

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განმსაზღვრელი ზოგიერთი ფაქტორის
კვლევა ქართველ სტუდენტებში

თამარ ტურაშვილი

*სადისერტაციო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის
მეცნიერებათა და ხელოვნების ფაკულტეტზე ფსიქოლოგიის დოქტორის აკადემიური
ხარისხის მინიჭების მოთხოვნების შესაბამისად*

სოციალურ და ჰუმანიტარულ მეცნიერებათა და ხელოვნების ინტერდისციპლინური

სადოქტორო პროგრამა

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: პროფესორი მარინე ჯაფარიძე



ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2014

განაცხადი

როგორც წარდგენილი სადისერტაციო ნაშრომის - “ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განმსაზღვრელი ზოგიერთი ფაქტორის კვლევა ქართველ სტუდენტებში“ ავტორი ვაცხადებ, რომ ნაშრომი წარმოადგენს ჩემს მიერ ორიგინალურ ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორების მიერ აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიებული/ ციტირებული სათანადო წესების შესაბამისად.

თამარ ტურაშვილი

04.03.2014

**ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განმსაზღვრელი ზოგიერთი ფაქტორის კვლევა
ქართულ სტუდენტებში
აბსტრაქტი**

ბედნიერებისკენ სწრაფვა წარმოადგენს ადამიანის არსებობის მთავარ მიზანს, უამრავი კვლევებია მიძღვნილი ამ ფენომენის შესასწავლად მთელს მსოფლიოში. ბედნიერება, ცხოვრებით კმაყოფილება, სუბიექტური კეთილდღეობა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა ეს ის ცნებებია, რომელიც ასოცირდება ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფენომენის პოპულარობის და გვიანდელი მოზარდის ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობისათვის მისი მნიშვნელობის მიუხედავად, საქართველოში პირველი კვლევა ამ მიმართულებით პროფესორ ნათელა იმედაძის და ლელა ქსოვრელაშვილის მიერ ჩატარდა 2003 წელს, 14-19 წლის ქართველ მოზარდებზე.

ჩვენი კვლევის მიზანს ისახავდა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სტრუქტურის შესწავლა ქართულ სტუდენტებში, რომელიც გაანალიზებული იქნა სტრესის დამღვეის სტრატეგიებთან (ქოუფინგი), დეპრესიისა და პიროვნების კეთილდღეობის კორელატებად მიჩნეულ ზოგიერთ ისეთ მახასიათებელთან მიმართებაში როგორც არის: პიროვნული ზრდა, ცხოვრებისეული მიზნები, ავტონომიურობა, თვითმიმღებლობა, გარემოს მართვის უნარი, პიროვნული ურთიერთობები, ასევე ვიკვლიეთ სოციო-დემოგრაფიულ ფაქტორების და აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელთან მისი მიმართება.

კვლევაში გამოყენებული იქნა ქეროლ რიფის ექვსგანზომილებიანი ადაპტირებული კითხვარი (Carol Ryff, 1995, University of Wisconsin, range 1-6 Scales of Psychological Well-Being). კითხვარი შედგება შემდეგი სკალებისგან: *ავტონომია, გარემოს მართვის უნარი, პიროვნული ზრდა, პოზიტიური ურთიერთობები სხვებთან, ცხოვრებისეული მიზნები და თვით აღქმა*. ენდლერი და პარკერის კითხვარი Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), (Endler & Parker, 1990) და დეპრესიის საზომი კითხვარი, რომელიც ბერნის უნივერსიტეტის მიერ იქნა შემუშავებული და ადაპტირებული ქართულ პოპულაციაზე 2003 წელს პროფესორი ნათელა იმედაძისა და ლელა ქსოვრელაშვილის მიერ. შედეგების დამუშავებისა და ანალიზის დროს

გამოყენებული იქნა სტატისტიკური პროგრამები SPSS 20, SPSS AMOS 20 და პარამეტრული და არაპარამეტრული სტატისტიკური მეთოდები.

ქართველ სტუდენტებს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საშუალო მაჩვენებელი აქვთ, დადასტურდა გენდერული სახის განსხვავება ავტონომიის სკალაზე: სტუდენტ ბიჭებს უფრო მაღალი საშუალო რანგი აქვთ, ვიდრე გოგონებს, ხოლო გოგონებს უფრო მაღალი მაჩვენებელი აქვთ თვით-მიმდებლობის სკალაზე, ვიდრე ბიჭებს. გენდერული განსხვავებები დადასტურდა ქოუფინგის სტრატეგიების გამოყენების კუთხითაც. გოგონები უფრო მეტად მიმართავენ ლოცვას, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიას, ვიდრე ბიჭები, ხოლო ბიჭები გოგონებზე მეტად მიმართავენ განრიდების და ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგს. აგრეთვე სტუდენტები, რომლებიც არიან რეგიონებიდან და სწავლობენ თბილისში, უფრო მეტად მიმართავენ ლოცვას და გაქცევას როგორც ქოუფინგის სტრატეგიებს, ვიდრე თბილისში მცხოვრები სტუნტები.

შედეგებმა დაადასტურა, რომ ქოუფინგის სტრატეგიებიდან ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და ლოცვა წარმოადგენენ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ძლიერ პრედიქტორებს. ამავე დროს ემოციური ქოუფინგი უარყოფით კორელაციაშია ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასთან. არ დადასტურდა განრიდებასა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის კორელაცია, რაც მოსალოდნელი იყო, თუმცა დადასტურდა განრიდების სტრატეგიასა და დეპრესიას შორის კორელაცია. სტუდენტები, რომლებიც ხშირად მიმართავენ განრიდებას როგორც ქოუფინგს, აღენიშნებათ მაღალი მაჩვენებელი დეპრესიის სკალაზეც, მაგრამ ამ სტრატეგიის გამოყენება გავლენას არ ახდენს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე.

საკუთარი შემოსავლის არსებობა გავლენას ახდენს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის და გარემოს მართვის სკალაზე. სტუდენტებს საკუთარი შემოსავლის არსებობის შემთხვევაში უფრო მაღალი მაჩვენებელი აქვთ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობისა და გარემოს მართვის უნარის სკალაზე. სხვა კვლევების მსგავსად დადასტურდა აგრეთვე კორელაცია შემოსავალსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის.

დადასტურდა კორელაცია სტუდენტების აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის. მაღალი აკადემიური მოსწრების სტუდენტებს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაღალი მაჩვენებელი აქვთ.

ძირითადი საძიებო სიტყვები: აკადემიური მოსწრება, ქოუფინგი, დეპრესია, პიროვნული ზრდა, ცხოვრებისეული მიზნები, ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა

Factoren influencing psychological well-being of students in Georgian context

Abstract

The pursuit of happiness or psychological well-being is central to human existence. Therefore, psychological well-being is a popular topic of psychological research. Questions concerning the personal characteristics and contextual factors that predict psychological well-being in the student age are central in that line of research. .

Within the framework of the research 252 students from wide variety of disciplines, of mean age 21 were surveyed. The study methods are Ryff well-being inventory which consists of series of statements reflecting the six areas of psychological well-being, combination with *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)* by Endler & Parker (Endler & Parker,1990) and depression scale (the both was developed at the university of Bern, Switzerland), Academic performance data were assessed by self-evaluation scale, from10 to 100 (university notes).

The main purpose of the present study was to identify the degree of psychological well-being of students in Georgian context. The study explored which coping strategies are influencing on the students well-being and whether well-being and academic performance were correlated. Students' purpose of life, tendency of personal growth, financial background (income) and coping strategies moderate the influence of life circumstance and events on students psychological well-being.

Survey results show that there are specific objective and subjective factors, which may have positive impact on students' psychological well-being - or just become predictors of depression.

For global finding is an absence of mean differences between males and females Gender differences were not confirmed in our research, males as well as females have the same average marker on PWB scale.

Research has shown that the more frequently task-oriented coping and praying strategies are used in complicated stressful situations, the higher is the indicator of psychological well-being and the more rarely emotion-oriented coping is used, the higher is psychological well-being. According to our results, avoidance-oriented coping is not a predictor of psychological well-being. The Results shows, that female and male students who evaluate their academic performance as medium or high, have higher level of personal growth, purpose of life and Well-being, than the students who have academic performance lower than average.

The research revealed that on depression scale students have lower than average indicator, which means that the majority of the students do not suffer from depression. At the same time, those students who do not have depression, have high indicators on scales of Taskoriented Coping. Those students who use Taskoriented Coping strategy, have high indicators on the scale of PWB and low

indicators on depression scale, unlike the students, who do not use this strategy. Those students, who use Taskoriented Coping strategy also have high indicators on the scales of Personal Growth, Autonomy, unlike the students, who do not use this strategy. Those students, who use Evoidence Coping strategy have high indicators on the scale of Depression. But, usage of this strategy does not influence indicators of PWB.

It was found that regardless of their cultural, social and religious backgrounds, praying is an important coping strategy for Georgian students managing stressful situations. This strategy has a stress-buffering effect and has proved to be a situational resource under a strong stress. There are gender differences in using praying as a coping strategy. Female students are more likely to use this strategy in stressful situations than male students.

There are different strategies irrespective of regional background. Students from regions living and studying in Tbilisi are likely to use avoidance coping and pray as a coping strategies more often than students from Tbilisi. In this case, it may be a mechanism for defense, because students from regions usually live alone or with their relatives and avoidance coping may be the easiest method for stress management.

The Results shows, there are no gender differences in respect to average academic performance. No differences are revealed in using other coping strategies in respect to gender. Students with job and salary have higher indicators on the scale of Well-Being and Environmenal Mastery, than the students who do not have own income.

Key words: academic performance, coping, depression, personal growth, purpose of life, student, well-being.

მადლობა

დიდი მადლობა მინდა ვუთხრა იმ ადამიანებს, რომელთა გარეშეც წარმოუდგენელი იქნებოდა ნაშრომზე მუშაობა. ყველაზე დიდ მადლობას ვუხდის ჩემს პროფესორს სამეცნიერო ხელმძღვანელს, მარინა ჯაფარიძეს, რომელიც კვლევის ყველა ეტაპზე, ყოველდღიურად ჩართული იყო მუშაობის პროცესში და მეხმარებოდა, იქნებოდა ეს კვლევის კონცეფციასა და დიზაინზე მუშაობა, თუ კვლევის ჩატარება და მონაცემების შეგროვება. ქ-ნი მარინა ამ წლების მანძილზე მაძლევდა უდიდეს მორალურ მხარდაჭერას, დაულალავად მარწმუნებდა, რომ გამეგრძელებინა მუშაობა თემაზე და მისი უდიდესი მონდომების შედეგია, რომ დღეს ეს ნაშრომი სახეზეა. ძალიან ამაყი ვარ, რომ პროფესორ მარინა ჯაფარიძესთან ერთად უკვე გამოვაქვეყნე 2 სტატია საერთაშორისო რეფერირებად ჟურნალში და ბორდოს საერთაშორისო კონფერენციაზეც წარმოვადგინეთ ჩვენი შედეგები.

განსაკუთრებული მადლობა დედას და მამას, რომელთაც ძალიან ბევრი გააკეთეს ჩემი პიროვნული და პროფესიული განვითარებისთვის და 7 წლის მანძილზე მოთმინებით მხარში მედგნენ და მამხნევებდნენ, რომ ნაშრომი ბოლომდე მიმეყვანა. ჩემს დას და მის ოჯახს იმ მორალური მხარდაჭერისთვის და სიყვარულისთვის, რაც ძალას მაძლევდა და მეხმარებოდა მუშაობის დროს; ჩემს დეიდებს ნათელა ხურციძეს და მაია მამულაშვილს, რომლებიც ყოველთვის მეხმარებოდნენ ჩემი მეცნიერული კუთხით განვითარების გზაზე. შენგელი ფიცხელაურს, ბიძაჩემს, რომლის დახმარებითაც 2003 წელს მაშინდელ პედაგოგიურ უნივერსიტეტში ფსიქოლოგიის კათედრაზე მუშაობა დავიწყე და ასე გავიცანი პროფესორი ნათელა იმედაძე და პროფესორი მარინა ჯაფარიძე იმ შესანიშნავი გუნდით, რომელიც კათედრაზე იმ პერიოდში მუშაობდნენ. მათთან ურთიერთობით ვისწავლე როგორი უნდა იყოს ნამდვილი ფსიქოლოგი, რას ნიშნავს კოლეგიალური ურთიერთობები.

კათედრაზე მუშაობის დროს დაიწყო ჩემი დაინტერესება სწორედ იმ თემატიკით რასაც დღეს ეწოდება პოზიტიური აზროვნება და პოზიტიური ფსიქოლოგია. თავად ტერმინიც ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა პირველად ქ-ნ ნათელა იმედაძისგან და ლელა

ქსოვრელაშვილისგან გავიგე 2003 წელს, როდესაც ისინი მუშაობდნენ ბერნის უნივერსიტეტის პროექტში და შეისწავლიდნენ ქართველ მოზარდებზე ფსიქოლოგიური კეთილდღეობას მრავალ ასპექტთან მიმართებაში. დიდი მადლობა კათედრის ყველა წევრს თბილი მიღებისთვის.

ფრანკფურტის უნივერსიტეტის პროფესორსა და ბერლინის ფსიქოლოგიის ინსტიტუტის რექტორს, ბ-ნ ზიგფრიდ ფრეიზერს, რომელიც ძალიან დამეხმარა კვლევის დაწყების დროს კონცეფციაზე მუშაობით, რომელსაც სჯეროდა, რომ ჩემი კვლევა მნიშვნელოვანი და ღირებული იქნებოდა და ჩემთვის, როგორც მკვლევარისთვის ცდილობდა ხელი შეეწყო. ფრანკფურტის უნივერსიტეტში ორჯერ ვიყავი მასთან მიწვეული სამეცნიერო სტაჟირებაზე, სადაც მიღებულმა გამოცდილებამ ნაშრომზე მუშაობას და კვლევას ძალიან სწორი მიმართულება მისცა.

ჩემს მეგობრებს და ოჯახის წევრებს, რომლებიც მეხმარებოდნენ კითხვარის ადაპტაციის დროს, მონაცემების შეგროვებაში, ასევე რეფერირებადი ჟურნალებისთვის სტატიების თარგმნაში, შედეგების ბორდოს კონფერენციაზე წარმოსადგენად: ანი ხურციძეს, ეკა ტაბატაძეს, ნინო დიანოსაშვილს, გვანცა ჟურულს, ნინო აფხაიძეს, მაკა მახარობლიძეს, ხათუნა მოსულიშვილს, თეონა ჭანიშვილს.

ტექნიკური დახმარებისთვის დიდი მადლობა ჩემი ოჯახის წევრებს ანი ხურციძეს და ნანა სოხაძეს. ქეთი ინასარიძეს, რომლის დახმარების გარეშე შეუძლებელი იქნებოდა კვლევის მონაცემების სტატისტიკური დამუშავება და ინტერპრეტაცია, ივანე კეჭაყმაძეს, რომელიც დამეხმარა რიფის კითხვარის ადაპტირებაში.

ნაშრომი ეძღვნება იზიკო და აპას, ჩემს ბებიას და ბაბუას, რომლებმაც მნიშვნელოვანი როლი ითამაშეს ჩემი პიროვნული და პროფესიული განვითარების ეტაპებზე.

სარჩევი

სარჩევი	IX
დანართები	X
სქემების, ცხრილებისა და გრაფიკების ჩამონათვალი	XII
აბრევიატურის ჩამონათვალი	XV
შესავალი	1
საკვლევი თემის მნიშვნელობა და აქტუალობა	2
სადოქტორო ნაშრომის მიზანი	7
კვლევითი ამოცანები	7
კვლევითი ჰიპოთეზები	8
გზამკვლევი ნაშრომის სტრუქტურაში	9
თავი I. სამეცნიერო ლიტერატურის მიმოხილვა	10
1.1 ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ცნება	10
1.2 ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და სუბიექტური კეთილდღეობა	12
1.3 ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასთან დაკავშირებული ფაქტორები	17
1.4 გვიანდელი ასაკის ზოგადი დახასიათება	40
1.5 სტუდენტური ასაკი	48
1.6 ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მნიშვნელობა უფროსი მოზარდობის ხანაში	63
1.7 სტრესისა, ქოუფინგის სტრატეგიები და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა	66
თავი II. მეთოდოლოგია	10
2.1 კვლევის მეთოდის აღწერა	76
2.2 კვლევის მეთოდის ადაპტაცია ქართულ პოპულაციაზე	78
თავი III. კვლევის შედეგები	91
3.1 კვლევის პროცედურა	91
თავი IV. შედეგების ინტერპრეტაცია/დისკუსია	138
კვლევის გამოყენების შესაძლებლობები	149
კვლევის შეზღუდვები	151

დანართები

დანართი N 1. კითხვარის ადაპტაცია დებულებების კროსტაბულაციური ერთგანზომილებიანი განაწილება	170
დანართი N 2. კითხვარის ადაპტაცია ავტონომია: ფაქტორების გამოყოფა.	173
დანართი N 3. კითხვარის ადაპტაცია ავტონომიის სკალა: დებულებების ერთ ინდექსზე დაყვანა	173
დანართი N4. კითხვარის ადაპტაცია. გარემოს მართვის უნარი: ფაქტორების გამოყოფის	174
დანართი N 5. კითხვარის ადაპტაცია გარემოს მართვის უნარი, დებულებების ერთ ინდექსზე დაყვანა	174
დანართი N 6 კითხვარის ადაპტაცია. პიროვნული ზრდა, ფაქტორების გამოყოფა.	175
დანართი N7. კითხვარის ადაპტაცია პიროვნული ზრდა: დებულებების ერთ ინდექსზე დაყვანა.	175
დანართი N8. კითხვარის ადაპტაცია. ცხოვრებისეული მიზნები, ფაქტორების გამოყოფა.	176
დანართი N 9. კითხვარის ადაპტაცია. ცხოვრებისეული მიზნები: დებულებების ერთ ინდექსზე დაყვანა.	176
დანართი N10. კითხვარის ადაპტაცია. ურთიერთობები გარშემომყოფებთან, ფაქტორების გამოყოფა	177
დანართი N 11. კითხვარის ადაპტაცია. თვითმიმდებლობის სკალა: ფაქტორების გამოყოფა	177
დანართი N 12 ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ფაქტორების გამოყოფა	178
დანართი N 13. კითხვარის ადაპტაცია. კორელაციები ცალკეულ დებულებებსა და ფაქტორებს შორის:	179
დანართი N 14. კითხვარის ადაპტაცია პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი ფაქტორებს შორის	181
დანართი N15. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და სკალები რეგრესიული ანალიზი	182
დანართი N16. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ქოუფინგის სტრატეგიები, დეპრესია აღწერითი სტატისტიკა	183
დანართი N 17 ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის პრედიქტორები, წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი	184
დანართი N 18 პოზიტიური ურთიერთობების პრედიქტორები, წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი	185
დანართი N19. ავტონომიურობის პრედიქტორები , წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი	186

დანართი N 20. გარემოს მართვის უნარის პრედიქტორები, , წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი	187
დანართი N21. პიროვნული ზრდის უნარის პრედიქტორები, წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი	188
დანართი N 22 ცხოვრებისეული მიზნების პრედიქტორები: წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი	199
დანართი N23. თვით მიმდებლობის პრედიქტორები, წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი	190
დანართი N24. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის პრედიქტორები, სტრუქტურული მოდელირების განტოლება (SEM)	191
დანართი N25. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის პრედიქტორები, სტრუქტურული მოდელირების განტოლება. სრული მოდელი	192
დანართიN 26 დისპერსიული ანალიზი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, დეპრესია	195
დანართი N 27. დისპერსიული ანალიზი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ემოციური ქოუფინგი, დეპრესია	197
დანართი N 28. დისპერსიული ანალიზი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, განრიდება, დეპრესია	198
დანართი N 29. დისპერსიული ანალიზი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, განრიდება, დეპრესია	199
დანართი N 30. ოჯახის ეკონომიკური მდგომარეობა და გარემოს მართვის უნარი,კროსტაბულაციური ანალიზი	200
დანართი N31.ოჯახის ეკონომიკური მდგომარეობა და პოზიტიური ურთიერთობები,კროსტაბულაციური ანალიზი	200
დანართი N32.ოჯახის ეკონომიური მდგომარეობა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა (PWB	200
დანართი N 33. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და გენდერული განსხვავებები	201
დანართი N34. ზოგადი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა (PWB) და საკუთარი შემოსავალი	202
დანართი N 35.ქოუფინგის სტრატეგიები და რეგიონული განსხვავებები	203
დანართი N 36. ქოუფინგის სტრატეგიები და გენდერული განსხვავებები	204
დანართი N 37. კვლევის კითხვარი	205

სქემების, ცხრილებისა და გრაფიკების ჩამონათვალი

სქემა N1. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობისა და სუბიექტური კეთილდღეობის კორელაცია ფაქტორებს შორის	17
სქემა N 2. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სტრუქტურირებული მოდელი	101
სქემა N3. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სტრუქტურული მოდელი, სრული მოდელი	106
სქემაN4. მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განზომილებები	141
ცხრილი N 1. PWB-ს შიდა კორელაცია ფაქტორებს შორის	15
ცხრილი N2. პერის კოგნიტური განვითარების სქემა	58
ცხრილი N 3 კითხვარის ადაპტაცია ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საერთო საშუალო მაჩვენებელი	90
ცხრილი N 4. . კითხვარის ადაპტაცია ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ექვსი სკალისთვის საშუალო მნიშვნელობები	90
ცხრილი N 5. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის პრედიქტორები. რეგრესიული ანალიზი	95
ცხრილი N 6. პოზიტიური ურთიერთობების პრედიქტორები, რეგრესიული ანალიზი	96
ცხრილი N 7. ავტონომიურობის პრედიქტორები, რეგრესიული ანალიზი	97
ცხრილი N 8. გარემოს მართვის პრედიქტორები, რეგრესიული ანალიზი	98
ცხრილი N 9 პიროვნული ზრდის პრედიქტორები,	99
ცხრილიN 10. ცხოვრებისეული მიზნების პრედიქტორები, რეგრესიული ანალიზი,	100
ცხრილი N 11. დეპრესია და ქოუფინგის სტრატეგიები, პრედიქტორული ანალიზი	103
ცხრილიN12. დეპრესია და ქოუფინგის სტრატეგიები, კორელაციური და რეგრესიული ანალიზი, სტრუქტურული მოდელირების განტოლება	103
ცხრილი N 13 . რეგრესიული ანალიზი ფაქტორებს შორის. პირდაპირი გავლენის ეფექტი	104
ცხრილი N 14 . რეგრესიული ანალიზი ფაქტორებს შორის. არპირდაპირი გავლენის ეფექტი	105
ცხრილიN15. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, დეპრესია და ქოუფინგის სტრატეგიები, პირსონის კორელაციური მატრიცა	107
ცხრილიN16. ქოუფინგის სტრატეგიების და დეპრესიის პერცენტულით გამოყოფილი ჯგუფები	116

ცხრილი N17. ქოუფინგის სტრატეგიების და დეპრესიის პერცენტულით გამოყოფილი ჯგუფები	123
გრაფიკი N 1. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, კორელაცია	108
გრაფიკი N 2. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და განრიდება, კორელაცია	108
გრაფიკი N 3. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და ემოციური ქოუფინგი, კორელაცია	108
გრაფიკი N 4. ლოცვა და ცხოვრებისეული მიზნები, კორელაცია	109
გრაფიკი N 5. ლოცვა და ცხოვრებისეული მიზნები, კორელაცია	109
გრაფიკი N 6. ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და პიროვნული ზრდა, კორელაცია	110
გრაფიკი N 7. ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და პიროვნული ზრდა, კორელაცია	110
გრაფიკი N 8. ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და გარემოს მართვის უნარი, კორელაცია	110
გრაფიკი N 9. ემოციური ქოუფინგი და გარემოს მართვის უნარი, კორელაცია	110
გრაფიკი N 10. ემოციური ქოუფინგი და ავტონომიურობა, კორელაცია	111
გრაფიკი N 11. ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და ავტონომიურობა, კორელაცია	111
გრაფიკი N 12. განრიდება და ავტონომიურობა, კორელაცია	111
გრაფიკი N 13. ემოციური ქოუფინგი და პოზიტიური ურთიერთობები, კორელაცია	111
გრაფიკი N 14. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და დეპრესია, კორელაცია	113
გრაფიკი N 15. პოზიტიური ურთიერთობები და დეპრესია, კორელაცია	113
გრაფიკი N 16. დეპრესია და გარემოს მართვის უნარი, კორელაცია	113
გრაფიკი N 17. დეპრესია და ავტონომიურობა, კორელაცია	113
გრაფიკი N 18. დეპრესია და პიროვნული ზრდა, კორელაცია	114
გრაფიკი N 19. დეპრესია და ცხოვრებისეული მიზნები, კორელაცია	114
გრაფიკი N 20. დეპრესია და გაქცევის ქოუფინგი, კორელაცია	115
გრაფიკი N 21. დეპრესია და ემოციური ქოუფინგი, კორელაცია	115
გრაფიკი N 22. დეპრესია და ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი	115
გრაფიკი N23. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, დეპრესია, დისპერსიული ანალიზი	117
გრაფიკი N24. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ემოციური ქოუფინგი, დეპრესია, დისპერსიული ანალიზი	117

გრაფიკი N25. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, განრიდება, დეპრესია, დისპერსიული ანალიზი	118
გრაფიკი N26. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ლოცვა, დეპრესია, დისპერსიული ანალიზი	119
გრაფიკი N 27. ოჯახის ეკონომიკური მდგომარეობის მაჩვენებელი და PWB, კროსტაბულაციური ანალიზი	125
გრაფიკი N 28. გენდერი და ავტონომიურობა, კორელაცია	127
გრაფიკი N 29. გენდერი და თვითმიმღებლობა, კორელაცია	127
გრაფიკი N 30. საკუთარი შემოსავალი და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, კორელაცია	128
გრაფიკი N 31. რეგიონული განსხვავებები და ლოცვა, საშუალო მაჩვენებლებს შორის შედარება	131
გრაფიკი N 32. რეგიონული განსხვავებები და გაქცევის ქოუფინგი საშუალო მაჩვენებლებს შორის შედარება	131
გრაფიკი N 33. გენდერი და გაქცევის ქოუფინგი, საშუალო მაჩვენებლებს შორის შედარება	132
გრაფიკი N34. გენდერი და ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, საშუალო მაჩვენებლებს შორის შედარება	132
გრაფიკი N 35. გენდერი და ლოცვა, საშუალო მაჩვენებლებს შორის შედარება	132
გრაფიკი N 36. აკადემიური მოსწრება და პიროვნული ზრდა, საშუალო მაჩვენებლებს შორის შედარება	136
გრაფიკი N 37. აკადემიური მოსწრება და ცხოვრებისეული მიზნები საშუალო მაჩვენებლებს შორის შედარება	136
გრაფიკი N 38. აკადემიური მოსწრება და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, საშუალო მაჩვენებლებს შორის შედარება	136

აბრევიატურების ჩამონათვალი

TASK – ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი

EMOT – ემოციური ქოუფინგი

PRAY – ლოცვა

SUPP – სოციალური მხარდაჭერა

PURP - ცხოვრებისეული მიზნები

ENVR- გარემოს მართვის უნარი

GROW - *პიროვნული ზრდის უნარი*

AUTN- ავტონომიურობა

RELAT- პოზიტიური ურთიერთობები

SELF- თვით მიმღებლობა

PWB- ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა

SWB- სუბიექტური კეთილდღეობა

DEPR–დეპრესია

TBS - თბილისი

REG- რეგიონი

LSAT- ცხოვრებით კმაყოფილება

NAF -ნეგატიური ემოციები

PAFF-პოზიტიური ემოციები

შესავალი

საკვლევი პრობლემა

კვლევა ეხება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფენომენის შესწავლას ქართველ სტუდენტებში. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის (PWB) შესწავლის ტრადიცია ყველაზე მეტად ყურადღებას ამახვილებს ადამიანის განვითარებასა და ცხოვრების ეგზისტენციალურ გამოწვევებზე. არსებული თეორიები, რომელიც შეიქმნა 1950–1960–იან წლებში ცდილობენ ახსნან ბაზისური ცხოვრებისეული გამოწვევების ოპტიმალურად გადაჭრის გზები (Erikson, 1959), ფსიქოლოგები ინტერესდებიან აგრეთვე, პიროვნების ზრდა და განვითარების პროცესში რა მნიშვნელობა აქვს თვითაქტუალიზაციის კონსტრუქტს (Maslow 1968), სრულ ფუნქციონირებას (Rogers, 1961), მომწიფებას (Allport, 1961) და ინდივიდუალიზაციას (Jung, 1993). ყველა ჩამოთვლილი კონცეპტის გაერთიანებით მივიღებთ შედეგს, რომელსაც ეწოდება ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობა. სწორედ ამ კონცეპტებზე დაყრდნობით რიფმა შეიმუშავა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საზომად მრავალგანზომილებიანი მეთოდი (Ryff, 1989a), რომელიც მოიცავს ექვს ფსიქოლოგიურ განზომილებას. თითოეულ მათგანს ადამიანისთვის თავისი როლი და მნიშვნელობა აქვს. მაგალითად, ადამიანი თავს კარგად გრძნობს, როდესაც ჰარმონიაშია საკუთარ თავთან (SELF-ის სკალა), ასევე ცდილობს განავითაროს თბილი და ნდობით აღსავსე ურთიერთობები (RELAT-ის სკალა) და ისე მოაწყოს თავისი საცხოვრებელი გარემო, რომ აკმაყოფილებდეს მის საჭიროებებსა და მოთხოვნილებებს, აქვს სურვილი იგრძნოს თავისი ინდივიდუალურობა და პიროვნული ავტორიტეტი (AUTN-ის სკალა), იპოვნოს გამოწვევებისა და გაწეული ძალისხმევებისთვის მნიშვნელოვნება - საზრისი (PURP-ის სკალა) და ბოლოს, მოახდინოს საკუთარი ტალანტისა და შესაძლებლობების რეალიზაცია (GROW-ის სკალა).

საკვლევი თემის მნიშვნელობა და აქტუალობა

ბედნიერებისკენ სწრაფვა წარმოადგენს ადამიანის არსებობის მთავარ მიზანს, მთელს მსოფლიოში უამრავი კვლევებია მიძღვნილი ამ ფენომენის შესასწავლად. ბედნიერება, ცხოვრებით კმაყოფილება, სუბიექტური კეთილდღეობა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა ეს ის ცნებებია, რომელიც ასოცირდება ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფენომენის პოპულარობის და გვიანდელი მოზარდის ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობისათვის მისი მნიშვნელობის მიუხედავად, საქართველოში არ ჩატარებულა მოზარდის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სპეციალური მასშტაბური კვლევა, რომელიც გაანალიზებული იქნებოდა პიროვნების ზოგიერთ მაჩვენებლებთან მიმართებაში როგორც არის: პიროვნული ზრდა, ცხოვრებისეული მიზნები, ავტონომიურობა, თვითმიმდებლობა, გარემოს მართვის უნარი, პიროვნული ურთიერთობები, რომლებიც კეთილდღეობის კორელატებადაა მიჩნეული და მათი მიმართება სტრესის დაძლევის სტრატეგიასთან. ქართული კულტურისათვის დამახასიათებელი მშობლების მოზარდებთან ურთიერთობის სპეციფიკა უდავოდ აისახება მოზარდთა პიროვნული განვითარების სპეციფიკაზე. მოზარდის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობისა და მასთან დაკავშირებული ქოუფინგის სტრატეგიების პირველი მკვლევარი საქართველოში არის პროფესორი ნათელა იმედაძე თავის კოლეგასთან ლელა ქსოვრელაშვილთან ერთად. გარკვეული ემპირიული მონაცემი მითითებულია ნ.იმედაძის და ლ.ქსოვრელაშვილის ნაშრომში (N.Imedadze, L.Ksovrelashvili, XI European Congress of Developmental Psychology, Milano, 2003, N.ImedaZe, I.Ksovrelashvili, “ფსიქოლოგია” vol. XIX, 2004). კერძოდ, აღნიშნულია, რომ სტრესის დაძლევის – ქოუფინგის სტრატეგიის მეტ-ნაკლები ეფექტურობა უშუალო გავლენას ახდენს მოზარდის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მიღწევაზე. ერთ–ერთი მონაცემი, რომელიც განხილულია აღნიშნულ ნაშრომში (და მიღებულია n= 913, 12-19 წლის ქართველ მოზარდზე), მიუთითებს ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგის თანდათანობით ზრდაზე, სადაც გოგონები ასწრებენ ვაჟებს. ვაჟები კი უფრო ხშირად მიმართავენ პრობლემისაგან განრიდების სტრატეგიას, *“რომლის ერთერთ ახსნად შესაძლოა გამოდგეს ისიც, რომ ქართულ კულტურაში ბიჭების მიმართ ხშირად გამოიყენება ზემოზრუნველობითი დამოკიდებულება. ეს უკანასკნელი გულისხმობს, რომ მშობელი*

შვილის მაგივრად პრობლემას თავის თავზე იღებს. ამის შედეგად პრობლემების გადაჭრის უნარის უქონლობას ვიღებთ“, (იმედაძე & ქსოვრელაშვილი, 2004). ნათელია, რომ ასეთ შემთხვევაში ძნელია ახალგაზრდის ემოციური და სოციალური სიმწიფეზე ლაპარაკი.

თანამედროვე გარემო სტუდენტებს სხვადასხვა გამოწვევების წინაშე აყენებს, მათი აკადემიური ცხოვრება ხშირად მომთხოვნიანია და სტრესული (Hammer, Grigshy & Woods, 1998). სტრესულ მდგომარეობაში კი სტუდენტი მაშინ ვარდება, როდესაც მას არ შეუძლია სტრესული სიტუაციის მართვა (Agolla & Ongori, 2009). კვლევები აჩვენებს, რომ სტუდენტების 60% –ს აღნიშნება სტრესის მაღალი მაჩვენებელი (Markrides, 1988), რომლის წყაროც შეიძლება იყოს სტუდენტის ცხოვრების სხვადასხვა ასპექტი: ჯანმრთელობა, ფინანსები, აკადემიური და რომანტიული ურთიერთობები (Hashim, 2007). სტრესი თანამედროვე საზოგადოების ავადმყოფობაა (Redwan, et al., 2009), რომელიც იწვევს როგორც ფიზიკურ, ასევე ფსიქოლოგიურ დარღვევებს (French, Caplan & Harrison, 1982). სტრესის მაღალმა დონემ შესაძლოა ნეგატიური ეფექტი მოახდინოს სტუდენტის მენტალურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე (Houtman, Jettinghoff & Cedillo, 2007) მენტალური პრობლემებიდან ხშირია დეპრესია და შფოთვის მაღალი დონე, ფიზიკურ პრობლემებიდან ხშირად ვლინდება სისხლის მაღალი წნევა და მეტაბოლური პროცესების დარღვევები (AL-Dubai, 2011). მაგალითად, სტუდენტებში, რომლებიც სტრესს განიცდიან ხშირია ალკოჰოლის გამოყენება (Flynn, 2000) და ღამით ჭამის სინდრომი (Wichianson, et al., 2009).

სტრესი უნივერსიტეტის სტუდენტებში ხშირად იწვევს როგორც ჯანმრთელობის ზოგადი მდგომარეობის გაუარესებას (Demakis, & McAdams, 1994) ასევე დემოტივაციას (Morgan 1997; Walton, 2002). ახალი ამოცანებისადმი ადაპტაცია იწვევს ემოციური, კოგნიტური და სოციალური რესურსების გამოფიტვის პროვოცირებას (Bizarro, 2004). ხშირ შემთხვევაში მოზარდი ერევა ამ სიძნელეებს, მაგრამ სხვა შემთხვევაში, ჩამოთვლილ ცვლილებებს შეუძლია მნიშვნელოვანი გავლენა მოახდინოს მოზარდთა კეთილდღეობის განცდაზე, რაც არის უფრო მწვავე ემოციური და ქცევითი პრობლემის მანიშნებელი. აღნიშნული ვითარება დღეს თვალნათლივ დასტურდება ქართველ მოზარდებში. ამის მაჩვენებელია მოზარდებში ისეთი პრობლემების არსებობა როგორც არის: დეპრესია, სუიციდის სიხშირე, ნარკომანია, ძალადობა, აგრესია, დელიქვენტური ქცევა. ჩემი

დაინტერესებაც მოზარდების პრობლემებით ჯერ კიდევ რამდენიმე წლის წინ დაიწყო. ამ საკითხს ეხებოდა ჩემი სადიპლომო ("სამართლებრივი ნორმებისადმი დამოკიდებულება გარდამავალ ასაკში", 2004 წელი) და სამაგისტრო ნაშრომი ("მოზარდების აგრესიული ქცევა, 2006"); ზემოთ აღნიშნულ ასაკობრივ სირთულეს ემატება საქართველოში არსებული სოციალურ-ეკონომიკური პრობლემების სიმწვავე, თუმცა, ასევე აღსანიშნავია, რომ ეს პრობლემა საკმაოდ მწვავედ დგას განვითარებულ ქვეყნებშიც. სწორედ ამით აიხსნება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფენომენისადმი მიძღვნილი კვლევების სიხშირე. ვვარაუდობთ, რომ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის უკვე დადგენილ ხელშემშლელ ფაქტორებთან ერთად, მოზარდთა ქართულ პოპულაციაში უნდა გამოვლინდეს განსხვავებული ფაქტორებიც ან არსებული ფაქტორების განსხვავებული გავლენა ქართველ მოზარდებზე. ქართული კულტურისათვის დამახასიათებელი მშობლების მოზარდებთან ურთიერთობის სპეციფიკა და ავტორიტარული პედაგოგიკის ძლიერი ინერცია მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე. ტერმინები: ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა (Psychological Well-Being, Mayers, 1993), სუბიექტური კეთილდღეობა (Subjective Well-Being) და ემოციური კეთილდღეობა (Emotional Well-Being, Diener, Haviland, 2000) იხმარება ემპირიულ და თეორიულ ლიტერატურაში მოზარდის განვითარების ფსიქოლოგიური ფუნქციონირების მრავალ ასპექტთან მიმართებაში. ეს ასპექტებია ემოციური რეგულაცია, ქოუფინგი, თვითშეფასება, სუბიექტური კონტროლი, სოციალური კომპეტენცია, დეპრესია და სხვ. ამრიგად, კეთილდღეობის ცნება მოიცავს მრავალ ფენომენს. ამ ტერმინის მასშტაბურობა ხაზს უსვამს იმ მნიშვნელოვან როლს, რომელსაც ის ასრულებს ადამიანის ქცევისა და განვითარების ყველა ასპექტში: მენტალური და ფიზიკური განვითარების, განათლების, უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბების, სოციალური კომპეტენციის, პოზიტიური სოციალური ურთიერთობების ჩათვლით. სუბიექტური კეთილდღეობა იგება ინდივიდის მიერ საკუთარი ცხოვრების შეფასების საფუძველზე. მაგრამ ადამიანები აფასებენ საკუთარ მდგომარეობას მოლოდინების, ღირებულებების და წინა გამოცდილებიან გამომდინარე, რამდენად რეალიზირდება მათი ცხოვრებისეული სტანდარტები.

სტრესულ გარემოს სჭირდება მართვა, სტუდენტებს შეუძლიათ მისი უარყოფითი გავლენა შეამცირონ იმ შემთხვევაში, როდესაც იციან თუ როგორ მართონ სტრესი (Blonna,

2005). ქოუფინგი, იგივე ქოუფინგის სტრატეგია, ეს არის ადამიანის უნარი გადაჭრას პრობლემა ან მართოს პრობლემური სიტუაცია. ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, ემოციური ქოუფინგი და სოციალური მხარდაჭერა წარმოადგენს სტრესული სიტუაციის მართვის გავრცელებულ ფორმებს (Kohlman, et al., 1997). ლაზარუსისა და ფოლკმანის კონცეფტუალურ ნაშრომში წარმოდგენილია სტრესის, სოციალური მხარდაჭერისა და ქოუფინგის ურთიერთმიმართება.

კვლევის შედეგებმა აჩვენა, რომ სტრესის მართვის ისეთი სტრატეგიები, როგორც არის დაგეგმვა და მიმღებლობა დადებით კორელაციაშია ჯანმრთელობასთან, ისევე როგორც განრიდების სტრატეგია უარყოფით გავლენას ახდენს მასზე. ქოუფინგის სტრატეგიებიდან აქტიური ქოუფინგი და სოციალური მხარდაჭერა პოზიტიურ კავშირშია და განრიდებაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგია უარყოფით კავშირშია ზოგადი ჯანმრთელობის ფაქტორთან (Diong & Bishop, 1999).

თეორიული დაშვება, რომ ბედნიერების განცდას განსაზღვრავს ადამიანთა უნივერსალური მოთხოვნილებები, ხოლო მათი დაკმაყოფილების ხარისხი დამოკიდებულია გარე ვითარებებზე და პიროვნულ რესურსებზე, ბოლო წლებში არსებითად შეიცვალა: გარე ფაქტორების ხაზგასმამ ადგილი დაუთმო იდეას, რომ გარეგანი ცვლადები გაშუალებულია ფსიქოლოგიური ცვლადებით (ღირებულებებით, მიზნებით). ვითარებები უნდა გავიგოთ პიროვნების გამოცდილების, მიზნების, კულტურის კონტექსტში. ეს ფაქტორები ცვლიან მოვლენათა სუბიექტურ მნიშვნელობას (Diener, et al., 2002).

ლიტერატურული ანალიზით შეიძლება დასკვნის გაკეთება, რომ ქოუფინგის სტრატეგიების გამოყენებით ადამიანები ახერხებენ მართონ თავიანთ ცხოვრებისეული კრიტიკული სიტუაციები, სტრესული გარემო, რამაც შესაძლოა გავლენა მოახდინოს მათივე ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე. არაერთი ავტორი მიუთითებს პოზიტიური მენტალური აზროვნების მნიშვნელობაზე სტუდენტების მომავალი ზრდისა და განვითარებისთვის (Hirsch & Ellis, 1996; Wright, 1964). კულტურული, პროფესიული, ასაკობრივი, გენდერული ან რომელიმე სხვა ნიშნით შერჩეული პოპულაციებისათვის ერთმანეთისაგან განსხვავებული სტრესორებია აქტუალური. მაგალითად, სტრესორები, რომლებიც აქტუალურია ზრდასრული ადამიანებისთვის ან მალაიზიაში მცხოვრები

სტუდენტებისთვის, შეიძლება გავლენა არ მოახდინოს ქართველი სტუდენტებს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე.

ჩვენი კვლევის მიზანს წარმოადგენს სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ქოუფინგის სტრატეგიებისა და დეპრესიისა ურთიერთქმედებას შესწავლა. ჩვენთვის საინტერესოა ამ საკითხების კულტურულ, გენდერულ და დემოგრაფიულ ჭრილში კვლევა.

სადოქტორო ნაშრომის მიზანი

სადოქტორო ნაშრომის კვლევის მიზანია:

- საქართველოში სტუდენტთა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობისა და მასთან დაკავშირებული ზოგიერთი სოციო – დემოგრაფიული და პიროვნული ფაქტორების გავლენის კვლევა;
- კვლევისათვის საჭირო ინსტრუმენტების ადაპტირება;
- რეკომენდაციების შემუშავება სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ხელშეწყობისთვის.

კვლევითი ამოცანები

სადისერტაციო ნაშრომის მიზნების შესასრულებლად შემდეგი კვლევითი

ამოცანები დაისვა:

1. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ძირითადი ცნებების და თეორიული მიდგომების განხილვა;
2. საკვლევ საკითხთან დაკავშირებული პიროვნული და სოციო–დემოგრაფიული ფაქტორების გავლენის თეორიული მიდგომების განხილვა და კვლევისათვის შესაბამისი კონცეპტუალური ჩარჩოს ჩამოყალიბება;
3. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის შესასწავლი მეთოდისა და ინსტრუმენტების შერჩევა, ადაპტირება;
4. საკვლევი ბატარეის შემუშავება, რომელიც მოიცავდა ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას, ქოუფინგის სტრატეგიების, დეპრესიის საზომ კითხვარებს;
5. სოციო–დემოგრაფიული ცვალდების განსაზღვრა, რომელთა გავლენის შესწავლა უნდა მომხდარიყო რომლებიც გავლენას ახდენენ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე: გეოგრაფიული რეგიონი, შემოსავლის არსებობა, ოჯახის ეკონომიური მაჩვენებელი, გენდერული და ასაკობრივი განსხვავებები
6. აკადემიური მოსწრების მაჩვენებლის გავლენა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორზე;

7. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორზე სოციო-დემოგრაფიული ცვალდების გავლენის შესწავლა;
8. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორზე ქოუფინგის სტრატეგიების- როგორც პიროვნული ფაქტორების გავლენის შესწავლა;
9. დეპრესიის მაჩვენებელზე სოციო-დემოგრაფიული ცვალდების გავლენის შესწავლა;
10. სტრესის მართვის სტრატეგიებზე სოციო-დემოგრაფიული ცვალდების გავლენის შესწავლა;
11. მშობლებისა და უმაღლესი სასწავლებლის აკადემიური თუ ადმინისტრაციული პერსონალისთვის რეკომენდაციების შემუშავება სტუდენტთა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ხელშეწყობის კუთხით;

კვლევითი ჰიპოთეზები

კვლევისათვის შემდეგი ჰიპოთეზები იყო შემუშავებული:

ჰიპოთეზა N 1

ქოუფინგის გარკვეული სტრატეგიები განსაზღვრავენ ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას, ხოლო დეპრესია, როგორც ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საპირისპირო მდგომარეობა უარყოფით კორელაციაშია მასთან.

ჰიპოთეზა N 2

სოციო-დემოგრაფიული ფაქტორები გარკვეულ გავლენას უნდა ახდენდნენ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე.

ჰიპოთეზა N 3

სოციო - დემოგრაფიული განსხვავებები და აკადემიური მოსწრების მაჩვენებლი გავლენას უნდა ახდენდნენ სტუდენტების მიერ ქოუფინგის გამოყენებაზე.

ჰიპოთეზა N4

რიფის საკალზე მოცემული ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორები სხვადასხვა წვლილის შემტანი უნდა იყოს სტუდენტების აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელზე.

გზამკვლევი ნაშრომის სტრუქტურაში

ნაშრომი წარმოდგენილია შესავლითა და ექვსი თავით.

შესავალ ნაწილში წარმოდგენილია საკვლევი პრობლემის არსი (პირველი მონახაზი) თემის აქტუალობა და მნიშვნელობა, სადისერტაციო ნაშრომის მიზნები და ამოცანები, კვლევითი ამოცანები და ჰიპოთეზები.

პირველი თავი წარმოადგენს სამეცნიერო ლიტერატურის მიმოხილვას საკვლევი საკითხების შესახებ, განხილულია ძირითადი ცნებები და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორთან დაკავშირებული სხვადასხვა თეორიული მოდელები.

მეორე თავში წარმოდგენილია კვლევის მეთოდოლოგია. მიმოხილულია ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის კითხვარის ადაპტაცია და კვლევის ინსტრუმენტები, კვლევის მეთოდის შერჩევის ლოგიკა, კვლევის დიზაინი და პროცედურები.

მესამე თავში აღწერილია ჩატარებული კვლევის შედეგები.

მეოთხე თავში მოცემულია კვლევის შედეგების ანალიზი.

მეხუთე თავში მოცემულია დასკვნები.

მეექვსე თავში მოწოდებულია რეკომენდაციები კვლევის შედეგების ანალიზზე დაყრდნობით, განსაზღვრულია სამომავლო კვლევის მიმართულებები.

ნაშრომს ასევე ერთვის გამოყენებული ლიტერატურის ჩამონათვალი და 37 დანართი.

თავი I. სამეცნიერო ლიტერატურის მიმოხილვა

1.1. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ცნება

ცხოვრებით კმაყოფილება, იგივე სუბიექტური კეთილდღეობა (SWB), წარმოადგენს უმეტესობა ადამიანის მთავარ მიზანს, ხშირად ყოველდღიური ურთიერთობა იწყება მოკითხვით: „როგორ ხარ“, „როგორ გრძნობ თავს“. პოზიტიურ ფსიქოლოგიაში, ისევე როგორც მედიცინაში, ჯანმრთელობასა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე ზრუნვა წარმოადგენს ცუდად ყოფნის (ill-being), ავადმყოფოფობის, სხვადასხვა დარღვევების თავიდან ასაცილებლად პრევენციის საშუალებას (Seligman, 2002). არსებულმა კროსკულტურულმა კვლევებმა დაადგინეს, რომ ადამიანებისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია თავიანთი ცხოვრებით კმაყოფილების განცდა (Diener & Diener, 1996; Grob, 1998; Berntsson & Koehler 2001).

კეთილდღეობა მაიერსის მიხედვით არის განცდა, რომ ცხოვრება იყო და არის კარგი (Meyer, Schützwohl & Reizenzein, 1993). სუბიექტური კეთილდღეობის შეფასება შეიძლება იყოს კოგნიტური „მე ვფიქრობ რომ ჩემი ცხოვრება, სამსახური, ოჯახური მდგომარეობა, განათლება არის დამაკმაყოფილებელი“ და აფექტური „მე მომწონს, მახარებს ჩემი ცხოვრება“ ამ ორი კომპონენტის დამოუკიდებლად განხილვა შესაძლებელია, მაგრამ ხშირად მათ შორის ვლინდება მაღალი კორელაცია (Kozma, 1996). ჩვენ გამოვიყენებთ ტერმინს – ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა (PWB), რომელშიც ხშირად არც კი მოიაზრება მატერიალური კეთილდღეობა. PWB – სუბიექტის მთლიანპიროვნული მდგომარეობაა, რომელშიც აისახება ცხოვრებით კმაყოფილება და ფსიქიკური ჯანმრთელობა.

ზოგიერთი ავტორის განმარტებით, ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა (PWB) წარმოადგენს ადამიანში ფიზიკური, ინტელექტუალური, ემოციონალური, სოციალური და სულიერი განზომილებების ინტერგაციას (Bensley, 1991; Ellison 1983). ეს კონცეფცია განიხილავს ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას როგორც კმაყოფილებას, ბედნიერებას და მორალს და ის იზომება ინდივიდის შესაძლებლობების საშუალო მაჩვენებლით, თუ რამდენად აქვს მას უნარი გაუმკლავდეს ცხოვრებისეულ სტრესულ სიტუაციებს (Johnson et al., 2000).

ლიტერატურაში ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა (Psychological Well-Being, Mayers, 1993) სუბიექტური კეთილდღეობა (Subjective Well-Being), ემოციური კეთილდღეობა (Emotional Well-Being, Diener, 2000) გამოიყენება ემპირიულ და თეორიულ ლიტერატურაში მოზარდის განვითარების ფსიქოლოგიური ფუნქციონირების მრავალ ასპექტთან მიმართებაში. ეს ასპექტებია ემოციური რეგულაცია, ქოუფინგი, თვითშეფასება, სუბიექტური კონტროლი, სოციალური კომპეტენცია, დეპრესია და სხვა. სუბიექტური კეთილდღეობა აიგება ინდივიდის მიერ საკუთარი ცხოვრების შეფასების საფუძველზე, როდესაც ადამიანები აფასებენ საკუთარ მდგომარეობას, მოლოდინების ღირებულებების წინა გამოცდილებებიდან გამომდინარე, ასევე რამდენად არის რეალიზებული მათი ცხოვრებისეული სტანდარტები.

კვლევების შედეგად დადგინდა, რომ მაღალი შემოსავალი, კარგი ჯანმრთელობა, კარგი ოჯახური ურთიერთობები და პიროვნული მიზნები ასოცირდება ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასთან (PWB) (Grob 1991; Diener & Diener, 1995), ამავე დროს PWB-ის მკლევარების აზრით, მხოლოდ სოციალური ინდიკატორები არ განსაზღვრავენ ცხოვრებით კმაყოფილებას (Diener & Suh 1997). ადამიანების რეაქციები განსხვავებულია და მას მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს მათი უნიკალური ღირებულებები და გამოცდილებები. დინერის აზრით, დემოგრაფიულმა ფაქტორებმა და ცხოვრებისეულმა მოვლენებმა პირდაპირი გავლენა შეიძლება მოახდინოს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე იმ შემთხვევაში, როდესაც მასზეა დამოკიდებული პირადი მიზნების მიღწევა (Diener et al., 1999; Preiser & Ziessler, 2009).

სხვადასხვა თეორიები ხაზს უსვამენ, რომ უარყოფითი განცდები და პრობლემები ყოველთვის ჩართულია ცხოვრებაში და მათი აღქმა განპირობებულია ცხოვრების მიმართ დამოკიდებულებით (Veenhoven, 1994b), პიროვნების შიდა და გარე რესურსებით (Preiser & Ziessler, 2009). ზოგადად, ადამიანის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფენომენის შესწავლა ძალიან პრაქტიკული და ღირებული საკითხია ადამიანის ბედნიერების ფენომენის შესაცნობად. კვლევებმა დაადგინა, რომ ჩრდილოეთის ქვეყნებში მხოლოდ ეკონომიკური მდგომარეობა არ წარმოადგენს საკმარისად მნიშვნელოვან ფაქტორს, რომელიც გავლენას ახდენს ბავშვების, მოზარდებისა და ზრდასრული ადამიანების

ცხოვრებით კმაყოფილების განცდაზე. ბედნიერების ფენომენის ერთ–ერთი მკვლევარის, (Wilson, 1967) აზრით, ბედნიერი ადამიანი ეს არის კარგად ანაზღაურებადი, ახალგაზრდა, განათლებული, რელიგიური და დაქორწინებული ადამიანი. სხვა მკვლევარების (Diener et al., 1999) აზრით, ბედნიერი ადამიანი ეს არის პოზიტიური ტემპერამენტის ადამიანი, რომელსაც შეუძლია მოვლენებს უფრო ფართოდ შეხედოს და არა მხოლოდ ნეგატიური კუთხით, ცხოვრობს ეკონომიკურად განვითარებულ საზოგადოებაში, აქვს სოციალური გარანტიები და ფლობს ადეკვატურ რესურსებს, რაც ეხმარება მას დასახული მიზნების მიღწევაში.

1.2. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა(PWB) და სუბიექტური კეთილდღეობა(SWB)

ბედნიერების კონცეპტი წარმოადგენს პოზიტიურ ფსიქოლოგიის ქვაკუთხედს. ადამიანი მაშინ გრძნობს, რომ არის ბედნიერი, როდესაც მის ცხოვრებაში დადებითი ემოციები უარყოფით ემოციებს სჭარბობს და ადამიანს აქვს მის განცდა, რომ ვითარდება დასახული გეგმების მიხედვით და შეუძლია მიაღწიოს მნიშვნელოვან ცხოვრებისეულ მიზნებს. ჩამოყალიბდა ბედნიერების ფენომენის, ორგვარი აღქმა. რაიანისა და დეცი თავიანთ მიმოხილვაში ყოფენ „ველ ბინგს“ ორ ტრადიციულ მიმართულებად, ერთი მიმართულებით, ის გაგებულია როგორც ბედნიერება - ჰედონისტური კეთილდღეობის/კმაყოფილების კეთილდღეობის განცდა (hedonic well-being) და მეორე მიმართულება ეხება ევდამონიურ/ბედნიერების კეთილდღეობას (eudaimonic well-being) (Ryan & Deci, 2001). ჰედონისტური (სუბიექტური კეთილდღეობა - SWB), პოზიტიური განწყობა, ნაკლები უარყოფითი ემოციები, კმაყოფილება ცხოვრების სხვადასხვა სფეროთი (სამსახური, დასვენება), გლობალური ცხოვრებით კმაყოფილება ევდამონიური ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა (PWB) ეხება შემდეგ ასპექტებს:

1. კონტროლის ან ავტონომიის შეგრძნება
2. ცხოვრებისეული საზრისის მნიშვნელოვნების განცდა
3. პერსონალური ექსპრესიულობა
4. მიკუთვნებულობის განცდა
5. სოციალური კონტრიბუცია

6. კომპეტენცია

7. პიროვნული ზრდა

8. თვითმიმღებლობა

კვლევები, რომელიც მიმართულია ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფენომენის შესასწავლად (PWB) ეხება ბედნიერების, არა მხოლოდ ემოციურ ინდიკატორებს (hedonic well-being), არამედ მის კოგნიტურ მხარეს, ცხოვრებით კმაყოფილების კოგნიტურ შეფასებას. ეს არის ერთდროულად ბევრი დადებითი და ნაკლები უარყოფითი ემოციები და ამავე დროს ჩართული კოგნიტური კომპონენტი – ცხოვრებით კმაყოფილების განცდა. ჰედონისტური კეთილდღეობა სახეზეა მაშინ, როდესაც ადამიანი აქვს ბევრი პოზიტიური ემოციები და ცხოვრებით კმაყოფილების განცდა (Carruthers, 2004). შეიძლება ითქვას, რომ ევდამონიური კეთილდღეობის განცდა მკაცრად დამოკიდებულია მასლოუს თვითაქტუალიზაციის თეორიაზე და როჯერსის სრული ფუნქციონირების განცდაზე. ევდამონიური კეთილდღეობის თეორიის მიხედვით, ადამიანები მაშინ გრძნობენ თავს ბედნიერად, როდესაც მათ აქვთ ცხოვრებისეული მიზნები, გამოწვევები, როდესაც ვითარდებიან და პიროვნულად იზრდებიან. ამ თეორიის მიხედვით ადამიანი მაშინ არის ბედნიერი, როდესაც მისი ავტონომიურობა და კომპეტენციები სრულად რეალიზებულია (Keyes, Shmotki & Ryff, 2002; Deci & Ryan, 2000). ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ზოგიერთი ასპექტი, როგორც არის მაგალითად პიროვნული ზრდა, ცხოვრებისეული მიზნები და არა ყველა აქსპექტი, მაგ: პოზიტიური ურთიერთობები სხვებთან, თვით - მიმღებლობა - ეხება საკუთარი თავის მნიშვნელოვნების აღქმას, რაც წარმოადგენს ევდამონიური კეთილდღეობის ასპექტებს.

სუბიექტური კეთილდღეობის (SWB)-ს კვლევა იწყება 1950 იანი წლებიდან, როდესაც აინტერესებდათ თუ რა იყო „ხარისხიანი ცხოვრების“ (quality of life) ინდიკატორები. ზოგიერთ სამეცნიერო ლიტერატურაში (Campbell, Converse & Rodgers, 1976) განმარტავდნენ, რომ არსებობს ობიექტური გარემოცვა, რომელშიც ცხოვრობს ადამიანი და არსებობს მისი სუბიექტური შეფასება, აღქმა, რასაც ვეძახით სუბიექტურ კეთილდღეობას (SWB) და სწორედ ეს წარმოადგენს „ხარისხიანი ცხოვრების“ მთავარ

ინდექსს. სხვა ავტორები მიუთითებდნენ, რომ ცხოვრებით კმაყოფილება და ბედნიერება წარმოადგენს „ხარისხიანი ცხოვრების“ მთავარ ინდიკატორებს (Bradburn, 1969; Cantril 1965, Gurin, Veroff & Feld, 1960).

ქემფბელის აზრით, ცხოვრებით კმაყოფილებას განსაზღვავს ადამიანის განცდა, თუ რამდენად მიახლოებულია იგი საკუთარ მიზნებსა და მისწრაფებებთან (Campbell, Converse & Rodgers, 1976), ხოლო ბედნიერება, ბრედბურნის აზრით, თავის მხრივ წარმოადგენს შედეგს, რომელიც მიიღწევა პოზიტიურ და ნეგატიურ ემოციებს შორის ბალანსით (Bradburn, 1969).

სუბიექტურ კეთილდღეობას (SWB) შეისწავლიდნენ როგორც კოგნიტურ პროცესს, რომელიც მოიცავს შეფასებასა და ატრიბუციას (Schwarz & Clore, 1983), შეისწავლიდნენ მის შემადგენელ ემოციონალურ გამოცდილებას (Diener, Sandvik & Pavot, 1991; Lazarus, 1991), მიზანმიმართულ ქცევას (Emmons, 1996), დროის პერსპექტივას (time perspective) (Schmotkin, 1991), ცხოვრებისეული მოვლენების მოკლე და ხანგრძლივ ეფექტებს (Schmotkin & Lomranz, 1998) და მის კროსკულტურულ ვარიაბილობას (Diener & Oishi, 2000).

განსხვავებით სუბიექტური კეთილდღეობისა (SWB), რომელიც განიხილება ზოგადად ცხოვრებით კმაყოფილებისა (life satisfaction) და ბედნიერების (happiness) პერსპექტივით, ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის (PWB) შესწავლის ტრადიცია უფრო ყურადღებას ამახვილებს ადამიანის განვითარებასა და ცხოვრების ეგზისტენციალურ გამოწვევებზე. არსებული თეორიები, რომელიც შეიქმნა 1950-60-იან წლებში, ცდილობენ ახსნან ბაზისური ცხოვრებისეული გამოწვევების ოპტიმალურად გადაჭრის გზები (Erikson, 1959); ფსიქოლოგები ინტერესდებიან აგრეთვე პიროვნების ზრდა და განვითარების პროცესში რა მნიშვნელობა აქვს თვითაქტუალიზაციის კონსტრუქტს (Maslow, 1968), სრულ ფუნქციონირებას (Rogers, 1961), მომწიფებას (Allport, 1961) და ინდივიდუალიზაციას (Jung, 1993). ყველა ჩამოთვლილი კონცეპტის გაერთიანებით მივიღებთ შედეგს, რომელსაც ეწოდება ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობა. სწორედ ამ კონცეპტებზე დაყრდნობით რიფმა შეიმუშავა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საზომად მრავალგანზომილებიანი მეთოდი (Ryff, 1989a), რომელიც მოიცავს ექვს ფსიქოლოგიურ განზომილებას. თითოეულ მათგანს ადამიანისთვის თავისი როლი და მნიშვნელობა აქვს.

მაგალითად, ადამიანი თავს კარგად გრძნობს, როდესაც ჰარმონიაშია საკუთარ თავთან (SELF-ის სკალა), ასევე ცდილობს განავითაროს თბილი და ნდობით აღსავსე ურთიერთობები (RELAT-ის სკალა) და ისე მოაწყოს თავისი საცხოვრებელი გარემო, რომ აკმაყოფილებდეს მის საჭიროებებსა და მოთხოვნებს, აქვს სურვილი იგრძნოს თავისი ინდივიდუალურობა და პიროვნული ავტორიტეტი (AUTN-ის სკალა), იპოვოს გამოწვევებისა და გაწეული ძალისხმევით მნიშვნელოვნება, აზრის (PURP-ის სკალა), და ბოლოს, მოახდინოს საკუთარი ტალანტისა და შესაძლებლობების რეალიზაცია (GROW-ის სკალა).

ქვემოთ წარმოდგენილია ქეროლ რიფის და მისი კოლეგების კვლევა (ჩატარებულ იქნა $n=1,514$ რესპოდენტთან შეერთებულ შტატებში 2002 წელს), რომელიც მიზნად ისახვდა ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას (PWB) და სუბიექტურ კეთილდღეობას შორის (SWB) განსხვავების, მსგავსებისა და ურთიერთგავლენის შესწავლას. ცხრილი N 1- ში წარმოდგენილ PWB-ს შიდა კორელაცია ფაქტორებს შორის არის .45. (ექსტრაციით მეთოდით მიღებული შედეგი). კვლევაში გაანალიზებული იქნა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორების კორელაცია ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და სუბიექტურ კეთილდღეობასთან. ცხრილი N1 ში ჩანს, რომ ზოგიერთი ფაქტორი, როგორც არის მაგალითად პიროვნული ზრდა და ცხოვრებისეული მიზნები გაცილებით მაღალ კორელაციაშია PWB-სთან ვიდრე SWB-თან. ხოლო ცხოვრებით კმაყოფილება, პოზიტიური და ნეგატიური ემოციები გაცილებით მაღალ კორელაციაშია SWB-სთან ვიდრე PWB-სთან.

ცხრილი N 1

PWB-ს შიდა კორელაცია ფაქტორებს შორის

Factor structure coefficients

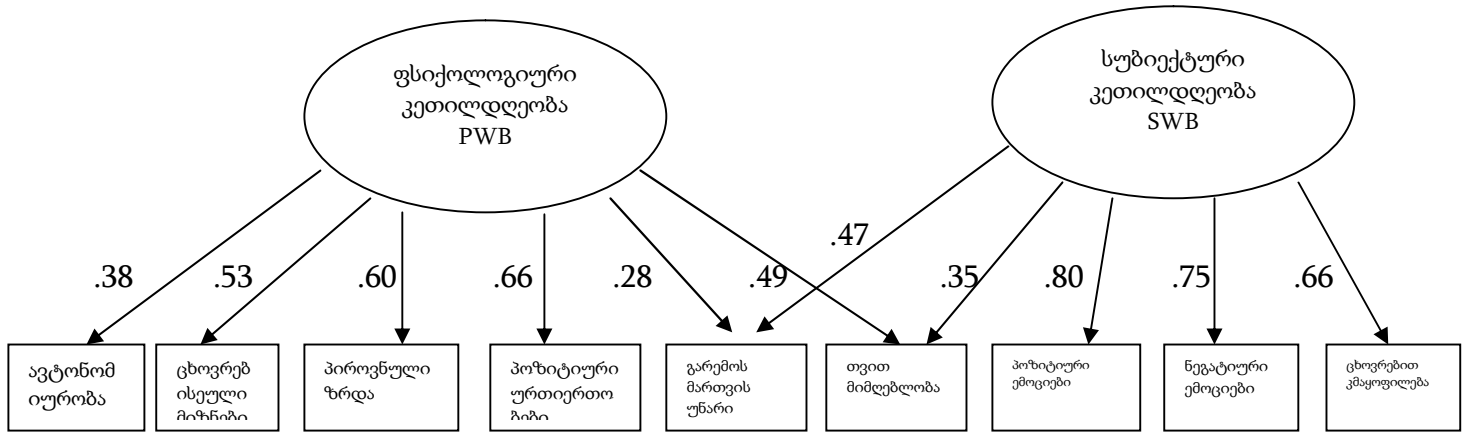
ფაქტორი	SWB	PWB
ცხოვრებით კმაყოფილება	0.74	0.28
პოზიტიური ემოციები	0.83	0.3
ნეგატიური ემოციები	0.8	0.36

თვით-მიმღებლობა	0.74	0.61
გარემოს მართვის უნარი	0.75	0.47
პოზიტიური ურთიერთობები	0.5	0.7
პიროვნული ზრდა	0.36	0.76
ცხოვრებისეული მიზნები	0.24	0.79
ავტონომიურობა	0.33	0.36
<hr/>		
Eigenvalue	3.9	1.1
% variance	43.7	12.3
Cumulative variance explained	43.7	56
<hr/>		

ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და სუბიექტურ კეთილდღეობა გაანალიზებულ იქნა სხვადასხვა სოციოდემოგრაფიულ ცვლადებთან ერთად, როგორც არის მაგალითად ასაკი და განათლება, ასევე პიროვნების დიდ ხუთეულთან მიმართებაში. წარმოდგენილ კვლევაში ჩატარებულმა ბივარიაციულმა ანალიზმა აჩვენა, რომ სუბიექტური კეთილდღეობას (SWB)-ს აქვს მცირე კორელაცია ასაკთან ($r=.13$, $p<.001$) და განათლებასთან ($r=.07$, $p<.001$). ასევე მცირე კორელაცია დადასტურდა ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა (PWB) და განათლებას შორის ($r=.20$, $p<.001$), მაგრამ არ დადასტურდა მისი კორელაცია ასაკთან. კვლევის შედეგებმა აჩვენა, რომ რესპოდენტები, რომლებსაც ჰქონდათ დაბალი SWB და მაღალი PWB უფრო განათლებულები იყვნენ და პირიქით: რესპოდენტები, რომლებსაც ჰქონდათ მაღალ SWB და დაბალი PWB უფრო ნაკლები განათლების ტენდენცია გამოვლინდა, ქვემოთ იხილეთ სქემა N 1.

სქემა N1

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობისა და სუბიექტური კეთილდღეობის კორელაცია ფაქტორებს შორის



1.3. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდასთან დაკავშირებული ფაქტორები

1.3.1. პიროვნული ფაქტორები

პიროვნული ფაქტორები წარმოადგენს PWB-ს ერთ-ერთ ყველაზე ძლიერ და თანმიმდევრულ პრედიქტორს (Diener & Lucas, in Press). პიროვნული ფაქტორებისა და PWB-ს შორის კავშირს უამრავი კვლევები ადასტურებს. ამ საკითხის შესწავლით ბევრი მკვლევარი იყო დაინტერესებული, რადგანაც პიროვნული ფაქტორებს PWB-სთან მაღალი კორელაცია გააჩნიათ (Diener, et al., 1999). ჩვენ მიმოვიხილავთ კვლევებს, სადაც წარმოდგენილია პიროვნული ფაქტორების მიმართება ცხოვრებისეულ გარემოებებთან და მისი გავლენა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე.

ედ დინერის განტოლებით, „პოზიტიურ ემოციებს მინუს ნეგატიური ემოციები“ – ეს არის სუბიექტური კეთილდღეობის განცდა. რამდენადაც პოზიტიური ემოციები (0.8) კორელაციაშია ექსტრავერსიასთან და უარყოფითი ემოციები ნეიროტიზმთან, იგივე განტოლება შეიძლება ასეთნაირად იქნას ჩამოყალიბებული: „ექსტრავერსიას მინუს ნეიროტიზმი, უდრის ბედნიერებას“. ეს ორი თვისება წარმოადგენს ბედნიერების განცდის 50–75% (Diener, et. al., 1999).

კონცეპტუალური მოდელის თანახმად, რომელიც პიროვნულ ფაქტორებსა და SWB-ს შორის კავშირს ადასტურებს, ადამიანებს გენეტიკურად აქვთ პრედისპოზიცია იყვნენ ბედნიერები ან უბედურები, რომელიც თავის მხრივ განპირობებულია თანდაყოლილი ნერვული სისტემის განსხვავებულობით (ტემპერამენტის პრედისპოზიცია). ტემპერამენტული პრედისპოზიციის მტკიცებულებას წარმოადგენს შთამომავლებზე ჩატარებული კვლევები, სადაც კარგად ჩანს, თუ როგორ არის პიროვნების ქცევა განპირობებული მისი გენეტიკით (Diener, et al., 1999). მაგალითად, როდესაც შეამოწმებს მონოზიგოტური და დიზიგოტური ტყუპები (Tellegen et al., 1988), ერთნი, რომლებიც ერთად გაიზარდნენ და მეორენი, რომლებიც ცალკე-ცალკე იზრდებოდნენ, კვლევების რენალიზით, გამოთვალეს, რომ მიმდინარე SWB-ს 40% –55 %, ხოლო გრძელვადიანი SWB-ს 80% შეიძლება ახსნილი იყოს გენეტიკური ფაქტორებით. ბუნებრივია, რომ ადამიანების ცხოვრებაში დადებითი ან უარყოფითი მოვლენები იწვევენ პიროვნებაში გუნება-განწყობის დადებითი ან უარყოფითი მიმართულებით ცვლილებას. კვლევებმა დაადგინეს, რომ გარკვეული პერიოდის შემდეგ, ე.წ. დინამიური წონასწორობის თეორიის მიხედვით, ადამიანები უბრუნდებიან დადებითი ან უარყოფითი ემოციების საწყის დონეს (Heady & Wear, 1989), სადაც პიროვნული ფაქტორები წარმოადგენენ ემოციური რეაქციების დეტერმინანტს. ცხოვრებისეულმა მოვლენებმა შეიძლება ადამიანები თავიანთი ემოციების ჩვეული დონიდან ზევით ან პირიქით ქვევით გადაანაცვლოს, თუმცა გარკვეული დროის შემდეგ ემოციები მაინც უბრუნდება თავის სტაბილურ საწყის მდგომარეობას. ისეთ ფაქტორებს, როგორც არის სტაბილური გარემო, პიროვნული ფაქტორები თუ ემოციური სტილი, თავიანთი განსხვავებული წვლილი შეაქვთ SWB-ს სტაბილურობის განსაზღვრაში, თუმცა, მათ შორის სტაბილური გარემოს ფაქტორი ყველაზე ნაკლებ გავლენას ახდენს და გაცილებით უფრო მყარ ფაქტორს წარმოადგენს პიროვნული მახასიათებლები (Kozma et al., 1997).

თუ ვიტყვით, რომ SWB-ს სტაბილურ მაჩვენებელზე გავლენას ახდენს სტაბილური პიროვნული ცვლადები, ეს მაინც არ ნიშნავს, რომ სტაბილურობა შენარჩუნებული იქნება ყველა დროში და ყველა ტიპის სიტუაციებში (Diener, et al., 1999). თუმცა კვლევებმა დაადასტურეს ჰიპოთეზაა, რომ ადამიანები, რომლებიც არიან ბედნიერები სამსახურში, აგრეთვე უნდა იყვნენ ბედნიერები დასვენების

პერიოდშიც. სასიამოვნო ემოციების საშუალო დონე სამუშაო სიტუაციის დროს კორელაციაშია დასვენების სიტუაციებთან 0.70 და სამსახურის სიტუაციების უარყოფითი ემოციების საშუალო დონე კორელაციაშია დასვენების სიტუაციებთან 0.74 (Larsen & Fredrickson, 1999).

საინტერესოა ის გარემოებაც, რომ ცხოვრებისეული მოვლენები და სიტუაციები ზოგჯერ გავლენას ახდენენ ჩვენს ემოციებზე და შეგრძნებებზე, შესაბამისად SWB-ს განცდაზე, თუმცა ჩვენ მაინც გვაქვს ტენდენცია ჩვენთვის დამახასიათებელი ბედნიერების საშუალო მაჩვენებლის დონე გამოვიმუშაოთ როგორ დადებითი, ასევე უარყოფითი ემოციების დროს სხვადასხვა სიტუაციებში. როგორც წესი, ადამიანების რეაქცია მოვლენებზე – ეს არის ემოციების გამომუშავებული დონე, რომელიც მიდრეკილია სტაბილურობისკენ (Diener, et al.,1999). ვინჰოვენის აზრით, ბედნიერების განცდა შეიძლება იცვლებოდეს დროში და მასზე გავლენას ახდენს ბედ-ილბალისა და გართობის ფაქტორი (Veenhoven, 1994b). ამ იდეის მხარდასაჭერად, ვინჰოვენი და კოზმა თავის კვლევებში ამტკიცებენ, რომ ადამიანის SWB შეიძლება დროის ჭრილში იცვლებოდეს. არსებობს გარკვეული გარემოებები, მათ შორის სტაბილური პიროვნული მახასიათებლები, რომლებიც შეიძლება გავლენას ახდენდნენ ადამიანის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე (Veenhoven, 1994b; Kozma et al.1997).

პიროვნული მახასიათებლებიდან, რომელიც შესაძლოა კორელაციაში იყოს SWB-სთან მკვლევარების დიდ ყურადღებას იქცევს ექსტრავერსია და ნეიროტიზმის ფაქტორი. იკვლევდნენ რა ექსტრავერსიისა და სასიამოვნო ემოციების შორის კავშირს, მკვლევარებმა საერთაშორისო კვლევების მაგალითზე დაადასტურეს პოზიტიური ემოციების ლატენტური მახასიათებლებისა და ექსტრავერსიის კორელაცია 0.74 (Diener, et al.,1999), ხოლო ნეიროტიზმი კორელაციაშია უარყოფით ემოციებთან (Costa & McCrae, 1980).

არსებობს ჰიპოთეზა, რომლის მიხედვითაც, თავიანთი პიროვნული მახასიათებლების გამო ექსტრავერტები უფრო ბედნიერები არიან ვიდრე ინტროვერტები (Diener et al., 1992; Diener, et al., 1984). ეს ჰიპოთეზა ასე იხსნება: რამდენადაც სოციალური ჩართულობა წარმოადგენს ადამიანის მნიშვნელოვან მოთხოვნილებას, ექსტრავერტები კი უფრო კომფორტულად და ბედნიერად გრძნობენ თავს სოციალურ სიტუაციებში, ამიტომ ექსტრავერტები უფრო ბედნიერები არიან, ვიდრე ინტროვერტები. ამ ჰიპოთეზის

პარალელურად არსებობს მოსაზრება, რომ არა ყველა ექსტრავერტი, არამედ ექსტრავერტების მხოლოდ ნახევარი განიცდის ბედნიერებას სხვადასხვა სახის სოციალურ აქტივობებში ჩართულობის გამო (Argule & Lu, 1990).

ფსიქოლოგიურმა კვლევებმა დაადგინა, რომ პიროვნული ფაქტორები, განსაკუთრებით კი ექსტრავერსია, ნეიროტიზმის არარსებობა (Okun & George 1984; Pavot et al.,1996) და კარგი *ჯანმრთელობა* წარმოადგენს ხანგძლივი სუბიექტური კეთილდღეობის განცდისთვის მთავარ დეტერმინანტებს მოზარდებში. ასევე კვლევებმა დაადგინა, რომ პოზიტიური ყოველდღიური ცხოვრებისეული მოვლენები მნიშვნელოვნად განსაზღვრავენ მოზარდების კმაყოფილების დონეს (McCullough et al., 2000). იგივე შედეგები იქნა მიღებული კვლევებში, სადაც დადასტურდა, რომ მოზარდების და თინეიჯერების ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას განსაზღვრავს ცხოვრებისეული მოვლენები (Grob, 1991; 1995b).

შემდეგი პიროვნული მახასიათებელი, რომელიც კორელაციაშია ბედნიერების განცდასთან ეს არის *ოპტიმიზმი*. შაიერისა და ქარვერის მიერ შეიქმნა დისპოზიციური ოპტიმიზმის თეორია, სადაც ოპტიმიზმი წარმოადგენს ადამიანის მოლოდინის გენერალიზებულ ტენდენციას, მის ცხოვრებაში ხელსაყრელი მოვლენების მიმართ - თუ ადამიანი ელოდება დადებით შედეგებს, მაშინ ის იღწვის იმ მიზნის შესრულებისკენ, რაც მას აქვს დასახული და პირიქით, თუ ადამიანი ელოდება წარუმატებელ შედეგებს, მაშინ ის ცდილობს არ ჩაერთოს მის მიერ დასახული მიზნის მისაღწევად. ქვევის ეს პატერნები მართავენ მიზნის მიღწევის წარმატებულობას ოპტიმისტებთან უფრო მეტად, ვიდრე პესიმისტებთან (Scheier & Carver, 1985).

გარდა ექსტრავერსიის და ნეიროტიზმისა, ვილსონის აზრით SWB-სთან დაკავშირებულ ფაქტორად ითვლება ასევე *თვითშეფასება*. დასავლეთის ქვეყნების საზოგადოებაში ადამიანები მიმართავენ ბევრ და სხვადასხვა კოგნიტურ სტრატეგიებს თავიანთი თვითშეფასების შენარჩუნებისთვის (Wilson,1967). თვითშეფასების მნიშვნელოვანი კავშირი SWB-სთან დასავლეთის ქვეყნებში საკმაოდ მაღალია, თუმცა დინერი ამტკიცებს, რომ ეს კავშირი არ არის უნივერსალური (Diener, Diener & Diener, 1995). ცხოვრებით კმაყოფილებისა და თვითშეფასებას შორის მიმართების კროს-კულტურული ანალიზის შედეგად დაადგინეს, რომ ამ ორ კონტსტრუქტს შორის

ურთიერთმიმართება კოლექტივისტურ ქვეყნებში დაბალია. მაგალითად, მყარი ურთიერთმიმართება გამოვლინდა თვითშეფასებასა და ცხოვრებით კმაყოფილებას შორის შეერთებულ შტატებში, მაგრამ ჰონგ-კონგში ჰარმონიული ურთიერთობები წარმოადგენს ცხოვრებით კმაყოფილების ძლიერ პრედიქტორს და არა თვითშეფასება. შედეგად შეიძლება ითქვას, რომ თვითშეფასება წარმოადგენს მნიშვნელოვან პრედიქტორს, მაგრამ არა ყველაზე ძლიერს, რამდენადაც ეს დამოკიდებულია ინდივიდუალურ, ასევე კონკრეტული კულტურის ღირებულებებზე (Kwan et al., 1997).

SWB-სთან დაკავშირებულ ფაქტორებიდან მნიშვნელოვანია პიროვნული ფაქტორებისა და გარემოს ურთიერთქმედება. პიროვნული ფაქტორები ინტერაქციაშია სიტუაციებთან და გარემოსთან, რაც გავლენას ახდენს SWB-ზე. ამ ინტერაქციის შემსწავლელი კვლევები საკმაოდ შეზღუდული ოდენობისაა. მაგალითად, ლონგიტიდური კვლევის საფუძველზე, რომელიც იკვლევდა პიროვნული ფაქტორების გავლენას ცხოვრებისეული მოვლენების აღქმაზე დაადგინა, რომ ექსტრავერსია და ნეიროტიზმი წარმოადგენს დადებითი და უარყოფითი ცხოვრებისეული მოვლენების განცდის მნიშვნელოვან პრედისპოზიციას. ეს ცხოვრებისეული მოვლენები თავის მხრივ გავლენას ახდენენ SWB-ს გაზრდაზე და შემცირებაზე, რაც ამავე დროს არ შეიძლება მხოლოდ პიროვნული ფაქტორების ცვლადებით იქნას ახსნილი. პიროვნების ნეიროტიზმი და ექსტრავერსია წარმოადგენს დისპოზიციას, რომელიც განაპირობებს პიროვნებას ცხოვრებისეულ მოვლენებზე ექნება დადებითი თუ უარყოფითი რეაქციები (Headey & Wearing, 1989; Margnus et al., 1993).

ვილსონი ამ საკითხისადმი მიძღვნილი კვლევების საფუძველზე აცხადებს, რომ ბედნიერი ადამიანები არიან ექსტრავერტები, ოპტიმისტები და უშფოთველები (W. Wilson 1967). ჩამოთვლილ თვისებებს ერთ-ერთ უძლიერესი კავშირი გააჩნიათ SWB-სთან და გენეტიკურ დისპოზიციას შეუძლია ამ კავშირზე ზეგავლენის მოხდენა. დარწმუნებით მნელია ითქვას დამატებით რა და რამდენი პიროვნული თვისებებია საჭირო, რომ მივიღოთ ბედნიერი პიროვნების სრული სურათი. პიროვნული და SWB-ს შორის არსებული კავშირის კვლევის მთავარ მიზანს წარმოადგენს სწორედ იმ პიროვნული თვისებების იდენტიფიცირება, რომელებიც არიან დაკავშირებული SWB-სთან. ზოგიერთი კონცეპტუალური მოდელი ხსნის პიროვნებისა და SWB-ს ურთიერთობას აფექტური,

ემოციური სფეროს პრედისპოზიციით, დაჯილდოებული ქცევით (rewarding behaviors) და პიროვნებისა და გარემოს ურთიერთობით.

თვითეფექტურობის (პიროვნების რწმენა საკუთარი კომპეტენტურობის შესახებ გარკვეულ სიტუაციაში) მაღალი მაჩვენებელი ხელს უწყობს პიროვნების აქტიურობას და ცხოვრებით კმაყოფილების განცდას. SWB შედგება ისეთი კომპონენტებისგან როგორც არის: ცხოვრებით კმაყოფილება, დადებითი ემოციების არსებობა და უარყოფითი ემოციების არარსებობა (Diener, et al.,1999). წარმატებულ ადამიანებს აქვთ მეტი დადებითი ემოციები, რის გამოც ისინი უფრო ბედნიერები უნდა იყვნენ (Diener et al.,1989). მკვლევარების აზრით SWB-ს აღქმაზე დიდ გავლენას ახდენს პიროვნული მახასიათებლები, სოციალური მხარდაჭერა, დემოგრაფიული ცვლადები, შემოსავალი (Diener & Oishi, 2000), ასაკი (Diener & Suh,1997), ქორწინება (Diener, et al.,1999) და რელიგია (Myers & Diener, 1995).

პიროვნების დიდი ხუთეულის ფაქტორები მნიშვნელოვან მიმართებაშია პიროვნების სუბიექტური კეთილდღეობის განცდასთან (SWB) (Davern, 2004; DeNeve & Cooper, 1998). პიროვნების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა(PWB) ეს არის: ბედნიერების, ცხოვრებისეული კმაყოფილებისა და ნაკლები სტრესის და წუხილის სუბიექტური შეგრძნება. ამავე დროს, ცუდად ყოფნა (ill-being) წარმოადგენს სუსტად განვითარებული პიროვნული კომპეტენციების და არახელსაყრელი სოციო-ეკონომიკური და ოჯახური გარემოებების შედეგს(Heady, Holmstroem & Wearing, 1984).

1.3.2. მიზნების მნიშვნელობა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე

მიზნების, როგორც ცხოვრების საზრისის შესწავლა, ჯერ კიდევ არისტოტელეს ეპოქიდან იწყებს სათავეს და გრძელდება ჰუმანისტურ ფსიქოლოგიაში როჯერსთან, სადაც ადამიანის მნიშვნელოვანი მოთხოვნილებაა იყოს რეალიზებული (Rogers,1961) და მასლოუს თვითაქტუალიზაციის მოთხოვნილება, რომელთაც მნიშვნელოვანი წვლილი აქვთ ადამიანების ბედნიერების განცდის ფენომენში. მიზნების არსებობა ეხმარება ადამიანებს პიროვნულად გაიზარდონ და შეძლონ თავიანთი პოტენციალის რეალიზება. მიზნების არსებობით ადამიანებს უჩნდებათ ცხოვრების საზრისისა და მიმართულების უფრო ნათელი ხედვა (Ryff & Keyes,1995), რომელთა ირგვლივაც შემდეგ უკვე ყალიბდება კონკრეტული მიზნები და ქცევები (McKnight & Kashdan, ს2009).

მიზნების არსებობა ძალიან მნიშვნელოვანია ფიზიკური ჯანმრთელობისთვის, ხოლო ცხოვრებისეული მიზნების არარსებობა წარმოადგენს დეპრესიის, ქცევითი დარღვევების, სომატური ჩივილებისა და სოციალური ურთერთობების ნაკლებობის რისკ ფაქტორს (Damon, Menon & Bronk, 2003). იაპონელებზე (n=43,391) ჩატარებულმა ინოვაციურმა კვლევამ დაადგინა მიზნების მნიშვნელოვნება ფიზიკური ჯანმრთელობისთვის (Sone, 2008). კვლევამ, რომელიც შვიდი წლის მანძილზე გრძელდებოდა, აჩვენა, რომ ისეთი დარღვევები როგორც არის: სისხლძარღვთა დაავადებები, პნევმონია და სუიციდის მცდელობები, ხშირად განპირობებულია ცხოვრების აზრის დაკარგვით. ადამიანები, რომლებსაც აქვთ ცხოვრების ხალისი და მიზნები, უფრო მეტად ჯანმრთელი ქცევები და ცხოვრების წესი ახასიათებთ, გამოიმუშავენ უფრო პოზიტიურ ემოციებს, რაც აგრეთვე დადებით გავლენას ახდენს მათ ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე. ცხოვრების აზრის განცდა მნიშვნელოვანია აგრეთვე ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობისთვისაც.

ცხოვრების მიზნები რიფის ფსიქოლოგიური კეთილდღობის სკალაზეც წარმოადგენს ექვსი განმსაზღვრელი ფაქტორიდან ერთ–ერთ მნიშვნელოვან კომპონენტს (Ryff & Keyes, 1995). კვლევაში, რომელიც სამ ასაკობრივ ჯგუფში ჩატარდა: ადრე მოზარდებთან, გვიანდელ მოზარდებთან და ზრდასრულ ადამიანებთან 25 წლიდან ზევით (N=806), აღმოჩნდა, რომ ადამიანებისთვის იდენტიფიცირებული ცხოვრებისეული მიზნები კავშირშია ცხოვრებით კმაყოფილების მაღალ ხარისხთან, თუმცა მიზნებისა და ცხოვრებით კმაყოფილების კავშირი ძლიერია ადრეული და გვიანდელი ხანის მოზარდებთან და ნაკლებად ვლინდება ზრდასრულ ადამიანებთან 25 წლიდან ზევით, ეს შეიძლება იმით იქნას ახსნილი, რომ ინდივიდები, რომლებმაც მიაღწიეს ზრდასრულ ასაკს და ჯერ კიდევ არ აქვთ გადაჭრილი ცხოვრებისეული საკითხები ან ვერ მოახერხეს დასახული მიზნების რეალიზება, ნაკლებად კმაყოფილები არიან საკუთარი ცხოვრებით (Bronk, et al., 2009).

ადამიანის ქცევების ახსნა შესაძლებელია მისი მიზნებიდან გამომდინარე (Diener, 1984), ყველაფერი, რის გაკეთებასაც ცდილობენ ადამიანები ცხოვრებაში და ასევე რამდენად წარმატებულნი არიან ისინი თავიანთ საქმეში ხშირად მოტივირებულია კონკრეტული მიზნების არსებობით ან არარსებობით. ყველაფერს ერთად (მიზნების

სახეობები, მისი სრუქტურა, მისი მიღწევის შესაძლებლობები) შეუძლია პოტენციურად, გავლენა მოახდინოს ადამიანის ემოციურ მდგომარეობაზე და ცხოვრებით კმაყოფილების განცდაზე. ზოგადი კონცეპტუალური მოდელის თანახმად ადამიანებს აქვთ პოზიტიური რეაქციები, როდესაც თავიანთი მიზნის მიღწევის დროს პროგრესს განიცდიან და ნეგატიური რეაქციები, როდესაც დასახული მიზნის მიღწევა არ გამოდის. ამ მოდელის ცენტრალური იდეა იმაში მდგომარეობს, რომ ცხოვრებისეული მიზნები გაგებულია, როგორც მნიშვნელოვანი და ადამიანის ემოციური მდგომარეობის განმსაზღვრელი ფაქტორი (Diener, et al.,1999). მიზნის არსებობა ეხმარება ადამიანს გადალახოს ყოველდღიური ცხოვრებისეული პრობლემები და აქედან გამომდინარე შეინარჩუნოს თავისი PWB არახელსაყრელ, რთულ სიტუაციებში კი. ადამიანებს, რომელთაც გააჩნიათ ცხოვრებისეული მიზნები, იყენებენ ისეთ ქოუფინგის სტრატეგიებს, რომ წარმატებით მართავენ რთულ ცხოვრებისეულ სიტუაციებს (McKnight & Kashdan, 2009).

ქენტონის მოდელი ხსნის, თუ რატომ შეიძლება სუსტი გავლენა იქონიოს თუნდაც არახელსაყრელმა და უსიამოვნო სიტუაციურ ფაქტორებმა SWB-ზე. მოვლენებმა, გარემოებებმა და დემოგრაფიული ფაქტორებმა შეიძლება პირდაპირი გავლენა მოახდინოს SWB-ზე იმ შემთხვევაში, თუ ის მონაწილეობს დასახული მიზნის მიღწევის პროცესში, მაგრამ რადგანაც ადამიანებს გააჩნიათ განსხვავებული მიზნები და მოტივები, სხვადასხვა ადამიანებისთვის სხვადასხვა რესურსები წარმოადგენს SWB-ს პრედიქტორებს. დინერმა და ფუჯიტამ ამ მოსაზრების შესამოწმებლად გაზომეს ადამიანების ინდივიდუალური მიზნები, რესურსები და მათი SWB (Diener & Fujita, 1997). შედეგად აღმოჩნდა, რომ რესურსები წარმოადგენს SWB-პრედიქტორს იმ შემთხვევაში, თუ ის არის რელევანტური პიროვნების მიზნებთან, მაგალითად ჩვენ ვიცით, რომ რესურსები, როგორც არის შემოსავალი ან ფიზიკური მომხიბვლელობა იმ ადამიანების SWB-ზე ახდენს მნიშვნელოვან გავლენას, რომელთა მიზანიც დაკავშირებულია ამ რესურსებთან.

სტუდენტებზე ჩატარებულ კვლევებში დაადგინდა, რომ სტუდენტები, რომლებისთვისაც მნიშვნელოვანია მიღწევის ღირებულება, თავს კარგად გრძნობდნენ იმ დღეებში, როდესაც სკოლაში სწავლის საქმე კარგად მიდიოდა და სტუდენტები, რომელთაც გააჩნდათ სოციალური ღირებულებები, თავს უკეთესად გრძნობდნენ იმ

დღეებში, როდესაც მათ გააჩნდათ მეტად დაკმაყოფილებული ინტერპერსონალური ცხოვრება (Oishi, et al., 1999 b).

მიზნის მიღწევის უნარი გარკვეულწილად დამოკიდებულია სიტუაციურ კონტექსტზე. შესაბამისად, გამომდინარე გარემო ფაქტორებიდან, გარკვეული მიზნების არსებობამ შეიძლება გამოიწვიოს ადამიანში ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდა (SWB) ან პირიქით ცუდად ყოფნის განცდა (Kasser, 1996). როდესაც ადამიანს გააჩნია მიზანი და გარემო ფაქტორები არ აძლევს საშუალებას მის მიღწევაში, ამ ფაქტმა შეიძლება ინდივიდის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე ნეგატიური გავლენა მოახდინოს. ადამიანის SWB-ის განცდა შეიძლება გაძლიერდეს იმ შემთხვევაში, თუ მას შეუძლია განახორციელოს დასახული მიზანი და ეს მიზანი თავის მხრივ არის ინტერნალურად მოტივირებული და ავტონომიურად არჩეული.

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი კვლევა ადასტურებს, რომ ყველა სახის მიზნის არსებობა კი არ არის კავშირში მაღალ SWB-თან, არამედ მხოლოდ პროგრესული, წინსვლისკენ მოტივირებული და შეთანხმებული მიზნები (Brunstein, Schultheiss & Grässmann, 1998), ხოლო შეუთანხმებელი მიზნები იწვევს უარყოფითი ემოციური ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდას. ამ კვლევის იდეა იმაში მდგომარეობს, რომ ადამიანს გააჩნია სხვადასხვა სახის მოთხოვნილებები, რომელიც შეიძლება იყოს ან არ იყოს შეგნებულად შეფასებული და ამ მოთხოვნილებებს შეუძლია გამოიწვიოს მაღალი SWB. ამავე დროს, ადამიანს შეუძლია შეცვალოს თავის მიზნები, თუ ის არ მოდის ამ მოთხოვნილებებთან შეთანხმებაში და ამ მიზნების წარმატებით მიღწევა არ გაზრდის SWB-ს. კასერმა და რაიანმა თავის კვლევაში დაადგინეს, რომ იმ ადამიანებს, რომლებსაც გააჩნიათ ფინანსური წარმატება პრიორიტეტად ვიდრე თვით-მიმღებლობა, საზოგადოებაში ყოფნა, ან აფილაციის მიზნები – გააჩნიათ დაბალი SWB (Kasser & Ryan 1993). ასევე, დაბალი SWB-ს მაჩვენებელი აქვთ ადამიანებს, როდესაც მათ გააჩნიათ ისეთი მიზნები, როგორც არის მაგალითად, ფულის კეთება. ამ შედეგებს კასერი და რაიანი თეორიულად ხსნიან, რადგანაც ზოგიერთი მიზანი წარმოადგენს ადამიანის შიდა მოთხოვნილებას, სხვა მიზნები კი (მაგ: ჯანმრთელობა, სილამაზე და პოპულარობა) შეიძლება იყვნენ გარე მოთხოვნილებები და არ აკმაყოფილებდეს შიდა მოთხოვნილებებს. ამ კვლევის შედეგად შეიძლება ითქვას, რომ მიზნების გავლენა SWB-ზე საკმაოდ

კომპლექსურია, მაგრამ ფაქტია, რომ მიზნები უნდა შეესაბამებოდეს ადამიანის მოტივებს, საჭიროებებს და ინდივიდუალური ცხოვრების კონტექსტს.

მიზნის განსაზღვრაში ერთ–ერთი მნიშვნელოვანი კომპონენტია ის კულტურა, სადაც ადამიანი იმყოფება. როგორც ქენტონი და სანდერსონი თავიან სტატიაში აღნიშნავენ, მიზნები მაშინ იწვევს ადამიანის ბედნიერებას, როდესაც ის მოიცავს იმ გარემო კულტურის ან სუბკულტურის ღირებულებებს, სადაც ეს ადამიანი იმყოფება. კულტურა ახდენს გავლენას ადამიანის მიერ არჩეულ მიზნებზე. როდესაც ავლნიშნავთ SWB-ზე კულტურის ფაქტორის გავლენას, მნიშვნელოვანია გავითვალსწინოთ წარმოადგენს ის ინდივიდუალისტურ თუ კოლექტივისტურ კულტურას. ინდივიდუალისტურ კულტურაში, როგორც არის ჩრდილო ამერიკა და დასავლეთ ევროპა, ადამიანები, როგორც წესი, ცდილობენ გამოირჩეოდნენ სხვებისგან. გასაკვირი არ არის, რომ ასეთ კულტურაში მაცხოვრებელი ადამიანებისთვის ძალიან მნიშვნელოვანი კომპონენტია თვით–აღქმა, საკუთარი შეგრძნებები, რომელიც მაღალ კორელაციაშია მათივე ბედნიერების განცდასთან (Diener & Diener, 1995).

კოლექტივისტურ კულტურაში ადამიანების მიზანია არ განსხვავდებოდეს სხვებისგან და ამავე დროს იმყოფებოდეს საზოგადოებასთან შინაგან ჰარმონიაში. რამდენადაც სხვადასხვა კულტურაში მცხოვრები ადამიანები მეტ–ნაკლებად განსხვავდებიან ერთმანეთისგან, ბედნიერების შინაარსიც კულტურათა შორის შეიძლება განსხვავდებოდეს. ეს რა თქმა უნდა არ ნიშნავს, რომ ბედნიერების ფენომენი არ არსებობს რომელიმე კულტურაში, თუმცა ეს მიუთითებს, რომ ცხოვრების გარკვეული ასპექტები განსხვავდება, რამდენადაც სხვადასხვა კულტურის ადამიანებს სხვადასხვა სახის მიზნები გააჩნიათ. ზოგიერთი სახის მიზნები, როგორც არის მიმართული ბიოლოგიური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებისკენ (მაგ. შიმშილი), მიღებულია ყველა კულტურაში და ბედნიერების დეტერმინანტს შეიძლება წარმოადგენდეს ყველგან. დაკმაყოფილებული საბაზისო ბიოლოგიური მოთხოვნილებები წარმოადგენს ყველა კულტურაში სუბიექტური კეთილდღეობის პრედიქტორს. მას შემდეგ, რაც ბიოლოგიური მოთხოვნილებები დაკმაყოფილდება, დასვენება ხდება SWB-ს მნიშვნელოვანი წყარო. ამავე დროს, დასვენებასთან დაკავშირებული აქტივობები მაშინ ხდება სიამოვნების წყარო, როდესაც შინაგანი ღირებულებები ადამიანებს აძლევს საშუალებას ჰქონდეს

ურთიერთობები მეგობრებთან და ოჯახთან (Argyle, 2001). სიამოვნების მიღებასთან დაკავშირებული ის აქტივობები, რომელიც წარმოადგენს SWB-ს განმსაზღვრელს ინდივიდუალურ და კულტურულ კონტექსტშიც განსხვავებულია, მაგალითად, მგზავრობისგან მიღებული სიამოვნება წარმოადგენს გაცილებით მნიშვნელოვან პრედიქტორს მდიდარ საზოგადოებაში, ვიდრე ღარიბ ხალხში (Oishi & Diener, 2003). როგორც წარმოდგენილი ანალიზიდან ჩანს, ერთის მხრივ კულტურას აქვს განსაზღვრელი ეფექტი მიზნების ჩამოყალიბებაში და მეორეს მხრივ მიზნის მიღწევისთვის საჭირო რესურსების შეფასებაში. მარტივად რომ ვთქვათ, ერთის მხრივ მიზნების არსებობა და მეორე მხრივ იმ რესურსების არსებობა რაც ამ მიზნის მისაღწევად არის საჭირო ბედნიერების გარანტიას არ იძლევა, თუმცა მიზნის სპეციფიური მახასიათებლები წარმოადგენს SWB-ს პრედიქტორს და განსხვავებული მახასიათებლები სხვადასხვა გზით ახდენენ გავლენას პოზიტიურ ემოციებზე, ნეგატიურ ემოციებზე და ცხოვრებით კმაყოფილებაზე, ღირებული მიზნების ქონა დამოკიდებულია წარსულში არსებულ წარმატებებთან და ასოცირდება ცხოვრებით კმაყოფილების მაღალ დონესთან (Emmons, 1996). გარდა ამისა, ბედნიერმა ადამიანებმა შეიძლება აირჩიონ ის მიზნები, რომლის მისაღწევაც მათ შესაბამისი რესურსები გააჩნიათ (Fujita, Diener & Sandvik, 1991). ეს ნიშნავს, რომ მიზნის მიღწევის შედეგად შეიძლება მივიღოთ SWB-ს მაღალი დონე. ამის კონტრასტულად, ზოგიერთი მიზანი წარმოადგენს ადრეული უარყოფითი გამოცდილების ანარეკლს და შესაძლოა მისმა არსებობამ გამოიწვიოს დაბალი SWB. მაგალითად, ხანშიშესული ადამიანები, რომელთა მიზანიც მიმართული იყო თვითგადარჩენისკენ, ვერ გრძნობდნენ თავს საქმეში დახელოვნებულად იმ ადამიანებთან შედარებით, რომლებაც გააჩნდათ თვითგანვითარებისკენ მიმართული მიზნები და შესაბამისად თავსაც უფრო კომპეტენტურად აღიქვამდნენ (Lapierre, et al., 1997). როგორც კოგნიტურ, ასევე ეგზისტენციალურ ფსიქოთერაპიაში, ადამიანი მიისწრაფის იპოვოს ცხოვრების აზრი, შეუსაბამოს თავისი ღირებულებები ცხოვრებისეულ მიზნებს. საინტერესოა იმის გარკვევა, თუ რომელია ის მიზნები, რომლებიც ფსიქოლოგიურად სტაბილურად მიჰყვება ადამიანს მთელი ცხოვრების მანძილზე. არსებობს ამასთან დაკავშირებით სხვადასხვა კვლევები, რომლებიც ამტკიცებენ, რომ არსებობს ექსტერნალურად და ინტერნალურად მოტივირებული მიზნები.

1.3.3. ადაპტაციისა და ქოუფინგის მნიშვნელობა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე

ადაპტაციის, იგივე ჰაბიტუაციის ფენომენი წარმოადგენს SWB-ის ძალიან მნიშვნელოვან და ცენტრალურ კომპონენტს თანამედროვე თეორიებში. მაგალითად, ჩვენი სხეული გვეხმარება შევეგუოთ სიცივეს, სიცხეს, წყლის ნაკლებობას, ასევე შეგვიძლია შევიცვალოთ და მოვერგოთ როგორც კარგ, ასევე ცუდ მოვლენებს (Headay, Holmstrom, Wearin, 1984; Hammer, Grigshy & Woods, 1998). შეიძლება ითქვას, რომ ადამიანებს 3 თვეზე ნაკლები სჭირდებათ იმისთვის, რომ შეეგუონ მოვლენათა უმეტესობას, რაც მათ გარშემო შეიძლება მოხდეს (Suh, Diener, & Fujita, 1996).

ადაპტაციას ბუნებრივია ხელს უწყობს აგრეთვე ეფექტური ქოუფინგის სტრატეგიების არსებობა. ზოგიერთი ქოუფინგის სტრატეგიები თანმიმდევრულად არის დაკავშირებული SWB-ს მაღალ მაჩვენებელთან. მაგალითად, ფოლკმანმა დაადგინა, რომ სულიერი რწმენა, მოვლენებისთვის პოზიტიური მნიშვნელობის მინიჭების უნარი, ამოცანაზე ორიენტირებული კოპიგის სტრატეგია – წარმოადგენს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის (PWB) მნიშვნელოვან ფაქტორებს (Folkman, S, & Lazarus, R. S. 1980). მსგავსი შედეგები იქნა მიღებული კვლევებში, სადაც რესპოდენტები ზოგიერთი ქოუფინგის ქცევას თავადაც აღიქვამენ როგორც პოზიტიურ ქოუფინგის რეაქციებს, მაგალითად, რაციონალური მოქმედებები, დახმარების მოძებნა, რწმენა. რესპოდენტები, რომლებიც იყენებენ ქოუფინგის ამ ფორმებს, მაღალი SWB-თი ხასიათდებოდნენ (McCrae & Costa, 1986).

მიუხედავად ჩატარებული კვლევებისა, ჩამოყალიბებული მოდელი, რომელიც ასახავდა თუ რა გავლენას ახდენს ქოუფინგის პროცესები დისტრესზე, ამ ეტაპზე არ არსებობს (Folkman, 1991). ალბათ ამიტომაც არის, რომ SWB-ს ფენომენის შესწავლის დროს მეცნიერების მხრიდან დღის წესრიგშია იმის გარკვევა, თუ რატომ მიმართავს ხალხი ქოუფინგის სხვადასხვა მეთოდებს და რატომ არის ზოგიერთი მათგანი უფრო ეფექტური ვიდრე დანარჩენი. თავად ადაპტაცია მოიცავს სხვადასხვა პროცესებს, დაწყებული ემოციური შეგუებით, მიზნის შინაარსის ან სტრუქტურის ცვლილებით და სხვა კოგნიტიური ქოუფინგის სტრატეგიებით. ამ სხვადასხვა პროცესებს, გაერთიანებულს

„ადაპტაციის“ ცნების ქვეშ შეუძლია სხვადასხვა სახის გავლენა მოახდინოს სუბიექტური კეთილდღეობის სხვადასხვა კომპონენტებზე (Diener, et al.,1999).

ადრეული კვლევები, რომელიც მიზნად ისახავდა SWB-ს ფენომენის შესწავლას შეზღუდული იყო და მოიცავდა სხვადასხვა რესურსებისა და დემოგრაფიული ფაქტორების გამოვლენას, რაც კორელაციაშია სუბიექტურ ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასთან. ბოლო 30 წელია, რაც კვლევები გაფართოვდა და შესაბამისად ამ ფენომენის შესახებ ცოდნაც გაიზარდა. ექსტერნალურ ფაქტორებს შეუძლიათ მცირედი გავლენა მოახდინოს SWB-ს ცვლილებაზე. ადამიანის ტემპერამენტი და კოგნიტური მხარე, მიზნები, კულტურა და ადაპტაცია მოდერირებას ახდენს გარემოსა და მოვლენების აღქმაზე, რაც თავის მხრივ განაპირობებს SWB-ს შეგრძნებას. თითოეული ამ ფაქტორისთვის შემუშავებული იქნა თეორიული მოდელი, რომელიც ხსნის ადამიანის შინაგან ფაქტორებს რა სახის მოდერაცია შეუძლია გაუწიონ გარემოში მოქმედ ფაქტორების გავლენას ადამიანის SWB-ზე. აღნიშნული საკითხის შესწავლით დაინტერესებული მკვლევარებისთვის, მომავალში კვლევის შემდეგი მიზანი იქნება უკვე ამ ფაქტორებს შორის მიმართებების დადგენა, მაგალითად, პიროვნული ფაქტორებიდან რომელი განსაზღვრავს ნეგატიური მოვლენებისადმი ადაპტაციას, ან მიზნების შეცვლა პირდაპირ იწვევს თუ არა ადაპტაციას (Diener, et al.,1999).

1.3.4. ქორწინება

ქორწინებისა და SWB-ს შორის ურთიერთკავშირის შესასწავლად უამრავი კვლევა იქნა ჩატარებული მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანაში: შეერთებულ შტატებში, კანადაში, ნორვეგიაში. ინტერნაციონალური კვლევების შედეგები (Diener, et al., 1998) ადასტურებენ, რომ არსებობს დადებითი ურთიერთკავშირი ქორწინებასა და SWB-ს შორის. ფართომასშტაბიანი კვლევის საფუძველზე ქორწინებაში მყოფი ადამიანები მეტად ბედნიერები იყვნენ ვიდრე ისინი, ვინც არასოდეს ყოფილა ქორწინებაში ან იყო გაშორებული, მარტო მყოფი ან დაქვრივებული. მარტინ სელიგმანის აზრით „ფულისგან განსხვავებით, რომელსაც რეალურად მცირე ეფექტი აქვს ბედნიერების განცდაზე, ქორწინება მნიშვნელოვან კავშირშია ბედნიერების განცდასთან“ (Seligman, 2002) დაქორწინებულ ადამიანებს გააჩნიათ მაღალი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდა ვიდრე დაუქორწინებელ ადამიანებს (Bradburn, 1969). ადამიანები, რომლებსაც ჰყავთ

პარტნიორი მეტად ბედნიერები არიან, ვიდრე ადამიანები, რომლებიც მარტო ცხოვრობენ (Mastekaasa, 1995). ქორწინებასა და SWB-ს შორის კორელაცია მაშინაც მნიშვნელოვნად დიდია, როდესაც ისეთი ცვლადები, როგორც არის ასაკი და შემოსავალი კონტროლირებულია. ამ საკითხის მეტა-ანალიზის შედეგად, მკვლევარებმა დაადგინეს, რომ ქორწინების სტატუსსა და SWB-ს შორის საშუალო კორელაცია არის .14. ამავე დროს კვლევები აჩვენებს, რომ პარტნიორის ბედნიერების განცდა განსაზღვრავს წყვილის ბედნიერების დონეს, მაგალითად, თუ ქმარი ამბობს რომ ცუდი კვირა ჰქონდა, ცოლიც ამბობს, რომ ცუდი კვირა ჰქონდა (Hoppmann et al., 2011). საინტერესოა ისიც, რომ ახალგაზრდა ცოლები მეტად ბედნიერები არიან, ვიდრე ასაკით უფროსი ცოლები.

ქორწინების გავლენა ქალებთან და მამაკაცებთან შეიძლება განსხვავდებოდეს ერთმანეთისგან. ქორწინებაში მყოფი ქალები არიან მეტად ბედნიერები, ვიდრე გაუთხოვარი ქალები და ქორწინებაში მყოფი მამაკაცები არიან უფრო ბედნიერები, ვიდრე დაუოჯახებელი მამაკაცები. დინერმა თავის კვლევებში დაადგინა, რომ ქორწინებას პოზიტიური ემოციების თვალსაზრისით მეტი სარგებელი მოაქვს მამაკაცისთვის, ვიდრე ქალისთვის, თუმცა დაქორწინებული ქალი და მამაკაცი ერთმანეთისგან მნიშვნელოვნად არ განსხვავდება ცხოვრებით კმაყოფილებაში (Diener, et al., 1999). გენდერისთვის დამახასიათებელია გარკვეული სტრესს რეაქციები, რაც ვლინდება გამოჩენულ და მარტო მცხოვრებ ადამიანებთან და ქალები მეტად დეპრესიულები, ხოლო მამაკაცები ალკოჰოლზე დამოკიდებულები ხდებიან. მიზეზ-შედეგობრივი მიმართება ქორწინების სტატუსსა და SWB-ს შორის ჯერ კიდევ კვლევის საკითხად რჩევა. არსებობს ლონგიტიდური კვლევები, რომელიც ამტკიცებს, რომ ადამიანები, რომლებიც არიან ბედნიერები და კარგად ადაპტირებულნი, მეტად აქვთ ტენდენცია დაქორწინდნენ და დარჩნენ ქორწინებაში, ვიდრე სხვა ადამიანები (Mastekaasa, 1994).

ლონგიტიდურ კვლევაში, სადაც იკვლევდნენ ცხოვრების სხვადასხვა სფეროების გავლენას ცხოვრებით კმაყოფილებაზე (მაგ. სამსახური, ჯანმრთელობა), მხოლოდ ქორწინების სტატუსს გააჩნდა მიზეზობრივი გავლენა გლობალურ ცხოვრებით კმაყოფილების სკალაზე (Headey, Vennhoven & Wearing, 1991). ორი ფაქტორი, როგორც არის *პარტნიორის შერჩევა* და ასევე *ის სარგებელი*, რაც ამ ქორწინებას მოყვება, მნიშვნელოვნად ახდენს გავლენას ქორწინებისა და SWB-ს ურთიერთკავშირზე

(Mastekaasa,1995). ბედნიერ ადამიანებს შეიძლება გააჩნდეთ უკეთესი შესაძლებლობა დაქორწინდნენ, ამავე დროს ქორწინების ხარისხი წარმოადგენს ერთ–ერთ მნიშვნელოვან პრედიქტორს ცხოვრებით კმაყოფილების მისაღწევად. წყვილების შორის ინტერაქციის სტრუქტურა (Gottman & Levenson,1984), ემოციური ექსპრესიულობა და როლების გაზიარება წარმოადგენს ქორწინების კმაყოფილებასთან დაკავშირებული ფაქტორებს.

კულტურულ მახასიათებლებს შეუძლია მნიშვნელოვანი გავლენა მოახდინოს SWB-სა და ქორწინების სტატუსსზე. 40 ქვეყანაში ჩატარებული კვლევის საფუძველზე დინერმა დაადგინა, რომ დაქორწინებული ადამიანები არიან უფრო ბედნიერები ვიდრე გაცილებული, მარტო მყოფი ადამიანები, რომლებიც ცხოვრობენ მარტო (Diener, et al., 1999). დაუქორწინებელ ადამიანებთან თანაცხოვრება დამოკიდებულია კულტურულ ფაქტორზე. დაუქორწინებელი ადამიანები ინდივიდუალისტურ კულტურაში მეტად ბედნიერები არიან და მეტად კმაყოფილნი თავინთი ცხოვრებით ვიდრე დაქორწინებული ან მარტო მყოფი ადამიანები. ამის კონტრასტულია კოლექტივისტური კულტურა, სადაც მარტო მყოფ ადამიანებს უფრო დაბალი ცხოვრებით კმაყოფილების და მეტი უარყოფითი ემოციები გააჩნიათ, ვიდრე დაქორწინებულ ადამიანებს. შესაძლებელია ამის მიზეზს წარმოადგენს ის, რომ კოლექტივისტური კულტურა უფრო ტრადიციულია და იქ ნაკლებად მიღებულია პარტნიორთან თანაცხოვრება ქორწინების გარეშე. კოლექტივისტურ კულტურაში ადამიანები, რომლებიც არიან გამორებულნი ან დაქვრივებულნი, თავს უკეთესად გრძნობენ, იგივე სტატუსის მქონე ადამიანები ინდივიდუალისტურ კულტურაში, რადგანაც სოციალური მხარდაჭერა მეტად მაღალია კოლექტივისტურ კულტურაში. ქორწინება კორელაციაშია ბედნიერების განცდასთან, რადგანაც ის წარმოადგენს ინტიმურობისა და სოციალური მხარდაჭერის პირდაპირ წყაროს.

1.3.5. სოციოკულტურული კონტექსტი და ეკონომიკური მდგომარეობა

სუბიექტურ კეთილდღეობას (SWB), სოციოკულტურულ კონტექსტსა და ეკონომიურ მდგომარეობას შორის არსებობს მნიშვნელოვანი ურთიერთმიმართებები. თინეიჯერები აღმოსავლეთ და ცენტრალური ევროპიდან (სოციალისტური ქვეყნები), რომელთა ეკონომიკა იყო უფრო მეტად სუსტი, ვიდრე დასავლეთის ქვეყნების, ზოგადად უფრო ცუდად გრძნობდნენ თავს, ვიდრე დასავლეთის ქვეყნებში მცხოვრებნი. ეს

მონაცემები შედარებული იქნა მსგავსი კვლევის შედეგებთან, რომელიც ჩატარებული იქნა ზრდასრულ ადამიანებზე (Diener & Diener, 1995; Diener, Diener & Diener, 1995; Schyns, 2003), სადაც შემოსავალიც ახდენდა გავლენას SWB-ზე. კროსნაციონალური ლონგიტიდური კვლევის შედეგებით თუ ვიმსჯელებთ, შემოსავალი ინდივიდუალურად ახდენს გავლენას ადამიანების SWB-ის შეგრძნებაზე, მაგრამ სუსტი მიმართება აქვს ცხოვრებით კმაყოფილების განცდაზე. მოგვიანებით დადგინდა, რომ ქვეყნების მიხედვით მდიდარი ხალხები საშუალოდ ბედნიერები არიან. ქვეყნის მდგომარეობა მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ცხოვრების კმაყოფილებაზე, უფრო მეტიც, ამ კვლევებმა დაადგინა, რომ ქვეყნის ეკონომიკური მდგომარეობის გავლენა ინდივიდუალური ცხოვრებით კმაყოფილების განცდაზე გაცილებით დიდ გავლენას ახდენს, ვიდრე ინდივიდუალური შემოსავალი. როგორც უკვე ავლინებთ, ასახელებენ SWB-ს რამდენიმე პიროვნულ კორელატს: თვითშეფასება, ექსტრავერსია, ქოუფინგის სტრატეგია. ამ კორელატების მნიშვნელობა ცვალებადობს კულტურათა შორის. ასე მაგალითად, დინერის გამოკვლევის მიხედვით, კორელაცია თვითშეფასებასა და SWB-ს შორის განვითარებულ ქვეყნებში მაღალია, აღწევს 0.65, ხოლო ნაკლებად განვითარებულ ქვეყნებში მხოლოდ 0.15 (Diener, 2000).

უკანასკნელ პერიოდში ჩატარებული კვლევებმაც აჩვენა, რომ მატერიალიზმი არ არის კორელაციაში პოზიტიურ ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასთან (Myers, 2000), თუმცა სტუდენტებზე (18–26 წელი) ჩატარებულმა SWB-ს კვლევებმა კი აჩვენა, რომ სტუდენტების SWB მაჩვენებელი განსხვავდება მათი საცხოვრებელი ადგილის მიხედვით. სტუდენტები, რომლებიც კოლეჯის პერიოდში ცხოვრობენ ქალაქის კეთილმოწყობილ სახლებში უფრო მაღალი SWB-ს მაჩვენებელი აქვთ, ვიდრე სტუდენტებს, რომლებიც ცხოვრობენ განახლებულ კორპუსის ტიპის სახლებში (Walker, 2009).

1.3.6. სოციალური ქსელი

სოციალური ქსელის სიდიდე და ემოციური კავშირები პოზიტიურ კავშირშია ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასთან და მნიშვნელოვან შედეგს იძლევა ცხოვრებისეული სტრესორების გამკლავების დროს (Dean & Ensel, 1982) (Husaini & Moore, 1991). გარდა ამისა, თვითაღქმა, საკუთარი მნიშვნელოვნების განცდა და ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობა – როგორც ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საზომი, პოზიტიურ

კორელაციაშია ადამიანის რელიგიურობასა და სულიერებასთან (Clark & Dodge, 1990; Ellison, 1991; Frazier, Mintz & Mobley, 2005; Fry, 2001; Rayle & Myers, 2004). მაგალითისათვის, 2001 წლის კვლევაში, ფრაიმ დაადგინა, რომ ისეთ ეგზისტენციალურ ფაქტორებს, როგორც არის რელიგიურობა და სულიერება, მნიშვნელოვანი კონტრიბუცია გააჩნიათ SWB-ფაქტორთან იმ ზრდასრული ადამიანებისთვის, რომლებმაც მეუღლე დაკარგეს (Fry, 2001). თუ დავეყრდნობით კვლევებს, რომელიც ჩატარებული იქნა ევროპელ ამერიკელებში, სოციალური კავშირების შემცირება ასოცირდება ნეგატიურ SWB-სთან (Campbell, Converse & Rodgers, 1976). ასევე კვლევის შედეგად დადგინდა, რომ ფიზიკური ჯანმრთელობის პრობლემები ამცირებს კმაყოფილების და შესაბამისად ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის შეგრძნებას (Aneshensel, Frerichs & Huba, 1984). ამავე დროს სხვა კვლევები ადასტურებენ, რომ გაზრდილი სტრესი და ნაკლები სოციალური მხარდაჭერა არაეფექტურ ქოუფინგის სტრატეგიასა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის შემცირებასთან არის დაკავშირებული (Dean & Ensel, 1982), (Dean et al., 1989).

1.3.7. რესურსები

ზოგიერთი ავტორი SWB-ს განიხილავს პიროვნულ რესურსებთან კავშირში. ყოველდღიურად უამრავი სახის პრობლემა და სირთულე ხვდება ადამიანს, თუმცა გამომდინარე მისი რესურსებიდან, პრობლემების დაძლევა შეიძლება ისე მოხდეს, რომ მისი ცხოვრებით კმაყოფილების განცდაზე გავლენა არ იქონიოს. რესურსის ცნებაში იგულისხმება სხვადასხვა უნარები, რომლებიც მიზნის მიღწევის პროცესში პიროვნების პოზიტიურ ფუნქციონალურ მახასიათებლებს წარმოადგენენ. ფსიქოლოგიურ ლიტერატურაში რესურსები გაგებულია, როგორც ფუნქციონალური შესაძლებლობები, რომლებიც ადამიანს კონკრეტული მიზნის მიღწევაში ეხმარება. რესურსები შეიძლება იყოს როგორც ინტერნალური, მაგ. ინტელექტი, ასევე ექსტერნალური სახის, მაგ: ფული. ადამიანებს გააჩნიათ განსხვავებული სახის რესურსები და ამავე დროს მას ყველა განსხვავებულად იყენებს. ისიც შესაძლებელია, რომ ადამიანი ვერც აცნობიერებდეს საკუთარ რესურსებს და შესაბამისად ვერც იყენებდეს მას დასახული მიზნის მისაღწევად. სწორედ ამ მიზეზით კლინიკურ ფსიქოთერაპიაში ერთ–ერთი პირველი ინტერვენცია ხშირად რესურსების აქტივირებით იწყება. ამავე დროს ამ რესურსებს შეიძლება დამატებითი ფუნქციაც გააჩნდეთ. მაგალითად, მაშინ, როდესაც ადამიანები ვერ აღწევენ

მათთვის მნიშვნელოვან მიზანს (Preiser & Ziessler, 2009) ადამიანმა ისე მოახდინოს მისთვის რთული სიტუაციის დაძლევა, რომ თავი უბედურად არ იგრძნოს.

1.3.8. დემოგრაფიული ცვლადები

დემოგრაფიული ცვლადები, როგორც არის ასაკი და სქესი, არ არის ძლიერ კავშირში პიროვნების სუბიექტური კეთილდღეობის განცდასთან ზრდასრულ ადამიანებში. თუ დავეყრდნობით მსოფლიო ღირებულებათა კვლევის ანალიზს (World Value Survey N= 57.000, 41 nations), რომელიც ჩატარდა 41 ეროვნების 57.000 მოსახლეზე, ქალები უფრო მიდრეკილნი იყვნენ თავიანთი უსიამოვნო ემოციების გამოხატვისკენ, ვიდრე მამაკაცები, თუმცა არ იყო გენდერული განსხვავება სასიამოვნო ემოციების გამოხატვისა და ცხოვრებათ კმაყოფილების განცდის კუთხით (Lucas & Gohm, 2000) (Diener & Seligman, 2002). მსგავსი შედეგები მოზარდებთან მიღებული იქნა კვლევებში, სადაც გამოჩნდა, რომ არ არსებობს მნიშვნელოვანი კორელაცია მოზარდების (14–19 წლის) ასაკსა და SWB-ს შორის (Huebner & Dew, 1996). თუმცა, გარკვეული კვლევები ადასტურებენ, რომ არსებობს განსხვავებები სქესსა და ასაკს შორის მოზარდებში. მაგალითად, 11–17 წლის ფრანგ გოგონებს აქვთ მაღალი მაჩვენებელი მეგობრებთან ურთიერთობის სკალაზე, მაგრამ დაბალი მაჩვენებელი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის (PWB)-ს სკალაზე (Simeoni et al. 2001). ამავე კვლევებში დადგინდა, რომ უფრო დიდი ასაკობრივი ჯგუფის მოზარდებს ახალგაზრდებთან შედარებით აქვთ მაღალი მაჩვენებელი, მეგობრებთან ურთიერთობის სკალაზე, მაგრამ დაბალი მაჩვენებელი მშობლებთან ურთიერთობისა და ფსიქოლოგიური დისტრესის სკალაზე. რიფმა თავის კვლევებში დაადგინა, რომ ქალები ყველა ასაკში მყარად ანიჭებენ მნიშვნელობას ურთიერთობებს ვიდრე მამაკაცები (Ryff & Keyes, 1995).

1.3.9. ამინდი

საინტერესოა კვლევები, სადაც დასტურდება საცხოვრებელი გარემოს კლიმატისა და ამინდის გავლენა ადამიანების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე. ზოგი მკვლევარის აზრით, ყოველდღიურად ადამიანებმა აუცილებლად უნდა მიიღონ მინიმალური მზის შუქის დოზა – 30 წუთის ოდენობით მაინც (Aaronson, 2011). თუმცა არსებობს მოსაზრება, რომ მზიანი კლიმატი არ ახდენს ადამიანების ბედნიერების განცდაზე გავლენას. კალიფორნიაში და დასავლეთში ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენა

რომ სამხრეთ და დასავლეთში მცხოვრებ მოსახლეობას შორის, ბედნიერების კუთხით არ იყო მნიშვნელოვანი განსხვავება (Wallis, 2005).

1.3.10. შემოსავალი

კვლევები, რომელიც შემოსავლისა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ურთიერთმიმართების საკითხებს სწავლობს, იყოფა ოთხი მიმართულებით: (1) ქვეყნის შიგნით, შემოსავალსა და SWB-ს შორის კორელაცია, (2) ინდივიდუალურ დონეზე SWB-ს ცვლილება შემოსავლის გაზრდასა და შემცირებასთან ერთად, (3) SWB-ს ტენდენცია ნაციონალური ეკონომიკის ზრდის პირობებში და (4) ქვეყნებს შორის კორელაცია SWB-ს საშუალო მაჩვენებელსა და ნაციონალურ სიმდიდრეს შორის. (1) პირადი შემოსავალი პატარა, მაგრამ მნიშვნელოვან კორელაციაშია ხშირად ქვეყნების დონეზე (Veenhoven, R. 1994a). ჰარინგმა, სთოკმა და ოკუნმა 1984 წელს დაადგინეს, რომ საშუალო კორელაცია შემოსავალსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის ქვეყნების დონეზე არის .17. შეერთებულ შტატებში რეპრეზენტატიულ პოპულაციაზე ჩატარებულმა კვლევის მონაცემებმა აჩვენა, რომ კორელაცია შემოსავალსა და SWB-ს შორის არის .12 (Diener, et al., 1993), მაშინ, როდესაც დიდ ბრიტანეთში იგივე სახის კვლევამ აჩვენა, რომ არ არსებობს მნიშვნელოვანი კავშირი SWB -სა და პირად შემოსავალს შორის (Clark & Oswald, 1994).

გარკვეულ ქვეყნებში ხელფასის ზრდა არ ასოცირდება ბედნიერების გაზრდასთან. ბრიკმანმა დაადგინა, რომ ლატარიაში მოგებულები უფრო ბედნიერები არიან, ვიდრე ადამიანები საკონტროლო ჯგუფში, თუმცა მათ შორის ეს განსხვავება მნიშვნელოვანი არ იყო (Brickman & Janoff-Bulman, 1978). დინერი თავის კვლევებში ჰედონისტურ დონეზე ვერ ხედავს განსხვავებას იმ ადამიანებს შორის, რომელთაც 10 წლის მანძილზე გაეზარდათ ან შეუმცირდათ შემოსავალი. როდესაც შემოსავალი დროის გარკვეულ პერიოდში ხდება სტაბილური, ადამიანები ეგუებიან მას, რადგან ხდება სიმდიდრის კონკრეტულ დონესთან ადაპტაცია. თუ შემოსავლის სიდიდე შეიცვლება, SWB შეიძლება დროებით შეიცვალოს, შესაბამისად გაიზარდოს ან შემცირდეს, განსაკუთრებით კი, თუ ცვლილებამ შეიძლება გამოიწვიოს ძირითადი საბაზისო მოთხოვნილებების დაუკმაყოფილებლობა. თუმცა, აქაც ადაპტაციის თეორია ერთვება, და ადამიანები გარკვეული დროის მერე ეგუებიან შემოსავლის ახალ დონეს (Diener, et al., 1993).

ლატარიაში გამარჯვებულებს ბედნიერების მაღალი მაჩვენებელი აქვთ მოგებიდან უახლოესი პერიოდის მანძილზე, თუმცა ბედნიერების განცდა თვეების და წლების მანძილზე არ ნარჩუნდება. ამ ფაქტით დასტურდება, რომ ფული არ წარმოადგენს ბედნიერების განცდაზე ხანგძლივმოქმედ ფაქტორს (Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. 1978). შემოსავლის ზრდა ყოველთვის პოზიტიურ გავლენას არ ახდენს ადამიანებზე, ერთ-ერთ ექსპერიმენტში, სადაც შემთხვევითი პრინციპით მოხვედრილი ადამიანები იღებდნენ მაღალ შემოსავალს (Thois & Hannan, 1979), შედეგებმა აჩვენა, რომ შემოსავლის ზრდა ხშირად ზრდიდა დისტრესს ადამიანებში.

ფსიქოლოგი დანიელ ჯილბერტი აღწერს ფულის-მნიშვნელოვნებას ღარიბ ადამიანებში (სადაც ბაზისური მოთხოვნილებები ჯერ არ არის დაკმაყოფილებული) და მის ნაკლებ მნიშვნელობას საშუალო სიმდიდრის კლასის ადამიანებში (ისტერლინის პარადოქსი) ისტერლინის პარადოქსი ეხება ეკონომიკის მაჩვენებელს – როგორც ბედნიერების ფაქტორს. ისტერლინმა აღმოაჩინა, რომ ბევრ ქვეყანაში, ადამიანებს, როდესაც აქვთ უფრო მაღალი შემოსავალი, აქვთ ტენდენცია იყვნენ უფრო ბედნიერები. ერთ-ერთი კვლევის შედეგად, ამერიკელებში ფული ბედნიერების მაჩვენებელზე ახდენს გავლენას მას შემდეგ, რაც წლიური შემოსავალი 75.000 დოლარს აღემატება (Aknin, Norton, & Dunn, 2009). ეკონომიკის პროფესორი რიჩარდ ისტერლინი აღნიშნავს, რომ სამუშაოთი კმაყოფილება არ არის დამოკიდებული ხელფასზე, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, დამატებითი თანხის გამომუშავება ფუფუნებისთვის, არ ზრდის ბედნიერების დონეს როგორც სასიამოვნო სამუშაო ან სოციალური კავშირები (Easterlin, 1974), თუმცა სხვა კვლევებში დადასტურდა, რომ ეკონომიკური ზრდა მართლაც ზრდის ბედნიერების დონეს (Stevenson & Wolfers, 2008). აღსანიშნავია, რომ ეკონომიკურად ძლიერი და მდიდარი ქვეყნები, ღარიბი ქვეყნებისგან განსხვავებით, გამოირჩევიან ისეთი მახასიათებლებით, როგორც არის დემოკრატია და თანასწორობა, რაც შეიძლება არაპირდაპირ გავლენას ახდენდეს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე და არა პირდაპირი მნიშვნელობით სიმდიდრე და ფული, როგორც ფაქტორი (Diener, et al., 1995).

ზოგადად, სიმდიდრე ძლიერ კოლერაციაშია ცხოვრებით კმაყოფილებასთან, თუმცა კორელაცია ფულსა და ემოციურ კეთილდღეობას შორის სუსტია (Kahneman & Deaton, 2010). „ფულის დევნაში“, სხვანაირად რომ ვთქვათ ფულის გამომუშავების დროს,

შეიძლება ადამიანს მოუწიოს დასვენების დროსა და ურთიერთობებზე უარის თქმა და ამ ორივეს კი მნიშვნელოვანი კონტრიბუცია აქვთ ბედნიერების განცდისთვის; ასევე საინტერესოა, რომ ფულის ხარჯვის მიზნობრიობასაც აქვს მნიშვნელობა: ადამიანები უფრო ბედნიერად გრძნობენ თავს, როდესაც ფულს ხარჯავენ გამოცდილების მიღებისთვის, ვიდრე ფიზიკური ნივთებისთვის (Dunn, Aknin & Norton, 2008). ჩატარებულმა კვლევებმა რეგულარულად აჩვენა, რომ ნაციონალურ დონეზე, ის ხალხი უფრო ბედნიერია, რომელთა საჭიროებებიც დაკმაყოფილებულია (Levy, 2010).

არსებული კვლევების მონაცემების ანალიზზე დასკვნის სახით შეიძლება ითქვას, რომ ცალკე აღებული შემოსავალი SWB-ზე ძლიერ გავლენას ვერ ახდენს, ამ ურთიერთმიმართების განხილვა აუცილებლად კომპლექსურად არის საჭირო. მდიდარი ადამიანები, მხოლოდ გარკვეულწილად არიან ბედნიერები, ვიდრე მდიდარ ქვეყანაში ღარიბი მოსახლეობა, ასევე შემოსავლის ცვლილება ყოველთვის დადებით ეფექტს არ ახდენს SWB-ზე. კომპლექსური პატერნის ახსნის მიზნით განხილული უნდა იქნას აგრეთვე ადამიანების მოლოდინები და მატერიალური მიზნები. სიმდიდრემ შეიძლება გამოიწვიოს SWB-ს გაზრდა, თუ ის ახდენს საბაზისო საჭიროებების დაკმაყოფილებას (საკვები, სასმელი წყალი, ჯანმრთელობაზე ზრუნვა), თუმცა როგორც კი საბაზისო მოთხოვნილებები დაკმაყოფილდება, ხდება შემოსავლის კონკრეტულ დონესთან ადაპტაცია და ის უკვე აღარ წარმოადგენს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ძლიერ პრედიქტორს.

უნდა აღინიშნოს, რომ ადამიანები, რომელთაც თავიანთ ცხოვრებაში გაცილებით მნიშვნელოვან ღირებულებად აქვთ ფული და მიზნად დასახული აქვთ უფრო მატერიალური, ვიდრე სხვა სახის პროსოციალური ან თვითაქტუალიზაციის მიზნები, (Scitovsky, 1976) ნაკლებად კმაყოფილები არიან თავიანთი ცხოვრების სტანდარტით და ზოგადად თავიანთი ცხოვრებით (Richins & Dawson, 1992). ამ კუთხით თუ შევხედავთ, შეიძლება ითქვას, რომ მატერიალიზმი წარმოადგენს, SWB-ს ნეგატიურ პრედიქტორს, თუმცა მისი მიზეზები ამ ეტაზე არ არის მკვლევარების მიერ კარგად შესწავლილი. ჰიპოთეტურად შეიძლება ითქვას, რომ ამის მიზეზია ის, რომ ფულის შოვნის მიზანი არ წარმოადგენს ეკონომიკურად განვითარებულ საზოგადოებაში მნიშვნელოვან საჭიროებას (Kasser, 1993).

1.3.11. განათლება და ინტელექტი

განათლებასა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობას შორის მცირე კავშირი ზოგიერთ კვლევებში დასტურდება. SWB-სა და განათლებას შორის კავშირი ძირითადად არის დაბალშემოსავლიან ადამიანებში (Campbell, Converse & Rodgers, 1976) (Diener, et al., 1993) და ღარიბ ქვეყნებში (Veenhoven, 1994a). განათლებას შეუძლია არაპირდაპირი გავლენა მოახდინოს კეთილდღეობის განცდაზე. მაგალითად, განათლება ეხმარება ადამიანს თვითგანვითარებისა და პროგრესირების გზაზე მიაღწიოს დასახული მიზნებს ან მოახდინოს მის ცხოვრებაში არსებულ ცვლილებებთან ადაპტაცია (Diener, et al., 1999). სხვა მხრივ, მაღალი განათლება შეიძლება გახდეს ადამიანისთვის დისტრესის წყარო, იმ შემთხვევაში, თუ ის განათლების მიუხედავად ვერ დასაქმდება. დაუსაქმებლობის მიზეზი კი შეიძლება იყოს ადამიანის გაზრდილი მოლოდინი საკუთარი შესაძლებლობების ან პერსპექტივის მიმართ. შესაბამისად, განათლებამ შეიძლება უარყოფითი გავლენა მოახდინოს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე, თუ განათლებული ადამიანის მოლოდინები არ გამართლდება (Clark & Oswald, 1994). ვილსონმა თავის კვლევებში დადგინა, რომ არ არსებობს მნიშვნელოვანი მიმართება ბედნიერების განცდასა და ინტელექტს შორის (Wilson, 1967), რის საწინააღმდეგოსაც ამტკიცებს ქემბელის კვლევები (Campbell, Converse & Rodgers, 1976). მან თავის კვლევებში დაამტკიცა, რომ ინტელექტი წარმოადგენს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ერთ-ერთ ყველაზე ძლიერ პრედიქტორს. კვლევები, რომელსაც ის ატარებდა, იყო ინტერვიუს მეთოდით, სუბიექტური შეფასებაზე დაყრდნობით გაკეთებული. იმისთვის, რომ ინტელექტსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის მიმართება უფრო ძლიერი ტესტით გაზომილიყო, სიგელმანმა გაანალიზა ორი სოციალური კვლევა, სადაც გამოყენებული იყო სტანდარტიზებული ინტელექტის საზომი ტესტი, შეფასებული ქულებით, ნაცვლად სუბიექტური რანჟირებისა (Sigelman, 1981). ამ კვლევაში, სადაც კონტროლირებული იყო დემოგრაფიული ცვლადები, მან ნულოვანი კორელაცია მიიღო ინტელექტს, ცხოვრებით კმაყოფილებასა და ბედნიერებას შორის. მოგვიანებით, ნორვეგიის სამხედროებში ჩატარებულმა კვლევებმა იგივე მიმართება დაადასტურა (Watten, Syversen & Muhrer, 1995). თუ დავუბრუნდებით ვილსონის შეფასებას, ინტელექტი პირდაპირ გავლენას არ ახდენს ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე. თუმცა

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის და ინტელექტის ზოგიერთი სახის ურთიერთმიმართება, როგორც არის მაგალითად ემოციური (Mayer & Salovey, 1993) ან სოციალური ინტელექტი (Cantor & Kihlstrom, 1989) საკამათოა და მისი შესწავლა ნამდვილად ღირს.

1.3.12. რელიგია

რელიგიას შეუძლია ფსიქოლოგიური და სოციალური თვალსაზრისით ადამიანისთვის სარგებლის მოტანა. რელიგიური ადამიანებს მეტად აქვთ ცხოვრების აზრის და მნიშვნელოვნების განცდა მაშინაც კი, როდესაც ისინი ცხოვრებისეულად მნიშვნელოვან კრიზისულ სიტუაციებში იმყოფებიან (Polner, 1989). რელიგიას შეუძლია აღმოფხვრას ნეგატიური მოვლენები ან გაზარდოს პოზიტიური მოვლენები ადამიანების ცხოვრებაში; რელიგია ნაკლებად ეხება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ემოციურ მხარეს, მაგრამ რელიგიას შეუძლია გაზარდოს პიროვნების ეფექტურობის შეგრძნება, კონტროლისა და უსაფრთხოების განცდა, ამიტომაც ის მეტად სარგებლის მომტანია ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის კოგნიტური, ვიდრე ემოციური ასპექტებისთვის (Ellison 1991).

რელიგიურობასა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის კავშირს ადასტურებს შემდეგი დაკვირვებების შედეგები: რელიგიური ადამიანების ქცევაში უფრო მეტად ვლინდება მაღალი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, დაბალი დელიკვენტური ქცევა, ალკოჰოლიზმი, ნარკოტიკების მოხმარება ან სხვა სახის სოციალური პრობლემები, (Donahue & Benson, 1995).

რელიგიურობას კავშირი აქვს ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასთან შემდეგი ექვსი ფაქტორის გამო, რომელსაც უზრუნველოფს ან წახალისებს რელიგია: 1. სოციალური მხარდაჭერა, 2. ჯანმრთელი ცხოვრების სტილი, 3. პიროვნების სოციალური ინტეგრაცია, 4. ალტრუიზმი, 5. უნიკალური ქოუფინგის სტრატეგიები და 6. ცხოვრების აზრის და ნიშნელოვნების განცდა (Emmons, 1999). ემონის აზრით, რელიგიური ადამიანების უმეტესობა განიცდის ისეთ ემოციებს, რომელიც ადამიანებს ეხმარება თავი იგრძნონ ღირებულ ადამიანებად. ის გამოყოფს ოთხ ასეთ ემოციას, რომელთაც ის „წმინდა ემოციებს“ უწოდებს, ესენია: 1. მაღლიერების განცდა, 2. პატიება, 3. თანაგრძნობა და ემპათია, 4. თავმდაბლობა (Emmons, 2005).

სუბიექტური კეთილდღეობის განცდა წარმოადგენს მთავარ მიზანს და ძირითად პრობლემას უმეტესობა ადამიანებისთვის (Diener, et al., 1998). ფსიქოლოგიურმა კვლევებმა აჩვენა, რომ პიროვნების თვისებების გარკვეული ნაწილი ძლიერ კავშირშია სუბიექტური კეთილდღეობის განცდასთან. ბედნიერი ადამიანი არის ექსტრავერტი, ოპტიმისტი, უდარდელი (Diener, et al., 1999). გარკვეულმა კვლევებმა აგრეთვე აჩვენა, რომ არსებობს ურთიერთკავშირი სუბიექტური კეთილდღეობის განცდასთან და სხვადასხვა დემოგრაფიულ და სოციალურ ფაქტორებს შორის, როგორც არის ფინანსური მდგომარეობა (Diener, Diener & Diener, 1995; Kainulainen, 1998); ჯანმრთელობის მდგომარეობა (Kainulainen, 1998), ცხოვრებისეული მოვლენები (Emmons & Crumpler, 2000; McCullough et al., 2002;), ოჯახის სტრუქტურა და ურთიერთობები (Grossman & Rowat 1995; Shucksmith et al., 1995), ცხოვრებისეული მიზნები (Deci & Ryan, 2000).

დასკვნის სახით შეიძლება ითქვას, რომ ადამიანის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფეონომენის შესწავლა ძალიან პრაქტიკული და ღირებული საკითხია, ადამიანის ბედნიერების ფეონომენის შესაცნობად. ბედნიერების ერთ–ერთი მკვლევარის, (Wilson, 1967) აზრით, ბედნიერი ადამიანი ეს არის კარგად ანაზღაურებადი, ახალგაზრდა, განათლებული, რელიგიური და დაქორწინებული ადამიანი. სხვა მკვლევარების (Diener, et al, 1999) აზრით, ბედნიერი ადამიანი ეს არის პოზიტიური ტემპერამენტის ადამიანი, რომელსაც შეუძლია მოვლენებს უფრო ფართოდ შეხედოს და არა მხოლოდ ნეგატიური კუთხით, ცხოვრობს ეკონომიკურად განვითარებულ საზოგადოებაში, აქვს სოციალური გარანტიები და ფლობს ადეკვატურ რესურსებს, რაც ეხმარება მას დასახული მიზნების მიღწევაში.

1.4. გვიანდელი მოზარდობის ასაკის ზოგადი დახასიათება

21-ე საუკუნის დასაწყისიდან მოზარდობის ხანის მეცნიერული კვლევები პირდაპირ თუ ლატენტურად, მაგრამ ყოველთვის ისახავდა მიზნად აღეწერა, აეხსნა და განემარტა მოზარდთა პრობლემატური ქცევა. თუმცა, უნდა აღინიშნოს, რომ მოზარდობის ხანის მახასიათებლები გარკვეულწილად ვარიირებს და განსხვავებულიად ვლინდება სხვადასხვა კულტურაში (Kreig, 2005). ცხოვრების ყველა პერიოდი განვითარების რთულ ამოცანების წინაშე აყენებს ადამიანს, რომლის გადასაჭრელადაც გარკვეული სახის უნარ–

ჩვევები და დამოკიდებულებაა საჭირო. მეცნიერები თანხმდებიან, რომ მოზარდობის ხანაში ორი მთავარი ამოცანის წინაშე დგას ადამიანი: პირველი ეს არის ავტონომიისა და მშობლებისგან დამოუკიდებლობის მიღწევა და მეორე – იდენტობის ფორმირება, პიროვნული ფაქტორების ჰარმონიულობა. მოზარდობის ხანა იყოფა სამ პერიოდად: ადრეული მოზარდობა 12–14 წელი, შუა ასაკის მოზარდობა 15–17 წელი და გვიანდელი მოზარდობა 18–22 წელი (Nurmi, 2001). წინამდებარე კვლევაში ჩვენი სამიზნე ჯგუფი იქნება გვიანდელი მოზარდობის ხანა. ფართოდ გავრცელებული აზრით, მოზარდების კონფლიქტის მთავარ მიზეზს წარმოადგენს მათი სწრაფვა ავტონომიისკენ და მშობლებისგან დამოუკიდებლობისკენ. ამავე დროს, მოზარდების კონფლიქტური დამოკიდებულება მშობლებთან არ წარმოადგენს განვითარების აუცილებელ თანმდევ ფაქტორს მოზარდობის ხანაში. მართალია, გარდამავალ ასაკში არის ტენდენცია, რომ ემოციონალური დისტანცია მშობლებსა და მოზარდებს შორის გაიზარდოს, თუმცა ეს არ ნიშნავს, რომ აუცილებლად მოხდება დაპირისპირება და მშობლების ღირებულებების მიუღებლობა (Steinberg, 1988). კვლევაში, რომელიც ათ ქვეყანაში (ავსტრალია, ბანგლადეში, უნგრეთი, ისრაელი, იტალია, იაპონია, ტაილანდი, თურქეთი, შეერთებული შტატები და ყოფილი დასავლეთ გერმანია) 6000 მოზარდზე ჩატარდა (Offer & Schonert-Reichl, 1992) ერთ – ერთ საკვლევ საკითხს წარმოადგენდა მოზარდების ურთიერთობა მშობლებთან. კვლევამ აჩვენა, რომ გამოკითხულ მოზარდთა უმეტესობა ძალიან აფასებს მშობლებს და გააჩნია დადებითი ურთიერთობა თავის ოჯახთან. კვლევაში რესპოდენტების პასუხები განსხვავდებოდა ქვეყნების მიხედვით, რაც მიუთითებდა, რომ მოზარდის განვითარების პროცესში კულტურულ კონტექსტს ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს. მაგალითად, კვლევის მონაწილე ებრაელ მოზარდებს სხვებთან შედარებით უფრო თბილი ურთიერთობები გააჩნდათ თავიანთ ოჯახებთან. შეიძლება ეს განპირობებულია იმით, რომ ებრაულ ხალხში შიდა ოჯახური კავშირები ძალიან მნიშვნელოვანია (Kreig, 2005).

1.4.1. გვიანდელი ასაკის მოზარდების ფსიქო – სოციალური დახასიათება

1.4.1.1. ურთიერთობები ოჯახთან

მოზარდების სწრაფვა ავტონომიისკენ ხშირად იწვევს გარკვეულ კონფლიქტებს ოჯახის შიგნით თუ გარეთ. ოჯახის გავლენა ძალიან დიდია მოზარდებზე, ამავე დროს ოჯახი ყველაზე მეტად ახდენს მათი ავტონომიის შეზღუდვას, სწორედ ამიტომ ხშირია, როდესაც მოზარდებისა და ოჯახის ურთიერთობები ამ პერიოდში დამაბული ხდება. მე-20-ე საუკუნის ბოლოს ჩატარებული კვლევები ადასტურებენ, რომ მოზარდობა და მათ ოჯახებს შორის კონფლიქტები გაცილებით ნაკლებია, თუმცა საზოგადოებაში სხვა სახის მოსაზრებაა გავრცელებული. ფაქტიურად შეიძლება ითქვას, რომ სერიოზული კონფლიქტები მოზარდების მხოლოდ 15–25% ოჯახებს აღენიშნებათ. კონფლიქტების მიზეზებიც ამ შემთხვევაში არის ისეთი ფაქტორები როგორცაა: დღის რეჟიმი, პაემნები, სასწავლო წარმატებები, მათი ჩაცმულობა და გარეგნული მხარე, განსხვავებული პოლიტიკური, ეკონომიკური სოციალური თუ რელიგიური ღირებულებები. კვლევები ადასტურებს, რომ კონფლიქტები მშობლებსა და მოზარდებს შორის ყველაზე ნაკლებად უფროსი ასაკის მოზარდებში და ყველაზე ხშირად უმცროს და შუა ხნის მოზარდებში გვხვდება. თინეიჯერები ასაკის ზრდასთან ერთად უფრო ადვილად უმკლავდებიან ავტონომიისა და მშობლების სახლიდან ცალკე გადასვლასთან დაკავშირებულ სირთულეებს.

მშობლები დიდ გავლენას ახდენენ მოზარდობის არა მარტო ავტონომიურობის განვითარებაზე, როგორც ზემოთ უკვე ავლნიშნეთ, არამედ მათ ქცევაზე, თუმცა აღმოჩნდა, რომ დედებისა და მამების გავლენა შვილების ქცევაზე ერთმანეთისგან თვისობრივად განსხვავდება. მამები მიდრეკილნი არიან წახალისონ შვილების ინტელექტუალური განვითარება და ხშირად ერთვებიან კონფლიქტების მოგვარების დროს და ასევე შიდა ოჯახურ დისკუსიებში. შესაბამისად, მოზარდი ბიჭებიც და გოგოებიც თავიანთ იდეებს მეტად უზიარებენ მამებს, ვიდრე დედებს (Hauser, Powers & Noam, 1991). მოზარდებისა და დედების ურთიერთობები გაცილებით უფრო რთულია, რადგანაც დედები ძირითადად ჩართულნი არიან ისეთ საკითხებში, როგორც არის ოჯახური ვალდებულებები, სწავლა, დისციპლინა სახლში და სასწავლებელში (Montemayor & Brownlee 1987). ეს შეიძლება გახდეს დამაბულობისა და კონფლიქტის მიზეზი დედებსა და მოზარდებს შორის, თუმცა აღსანიშნავია, რომ ეს ამავედროულად იწვევს მოზარდის უფრო მეტ დაახლოვებას დედასთან (Youniss & Ketterlinus, 1987).

მშობლების ქცევის სტილი სხვადასხვაგვარ გავლენას ახდენს მოზარდის ქცევაზე (Baumrind, 1975). მაგალითად, მშობლების ქცევის ავტორიტატული სტილი საკმაოდ ნორმალურ და გონიერ ქცევას იწვევს მოზარდებში (Baumrind, 1991). ასეთი ქცევა ხასიათდება პასუხისმგებლობით, დამოუკიდებლობით, მაღალი თვითმიმდებლობითა და კონტროლით. როდესაც მოზარდები მიაღწევენ დამოუკიდებლობის გარკვეულ დონეს და საჭირო ხდება მათი სახლიდან წამოსვლა (სწავლის, საცხოვრებლის შეცვლის მიზნით), იწყება მშობლებისა და მოზარდების მხრიდან თავიანთი როლების გადახედვა. მოზარდები, რამდენადაც ბავშვებად აღარ ითვლებიან და გამუდმებით ამტკიცებენ თავიანთ დამოუკიდებლობას, ითხოვენ განსხვავებულ მხარდაჭერას ოჯახისგან. ამ თვითდამკვიდრების მოთხოვნილებაში არაფერია განსაკუთრებული, ეს ასაკობრივი მახასიათებელია და მოზარდის განვითარების პროცესში მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავს, თუმცა, როგორც ავლნიშნეთ, ეს ფაქტი ყველა ოჯახში სხვადასხვაგვარად აღიქმება, მშობლების ნაწილი გაგებით ეკიდება მას, ნაწილი კი ცდილობს შეეწინააღმდეგოს მოზარდის ამ მოთხოვნილებას. მშობლების როლი იდენტობის ჩამოყალიბების პროცესში დიდია, შესაბამისად არასრულფასოვან ოჯახებში, ეს პროცესი მეტად რთულად მიმდინარეობს, ვიდრე სრულფასოვან ოჯახებში (Kreig, 2005). რამდენადაც მშობლების გავლენა უფროს მოზარდებში კლებულობს, იმდენად ძლიერდება სამეგობრო წრის გავლენა მათ ქცევაზე და ღირებულებებზე (Douvan & Adelson, 1966); თანატოლებთან ურთიერთობის პროცესში ყალიბდება მათი იდენტობა, იდენტობის ჩამოსაყალიბებლად მნიშვნელოვანია, რომ მოზარდი გრძნობდეს, რომ მას იღებენ და უყვართ.

1.4.1.2. ურთიერთობები თანატოლებთან

უფროსი მოზარდობის ხანაში განსაკუთრებით იზრდება თანატოლების წრის მნიშვნელობა. მოზარდები ყოველდღიურ ცხოვრებაში არსებულ პრობლემებზე, რაც განპირობებულია მათი ასაკობრივი ფიზიკური, ემოციონალური და სოციალური ცვლილებებით, მხარდაჭერას თავიანთ მიკროსოციალურ გარემოში ეძებენ. ბუნებრივია, რომ ისინი მეტად ეძებენ მხარდაჭერას თანატოლებისგან, რომლებსაც მათი მსგავსი განცდები და სირთულები გააჩნიათ (Kreig, 2005).

თანატოლების წრე დიდ როლს თამაშობს მოზარდების სოციალური უნარების განვითარების პროცესში. მოზარდები თავიანთი მეგობრებისგან და თანატოლებისგან სწავლობენ ქცევის სახეებს, რაც მეტ-ნაკლებად მისაღებია იმ როლისთვის, რაც მათ საზოგადოებაში უჭირავთ. ამავე დროს, თანატოლებთან ურთიერთობები ეხმარება მათ რთული სიტუაციების დროს ადეკვატური დადებითი ქცევის ჩამოყალიბებაში. თანატოლები მნიშვნელოვან გავლენას ახდენენ ასევე იდენტობის ჩამოყალიბების პროცესში, მოზარდები აანალიზებენ მათ დამოკიდებულებას, რამდენად უყვართ ის, რამდენად მისაღებია თავისი მიკროსოციალური გარემოსთვის (Kreig, 2005).

სოციალური კომპეტენცია წარმოადგენს მოზარდის ერთ-ერთი მნიშვნელოვან უნარს, რომელიც ეხმარება მას შეიძინოს ახალი მეგობრები და შეინარჩუნოს არსებული კავშირები. სოციალური კომპეტენციის განვითარებას საფუძვლად უდევს მოზარდის უნარი, შეადაროს საკუთარი თავი სხვებს. ეს შედარება ეხმარება მას პიროვნული იდენტობის ჩამოყალიბებაში, ასევე სხვა ადამიანების თვისებების გამოვლენასა და შეფასებაში. ამ შეფასებებზე დაყრდნობით მოზარდები იძენენ მეგობრებს და განსაზღვარვენ, თუ თანატოლების რომელ კამპანიას, საზოგადოების რა ჯგუფს უნდათ რომ ეკუთვნოდნენ. ამავე დროს, მოზარდების წინაშე დგას ამოცანა, გაანალიზონ მშობლებისა და თანატოლების ღირებულებების შესაბამისობა ერთმანეთთან; როდესაც მათი თანხვედრა არ არის, ხშირად ეს გარკვეულ დამაბულობას იწვევს მათში (Kreig, 2005).

მოზარდების უმეტესობა აღნიშნავს, რომ მას ჰყავს ერთი ან ორი „საუკეთესო მეგობარი“ და „რამდენიმე კარგი მეგობარი“. ამ მეგობრულ კავშირებს აქვთ სტაბილურობისკენ ტენდენცია და როგორც წესი წლების მანძილზე გრძელდება. აღსანიშნავია, რომ მეგობრული ურთიერთობები უფროს მოზარდობის ასაკში უფრო ძლიერდება და მყარდება. დასახმარებლად, სხვადასხვა საკითხებზე რჩევების მისაღებად მოზარდები ძირითადად მიმართავენ თავიანთ ახლო მეგობრებს და არა მშობლებს. მაგალითად, რომელ კლუბში გაწევრიანდენ, ვისთან წავიდნენ პაემანზე და მსგავს საკითხებზე. სამაგიეროდ ისეთ თემებზე, როგორც არის განათლება, ფინანსები და კარიერის დაგეგმვა, ისინი რჩევისთვის უწინდებურად მშობლებს მიმართავენ.

1.4.1.3. უფროსი მოზარდების ღირებულებები

უფროსი მოზარდობის ხანაში ღირებულებების/ფასეულობების როლი განსაკუთრებით დიდ მნიშვნელობას იძენს, რადგანაც ამ ასაკში ხდება ცხოვრებაში მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილებების მიღება, მოზარდები ისახავენ სამომავლო მიზნებს, რაც ემყარება სწორედ მათ ღირებულებებსა და მოტივებს. მოზარდების ღირებულებების ჩამოყალიბებაზე სხვადასხვა სახის გავლენას ახდენენ მშობლები, თანატოლები და სასწავლებელი. კვლევებმა აჩვენა, რომ მოზარდების ღირებულებები აისახება მოზარდების ყოველდღიურ აქტივობებში, ცხოვრების სტილზე და პიროვნულ მახასიათებლებზე, რაც ხანგრძლივ გავლენას იწვევს უკვე ზრდასული ასაკის ადამიანის ცხოვრებაშიც. მოზარდის ღირებულებების აქტუალიზაცია ხდება მოგვიანებით მათ ყოველდღიურ ცხოვრებაში (Oishi, et al., 1999 b). როკეჩმა ადამიანის ღირებულებები ორ კატეგორიად დაყო: ტერმინალური და ინსტრუმენტალური ღირებულებები. არსებობს ტერმინალური ღირებულებების ორი სახე: პიროვნული, როგორც არის შინაგანი ჰარმონია და სოციალური ღირებულებები, როგორც არის მშვიდობა მსოფლიოში და მორალური ღირებულებები, როგორც არის: პატიოსნება და კომპეტენცია, ავტონომია. მან თავისი ფენომენოლოგიური კვლევების შედეგად, რომელიც ეხებოდა ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და ჯანმრთელობას (Rokeah, 1973) დაადგინა, რომ ინსტრუმენტალური და ტერმინალური ღირებულებები წარმოადგენს ორ დამოუკიდებელ, მაგრამ ფუნქციონალურად ურთიერთდაკავშირებულ სისტემებს. ავტორმა Aastedt-Kurki (1992) ფინეთში ჩატარებული კვლევაზე დაყრდნობით შემოგვთავაზა ღირებულებების ჩამონათვალი, რომლებიც მანიფესტურად ძლიერ გავლენას ახდენენ ადამიანების ჯანმრთელობასა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე. ეს ღირებულებებია: (1) პიროვნებათმორისი ურთიერთობები, (2) რელიგიურობა, (3) წონასწორობა და ესთეტიურობა, (4) მშვიდობა და უსაფრთხოება, (5) მუშაობა, (6) იუმორი, (7) ავტონომია, და (8) თვითმართველობა.

ავტორები Schwartz and Savig (1995) მოზარდების ღირებულებებს ყოფენ ტერმინალურ და ინსტრუმენტულ ღირებულებებად. ტერმინალური ღირებულებებია: ღმერთის რწმენა, ოჯახური ურთიერთობები, ურთიერთობები თანატოლებთან, წონასწორობა, მშვიდობის განცდა. ინსტრუმენტალური ღირებულებებია: სასწავლებლით

კმაყოფილება, იუმორი, ავტონომია, მიღწევა, სიამოვნება. ცხოვრებით კმაყოფილების შეფასების სტანდარტები ვარიირებს კულტურათა შორის, ისევე როგორც კროსკულტურული განსხვავებები კავშირშია კულტურათა ღირებულებებთან (Oishi, et al., 1999a).

ტერმინალური ღირებულებები (Terminal values):

(1) პიროვნებათშორისი ურთიერთობები – ეხება ადამიანების სოციალური კონტაქტის მოთხოვნილებას (Cohen, 1996). კოჰენის მიერ ჩატარებულ კვლევაზე დაყრდნობით შეიძლება ითქვას, რომ მოზარდების ცხოვრებაში ძალიან მნიშვნელოვანია, პრიორიტეტს წარმოადგენს მოსიყვარულე და ახლობელი მეგობრებისა და ოჯახის ყოლა. ასევე გარკვეულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ თვითაღქმასა და საკუთარი თავის მართვის უნარზე გავლენას ახდენს მხარდამჭერი ურთიერთობები.

(2) რელიგიურობა – მოიცავს ღვთის რწმენას, რაც ყოველდღიურ ცხოვრებაში გვამღვებს იმედს და დახმარების მიღების რწმენას. ფსიქოლოგიურ ლიტერატურაში რელიგიურობა ან იგივე ღვთის რწმენა მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ქოუფინგის სტრატეგიის ჩამოყალიბებაზე. ასევე კვლევებმა აჩვენა, რომ რელიგიურ მოზარდებს ნაკლები ქცევითი დარღვევები აღენიშნებათ, როგორც არის სიგარეტის მოწევა და ალკოჰოლური სასმელის მიღება.

(3) წონასწორობა და ესთეტიურობა – გულისხმობს ადამიანის მოთხოვნილებას მიაღწიოს შინაგან წონასწორობას და განიცადოს გარემოს, ბუნების მშვენიერებით ტკბობა. ჰარმონიულობის მისაღებად მნიშვნელოვანია სტაბილურობა საზოგადოებაში, ურთიერთობებში და საკუთარი თავში. მასლოუმ (1954) თავის კვლევებში დაადგინა, რომ ადამიანი საჭიროებს ესთეტიურობას, უფრო მეტიც, ის შეიძლება ავადაც გახდეს „უმნო გარემოში“ და მას გამოჯანმრთელებაში სწორედ მშვენიერი, ესთეტიური გარემო დაეხმაროს.

(4) მშვიდობა და უსაფრთხოება – წარმოადგენს ადამიანის ფუნდამენტალური საჭიროებებიდან ერთ-ერთს. ადამიანებისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია უსაფრთხოების და მშვიდობის განცდა (Maslow, 1968). მასლოუ უსაფრთხოებას განიხილავს როგორც ფიზიკურ უსაფრთხოებას, როგორც არის მაგალითად: იგრძნო თავი დაცულად ცხოველებისგან, ტემპერატურის ექსტრემალური ცვლილებებისგან; ასევე მნიშვნელოვანია

ეკონომიური უსაფრთხოება, გრძელვადიანი სამსახური. მშვიდობის ცნებაში იგულისხმება მსოფლიოში მშვიდობა ომისა და კონფლიქტების გარეშე (Rokeach,1973).

ინსტრუმენტალური ღირებულებები (Instrumental values)

(5) სკოლით მადლიერება – სკოლა წარმოადგენს ერთ–ერთ მნიშვნელოვან გარემო ფაქტორს, ამდენად მნიშვნელოვანია, რომ მას დიდი ყურადღება დაეთმოს.

(6) იუმორი – იუმორის ცნებაში იგულისხმება იუმორის დაფასებისა და იუმორის შექმნის უნარების კომბინაცია. იუმორის დაფასებისა და იუმორის შექმნის უნარი პოზიტიურ კავშირშია თვით აღქმასა და ნეგატიურ მიმართებებშია დეპრესიასა და უიმედობის განცდასთან მოზარდებში და უმაღლესი სკოლის სტუდენტებში. იუმორი წარმოადგენს ქოუფინგის მართვის ეფექტურ სტრატეგიას დეპრესიის დროს. Lefcourt (2002)–ის კვლევებში იუმორი განმარტებულია, როგორც არა მტრული და ემოციაზე ფოკუსირებული კოპინგ–სტრატეგია.

(7) ავტონომია – ერთ–ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორი, მოზარდობიდან ზრდასულ ასაკაზე გადასვლის ეტაპზე ეს არის ავტონომიის განვითარება. ავტონომიურობა ეხება ინდივიდის უნარს დაარეგულიროს მისი საკუთარი ქცევები. ავტონომიურობა და დამოუკიდებლობა განსხვავებული ცნებებია. ადამიანმა შეიძლება იგრძნოს თავი საკმაოდ ავტონომიურად მაშინაც კი, თუ ის ვინმეზეა დამოკიდებული და იქცევა სხვა ადამიანების სურვილის შესაბამისად, თუ ეს სურვილები ინტერნალიზირებულია მისთვის. ავტონომიის საკითხი ასევე კულტურათა შორისაც განსხვავდება, მაგალითად, დასავლეთის ქვეყნებში ავტონომიურობა უფრო მნიშვნელოვან ღირებულებად ითვლება, ვიდრე მსოფლიოს სხვა ქვეყნებში. ავტონომია წარმოადგენს არა მარტო კომპეტენციას, არამედ ის მნიშვნელოვნად არის ასოცირებული მოზარდის ყოველდღიურ ცხოვრებასთან. ამავე დროს, მოზარდების ავტონომია პოზიტიურ კავშირშია მათ სოციალურ კომპეტენციებთან, აკადემიურ კომპეტენციებთან, თვის–აღქმასთან და ნეგატიურ კავშირშია დეპრესიასთან.

(8) თვითაქტუალიზაცია – უკავშირდება ადამიანის ღიაობას მიიღოს გამოცდილება, საკუთარი თავი, სხვები და ზოგადად ცხოვრება. თვითაქტუალიზაცია შეიძლება განვიხილოთ როგორც ღირებულება ან როგორც მოთხოვნილება. მასლოუ განიხილავს

თვითაქტუალიზაციას ისეთივე მოთხოვნილებად, როგორც არის საჭმლის, უსაფრთხოების, სიყვარულის, მიკუთვნებულობის, სხვებთან ყოფნის მოთხოვნილება (Maslow 1968); მასლოუ აღნიშნავს, რომ თვითაქტუალიზაცია მოიცავს პოზიტიურ მახასიათებლებს, როგორც არის სიყვარულის უნარი, ძლიერი ინტეგრაცია და სპონტანურობა, მაგრამ ასევე ადამიანურ პრობლემებს, როგორც არის კონფლიქტი, შფოთვა და მოწყენილობა. მოგვიანებით მასლოუმ მოთხოვნილებათა იერარქიულ სისტემაში თვითაქტუალიზაცია მაღალ მოთხოვნილებას მიაკუთვნა (Maslow 1968). მისი აზრით, არსებობს ადამიანის ბედნიერებასა და თვითაქტუალიზაციას შორის გარკვეული კავშირი. კვლევები ადასტურებს, რომ თვითაქტუალიზაცია წარმოადგენს მოზარდების SWB-ის მნიშვნელოვან პრედიქტორს (Konu et.al. 2002).

1.5. სტუდენტური ასაკი

უმაღლესი განათლება უდიდეს გავლენას ახდენს ადამიანის ფსიქიკაზე, მისი პიროვნების განვითარებაზე. უმაღლეს სასწავლებელში შექმნილი კეთილგანწყობილი გარემო გავლენას ახდენს სტუდენტის ფსიქიკის ყველა ასპექტის განვითარებაზე. ის განსაზღვრავს, თუ რა მიმართულებით მოხდება სტუდენტის გონებრივი განვითარება, აყალიბებს პიროვნების პროფესიონალური მიმართულებით აზროვნებას. უმაღლეს სასწავლებელში ეფექტური სწავლისთვის მნიშვნელოვანია ზოგადი ინტელექტის განვითარების მაღალი დონე, მეხსიერების, აზროვნების, ყურადღების, ერუდიციის, ლოგიკური ოპერაციების ფლობის უნარი. შესაძლოა რომელიმე ჩამოთვლილი არ იყოს კარგად განვითარებული და ხდებოდეს მისი კომპენსირება მაღალი მოტივაციის ან შრომისმოყვარეობის ხარჯზე.

სტუდენტების განვითარების შესწავლა და კვლევა იწყება 1930-იანი წლებიდან. შეისწავლიდნენ როგორც პირველკურსელ (ახალჩარიცხულ) სტუდენტებს (Jones, 1938), ასევე კურსდამთავრებულებს (Havemann, 1952; Newcomb, 1943). კვლევების დროს ძირითადი ფოკუსირება ხდებოდა სტუდენტების ატიტუდების, ინტერესებისა და პიროვნების სხვა ასპექტების ფუნქციონირების შესწავლაზე, ასევე, თუ როგორია სწავლის პროცესზე ავტორიტეტისა და მოტივაციის გავლენა. სტუდენტების განვითარებას

სწავლობენ შემდეგი გავრცელებული კითხვარებით: კალიფორნიის ფსიქოლოგიური კითხვარი: ომნიპუსის პიროვნების საზომი კითხვარი OPI (Omnibus Personality Inventory,) და მინესოტას მრავალფაზიანი პიროვნების საკვლევი კითხვარი, რომლებიც გამოიყენებოდა ჯერ კიდევ 1950–1960–იან წლებში სტუდენტების განვითარების ნაციონალური ნორმების დადასტურებად. OPI-ს კითხვარი ძალიან პოპულარული იყო და ფართოდ გამოიყენებოდა სტუდენტების განვითარების შესასწავლად (Chickering, 1969; Clark, B. 1972). ახალი ჩარიცხული სტუდენტებისა და კურსამთავრებულების (Newcomb, 1943), განვითარების შესასწავლად გამოიყენებდნენ აგრეთვე ინდივიდუალური ინტერვიუს მეთოდს.

სტუდენტური ასაკის ერთ–ერთი ყველაზე ცნობილი ავტორი ანანიევი თვლის, რომ ცხოვრების პერიოდს 17–25 წლებში დიდ მნიშვნელობა აქვს ადამიანისთვის, რადგან სწორედ ამ პერიოდში ის ემზადება ზრდასრულ ცხოვრებაში გადასასვლელად. ანანიევი ამ ეტაპს განიხილავს ერთი მხრივ, როგორც პიროვნების პროფესიონალიზაციის პერიოდს, მეორეს მხრივ, როგორც პიროვნების ფორმირების დასკვნით ეტაპს. სტუდენტური ასაკისთვის დამახასიათებელია შემდეგი ასაკობრივი თავისებურებები: ბიოლოგიური (უმადლესი ნერვული სისტემით განპირობებული: უპირობო რეფლექსები, ინსტიქტები, ფიზიკური ძალა), ფსიქოლოგიური (ფსიქოლოგიური პროცესების, მდგომარეობის, თვისებების ერთიანობა), სოციალური (საზოგადოებრივი ურთიერთობები, სოციალურ ჯგუფთან მიკუთვნებულობა და სხვა); ყოველივე ამ ზემოთჩამოთვლილ ზოგად მახასიათებლებს ემატება სტუდენტების ინდივიდუალური მახასიათებლები, მათი ინდივიდუალური ფსიქოლოგიური პროცესებისა და თვისებებს განსაკუთრებულობა (Ананьев, 1974).

მკვლევარებისთვის საინტერესოა მოზარდობის ასაკიდან ახალგაზრდულ ასაკში გადასვლის ფაზა. სწორედ ამ გარდამავალ პერიოდში ადამიანები ცდილობენ იპოვნონ საკუთარი ადგილი საზოგადოებაში, მისწრაფიან საკუთარი თავის შეცნობისკენ და კრიტიკულად უდგებიან არამართო საკუთარ თავს, არამედ სხვა ადამიანებსაც გარშემო. ამ ახალწარმონაქმნის თავისებურებების შესწავლა იყო ვიგოტსკისა და ლეონტიევის კვლევის მიზანი. სტუდენტური ასაკი ანანიევის აზრით (Ананьев, 1974) სენზიტიური პერიოდია ადამიანის ძირითადი სოციოგენური პოტენციალის განვითარებისთვის. კვლევები,

რომელიც უმაღლეს სასწავლებელში სტუდენტების ადაპტაციის პროცესს სწავლობენ, აყალიბებენ სტუდენტების ძირითადი სირთულეების ჩამონათვალს, ესენია: უარყოფითი ემოციები, რომელიც განპირობებულია სასკოლო გარემოს, მორალური და ფიზიკური მხარდაჭერის ნაკლებობით, რასაც სტუდენტი იყო მიჩვეული სასკოლო გარემოში, საკუთარ თავში დაურწმუნებლობა: სწორად აირჩიეს თუ არა პროფესია, პროფესიის არჩევის ჩამოუყალიბებელი მოტივაცია და არასათანადო ფსიქოლოგიური მომზადება ახალი სასწავლო გარემოს შესაგუებლად. აგრეთვე სასწავლო პროცესის, პედაგოგების ქცევის მიმართ შესუსტებული კონტროლი, სწავლა – დასვენების ოპტიმალური რეჟიმის გრაფიკის ძიება ახალ სასწავლო გარემოში, მშობლების ზრუნვიდან თვითმომსახურებაზე გადასვლა, განსაკუთრებით კი იმ სტუდენტების, რომლებიც საცხოვრებელ ადგილს იცვლიან და ოჯახური გარემოდან საერთო საცხოვრებელში გადადიან და ბოლოს ისეთი საკითხების არცდონა როგორც არის: დამოუკიდებელი მუშაობა, კონსპექტის გაკეთება, ლექსიკონებთან, პირველწყაროებთან მუშაობა (Буланова-Топоркова, 2002).

ყველა ეს ჩამოთვლილი სირთულე განსხვავდება თავისი წარმოშობის მიხედვით. ზოგი მათგანის არსებობა სტუდენტის ცხოვრებაში ობიექტურად გარდაუვალია, ზოგიერთი კი სუბიექტურ ხასიათს ატარებს და განპირობებულია სტუდენტური ცხოვრებისთვის ნაკლები მოუმზადებლობით, აღზრდის დეფექტებით ოჯახში თუ სკოლაში. სტუდენტებს უმაღლეს სასწავლებელში წარმატებული საქმიანობისთვის სჭირდებათ შინაგანი დამაბულობის და კონფლიქტის ეფექტურად მართვა. უმაღლეს სასწავლებელში სტუდენტების ადაპტაცია იყოფა ორი მიმართულებით: პროფესიონალური ადაპტაცია, როდესაც სტუდენტი ეჩვევა სასწავლო პროცესის შინაარსს, პირობებს, ხდება დამოუკიდებელი მუშაობისთვის აუცილებელი უნარ-ჩვევების გამომუშავება და სოციალურ – ფსიქოლოგიურ ადაპტაციად, რომელიც ეხმარება სტუდენტს შეეგუოს ჯგუფს, დაამყაროს მათთან ურთიერთობები, გამოიმუშაოს ქცევის საკუთარი ინდივიდუალური სტილი (Буланова-Топоркова, 2002).

სტუდენტებს განსაკუთრებით უჭირთ პირველი სასწავლო წელი სანამ ისწავლიან დამოუკიდებელ მუშაობას, ლექციების ჩაწერას, კონსპექტების მომზადებას, სასწავლო წიგნებთან მუშაობას, დიდი მოცულობის ინფორმაციის გადამუშავებას, ანალიზს. ადაპტაცია სასწავლო პროცესისადმი მთავრდება მეორე სემესტრის დასასრულსა და

მესამე სემესტრის დასაწყისისთვის. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ადაპტაციაში იგულისხმება ადამიანის უნარი შეეგუოს გარემოს განსხვავებულ მოთხოვნებს (როგორც სოციალურს, ასევე ფიზიკურს) ისე რომ არ შეექმნას შინაგანი დისკომფორტი და გარემოს მიმართ კონფლიქტური დამოკიდებულება.

უმაღლესი სასწავლებლის მხრიდან განვითარების ამ ეტაპზე ერთ–ერთი მნიშვნელოვანი ამოცანა სწორედ იმაში მდგომარეობს, რომ დაეხმაროს სტუდენტს დამოუკიდებლად მუშაობისა და დიდი მოცულობის ინფორმაციის ანალიზისა და სისტემატიზაციის უნარის გამომუშავებაში.

1.5.1. სტუდენტური ასაკის განვითარების თეორიები

მკვლევარები, რომლებიც სტუდენტური ასაკის შესწავლით არიან დაინტერესებულნი განვითარების სხვადასხვა თეორიებს და მიმართულებებს აყალიბებენ. ეს თეორიები იძლევიან რეკომენდაციებს და მითითებებს, რომელიც ეხება მშობლებს და უმაღლესი სასწავლებლების ადმინისტრაციას, რომელთაც უნდა მოახერხონ სტუდენტებისთვის საუკეთესო გამოწვევების პროვოცირებითა და მხარდაჭერით ხელი შეუწყონ მათ ფსიქოსოციალურ და კოგნიტურ განვითარებას.

სტუდენტების განვითარების თეორიები ეყრდნობა შემდეგ მოსაზრებებს:

- თითოეული სტუდენტი განხილულია, როგორც სრულფასოვანი პიროვნება და ის უნიკალურია;
- სტუდენტის მთელი გარემო საგანმანათლებლო ხასიათს ატარებს და აუცილებელია მისი სწორი გამოყენება, იმისთვის რომ სტუდენტებმა თავიანთი პოტენციალის მაქსიმალური განვითარება შეძლონ;
- სტუდენტის პიროვნულ და სოციალური განვითარებაზე პასუხისმგებელია თავად სტუდენტი და მის პიროვნულ რესურსები;

სტუდენტების განვითარებს თეორიები, სტუდენტების განვითარებას განიხილავენ სხვადასხვა პერსპექტივიდან და იყოფიან ოთხ კატეგორიად: ფსიქოსოციალური თეორიები, კოგნიტურ–სტრუქტურული თეორიები, პიროვნება–გარემოს ინტერაქტიური თეორიები და ტიპოლოგიური თეორიები. *ფსიქოსოციალური თეორიები* სწავლობენ ადამიანის ურთიერთობას და მიმართებებს საკუთარი თავისა

და სხვების მიმართ, *კოგნიტიურ-სტრუქტურული თეორიები* სწავლობენ როგორ აღიქვამენ სტუდენტები სამყაროს და რა აზრის არიან საკუთარ გამოცდილებაზე, *პიროვნება-გარემოს თეორიები* სწავლობენ გარემოს ზემოქმედებას ქცევაზე, *ტიპოლოგიური თეორიები* სწავლობენ ინდივიდუალურ განსხვავებები როგორ გავლენას ახდენს ადამიანების ხედვასა და სამყაროს აღქმაზე. ქვემოთ განვიხილოთ თითოეული მათგანი უფრო დეტალურად.

1.5.1.1 ფსიქოსოციალური თეორიები

თეორიები, რომლებიც სტუდენტების ფსიქოსოციალურ განვითარებას სწავლობენ ფოკუსირებულია სტუდენტების იმ პიროვნულ და ინტერპერსონალურ ასპექტებზე, რომლებიც ჩართული არიან განვითარების პროცესში ან /და მონაწილეობენ მათ ცხოვრებაში წარმოქმნილი გარდაუვალი კრიზისების მოსაგვარებლად. ეს თეორიები აღწერს, თუ როგორ წყვეტენ სტუდენტები მათ წინაშე არსებულ გამოწვევებს და პიროვნული ზრდის საკითხებს განვითარების სხვადასხვა ეტაპზე. სტუდენტების განვითარების თეორიებიდან ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული და ცნობილი თეორია არის *ჩიკერინგის და რაიზერის ფსიქოსოციალური განვითარების მოდელი*. მათი მოდელის მიხედვით სტუდენტურ წლებში, განვითარების მთავარ საკითხს წარმოადგენს *იდენტობის ჩამოყალიბება*. ისინი გამოყოფენ შვიდ ვექტორს, რომლების გასწვრივაც ხდება სტუდენტების განვითარება. ეს ვექტორებია:

1. *კომპეტენციების განვითარება*: ვითარდება სამი სახის კომპეტენცია: ინტელექტუალური, ფიზიკური და ინტერპერსონალური (ეს უკანასკნელი გულისხმობს არა მხოლოდ მოსმენის, კოოპერაციის და ეფექტური კომუნიკაციის უნარ-ჩვევების განვითარებას, არამედ უფრო კომპლექსურ უნარებს, რომელთა საშუალებითაც სტუდენტები სწავლობენ ჯგუფის წინაშე დასახული მიზნის გადაჭრას, სხვადასხვა სტრატეგიებს გამოყენებას უფრო წარმატებული ურთიერთობებისთვის).
2. *ემოციების მართვა*: ემოციების აღიარება, მიღება, მისი შესაბამისად გამოხატვა და კონტროლი. დიდი ინტენსივობის შფოთვა, გაბრაზება, დეპრესია, რაიმეს სურვილი ან სირცხვილის გრძნობა უარყოფით გავლენას ახდენს განათლების პროცესის

მიმდინარეობაზე. ამ ვექტორის მიზანი ამ ემოციების აღმოფხვრა კი არ არის, არამედ მისი გაცნობიერება და შესაბამისი სიგნალების დანახვა.

3. *ავტონომიიდან დამოუკიდებლობისკენ გადასვლა*: ემოციური დამოუკიდებლობის გაზრდა, საკუთარი თავის განკარგვა, პრობლემების გადაჭრის უნარები. ამ ეტაპზე ძირითადი განვითარების ამოცანაა, თვითმყოფადი სტუდენტის ჩამოყალიბება, რომელიც შეძლებს პასუხისმგებლობების აღებას ხვევის აზრისგან დამოუკიდებლად, თავად მიღებულ გადაწყვეტილებებზე და არჩეულ მიზნებზე. ვექტორი ეხება როგორც ემოციურ, ასევე ინსტრუმენტულ დამოუკიდებლობას, სტუდენტის მხრიდან საკუთარი დამოუკიდებლობის გაცნობიერებასა და მიმღებლობას. *ემოციური დამოუკიდებლობა* იწყება მშობლებთან დაშორებით და თანატოლებისა სხვა უფროსების ან ჯგუფების მიმართ გაჩენილი ნდობით. *ინსტრუმენტულ დამოუკიდებლობას* აქვს ორი მთავარი კომპონენტი: (1) აქტივობების ორგანიზების, პრობლემების გადაჭრის უნარი დამოუკიდებლად არჩეული გზით და (2) უნარი იყო მოძრაობაში. ეს გულისხმობს კრიტიკულ აზროვნებასა და იდეების განხორციელებას ქცევების დონეზე; ისეთი ფორმატის სწავლის პროცესს, სადაც არ ხდება კონკრეტული მიმართულებების მიცემა, როდესაც შეგიძლია დამოუკიდებლად მოიძიო საკუთარი საჭიროებებისთვის და სურვილების განსახორციელებლად საჭირო ინფორმაცია ან რესურსები. ავტონომიურობის განვითარების კულმინაციაა, როდესაც სტუდენტი აცნობიერებს, რომ ადამიანს არ შეუძლია ოპერირება ვაკუუმში და რომ „დიდი ავტონომიურობა“ მოიცავს დამოუკიდებლობის ჯანმრთელ ფორმებს. სტუდენტი იწყებს მშობლებთან ურთიერთობების გადახედვას. ძველი ურთიერთობების ბაზაზე ხდება ახალი ურთიერთობების განვითარება. სტუდენტის ინტერპერსონალურ კონტექსტში საზოგადოება და სამყარო უფრო ფართოდ შემოდის, უკეთესად ხდება დამოუკიდებლობის მოთხოვნილებისა და ამის პარალელურად ჩართულობის, ინკლუზიის მოთხოვნილების დაბალანსება. დამოუკიდებლობა მოზარდებში გულისხმობს სხვების ავტონომიურობას და ამავე დროს გზების ძიებას საკუთარი სამეგობრო წრის გასაფართოვებლად.

4. *ინტერპერსონალური ურთიერთობების განვითარება:* ჯანმრთელი ზრდასრული ურთიერთობების განვითარება პარტნიორებთან და ახლო მეგობრებთან, საკუთარი თავის მიღება და განსხვავებულობის აღიარების უნარი. ზრდასრული ურთიერთობები გულისხმობს ტოლერანტობასა და სხვისი განსხვავებულობის პატივისცემას. ტოლერანტობა შეიძლება გაგებული იქნას როგორც ინტერკულტურულ ასევე ინტერპერსონალურ კონტექსტში. მეგობრების განსხვავებულობის აღიარება და პატივისცემა შეიძლება გენერალიზებული იქნას ინტერკულტურულ კონტექსტშიც, სხვა კულტურისა და კონტინენტების მიმართ ტოლერანტობაში. გამოცდილებების გაფართოება, ღიაობა, ცნობისმოყვარეობა და ობიექტურობა ეხმარება სტუდენტს პირველი შთაბეჭდილებების გადამუშავებაში, მიკერძოებული აზრისა და ეთნოცენტრიზმის შემცირებაში და მეტი ემპათიისა და ალტრუიზმის განვითარებაში - მრავალფეროვნებით სიამოვნების მიღებაში. ტოლერანტულობა მნიშვნელოვანია ინტერპერსონალურ ურთიერთობებში, განსაკუთრებით წყვილების ურთიერთობაში ნარცისისზმის დასაძლევად. თუმცა მომწიფებული, ზრდასრული ურთიერთობები არ გულისხმობს მხოლოდ ნარცისისზმისგან თავისუფლებას, არამედ უნარს აირჩიო ჯანმრთელი ურთიერთობები და აიღო ურთიერთობებში ხანგძლივი ვალდებულებები, რომელიც ემყარება სითბოს, პატივისცემას. კროსკულტურულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ მოზარდობის ხანაში გოგონებს ახასიათებთ მეტად ახლო ურთიერთობაში შესვლის ტენდენცია თავიანთ მეგობრებთან, ვიდრე ბიჭებს (Sharabany, et al., 1981), ხოლო ლონგიტიდურმა კვლევებმა აჩვენა, რომ გვიანდელი მოზარდობის ხანაში ბიჭების ტენდენცია ინტიმური ურთიერთობებისკენ იზრდება და უახლოვდება გოგონების დონეს (Rice, 1995).
5. *იდენტობის ჩამოყალიბება:* სხვების შეფასებების საფუძველზე, საკუთარი თავის მიმართ (ფიზიკურ და ემოციურ ჭრილში), საკუთარი ცხოვრების სტილის, გენდერის, სექსუალურობისა და კულტურული მემკვიდრეობის მიმართ კომფორტული დამოკიდებულება. იდენტობის ჩამოყალიბება დამოკიდებულია წინა ვექტორების შედეგებზე: *კომპეტენციები, ემოციონალური სიმწიფე, ავტონომია და პოზიტიური ინტერპერსონალური ურთიერთობები.* იდენტობის

განვითარება, როგორც უკვე ავლინებთ, მოიცავს: (1) საკუთარი სხეულისა და გარეგნობის მიმართ კომფორტულ დამოკიდებულებას, (2) საკუთარი სქესისა და სექსუალური ორიენტაციის მიმართ კომფორტულ დამოკიდებულებას, (3) საკუთარი თავის აღქმას სოციალურ, კულტურულ და ისტორიულ კონტექსტში, (4) საკუთარი როლებისა და ცხოვრების სტილის განსაზღვრას, (5) სხვების შეფასების შედეგად მიღებულ თვითობის განცდას, (6) თვით-მიმღებლობასა და თვითშეფასებას, (7) პიროვნულ სტაბილურობასა და ინტეგრაციას. სხვა ავტორებიც აღნიშნავენ გვიანდელი მოზარდობის ხანაში იდენტობის ჩამოყალიბების მნიშვნელობასა და მის გავლენას ფსიქოლოგიურ ჯანმრთელობაზე. მაკადამსის აზრით, იდენტობა ეს არის ცხოვრების ისტორია (McAdams, 1993, 2000), რომლის ჩამოყალიბებაც იწყება გვიანდელი მოზარდობის ხანაში. ცხოვრების ისტორიის თეორიის მთავარ პრინციპს წარმოადგენს აზრი, რომ სწორედ ცხოვრებისეული ისტორიები აძლევენ მნიშვნელობას ადამიანის წარსულს, აწმყოს და მომავალს.

6. *მიზნების განვითარება*: სტუდენტების უმეტესობამ არ იცის რა უნდათ, რა მიმართულებით სურთ წასვლა. მათ აქვთ ენერჯია, მაგრამ არ აქვთ მიმართულება, მათ მხოლოდ დაახლოებით თუ იციან რა უნდათ. სტუდენტების უმეტესობისთვის, უმაღლესი სასწავლებლების ფუნქციას წარმოადგენს სწორედ მიზნების ფორმულირებაში დახმარება. სტუდენტების მიერ დასახული მიზნები უნდა იყოს ნათელი, გაზომვადი და ითვალისწინებდეს პერსონალურ ინტერესებს და ინტერპერსონალურ და ოჯახურ ვალდებულებებს.
7. *ინტეგრირებულობის განვითარება*: რიგიდული, მორალისტური აზროვნებიდან უფრო ადამიანური, პიროვნულ ღირებულებების სისტემის შექმნა, სხვების მოსაზრებების გაცნობიერება და მიღება. ინტეგრირებულობის განვითარებაზე დიდ გავლენას ახდენს იდენტობის ჩამოყალიბება და ცხოვრებისეული მიზნების განსაზღვრა.

ჩიკერინგის და რაიზერის ფსიქოსოციალური განვითარების თეორიის მიხედვით, სტუდენტი პირველ და მეორე სტუდენტურ წელიწადს (სტანდარტული სტუდენტური 4 წლიანი სასწავლო პროგრამის შემთხვევაში) გადის განვითარების პირველ ოთხ ვექტორს, მეოთხე ვექტორი აქტუალურია მეორე და მესამე წლის მანძილზე, მესამე და მეოთხე

სტუდენტურ წელიწადს აქტიურდება ბოლო ორი ვექტორის გავლენა. სტუდენტები მოქმედებენ ამ ვექტორების გავლენით და თუმცა მათი კურსი განსხვავებულია, შეიძლება დაბრუნდნენ უკან ან გადაუსწრონ რომელიმე ვექტორს, ეს უკვე დამოკიდებულია სტუდენტების მომწიფებაზე, მათ წინაშე არსებულ გამოწვევებზე და არსებულ მხარდაჭერაზე.

უნივერსიტეტი წარმოადგენს სტუდენტების ფსიქოსოციალურ განვითარებაზე ზემოქმედ მნიშვნელოვან ფაქტორს. როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, უნივერსიტეტის გარემო უნდა ეხმარებოდეს სტუდენტს თავისი შესაძლებლობების მაქსიმალურ რეალიზებაში. საუნივერსიტეტო გარემოს გარკვეული ფაქტორები ეხმარებიან ან ხელს უშლიან სტუდენტების განვითარების პროცესს. ეს ფაქტორებია: სწავლის ნათელი და ჩამოყალიბებული ამოცანები, ინსტიტუტის ზომა, რელევანტური კურიკულუმის არსებობა, სწავლებისა და უკუკავშირის/ შეფასების სისტემა, მეგობრობა, საერთო ინტერესების ჯგუფების არსებობა, სტუდენტების განვითარების პროგრამები და სერვისები, სწავლისა და სამუშაოს ინტეგრაციის შესაძლებლობა, ინდივიდუალური განსხვავებულობის აღქმა და პატივისცემა, საცხოვრებელი გარემო, ინტერაქცია ფაკულტეტთან და ადმინისტრაციასთან. ფსიქოსოციალური განვითარების დროს სტუდენტი ეზიარება შემდეგ მნიშვნელოვან გამოცდილებებს:

1. მთელი რიგი მიღებული გადაწყვეტილებები, აკადემიურ თუ არააკადემიურ სფეროში
2. ინტერაქცია სხვადასხვა ინდივიდებთან და შეხედულებებთან
3. სხვადასხვაგვარ გამოცდილებებში ჩართულობა
4. სხვადასხვა, კომპლექსური ინტელექტუალური და სოციალური პრობლემების გადაჭრა, ავტორიტეტების მოსაზრების ცოდნის გარეშე
5. უკუკავშირის მიღება და ობიექტური თვით-შეფასების ჩამოყალიბება

ჩიკერინგის ფსიქოსოციალური განვითარების თეორიაში ერთ-ერთი ყველაზე დამახასიათებელი სტუდენტობის ხანისთვის არის იდენტობის განვითარება, ისევე როგორც ერიქსონის თეორიაში (Erikson, 1959) ძირითად ასაკობრივ კრიზისს წარმოადგენს იდენტობის განვითარება. სტუდენტები ცდილობენ გაარკვიონ „ ვინ ვარ დღეს მე“ და „ ვინ მინდა რომ ვიყო როდესაც გავიზრდები“.

1.5.1.2 კოგნიტურ-სტრუქტურული თეორიები

კოგნიტურ-სტრუქტურული თეორიები ფოკუსირებულია სტუდენტების ინტელექტუალურ განვითარებაზე: როგორ ფიქრობენ ისინი, რა არის მათი ცხოვრების აზრი, როგორ ახდენენ ინფორმაციის მიღებას, ორგანიზებას და როგორ იყენებენ შემდგომ მას თავიანთ გამოცდილებაში. განვითარების ეს ეტაპები იერარქიულია და თითოეულ ეტაპზე წარმატება განაპირობებს განვითარების შემდგომ ეტაპზე წარმატებას. ეს თეორიები აღწერს, თუ როგორ ხდება აზროვნების გადასვლა მარტივი, დუალისტური მიდგომიდან, მოვლენების განსჯის ორი, 'სწორი' და 'არასწორი' პოზიციიდან, უფრო რთულ, რეალობის კონსტრუქციული აღქმისკენ. ამ თეორიების ყველაზე ცნობილი მკვლევარები არიან: პერი, კინგი, კოლბერგი, გილიგანი, ფოულერი (Perry, 1970; King, et al., 1983; Kohlberg, 1981; Gilligan, 1982; Fowler 1981). თავდაპირველად სტუდენტების განვითარებას სწავლობდნენ სტანდარტიზირებული ინტერვიუთი, მოგვიანებით კი შემუშავდა ისეთი ინსტრუმენტები, რითაც შესაძლებელი იყო სტუდენტების კოგნიტურ – სტრუქტურული განვითარების გარკვეული ასპექტების უფრო მიზანმიმართული შესწავლა. ცალკე იქნა ადაპტირებული სტუდენტების განვითარების შემსწავლელი ინსტრუმენტები ლათინურ და შავკანიან სტუდენტებზე (Atkinson, Morten & Sue, 1993).

კოგნიტურ-სტრუქტურული თეორიებიდან ერთ-ერთი ყველაზე ცნობილია ვილიამ პერის კოგნიტური განვითარების თეორია. პერი ცნობილი განათლების ფსიქოლოგია, რომელიც სწავლობდა სტუდენტების კოგნიტურ განვითარებას უნივერსიტეტის წლებში. ის იყო ჰარვარდის განათლების სკოლის პროფესორი. ჰარვარდში მუშაობის დროს მან განავითარა თავისი თეორია კოლეჯის ასაკის სტუდენტების ინტელექტუალურ და კოგნიტურ განვითარებაზე. კვლევა გრძელდებოდა 15 წელი, 1950 – 1960 წლების მანძილზე. მან თავისი ნაშრომი “ინტელექტუალური და ეთიკური განვითარება უნივერსიტეტის ასაკში“ გამოაქვეყნა 1970 წელს.

პერის თეორია წარმოადგენს სტუდენტების კოგნიტური განვითარების მოდელს, თუ როგორ ხდება სტუდენტებთან ცოდნის, იდეების გაგება და განსჯა. პერის მოდელის ფუნდამენტს წარმოადგენს სტუდენტის ცხრა პოზიციის პროგრესირება დუალისტურიდან რელატივისტური ეპისტემოლოგიისკენ. სტუდენტების ხედვა მოვლენების მიმართ

იცვლება „სწორი ან არასწორიდან“, რაც მიღებულია ავტორიტეტის „ცუდი“ ან „კარგი“-სგან, უფრო მრავალმხრივი ხედვისკენ. სწორედ ამ ცხრა პოზიციას სტუდენტი გადის საუნივერსიტეტო წლებში განვითარების გზაზე სამყაროს მარტივი, კატეგორიული ხედიდან მოვლენების უფრო ფართო კუთხით აღქმისკენ. ეს თეორია გამოიყენება კურიკულუმების ჩამოყალიბების, დანერგვისა და მისი შემდგომი შეფასებისთვის. ეს „პოზიციები“ იძლევა მაგალითს, თუ როგორია სტუდენტების სამყაროს აღქმა მათ აკადემიურ თუ პირად გამოცდილებებში (Perry, 1955). კრიტიკული აზროვნება, როგორც უნარი, მნიშვნელოვანია მტკიცებულებების შეფასებისთვის, არგუმენტების შემოწმებისთვის, შეხედულებების რაციონალური ბაზისის შესაქმენლად, რომელიც აგრეთვე მოიცავს, მეტაკოგნიციას – მიზანშეწონილობის და ეფექტურობის შეფასებას (Perry, 1955). პერის სქემის ეპისტემოლოგიურ საკითხს წარმოადგენს კრიტიკული აზროვნება (Bruning, 1994). თეორიას ხშირად იყენებენ კარიერის მენეჯმენტში. პერის კოგნიტური განვითარების სქემა წარმოდგენილია ქვემოთ, ცხრილში N2.

ცხრილი N2, პერის კოგნიტური განვითარების სქემა, სტუდენტების ცხრა პოზიციის პროგრესია დუალისტური აზროვნებიდან რელატივისტური აზროვნებისკენ:

პოზიციების შეჯამება	მაგალითები
ავტორიტატული ცოდნა	მაგ: „ <i>პედაგოგმა იცის რა არის სწორი და არასწორი</i> “
ნამდვილი ავტორიტეტები მართლები არიან, დანარჩენები კი მარტყუარები	მაგ: " <i>ჩემმა მედაგოგმა არ იცის რა არის სწორი და დარასწორი, მაგრამ სხვებმა იციან</i> "
არსებობს უზუსტობები და ავტორიტეტები მუშაობენ სიმართლის გასარკვევად	მაგ: " <i>ჩემმა პედაგოგმა არ იცის, მაგრამ ვინმე იქნება რომელიც ცდილობს დაადგინოს</i> "
ყველას აქვს უფლება ჰქონდეს თავისი საკ უთარი აზრი	მაგ: " <i>სხვადასხვა პედაგოგი სხვადასხვანაირად ფიქრობს</i> „

ავტორიტეტებს არ სურთ მიიღონ სწორი პასუხი, მათ სურთ რომ ჩვენ სხვადასხვა მხრიდან გვაფიქრებინონ	<i>მაგ.:" არსებობს პასუხი იმაზე რაც უნდა პედაგოგს და ჩვენ ის უნდა ვიპოვნოთ "</i>
ყველაფერი შედარებითია და ყველაფერზე ვერ მოერგება	<i>მაგ.:" არ არსებობს სწორი და არასწორი პასუხები, ეს დამოკიდებულია სიტუციაზე, თუმცა ზოგიერთი პასუხი სხვაზე უკეთესი შეიძლება იყოს „</i>
შენ უნდა თვითონ მიიღო შენი გადაწყვეტილება	<i>მაგ.:" მთავარია არა ის რას ფიქრობს პედაგოგი, არამედ რას ვფიქრობ მე "</i>
პირველი ვალდებულება	<i>მაგ.:"ამ კონკრეტულ საკითხზე მე ვფიქრობ, რომ"</i>
სხვადასხვა ვალდებულებები	<i>მაგ.:" ამ საკითხებზე მე ვფიქრობ, რომ"</i>
საკუთარი ღირებულებების რწმენა. სხვების პატივისცემა, სწავლისთვის მზადყოფნა	<i>მაგ.:"მე ვიცი მე რისი მჯერა და რასაც მე ვფიქრობ ის სწორია, სხვები შეიძლება ფიქრობდნენ განსხვავებულად და მე მზად ვარ გადავხედო ჩემს შეხედულებებს““</i>

1.5.1.3 პიროვნება–გარემოს ინტერაქტიური თეორიები

პიროვნება–გარემოს ინტერაქტიური თეორიები მიმართულია სტუდენტის საგანმანათლებლო გარემოს, როგორც განვითარებაზე ზემოქმედი ფაქტორის, შესწავლაზე. ამ თეორიების მიხედვით ქცევა განხილულია როგორც ადამიანისა და გარემოს ინტერაქციის ფუნქცია. ინდივიდები აღწევენ თავიანთი შესაძლებლობების სრულად რეალიზებას იმ შემთხვევაში, როდესაც, მათი საჭიროებები და შესაძლებლობები შეესაბამება გარემოს მოთხოვნებს (Strange & Banning, 2001). ეს თეორიები არ აღწერს სტუდენტების განვითარების პროცესს, ისინი მხოლოდ იძლევიან გარკვეულ ახსნას, რატომ ხდება, რომ ზოგიერთი სტუდენტი კარგად გძნობს თავს ზოგიერთ ინსტიტუციონალურ გარემოში ვიდრე სხვაგან. ეს თავის მხრივ განაპირობებს

„სტუდენტი–ინსტიტუტის“ კმაყოფილების განცდას, რაც პირდაპირი თუ არაპირდაპირი გზით გავლენას ახდენს სტუდენტების განვითარების სხვადასხვა ასპექტებზე (Pascarella & Terenzini, 2005). სტუდენტის პიროვნება–გარემოს ინტერაქტიური თეორიები ხშირად გამოიყენება კარიერის დაგეგმვაში.

1.5.1.4 ტიპოლოგიური თეორიები

სტუდენტების განვითარების ტიპოლოგიური მოდელი ხსნის არა ცვლილებებს განვითარების პროცესში ან მათ შეხედულებებს, არამედ სტუდენტების ინდივიდუალურ განსხვავებებს და პიროვნულ მახასიათებლებს, რომლებიც განსხვავებულ ზემოქმედებას ახდენენ განვითარების პროცესზე. ტიპოლოგიური თეორიები, ისევე როგორც პიროვნება–განვითარების თეორიები, არ აღწერენ განვითარების პროცესს, არამედ ხნიან იმ ინდივიდუალურ მახასიათებლებს, რომელიც ეხმარება სტუდენტს მიაღწიოს თავისი შესაძლებლობების მაქსიმუმს სხვადასხვაგვარ გარემოში. სტუდენტების ტიპოლოგიური მახასიათებლის შესასწავლად გამოიყენება მაიერს–ბრიჯის და კოლბის კითხვარები (Ballou, et al., 1999). მეცნიერებმა ჰოუვი და სტრაუსმა (Howe & Strauss, 2000) თავის კვლევებში შეისწავლეს დღევანდელი სტუდენტის მახასიათებლები. ისინი იყენებენ ტერმინს „*Millennial College Students*“, ამერიკელი სტუდენტების ახალი თაობა, რომლებიც დაბადებულნი არიან 1982–1993 წლებში. მათი აზრით, მილენიუმის თაობა განსხვავდება წინა თაობის სტუდენტებისგან, რამდენადაც განსხვავებულია ის გარემო, რაშიც მას უწევს სწავლა და განვითარება. ჰოუვი და სტრაუსი გამოყოფენ „მილენიუმის სტუდენტების“ შვიდ ძირითად მახასიათებელს. ეს მახასიათებლები ეხება როგორც 18–22 წლის ასაკის სტუდენტს, ასევე 23–25 წლის კურსდამთავრებულს. ესენია:

განსაკუთრებული – ამერიკელი სტუდენტებს სჯერათ, მათი პრობლემები არის ხალხის პრობლემები, მათი მომავალი არის ხალხის მომავალი და ამერიკელი ხალხიც მიმართულია მათი პრობლემების გადასაჭრელად. ისინი ენდობიან დიდ ნაციონალურ ინსტიტუტებს, რომლების თავის მხრივ ცდილობენ სტუდენტების მოლოდინები გაამართლონ და მათ კარგად ემსახურონ; ეს თაობა წინა თაობისგან იმითაც განსხვავდება, რომ ამ მილენიუმის თაობის სტუდენტები თავიანთ პირად არჩევანსა თუ

განხორციელებულ ქმედებებს მეტ მნიშვნელობას ანიჭებენ. კრიტიკულად მნიშვნელოვანია სასწავლო გარემოს სტრუქტურა და მიცემული უკუკავშირი განსაკუთრებით კი იმ სტუდენტებისთვის, რომელთაც ჰიპერმზრუნველი მშობლები ჰყავთ და ჯერ კიდევ „ბავშური მიდგომები“ აქვთ სასწავლო პროცესის მიმართ.

- *დაცულობაზე ორიენტირებული* – სასკოლო უნიფორმიდან დაწყებული დამთავრებული პირადობის მოწმობებითა და სკოლაში მეტალის დეტექტორებით, მილენიუმის თაობის სტუდენტები იზრდებიან პრემიუმ კლასის უსაფრთხოების ქვეშ, ამიტომაც მილენიუმის თაობა სადაც არ უნდა წავიდეს ყველგან ელოდება, რომ იქნება დაცული. მნიშვნელოვანია, რომ უნივერსიტეტმა ამ მხრივ იზრუნს შესაბამის უსაფრთხოებზე.
- *თავდაჯერებულნი* – ყოველი ხუთიდან მეოთხე სტუდენტი ფიქრობს, რომ ფინანსურად იქნება უფრო წარმატებული ვიდრე მისი მშობლები. სასწავლო პროცესში მნიშვნელოვანია მეტი აქცენტები გაკეთდეს, თუ რა მოხდება იმ შემთხვევაში, თუ ისინი სწორ არჩევანს გააკეთებენ და ნაკლები აქცენტები გაკეთდეს იმაზე, რა მოხდება, თუ ისინი არასწორ არჩევანს გააკეთებენ.
- *ჯგუფზე ორიენტირებული* – სტუდენტები სწავლობენ წინა ამერიკული თაობებისგან განსხვავებით იყვნენ ნაკლებად „მე-ზე“ და მეტად „ჯგუფზე ორიენტირებულნი“. ამერიკელი სტუდენტების ცოტა ნაწილი მიუთითებს მარტოობის განცდაზე და უმეტესობა მიუთითებს, რომ ურჩევნია სოციალიზირება ჯგუფებში, ვიდრე მხოლოდ ერთ ან მეგობართან. ჯგუფზე ორიენტაციას ამ თეორიის ავტორები ხსნიან ინტერნეტ-ტექნოლოგიების განვითარებით, რომელიც ეხმარება სტუდენტებს მეტად იყვნენ ჩართულნი თანატოლებთან საკონტაქტის ქსელში. მილენიუმის თაობის სტუდენტები თვლიან, რომ ამერიკის ძირითად პრობლემების მიზეზია, ადამიანების ინდივიდუალისტური დამოკიდებულება და ნაკლები კოლექტივისტური მიდგომა.
- *კონვენციაზე ორიენტირებული* – მილენიუმის თაობის სტუდენტები ფიქრობენ, რომ წესებს და სტანდარტებს შეუძლია მათი ცხოვრება უფრო მარტივი გახადონ.

ისინი გრძნობენ დიდ სიყვარულს და სიახლოვეს თავიანთი მშობლების მხრიდან, წინა თაობის სტუდენტებთან შედარებით მათ გაცილებით უადვილდებათ მშობლებთან ისეთ ინტიმურ თემებზე საუბარი, როგორც არის: სექსი, ალკოჰოლი, ნარკოტიკები. აქვთ უფრო მეტი საერთო ღირებულებები თავიანთ მშობლებთან ვიდრე წინა თაობას ჰქონდა. სტუდენტებს აქვთ დიდი მოლოდინი და ნდობა უნივერსიტეტისა და პროფესორების მიმართ, თუმცა საკმარისია უნივერსიტეტის ადმინისტრაციამ ან პროფესორამ ეს მოლოდინი არ გაამართლოს, შემდეგ უკვე რთულად ხდება მისი ისევ აღდგენა.

- *ზეწოლის ქვეშ მყოფნი* – სწავლის ქულებს, მიღებულ ნიშნებს, ყველა ჩანაწერს წინა თაობისგან განსხვავებით უფრო მეტი მნიშვნელობა ენიჭება შრომის ბაზარზე ადგილის დასამკვიდრებლად. წარმატებისკენ სწრაფვა სტუდენტებისთვის გარკვეულ ზეწოლასთან არის დაკავშირებული. იმისთვის, რომ ყველა საჭირო საქმე მოასწრო აუცილებელი ხდება მეტი დაგეგმვა, დროის მენეჯმენტი. წარმატებისკენ სწრაფვა სტუდენტებისგან ითხოვს, რომ ისინი იყვნენ მუდამ დაძაბულნი, ჰქონდეთ ყველაფერი ზედმეტად დაგეგმილი.
- *მაღალი მიღწევის მოტივაციით* – მილენიუმის თაობის სტუდენტები თავიანთ გეგმებთან და ზეწოლასთან ერთად ავლენენ მაღალ ლტოლვას მიღწევების მიმართ. მაღალი ქულებითა და მკაცრი კურიკულუმებით დღევანდელი ახალაგზორდები არიან არა მარტო წარმატებულები, არამედ მათ იციან კიდევაც, რომ წარმატებულები არიან. სტუდენტების უმეტესობა ამბობს, რომ მათ გაწერილი აქვთ უახლოესი ხუთი და ათი წლის სამომავლო გეგმა. კვლევებმა აჩვენა, რომ მათი უმეტესობა მეტ დაინტერესებას გამოხატავს ისეთი სფეროებით, როგორც არის მათემატიკა და ისეთი მეცნიერებები, სადაც შედეგის გაზომვა ობიექტურად არის შესაძლებელი, ვიდრე სოციალური მეცნიერებებით და ხელოვნებით.
- მილენიუმის თაობის სტუდენტი არის წესების დამცველი, ჯგუფზე ორიენტირებული, ოპტიმისტი, გეგმავს და ფოკუსირებულია გრძელვადიან წარმატებაზე.

1.6 ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მნიშვნელობა უფროსი მოზარდობის ხანაში

მოზარდობის ხანა მეცნიერების დიდ ინტერესს იწვევს დასავლეთ ქვეყნებში (Ryff & Keyes, 1995); წინამდებარე კვლევები დასავლეთის ქვეყნებში ეხმაურება მოზარდობის “ცუდი ქცევის” ფაქტებს, როგორც არის: მოწევა (Hill, 1998; Konu & Rimpelä, 2002) სასმელის გამოყენების ჩვევები, ნარკოტიკების მოხმარება, სტრესის აღქმა (Natvig, 1999) ფსიქოსომატური სიმპტომები (Natvig 1999) და მენტალური დარღვევები (Goodman & Captman, 2000). მსგავსი შედეგები იქნა მიღებული ორ ნაციონალურ კვლევაში: ერთი ეს არის სასკოლო ჯანმრთელი გარემოს ხელშემწყობი კვლევა (SHPS - School Health promotion Survey), რომელიც ყოველწლიურად ატარებს კვლევებს 1977 წლიდან და მეორე ეს არის მოზარდობის ჯანმრთელობისა და ცხოვრების სტილის კვლევა (AHLS – Adolescent Health and lifestyle Survey), რომელიც 1995 წლიდან ყოველწლიურად ტარდება. შეიძლება ითქვას, რომ ძირითადი ტენდენცია, რის გამოც იკვლევენ მოზარდობის „ცუდად ყოფნას“, ეს არის მოტივი აღმოაჩინონ მიზეზები და განსაზღვრონ თუ ვინ უნდა აიღოს პასუხისმგებლობები მოზარდობის ე.წ „ცუდ ქცევასა“ და პრობლემებზე. არაერთი კვლევა ადასტურებს, რომ მნიშვნელოვანია მოზარდობის ახლო ურთიერთობები მშობლებთან, როგორც მათი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის (PWB)-ს მნიშვნელოვანი წინაპირობა, ისევე როგორც მნიშვნელოვანია თანატოლებთან ურთიერთობები სკოლით კმაყოფილების მისაღწევად.

მსოფლიო ჯანმრთელობის ორგანიზაციამ (The World Health Organization, 1993) გამოხატა თავისი შეშფოთება მოზარდობის ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობის შესახებ და გააკეთა მოწოდება, რომ მეტად უნდა მოხდეს მოზარდობის ფსიქოლოგიურ ჯანმრთელობაზე ზრუნვა. სკოლის ჯანმრთელობის ხელშეწყობის ევროპულმა ქსელმა (The European Network of Health Promoting Schools) შეიმუშავა სტრატეგიული პროგრამა სკოლებში ჯანმრთელობის ხელშეწყობის ღონისძიებების გასატარებლად. 40 სახელმწიფოზე მეტი ქვეყანაა გაწევრიანებული ამ ევროპულ ქსელში (ENHPS, <http://www.who.dk/ENHPS>; Turunen, 2004) ფინეთში სოციალური ურთიერთობებისა და ჯანმრთელობის საპარლამენტო კომისიამ დაადგინა, რომ მოზარდობის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობაზე და ისევე როგორც მათ ცუდად ყოფნაზე (ill- being) გავლენას ახდენს

მოზარდების ოჯახური გარემო და რომ ფინეთის მთავრობა ვალდებულია მეტად იზრუნოს ოჯახსა და სამუშაოს შორის ბალანსის დამყარებაზე (St VM 23/2002). არსებობს აგრეთვე მნიშვნელოვანი კვლევები ფინური არასამთავრობო ორგანიზაციების მხრიდან (NGOs), რომლებიც ადასტურებენ ოჯახის როლის მნიშვნელობას მოზარდების ქცევასა და მათი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის (PWB)-ს განცდაზე.

ბოლო დროს ჩატარებული კვლევების შედეგად დადგინდა, რომ მოზარდების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდა (PWB) მნიშვნელოვანად არის განპირობებული მაკროსოციალური კონტექსტით (Diener & Diener, 1996; Bernstsson & Koeler, 2001); თინეიჯერები, როგორც წესი, კმაყოფილები არიან ცხოვრებით, როდესაც წარმატებულნი არიან თავიანთ სასკოლო/საუნივერსიტეტო საქმიანობაში და როდესაც აქვთ კარგი ურთიერთობები მშობლებთან და ემზადებიან გარკვეულწილად ზრდასრული ადამიანის ცხოვრების დასაწყებად (Heaven, 2001; Saarela, 2002; Van Wel et al. 2002); არსებობს კვლევები, რომლებიც ამტკიცებენ, რომ მშობლების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა ხშირად ახდენს გავლენას მოზარდების ქცევით თუ მენტალურ პრობლემებზე (Solantaus, 2002).

თუ მივყვებით ამ საკითხის მკვლევარების ნაშრომებს (Bradburn, 1969; Diener et al., Diener, 1984; Headey et al., 1984; Grob et al., 1991), განასხვავებენ მოზარდების ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაში ორ, ერთმანეთთან მჭიდროდ დაკავშირებულ კომპონენტს: კმაყოფილებას და ცუდად ყოფნას. ეს ასპექტები წარმოადგენს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის (PWB) როგორც ემოციურ, ასევე კოგნიტურ მხარეს, ისევე როგორც მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული მოვლენები, გამომუშავებული ქოუფინგის სტრატეგიები, ადეკვატური სოციალური მხარდაჭერა, ცხოვრების მნიშვნელოვნების განცდა, პიროვნების სულიერი მდგომარეობა და სოციალური და კულტურული კონტექსტი (Bronfenbrenner, 1986; Grob et al., 1999).

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდას განაპირობებს პირადი და სხვა მიზნების წარმატებულად მიღწევა, ავტონომიის, სოციალურად განსაზღვრული ღირებულებების მიღწევა, სოციალური გარემოსთან ადაპტაცია, ყოველდღიური საჭიროებების დაკმაყოფილება, საინტერესო აქტივობებში მონაწილეობა, ყოველდღიური მოვლენების დადებითი შეფასება, დროის ეფექტური მართვა და საკუთარი თავის

მიმდებლობა (Grob et al., 1991;). შესაბამისად, მოზარდების კმაყოფილება მოიცავს პოზიტიურ ატიტუდებს ცხოვრების მიმართ, თვით აღქმას, ცხოვრებისგან სიხარულის მიღებას, დეპრესიული განწყობის არარსებობას (Grob et al., 1991). ზოგი მკვლევარის აზრით, პოზიტიური ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა (PWB) დამოკიდებულია პიროვნული ცვლადების მრავალ სპექტრზე, ექსტრავერსია და ოპტიმიზმზე, ისევე როგორც პიროვნების კომპეტენციაზე და სოციალური გარემოს მხარდაჭერაზე (Headey et al., 1984). მოზარდების ცუდად ყოფნას (ill-being) განაპირობებს ერთის მხრივ წარსულში ან აწმყოში არსებული პრობლემები, ასევე ყოველდღიურ საკითხებზე შფოთვა, როგორც არის მშობლები, მეგობრები, ფული, ჯანმრთელობა ასევე სხვა სომატური ჩივილები, როგორც არის უჩვეულო დადლილობის შეგრძნება, ფიზიკური ტკივილი, ძილის დარღვევები ან ცუდი მადა (Grob et al.1991). 14 ქვეყანაში ჩატარებული კროსკულტურული კვლევაზე დაყრდნობით დაადგინეს (Schwartz & Melech, 2000), რომ ცხოვრებისეული სირთულეები ბუნებრივია ყველას ცხოვრებაში არსებობს და ის თუ როგორ ხდება მისი აღქმა, განაპირობებს ცხოვრების მიმდებლობის უნარს და ამას თავის მხრივ მნიშვნელოვანი წვლილი შეაქვს ცხოვრებით კმაყოფილების განცდაში (Headey et al., 1984; Veenhoven, 1991b).

მატერიალიზმი არ არის კორელაციაში პოზიტიურ ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასთან (Myers, 2000), რასაც ადასტურებს უკანასკნელ პერიოდში ჩატარებული კვლევები. თუმცა სტუდენტებზე (18–26 წელი) ჩატარებულმა SWB-ს კვლევებმა კი აჩვენა, რომ სტუდენტების SWB-ის მაჩვენებელი განსხვავდება მათი საცხოვრებელი ადგილის მიხედვით. სტუდენტები, რომლებიც კოლეჯის პერიოდში ცხოვრობენ ქალაქის კეთილმოწყობილ სახლებში უფრო მაღალი SWB-ს მაჩვენებელი აქვთ, ვიდრე სტუდენტებს, რომლებიც ცხოვრობენ განახლებულ კორპუსის ტიპის სახლებში (Walker, 2009).

1.7 სტრესისა და ქოუფინგის სტრატეგიების მიმართება ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასთან

ყველა ადამიანის ცხოვრებაშია სტრესის წყარო, ზოგიერთი ავტორის აზრით გარკვეული ოდენობით სტრესი ადამიანის პიროვნული ზრდისა და განვითარებისთვის მნიშვნელოვანიც არის (McEwen, 1998). ამ მხრივ მას პოზიტიური ფუნქცია აქვს, თუმცა იმ შემთხვევაში, თუ სტრესი საკმაოდ მაღალია, მაშინ შესაძლოა მან იმუნური სისტემის ფუნქციონირებაზეც მოახდინოს გავლენა (Cohen, 1996). ავტორებმა მორგანმა და ვალტონმა დაადგინეს, რომ უმაღლესი სასწავლებლის სტუდენტებისთვის ყველაზე მაღალი სტრესის წყაროს წარმოადგენს გამოცდები, რომელის გავლენაც ხშირად ისეთი მაღალია, რომ სტუდენტებში იწვევს სუიციდს შემთხვევებს (Morgan, 1997; Walton, 2002). მაღალიზიაში სტუდენტებზე ჩატრებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ უნივერსიტეტის სტუდენტები, განურჩევლად სქესისა და ეთნიკური წარმომავლობისა, აწყდებიან სხვადასხვა სახის სტრესორებს თავიანთ ცხოვრებაში. სტრესის წყარო შეიძლება იყოს დედლაინებიდან დაწყებული, დამთავრებული ახალ გარემოსთან ადაპტაციით. ქოუფინგის სტრატეგია მოდერირებას უწევს სტრესის გავლენას სტუდენტის ჯანმრთელობაზე (Yet-Mee Lim, et al., 2013).

PWB-ის ერთ–ერთ ასეთ განმსაზღვრელ ფაქტორად დასახელებულია ურთიერთობა მშობლებთან. ლუიზა ბიზარო თავის მოხსენებაში IFREF მე-6 კონგრესზე აღნიშნავდა მოზარდთა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მნიშვნელოვან კლებას ასაკთან ერთად. ასაკობრივი პერიოდი 15-დან 17 წლამდე დახასიათებულია როგორც კეთილდღეობის ყველაზე დაბალი მაჩვენებლის მქონე, ამიტომ ამ ასაკის მოზარდებს აქვთ ემოციური და ქცევითი პრობლემების ყველაზე მაღალი რისკი. ოჯახური ურთიერთობის სფეროში თინეიჯერთა განვითარების ერთ–ერთ მნიშვნელოვან ამოცანას წარმოადგენს შვილის როლის შენარჩუნება შესატყვისი წესების და ვალდებულებების დაცვით. ამავე დროს მოზარდმა უნდა შეიძინოს ასაკისათვის შესატყვისი ავტონომიურობა, თვითკონტროლი. ამ პროცესში მოზარდმა უნდა მოახდინოს ატიტუდთა და ქცევითი პატერნების რესტრუქტურირება. მშობელთა დიდ ნაწილს ესმის, რომ მოზარდებს უნდა მიაწოდონ გარკვეული ავტონომიურობა, მაგრამ ვერ თმობენ ძველ უფლებებს. მოზარდები, რომლებსაც ნაკლებად აქვთ შესაძლებლობა მიიღოს მონაწილეობა საოჯახო

გადაწყვეტილებებში, იგრძნონ გარკვეული დამოუკიდებლობა, უფრო მეტად ექვემდებარებიან რისკს, რომ მათ შეეცვლებათ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და გაუჩნდებათ ფსიქოლოგიური პრობლემები. მშობლებთან ურთიერთობა ჩვეულებრივად ასიმეტრიულია ძალისა და ავტორიტეტის თვალსაზრისით. ბიზაროს პორტუგალიელი მოზარდების მაგალითზე ნაჩვენები აქვს, რომ ყველა მნიშვნელოვანი კლება ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაში აღინიშნება 12-დან – 14 წლამდე. გოგონებს მოზარდობის ასაკის განმავლობაში (16 წლამდე) აქვთ კეთილდღეობის უფრო დაბალი დონე. გოგონები უფრო მეტად განიცდიან ავტონომიის შეზღუდვას მშობლების მხრიდან ვაჟებთან შედარებით. დაბალი სოციო-ეკონომიური სტატუსი აგრეთვე უკავშირდება დაბალ ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას. საერთოდ, პრობლემები მშობლებთან ურთიერთობაში უშუალოდ აისახება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის დონის დაწევაში.

სტრესი უნივერსიტეტის სტუდენტებში ხშირად იწვევს ჯანმრთელობის ზოგადი მდგომარეობის გაუარესებას (Demakis & McAdams, 1994) და დემოტივაციას (Morgan 1997; Walton, 2002). სტრესულ გარემოს სჭირდება მართვა, სტუდენტებს შეუძლიათ მისი უარყოფითი გავლენა შეამცირონ იმ შემთხვევაში, როდესაც იციან თუ როგორ მართონ სტრესი (Blonna, 2005). ქოუფინგი, ეს არის ადამიანის უნარი გადაჭრას პრობლემა ან მართოს პრობლემური სიტუაცია. მოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, ემოციური ქოუფინგი და სოციალური მხარდაჭერა წარმოადგენს სტრესული სიტუაციის მართვის გავრცელებულ ფორმებს (Kohlman, et al., 1997). ადამიანები, რომლებიც სტრესულ გარემოში იმყოფებიან, განსაკუთრებით საჭიროებენ კონსტრუქციული ქოუფინგის სტრატეგიების ქონას (Cheng & Cheung, 2005). ხშირად ესა თუ ის სტრატეგია მუშაობს რომელიმე კონკრეტულ კონტექსტში, იქნება ეს სისტემატური ვარჯიში, სოციალური მხარდაჭერის მიღება, რელაქსაცია და ა.შ. ამავე დროს, ცხოვრებაში სტრესის წარმატებით სამართავად მნიშვნელოვანია, რომ სიტუაციის შესაბამისად ადამიანს შეეძლოს ქოუფინგის სტრატეგიების მოდიფიცირება (Cheng & Cheung, 2005).

ქოუფინგის სტრატეგია განსაზღვრულია როგორც ადამიანის უნარი, მოახდინო კოგნიტურ და ქცევით დონეზე გარკვეული ცვლილებები ფსიქოლოგიური სტრესის სამართავად. ფოლკმანმა და ლაზარუსმა ქოუფინგის სტრატეგიები ორ დიდ ჯგუფად დაჰყვეს: ამოცანაზე ორიენტირებული და ემოციებზე ორიენტირებული ქოუფინგის

სტრატეგიები. ორივე სტრატეგიის მიზანია შეამციროს და აკონტროლოს სტრესის გავლენა ადამიანზე (Folkman & Lazarus, 1980). დასახული მიზნის მიუღწევლობის მუდმივი შფოთვა და ნერვიულობა ართმევს სტუდენტებს დიდ ენერჯიასა და რესურსებს, რაც ნეგატიურ გავლენას ახდენს მათი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე (Beck, 1995; Walton, 2002). სწორედ ეფექტური ქოუფინგის სტრატეგიების მექანიზმის არსებობა განაპირობებს სტუდენტებისთვის სტრესის შემსუბუქებასა და ზოგადი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაძლიერებას.

სხვადასხვა ფაკულტეტის სტუდენტებზე ჩატარებულმა კვლევამ (N=450, საშუალო ასაკი=21 წელი), შეისწავლა ქოუფინგის სხვადასხვა სახეების გავლენა სტუდენტების ჯანმრთელობაზე (Litman & Lunsford, 2009). კვლევის შედეგებმა აჩვენა, რომ სტრესის მართვის ისეთი სტრატეგიები, როგორც არის დაგეგმვა და მიმღებლობა დადებით კორელაციაშია ჯანმრთელობასთან, ისევე როგორც განრიდების სტრატეგია უარყოფით გავლენას ახდენს მასზე. მსგავსი კვლევა იქნა ჩატარებული სინგაპურში, 17 დან 66 წლის 268-მდე რესპოდენტთან, სადაც ქოუფინგის სტრატეგიებიდან აქტიური ქოუფინგი და სოციალური მხარდაჭერა პოზიტიურ კავშირშია და განრიდებაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგია უარყოფით კავშირშია ზოგადი ჯანმრთელობის ფაქტორთან (Diong & Bishop, 1999). ტაივანში, სტუდენტების ასაკობრივ ჯგუფზე (N=441, 16–20 წელი) ჩატარებულ კვლევაშიც, რომლის მიზანიც იყო პრობლემაზე ორიენტირებულ ქოუფინგის სტრატეგიისა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობას შორის ურთიერთმიმართების შესწავლა, შედეგებმა აჩვენა, რომ პრობლემაზე ორიენტირებულ ქოუფინგის სტრატეგიას დადებითი ეფექტი აქვს დისტრესის შემცირებაზე, მაშინ როცა ემოციურ კოპინგს უარყოფითი გავლენა აქვს ზოგადი ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე. ინდოეთში სამედიცინო ფაკულტეტის სტუდენტებზე ჩატარებულმა კვლევებმაც აჩვენა, სტუდენტების 54% აღენიშნება სტრესის გარკვეული დონე, ასევე სტრესსა და განრიდების სტრატეგიას შორის მაღალი კორელაცია ($r=0.627$), ამავე დროს სტრესის მაჩვენებელზე განვლენას არ ახდენს გენდერი, საცხოვრებელი მდგომარეობა და ოჯახის შემოსავლი (Ipseeta Ray Mohanty, et al., 2011).

მნიშვნელოვანია სტუდენტებში პოზიტიური სოციალური მხარდაჭერის, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიის როლი. როგორც უკვე აღვნიშნეთ, სტუდენტის ცხოვრებაში

უამრავი სტრესის წყაროა, აკადემიური სტრესიდან დაწყებული თანატოლებთან ურთიერთობებით დამთავრებული, თუმცა ზოგიერთი სტუდენტი თავის თანატოლებთან შედარებით უკეთ ახერხებს სტრესის მართვას (Chao, 2011). არაერთი ავტორი მიუთითებს, რომ პოზიტიური სოციალური მხარდაჭერა და ქოუფინგი პოზიტიურ კავშირშია ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასთან (Ben-Zur, 2009), თუმცა ბოლო დროს შეინიშნება სოციალური მხარდაჭერის სიმცირე სტუდენტებთან (Arria, et al., 2009). ამავე დროს ყველა ქოუფინგის სტრატეგია არ არის ეფექტური (Carver, et al., 1989), რამდენადაც ქოუფინგი შეიძლება იყოს ფუნქციონალური ან დისფუნქციონალური. ზოგიერთი მკვლევარი მიუთითებს, რომ სტუდენტებში დისფუნქციონალური ქოუფინგის სტრატეგიის გამოყენება გაიზარდა, როგორც არის მაგალითად, გაქცევის სტრატეგია (Carver 1994). როდესაც სტუდენტს ჰკითხავ, თუ როგორ მართავ სტრესს, გიპასუხებს, რომ გარემოს ან ადამიანების დახმარებით. სოციალურ მხარდაჭერას დიდი როლი აქვს ცხოვრებით კმაყოფილებისა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდისთვის (Ben-Zur, 2009); (Lundberg, McIntire & Creasman, 2008). სოციალური მხარდაჭერა ნეგატიურ კავშირშია მენტალურ პრობლემებთან, რომლებიც სტრესთან ასოცირდება (Brown, 1988). არაერთი დოკუმენტირებული კვლევა ადასტურებს სტუდენტებში სოციალური მხარდაჭერისა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის კავშირს (Solberg, 1997; Wang, & Castañeda-Sound, 2008). ბოლო დროს კი შეიმჩნევა სოციალური მხარდაჭერის სიმცირეც, უნივერსიტეტის სტუდენტებისთვის სოციალურ მხარდაჭერა ასოცირდება სხვადასხვა საკითხებთან, როგორც არის მშობლების გაყრა (Arria, et al., 2009), მეგობრების ნაკლებობა (Curran, et al., 2010) ან არაადეკვატური სოციალური ცხოვრება (Sirgy, et al., 2006). როდესაც სტუდენტი განიცდის სტრესს და მას არ აქვს საკამრისი სოციალური მხარდაჭერა, ხშირად მიმართავს ისეთ არაჯანმრთელ ქცევებს, როგორც არის ალკოჰოლის გამოყენება, ძალიან ბევრი ან პირიქით ძალიან ნაკლები ძილი (Thorsteinsson & Brown, 2008). სტუდენტებს, ნაკლები სოციალური მხარდაჭერით, ხშირად აღენიშნებათ ცხოვრებით უკმაყოფილების განცდა და სუიციდის შემთხვევები (Allgower, Wardle & Steptoe, 2001). თურქეთში სტუდენტებზე ჩატარებულ კვლევაშიც (Hatice Odacı & Özkan Çıkrıkçı, 2012) სოციალური მხარდაჭერა და ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგია წარმოადგენს სტრესის მართვის ეფექტურ ფორმას და პოზიტიურ კორელაციაშია სუბიექტური კეთილდღეობისა და

ცხოვრებით კმაყოფილების განცდასთან. ამ კვლევაში გენდერული განსხვავებები ქოუფინგის სტრატეგიებსა და სუბიექტურ ველ-ბინგს შორის არ ფიქსირდება. ერთადერთი გენდერული განსხვავება რაც ამ მხრივ შეინიშნება არის ცხოვრებით კმაყოფილების ფაქტორი, რომელზეც გოგონებს უფრო მაღალი მაჩვენებელი აქვთ ვიდრე მამრობითი სქესის რესპოდენტებს. ავტორი ამ საკითხს კულტურულ ჭრილში ხსნის, რამდენადაც თურქეთში მდედრობითი სქესის სტუდენტები უფრო მეტ მნიშვნელობას ანიჭებენ უმაღლესი განათლების მიღებას, რამდენადაც მასზეა დამოკიდებული როგორც პროფესია ექნებათ და რამდენად დამოუკიდებლები იქნებიან მომავალში ეკონომიკურად თუ სოციალურად. კვლევაში დასაბუთებულია, რომ ფსიქოლოგიური ცვლადები, ისევე როგორც პიროვნული ტენდენციები, ახლო ურთიერთობები და კულტურა დიდი გავლენას ახდენს ცხოვრებით კმაყოფილების განცდაზე ვიდრე გენდერი, წარმომავლობა და შემოსავალი (Myers & Diener, 1995). სტუდენტებზე ჩატარებულ კვლევებშიც (Dwyer & Cummings, 2001) მდედრობითი სქესის სტუდენტები სოციალურ მხარდაჭერას როგორც ქოუფინგის სტრატეგიას უფრო ხშირად მიმართავენ ვიდრე მამრობითი სქესის წარმომადგენლები.

იორდანიაში სტუდენტებზე ჩატარებული ერთ-ერთ კვლევის შედეგად, აღმოჩნდა, რომ მდედრობითი სქესის სტუდენტები მეტად განიცდიან სტრესს, ვიდრე მამაკაცები; აგრეთვე შემოსავალის არ არსებობა კავშირშია სტრესთან მამრობითი სქესის, ვიდრე მდედრობითი სქესის სტუდენტებთან (Ahmad & Qaisy, 2012). ამავე კვლევაში, სტრესისა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის სოციალურ მხარდაჭერას ჰქონდა მოდერატორის ფუნქცია სტუდენტებისთვის. სტუდენტები, რომლებიც ჩამოსულები არიან სხვადასხვა ქალაქებიდან და უნივერსიტეტის კამპუსსში ცხოვრობენ, აკლიათ ოჯახთან სიახლოვე და ამავე დროს დგანან ახალი სოციალური ცხოვრების წინაშე, რაც მათთვის სტრესის წყაროს წარმოადგენს. ამავე დროს პირველკურსელებს უფრო მაღალი სტრესი აღენიშნებათ, ვიდრე 3-4 კურსელებს, რაც გამოწვეულია სკოლის მერხიდან ახალ საუნივერსიტეტო ცხოვრებასთან დაკავშირებული ფაქტორებით (Lama, 2012). სოციალური მხარდაჭერა, ლაზარუსისა და ფოლკმანის აზრით, არის სოციალური გარემოს რესურსი და ადამიანები მაშინ ახდენენ ამ რესურსის შეფასებას, როდესაც ექმნებათ სტრესი (Lazarus & Folkman, 1984). მათი განმარტებით, ქოუფინგის სტრატეგიების ეფექტურობა

დამოკიდებულია სიტუაციის ინტერნალურ და ექსტერნალურ ფაქტორებზე. ლაზარუსისა და ფოლკმანის კონცეფტუალურ ნაშრომში წარმოდგენილია სტრესის, სოციალური მხარდაჭერისა და ქოუფინგის ურთიერთმიმართება. ევროპაში მცხოვრებ ამერიკელ სტუდენტებზე ჩატარებულ კვლევაში ამოწმებდნენ სწორედ რამდენად გააჩნია სოციალური მხარდაჭერას მოდერატორის ფუნქცია სტრესსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობა შორის. მათ შედეგებშიც სოციალური მხარდაჭერის როლი სტრესის შემცირებაში ძალიან მნიშვნელოვანია, ამავე დროს, დისფუნქციონალური ქოუფინგის სტრატეგია აუარესებს სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდას (Chao, 2011). როგორც უკვე ზემოთ ავლინებთ, სტუდენტობა რთული ასაკობრივი პერიოდია ადამიანის განვითარებაში, გვხვდება სხვადასხვა სტრესორები, როგორც არის ოჯახის დატოვება, ახალი მეგობრების შექმნა, ახალ აკადემიურ ცხოვრებასთან შეგუება, პაემნები, დედლაინები. გამომდინარე ახალი სოციალური გარემოდან მათ ექმნებათ სხვადასხვა სახის სტრესი. ზოგიერთი ავტორის აზრით, დისფუნქციონალური ქოუფინგის სტრატეგიები, რომელსაც სტუდენტები მიმართავენ ხშირად არის ძილი, ან ინტერნეტ თამაშები (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). მაგალითად, ერთ-ერთ კვლევაში სტუდენტების ხუთი ყველაზე გავრცელებული ქოუფინგის სტრატეგია გამოიყო, რომელსაც სტუდენტები სტრესის შესამცირებლად მიმართავენ, ესენია: ინტერნეტში „ძრომიალი“, ძილი და დასვენება, „მესიჯობა“, წუწუნი/პრეტენზიები, ტელევიზორის ან ვიდეოს ყურება. დისფუნქციონალური ქოუფინგის გამოყენების შემდეგ სტუდენტების უმეტესობა მაინც უჩივის შფოთვისას, რამდენადაც მათი სტრესის წყარო ამ სტრატეგიების გამოყენებით მაინც რჩება, ხოლო სტრესის გადაჭრა არ ხდება (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). სტუდენტსაც არ აღენიშნება კმაყოფილების განცდა, რამდენადაც დისფუნქციონალური ქოუფინგით შესაძლებელია სტრესის შემცირება მხოლოდ ცოტა ხნით.

სტუდენტებზე ჩატარებულ კვლევებში, ქოუფინგის სტრატეგიებიდან დაგეგმვა და მიმდებლობა დადებით კორელაციაშია ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასთან. ჩინელ სამედიცინო უნივერსიტეტის სტუდენტებზე ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ ახალი კურსდამთავრებული სტუდენტები, რომლებიც იყენებენ უფრო ეფექტურ ქოუფინგის

სტრატეგიებს, იმ სტუდენტებთან შედარებით, რომლებიც ამ სტრატეგიებს ნაკლებად მიმართავენ, მათი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა უფრო მაღალია (Qiao, Li & Hu, 2011).

უნივერსიტეტს შეუძლია სტუდენტებს შესთავაზოს სტრესის მართვის ხელშემწყობი სხვადასხვა სახის პროგრამები, სპეცკურსები – დროის ეფექტური მართვა, საკონსულტაციო მომსახურება, სხვადასხვა ჯანმრთელობის ხელშემწყობი აქტივობები, რომლითაც სტუდენტების მოახდენენ თავიანთი სტრესის შემცირებას, სხვადასხვა ქოუფინგის სტრატეგიების დასწავლით. იგივე უნივერსიტეტის ლექტორებსაც შეუძლიათ ქოუჩინგით თავიანთ სტუდენტებს დაეხმარონ სტრესის შემცირებაში (Redwan, et al., 2009), პირადი თუ აკადემიური პრობლემების მოგვარებაში (Ipseeta, et al., 2011). უნივერსიტეტის ადმინისტრაციას და აკადემიურ პერსონალს გაცნობიერებული უნდა ჰქონდეს, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია სტუდენტებისთვის სოციალური მხარადაჭერის აღმოჩენა სტრესის სამართავად და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მისაღწევად (Chao, 2011).

არსებობს ქვეყანები, მაგალითად მალაიზია, სადაც სტუდენტების სტრესი მთავრობის მხრიდან დიდ ყურადღებას იმსახურებს. ამ საკითხისადმი მიძღვნილმა კვლევამ, რომელიც მალაიზიაში მთავრობის ეგიდით ჩატარდა, დაადგინა, რომ სტუდენტების სტრესის წყაროს წარმოადგენს როგორც საგანმანათლებლო გარემოდან წამოსული, აგრეთვე ოჯახის პრობლემები. კვლევის შედეგად გამოვლენილ $n=2,354$ სტუდენტს ჯანდაცვის სამინისტრომ დაუგეგმა სტრესის დაძლევის ინტერვენციის პროგრამა, ხოლო 279-მდე სკოლის პედაგოგი გადამზადდა, რომ მათ შეძლონ მოსწავლეების მენტალური, ემოციონალური და ქცევითი პრობლემების იდენტიფიცირება (Sundaily, 2011). მალაიზიაში უმაღლეს სასწავლებლის სტუდენტებზე ჩატარებულმა არაერთმა კვლევამ აჩვენა, რომ სტრესსა და დეპრესიას შორის დადებითი კორელაციაა. მალაიზიის სახელმწიფო უნივერსიტეტში 760 სამედიცინო ფაკულტეტის სტუდენტზე ჩატარებულ კვლევაში გამოიკვეთა ტოპ-ათი სტრესორი, რომელიც აკადემიურ გარემოს ეხება (Ahmad, Yusoff & Abdul, 2011), ეს სტრესორებია: 1. ტესტები და გამოცდები, 2. დიდი მოცულობის სამეცადინო მასალა, 3. მცირე დრო ნასწავლის გადასახედად, 4. ცუდი ნიშნები, 5. თვითმოლოდინები, 6. სამედიცინო პრაქტიკისთვის არასაკმარისი უნარები, 7. წასაკითხი მასალის გეგმაში ჩამორჩენა, 8. მძიმე დატვირთვა, 9. შინაარსის გაგების

სირთულე, 10. მასწავლებლის კითხვებზე პასუხის გაცემის უუნარობა (Redwan, et al., 2009). იგივე ქვეყანაში სამედიცინო უნივერსიტეტის სტუდენტებზე ჩატარებულმა სხვა კვლევებმა, რომელიც მიზნად ისახავდა შეესწავლა სტრესისა და ქოუფინგის სტრატეგიების მიმართება, გამოყო სტუდენტების სტრესის შემდეგი წყაროები 1. ფინანსები, 2. ძილის ნაკლებობა/არარსებობა, 3. ოჯახური პრობლემები. ამავე კვლევაში გამოიყო სტრესის შემცირების სხვადასხვა გზები, რომლებსაც სტუდენტები მიმართავენ: მაგალითად 1. პროფესიული დახმარებისთვის მიმართავენ კონსულტებს, ფსიქოლოგებს 2. მიმართავენ მედიტაციას, 3. უზიარებდნენ სხვებს თავიანთ პრობლემებს, 4. ეძინათ, 5. მეგობრებთან ერთად გარეთ მიდიოდნენ.

ამერიკელ და საერთაშორისო სტუდენტებზე ჩატარებულ ერთ–ერთ კვლევაში, რომლის მიზანი იყო აკადემიური სტრესისა და მასზე რეაქციების კვლევა დაადგინა, რომ როგორც ამერიკელ სტუდენტებთან, ასევე საერთაშორისო სტუდენტებთან საერთო აკადემიური სტრესორებია: ოჯახიდან გამომდინარე ზეწოლა, სტიპენდიის და გრანტის მოთხოვნები, ფინანსური სირთულეები, კურსზე კონკურენცია და სასწავლო კურსებთან დაკავშირებული სხვა სტრესორები (Cheng, Leong & Geist, 1993). სტრესის წყაროები ერთნაირია, თუმცა სტრესის აღქმა, მასზე რეაქციები და ქოუფინგის სტრატეგიები სხვადასხვა კულტურაში განსხვავებულია. ასევე განსხვავებულია გენდერული განსხვავებები სტუდენტების მხრიდან აკადემიური სტრესის აღქმასა და მასზე რეაქციებში (Misra, et al., 2000). ზოგიერთი მკვლევარის აზრით, მდებრობითი სქესის სტუდენტები თავიანთ ემოციებს უფრო გამოხატავენ, მამრობითი სქესის სტუდენტები კი უფრო მეტად აკონტროლებენ ემოციებს და ძირითადად მიმართავენ პრობლემის გადაჭრის სტრატეგიას (Hyde & Plant, 1995; Milkie & Thoits, 1993). ერთ-ერთ კვლევაში ინტერნაციონალურ სტუდენტებს გარკვეული საერთო მახასიათებლები აღმოაჩნდათ გამომდინარე იმ განსხვავებული კულტურული, სოციალური, რელიგიური და პოლიტიკური გარემოდან, სადაც ისინი სტუდენტობამდე ცხოვრობდნენ. სტუდენტების უმეტესობა შეერთებულ შტატებში ჩამოდის დროებით, განათლების მიღების ამოცანით და აკადემიური წარმატების მიღწევის მიზნით (Yang & Clum, 1994). ამ სტუდენტების უმეტესობა მომორებულია თავის ტრადიციულ სოციალურ მხარდაჭერასა და ოჯახის რესურსებს; მათი უმეტესობის ცხოვრება სავსეა სტრესული სიტუაციებით, რომელიც

გამომდინარეობს კულტურული განსხვავებულობიდანაც (Leong & Mallinckrodt, 1992) მაგალითად უცხო ენაზე სწავლა, ახალ საგანმანათლებლო გარემოსთან შეგუება დროის მოკლე პერიოდში. აღნიშნულ კვლევაში ფსიქოლოგიური დისტრესი განსაკუთრებით იმ სტუდენტებს აღნიშნებოდათ, რომელთაც არ ჰქონდათ კარგი აკადემიური წარმატება (Essandoh, 1995). ბევრ ინტერნაციონალურ სტუდენტს თავისი სამშობლოს სკოლაში მაღალი შეფასება აქვს მიღებული, შესაბამისად მისი მოლოდინი ახალ საგანმანათლებლო გარემოში შესაძლოა იყოს არარელურად მაღალი (Mori, 2000). ამას თან ერთვება ფინანსური მხარდაჭერის აუცილებლობაც, რომელიც ყოველთვის საკმარისი არ არის სტუდენტისთვის და მას გარკვეული ზეწოლის ქვეშ აყენებს, შედეგად კი სტუდენტი განიცდის სტრესს (Mori, 2000). ტრადიციული სოციალური მხარდაჭერის სიმცირე, მაღალი აკადემიური მიღწევის მოთხოვნილება და ფინანსური სირთულეები წარმოადგენს კრიტიკული სტრესორების მცირე ჩამონათვალს, რაც ინტერნაციონალურ სტუდენტებს აღნიშნებათ შტატებში სწავლის დროს.

წარმოდგენილი ლიტერატურული ანალიზით შეიძლება დასკვნის გაკეთება, რომ ქოუფინგის სტრატეგიების გამოყენებით ადამიანები ახერხებენ მართონ თავიანთ ცხოვრებისეული კრიტიკული სიტუაციები, სტრესული გარემო, რამაც შესაძლოა გავლენა მოახდინოს მათივე ფსიქოლოგიური თუ ფიზიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე. არაერთი ავტორი მიუთითებს პოზიტიური მენტალური აზროვნების მნიშვნელობაზე სტუდენტების მომავალი ზრდისა და განვითარებისთვის (Hirsch & Ellis, 1996; Wright, 1964).

კულტურული, პროფესიული, ასაკობრივი, გენდერული ან რომელიმე სხვა ნიშნით შერჩეული პოპულაციებისათვის ერთმანეთისაგან განსხვავებული სტრესორებია აქტუალური. მაგალითად, სტრესორები, რომლებიც აქტუალურია ზრდასრული ადამიანებისთვის ან მალაიზიაში მცხოვრები სტუდენტებისთვის, შეიძლება გავლენა არ მოახდინოს ქართველი სტუდენტებს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე.

ჩვენი კვლევის ერთ-ერთი მიზანს წარმოადგენს ინტერკორელაციის დადგენა სტუდენტების სტრესის, ქოუფინგის სტრატეგიებისა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის. ჩვენთვის საინტერესოა ამ საკითხების კულტურულ, გენდერულ და დემოგრაფიულ ჭრილში კვლევა.

თავი II. მეთოდოლოგია

2.1. კვლევის მეთოდის აღწერა

საქართველოში დღესდღეობით არ არსებობს გენერალური კითხვარი/ტესტი, რომელიც გაზომავდა მოზარდების ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას (PWB) და მისი შემადგენელი კომპონენტების ურთიერთდამოკიდებულებას გამოავლენდა. ადაპტირებისთვის ჩვენ შევარჩიეთ Carol Ryff-ის 6 სკალიანი კითხვარი (Carol Ryff, 1995, University of Wisconsin, range 1-6 Scales of Psychological Well-Being) კითხვარი შედგება შემდეგი სკალებისგან: *ავტონომია, გარემოს მართვის უნარი, პიროვნული ზრდა, პოზიტიური ურთიერთობები სხვებთან, ცხოვრებისეული მიზნები და თვით აღქმა*; არსებობს აღნიშნული მეთოდის დიდი და მოკლე ვერსიები. დიდი ვერსია შედგება 84 კითხვისა და 6 სკალისაგან. თითოეულ სკალას გააჩნია 14 შესატყვისი კითხვა. მოკლე ვერსიაში თითოეული სკალა წარმოდგენილია 9 შესატყვისი კითხვით, სულ 54 კითხვით. ჩვენს კვლევაში გამოყენებული იქნა მოკლე კითხვარი, რომელიც ვისკონსინის ლონგიტუდულ კვლევებში გამოიყენება (Wisconsin Longitudinal Study). კითხვარი ისეა შედგენილი, რომ სხვადასხვა სკალების კითხვები შერეულია. რესპოდენტებმა უნდა აირჩიონ ექვსი სავარუდო პასუხიდან ერთი: სრულიად არ ვეთანხმები (1), ნაწილობრივ არ ვეთანხმები (2), ცოტათი არ ვეთანხმები(3), ცოტათი ვეთანხმები(4), საკმაოდ ვეთანხმები(5), სრულიად ვეთანხმები(6). განვიხილოთ თითოეული სკალა ცალ-ცალკე და ვნახოთ, როგორაა ეს 54 დებულება გადანაწილებული ამ სკალების მიხედვით.

ავტონომია – განსაზღვრავს რესპოდენტის სოციალური გავლენების მიმართ მდგრადობას, რამდენად შეუძლია მას არ მოექცეს საზოგადოების გავლენის ქვეშ, გააჩნდეს საკუთარი სტანდარტები და რამდენად დეტერმინებულია მისი ქცევა საზოგადოების აზრისა და მოქმედებებით; ამ სკალაზე დაბალი მაჩვენებელი მიუთითებს, რომ რესპოდენტი ორიენტირებულია სხვების მოლოდინებზე და შეფასებაზე მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილების მისაღებად აინტერესებს სხვების შეფასება.

გარემოს მართვის უნარი – განსაზღვრავს რამდენად გააჩნია რესპოდენტს გარემოს მართვის კომპეტენციები, შეუძლია თუ არა თავისი შესაძლებლობები და ძლიერი მხარეები ეფექტურად გამოიყენოს საჭიროებისა და ღირებულებების

დასაკმაყოფილებლად. ამ სკალაზე დაბალი მაჩვენებელი მიუთითებს, რომ რესპოდენტს უძნელდება მართოს ყოველდღიური ცხოვრების საზრუნავი, არ შეუძლია თავისი შესაძლებლობების გამოყენება საჭიროებისამებრ, არ შეუძლია აკონტროლოს და მართოს საკუთარი გარემო;

პიროვნული ზრდა – განსაზღვრავს რესპოდენტის განცდებს მისი, როგორც პიროვნების მუდმივი განვითარების შესახებ; მისი მაღალი მაჩვენებელი მიუთითებს, რომ რესპოდენტი ხედავს თუ როგორ ვითარდება და იზრდება ის. ღია ახალი გამოცდილებების მიმართ, ფიქრობს საკუთარი შესაძლებლობების რეალიზებაზე და ეძებს ახალ გზებს საკუთარი თავის უკეთ შეცნობისა და მეტი ეფექტურობისათვის; სკალაზე მისი დაბალი მაჩვენებელი მიუთითებს მისი განცდას, რომ მან პიროვნულად განიცადა სტაგნაცია, შეწყუბუნებულა, მისთვის ცხოვრება უინტერესოა და თავს თვლის უუნაროდ განავითაროს ქცევის ახალი ატიტუტები;

პოზიტიური ურთიერთობები სხვებთან – განსაზღვრავს თბილი ურთიერთობების არსებობას სხვებთან და ამით კმაყოფილების დონეს; ამ სკალაზე მაღალი მაჩვენებელი მიუთითებს, რომ რესპოდენტს შეუძლია თანაგრძნობა, ემპათიურია და მისთვის მნიშვნელოვანია მჭიდრო პიროვნებათშორისი ურთიერთობები. დაბალი მაჩვენებელი მიუთითებს, რომ რესპოდენტი ცოტა ჩაკეტილია, უჭირს იყოს თბილი და გახსნილი, ავლენს შფოთვას ურთიერთობისას, იზოლირებულია და ფრუსტრირებული ინტერპერსონალურ ურთიერთობებში. არ სურს კომპრომისები ურთიერთობების შესანარჩუნებლად.

ცხოვრებისეული მიზნები – განსაზღვრავს მიზნების არსებობას და მნიშვნელობას; ამ სკალაზე მაღალი მაჩვენებელი მიუთითებს, რომ რესპოდენტი მნიშვნელობას ანიჭებს აწმყოსა და წარსულ ცხოვრებას, გააჩნია ცხოვრებისეული მიზნები და განზრახვები. აქვს ცხოვრებისეული მიზნების რწმენა. სკალაზე მისი დაბალი მაჩვენებელი მიუთითებს, რომ რესპოდენტს გააჩნია უმნიშვნელო მიზნები, მისთვის არ არის მნიშვნელოვანი წარსული ცხოვრება, ვერ ხედავს ცხოვრების აზრს.

თვით-აღქმა – განსაზღვრავს დამოკიდებულებას საკუთარი თავის მიმართ. ამ სკალაზე მაღალი მაჩვენებელი მიუთითებს, რომ რესპოდენტს გააჩნია დადებითი დამოკიდებულება საკუთარ თავის მიმართ. აცნობიერებს და ღირებულად მიიჩნევს

საკუთარი პიროვნების როგორც დადებით, ასევე უარყოფით ასპექტებს, დადებითად აფასებს საკუთარ განვლილ ცხოვრებას. რესპოდენტი, რომელსც გააჩნია ამ სკალაზე დაბალი მაჩვენებელი უკმაყოფილოა საკუთარი თავით და იმედგაცურებული განვლილი ცხოვრებით. ასევე აწუხებს საკუთარი გარკვეული თვისებები და სურს რომ იყოს განსხვავებული ვიდრე ეხლა არის.

2.2. კვლევის მეთოდის ადაპტაცია ქართულ პოპულაციაზე

2.2.1. კითხვარის ადაპტაცია

ქართულ პოპულაციაზე ადაპტირებისთვის ჩვენ შევარჩიეთ 54 კითხვიანი ვერსია, თითოეულ სკალაზე მოცემულია 9 დებულება.

ადაპტირების პროცესი მოიცავდა შემდეგ ეტაპებს:

- ინგლისურენოვანი კითხვარის თარგმანი ქართულ ენაზე
- თარგმნილი კითხვარის ექსპერტული ანალიზი (ჩართული იყვნენ 2 ფსიქოლოგი და 1 ინგლისური ენის სპეციალისტი).
- ქართულ ენაზე თარგმნილი კითხვარის რეთარგმანი ინგლისურ ენაზე
- თარგმნილი კითხვარის ანალიზი, მისი შედარება პირვანდელ ვერსიასთან (2 ინგლისურენოვანი სპეციალისტი, 1 ფსიქოლოგი)
- კითხვარის პილოტაჟი ჩატარებული 50 (ორმოცდაათი) რესპოდენტზე
- კითხვარის ექსპერტული ანალიზი
- საბოლოო კითხვარის პილოტაჟი 1000 (ათასი) რესპოდენტზე
- კითხვარის ფსიქომეტრული ანალიზი
- საბოლოო ადაპტირებული კითხვარის შემუშავება

ინგლისურენოვანი კითხვარის თარგმნის შემდეგ ჩატარდა მისი ექსპერტული ანალიზი ფსიქოლოგის(2), ინგლისური ენის სპეციალისტისა(1) და ფილოლოგის(1) მიერ. ანალიზი მოიცავდა დებულებებისა და ცნებების დაზუსტებას. შემდეგ ეტაპზე ჩატარდა ქართულ ენაზე თარგმნილი კითხვარის რეთარგმანი ინგლისურ ენაზე, შედარდა იგი მის პირვანდელ ვერსიასთან. პროცესში მონაწილეობდნენ ინგლისურენოვანი სპეციალისტი (2), ფსიქოლოგი (2). მას შემდეგ რაც ქართულ ენაზე კიდევ უფრო დაზუსტდა დებულებები, საჭირო გახდა მისი აპრობაცია და პოლოტაჟური კვლევის ჩატარება 50 სტუდენტზე.

კითხვარების სტატისტიკური ანალიზით დადგინდა, რამდენად გამართულად არის ფორმულირებული დებულებები, ესმით თუ არა მოზარდებს შინაარსი, კითხვები წარმოადგენს თუ არა იმ სკალის გამოვლინებას რომელსაც ის ეკუთვნის. რომელი კითხვაც არ იყო ინფორმატიული და არ აიტვირთა შესაბამის სკალაზე მაღალი მაჩვენებელით (ეს კითხვებია N 12, 22, 28, 46, 54) მოხდა მათი ხელახალი თარგმნა – რეთარგმნა ინგლისურიდან ქართულ ენაზე. ენობრივი გამართულობის უზრუნველსაყოფად კითხვარის საბოლოო ვერსია შეასწორა ქართული ენის ფილოლოგმა. შედეგად კიდევ უფრო დაზუსტდა და დაიხვეწა კითხვარი.

ბოლო ეტაპზე ჩატარდა განმეორებითი პილოტური კვლევა, რომელშიც უკვე მონაწილეობას იღებდა 1000 სტუდენტი, რის შედეგად შესაძლებელი გახდა ადაპირებული კითხვარის საბოლოო ვერსიის წარმოდგენა.

2.2.2. შერჩევის აღწერა

კვლევის მონაწილეები: კვლევის ინსტრუმენტის შემუშავების და გამართვის შემდეგ კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 1000 რესპოდენტმა, თუმცა კითხვარის დამუშავების დროს მხოლოდ 799 მონაცემი იქნა დამუშავებული. არასწორად და მექანიკურად შევსებულმა კითხვარებმა არ მიიღო მონაწილეობა ანალიზში.

რეგიონი: კვლევა მოიცავდა თბილისსა და ყვარლის რეგიონს. გამოკითხულთა 587 რესპოდენტი იყო თბილისიდან, 166 - რეგიონიდან (ქ. ყვარელი).

კვლევის მონაწილეთა სქესი: კვლევაში მონაწილეობდა 389 მამრობითი და 410 მდედრობითი სქესის რესპოდენტი, სულ კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 799 რესპოდენტმა.

კვლევის მონაწილეთა ასაკი: კვლევის მიზნიდან გამომდინარე, რამდენადაც წარმოდგენილი მეთოდოლოგია ზომავს მოზარდებში ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას, კვლევა განხორციელდა საშუალო სკოლის XI და XII კლასების მოსწავლეებისა და I-IV კურსის სტუდენტების მონაწილეობით.

ასაკი	რაოდენობა
15 წლის	80

16 წლის	87	
17 წლის	80	
18 წლის	90	
19 წლის	99	
20 წლის	130	
21 წლის	77	
22 წლის		80
23 წლის		76
სულ		799

2.2.3. პროცედურა

კითხვარს რესპოდენტები ავსებდნენ საკლასო ან საუნივერსიტეტო ოთახში. თავდაპირველად მათ ეძლეოდათ ზეპირი ინსტრუქცია, რომელშიც მიწოდებული იყო მოკლე ინფორმაცია კვლევის მიზნისა და კითხვარის შესახებ და მითითებები კითხვარის შევსებასთან დაკავშირებით. შემდეგ ურიგდებოდათ კითხვარი და რესპოდენტები ავსებდნენ მას ინდივიდუალურად. კითხვარის შევსების ინსტრუქცია, ასევე მოცემული იყო წერილობით კითხვარის დასაწყისშიც. კითხვარის შევსების დრო იყო 35–45 წუთი. მონაცემების დამუშავება მოხდა SPSS 20 პროგრამით.

პასუხების განაწილება დებულებების მიხედვით

კროსტაბულაციური ერთგანზომილებიანი განაწილებით, დადგინდა, რომ რესპოდენტების მხოლოდ 3,2 %-მა ვერ გაიგო დებულებები, რაც ნიშნავს, რომ დებულებები საკმაოდ კარგად არის ფორმულირებული ქართულ ენაზე (დანართი N 1); ხოლო ვარიაციის კოეფიციენტი 31%, რაც ნიშნავს, რომ ყველა კითხვებისთვის შესაძლო პასუხების დახურვების შემთხვევაში, რომელიმე პასუხს არ ჰქონდა უპირატესობა, შედეგად შეიძლება ითქვას, რომ ქართულ კითხვარში კითხვები ინფორმატიულია.

ფაქტორული ანალიზი - ძირითადი ღერძების ფაქტორული მეთოდი

ჩვენი კვლევის მიზნიდან გამომდინარე გვაინტერესებდა ნაკვლევი კითხვარის 54 დებულება რამდენად წარმოადგენდა ამ 6 სკალის გამოვლინებებს, ასევე მოცემული 6

სკალა იქნებოდა თუ არა ერთი მთლიანი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორის გამოვლინება. მონაცემების დამუშავების დროს თავდაპირველად მოვახდინეთ რევერსიული კითხვების რეკოდირება მონაცემთა ბაზაში. თითოეული სკალის მიხედვით რევერსიული კითხვებია: ავტონომია: 16,25,40,44, ცხოვრებისეული მიზნები: 8,13,22,27,30, ურთიერთობები: 5,10,24,32,39, თვითმიმღებლობა:14,31,43, გარემოს მართვის უნარი: 7,12,20,49, პიროვნული ზრდა: 3,18,26,41,50,54. შემდეგ შევამოწმეთ თითოეული დებულება რამდენად აიტვირთებოდა იმ სკალაზე, რაც წინასწარ იყო ტესტის გასაღებში მოცემული. ფაქტორული ანალიზი გამოვიყენეთ იმის დასადგენად, რომ გაგვერკვია რამდენად ფაქტორად დაიყოფოდა ერთი სკალის მონაცემები, ანუ რამდენად წარმოადგენდნენ ქართულ პოპულაციაშიც ეს დებულებები ერთი სკალის გამოვლინებას:

სკალა N1: ავტონომია.

მონაცემების დამუშავებიდან ჩანს, რომ სკალის 9 დებულება ხსნის საწყისცვლადებში მოცემული ინფორმაციის 49%-ს. ვნახოთ ამ სკალებზე ატვირთული დებულებები საშუალო მაჩვენებლებით:

I ფაქტორი საშუალო მაჩვენებლით-18 %. პირველ სკალაზე აიტვირთა შემდეგი დებულებები: „არ მეშინია ჩემი აზრის გამოთქმა იმ შემთხვევაშიც კი, თუკი ის ეწინააღმდეგება უმეტესობის აზრს“ – 58%, „დარწმუნებული ვარ ჩემს მოსაზრებებში, იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც ისინი ფართოდ გავრცელებულ აზრს ეწინააღმდეგება“–66.2%, „ჩემთვის ძნელია საკამათო საკითხების შესახებ საკუთარი აზრის გამოთქმა“–52.5%, „საკუთარ თავს ვაფასებ ჩემთვის მნიშვნელოვანი ფასეულობებით და არა იმიტო, რასაც მნიშვნელოვნად თვლიან სხვები“–60.1%.

II ფაქტორი საშუალო მაჩვენებლით -15 %. მეორე სკალაზე აიტვირთა შემდეგი დებულებები: „მე ვექცევი იმ ადამიანების ზეგავლენის ქვეშ, რომლებსაც მტკიცე შეხედულებები გააჩნიათ“ – 63.8%, „ხშირად ვიცვლი აზრს, თუკი ჩემი ოჯახის წევრები ან მეგობრები არ მეთანხმებიან“ – 70.2%;

III ფაქტორი საშუალო მაჩვენებლით - 14% . მესამე სკალაზე აიტვირთა შემდეგი დებულებები: „ჩემს გადაწყვეტილებზე ჩვეულებრივ არ მოქმედებს თუ როგორ იქცევიან სხვები“ – 61.7%, „მალეღვებს თუ რას ფიქრობენ ჩემზე სხვები“ – 62.1%, „ვიყო კმაყოფილი

საკუთარი თავით ჩემთვის უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე მოვიპოვო სხვების მოწონება“ – 69.5%;

დამუშავების შემდეგი ეტაპი იყო ამ სამი ფაქტორის ერთ ინდექსზე დაგვეყვანა. წარმოდგენილი შედეგებიდან ჩანს, რომ დებულებების ერთ სკალაზე დაყვანის შემდეგ, მისი საშუალო მაჩვენებელი წარმოადგენს, 0.49%-ს. ავტონომიის ერთ სკალაზე აიტვირთა შემდეგი დებულებები სხვადასხვა საშუალო მაჩვენებლით: “არ მეშინია ჩემი აზრის გამოთქმა იმ შემთხვევაშიც კი, თუკი ის ეწინააღმდეგება უმეტესობის აზრს“ – 47.5%, „ჩემს გადაწყვეტილებზე ჩვეულებრივ არ მოქმედებს ის თუ როგორ იქცევიან სხვები“ – 49.9%, „მაღელვებს თუ რას ფიქრობენ ჩემზე სხვები“ – 54.1%, „ ვიყო კმაყოფილი საკუთარი თავით ჩემთვის უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე მოვიპოვო სხვების მოწონება“ – 40.9%, „მე ვექცევი იმ ადამიანების ზეგავლენის ქვეშ, რომლებსაც მტკიცე შეხედულებები გააჩნიათ“ – 64.2%, „დარწმუნებული ვარ ჩემს მოსაზრებებში იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც ისინი ფართოდ გავრცელებულ აზრს ეწინააღმდეგება“ – 54.1%, „ჩემთვის ძნელია საკამათო საკითხების შესახებ საკუთარი აზრის გამოთქმა“ – 38.3%.

დაბალი საშუალო მაჩვენებლით აიტვირთა შემდეგი ორი დებულება: „ხშირად ვიცვლი აზრს, თუკი ჩემი ოჯახის წევრები ან მეგობრები არ მეთანხმებიან“ - 31.6%, „საკუთარ თავს ვაფასებ ჩემთვის მნიშვნელოვანი ფასეულობებით და არა იმითი, რასაც მნიშვნელოვნად თვლიან სხვები“ – 35.2%. თუმცა ცალკე ფაქტორში მათი წონა საკმაოდ მაღალია: „ხშირად ვიცვლი აზრს, თუკი ჩემი ოჯახის წევრები ან მეგობრები არ მეთანხმებიან“ – 70.2%, “საკუთარ თავს ვაფასებ ჩემთვის მნიშვნელოვანი ფასეულობებით და არა იმითი რასაც მნიშვნელოვნად თვლიან სხვები“ – 60.1%, (იხ. დანართი, N 2, N3).

სკალა N2: გარემოს მართვის უნარი

მონაცემების დამუშავებიდან ჩანს, 9 დებულება აიტვირთა ორ ფაქტორად, სკალის 9 დებულება ხსნის საწყის ცვლადებში მოცემული ინფორმაციის 37,4 %-ს. ვნახოთ ამ სკალაზე ატვირთული დებულებები საშუალო მაჩვენებლებით:

I ფაქტორი საშუალო მაჩვენებლით - 23%: პირველ ფაქტორზე აიტვირთა შემდეგი დებულებები საშუალო მაჩვენებლით: “ზოგადად ვთვლი, რომ პასუხს ვაგებ იმ სიტუაციაზე რომელიმე ვიმყოფები“ – 61.5%, „მე არც ისე კარგად გამომდის ურთიერთობა

გარშემომყოფებთან“ – 41.3%, „საკმაოდ კარგად ვუმკლავდები პასუხისმგებლობას ჩემს ყოველდღიურ ცხოვრებაში“ – 63.9%, „კარგად ვახერხებ ჩემს საქმეებზე და ფინანსებზე ზრუნვას“ – 49.3%, „მე ვახერხებ დროის გონივრულად განაწილებას, ასე რომ, ვახერხებ ყველა საჭირო საქმის გაკეთებას“ – 58.0%, „შემიძლია შევიქმნა ისეთი გარემო და ცხოვრების სტილი, როგორც მომწონს“ – 61.6%;

II ფაქტორი საშუალო მაჩვენებლით -14,4%. მეორე ფაქტორზე აიტვირთა შემდეგი დებულებები: „ყოველდღიური ცხოვრების მოთხოვნები ხშირად მთრგუნავს“ – 53.1%, „ვგრძნობ, რომ მაწუხებს საკუთარ თავზე აღებული პასუხისმგებლობა“ – 67.3%, „ჩემთვის ძნელია მოვიწყო საკუთარი ცხოვრება ისე, რომ მაკმაყოფილებდეს“ – 56.4%. შემდეგ ვცადეთ ეს ორი ფაქტორი ერთ სკალაზე დაგვეყვანა. წარმოდგენილი შედეგებიდან ჩანს, რომ დებულებების ერთ სკალაზე დაყვანის შემდეგ, მისი საშუალო მაჩვენებელი წარმოადგენს, 0.37 %-ს. სკალაზე აიტვირთა ყველა დებულება შემდეგი საშუალო მაჩვენებლებით: „ვთვლი, რომ პასუხს ვაგებ იმ სიტუაციაზე რომელიშიც ვიმყოფები“ – 37.6%, „მე არც ისე კარგად გამომდის ურთიერთობა გარშემომყოფებთან“ – 53.3%, „საკმაოდ კარგად ვუმკლავდები პასუხისმგებლობას ჩემს ყოველდღიურ ცხოვრებაში“ – 39.6%, „ხშირად ვგრძნობ, რომ მაწუხებს საკუთარ თავზე აღებული პასუხისმგებლობა“ – 45.8%, „კარგად ვახერხებ ჩემს საქმეებზე და ფინანსებზე ზრუნვას“ – 39.6%, „მე ვახერხებ დროის გონივრულად განაწილებას, ასე რომ ვახერხებ ყველა საჭირო საქმის გაკეთებას“ – 48.6%, „შემიძლია შევიქმნა ისეთი გარემო და ცხოვრების სტილი, როგორც მომწონს“ – 58.0%;

ყველაზე დაბალი საშუალო მაჩვენებლებით აიტვირთა შემდეგი დებულებები: „ჩემთვის ძნელია მოვიწყო საკუთარი ცხოვრება ისე, რომ მაკმაყოფილებდეს“ – 31.2%, „ყოველდღიური ცხოვრების მოთხოვნები ხშირად მთრგუნავს“ – 34.9%, (შედეგები წარმოდგენილია დანართში N4, N5).

სკალა N 3: პიროვნული ზრდა

როგორც მონაცემების დამუშავებიდან ჩანს, სკალის 9 დებულება ხსნის საწყის ცვლადებში მოცემული ინფორმაციის 52,9%, ვნახოთ ამ სკალებზე ატვირთული დებულებები საშუალო მაჩვენებლებით:

I ფაქტორი საშუალო მაჩვენებლით -14,97%, აიტვირთა შემდეგი დებულებები:

„ვთვლი, რომ მნიშვნელოვანია ახალი გამოცდილების მიღება, რადგან გიწევს სხვაინაირად დაინახო საკუთარი თავი და სამყარო“ – 41.5%, „როცა დავფიქრდები ვხვდები, რომ განვლილი წლების განმავლობაში უკეთესობისკენ არ შევცვლილვარ“ – 65.3%, „მიმაჩნია, რომ მე როგორც პიროვნება უკეთესობისკენ განვითარდი გასული წლების განმავლობაში“ – 80.6%, „ჩემთვის ცხოვრება სწავლის, ცვლილებებისა და ზრდის პროცესია“ – 62.4%;

II ფაქტორზე საშუალო მაჩვენებლით -14,97% აიტვირთა შემდეგი დებულებები: „არ ვცდილობ მოვსინჯო ახალი გზები, ჩემი ცხოვრება ისედაც კარგად მიდის“ – 77.0%, „ვთვლი, რომ მნიშვნელოვანია ახალი გამოცდილების მიღება, რადგან გიწევს სხვაინაირად დაინახო საკუთარი თავი და სამყარო“ – 52.8%, „უკვე დიდი ხანია, რაც უარი ვთქვი მცდელობაზე მნიშვნელოვნად შევცვალო რამე ჩემს ცხოვრებაში“ – 65.3%;

III ფაქტორი საშუალო მაჩვენებლით -14,97%: აიტვირთა შემდეგი დებულებები: „მე არა ვარ დაინტერესებული იმ საქმიანობით, რომელიც გააფართოვებდა ჩემს თვალსაწიერს“ – 60.3%, „არ მისამოვნებს ახალ გარემოში ყოფნა, სადაც მიწევს ჩვეული მდგომარეობისა და ქცევის შეცვლა“ – 42.2%, „არ ვეთანხმები გამოთქმას: სწავლა სიბერემდეა“ – 68.2%;

ამ სამი ფაქტორის ერთ ინდექსზე დაყვანის შემდეგ ყველა დებულება აიტვირთა ერთ სკალაზე შემდეგი საშუალო მაჩვენებლით: 52,9%: „მე არა ვარ დაინტერესებული იმ საქმიანობით, რომელიც გააფართოვებდა ჩემს თვალსაწიერს“ – 27.1%, „არ ვცდილობ მოვსინჯო ახალი გზები, ჩემი ცხოვრება ისედაც კარგად მიდის“ – 52.5%, „ვთვლი, რომ მნიშვნელოვანია ახალი გამოცდილების მიღება, რადგან გიწევს სხვანაირად დაინახო საკუთარი თავი და სამყარო“ – 71.5%, „როცა დავფიქრდები ვხვდები, რომ განვლილი წლების განმავლობაში უკეთესობისკენ არ შევცვლილვარ“ – 51.1%, „მიმაჩნია, რომ მე როგორც პიროვნება უკეთესობისკენ განვითარდი გასული წლების განმავლობაში“ – 49.6%, „არ მისამოვნებს ახალ გარემოში ყოფნა, სადაც მიწევს ჩვეული მდგომარეობისა და ქცევის შეცვლა“ – 27.1%, „ჩემთვის ცხოვრება სწავლის, ცვლილებებისა და ზრდის პროცესია“ – 56.9%, „უკვე დიდი ხანია, რაც უარი ვთქვი მცდელობაზე მნიშვნელოვნად შევცვალო რამე ჩემს ცხოვრებაში“ – 61.3%;

დაბალი მაჩვენებლით აიტვირთა შემდეგი დებულებები: „არ ვეთანხმები გამოთქმას: სწავლა სიბერემდეა“ – 9.0%, მე არა ვარ დაინტერესებული იმ საქმიანობით,

რომელიც გააფართოვებდა ჩემს თვალსაწიერს“ - 27.1%, „არ მისამოვნივს ახალ გარემოში ყოფნა, სადაც მიწევს ჩვეული მდგომარეობისა და ქცევის შეცვლა“ – 27.1%, (შედეგები წარმოდგენილია დანართში, N 6, N 7).

შეიძლება ითქვას, რომ საკმაოდ პრობლემურია N 54 კითხვა - „არ ვეთანხმები გამოთქმას: სწავლა სიბერემდეა“ რომელიც მხოლოდ 9% – ით ხსნის პიროვნული ზრდის ფაქტორის ინფორმაციას. მისი კორელაცია პიროვნული ზრდის ფაქტორთან საკმაოდ დაბალია.

სკალა N 4: ცხოვრებისეული მიზნები

როგორც მონაცემების დამუშავებიდან ჩანს, სკალის 9 დებულება ხსნის საწყის ცვლადებში მოცემული ინფორმაციის 50,3%, ვნახოთ ამ სკალებზე ატვირთული დებულებები საშუალო მაჩვენებლებით.

I ფაქტორი საშუალო მაჩვენებლით-19%. ამ ფაქტორზე აიტვირთა შემდეგი დებულებები საშუალო მაჩვენებლებით: „მე ვცხოვრობ ერთი დღით და არ ვფიქრობ მომავალზე“-41.0%, „მსიამოვნებს სამომავლო საქმეების დაგეგმვა და მათი განხორციელება“-66.2%, „მე ვარ აქტიური ადამიანი, რომელიც ახორციელებს დასახულ მიზნებს“-73.2%, „ზოგი ცხოვრებას უმიზნოდ ატარებს, მაგრამ მე მათ რიცხვში არ მოვიარები“ – 67.8%.

II ფაქტორი საშუალო მაჩვენებლით-18,7%, ამ ფაქტორზე აიტვირთა შემდეგი დებულებები საშუალო მაჩვენებლებით: „მე ვცხოვრობ ერთი დღით და არ ვფიქრობ მომავალზე“ – 52.1%, „ვცდილობ კონცენტრაცია მოვახდინო აწმყოზე, რადგან მომავალს თითქმის ყოველთვის პრობლემები მოაქვს“ – 64.3%, “მე არა მაქვს მკაფიო წარმოდგენა იმაზე, რისი მიღწევა მსურს ცხოვრებაში“ – 53.0%, „ადრე მე ვისახავდი მიზნებს, მაგრამ ეხლა მე მიმაჩნია, რომ ეს დროის ტყუილად დაკარგვაა“-62.0%, მე-8 დებულება აიტვირთა როგორც I, ასევე II სკალაზე სხვადასხვა საშუალო მაჩვენებლით.

III ფაქტორი საშუალო მაჩვენებლით-12,6%, ამ ფაქტორზე აიტვირთა შემდეგი დებულებები საშუალო მაჩვენებლებით: „ხშირად ბანალურად და უმნიშვნელოდ

მეჩვენება ჩემი ყოველდღიური საქმეები“ – 72.9%, „ზოგჯერ ვგრძნობ, რომ ცხოვრებაში იმის მაქსიმუმი გავაკეთე რაც უნდა გამეკეთებინა“ – 68.5%.

ამ სამი ფაქტორის ერთ სკალაზე დაყვანის შემდეგ ყველა დებულება აიტვირთა ერთ ფაქტორზე საშუალო მაჩვენებლით 50,3%: „მე ვცხოვრობ ერთი დღით და არ ვფიქრობ მომავალზე“ – 75.8%, „მსიამოვნებს, სამომავლო საქმეების დაგეგმვა და მათი განხორციელება“ – 59.5%, „მე ვარ აქტიური ადამიანი, რომელიც ახორციელებს დასახულ მიზნებს“ – 50.3%, „ზოგი ცხოვრებას უმიზნოდ ატარებს, მაგრამ მე მათ რიცხვში არ მოვიარები“ – 45.8%, „ვცდილობ კონცენტრაცია მოვახდინო აწმყოზე, რადგან მომავალს თითქმის ყოველთვის პრობლემები მოაქვს“ – 39.3 %, „მე არა მაქვს მკაფიო წარმოდგენა იმაზე, რისი მიღწევა მსურს ცხოვრებაში“ – 55.7 %, „ადრე მე ვისახავდი მიზნებს, მაგრამ ეხლა მე მიმაჩნია, რომ ეს დროის ტყუილად დაკარგვაა“ – 47.1 %;

დაბალი მაჩვენებლით აიტვირთა სკალაზე შემდეგი დებულებები: “ხშირად ბანალურად და უმნიშვნელოდ მეჩვენება ჩემი ყოველდღიური საქმეები“ – 13.3 %, „ზოგჯერ ვგრძნობ, რომ ცხოვრებაში იმის მაქსიმუმი გავაკეთე რაც უნდა გამეკეთებინა“ – 16.8% , (შედეგები წარმოდგენილია დანართში N 8, N9).

სკალა N 5: ურთიერთობები გარშემომყოფებთან

ამ დებულებებს საკმაოდ დიდი კორელაცია აქვთ მოცემულ ფაქტორთან, რადგან ყველა დებულება წარმოდგენილია 50% – ზე მეტი საშუალო მაჩვენებლით. სკალის 9 დებულება ხსნის საწყის ცვლადებში მოცემული ინფორმაციის – 45 %-ს, (დამატებით იხილეთ დანართი, ცხრილი N 10).

სკალა N 6: თვითმიმდებლობა

ყველა დებულება ასევე მაღალი მაჩვენებლით აიტვირთა მოცემულ ფაქტორზე, სკალის 9 დებულება ხსნის საწყის ცვლადებში მოცემული ინფორმაციის 35%. ერთადერთი, რთულ კითხვას წარმოადგენს N 28 დებულება, “წარსულში დაშვებული მაქვს შეცდომები, მაგრამ ვთვლი, რომ საბოლოო ჯამში ყველაფერი სასიკეთოდ შემობრუნდა“, რომელსაც ძალიან დაბალი კორელაცია აქვს მოცემულ ფაქტორთან, (იხილეთ დანართი, ცხრილი N 11).

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ზოგადი მაჩვენებელი (PWB)

ინსტრუქციის მიხედვით, წარმოდგენილი ექვსი სკალა წარმოადგენს ერთი ფაქტორის – ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის გამოვლინებებს. კითხვარის ადაპტაციის პროცესი მოიცავდა აგრეთვე, რომ გაგვერკვია, როგორი წონებით აიტვირთებოდა ეს ექვსივე სკალა ერთ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ინდექსზე. ფაქტორული ანალიზის ჩატარების შედეგად დადასტურდა, რომ ექვსივე სკალა წარმოადგენს ერთი ფაქტორის PWB-ს გამოვლინებას საშუალო მაჩვენებლით 52%, სადაც სტანდარტული გადახრის დისპერსიის 72% აიხსნა. PWB-ს ფაქტორთან ყველა სკალა მაღალი მაჩვენებლით იქნა ატვირთული, განსაკუთრებით მაღალი კორელაციაა PWB-სა და ცხოვრებისეულ მიზნებს (80.5%), ასევე PWB-სა და ურთიერთობების ფაქტორს (81.8%) შორის. შედეგები წარმოდგენილია დანართში, ცხრილში N 12.

კორელაციები ცალკეულ დებულებებსა და ფაქტორებს შორის:

ცალკეული დებულებებისა და ფაქტორების კორელაციური ანალიზის შედეგად (პირსონის r კორელაციის კოეფიციენტი), კიდევ ერთხელ გადავამოწმეთ როგორ აიტვირთებოდა ეს დებულებები შესაბამის სკალაზე (იხ. დანართი, N 13). წარმოდგენილ ყველა დებულებას მაღალი კორელაცია აქვს იმ ფაქტორთან, რომლის გამოვლინებასაც წარმოადგენს. ამ მხრივ სირთულე შეექმნა მხოლოდ შემდეგ 4 დებულებას:

1. კითხვა N 12. „მე არც ისე კარგად გამომდის ურთიერთობა გარშემომყოფებთან“ – ეს კითხვა წარმოადგენს გარემოს მართვის ფაქტორს, თუმცა ადაპტირების დროს მეტი წონით აიტვირთა ფაქტორზე ურთიერთობები გარშემომყოფებთან. ჩვენ ამას ვხსნით დებულების შინაარსით, რამდენადაც იგი შეიძლება მივიჩნიოთ ორივე ფაქტორის გამოვლინებად.

2. კითხვა N 22. „ხშირად ბანალურად და უმნიშვნელოდ მეჩვენება ჩემი ყოველდღიური საქმეები“: ეს კითხვა წარმოადგენს ცხოვრებისეულ მიზნების ფაქტორს, თუმცა მაღალი კორელაციით აიტვირთა გარემოს მართვის ფაქტორთან. ჩვენ ვფიქრობთ, რომ შეიძლება შეიძლება სიტყვა „ბანალური“ ვერ გაიგეს სწორად რესპოდენტებმა. ეს კითხვა მხოლოდ 13.3%-ით ხსნის ფაქტორში წარმოდგენილ იფორმაციას. შეიძლება ითქვას, რომ კითხვა ნაკლებად ინფორმაციულია.

3. კითხვა N 28. “წარსულში დაშვებული მაქვს შეცდომები, მაგრამ ვთვლი, რომ საბოლოო ჯამში ყველაფერი სასიკეთოდ შემობრუნდა” – ეს კითხვა წარმოადგენს თვითმიმღებლობის სკალის ფაქტორს, თუმცა შეიძლება ითქვას, რომ ეს კითხვა ძალიან დაბალი წონით (15%) იქნა ატვირთული ყველა ფაქტორთან. შეიძლება ითქვას, რომ ამ კითხვამ არ იმუშავა. ჩვენი ამ საკითხს ასე ვხსნით: იმ ასაკობრივ ჯგუფში, სადაც ეს კვლევა ჩატარდა სტუდენტები ნაკლებად მიმართავენ ცხოვრებისეულ შეცდომების რეფლექსიას.

4. კითხვა N 46. “ზოგჯერ ვგრძნობ, რომ ცხოვრებაში იმის მაქსიმუმი გავაკეთე რაც უნდა გამეკეთებინა” – ეს კითხვა წარმოადგენს ცხოვრებისეული მიზნების სკალის გამოვლინებას, თუმცა ასევე დაბალი წონით იქნა ატვირთული ყველა ფაქტორთან. წინა კითხვის მსგავსად, ჩვენ ვფიქრობთ, რომ კითხვა არ იყო ინფორმაციული, ხსნის ფაქტორის მხოლოდ 16.8%. ამის მიზეზი შესაძლოა ის იყოს, რომ ასაკობრივი ჯგუფიდან გამომდინარე, ნაკლებად შეიძლება ჰქონდეთ ასეთი განცდები რესპოდენტებს.

4. კითხვა N54 - „ არ ვეთანხმები გამოთქმას: სწავლა სიბერემდეა“ - დაბალი პროცენტით (9%) იქნა ატვირთული პიროვნული ზრიდს სკალაზე. შესაძლოა მეტაფორული ენა არ იყო გასაგები სტუდენტებისთვის. ქართულად თარგმნის შემდეგ ეს კითხვა რევერსიული ხასიათის გახდა. (დამატებით იხილეთ დანართი, ცხრილი N 15).

საბოლოოდ ადაპტირებულ კითხვარშიც ჩვენ დავტოვეთ წარმოდგენილი პრობლემური კითხვები (N 12, N 22, N 28, N 46, N 54), გამომდინარე იქიდან, რომ თითოეული მათგანი მიეკუთვნება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ექვს სხვადასხვა ფაქტორს, რის გამოც ჩავთვალეთ, რომ ეს კითხვები სტატისტიკურად მნიშვნელოვან გავლენას არ მოახდენდნენ თითოეული ფაქტორის ზოგად ჯამურ სურათზე.

კორელაციები სკალებს შორის

მონაცემთა კორელაციური ანალიზის შედეგად (პირსონის r კორელაციის კოეფიციენტი) კიდევ ერთხელ დადასტურდა ექვსივე სკალის მაღალი კორელაცია ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორთან. ამასთან ეს ექვსივე ერთმანეთისგან დამოუკიდებელია, რადგან მათ შორის არ არსებობს კორელაციური კავშირი. (დამატებით იხილეთ დანართი, N 14)

რეგრესიული ანალიზი

მრავალმხრივი იერარქიული რეგრესიული ანალიზით დავადგინეთ, ჩვენს მიერ მონაცემთა ფაქტორული ანალიზის შედეგად მიღებულ 6 ფაქტორს ჰქონდა თუ არა პრედიქტორული ღირებულება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორისთვის. მონაცემთა ანალიზმა აჩვენა, რომ ფაქტორული ანალიზის შედეგად მიღებული ექვსივე ფაქტორი წარმოადგენს ერთი ინდექსის გამოვლინებას, არიან ერთი ფაქტორის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა-პრედიქტორები. თუმცა ყველაზე ახლოს მოცემულ ფაქტორთან არიან ცხოვრებისეული მიზნები და ურთიერთობები გარშემომყოფებთან.

ცალკეული სკალებისათვის რეგრესიულმა ანალიზმა მოგვცა შემდეგი შედეგი: ავტონომია ($\beta = .382, p < .005$); გარემოს მართვა ($\beta = .366, p < .005$), თვითმიმდებლობა ($\beta = .386, p < .005$), პიროვნული ზრდა ($\beta = .428, p < .005$), ცხოვრებისეული მიზნები ($\beta = .439, p < .005$), ურთიერთობები გარშემომყოფებთან ($\beta = .442, p < .005$). კავშირი.(დამატებით იხილეთ დანართი, N 15).

კლასტერული ანალიზი

ფსიქოლოგიის კეთილდღეობის ფაქტორისთვის საერთო ქულა არის 220. ამ ფაქტორის დაბალ მაჩვენებლად ითვლება ქულა 216 მდე, ხოლო 216-ის ზევით ითვლება მაღალ მაჩვენებლად. ასევე ცალკეული ფაქტორებისთვის დავადგინეთ მათი დაბალი და მაღალი მაჩვენებელი, რაც ვარირებს 35-ის ქვევით დაბალი, 35-ის ზევით მაღალი. როგორც ქვემოთ წარმოდგენილია ცხრილი N 18 და N 18 ჩანს, მონაცემები საშუალო მაჩვენებლის მიხედვით თითოეული ფაქტორისთვის დაყოფილ იქნა ორ ჯგუფად: დაბალი და მაღალი მაჩვენებელი:

ცხრილი N 3

კითხვარის ადაპტაცია

საერთო საშუალო მაჩვენებელი PWB-სთვის (Between Groups)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	Mean
1	371	46.5	46.5	46.5	188.6667
2	427	53.5	53.5	100.0	238.5602
Total	798	100.0	100.0		220.3659

სადაც 1 არის – ფაქტორის დაბალი მაჩვენებელი, 2– ფაქტორის მაღალი მაჩვენებელი.

ცხრილი N 4

კითხვარის ადაპტაცია

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სკალის საშუალო მნიშვნელობები

ფაქტორი	PWB	AUTN	ENVR	GROW	PURP	SELF	REL
ჯგუფი #							
1	46,5%	48.5%	48.6%	43.2%	40.0%	54.6%	36.6%
2	53,5%	51.5%	51.4%	56.8%	60.0%	45.4%	63.4%

სადაც 1– ფაქტორის დაბალი მაჩვენებელი, 2– ფაქტორის მაღალი მაჩვენებელი.

Cronbach's Alpha ჩვენი შექმნილი თითოეული სკალისათვის მერყეობს 0.55 – 0.60 ინტერვალში. ეს დაბალი მაჩვენებელია, მაგრამ ჩვენ გამოვიყენეთ ფაქტორული ანალიზი დამოუკიდებელი სკალების შექმნისათვის. ინფორმაციის რამდენ პროცენტს ხსნის თითოეული ფაქტორი მოცემულია ზემოთ, თითოეული ფაქტორის აღწერაში.

თავი III. კვლევის შედეგები

3.1. კვლევის პროცედურა

სტუდენტებში ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის კვლევა ჩატარდა ქ. თბილისის ოთხ უნივერსიტეტში: ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი, თბილისის ივანე ჯავახიშვილის სახელმწიფო უნივერსიტეტი, ტექნიკური უნივერსიტეტი, საქართველოს უნივერსიტეტი. სტუდენტები შეირჩნენ შემთხვევითი შერჩევის პრინციპით, კვლევაში მონაწილეობას იღებდა 300-მდე სტუდენტი 1-დან 4 კურსის ჩათვლით. კითხვარების გადარჩევის შემდეგ კვლევიდან ამოღებულ იქნა არასრულად შევსებული კითხვარები და დამუშავებული იქნა $n=252$ სტუდენტის მონაცემი. სტუდენტების ასაკი იყო 17 დან 24 წელი, მოგვიანებით დამუშავების დროს ჩვენ გამოვყავით 2 ასაკობრივი ჯგუფი 17-19, $n=139$ და $20 < n=113$. აქედან მდებარეობითი სქესი იყო $n=183$, მამრობითი სქესი $n=69$. გარდა ასაკისა და სქესისა სტუდენტები ავსებდნენ ისეთ სოციო-დემოგრაფიულ მონაცემებს, როგორც არის ამჟამინდელი საცხოვრებელი ადგილი: მცხოვრები ოჯახთან $n=142$, მარტო $n=38$, ახლობლებთან $n=71$. წარმოშობის კუთხით გეოგრაფიული რეგიონი, თბილისი $n=88$, სხვა რეგიონი $n=164$, საკუთარი შემოსავლის არსებობა: აქვს საკუთარი შემოსავალი $n=52$, არ აქვს $n=200$ სტუდენტს, ოჯახის ეკონომიკური მდგომარეობა: დაბალშემოსავლიანი $n=37$, საშუალოდ უზრუნველყოფილი $n=173$ და კარგად უზრუნველყოფილი $n=42$.

3.1.1. კვლევის კითხვარი

კვლევაში გამოყენებული იქნა ქეროლ რიფის ექვსგანზომილებიანი ადაპტირებული კითხვარი (Carol Ryff, 1995, University of Wisconsin, range 1-6 Scales of Psychological Well-Being). კითხვარი შედგება შემდეგი სკალებისგან: *ავტონომია, გარემოს მართვის უნარი, პიროვნული ზრდა, პოზიტიური ურთიერთობები სხვებთან, ცხოვრებისეული მიზნები და თვით აღქმა*; თითოეულ სკალას გააჩნია 14 შესატყვისი კითხვა. მოკლე ვერსიაში თითოეული სკალა წარმოდგენილია 9 შესატყვისი, სულ 54

კითხვით და ექვსი დახურული პასუხით: სრულიად არ ვეთანხმები (1), ნაწილობრივ არ ვეთანხმები (2), ცოტათი არ ვეთანხმები (3), ცოტათი ვეთანხმები (4), საკმაოდ ვეთანხმები (5), სრულიად ვეთანხმები (6). ენდლერი და პარკერის კითხვარი „Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)“, (Endler & Parker, 1990) და დეპრესიის კითხვარი, რომელიც ბერნის უნივერსიტეტის მიერ იქნა შემუშავებული და ადაპტირებული ქართულ პოპულაციაზე 2003 წელს პროფესორი ნათელა იმედაძისა და ლელა ქსოვრელაშვილის მიერ.

3.1.2. შედეგების დამუშავება და ანალიზი

შედეგების დამუშავებისა და ანალიზის დროს გამოყენებული იქნა სტატისტიკური პროგრამები SPSS 21, SPSS AMOS 20 და პარამეტრული და არაპარამეტრული სტატისტიკური მეთოდები. მოკლე განმარტებისთვის აქვე ავლნიშნავთ, რომ პარამეტრული ტესტები გამოვიყენეთ ჰიპოთეზის შესამოწმებლად იმ შემთხვევაში, სადაც ცვლადებს შორის დამოკიდებულების სტატისტიკური სანდოობის შესამოწმებლად პარამეტრული ტესტების გამოყენების საჭირო 2 პირობა დაკმაყოფილებული იყო: ცვლადების ნორმალური განაწილება (როდესაც ჯგუფში რაოდენობა $n=30$ -ზე მეტია განაწილება ნორმალურს უახლოვდება) და შედარებული ჯგუფების დისპერსიების ჰომოგენურობა. იმ შემთხვევებში, როდესაც ირღვეოდა აღნიშნული დაშვებები, გამოვიყენეთ არაპარამეტრული სტატისტიკური მეთოდები. ცვლადების ნორმალური განაწილების დასადგენად გამოვიყენეთ კოლმოგოროვ სმირნოვს ტესტი (Kolmogorov Smirnov). ზოგიერთი ცვლადისთვის, სხვადასხვა ფაქტორითი ჯგუფების შედარებისას, დაკმაყოფილებული იყო პარამეტრული სტატისტიკური ტესტების გამოყენების კრიტერიუმები, ზოგიერთი ცვლადისთვის არა, ამიტომ გამოვიყენეთ ორივე სტატისტიკური მეთოდი, თუმცა ნულოვანი ჰიპოთეზის შესამოწმებლად პარამეტრული სტატისტიკური მეთოდები უფრო მძლავრია ვიდრე არაპარამეტრული.

3.1.3. კვლევაში გამოყენებული სტატისტიკური მეთოდების ჩამონათვალი

სტრუქტურული მოდელირების განტოლება (Structural equation modeling-SEM), სადაც ერთდროულად შესაძლებელია რამდენიმე რეგრესიის ერთ მოდელში ჩამოყალიბება და ცვლადებს შორის მეტი კავშირების შეფასება; მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი (Adjusted R-Squared, R^2)-კორექტირებული (ფარდობითი) დეტარმინაციის კოეფიციენტი, სადაც დამოუკიდებელი ცვლადები წარმოადგენენ დამოკიდებელი ცვლადის

დეტერმინატს, შესაძლებელია დამოკიდებულ და დამოუკიდებელ ცვლადებს შორის სხვა ცვლადების გავლენის გამორიცხვა. ზოგადად R^2 აჩვენებს დამოკიდებული ცვლადის რა ნაწილი არის ახსნილი რეგრესიული განტოლებით, რომელშიც ჩართულია სხვადასხვა დამოუკიდებელი ცვლადები. მრავლობითი რეგრესიის მოდელის ასაგებად გამოიყენება უმცირეს კვადრატთა მეთოდი (Least Squares), რადგან ის საშუალებას გვაძლევს მივიღოთ კოეფიციენტების ისეთ შეფასებები, რომლისთვისაც ფაქტიური და მოდელირებული (შეფასებულ) მნიშვნელობების შორის სხვაობების კვადრატების ჯამი მინიმალურია; დისპერსიული ანალიზი (ANOVA, Post Hoc ანალიზი, Bonferroni-ის ტესტი), რომელიც საშუალებას იძლევა გამოვავლინოთ კავშირები მრავალგანზომილებიანი შემთხვევითი სიდიდის სტატისტიკურ განაწილებებში; ცვლადებს შორის კორელაციური კავშირის დასადგენად გამოყენებული იქნა კროსტაბულაციური ანალიზი (χ^2) და პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი, რომელიც ადგენს დაკვირებული შედეგი რამდენად სანდოდ განსხვავდება ჯგუფებს შორის, პარამეტრული t ტესტი და არაპარამეტრული Mann-Whitney U Test, (ორ ჯგუფს შორის საშუალო მაჩვენებლებს შორის განსხვავების დასადგენად, როდესაც ცვლადს გააჩნია 2 ჯგუფი, მაგალითად გენდერი) და ANOVA, F (Fisher)-ის კოეფიციენტი და არაპარამეტრული Kruskal Wallis ტესტი, როდესაც დამოუკიდებელ ცვლადს გააჩნია 2-ზე მეტი დონე, (მაგალითად ოჯახის ეკონომიური მდგომარეობა); აღნიშნული სტატისტიკური მეთოდების სიმრავლე გამოწვეული იქნა იმ ფაქტით, რომ როდესაც რომელიმე მეთოდმა არ გამოვლინა კავშირი, გამოვიყენეთ სხვადასხვა სახის სტატისტიკური მეთოდები ცვლადებს შორის შესაძლო თვისობრივი და რაოდენობრივი კავშირების დასადგენად.

ჰიპოთეზა N 1

ქოუფინგის გარკვეული სტრატეგიები განსაზღვრავენ ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას, ხოლო დეპრესია, როგორც ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საპირისპირო მდგომარეობა უარყოფით კორელაციაშია მასთან.

პირველი ჰიპოთეზის შესამოწმებლად გამოვიყენეთ შემდეგი სტატისტიკური მეთოდები: სტრუქტურული მოდელირების განტოლება, Structural equation modeling (SEM),

მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი (Adjusted R-Squared, R^2), დისპერსიული ანალიზი (ANOVA, Post Hoc ანალიზი, Bonferroni) პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი.

წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი

ჰიპოთეზა N1 -ის შესამოწმებლად, თუ როგორ გავლენას ახდენენ ქოუფინგის სტრატეგიები ფსიქოლოგიური კეთილდღეობასა და მის ექვსივე ფაქტორზე, თვდაპირველად ჩავატარეთ წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი თითოეული სკალისთვის, სადაც გამორიცხული იყო გენდერის გავლენა. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა (PWB) და მისი ექვსივე სუბსკალა: პოზიტიური ურთიერთობები (RELAT), ავტონომიურობა (AUTN), თვითაღქმა (SELF), პიროვნული ზრდის უნარი (GROW), გარემოს მართვის უნარი (ENVR), ცხოვრებისეული მიზნები (PURP) განვიხილეთ როგორც დამოკიდებული ცვლადები, ხოლო ქოუფინგის სტრატეგიები (ემოციური ქოუფინგი, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, განრიდება, ლოცვა და სოციალური მხარდაჭერა) და დეპრესია როგორც დამოუკიდებელი ცვლადები, რომელიც ჩვენი ჰიპოთეზის თანახმად უნდა წარმოადგენდეს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობისა და მისი წარმოდგენილი ყველა სუბსკალისთვის განმსაზღვრელ ფაქტორებს.

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის პრედიქტორები:

რეგრესიულმა ანალიზმა აჩვენა, რომ ქოუფინგის სტრატეგიებიდან განრიდება არ წარმოადგენს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განმსაზღვრელ ფაქტორს. ამ მოდელის შესამოწმებლად ანალიზიდან ამოვიღეთ განრიდება, როგორც დამოუკიდებელი ფაქტორი და მოდელი თავიდან დავამუშავეთ. შედეგებმა აჩვენა, რომ ქოუფინგის სტრატეგიებიდან რაც უფრო იზრდება ემოციური ქოუფინგის სტრატეგია, სოციალური მხარდაჭერა და დეპრესია მცირდება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი და რაც უფრო იზრდება ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და ლოცვა იზრდება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი. გაქცევის სტრატეგია არ წარმოადგენს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განმსაზღვრელ ფაქტორს ($R^2=.33$, $p<.000$, $b=-.032$ $p<0.555$). ამ მოდელის დეტერმინაციული კოეფიციენტი R^2 ხსნის დამოუკიდებელი ცვლადების გავლენას 33%-ით, $p<0.000$. ეს იმას ნიშნავს, რომ აღნიშნული მოდელი PWB 249, 511+ 2,378 TASK +-2,026

EMOT + 2,701PRAY+ -4,611 SUPP + -1,676 DEPR წარმოადგენს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ამხსნელი ფაქტორების 33%-ს. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მოდელი: ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი(TASK) $R^2=33$, $p<.000$; $b=.225$, $p<000$; ემოციაზე ორიენტირებული ქოუფინგი (EMOT) $R^2=33$, $p<.000$; $b=-.301$, $p<000$; ლოცვა (PRAY): $R^2=33$, $p<.000$; $b=.104$, $p<056$; სოციალური მხარდაჭერა (SUPP): $R^2=33$, $p<.000$; $b= -.155$, $p<005$; დეპრესია(DEPR): $R^2=33$, $p<.000$; $b= -.322$, $p<000$; იხილეთ თქვემთ ცხრილი N 5, (დამატებით, იხილეთ დანართი N 17).

ჩვენთვის საინტერესო იყო სოციალური მხარდაჭერის, როგორც ქოუფინის სტრატეგიის როლის შესწავლა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე, რამდენადაც გარვეული კვლევები ადასტურებენ (Kohlman et al., 1997), რომ სოცალურ მხარდაჭერა წარმოადგენს ერთ-ერთ პოზიტიურ და ძლიერ ქოუფინგის სტრატეგიას. ჩვენს კვლევაში ენდლერისა და პარკერის კითხვარში არსებობს 1 კითხვა „დახმარებისთვის მივმართავ სხვას“, რომელიც ჩვენ განვიხილეთ როგორც ქოუფინგის სტრატეგია. დადასტურდა მცირე სახის გავლენა ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და სოციალურ მხარდაჭერას შორის. მართალია კავშირი სტატისტიკურად სანდოა, თუმცა ის მხოლოდ ერთი კითხვით იქნა წარმოდგენილი კვლევაში, ამიტომ რამდენად ასახვს ის სოციალურ მხარდაჭერას, ამ ეტაპზე განზოგადებისგან თავს შევიკავებთ, მომავალში ვგეგმავთ შევისწავლოთ სოციალური მხარდაჭერის, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიის როლი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე.

ცხრილი N 5. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის პრედიქტორები, რეგრესიული ანალიზი, დამოკიდებული ცვლადი: ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, დამოუკიდებელი ცვლადი ქოუფინგის სტრატეგიები და დეპრესია

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
2	(Constant)	249.511	11.846		21.063	.000
	TASK	2.378	.578	.225	4.116	.000
	EMOT	-2.026	.366	-.301	-5.539	.000
	PRAY	2.701	1.404	.104	1.923	.056
	SUPP	-4.611	1.637	-.155	-2.817	.005
	DEPR	-1.676	.285	-.322	-5.873	.000

პოზიტიური ურთიერთობების პრედიქტორები:

დამოკიდებული ცვლადი: ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, დამოუკიდებელი ცვლადი ქოუფინგის სტრატეგიები და დეპრესია. იმის გასარკვევად, თუ რამდენად განსაზღვრავს ქოუფინგის სტრატეგიები და დეპრესია პოზიტიურ ურთიერთობებს, ჩვენ პირველ ეტაპზე ანალიზისთვის ყველა ქოუფინგის სტრატეგია და დეპრესია გამოვიყენეთ, თუმცა მონაცემებმა აჩვენა, რომ განრიდება, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და სოციალური მხარდაჭერა არ წარმოადგენენ პოზიტიური ურთიერთობებისთვის მნიშვნელოვან წინაპირობას. ამ მოდელის შესამოწმებლად ანალიზიდან ამოვიღეთ ეს ცვლადები და თავიდან დავამუშავეთ. შედეგებმა აჩვენა, რომ რაც უფრო იზრდება ემოციური ქოუფინგი და დეპრესია, მცირდება პოზიტიური ურთიერთობები. ამ მოდელის დეტერმინაციული კოეფიციენტი R^2 ხსნის დამოუკიდებელი ცვლადების გავლენას 19,5%-ით, $p < 0.000$.

პოზიტიური ურთიერთობების მოდელი (REL): EMOT $R^2 = 19,5$, $p < .000$, $b = -.206$, $p < .001$; PRAY $R^2 = 19,5$, $p < .000$; $b = -.188$, $p < .001$; DEPR $R^2 = 19,5$, $p < .000$; $b = -.328$, $p < .000$; წრფივი მრავალმხრივი რეგრესია პოზიტიური ურთიერთობების მოდელისთვის ეს არის: REL = $8.604 + .386 \text{ EMOT} + 1.360 \text{ PRAY} - .483 \text{ DEPR}$. იხ. ქვემოთ ცხრილი N6, (დამატებით იხილეთ დანართი N 18).

ცხრილი N 6. პოზიტიური ურთიერთობების პრედიქტორები, რეგრესიული ანალიზი დამოკიდებული ცვლადი: პოზიტიური ურთიერთობები, დამოუკიდებელი ცვლადი ქოუფინგის სტრატეგიები და დეპრესია

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
2	(Constant)	48.604	2.202		22.075	.000
	EMOT	-.386	.112	-.206	-3.446	.001
	PRAY	1.360	.419	.188	3.244	.001
	DEPR	-.483	.087	-.328	-5.537	.000

ავტონომიურობის პრედიქტორები:

პირველ ეტაპზე ანალიზისთვის პრედიქტორებად ყველა ქოუფინგის სტრატეგია და დეპრესია გამოვიყენეთ, მონაცემებმა აჩვენა, რომ ქოუფინგის სტრატეგიებიდან ლოცვა და განრიდება, აგრეთვე დეპრესია არ წარმოადგენს ავტონომიურობის განმსაზღვრელ წინაპირობას. ამ მოდელის შესამოწმებლად ანალიზიდან ამოვიღეთ ეს ცვლადები და შედეგებმა აჩვენა, რომ რაც უფრო იზრდება ქოუფინგის სტრატეგიებიდან ემოციური ქოუფინგი და სოციალური მხარდაჭერა მცირდება ავტონომიურობის მაჩვენებელი და რაც უფრო იზრდება ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგია, იზრდება ავტონომიურობის მაჩვენებელი. ამ მოდელის დეტერმინაციული კოეფიციენტი R^2 ხსნის დამოუკიდებელი ცვლადების გავლენას 18%-ით, $p < 0.000$. ავტონომიურობის მოდელი (AUTN): TASK $R^2 = 19$, $p < .000$; $b = .285$, $p < .000$; EMOT $R^2 = 19$, $p < .000$; $b = -.260$, $p < .000$; SUPP $R^2 = 19$, $p < .000$; $b = -.237$, $p < .000$; ანალიზით ჩანს, რომ წრფივი მრავალმხრივი რეგრესია ავტონომიურობის მოდელისთვის ეს არის: $AUTN = 36.457 + .983 TASK + -.571 EMOT + -.2296 SUPP$, იხილეთ თქვემით ცხრილი N 7, დანართი N 19.

ცხრილი N 7. ავტონომიურობის პრედიქტორები, რეგრესიული ანალიზი, დამოკიდებული ცვლადი: ავტონომიურობა, დამოუკიდებელი ცვლადი ქოუფინგის სტრატეგიები და დეპრესია

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
2	(Constant)	36.457	3.852		9.463	.000
	TASK	.983	.204	.285	4.811	.000
	EMOT	-.571	.127	-.260	-4.502	.000
	SUPP	-2.296	.575	-.237	-3.993	.000

გარემოს მართვის უნარის პრედიქტორები:

მონაცემებმა აჩვენა, რომ ქოუფინგის სტრატეგიებიდან ლოცვა და სოციალური მხარდაჭერა არ წარმოადგენს გარემოს მართვის უნარის მაჩვენებლისთვის განმსაზღვრელ წინაპირობას. ამ მოდელის შესამოწმებლად ანალიზიდან ამოვიღეთ ეს ცვლადები და თავიდან დავამუშავეთ. შედეგებმა აჩვენა, რომ რაც უფრო იზრდება ქოუფინგის სტრატეგიებიდან პრობლემაზე ორიენტირებული და მცირდება გაქცევის ქოუფინგის

სტრატეგია, იზრდება გარემოს მართვის უნარი და რაც უფრო იზრდება დეპრესია და ემოციაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგია მცირდება გარემოს მართვის უნარი. ამ მოდელის დეტერმინაციული კოეფიციენტი R^2 ხსნის დამოუკიდებელი ცვლადების გავლენას 19 %-ით, $p < 0.000$. გარემოს მართვის უნარის მოდელი (ENVR): $TASK R^2 = 17$, $p < .000$; $b = -.162$, $p < 005$; $EMOT R^2 = 17$, $p < .000$; $b = -.229$, $p < 000$; $EVOID R^2 = 17$, $p < .000$; $b = -.119$, $p < 050$; $DEPR R^2 = 17$, $p < .000$; $b = -.271$, $p < 000$; ანალიზით ჩანს, რომ წრფივი მრავალმხრივი რეგრესია გარემოს მართვის მოდელისთვის ეს არის: $ENVR = 38.524 + .461 TASK + -.415 EMOT + .204 AVOID + -.380 DEPR$. იხილეთ ქვემოთ ცხრილი N 8, დამატებით იხილეთ დანართი N 20).

ცხრილი N 8. გარემოს მართვის პრედიქტორები, რეგრესიული ანალიზი დამოუკიდებელი ცვლადი: გარემოს მართვის უნარი, დამოუკიდებელი ცვლადი ქოუფინგის სტრატეგიები და დეპრესია

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
3	(Constant)	38.524	3.746		10.285	.000
	TASK	.461	.168	.162	2.754	.006
	EMOT	-.415	.109	-.229	-3.804	.000
	AVOID	.204	.104	.119	1.972	.050
	DEPR	-.380	.086	-.271	-4.401	.000

პიროვნული ზრდის პრედიქტორები:

ანალიზისთვის პრედიქტორებად ყველა ქოუფინგის სტრატეგია და დეპრესია გამოვიყენეთ, მონაცემებმა აჩვენა, რომ ქოუფინგის სტრატეგიებიდან ლოცვა, განრიდება და სოციალური მხარდაჭერა არ წარმოადგენს პიროვნული ზრდის ფაქტორისთვის განმსაზღვრელ წინაპირობას. ამ მოდელის შესამოწმებლად ანალიზიდან ამოვიღეთ ეს ცვლადები და თავიდან დავამუშავეთ, შედეგებმა აჩვენა, რომ ქოუფინგის სტრატეგიებიდან რაც უფრო იზრდება ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგია იზრდება პიროვნული ზრდის ფაქტორი და რაც უფრო იზრდება დეპრესია და ემოციაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგია მცირდება პიროვნული ზრდის

უნარი. ამ მოდელის დეტერმინაციული კოეფიციენტი R^2 ხსნის დამოუკიდებელი ცვლადების გავლენას 16 %-ით, $p < 0.000$. პიროვნული ზრდის მოდელი $GROW R^2 = 16$, $p < .000$; $b = -.192$, $p < .000$; $PRAY R^2 = 16$, $p < .000$; $b = -.150$, $p < .013$; $DEPR R^2 = 16$, $p < .000$; $b = -.259$, $p < .000$; ანალიზით ჩანს, რომ წრფივი მრავალმხრივი რეგრესია პიროვნული ზრდის მოდელისთვის ეს არის: $PERS = 44,438 + -.417TASK + .408EMOT + -.290 DEPR$. იხილეთ ქვემოთ ცხრილი N 9, (დანართი N 21).

ცხრილი N 9. პიროვნული ზრდის პრედიქტორები, დამოკიდებული ცვლადი: პიროვნული ზრდა, დამოუკიდებელი ცვლადი ქოუფინგის სტრატეგიები და დეპრესია

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
4	(Constant)	44.438	3.280		13.547	.000
	TASK	.417	.159	.155	2.617	.009
	EMOT	-.408	.103	-.238	-3.958	.000
	DEPR	-.290	.081	-.219	-3.581	.000

ცხოვრებისეული მიზნების პრედიქტორები:

მონაცემებმა აჩვენა, რომ ქოუფინგის სტრატეგიებიდან ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, განრიდება და სოციალური მხარდაჭერა არ წარმოადგენს ცხოვრებისეული მიზნების განმსაზღვრელ ფაქტორებს. ამ მოდელის შესამოწმებლად ანალიზიდან ამოვიღეთ ეს ცვლადები და თავიდან დავამუშავეთ. შედეგებმა აჩვენა, რომ ქოუფინგის სტრატეგიებიდან რაც უფრო იზრდება ემოციური ქოუფინგის სტრატეგია და დეპრესია მცირდება ცხოვრებისეული მიზნების სკალის მაჩვენებელი და რაც უფრო იზრდება ლოცვა - როგორც ქოუფინგის სტრატეგია, იზრდება ცხოვრებისეული მიზნების მაჩვენებელი სკალაზე. ამ მოდელის დეტერმინაციული კოეფიციენტი R^2 ხსნის დამოუკიდებელი ცვლადების გავლენას 13 %-ით, $p < 0.000$. რა თქმა უნდა 13% არ არის მაღალი მაჩვენებელი, თუმცა დეტერმინაციის ცვლადების მიმართება ცხოვრებისეული მიზნებს ფაქტორთან სანდოა. ცხოვრებისეული მიზნების მოდელი ($PURP$) = $EMOT R^2 = 13$, $p < .000$; $b = -.192$, $p < .000$; $PRAY R^2 = 13$, $p < .000$; $b = -.150$, $p < .013$; $DEPR R^2 = 13$, $p < .000$; $b = -.259$, $p < .000$; ანალიზით ჩანს, რომ წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიის მოდელი *ცხოვრებისეული მიზნებისთვის* არის: $PURP = 45,511 + -.320EMOT + .967 PRAY + -336 DEPR$. იხილეთ ქვემოთ ცხრილი N10,(დანართი N 22).

ცხრილი N10. ცხოვრებისეული მიზნების პრედიქტორები, რეგრესიული ანალიზი, დამოკიდებული ცვლადი: ცხოვრებისეული მიზნები, დამოუკიდებელი ცვლადი ქოუფინგის სტრატეგიები და დეპრესია

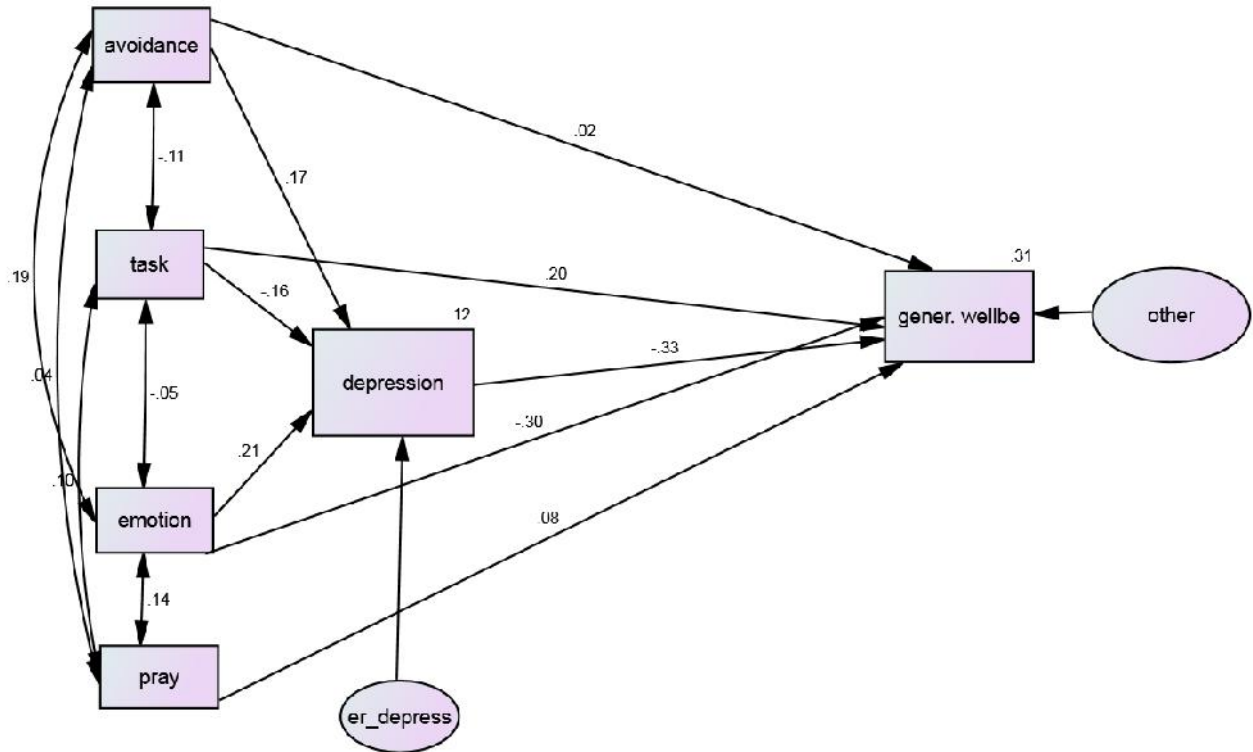
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
2 (Constant)	45.424	2.024		22.439	.000
EMOT	-.320	.103	-.192	-3.099	.002
PRAY	.967	.386	.150	2.503	.013
DEPR	-.336	.079	-.259	-4.239	.000

თვით მიმღებლობის პრედიქტორები:

შედეგებმა აჩვენა, რომ ქოუფინგის სტრატეგიებიდან მხოლოდ სოციალური მხარდაჭერა წარმოადგენს თვით მიმღებლობის განმსაზღვრელ ფაქტორს, ისიც უარყოფითი ნიშნით. რაც უფრო იზრდება სოციალური მხარდაჭერის სტრატეგია და დეპრესია, მცირდება თვით მიმღებლობა, თუმცა ამ მოდელის დეტერმინაციული კოეფიციენტი R^2 ხსნის დამოუკიდებელი ცვლადების გავლენას 0.05 %-ით, $p < 0.004$, რაც მიუთითებს, რომ ძალიან დაბალი ალბათობით არის სოციალური მხარდაჭერა განმსაზღვრელი ფაქტორი თვით მიმღებლობის მაჩვენებლისთვის, (იხილეთ დანართი N 23).

ჩვენი პირველი ჰიპოთეზი შესამოწმებლად დამატებითი ანალიზისთვის გამოვიყენეთ სტრუქტურული მოდელირების განტოლება (SEM), რომელიც საშუალებას იძლევა ერთდროულად რამდენიმე რეგრესიული კავშირი წარმოვადგინოთ. სადაც ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა წარმოადგენს დეპრესიასა და ქოუფინგის სტრატეგიებზე დამოკიდებულ ცვლადს. მიღებული შედეგიდან ჩანს, რომ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობისთვის დეტერმინაციის კოეფიციენტია $R^2 = .31$, აღნიშნული მოდელი ხსნის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობას 31%-ით. დანარჩენი 69 %-ს წარმოადგენენ სხვა ცვლადები, რაც ამ მოდელის ფაქტორებში არ არის გათვალისწინებული. იხილეთ სქემა N2, დანართი N 24.

სქემა N 2: ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სტრუქტურირებული მოდელი
 სტრუქტურული მოდელირების განტოლება (Structural equation modeling - SEM)



ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის პრედიქტორები:

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის პირველ სტრუქტურირებულ მოდელს (სქემა N2) ჩვენ დავამატეთ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ექვსივე განზომილება. ამ შემთხვევაში დეპრესია და ქოუფინგის სტრატეგიები, ასევე, ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განზომილებები განვიხილეთ როგორც დამოუკიდებელი ცვლადები, რომელსაც უნდა შეჰქონდეს მნიშვნელოვანი წვლილი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდისთვის. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა წარმოადგენს ამ ყველა ჩამოთვლილ ფაქტორზე დამოკიდებულ ცვლადს. წარმოდგენილი მოდელიდან ჩანს, რომ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობისთვის წარმოდგენილი დეტერმინაციის კოეფიციენტი $R^2=.93$, რაც ნიშნავს, რომ ყველა ეს ფაქტორი ჯამურად ხსნის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მოდელის 93 %-ს. აღსანიშნავია, რომ ტექნიკურად ვერ მოხერხდა სტრუქტურული მოდელირების განტოლებაში თვითმიმდებლობის სკალის დაკავშირება ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობის სკალასთან. მისი ხვედრითი წონის გამოთვლა მოხდა ცალკე, სადაც აღმოჩნდა, რომ მას ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის დეტერმინაციის მთლიან კოეფიციენტში 2,6% -ი შეაქვს: $\eta^2=.2,6$. თუ მივამატებთ თვითმიმდებლობის ხვედრით წონას ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მოდელის ჯამურ წონას, დეტერმინაციის კოეფიციენტი იქნება: $R^2=.96$. ეს მაღალი მაჩვენებელია, შეგვიძლია ვივარაუდოთ, რომ გარეშე ცვლადების მხოლოდ 4%-რჩება, რაც შესაძლოა გავლენას ახდენდეს ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე. წარმოდგენილი მოდელი სრულად ხსნის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განმსაზღვრელი ცვლადების სტრუქტურას. აღნიშნული მოდელის X^2 -ის მნიშვნელობა ძალიან სანდო ზღვარზეა $X^2=11425,007$ (df)=30, $p=0,0001$, რაც გვამბევს იმის დასკვნის გაკეთების საშუალებას, რომ მოდელში წარმოდგენილ და რეალურად პოპულაციაში არსებულ მნიშვნელობებს შორის განსხვავება მინიმალურია; შეგვიძლია ჩავთვალოთ, რომ კვლევაში მიღებული ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მოდელი ასახავს პოპულაციაში არსებულ კანონზომიერებას. იხილეთ სქემა N3, (დანართი N 25).

უკვე ავღნიშნეთ, რომ მოდელში შესაძლებელია ერთდროულად წარმოდგენილი იქნას რამდენიმე რეგრესიული ანალიზი. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სტრუქტურული მოდელირების განტოლებიდან ჩანს, რომ დეპრესიის ფაქტორთან კოპინგის სტრატეგიების რეგრესიული წონა არის $\eta^2=.12$. უარყოფი კორელაციაშია

პრობლემაზე ორიენტირებული კოპინგი (p=008), მაგრამ ემოციური ქოუფინგის (p=000) და გაქცევის ქოუფინგის (p= 005) არსებობა განაპირობებს დეპრესიას 12 % –ით. ეს ნიშნავს, რომ დეპრესიის 12%-ს განაპირობებს ქოუფინგის სტრატეგიები. იხ. ნახაზი N2, ცხრილი N 11. დადასტურდა კორელაცია გაქცევის სტრატეგიასა და ემოციურ კოპინგს შორის P=.003, აგრეთვე ლოცვასა და ემოციურ კოპინგს შორის p=.031, იხ. ცხრილი N 12.

ცხრილი N 11. დეპრესია და ქოუფინგის სტრატეგიები, პრედიქტორული ანალიზი სტრუქტურული მოდელირების განტოლება

დეპრესია და კოპინგის სტრატეგიები			Estimate	P
DEPR	<---	TASK	-.159	.008
DEPR	<---	EMOT	.212	***
DEPR	<---	AVOID	.171	.005

ცხრილი N 12. დეპრესია და ქოუფინგის სტრატეგიები, კორელაციური და რეგრესიული ანალიზი, სტრუქტურული მოდელირების განტოლება

კოპინგის სტრატეგიებს შორის კორელაცია			Estimate	P
TASK	<-->	EMOT	-.052	.414
AVOID	<-->	TASK	-.110	.085
AVOID	<-->	EMOT	.191	.003
PRAY	<-->	EMOT	.137	.031
PRAY	<-->	TASK	.096	.130
PRAY	<-->	AVOID	.035	.584

წარმოდგენილი ანალიზი საშუალებას იძლევა წარმოვადგინოთ ცვლადებს შორის ურთიერთმიმართების ზოგადი სურათი, ასევე შევადაროთ ცვლადებს შორის როგორც პირდაპირი გავლენის, ასევე არაპირდაპირი გავლენის ეფექტი. ქვემოთ ცხრილი N 13-ში მოცემულია ცვლადებს შორის პირდაპირი გავლენის ეფექტი, ხოლო ცხრილი N 14-ში მოცემულია ცვლადებს შორის არაპირდაპირი - მოდერაციული გავლენის ეფექტი. თუ ვიმსჯელებთ დეპრესიასა და ქოუფინგის სტრატეგიებს შორის არსებობს თუ არა პირდაპირი კავშირი - როდესაც გამორიცხებულია სხვა ცვლადების გავლენის ეფექტი ან არაპირდაპირი მოდერაციული გავლენა, ჩანს, რომ ქოუფინგის სტრატეგიებს გააჩნიათ

მოდერაციული სახის გავლენა დეპრესიაზე. შესაბამისად, შეგვიძლია დასკვნა გავაკეთოთ, რომ დეპრესიაზე არაპირდაპირ გავლენას ახდენენ ქოუფინგის სტრატეგიები მათ გააჩნიათ მოდერაციის ფუნქცია, თუმცა მათ შორის პირდაპირი გავლენა სტატისტიკურად არ არის სანდო.

რაც შეეხება ქოუფინგის სტრატეგიების გავლენას ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე, მათ აქვთ პირდაპირი გავლენის ეფექტი, რაც ნიშნავს, რომ თუ გამოვრიცხავთ სხვა ცვლადების გავლენის ეფექტს, ქოუფინგის სტრატეგიების პირდაპირი გავლენა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე ძალიან ძლიერია. ცხრილი N 13 ჩანს, რომ ლოცვას და ამოცანაზე ორიენტირებულ ქოუფინგს გააჩნია პოზიტიური გავლენა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე, ხოლო განრიდებას და ემოციურ ქოუფინგს უარყოფითი პირდაპირი გავლენის ეფექტი აქვს. საინტერესოა ქოუფინგის სტრატეგიების გავლენის ეფექტი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ყველა განზომილებისთვის. აღმოჩნდა, რომ ლოცვას, როგორც ქოუფინგის, პირდაპირი ძლიერი გავლენა აქვს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ყველა სკალასთან, (SELF p=000, ENVR, p=000, RELAT, p=000, AUTN, p=000, GROW, p=000) გარდა ცხოვრებისეული მიზნებისა, რომელზეც ლოცვას გააჩნია არაპირდაპირი, მოდერაციული სახის გავლენა (PURP p=0,003).

ცხრილი N 13 . რეგრესიული ანალიზი ფაქტორებს შორის. პირდაპირი გავლენის ეფექტი

დამოუკიდებელი ცვლადები

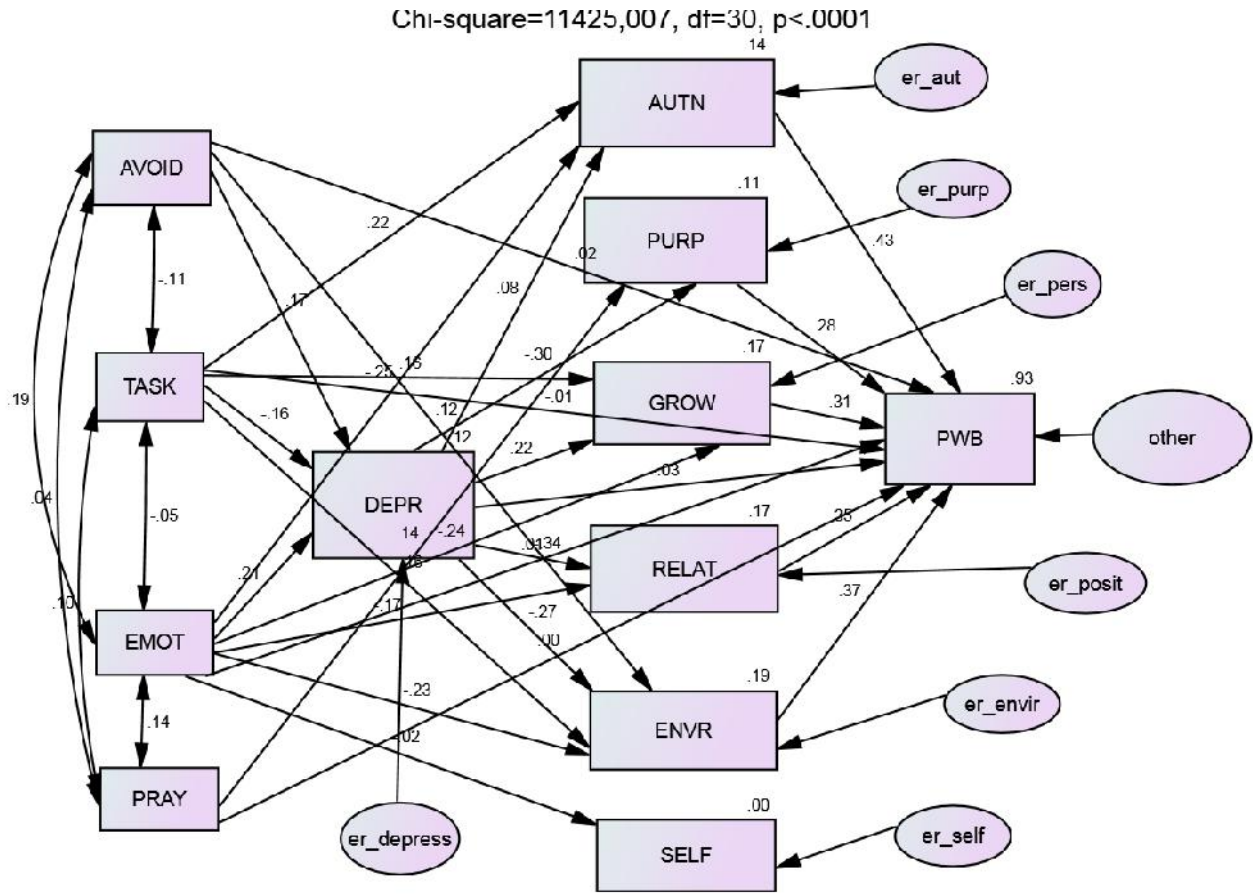
	PRAY	EMOT	TASK	AVOID	DEPR	PURP	SELF	ENVR	RELAT	AUTN
DEPR	-.010	.213	-.158	.171	.000	.000	.000	.000	.000	.000
PURP	.133	.000	.000	.000	-.306	.000	.000	.000	.000	.000
SELF	.000	.013	.000	.000	-.115	.000	.000	.000	.000	.000
ENVR	.000	-.231	.164	.119	-.270	.000	.000	.000	.000	.000
RELAT	.000	-.174	.000	.000	-.332	.000	.000	.000	.000	.000
AUTN	.000	-.252	.215	.000	-.084	.000	.000	.000	.000	.000
GROW	.000	-.237	.160	.000	-.216	.000	.000	.000	.000	.000
PWB	.014	-.039	.023	-.024	-.029	.393	.259	.351	.345	.428

ცხრილი N 14. რეგრესიული ანალიზი ფაქტორებს შორის. არაპირდაპირი გავლენის ეფექტი

დამოუკიდებელი ცვლადები

	PRAY_	EMOT	TASK	AVOID	DEPR	PURP	SELF	ENVR	RELAT	AUTN
DEPR	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
PURP	.003	-.065	.048	-.052	.000	.000	.000	.000	.000	.000
SELF	.001	-.024	.018	-.020	.000	.000	.000	.000	.000	.000
ENVR	.003	-.057	.043	-.046	.000	.000	.000	.000	.000	.000
RELAT	.003	-.071	.052	-.057	.000	.000	.000	.000	.000	.000
AUTN	.001	-.018	.013	-.014	.000	.000	.000	.000	.000	.000
GROW	.002	-.046	.034	-.037	.000	.000	.000	.000	.000	.000
PWB	.056	-.336	.217	-.031	-.395	.000	.000	.000	.000	.000

სქემა N 3. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სტრუქტურული სრული მოდელი სტრუქტურული მოდელირების განტოლება (Structural equation modeling)



დამატებით იხილეთ დანართი N 25.

კორელაციური ანალიზი

ჰიპოთეზა N1-ის შესამოწმებლად, ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას, ქოუფინგის სტრატეგიებსა და დეპრესიას შორის არსებული კავშირების დამატებითი ანალიზისთვის ჩავატარეთ ცვლადებს შორის კორელაციური ანალიზი, გამოვიყენეთ პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი. შედეგები იხილეთ ქვემოთ ცხრილში N 15.

ცხრილი N 15. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, დეპრესია და ქოუფინგის სტრატეგიები პირსონის კორელაციური მატრიცა

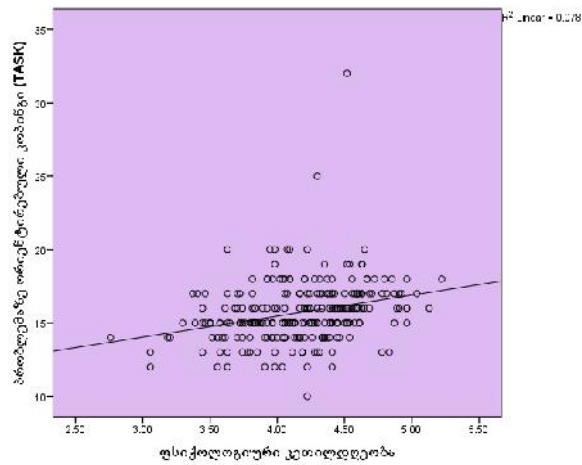
	RELAT	AUTON	ENVR	GROW	PURP	SELF	PWB	TASK	EMOT	AVOID	PRAY	DEPR
RELAT	1	.176**	.300**	.256**	.369**	.061	.590**	.157*	-.253**	-.067	.160*	-.369**
		.006	.000	.000	.000	.340	.000	.013	.000	.294	.011	.000
AUTON	.176**	1	.345**	.341**	.331**	.145*	.664**	.244**	-.285**	-.132*	-.119	-.188**
			.000	.000	.000	.021	.000	.000	.000	.037	.059	.003
ENVR	.300**	.345**	1	.373**	.485**	.173**	.718**	.214**	-.284**	-.004	.020	-.332**
				.000	.000	.006	.000	.001	.000	.950	.751	.000
GROW	.256**	.341**	.373**	1	.490**	.045	.670**	.212**	-.299**	-.193**	.056	-.306**
					.000	.474	.000	.001	.000	.002	.379	.000
PURP	.369**	.331**	.485**	.490**	1	.038	.722**	.150*	-.233**	-.129*	.132*	-.304**
						.551	.000	.018	.000	.042	.037	.000
SELF	.061	.145*	.173**	.045	.038	1	.347**	.023	-.016	.057	-.026	-.111
							.000	.722	.801	.369	.677	.078
PWB	.590**	.664**	.718**	.670**	.722**	.347**	1	.280**	-.380**	-.135*	.056	-.436**
								.000	.000	.032	.377	.000
TASK	.157*	.244**	.214**	.212**	.150*	.023	.280**	1	-.050	-.113	.096	-.188**
						.722	.000		.431	.076	.130	.003
EMOT	-.253**	-.285**	-.284**	-.299**	-.233**	-.016	-.380**	-.050	1	.190**	.140*	.253**
						.801	.000	.431		.003	.026	.000
AVOID	-.067	-.132*	-.004	-.193**	-.129*	.057	-.135*	-.113	.190**	1	.033	.228**
						.369	.032	.076	.003		.598	.000
PRAY	.160*	-.119	.020	.056	.132*	-.026	.056	.096	.140*	.033	1	.010
						.677	.377	.130	.026	.598		.876
DEPR	-.369**	-.188**	-.332**	-.306**	-.304**	-.111	-.436**	-.188**	.253**	.228**	.010	1
						.078	.000	.003	.000	.000	.876	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). * . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და ქოუფინგის სტრატეგიები

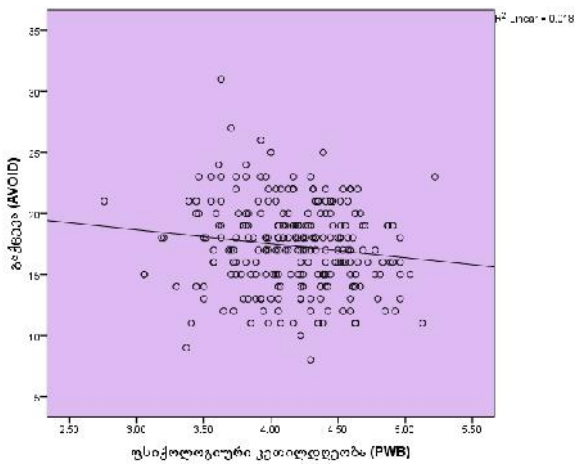
შედეგებმა აჩვენა, რომ ქოუფინგის სტრატეგიებიდან რაც უფრო იზრდება ამოცანაზე ორიენტირებული სტრატეგია ($r=280$; $p<0,000$), ხოლო მცირდება ემოციური ($r^2=380$; $p<0,000$) და გაქცევის სტრატეგია ($r=590$; $p<0,000$), იზრდება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი, იხ. ქვემოთ გრაფიკი N 1, N2, N3.

გრაფიკი N. 1 ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, კორელაცია



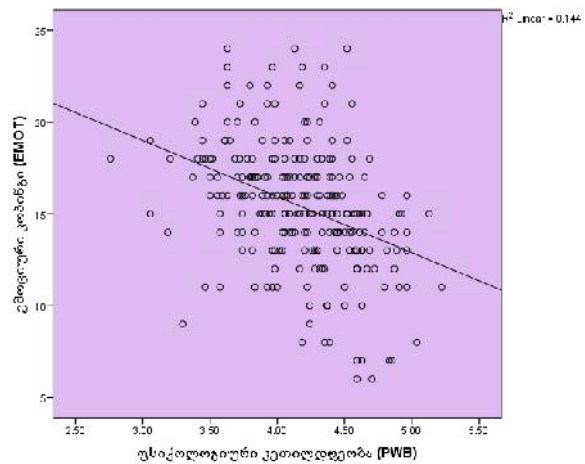
გრაფიკი N2

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და განრიდება, კორელაცია



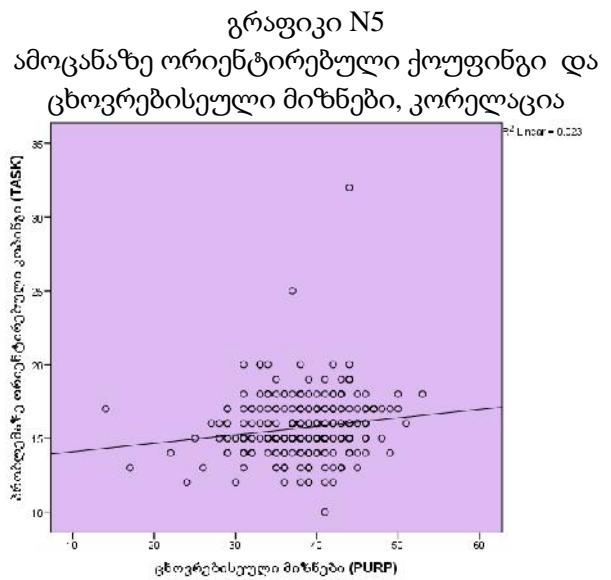
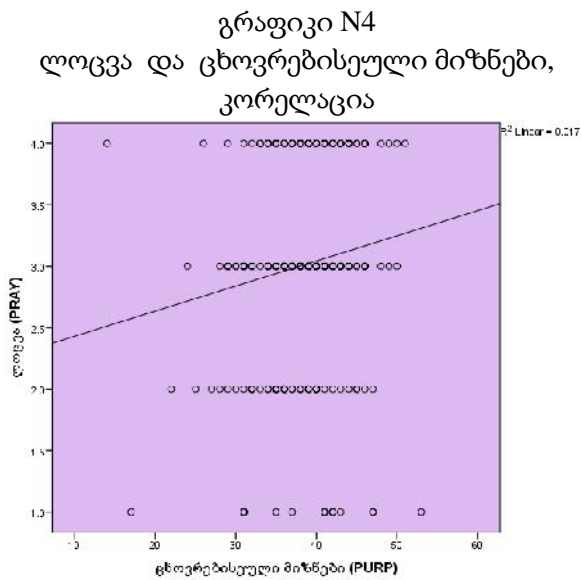
გრაფიკი N3

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და ემოციური ქოუფინგი, კორელაცია



ცხოვრებისეულ მიზნები და ქოუფინგის სტრატეგიები

ცხოვრებისეული მიზნების მაჩვენებლის ზრდასთან ერთად, იზრდება ამოცანაზე ორიენტირებული სტრატეგია ($r=150$; $p<0,018$) და ლოცვა ($r=132$; $p<0,037$), ხოლო მცირდება ემოციური ქოუფინგი ($r =-233$, $p<0,000$) და განრიდება ($r=-129$ $p<0,042$), იხ. გრაფიკი N4, N5.

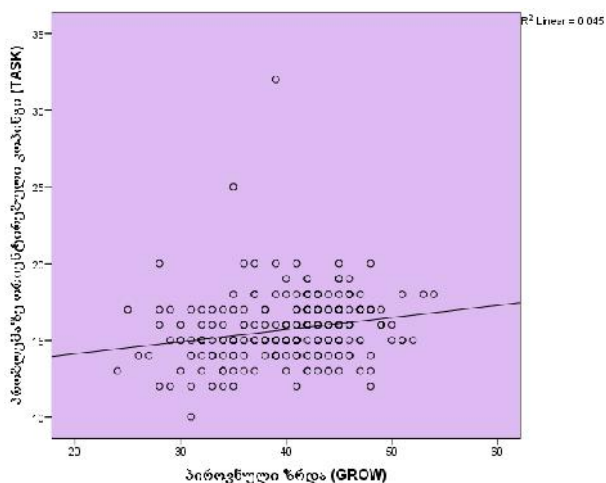


პიროვნული ზრდა და ქოუფინგის სტრატეგიები

პიროვნული ზრდის მაჩვენებლის ზრდასთან ერთად აგრეთვე იზრდება ამოცანაზე ორიენტირებული ($r =212$, $p<0,001$) და მცირდება ემოციური ($r =-299$, $p<0,000$) და გაქცევის სტრატეგიები ($r =-193$, $p<0,002$), იხ. გრაფიკი N 6, N 7.

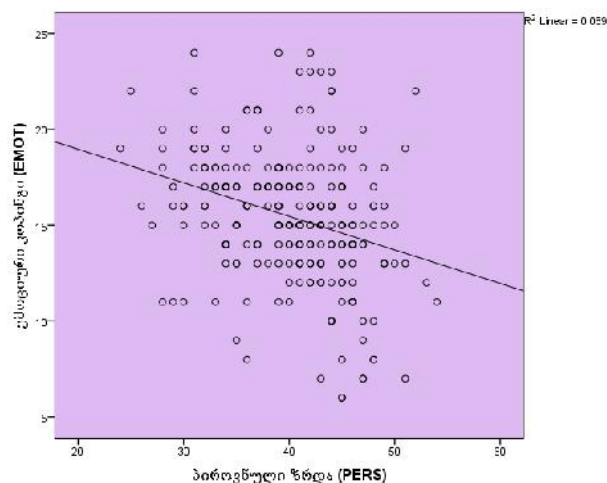
გრაფიკი N 6

ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და პიროვნული ზრდა, კორელაცია



გრაფიკი N7

ემოციური ქოუფინგი და პიროვნული ზრდა, კორელაცია

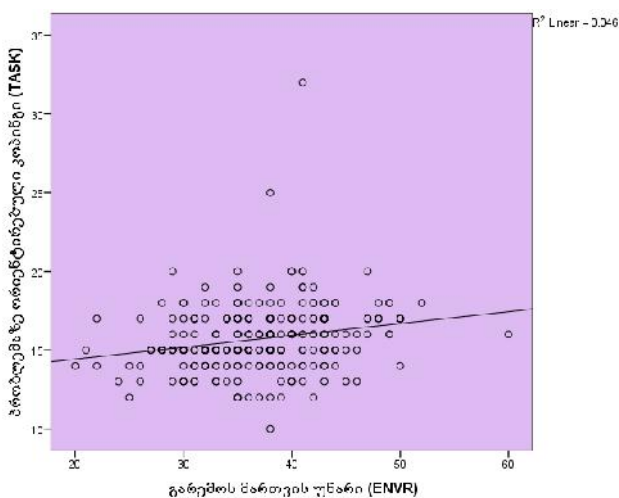


გარემოს მართვის უნარი და ქოუფინგის სტრატეგიები

რაც უფრო იზრდება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სკალაზე გარემოს მართვის უნარი, იზრდება ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი ($r = 214, p < 0,001$) და მცირდება ემოციური ქოუფინგი ($r = -284, p < 0,000$), იხ. გრაფიკი N 8, N 9.

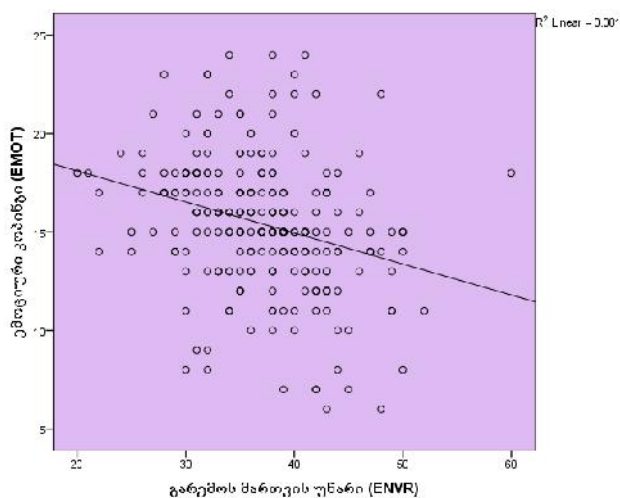
გრაფიკი N 8

ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და გარემოს მართვის უნარი, კორელაცია



გრაფიკი N 9

ემოციური ქოუფინგი და გარემოს მართვის უნარი, კორელაცია

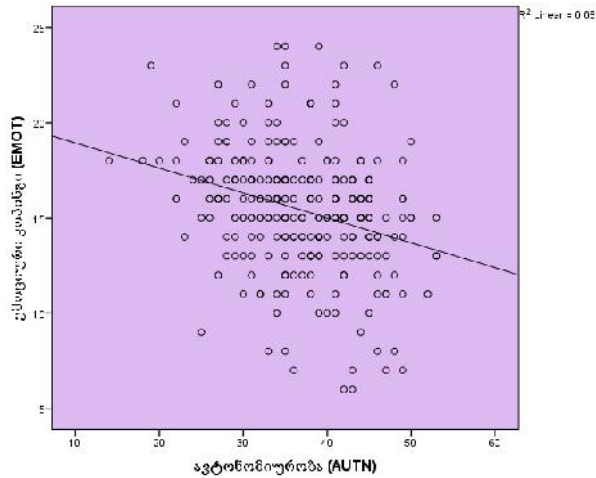


ავტონომიურობა და ქოუფინგის სტრატეგიები

ავტონომიურობის ზრდასთან ერთად იზრდება ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი ($r = 244, p < 0,000$) და მცირდება განრიდება ($r = -285, p < 0,000$) და ემოციური ქოუფინგი ($r = -132, p < 0,037$), იხ. გრაფიკი N 10, N 11, N12.

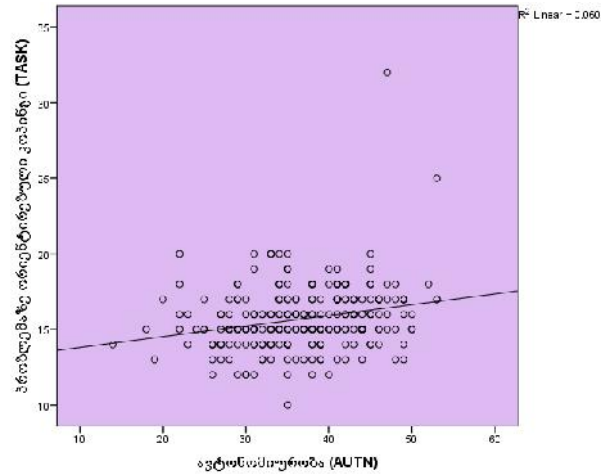
გრაფიკი N 10

ემოციური ქოუფინგი და ავტონომიურობა, კორელაცია



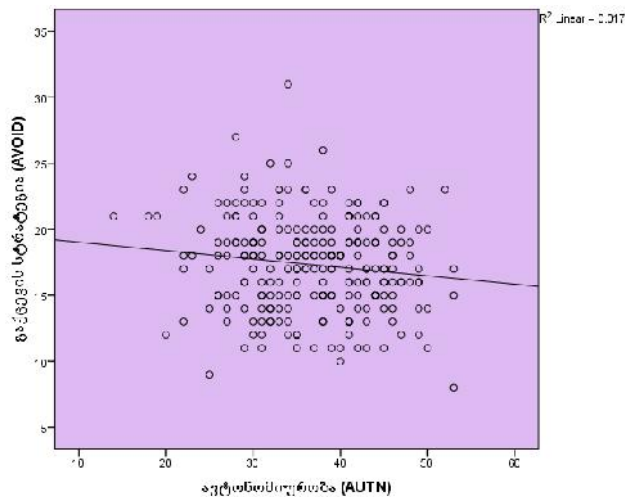
გრაფიკი N 11

ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და ავტონომიურობა, კორელაცია



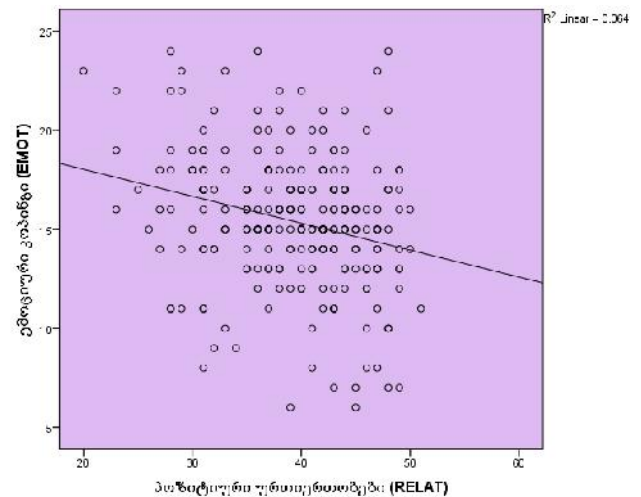
გრაფიკი N 12

განრიდება და ავტონომიურობა, კორელაცია



გრაფიკი N 13

ემოციური ქოუფინგი და პოზიტიური ურთიერთობები, კორელაცია



პოზიტიური ურთიერთობები და ქოუფინგის სტრატეგიები

პოზიტიური ურთიერთობების ზრდასთან ერთად, იზრდება ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგია ($r = 157, p < 0,013$) და მცირდება ემოციური ქოუფინგი ($r = -253, p < 0,000$) იხ. გრაფიკი N 13.

თვითმიმღებლობა და ქოუფინგის სტრატეგიები

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორებიდან, არ დადასტურდა მხოლოდ თვითმიმღებლობის (SELF) კორელაცია ქოუფინგის სტრატეგიებთან.

დეპრესია და სოციო დემოგრაფიული ფაქტორები

დეპრესიის მაჩვენებელი გაანალიზებულ იქნა ისეთ სოციო-დემოგრაფიულ ცვლადებთან ერთად როგორც არის გეოგრაფიული რეგიონი, შემოსავლის არსებობა, გენდერული განსხვავებები. ანალიზისთვის გამოვიყენეთ t ტესტი, არაპარამეტრული Mann-Whitney U ტესტი და პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი. არ აღმოჩნდა განსხვავებები ამ კუთხით. ასევე შევამოწმეთ ამჟამინდელი საცხოვრებელი ადგილის და აკადემიური მოსწრების მაჩვენებლის გავლენა დეპრესიის მაჩვენებელზე, ამისთვის გამოვიყენეთ Post-hoc ანალიზი Bonferroni-ის ტესტი, რამაც აჩვენა, რომ ამჟამინდელი საცხოვრებელი ადგილის მიხედვით სამივე ჯგუფს შორის ('ვცხოვრობ ოჯახთან', 'მარტო', 'ახლობლებთან') და აკადემიური მოსწრების მაჩვენებლის 4 ჯგუფს შორის (<60, 61-70, 71-80, 91-100) განსხვავება არ არის სანდო და ეს გვამღევეს დასკვნის საშუალებას, რომ ჩამოთვლილი სოციო-დემოგრაფიული ფაქტორების გავლენა დეპრესიის მაჩვენებელზე არ არის სტატისტიკურად სანდო. ასაკობრივი განსხვავების დასადგენად, გამოვიყენეთ Kruskal-Wallis Test და აღმოჩნდა, რომ დეპრესიის მაჩვენებელი არ განსხვავდება გენდერული თვალსაზრისით.

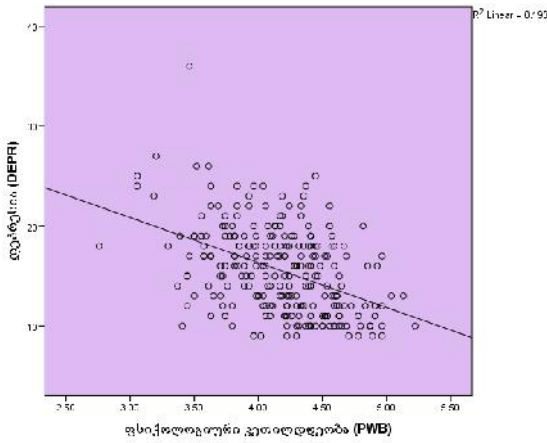
დეპრესია და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა

დეპრესია უარყოფით კორელაციაშია ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და მის ექვსივე ფაქტორთან გარდა თვით მიმღებლობისა: რაც უფრო იზრდება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, მცირდება დეპრესიის მაჩვენებელი და პირიქით: PWB ($r = -.436, p < 0,00$),

RELAT: ($r = -.369$, $p < 0,00$), AUTON ($r = -.188$, $p < 0,03$), ENVR ($r = -.332$, $p < 0,00$), GROW ($r = -.306$, $p < 0,00$), PURP ($r = -.304$, $p < 0,00$), SELF ($r = -.111$, $p < 0,78$). იხ. გრაფიკი N 14, N 15, N16, N17, N 18, N 19.

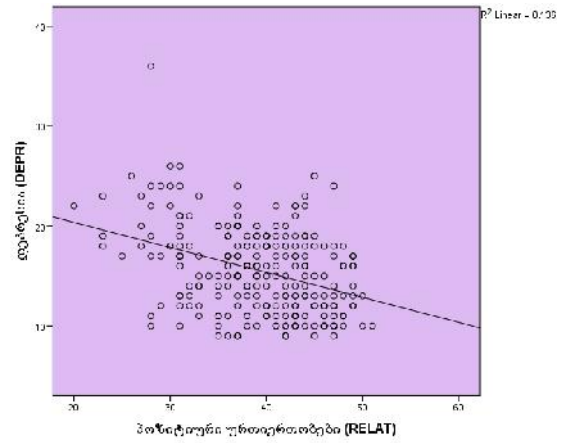
გრაფიკი N 14

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და
დეპრესია, კორელაცია



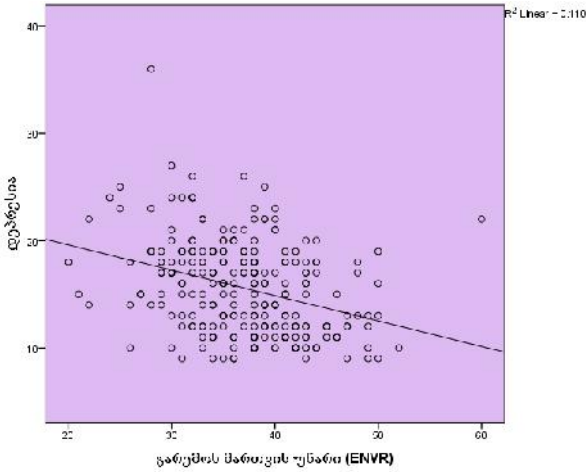
გრაფიკი N 15

პოზიტიური ურთიერთობები და დეპრესია,
კორელაცია



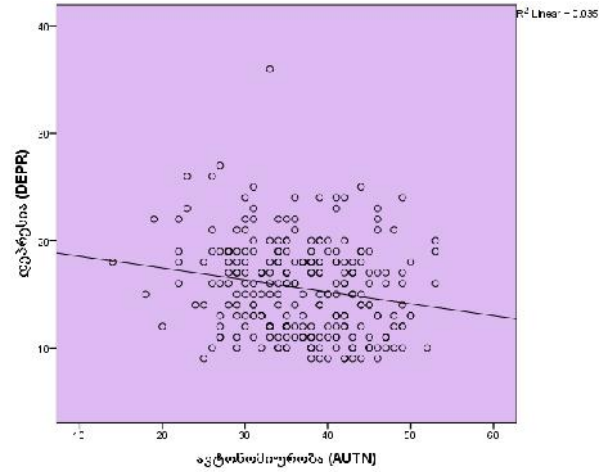
გრაფიკი N 16

დეპრესია და გარემოს მართვის უნარი,
კორელაცია



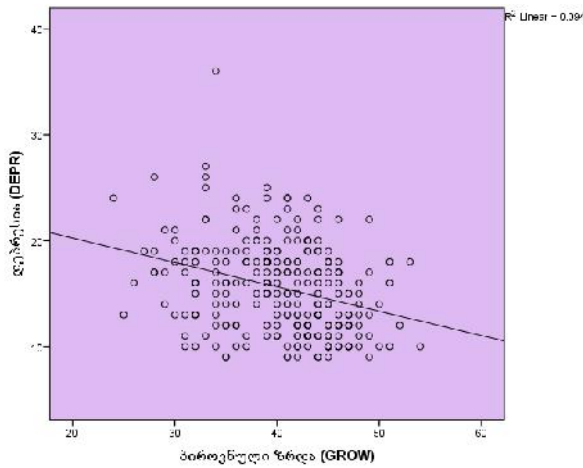
გრაფიკი N 17

დეპრესია და ავტონომიურობა, კორელაცია



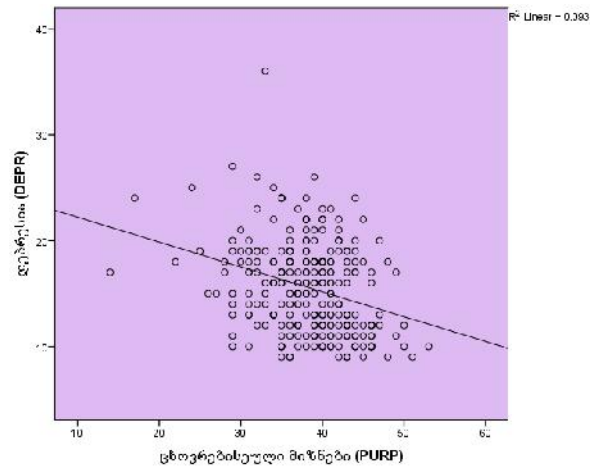
გრაფიკი N 18

დეპრესია და პიროვნული ზრდა, კორელაცია



გრაფიკი N 19

დეპრესია და ცხოვრებისეული მიზნები, კორელაცია

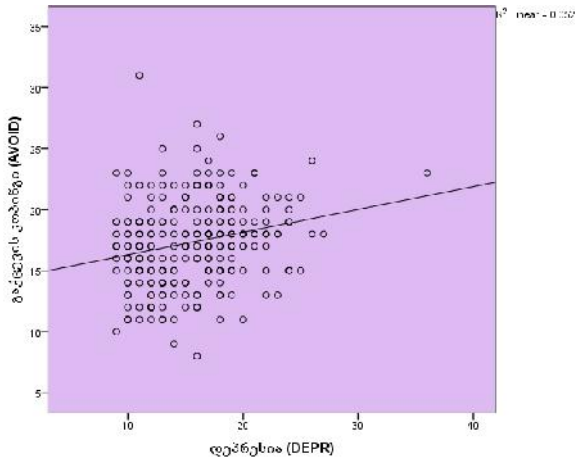


დეპრესია და ქოუფინგის სტრატეგიები

დეპრესიასა და ამოცანაზე ორიენტირებულ ქოუფინგის სტრატეგიას შორის დაფიქსირდა უარყოფითი კორელაცია: TASK ($r=-.188$, $p<0,03$) და დადებითი კორელაცია დეპრესიასა და ემოციურ და გაქცევის ქოუფინგის სტრატეგიას შორის EMOT ($r=.253$, $p<0,00$), AVOID ($r=.228$, $p<0,00$). სტატისტიკურად სანდო კორელაცია არ დაფიქსირდა დეპრესიასა და ლოცვას შორის, გრაფიკი N 20, N 21, N 22.

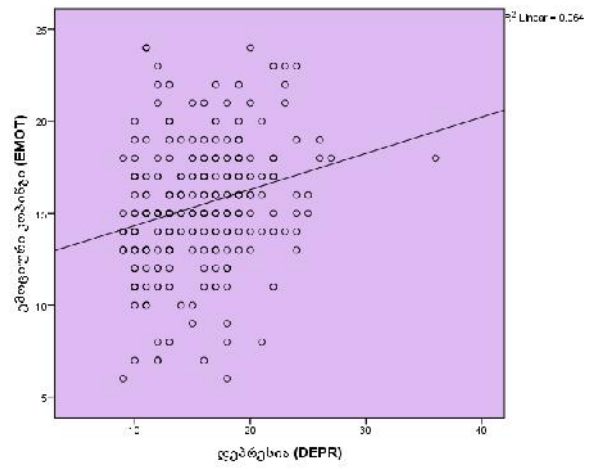
გრაფიკი N 20

დეპრესია და გაქცევის ქოუფინგი, კორელაცია



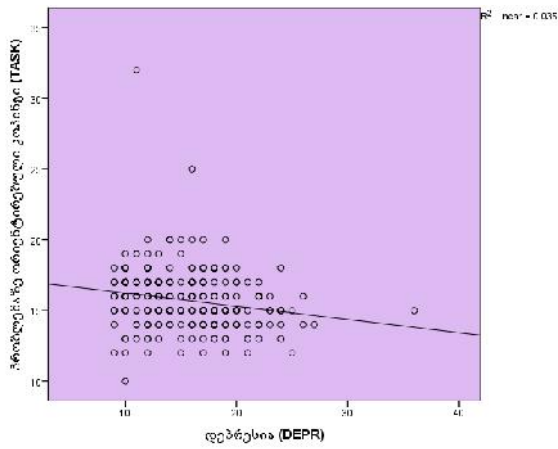
გრაფიკი N 21

დეპრესია და ემოციური ქოუფინგი, კორელაცია



გრაფიკი N 22

დეპრესია და ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი



დისპერსიული ანალიზი

ჰიპოთეზა N1-ის შესამოწმებლად და უფრო ღრმა ანალიზის წარმოსადგენად, ჩვენ ჩავატარეთ ფაქტორების: ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ქოუფინგის სტრატეგიები და დეპრესია დისპერსიული ანალიზი.

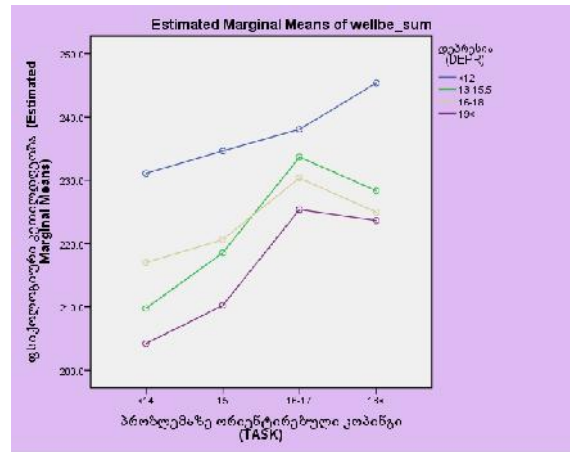
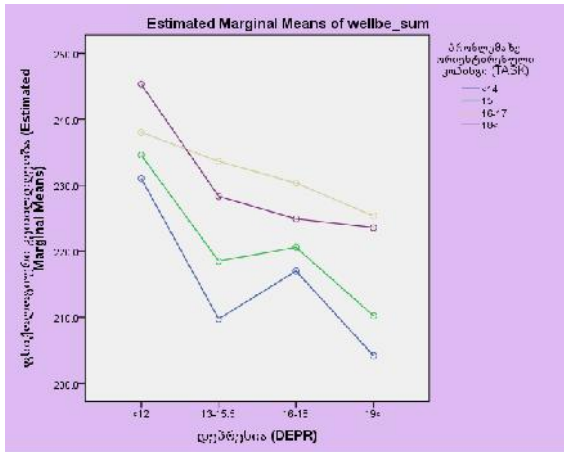
თავდაპირველად თითოეულ ქოუფინგის სტრატეგიაში და დეპრესიაში 25%-იანი პროცენტით (Q1), გამოვყავით 4 დონე, რომელიც საშუალებას მოგვცემდა განგვესაზღვრა ქოუფინგის სტრატეგიების გამოყენების რომელ ჯგუფი ახდენდა გავლენას ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და დეპრესიის კონკრეტული დონის მაჩვენებელზე, იხილეთ ქვემოთ ცხრილი N 16.

ცხრილი N16. ქოუფინგის სტრატეგიების და დეპრესიის პერცენტით გამოყოფილი ჯგუფები

ფაქტორები	TASK		AVOID		EMOT		PRAY		DEPR	
	საშუალო მაჩვენებელი	%	საშუალო მაჩვენებელი	%	საშუალო მაჩვენებელი	%	საშუალო მაჩვენებელი	%	საშუალო მაჩვენებელი	%
დაბალი	<14	25.0	<15	31.7	<14	35.3	<2	25.4	<12	30.2
საშუალო	15	26.2	16-17	18.3	15	16.3	3	42.5	13-15.5	19.8
საშუალოზე მაღალი	16-17	33.3	18-20	30.6	16-17	24.2	-	-	16-18	26.2
მაღალი	18<	15.1	21<	19.0	18<	23.8	4	32.1	19<	23.8

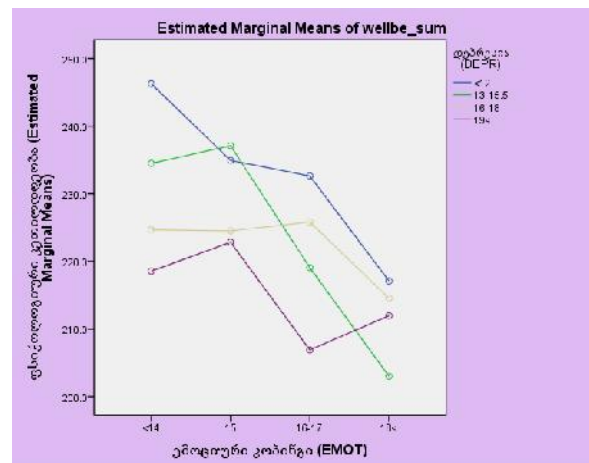
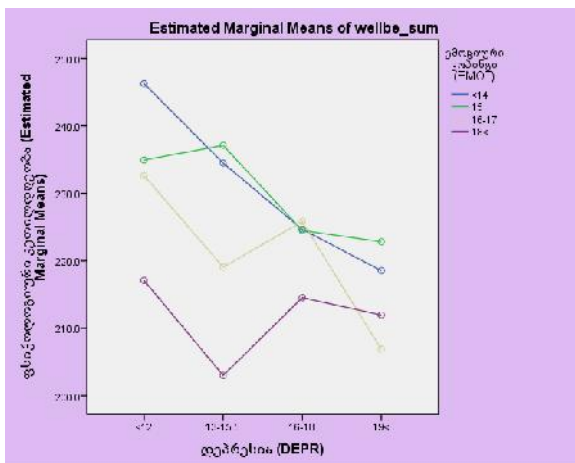
ჩვენ დამოუკიდებლ ცვლადად განვიხილეთ ერთ შემთხვევაში ქოუფინგის სტრატეგიები და მეორე შემთხვევაში დეპრესია. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა ორივე შემთხვევაში წარმოდგენილია როგორც დამოკიდებული ცვლადი. ფაქტორების დისპერსიულმა ანალიზმა აჩვენა, რომ როდესაც სტუდენტს აქვს დეპრესიის დაბალი მაჩვენებელი და იგი აქტიურად მიმართავს პრობლემაზე ორიენტირებულ ქოუფინგის სტრატეგიას, მისი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაღალი მაჩვენებელი არ მცირდება (იხ. დანართი N 26, გრაფიკი N 23, N24.).

გრაფიკი N23. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, დეპრესია, დისპერსიული ანალიზი



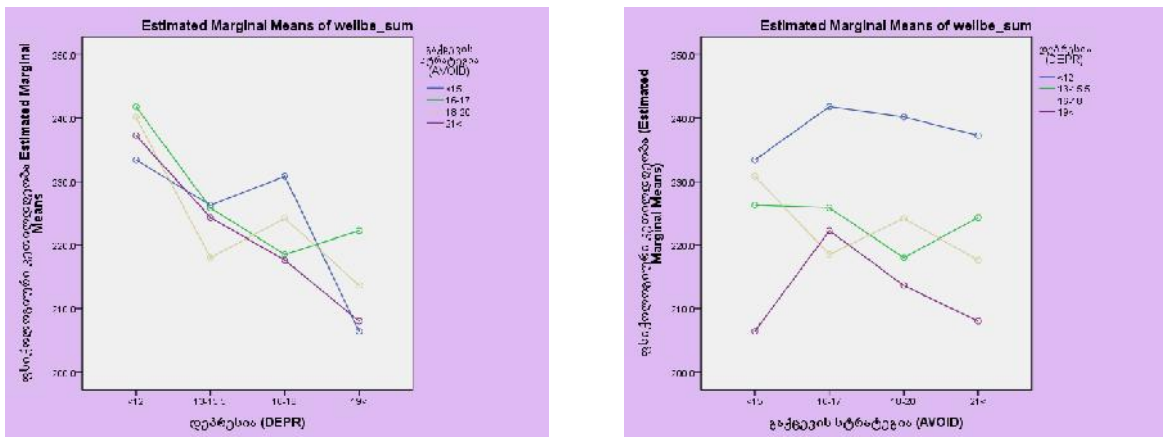
სტუდენტი როდესაც ნაკლებად მიმართავს ემოციური ქოუფინგს დეპრესიის დაბალი მაჩვენებლის დროს, მისი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაღალი მაჩვენებელი არ მცირდება, იხ. გრაფიკი N24, (დანართი N 27).

გრაფიკი N24. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ემოციური ქოუფინგი, დეპრესია, დისპერსიული ანალიზი



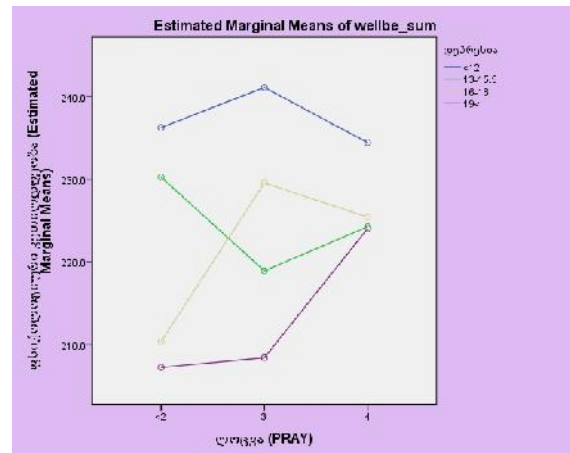
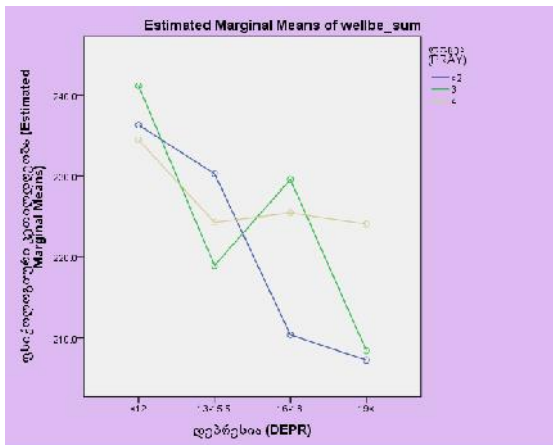
იმ შემთხვევაშიც, როდესაც სტუდენტს აქვს დეპრესიის დაბალი მაჩვენებელი და ნაკლებად მიმართავს განრიდების სტრატეგიას ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაღალი მაჩვენებელი არ მცირდება, მაგრამ როდესაც სტუდენტს აქვს დეპრესიის მაღალი მაჩვენებელი და იგი აქტიურად იყენებს განრიდების სტრატეგიას, მისი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი მცირდება, გრაფიკი N 25, (დანართი N 28).

გრაფიკი N25. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, განრიდების ქოუფინგი, დეპრესია, დისპერსიული ანალიზი



სტუდენტი, რომელიც დეპრესიის დაბალი მაჩვენებლის დროს აქტიურად მიმართავს ლოცვას - როგორც ქოუფინგის სტრატეგიას, მისი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაღალი მაჩვენებელი არ მცირდება, თუმცა იგივე ეფექტი არ არის სახეზე ძლიერი დეპრესიის დროს: ლოცვის სტრატეგიის გაძლიერებით ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი მაინც იკლებს. თუ შევადარებთ წარმოდგენილ ქოუფინგის სტრატეგიებს ერთმანეთთან, ქოუფინგის სხვა სტრატეგიებისგან განსხვავებით, ლოცვის, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიის აქტიური გამოყენების დროს, დეპრესიის მაღალი მაჩვენებლის შემთხვევაშიც ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საშუალო მაჩვენებელი საშუალო დონეზე დაბლა არ ჩამოდის იხ. გრაფიკი N 26, (დანართი N 29).

გრაფიკი N26. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ლოცვა, დეპრესია, დისპერსიული ანალიზი



შედეგებმა დაადასტურა ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას, ქოუფინგისა და დეპრესიას შორის კორელაციური სახის კავშირები:

- რაც უფრო იზრდება ემოციური ქოუფინგის სტრატეგია, სოციალური მხარდაჭერა და დეპრესია მცირდება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი და რაც უფრო იზრდება ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და ლოცვა იზრდება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი.
- გაქცევის სტრატეგია არ წარმოადგენს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განმსაზღვრელ ფაქტორს.
- ავტონომიურობის მაჩვენებელთან, დადებით კორელაციაშია ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და უარყოფით კორელაციაშია ემოციური ქოუფინგი და სოციალური მხარდაჭერა.
- გარემოს მართვის უნართან აგრეთვე დადებით კორელაციაშია ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და უარყოფით კორელაციაშია გაქცევის, ემოციაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და დეპრესია.
- პიროვნული ზრდის ფაქტორთან დადებით კორელაციაშია ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და უარყოფით კორელაციაშია ემოციაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და დეპრესია.
- რაც უფრო იზრდება ემოციური ქოუფინგი და დეპრესია, მცირდება ცხოვრებისეული მიზნების მაჩვენებელი და რაც უფრო იზრდება ლოცვა - როგორც ქოუფინგის, იზრდება ცხოვრებისეული მიზნების მაჩვენებელი;

- თვით მიმღებლობასთან უარყოფით კორელაციაშია სოციალური მხარდაჭერა-როგორც ქოუფინგის ერთ-ერთი სტრატეგია და დეპრესია.
- დადასტურდა დეპრესიაზე ქოუფინგის სტრატეგიების არაპირდაპირი სახის გავლენა. მათ გააჩნიათ მოდერაციის ფუნქცია: რაც უფრო იზრდება ემოციური და გაქცევის ქოუფინგი და მცირდება ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, იზრდება დეპრესიის მაჩვენებელი. ეს გავლენა არის არაპირდაპირი, მოდერაციული სახის და ხსნის დეპრესიის 12%-ს. დანარჩენი 78%-ს წარმოადგენენ სხვა ცვლადები რომლებიც გავლენას ახდენენ დეპრესიის მაჩვენებელზე.
- რაც შეეხება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორზე ქოუფინგის პრედიქტორული თუ მოდერაციული სახის გავლენას, დადასტურდა, რომ: ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ექვსივე განზომილება რიფის სკალაზე, ქოუფინგის სტრატეგიები და დეპრესია ხსნიან ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის .96 %-ს.
- ქოუფინგის სტრატეგიებს გააჩნიათ პირდაპირი გავლენის ეფექტი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე, ეს ნიშნავს, რომ თუ გამოვრიცხავთ სხვა ცვლადების გავლენის ეფექტს ქოუფინგის სტრატეგიების გავლენა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე ძალიან ძლიერია.
- ლოცვას და ამოცანაზე ორიენტირებულ ქოუფინგს გააჩნია პოზიტიური გავლენა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე, ხოლო ემოციურ ქოუფინგს უარყოფითი პირდაპირი გავლენის ეფექტი აქვს.
- ცხოვრებისეულ მიზნებზე პირდაპირი სახის გავლენას ახდენენ ემოციურ ქოუფინგი, ამოცანაზე ორიენტირებულ ქოუფინგი და განრიდება, ხოლო ლოცვას გააჩნია არაპირდაპირი, მოდერაციული სახის გავლენა;
- თვითმიმღებლობის მაჩვენებელზე ემოციურ, ამოცანაზე ორიენტირებულ და გაქცევის ქოუფინგს გააჩნია პირდაპირი სახის გავლენა. გარემოს მართვის უნარზე დადასტურდა ლოცვის პირდაპირი და ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგის მოდერაციული სახის გავლენა;

- პოზიტიური ურთიერთობების სკალაზე დადასტურდა ლოცვის, ამოცანაზე ორიენტირებული და გაქცევის ქოუფინის პირდაპირი და აგრეთვე მოდერაციული სახის გავლენა;
- ავტონომიის საკლაზე დადასტურდა ლოცვის და გაქცევის ქოუფინგის პირდაპირი, ხოლო ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგის მოდერაციული სახის გავლენა;
- პიროვნული ზრდის ფაქტორთან დადასტურდა ლოცვის და გაქცევის ქოუფინგის პირდაპირი, ხოლო ამოცანაზე ორიენტირებული სტრატეგიის მოდერაციული სახის გავლენა.
- სტუდენტების დეპრესიის მაჩვენებელზე არ დადასტურდა ისეთი სოციო დემოგრაფიულ ცვლადების გავლენა, როგორც არის გეოგრაფიული რეგიონი, შემოსავალის არსებობა და გენდერული განსხვავებები.
- უარყოფითი კორელაცია დაფიქსირდა დეპრესიასა და პრობლემაზე ორიენტირებულ კოპინგის სტრატეგიას და დადებითი კორელაცია დეპრესიასა და ემოციურ და გაქცევის კოპინგის სტრატეგიას შორის. სტატისტიკურად სანდო კორელაცია არ დაფიქსირდა დეპრესიასა და ლოცვას შორის.
- რაც უფრო იზრდება ცხოვრებისეული მიზნების მაჩვენებელი, იზრდება პრობლემაზე ორიენტირებული სტრატეგია და ლოცვა, ხოლო მცირდება ემოციური ქოუფინგი და განრიდება.
- რაც უფრო იზრდება პიროვნული ზრდის მაჩვენებელი, იზრდება პრობლემაზე ორიენტირებული და მცირდება ემოციური და გაქცევის სტრატეგიები.
- რაც უფრო იზრდება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სკალაზე გარემოს მართვის უნარი, იზრდება პრობლემაზე ორიენტირებული კოპინგის სტრატეგია და მცირდება ემოციური ქოუფინგი.
- ასევე, რაც უფრო იზრდება ავტონომიურობა, იზრდება პრობლემაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგია და მცირდება განრიდება და ემოციური ქოუფინგი;
- პოზიტიური ურთიერთობების ზრდასთან ერთად იზრდება პრობლემაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგია და მცირდება ემოციური ქოუფინგი.

- ყველა გამოყენებულმა სტატისტიკურ მეთოდმა დაადასტურა N 13იპოთეზა, რომ ქოუფინგის გარკვეული სტრატეგიები განსაზღვრავენ ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას, ხოლო დეპრესია, როგორც ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საპირისპირო მდგომარეობა უარყოფით კორელაციაშია მასთან.

ჰიპოთეზა N 2

სოციო-დემოგრაფიული ფაქტორები გარკვეულ გავლენას უნდა ახდენდნენ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე

ჰიპოთეზის შესამოწმებლად ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სკალები გაანალიზებული იყო ისეთ სოციო-დემოგრაფიულ მაჩვენებლებთან ერთად, როგორებიცაა: სტუდენტების სქესი, ასაკი, წარმოშობის გეოგრაფიული ადგილი, ამჟამინდელი საცხოვრებელი ადგილი, საკუთარი შემოსავლის წყაროს არსებობა. ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და სოციო-დემოგრაფიულ ცვლადებს შორის შემოწმება მოხდა კროსტაბულაციური ანალიზით და პირსონის კორელაციის კოეფიციენტით, ასევე გამოყენებული იქნა Kruskal Wallis და Mann-Withney U არაპარამეტრული ტესტები.

ჩვენ გამოვყავით ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის 4 დონე, 25%-იანი პროცენტით (Q1), იხილეთ ქვემოთ ცხრილი N 16.

სტუდენტების კეთილდღეობის საშუალო მაჩვენებელია PWB $M= 225$, $SD=22,7$, რაც ნიშნავს, რომ ქართველი სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი დამაკმაყოფილებელია. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ სტუდენტების დეპრესიის მაჩვენებელი საშუალო დონის მაჩვენებელს უტოლდება $M=15,58$; $SD=2,44$, რაც ნიშნავს, რომ სტუდენტების უმეტესობას არ აღენიშნება დეპრესია.

ცხრილი N 16. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის პერცენტით გამოყოფილი ჯგუფები

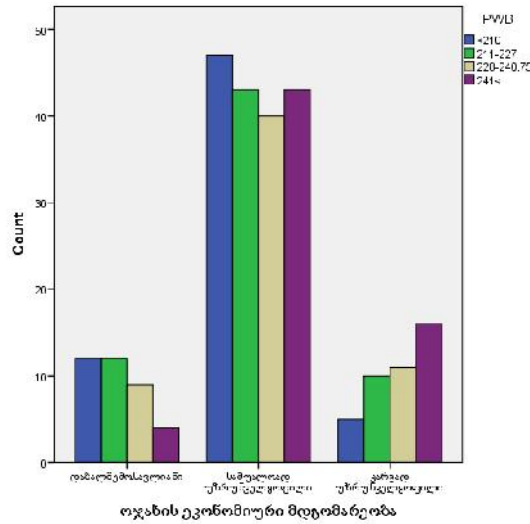
დონეები	PWB	
	საშუალო მაჩვენებელი	%
დაბალი	<210	25.4
საშუალო	211-227	25.8
საშუალოზე მაღალი	228-240.75	23.8
მაღალი	241<	25.0

ოჯახის ეკონომიკური მაჩვენებელი

ოჯახის ეკონომიკურ მაჩვენებელში ჩვენ გვქონდა 3 ჯგუფი: დაბალშემოსავლიანი, საშუალოდ უზრუნველყოფილი და კარგად უზრუნველყოფილი ოჯახის სტატუსი. იმის გასარკვევად, რამდენად ახდენს ოჯახის ეკონომიკური სტატუსი გავლენას სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე, ჩვენ სამივე ჯგუფის სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი შევადარეთ კროსტაბულაციური ანალიზით (პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი). აღმოჩნდა, რომ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ორ სკალაზე: *პოზიტიური ურთიერთობები* და *გარემოს მართვის უნარი*, აღმოჩნდა სანდო განსხვავება სტუდენტების ოჯახების განსხვავებული ეკონომიკური მაჩვენებლის მიხედვით. სტუდენტები, რომლებიც განეკუთვნებიან დაბალშემოსავლიან ოჯახებს, აქვთ დაბალი მაჩვენებელი გარემოს მართვის უნარის ($\chi^2(6) = 21.460^a$; $p < 0,002$) და პოზიტიური ურთიერთობების სკალაზე ($\chi^2(6) = 17.003$; $p < 0,009$), განსხვავებით იმ სტუდენტებისგან, რომლებიც განეკუთვნებიან კარგად უზრუნველყოფილ ოჯახებს, რომელთა მაჩვენებელი გარემოს მართვის და პოზიტიური ურთიერთობების სკალაზე მაღალია (დამატებით იხილეთ დანართი N30, დანართი N 31).

დამოკიდებულია თუ არა ზოგადად ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა (PWB) ოჯახის ეკონომიკურ მდგომარეობაზე, ანალიზისთვის გამოვიყენეთ არაპარამეტრული Kruskal-Wallis ტესტი, კროსტაბულაციური ანალიზი და პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი. არაპარამეტრული ტესტის შედეგად მივიღეთ საშუალო რანგებს შორის სანდო განსხვავება. სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებლის საშუალო რანგი განსხვავდება ოჯახის ეკონომიკური მაჩვენებლით. სტუდენტებს, რომლებიც არიან საშუალოდ და კარგად უზრუნველყოფილი ოჯახებიდან ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საშუალო რანგი მაღალი აქვთ იმ სტუდენტებთან შედარებით, რომლებიც განეკუთვნებიან დაბალშემოსავლიან ოჯახის შვილებს, იხ. გრაფიკი N 27, დანართი N 32.

გრაფიკი N 27. ოჯახის ეკონომიკური მდგომარეობის მაჩვენებელი და PWB, კროსტაბულაციური ანალიზი



ასაკი

საშუალო რანგებს შორის განსხვავების სანდოობის შესამოწმებლად გამოვიყენეთ Kuskall Walli-s არაპარამეტრული ტესტი და აგრეთვე კროსტაბულაციური ანალიზი - პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი (χ^2). აღმოჩნდა, რომ ორივე ასაკობრივ ჯგუფებში (17-19 და 20 <) ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას (PWB) და მის ექვსივე ფაქტორის საშუალო რანგებს შორის განსხვავება არ არის სანდო.

საცხოვრებელ ადგილსამყოფელი, რეგიონული განსხვავებები

საცხოვრებელი ადგილსამყოფელის მიხედვით გვქონდა სტუდენტების სამი ჯგუფი: სტუდენტები, რომლებიც ცხოვრობენ მარტო, ოჯახთან ან ახლობლებთან. არ აღმოჩნდა სტატისტიკურად სანდო განსხვავება საცხოვრებელ ადგილსამყოფელს, ფსიქოლოგიური კეთილდღეობისა და მის ექვსივე ფაქტორს შორის. რამდენადაც თბილისის უმაღლეს სასწავლებლის სტუდენტები იღებდნენ კვლევაში მონაწილეობას, მნიშვნელოვანი იყო გვენახა ახდენს თუ არა გავლენას ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობის

განცდაზე ის ფაქტორი, რომ სტუდენტები შესაძლოა რეგიონიდან არიან ჩამოსულები და უცხო, ახალ გარემოში უწევთ მათ სწავლა და ცხოვრება.

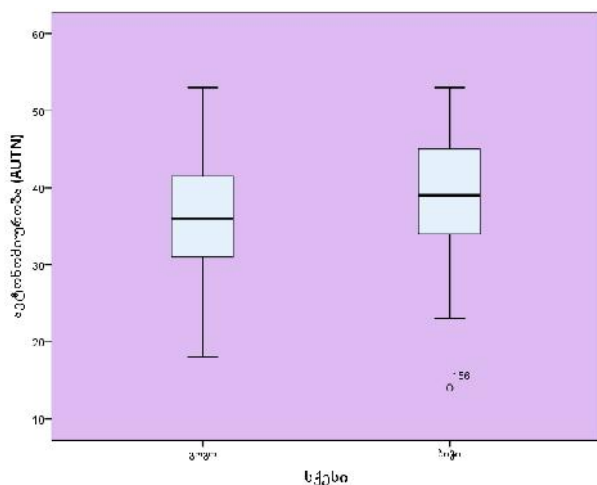
ორივე შემთხვევაში, საშუალო რანგებს შორის განსხვავების სანდოობის შესამოწმებლად გამოვიყენეთ Kuskall Walli-s არაპარამეტრული ტესტი და აგრეთვე კროსტაბულაციური ანალიზი - პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი (χ^2). სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საშუალო რანგი არ განსხვავდება სხვა რეგიონის სტუდენტების საშუალო რანგისგან, ასევე საცხოვრებელი ადგილსამყოფელი არ ახდენს გავლენას სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე.

გენდერი

არსებობს თუ არა გენდერული განსხვავებები ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და მის ექვსვე სკალას შორის გამოვიყენეთ t კრიტერიუმი და აგრეთვე არაპარამეტრული Mann-Whitney-ის ტესტი. არ აღმოჩნდა გენდერული განსხვავებები ველ ბინგის ზოგად მაჩვენებელსა (PWB) და სქესს შორის. არაპარამეტრული Mann-Whitney-ის ტესტი გამოვიყენეთ საშუალო რანგებს შორის განსხვავების დასადგენად ველ ბინგის ექვს სკალასა და სქესს შორის. აღმოჩნდა გენდერული განსხვავება ავტონომიის სკალაზე: სტუდენტ ბიჭებს უფრო მაღალი საშუალო რანგი (146,53) აქვთ, ვიდრე გოგონებს (132,72), ხოლო გოგონებს უფრო მაღალი მაჩვენებელი აქვთ თვით-მიმღებლობის სკალაზე (132,72) ვიდრე ბიჭებს (110). დამატებით იხილეთ გრაფიკი N 28, N 29, (დანართი N 33)

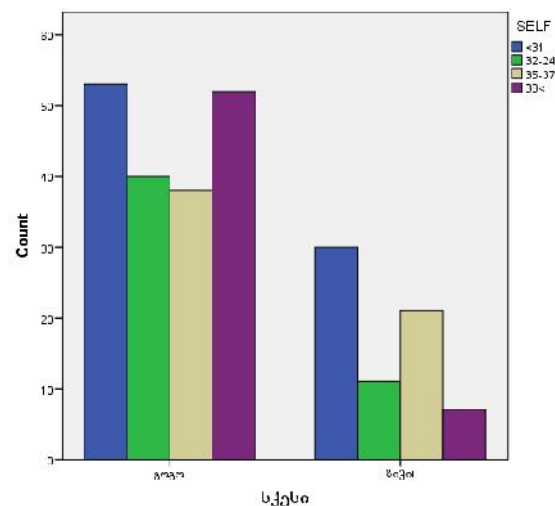
გრაფიკი N 28

გენდერი და ავტონომიურობა, კორელაცია



გრაფიკი N 29

გენდერი და თვითმიმღებლობა, კორელაცია

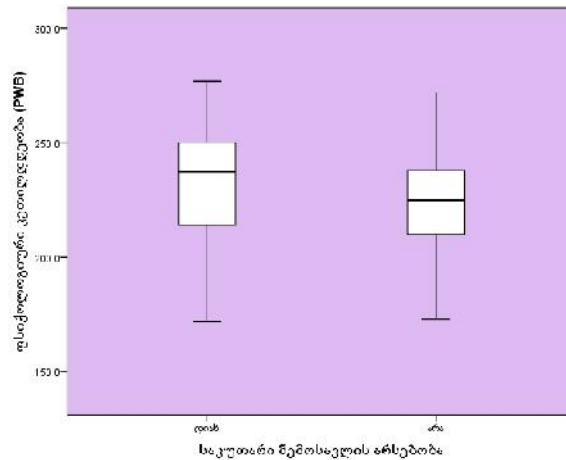


საკუთარი შემოსავალი

ახდენს თუ არა საკუთარი შემოსავლის არსებობა გავლენას სტუდენტების ზოგადი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის (PWB) განცდაზე, გამოვიყენეთ არაპარამეტრული Mann-Whitney U ტესტი და აგრეთვე კროსტაბულაციური ანალიზი, პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი (Pearson Chi-Square). შედეგებმა აჩვენა, რომ სტუდენტებს საკუთარი შემოსავლით უფრო მაღალი საშუალო რანგი აქვთ ზოგადი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის (PWB) სკალაზე, ვიდრე სტუდენტებს შემოსავლის გარეშე, $\chi^2(3)=16,038; p<0,001$. იხილეთ გრაფიკი N 30, (დანართი N 34).

გრაფიკი N 30

საკუთარი შემოსავალი და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, კორელაცია



ყველა წარმოდგენილმა ანალიზმა დაადასტურა გარკვეული სახის სოციო-დემოგრაფიული ფაქტორების გავლენა სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე. სოციო-დემოგრაფიულ მაჩვენებლები, როგორც არის სტუდენტების სქესი, წარმოშობის გეოგრაფიული ადგილი, ამჟამინდელი საცხოვრებელი ადგილი, საკუთარი შემოსავლის წყაროს არსებობა გარკვეული სახის გავლენას ახდენენ სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე.

- სტუდენტები, რომლებიც განეკუთვნებიან დაბალშემოსავლიან ოჯახებს, აქვთ დაბალი მაჩვენებელი გარემოს მართვის უნარის და პოზიტიური ურთიერთობების სკალაზე, განსხვავებით იმ სტუდენტებისგან, რომლებიც განეკუთვნებიან კარგად უზრუნველყოფილ ოჯახებს, რომელთა მაჩვენებელი გარემოს მართვის და პოზიტიური ურთიერთობების სკალაზე მაღალია. სტუდენტებს, რომლებიც არიან საშუალოდ და კარგად უზრუნველყოფილი ოჯახებიდან ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საშუალო რანგი მაღალი აქვთ იმ სტუდენტებთან შედარებით, რომლებიც განეკუთვნებიან დაბალშემოსავლიანი ოჯახის შვილებს.
- არ დადასტურდა ასაკობრივი (17-19 და 20 <) გავლენა ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა (PWB) და მის ექვსივე ფაქტორზე.

- აგრეთვე საცხოვრებელი ადგილსამყოფელი (სტუდენტების ჯგუფი, რომელიც ცხოვრობს მარტო, ოჯახთან ან ახლობლებთან) არ ახდენს გავლენას სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე.
- დადასტურდა გენდერული სახის განსხვავება ავტონომიის სკალაზე: სტუდენტ ბიჭებს უფრო მაღალი საშუალო რანგი (146,53) აქვთ, ვიდრე გოგონებს (132,72), ხოლო გოგონებს უფრო მაღალი მაჩვენებელი აქვთ თვით-მიმღებლობის სკალაზე(132.72) ვიდრე ბიჭებს (110).
- დადასტურდა საკუთარი შემოსავლის გავლენა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე: სტუდენტებს საკუთარი შემოსავლით უფრო მაღალი საშუალო რანგი აქვთ ზოგადი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის (PWB) სკალაზე, ვიდრე სტუდენტებს შემოსავლის გარეშე.
- არ დადასტურა განსხვავება სტუდენტების ასაკის, საცხოვრებელი ადგილისა და რეგიონის მიხედვით.

მიღებული შედეგები გვაძლევს დასკვნის გაკეთების საშუალებას, რომ ჩვენი N2 ჰიპოთეზა, რომ სოციო-დემოგრაფიული ფაქტორები გარკვეულ გავლენას უნდა ახდენდნენ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე ნაწილობრივ დადასტურდა.

ჰიპოთეზა N 3

სოციო - დემოგრაფიული განსხვავებები და აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელი გავლენას უნდა ახდენდნენ სტუდენტების მიერ ქოუფინგის გამოყენებაზე.

ჰიპოთეზის შესამოწმებლად სტუდენტების მიერ ქოუფინგის სტრატეგიების გამოყენება გაანალიზებული იყო ისეთ სოციო-დემოგრაფიულ მაჩვენებლებთან ერთად როგორებიცაა: სტუდენტების სქესი, ასაკი, წარმოშობის გეოგრაფიული ადგილი, ამჟამინდელი საცხოვრებელი ადგილი, საკუთარი შემოსავლის წყაროს არსებობა. ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და დემოგრაფიულ ცვლადებს შორის შემოწმება მოხდა კროსტაბულაციური ანალიზით და პირსონის კორელაციის კოეფიციენტით, ასევე

გამოყენებული იქნა t კრიტერიუმი, Anova, Post hoc ანალიზი, Bonferroni-ის ტესტი და Kruskal Wallis და Mann-Whitney U არაპარამეტრული ტესტები.

რეგიონული განსხვავებები და ქოუფინგის სტრატეგიები

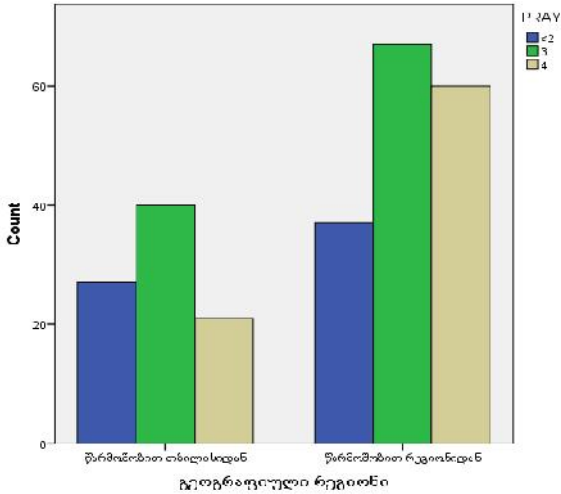
ქოუფინგის სტრატეგიების გამოყენების კუთხით შევისწავლეთ არის თუ არა განსხვავებები იმ სტუდენტებს შორის, რომლებიც ერთის მხრივ წარმოშობით არიან თბილისიდან და სწავლობენ და ცხოვრობენ თბილისში, მეორეს მხრივ სტუდენტები, რომლებიც წარმოშობით არიან საქართველოს სხვადასხვა რეგიონიდან და სწავლობენ და ცხოვრობენ ამჟამად თბილისში. ჯგუფებს შორის საშუალო მაჩვენებლების განსხვავების სანდოობის შესამოწმებლად გამოვიყენეთ t ტესტი.

შედეგებმა აჩვენა, სტუდენტების უმეტესობა ყველაზე ხშირად მიმართავს ამოცანაზე ორიენტირებულ ქოუფინგს (53%) და ემოციურ ქოუფინგს (35%).

სტუდენტები, რომლებიც წარმოშობით არიან რეგიონიდან და ცხოვრობენ თბილისში, უფრო ხშირად მიმართავენ განრიდებას, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიას, ვიდრე თბილისელი სტუდენტები $M(TBS)=17.24$, $SD=2.994$, $M(REG)=17.37$, $SD=3.822$; $t=-.288$, $p=0.019$; $df=249$; აგრეთვე დაფიქსირდა საშუალო მაჩვენებელს შორის განსხვავებები ლოცვის, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიის გამოყენების მხრივ. ლოცვას, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიას, უფრო ხშირად მიმართავენ რეგიონის სტუდენტები, ვიდრე თბილისელი სტუდენტები $M(TBS)=2.82$, $SD=929$, $M(REG)=3.10$, $SD=833$; $t=-2.489$, $p=0.014$, $df=250$. სხვა მხრივ რეგიონული განსხვავებები ქოუფინგის სტრატეგიების გამოყენების მხრივ არ დასტურდება Task: $t=1.024$, $p=0.759$; $df=249$, Emot: $t=0.370$, $p=0.998$; $df=249$. იხ. გრაფიკი N 31, N 32, (დამატებით იხილეთ დანართი N 35).

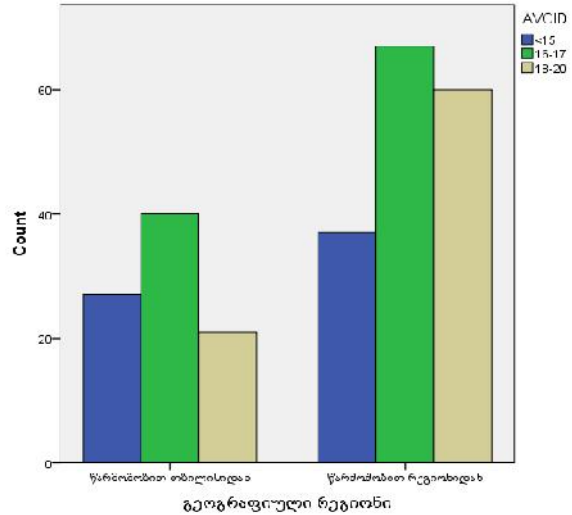
გრაფიკი N 31

რეგიონული განსხვავებები და ლოცვა, საშუალო
მაჩვენებლებს შორის შედარება



გრაფიკი N 32

რეგიონული განსხვავებები და გაქცევის ქოუფინგი
საშუალო მაჩვენებლებს შორის შედარება

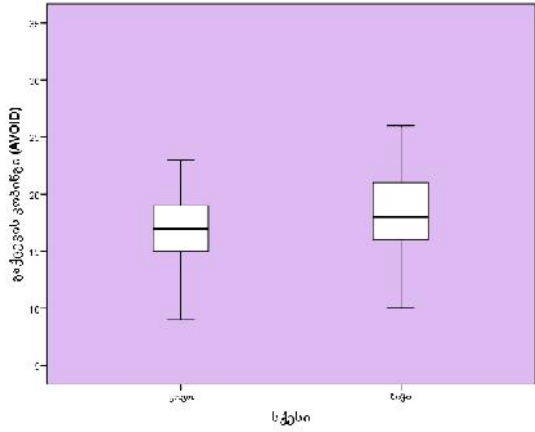


გენდერული განსხვავებები და ქოუფინგის სტრატეგიები

გენდერულ ჭრილში არსებობს თუ არა განსხვავებები ქოუფინგის სტრატეგიების გამოყენების მხრივ, საშუალოებს შორის განსხვავების სანდოობის შესამოწმებლად გამოვიყენეთ კროსტაბულაციური ანალიზი, პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი და t ტესტი. ყველა წარმოდგენილი ანალიზით დადასტურდა, რომ გოგონები უფრო მეტად მიმართავენ ლოცვას, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიას ვიდრე ბიჭები ($\chi^2(2)=28,595$ $p<0,000$; $t=4.205$; $df=240$; $p=0.000$;). საშუალო მაჩვენებლების შედარებით ჩანს, რომ ბიჭების საშუალო მაჩვენებელი გოგონებისაზე მაღალია გაქცევის სტრატეგიის გამოყენების კუთხით $M(გოგო)=17.07$, $SD=3.235$, $M(ბიჭი)=18.00$, $SD=4.218$; $t=-1.860$; $df=249$; $p=0.032$; ასევე ფიქსირდება განსხვავება ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგის გამოყენების მხრივ, ბიჭები უფრო მეტად მიმართავენ ამოცანაზე ორიენტირებულ ქოუფინგის სტრატეგიას $M(გოგო)=15.48$, $SD=1.783$, $M(ბიჭი)=16.32$, $SD=2.815$; $t=-2.811$; $df=250$ $p=0.005$; ემოციური ქოუფინგის სტრატეგიის გამოყენების მხრივ გენდერული განსხვავებები არ შეიმჩნევა. გრაფიკი N 33, N 34, N 35, (დამატებით იხილეთ დანართი N 36).

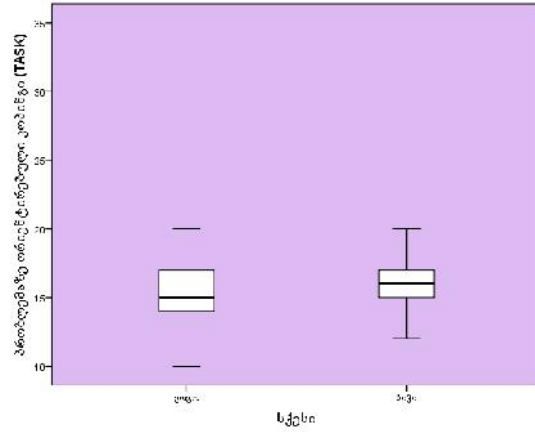
გრაფიკი N 33

გენდერი და განრიდების ქოუფინგი, საშუალო
მაჩვენებლებს შორის შედარება



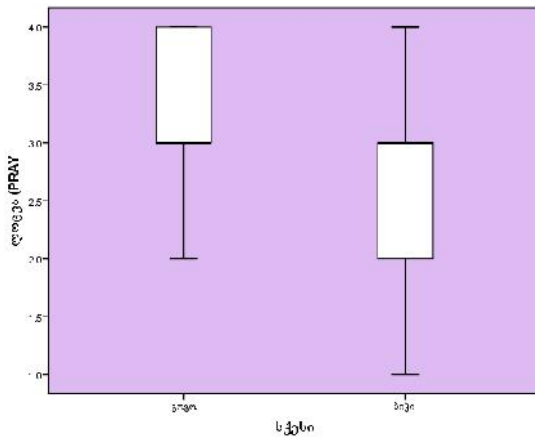
გრაფიკი N34

გენდერი და ამოცანაზე ორიენტირებული
ქოუფინგი, საშუალო მაჩვენებლებს შორის
შედარება



გრაფიკი N 35

გენდერი და ლოცვა, საშუალო მაჩვენებლებს
შორის შედარება



ასაკობრივი განსხვავებები

ქოუფინგის სტრატეგიების ასაკობრივი განსხვავებებს შორის განსხვავების
სანდოობის შესამოწმებლად გამოვიყენეთ, t ტესტი და არაპარამეტრული Mann-Whitney-U
ტესტი. არ აღმოჩნდა განსხვავებები ქოუფინგის სტრატეგიებსა და ასაკობრივ ჯგუფს
შორის. ორივე ასაკობრივი ჯგუფის 17-19 და 20<, ქოუფინგის სტრატეგიების საშუალო
მაჩვენებელის განსხვავება ერთმანეთისგან არ აღმოჩნდა სანდო.

საკუთარი შემოსავლის არსებობა

ანალიზისთვის გამოვიყენეთ t ტესტი. შედეგებმა აჩვენა საკუთარი შემოსავლის არსებობა არ ახდენს გავლენას ქოუფინგის სტრატეგიების გამოყენებაზე.

ოჯახის ეკონომიური მდგომარეობა

ანალიზისთვის გამოვიყენეთ Post hoc შედარება და bronferron-ის ტესტი, აღმოჩნდა, რომ ჯგუფებს შორის არ დაფიქსირდა სანდო სტატისტიკური ოჯახის ეკონომიურ მდგომარეობას ქოუფინგის სტრატეგიების გამოყენების მხრივ.

დადასტურდა კოპინგის სტრატეგიების გამოყენებაზე სტუდენტის სოციო - დემოგრაფიული ცვლადებისა და აკადემიური მოსწრების მაჩვენებლის გარკვეული სახის გავლენა. მონაცემების ანალიზით ჩანს, რომ:

- რეგიონიდან ჩამოსული სტუდენტები უფრო ხშირად მიმართვენ განრიდებას და ლოცვას როგორც ქოუფინგის სტრატეგიას, ვიდრე თბილისელი სტუდენტები.
- რაც შეეხება გენდერულ განსხვავებებს, გოგონები უფრო მეტად მიმართავენ ლოცვას, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიას, ვიდრე ბიჭები, ხოლო ბიჭები გოგონებზე უფრო მეტად მიმართავენ ამოცანაზე ორიენტირებულ ქოუფინგის სტრატეგიას და განრიდებას. ემოციური ქოუფინგის სტრატეგიის გამოყენების მხრივ გენდერული განსხვავებები არ შეიმჩნევა.
- არ აღმოჩნდა განსხვავებები ქოუფინგის სტრატეგიებსა და ასაკობრივ ჯგუფებს შორის, ასევე ოჯახის ეკონომიურ მდგომარეობას და ქოუფინგის სტრატეგიების გამოყენების მხრივ.

წარმოდგენილი შედეგები ნაწილობრივ ადასტურებს ჰიპოთეზა N 3-ს, რომლის მიხედვითაც სოციო-დემოგრაფიული განსხვავებები და აკადემიური მოსწრების მაჩვენებლი გავლენას უნდა ახდენდნენ სტუდენტების მიერ ქოუფინგის გამოყენებაზე.

ჰიპოთეზა N4

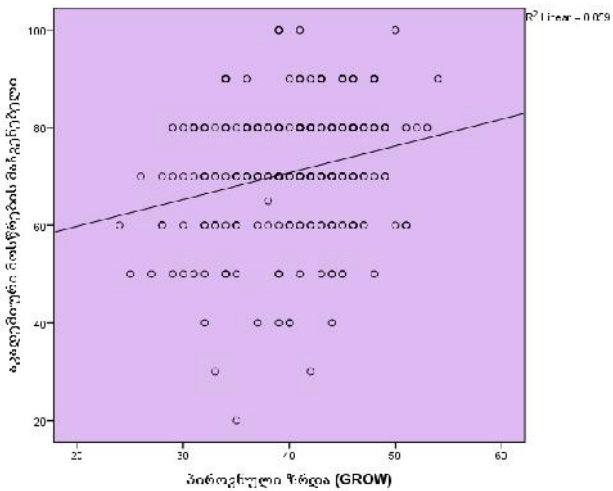
რიფის საკალზე მოცემული ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორები სხვადასხვა წვლილის შემტანი უნდა იყოს სტუდენტების აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელზე.

ჰიპოთეზის შესამოწმებლად გამოვიყენეთ ფიშერის ტესტი (F). აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელს შორის არ არსებობს გენდერული განსხვავებები, თუმცა არსებობს განსხვავებები აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის. სტუდენტები, რომლებსაც აქვთ საშუალო ან მაღალი აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელი, აქვთ აგრეთვე მაღალი მაჩვენებელი პიროვნული ზრდის ($F=6,87$; $p=0.001$; $df=2$), ცხოვრებისეული მიზნებისა ($F=14.4$; $p=0.000$; $df=2$) და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ($F=0.08$; $p=0.004$; $df = 2$) სკალაზე, ვიდრე სტუდენტებს აკადემიური მოსწრების დაბალი საშუალო მაჩვენებლით. გრაფიკზე N 36, N37, N38 წარმოდგენილია კორელაციური კავშირი აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელს, პიროვნულ ზრდას, ცხოვრებისეულ მიზნებსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის, სადაც ჩანს დადებითი კორელაცია წარმოდგენილ ცვლადებს შორის: აკადემიური მოსწრების მაჩვენებლის ზრდასთან ერთად იზრდება პიროვნული ზრდის ფაქტორის, ცხოვრებისეული მიზნებისა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი.

შედეგები აჩვენებს, რომ არ არის გენდერული განსხვავებები აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელს შორის $M= 70,8$, $SD=13,0$. საშუალო მაჩვენებელი სტუდენტების მიერ საკუთრი თვითშეფასებით არის 100-დან 70 ქულა.

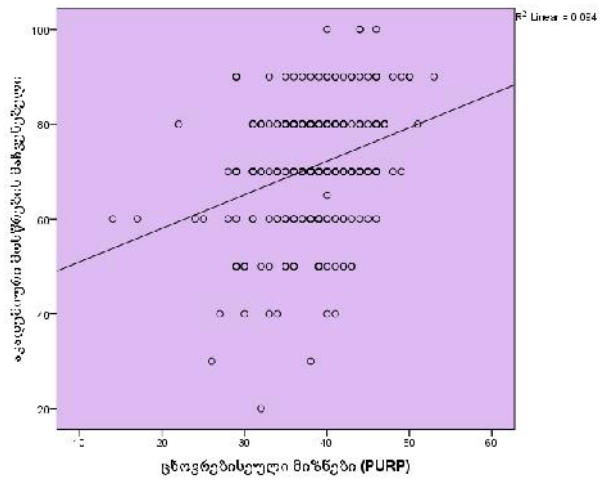
გრაფიკი N 36

აკადემიური მოსწრება და პიროვნული ზრდა, საშუალო მაჩვენებლებს შორის შედარება



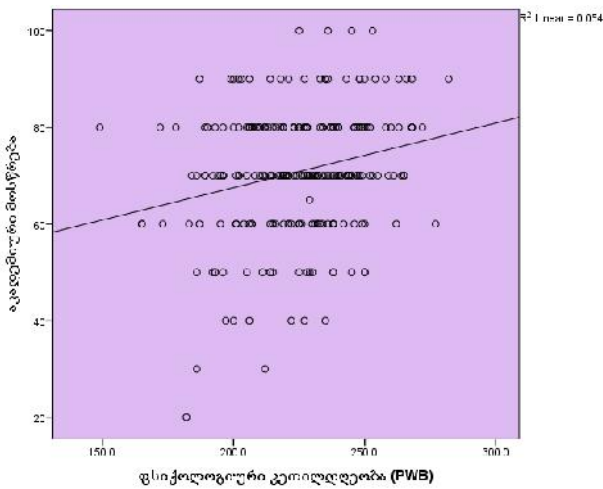
გრაფიკი N 37

აკადემიური მოსწრება და ცხოვრებისეული მიზნები საშუალო მაჩვენებლებს შორის შედარება



გრაფიკი N 38

აკადემიური მოსწრება და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, საშუალო მაჩვენებლებს შორის შედარება



დადასტურდა განსხვავებები აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის.

- სტუდენტები, რომლებსაც აქვთ საშუალო ან მაღალი აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელი, აქვთ აგრეთვე მაღალი მაჩვენებელი პიროვნული ზრდის, ცხოვრებისეული მიზნებისა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სკალაზე, ვიდრე სტუდენტებს აკადემიური მოსწრების დაბალი საშუალო მაჩვენებლით.
- აკადემიური მოსწრების მაჩვენებლის ზრდასთან ერთად იზრდება პიროვნული ზრდის ფაქტორის, ცხოვრებისეული მიზნებისა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი.

დადასტურდა ჰიპოთეზა N4, რომლის მიხედვითაც მოცემული ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორები სხვადასხვა წვლილის შემტანია სტუდენტების აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელზე.

თავი IV. შედეგების ინტერპრეტაცია/ დისკუსია:

- შედეგებმა დაადასტურა ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას, ქოუფინგსა და დეპრესიას შორის კორელაციური სახის კავშირები;
- რაც უფრო იზრდება ემოციური ქოუფინგი, განრიდების ქოუფინგი და სოციალური მხარდაჭერა და დეპრესია, მით უფრო მცირდება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი და რაც უფრო იზრდება ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და ლოცვა, იზრდება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი. იგივე შედეგები იქნა აღმოჩენილი 1997 წელს ფოლკმანის კვლევებში (Folkman, 1997), სადაც დასტურდება ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგიის მნიშვნელობა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე და 2003 წელს პროფესორ ნათელა იმედაძის საქართველოში ადრეული და გვიანდელი ხანის ქართველ მოზარდებზე ჩატარებულ კვლევაში, (ნ. იმედაძე, ლ.ქსოვრელაშვილი, 2003), სადაც ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი დადებით, ხოლო განრიდების ქოუფინგი უარყოფით კორელაციაშია ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორთან. მიუხედავად იმისა, რომ განრიდებასა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის დადასტურდა უარყოფითი კორელაცია, აღსანიშნავია, რომ განრიდება არ წარმოადგენს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის პრედიქტორს, მის განმსაზღვრელ ფაქტორს. როგორც ჩანს, კორელაციური კავშირის დროს ჩართულია სხვა ცვლადების გავლენა, რომელიც უარყოფითი ნიშნით მოდერირებას უწევს განრიდების ქოუფინგის ზემოქმედებას ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორზე.
- ბევრი დოკუმენტირებული კვლევა ადასტურებს სტუდენტებში ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და სოციალური მხარდაჭერას შორის კავშირს (Solberg & Villareal, 1997; Kohlman et al., 1997). რამდენედაც საქართველოში, როგორც მცირე ჯგუფების კულტურის მქონე ქვეყანაში სოციალური ურთიერთობებს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება, ჩვენთვის საინტერესო იყო შეგვესწავლა სოციალური

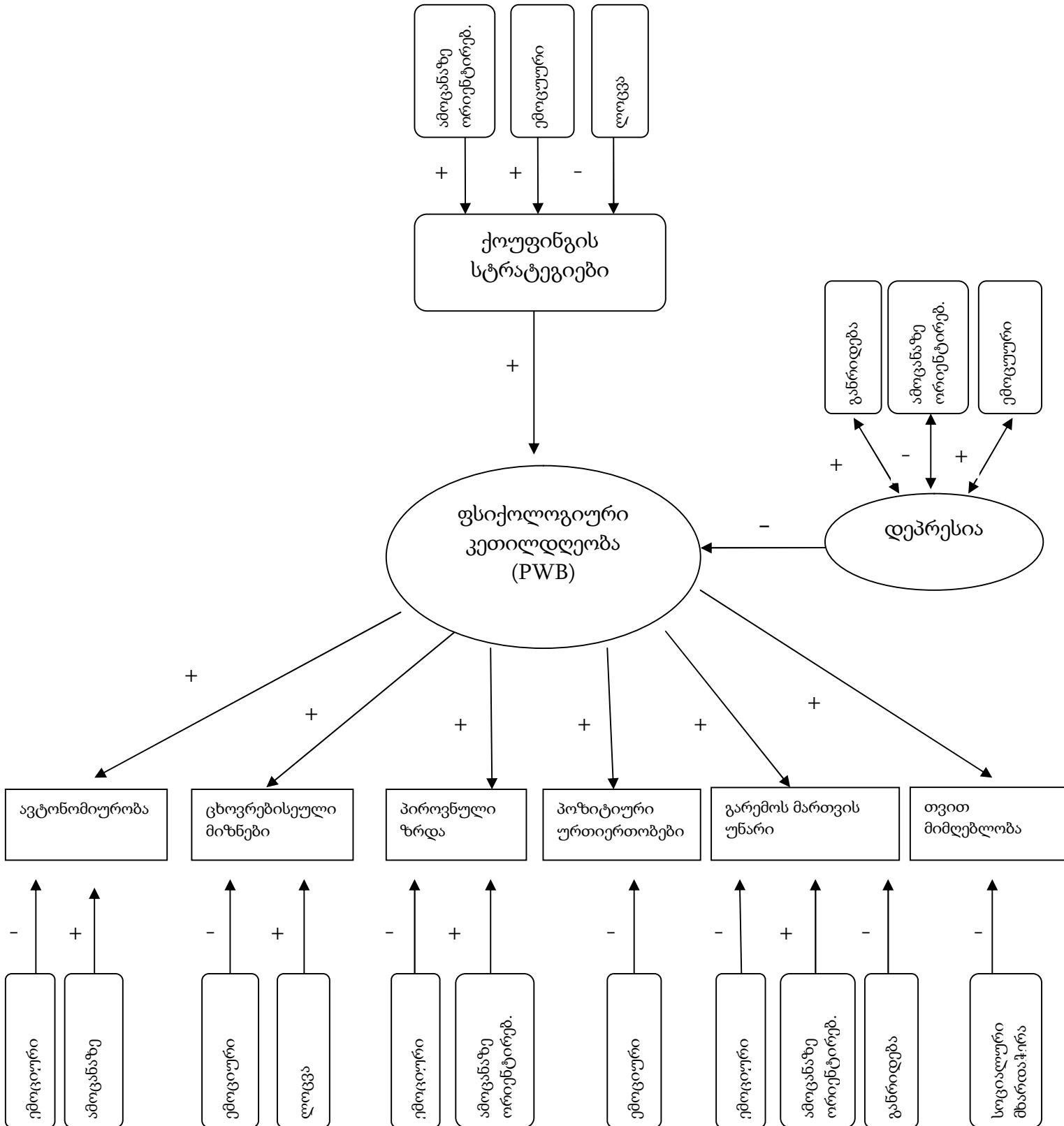
მხარდაჭერის, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიის როლი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე. ჩვენს კვლევაში ენდლერისა და პარკერის კითხვარში არსებობს 1 კითხვა „დახმარებისთვის მივმართავ სხვას“, რომელიც ჩვენ განვიხილეთ ერთის მხრივ, როგორც ამოცანაზე ორიენტირებული სტრატეგიის დებულება, და მეორეს მხრივ, დამატებით განვიხილეთ როგორც დამოუკიდებელი ქოუფინგის სტრატეგია. თუმცა, მისი ცალკე სტრატეგიის გამოყოფით ჩვენი მოლოდინი არ გამართლდა. აღმოჩნდა უარყოფითი კორელაცია ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და სოციალურ მხარდაჭერას შორის. იგივე საკითხი რეგრესიული ანალიზითაც დავამუშავეთ და შედეგად მივიღეთ, რომ სოციალური მხარდაჭერა უარყოფითი ნიშნით წარმოადგენს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ერთ-ერთ პრედიქტორს. მიღებულ შედეგი შესაძლოა გამოწვეული იყოს იმ ფაქტით, რომ სოციალური მხარდაჭერა მხოლოდ ერთი კითხვით იღებდა მონაწილეობას მონაცემების დამუშავების დროს. მომავალში ვგეგმავთ შევისწავლოთ სოციალური მხარდაჭერის, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიის როლი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე.

- რეგრესიული ანალიზით დადასტურდა ქოუფინგის სტრატეგიებისა და დეპრესიის დეტერმინაციული სახის კავშირი ზოგადად ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და მის ექსივე განზომილებასთან.
- ავტონომიურობის მაჩვენებელს ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგია დადებითი, ხოლო ემოციური ქოუფინგი და სოციალური მხარდაჭერა უარყოფითი ნიშნით განსაზღვრავენ. ეს ფაქტორები ხსნიან ავტონომიურობის მაჩვენებლისთვის 19%-ს.
- გარემოს მართვის უნარისთვის პრედიქტორებს წარმოადგენენ: დადებითი ნიშნით ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და უარყოფით ნიშნით გაქცევისა და ემოციაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგები და დეპრესია, რაც წარმოადგენს ჯამში ავტონომიურობის ფაქტორის 17%-ს.
- პიროვნული ზრდის ფაქტორისთვის აგრეთვე დადებითი ნიშნით პრედიქტორს წარმოადგენს ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და უარყოფითი ნიშნით

ემოციაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და დეპრესია, რითაც შეიძლება ახსნილი იქნას პიროვნული ზრდის ფაქტორის 16%.

- ცხოვრებისეული მიზნების მაჩვენებლისთვის ლოცვა წარმოადგენს დადებით ნიშნით პრედიქტორს, ხოლო ემოციური ქოუფინგი და დეპრესიას უაროვითი ნიშნით შეაქვთ პრედიქტორული წონები, რომლებიც წარმოადგენენ ჯამურად ცხოვრებისეული მიზნების შემადგენელი ფაქტორის 13%.
- თვითმიმღებლობის მაჩვენებელზე უარყოფითი ნიშნით პრედიქტორული გავლენა აქვთ სოციალური მხარდაჭერის სტრატეგიას და დეპრესიას, რაც ძალიან დაბალი წონით, 0,05% ხსნიან თვითმიმღებლობის ფაქტორს. შეიძლება ითქვას, რომ ქოუფინგი და დეპრესია არ წარმოადგენენ თვითმიმღებლობის სკალისთვის მნიშვნელოვან ფაქტორებს.
- წარმოდგენილი რეგრესიული ანალიზით შეიქმნა მოდელი, სადაც ჩანს მიმართება ქოუფინგის სტრატეგიებსა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ყველა სკალასთან.

სქემა N4. მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განზომილებები, ქოუფინგის სტრატეგიები და დეპრესია



- საინტერესოა კორელაციური კავშირები, რომელიც დადასტურდა ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და ქოუფინგის სტრატეგიებს შორის.
- ცხოვრებისეული მიზნების მაჩვენებელის ზრდასთან ერთად იზრდება პრობლემაზე ორიენტირებული სტრატეგია და ლოცვა, ხოლო მცირდება ემოციური ქოუფინგი და განრიდება.
- პიროვნული ზრდის მაჩვენებელის ზრდასთან ერთად იზრდება პრობლემაზე ორიენტირებული და მცირდება ემოციური და განრიდებას ქოუფინგის სტრატეგიები.
- გარემოს მართვის უნარის ზრდასთან ერთად, იზრდება პრობლემაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგია და მცირდება ემოციური ქოუფინგი.
- ავტონომიურობის ზრდასთან ერთად იზრდება პრობლემაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგია და მცირდება განრიდება და ემოციური ქოუფინგი;
- პოზიტიური ურთიერთობების ზრდასთან ერთად იზრდება პრობლემაზე ორიენტირებული ქოუფინგის სტრატეგია და მცირდება ემოციური ქოუფინგი.
- დადასტურდა, რომ წარმოდგენილი ყველა ფაქტორი: ქოუფინგი, დეპრესია, პიროვნული ზრდა, ცხოვრებისეული მიზნები, ავტონომიურობა, თვითმიმდებლობა, გარემოს მართვის უნარი და პოზიტიური ურთიერთობები ხსნიან ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორის .96 %-ს. აღნიშნული მოდელის X^2 -ის მნიშვნელობა ძალიან სანდოა $X^2=11425,007$ (df)=30, $p=0,0001$, რაც გვაძლევს იმის დასკვნის გაკეთების საშუალებას, რომ მოდელში წარმოდგენილ და რეალურად პოპულაციაში არსებულ მნიშვნელობებს შორის განსხვავება მინიმალურია; შეგვიძლია ჩავთვალოთ, რომ კვლევაში მიღებული ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მოდელი (სქემა N3) ასახავს პოპულაციაში არსებულ კანონზომიერებას.
- ქოუფინგის სტრატეგის გააჩნიათ პირდაპირი გავლენის ეფექტი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე: თუ გამოვრიცხავთ სხვა ცვლადების გავლენის ეფექტს ქოუფინგის სტრატეგიების გავლენა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე ძალიან ძლიერია, უფრო კონკრეტულად კი, ლოცვას და ამოცანაზე

ორიენტირებულ ქოუფინგს გააჩნია პოზიტიური პირდაპირი გავლენა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე, ხოლო ემოციურ ქოუფინგს უარყოფითი პირდაპირი გავლენის ეფექტი აქვს.

- არ დასტურდება გაქცევის პრედიქტორული ფუნქცია ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებლისთვის.
- ცხოვრებისეულ მიზნებზე პირდაპირი სახის გავლენას ახდენენ ემოციური, ამოცანაზე ორიენტირებულ ქოუფინგი და განრიდება, ხოლო ლოცვას გააჩნია არაპირდაპირი, მოდერაციული სახის გავლენა;
- თვითმიმღებლობის მაჩვენებელზე ემოციურ, ამოცანაზე ორიენტირებულ და გაქცევის ქოუფინგს გააჩნია პირდაპირი სახის გავლენა.
- გარემოს მართვის უნარზე დადასტურდა ლოცვის პირდაპირი და ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგის მოდერაციული სახის გავლენა;
- პოზიტიური ურთიერთობების სკალაზე დადასტურდა ლოცვის, ამოცანაზე ორიენტირებული და გაქცევის ქოუფინგის პირდაპირი და აგრეთვე მოდერაციული სახის გავლენა;
- ავტონომიის სკალაზე დადასტურდა ლოცვის და განრიდების ქოუფინგის პირდაპირი ხოლო ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგის მოდერაციული სახის გავლენა;
- პიროვნული ზრდის ფაქტორთან დადასტურდა ლოცვის და გაქცევის ქოუფინგის პირდაპირი, ხოლო ამოცანაზე ორიენტირებული სტრატეგიის მოდერაციული სახის გავლენა.
- აღსანიშნავია ლოცვის, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიის მნიშვნელობა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ყველა ფაქტორზე. ჩვენთვის მოსალოდნელი იყო სტრესის მართვის დროს ლოცვის მნიშვნელოვნება ქართულ კონტექსტში. პირდაპირი მნიშვნელობით ლოცვის გამოყენება არ ნიშავს, რომ ადამიანი აუცილებლად რელიგიურია, თუმცა, ვფიქრობთ, რომ ადამიანის რელიგიურობის ტენდენციას განსაზღვრავს. ჩვენს კვლევაში დადასტურდა ლოცვის, როგორც რელიგიურობის გამოვლინების მნიშვნელობა და კავშირი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობასთან. რელიგიას შეუძლია ფსიქოლოგიური და სოციალური

თვალსაზრისით ადამიანისთვის სარგებლის მოტანა. რელიგიური ადამიანებს მეტად აქვთ ცხოვრების აზრისა და მნიშვნელოვნების განცდა (Polner, 1989), მაშინაც კი როდესაც ისინი ცხოვრებისეულად მნიშვნელოვან კრიზისულ სიტუაციებში იმყოფებიან (McIntosh, Silver, & Wortman, 1993). ემონის აზრით, რელიგიური ადამიანების უმეტესობა განიცდის ისეთ ემოციებს, რომელიც ადამიანებს ეხმარება თავი იგრძნონ ღირებულ ადამიანებად. ის გამოყოფს ოთხ ასეთ ემოციას, რომელთაც ის „წმინდა ემოციებს“ უწოდებს, ესენია: მაღლიერების განცდა, პატიება, ემპათია და თავმდაბლობა (Emmons, R. A. 2005).

- ჩვენს კვლევაში დადასტურდა კოპინგის სტრატეგიების გამოყენებაზე სტუდენტის სოციო - დემოგრაფიული ცვლადების გარკვეული სახის გავლენა, თუმცა მიღებული შედეგი განსხვავდება 2003 წელს პროფესორ ნათელა იმედაძის მიერ მოზარდებზე ჩატარებულ კვლევაში მიღებული მონაცემებისგან, სადაც გოგონები მეტად მიმართავენ ემოციურ ქოუფინგს და ამოცანაზე ორიენტირებულ სტრატეგიას ვიდრე ბიჭები, ხოლო განრიდებას, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიას მეტად მიმართავენ ბიჭები ვიდრე გოგონები. ჩვენს კვლევაში გენდერული განსხვავებების კუთხით საპირისპირო შედეგი მივიღეთ: ბიჭები გოგონებზე მეტად მიმართავენ ამოცანაზე ორიენტირებულ და გაქცევს სტრატეგიებს, ხოლო გოგონები ბიჭებზე მეტად მიმართავენ ლოცვას. ემოციური ქოუფინგის გამოყენების კუთხით ჩვენს კვლევაში გენდერული განსხვავებები არ დაფიქსირდა, გოგონები და ბიჭები ერთნაირი ინტენსივობით იყენებენ ამ სტრატეგიას.
- თუ გავანალიზებთ რეგიონიდან ჩამოსული და თბილისელი სტუდენტების ქოუფინგის სტრატეგიებს, გარკვეული განსხვავებები ფიქსირდება: რეგიონიდან ჩამოსული სტუდენტები უფრო ხშირად მიმართვენ განრიდებას და ლოცვას როგორც კოპინგის სტრატეგიას, ვიდრე თბილისელი სტუდენტები.
- არ დადასტურდა განსხვავებები ქოუფინგის სტრატეგიებსა და ასაკობრივ ჯგუფებს შორის.
- სტრესულ სიტუაციებში ქოუფინგის სტრატეგიების ეფექტურობა დამოკიდებულია ერთის მხრივ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე, მეორეს მხრივ დეპრესიის ხარისხზე და ქოუფინგის სტრატეგიის გამოყენების ინტენსივობაზე.

- დეპრესიის დაბალი მაჩვენებლის დროს ამოცანაზე ორიენტირებულ ქოუფინგის სტრატეგიის აქტიური გამოყენებით, მისი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაღალი მაჩვენებელი არ მცირდება. დეპრესიის დაბალი მაჩვენებლის დროს, ემოციური ქოუფინგის ნაკლები გამოყენებით სტუდენტის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაღალი მაჩვენებელი არ მცირდება. დეპრესიის დაბალი მაჩვენებლის დროს და განრიდების სტრატეგიის ნაკლები გამოყენებით ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაღალი მაჩვენებელი ასევე არ მცირდება, დეპრესიის მაღალი მაჩვენებლის დროს და განრიდების სტრატეგიის აქტიური გამოყენებით, ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი მცირდება.
- დეპრესიის დაბალი მაჩვენებლის დროს ლოცვის აქტიური გამოყენებით ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაღალი მაჩვენებელი არ მცირდება, თუმცა იგივე ეფექტი არ არის სახეზე ძლიერი დეპრესიის დროს: ლოცვის სტრატეგიის გაძლიერებით ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი მაინც იკლებს. თუ შევადარებთ წარმოდგენილ ქოუფინგის სტრატეგიებს ერთმანეთთან, ქოუფინგის სხვა სტრატეგიებისგან განსხვავებით, ლოცვის, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიის აქტიური გამოყენების დროს, დეპრესიის მაღალი მაჩვენებლის შემთხვევაშიც ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საშუალო მაჩვენებელი საშუალო დონეზე დაბლა არ ჩამოდის.
- ჩვენს კვლევაში დადასტურდა სოციო-დემოგრაფიულ გარკვეული მაჩვენებლების გავლენა სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე, სტუდენტების სქესი, წარმოშობის გეოგრაფიული ადგილი, ამჟამინდელი საცხოვრებელი ადგილი, საკუთარი შემოსავლის წყაროს არსებობა გარკვეული სახის გავლენას ახდენენ.
- კვლევები ადასტურებენ პირადი შემოსავალის პატარა, მაგრამ მნიშვნელოვან კორელაციას. (Veenhoven, R. 1994a). ჰარინგმა, სთოკმა და ოკუნმა 1984 წელს დაადგინეს, რომ საშუალო კორელაცია შემოსავალსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის ქვეყნების დონეზე არის .17. შეერთებულ შტატებში 1993 წელს დინერის მიერ რეპრეზენტაბელურ პოპულაციაზე ჩატარებულმა კვლევის მონაცემებმა აჩვენა, რომ კორელაცია შემოსავალსა და SWB-ს შორის არის .12 (Diener,

et al., 1993). ჩენს კვლევაშიც დადასტურდა ოჯახის ეკონომიკური მდგომარეობისა და საკუთარი შემოსავლის მნიშვნელობა სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე. სტუდენტები, რომლებიც არიან საშუალოდ და კარგად უზრუნველყოფილი ოჯახებიდან ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საშუალო რანგი მაღალი აქვთ იმ სტუდენტებთან შედარებით, რომლებიც განეკუთვნებიან დაბალშემოსავლიანი ოჯახის შვილებს. დაბალშემოსავლიანი ოჯახებიდან სტუდენტებს, აქვთ დაბალი მაჩვენებელი გარემოს მართვის უნარის და პოზიტიური ურთიერთობების სკალაზე, განსხვავებით იმ სტუდენტებისგან, რომლებიც განეკუთვნებიან კარგად უზრუნველყოფილ ოჯახებს. ასევე საკუთარი შემოსავლის მქონე სტუდენტებს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე სტუდენტებს საკუთარი შემოსავლით უფრო მაღალი საშუალო რანგი აქვთ ზოგადი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის(PWB) სკალაზე, ვიდრე სტუდენტებს შემოსავლის გარეშე.

- ასევე მოსალოდნელი იყო, რომ საცხოვრებელი ადგილსამყოფელი (სტუდენტების ჯგუფი, რომელიც ცხოვრობს მარტო, ოჯახთან ან ახლობლებთან) გავლენას უნდა ახდენდეს სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე, რაც ჩვენს კვლევაში არ დადასტურდა. კვლევაში ოჯახის როლი აღებულია, როგორც მნიშვნელოვანი მხარდამჭერი ფაქტორი და ერთ-ერთი მთავარი მოტივატორი ინდივიდის ზრდისა და განვითარების პროცესში. ოჯახი გაგებულია როგორც პოზიტიური ურთიერთობების წყარო და როგორც კარგი მასწავლებელი ცხოვრების სწავლების გზაზე. შესაბამისად იყო მოლოდინი, რომ სტუდენტები, რომლებიც ოჯახთან ცხოვრობენ უფრო მაღალი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა უნდა ჰქონოდათ ვიდრე სტუდენტებს რომლებიც ცხოვრობენ მარტო ან ახლობლებთან.
- ასაკობრივ განსხვავებებს, ჩიკერინგის და რაიზერის ფსიქოსოციალური განვითარების თეორიის მიხედვით, გარკვეული გავლენა უნდა ჰქონოდა ორ ასაკობრივ ჯგუფს შორის (17-19 და 20 < წლის ზევით ჯგუფებში), რამდენადაც ამ თეორიის მიხედვით სტუდენტის განვითარება საუნივერსიტეტო ცხოვრებაში 7 ვექტორის გასწვრივ მიმდინარეობს და სტუდენტები მოქმედებენ ამ ვექტორების გავლენით, თუ დავაკავშირებთ ამ ვექტორებს რიფის ფსიქოლოგიური

კეთილდღეობის განზომილებებთან, პირველ და მეორე სტუდენტურ წელიწადს აქტუალურია განვითარება ავტონომიურობისა და ინტერპერსონალური ურთიერთობების მიმართულებით, ხოლო მესამე და მეოთხე სტუდენტურ წელიწადს აქტიურდება ცხოვრებისეული მიზნების ჩამოყალიბების პროცესი. ჩვენს კვლევაში არ დადასტურდა ასაკის გავლენა ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა (PWB) და მის ექვსივე ფაქტორზე, თუმცა ჩიკერინგისა და რაიზერის თეორიის მიხედვით მოსალოდნელი იყო, რომ ავტონომიურობის, ცხოვრებისეული მიზნებისა და ურთიერთობების სკალის მაჩვენებელზე ასაკს გარკვეული გავლენა უნდა ჰქონოდა.

- დადასტურდა გენდერული სახის განსხვავება ავტონომიისა და თვითმიმღებლობის სკალებზე: სტუდენტი ბიჭებს უფრო მაღალი საშუალო რანგი აქვთ, ვიდრე გოგონებს, ხოლო გოგონებს უფრო მაღალი მაჩვენებელი აქვთ თვით-მიმღებლობის სკალაზე ვიდრე ბიჭებს.
- ჩვენს კვლევაში დადასტურდა შედეგი, რომელიც მიღებული იქნა მაქრეისა და კოსტას კვლევებში. სტუდენტები, რომლებიც მიმართავენ ამოცანაზე ორიენტირებულ სტრატეგიას აქვთ მაღალი მაჩვენებელი 0.26. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სკალაზე (McCrae & Costa, 1996). სტუდენტები, რომლებსაც აქვთ საშუალო ან მაღალი აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელი, აქვთ აგრეთვე მაღალი მაჩვენებელი პიროვნული ზრდის, ცხოვრებისეული მიზნებისა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სკალაზე, ვიდრე სტუდენტებს აკადემიური მოსწრების დაბალი საშუალო მაჩვენებლით. ეს მიუთითებს მათ შორის კორელაციურ კავშირზე. აკადემიური მოსწრების მაჩვენებლის ზრდასთან ერთად იზრდება პიროვნული ზრდის ფაქტორის, ცხოვრებისეული მიზნებისა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი. სტუდენტების ასაკის, საცხოვრებელი ადგილისა და წარმოშობის რეგიონი არ ახდენს გავლენას სტუდენტების აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელზე.
- სტუდენტების დეპრესიის მაჩვენებელზე არ დადასტურდა ისეთი სოციო დემოგრაფიულ ცვლადების გავლენა როგორც არის: გეოგრაფიული რეგიონი, შემოსავლის არსებობა, გენდერული განსხვავებები. რამდენადაც დეპრესია

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდის საპირისპირო მდგომარეობას წარმოადგენს, ქოუფინგის სტრატეგიები, რომლებიც დადებით კორელაციაში არიან ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელთან აქვთ უარყოფითი კორელაცია დეპრესიასთან და პირიქით.

- ისევე როგორც ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორისთვის, დეპრესიისთვისაც შვეისწავლეთ ქოუფინგის სტრატეგიების პირდაპირი და მოდერაციული სახის გავლენის ეფექტი. დადასტურდა, რომ დეპრესიაზე მოდერაციული - არაპირდაპირი სახის გავლენას ახდენენ ქოუფინგის სტრატეგიები.
- რაც უფრო იზრდება ემოციური და გაქცევის ქოუფინგი და მცირდება ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, იზრდება დეპრესიის მაჩვენებელი. ეს გავლენა არის არაპირდაპირი, მოდერაციული სახის და ხსნის დეპრესიის 12%-ს. დეპრესიის დანარჩენ 78%-ს წარმოადგენენ სხვა ცვლადები რომლებიც გავლენას ახდენენ დეპრესიულობაზე.
- უარყოფითი კორელაცია დაფიქსირდა დეპრესიასა და ამოცანაზე ორიენტირებულ კოპინგის სტრატეგიას და დადებითი კორელაცია დეპრესიასა და ემოციურ და გაქცევის ქოუფინგის სტრატეგიას შორის. სტატისტიკურად სანდო კორელაცია არ დაფიქსირდა დეპრესიასა და ლოცვას შორის.

კვლევის გამოყენების შესაძლებლობები

სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის შესახებ კვლევები რომელიც გაანალიზებდა გვიანდელი მოზარდობის ასაკში ფსიქოლოგიური კეთილდღეობისა და მისი ექვსი განზომილების: ცხოვრებისეული მიზნების, პიროვნული ზრდის, ავტონომიურობის, გარემოს მართვის უნარის, ურთიერთობების და თვითმიმღებლობის მიმართებას ქოუფინგის სტრატეგიებთან და დეპრესიასთან პირველად ჩატარდა ქართულ კონტექსტში.

მოხდა მსოფლიოში ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ერთ ერთი ყველაზე გავრცელებული კითხვარის, კაროლ რიფის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ექვსგანზომილებიანი კითხვარის ადაპტაცია ქართულ ენაზე.

შეიქმნა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სტრუქტურული მოდელი, სადაც ასახულია ქოუფინგის სტრატეგიების მნიშვნელობა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ექვსივე განზომილებისთვის.

ქართველი სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მდგომარეობის შესწავლა მნიშვნელოვანი საკითხია, რამდენადაც სტუდენტი მომავალი თაობაა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი შეიძლება განვიხილოთ როგორც სტუდენტების ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობის ინდექსი. ამავე დროს, გასათვალისწინებელია სტუდენტური ასაკის თავისებურებანი, სწორედ ამ ასაკში ფსიქოსოციალური განვითარების დროს სტუდენტი ეზიარება შემდეგ მნიშვნელოვან გამოცდილებებს: გარემოდან მიღებული გამოწვევებისა და სიძნელების გადალახვა, ეფექტური ქოუფინგის სტრატეგიების ძიების, ადაპტაციის პროცესი. სტუდენტების უმეტესობამ ჯერ არ იცის რა უნდათ, რა მიმართულებით სურს განვითარება, რაც მათ გაურკვევლობაში აყენებს, მათ აქვთ ენერჯია, მაგრამ არ აქვთ მიმართულება, მათ მხოლოდ დაახლოებით იციან თუ რა უნდათ. სტუდენტების უმეტესობისთვის უმაღლესი სასწავლებლების ერთ-ერთ ფუნქციას წარმოადგენს ცხოვრებისეული მიზნების ფორმულირებაში დახმარება. სტუდენტების მიერ დასახული მიზნები უნდა იყოს ნათელი, გაზომვადი და ითვალისწინებდეს პერსონალურ ინტერესებს და ინტერპერსონალურ და ოჯახურ ვალდებულებებს.

უნივერსიტეტი წარმოადგენს სტუდენტების ფსიქოსოციალურ განვითარებაზე ზემოქმედ მნიშვნელოვან ფაქტორს. როგორც ზემოთ ავღნიშნეთ, უნივერსიტეტის გარემო უნდა ეხმარებოდეს სტუდენტს თავისი შესაძლებლობების მაქსიმალურ რეალიზებაში. საუნივერსიტეტო გარემოს გარკვეული ფაქტორები ეხმარებიან ან ხელს უშლიან სტუდენტების განვითარების პროცესს. ეს ფაქტორებია: სწავლის ნათელი და ჩამოყალიბებული ამოცანები, ინსტიტუტის ზომა, რელევანტური კურიკულუმის არსებობა, სწავლებისა და უკუკავშირის/ შეფასების სისტემა, მეგობრობა, საერთო ინტერესების ჯგუფების არსებობა, სტუდენტების განვითარების პროგრამები და

სერვისები, სწავლისა და სამუშაოს ინტეგრაციის შესაძლებლობა, ინდივიდუალური განსხვავებულობის აღქმა და პატივისცემა, საცხოვრებელი გარემო, ინტერაქცია ფაკულტეტთან და ადმინისტრაციასთან.

კვლევის შედეგები შესაძლოა საინტერესო აღმოჩნდეს უმაღლესი განათლების სისტემაში ჩართული როგორც ადმინისტრაციული პერსონალისთვის, აგრეთვე პედაგოგებისთვის. მნიშვნელოვანია სასწავლო კურიკულუმების დაგეგმვის დროს გათვალისწინებულ იქნას სტუდენტებისთვის ასაკობრივი მახასიათებლები, მათი განცდები, სტრესის წყაროები და ის ფაქტორები, რომლებმაც შესაძლოა გავლენა მოახდინონ სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდაზე.

რიფის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საზომი კითხვარი უმაღლესი სასწავლებლების ადმინისტრაციამ შესაძლოა გამოიყენოს სტუდენტთა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობისა და მისი ექვსივე განზომილების მაჩვენებლის დასადგენად. მიღებულ შედეგებზე დაყრდნობით კი შესაძლებელია დაგეგმოს მაკორექტირებელი ღონისძიებები.

კვლევის შეზღუდვები

კვლევის შეზღუდვებად შეიძლება ჩაითვალოს კითხვარის შესავსებად საჭირო დრო, რომელიც დაახლოვებით 45 წუთი გრძელდებოდა. საინტერესო იქნებოდა კვლევის უფრო მასშტაბური კვლევა, ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე ზემოქმედი სხვა სუბიექტური თუ ობიექტური ფაქტორების ზეგავლენის შესწავლის მიზნით, თუმცა კითხვარის შესავსებად საჭირო დრო კიდევ უფრო გაიზრდებოდა, რაც სტუდენტის დემოტივაციას გამოიწვევდა კითხვარის შევსების პროცესში.

რამდენადაც კვლევა ანონიმური სახის იყო, არ გვექონდა საშუალება გადაგვემოწმებინა სტუდენტების მიერ აკადემიური მოსწრების თვითშეფასების სკალაზე მიღებული რიცხვი მათ რეალურ აკადემიურ მოსწრებასთან. ჩვენს კვლევაში ანალიზისა და ინტერპრეტაციის დროს ვეყრდნობოდით იმ შედეგებს, რაც სტუდენტების თვითშეფასებით იყო მიღებული.

თავი V. დასკვნა

კვლევის მთავარ მიზანს წარმოადგენდა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებლის განსაზღვრა ქართველ სტუდენტებში და მასზე მოქმედი ფაქტორების გავლენის შესწავლა. კვლევაში გაანალიზდა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის, ქოუფინგის სტრატეგიებისა და დეპრესიის ურთიერთკავშირები სხვადასხვა სახის სოციო-დემოგრაფიულ ცვლადებთან ერთად. ქვეყანაში არსებული სოციალური, პოლიტიკური თუ ეკონომიკური ფაქტორებიდან გამომდინარე ჩვენი მოლოდინით, ქართველ სტუდენტებს უნდა ჰქონოდათ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის დაბალი მაჩვენებელი, რაც კვლევაში არ დადასტურდა.

ქვეყანაში ბოლო წლებში განათლების სისტემაში მიმდინარე მუდმივი რეფორმები, დამატებითი სტრესის წყაროს უნდა წარმოადგენდეს სტუდენტისთვის იმ ჩვეულ სტრესის წყაროებთან ერთად, რაც ნებისმიერ განვითარებულ ქვეყანაში სტუდენტების ცხოვრებაში ისედაც არსებობს. ამავე დროს, სტუდენტების უმეტესობის ოჯახების დაბალი სოციო-ეკონომიური დონე, დაბალი შემოსავალი და უნივერსიტეტის მაღალი გადასახადი, გრანტის მოპოვებისა და შენარჩუნების ძალისხმევით გამოწვეული სტრესი სტუდენტების გამოფიტვას უნდა იწვევდეს, რომ არა ეფექტური ქოუფინგი. ასევე აღსანიშნავია ის ფაქტი, რომ სტუდენტების უმეტესობას არ აღენიშნება დეპრესია. მისი მაჩვენებელი საშუალოზე დაბალია. შეგვიძლია ვივარაუდოთ, რომ სტუდენტები გარემოში არსებულ სირთულეებს ძირითადად გამოწვევებად აღიქვამენ და არა გადაუჭრელ პრობლემად. სტრესის მართვაში გარკვეულ როლს თამაშობს, თუ რამდენად აქვთ სტუდენტებს გაცნობიერებული პიროვნული ზრდისა და ცხოვრებისეული მიზნების მნიშვნელობა. როდესაც ადამიანს დასახული აქვს მიზანი და ორიენტირებულია პიროვნულ ზრდაზე ის ადვილად უმკლავდება სიმძნელებს, რაც მიზნის მიღწევის პროცესში ხვდება. მიზნები ადამიანს აძლევს ცხოვრებისეულ საზრისს და ძალას გადალახოს სირთულეები. ზოგიერთი ქოუფინგის სტრატეგია ეფექტურია სტრესის სამართავად, როგორც არის მაგალითად, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი. ჩვენს კვლევაში დადასტურდა შედეგი, რომელიც მიღებული იქნა მაქრისა და კოსტას კვლევებში. სტუდენტები, რომლებიც მიმართავენ ამოცანაზე ორიენტირებულ სტრატეგიას აქვთ მაღალი მაჩვენებელი 0.26. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სკალაზე (McCrae & Costa, 1996).

განსხვავებით გავრცელებული მოსაზრებისა, რომ უნდა არსებობდეს გენდერული განსხვავებები ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის კუთხით (e.g., Levkoff et al., 1987; Mayers & Diener, 1995) ჩვენს კვლევაში არ დადასტურდა. ქართულ პოპულაციაში გოგონებსა და ბიჭებს ერთნაირი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი აქვთ.

ედ დინერის მიერ ჩატარებული კვლევების მსგავსად დადასტურდა კორელაცია სტუდენტების აკადემიური მოსწრების მაჩვენებელსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის 0.23 (Diener et.al., 1999). განათლებას გარკვეული წვლილი შეაქვს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე, რამდენდაც განათლება ეხმარება ადამიანებს საკუთარი მიზნების შესაბამისად იმოქმედონ ან შეეგუონ იმ ცვლილებებს, რასაც გარემო მათგან ითხოვს.

სხვა კვლევების მსგავსად დადასტურდა აგრეთვე კორელაცია საკუთარ შემოსავალსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის (Diener et.al., 1999).

გამომდინარე საქართველოში არსებული კულტურული, სოციალური და რელიგიური გარემო ფაქტორებიდან, ლოცვა წარმოადგენს ძლიერ ქოუფინგის, რომელსაც პირდაპირი სახის გავლენა აქვს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობასა და მის განზომილებებზე. დადასტურდა გარკვეული სახის გენდერული განსხვავებები ამ კუთხით: გოგონები უფრო ხშირად მიმართევენ ლოცვას როგორც ქოუფინგის სტრატეგიას ვიდრე ბიჭები. აგრეთვე სტუდენტები, რომლებიც არიან რეგიონებიდან და სწავლობენ თბილისში, უფრო მეტად მიმართავენ ლოცვას და განრიდებას, როგორც ქოუფინგის სტრატეგიებს, ვიდრე თბილისში მცხოვრები სტუდენტები.

შედეგებმა დაადასტურა, რომ ქოუფინგის სტრატეგიებიდან ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი და ლოცვა წარმოადგენენ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ძლიერ პრედიქტორებს. ამავე დროს, ემოციური ქოუფინგი უარყოფით კორელაციაშია ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასთან. არ დადასტურდა განრიდებასა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის კორელაცია, რაც მოსალოდნელი იყო. თუმცა დადასტურდა განრიდებას სტრატეგიასა და დეპრესიას შორის კორელაცია. სტუდენტები, რომლებიც ხშირად მიმართავენ განრიდებას, როგორც ქოუფინგს, აღენიშნებათ მაღალი მაჩვენებელი დეპრესიის სკალაზეც, მაგრამ ამ სტრატეგიის გამოყენება გავლენას არ ახდენს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელზე.

ჩვენი კვლევის თეორეტიკულ საფუძველს წარმოადგენს მარტინ სელიგმანის პოზიტიური ფსიქოლოგია (Seligman, 2008), რომელიც ამტკიცებს, რომ ბედნიერება ხელს უწყობს ადამიანს ფუნქციონირების სხვადასხვა ასპექტში მიაღწიოს წარმატებებს, სადაც მნიშვნელოვანი წვლილი შეაქვს ქოუფინგის სტრატეგიებს, საკუთარი ცხოვრების მიმართულების გაცნობიერებას, აწმყო და წარსული ცხოვრების მნიშვნელოვნების განცდას (ცხოვრებისეული მიზნები), ზრდასა და უწყვეტ განვითარებას, ახალი გამოცდილების მიღების მიმართ ღიაობას, საკუთარი პოტენციალის რეალიზების საშუალებას (პიროვნული ზრდა).

თავი 6. რეკომენდაციები

6.1. ზოგადი სახის რეკომენდაციები

კვლევების შედეგები შეიძლება საინტერსო იყოს უნივერსიტეტის ადმინისტრაციული კოლეგებისა და პროფესორ-მასწავლებლებისთვის, რამდენადაც 18 დან 24 წლამდე სტუდენტური ასაკი წარმოადგენს ფსიქოლოგიური თუ სოციალური განვითარების კუთხით მნიშვნელოვან პერიოდს. უნივერსიტეტს შეუძლია მნიშვნელოვანი როლი შეიტანოს სტუდენტების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ხელშეწყობაში, თუ დაეხმარება მათ თვით-მიმღებლობაში, მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული მიზნების დასახვაში, პიროვნულ ზრდა და განვითარებაში, პოზიტიური ურთიერთობების ჩამოყალიბებაში, ავტონომიურობის განვითარებაში; ასწავლოს სტუდენტებს, როგორ მოახერხონ, რომ საცხოვრებელი გარემო მოარგონ თავიანთ საჭიროებებსა და ღირებულებებს.

6.2. რეკომენდაციები შემდგომი კვლევებისთვის

ჩატარებული კვლევის შედეგად გამოიკვეთა რამდენიმე მიმართულება, სადაც საინტერესო შეიძლება იყოს მომავალში მუშაობის გაგრძელება:

- სოციალური მხარდაჭერის როგორც ქოუფინგის სტრატეგიის როლის შესწავლა ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაში
- განსხვავებული ცხოვრებისეული მიზნების მნიშვნელოვნების დადგენა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობისთვის
- განწყობის ტიპოლოგიას, ქოუფინგის სტრატეგიებსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობის ურთიერთიმამრთებების კვლევა.

ბიბლიოგრაფია

1. იმედაძე ნათელა & ქსოვრელაშვილი ლელა, მოსწავლეთა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და სოციო-ეკონომიკური ასპექტის პრობლემა, დიმიტრი უზნაძის ფსიქოლოგიის ინსტიტუტი, კრებული „ფსიქოლოგია“, ტომი XX, 2007, გვ.68-72
2. / Vol. 2. . 1974
3. : 22.3 72 24 vols. : / : , 2002.
4. , 940 , 2005.
5. Ahmad, M.S., Yusoff M.M.& Abdul Razak, I. "Stress and its relief among undergraduate dental students in Malaysia." *South East Asian Journal of Medical public health* 42, no. 4, 2011, 996-1002.
6. Agolla, J.E.& Ongori, H. "An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of university of Botswana." Edited by *Edu Res Rev.* 4, no. 2 , 2009, 63-70.
7. Ahmad. M. & Qaisy M. Lama,. "Assessing Stress among University Students. ." *American International Journal of Contemporary Research* 2 , no. 2 , 2012.
8. Aknin, L.; Norton, M. & Dunn, E. *From wealth to well-being? Money matters, but less than people think.* Vol. 4 , in *The Journal of Positive Psychology*, 523–7. 2009.
9. AL-Dubai, S, A, Al-Naggar, R.A., Alshagga, M.A., & Rampal, K.G. "Stress and coping strategies of students in a medical faculty in Malaysia." *Malaysian Journal of Medical Science* 18 , no. 3, 2011,57-64.
10. Allgower, A., Wardle, J., & Steptoe, A. . "Depressive symptoms, social support, and personal health behaviors in young men and women." *Health Psychology* 20, 2001, 223–227.
11. Allport, G.W. "Pattern and Growth in personality." Edited by Rinehart, & Winston Holt. 1961.
12. Aneshensel, C. Frerichs, R., & Huba, G. "Depression and physical illness: A multiwave, nonrecursive, causal model." *Journal of Health & Social Behavior*, 25, 1984, 305-371.
13. Argyle, M. "The psychology of happiness ." (Routledge) 2001.
14. Arria, A. M., O'Grady, K. E., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., Wilcox, H. C., & Wish, E. D. "Suicide ideation among college students: A multivariate analysis." *Archives of Suicide Research*, 13, 2009, 230–246.

15. Atkinson, D.R., Morten, G., & Sue, D.W. "A cross-cultural perspective." *Counseling American minorities: (Brown)*, 1993.
16. Ballou, R., Bowers, D., Boyatzis, R. E., & Kolb, D.A. . "Fellowship in Lifelong Learning: An Executive Development Program for Advanced Professionals." *Journal of Management Education* 23, no.4,1999, 338-354.
17. Baumrind, D. "Early socialization and adolescent competence." Edited by Dragastin & Elder. *Adolescence in the life cycle*, 1975,117-143.
18. Baumrind, D. "The influence of Parenting style on adolescent competence and substance use." *Journal of Early Adolescence* 11, no. 1,1991,56-95.
19. Bensley, R.J. . "Defining spiritual health." *Journal of Health Education* 22, 1991, 287-290.
20. Ben-Zur, H. "Coping styles and affect." *International Journal of Stress Management*,16, 2009, 87–101.
21. Bizarro, L. "Adolescence Psychological Well-Being : effects of problems with Parents." *Acets VIII Congress*, 2004.
22. Blonna, R. *Coping with stress in a changing world*. 3. New York:: McGraw-Hill, 2005.
23. Bradburn, N.M. "The structure of psychological well-being." 1969.
24. Brand, E., King, C., Olson, E., Ghaziuddin, N. & Naylor, M. . "Depressed adolescents with a history of sexual abuse: diagnostic comorbidity and suicidality." 35,1996, 34-42.
25. Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman.R. *Journal of Personality and Social Psychology* 36, no. 8, 1978, 917-927.
26. Brickman, Philip, and Coates & Janoff-Bulman. "Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?" *Journal of Personality and Social Psychology* 36, no. 8, 1978, 917–927.
27. Bronfenbrenner, U. "Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives." *Developmental Psychology* 22, 1986, 723-742.
28. Bronk, K., Hil, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finich, H. . "Purpose, hope and life satisfaction in tree age groups." *Journal of Positive Psychology* 4, no. 6, 2009, 500-510.
29. Brown, S. D., Alpert, D., Lent, R. W., Hunt, G., & Brady, T. . "Perceived social support among college students: Factor structure of the Social Support Inventory." *Journal of Counseling Psychology* 35, 1988, 472–478.

30. Bruning, R. H. *The college classroom from the perspective of cognitive psychology*. In K. W. Prichard & R. M. Sawyer (Eds.), *Handbook of college teaching*. Westport, Connecticut:: Greenwood Press, 1994.
31. Brunstein, J. C. "Persönliche Ziele und Handlungs- versus Lageorientierung: Wer bindet sich an realistische und bedürfniskongruente Ziele? ." *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychology*, 22, 2001, 1-12.
32. Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grässmann, R. . "Personal goals and emotional well-being: Themoderating role of motive dispositions. ." *Journal of Personality and Social Psychology*,75,1998, 494-508.
33. Campbell, A., Converse, P.E., & Rodgers, W.L. . "The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions. ." (Russell Sage Foundation), 1976.
34. Campbell, A., Converse, P.E., & Rodgers, W.L. "The quality of American life: Perception, evaluation and satisfaction." (Russel Sage Foundation), 1976.
35. Cantor, N.m & Kihlstrom, J.F. "Social Intelligence and Cognitive assessments in personality. In R.S. Wyer & T.K.Srull(eds), *Advances in scial cognition Hillsdale.*" 2, 1989,1-59.
36. Cantril, H. "The pattern of human concerns." (Rudgers University Press), 1965.
37. Carruthers, C., & Hood, C. "The power of the positive: Leisure and well-being." *Therapeutic Recreation Journal: Special Issue on Health and Health Promotion*, 38, 2004, 225-245.
38. Carver, C. S., & Scheier, M. F. " Situational coping and coping dispositions in a stressfultransaction." *Journal of Personality and Social Psychology* , 56, 1994, 267–283.
39. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. . "Assessing coping strategies: A theoretically based approach." *Journal of Personality and Social Psychology*, 56,1989.
40. Chao, Ruth Chu-Lien. "Managing Perceived Stress Among College Students: The Roles of Social Support and Dysfunctional Coping." *Journal of College Counseling* 15, 2011.
41. Cheng, C.,& Cheung, M.W. *Cognitive processes underlying coping flexibility:Differentiation and integration*. Vol. 73. *Journal of Personality*, 2005.
42. Cheng, D., Leong, F. T. L., & Geist, R. "Cultural differences in psychological distressbetween Asian and Caucasian American college students." *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 21,1993, 182–190.
43. Clark, A.E. and Oswald, A.J. "Unhappiness and Unemployemen." *Economic Journal*, 104, 1994, 648-659.

44. Clark, A.E., & Oswald, A.J. . "Unhappiness and unemployment." *Economic Journal*, 104, 1994, 648-659.
45. Clark, B. "Students and Collage: Interaction and Change." (University of California, Center for Research and Development in higher Education), 1972.
46. Clark, N.M., & Dodge, J.A. . "Exploring self-efficacy as a predictor of disease management. ." *Health Education and Behavior*, 26, 1990, 72-89.
47. Cohen, S.,. "Psychological stress immunity, and upper respiratory infections.Current Directions in Psychological Sciences." 5, 1996, 86-90.
48. Curran, M., Totenhagen, C., & Serido, J. "How resources (or lack thereof) influence advice seeking or psychological well-being and marital risk: Testing pathways of the lack of financial stability, support, and strain." *Journal of Adult Developm*, 17, 2010, 44–56.
49. Damon, W., Menon, J. & Bronk, K. C. "The development of purpose during adolescence." *Applied Developmental Science* 7, no. 3, 2003, 119-128.
50. Dean, A., & Ensel, W.M. . "Modeling social support, life events, competence, and depression in the context of age and sex." *Journal of Community Psychology* ,10, 1982, 392-408.
51. Dean, A., Kolody, B., Wood, P., & Ensel, W.M. . "Journal of Community Psychology." *The effects of types of social support from adult children on depression in elderly persons*, 17,1989, 341-355.
52. Deci, E. L.& Ryan, R. M. "The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior." *Psychological Inquiry*,11, 2000, 227-268.
53. Demakis, G. J. & McAdams, D. P. "Personality, social support, and well-being among first year college students." *College Student Journal* 28, no. 2, 1994, 235-243.
54. Diener, E & Fujita, F. "Health,Coping and Social Psycholog." Edited by B.Buunk & R.Gibbons(Eds). *Social comparisons and subjective well-being*, 50, 1997, 1031-1038.
55. Diener, E., & Seligman, M.E.P. "Very Happy People." *Psychological Science* 13 , no. 1, 2002, 81-84.
56. Diener, E & Diener,C. "Most people are happy." *psychological Science*, 7, 1996, 181-185.
57. Diener, E & Diener,M. "Cross-culltural correlates of life satisfactions an self–esteem." *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1995, 653-663.
58. Diong, S. M.,& Bishop, G. D. "Anger expression, coping styles, and well-being." *Journal of Health Psychology* 4, 1999, 81–96.

59. Diener, E., Diener, M., & Diener, C. . "Factors predicting the subjective well-being of nations." *Journal of personality and social psychology*, 69, 1995, 851-864.
60. Diener, E., Gohm, C., Suh, E., & Oishi, S. "Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 31 , no. 4, 1998, 419-436.
61. Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. "Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect." Edited by M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.) In F. Strack. *Subjective Well-being: An interdisciplinary perspective*, 1991, 119-139.
62. Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. . "The Relationship between income and subjective well-being: relative or absolute? ." *Social Indicators Research*, 28, 1993, 195-225.
63. Diener, E.M., & Oishi, S. "Money and happiness: Income and Subjective Well-Being across nation. In E Diener & E.M. Suti (Eds) *Subjective well-being across cultures* Cambridge." (M.A. MLT Prses), 2000.
64. Diener, Ed; Suh, Eunok M.; Lucas, Richard E.; Smith, Heidi L. "Subjective well-being: Three decades of progress." *Psychological Bulletin* 125, no. 2, 1999, 276–302.
65. Donahue, M. J., & Benson, P. L. . "Religion and the well-being of adolescents." *Journal of Social Issues* 51, no. 2, 1995, 145-160.
66. Douvan, E., & Adelson, J. *The adolescent experience*. New York: Wiley, 1966.
67. Dryfoos, J.G .T. "The prevalence of problem behaviors: Implications for programs. In R.P. Weissberg, T.P. Gullota, R.L. Hampton, B.S. Ryan, & G.R. Adams (eds), *Enhancing children's wellness*. ." (Sage Publications) 1997, 17-46.
68. Dunn, E.W., Aknin, L.B., & Norton, M.I. "Spending money on others promotes happiness." *Science* 319, no. 5870, 3, 2008).
69. Dwyer, A. L. & Cummings, A. L. . "Stress, self-efficacy, social support and coping strategies in University Students." *Canadian Journal of Counselling* 35, 2001, 208-220.
70. Ellison, C.G. "Religious involvement and subjective well-being." *Journal of Health and Social Behavior* 32, 1991, 80-99.
71. Ellison, C.W. "Spiritual well-being: Conceptualization and measurement." *Journal of Psychology and Theology* 11, 1983, 330-340.
72. Emmons, R.A. "Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being: Personal goals and subjective well-being. In P.M. Gollwitzer & J.A. Bargh, *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*." (Guilford Press) 1996, 313-337.

73. Emmons, R. A. . "Emotion and Religion." In *Handbook of the psychology of religion and spirituality.* , by Raymond F. , Park, Crystal L. Paloutzian, 235-252. New York, NY, US: Guilford Press, 2005.
74. Emmons, R. A. "Motivation and spirituality in personality." *The psychology of ultimate concerns* (Guilford), 1999.
75. Erikson, E. "Identity and the life cycle." *Psychological Issues* ,1,1959, 18-164.
76. Essandoh, P. K. "Counseling issues with African college students. ." *The Counseling Psychologist*, 23, 1995, 348–360.
77. Easterlin, R. A . "Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. ." In *Nations and households in economic growth*, by David & M.W. Reder, 1974, 89-125.
78. Flammer, A., & Alsaker, F.D . "Adolescents in school In L. Goossens & A. Jackson (Eds.) *Handbook of Adolescent development ."* *psychology press* (European perspectives. Hove. UK, 2003.
79. Flynn, H.A. " "Comparison of cross-sectional and daily reports in studying the relationship between depression and use of alcohol in response to stress in college students. Alcoholism." *Clinical and Experimental Research* 24, no. 1, 2000, 48-52.
80. Folkman, S, & Lazarus, R. S. "An analysis of coping in a middle aged community sample." *Journal of Health and Social Behavio* 21, 1980, 219-239.
81. Frazier, C., Mintz, L.B., & Mobley, M. . "A multidimensional look at religious involvement and psychological well-being among urban elderly African Americans." *Journal of Counseling Psychology* 52 ,2005, 583-590.
82. French, J. R. P., Caplan, R. D., & Harrison, R. V. "The mechanisms of job stress and strain." 1982.
83. Fry, P.S. " unique contribution of key existential factors to the prediction of psychological well-being of older adults following spousal loss." *The Gerontologist*The 41, 2001, 69-81.
84. Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. "Gender differences in negative affect and wellbeing:The case for emotional intensity." *Journal of Personality and Social Psychology* 61, 1991, 427-434.
85. Elizabeth W. Dunn, Daniel T. Gilbert, Timothy D. Wilson.” If money doesn’t make you happy, then you probably aren’t spending it right”. *Journal of Consumer Psychology*, 21, 115–125, 2011.

86. Goodman, E., & Captman, J. "Depressive Symptoms and Cigarette Smoking among teens." *Pediatrics* 106, 2000, 748-755.
87. Gottman, J., & Levenson, R. "Why marriages fail: affective and physiological patterns in marital interaction." Edited by In J. Masters (Eds.). *Boundary Areas in Social and Developmental Psychology*. (Academic Press), 1984.
88. Gurin, G., Veroff, J., & Feld, S. "Americans view their mental health." (Basic Books) 1960.
89. Hammer, B.L., Grigshy D. T., & Woods S. "The conflict demand of work, family and school among student at an urban university." *The journal of Psychology* 132 , no. 2, 1998, 220-226.
90. Hashim, I. H. M. "Stress, coping and social supports in the adolescent years." (Kajian Malaysian) 25, 2007, 97–115.
91. Hassed, C. "The essence of health." (Ebury Press), 2008.
92. Hatice Odacı & Özkan Çıkrıkçı. "„University Students’ Ways Of Coping With Stress, Life Satisfaction And Subjective Well-Being, TOJCE: The Online ." *Journal of Counselling and Education* 1, no. 3, 2012, 118–131.
93. Hauser, S. T. , Powers, S. I & Noam, G. G. "Adolescents and their families." (The Free Press) 1991.
94. Havemann, E. West , P. S. *They went to college*. New York: Harcourt, Brace, 1952.
95. Headay B, Holmstrom E, Wearin AJ. "Well-Being and ill-Being: Different Dimensions?" *Social Indicators Research*, 14, 1984, 115 – 139.
96. Heady B, Holmstroem E, Wearing AJ. "Well-nbeing and ill-being: Different dimensions?" *Social Indicators Research*, 14, 1984, 115-139.
97. Hill, C. "Trends in tobacco smoking and consequences on health in France." *Preventive Medicine*, 27, 1998, 514-519.
98. Hirsch, JK & Ellis. JB. "Differences in life stress and reasons for living among college suicide idetors and non-ideates." *College student Journal*, 30, 1996, 377-384.
99. Hoppmann CA, Gerstorff D, Willis SL, & Shaie KW. ""Spousal interrelations in happiness in the Seattle Longitudinal Study: Considerable similarities in levels and change over time." *Developmental Psychology*, 47, no. 1, 2011, 1–8.
100. Howe, N., & Strauss, W. "Millennials rising: The next great generation. ." Edited by Vintage Books. 2000.

101. Houtman, I., Jettinghoff, K., & Cedillo L. . "'Protecting Workers' Health Series Bo. 6: A modern hazard in a traditional working environment: Advice to employers and worker representatives." (World Health Organization) 2007.
102. Hyde, J. S., & Plant, E. A. . "Magnitude of psychological gender differences: Another side of the story." *American Psychologist*, 50, 1995, 159–161.
103. Huebner, E. S. & Dew, T. "The interrelationships of positive affect, negative affect and life satisfaction in an adolescent sample." *Social Indicators Research*, 38, 1996, 129-137.
104. Husaini, B.A., & Moore, S. "Social land psychological wellbeing of the Black elderly living in high-rises for the elderly." *Journal of Gerontological Social Work*, 16, 1991, 57-58.
105. Ipseeta Ray Mohanty, Nimain Mohanty, Padma Balasubramaniam, Daniel Joseph & Yeshwant Deshmuk. "Assesment of stress, coping strategies and life style among medical students." *Indian J. Prev. Soc. Med.* 42 , no. 3, 2011.
106. Walker Charls. "A Longitudinal Study on the psychological Well-Being of College Students." *Poster presented at the 117 th convention of the American Psychological Association.* Bonaventure University, August, 2009.
107. Jones, V.A. "Attitudes of College Students and Changes in Such Attitudes During Four Years in College." *Journal of Educational Psychology*, 29, 1938, 14-35.
108. Jung, C.G. "Modern man in search of a soul." Edited by Brace, & World Harcourt. New York, 1993.
109. Kahneman D, & Deaton, A. "High income improves evaluation of life but not emotional well-being." *A Proc. Natl. Acad. Sci.* 107, no. 38, 2010.
110. Kahnemann, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), Well-being:." *The foundations of hedonic psychology* (Russel Sage Foundation), 1999: 40-60.
111. Kainulainen, S. "Life Events and Satisfaction with Life in Different Social Classes; Summary." (Kuopio University Publications) 1998.
112. Kasser, T. "Two versions of the American dream; Which values and goals make for a high quality of life. In E. Diener (ed.), *Advances in quality of life theory and research.*" (Kluwer) 1993.
113. Keyes, L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. "Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. ." *Journal of Personality and Social Psychology* (8) 6, 2002, 1007-1022.
114. King, P., Kitchener, K. S., Davison, M. L., Parker, C. A. and Wood, P. L. . "The justification of beliefs in young adults: A longitudinal study." *Human Development* 26, 1983, 106-116.

115. Knefelkamp, L. L. & Slepitz, R.A. . *cognitive-development model of career development: An adaptation of the Perry scheme. In C. A. Parker (Ed.), Encouraging Development in college students. . Minneapolis: University of Minnesota Press, 1978.*
116. Kohlman, C., Weidener, G., Dotzauer, E., & Burns, L. "Gender differences in health behavior: The role of avoidant coping." *European Review of Applied Psychology*, 47,1997: 115-121.
117. Konu, A. & Rimpelä, M. "Well-being in schools: conceptual model." *Health Promotion International*, 17,2002, 79–87.
118. Lama, Thawabieh Ahmad. M. & Qaisy M. ". Assessing Stress among University Students." *American International Journal of Contemporary Research* 2, no. 2, 2012.
119. Lazarus, R.S. and Folkman, S. "Stress, appraisal, and coping." (Springer Marmot), 1984.
120. Lazarus, R.S. "Emotion and Adaptation." (Oxford University Press), 1991.
121. Leong, F. T. L., & Mallinckrodt, B. "International graduate students, stress, and socialsupport." *Journal of College Student Development*, 33,1992, 71–78.
122. Levy, Francesca. "Forbes article "Table: The World's Happiest Countries." (Forbes.com. Retrieved) 2010.
123. Litman, J. A., & Lunsford, G. D. "Frequency of use and impact of coping strategies assessed by the COPE inventory and their relationships to post-event health and well-being." *Journal of Health Psychology*, 14, 2009, 982–991.
124. Lucas, R.E.,& Gohm, C. "Age and sex differences in subjective well-being across cultures." Edited by Subjective well-being across cultures In E.Diener & E.M.Suh. (MIT Press), 2000.
125. Lundberg, C. A., McIntire, D. D., & Creasman, C. T. "Sources of social support and self-efficacy for adult students." *Journal of College Counseling* 11, 2008, 58–72.
126. Markrides, L., Veinot, P., Richard, J.mMckee, E., & Gallivan, T. . "A cardiovascular health needs assessment of university students living in residence." *Canadian journal public health*, 89, no. 3, 1988, 171-175.
127. Maslow, A. *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostran, 1968.
128. Mastekaasa, A. . "Marital status, distress, and well-being: An international comparison." *ournal of Comparative Family Studies*, 25, 1994, 83-206.
129. Mastekaasa, A. "Marital dissolution and subjective distress: Panel evidence." *European Sociological Review* 11, 1995,173-185.

130. Mayer, J.D., & Salovey, P. "The Intelligence of emotional intelligence." *Intelligence*, 17, 1993, 433-442.
131. McEwen, B.S. "Protective and damaging effects of stress mediators.. The New England Journal of Medicine Boston." 338, no. 3, 1998, 171-179.
132. McKnight, P. E., & Kashdan, T.B. . "Purpose in life as a syysem that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. ." *Review of General Psychology* 13, no. 3, 2009, 242-251.
133. Meyer, W.-U., Schützwohl, A., & Reizenzein, R. . "Einführung in die Emotionspsychologie (Hans Huber), 1993.
134. Milkie, M. A., & Thoits, P. A. "Gender differences in coping with positive and negativeexperiences." Indiana University, 1993.
135. Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. "Academic stress of college students:Comparison of student and faculty perceptions. ." *College Student Journal* 34, 2000, 236–245.
136. Montemayor R,& Brownlee JR. " Fathers, mothers, and adolescents: Gender-based differences in parental roles during adolescence." *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 1987, 281–291.
137. Moore, W. S. "The Perry schema. In K. W. Prichard & R. M. Sawyer (Eds.), Handbook of college teaching." (Greenwood Press) 1994.
138. Morgan, S. "Cheap drinks, heavy costs: students and alcohol." *Youth and Policy* 56 (1997): 42-54.
139. Mori, S. C. . "Addressing the mental health concerns of international students. ." *Journalof Counseling and Development* 78 (2000): 137–144.
140. Myers, D. G., & Diener, E. "Who is happy?" *Psychological Science* 6, 995, 10-19.
141. Myers, D.G. "The funds, friends, and faith of happy people." *American Psychologist* 55, 2000, 56-67.
142. Myers, I.B., & Myers. P.B. *Gifts Differing: Understanding Personality Type*. Palo Alto, Calif.:National Press Books, 1995.
143. Natvig, G. K., Albreksten, G., Anderssen, N., & Qvarnstrom,U. "School-related tress and psychosomatic symptoms among school adolescents." *Journal of School Health*, 69, 1999, 362-368.
144. Newcomb, T. *Personality and social change: Attitude formation in a student community*. New York: : Dryden, 1943.

145. Nurmi, Jari-Erik. *Navigating Through Adolescence* . European Perspectives 12, 2001.
146. Offer, D & Schonert-Reichl, K.A. "Debunking the myths of Adolescence: Findings from recent research." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 31, no. 6, 1992, 1003-1014.
147. Oishi, S., & Diener, C. . "Cultural and well-being : the cycle of action, evaluation and decision." *Personal and social Psychology*, 29, 2003, 939-949.
148. Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R.E. "Value as a moderator in subjective well-being." *Journal of Personality*, 67, 1999, 157-184.
149. Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R.E. "Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction. Perspectives from needs and values." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1999a, 980-991.
150. Pascarella, E. T., & Terenzini, R.T. "How College Affects Students A Third. Decade of Research. ." *Pascarella, E. T., & Terenzini, R.T. How College Affects Students, Volume* (Jossey-Bass.), 2005.
151. Perry, W. G. *The findings of the Commission in Counseling and Guidance*. Vol. 63. Annals of the New York Academy of Sciences., 1955.
152. Perry, W.G. *Forms of intellectual and Ethical development in the College Years: A Scheme*. . Troy, Mo.: Hold, Rinehart & Winston, 1970.
153. Preiser, S. & Ziessler, B. "Extremausdauersport als Bewältigung von Lebensenttäuschungen? Report Psychologie." 2009, 212-222.
154. Qiao, G., Li, S. & Hu, J. . " Stress, coping and psychological well-being among new graduate nurses in China. *Home Health Care Management and Practice*", 23 , no. 6, 2011, 398-403.
155. Rayle, A.D. & Myers, J.E. "Counseling adolescents toward wellness: The roles of ethnic identity, acculturation, and mattering." *Professional School Counseling*, 8, 2004, 81-90.
156. Redwan. AAN, Sami. AR, KarimAJ, Chan. R & Zaleha. MI. "Stress and coping strategies among management and science university students: A qualitative study." 8 , no. 2, 2009, 11-16.
157. Rice, K.G., & Mulkeen, P. "Relationships with parents and peers: A longitudinal study of adolescent intimacy." *Journal of Adolescent Research*, 10, 1995, 338-357.
158. Richins, M.L., & Dawson, S. "A consumer values orientation for materialism and its measurement; Research, Scale development and validation." *Journal of Consumer*, 19, 1992, 303-316.
159. Rogers, C.R. "On becoming a person." (Houghton Mifflin), 1961.

160. Rokeach, M. *The nature of human values*. New York: Free Press, 1973
161. Ryan, M. P. "Monitoring text comprehension: Individual differences in epistemological standards." *Journal of Educational Psychology*, 76, 1984, 248-258.
162. Ryan, R.M., & Deci, E.L. "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being." *Annual Review of Psychology*, 52, 2001, 141-166.
163. Ryff, C.D. "Happiness is everything, or is it? Exploration on the well-being meaning of psychological." *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1989a, 1069-1081.
164. Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. "The structure of psychological well-being revisited." *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1995, 719-727.
165. Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. *The structure of psychological well-being revisited*. 69 vols. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995.
166. Schmotkin, D. "The role of time orientation in life satisfaction across the life-span." *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 46, 1991, 243-250.
167. Schmotkin, D., & Lomranz, J. "Subjective well-being among Holocaust survivors: An examination of overlooked differentiations." *Journal of Personality and Social Psychology* 75, 1998, 271-289
168. Schwarz, N., & Clore, G.L. "Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive function of affective states." *Journal of Personality and Social Psychology* 45, 1983, 513-523.
169. Scitovsky, T. "The joyless economy: An inquiry into human satisfaction and consumer dissatisfaction." (Oxford University Press.), 1976.
170. Seligman, Martin E. P. "Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment." (Free Press), 2002.
171. Sharabany, R., Gershoni, R., & Hofman, J.E. "Girlfriend, boyfriend: Age and sex differences in intimate friendship." *Developmental Psychology*, 17, 1981, 800-808.
172. Sigelman, L. "Is ignorance bliss? A reconsideration of the folk wisdom, Human relations." 34, 1981, 965-974.
173. Sirgy, M. J., Lee, D.-J., & Bae, J. "Developing a measure of Internet well-being: Nomological (predictive) validation." *Social Indicators Research*, 78, 2006, 205-249.
174. Solberg, V. S., & Villareal, P. "Examination of self-efficacy, social support, and stress as predictors of psychological and physical distress among Hispanic college students." *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 19, 1997, 182-201.

175. Sone, T., et al. "Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki Study." *Psychosomatic Medicine* ,70, 2008, 709-715.
176. Steinberg, L. "Reciprocal relation between parent-child distance and pubertal maturation." *Developmental Psychology* ,24,122-128.
177. Stevenson, B., & Wolfers, J. *Economic growth and subjective well-being: Reassessing the easterlin paradox*, 39, 2008, 1-102.
178. Strange, C.C.,& Banning,J.H. "Educating by Design: creating Campus Learning Environments That Work." (Jossey-Bass), 2001.
179. Thorsteinsson, E. B., & Brown, R. F. "Mediators and moderators of the stressor-fatigue relationship in nonclinical samples." *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 2008, 21-29.
180. Turunen, J., Roulet, N.T., Moore, T.R. & Richard, P.J.H. "Nitrogen deposition and increased carbon accumulation in ombrotrophic peatlands in eastern Canada." *Global Biogeochemical Cycles*, 18, 2004.
181. Veenhoven, R. "Correlates of happiness, 7,836 findings from 603 studies in 69 nations:1911-1994. Unpublished manuscript." (Erasmus University) 1994a.
182. Veenhoven, R. "Is happiness a trait." *Social Indicators Research*, 32, 1994b, 101-160.
183. Wallis, Claudia. "Science of Happiness: New Research on Mood, Satisfaction", 2005.
184. Walton, R. "'A Comparison of Perceived Stress Levels and Coping Styles of Junior and Senior Students in Nursing and Social Work Programs", In Doctor of Education Dissertation College of Graduate Studies." Edited by Marshall University., 2002.
185. Wang, C.-C. D., & Castañeda-Sound, C. "The role of generational status, self-esteem,academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being." *Journal of College Counseling*, 11, 2008, 101-118.
186. Watten, R.G., Syversen, J.F., & Muhrer, T. "Quality of life, intelligence, and mood." *Social Indicators Research*, 36, 1995, 287-299.
187. Weiner, I.B. *Psychological disturbance in adolescence*. . New York: John Wiley & Sons, Inc, 1992.
188. Wichianson, J. R., Bughi, S. A., Unger,J. B., D. Spruijt-Metz & Nguyen-Rodriguez.S. "Perceived stress, coping and night-eating in college students." *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25, no. 3, 2009, 235-240.
189. Wilson, W. "Correlates of avowed happiness." *Psychological Bulletin*, 67,1967, 294-306.
190. Wright.JJ. "Environmental stress evaluation in a student community." *Journal of the American College Health Association*, 12, no. 5, 1964, 325-336.

191. Yang, B., & Clum, G. A. "Measures of life stress and social support specific to an Asian student population." *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17, 1994, 51–67.
192. Yet-Mee Lim, Cai-Lian Tam & Teck-Heang lee. "Perceived stress, coping strategy and general health: A study on accounting students in Malaysia." *Journal of Arts, Science & Commerce* 4, no. 1, 2013.
193. Youniss, J. & Ketterlinus, R. D. . "Communication and connectedness in mother- and father-adolescent relationships." *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 1987, 265–280.

დანართი N 1

კითხვარის ადაპტაცია

დებულებების კროსტაბულაციური ერთგანზომილებიანი განაწილება

ნომერი	დებულება	საერთოდ არ ვეთანხმები	არ ვეთანხმები ნაწილობრივ	არ ვეთანხმები	ნაწილობრივ ვეთანხმები	ვეთანხმები გარკვეულწილად	სრულად ვეთანხმები	კითხვები უპასუხოდ დატოვა
1	ხალხის უმეტესობა თვლის, რომ მე ვარ ნაზი და მოსიყვარულე	18.30%	10.60%	13.90%	23.90%	18.70%	12.00%	2.70%
2	ზოგადად, ვთვლი, რომ პასუხს ვაბეზ იმ სიტუაციაზე, რომელშიც ვცხოვრობ	2.30%	7.00%	10.50%	14.90%	21.00%	41.60%	2.80%
3	მე არა ვარ დაინტერესებული იმ საქმიანობით, რომელიც გააფართოვებდა ჩემს თვალსაწიერს როცა ვიხსენებ ჩემს ცხოვრებას, მომწონს, როგორც განვითარდა მოვლენები	16.00%	16.50%	18.30%	16.70%	13.00%	16.70%	2.80%
4	ასელო ურთიერთობების შენარჩუნება ჩემთვის ძნელი და რთული იყო	11.00%	12.60%	18.70%	21.60%	19.00%	14.40%	2.80%
5	არ მეშინია ჩემი აზრის გამოთქმა იმ შემთხვევაშიც კი, როცა ის ეწინააღმდეგება უმრავლესობის აზრს	39.00%	14.80%	10.90%	13.90%	8.50%	10.00%	2.90%
6	ყოველდღიური ცხოვრების მოთხოვნები ხშირად მთრგუნავს	8.20%	7.20%	9.40%	14.40%	16.30%	41.80%	2.70%
7	მე ვცხოვრობ ერთი დღით და არ ვფიქრობ მომავალზე	14.00%	14.40%	16.20%	21.50%	17.00%	14.10%	2.80%
8	ზოგადად, საკუთარ თავს თავდაჯერებულ და დადებით ადამიანად ვთვლი	50.50%	10.20%	12.20%	9.50%	7.10%	7.70%	2.80%
9	ხშირად ვგრძნობ მარტოობას, რადგან მყავს ცოტა მეგობარი, რომელსაც შემიძლია გავეუზიარო ჩემი მოსაზრებები	8.80%	9.50%	12.80%	20.90%	23.00%	22.30%	2.70%
10	ჩემს გადაწყვეტილებაზე ჩვეულებრივ არ მოქმედებს ის, თუ როგორ იქცევიან სხვები	47.10%	13.20%	8.40%	11.70%	8.70%	8.00%	2.90%
11	მე არც ისე კარგად გამომდის ურთიერთობა გარშემო მყოფ ადამიანებთან	12.40%	13.80%	19.50%	18.00%	13.40%	20.10%	2.70%
12	გვძლივს, კონცენტრირება მოვახდინო აწმყოზე, რადგან მომავალს თითქმის ყოველთვის პრობლემები მოაქვს	39.80%	16.00%	12.00%	12.80%	10.00%	6.70%	2.80%
13	მგონია, რომ ჩემ გარშემო მყოფი ადამიანები ჩემზე მეტს იღებენ ცხოვრებისაგან	27.40%	16.30%	16.20%	13.40%	11.30%	12.40%	2.80%
14	სიამოვნებას მანიჭებს საუბრები პირად და ზოგად თემებზე ოჯახის წევრებთან თუ მეგობრებთან	23.00%	18.40%	16.30%	18.70%	11.50%	9.40%	2.70%
15	მადელვებს, თუ რას ფიქრობენ ჩემზე სხვები	6.20%	6.00%	10.60%	13.30%	16.20%	45.00%	2.70%
16	საკმაოდ კარგად ვუმკლავდები პასუხისმგებლობას ჩემს ყოველდღიურ ცხოვრებაში	14.30%	9.40%	12.10%	22.00%	17.00%	22.60%	2.80%
17	არ ვცდილობ მოვსინჯო ახალი გზები. ჩემი ცხოვრება ისედაც მშვენიერად მიდის	5.10%	7.80%	12.10%	19.90%	25.50%	27.00%	2.70%
18	ვიყო კმაყოფილი საუთარი თავით, ჩემით უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე მოვიპოვო	34.90%	16.20%	16.10%	12.80%	9.30%	7.80%	2.90%
19		13.20%	12.60%	15.90%	14.50%	15.90%	25.20%	2.80%

სხვების მოწონება								
20	ხშირად ვგრძნობ, რომ მაწუხებს საკუთარ ალებული პასუხისმგებლობა	9.50%	10.10%	13.40%	16.80%	19.00%	28.20%	2.90%
21	ვთვლი, რომ მნიშვნელოვანია ახალი გამოცდილების მიღება, რადგან გიწვევს სხვანაირად დაინახო საკუთარ თავი და სამყარო	5.00%	4.90%	10.00%	11.10%	15.60%	50.60%	2.80%
22	ხშირად ბანალურად და უმნიშვნელოდ მეჩვენება ჩემი ყოველდღიური საქმიანობები	18.50%	13.30%	14.60%	20.90%	16.20%	13.70%	2.80%
23	მომწონს ჩემი პიროვნული თვისებების უმეტესი ნაწილი	5.10%	8.00%	15.00%	19.50%		25.70%	2.80%
24	არც ისე ბევრ ადამიანს ვიცნობ, რომელიც მომისმენს, საჭიროების შემთხვევაში	38.70%	17.90%	12.20%	11.30%	8.90%	8.20%	2.80%
25	მე ვეძებ იმ ადამიანების ზეგავლენის ქვეშ, რომლებსაც მტკიცე შეხედულებები გააჩნიათ როცა დაფიქრდები, ვხდები, რომ განვლილი წლების განმავლობაში უკეთესობისკენ არ შევცვლილვარ	36.30%	12.80%	15.00%	14.60%	10.20%	8.20%	2.80%
26	მე არა მაქვს მკაფიო წარმოდგენა იმაზე, რისი მიღწევაც მსურს ცხოვრებაში	35.00%	14.50%	15.10%	15.50%	10.90%	6.20%	2.80%
27	წარსულში დაშვებული მაქვს შეცდომები, მაგრამ ვთვლი, რომ, საბოლოო ჯამში, ყველაფერი სასიკეთოდ შემობრუნდა	36.10%	12.00%	12.00%	13.80%	14.10%	9.30%	2.80%
28	კარგად ვახერხებ ჩემს ფინანსებს და საქმეებზე ზრუნვას	17.40%	12.10%	15.40%	18.00%	15.60%	18.70%	2.80%
29	ადრე მე ვისახავდი მიზნებს, მაგრამ ეს მამჩნია, რომ ეს დროის ტყუილად დაკარგვაა როცა საქმე ცხოვრებისეულ წარმატებებს ეხება, უმეტესად თავს იმედგაცრუებულად ვთვლი	11.20%	9.30%	15.40%	20.00%	17.60%	23.80%	2.80%
30	მეგობარი ჰყავს ვიდრე მე	49.60%	13.90%	10.20%	9.50%	6.00%	7.90%	2.80%
31	მსიამოვნებს სამომავლო გეგმების დასახვა და მათი განხორციელება	32.60%	15.10%	15.70%	15.90%	10.60%	7.30%	2.80%
32	წესით ადამიანებმა უნდა ჩამთვალონ ისეთ პიროვნებად, რომელსაც სიამოვნებს გაცემა, სხვებისთვის დროის დათმობა	42.80%	12.20%	12.20%	12.00%	11.10%	7.00%	2.80%
33	დარწმუნებული ვარ ჩემს მოსახრებებში, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ისინი ფართოდ გავრცელებულ აზრს ეწინააღმდეგება	4.50%	7.70%	10.00%	14.00%	17.70%	43.30%	2.80%
34	მე ვახერხებ დროის გონივრულად განაწილებას ასე რომ ვასწრებ ყველა საჭირო საქმის გაკეთებას	8.50%	6.70%	11.60%	20.40%	24.40%	25.60%	2.80%
35	მიმჩნია, რომ მე, როგორც პიროვნება, უკეთესობისკენ განვითარდი განვლილი წლების განმავლობაში	6.80%	8.30%	13.80%	16.10%	22.00%	30.20%	2.80%
36	ვარ აქტიური ადამიანი, რომელიც ახორციელებს დასახულ მიზნებს ცხოვრებაში ბევრი არ მქონია თბილი და ნდობით აღსავსე ურთიერთობა	9.50%	12.60%	14.30%	19.40%	20.20%	21.20%	2.80%
37	ჩემთვის ძნელია საკამათო საკითხების შესახებ საკუთარი აზრის გამოთქმა	6.30%	8.30%	11.50%	18.40%	24.30%	28.30%	2.90%
38	არ მსიამოვნებს ახალ გარემოში ყოფნა, სადაც მიწვევს ჩვეული მოქმედებისა და ქცევის შეცვლა	7.00%	8.80%	12.00%	19.60%	23.20%	26.50%	3.00%
39	ზოგი ცხოვრებას უმიზნოდ ატარებს, მაგრამ მე მათ რიცხვში არ მოვიანებ	30.20%	14.50%	13.50%	17.70%	12.90%	8.30%	2.80%
40	არ მსიამოვნებს ახალ გარემოში ყოფნა, სადაც მიწვევს ჩვეული მოქმედებისა და ქცევის შეცვლა	42.30%	12.30%	13.20%	10.70%	9.80%	8.90%	2.80%
41	ზოგი ცხოვრებას უმიზნოდ ატარებს, მაგრამ მე მათ რიცხვში არ მოვიანებ	20.20%	13.00%	15.10%	16.50%	15.50%	16.80%	2.80%
42	ზოგი ცხოვრებას უმიზნოდ ატარებს, მაგრამ მე მათ რიცხვში არ მოვიანებ	8.70%	9.30%	11.60%	15.20%	17.30%	34.90%	3.00%

43	ჩემი დამოკიდებულება საკუთარ თავის მიმართ, ალბათ, არ არის იმდენად დადებითი, როგორც სხვების დამოკიდებულება საკუთარი თავის მიმართ	17.90%	13.20%	16.10%	19.90%	17.00%	13.00%	2.90%
44	ხშირად ვიცვლი აზრს / თუკი ჩემი ოჯახის წევრები ან მეგობრები არ მეთანხმებიან ჩემთვის ცხოვრება სწავლის, ცვლილებისა და ზრდის უწყვეტი პროცესია	22.20%	15.20%	13.50%	17.20%	18.70%	10.20%	2.90%
45	ზოგჯერ ვგრძნობ, რომ ცხოვრებაში იმის მაქსიმუმი გააგაკეთე, რაც უნდა გამეკეთებინა	5.60%	8.50%	11.00%	15.60%	17.40%	38.90%	2.90%
46	ვიცი, რომ შემიძლია ვენდო ჩემს მეგობრებს და მათაც იციან, რომ შეუძლიათ მენდონ	24.00%	11.20%	15.60%	16.20%	14.40%	15.40%	3.20%
47	წარსულში მქონია კარგი და ცუდი დროც, მაგრამ არსებითად არაფრის შეცვლას არ ვისურვებდი	5.50%	5.20%	11.00%	11.60%	15.00%	48.70%	3.00%
48	ჩემთვის ძნელია მოვაწყო საკუთარი ცხოვრება ისე, რომ მაკმაყოფილებდეს	17.90%	12.60%	12.90%	17.20%	16.60%	19.80%	3.00%
49	უკვე დიდი ხანია, რაც უარი ვთქვი მცდელობაზე, მნიშვნელოვნად შევცვალო რაიმე ჩემს ცხოვრებაში	17.90%	12.80%	18.00%	18.40%	17.40%	12.20%	3.20%
50	როცა ჩემს თავს ვადრი მეგობრებსა და ახლობლებს, მაკმაყოფილებს ის, თუ როგორი ვარ	41.70%	15.20%	13.20%	11.00%	9.60%	6.10%	3.20%
51	საკუთარ თავს ვაფასებ ჩემთვის მნიშვნელოვანი ფასეულობებით და არა იმით, რაც მნიშვნელოვნად თვლიან სხვები	10.70%	10.00%	16.30%	16.80%	21.60%	21.50%	3.00%
52	შემიძლია შევიქმნა ისეთი გარემო და ცხოვრების სტილი, როგორც მომწონს	7.70%	7.20%	10.00%	18.50%	22.20%	31.30%	3.00%
53	არ ვეთანხმები გამოთქმას: "სწავლა სიბერემდე"	5.40%	6.30%	9.80%	16.60%	24.40%	34.50%	3.00%
54		15.50%	7.20%	10.90%	16.30%	19.00%	28.00%	3.00%

დანართი N 2. კითხვარის ადაპტაცია

ავტონომია: ფაქტორების გამოყოფა. მეთოდი: ძირითადი ღერძების ფაქტორული ანალიზი. ბრუნვის მეთოდი:პრომაქსი კაიზერის კრიტერიუმით. ბრუნვების რაოდენობა–1.

დებულება	სკალა 1	სკალა 2	სკალა 3
a1.6 არ მეშინია ჩემი აზრის გამოთქმა იმ შემთხვევაშიც კი, თუკი ის ეწინააღმდეგება უმეტესობის აზრს	58.0%	16.9%	7.7%
a1.11 ჩემს გადაწყვეტილებზე ჩვეულებრივ არ მოქმედებს ის თუ როგორ იქცევიან სხვები	10.9%	10.4%	61.7%
a1.16 მალეღვებს თუ რას ფიქრობენ ჩემზე სხვები	-30.2%	38.8%	62.1%
a1.19 ვიყო კმაყოფილი საკუთარი თავით ჩემთვის უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე მოვიპოვო სხვების მოწონება	27.4%	-22.1%	69.5%
a1.25 მე ვექცევი იმ ადამიანების ზეგავლენის ქვეშ, რომლებსაც მტკიცე შეხედულებები გააჩნიათ	32.3%	63.8%	4.7%
a1.35 დარწმუნებული ვარ ჩემს მოსაზრებებში იმ შემთხვევაშიც კი როდესაც ისინი ფართოდ გავრცელებულ აზრს ეწინააღმდეგება	66.2%	12.1%	1.0%
a1.40 ჩემთვის ძნელია საკამათო საკითხების შესახებ საკუთარი აზრის გამოთქმა	52.5%	47.6%	-8.7%
a1.44 ხშირად ვიცვლი აზრს, თუკი ჩემი ოჯახის წევრები ან მეგობრები არ მეთანხმებიან	-1.8%	70.2%	7.5%
a1.52 საკუთარ თავს ვაფასებ ჩემთვის მნიშვნელოვანი ფასეულობებით და არა იმითი რასაც მნიშვნელოვნად თვლიან სხვები	60.1%	-9.2%	17.8%

დანართი N 3. კითხვარის ადაპტაცია

ავტონომიის სკალა: დებულებების ერთ ინდექსზე დაყვანა ფაქტორების გამოყოფის მეთოდი: ძირითადი ღერძების ფაქტორული ანალიზი ბრუნვის მეთოდი:პრომაქსი კაიზერის კრიტერიუმით. ბრუნვების რაოდენობა–2.

დებულება	
a1.6 არ მეშინია ჩემი აზრის გამოთქმა იმ შემთხვევაშიც კი, თუკი ის ეწინააღმდეგება უმეტესობის აზრს	47.5%
a1.11 ჩემს გადაწყვეტილებზე ჩვეულებრივ არ მოქმედებს ის თუ როგორ იქცევიან სხვები	49.9%
a1.16 მალეღვებს თუ რას ფიქრობენ ჩემზე სხვები	54.1%
a1.19 ვიყო კმაყოფილი საკუთარი თავით ჩემთვის უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე მოვიპოვო სხვების მოწონება	40.9%
a1.25 მე ვექცევი იმ ადამიანების ზეგავლენის ქვეშ, რომლებსაც მტკიცე შეხედულებები გააჩნიათ	64.2%
a1.35 დარწმუნებული ვარ ჩემს მოსაზრებებში იმ შემთხვევაშიც კი როდესაც ისინი ფართოდ გავრცელებულ აზრს ეწინააღმდეგება	54.1%
a1.40 ჩემთვის ძნელია საკამათო საკითხების შესახებ საკუთარი აზრის გამოთქმა	38.3%
a1.44 ხშირად ვიცვლი აზრს, თუკი ჩემი ოჯახის წევრები ან მეგობრები არ მეთანხმებიან	31.6%
a1.52 საკუთარ თავს ვაფასებ ჩემთვის მნიშვნელოვანი ფასეულობებით და არა იმითი რასაც მნიშვნელოვნად თვლიან სხვები	35.2%

დანართი N 4 კითხვარის ადაპტაცია

გარემოს მართვის უნარი: ფაქტორების გამოყოფა. მეთოდი: ძირითადი ღერძების ფაქტორული ანალიზი. ბრუნვის მეთოდი:პრომაქსი კაიზერის კრიტერიუმით. ბრუნვების რაოდენობა–1 .

დებულება	სკალა 1	სკალა 2
a1.2 ზოგადად ვთვლი, რომ პასუხს ვაგებ იმ სიტუაციაზე რომელიმე ვიმყოფები	61.5%	-28.2%
a1.7 ყოველდღიური ცხოვრების მოთხოვნები ხშირად მთრგუნავს	31.2%	53.1%
a1.12 მე არც ისე კარგად გამომდის ურთიერთობა გარშემომყოფებთან	41.3%	19.7%
a1.17 საკმაოდ კარგად ვუმკლავდები პასუხისმგებლობას ჩემს ყოველდღიურ ცხოვრებაში	63.9%	18.6%
a1.20 ხშირად ვგრძნობ, რომ მაწუხებს საკუთარ თავზე აღებული პასუხისმგებლობა	-22.7%	67.3%
a1.29 კარგად ვახერხებ ჩემს საქმეებზე და ფინანსებზე ზრუნვას	49.3%	9.4%
a1.36 მე ვახერხებ დროის გონივრულად განაწილებას, ასე რომ ვახერხებ ყველა საჭირო საქმის გაკეთებას.	58.0%	9.6%
a1.49 ჩემთვის ძნელია მოვიწყო საკუთარი ცხოვრება ისე, რომ მაკმაყოფილებდეს	10.0%	56.4%
a1.53 შემძლია შევიქმნა ისეთი გარემო და ცხოვრების სტილი, როგორც მომწონს	61.6%	-24.2%

დანართი N 5 კითხვარის ადაპტაცია

გარემოს მართვის უნარი, დებულებების ერთ ინდექსზე დაყვანა ფაქტორების გამოყოფის მეთოდი: ძირითადი ღერძების ფაქტორული ანალიზი. ბრუნვის მეთოდი:პრომაქსი კაიზერის კრიტერიუმით. ბრუნვების რაოდენობა–2.

დებულება	%
a1.2 ზოგადად ვთვლი, რომ პასუხს ვაგებ იმ სიტუაციაზე რომელიმე ვიმყოფები	37.6%
a1.7 ყოველდღიური ცხოვრების მოთხოვნები ხშირად მთრგუნავს	34.9%
a1.12 მე არც ისე კარგად გამომდის ურთიერთობა გარშემომყოფებთან	53.3%
a1.17 საკმაოდ კარგად ვუმკლავდები პასუხისმგებლობას ჩემს ყოველდღიურ ცხოვრებაში	39.6%
a1.20 ხშირად ვგრძნობ, რომ მაწუხებს საკუთარ თავზე აღებული პასუხისმგებლობა	45.8%
a1.29 კარგად ვახერხებ ჩემს საქმეებზე და ფინანსებზე ზრუნვას	39.6%
a1.36 მე ვახერხებ დროის გონივრულად განაწილებას, ასე რომ ვახერხებ ყველა საჭირო საქმის გაკეთებას.	48.6%
a1.49 ჩემთვის ძნელია მოვიწყო საკუთარი ცხოვრება ისე, რომ მაკმაყოფილებდეს	31.2%
a1.53 შემძლია შევიქმნა ისეთი გარემო და ცხოვრების სტილი, როგორც მომწონს	58.0%

დანართი N 6 კითხვარის ადაპტაცია.

პიროვნული ზრდა, ფაქტორების გამოყოფა. მეთოდი: ძირითადი ღერძების ფაქტორული ანალიზი. ბრუნვის მეთოდი:პრომაქსი კაიზერის კრიტერიუმით. ბრუნვების რაოდენობა–1.

დებულება	სკალა 1	სკალა 2	სკალა 3
a1.3 მე არა ვარ დაინტერესებული იმ საქმიანობით, რომელიც გააფართოვებდა ჩემს თვალსაწიერს	8.3%	15.2%	60.3%
a1.18 არ ვცდილობ მოვსინჯო ახალი გზები, ჩემი ცხოვრება ისედაც კარგად მიდის	-6.1%	77.0%	11.3%
a1.21 ვთვლი, რომ მნიშვნელოვანია ახალი გამოცდილების მიღება, რადგან გიწევს სხვანაირად დაინახო საკუთარი თავი და სამყარო	41.5%	52.8%	-20.7%
a1.26 როცა დავფიქრდებო ვხვდები, რომ განვლილი წლების განმავლობაში უკეთესობისკენ არ შევცვლილვარ	65.3%	8.1%	29.5%
a1.37 მიმაჩნია, რომ მე როგორც პიროვნება უკეთესობისკენ განვითარდი გასული წლების განმავლობაში	80.6%	-5.4%	-3.5%
a1.41 არ მისამოვნებს ახალ გარემოში ყოფნა, სადაც მიწევს ჩვეული მდგომარეობისა და ქცევის შეცვლა	-3.4%	34.0%	42.2%
a1.45 ჩემთვის ცხოვრება სწავლის, ცვლილებებისა და ზრდის პროცესია	62.4%	27.7%	-5.8%
a1.50 უკვე დიდი ხანია, რაც უარი ვთქვი მცდელობაზე მნიშვნელოვნად შევცვალო რამე ჩემს ცხოვრებაში	27.0%	65.3%	8.2%
a1.54 არ ვეთანხმები გამოთქმას:” სწავლა სიბერემდეო”	0.1%	-18.5%	68.2%

დანართი N 7 კითხვარის ადაპტაცია

პიროვნული ზრდა: დებულებების ერთ ინდექსზე დაყვანა. ფაქტორების გამოყოფის მეთოდი: ძირითადი ღერძების ფაქტორული ანალიზი. ბრუნვის მეთოდი:პრომაქსი კაიზერის კრიტერიუმით. ბრუნვების რაოდენობა - 1.

დებულება	%
a1.3 მე არა ვარ დაინტერესებული იმ საქმიანობით, რომელიც გააფართოვებდა ჩემს თვალსაწიერს	27.1%
a1.18 არ ვცდილობ მოვსინჯო ახალი გზები, ჩემი ცხოვრება ისედაც კარგად მიდის	52.5%
a1.21 ვთვლი, რომ მნიშვნელოვანია ახალი გამოცდილების მიღება, რადგან გიწევს სხვანაირად დაინახო საკუთარი თავი და სამყარო	71.5%
a1.26 როცა დავფიქრდებო ვხვდები, რომ განვლილი წლების განმავლობაში უკეთესობისკენ არ შევცვლილვარ	51.1%
a1.37 მიმაჩნია, რომ მე როგორც პიროვნება უკეთესობისკენ განვითარდი გასული წლების განმავლობაში	49.6%
a1.41 არ მისამოვნებს ახალ გარემოში ყოფნა, სადაც მიწევს ჩვეული მდგომარეობისა და ქცევის შეცვლა	27.1%
a1.45 ჩემთვის ცხოვრება სწავლის, ცვლილებებისა და ზრდის პროცესია	56.9%
a1.50 უკვე დიდი ხანია, რაც უარი ვთქვი მცდელობაზე მნიშვნელოვნად შევცვალო რამე ჩემს ცხოვრებაში	61.3%
a1.54 არ ვეთანხმები გამოთქმას:“ სწავლა სიბერემდეო“	9.0%

დანართი N 8 კითხვარის ადაპტაცია

ცხოვრებისეული მიზნები, ფაქტორების გამოყოფა. მეთოდი: ძირითადი ღერძების ფაქტორული ანალიზი. ბრუნვის მეთოდი:პრომაქსი კაიზერის კრიტერიუმით. ბრუნვების რაოდენობა–1 .

დებულება	სკალა 1	სკალა2	სკალა3
a1.8 მე ვცხოვრობ ერთი დღით და არ ვფიქრობ მომავალზე	41.0%	52.1%	-27.9%
a1.13 ვცდილობ კონცენტრაცია მოვახდინო აწმყოზე, რადგან მომავალს თითქმის ყოველთვის პრობლემები მოაქვს	-12.1%	64.3%	-6.4%
a1.22 ხშირად ბანალურად და უმნიშვნელოდ მეჩვენება ჩემი ყოველდღიური საქმეები	-1.5%	39.9%	72.9%
a1.27 მე არა მაქვს მკაფიო წარმოდგენა იმაზე,რისი მიღწევა მსურს ცხოვრებაში	29.6%	53.0%	11.2%
a1.30 ადრე მე ვისახავდი მიზნებს, მაგრამ ეხლა მე მიმაჩნია, რომ ეს დროის ტყუილად დაკარგვაა.	9.5%	62.0%	2.6%
a1.33 მსიამოვნებს,სამომავლო საქმეების დაგეგმვა და მათი განხორციელება	66.2%	21.0%	-11.8%
a1.38 მე ვარ აქტიური ადამიანი რომელიც ახორციელებს დასახულ მიზნებს	73.2%	1.6%	15.9%
a1.42 ზოგი ცხოვრებას უმიზნოდ ატარებს, მაგრამ მე მათ რიცხვში არ მოვიარები	67.8%	-1.1%	0.8%
a1.46 ზოგჯერ ვგრძნობ, რომ ცხოვრებაში იმის მაქსიმუმი გავაკეთე რაც უნდა გამეკეთებინა	6.5%	-36.2%	68.5%

ცხრილი N 9 კითხვარის ადაპტაცია

ცხოვრებისეული მიზნები: დებულებების ერთ ინდექსზე დაყვანა. ფაქტორების გამოყოფის მეთოდი: ძირითადი ღერძების ფაქტორული ანალიზი. ბრუნვის მეთოდი:პრომაქსი კაიზერის კრიტერიუმით. ბრუნვების რაოდენობა–2.

დებულება	
a1.8 მე ვცხოვრობ ერთი დღით და არ ვფიქრობ მომავალზე	75.8%
a1.13 ვცდილობ კონცენტრაცია მოვახდინო აწმყოზე, რადგან მომავალს თითქმის ყოველთვის პრობლემები მოაქვს	39.3%
a1.22 ხშირად ბანალურად და უმნიშვნელოდ მეჩვენება ჩემი ყოველდღიური საქმეები	13.3%
a1.27 მე არა მაქვს მკაფიო წარმოდგენა იმაზე,რისი მიღწევა მსურს ცხოვრებაში	55.7%
a1.30 ადრე მე ვისახავდი მიზნებს, მაგრამ ეხლა მე მიმაჩნია, რომ ეს დროის ტყუილად დაკარგვაა.	47.1%
a1.33 მსიამოვნებს,სამომავლო საქმეების დაგეგმვა და მათი განხორციელება	59.5%
a1.38 მე ვარ აქტიური ადამიანი რომელიც ახორციელებს დასახულ მიზნებს	50.3%
a1.42 ზოგი ცხოვრებას უმიზნოდ ატარებს, მაგრამ მე მათ რიცხვში არ მოვიარები	45.8%
a1.46 ზოგჯერ ვგრძნობ, რომ ცხოვრებაში იმის მაქსიმუმი გავაკეთე რაც უნდა გამეკეთებინა	16.8%

დანართი N 10 კითხვარის ადაპტაცია

ურთიერთობები გარშემომყოფებთან: ფაქტორების გამოყოფა. მეთოდი: ძირითადი ღერძების ფაქტორული ანალიზი. ბრუნვის მეთოდი:პრომაქსი კაიზერის კრიტერიუმით ბრუნვების რაოდენობა-1.

დებულება	%
a1.1 ხალხი უმეტესწილად თვლის, რომ მე ვარ ნაზი და მოსიყვარულე	53.2%
a1.5 ახლო ურთიერთობების შენარჩუნება ჩემთვის ძნელი და რთული იყო	52.6%
a1.10 ხშირად ვგრძნობ მარტოობს, რადგან მყავს ცოტა მეგობარი, ვისაც შემძლია გავუზიარო ჩემი პრობლემები	65.1%
a1.15 სიამოვნებას მანიჭებს საუბარი პირად და ზოგად საკითხებზე ოჯახის წევრებთან თუ მეგობრებთან	51.1%
a1.24 არც ისე ბევრ ადამიანს ვიცნობ, ვინც მომისმენს საჭიროების შემთხვევაში	59.5%
a1.32 მეჩვენება, რომ უმეტესობას უფრო მეტი მეგობარი ჰყავს, ვიდრე მე	61.4%
a1.34 წესით ადამიანებმა უნდა ჩამთვალონ ისეთ პიროვნებად, რომელსაც სიამოვნებს გაცემა, სხვებისთვის დროის დათმობა	45.0%
a1.39 ცხოვრებაში ბევრი არ მქონია თბილი და ნდობით აღსავსე ურთიერთობა	55.9%
a1.47 ვიცი, რომ შემძლია ვენდო ჩემს მეგობარს და მათაც იციან, რომ შეუძლიათ მენდონ	64.1%

დანართი N 11 კითხვარის ადაპტაცია

თვითმიმღებლობის სკალა: ფაქტორების გამოყოფა. მეთოდი: ძირითადი ღერძების ფაქტორული ანალიზი. ბრუნვის მეთოდი: პრომაქსი კაიზერის კრიტერიუმით. ბრუნვების რაოდენობა-1 .

დებულება	%
a1.4 როცა ვიხსენებ ჩემს ცხოვრებას მომწონს, როგორც განვითარდა მოვლენები	45.5%
a1.9 ზოგადად საკუთარ თავს თავდაჯერებულად და დადებით ადამიანად ვთვლი	52.9%
a1.14 მგონია, რომ ჩემს გარშემო მყოფი ადამიანები ჩემზე მეტს იღებენ ცხოვრებიდან	52.0%
a1.23 მომწონს ჩემი პიროვნული თვისებების უმეტესი ნაწილი	51.3%
a1.28 წარსულში დაშვებული მაქვს შეცდომები, მაგრამ ვთვლი, რომ საბოლოო ჯამში ყველაფერი სასიკეთოდ შემობრუნდა	15%
a1.31 როცა საქმე ცხოვრებისეულ წარმატებებს ეხება უმეტესად თავს იმედგაცრუებულად ვთვლი	58.8%
a1.43 ჩემი დამოკიდებულება საკუთარ თავზე არ არის იმდენად დადებითი, როგორც სხვების დამოკიდებულება საკუთარი თავის მიმართ	49.9%
a1.48 წარსულში მქონია კარგი და ცუდი დროც, მაგრამ არსებითად არაფრის შეცვლას არ ვისურვებდი	40.2%
a1.51 როცა ჩემს თავს ვადრი მეგობრებსა და ახლობლებს მაკმაყოფილებს ის თუ როგორი ვარ	35.9%

დანართი N 12

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ფაქტორი (PWB): ფაქტორების გამოყოფის მეთოდი: ძირითადი ღერძების ფაქტორული ანალიზი. ბრუნვის მეთოდი: პრომაქსი კაიზერის კრიტერიუმით. ბრუნვების რაოდენობა–1 .

ფაქტორი	%
პიროვნული ზრდა	74.8%
გარემოს მართვა	62.4%
ავტონომია	65.3%
ცხოვრებისეული მიზნები	80.5%
ურთიერთობები გარშემომყოფებთან	81.8%
თვითმიმღებლობა	66.5%

დანართი N 13 კითხვარის ადაპტაცია
კორელაციები ცალკეულ დებულებებსა და ფაქტორებს შორის:

	ავტონომიურობა	გარემოს მართვის უნარი	თვითმიმდებლობა	პიროვნული ზრდა	ცხოვრებისეული მიზნები	პოზიტიური ურთიერთობები
1. ხალხის უმეტესობა თვლის, რომ მე ვარ ნაზი და მოსიყვარულე	4.2%	5.0%	8.7%	12.5%	11.8%	49.9%
2. ზოგადად, ვთვლი, რომ პასუხს ვაგებ იმ სიტუაციაზე, რომელშიც ვცხოვრობ	10.3%	29.5%	1.3%	21.0%	16.8%	26.8%
3. მე არა ვარ დაინტერესებული იმ საქმიანობით, რომელიც გააფართოვებდა ჩემს თვალსაწიერს	-4.4%	0.6%	4.2%	30.1%	0.2%	-0.8%
4. როცა ვიხსენებ ჩემს ცხოვრებას, მომწონს, როგორც განვითარდა მოვლენები	-3.8%	10.4%	46.0%	-3.6%	5.8%	1.9%
5. ახლო ურთიერთობების შენარჩუნება ჩემთვის ძნელი და რთული იყო	7.2%	12.1%	13.4%	11.0%	16.6%	45.2%
6. არ მეშინია ჩემი აზრის გამოთქმა იმ შემთხვევაშიც კი, როცა ის ეწინააღმდეგება უმრავლესობის აზრს	42.3%	6.0%	4.5%	11.3%	11.2%	17.6%
7. ყოველდღიური ცხოვრების მოთხოვნები ხშირად მთრგუნავს	1.1%	57.2%	13.9%	2.8%	3.8%	0.4%
8. მე ვცხოვრობ ერთი დღით და არ ფიქრობ მომავალზე	3.8%	5.9%	1.0%	20.7%	72.2%	18.6%
9. ზოგადად, საკუთარ თავს თავდაჯერებულ და დადებით ადამიანად ვთვლი	7.3%	9.6%	50.5%	3.0%	6.1%	8.0%
10. ხშირად ვგრძნობ მარტოობას, რადგან მყავს ცოტა მეგობარი, რომელსაც შემიძლია გავუზიარო ჩემი მოსაზრებები	10.1%	15.2%	17.4%	11.7%	13.0%	57.9%
11. ჩემს გადაწყვეტილებაზე ჩვეულებრივ არ მოქმედებს ის, თუ როგორ იქცევიან სხვები	40.1%	1.9%	9.5%	-1.3%	3.7%	-9.8%
12. მე არც ისე კარგად გამოძის ურთიერთობა გარშემო მყოფ ადამიანებთან	10.0%	22.7%	15.6%	11.1%	17.6%	40.9%
13. ვცდილობ, კონცენტრირება მოვახდინო აწმყოზე, რადგან მომავალს თითქმის ყოველთვის პრობლემები მოაქვს	4.2%	2.4%	8.1%	8.3%	36.7%	8.8%
14. მგონია, რომ ჩემ გარშემო მყოფი ადამიანები ჩემზე მეტს იღებენ ცხოვრებისაგან	13.2%	11.3%	48.0%	4.8%	5.8%	9.1%
15.სიამოვნებას მანიჭებს საუბრები პირად და ზოგად თემებზე ოჯახის წევრებთან თუ მეგობრებთან	6.0%	7.4%	5.3%	16.5%	15.8%	45.2%
16. მადლდევს, თუ რას ფიქრობენ ჩემზე სხვები	37.1%	2.2%	7.5%	-3.6%	-14.7%	-13.9%
17. საკმაოდ კარგად ვუმკლავდები პასუხისმგებლობას ჩემს ყოველდღიურ ცხოვრებაში	14.4%	45.6%	15.1%	13.9%	13.4%	16.9%
18. არ ვცდილობ მოვსინჯო ახალი გზები. ჩემი ცხოვრება ისედაც მშვენივრად მიდის	13.3%	-4.3%	-	11.2%	52.0%	12.5%
19. ვიყო კმაყოფილი საუთარი თავით,ჩემით უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე მოვიპოვო სხვების მოწონება	37.0%	-0.9%	6.9%	-3.1%	-4.3%	1.9%
20.ხშირად ვგრძნობ, რომ მაწუხებს საკუთარ თვზე აღებულიპასუხისმგებლობა	-9.6%	38.7%	3.7%	-	14.4%	-13.3%
21. ვთვლი, რომ მნიშვნელოვანია ახალი გამოცდილების მიღება, რადგან გიწვევს სხვანაირად დაინახო საკუთარ თავი და სამყარო	8.9%	3.3%	5.2%	64.6%	23.4%	18.3%

22. ხშირად ბანალურად და უმნიშვნელოდ მეჩვენება ჩემი ყოველდღიური საქმეები	-5.3%	25.4%	23.9%	3.6%	4.8%	4.3%
23. მომწონს ჩემი პიროვნული თვისებების უმეტესი ნაწილი	13.8%	12.4%	44.4%	16.6%	10.3%	12.9%
24. არც ისე ბევრ ადამიანს ვიცნობ, რომელიც მომისმენს, საჭიროების შემთხვევაში	16.8%	9.9%	13.2%	12.7%	16.3%	50.9%
25. მე ვექცევი იმ ადამიანების ზეგავლენის ქვეშ, რომლებსაც მტკიცე შეხედულებები გააჩნიათ	59.1%	9.7%	6.2%	4.6%	17.3%	20.1%
26. როცა დაეფიქრები, ვხდები, რომ განვლილი წლების განმავლობაში უკეთესობისკენ არ შევცვლილვარ	11.2%	14.8%	21.4%	41.7%	15.8%	13.8%
27. მე არა მაქვს მკაფიო წარმოდგენა იმაზე, რისი მიღწევაც მსურს ცხოვრებაში	13.3%	11.1%	13.0%	11.3%	50.4%	8.0%
28. წარსულში დაშვებული მაქვს შეცდომები, მაგრამ ვთვლი, რომ, საბოლოო ჯამში, ყველაფერი სასიკეთოდ შემობრუნდა	-3.9%	6.0%	6.6%	-7.3%	-4.6%	-3.1%
29. კარგად ვახერხებ ჩემს ფინანსებზე და საქმეებზე ზრუნვას	2.5%	37.9%	7.3%	3.5%	9.1%	2.4%
30. ადრე მე ვისახავდი მიზნებს, მაგრამ ეხლა მიმანია, რომ ეს დროის ტყუილად დაკარგვაა	8.9%	4.9%	9.5%	15.8%	40.7%	11.8%
31. როცა საქმე ცხოვრებისეულ წარმატებებს ეხება, უმეტესად თავს იმედგაცრუებულად ვთვლი	7.1%	8.2%	51.4%	13.7%	17.5%	23.7%
32. მეჩვენება, რომ უმეტესობას უფრო მეტი მეგობარი ჰყავს ვიდრე მე	20.1%	9.9%	22.0%	10.4%	6.8%	53.7%
33. მსიამოვნებს სამომავლო გეგმების დასახვა და მათი განხორციელება	12.5%	11.2%	9.7%	21.3%	47.7%	23.7%
34. წესით ადამიანებმა უნდა ჩამთვალონ ისეთ პიროვნებად, რომელსაც სიამოვნებს გაცემა, სხვებისთვის დროის დათმობა	4.3%	13.7%	1.8%	10.4%	12.6%	40.8%
35. დარწმუნებული ვარ ჩემს მოსაზრებებში, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ისინი ფართოდ გავრცელებულ აზრს ეწინააღმდეგება	45.8%	9.0%	1.0%	12.0%	12.1%	11.0%
36. მე ვახერხებ დროის გონივრულად განაწილებას -ს, ასე რომ ვასწრებ ყველა საჭირო საქმის გაკეთებას	7.1%	42.8%	13.1%	5.7%	7.4%	1.9%
37. მიმანია, რომ მე, როგორც პიროვნება, უკეთესობისკენ განვითარდი განვლილი წლების განმავლობაში	14.8%	17.2%	19.2%	40.0%	13.9%	13.4%
38. ვარ აქტიური ადამიანი, რომელიც ასორციელებს დასახულ მიზნებს	13.2%	21.4%	21.0%	18.7%	39.0%	6.2%
39. ცხოვრებაში ბევრი არ მქონია თბილი და ნდობით აღსავსე ურთიერთობა	6.8%	8.1%	12.3%	10.9%	13.7%	50.8%
40. ჩემთვის ძნელია საკამათო საკითხების შესახებ საკუთარი აზრის გამოთქმა	45.7%	5.1%	5.5%	21.7%	18.2%	21.8%
41. არ მსიამოვნებს ახალ გარემოში ყოფნა, სადაც მიწევს ჩვეული მოქმედებისა და ქცევის შეცვლა	1.7%	7.9%	5.8%	26.8%	-0.5%	3.9%
42. ზოგი ცხოვრებას უმიზნოდ ატარებს, მაგრამ მე მათ რიცხვში არ მოვიასრები	14.7%	8.3%	8.8%	14.4%	36.7%	16.4%
43. ჩემი დამოკიდებულება საკუთარ თავის მიმართ, ალბათ, არ არის იმდენად დადებითი, როგორც სხვების დამოკიდებულება საკუთარი თავის მიმართ	4.6%	7.4%	51.6%	-0.4%	-1.4%	-2.5%
44. ხშირად ვიცვლი აზრს / თუკი ჩემი ოჯახის წევრები ან მეგობრები არ მეთანხმებიან	53.0%	1.7%	9.3%	13.2%	-1.5%	2.4%
45. ჩემთვის ცხოვრება სწავლის, ცვლილებისა და ზრდის უწყვეტი პროცესია	11.2%	11.8%	4.6%	50.4%	16.8%	11.6%
46. ზოგჯერ ვგრძნობ, რომ ცხოვრებაში იმის მაქსიმუმი გადააკეთე რაც უნდა გამეკეთებინა	-8.9%	3.6%	3.9%	-	16.5%	-12.5%
47. ვიცი, რომ შემოძლია ვენდო ჩემს მეგობრებს და მათაც იციან, რომ შეუძლიათ მენდონ	18.8%	9.0%	10.4%	23.5%	22.4%	52.1%

48. წარსულში მქონია კარგი და ცუდი დროც, მაგრამ არსებითად არაფრის შეცვლას არ ვისურვებდი	0.7%	11.5%	40.6%	-4.7%	-3.5%	3.4%
49. ჩემთვის ძნელია მოვაწყო საკუთარი ცხოვრება ისე, რომ მაკმაყოფილებდეს	0.0%	50.8%	3.9%	-5.5%	-0.7%	1.2%
50. უკვე დიდი ხანია, რაც უარი ვთქვი მცდელობაზე, მნიშვნელოვნად შევცვალო რაიმე ჩემს ცხოვრებაში	10.7%	5.2%	2.1%	53.5%	20.5%	20.0%
51. როცა ჩემს თავს ვადრი მეგობრებსა და ახლობლებს, მაკმაყოფილებს ის, თუ როგორი ვარ	7.8%	5.9%	32.2%	4.2%	10.3%	8.8%
52. საკუთარ თავს ვაფასებ ჩემთვის მნიშვნელოვანი ფასეულობებით და არა იმით, რაც მნიშვნელოვნად თვლიან სხვები	35.8%	9.0%	5.7%	12.4%	13.9%	7.6%
53. შემძლია შევიქმნა ისეთი გარემო და ცხოვრების სტილი, როგორც მომწონს	20.7%	31.1%	5.6%	21.7%	20.7%	13.9%
54. არ ვეთანხმები გამოთქმას: „სწავლა სიბერემდე“	5.9%	-9.2%	-1.3%	15.0%	-	10.8%
						-8.1%

დანართი N 14 კითხვარის ადაპტაცია
პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი ფაქტორებს შორის

	ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა	ავტონომია	გარემოს მართვა	თვითმიმღებლობა	პიროვნული ზრდა	ცხოვრებისეული მიზნები	ურთიერთობები გარშემომყოფებთან
ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა	1	.382**	.366**	.386**	.428**	.439**	.442**
ავტონომია	.382**	1	0	0	0	0	0
გარემოს მართვა	.366**	0	1	0	0	0	0
თვითმიმღებლობა	.386**	0	0	1	0	0	0
პიროვნული ზრდა	.428**	0	0	0	1	0	0
ცხოვრებისეული მიზნები	.439**	0	0	0	0	1	0
ურთიერთობები გარშემომყოფებთან	.442**	0	0	0	0	0	1

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

დანართი N 15 ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და სკალები
რეგრესიული ანალიზი

Coefficientsa

სკალები	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
	B	Std. Error	Beta	
1 (Constant)	.000	.000		.000 ^c
ავტონომია	.382	.000	.382	.000 ^c
გარემოს მართვა	.366	.000	.366	.000 ^c
თვითმიმდებლობა	.386	.000	.386	.000 ^c
პიროვნული ზრდა	.428	.000	.428	.000 ^c
ცხოვრებისეული მიზნები	.439	.000	.439	.000 ^c
პოზიტიური ურთიერთობები	.442	.000	.442	.000 ^c
გარშემომყოფებთან				

p<.005

ANOVA b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	797.000	6	132.833	.	.a
	Residual	.000	791	.000		
	Total	797.000	797			

დანართი N 16

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ქოუფინგის სტრატეგიები, დეპრესია
აღწერითი სტატისტიკა

აღწერითი სტატისტიკა			
	Mean	Std. Deviation	N
RELAT	39.29	6.342	248
AUTON	36.76	7.360	252
ENVR	37.01	6.096	252
GROW	40.23	5.774	252
PURP	38.22	5.640	251
SELF	33.82	4.971	252
PWB	225.163	22.6851	252
TASK	15.71	2.145	251
EMOT	15.43	3.382	251
AVOID	17.33	3.548	251
PRAY	3.00	.877	252
DEPR	15.58	4.343	252

დანართი N 17

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის პრედიქტორები, წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.584 ^a	.341	.325	18.6402	.341	20.908	6	242	.000
2	.583 ^b	.340	.327	18.6153	-.001	.350	1	242	.555

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	43588.380	6	7264.730	20.908	.000 ^b
	Residual	84084.905	242	347.458		
	Total	127673.285	248			
2	Regression	43466.843	5	8693.369	25.087	.000 ^c
	Residual	84206.442	243	346.529		
	Total	127673.285	248			

a. დამოკიდებულ ცვლადი: ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა

b. პრედიქტორები: დეპრესია, ლოცვა, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, განრიდება, ემოციური ქოუფინგი, სოციალური მხარდაჭერა

c. Predictors: პრედიქტორები: დეპრესია, ლოცვა, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, ემოციური ქოუფინგი, სოციალური მხარდაჭერა

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95.0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
1	(Constant)	246.633	12.821		19.236	.000	221.377	271.888		
	TASK	2.410	.581	.228	4.148	.000	1.265	3.554	.898	1.114
	EMOT	-2.057	.370	-.306	-5.560	.000	-2.786	-1.328	.901	1.110
	AVOID	.207	.349	.032	.591	.555	-.482	.895	.910	1.099
	PRAY	2.709	1.406	.104	1.926	.055	-.061	5.479	.925	1.081
	SUPP	-4.711	1.648	-.159	-2.859	.005	-7.956	-1.465	.885	1.129
	DEPR	-1.706	.290	-.327	-5.878	.000	-2.278	-1.134	.877	1.140
2	(Constant)	249.511	11.846		21.063	.000	226.178	272.844		
	TASK	2.378	.578	.225	4.116	.000	1.240	3.516	.906	1.104
	EMOT	-2.026	.366	-.301	-5.539	.000	-2.746	-1.306	.920	1.087
	PRAY	2.701	1.404	.104	1.923	.056	-.066	5.467	.925	1.081
	SUPP	-4.611	1.637	-.155	-2.817	.005	-7.835	-1.387	.895	1.118
	DEPR	-1.676	.285	-.322	-5.873	.000	-2.238	-1.114	.905	1.105

დანართი N 18

პოზიტიური ურთიერთობების პრედიქტორები, წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.464 ^a	.215	.195	5.698	.215	10.865	6	238	.000
2	.451 ^d	.204	.194	5.703	-.008	2.355	1	240	.126

დამოკიდებული ცვლადი: პოზიტიური ურთიერთობები

a.პრედიქტორები: დეპრესია, ლოცვა, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, განრიდება, ემოციური ქოუფინგი, სოციალური მხარდაჭერა

b. .პრედიქტორები: დეპრესია, ლოცვა, ემოციური ქოუფინგი

ANOVAa

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2116.467	6	352.745	10.865	.000 ^b
	Residual	7726.733	238	32.465		
	Total	9843.200	244			
2	Regression	2003.971	3	667.990	20.536	.000 ^b
	Residual	7839.229	241	32.528		
	Total	9843.200	244			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95.0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
1	(Constant)	43.825	3.943		11.115	.000	36.058	51.592		
	TASK	.155	.178	.053	.869	.386	-.196	.505	.901	1.110
	EMOT	-.398	.113	-.212	-3.511	.001	-.621	-.175	.905	1.105
	AVOID	.073	.107	.041	.679	.498	-.139	.285	.911	1.098
	PRAY	1.192	.432	.165	2.763	.006	.342	2.042	.922	1.084
	SUPP	.625	.506	.075	1.235	.218	-.372	1.621	.885	1.129
2	DEPR	-.480	.090	-.326	-5.332	.000	-.658	-.303	.882	1.134
	(Constant)	48.604	2.202		22.075	.000	44.267	52.941		
	EMOT	-.386	.112	-.206	-3.446	.001	-.607	-.166	.925	1.082
	PRAY	1.360	.419	.188	3.244	.001	.534	2.186	.979	1.021
	DEPR	-.483	.087	-.328	-5.537	.000	-.654	-.311	.944	1.060

დანართი N 19

ავტონომიურობის პრედიქტორები, წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.444 ^a	.197	.177	6.717	.197		6	242	.000
2	.434 ^d	.189	.179	6.710	-.005	1.463	1	244	.228

a. პრედიქტორები: დეპრესია, ლოცვა, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, განრიდება, ემოციური ქოუფინგი, სოციალური მხარდაჭერა

b. პრედიქტორები: ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, ემოციური ქოუფინგი, სოციალური მხარდაჭერა

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2678.537	6	446.423	9.896	.000 ^b
	Residual	10917.519	242	45.114		
	Total	13596.056	248			
2	Regression	2564.162	3	854.721	18.982	.000 ^b
	Residual	11031.894	245	45.028		
	Total	13596.056	248			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95.0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
1	(Constant)	39.779	4.620		8.610	.000	30.679	48.880		
	TASK	.937	.209	.272	4.478	.000	.525	1.350	.898	1.114
	EMOT	-.511	.133	-.232	-3.831	.000	-.773	-.248	.901	1.110
	AVOID	-.038	.126	-.018	-.302	.763	-.286	.210	.910	1.099
	PRAY	-.505	.507	-.060	-.996	.320	-1.503	.493	.925	1.081
	SUPP	-2.114	.594	-.218	-3.561	.000	-3.284	-.945	.885	1.129
	DEPR	-.121	.105	-.071	-1.155	.249	-.327	.085	.877	1.140
2	(Constant)	36.457	3.852		9.463	.000	28.869	44.045		
	TASK	.983	.204	.285	4.811	.000	.580	1.385	.942	1.062
	EMOT	-.571	.127	-.260	-4.502	.000	-.821	-.321	.992	1.008
	SUPP	-2.296	.575	-.237	-3.993	.000	-3.429	-1.163	.942	1.062

a. Dependent Variable: auton_q

დანართი N 20

გარემოს მართვის უნარის პრედიქტორები, წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.443 ^a	.197	.177	5.545	.197	9.876	6	242	.000
2	.433 ^c	.188	.174	5.553	-.007	2.010	1	243	.158

a. პრედიქტორები: დეპრესია, ლოცვა, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, განრიდება, ემოციური ქოუფინგი, სოციალური მხარდაჭერა

b. პრედიქტორები: დეპრესია, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, განრიდება, ემოციური ქოუფინგი

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1821.710	6	303.618	9.876	.000 ^b
	Residual	7440.145	242	30.744		
	Total	9261.855	248			
2	Regression	1737.676	4	434.419	14.088	.000 ^d
	Residual	7524.179	244	30.837		
	Total	9261.855	248			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95.0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
1	(Constant)	38.458	3.814		10.084	.000	30.945	45.970		
	TASK	.516	.173	.181	2.985	.003	.175	.856	.898	1.114
	EMOT	-.422	.110	-.233	-3.831	.000	-.638	-.205	.901	1.110
	AVOID	.220	.104	.128	2.118	.035	.015	.425	.910	1.099
	PRAY	.356	.418	.051	.852	.395	-.468	1.180	.925	1.081
	SUPP	-.769	.490	-.096	-1.568	.118	-1.734	.197	.885	1.129
3	(Constant)	38.524	3.746		10.285	.000	31.147	45.902		
	TASK	.461	.168	.162	2.754	.006	.131	.791	.958	1.043
	EMOT	-.415	.109	-.229	-3.804	.000	-.630	-.200	.919	1.088
	AVOID	.204	.104	.119	1.972	.050	.000	.408	.920	1.087
	DEPR	-.380	.086	-.271	-4.401	.000	-.551	-.210	.878	1.139

დანართი N 21

პიროვნული ზრდის უნარის პრედიქტორები, წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.430 ^a	.185	.165	5.287	.185	9.140	6	242	.000
2	.413 ^d	.171	.161	5.299	-.008	2.268	1	244	.133

დამოკიდებული ცვლადი: პიროვნული ზრდა

a. პრედიქტორები: დეპრესია, ლოცვა, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, განრიდება, ემოციური ქოუფინგი, სოციალური მხარდაჭერა

b. პრედიქტორები: დეპრესია, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, ემოციური ქოუფინგი

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1532.861	6	255.477	9.140	.000 ^b
	Residual	6764.007	242	27.950		
	Total	8296.867	248			
2	Regression	1417.453	3	472.484	16.827	.000 ^c
	Residual	6879.415	245	28.079		
	Total	8296.867	248			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95.0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
1	(Constant)	45.885	3.636		12.618	.000	38.722	53.048		
	TASK	.408	.165	.152	2.477	.014	.084	.733	.898	1.114
	EMOT	-.401	.105	-.234	-3.823	.000	-.608	-.195	.901	1.110
	AVOID	-.143	.099	-.088	-1.443	.150	-.338	.052	.910	1.099
	PRAY	.520	.399	.079	1.303	.194	-.266	1.305	.925	1.081
	SUPP	-.318	.467	-.042	-.680	.497	-1.238	.603	.885	1.129
4	(Constant)	44.438	3.280		13.547	.000	37.977	50.899		
	TASK	.417	.159	.155	2.617	.009	.103	.731	.963	1.038
	EMOT	-.408	.103	-.238	-3.958	.000	-.611	-.205	.940	1.064
	DEPR	-.290	.081	-.219	-3.581	.000	-.450	-.131	.908	1.102

დანართი N 22

ცხოვრებისეული მიზნების პრედიქტორები: წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.395 ^a	.156	.135	5.250	.156	7.424	6	241	.000
2	.377 ^d	.142	.132	5.259	-.006	1.637	1	243	.202

a. Predictors: (Constant), depr_q, pray_q, task_q, avoid_q, emot_q, a2.13.daxmarebistvis mivmartav vinmes

b. Predictors: (Constant), depr_q, pray_q, emot_q

ANOVAa

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1227.545	6	204.591	7.424	.000 ^b
	Residual	6641.322	241	27.557		
	Total	7868.867	247			
2	Regression	1119.674	3	373.225	13.493	.000 ^e
	Residual	6749.193	244	27.661		
	Total	7868.867	247			

დამოკიდებული ცვლადი: ცხოვრებისეული მიზნები

პრედიქტორები დეპრესია, ლოცვა, ემოციური ქოუფინგი

Coefficientsa

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	95.0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
1	(Constant)	43.224	3.618		11.946	.000	36.096	50.351		
	TASK	.247	.164	.094	1.511	.132	-.075	.570	.898	1.113
	EMOT	-.306	.104	-.183	-2.937	.004	-.511	-.101	.901	1.110
	AVOID	-.051	.098	-.032	-.514	.608	-.245	.143	.911	1.098
	PRAY	1.039	.397	.161	2.618	.009	.257	1.820	.926	1.080
	SUPP	-.631	.464	-.085	-1.359	.175	-1.546	.284	.887	1.127
2	DEPR	-.303	.082	-.234	-3.710	.000	-.464	-.142	.877	1.140
	(Constant)	45.424	2.024		22.439	.000	41.437	49.412		
	EMOT	-.320	.103	-.192	-3.099	.002	-.524	-.117	.921	1.086
	PRAY	.967	.386	.150	2.503	.013	.206	1.729	.980	1.021
	DEPR	-.336	.079	-.259	-4.239	.000	-.492	-.180	.939	1.065

დანართი N 23

თვით მიმღებლობის პრედიქტორები, წრფივი მრავალმხრივი რეგრესიული ანალიზი

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.276 ^a	.076	.053	4.797	.076	3.327	6	242	.004

a. Predictors: (Constant), depr_q, pray_q, task_q, avoid_q, emot_q, a2.13.daxmarebistvis mivmartav vinmes ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	459.287	6	76.548	3.327	.004 ^b
	Residual	5568.255	242	23.009		
	Total	6027.542	248			

a. Dependent Variable: self_q

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95.0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
1	(Constant)	35.493	3.299		10.757	.000	28.993	41.992		
	task_q	.134	.149	.058	.896	.371	-.161	.428	.898	1.114
	emot_q	-.013	.095	-.009	-.133	.894	-.200	.175	.901	1.110
	avoid_q	.162	.090	.117	1.805	.072	-.015	.339	.910	1.099
	pray_q	.060	.362	.011	.165	.869	-.653	.773	.925	1.081
	a2.13.daxmarebistvis mivmartav vinmes	-1.557	.424	-.241	-3.672	.000	-	-.722	.885	1.129
	depr_q	-.151	.075	-.133	-2.017	.045	-.298	-.004	.877	1.140

a. Dependent Variable: self_q

დანართი N 24

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის პრედიქტორები, სტრუქტურული მოდელირების განტოლება (SEM)

რეგრესიული წონები

	Estimate
DEPR <--- TASK	-.159
DEPR <--- EMOT	.212
DEPR <--- AVOID	.171
PWB <--- AVOID	.018
PWB <--- PRAY	.081
PWB <--- TASK	.197
PWB <--- DEPR	-.328
PWB <--- EMOT	-.301

Variances: (Group number 1 - Default model)

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
avoid_q	12.544	1.122	11.181	***	par_21
task_q	4.580	.410	11.181	***	par_22
emot_q	11.384	1.018	11.181	***	par_23
er_depress	16.480	1.472	11.198	***	par_24
pray_q	.766	.068	11.203	***	par_25
other	351.520	31.397	11.196	***	par_26

დანართი N 25

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის პრედიქტორები, სტრუქტურული მოდელირების განტოლება. სრული მოდელი

რეგრესიული წონები

	Estimate
DEPR <--- TASK	-.158
DEPR <--- EMOT	.213
DEPR <--- AVOID	.171
DEPR <--- PRAY	-.010
AUTN <--- TASK	.215
AUTN <--- EMOT	-.252
RELAT <--- EMOT	-.174
GROW <--- TASK	.159
GROW <--- EMOT	-.237
GROW <--- DEPR	.216
ENVR <--- TASK	.164
ENVR <--- EMOT	-.231
ENVR <--- AVOID	.119
PURP <--- DEPR	-.306
AUTN <--- DEPR	-.084
RELAT <--- DEPR	-.332
ENVR <--- DEPR	-.270
SELF <--- EMOT	.013
PURP <--- PRAY	.133
SELF <--- DEPR	-.115
PWB <--- AVOID	-.024
GROW <--- TASK	.160
PWB <--- PRAY	.014
PWB <--- TASK	.023
PWB <--- DEPR	-.029
GROW <--- DEPR	-.216
PWB <--- PURP	.393
PWB <--- RELAT	.345
PWB <--- AUTN	.428
GROW <--- EMOT	-.237
PWB <--- EMOT	-.039

PWB <--- ENVR .351
PWB <--- SELF .259

Means: (Group number 1 - Default model)

	Estimate	S.E.	C.R.	P Label
AVOID	17.332	.224	77.400	*** par_37
TASK	15.711	.135	116.125	*** par_38
EMOT	15.419	.213	72.274	*** par_39
PRAY	3.004	.055	54.382	*** par_40

ქოლეფინგის სტრატეგიებს შორის არსებული კორელაციური კავშირები

	Estimate
EMOT <--> PRAY	.137
TASK <--> EMOT	-.052
AVOID <--> TASK	-.109
TASK <--> PRAY	.097
AVOID <--> PRAY	.035
AVOID <--> EMOT	.191

Variances: (Group number 1 - Default model)

	Estimate	S.E.	C.R.	P Label
AVOID_q	12.541	1.122	11.181	*** par_49
TASK_q	4.579	.410	11.181	*** par_50
EMOT q	11.392	1.019	11.182	*** par_51
PRAY_q	.766	.068	11.203	*** par_52
er_DEPR	16.482	1.472	11.199	*** par_53
er_SELF	24.308	2.170	11.203	*** par_54
er_ENVR	29.973	2.677	11.199	*** par_55
er_RELAT	34.124	3.062	11.146	*** par_56
er_PURP	28.119	2.513	11.191	*** par_57
er AUTN	46.406	4.144	11.198	*** par_58
er_GROW	27.523	2.458	11.199	*** par_60
Other	21.632	1.948	11.104	*** par_59

რეგრესიული ანალიზი. ქოუფინგის სტრატეგიების შეტანილი წვლილი დეპრესიის ფაქტორში; ქოუფინგის სტრატეგიების შეტანილი წვლილი ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობის ფაქტორში

Squared Multiple Correlations: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
DEPR	.123
PURP	.110
SELF	.013
ENVR	.190
RELAT	.170
AUTN	.140
GROW	.171
PWB	.939

ქოუფინგის სტრატეგიების და დეპრესიის გავლენა ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და მის განზომილებებზე.

Standardized Total Effects

	PRAY_	EMOT	TASK	AVOID	DEPR	PURP	SELF	ENVR	RELAT	AUTN
DEPR	-.010	.213	-.158	.171	.000	.000	.000	.000	.000	.000
PURP	.136	-.065	.048	-.052	-.306	.000	.000	.000	.000	.000
SELF	.001	-.012	.018	-.020	-.115	.000	.000	.000	.000	.000
ENVR	.003	-.289	.207	.073	-.270	.000	.000	.000	.000	.000
RELAT	.003	-.245	.052	-.057	-.332	.000	.000	.000	.000	.000
AUTN	.001	-.270	.228	-.014	-.084	.000	.000	.000	.000	.000
GROW	.002	-.283	.194	-.037	-.216	.000	.000	.000	.000	.000
PWB	.071	-.375	.240	-.054	-.424	.393	.259	.351	.345	.428

დანართი N 26

დისპერსიული ანალიზი

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი, დეპრესია

	Value Label	N
TASK	1 <14	63
	2 15	66
	3 16-17	84
	4 18<	38
DEPR	1 <12	75
	2 13-15.5	50
	3 16-18	66
	4 19<	60

დამოკიდებული ცვლადი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	33201.134 ^a	15	2213.409	5.450	.000
Intercept	10082347.667	1	10082347.667	24824.633	.000
TASK	10390.074	3	3463.358	8.527	.000
DEPR	13259.240	3	4419.747	10.882	.000
TASK * DEPR	2316.949	9	257.439	.634	.768
Error	95443.575	235	406.143		
Total	12843621.000	251			
Corrected Total	128644.709	250			

a. R Squared = .258 (Adjusted R Squared = .211)

Post Hoc ტესტი

ამოცანაზე ორიენტირებული ქოუფინგი

დამოკიდებული ცვლადი: PWB

Bonferroni

(I) TASK	(J) TASK	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
<14	15	-4.022	3.5497	1.000	-13.467	5.423
	16-17	-18.194 [*]	3.3588	.000	-27.132	-9.257
	18<	-18.168 [*]	4.1394	.000	-29.182	-7.153
15	<14	4.022	3.5497	1.000	-5.423	13.467
	16-17	-14.172 [*]	3.3149	.000	-22.992	-5.352
	18<	-14.145 [*]	4.1039	.004	-25.065	-3.226
16-17	<14	18.194 [*]	3.3588	.000	9.257	27.132
	15	14.172 [*]	3.3149	.000	5.352	22.992
	18<	.027	3.9399	1.000	-10.456	10.510
18<	<14	18.168 [*]	4.1394	.000	7.153	29.182
	15	14.145 [*]	4.1039	.004	3.226	25.065
	16-17	-.027	3.9399	1.000	-10.510	10.456

დებრესია, Post Hoc ტესტი

დამოკიდებული ცვლადი: PWB

Bonferroni

(I) DEPR	(J) DEPR	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
<12	13-15.5	13.507*	3.6794	.002	3.717	23.297
	16-18	14.577*	3.4013	.000	5.527	23.627
	19<	24.897*	3.4906	.000	15.609	34.184
13-15.5	<12	-13.507*	3.6794	.002	-23.297	-3.717
	16-18	1.070	3.7784	1.000	-8.983	11.124
	19<	11.390*	3.8590	.021	1.122	21.658
16-18	<12	-14.577*	3.4013	.000	-23.627	-5.527
	13-15.5	-1.070	3.7784	1.000	-11.124	8.983
	19<	10.320*	3.5948	.027	.755	19.885
19<	<12	-24.897*	3.4906	.000	-34.184	-15.609
	13-15.5	-11.390*	3.8590	.021	-21.658	-1.122
	16-18	-10.320*	3.5948	.027	-19.885	-.755

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 406.143.

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

დანართი N 27

დისპერსიული ანალიზი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ემოციური ქოუფინგი, დეპრესია

Between-Subjects Factors

	Value Label	N
DEPR	1 <12	76
	2 13-15.5	50
	3 16-18	65
	4 19<	60
EMOT	1 <14	89
	2 15	41
	3 16-17	61
	4 18<	60

დამოკიდებული ცვლადი : PWB

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	40676.814 ^a	15	2711.788	7.244	.000
Intercept	10356501.895	1	10356501.895	27666.661	.000
DEPR	8314.021	3	2771.340	7.403	.000
EMOT	13372.643	3	4457.548	11.908	.000
DEPR * EMOT	6913.727	9	768.192	2.052	.035
Error	87967.895	235	374.331		
Total	12843621.000	251			
Corrected Total	128644.709	250			

a. R Squared = .316 (Adjusted R Squared = .273)

დეპრესია, Post Hoc ტესტი

დამოკიდებული ცვლადი: PWB

Bonferroni

(I) DEPR	(J) DEPR	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
<12	13-15.5	13.644*	3.5231	.001	4.270	23.018
	16-18	15.100*	3.2687	.000	6.402	23.797
	19<	25.034*	3.3413	.000	16.144	33.925
13-15.5	<12	-13.644*	3.5231	.001	-23.018	-4.270
	16-18	1.455	3.6394	1.000	-8.228	11.139
	19<	11.390*	3.7048	.014	1.532	21.248
16-18	<12	-15.100*	3.2687	.000	-23.797	-6.402
	13-15.5	-1.455	3.6394	1.000	-11.139	8.228
	19<	9.935*	3.4638	.027	.718	19.151
19<	<12	-25.034*	3.3413	.000	-33.925	-16.144
	13-15.5	-11.390*	3.7048	.014	-21.248	-1.532
	16-18	-9.935*	3.4638	.027	-19.151	-7.718

Based on observed means.

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

დანართი N 28

დისპერსიული ანალიზი
ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, განრიდება, დეპრესია

Between-Subjects Factors

	Value Label	N
DEPR	1 <12	76
	2 13-15.5	50
	3 16-18	66
	4 19<	59
AVOID	1 <15	80
	2 16-17	46
	3 18-20	77
	4 21<	48

დამოკიდებული ცვლადი: PWB

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	27157.386 ^a	15	1810.492	4.189	.000
Intercept	10506928.122	1	10506928.122	24308.419	.000
DEPR	18584.982	3	6194.994	14.332	.000
AVOID	586.411	3	195.470	.452	.716
DEPR * AVOID	3944.997	9	438.333	1.014	.429
Error	101575.020	235	432.234		
Total	12844609.000	251			
Corrected Total	128732.406	250			

a. R Squared = .211 (Adjusted R Squared = .161)

Post Hoc Tests

დეპრესია

Multiple Comparisons

დამოკიდებული ცვლადი: PWB

Bonferroni

(I) DEPR	(J) DEPR	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
<12	13-15.5	13.644 [*]	3.7858	.002	3.571	23.717
	16-18	14.715 [*]	3.4980	.000	5.407	24.022
	19<	25.599 [*]	3.6074	.000	16.001	35.198
13-15.5	<12	-13.644 [*]	3.7858	.002	-23.717	-3.571
	16-18	1.070	3.8979	1.000	-9.301	11.442
	19<	11.955 [*]	3.9963	.018	1.322	22.589
16-18	<12	-14.715 [*]	3.4980	.000	-24.022	-5.407
	13-15.5	-1.070	3.8979	1.000	-11.442	9.301
	19<	10.885 [*]	3.7249	.023	.974	20.796
19<	<12	-25.599 [*]	3.6074	.000	-35.198	-16.001
	13-15.5	-11.955 [*]	3.9963	.018	-22.589	-1.322
	16-18	-10.885 [*]	3.7249	.023	-20.796	-.974

Based on observed means.

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

დანართი N 29

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, განრიდება, დეპრესია, დისპერსიული ანალიზი

Between-Subjects Factors

	Value Label	N
DEPR	1 <12	76
	2 13-15.5	50
	3 16-18	66
	4 19<	60
PRAY	1 <2	64
	2 3	107
	3 4	81

დამოკიდებული ცვლადი: PWB

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	30582.112 ^a	11	2780.192	6.768	.000
Intercept	11591244.155	1	11591244.155	28217.926	.000
DEPR	18676.272	3	6225.424	15.155	.000
PRAY	1235.209	2	617.605	1.504	.224
DEPR * PRAY	7673.269	6	1278.878	3.113	.006
Error	98586.217	240	410.776		
Total	12905125.000	252			
Corrected Total	129168.329	251			

a. R Squared = .237 (Adjusted R Squared = .202)

Post Hoc ტესტი

დეპრესია

დამოკიდებული ცვლადი: PWB

Bonferroni

(I) DEPR	(J) DEPR	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
<12	13-15.5	13.644*	3.6906	.002	3.826	23.462
	16-18	14.715*	3.4101	.000	5.643	23.786
	19<	25.034*	3.5002	.000	15.723	34.346
13-15.5	<12	-13.644*	3.6906	.002	-23.462	-3.826
	16-18	1.070	3.7999	1.000	-9.039	11.179
	19<	11.390*	3.8810	.022	1.065	21.715
16-18	<12	-14.715*	3.4101	.000	-23.786	-5.643
	13-15.5	-1.070	3.7999	1.000	-11.179	9.039
	19<	10.320*	3.6153	.028	.702	19.937
19<	<12	-25.034*	3.5002	.000	-34.346	-15.723
	13-15.5	-11.390*	3.8810	.022	-21.715	-1.065
	16-18	-10.320*	3.6153	.028	-19.937	-.702

Based on observed means.

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

დანართი 30

ოჯახის ეკონომიკური მდგომარეობა და გარემოს მართვის უნარი, კროსტაბულაციური ანალიზი

კროსტაბულაციური ანალიზი		გარემოს მართვის უნარი				სულ
		<33	34-37	38-41	42<	
ოჯახის ეკონომიკური მდგომარეობა	დაბალშემოსავლიანი	43.2%	35.1%	5.4%	16.2%	100.0%
	საშუალოდ	28.3%	21.4%	30.6%	19.7%	
	უზრუნველყოფილი					
	კარგად უზრუნველყოფილი	16.7%	16.7%	28.6%	38.1%	100.0%

Pearson Chi-Square ² (6)= 21.460^a; p<0,002

დანართი N 31

ოჯახის ეკონომიკური მდგომარეობა და პოზიტიური ურთიერთობები, კროსტაბულაციური ანალიზი

კროსტაბულაციური ანალიზი		გარემოს მართვის უნარი				სულ
		<33	34-37	38-41	42<	
ოჯახის ეკონომიკური მდგომარეობა	დაბალშემოსავლიანი	38.9%	36.1%	11.1%	13.9%	100.0%
	საშუალოდ	25.9%	27.6%	27.1%	19.4%	100.0%
	უზრუნველყოფილი					
	კარგად უზრუნველყოფილი	11.9%	19.0%	33.3%	35.7%	100.0%

Pearson Chi-Square ² (6)= 17.003; p<0,009

დანართი N 32

ოჯახის ეკონომიკური მდგომარეობა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა (PWB)

Kruskal-Wallis ტესტი

ოჯახის ეკონომიკური მდგომარეობა	N	Mean Rank
დაბალშემოსავლიანი	37	103.32
საშუალოდ უზრუნველყოფილი	173	124.02
კარგად უზრუნველყოფილი	42	157.14

² (2)=11,368; p<0,003

დანართი N 33

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და გენდერული განსხვავებები

Mann-Whitney U ტესტი

სქესი		N	Mean Rank	Sum of Ranks
პოზიტიური ურთიერთობები	გოგო	179	125.88	22532
	ბიჭი	69	120.93	8344
ავტონომიურობა	გოგო	183	118.95	21767.5
	ბიჭი	69	146.53	10110.5
გარემოს მოწყობის უნარი	გოგო	183	124.79	22836.5
	ბიჭი	69	131.04	9041.5
პირობნული ზრდა	გოგო	183	128.03	23429
	ბიჭი	69	122.45	8449
ცხოვრებისეული მიზნები	გოგო	183	127.16	23270
	ბიჭი	68	122.88	8356
თვითმიმდებლობა	გოგო	183	132.72	24288
	ბიჭი	69	110	7590

	პოზიტიური ურთიერთობები	ავტონომი ურუბა	გარემოს მოწყობის უნარი	პირობნული ზრდა	ცხოვრებისეული მიზნები	თვითმიმდებლობა
Mann-Whitney U	5929	4931.5	6000.5	6034	6010	5175
Wilcoxon W	8344	21767.5	22836.5	8449	8356	7590
Z	-0.488	-2.681	-0.608	-0.543	-0.415	-2.212
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.626	0.007	0.543	0.587	0.678	0.027

დანართი N 34

ზოგადი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა (PWB) და საკუთარი შემოსავალი

Mann-Whitney U ტესტი

საკუთარი შემოსავალი	N	Mean Rank	Sum of Ranks
ზოგადი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა(PWB) დიახ	52	150.13	7807
არა	200	120.36	24071

Test Statistics^a

	wellbe_sum
Mann-Whitney U	3971
Wilcoxon W	24071
Z	-2.625
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.009

Crosstab		ზოგადი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის(PWB)			
		<210	211-227	228-240.75	241<
საკუთარი შემოსავალი	დიახ	19.2%	15.4%	19.2%	46.2%
	არა	27.0%	28.5%	25.0%	19.5%

Pearson Chi-Square ² (3)=16,038; p<0,001

დანართი N 35

ქოუფინგის სტრატეგიები და რეგიონული განსხვავებები

t ტესტი

წარმოშობით ვარ:		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Task	თბილისიდან	88	15.90	2.426	.259	
	რეგიონიდან	163	15.61	1.977	.155	
Emot	თბილისიდან	88	15.53	3.377	.360	
	რეგიონიდან	163	15.37	3.394	.266	
Evoid	თბილისიდან	88	17.24	2.994	.319	
	რეგიონიდან	163	17.37	3.822	.299	
Pray	თბილისიდან	88	2.82	.929	.099	
	რეგიონიდან	164	3.10	.833	.065	
Independent Samples Test						
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Task	.095	.759	1.024	249	.307	.290
			.963	150.165	.337	.290
Emot	.000	.998	.370	249	.711	.166
			.371	179.160	.711	.166
Avoid	5.564	.019	-.288	249	.773	-.136
			-.310	217.135	.757	-.136
Pray	1.089	.298	-2.489	250	.013	-.285
			-2.409	162.226	.017	-.285

დანართი N 36

ქოუფინგის სტრატეგიები და გენდერული განსხვავებები

t ტესტი

Group Statistics					
გენდერი		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
TASK	გოგო	182	15.48	1.783	.132
	ბიჭი	69	16.32	2.815	.339
EMOT	გოგო	182	15.48	3.210	.238
	ბიჭი	69	15.29	3.820	.460
AVOID	გოგო	182	17.07	3.235	.240
	ბიჭი	69	18.00	4.218	.508
PRAY	გოგო	183	3.14	.820	.061
	ბიჭი	69	2.64	.923	.111

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
TASK	3.602	.059	-2.811	249	.005	-.841	.299	-1.430	-.252
			-2.311	89.475	.023	-.841	.364	-1.564	-.118
EMOT	2.332	.128	.393	249	.695	.188	.479	-.755	1.131
			.363	106.427	.717	.188	.518	-.838	1.215
AVOID	4.652	.032	-1.860	249	.064	-.929	.499	-1.912	.055
			-1.653	99.838	.101	-.929	.562	-2.043	.186
PRAY	6.417	.012	4.205	250	.000	.504	.120	.268	.741
			3.985	110.794	.000	.504	.127	.254	.755

კვლევის კითხვარი

წარმოდგენილი კითხვარი ადგენს, თუ როგორ აფასებთ თქვენ საკუთარ თავს და ცხოვრებას. გახსოვდეთ, რომ ტესტს არ გააჩნია სწორი და არასწორი პასუხი. ზევირთი ფიქრის გარეშე აღნიშნეთ ის პასუხი, რომელსაც ყველაზე მეტად ეთანხმებით მონაცემები კონფიდენციალურია. დიდი მადლობა, რომ მონაწილეობას იღებთ კვლევაში

პროფესორი მარინე ჯაფარიძე
 დოქტორანტი: თამარ ტურაშვილი
 ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი, თბილი
 01.05.2012

ასაკი _____

სქესი გოგო

ბიჭი

ამჟამად ვცხოვრობ

ოჯახთან	<input type="checkbox"/>
მარტო	<input type="checkbox"/>
ნათესავებთან/ახლობლებთან	<input type="checkbox"/>

წარმოშობით ვარ

თბილისიდან	<input type="checkbox"/>
რეგიონიდან	<input type="checkbox"/>

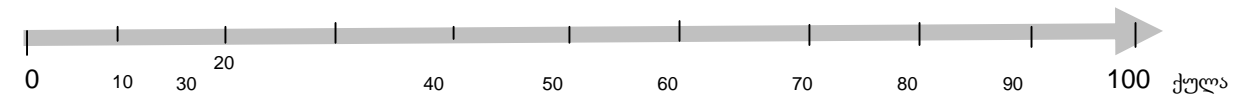
დიახ

მაქვს საკუთარი შემოსავალი არა

როგორ შეაფასებდით თქვენი

ოჯახის ეკონომიურ მდგომარეობას	დაბალ შემოსავლიანი	<input type="checkbox"/>
	საშუალოდ უზრუნველყოფილი	<input type="checkbox"/>
	კარგად უზრუნველყოფილი	<input type="checkbox"/>
	ძალიან კარგად უზრუნველყოფილი	<input type="checkbox"/>

როგორ შეაფასებდით თქვენს სასწავლო წარმატებებს – სკალაზე შემოხაზეთ სათანადო ქულა



0 ქულა
 ძალიან ცუდი

100 ქულა
 ძალიან კარგი

შემოხაზეთ 1 პასუხი, რომელსაც ყველაზე მეტად ეთანხმებით		სრულიად არ ვეთანხმები	არ ვეთანხმები	ცოტათი არ ვეთანხმები	ცოტათი ვეთანხმები	ვეთანხმები	სრულიად ვეთანხმები
1	ხალხის უმეტესობა თვლის, რომ მე ვარ ნაზი და მოსიყვარული	1	2	3	4	5	6
2	ზოგადად ვთვლი, რომ პასუხს ვაგებ იმ სიტუაციაზე რომელშიც ვცხოვრობ	1	2	3	4	5	6
3	მე არ ვარ დაინტერესებული იმ საქმიანობით, რომელიც გააფართოვებდა ჩემს თვალსაწიერს	1	2	3	4	5	6
4	როცა ვიხსენებ ჩემს ცხოვრებას, მომწონს როგორც განვითარდა მოვლენები	1	2	3	4	5	6
5	ახლო ურთიერთობების შენარჩუნება ჩემთვის ძნელი და რთული იყო	1	2	3	4	5	6
6	არ მეშინია ჩემი აზრის გამოთქმა იმ შემთხვევაშიც კი, როცა ის ეწინააღმდეგება უმრავლესობის აზრს	1	2	3	4	5	6
7	ყოველდღიური ცხოვრების მოთხოვნები ხშირად მრთავს	1	2	3	4	5	6
8	ნე ვცხოვრობ ერთი დღით და არ ვფიქრობ მომავალზე	1	2	3	4	5	6
9	ზოგადად საკუთარ თავს თავდაჯერებულა და დადებით ადამიანად ვთვლი	1	2	3	4	5	6
10	ხშირად ვგრძნობ მარტოობას, რადგან მყავს ცოტა მეგობარი რომელსაც შემიძლია ჩემი მოსაზრებები გავუზიარო	1	2	3	4	5	6
11	ჩემს გადაწყვეტილებაზე ჩვეულებრივ არ მოქმედებს ის, თუ როგორ იქცევიან სხვები	1	2	3	4	5	6
12	მე არც ისე კარგად გამომდის ურთიერთობა გარშემო მყოფ ადამიანებთან	1	2	3	4	5	6
13	ვცდილობ კონცენტრირება მოვახდინო აწმყოზე, რადგან მომავალს თითქმის ყოველთვის პრობლემები მოაქვს	1	2	3	4	5	6
14	მგონია, რომ ჩემს გარშემო მყოფი ადამიანები ჩემზე მეტს იღებენ ცხოვრებისგა	1	2	3	4	5	6
15	სიამოვნებას მანიჭებს საუბრები პირად და ზოგად თემებზე ოჯახის წევრებთან თუ მეგობრებთან	1	2	3	4	5	6
16	მალეღვებს თუ რას ფიქრობენ ჩემზე სხვები	1	2	3	4	5	6
17	საკმაოდ კარგად ვუმკლავდები პასუხისმგებლობას ჩემს ყოველდღიურ ცხოვრებაში	1	2	3	4	5	6
18	არ ვცდილობ მოვსინჯო ახალი გზები, ჩემი ცხოვრება ისედაც მშვენივრად მიდის	1	2	3	4	5	6
19	ვიყო კმაყოფილი საკუთარი თავით ჩემთვის უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე მოვიპოვო სხვების მოწონება	1	2	3	4	5	6
20	ხშირად ვგრძნობ, რომ მაწუხებს საკუთარ თავზე აღებული პასუხისმგებლობა	1	2	3	4	5	6
21	ვთვლი, რომ მნიშვნელოვანია ახალი გამოცდილების მიღება, რადგან გიწვევს სხვანაირად დაინახო საკუთარი თავი და სამყარო	1	2	3	4	5	6
22	ხშირად სიახლეს მოკლებულად და უმნიშვნელოდ მეჩვენება ჩემი ყოველდღიური საქმეები	1	2	3	4	5	6
23	მომწონს, ჩემი პიროვნული თვისებების უმეტესი ნაწილი	1	2	3	4	5	6
24	არც ისე ბევრ ადამიანს ვიცნობ რომელიც მომისმენს საჭიროების შემთხვევაში	1	2	3	4	5	6
25	მე ვეძიებ იმ ადამიანების ზეგავლენის ქვეში, რომლებსაც მტკიცე შეხედულებები გააჩნიათ	1	2	3	4	5	6
26	როცა დავფიქრებ ვხვდები, რომ განვლილი წლების განმავლობაში უკეთესობისკენ არ შევცვლილვარ	1	2	3	4	5	6
27	მე არ მაქვს მკაფიო წარმოდგენა იმაზე რისი მიღწევაც მსურს ცხოვრებაში	1	2	3	4	5	6

28	დღემდე დაშვებული მაქვს გარკვეული შეცდომები, რომ ვთვლი, რომ საბოლოო ჯამში ამ შეცდომებმა ჭკუა მასწავლა	1	2	3	4	5	6
29	კარგად ვახერხებ ჩემს ფინანსებზე და საქმეებზე ზრუნვას	1	2	3	4	5	6
30	ადრე ვისახავდი მიზნებს, მაგრამ ეხლა მიმაჩნია, რომ ეს დროის ტყუილი დაკარგვაა	1	2	3	4	5	6
31	როცა საქმე ცხოვრებისეულ წარმატებებს ეხება, უმეტესად თავს იმედგაცრუებულად ვგრძნობ	1	2	3	4	5	6
32	მეჩვენება რომ უმეტესობას უფრო მეტი მეგობარი ჰყავს ვიდრე მე	1	2	3	4	5	6
33	მსიამოვნებს სამომავლო გეგმების დასახვა და მათი განხორციელება	1	2	3	4	5	6
34	წესით ადამიანებმა უნდა ჩმათვალონ ისეთ პიროვნებად, რომელსაც სიამოვნებს გაცემა, სხვებისთვის დროის დათმობა	1	2	3	4	5	6
35	დარწმუნებული ვარ ჩემს მოსაზრებებში, იმ შემთხვევებშიც კი, თუ ისინი ფართოდ გავრცელებულ აზრს ეწინააღმდეგება	1	2	3	4	5	6
36	მე ვახერხებ დროის გონივრულად განაწილებას, ასე რომ ვასწრებ ყველა საჭირო საქმის კეთებას	1	2	3	4	5	6
37	მიმაჩნია, რომ მე, როგორც პიროვნება უკეთესობისკენ განვვითარდი განვლილი წლების განმავლობაში	1	2	3	4	5	6
38	ვარ აქტიური ადამიანი, რომელიც ახორციელებს დასახულ მიზნებს	1	2	3	4	5	6
39	ცხოვრებაში ბევრი არ მქონია თბილი და ნდობით აღსავსე ურთიერთობა	1	2	3	4	5	6
40	ჩემთვის ძნელია საკამათო საკითხების შესახებ საკუთარი აზრის გამოთქმა	1	2	3	4	5	6
41	არ მსიამოვნებს ახალ გარემოში ყოფნა, სადაც მიწევს ჩვეული მოქმედებისა და ქცევის შეცვლა	1	2	3	4	5	6
42	ზოგი ცხოვრებას უმიზნოდ ატარებს, მაგრამ მე მათ რიცხვში არ მოვიაზრები	1	2	3	4	5	6
43	ჩემი დამოკიდებულება საკუთარი თავის მიმართ ალბათ არ არის იმდენად დადებითი, როგორც სხვების დამოკიდებულება საკუთარი თავის მიმართ	1	2	3	4	5	6
44	ხშირად ვიცვლი აზრს, თუკი ჩემი ოჯახის წევრები ან მეგობრები არ მეთანხმებიან	1	2	3	4	5	6
45	ჩემთვის ცხოვრება სწავლის, ცვლილებებისა და ზრის უწყვეტი პროცესია	1	2	3	4	5	6
46	ზოგჯერ ვგრძნობ, რომ ჩემი ცხოვრების ამ ეტაპზე იმის მაქსიმუმი გავაკეთე რაც უნდა გამეკეთებინა	1	2	3	4	5	6
47	ვიცი, რომ შემიძლია ვენდო ჩემს მეგობრებს და მათაც იციან რომ შეუძლიათ მენდონ	1	2	3	4	5	6
48	წარსულში მქონია კარგი და ცუდი დროც, მაგრამ არსებითად არაფრის შეცვლას ვისურვებდი	1	2	3	4	5	6
49	ჩემთვის ძნელია მოვაწყო საკუთარი ცხოვრება ისე, რომ მაკმაყოფილებდეს	1	2	3	4	5	6
50	უკვე დიდი ხანია რაც უარი ვთქვი მცდელობაზე მნიშვნელოვნად შევცვალო რაიმე ჩემს ცხოვრებაში	1	2	3	4	5	6
51	როცა ჩემს თავს ვადრი მეგობრებსა და ახლობლებს მაკმაყოფილებს ის, თუ როგორი ვარ	1	2	3	4	5	6
52	საკუთარ თავს ვაფასებ ჩემთვის მნიშვნელოვანი ფასეულობებით და არა იმით რასაც მნიშვნელოვნად თვლიან სხვები	1	2	3	4	5	6
53	შემიძლია შევიქმნა ისეთი გარემო და ცხოვრების სტილი, როგორც მომწონს	1	2	3	4	5	6
54	არ ვეთანხმები გამოთქმას: „სწავლა სიბერემდეო“	1	2	3	4	5	6

(შემოხაზეთ 1 პასუხი, რომელსაც ყველაზე მეტად ეთანხმებით)

როდესაც რთული პრობლემის წინაშე ვდგევარ, მაშინ...	საერთოდ არ ვეთანხმები	არ ვეთანხმები	ვეთანხმები	სავსებით ვეთანხმები
1 ყურადღებას ვამახვილებ პრობლემის გადაჭრაზე	1	2	3	4
2 ვფიქრობ იმაზე, თუ როგორ გადამიჭრია მსგავსი პროგრამა ადრე	1	2	3	4
3 ვცდილობ ეს პრობლემა დავივიწყო	1	2	3	4
4 ვცდილობ დავგეგმო როგორ გავაკონტროლო სიტუაცია	1	2	3	4
5 ვბრაზობ	1	2	3	4
6 წყობიდან გამოვდივარ	1	2	3	4
7 ძალიან ვიძაბები	1	2	3	4

8	ვლონდები	1	2	3	4
9	იმაზე ვიჭყლეტ ტვინს რა შემოდელია გავაკეთო	1	2	3	4
10	თავს ვიდანაშაულებ, რომ მე ამ სიტუაციაში ჩავვარდი	1	2	3	4
11	ვცდილობ სხვა თანატოლებთან ერთად ვიყო	1	2	3	4
12	გავურბივარ პრობლემებს და ხალხს	1	2	3	4
13	დახმარებისთვის მივმართავ ვინმეს	1	2	3	4
14	შევექცევი რაიმე გემრიელს	1	2	3	4
15	მივმართავ კომპიუტერს/ინტერნეტს	1	2	3	4
16	ვიწყებ ტელევიზორის ყურებას	1	2	3	4
17	ქალაქში გავდივარ და ვიყურები ფანჯრებში და ვიტრინებში	1	2	3	4
18	ვცდილობ სიტუაციაში გავერკვე	1	2	3	4
19	ვცდილობ დავიძინო	1	2	3	4
20	ვლოცულობ	1	2	3	4

რას ფიქრობთ თქვენს თავზე და როგორ გრძნობთ თავს?		საერთოდ არ ვეთანხმები	არ ვეთანხმები	ვეთანხმები	სავსებით ვეთანხმები
1	თავს ვგრძნობ დათრგუნულად, არ ვიცი რატომ	1	2	3	4
2	ყველაფერი ისეთი უიმედოა, რომ არაფრის ხალისი არ მაქვს	1	2	3	4
3	ასე მგონია, არაფერია ისეთი რამაც შეიძლება გამახაროს ისეთი დათრგუნული ვარ, რომ მთელ დღეს ლოგინში წოლას ვისურვებდი	1	2	3	4
4	ნადვლიანი ვარ ისე, რომ ამის მიზეზი ვერ მიპოვნია	1	2	3	4
5	ჩემი ცხოვრებ მიმაჩნია საკმაოდ სევდიანად	1	2	3	4
6	ამ ბოლო დროს ბევრი მიფიქრია სიკვდილზე	1	2	3	4
7	ვფიქრობ, რომ ჩემი სოცოცხლე არ ღირს	1	2	3	4
8	არასოდეს შემშინებია ვინმესი ან რაიმესი	1	2	3	4

შენიშვნა: რიგის ჩვენს მიერ ადაპტირებული კითხვარის გამოყენება წინასწარ უნდა იქნას შეთანხმებული ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორთან მარინე ჯაფარიძესთან და ფსიქოლოგთან, თამარ ტურაშვილთან.