

თვითთანაგრძნობის, ადამიანი სოციალური მხარდაჭერისა და
გამკლავების სტრატეგიების როლი მოზარდების ფსიქოლოგიურ კარგად
ყოფნაში

ანი გიგაშვილი

*სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის მეცნიერებათა
და ხელოვნების ფაკულტეტზე კლინიკური ფსიქოლოგიის მაგისტრის ხარისხის
მინიჭების მოთხოვნების შესაბამისად*

სამაგისტრო პროგრამა: ფსიქოლოგია

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: ნატა მეფარიშვილი, ასოცირებული პროფესორი

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2024

განაცხადი

„როგორც წარდგენილი სამაგისტრო ნაშრომის ავტორი, ვაცხადებ, რომ ნაშრომი წარმოადგენს ჩემს ორიგინალურ ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორების მიერ აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიებული ან ციტირებული სათანადო წესების შესაბამისად.“

ანი გიგაშვილი

ანოტაცია

მოზარდობის პერიოდი მნიშვნელოვანი და კრიტიკული ცვლილებებით ხასიათდება, რომლის დროსაც ინდივიდებში გაზრდილი დაუცველობის განცდა და სტრესორების მიმართ მაღალი სენსიტიურობა იჩენს თავს. განვითარების ამ გარდამავალი სტადიის პერიოდში გამოკვეთილი სტრესორები (კონფლიქტი მშობლებთან, სოციალური ზეწოლა, აკადემიური გამოწვევები და ა.შ.) მნიშვნელოვან გავლენას ახდენენ მოზარდების ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და ცხოვრების ხარისხზე. აქედან გამომდინარე, სირთულეებთან გამკლავებისა და დაძლევის სტრატეგიები, დამცავი ფსიქოლოგიური ფაქტორები, რომლებსაც მოზარდები გამოწვევების წინააღმდეგ ავითარებენ, გადამწყვეტ როლს თამაშობს მათ ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნაში. აღნიშნულ დამცავ ფაქტორებში, რომლებსაც შესაძლოა პოზიტიური გავლენა ჰქონდეს მოზარდის კეთილდღეობაზე აღსანიშნავია თვითთანაგრძნობა, სოციალური მხარდაჭერა და გამკლავების ჯანსაღი გზები. კვლების მიზანია იმის გაგება, თუ როგორ წინასწარმეტყველებს თვითთანაგრძნობა, აღქმული სოციალური მხარდაჭერა და გამკლავების სტრატეგიები მოზარდების ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას. საკვლევი ჰიპოთეზები: 1. თვითთანაგრძნობა დადებითად წინასწარმეტყველებს ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას მოზარდებში. 2. აღქმული სოციალური მხარდაჭერა დადებითად წინასწარმეტყველებს ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას მოზარდებში. 3. პოზიტიური დაძლევის სტრატეგიები დადებითად წინასწარმეტყველებენ ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას, ხოლო ნეგატიური დაძლევის სტრატეგიები უარყოფითად წინასწარმეტყველებენ ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას მოზარდებში. კვლევაში მონაწილეობას იღებდა 15-17 წლის 161 მოზარდი. მიღებული მონაცემები დამუშავდა კორელაციური და რეგრესიული ანალიზით. შედეგებმა აჩვენა, რომ ფსიქოლოგიურად კარგად ყოფნას დადებითად წინასწარმეტყველებს თვითთანაგრძნობა, აღქმული სოციალური მხარდაჭერა, პოზიტიური გამკლავების სტრატეგიებიდან ყურადღების გადატანა, მიმღებლობა, დაგეგმვა და ნეგატიური გამკლავების სტრატეგია, ქცევითი გამოთიშვა.

საკვანძო სიტყვები: თვითთანაგრძნობა, აღქმული სოციალური მხარდაჭერა, გამკლავების სტრატეგიები, ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა.

Abstract

Adolescence is characterized by significant and critical changes, during which individuals experience increased vulnerability and high sensitivity to stressors. Stressors (conflict with parents, social pressure, academic challenges, etc.) during this transitional stage of development have a significant impact on the mental health and quality of life of adolescents. Therefore, coping and coping strategies, the protective psychological factors that adolescents develop against challenges, play a crucial role in their psychological well-being. Self-compassion, social support, and healthy ways of coping are noteworthy among the protective factors that may have a positive impact on adolescent well-being. This research aims to understand how self-compassion, perceived social support, and coping strategies predict psychological well-being in adolescents.

Research Hypotheses:

1. Self-compassion positively predicts psychological well-being in adolescents.
2. Perceived social support positively predicts psychological well-being in adolescents.
3. Positive coping strategies positively predict psychological well-being, and negative coping strategies negatively predict psychological well-being in adolescents.

A total of 161 teenagers aged 15-17 took part in the research. The obtained data were processed using correlation and regression analysis. The results showed that psychological well-being is positively predicted by self-compassion, perceived social support, self-distraction, acceptance, planning, and and negatively predicted by behavioral disengagement.

Key words: self-compassion, perceived social support, coping strategies, psychological well-being.

მადლობა

მადლობას ვუხდით ლექტორებს, რომლებმაც განვლილი წლების განმავლობაში თავიდან მაპოვნინეს პროფესია, მოტივაცია და ცნობისმოყვარეობა.

განსაკუთრებული მადლობა ჩემს ხელმძღვანელს, ნატა მეფარიშვილს, ყველაზე მნიშვნელოვანი და საინტერესო პრაქტიკული კურსებისთვის.

და მადლობა ჩემს ძმას, რომელსაც რატომღაც ყოველთვის სჯერა ჩემი.