

ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი  
ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტი

დოქტორანტურის საგანმანათლებლო პროგრამა „პოზიტიური ფსიქოლოგია -  
ემპირიული კვლევები“

**თამარ ქამუშაძე**

**ხასიათის სიმტკიცეთა მიმართება დაძლევის სტრატეგიებსა და ფსიქიკურ  
ჯანმრთელობასთან**

ფსიქოლოგიის დოქტორის აკადემიური ხარისხის მოსაპოვებლად წარმოდგენილი  
დისერტაცია

სამეცნიერო ხელმძღვანელები:

ხათუნა მარწყვიშვილი,  
ფსიქოლოგიის დოქტორი,  
ასოცირებული პროფესორი, თსუ

მაია მესტვირიშვილი,  
ფსიქოლოგიის დოქტორი  
ასოცირებული პროფესორი, თსუ

თბილისი

2021 წელი

## სარჩევი

აბსტრაქტი.....	V
Abstract.....	VIII
შესავალი.....	1
1. ხასიათის სიმტკიცეთა მოდელი .....	5
1.1. განმარტება და კლასიფიკაცია.....	5
1. 2. ხასიათის სიმტკიცეთა კვლევა პოზიტიურ შედეგებთან მიმართებაში .....	11
1. 3. ხასიათის სიმტკიცეთა კავშირი ფსიქიკური ჯანმრთელობასთან .....	13
1. 4. ხასიათის სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელი და ფსიქოპათოლოგია.....	15
2. დაძლევა და დაძლევის სტრატეგიები .....	25
2. 1. დაძლევის სტრატეგიები და ფსიქიკური ჯანმრთელობა .....	27
2.2. დაძლევის სტრატეგიები, პიროვნება და ხასიათის სიმტკიცე .....	28
3. მედეგობა .....	31
3. 1. მედეგობა და ფსიქიკური ჯანმრთელობა.....	33
3. 2. მედეგობა და ხასიათის სიმტკიცეები.....	34
4. პათოლოგიური პიროვნული ნიშნები და პათოლოგიური ფუნქციონირება.....	36
5. ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა.....	40
5. 1. კარგად ყოფნა და ხასიათის სიმტკიცეები.....	42
6. კვლევის საკითხის განსაზღვრა .....	45
7. მოსამზადებელი ეტაპი - კვლევის ინსტრუმენტების ქართული ვერსიების მომზადება.....	49
7. 1. პიროვნების საკვლევი კითხვარი DSM-5-ისათვის მოკლე ვერსია .....	49
7. 2. ხასიათის სიმტკიცეთა კითხვარი .....	56
7.3. პიროვნული ფუნქციონირების დონის სკალა .....	60
8. ნაწილი პირველი.....	64
8.1. კვლევის მიზანი.....	64
8.2. კვლევის მეთოდი .....	65
8. 3. შედეგები.....	67
8.4. შედეგების განხილვა.....	80
9. ნაწილი მეორე .....	84
9.1. კვლევის მიზანი.....	84
9. 2. კვლევის მეთოდი და დიზაინი .....	85
9. 3. შედეგები.....	86

9. 4. შედეგების განხილვა.....	96
10. ნაწილი მესამე .....	100
10. 1. კვლევის მიზანი .....	100
10. 2. კვლევის მეთოდი .....	100
10. 3. შედეგები და შედეგების განხილვა.....	103
11. შემაჯამებელი განხილვა .....	121
12. დასკვნები .....	125
გამოყენებული ლიტერატურა:.....	130
დანართები .....	159

ცხრილი N1. ხასიათის სიმტკიცეების არასაკმარისად, ოპტიმალურად და ჭარბად გამოყენების დეფინიცია და განმარტებები .....	19
ცხრილი N2. პიროვნებისა საკვლევი კითხვარის ფაქტორული სტრუქტურა.....	50
ცხრილი N3. აღწერითი სტატისტიკა და შინაგანი შეთანხმებულობის მაჩვენებლები .....	55
ცხრილი N4. ხასიათის სიმტკიცეთა საკვლევი კითხვარის ფაქტორული სტრუქტურა.....	57
ცხრილი N5. აღწერითი სტატისტიკა ხასიათის სიმტკიცეების სამი დონისათვის .....	59
ცხრილი N6. პიროვნული ფუნქციონირების კითხვარის ფაქტორული სტრუქტურა.....	62
ცხრილი N7. აღწერითი სტატისტიკა და შინაგანი შეთანხმებულობის მაჩვენებლები .....	68
ცხრილი N8. კორელაციური ანალიზი ხასიათის სიმტკიცეების არასაკმარის/ჭარბ გამოყენებას და პათოლოგიურ პიროვნულ ნიშნებს შორის.....	72
ცხრილი N9. კორელაციური ანალიზი ხასიათის სიმტკიცეების არასაკმარისი/ჭარბ გამოყენებას, ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებსა და პიროვნულ ფუნქციონირებას შორის.....	74
ცხრილი N10. სტანდარტიზებული კანონიკური კოეფიციენტები და სტრუქტურული წონები დისკრიმინანტული ფუნქციის მოდელისათვის .....	78
ცხრილი N11. ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავის მაღალი და დაბალი დონის მქონე ჯგუფების კლასიფიკაციის შედეგი .....	79
ცხრილი N12. სტანდარტიზებული კანონიკური კოეფიციენტები და სტრუქტურული წონები დისკრიმინანტული ფუნქციის მოდელისათვის .....	79
ცხრილი N13. პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირების მაღალი და დაბალი დონის მქონე ჯგუფების კლასიფიკაციის შედეგი .....	80
ცხრილი N14. აღწერითი სტატისტიკა და კორელაციური ანალიზი ხასიათის სიმტკიცეებს, დაძლევის სტრატეგიებს, ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებს, მედეგობასა და ფსიქ. კარგად ყოფნას შორის.....	88
ცხრილი N15. ხასიათის სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელის პრედიქტორული მნიშვნელობები.....	90
ცხრილი N16. ხასიათი სიმტკიცეების ოპტიმალური დონის პრედიქტორული მნიშვნელობები .....	90
ცხრილი N 17. დაძლევის სტრატეგიების პრედიქტორული მნიშვნელობები .....	91
ცხრილი N18. სტრესული მოვლენები და ხასიათის სიმტკიცეთა გამოვლენის სიხშირე.....	104

ცხრილი N19. ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემების თანმხლები ხასიათის სიმტკიცეები .....	106
ცხრილი N20. დამღევს სტრატეგიებთან მიმართებაში გამოვლენილი ხასიათის სიმტკიცეები .....	109
ცხრილი N21. ფსიქიკური ჯანმრთელობის სირთულეების დამღევსას გამოვლენილი ხასიათის სიმტკიცეები .....	118
სურათი N1. ხასიათის სიმტკიცეთა კონტინუმი .....	19
სურათი N2. პიროვნული ნიშნების ფაქტორული დატვირთვა .....	53
სურათი N3. პიროვნული ფუნქციონირების მოდელის ფაქტორული დატვირთვა .....	63
სურათი N4. ხასიათის სიმტკიცეების ოპტიმალური დონის არაპირდაპირი კავშირები ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან .....	93
სურათი N5. ნეგატიური ემოციური მდგომარეობების ჰიპოთეტური პრედიქტორები .....	94

## აბსტრაქტი

პოზიტიური ფსიქოლოგიის მიზანი, რომ პათოლოგიიდან აქცენტი გადმოიტანოს ოპტიმალურ პიროვნულ ფუნქციონირებაზე, არ გულისხმობს პათოლოგიის კვლევაზე უარის თქმას, არამედ მისი ტრადიციული გაგების ჩანაცვლებას ახალი მიდგომით. ერთ-ერთ ასეთ მიდგომას წარმოადგენს პოზიტიურ პიროვნულ მახასიათებელთა - ხასიათის სიმტკიცეთა - დისბალანსის მოდელი, სადაც სიმტკიცეები წარმოდგენილია გამოვლენის სამი სხვადასხვა ხარისხით - არასაკმარისად, ოპტიმალურად და ჭარბად. თეორიული დაშვების მიხედვით, სიმტკიცეთა ოპტიმალურად გამოყენების შემთხვევაში დგება პოზიტიური შედეგები, ხოლო მათი არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენება შესაძლოა აისახოს სხვადასხვა ფსიქოლოგიურ პრობლემასა თუ ფსიქიკურ აშლილობაში.

სადისერტაციო ნაშრომის ძირითად მიზანს წარმოადგენს სხვადასხვა ხარისხით გამოვლენილ ხასიათის სიმტკიცეთა მიმართების კვლევა ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და ფსიქოპათოლოგიასთან. ერთი მხრივ, ხასიათის სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელის დაკავშირება ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებთან და გართულებულ ფუნქციონირებასთან და მოდელის გავლენის ეფექტის შედარება პათოლოგიურ მოდელთან, და მეორე მხრივ, ხასიათის სიმტკიცეთა მოდელის დაკავშირება პოზიტიურ და ნეგატიურ ფსიქოლოგიურ შედეგებთან და ამ კავშირის ამხსნელი ერთ-ერთი სავარაუდო მექანიზმის განსაზღვრა.

ნაშრომი შედგება მოსამზადებელი ეტაპისა და სამი ნაწილისაგან. მოსამზადებელი ეტაპი მოიცავდა შემდეგი ინსტრუმენტების ქართული ვერსიების შექმნას: ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისად/ოპტიმალურად/ჭარბად გამოყენების კითხვარი (OUOU), პიროვნების ფუნქციონირების დონის სკალა - მოკლე ვერსია (LPFS – BF 2.0) და პიროვნების საკვლევი კითხვარი DSM-5-ისათვის, მოკლე ვერსია (PID-5-BF). ნაშრომის პირველი ნაწილი (N = 287; 23% კაცი;  $M_{ასაკი}=24.23$ ;  $SD=4.52$ ) წარმოადგენს რაოდენობრივ კვლევას და მიზნად ისახავდა კონკრეტულ ხასიათის სიმტკიცეთა დაკავშირებას პათოლოგიურ პიროვნულ ნიშნებთან, ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების ფართო სპექტრთან და პიროვნული ფუნქციონირების დონესთან. შედეგებმა აჩვენა, რომ კონკრეტულ სიმტკიცეთა არასაკმარისად ან ჭარბად გამოყენება, მსგავსად

პათოლოგიური ნიშნებისა, წარმოადგენს ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავის საერთო დონის და გართულებული პიროვნული ფუნქციონირების სანდო, ძლიერ პრედიქტორს.

ნაშრომის მეორე ნაწილი (N = 573; 46% კაცი;  $M_{ასაკი}=27.21$ ;  $SD=6.05$ ;  $min=18$ ;  $max=61$ ), ასევე, ეთმობა რაოდენობრივ კვლევას, რომლის მიზანსაც წარმოადგენს სამ სხვადასხვა ხარისხით გამოვლენილ ხასიათის სიმტკიცეთა დაკავშირება ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასა და ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებთან და ამ კავშირებში დაძლევის სტრატეგიების, როგორც მედიატორის როლის განსაზღვრა. როგორც აღმოჩნდა, სიმტკიცეთა ოპტიმალურ გამოყენებასა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის კავშირი გაშუალებულია დაგეგმვისა და პოზიტიური გადაფასების სტრატეგიებითა და მედეგობით, ხოლო არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენებულ სიმტკიცეთა კავშირს, ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებთან, აშუალებს დისტანცირებისა და გაქცევა/არიდების სტრატეგიები.

ნაშრომის მესამე ნაწილი (N = 13; 12 ქალი;  $min_{ასაკი}=18$ ;  $max_{ასაკი}=42$ ) თვისებრივი კვლევაა და მიზნად ისახავდა სადისერტაციო ნაშრომის პირველ და მეორე ნაწილებში მიღებული შედეგების გადამოწმებას ფსიქიკური აშლილობის მქონე პირების მაგალითზე. შედეგები ნაწილობრივ თანხვედრაშია წინამორბედი კვლევების მიგნებებთან და ასევე, იძლევა ინფორმაციას იმ კონკრეტულ სიმტკიცეთა სახეებზე, რომლებიც უშუალოდ აშლილობასთან დაკავშირებული სირთულეების დაძლევისას იჩენს თავს.

მიღებული შედეგები ადასტურებს ხასიათის სიმტკიცეთა გამოვლენის სამი სხვადასხვა დონის და მათი განსხვავებული გავლენის არსებობას ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ფაქტორებზე და გვთავაზობს ამ კავშირის ამხსნელი მექანიზმის კომპლექსურ ხედვას, რითიც აფართოებს მოდელის თეორიულ თვალსაწიერს. იქიდან გამომდინარე, რომ პათოლოგიური ნიშნებისგან განსხვავებით, ხასიათის სიმტკიცეთა გავარჯიშება და განვითარება შესაძლებელია მიზანმიმართული ინტერვენციით, სიმტკიცეთა კონკრეტული პროფილების და მათთან დაკავშირებული ადაპტური და არაადაპტური დაძლევის სტრატეგიების გამოყოფა სხვადასხვა აშლილობასთან მიმართებაში, კრიტიკულად მნიშვნელოვანია

ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის გაზრდისა და ფსიქოპათოლოგიასთან გამკლავებისკენ მიმართული ინტერვენციების დაგეგმვაში.

## Abstract

The aim of the positive psychology is to replace the traditional understanding of psychopathology with a new approach, by shifting the focus from the pathology to optimal human functioning. One such approach is the imbalance model of positive personality characteristics - character strengths. In the model, character strengths are represented by three different degrees of manifestation – underuse, optimal use and overuse. The theory suggests that in case of optimal use of strengths, positive results are obtained, whether their underuse and overuse may result various psychological problems or mental disorders.

The main objective of the study is to explore the relationship of different degrees of strengths in relation to mental health and psychopathology. To do so, we aimed to examine the imbalance model of character strength in association with various psychopathological symptoms and levels of personality functioning. We also focused on the link between the character strength and positive and negative psychological outcomes, as well as the possible mechanism for understanding this relationship.

The thesis consists of preparatory phase and three studies. On the preparatory phase, we examined the psychometric properties of Georgian versions of the following instruments: Overuse, Underuse, Optimal-Use of Character Strengths (OUOU), Level of Personality Functioning Scale - brief form (LPFS-BF 2.0) and Personality Inventory for DSM-5 Faceted Brief Form (PID-5-FBF)–Adult. The first is a quantitative study (N = 287; 23% male;  $M_{age}=24.23$ ;  $SD=4.52$ ) and aims to link specific character strengths with pathological personality traits, a wide range of psychopathological symptoms and levels of personality functioning. The results showed that under or overuse of specific strengths, are a strong predictor of the overall severity of psychopathological symptoms and pathological personal functioning.

The second study (N = 573; 46% male;  $M_{age} = 27.21$ ;  $SD = 6.05$ ; min = 18; max = 61) is also quantitative and aims to associate the three degrees of character strengths to psychological well-being and negative emotional states, as well as to define the mediating role of coping strategies in these relationships. The results indicated that the link between optimal use of strengths and psychological well-being is mediated by resilience and coping strategies of



planful problem solving and positive reappraisal, while the link between under and overuse of strengths and negative emotional states is mediated by distancing and escape / avoidance coping strategies.

The third study (N = 13; 12 women; min<sub>age</sub> = 18; max<sub>age</sub> = 42) is a qualitative and aims to verify the results obtained in the first and second studies in a clinical sample of persons with mental disorders. In general, the results are in line with the previous studies' findings and also provide meaningful information about the specific character strengths that play an important role in coping with the disorder.

Overall, the results call empirical support for the theory about three different levels of character strengths and their different effects on mental health-related factors. The findings also offer a complex view about the explanatory mechanism of this association. As it is possible to train and develop character strength through intervention, the identification of specific strength profiles and related adaptive and non-adaptive coping strategies is critically important.

## შესავალი

გასული საუკუნის მეორე ნახევრის განმავლობაში ფსიქოლოგიური კვლევის ინტერესის საგანს წარმოადგენდა პათოლოგია და ის პიროვნული თუ ქცევითი მახასიათებლები, რომლებიც ხელს უშლის ინდივიდის კარგად ყოფნის განცდას. პათოლოგიისადმი მთელი ყურადღების მიპყრობამ გამოიწვია ინდივიდისა და საზოგადოების სრულყოფისაკენ სწრაფვისადმი ინტერესის დაკარგვა (Duckworth et al., 2005; Gable & Haidt, 2005; Sheldon & King, 2001). დარღვეული ბალანსის აღსადგენად, მნიშვნელოვანი გახდა პიროვნულ სიმტკიცეთა წამოწევა ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაგებისა და მართვის წინა პლანზე (Seligman, 2002). ბოლოდროინდელი მეტაანალიზური კვლევები ადასტურებს მოსაზრებას და ხაზს უსვამს პოზიტიური ინტერვენციების სარგებლიანობას ფსიქიკური ჯანმრთელობისათვის (Bolier et al., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009).

პიროვნების ძლიერ მხარეებზე ფოკუსირება პოზიტიური ფსიქოლოგიის, როგორც ფსიქოლოგიის ახალი დარგის, განვითარებას უკავშირდება. პოზიტიური ფსიქოლოგია გვთავაზობს ახლებურ ხედვას, სადაც ძირითადი აქცენტი გაკეთებულია პოზიტიურ მახასიათებლებზე, ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და ოპტიმალურ ფუნქციონირებაზე, რითიც სრულიად იცვლება პიროვნული ფუნქციონირებისა და პათოლოგიის შესახებ არსებული წარმოდგენები (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

პიროვნების ადაპტურ, პოზიტიურ მახასიათებლებზე აქცენტის გადმოტანის ერთ-ერთი პირველი მცდელობა შემოგვთავაზეს პეტერსონმა და სელიგმანმა. მათ წარმოადგინეს ხასიათის სიმტკიცეთა კონსტრუქტი - შინაგანად შემავსებელი, უნივერსალური, პოზიტიური მახასიათებლები, რომლებიც ვლინდება ინდივიდის აზრებში, ემოციებსა და ქცევებში და წარმოადგენს „კარგი ცხოვრების“ ცენტრალურ კომპონენტს (Peterson & Seligman 2004). სამეცნიერო ლიტერატურის და კულტურის სხვადასხვა პროდუქტების გაანალიზების საფუძველზე, ავტორებმა შექმნეს VIA კლასიფიკაცია (Values in Action), სადაც აღწერილია ექვს დიდი კატეგორიაში - ღირსებაში (virtues) გაერთიანებული ხასიათის ოცდაოთხი სიმტკიცე. მაგალითად, ისეთი სიმტკიცეები, როგორებიცაა - პატიება, თავმდაბლობა, წინდახედულობა და თვითრეგულაცია, ერთიანდება თავშეკავებულობის ღირსებაში.

სელიგმანის (Seligman, 2002) აზრით, ხასიათის სიმტკიცეები ადამიანური ყოფის ქვაკუთხედაა და მათი შესაფერისი ქცევა ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის გარანტს წარმოადგენს. მართლაც, არა ერთი კვლევა ადასტურებს ხასიათის სიმტკიცეთა პოზიტიურ გავლენას პიროვნული ფუნქციონირების სხვადასხვა დონეზე და ზოგად ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნაზე (მაგ. Gander et al., 2019; Hausler et al., 2017; Littman-Ovadia & Lavy, 2012). ხასიათის სიმტკიცეები ინდივიდის მიღწევების, ცხოვრებით კმაყოფილებისა და პოზიტიური აფექტის საფუძველია (Harzer, 2016; Ruch et al., 2010; Seligman, 2002). ამას გარდა, სიმტკიცეები უარყოფითადაა დაკავშირებული ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემებთან, ხოლო მათი წახალისებით, შესაძლებელია მივიღეთ ისეთ შედეგებამდე, როგორებიცაა აშლილობის რეციდივებს შორის დროის გახანგრძლივება და სიმპტომატური გაუმჯობესება ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემის მქონე ადამიანებისათვის (Andrewes et al., 2014; Huffman et al., 2013; Sims et al., 2015). ხასიათის სიმტკიცეები ხელს უწყობს დაავადებასთან გამკლავებას (Peterson, 2006), ტრავმის შემდგომ ზრდას (Peterson et al., 2008) და დაკავშირებულია დეპრესიის და სხვა ნეგატიური ემოციური მდგომარეობების ნაკლებ მაჩვენებელთან (Huta & Hawley, 2010; Park & Peterson, 2008; Tehranchi et al., 2018).

ხასიათის სიმტკიცეთა პოზიტიური გავლენა ნაკვლევაა მძიმე ცხოვრებისეულ სტრესორებთან მიმართებაშიც. ნიმიცი (Niemeč, 2019b, გვ. 9) ამას მოიხსენიებს როგორც სიმტკიცეების ბუფერულ, აღმდგენ ფუნქციას და განსაზღვრავს შემდეგნაირად: „ხასიათის სიმტკიცეები თამაშობენ ცენტრალურ როლს მძიმე ცხოვრებისეულ სირთულეებთან გამკლავების პროცესში, მოქმედებენ რა დამცავ ფაქტორებად, გვთავაზობენ პრობლემის უნიკალურ ხედვას და გვეხმარებიან პრობლემის მართვაში, სირთულის გადატანასა და ბალანსის აღდგენაში“. ფსიქიკის ამგვარი, აღმდგენი ფუნქციაა მედეგობა, რომელიც, ასევე, დადებითადაა დაკავშირებული ხასიათის სიმტკიცეებთან (Hutchinson et al., 2010; Martínez-Martí & Ruch, 2016).

ხასიათის სიმტკიცეთა პოზიტიურ გავლენაზე ხაზგასმის გარდა, პეტერსონმა (2006) შემოგვთავაზა თეორიული მოდელი, რომელშიც წარმოაჩენს ხასიათის სიმტკიცეების „ბნელ“ მხარეს და საუბრობს ფსიქოპათოლოგიის პოზიტიური ფსიქოლოგიის

ჭრილიდან დანახვის საშუალებაზე, სადაც სიმტკიცეები შესაძლოა დაკავშირებული იყოს კონკრეტულ პათოლოგიებთან. მოდელში, რომელიც ასევე ცნობილია სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელის სახელით, სიმტკიცეები წარმოდგენილია სამ სხვადასხვა დონეზე - სიმტკიცეთა არასაკმარისად, ოპტიმალურად და ჭარბად გამოყენება. თეორიული დაშვების მიხედვით, სიმტკიცეთა ოპტიმალურად გამოყენების შემთხვევაში დგება პოზიტიური შედეგები, ხოლო სიმტკიცეთა დისბალანსი (არასაკმარისი და ჭარბი გამოყენება) შესაძლოა აისახოს სხვადასხვა ფსიქოლოგიურ პრობლემაზე თუ ფსიქიკურ აშლილობაში.

საკითხისადმი მზარდი ინტერესის მიუხედავად, ამ დრომდე არსებობს მხოლოდ ორი ემპირიული კვლევა, რომელიც აქცენტს აკეთებს ხასიათის სიმტკიცეთა სხვადასხვა დონის გავლენაზე პოზიტიურ და ნეგატიურ ცვლადებთან მიმართებაში და ასაბუთებს სიმტკიცეთა დისბალანსის, როგორც ფსიქოპათოლოგიის ამხსნელ მოდელს. აღნიშნული კვლევები განიხილავს სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელს სოციალურ შფოთვისთან და ობსესიურ-კომპულსიურ აშლილობასთან (ოკა) მიმართებაში (Freidlin et al., 2017; Littman-Ovadia & Freidlin, 2019). აღნიშნული კვლევები ჩატარებულია არაკლინიკურ შერჩევაზე, თუმცა მიღებული შედეგების კლინიკურ შერჩევაზე გადამოწმების ოპტიმისტური პროგნოზის საშუალებას იძლევა. შესაბამისად, განსაკუთრებით საინტერესო ხდება სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელის კავშირის კვლევა ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების უფრო ფართო სპექტრთან და პათოლოგიური ფუნქციონირების სხვა განზომილებებთან.

გარდა იმისა, რომ ხასიათის სიმტკიცეს გააჩნია გამოხატვის ხარისხი, მათ, ასევე, განსაზღვრავს კონტექსტი და ისინი, ამა თუ იმ გარემოში, შესაძლოა ვლინდებოდეს განსხვავებული ფორმით. შესაბამისად, სწორედ ამ ქცევებს, რომელთა საშუალებითაც ვლინდება ხასიათის ესა თუ ის სიმტკიცე, მიჰყავს ინდივიდი პოზიტიურ თუ ნეგატიურ შედეგებამდე (Peterson & Seligman, 2004). ქცევებში გამოვლენილ სიმტკიცეთა კვლევა განსაკუთრებით საინტერესოა სტრესულ მოვლენებთან მიმართებაში, რადგან ინდივიდები განსხვავდებიან იმის მიხედვით, თუ როგორ უმკლავდებიან გამოწვევებს და შედეგად ადამიანების ნაწილი ინარჩუნებს ფსიქიკურ სტაბილობას, ხოლო ნაწილი დგება ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების რისკის

წინაშე. სტრესულ მოვლენებზე რეაგირების ტიპები ცნობილია დაძლევის სტრატეგიების სახელით, რომელიც თავისთავად იყოფა ადაპტურ და არაადაპტურ სტრატეგიებად. ადაპტური სტრატეგიები დაკავშირებულია კარგ ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან, ხოლო არაადაპტური სტრატეგიები ხელს უშლის ინდივიდს ოპტიმალურად ფუნქციონირებაში (Doron et al., 2014; Lazarus & Folkman, 1984; Penley et al., 2002). პიროვნული ნიშნები გავლენას ახდენს იმაზე, თუ დაძლევის რომელ სტრატეგიას ირჩევს ინდივიდი (Carver & Connor-Smith, 2010; Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Segerstrom & Smith, 2018), შესაბამისად, ის, თუ რომელი ხასიათის სიმტკიცე რა ხარისხით არის გამოვლენილი, შესაძლოა, ასევე, იყოს დაკავშირებული დაძლევის სხვადასხვა სტრატეგიასთან და სწორედ ეს კავშირი იყოს ის გზა, რა გზითაც ხასიათის სიმტკიცეს მიჰყავს ინდივიდი ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნამდე ან პირიქით, პათოლოგიურ ფუნქციონირებამდე.

## 1. ხასიათის სიმტკიცეთა მოდელი

### 1.1. განმარტება და კლასიფიკაცია

ხასიათის სიმტკიცეები (Character strengths) წარმოადგენს პოზიტიური ფსიქოლოგიის ერთ-ერთ საყრდენს კონსტრუქტს და განისაზღვრება როგორც შინაგანად შემავსებელი, ფართოდ გავრცელებული პიროვნული მახასიათებლები, რომლებიც ღირებულია ყველა კულტურისა და ერისათვის და მიჩნეულია ცხოვრების სრულყოფის ცენტრალურ კომპონენტად (Peterson & Seligman, 2004).

თეორია ხასიათის სიმტკიცეების შესახებ, რომლის ავტორებიც პეტერსონი და სელიგმანი (Peterson & Seligman, 2004) არიან, იწყება სიმტკიცის განმარტებით, რომ ეს არის ის, რასაც ყველა კულტურა მიიჩნევს „კარგ“ პიროვნულ ხასიათად და რაც ყველა მშობელს უნდა საკუთარი შვილისთვის. ხასიათში მოიაზრება პოზიტიური დისპოზიციების ერთობა - ხასიათი გაგებულია, როგორც „ფართოდ აღიარებული ნიშნების ოჯახი, რომელთაგან თითოეული არსებობს გარკვეულ დონეზე და წარმოდგენილია აზროვნების, გრძნობების და ქცევის სახით“ (Park, 2009, გვ. 137). ხასიათის შემადგენელ კომპონენტებს კი ხასიათის სიმტკიცეები წარმოადგენს (Peterson, 2006). სიმტკიცეები არის პიროვნული ნიშნების მსგავსი მახასიათებლები, რამდენადაც განსხვავებულია ინდივიდუალურ დონეზე და ახასიათებს სტაბილურობა და ზოგადობა, თუმცა არ არიან ფიქსირებული და უცვლელი ბიოგენეტიკური მახასიათებლები. სიმტკიცეები განსხვავებულია ერთმანეთისაგან და დაბალი ქულა ერთზე, არ გულისხმობს მადალს მეორეზე. იმისათვის, რომ განესაზღვრათ კონკრეტული ხასიათის სიმტკიცეები, ავტორებმა შეაჯერეს სამეცნიერო ლიტერატურა - ფსიქიატრია, ფსიქოლოგია, ფილოსოფია, რელიგია - და ასევე კულტურის პროდუქტებში ექსპლიციტურად წარმოდგენილი ხასიათის სიმტკიცეები და შედეგად შეიმუშავეს კლასიფიკაცია, სადაც გამოყოფილია არა მარტო ხასიათის კომპონენტები, არამედ გარკვეული სტრუქტურა და იერარქიაც. გამოიყო სამი კონცეპტუალური დონე:

1. ღირსებები - მორალურად ღირებული ძირითადი მახასიათებლები: სიბრძნე, გამბედაობა, ჰუმანურობა, სამართალი, თავშეკავებულობა და ტრანსცენდენტურობა. ღირსებების ეს ექვსი ფართო კატეგორია ჩნდება ყველა

კულტურაში და ყველა ეპოქაში კონსისტენტურად. ავტორები აღნიშნავენ, რომ ეს ნიშნები უნივერსალურია, სავარაუდოდ, მისი ბიოლოგიური საფუძვლებიდან გამომდინარე და წარმოადგენს ევოლუციური პროცესების შედეგად გადარჩეულ იმ მახასიათებლებს, რომლებიც სახეობის გადარჩენისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი აღმოჩნდა.

2. ხასიათის სიმტკიცეები - ინგრედიენტები, მექანიზმები - რომლებიც ღირსებებს განსაზღვრავს. ცალკეული ღირსებები შეიძლება სხვადასხვა ხასიათის სიმტკიცით იყოს გამოხატული. ავტორები აკეთებენ შენიშვნას, რომ ეს არ არის სიმტკიცეების დასრულებული ან ხელშეუხებელი სია და არის მხოლოდ მცდელობა იმისა, რომ დაიწყოს პოზიტიური მახასიათებლების მეცნიერული გაგება და კვლევა.
3. სიტუაციური თემები - ეხება სპეციფიკურ ქცევებს და ჩვევებს, რისი საშუალებითაც ესა თუ ის ხასიათის სიმტკიცე ვლინდება. მსგავსი თემების გამოყოფა ხდება სიტუაციების გაანალიზების შედეგად.

ხასიათის სიმტკიცეების მეცნიერული შესწავლა ეფუძნება გარკვეულ პრინციპებს (Peterson & Seligman, 2004):

- ხასიათის სიმტკიცეები ასახავს ინდივიდუალურ განსხვავებებს ინდივიდებს შორის;
- ხასიათის სიმტკიცეები წარმოადგენს იმ ბირთვს, რაც საუკეთესოდ ითვლება პიროვნებაში;
- ადამიანებში სიმტკიცეები სხვადასხვა ხარისხით არის წარმოდგენილი და ყველა ადამიანს აქვს წამყვანი სიმტკიცე/ები;
- ხასიათის სიმტკიცეები მრავლობითია და ინდივიდის სიმტკიცეების პროფილი არ დაიყვანება მხოლოდ წამყვან სიმტკიცეზე ან სიმტკიცეებზე;
- ინდივიდი სხვადასხვა სიტუაციაში სხვადასხვა ხარისხით ავლენს სიმტკიცეს;
- ხასიათის სიმტკიცეს ახასიათებს სტაბილურობა, თუმცა თერაპიული ჩარევით ან გააზრებული მოქმედებით შესაძლებელია მისი შეცვლა და განვითარება.

ავტორებმა (Peterson & Seligman 2004; Park, Peterson, & Seligman, 2004) გამოყვეს 12 კრიტერიუმი, რომლებსაც უნდა აკმაყოფილებდეს მახასიათებელი იმისთვის, რომ ის ხასიათის სიმტკიცედ იყოს მიჩნეული.

1. უნივერსალურია და ახასიათებს ყველა კულტურას;
2. შინაგანად შემავსებელია და ხელს უწყობს ინდივიდის ოპტიმალურ ფუნქციონირებას, ცხოვრებით კმაყოფილებასა და ბედნიერებას;
3. მორალურად ღირებულია, თავისი ბუნებიდან და არა მხოლოდ შედეგებიდან გამომდინარე;
4. არ არის დამაკნინებელი - მისი გამოყენება იწვევს აღფრთოვანებას და არა შურს;
5. აქვს გამოკვეთილად ნეგატიური ანტონიმი;
6. პიროვნული ნიშნის მსგავსია, რამდენადაც ახასიათებს სტაბილობა და ზოგადობა;
7. შესაძლებელია მისი, როგორც ინდივიდუალური მახასიათებლის გაზომვა;
8. უნიკალურია და არ დაიყვანება (კონცეპტუალურად ან ემპირიულად) სხვა სიმტკიცეზე;
9. ზოგ ადამიანში განსაკუთრებულად არის გამოვლენილი;
10. ზოგ ბავშვს ან ახალგაზრდას გამორჩეულად აქვს განვითარებული;
11. ზოგ ადამიანს არ ახასიათებს;
12. ინსტიტუციები მუდმივად ცდილობენ მის განვითარებას.

საბოლოო ჯამში, გამოყოფილი ხასიათის სიმტკიცეები გაერთიანდა ექვს ღირსებაში. ქვემოთ განხილულია თითოეული ღირსებისა და ხასიათის სიმტკიცის მოკლე აღწერა (Peterson & Seligman, 2004):

1. სიბრძნე (wisdom) - მოიცავს პოზიტიურ ნიშნებს, რომლებიც დაკავშირებულია ინფორმაციის დაუფლებასა და გამოყენებასთან. ფსიქოლოგიური ლექსიკონით, ეს წარმოადგენს კოგნიტურ სიმტკიცეებს. კლასიფიკაციაში ბევრ სხვა სიმტკიცესაც აქვს კოგნიტური ასპექტი, თუმცა არსებობს ხუთი ძირითადი სიმტკიცე, რომლებშიც კოგნიცია არსებითია:



- (1) შემოქმედებითობა (creativity) - რაიმეს გაკეთების ახალ და კრეატიულ გზებზე ფიქრი; მოიცავს შემოქმედებით მიღწევებსაც, მაგრამ არ დაიყვანება მხოლოდ ამაზე;
  - (2) ცნობისმოყვარეობა (curiosity) - ყველა მიმდინარე გამოცდილების მიმართ ინტერესი; ყველა საკითხით დაინტერესება, გამოკვლევა და აღმოჩენა;
  - (3) სწავლის სიყვარული (love of learning) - ახალი უნარების, სფეროების და ცოდნის დაუფლება, ფორმალური თუ არაფორმალური განათლების მიღება; აშკარად დაკავშირებულია ცნობისმოყვარეობასთან, მაგრამ სცილდება მის ფარგლებს და აღწერს ინდივიდის ტენდენციას, რომ მუდმივად შეიძინოს ახალი ცოდნა და გაიღრმავოს არსებული;
  - (4) კრიტიკული აზროვნება (judgment) - მოვლენებისა და საგნების კვლევა ყოველმხრივ და სხვადასხვა პოზიციიდან; საკითხის ყველა მხრიდან დანახვა და კრიტიკულად განხილვა; ნაჩქარევი დასკვნებისგან თავშეკავება; დამადასტურებელი საბუთების არსებობის შემთხვევაში პოზიციის შეცვლა, მოსაზრებების და გადაწყვეტილებების სამართლიანად აწონ-დაწონა;
  - (5) ფართო თვალთახედვა (perspective) - სხვისთვის ბრძნული რჩევების მიცემის უნარი; მსოფლმხედველობა, რომელიც არა მარტო საკუთარი თავისთვის არამედ სხვებისთვისაც მნიშვნელობის მატარებელია.
2. გამბედაობა (courage) - მიზნის მიღწევა შინაგანი თუ გარეგანი დაბრკოლებების მიუხედავად; ცდუნებებთან გამკლავების უნარი და წინააღმდეგობის გაწევის მოტივაცია; ღირსებაში შემავალი სიმტკიცეებია:
- (6) პატიოსნება (honesty) - სიმართლის თქმა და საკუთარი თავის ბუნებრივად, გულწრფელად წარმოჩენა; გრძნობებსა და ქმედებებზე პასუხისმგებლობების აღება;
  - (7) სიმამაცე (bravery) - საფრთხის, გამოწვევის, სირთულეების და ტკივილის მიმართ უშიშრობა; ხმის ამაღლება სხვისი უფლებების დასაცავად; რწმენის შესაბამისად მოქმედება, მაშინაც კი, როცა ეს არც თუ ისე პოპულარულია; მოიცავს ფიზიკურ ვაჟკაცობასაც, მაგრამ არ დაიყვანება მასზე.

(8) შეუპოვრობა (perseverance) - დაწყებული საქმის ბოლომდე მიყვანა, დასრულება, დაბრკოლებების მიუხედავად; საქმის დასრულებისგან სიამოვნების მიღება;

(9) ენთუზიაზმი/სიცოცხლისუნარიანობა (zest) - ცხოვრებისადმი ენერგიულად და ენთუზიაზმით მიდგომა; ენერგიულობა და ხალისიანობა; საქმის მთელი გულითა და სულით შესრულება; ცხოვრების, როგორც თავგადასავლის გატარება; სიცოცხლით ტკბობა.

3. ჰუმანურობა (Humanity) - მოიცავს ისეთ სიმტკიცეებს, როგორცაა სხვა ადამიანებზე ზრუნვა, მხარდაჭერისა და დახმარების მიმართ დისპოზიცია. ჰგავს სამართალის ღირსებას, იმ განსხვავებით, რომ ჰუმანურობის ღირსება მნიშვნელოვანია ინტერპერსონალური ურთიერთობის შემთხვევაში მაშინ, როცა სამართლის ღირსება უფრო ფართო გაგებით სოციალურია. ღირსების ქვეშ ერთიანდება სამი სიმტკიცე:

(10) სიკეთე (kindness) - სხვისთვის კარგის გაკეთება, დახმარება და ზრუნვა;

(11) სიყვარული (love) - ახლო ურთიერთობების დაფასება, განსაკუთრებით იმის, სადაც გაზიარება და ზრუნვა ორმხრივია; ადამიანებთან ახლო ურთიერთობაში ყოფნა;

(12) სოციალური ინტელექტი (social intelligence) - საკუთარი და სხვა ადამიანების მოტივებისა და განცდების გაცნობიერება; იმის ცოდნა, თუ როგორ უნდა იმოქმედო სხვადასხვა სოციალურ სიტუაციებში.

4. სამართალი (justice) - რელევანტურია ინდივიდის, ჯგუფის ან საზოგადოების ოპტიმალური ინტერაქციისთვის და ჯანსაღი სოციალური ცხოვრების საფუძველს წარმოადგენს. მცირე ჯგუფში სამართლის სიმტკიცეები ჰუმანურობის სიმტკიცეებს შეესაბამება. ღირსება მოიცავს შემდეგ სიმტკიცეებს:

(13) სამართლიანობა (fairness) - კეთილსინდისიერების პრინციპებით მოქმედება; ადამიანებისადმი სამართლიანი მოპყრობა; საკუთარი მიკერძოებების საფუძველზე გადაწყვეტილებების არ მიღება; ყველასთვის თანაბარი პირობების შექმნა;

- (14) ლიდერობა (leadership) - ჯგუფურ აქტივობათა ორგანიზება და კონტროლი, ჯგუფის მოტივირება და ამავდროულად ჯანსაღი ურთიერთობების ხელშეწყობა;
- (15) გუნდურობა (teamwork) - ჯგუფში ეფექტურად, წარმატებით მუშაობის უნარი; ჯგუფის მიმართ ლოიალურობა; ჩართულობა.

5. თავშეკავებულობა (temperance) - წარმოადგენს ღირსებას, რომელიც პიროვნებას იცავს ემოციური და ქცევითი უკიდურესობებისაგან; არ გულისხმობს შეკავებას და აქტივობების შეზღუდვას, არამედ მათ კონტროლს. ღირსებაში გაერთიანებულია შემდეგი სიმტკიცეები:

- (16) პატიება (forgiveness) - წყენის დავიწყება და მიტევება; ადამიანებისთვის მეორე შანსის მიცემა, არაშურისმადიებლობა;
- (17) თავმდაბლობა (humility) - საკუთარ ძლიერი და სუსტი მხარეების გაცნობიერება; პიროვნება არ ცდილობს ყურადღების ცენტრში ყოფნას, არ აღიქვამს საკუთარი თავ სხვებზე აღმატებულად;
- (18) წინდახედულობა (prudence) - გონივრული სიფრთხილე არჩევანის გაკეთებისას; რამის გაკეთების ან თქმისგან თავის შეკავება, რაც მოგვიანებით შეიძლება სანაღებელი გახდეს; რისკების შეფასება და მათი თავიდან არიდება;
- (19) თვით-რეგულაცია (self-regulation) - საკუთარი სურვილების, ქცევებისა და ემოციების კონტროლი; დისციპლინირებულობა;

6. ტრანსცენდენტურობა (transcendence) - შედარებით შერეული კონსტრუქტია, თუმცა საერთოა ის, რომ მასში შემავალი თითოეული სიმტკიცე ინდივიდს აძლევს საშუალებას, მოახდინოს სამყაროსთან კავშირის ტრანსფორმირება და ამით ცხოვრებას შესძინოს საზრისი; ტრანსცენდენტურობის ღირსება სცილდება ცალკეული ინდივიდების ფარგლებს და სამყაროს/ცხოვრების ტრანსცენდენტურ (არამატერიალურ) ასპექტებზე ფოკუსირდება; ღირსებაში გაერთიანებული სიმტკიცეებია:

- (20) მშვენიერებისა და სრულყოფილების დაფასება (appreciation of beauty and excellence) - გარემოში არსებული სილამაზის და სხვის მიერ შექმნილი

ნამუშევრის დანახვა, ემოციური განცდა და დაფასება; სრულყოფისაკენ სწრაფვა ყველა სფეროში;

- (21) მადლიერება (gratitude) - არსებული სიკეთეების გაცნობიერება და დაფასება; მადლიერების გამოხატვა;
- (22) იმედი (hope) - საუკეთესოს მოლოდინი მომავლისგან და ამის მისაღწევად ბეჯითი შრომა; რწმენა, რომ კარგი მომავალი მიღწევადია საკუთარი შრომით;
- (23) იუმორი (humor) - სხვების გაცინების/გალიმების უნარი; სტრესულ სიტუაციებში იუმორისტული მუხტის შეტანა;
- (24) სულიერება (spirituality) - თანმიმდევრული რწმენები სამყაროს მნიშვნელობისა და საზრისის შესახებ; იმის ცოდნა, თუ სადაა ინდივიდის ადგილი ამ სამყაროში; საზრისის ძიება.

გამოყოფილი ძირითადი ღირსებები მხოლოდ კონცეპტუალური სქემაა და რჩება კითხვა იმასთან დაკავშირებით, თუ როგორ კავშირშია ეს სიმტკიცეები ერთმანეთთან. სიმტკიცეების გარკვეული სახით ორგანიზების ერთ-ერთმა მცდელობამ ორფაქტორიანი სისტემები გამოავლინა: „გონება“ „გულის“ წინააღმდეგ და თვით-ორიენტირება სხვებზე ორიენტირების საპირისპიროდ (Peterson, 2006). „გონებასთან“ დაკავშირებული სიმტკიცეები უფრო მეტად ინტელექტუალურია (კრეატიულობა, ცნობისმოყვარეობა, კრიტიკული აზროვნება, სწავლის სიყვარული) ხოლო „გულთან“ დაკავშირებული სიმტკიცეები კი - ემოციური (პატიება, მადლიერება, სიყვარული, სიკეთე). ეს სქემა მოიაზრებს, რომ ფაქტორულ სიბრტყეზე ადგილმდებარეობის თვალსაზრისით, რაც უფრო ახლოს ხვდება სიმტკიცეები ერთმანეთთან, მით უფრო მეტი ალბათობაა მათი თანაარსებობის და პირიქით, რაც უფრო შორს არიან განლაგებული მით უფრო ნაკლებია ალბათობა, რომ ისინი ერთად თანაარსებობდნენ.

## 1. 2. ხასიათის სიმტკიცეთა კვლევა პოზიტიურ შედეგებთან მიმართებაში

კლასიფიკაციის შექმნის შემდეგ, ხასიათის სიმტკიცეების კვლევის მიმართ ინტერესი მზარდია. დეფინიციიდან გამომდინარე, ხასიათის სიმტკიცეები ოპტიმალური ფუნქციონირების მნიშვნელოვანი ხელშემწყობია და რაც უფრო მაღალია სიმტკიცის მაჩვენებელი, მით უფრო მეტია ცხოვრებით კმაყოფილება (Peterson & Seligman, 2004). შესაბამისად, ჩატარებული ემპირიული კვლევების უმეტესობა აქცენტს აკეთებს იმ

პოზიტიურ გავლენაზე, რაც სიმტკიცეებს შეიძლება ჰქონდეს ფსიქიკური ჯანმრთელობისათვის და მის კავშირებზე ბედნიერებისა და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის სხვადასხვა ასპექტებთან (მაგ. Hausler et al. 2017; Park et al. 2004).

ავთენტური ბედნიერების შესახებ არსებული ერთ-ერთი თეორიის მიხედვით, ბედნიერებისკენ მიმავალი გზა მოიცავს სამ კომპონენტს: სიამოვნებას, ჩართულობას და საზრისს (Peterson, 2006; Vella-Brodrick et al., 2009). საინტერესოა, რომ ბედნიერებისკენ მიმავალი თითოეული გზა გააზრებულია ხასიათის სიმტკიცეებთან მიმართებაში. საზრისის გზასთან ყველაზე მეტად დაკავშირებული სიმტკიცეები იყო სულიერება, მადლიერება, იმედი, ენთუზიაზმი/სიცოცხლისუნარიანობა და ცნობისმოყვარეობა. ჩართულობასთან ყველაზე მეტად დაკავშირებული აღმოჩნდა ენთუზიაზმი, ცნობისმოყვარეობა, იმედი, შეუპოვრობა და პერსპექტივა, ხოლო სიამოვნებასთან დაკავშირებული ხასიათის სიმტკიცეები იყო იუმორი, ენთუზიაზმი, იმედი, სოციალური ინტელექტი და სიყვარული (Peterson, 2006). როგორც ვხედავთ, ზოგიერთი სიმტკიცე უფრო მეტადაა დაკავშირებული პოზიტიურ შედეგებთან ვიდრე სხვები. ამაზე მიუთითებს ცხოვრებით კმაყოფილების შესახებ ჩატარებული კვლევაც (Park, 2004), სადაც იმ სიმტკიცეებს შორის, რომლებიც საუკეთესოდ წინასწარმეტყველებდნენ ცხოვრებით კმაყოფილებას, ენთუზიაზმს ეჭირა პირველი ადგილი. ენთუზიაზმის დეფინიციიდან გამომდინარე, ეს აღმოჩენა ფაქტობრივად ტავტოლოგიაა, რასაც ვერ ვიტყვით სიყვარულის, იმედის და მადლიერების სიმტკიცეებზე, რომლებიც, ასევე, კავშირში აღმოჩნდა ცხოვრებით კმაყოფილებასთან. ეს მოდელი შესაძლოა ასე წარმოვიდგინოთ: მადლიერება აკავშირებს ინდივიდს ბედნიერ წარსულთან, ხოლო იმედი მომავალთან. ენთუზიაზმი და ცნობისმოყვარეობა თანაარსებობენ ერთად. სიყვარული - რეციპროკულად წარმოდგენილი ახლო ურთიერთობებში - არის სფერო, რომელშიც ყველაზე სრულყოფილად ხორციელდება აწმყო. ხასიათის სიმტკიცეების წახალისება დაკავშირებულია გაზრდილ ცხოვრებით კმაყოფილებასთან სხვა კვლევებშიც (Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Park, et al., 2004; Ruch et al., 2010).

ხასიათის სიმტკიცეები დაკავშირებულია სხვა პოზიტიურ ფსიქოლოგიურ ცვლადებთანაც. ემპირიული მონაცემები ცხადყოფს, რომ ხასიათის სიმტკიცეების

ზოგადი დონე პოზიტიურად უკავშირდება წარსულით კმაყოფილებას (Peterson & Seligman, 2004), მომავლის შესახებ პოზიტიურ რწმენას (Proyer et al., 2011), ცხოვრების საზრისს (Littman-Ovadia & Steger, 2010) და პოზიტიურ ურთიერთობებს (Lavy et al., 2014). ბავშვებსა და მოზარდებში, ხასიათის სიმტკიცეები დაკავშირებულია ისეთ სასურველ შედეგებთან, როგორებიცაა სუბიექტური კარგად ყოფნა, სოციალური მორგება და ცხოვრებით კმაყოფილება (Park, 2004; Shoshani & Aviv, 2012; Zhang & Chen, 2018). თუ კონკრეტული სიმტკიცეების პოზიტიურ სარგებელზე ვისაუბრებთ, აქაც არსებობს რიგი მნიშვნელოვანი კავშირები, მაგალითად, ცნობისმოყვარეობა დაკავშირებულია ინტერპერსონალურ სიახლოვესთან (Kashdan, McKnight et al., 2011), შეუპოვრობა - მიღწევასთან (Lounsbury et al., 2009), მადლიერება - უკეთეს ფიზიკურ ჯანმრთელობასთან (Emmons & McCullough, 2003), ხოლო ენთუზიაზმი - სამუშაოთი კმაყოფილებასთან (Peterson et al., 2009).

### **1. 3. ხასიათის სიმტკიცეთა კავშირი ფსიქიკური ჯანმრთელობასთან**

სიმტკიცეების პოზიტიურ შედეგებთან დაკავშირების პარალელურად, დაიწყეს მისი სარგებლიანობის შესწავლა ფსიქოლოგიურ პრობლემებთან და მძიმე ცხოვრებისეულ მოვლენებთან მიმართებაშიც. ვარაუდი, რომ სიმტკიცეები უარყოფითად იქნებოდა დაკავშირებული ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ სირთულეებთან, გამართლდა არა ერთი კვლევით. როგორც აღმოჩნდა, ხასიათის სიმტკიცეები ხელს უწყობს დაავადებასთან გამკლავებას (Peterson, 2006), ტრავმის შემდგომ ზრდას (Peterson et al., 2008) და დაკავშირებულია დეპრესიის და სხვა ნეგატიური ემოციური მდგომარეობების ნაკლებ მაჩვენებელთან (Park & Peterson, 2008a; Tehranchi et al. 2018). შეუპოვრობა, პატიოსნება, წინდახედულობა და სიყვარული დაკავშირებულია ნაკლებ აგრესიასთან (Park & Peterson, 2008a), ხოლო სტრესისა და ტრავმის ნეგატიური ეფექტებისგან დამცველი სიმტკიცეები აღმოჩნდა იმედი, სიკეთე, სოციალური ინტელექტი, თვითრეგულაცია და ფართო თვალთახედვა (Park & Peterson, 2009).

გარდა ამისა, ხასიათის სიმტკიცეები, ბავშვებსა და მოზარდებში, დაკავშირებულია ისეთ სასურველ შედეგებთან, როგორებიცაა დეპრესიის და სუიციდის შემცირებული სიმპტომები (Park, 2004; Shoshani & Aviv, 2012), ნაკლები პრობლემები სოციალურ

სფეროში, როგორებიცაა ნივთიერებაზე დამოკიდებულება და ძალადობა (Park, 2004). კვლევამ, რომლის მიზანსაც წარმოადგენდა ხასიათის სიმტკიცეების და ღირსებების მოდერაციული როლის განსაზღვრა კონფლიქტური სიტუაციის ექსპოზიციასა და ფსიქიატრიულ სიმპტომებს შორის მოზარდებში, აჩვენა, რომ ტემპერამენტი, სოციალური ურთიერთობები და ტრანსცენდენტურობა უარყოფითად უკავშირდებოდა ფსიქიატრიულ სიმპტომებს. სოციალური ურთიერთობები, ასევე, აღმოჩნდა მოდერატორი კონფლიქტის ექსპოზიციასა და პოსტტრავმული სტრესული აშლილობის კომპონენტებს შორის, რაც ადასტურებს ხასიათის სიმტკიცეების ბუფერულ ფუნქციას მძიმე ცხოვრებისეულ მოვლენებთან მიმართებაში (Shoshani & Slone, 2016).

სიმტკიცეებსა და ფსიქოლოგიურ პრობლემებს შორის არსებულმა უარყოფითმა კავშირებმა საფუძველი ჩაუყარა პოზიტიური ფსიქოლოგიის ინტერვენციების შემუშავებას, რომელთა მიზანი სიმტკიცეების და ღირსებების გაძლიერებაა. პოზიტიური ფსიქოთერაპია პოზიტიურ ემოციებს და სიმტკიცეებს მიიჩნევს ისეთივე ავთენტურად და რეალურად, როგორც სიმპტომები და აშლილობები (Rashid, 2015a). პოზიტიური ინტერვენციების შესახებ ჩატარებული კვლევების შედეგად ირკვევა, რომ მეთოდის გამოყენება აუმჯობესებს კარგად ყოფნას და ეფექტურად მოქმედებს ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების მკურნალობაზე (Andrewes et al., 2014; Macaskill & Denovan, 2014; Sims et al., 2015). პოზიტიური ფსიქოთერაპიის პირობებში პაციენტებმა აჩვენეს გაუმჯობესება ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის, იმედის, თვით-შეფასების, ფსიქოლოგიური გამოჯანმრთელების და ფსიქიატრიული სიმპტომების მიმართულებით (Meyer et al., 2012). პოზიტიური ფსიქოლოგიის ინტერვენციები გამოჯანმრთელების ერთ-ერთ გზად გვთავაზობენ პოზიტიური ემოციების განცდას და სრულყოფილი, სასიამოვნო ცხოვრებით ცხოვრებას. ისეთი ფსიქიკური აშლილობისათვის, როგორიცაა შიზოფრენია, რეკომენდირებულია კარგად ყოფნაზე და სიმტკიცეებზე ორიენტირებული თერაპია, რომელიც ამ პრობლემის მქონე ადამიანებს სიმპტომებისა და დეფიციტების უკეთ მართვაში დაეხმარება (Peterson, 2006).

სხვადასხვა ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობის პრობლემების მქონე ადამიანებზე ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა სუსტი, მაგრამ სანდო კავშირები ფიზიკური დაავადების ისტორიასა და სილამაზის აღქმის, სიმამაცის, ცნობისმოყვარეობის, სამართლიანობის, მიმტევებლობის, მადლიერების, იუმორის, სიკეთის, სწავლების სიყვარულისა და სპირიტუალობის სიმტკიცეებს შორის; ფსიქოლოგიური აშლილობის და სილამაზის აღქმის, კრეატიულობის, ცნობისმოყვარეობის, მადლიერების და სწავლების სიყვარულის სიმტკიცეებს შორის, ასევე, აღმოჩნდა კავშირები. ფიზიკური დაავადების შემთხვევაში, ცხოვრებით კმაყოფილებაზე იყო ნაკლები უარყოფითი გავლენა თუ პიროვნებას გააჩნდა სიმამაცის, სიკეთის და იუმორის სიმტკიცეები, ხოლო ფსიქოლოგიური დარღვევის შემთხვევაში, სილამაზის აღქმისა და სწავლების სიყვარულის სიმტკიცე ამსუბუქებდა აშლილობის ზეწოლას ცხოვრებით კმაყოფილების მაჩვენებელზე (Peterson, 2006).

ხასიათის სიმტკიცეები, ასევე, ახდენენ გავლენას ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული სტიგმის აღქმაზე. იქიდან გამომდინარე, რომ ხასიათის სიმტკიცეების გავარჯიშება შესაძლებელია, ადამიანებს შეუძლიათ გაზარდონ და გააძლიერონ ისეთი მახასიათებლები, როგორებიცაა სოციალური ინტელექტი, სიკეთე და ღიაობა და შესაბამისად, პოზიტიური მიმართულებით შეცვალონ მიდგომა საკუთარი დიაგნოზისადმი (Rashid, 2015a). პეტერსონი და მისი კოლეგები (Peterson et al., 2006) მიუთითებენ, რომ ფსიქიკურ აშლილობებთან გამკლავება აძლიერებს ხასიათის სიმტკიცეებს და სოციალური ინტელექტი, სიკეთე, გამოცდილებისადმი ღიაობა და იმედი გაცილებით მაღალია იმ პირებში, რომლებსაც ფსიქიკური აშლილობის გამოცდილება აქვთ ისტორიაში.

#### **1. 4. ხასიათის სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელი და ფსიქოპათოლოგია**

როგორც თეორიული და ემპირიული მონაცემები გვიჩვენებს, ხასიათის სიმტკიცეები მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. თეორიის განვითარებასთან ერთად, გამოიკვეთა, რომ ხასიათის სიმტკიცეები არა მხოლოდ კავშირშია პათოლოგიასთან, არამედ შეუძლია მისი ახსნაც. სელიგმანი უარყოფს აშლილობების ახსნის არსებულ მოდელს, რომელიც დისფუნქციაზე საუბრისას ძირითადად იყენებს სიმპტომების და სინდრომის ტერმინებს და ამტკიცებს, რომ



საჭიროა საკითხის განსხვავებულად დასმა და აქცენტის გაკეთება ადამიანურ ძლიერ მხარეებზე - ხასიათის სიმტკიცეებზე, რადგან სიმტკიცეები არ არის მეორადი, ილუზორული, თანმხლები ნიშანი, არამედ ადამიანური ყოფის ქვაკუთხედი და მათი შესაფერისი ქცევა არის ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის გარანტი (Peterson & Seligman, 2004).

თუ პოზიტიური ფსიქოლოგიის სფერო სწორედ იმის წახალისებითა და განვითარებით არის დაინტერესებული, რაც საუკეთესოა ადამიანებში და არა იმის პრევენციით, რაც ცუდია (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), საჭიროა დაავადების მოდელისგან განსხვავებული ხედვის შემუშავება და ისეთი სამეტყველო აპარატის შექმნა, რომელსაც ის კარგი ცხოვრების შესახებ საუბრისას გამოიყენებს. ამ ახალ ხედვაში ქცევის, აზრების და ემოციების არაეფექტური პატერნები აღქმულია როგორც პრობლემა ცხოვრებაში და არა როგორც დაავადება ან აშლილობა და ეს პრობლემები არ არის პიროვნების შიგნით არსებული, არამედ სხვა ადამიანებთან და უფრო ზოგადად, გარემოსთან ინტერაქციაში თანაარსებობს. პეტერსონი იყო პირველი, ვისაც აინტერესებდა კავშირი კლინიკურ დიაგნოზსა და ხასიათის სიმტკიცეებს შორის და მიიჩნევდა, რომ ფსიქოპათოლოგიას უნდა შევხედოთ როგორც სიმტკიცის პათოლოგიას და რომ სიმტკიცეებთან დაკავშირებული პრობლემები აისახება ცხოვრებისეულ პრობლემებზე (Peterson, 2006).

სელიგმანი და პეტერსონი ცხადად ამბობენ, რომ მათი კლასიფიკაცია არის DSM-ის შემავსებელი პოზიტიური ფსიქოლოგიის მიმართულებით და პეტერსონი მას ხუმრობით მოიხსენიებდა როგორც „un-DSM“-ს. მაშინ, როდესაც DSM ცდილობს დაავადების და პათოლოგიის ზუსტ აღწერას, ისინი გვთავაზობენ კლასიფიკაციას, როგორც ჩამანაცვლებელ ინსტრუმენტს ადამიანის საუკეთესო მახასიათებლებზე - ხასიათის სიმტკიცეებზე ფოკუსირებით. ამ თეორიულ ჩარჩოს, ასევე, მოიხსენიებენ, როგორც ხასიათის სიმტკიცეების, როგორც სინდრომის თეორიას (Peterson & Seligman, 2004).

მოგვიანებით, გამოჩნდნენ პეტერსონისა და სელიგმანის მოსაზრებების მხარდამჭერი მკვლევრები, თუმცა მათი ხედვა იყო მცირედ განსხვავებული. პეტერსონის მოდელის მსგავსად, რაშიდის (Rashid, 2015b) ხასიათის სიმტკიცეების, როგორც სიმპტომის

მოდელიც მომდინარეობს დაშვებიდან, რომ სიმტკიცეების არასათანადოდ გამოყენება დაკავშირებული პათოლოგიასთან. თუმცა, თუ პეტერსონი აქცენტს აკეთებდა სიმტკიცეების დისფუნქციაზე, რაშიდი ამის ნაცვლად სიმტკიცეებს იყენებს უკვე არსებული და კლინიკური მდგომარეობების სპეციფიკური სიმპტომების გასაგებად. რაშიდმა აღწერა DSM-ის ძირითადი სიმპტომები სიმტკიცეების სიჭარბე/ნაკლებობის ტერმინებით. თუმცა, სიმტკიცეების მისეული ხედვა რამდენადმე განსხვავდებოდა კლასიკური გაგებისაგან. მაგალითად, ბიპოლარული აშლილობისათვის დამახასიათებელი გრანდიოზულობის სიმპტომი აღწერა, როგორც სოციალური ინტელექტის და თავმდაბლობის დეფიციტი და ძალაუფლების და ინტროსპექტულობის სიჭარბე. რაშიდი ამტკიცებს, რომ სიმპტომების სიმტკიცეების ტერმინებით გადათარგმნა იქნება სარგებლის მომტანი თერაპიისათვის და სტიგმასთან გამკლავებისათვის, იძლევა რა პიროვნული რესურსების შესახებ საკმარის ცოდნას და აქცენტს აკეთებს კარგის გაძლიერებაზე, მედეგობის კულტივაციაზე და არა - სისუსტის აღმოფხვრაზე. ამგვარად, მის მიზანს წარმოადგენს არა ტრადიციული დიაგნოზის ჩანაცვლება, არამედ ამ დიაგნოზებისათვის დამახასიათებელი ტრადიციული სიმპტომების აღწერის ჩანაცვლება.

ამ ორი მოდელიდან გამომდინარე, შემუშავდა მესამე თეორიაც - ხასიათის სიმტკიცეები, როგორც მოდერატორი (Hall-simmonds & McGrath, 2017). ამ მოდელის მიხედვით, ხასიათის სიმტკიცეებს ექნება გავლენა სიმპტომი/სინდრომის და პიროვნული ფუნქციონირების კავშირზე. თუ სინდრომის მოდელი კითხვის ნიშნის ქვეშ აყენებს ფსიქიკური აშლილობების DSM-ის მიერ შემოთავაზებულ ტრადიციულ მოდელს, ხოლო სიმპტომის მოდელი ინტერესდება სიმპტომების ტრადიციული მახასიათებლების ოპტიმალურობით, ხასიათის სიმტკიცეების, როგორც მოდერატორის მოდელი არ ცდილობს ტრადიციული კლინიკური მიდგომის ჩანაცვლებას. ნაცვლად, მისი მიზანი იმ ინდივიდის ფუნქციური შეფასების გამდიდრებაა, რომელიც აკმაყოფილებს არსებული სინდრომის კრიტერიუმებს და ხასიათდება ტრადიციული სიმპტომებით. ის ეთანხმება კლინიკური სინდრომების და სიმპტომების არსებულ განმარტებებს, მაგრამ გვთავაზობს ფსიქოპათოლოგიასთან გამკლავების განსხვავებულ ხედვას, სადაც ფსიქოპათოლოგიაზე და მის ინდივიდუალურ გამოვლინებებზე არსებით გავლენას ახდენს ხასიათის სიმტკიცეები.

სიმტკიცეების, როგორც მოდერატორის თეორიაზე დაყრდნობით ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ იმედის სიმტკიცის მსგავსი ისეთი მახასიათებელი, როგორცაა პიროვნული ზრდის ინიციატივა (Robitschek, 1998), თამაშობს მოდერატორის როლს დეპრესიასა და ფუნქციურ შეფერხებას შორის. კერძოდ, პიროვნული ზრდის ინიციატივის დაბალი მაჩვენებელი, მიუთითებდა შეფერხების გაზრდილ ხარისხზე. მაშინ, როცა მაღალი ინიციატივის არსებობა მოქმედებდა დამცავ ფაქტორად და შესაბამისად ის პირები, რომლებსაც ჰქონდათ ინიციატივის მაღალი მაჩვენებელი, ავლენდნენ ფუნქციონირების ნაკლებ შეფერხებას ყოველდღიურ ცხოვრებაში (Blackie et al., 2015; Jayawickreme & Blackie, 2018).

ხასიათის სიმტკიცეების როგორც სინდრომის და სიმპტომის, ისე მოდერატორის თეორიები, ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაგებისას ემყარება არისტოტელეს ოქროს შუალედის თეორიას, რომლის მიხედვითაც ადამიანის არსებობა სხვადასხვა ღირსებების ბალანსირებულად გამოყენების შედეგია. მიუხედავად ხასიათის სიმტკიცეების მკაცრად პოზიტიური დატვირთვისა, არისტოტელეს თეორიაზე დაყრდნობით, პეტერსონი საუბრობდა სიმტკიცეების „ბნელ“ მხარეებზეც. პეტერსონი ამტკიცებს, რომ სიმტკიცეების ოპტიმალური გამოყენებიდან გადახრა - ჭარბად, არასაკმარისად ან საპირისპიროდ გამოყენება - იწვევს ფსიქოპათოლოგიურ დისფუნქციებს (Peterson, 2006). ამგვარად, ადაპტური ფუნქციონირება გულისხმობს სიმტკიცეების ოპტიმალურ გამოყენებას მაშინ, როცა სიმტკიცეების დისბალანსი (არასაკმარისად და/ან ჭარბად გამოყენება) აისახება დისფუნქციაში. საბოლოოდ, პეტერსონი კამათობს, რომ ფსიქოლოგიური აშლილობის საფუძველი უნდა ვეძებოთ დამახინჯებულ სიმტკიცეებში.

ნიმიეკმა (Niemiec, 2014) უფრო დაწვრილებით განმარტა სიმტკიცეების არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენების მნიშვნელობა და წარმოგვიდგინა ისინი კონტინიუმზე. სიმტკიცეები იძენენ დადებით მნიშვნელობას იმის მიხედვით, თუ რა ხარისხით და რა სიტუაციაშია ისინი გამოვლენილი. უფრო კონკრეტულად, სიმტკიცე ინარჩუნებს სიმტკიცის როლს მანამ, სანამ იგი ოპტიმალური სახითა და საჭირო სიტუაციაშია გამოვლენილი. ამგვარად, თითოეული სიმტკიცისათვის გამოიყოფა სამი ზონა - 1) არასაკმარისად გამოყენება - სიმტკიცის არასაკმარისად ან არ გამომჟღავნება საჭირო

სიტუაციებში; 2) ჭარბად გამოყენება - სიმტკიცის ზედმეტი ექსპრესია შეუფერებელ სიტუაციაში და 3) ოპტიმალური გამოყენება, იგივე სიმტკიცის ზონა - გამოვლენის შესაფერისი ხარისხი სიტუაციისათვის. სხვა სიტყვებით, სიმტკიცეების ხარისხი წარმოდგენილია კონტინუუმზე, რომელიც გაივლის სამ სხვადასხვა ზონას და სადაც ოპტიმალურად გამოყენებული სიმტკიცე იკავებს ცენტრალურ პოზიციას. ზონები არ არის ურთიერთდამოუკიდებელი, არამედ წარმოადგენს ერთიანობას, რომელიც იცვლება კონტექსტის შესაბამისად.

სურათი N1. ხასიათის სიმტკიცეთა კონტინუუმი (Niemiec, 2019გ)



ინდივიდი შესაძლოა არასაკმარისად ან ჭარბად იყენებს ნებისმიერ სიმტკიცეს და არა მხოლოდ იმათ, რომლებიც ისედაც არ წარმოდგენს მისთვის წამყვანს მახასიათებლებს. სიმტკიცის არასაკმარისად გამოყენების მაგალითია, როდესაც ინდივიდი არასაკმარისად იყენებს მადლიერებას სხვა ადამიანების მიმართ და გამოიყურება როგორც თავკერძა და საკუთარი თავით მოცული. ამის საპირისპიროდ, მადლიერების ჭარბად გამოყენების შემთხვევაში, ინდივიდი ხდება მომაბეზრებელი და ტოვებს მლიქვნელის შთაბეჭდილებას. იგივენაირად, იმედის არასაკმარისად გამოყენების დროს ინდივიდი არის პესიმისტურად განწყობილი და სასოწარკვეთილი, ხოლო ჭარბად გამოყენების შემთხვევაში აქვს არარეალისტურად ოპტიმისტური მოლოდინები. თითოეული სიმტკიცის არასაკმარისად, ოპტიმალურად და ჭარბად გამოყენების ნომენკლატურა წარმოდგენილია ცხრილში N1.

ცხრილი N1. ხასიათის სიმტკიცეების არასაკმარისად, ოპტიმალურად და ჭარბად გამოყენების დეფინიცია და განმარტებები (Niemiec, 2014, 2019ა)

არასაკმარისად გამოყენება	ოპტიმალურად გამოყენება	ჭარბად გამოყენება
კონფორმულობა - არაფრით გამორჩეული; მოსაწყენი; წარმოსახვის უნარის არმქონე	შემოქმედებითობა - ორიგინალური; გონიერი; წარმოსახვის მქონე; გამორჩეულად პრაქტიკული	ექსცენტრიულობა - გაფანტული; უცნაური

<p><b>დაუნტერესებლობა -</b> აპათიური; მოწყენილი; დაუნტერესებელი; საკუთარი თავით მოცული</p>	<p><b>ცნობისმოყვარეობა -</b> მკვლევარი; სიახლის მამიებელი; დაინტერესებული; ღია</p>	<p><b>ყველაფერში ცხვირის ჩაყოფა -</b> შემაწუხებლად ცნობისმოყვარე</p>
<p><b>არარეფლექსიურობა -</b> არალოგიკური; მიამიტი/გულუბრყვილო; არარეფლექსიური; არ არის გონებაგახსნილი</p>	<p><b>კრიტიკული აზროვნება -</b> საკითხის სრულად შემსწავლელი; ანალიტიკური; დეტალებზე ორიენტირებული; გამოცდილებისადმი ღია; რაციონალური; ლოგიკური</p>	<p><b>ცინიკურობა -</b> უჭირს გადაწყვეტილების მიღება; ჩამოუყალიბებელი; ცინიკური; საკუთარ აზრებში დაკარგული; რიგიდული</p>
<p><b>თვით-კმარობა -</b> თვითკმაყოფილი; დაუნტერესებელი კმაყოფილია არსებული ცოდნით და არ ცდილობს განვითარებას;</p>	<p><b>სწავლის სიყვარული -</b> ინფორმაციის მამიებელი; საკითხის ღრმად შემსწავლელი; სწავლაზე ორიენტირებული მთელი ცხოვრების მანძილზე</p>	<p><b>ყველაფრისმცოდნეობა -</b> გადაჭარბებულად ეძებს ახალ ცოდნას; იქცევა ისე, თითქოს ყველაფერი იცის; მეტიჩარა</p>
<p><b>ზედაპირულობა -</b> აკლია თავდაჯერებულობა; არ უღრმავდება საკითხს; ზერეღე</p>	<p><b>ფართო თვალთახედვა -</b> ხედავს დიდ სურათს; ბრძენი; ითვალისწინებს საკუთარისაგან განსხვავებულ მოსაზრებას</p>	<p><b>მბრძანებლობა -</b> ყველას ჭკუას ასწავლის; ამპარტავანი;</p>
<p><b>სიმბდალე -</b> თავს არიდებს პასუხისმგებლობას; მშიშარა; ცდილობს არ ჩავარდეს რთულ მდგომარეობაში</p>	<p><b>სიმამაცე -</b> უპირისპირდება შიშებს; უპირისპირდება გამოწვევებს; ვაჟკაცური</p>	<p><b>თავზეხელაღებულობა -</b> რისკიანი; ზედმეტად თავდაჯერებული; არ ითვალისწინებს სხვების რჩევა-დარიგებას</p>
<p><b>სისუსტე -</b> ზარმაცი; ადვილად ნებდება; უმწეო</p>	<p><b>შეუპოვრობა -</b> საქმის ბოლომდე მიმყვანი, ასერტული და მიზანსწრაფული; დაბრკოლებების გადამლახავი</p>	<p><b>ობსესიურობა -</b> ჯიუტი; უჭირს საქმისთვის თავის დანებება; ახასიათებს ფიქსაცია</p>
<p><b>სიყალბე -</b> არაგულწრფელი; არაავტენტური; არასანდო; არ არის პატიოსანი</p>	<p><b>პატიოსნება -</b> საკუთარ თავთან მართალი; სხვებთან ავტენტური; სიმართლის მოყვარული და მთქმელი; გულწრფელი; არა ყალბი</p>	<p><b>სიხისტე/პირდაპირობა -</b> უხეში; ყველაფერში მართალი; უტაქტო.</p>
<p><b>უმომრავობა -</b> პასიური; მუდამ დადლილი; ზარმაცი</p>	<p><b>ენტუზიაზმი -</b> ენთუზიაზმით სავსე; აქტიური; ბედნიერი; ენერგიული</p>	<p><b>ჰიპერაქტიურობა -</b> გამალიზიანებელი; ზედმეტად აქტიური; ზედმეტად ენერგიული</p>
<p><b>ემოციური განცალკევება -</b> იზოლირებული; სხვებისგან განცალკევებული; ეშინია სხვის ზრუნვაზე პასუხისმგებლობის</p>	<p><b>სიყვარული -</b> აქვს ნამდვილი, სავსე, ორმხრივი ურთიერთობები; აქვს მიკუთვნებულობის განცდა</p>	<p><b>ემოციური მიჯაჭვულობა</b> <b>ადამიანებთან - ფამილარული;</b> თავს ახვევს სხვა ადამიანებს საკუთარ გრძნობებს;</p>

აღების; გაურბის ურთიერთობებს		
<b>ინდიფერენტულობა</b> - ეგოისტი, ბოროტი; ძუნწი; ანგარებიანი	<b>სიკეთე</b> - მოსწონს სხვის სასიკეთოდ მოქმედება, მზრუნველი; ხელგაშლილი; თანამგრძობი; სასიამოვნო და მეგობრული	<b>მომაზრებლობა</b> - სხვებზე ზედმეტად ორიენტირებული; შემაწუხებლად მზრუნველი; ინტრუზიული
<b>მიუხვედრელობა</b> - სოციალურად გულუბრყვილო; არამგრძობიარე; ემოციურად განცალკევებული	<b>სოციალური ინტელექტი</b> - გამგები; იცის რა ახარებს სხვებს; ემპათიური; მაღალი ემოციური ინტელექტის მქონე	<b>გადაჭარბებული ანალიზი</b> - ზედმეტად მგრძობიარე; ზედმეტს ფიქრობს როგორც საკუთარ, ისე სხვების ქცევებსა და განზრახვებზე.
<b>ეგოისტობა</b> - ზრუნავს მხოლოდ საკუთარ თავზე; ინდივიდუალისტი; ურჩევნია მარტობა	<b>გუნდურობა</b> - ჩართული; შეაქვს კონტრიბუცია სართო საქმეში; ლოიალური, თანამშრომლური; სოციალური პასუხისმგებლობის მქონე	<b>დამოკიდებულება</b> - სხვების აზრებზე დამოკიდებული; საკუთარი აზრის და შეხედულების არმქონე; ბრმად მორჩილი
<b>მიკერძოებულობა</b> - აქვს ნეგატიური წინარწმენები; თვითკმაყოფილი	<b>სამართლიანობა</b> - აძლევს ყველას თანაბარ შესაძლებლობებს; ზრუნვაზე და სამართლიანობაზე ორიენტირებული; მორალური ღირებულებების მქონე	<b>წესების ბრმად მიყოლა</b> - ჩამოყალიბებული სამართლიანობასთან დაკავშირებულ საკითხებთან მიმართებაში;
<b>დამყოლობა</b> - პასიურობა; მლიქვნელი; მიმყოლი	<b>ლიდერობა</b> - აქვს პოზიტიური გავლენა სხვებზე; შეუძლია ჯგუფის ორგანიზება და იდეის გარშემო მოქმედება	<b>დესპოტიზმი</b> - ავტორიტარი; ძალაუფლების მოყვარული; კონტროლის მოყვარული
<b>უმოწყალობა</b> - შეუბრალებელი; ადვილად შეიძლება მისი გამოწვევა; შურისმაძიებელი	<b>პატიება</b> - შეუძლია წყენის დავიწყება, მეორე შანსის მიცემა და შეცდომების პატიება	<b>ყველაფრის ნებადართვა</b> - ზედმეტად მოწყალე; წინააღმდეგობის გაწევის უნარის არმქონე; ზედმეტად დამთმობი
<b>უსაფუძვლოდ მაღალი თვით-შეფასება</b> - ამპარტავანი; საკუთარ თავზე ორიენტირებული; თავმომწონე	<b>თავმდაბლობა</b> - აქვს ნათელი წარმოდგენა საკუთარ თავზე; სხვებზე ორიენტირებული; ხედავს საკუთარ ნაკლს, მოკრძალებული	<b>თავის დამდაბლება</b> - საკუთარ თავზე დაბალი წარმოდგენის მქონე; თვით-დამამცირებელი; მორჩილი;
<b>შეგრძნებების ძიება</b> - მოქმედებს დაუფიქრებლად; მღელვარების მაძიებელი; წინდაუხედავი/უგუნური	<b>წინდახედულობა</b> - გონივრულად ფრთხილი; ფიქრობს სანამ რაიმეს იტყვის; მიზანზე ორიენტირებული; ორგანიზებული; აფასებს რისკებს	<b>სკრუპულოზობა</b> - ხისტი; პასიური; უჭირს სიახლის მიღება; ზედმეტად მოწესრიგებული
<b>თავაშვებულობა</b> - უდისციპლინო; ემოციურად გაუწონასწორებელი;	<b>თვით-რეგულაცია</b> - მართავს არასასურველ ემოციებს და	<b>შეკავება</b> - შებოჭილი; ობსესიური; უჭირს ლაღად მოქმედება



იმპულსური; ადვილად ეფანტება ყურადღება; მოქმედებს სიამოვნების პრინციპით	ქცევებს; დისციპლინირებული	
<b>დაუკვირებლობა/გულგრილობა</b> - არ აკვირდება გარემოს; მოქმედებს მექანიკურად	<b>მშენიერებისა და სრულყოფილების დაფასება</b> - ხედავს სამყაროს მატერიის მიღმა; აღტაცებაში მოჰყავს სილამაზეს და სრულყოფილებას; აღაფრთოვანებს სხვისი ოსტატობა	<b>პერფექციონიზმი</b> - სნობი; არატოლერანტული; მაღალი და მკაცრი სტანდარტების მქონე
<b>თავკერძობა</b> - უმადური; საკუთარ თავში ჩამირული	<b>მადლიერება</b> - შეუძლია კარგის დაფასება; მადლიერია და შეკავშირებული სხვებთან	<b>პირფერობა</b> - მომაბეზრებელი; ყალბი; გადაჭარბების მოყვარული.
<b>ნეგატივიზმი</b> - წარსულზე ორიენტირებული; პესიმისტი; სასოწარკვეთილი	<b>იმედი</b> - აქვს პოზიტიური მოლოდინები; ოპტიმისტი; აქვს მომავლის და მიზნების რწმენა	<b>პოლიანაიზმი</b> - ბრმად ოპტიმისტი; რეალობას მოწყვეტილი; ღრუბლებში დაფრინავს.
<b>ზედმეტი სერიოზულობა</b> - ხისტი; ახასიათებს ემოციური გასადავება	<b>იუმორი</b> - იცინის და ერთობა სხვებთან ერთად; მხიარული; ნათელი მხრიდან უყურებს მოვლენებს	<b>აჟიტაცია</b> - ახასიათებს სიტუაციისთვის შეუსაბამო/უადგილო, შეურაცხმყოფელი/უხამსი ქცევა
<b>ანომია</b> - ღირებულებების არმქონე; არ აქვს ცხოვრების მიზნის ან საზრისი; მისთვის არ არსებობს არაფერი წმინდა	<b>სულიერება</b> - აქვს უზენაეს ძალებთან კავშირის განცდა; ეძებს ცხოვრების საზრისს ავლენს ღირსებებს	<b>ფანატიზმი</b> - უყვარს დამოდღვრა; რიგიდული ღირებულებები მქონე; ახასიათებს სხვებისთვის საკუთარი რწმენის თავს მოხვევა

სიმტკიცეების არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენებას შესაძლოა ჰქონდეს რამდენიმე მიზეზი და დამოკიდებულია რიგ პიროვნულ და სიტუაციურ ფაქტორებზე. არასაკმარისად გამოყენების მიზეზი შესაძლოა იყოს ის, რომ ინდივიდი ვერ აცნობიერებს სიმტკიცის გამოყენების საჭიროებას მოცემულ მომენტში ან უფრო ხის მის გამოყენებას სხვა ადამიანების მხრიდან გაკიცხვის შიშით ან სულაც, არ მიეცა სიმტკიცის გამოვლენის და განვითარების შესაძლებლობა (Niemiec, 2019a). რაც შეეხება ჭარბად გამოყენებას, ინდივიდებს ბუნებრივად ახასიათებთ საკუთარი ძლიერი მხარეების გამოხატვის ტენდენცია (Rogers, 1951) და როდესაც ამას აკეთებენ სხვა ადამიანების და სიტუაციის გათვალისწინების გარეშე, იღებენ არასასურველ შედეგებს

(Peterson, 2006). ამა თუ იმ პოზიტიური მახასიათებლის ჭარბად გამოყენების მიზეზებზე საუბრობენ, ასევე, ძალდატანების, იმპულსურობის, ზედმეტი ფიქრის და პერფექციონიზმის ტერმინებით (Snow, 2016). მაგალითად, ინდივიდს სურს იუმორის გამოვლენა და ძალდატანებით იყენებს მას შეუფერებელ სიტუაციაში. ან, მშვენიერებისა და სრულყოფილების დაფასება, პერფექციონიზმის გავლენით, ვლინდება არარეალისტურად მაღალი სტანდარტების დაწესებით (Niemic, 2019a).

ნიმიკის თეორიულ ჩარჩოსა და ნომენკლატურაზე დაყრდნობით, ფრიდლინმა (Freidlin et al., 2017) ჩაატარა კვლევა, რომლის მიზანიც იყო: 1) ხასიათის სიმტკიცეების ბნელი მხარის განსაზღვრა და გაზომვა მათი გადაჭარბებით და/ან არასაკმარისად, ისევე, როგორც ოპტიმალურად გამოყენების ფონზე და კავშირი პოზიტიურ და ნეგატიურ შედეგებთან; 2) სპეციფიკური სიმტკიცეების ჭარბად და არასრულფასოვნად გამოყენების მნიშვნელობა სოციალური შფოთვისთვის. აღმოჩნდა, რომ ზოგადად, სიმტკიცეების ჭარბად ან არასაკმარისად გამოყენება დაკავშირებული იყო ნეგატიურ შედეგებთან მაშინ, როცა ოპტიმალური გამოყენება - პოზიტიურთან. სოციალური ინტელექტის და თავმდაბლობის ჭარბად, ხოლო ენერგიულობის, იუმორის, თვითრეგულაციისა და სოციალური ინტელექტის არასაკმარისად გამოყენება დაკავშირებული იყო სოციალურ შფოთვისასთან.

აღსანიშნავია, რომ მაგალითად, სოციალური შფოთვის მქონე ინდივიდები იტანჯებიან თვითკონტროლის პარადოქსული მცდელობით სოციალურ ინტერაქციამდე ან მის დროს, მაგრამ განიცდიან მარცხს მოულოდნელ სოციალურ სიტუაციებში (Kashdan, Weeks et al., 2011). თვითრეგულაციის ძალა წარმოადგენს ინდივიდის უნარს აკონტროლოს საკუთარი ემოციები, ფიქრები, იმპულსები და ქცევები (Peterson & Seligman, 2004). მიუხედავად მათი ასეთი მცდელობისა, შფოთვის მქონე ინდივიდები არასრულფასოვნად გამოიყენებენ ამ ხასიათის სიმტკიცეს. ეს ადასტურებს იმ ფაქტს, რომ სიმტკიცეები მრავალგანზომილებიანია და გვთავაზობს ახალ ხედვას პოზიტიური ფსიქოთერაპიისათვის, რომლის მიხედვითაც გარკვეული ასპექტების კვაზი-ოპტიმალურ გამოყენებას მივყავართ არასასურველ შედეგებამდე (Freidlin et al., 2017).

მსგავსი კვლევა ჩაატარეს ობსესიურ-კომპულსიურ აშლილობასთან მიმართებაშიც (Littman-Ovadia & Freidlin, 2019). თავდაპირველად, ავტორებმა გადაამოწმეს



ჰიპოთეზა, რომ სიმტკიცეების გადაჭარბებით ან არასაკმარისად გამოყენება დაკავშირებულია იყო უარყოფით შედეგებთან, ხოლო ოპტიმალური გამოყენება პოზიტიურთან. ამასთანავე, გამოიყო აშლილობისათვის დამახასიათებელი სიმტკიცეები. კერძოდ, სოციალური ინტელექტის, კრიტიკული აზროვნების, სილამაზის დაფასების, სამართლიანობის, შეუპოვრობის გადაჭარბებულად, ხოლო პატიების, თვითრეგულაციის, ცნობისმოყვარეობის და კრეატიულობის არასაკმარისად გამოყენება დაკავშირებული იყო ობსესიურ-კომპულსიურ სიმპტომებთან. ეს სიმტკიცეები ხსნიდა აშლილობის ვარიანტების თითქმის ნახევარს და მათი კომბინაციები წარმატებით ახარისხებდა მონაწილეებს კლინიკურ და არაკლინიკურ ჯგუფებში. ეს აღმოჩენა კიდევ ერთხელ ადასტურებს სიმტკიცეების არასაკმარისად გამოყენების მნიშვნელოვნებას პათოლოგიური პროცესების გაგებისას. საინტერესო ფაქტია, რომ აღნიშნულ კვლევებში სიმტკიცეების ნაკლებობა აჩვენებდა უფრო ძლიერ კავშირებს უარყოფით შედეგებთან, ვიდრე მათი სიჭარბე. კერძოდ, ნაკლებობა უფრო ძლიერ უარყოფით კავშირს აჩვენებდა ცხოვრებით კმაყოფილებასა და ბედნიერებასთან, მაგრამ არა დეპრესიასთან. გამოდის, რომ სიმტკიცეების ნაკლებობა უფრო მეტად მიუთითებს პასიურ, მოდუნებულ მდგომარეობაზე მაშინ, როცა სიჭარბის დროს, ინდივიდები მაინც ახერხებენ საკუთარი ძლიერი მხარეების დემონსტრირებას, მიუხედავად შესაძლო უარყოფითი შედეგებისა (Freidlin et al., 2017; Littman-Ovadia & Ruth, 2019). სტუდენტებზე ჩატარებულმა პილოტურმა კვლევამ, ასევე, აჩვენა სიმტკიცეების არასაკმარისად გამოყენების კავშირი აკადემიური მიღწევის დაბალ დონესთან, ხოლო ოპტიმალურმა გამოყენებამ კარგ აკადემიურ შესრულებასთან, სადაც შეუპოვრობის, სწავლის სიყვარულის და თვითრეგულაციის არასაკმარისად გამოყენება გამოიყო მნიშვნელოვან პრედიქტორებად (Powell, 2018). სხვა კვლევაში, ოპტიმალურად გამოყენებული სიმტკიცეები ასევე კავშირში იყო ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო ქცევებთან და დადებით ემოციებთან (Bergen, 2019).

## 2. დაძლევა და დაძლევის სტრატეგიები

ზოგადი განმარტებით, დაძლევა განისაზღვრება როგორც ინდივიდის ქცევითი და კოგნიტური სტრატეგიების ერთობლიობა, რომელიც გამოიყენება გარემოში არსებული არასასურველი მოვლენების შეცვლის და სტრესითა და ტრავმით გამოწვეული შინაგანი საფრთხის შემცირების მიზნით (Gil, 2005; Weinberg, et al., 2014). დაძლევის შესახებ არსებულ ლიტერატურაში, გამოყოფენ დაძლევის სტრატეგიებს და დაძლევის სტილებს. დაძლევის სტრატეგიები მოქნილი, დინამიკური პასუხია კონკრეტული სიტუაციის სპეციფიკურ საჭიროებებზე (Lazarus & Folkman, 1984). მაშინ, როდესაც დისპოზიციური დაძლევა მიემართება ინდივიდის სტრესულ სიტუაციებთან გამკლავების შედარებით სტაბილურ სტილს (Carver et al., 1989). ჩვენ აქცენტს გავაკეთებთ დაძლევის სტრატეგიებზე.

ლაზარუსის და ფოლკმანის მიხედვით (Lazarus & Folkman, 1984), დაძლევა არის პროცესი, რომელიც მოიცავს ინდივიდსა და გარემოს შორის აქტიურ ურთიერთქმედებას, სადაც განსაკუთრებული აქცენტი გაკეთებულია პიროვნების მიერ სტრესორის კოგნიტურ შეფასებაზე და მასთან გამკლავების საუკეთესო გზის მოძიებაზე.

ლაზარუსი და ფოლკმანი, დაძლევის სტრატეგიების გაგებისას ხაზს უსვამენ შეფასება-გადაფასების კომპონენტებს. მათ მიხედვით, დაძლევის პროცესი შედგება ორი კომპონენტისგან: შეფასება და დაძლევა. შეფასება გულისხმობს სტრესორის აღქმას და მასთან მიმართებაში საკუთარი შესაძლებლობების გაანალიზებას. შეფასების შემდეგ, ინდივიდი იღებს გადაწყვეტილებას იმის შესახებ, თუ როგორ გაუმკლავდეს მას - დაძლიოს, შეამციროს თუ შეეგუოს. ის, თუ დაძლევის რომელ სტრატეგიას ირჩევს ადამიანი, დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად თვლის საკუთარ თავს საკმარისი რესურსის მქონედ სტრესორთან გასამკლავებლად (Lazarus, 1966).

მიუხედავად იმისა, რომ სტრესზე რეაგირების და შესაბამისად, დაძლევის სტრატეგიის უამრავი ვარიანტი არსებობს (Skinner et al., 2003), არსებობს სამი ძირითადი სტრატეგია, რომლითაც ინდივიდი ცდილობს სტრესორის დაძლევას ან თავიდან მოშორებას: პრობლემაზე ფოკუსირებული დაძლევა, ემოციაზე ფოკუსირებული დაძლევა და ამრიდებლური დაძლევა. პრობლემაზე

ფოკუსირებული დაძლევა გულისხმობს სტრესის გამომწვევი პრობლემის გადაჭრას და ორიენტირებულია ქმედითი ნაბიჯების გადადგმაზე. პრობლემაზე ორიენტირებული დაძლევის სტრატეგიის გამოყენებისას, ინდივიდი აქცენტს აკეთებს საჭირო რესურსების მოძიებაზე. ეს მოიცავს სხვადასხვა სტრატეგიებს, როგორებიცაა, ინფორმაციის მოძიება, კონფლიქტის მოგვარება, დაგეგმვა და გადაწყვეტილების მიღება (Gonzales et al., 2001; Lazarus & Folkman, 1984). ემოციაზე ფოკუსირებულმა დაძლევამ შეიძლება მიიღოს რამდენიმე ფორმა, მათ შორის - სოციალური მხარდაჭერის ძიება, პრობლემის მიღება/დათანხმება და ემოციების ვენტილაცია (Carver et al., 1989). მიუხედავად ემოციაზე ფოკუსირებული დაძლევის სტილების მრავალფეროვნებისა, ყველა მათგანი ორიენტირებულია სტრესით გამოწვეული ნეგატიური ემოციების შემცირებისაკენ და ამგვარად წარმოადგენს მოქმედებაზე ორიენტირებულ სტრატეგიებს (Admiraal et al., 2000; Folkman & Lazarus, 1980). ამრიდებლური დაძლევის სტილი აღიწერება როგორც ინდივიდის ქცევითი და კოგნიტური მცდელობა, მოახდინოს სტრესული სიტუაციის მინიმიზაცია, უარყოფა ან იგნორირება და შესაბამისად, წარმოადგენს არაქმედით სტრატეგიას (Holahan et al., 2005).

მიუხედავად სტრატეგიების ამგვარი კატეგორიზირებისა, არსებობს გარკვეული ორაზროვნება იმასთან დაკავშირებით, თუ რომელი დაძლევის სტრატეგია რომელ კატეგორიაში ხვდება. მაგალითად, სოციალური მხარდაჭერის ძიება შესაძლოა მოვიაზროთ როგორც გადაჭრაზე ორიენტირებული, რადგან ამ დროს ინდივიდი ეძებს გზებს საკუთარი თავის დასახმარებლად, თუმცა ის, ასევე, შეიძლება დავინახოთ როგორც ამრიდებლური, რადგან ამგვარად ადამიანი გაურბის სტრესულ მოვლენას და შვებას ჰპოვებს სხვა ადამიანებთან (Greenaway et al., 2015). ამის საპასუხოდ, ბოლოდროინდელი ლიტერატურა იყენებს დიქოტომიურ მიდგომას და განასხვავებს მხოლოდ ორ - ადაპტურ და არადაპტურ სტრატეგიას (Gonçalves et al., 2018; Jauregui et al., 2017; Kirby et al., 2011).

ადაპტურ კატეგორიაში გაერთიანებული დაძლევის სტრატეგიები ეხმარება ინდივიდს სტრესთან გამკლავებაში მაშინ, როცა არადაპტური სტრატეგიები შესაძლოა ხელს უწყობდეს ფსიქოლოგიური პრობლემების განვითარებას. ამასთანავე,

არაადაპტური სტრატეგია უფრო ძლიერადაა დაკავშირებული ფსიქოპათოლოგიასთან, ვიდრე ადაპტური (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012; Enns et al., 2018; Lysaker et al., 2005; Mahmoud et al., 2012; Moritz et al., 2016; Xu et al., 2013).

## 2. 1. დაძლევის სტრატეგიები და ფსიქიკური ჯანმრთელობა

დაძლევის სტრატეგიები ერთ-ერთი იმ ფაქტორთაგანია, რომელსაც მნიშვნელოვანი წვლილი შეაქვს ინდივიდის ფსიქოლოგიური დისტრესის გამოწვევასა და რეგულირებაში. პრობლემაზე ფოკუსირებული სტრატეგია წარმოადგენს ყველაზე ადაპტურ სტრატეგიას, რამდენადაც ამცირებს სტრესის, შფოთვისა და დეპრესიის სიმპტომებს (Chao, 2011; Cong et al., 2019; Wijndaele et al. 2007). ის დაკავშირებულია შემცირებულ დისტრესთან კლინიკურ შერჩევაზე ჩატარებულ კვლევებშიც (Cronkite et al., 1998).

ემოციაზე ფოკუსირებულ სტრატეგიასთან დაკავშირებით შედეგები შედარებით არაერთგვაროვანია - კვლევების ნაწილი ხაზს უსვამს მის კავშირს დისტრესის მაღალ მაჩვენებელთან, ხოლო კვლევების მეორე ნაწილი აქცენტს აკეთებს შემცირებულ ფსიქოლოგიურ დისტრესთან კავშირზე (Bouteyre et al., 2007; Carver et al., 1989; Gonzales et al., 2001; Newton & Contrada, 1994; Penland et al., 2000; Worthington & Scherer, 2004).

ამრიდებლური დაძლევა იკავებს ყველაზე არაადაპტური სტილის პოზიციას, დაკავშირებულია რა გაზრდილ ფსიქოლოგიურ დისტრესთან (Carver et al., 1989; Panayiotou et al., 2017; Suls & Fletcher, 1985). კლინიკური დეპრესიის მქონე ის პაციენტები, რომლებიც იყენებდნენ ამრიდებლურ სტილს, აჩვენებდნენ გამოჯანმრთელების დაბალ და დისფუნქციის მაღალ მაჩვენებელს (Herman-Stabl et al., 1995; Seiffge-Krenke & Klessinger, 2000). მსგავსი შედეგები იქნა მიღებული არაკლინიკურ შერჩევაზე ჩატარებულ კვლევებშიც (Wijndaele et al., 2007; Penland et al. 2000). ამრიდებლური დაძლევა, ასევე, დაკავშირებულია პოსტტრავმული სტრესული აშლილობის სიმპტომების განვითარების მაღალ რისკთან (Hooberman et al., 2010; Kirby et al., 2011), ამგვარი კავშირი შეგვიძლია ავხსნათ იმით, რომ პრობლემის უარყოფას ან მასზე არ ფიქრის მცდელობას, შესაძლოა მიჰყავდეს ინდივიდი ტრავმის უფრო ხშირ და ინტრუზიულ მოგონებებამდე (Tiet et al., 2006). იგივენაირად, ამრიდებლური სტრატეგიის კავშირები სხვა ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებთან, შესაძლოა აიხსნას

იმით, რომ სტრესის წყაროსგან კოგნიტური და ემოციური განრიდება, სულაც არ ნიშნავს ინდივიდის მიერ მის სრულ დავიწყებას, არამედ მუდმივ და გაუცნობიერებელ შფოთვას. მეტაანალიზური კვლევის მიხედვით, ადაპტური დაძლევა დაკავშირებულია ფსიქოპათოლოგიის ნაკლებ დონესთან, ხოლო არაადაპტური დაძლევა - ემოციის განდევნა, უარყოფა და არიდება დაკავშირებულია ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომების მაღალ მაჩვენებელთან (Compas et al., 2017).

## 2.2. დაძლევის სტრატეგიები, პიროვნება და ხასიათის სიმტკიცე

ლაზარუსის (1966) კოგნიტურ-ფენომონელოგიური თეორია ფსიქოლოგიური დისტრესის შესახებ გვთავაზობს მოსაზრებას, რომ პიროვნული ნიშნები გავლენას ახდენს იმაზე, თუ დაძლევის რომელ სტრატეგიას ირჩევს ინდივიდი. როგორც ვთქვით, დაძლევა შედგება ორი კომპონენტისგან: სიტუაციის შეფასება და დაძლევის შესაბამისი სტრატეგიის გამოყენება (Lazarus & Folkman, 1984). მეორადი შეფასების ეტაპზე, ადამიანი აფასებს საკუთარ რესურსებს სტრესთან გასამკლავებლად. რესურსების არსებობა ან არ არსებობა პირდაპირ გავლენას ახდენს შეფასების პროცესზე, რადგან კონკრეტული რესურსის გარეშე ცალკეული დაძლევის სტრატეგიის გამოყენება შეუძლებელი, ხოლო ქცევა კი არაეფექტური იქნება. დაძლევისთვის გამოყენებული რესურსები შეიძლება იყოს როგორც გარემოში არსებული (მაგ. ფული, სოციალური მხარდაჭერა), ისე - პიროვნული. ეს პიროვნული რესურსები არის დაძლევის სტრატეგიის დისტალური პრედიქტორი.

ამ მოსაზრებაზე დაყრდნობით, ლაზარუსი და ფოლკმანი ამტკიცებენ, რომ პიროვნებას გავლენა შეფასების პროცესზე და შესაბამისად, სტრატეგიის არჩევაზეც. მათ მოსაზრებას ადასტურებს კვლევებიც. მაგალითად, კონტროლის შინაგანი ლოკუსი დაკავშირებულია პრობლემაზე ორიენტირებულ დაძლევასთან (Parkes, 1994). ოპტიმისტი და პოზიტიური პიროვნება კი აფასებს სიტუაციას უფრო პოზიტიურად და შესაბამისად, ირჩევს დაძლევის პროაქტიურ სტილს. ამის საპირისპიროდ, პესიმისტი ან მხდალი პიროვნება აფასებს სიტუაციას უფრო ნეგატიურად და სათანადოდ არ აფასებს საკუთარ შესაძლებლობებს სტრესორთან გასამკლავებლად, რასაც მიჰყავს ის პასიურ დაძლევის სტილთან (Ball et al., 2002). მსგავსად,

ოპტიმისტები უფრო მეტად ირჩევენ ადაპტურ დაძლევის სტრატეგიას და შესაბამისად, განიცდიან სტრესის უფრო დაბალ დონეს (Mosher et al., 2006).

მეტაანალიზის მიხედვით (Connor-Smith & Flaschsbart, 2007), პიროვნული ნიშნები წინასწარმეტყველებენ კონკრეტულ დაძლევის სტრატეგიებს. კერძოდ, ექსტრავერსია და კეთილსინდისიერება დადებითად წინასწარმეტყველებს პრობლემაზე ფოკუსირებულ დაძლევას, ხოლო ნეიროტიზმი - არაადაპტურ სტრატეგიებს.

იქიდან გამომდინარე, რომ ხასიათის სიმტკიცეები, ასევე, წარმოადგენს პიროვნული ნიშნის მსგავს პოზიტიურ მახასიათებლებს, ლოგიკურია, რომ მათ ჰქონდეს მნიშვნელოვანი გავლენა იმაზეც, თუ რა სტრატეგიას ირჩევს ინდივიდი სტრესულ სიტუაციაში. გარდა ამისა, ხასიათის სიმტკიცეთა განმარტებაში პირდაპირ წერია, რომ ის განსაზღვრავს თუ „როგორ უმკლავდება ინდივიდი სირთულეებს“ (Peterson & Seligman, 2004, p. 17).

ღირსებები და სიმტკიცეები აძლევს ინდივიდს ფიქრებისა და ქცევების რეპერტუარის გაფართოებისა და კონსტრუირების საშუალებას (Park & Peterson, 2009). მაგალითად, სიბრძნე შესაძლოა დაკავშირებული იყოს კოგნიტური გადაჭრის სტრატეგიასთან, რადგან ამ დროს ინდივიდი ცდილობს მოცემული სიტუაციის გაგებას და რესტრუქტურირებას (Gustems-Carnicer & Calderón, 2015). მართლაც, ცნობისმოყვარეობა და სწავლის სიყვარული - სიბრძნეში გაერთიანებული ორი სიმტკიცე - დაკავშირებულია ახალი შესაძლებლობების ძიებასთან (Tedeschi & Calhoun, 2004). ეს სიმტკიცეები ხელს უწყობს პოზიტიურ გამოცდილებას, რადგან უზრუნველყოფს ინფორმაციის მოძიებას, ინდივიდის რესურსების გადაფასებას და ოპტიმალური სარგებლის მომტანი სტრატეგიის არჩევას (Peterson & Seligman, 2004). იგივენაირად, გამბედაობის ღირსება, რომელიც გულისხმობს დასახული მიზნის მიღწევას, დაკავშირებული იქნება გადაჭრაზე მიმართულ სტრატეგიასთან. გამბედაობაში გაერთიანებული ისეთი სიმტკიცეები, როგორებიცაა ენთუზიაზმი და შეუპოვრობა დაკავშირებულია ძალისხმევასთან, რომელსაც ინდივიდი გაწევს სტრესული სიტუაციის გასაგებად და გამოსავალზე ორიენტირებული ქმედითი ნაბიჯების გადასადგმელად (Peterson & Seligman, 2004).

მიუხედავად იმისა, რომ ხასიათის სიმტკიცეთა კავშირი სირთულეებთან გამკლავებისას საკმაოდაა ნაკვლევია და არსებობს მყარი თეორიული საფუძველიც სიმტკიცეებსა და დაძლევის შორის კავშირების არსებობის, ჯერჯერობით არსებობს მხოლოდ ორი ემპირიული კვლევა ხასიათის სიმტკიცეთა ტრადიციული მოდელის და დაძლევის სტრატეგიების ურთიერთმიმართების შესახებ, აკადემიურ და სამსახურეობრივ სტრესთან მიმართებაში. სტუდენტებზე ჩატარებულ კვლევაში, დადასტურდა დადებითი კავშირის არსებობა გადაჭრაზე მიმართულ სტრატეგიებს და ისეთი ხასიათის სიმტკიცეთა შორის, როგორებიცაა სულიერება, სწავლის სიყვარული და მადლიერება, ხოლო ღირსებები - სიბრძნე, ტრანსცენდენტურობა და თავშეკავებულობა ხსნიდნენ სტრატეგიის ვარიანტების 23-დან 33%-მდე (Gustems-Carnicer & Calderón, 2015). მეორე კვლევა ჩატარებულია ხასიათის სიმტკიცეთა კავშირზე დისპოზიციურ დაძლევის სტილებთან. შედეგებმა აჩვენა, რომ ხასიათის სიმტკიცეები, ისივე როგორც თავად დაძლევა, წარმოადგენდნენ დამცავ ფაქტორებს სამსახურეობრივ სტრესთან მიმართებაში. გამოიკვეთა ინტელექტუალურ, ემოციურ და ინტერპერსონალურ სიმტკიცეთა განსაკუთრებული როლი (Harzer & Ruch, 2015).

### 3. მედეგობა

ფსიქოლოგიური მედეგობის შესწავლის მიზანს წარმოადგენს იმის გაგება, თუ რატომ უმკლავდება ზოგი ადამიანი უკეთ ცხოვრებისეულ სირთულეებს, ზოგი კი ნაკლებად (Bonanno, 2004). მიუხედავად იმისა, რომ მრავალი ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ტრავმა თუ ქრონიკული სტრესი, ხდება სხვადასხვა ფსიქიკური აშლილობის წინაპირობა, ადამიანთა უმეტესობა ახერხებს მათთან გამკლავებას ფსიქოპათოლოგიის ჩამოყალიბების გარეშე. აქ ისმის კითხვა - რა უდევს საფუძვლად ასეთ ფსიქიკურ „იმუნიტეტს“? „ფსიქიკური იმუნიტეტი“ და „ფსიქიკური მედეგობა“ ფაქტობრივად მსგავსი ცნებებია და ორივე მათგანი მიმართულია დაავადების მოდელის ჩანაცვლებისაკენ ისეთი მიდგომით, რომელიც წინა პლანზე წამოწევს ინდივიდის ძლიერ მხარეებს და არსებულ რესურსებს ჯანმრთელობის გაუმჯობესების საკითხებში (Davydov et al., 2010).

მედეგობის ცნება, როგორც წესი, აერთიანებს ორ ძირითად ასპექტს: პოზიტიურ ადაპტაციას და სირთულეებთან გამკლავებას. სირთულე მიემართება, როგორც სერიოზულ ცხოვრებისეულ მოვლენებს, ისე ყოველდღიურ საზრუნავებს (Martínez-Martí & Ruch, 2016). თუმცა, დროთა განმავლობაში კონსტრუქტმა სხვადასხვა მნიშვნელობა შეიძინა და შესაბამისად, კვლევებიც სხვადასხვა მიმართულებით წარიმართა.

თანამედროვე მიდგომები მოიცავს რამდენიმე მიმართულებას მედეგობის გაგებისას. ავტორთა ნაწილი მას განიხილავს როგორც პიროვნულ ნიშანს, რომელიც ეხმარება ინდივიდს სირთულესთან გამკლავებასა თუ ადაპტაციაში და ამგვარად წარმოადგენს ერთგვარ „ვაქცინას“ ტრავმული გამოცდილებების წინააღმდეგ (Connor & Davidson, 2003; Hofer, 2006; Ong et al., 2006). სხვები მედეგობას განიხილავენ როგორც სერიოზული დაბრკოლების გადალახვის შედეგს, რომელიც იძენს ფუნქციურ ხასიათს. პროცესზე ორიენტირებული მიდგომა კი, მედეგობას მოიაზრებს დინამიურ პროცესად, სადაც ინდივიდები აქტიურად ადაპტირდებიან და უმკლავდებიან სირთულეებს (Harvey & Delfabbro, 2004; Lepore & Revenson, 2004; Masten, 2001). განასხვავებენ მედეგობის ქცევით და ფსიქოლოგიურ კომპონენტებსაც. ფსიქოლოგიური კომპონენტი გულისხმობს, რომ მედეგობის გამოყენებით ინარჩუნებს



ადამიანი ფსიქიკურ ჯანმრთელობას და კარგად ყოფნას, სხვადასხვა სირთულეებთან გამკლავებისას და მისი ამოქმედებისათვის სულაც არ არის საჭირო ტრავმის ან დაავადების არსებობა. ქცევითი კომპონენტი მიემართება ადამიანის უნარს - შეინარჩუნოს ეფექტურობა და იაროს დასახული მიზნებისაკენ (Robertson & Cooper, 2013). მედეგობა, ასევე, გაიგება, როგორც სტაბილური ეკვილიბრიუმის (Bonanno, 2004) ან ნორმალური ფუნქციონირების შენარჩუნება სტრესულ სიტუაციაში (Luthar et al., 2000).

ჩვენს კვლევაში, ვიყენებთ სმიტის მიერ შემოთავაზებულ (Smith et al., 2010) განმარტებას, რომელიც თავისთავად, ეყრდნობა ლექსიკონურ განმარტებას. სმიტი მიუთითებს, რომ თავად სიტყვა რეზილიენტობა (resilience), ინგლისურად ნიშნავს უკან ჩახტომას, კალაპოტში ჩადგომას (Agnes, 2005; Simpson, 2005) და ამგვარად, გაგებული უნდა იყოს როგორც სტრესის შემდგომი აღდგენა, ინდივიდის უნარი, რომ სწრაფად აღადგინოს ძალა, მხნეობა და სხვა სიკეთეები.

მიუხედავად იმისა, რომ მედეგობა, როგორც აღდგენისა და კალაპოტში დაბრუნების უნარი, უკავშირდება მედეგობის სხვა ფორმებს, არსებობს მათ შორის მნიშვნელოვანი განსხვავებები. პირველი, სტრესის შემდგომი აღდგენა უფრო მოიაზრებს ჰომეოსტაზის ჯერ დაკარგვას, ხოლო შემდგომ დაბრუნებას და არა სტაბილური ეკვილიბრიუმის შენარჩუნებას. მეორე, კალაპოტში ჩადგომა გულისხმობს ნორმაზე დაბრუნებას, მაგრამ შესაძლოა არ მოიცავდეს ნორმაზე უკეთ ფუნქციონირებას და მესამე, მისი აღმოცენებისათვის არ არის აუცილებელი ტრავმული გამოცდილების არსებობა (Tusaie & Dyer, 2004; Smith et al., 2010). მიუხედავად იმისა, რომ სიტყვამ დროთა განმავლობაში ბევრი სხვადასხვა მნიშვნელობა შეიძინა, მედეგობა, როგორც სტრესის შემდგომი აღდგენა, კალაპოტში ჩადგომა, კვლავ ინარჩუნებს ერთ-ერთ წამყვან პოზიციას კონსტრუქტის გაგებისას.

რამდენად სტაბილურია მედეგობა და როგორ იცვლება ან ვითარდება ის, როგორც უნარი? ის, თუ რამდენად მტკიცე ან სუსტია მედეგობა, დამოკიდებულია სტრესის დონეზე, არსებულ რესურსებზე და ინდივიდუალურ განსხვავებებზე. ინდივიდუალური განსხვავებები, კერძოდ სტაბილური პიროვნული ნიშნები მჭიდრო კავშირშია მედეგობასთან (Campbell-Sills et al., 2006; Fayombo, 2010; Friborg et al., 2005;

Shiner & Masten, 2012). მიუხედავად ამისა, მედეგობა თავად არ უნდა იყოს განხილული ფიქსირებულ, პიროვნულ მახასიათებლად (Cooper et al., 2014). ინდივიდუალური მახასიათებლები წარმოადგენს საფუძველს, პლატფორმას მედეგობისათვის, თუმცა გარემო და სიტუაციური ფაქტორები, ასევე, თამაშობს უმნიშვნელოვანეს როლს. კვლევები ადასტურებს, რომ თერაპიული ჩარევის შემდეგ, მედეგობის დონე იზრდება (Chmitorz et al., 2018; Fraser & Pakenham, 2008).

მნიშვნელოვანია მისი გამიჯვნა სხვა მასთან დაკავშირებული, პოზიტიური მახასიათებლებისაგანაც. მედეგობის კვლევისას, ხშირად აქცენტი გაკეთებულია სტაბილური პიროვნული მახასიათებლების გავლენაზე, როგორცაა მაგალითად, ოპტიმიზმი (Horton & Wallander, 2001). ხშირად, მედეგობის საკვლევი ინსტრუმენტებიც კი ზომავს ასეთი მახასიათებლების ერთობლიობას ან მედეგობისათვის საჭირო სხვა რესურსებს და არა თავად მედეგობას (Friborg et al., 2003). ამგვარი მიდგომა შეუძლებელს ხდის იმის გაგებას, თუ რა გავლენა აქვს თითოეულს ფსიქიკურ თუ ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე. მათი გამიჯვნა საშუალებას გვაძლევს, ვიკვლიოთ, თუ რომელი წარმოადგენს კარგი ჯანმრთელობის უკეთეს პრედიქტორს, რათა შესაბამისად დაიგეგმოს ინტერვენციებიც (Smith et al., 2010).

სმიტი ვარაუდობს, რომ მედეგობა იკავებს შუალედურ პოზიციას სტაბილურ პიროვნულ მახასიათებლებს (მაგ. დიდ ხუთეულს) და სტრესის დაძლევის სპეციფიკურ უნარებს შორის (Smith et al., 2010).

### 3. 1. მედეგობა და ფსიქიკური ჯანმრთელობა

მეტაანალიზური კვლევები მიუთითებს, რომ მედეგობასთან დაკავშირებულია ფსიქიკური ჯანმრთელობის ისეთი ინდიკატორები როგორებიცაა: პოზიტიური აფექტი, თვითეფექტურობა, ოპტიმიზმი, სოციალური მხარდაჭერა, თვითშეფასება და ცხოვრებით კმაყოფილება. მედეგობა, ასევე, უარყოფითადაა დაკავშირებული ფსიქიკურ პრობლემებთან, როგორებიცაა დეპრესია, შფოთვა (Davydov et al., 2010; Hu et al., 2015; Lee et al., 2013).

### 3. 2. მედეგობა და ხასიათის სიმტკიცეები

გამომდინარე იქიდან, რომ ხასიათის სიმტკიცეები ხშირადაა ნაკვლევით ტრავმულ გამოცდილებებთან მიმართებაში (მაგ. Andrews et al., 2014; Duan & Guo, 2015; Duan et al., 2015; Peterson et al., 2008), მედეგობასა და ხასიათის სიმტკიცეთა კვლევამ მკვლევართა ყურადღება მიიპყრო. ზოგიერთი ავტორი (Fowers, 2005; Robbins, 2008) კამათობს, რომ მედეგობა უნდა განვიხილოთ როგორც ღირსება, რომელიც გააფართოებს პოზიტიურ ფსიქოლოგიაში არსებულ ღირსებათა კლასიფიკაციას. ამ ორ ცვლადს შორის მსგავსებაზე მიუთითებს ემპირიული მონაცემებიც (Duan et al., 2015). მაგალითად, მედეგობა მოიცავს ისეთ პიროვნულ მახასიათებლებს, როგორებიცაა ოპტიმიზმი, იმედი, თვითგაუმჯობესება, თვითრეგულაცია, თვითგაფართოება, პოზიტიური აფექტი და სიცოცხლისუნარიანობა. ეს პიროვნული მახასიათებლები, ასევე, მოცულია ხასიათის სიმტკიცეთა კლასიფიკაციაში. მედეგობა გარკვეულწილად იკვეთება გამბედაობის ღირსებასთან, რომელიც გულისხმობს „ემოციურ სიმტკიცეს გარეგან თუ შინაგან დაბრკოლებათა გადასალახად და მიზნის მისაღწევად“ (Peterson & Seligman, 2004, გვ. 29).

ნიმიკი კი საუბრობს მედეგობაზე, როგორც სიმტკიცეთა ერთ-ერთ ფუნქციაზე (Niemiec, 2019b) და განიხილავს კვლევებს, რომლებიც ადასტურებს მის მოსაზრებას. ის ამტკიცებს, რომ კონკრეტული სიმტკიცეები ასრულებს ბუფერის ფუნქციას სხვადასხვა ცხოვრებისეული პრობლემებისათვის. მაგალითად, შეუპოვრობის მაღალი დონე ეხმარება ადამიანებს მძიმე ცხოვრებისეული მოვლენების დროს და ამცირებს სუიციდურ იდეაციას (Blalock et al., 2015); სიკეთე უარყოფითადაა დაკავშირებული ნეგატიურ სოციალურ შედარებასთან და ნეგატიურ თვითაღქმასთან (Neff & Vonk, 2009); თავმდაბლობა ხელისშემშლელი ფაქტორია სიკვდილთან დაკავშირებული შფოთვისთვის, ხოლო პატიება, იუმორი და სულიერება ზოგადი ფსიქოლოგიური დისტრესისათვის (Kesebir, 2014; Orcutt, 2006); იგივენაირად, სხვადასხვა სიმტკიცეები უარყოფითადაა დაკავშირებული შფოთვისა და დეპრესიის გამომწვევ ისეთ ფაქტორებთან, როგორებიცაა პერფექციონიზმი და აღიარების მოთხოვნილება (Huta & Hawley, 2010).

რაც შეეხება უშუალო კავშირებს, მედეგობასა და სიმტკიცეებს შორის, კვლევები მიუთითებს, რომ არსებობს გარკვეული კავშირები ყველა სიმტკიცესა და მედეგობას შორის და სიმტკიცეები სანდოდ წინასწარმეტყველებს მედეგობას (Martínez-Martí & Ruch, 2016). ერთ-ერთი კვლევის მიხედვით, ხასიათის სიმტკიცეებს მნიშვნელოვანი გავლენა ჰქონდა მედეგობაზე ომით დაზარალებულ ბავშვებსა და მოზარდებში (Shoshani & Slone, 2016). ასევე, მნიშვნელოვანი პოზიტიური კავშირები დაფიქსირდა ღირსებებსა და ერთი მხრივ, პოსტ-ტრავმულ ზრდას, ხოლო მეორე მხრივ, დისპოზიციურ მედეგობას შორის (Duan & Guo, 2015; Duan et al., 2015). სხვა კვლევაში, სადაც ინტერვიუ ჩატარდათ ავღანელ ოჯახებს, იმედი იყო მედეგობასთან ყველაზე მჭიდროდ დაკავშირებული სიმტკიცე, რადგან ამ ადამიანების ცხოვრება იყო ორიენტირებული რესურსების სამომავლოდ გამოყენებაზე, ვიდრე წარსულ ტრავმებზე (Southwick et al. 2014). თუმცა, ჯერჯერობით არსებული ლიტერატურა არ იძლევა ისეთ დეტალებზე საუბრის საშუალებას, როგორცაა ხასიათის სიმტკიცეთა კავშირი მედეგობის სპეციფიკურ ფორმებთან.

#### 4. პათოლოგიური პიროვნული ნიშნები და პათოლოგიური ფუნქციონირება

ხასიათის სიმტკიცეები ავტორებმა განსაზღვრეს როგორც ქცევებში, აზრებში და ემოციებში გამოხატული პოზიტიური ინდივიდუალური განსხვავებები, რომელთა გაზომვაც შესაძლებელია (Park et al., 2004). ასეთი განმარტებით, ხასიათის სიმტკიცეები კონცეპტუალურად ძალიან ემსგავსება პიროვნულ ნიშნებს, თუმცა რამდენადმე განსხვავდება მისგან იმით, რომ გააჩნია მორალური დატვირთვა და მისი შესწავლა ანალიზის უფრო ვიწრო დონეს ეხება მაშინ, როდესაც პიროვნული ნიშნები ფოკუსირებულია უფრო ზოგად და ფართო მახასიათებლებზე.

ხასიათის სიმტკიცეებსა და პიროვნულ ნიშნებზე, მაგალითად, პიროვნების ხუთფაქტორიან მოდელზე (დიდი ხუთეული) (McCrae & Costa, 1999) ჩატარებული კვლევები მოწმობს, რომ არსებობს მათ შორის გარკვეული ურთიერთმიმართებები. მაგალითად, შემოქმედებითი და ცნობისმოყვარე ადამიანები ხასიათდებიან კეთილგანწყობისა და გამოცდილებისადმი ღიაობის მაღალი დონით (Neto et al., 2013), მაღლიერება, თვითრეგულაცია და წინდახედულობა, ასევე, აჩვენებენ პოზიტიურ კავშირს კეთილგანწყობასთან, ხოლო პატიება, იმედი და სიმამაცე უარყოფით კავშირში არიან ნევროტიზმთან (Brose et al., 2005; MacDonald et al., 2008). ჰუმანურობის და ტრანსცენდენტურობის ღირებებში შემავალი სხვა სიმტკიცეები, ასევე, დაკავშირებული აღმოჩნდა გამოცდილებისადმი ღიაობასთან (Haslam et al., 2004).

როგორც ვხედავთ, ხასიათის სიმტკიცეების ტრადიციული მოდელი ძირითადად დაკავშირებულია პიროვნების პოზიტიურ ასპექტებთან (თანხმობისადმი მზაობის და გამოცდილებისადმი ღიაობის მაღალი დონე) და არ იძლევა საკმარის ინფორმაციას პიროვნების პათოლოგიურ ნიშნებთან კავშირის შესახებ. გარდა ამისა, კვლევაში, სადაც ამოწმებდნენ პიროვნული ნიშნების პრედიქტორულ ღირებულებას ხასიათის სიმტკიცეებისათვის, აღმოაჩინეს, რომ ხშირ შემთხვევაში ხასიათის სიმტკიცის პრედიქტორის ფუნქციას ასრულებდა არა ერთი, არამედ რამდენიმე ნიშანი პიროვნების ხუთფაქტორიანი მოდელიდან, რაც ეჭვქვეშ აყენებს პეტეროსნის და სელიგმანის (2004) იდეას, რომ თითოეული სიმტკიცე მხოლოდ ერთი პიროვნული ნიშნით აიხსნება. გარდა ამისა, ზოგიერთი სიმტკიცე მხოლოდ ძალიან სუსტ კავშირებს აჩვენებდა დიდი ხუთეულის ნიშნებთან და მხოლოდ ნევროტიზმი იყო

ნეგატიური დატვირთვის პრედიქტორი იმედისა და სიმამაცის სიმტკიცეებისათვის (MacDonald et al., 2008). სხვა კვლევაში, პიროვნული ნიშნები არ იყო ყველა ხასიათის სიმტკიცის პრედიქტორი, რაც იმაზე მიუთითებს, რომ მათ შორის კავშირები უფრო კომპლექსურ კვლევას საჭიროებს (Noronha & Campos, 2018).

საინტერესოა, სიმტკიცეების დაკავშირება პათოლოგიურ ნიშნებთანაც. მითუმეტეს, რომ ნაშრომში განხილული ხასიათის სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელი, ასევე, მოიცავს ნეგატიურ მახასიათებლებსაც და ჩვენი განსაკუთრებული ინტერესის საგანს სწორედ ფსიქოპათოლოგია წარმოადგენს.

ხასიათის სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელში წარმოდგენილ ხედვას ფსიქოპათოლოგიის შესახებ, იზიარებს DSM-5-ის პიროვნული აშლილობების ალტერნატიული მოდელიც (პაამ), რომელიც წარმოდგენილია მესამე ნაწილში - განვითარებადი მოდელები და საზომები (Emerging Measures and Models). ალტერნატიული მოდელი ეწინააღმდეგება ტრადიციულ კატეგორიალურ მიდგომას და მსგავსად ხასიათის სიმტკიცეებისა, ეყრდნობა განზომილებით პარადიგმას (Krueger et al., 2012; O'Connor, 2005; Widiger & Simonsen, 2005). ალტერნატიულ მოდელში აშლილობები ხასიათდება გართულებული პიროვნული ფუნქციონირებით (კრიტერიუმი A) და პათოლოგიური პიროვნული ნიშნებით (კრიტერიუმი B). პიროვნული ფუნქციონირება მოიაზრებს მდგრადი სელფის არსებობას (ცხადი, კოჰერენტული იდენტობა და თვით-მიმართულების ქონა) და ინტერპერსონალურ ურთიერთობებს (მოწიფულობა და ემპათია, ორმხრივად დამაჯილდოებელი ინტიმური ურთიერთობები) (American Psychiatric Association, 2013).

გართულებული პიროვნული ფუნქციონირება გულისხმობს, არაადაპტურ რეპრეზენტაციებს საკუთარი თავისა და სხვა ადამიანებთან ურთიერთობების შესახებ. პიროვნული ფუნქციონირების კონტინუუმი იწყება „ნორმიდან“ და მიდის ფსიქოპათოლოგიის არსებობამდე. შესაბამისად, კონტინუუმი იძლევა აშლილობის არა ტიპის, არამედ სიმწვავის დადგენის საშუალებას (Bender et al., 2011; Bender et al., 2018). ამის გამო პიროვნული ფუნქციონირების გასაზომად შექმნილი ინსტრუმენტის გამოყენება შესაძლებელია როგორც კლინიკურ, ისე არაკლინიკურ შერჩევაზე (Few et al., 2013).

რაც შეეხება მოდელში წარმოდგენილ პათოლოგიურ პიროვნულ ნიშნებს, ისინი გაერთიანებულია ხუთ დიდ ფაქტორში: ნეგატიური აფექტი, განცალკევება, ანტაგონიზმი, განმუხრუჭება და ფსიქოტიზმი. თითოეული ფაქტორი მოიცავს პიროვნული ნიშნების ფართო სპექტრს, რაც საერთო ჯამში გვაძლევს 25 პიროვნულ ნიშანს (Krueger et al., 2012; Krueger & Markon, 2014). ძირითადი პიროვნული ფაქტორებია:

1. ნეგატიური აფექტი (ემოციური სტაბილობის საპირისპიროდ): მაღალი დონის და ფართო სპექტრის ნეგატიური ემოციების (მაგ. შფოთვა, დეპრესია, დანაშაულის/სირცხვილის განცდა, მწუხარება, ბრაზი) და მათი ქცევითი (მაგ. თვით-დაზიანება) და ინტერპერსონალური (მაგ. დამოკიდებულება) მახასიათებლების ხშირი და ინტენსიური გამოცდილება (APA, 2013). მოიცავს შემდეგ ნიშნებს: შფოთვა, დეპრესია, ემოციური ლაბილობა, პერსევერაცია, განშორებით გამოწვეული უმწეობა, დამთმობობა (APA, 2013).
2. განცალკევება (ექსტრავერსიის საპირისპიროდ): სოციალურ და ემოციურ გამოცდილებათა თავიდან არიდება. როგორც ინტერპერსონალური ინტერაქციებისაგან განდგომა, ყოველდღიური მეგობრული ურთიერთობისა და ინტიმური ურთიერთობის დონეზე, ისე შეზღუდული აფექტურობა და ემოციების გამოხატვა, განსაკუთრებით ჰედონისტურ დონეზე. მოიცავს შემდეგ ნიშნებს: ანჰედონია, ინტიმურობის არიდება, შეზღუდული ემოციურობა, ექვიანობა, განდგომა (APA, 2013).
3. ანტაგონიზმი (თანხმობისადმი მზაობის საპირისპიროდ): ქცევები, რომელთა განხორციელებაც წინააღმდეგობაში მოდის სხვა ადამიანებთან. რაც გულისხმობს საკუთარი თავის მნიშვნელობის გაძლიერებულ განცდას და განსაკუთრებული მოპყრობის მოლოდინს, ისევე როგორც, მკაცრ ანტიპათიას სხვების მიმართ - სხვების საჭიროებებისა და გრძნობების უგულვებელყოფას და სარგებლის მიღების მიზნით სხვების გამოყენებას. მოიცავს შემდეგ ნიშნებს: ყურადღების ძიება, გულქვაობა, თაღლითობა, გრანდიოზულობა, მანიპულატორობა, მტრულობა (APA, 2013).
4. განმუხრუჭება (კეთილსინდისიერების საპირისპიროდ): მოთხოვნილების მომენტალურად დაკმაყოფილებისკენ სწრაფვა, განპირობებული იმჟამად

არსებული ფიქრებით, გრძნობებით და გარეშე სტიმულით, რომელსაც მივყავართ იმპულსურ ქცევამდე, წარსული გამოცდილებისა და სამომავლო შედეგების გათვალისწინების გარეშე. მოიცავს შემდეგ ნიშნებს: ყურადღების გაფანტვა, იმპულსურობა, უპასუხისმგებლობა, რიგიდული პერფექციონიზმის ნაკლებობა, რისკიანობა (APA, 2013).

5. ფსიქოტიზმი (სიცხადის საპირისპიროდ): კულტურულად მიუღებელი, უცნაური, ქცევები და კოგნიციები, როგორც პროცესის (მაგ. აღქმა, დისოციაცია), ისე შინაარსის (მაგ. რწმენები) დონეზე. მოიცავს შემდეგ ნიშნებს: ექსცენტრულობა, აღქმის დარღვევა, უცნაური რწმენები და გამოცდილებები (APA, 2013).

კვლევების საკმაო რაოდენობა ხაზს უსვამს პაამ-ში წარმოდგენილი პათოლოგიური პიროვნული ნიშნების მჭიდრო კავშირს ნორმატიულ პიროვნულ კონსტრუქტებთან. მაგალითად, რამდენიმე კვლევამ აჩვენა კავშირები პიროვნების ხუთფაქტორიან მოდელსა და პაამ-ის განზომილებებს შორის (Thomas et al., 2012; Widiger & Costa, 2002; Wright & Simms, 2014), რომელთა მიხედვითაც ეს განზომილებები განიხილება დიდი ხუთეულის და შესაბამისად, ნორმალური პიროვნების არაადაპტურ ვარიანტად.

გამოდის, რომ ხასიათის სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელი არ არის ერთადერთი, რომელიც აყენებს ფსიქოპათოლოგიისადმი მიდგომის შეცვლის საკითხს. შესაბამისად, იმისათვის რომ დანამდვილებით ვისაუბროთ სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელის ეფექტიანობაზე ფსიქოპათოლოგიის ახსნის თვალსაზრისით, მნიშვნელოვანია კვლევის პროცესში გავითვალისწინოთ მსგავსი პარადიგმის მქონე ის მოდელიც, რომლის ეფექტიანობაც უკვე თეორიულად და ემპირიულად დადასტურებულია (Hopwood et al., 2012; Miller et al., 2018; Oldham, 2015; Regier et al., 2013; Skodol et al., 2015; Zimmermann et al., 2013).



## 5. ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა

კარგად ყოფნის ცნება მიემართება ოპტიმალურ ფსიქოლოგიურ ფუნქციონირებას და გამოცდილებას. ისტორიის მანძილზე, მუდმივად მიდიოდა საუბარი იმის შესახებ, თუ რა არის კარგად ყოფნა და როგორ განისაზღვრება „კარგი ცხოვრება“. ამ კითხვამ საფუძველი ჩაუყარა არა ერთ თეორიულ თუ ემპირიულ კვლევას. საკითხი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი გახდა მას შემდეგ, რაც ფსიქოლოგიის აქცენტმა დაავადების მოდელიდან ოპტიმალურ ფუნქციონირებაზე გადაინაცვლა და ხაზი გაესვა იმ ფაქტს, რომ ნეგატიური აფექტი არ არის პოზიტიური აფექტის საწინააღმდეგო რამ (Cacioppo & Berntson, 1999) და რომ კარგად ყოფნა არ გულისხმობს უბრალოდ დაავადების არ არსებობას.

ძირითადად, დარგი განიცდის ორი ძირითადი პარადიგმის გავლენას, რომლებიც რამდენადმე განსხვავებული და გადამფარავია. პირველი მათგანია ჰედონიზმი (Kahneman et al., 1999) - წარმოდგენა, რომ კარგად ყოფნა მოიცავს სიამოვნებას და ბედნიერებას. მეორე მიდგომა, ისეთივე ძველი და ამავედროულად აქტუალური, როგორც ჰედონიზმია, გულისხმობს კარგად ყოფნის გაგებას, სადაც კარგად ყოფნა უფრო მეტია, ვიდრე ბედნიერება. ეს მიდგომა ცნობილია როგორც ეუდამონია და გულისხმობს ადამიანური პოტენციალის, ნამდვილი „მე“-ს სრულ აქტუალიზებას (Waterman, 1993). ორი მიდგომა - ჰედონიზმი და ეუდამონია - ემყარება ორ სხვადასხვა დაშვებას ადამიანის კარგად ყოფნის და ოპტიმალური ფუნქციონირების შესახებ. შესაბამისად, ისინი სვამენ სხვადასხვა კითხვებს და აკეთებენ სხვადასხვა აქცენტებს კარგად ყოფნის გაგებისას.

მიუხედავად ჰედონისტური მიდგომის პოპულარობისა, ბევრი ფილოსოფოსი, რელიგიის მეცნიერი თუ მკვლევარი, სკეპტიკურად უყურებს ბედნიერებას, როგორც კარგად ყოფნის ძირეულ ასპექტს. მაგალითად, არისტოტელე, ჰედონისტურ ბედნიერებას მიიჩნევს ვულგარულად, განიხილავს რა ადამიანს, როგორც საკუთარ სურვილებს დამონებულს. ამის საპირისპიროდ, ის განიხილავს ჭეშმარიტ ბედნიერებას, როგორც „ღირსების“ ქცევას - იმის კეთებას, რაც ღირებულია.

რიფი და ზინგერი (Ryff & Singer, 1998, 2000), ასევე, ამოდიან არისტოტელეს თეორიიდან და კარგად ყოფნას აღწერენ, როგორც არა მხოლოდ სიამოვნების მიღებას, არამედ „სრულყოფილებისაკენ სწრაფვას, რომელიც ინდივიდის ჭეშმარიტი პოტენციალის რეალიზებას გულისხმობს“ (Ryff, 1995, გვ. 100). ავტორები ექვეყემ აყენებენ სუბიექტური კარგად ყოფნის მოდელს, როგორც ვიწრო ხედვას და ხშირად მას მოიხსენიებენ, როგორც ჯანმრთელი ცხოვრების „ცრუ“ ინდიკატორს. რიფი და ქეისი (Ryff & Keyes, 1995) საუბრობენ ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნაზე, რომელიც სუბიექტური კარგად ყოფნისგან განსხვავებულია და გვთავაზობენ მრავალგანზომილებიან მოდელს, რომელიც ინდივიდის აქტუალიზაციის ექვს სხვადასხვა ასპექტს მოიცავს: ავტონომია, პიროვნული ზრდა, თვითმიღება, მიზანი ცხოვრებაში, გარემოს ფლობა და პოზიტიური ურთიერთობები.

თვითმიღების მაღალი მაჩვენებელი გულისხმობს საკუთარი თავის შესახებ პოზიტიურ წარმოდგენებს და დამოკიდებულებებს. როგორც ცუდი, ისე კარგი მახასიათებლების გაცნობიერებას და მიღებას, წარსულის შესახებ პოზიტიურ განცდებს. ხოლო დაბალი მაჩვენებელი საკუთარი თავით და წარსულით უკმაყოფილებას, პიროვნული მახასიათებლების შესახებ ეჭვებს და დარდს, სურვილს, რომ იყოს აქტუალური მე-სგან განსხვავებული.

პოზიტიური ურთიერთობების მაღალი ქულა მოიცავს თბილ, სანდო, დამაკმაყოფილებელ ურთიერთობებს სხვებთან, სხვების კეთილდღეობაზე ზრუნვას, ემპათიის განცდის უნარს, ინტიმურობას და ადამიანური ურთიერთობების რეციპროკულობის გაგებას. დაბალი ქულა მიაჩნებს ახლო ურთიერთობების სიმწირეზე, სიტბოს გამოხატვისა და სხვებზე ზრუნვის შეუძლებლობაზე. ასეთი ადამიანი ამჯობინებს იზოლირებას და როგორც წესი, არ მიდის კომპრომისებზე ურთიერთობების შესანარჩუნებლად.

ავტონომიის მაღალი დონე გულისხმობს თვითდეტერმინირებულობას და დამოუკიდებლობას, სოციალურ წნეხთან გამკლავებას, ქცევის შინაგან რეგულაციას და საკუთარი თავის პიროვნული სტანდარტებით შეფასებას. დაბალი დონე კი მიუთითებს მუდმივ შფოთვაზე სხვათა მოსაზრებების და მოლოდინების შესახებ, სხვების აზრებზე დაყრდნობას მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილების მიღებისას, სოციალური წნეხისადმი დამყოლობას.

გარემოს ფლობა გულისხმობს კომპეტენტურობის განცდას გარემოს მართვისას, გარემოში არსებული რესურსის ეფექტურად გამოყენებას, პირადი საჭიროებების და ღირებულებების შესაბამისი კონტექსტის შექმნას. ხოლო მისი დაბალი მაჩვენებელი ყოველდღიური სირთულეების გადალახვის სირთულეს, გარემოს სასარგებლოდ გამოყენების შეუძლებლობას, კონტროლის განცდის არ ქონას.

მიზანი ცხოვრებაში მოიცავს მყარი მიმართულების ქონას ცხოვრებაში, წარსულის და აწმყოს საზრისიანობის განცდას, რწმენას სამყაროს აზრიანობის შესახებ და მიზნებს ცხოვრებაში. ამის საპირისპიროდ, ინდივიდები, ამ ფაქტორის დაბალი მაჩვენებლით, განიცდიან ცხოვრების საზრისის დანაკლისს, არ გააჩნიათ მიზნები, ამოცანები და მიმართულება, ვერ ხედავენ აზრს განვლილ ცხოვრებაში, არ გააჩნიათ წარმოდგენები და რწმენები, რაც ხდის სამყაროს აზრიანს.

პიროვნული ზრდა გულისხმობს მუდმივი განვითარების განცდას. მაღალი მაჩვენებლის მქონე ადამიანები ხედავენ საკუთარ თავს, როგორც მზარდ, განვითარებად ინდივიდს, არიან გამოცდილებისადმი ღია და ისწრაფვიან პოტენციალის აქტუალიზებისაკენ, შეუძლიათ იმგვარი ცვლილებების შეტანა საკუთარ ქცევაში, რომელიც მიმართული იქნება თვით-განვითარებისაკენ. ამის საპირისპიროდ, დაბალი მაჩვენებელი მიუთითებს უძრაობაზე, განვითარების და ზრდის შეუძლებლობაზე. პიროვნული ზრდის დაბალი მაჩვენებლის მქონე ადამიანისათვის ცხოვრება მოსაწყენი და უინტერესოა (Ryff, 2014).

ეს ექვსი ასპექტი არის ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განმსაზღვრელი და მათი ოპტიმალური ფუნქციონირება მიუთითებს ემოციურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე (Ryff & Singer 1998). ამ გადმოსახედიდან, რიფის თეორიული ჩარჩო განსხვავდება კარგად ყოფნის ჰედონისტური ხედვიდან იმით, რომ პიროვნულ განვითარებას და თვითრეალიზაციას მიიჩნევს კარგად ყოფნის ფუნდამენტურ ელემენტებად.

## 5. 1. კარგად ყოფნა და ხასიათის სიმტკიცეები

ხასიათის სიმტკიცეთა განმარტებაში ნათქვამია, რომ მათი შესაფერისი ქცევა არის კარგად ყოფნის გარანტი (Seligman, 2002). არა ერთი კვლევა ადასტურებს ხასიათის სიმტკიცეთა პოზიტიურ გავლენას პიროვნული ფუნქციონირების სხვადასხვა დონეზე, თუმცა კარგად ყოფნასთან მიმართებაში ჩატარებული კვლევების უმეტესობა

აქცენტს აკეთებს ჰედონისტური კარგად ყოფნის, კერძოდ, სუბიექტური კარგად ყოფნის (Diener, 1994; Ryan & Deci, 2001) სხვადასხვა ასპექტებთან კავშირზე, როგორცაა - ცხოვრებით კმაყოფილება (Baumann et al., 2019; Blasco-Belled et al., 2018; Douglass & Duffy, 2015; Martinez-Marti & Ruch, 2014; Noronha & Martins, 2016; Petkari & Ortiz-Tallo, 2016; Sheldon et al., 2015; Shimai et al., 2006; Vela et al., 2017; Zhang & Chen, 2018).

შედარებით მწირია კვლევები ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნისა და ხასიათის სიმტკიცეთა ურთიერთმიმართების შესახებ. ხასიათის სიმტკიცეთა უმეტესობა, აჩვენებს ძლიერ კავშირებს ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან დაკავშირებულ ისეთ კონცეპტებთან მიმართებაში, როგორებიცაა თვითმიღება და საზრისი. ცალკეული სიმტკიცეთა განზომილებებისთვის, კავშირები ასეთია: ემოციური სიმტკიცეები დაკავშირებულია გარემოს ფლობასთან, საზრისთან, ავტონომიურობასა და თვითმიღებასთან, ხოლო კოგნიტური სიმტკიცეები აჩვენებს კავშირებს პოზიტიურ ურთიერთობებთან (Leontopoulou & Triliva, 2012; Yanez, 2007). კვლევები, ასევე, ადასტურებს ხასიათის სიმტკიცეთა კავშირს რიფის (1989) მიერ განსაზღვრული, ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის ცალკეული კომპონენტების მსგავს კონსტრუქტებთან მიმართებაშიც. კერძოდ, სიმტკიცეები დაკავშირებულია საზრისთან და სიცოცხლისმოყვარეობასთან და არის უფრო სანდო პრედიქტორი, ვიდრე კოგნიტური დისფუნქციები (Huta & Hawley, 2010).

სიმტკიცეთა განზომილებებიდან, ინტერპერსონალური სიმტკიცეები აჩვენებენ მჭიდრო კავშირებს მიკუთვნებულობის და საზრისის განცდასთან მიმართებაში, ხოლო ცალკეულ სიმტკიცეთაგან, კარგად ყოფნის სხვა ასპექტებთან ყველაზე დაკავშირებული აღმოჩნდა ენთუზიაზმი, ცნობისმოყვარეობა, იმედი და მადლიერება (Brdar & Kashdan, 2010). საზრისთან დაკავშირებულია, ასევე, ფართო თვალთახედვის სიმტკიცეც (Wagner et al., 2019), ხოლო პატიოსნება და მადლიერება პოზიტიურ ურთიერთობებთან (Castro Solano & Cosentino, 2016). საინტერესოა, რომ კოლეჯის სტუდენტებზე ჩატარებულ კვლევაში, ის სტუდენტები, რომლებიც გადიოდნენ ხასიათის სიმტკიცეთა განვითარებაზე ორიენტირებულ კურსს, აჩვენებდნენ

საზრისის გაზრდილ, ხოლო მარტობის განცდის შემცირებულ მაჩვენებელს კურსის დასრულებისას (Smith et al., 2020).

ასევე, არსებობს კავშირები ხასიათის სიმტკიცეებსა და ოპტიმალური ფუნქციონირებას (Diener et al., 2010) შორის, რომელიც მოიაზრებს პოზიტიური ურთიერთობების, თვითკომპეტენტურობის და საზრისის განცდას. კვლევაში, სადაც ერთმანეთს ადარებდნენ ოპტიმალური ფუნქციონირების პრედიქტორებს, ხასიათის სიმტკიცეებმა დაიკავა პირველი ადგილი ყველა კომპონენტის მიხედვით (Lee et al., 2020). ხასიათის სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელის შესახებ ჩატარებული კვლევებიც ადასტურებს სიმტკიცეთა პოზიტიურ გავლენას ოპტიმალურ ფუნქციონირებაზე (Freidlin et al., 2017; Littman-Ovadia & Freidlin, 2019), თუმცა არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენების კავშირი ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნასთან, ჯერჯერობით ნაკვლევი არ არის.

## 6. კვლევის საკითხის განსაზღვრა

სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელის შესახებ ჩატარებული კვლევები (Freidlin et al., 2017; Littman-Ovadia & Freidlin, 2019) მოწმობს, რომ ოპტიმალურ დონეზე გამოვლენილ ხასიათის სიმტკიცეებს დადებითი გავლენა აქვს ცხოვრებით კმაყოფილებასა და ოპტიმალურ ფუნქციონირებაზე. იმავეს მოწმობს სიმტკიცეთა შესახებ ჩატარებული სხვა კვლევებიც - სიმტკიცეები მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ისეთ პოზიტიურ ცვლადებთან მიმართებაში, როგორებიცაა სუბიექტური კარგად ყოფნა, მომავლის შესახებ პოზიტიური რწმენა, პოსტტრავმული ზრდა, თვითთანაგრძნობა და საზრისი (Booker & Perlin, 2020; Smith et al., 2020; Wagner et al., 2019). საკითხისადმი მზარდი ინტერესის მიუხედავად, ჯერჯერობით საკმაოდ მწირია კვლევები იმის შესახებ, თუ რა მექანიზმით უკავშირდება სიმტკიცეები ასეთ პოზიტიურ კონსტრუქტებს. მაგალითად, სიმტკიცეთა და ფიზიკური ჯანმრთელობის შესახებ ჩატარებულ კვლევაში (Proyer et al., 2013) აღმოაჩინეს, რომ ეს კავშირი გაშუალებული იყო ჯანმრთელობაზე მიმართული ქცევებით. გამოდის, რომ კონკრეტული სიმტკიცეები ეხმარება ინდივიდს განახორციელოს ისეთი ქცევები, რომლებიც თავისთავად დაკავშირებულია კარგ შედეგთან. იგივენაირად, სავარაუდოა, რომ ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან ინდივიდები მიდიან მსგავსი გზის გავლით - ისინი იყენებენ საკუთარი პიროვნების ყველაზე ძლიერ მხარეებს - ხასიათის სიმტკიცეებს სტრესის ადაპტური სტრატეგიებით დასაძლევად და ამგვარად ივითარებენ ფსიქიკურ მედეგობას, რომელიც თავისთავად ზრდის ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის დონეს.

ჩვენთვის საინტერესოა მექანიზმიც, რომელიც ხასიათის სიმტკიცეებს პათოლოგიასთან აკავშირებს. მოდელის ავტორები ცხადად ამბობენ, რომ ახლებურ ხედვას შეუძლია სრულად ჩაანაცვლოს პათოლოგიის გაგების არსებული მოდელი და ნაცვლად იმისა, რომ ზუსტად აღვწეროთ აშლილობა, პეტერსონი და სელიგმანი (2004) გვთავაზობენ ვისაუბროთ ხასიათის სიმტკიცეების ტერმინებით. თუ ამ დაშვებას დავეყრდნობით, დისბალანსის მოდელს შეუძლია როგორც სხვადასხვა ნეგატიური ემოციური მდგომარეობების, ისე პათოლოგიის ახსნა და წინასწარმეტყველება. დაშვება ემპირიულად გადამოწმებულია ორი ფსიქიკური აშლილობის მაგალითზე, თუმცა არც ერთი მათგანი არ იძლევა მოდელის ეფექტურობის შედარების საშუალებას უკვე არსებულ პათოლოგიურ მოდელთან, რის გარეშეც მოდელის სრულად

ჩანაცვლებაზე საუბარი საფუძველს მოკლებულია. გარდა ამისა, კითხვა, თუ რა გზით მიდის არასაკმარისად და/ან ჭარბად გამოყენებული სიმტკიცე პათოლოგიასთან, აქაც პასუხგაუცემელი რჩება. დასაშვებია, რომ ამ კავშირის ახსნაც დაძლევის სტრატეგიების როლის განსაზღვრით არის შესაძლებელი, რადგან არასათანადოდ გამოვლენილი სიმტკიცეები, ისეთივე გავლენას ახდენს არაადაპტური ქცევის განხორცილებაზე, როგორც პიროვნული ნიშნები (Connor-Smith & Flachsbart, 2007).

ფსიქოპათოლოგიაზე საუბარი აზრს მოკლებულია მაშინაც, თუ არ არსებობს ვარაუდების კლინიკურ შერჩევაზე გადამოწმების საშუალება. მნიშვნელოვანია, რომ ის კონკრეტული ხასიათის სიმტკიცეები, რომლებმაც წინამორბედ კვლევებში აჩვენეს კავშირები აშლილობისათვის დამახასიათებელ თავისებურებებთან არაკლინიკურ ჯგუფში, ნაკვლევი იყოს აშლილობის მქონე პირებთან. კლინიკური შერჩევის ჩართვა კვლევის პროცესში, ასევე, იძლევა სიმტკიცეებისა და დაძლევის სტრატეგიების მექანიზმის უფრო დეტალურად შესწავლის საშუალებას და დამატებით იმ სიმტკიცეების გამოყოფის შესაძლებლობას, რომლებიც უშუალოდ აშლილობის თანმხლებ პრობლემებთან გასამკლავებლად არის გამოყენებული.

სადისერტაციო ნაშრომის ძირითად მიზანს წარმოადგენს ხასიათის სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელის მიმართების კვლევა ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და ფსიქოპათოლოგიასთან. ერთი მხრივ, ხასიათის სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელის დაკავშირება ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების ფართო სპექტრთან და პიროვნული ფუნქციონირების დონესთან და მოდელის გავლენის ეფექტის შედარება პათოლოგიურ მოდელთან, და მეორე მხრივ, ხასიათის სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელის დაკავშირება პოზიტიურ და ნეგატიურ ფსიქოლოგიურ შედეგებთან და ამ კავშირის ამხსნელი ერთ-ერთი სავარაუდო მექანიზმის განსაზღვრა, დაძლევის სტრატეგიების გამოყენებით.

სადისერტაციო ნაშრომი წარმოდგენილია რამდენიმე ნაწილად - მოსამზადებელი ეტაპის, ორი რაოდენობრივი და ერთი თვისებრივი კვლევის სახით:

მოსამზადებელი ეტაპის მიზანია ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისად/ოპტიმალურად/ჭარბად გამოყენების, პიროვნების და პიროვნული ფუნქციონირების საკვლევი ინსტრუმენტების ქართული ვერსიების მომზადება.

სადისერტაციო ნაშრომის **პირველი ნაწილის** მიზანია, კონკრეტულ სიმტკიცეთა სხვადასხვა დონეების დაკავშირება პათოლოგიური პიროვნული ნიშნების ფართო სპექტრთან, პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირების დონესა და ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავის საერთო დონესთან.

კვლევის კონკრეტული ჰიპოთეზებია:

- (1.1) ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისი და ჭარბი გამოყენების კომბინაციური მოდელი იქნება პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირების დადებითი პრედიქტორი;
- (1.2) ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისი და ჭარბი გამოყენების კომბინაციური მოდელი იქნება ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების ზოგადი სიმწვავის დადებითი პრედიქტორი;
- (1.3) ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისი და ჭარბი გამოყენების კომბინაციური მოდელი იქნება პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირების და ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავის საერთო დონის უფრო ძლიერი პრედიქტორი, ვიდრე პათოლოგიური პიროვნული ნიშნები;
- (1.4) ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისი და ჭარბი გამოყენების კომბინაციური მოდელი იძლევა მონაწილეთა დაყოფის შესაძლებლობას პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირების მაღალი და დაბალი მაჩვენებლის მქონე ჯგუფებში;

ხასიათის სიმტკიცეების არასაკმარისი და ჭარბი გამოყენების კომბინაციური მოდელი იძლევა მონაწილეთა დაყოფის შესაძლებლობას პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირების მაღალი და დაბალი მაჩვენებლის მქონე ჯგუფებად. სადისერტაციო ნაშრომის **მეორე ნაწილი** წარმოადგენს ხასიათის სიმტკიცეთა სამი დონის (არასაკმარისად, ოპტიმალურად და ჭარბად გამოყენება) დაკავშირების მცდელობას პოზიტიურ და ნეგატიურ ფსიქოლოგიურ მდგომარეობებთან და ამ კავშირებში ე.წ. ადაპტური და არაადაპტური დამლევის სტრატეგიების როლის განსაზღვრას.

კვლევის კონკრეტული ჰიპოთეზებია:



- (2.1) ხასიათის სიმტკიცეთა ოპტიმალური გამოყენება დადებით, ხოლო არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენება უარყოფით კავშირშია ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას, მედეგობასა და დაძლევის ე.წ. ადაპტურ სტრატეგიებთან;
- (2.2) ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენება დადებით, ხოლო ოპტიმალურად გამოყენება უარყოფით კავშირშია ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებსა და დაძლევის ე.წ. არაადაპტურ სტრატეგიებთან;
- (2.3) ხასიათის სიმტკიცეები იძლევა ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის, მედეგობისა და ნეგატიური ემოციური მდგომარეობების წინასწარმეტყველების საშუალებას;
- (2.4) ხასიათის სიმტკიცეთა ოპტიმალურად გამოყენებასა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის კავშირი გაშუალებული იქნება დაძლევის ე.წ. ადაპტური სტრატეგიებით და მედეგობით;
- (2.5) ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენებასა და ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებს შორის კავშირი გაშუალებული იქნება ე.წ. არაადაპტური დაძლევის სტრატეგიებით.

სადისერტაციო ნაშრომის **მესამე, თვისებრივი ნაწილის** მიზანია ცალკეული ხასიათის სიმტკიცეებისა და დაძლევის სტრატეგიების ურთიერთმიმართების დადგენა, ასევე, ცალკეული ხასიათის სიმტკიცეების როლის განსაზღვრა ფსიქოპათოლოგიურ პრობლემებთან მიმართებაში, სხვადასხვა ფსიქიკური აშლილობის მქონე პირების მაგალითზე.

ვვარაუდობთ, რომ დაძლევის ადაპტურ სტრატეგიებთან მიმართებაში გამოვლინდება ოპტიმალურად გამოყენებული ხასიათის სიმტკიცეები, ხოლო არაადაპტურ სტრატეგიებთან მიმართებაში თავს იჩენს არასაკმარისად და/ან ჭარბად გამოყენებული სიმტკიცეები.

## 7. მოსამზადებელი ეტაპი - კვლევის ინსტრუმენტების ქართული ვერსიების მომზადება

სადისერტაციო ნაშრომის ფარგლებში მოვამზადეთ ის ინსტრუმენტები, რომელთა ქართული ვერსიებიც არ არსებობდა. სულ მომზადდა სამი ინსტრუმენტი: სიმტკიცეების ოპტიმალური/ჭარბი/არასაკმარისი გამოყენება (Freidlin et al., 2017), პიროვნების საკვლევი კითხვარი DSM-5-ისათვის მოკლე ვერსია (Maples et al., 2015), პიროვნების ფუნქციონირების დონის სკალა - მოკლე ვერსია 2.0 (Weekers et al., 2018).

პირველ ეტაპზე, თითოეული კითხვარის ქართული ვერსიის შესაქმნელად მომზადდა ორი ურთიერთდამოუკიდებელი თარგმანი. დამოუკიდებელი თარგმანების შეჯერებისა და თითოეული თარგმნილი დებულების შედარების შედეგად შეიქმნა კითხვარის პირველი ქართული ვერსიები. ამის შემდგომ, დებულებების შინაარსობრივი შესაბამისობის დასადგენად ორიგინალთან მიმართებაში, მომზადდა არსებული ვერსიების უკუთარგმანი. შესაბამისობის დადგენის შემდეგ, მოვამზადეთ კითხვარების სამუშაო ვერსიები.

### 7. 1. პიროვნების საკვლევი კითხვარი DSM-5-ისათვის მოკლე ვერსია

#### მონაწილეები და ინსტრუმენტი

კითხვარის ვალიდაციის ეტაპზე, კვლევაში მონაწილეობდა 340 ადამიანი. ამათგან 161 (25.7%) იყო მამრობითი და 466 (74.3%) მდედრობითი სქესის წარმომადგენელი. კვლევის მონაწილეთა ასაკი ვარირებდა 18-დან 62 წლამდე ( $M=23.67$ ,  $SD=7.54$ ). მონაწილეთა შერჩევა მოხდა ხელმისაწვდომობის პრინციპით.

პიროვნების საკვლევი კითხვარი DSM-5-ისათვის, მოკლე ვერსია (The Personality Inventory for DSM-5—Short For) (Maples et al., 2015) ზომავს DSM-5-ის III ღერძზე წარმოდგენილ, პიროვნული აშლილობების ალტერნატიულ მოდელის B კრიტერიუმით განსაზღვრული პათოლოგიური პიროვნული ნიშნების დონეს. კითხვარი შედგება 100 დებულებისაგან და ზომავს 25 პათოლოგიურ ნიშანს და 5 ძირითად ფაქტორს. თითოეული დებულებისათვის, რესპონდენტი 4 ბალიან ლიკერტის ტიპის სკალაზე, აფასებს თუ რამდენად შეესაბამება დებულება მას, სადაც

0 ნიშნავს სავსებით მცდარია/ძირითადად მცდარია, 1 - ნაწილობრივ მცდარია, 2 - ნაწილობრივ სწორია, 3 - სავსებით სწორია/ძირითადად სწორია.

### ფაქტორული ანალიზი

პიროვნების საკვლევი კითხვარის სკალები ძირითადი ღერძების ფაქტორული ანალიზის (Principle Axis Analysis) მეთოდის გამოყენებით დავამუშავეთ. პირველ რიგში, მონაცემები ფაქტორული ანალიზისთვის გამოსადეგობის თვალსაზრისით შევამოწმეთ. ანალიზმა აჩვენა, რომ კაიზერ - მაიერ - ოკლინის ტესტის (KMO) ინდექსი .87 შეადგენს (Kaiser, 1970, 1974). ამასთან, ბარტლეტის ტესტის მნიშვნელობის დონეც ნორმაშია ( $p = .000$ ) (Bartlett, 1954). შესაბამისად, ფაქტორული ანალიზის განხორციელება მიზანშეწონილია.

Screeplot-ის შემოწმებამ ცხადყო მკვეთრი გარდატეხა მეხუთე კომპონენტის შემდეგ. კეტელის Cattell's (1966) ტესტის (scree test) გამოყენების საფუძველზე, შემდგომი ანალიზისთვის დავტოვეთ 5 ძირითადი კომპონენტი.

ძირითადი ღერძების ფაქტორული ანალიზის შედეგად, კაიზერის კრიტერიუმისა და დახრილობის მრუდის საფუძველზე, ექვამაქსის (equamax) ალგორითმული ბრუნვით გამოიკვეთა 5 ძირითადი ფაქტორი 1-ზე მეტი კუთრი წონით (პირველი ხუთი ფაქტორის კუთრი წონა (eigenvalues) უდრის: 6.75, 2.65, 2.25, 1.63, 1.30). 5 ძირითადი ფაქტორი ხსნის ცვლადების დისპერსიის საკმაოდ მნიშვნელოვან წილს. კერძოდ, მონაცემთა ვარიაბილობის 58.32 პროცენტს. ყველა სკალა წარმოდგენილია ფაქტორულ სივრცეზე საშუალო მაჩვენებლით (communality) 0.48.

თითოეული ფაქტორის შესაბამისი სკალების ჩამონათვალი მოცემულია ცხრილში N2.

ცხრილი N2. პიროვნების საკვლევი კითხვარის ფაქტორული სტრუქტურა

	განმუხრუჭება	განცალკევება	ანტაგონიზმი	ნეგატიური აფექტი	ფსიქოტიზმი
ყურადღების გაფანტვა	.591				
უპასუხისმგებლობა	.562		.469		
იმპულსურობა	.556				
პერსევერაცია	.526			.313	
მტრულობა	.445			.410	
დამთმობობა	.388				

განდგომა	.705		
ანჰედონია	.698		
დეპრესია	.317	.680	
ინტიმურობის არიდება		.559	
შეზღუდული ემოციურობა		.447	
მანიპულატორობა		.679	.304
გულქვაობა		.654	
თაღლითობა		.635	
გრანდიოზულობა		.561	.403
ყურადღების ძიება		.407	.302
ემოციური ლაბილობა	.529		.549
შფოთვა	.509		.548
რიგიდული პერფექციონიზმი			.538
განშორებით გამოწვეული უმწეობა	.317		.488
ეჭვიანობა			.443
უცნაური რწმენები			.694
ექსცენტრულობა			.587
აღქმის დარღვევა			.530
რისკიანობა			.485

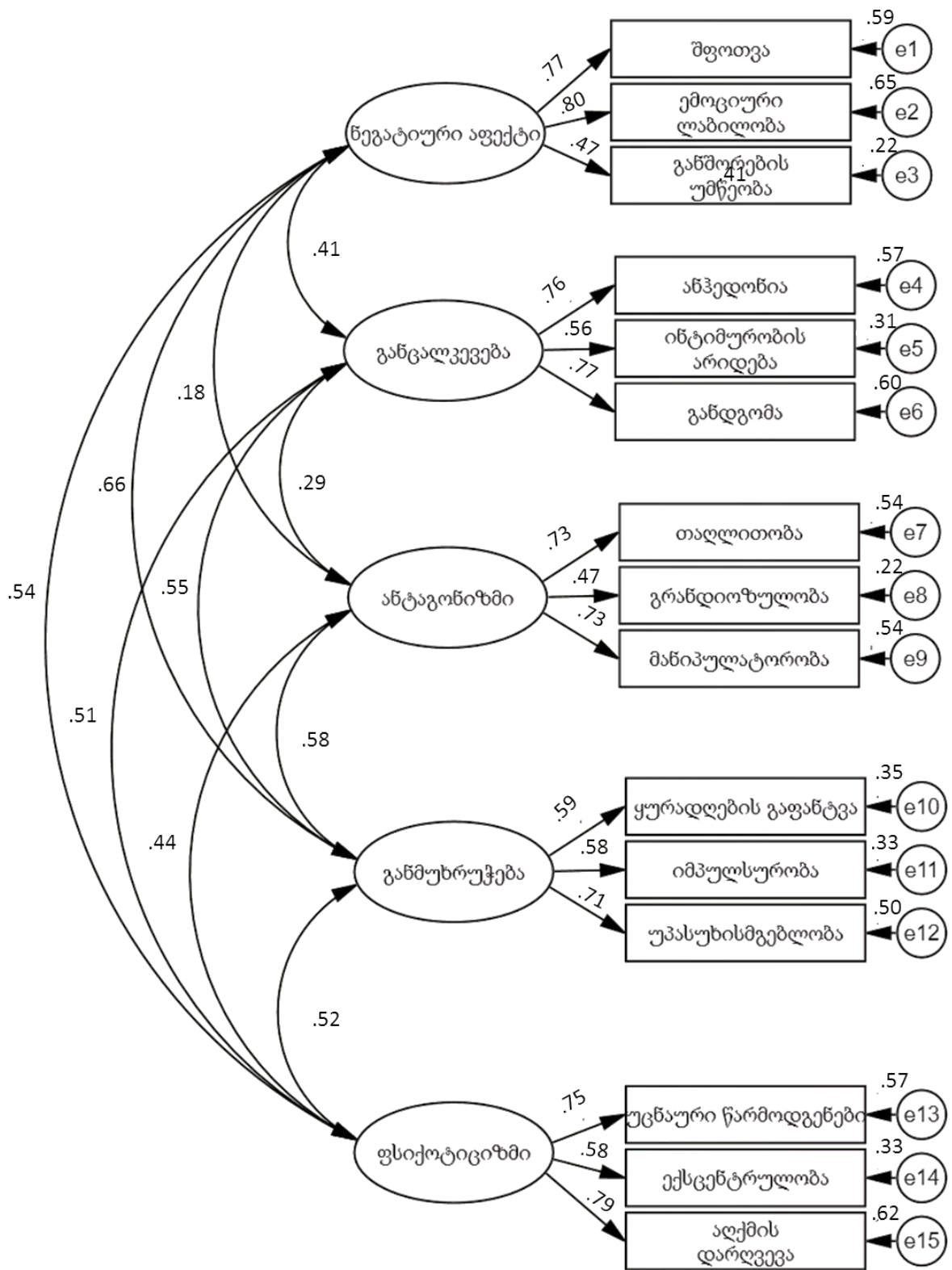
ფაქტორების გამოყოფის მეთოდი: ძირითადი ღერძების ფაქტორული ანალიზი.  
 ბრუნვის მეთოდი: ეკვამაქსი, კაიზერის კრიტერიუმით  
 ბრუნვების რაოდენობა – 15  
 |.30|-ზე ნაკლები ფაქტორული წონა ნაჩვენები არ არის

ფაქტორული ანალიზის შედეგების საფუძველზე, შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ ყველა სკალა მუშაობს იმ ფაქტორზე, რომლის გასაზომადაცაა განსაზღვრული ინსტრუმენტის ორიგინალი ვერსიაში. კერძოდ: შფოთვა, ემოციური ლაბილობა და განშორებით გამოწვეული უმწეობა - ნეგატიური აფექტის ფაქტორი; ანჰედონია, ინტიმურობის არიდება და განდგომა - განცალკევების ფაქტორი; თაღლითობა, გრანდიოზულობა და მანიპულატორობა - ანტაგონიზმის ფაქტორი; ყურადღების გაფანტვა, იმპულსურობა და უპასუხისმგებლობა - განმუხრუჭების ფაქტორი; ექსცენტრულობა, უცნაური რწმენები და წარმოდგენები და აღქმის დარღვევა - ფსიქოტიზმის ფაქტორი. დანარჩენი სკალები, ინსტრუმენტის ავტორების მოსაზრების თანახმად, არ არის გაერთიანებული დიდ ფაქტორებში და არსებობენ

დამოუკიდებლად (Díaz-Batanero et al., 2017; Maples et al., 2015). პაამ-ის კლასიფიკაცია (APA, 2013) და სხვა კვლევებში წარმოდგენილი, ინსტრუმენტის ფსიქომეტრიული მახასიათებლების შესახებ არსებული ინფორმაციაც ადასტურებს, რომ აღნიშნული სკალები იტვირთება სხვადასხვა ფაქტორებზე (Riegel et al., 2018; Thimm et al., 2016).

შესაბამისად, იმისათვის, რომ გადაგვემოწმებინა ხუთფაქტორიანი სტრუქტურის შემადგენელი სკალების დატვირთვა რელევანტურ ფაქტორებზე, ჩავატარეთ დამადასტურებელი ფაქტორული ანალიზი, რომლის შედეგებმაც პიროვნული ნიშნების ხუთგანზომილებიანი უმაღლესი რიგის მოდელისთვის დამაკმაყოფილებელი შედეგები აჩვენა [ $\chi^2(55, N = 135) = 466.21, p < .001$ ]. (CFI = .90; RMSEA = .09 ) (იხ. სურათი N2).

სურათი N2. პიროვნული ნიშნების ფაქტორული დატვირთვა



### შინაგანი შეთანხმებულობა და განაწილების მახასიათებლები

კითხვარის შინაგანი შეთანხმებულობის განსაზღვრის მიზნით, შევამოწმეთ ცალკეული სკალებისა და ფაქტორების სანდობა. სანდობის შესამოწმებლად გამოვიყენეთ კრონბახის ალფა, რომელიც გვიჩვენებს, თუ რამდენად ეფექტურად ზომავს კითხვარის დებულებები და/ან კითხვარში გამოყოფილი სკალები ერთსა და იმავე კონსტრუქტს. სანდობის მაჩვენებლები ვარირებდა .58-დან .89-მდე სკალებისათვის, ხოლო ფაქტორებისათვის .64-დან .73-მდე. სკალებიდან ყველაზე დაბალი მაჩვენებელი აღმოაჩნდა ექვიანობას, ხოლო ყველაზე მაღალი - ყურადღების მიებას. ფაქტორებიდან კი ყველაზე დაბალი მაჩვენებელი აღმოაჩნდა განმუხრუჭებას, ხოლო ყველაზე მაღალი - ფსიქოტიზმს. პიროვნების საკვლევი კითხვარის სანდობის, ისევე, როგორც აღწერითი სტატისტიკისა და განაწილების (დახრილობისა და პიკის (skewness, kurtosis)) მაჩვენებლები მოცემულია ცხრილში N3.

## ცხრილი N3. აღწერითი სტატისტიკა და შინაგანი შეთანხმებულობის მაჩვენებლები

	M	SD	Cronbach's $\alpha$	N	Skewness	Kurtosis
<b>ხასიათის სიმტკიცეები</b>						
არასაკმარისი გამოყენება	22.82	22.82	.76	24	0.51	0.25
ოპტიმალური გამოყენება	59.11	59.11	.87	24	-0.04	0.17
ჭარბი გამოყენება	18.25	18.25	.81	24	0.48	0.55
<b>პიროვნული ნიშნები</b>						
შფოთვა	1.45	.72	.82	4	-.02	-.74
ემოციური ლაბილობა	1.42	.83	.80	4	.08	-.81
მტრულობა	1.13	.71	.76	4	.27	-.65
პერსევერაცია	1.09	.66	.68	4	.41	-.19
შეზღუდული ემოციურობა	1.16	.72	.63	4	.97	5.00
განშორებით გამოწვეული უმწეობა	1.20	.73	.64	4	.20	-.63
დამთმობობა	.87	.63	.79	4	.48	-.42
ანჰედონია	.64	.60	.72	4	.97	.37
დეპრესია	.56	.62	.74	4	1.38	1.72
ინტიმურობის არიდება	.81	.70	.72	4	.83	.18
ეჭვიანობა	.96	.60	.58	4	.50	-.08
განდგომა	.87	.64	.70	4	.64	-.16
ექსცენტრულობა	1.60	.76	.75	4	-.07	-.61
აღქმის დარღვევა	.79	.69	.69	4	.75	.02
უცნაური რწმენები	1.01	.68	.60	4	.48	-.26
ყურადღების ძიება	1.59	.87	.89	4	-.24	-.85
გულქვაობა	.43	.54	.75	4	1.62	3.05
თაღლითობა	.70	.65	.72	4	.92	.51
გრანდიოზულობა	.83	.65	.70	4	.73	.20
მანიპულატორობა	.78	.64	.72	4	.88	.38
ყურადღების გაფანტვა	1.29	.83	.84	4	.18	-.81
იმპულსურობა	1.01	.62	.68	4	.27	-.29
უპასუხისმგებლობა	.60	.57	.60	4	1.21	1.63
რიგიდული პერფექციონიზმი	1.38	.76	.72	4	.09	-.76
რისკიანობა	1.08	.73	.78	4	.45	-.48
ნეგატიური აფექტი	1.35	.61	.72	3	-.02	-.51
განცალკევება	.77	.52	.73	3	.79	.33
ანტაგონიზმი	.77	.50	.67	3	.85	1.01
განმუხრუჭება	.97	.52	.64	3	.36	-.11
ფსიქოტიზმი	1.13	.58	.74	3	.42	-.06
<b>პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირება</b>						
სელფ ფუნქციონირება	12.49	6.10	.78	12	.29	-.10
ინტერპერსონალური ფუნქციონირება	7.17	4.27	.80	6	.20	-.66
ინტერპერსონალური ფუნქციონირება	5.12	2.89	.53	6	.55	-.02



## 7. 2. ხასიათის სიმტკიცეთა კითხვარი

### მონაწილეები და ინსტრუმენტი

კვლევაში მონაწილეობდა 860 ადამიანი. ამათგან 330 (38%) იყო მამრობითი და 530 (62%) მდედრობითი სქესის წარმომადგენელი. კვლევის მონაწილეთა ასაკი ვარირებდა 18-დან 62 წლამდე ( $M=25.72$ ,  $SD=10.26$ ). მონაწილეთა შერჩევა მოხდა ხელმისაწვდომობის პრინციპით.

სიმტკიცეების ოპტიმალური/ჭარბი/არასაკმარისი გამოყენება (Underuse/Optimal Use inventory of strengths) (OUOU; Freidlin et al. 2017). მონაწილეები აფასებენ თითოეულ სიმტკიცეს მათი გამოყენების ხარისხის მიხედვით. მათ სთხოვენ გადაანაწილონ 100% სამ დებულებაზე, რომელთაგან თითოეული მიემართება ერთი სიმტკიცის ოპტიმალურ, ჭარბ და არასაკმარის გამოყენებას. მაგ: სიმამაცის საზომი დებულებებია „ვნებდები პირველივე დაბრკოლებაზე, რა ჯილდოც არ უნდა მოჰყვებოდეს დავალების გადაჭრას“ (არასაკმარისი); მე ვისწრაფვი ჩემი მიზნებისკენ, მიუხედავად დაბრკოლებებისა, სირთულეებისა და იმედგაცრუებებისა (ოპტიმალური); „ბოლომდე მიმყავს დაწყებული საქმე, მაშინაც კი, თუ ჩემი ძალისხმევა მოსალოდნელ შედეგს აჭარბებს“. საბოლოოდ, თითოეული სიმტკიცისათვის მიიღება სამი დამოუკიდებელი ქულა - ჭარბი, ოპტიმალური და არასაკმარისი გამოყენება. საბოლოოდ, თითოეული სიმტკიცისათვის ვიღებთ სამ სხვადასხვა ქულას.

### ფაქტორული ანალიზი

ხასიათის სიმტკიცეთა საკვლევი კითხვარის სკალები ძირითადი კომპონენტების ფაქტორული ანალიზის (Principle Component Analysis) მეთოდის გამოყენებით დავამუშავეთ. Screeplot-ის შემოწმებამ ცხადყო მკვეთრი გარდატეხა პირველი კომპონენტის შემდეგ. ძირითადი კომპონენტების ფაქტორული ანალიზის შედეგად გამოიკვეთა ერთი ძირითადი ფაქტორი 1-ზე მეტი კუთრი წონით (2.11), რომელიც ხსნის ცვლადების დისპერსიის საკმაოდ მნიშვნელოვან წილს, კერძოდ, მონაცემთა ვარიაციულობის 73.44 პროცენტს. სამივე სკალა წარმოდგენილია ფაქტორულ სივრცეზე საშუალო მაჩვენებლით (communality) .71.

კითხვარის ფაქტორული სტრუქტურა მოცემულია ცხრილში N4. სიმტკიცეთა სამივე დონე იტვირთება ერთ ფაქტორზე, თუმცა სიმტკიცეთა ოპტიმალური გამოყენება იტვირთება უარყოფითად, რაც ხაზს უსვამს მის თვისებრივ განსხვავებას სიმტკიცეთა დისბალანსისაგან (არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენება).

ცხრილი N4. ხასიათის სიმტკიცეთა საკვლევი კითხვარის ფაქტორული სტრუქტურა

ხასიათის სიმტკიცე	
არასაკმარისი გამოყენება	.79
ოპტიმალური გამოყენება	-.99
ჭარბი გამოყენება	.70

ფაქტორების გამოყოფის მეთოდი: პრინციპული კომპონენტების ანალიზი

### შინაგანი შეთანხმებულობა და განაწილების მახასიათებლები

ცალკეული სიმტკიცეების არასაკმარისი, ოპტიმალური და ჭარბი გამოყენების აღწერითი სტატისტიკა, ასევე, დახრილობისა და პიკის (skewness, kurtosis) მაჩვენებლები მოცემულია ცხრილში N5. საერთო ჯამში, სიმტკიცეების გამოყენება იყო ნორმალურად განაწილებული გამოყენების სამ დონეზე. ზოგადად, სიმტკიცეების ოპტიმალური გამოვლენის მაჩვენებლები იყო უფრო მაღალი ( $M = 58.62$ ,  $SD = 13.47$ ), ვიდრე არასაკმარისი ( $M = 22.24$ ,  $SD = 9.81$ ) და ჭარბ ( $M = 19.40$ ,  $SD = 8.50$ ) დონეებზე, აქედან, არასაკმარის დონეზე უფრო მეტად, ვიდრე ჭარბზე. ოპტიმალურ დონეზე, ყველაზე მაღალი მაჩვენებელი ჰქონდა სწავლის სიყვარულისა და სიკეთის სიმტკიცეებს, ხოლო ყველაზე დაბალი სიმამაცესა და თავმდაბლობას. არასაკმარისი გამოყენების დონეზე, ყველაზე მაღალი მაჩვენებლები ჰქონდა სიმამაცისა და გუნდურობის სიმტკიცეებს, ხოლო ჭარბად გამოყენების დონეზე - პატიოსნებასა და სოციალურ ინტელექტს (ცხრილი N5).

სიმტკიცეთა გამოვლენის სამი სხვადასხვა ხარისხის საერთო მაჩვენებლების აღწერითი სტატისტიკა, ასევე, დახრილობისა და პიკის (skewness, kurtosis) მაჩვენებლები მოცემულია ცხრილში N3.

კითხვარის შინაგანი კონსისტენტობის დადგენის მიზნით, შევამოწმეთ ხასიათის სიმტკიცეების სამი დონის სანდოობა კრონბახის ალფას მიხედვით. შინაგანი შეთანხმებულობის მაჩვენებელი მერყეობდა .79-დან .89-მდე (ცხრილი N3).

ცხრილი N5. აღწერითი სტატისტიკა ცალკეული ხასიათის სიმტკიცეების სამი დონისათვის

ხასიათის სიმტკიცეები	M			SD			Skewness			Kurtosis		
	არას.	ოპტ.	ჭარ.	არას.	ოპტ.	ჭარ.	არას.	ოპტ.	ჭარ.	არას.	ოპტ.	ჭარ.
შემოქმედებითობა	20.75	62.83	16.46	22.91	25.52	17.11	1.57	-.58	1.77	1.99	-.34	4.32
ცნობისმოყვარეობა	22.17	59.11	19.52	21.64	30.34	19.37	1.24	4.14	1.58	1.11	57.78	2.79
კრიტიკული აზროვნება	23.43	53.25	23.62	24.35	26.89	22.66	1.45	-.23	1.28	1.55	-.82	1.29
სწავლის სიყვარული	14.44	70.32	15.06	19.75	24.68	17.65	1.96	-.83	1.84	3.97	.09	4.05
ფართო თვალთახედვა	22.29	59.52	18.25	22.67	24.16	17.46	1.33	-.37	1.44	1.20	-.50	2.78
სიმამაცე	35.53	43.89	20.50	27.95	26.51	19.95	.67	.15	1.35	-.61	-.87	1.78
შეუპოვრობა	22.05	54.02	25.02	36.89	25.69	19.79	11.27	-.18	1.06	200.03	-.73	1.33
პატიოსნება	15.21	56.77	27.96	18.54	25.66	21.77	1.82	-.13	.83	3.61	-.65	.52
ენტუზიაზმი	20.00	63.92	17.77	25.35	48.10	18.51	1.57	12.85	1.24	1.80	251.60	1.48
სიყვარული	17.54	64.76	17.74	22.90	26.96	18.97	1.64	-.58	1.44	2.06	-.51	2.07
სიკეთე	14.09	68.52	17.40	18.09	23.01	17.68	2.01	-.70	1.50	4.86	.05	2.60
სოციალური ინტელექტი	12.56	55.40	32.15	18.03	26.56	24.12	2.35	-.20	.76	6.17	-.69	.19
გუნდურობა	38.13	48.04	13.56	27.86	26.05	15.94	.43	.13	1.76	-.76	-.68	3.96
სამართლიანობა	25.39	55.02	19.66	23.34	26.99	19.53	.99	-.11	1.47	.37	-.82	2.67
ლიდერობა	28.55	52.53	19.07	29.53	29.12	19.95	.99	-.10	1.37	-.19	-.98	2.16
პატიება	14.85	65.08	20.29	19.98	24.95	19.47	1.95	-.49	1.00	3.88	-.54	.47
თავმდაბლობა	33.12	47.98	18.84	27.79	27.21	21.24	.79	.09	1.45	-.27	-.83	1.79
წინდახედულობა	24.13	51.92	24.07	26.13	26.36	22.15	1.27	-.22	1.26	.79	-.69	1.52
თვით-რეგულაცია	25.23	55.65	19.08	25.79	27.42	18.53	1.24	-.29	1.38	.77	-.82	2.41
მშვენიერების დაფასება	14.90	65.46	19.80	20.52	26.63	20.15	1.93	-.54	1.38	3.71	-.48	2.27
მადლიერება	24.46	64.06	11.63	26.70	27.60	16.75	1.88	-.43	2.41	8.51	-.67	7.58
იმედი	18.95	65.15	16.02	24.37	28.19	20.15	1.63	-.60	1.83	2.12	-.48	3.86
იუმორი	20.62	61.16	18.94	25.64	29.91	30.21	1.43	-.42	8.19	1.09	-.93	122.53
სულიერება	24.50	61.28	13.95	31.33	32.30	20.13	1.19	-.43	1.80	.15	-1.01	3.15

შენიშვნა: არას. - არასაკმარისი გამოყენება, ოპტ. - ოპტიმალური გამოყენება, ჭარ. - ჭარბი გამოყენება

### 7.3. პიროვნული ფუნქციონირების დონის სკალა

კითხვარის ვალიდაციის ეტაპზე, კვლევაში მონაწილეობდა 270 ადამიანი. ამათგან 64 (23.7%) იყო მამრობითი და 206 (76.3%) მდედრობითი სქესის წარმომადგენელი. კვლევის მონაწილეთა ასაკი ვარირებდა 18-დან 61 წლამდე ( $M=24.54$ ,  $SD=8.64$ ). მონაწილეთა შერჩევა მოხდა ხელმისაწვდომობის პრინციპით.

პიროვნების ფუნქციონირების დონის სკალა - მოკლე ვერსია 2.0 (LPFS – BF 2.0) (Weekers et al., 2018). თვითანგარიშის ტიპის მოკლე კითხვარი, რომელიც ზომავს DSM-5-ის III ნაწილის პიროვნული აშლილობის ალტერნატიულ მოდელში აღწერილ პიროვნების ფუნქციონირების დონეს. კითხვარი შედგება 12 დებულებისაგან, რომელთაგან თითოეული ფასდება ლიკერტის ტიპის 4 ქულიან სკალაზე (0 შეესაბამება - *სრულიად არ ვეთანხმები*, ხოლო 3 - *სრულიად ვეთანხმები*). დებულებათა ნახევარი ზომავს სელფ-ფუნქციონირების, ხოლო მეორე ნახევარი ინტერპერსონალური ფუნქციონირების დონეს, რაც საერთო ჯამში ქმნის გართულებული პიროვნული ფუნქციონირების საერთო ქულას. რაც უფრო მაღალია საერთო ქულა, მით უფრო მაღალია პიროვნების დისფუნქციის დონე.

#### ფაქტორული ანალიზი

პიროვნული ფუნქციონირების შესაფასებელი კითხვარის დებულებები ძირითადი კომპონენტების ფაქტორული ანალიზის (Principal Component Analysis) მეთოდის გამოყენებით დავამუშავეთ. ანალიზმა აჩვენა, რომ კაიზერ - მაიერ - ოკლინის ტესტის (KMO) ინდექსი .83 შეადგენს (Kaiser, 1970, 1974), ამასთან ბარტლეტის ტესტის მნიშვნელობის დონეც ნორმაშია ( $p = .000$ ) (Bartlett, 1954). შესაბამისად, ფაქტორული ანალიზის განხორციელება მიზანშეწონილია.

Screeplot-ის შემოწმებამ ცხადყო მკვეთრი გარდატეხა მეორე კომპონენტის შემდეგ. კეტელის Cattell's (1966) ტესტის (scree test) გამოყენების საფუძველზე, შემდგომი ანალიზისთვის დავტოვეთ ორი ძირითადი კომპონენტი.

ძირითადი კომპონენტების ფაქტორული ანალიზისას, ვარიანსის ბრუნვით, გამოიკვეთა ორი ძირითადი კომპონენტი, კუთრი წონით (eigenvalues): 3.88, 1.31. ორი ფაქტორი ხსნის

ცვლადების დისპერიის საკმაოდ მნიშვნელოვან წილს: კერძოდ, მონაცემთა ვარიაციის 43.27%-ს. ყველა დებულება წარმოდგენილია ფაქტორულ სივრცეზე საშუალო მაჩვენებლით (communality) 0.43.

თითოეული ფაქტორის შესაბამისი დებულებების ჩამონათვალი მოცემულია ცხრილში N6. რამდენიმე დებულებას ფაქტორული დატვირთვა აქვს ერთზე მეტ ფაქტორზე. მაგალითად, მე-5 დებულებას დატვირთვა აქვს ინტერპერსონალური ფუნქციონირების ფაქტორზეც, თუმცა მისი დატვირთვის მაჩვენებელი უფრო მაღალია სელფ-ფუნქციონირების ფაქტორისათვის, რომლის გასაზომადაცაა შექმნილი. ასევე, მე-9 და მე-11 ფაქტორები იტვირთება სელფ-ფუნქციონირების ფაქტორზეც, თუმცა მათი დატვირთვა უფრო მაღალია ინტერპერსონალური ურთიერთობების ფაქტორზე. აღსანიშნია მე-8 დებულებაც, რომელიც შექმნილია ინტერპერსონალური ურთიერთობების გასაზომად, თუმცა უფრო დიდი დატვირთვა აქვს სელფ-ფუნქციონირების ფაქტორზე. თუმცა, საერთო ჯამში, ყველა დებულება მუშაობს იმ ფაქტორზე, რომლის გასაზომადაცაა შემუშავებული.

შესაბამისად, იმისათვის, რომ გადაგვემოწმებინა ორფაქტორიანი სტრუქტურის შემადგენელი დებულებების დატვირთვა შესაბამის ფაქტორებზე, ჩავატარეთ დამადასტურებელი ფაქტორული ანალიზი. დამადასტურებელმა ფაქტორულმა ანალიზმა ორფაქტორიანი უმაღლესი რიგის მოდელისათვის საუკეთესო შედეგები აჩვენა ( $\chi^2(53) = 129.96, p = .000, CFI = .90, GFI = .32, RMSEA = .07$ ) (იხ. სურათი N3).

### **შინაგანი შეთანხმებულობა და განაწილების მახასიათებლები**

პიროვნული ფუნქციონირების დონის საკვლევი კითხვარის აღწერითი სტატისტიკა, ასევე, დახრილობისა და პიკის (skewness, kurtosis) მაჩვენებლები მოცემულია ცხრილში N3. სანდობის შესამოწმებლად გამოვიყენეთ კრონბახის ალფა, სკალის საერთო ქულის სანდობის მაჩვენებელი აღმოჩნდა დამაკმაყოფილებელი .78. ხოლო ქვესკალების მიხედვით, სანდობის მაჩვენებლები შემდეგია: სელფ-ფუნქციონირება - .73, ინტერპერსონალური ფუნქციონირება - .61.

ცხრილი N6. პიროვნული ფუნქციონირების საკვლევი კითხვარის ფაქტორული სტრუქტურა

	სელფ-ფუნქციონირება	ინტერპერსონალური ფუნქციონირება
დებულება 2	.747	
დებულება 1	.705	
დებულება 6	.667	
დებულება 4	.644	
დებულება 3	.618	
დებულება 5	.604	.384
დებულება 8	.351	.163
დებულება 7		.703
დებულება 10		.610
დებულება 12		.527
დებულება 11	.335	.520
დებულება 9	-.397	.495

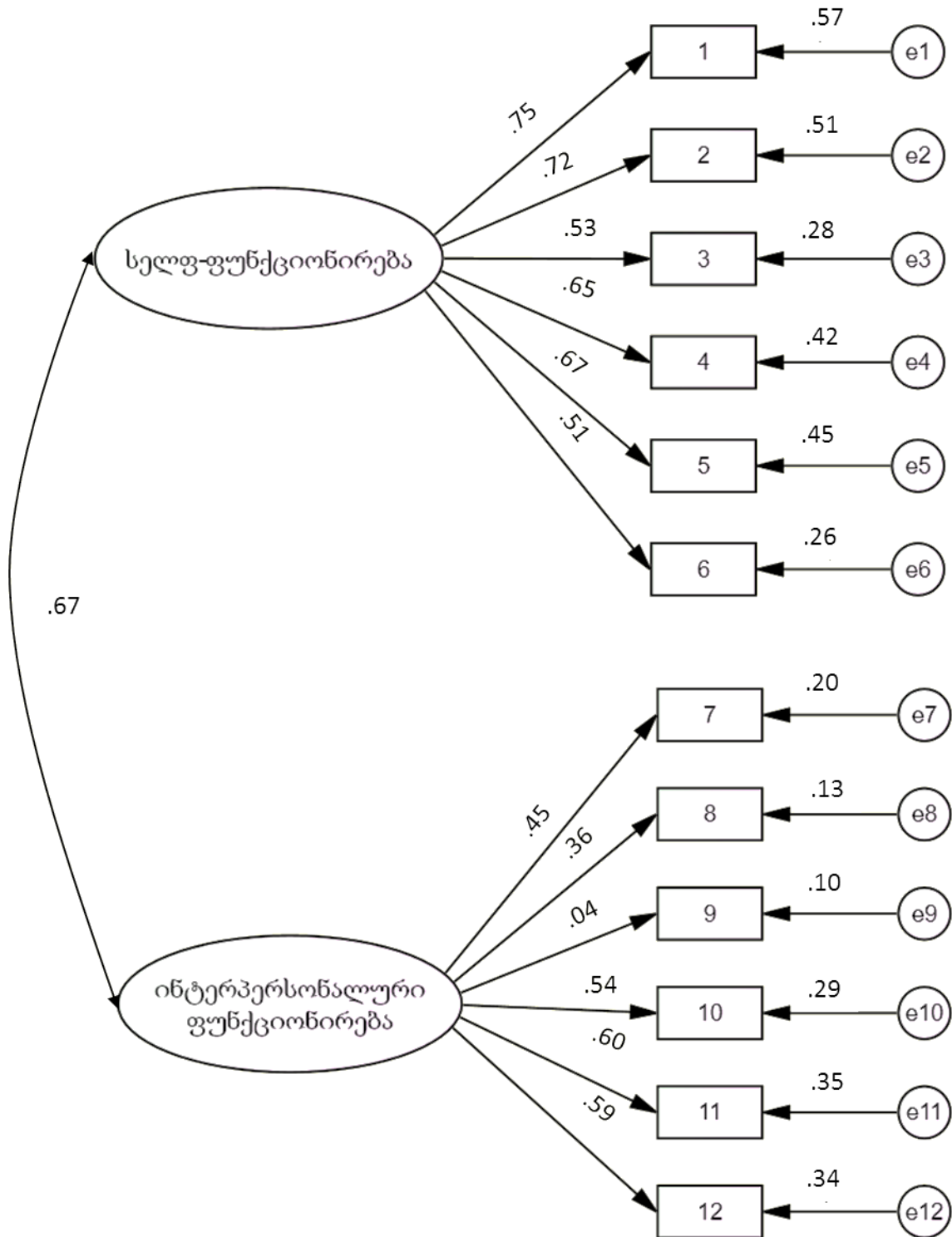
ფაქტორების გამოყოფის მეთოდი: პრინციპული კომპონენტების ფაქტორული ანალიზი

ბრუნვის მეთოდი: ვარიმაქსი, კაიზერის ნორმალიზაციით

ბრუნვების რაოდენობა – 3

|.30|-ზე ნაკლები ფაქტორული წონა ნაჩვენები არ არის

სურათი N3. პიროვნული ფუნქციონირების მოდელის ფაქტორული დატვირთვა





## 8. ნაწილი პირველი

### 8.1. კვლევის მიზანი

როგორც აღვნიშნეთ, ხასიათის სიმტკიცეებზე საუბრისას, ბოლო დროს განსაკუთრებული აქცენტი კეთდება მათი გამოვლენის სამ დონეზე და ამ დონეების სხვადასხვაგვარ გავლენაზე (Niemiec, 2014) ფსიქიკური ჯანმრთელობისათვის. სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელი წარმატებით ახერხებს სოციალური შფოთვითი აშლილობისა და ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობის ახსნას (Freidlin, Littman-Ovadia, & Niemiec, 2017), თუმცა მისი კავშირი ფსიქოპათოლოგიური ფუნქციონირების უფრო ფართო სპექტრთან ჯერაც ნაკვლევი არაა.

სადისერტაციო ნაშრომის პირველი ნაწილის მიზანს წარმოადგენს ხასიათის სიმტკიცეთა როლის განსაზღვრა ფსიქოპათოლოგიასთან მიმართებაში. ამისათვის, პირველ რიგში, ხასიათის სიმტკიცეთა სხვადასხვა დონეები დავუკავშირეთ პათოლოგიურ პიროვნულ ნიშნებს, რომლებიც წარმოდგენილია პაამ-ში. აღნიშნული მოდელი მოიცავს 25 პათოლოგიურ პიროვნულ ნიშანს, რომელთა დასახელებებიც გარკვეულწილად ემთხვევა ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისი და ჭარბი გამოყენების დასახელებებს. ხასიათის სიმტკიცეთა დისბალანსის და პაამ-ის მოდელს შორის მსგავსებაა ისიც, რომ ორივე მათგანი ეწინააღმდეგება პათოლოგიის გაგების კატეგორიალურ პარადიგმას და სანაცვლოდ გვთავაზობს განზომილებით მიდგომას. აქედან გამომდინარე, ვვარაუდობთ, რომ იქნება მნიშვნელოვანი დადებითი კავშირები ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარის/ჭარბ გამოყენებასა და პათოლოგიურ პიროვნულ ნიშნებს შორის.

შემდეგ ეტაპზე, ხასიათის სიმტკიცეები დავაკავშირეთ პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირებისა და ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების ზოგადი სიმწვავის დონესთან, რამდენადაც სადისერტაციო ნაშრომის ამ ნაწილის საბოლოო მიზანია იმის შემოწმება, თუ რამდენად შეუძლია კონკრეტულ ხასიათის სიმტკიცეებს პათოლოგიური ფუნქციონირების და ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების წინასწარმეტყველება. ჩვენი ვარაუდით, ხასიათის სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელი ისეთივე ეფექტურად შეძლებს პათოლოგიური ფუნქციონირებისა და ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავის

წინასწარმეტყველებას, როგორც პათოლოგიური პიროვნული ნიშნები, რომელთა მნიშვნელობაც ფსიქოპათოლოგიის გაგებასა და დიაგნოსტიკაში უკვე დადასტურებულია კვლევებით (Oldham, 2015; Regier et al., 2013; Skodol et al., 2015; Zimmermann et al., 2013).

## 8.2. კვლევის მეთოდი

### მონაწილეები და პროცედურა

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო ხელმისაწვდომობის პრინციპით შერჩეულმა 287-მა მონაწილემ (23% მამაკაცი, ასაკი 18-61წწ.,  $M=24.23$ ,  $SD=8.47$ ). მონაწილეები ავსებდნენ თვით-ანგარიშის ტიპის ინსტრუმენტების ონლაინ ვერსიებს, რომელთაგან თითოეულს თან ახლდა შევსების დეტალური ინსტრუქცია. კვლევაში მონაწილეობა იყო ნებაყოფლობითი და მოხალისეობრივი, კვლევის მონაწილეები არ იღებდნენ რაიმე ტიპის სარგებელს ან ანაზღაურებას.

### ინსტრუმენტები

სიმტკიცეთა ოპტიმალური/ჭარბი/არასაკმარისი გამოყენების გასაზომად გამოვიყენეთ სიმტკიცეთა ოპტიმალური/ჭარბი/არასაკმარისი გამოყენების საკვლევი ინსტრუმენტის ქართული ვერსია (Underuse/Optimal Use inventory of strengths) (OUOU; Freidlin et al. 2017). მონაწილეები აფასებენ თითოეულ სიმტკიცეს მათი გამოყენების ხარისხის მიხედვით. მათ სთხოვენ გადაანაწილონ 100% სამ დებულებაზე, რომელთაგან თითოეული მიემართება ერთი სიმტკიცის ოპტიმალურ, ჭარბ და არასაკმარის გამოყენებას. მაგ. სიმამაცის საზომი დებულებებია: „ვნებდები პირველივე დაბრკოლებაზე, რა ჯილდოც არ უნდა მოჰყვებოდეს დავალების გადაჭრას“ (არასაკმარისი გამოყენება); „მე ვისწრაფვი ჩემი მიზნებისკენ, მიუხედავად დაბრკოლებებისა, სირთულეებისა და იმედგაცრუებებისა“ (ოპტიმალური გამოყენება); „ბოლომდე მიმყავს დაწყებული საქმე, მაშინაც კი, თუ ჩემი ძალისხმევა მოსალოდნელ შედეგს აჭარბებს“ (ჭარბი გამოყენება). საბოლოოდ, თითოეული სიმტკიცისათვის მიიღება სამი დამოუკიდებელი ქულა - ჭარბი, ოპტიმალური და არასაკმარისი გამოყენების მაჩვენებელი.

პიროვნების საკვლევი კითხვარი DSM-5-ისათვის, მოკლე ვერსიის ქართული თარგმანი (The Personality Inventory for DSM-5—Short Form; Maples et al., 2015). კითხვარი ზომავს DSM-5-ის III დერძზე წარმოდგენილ, პიროვნული აშლილობების ალტერნატიული მოდელის, B კრიტერიუმით განსაზღვრული პათოლოგიური პიროვნული ნიშნების დონეს. კითხვარი შედგება 100 დებულებისაგან და ზომავს 25 პათოლოგიურ ნიშანს, რომლებიც გაერთიანებულია 5 ძირითად ფაქტორში. თითოეული დებულებისათვის, მონაწილე 4 ბალიან ლიკერტის ტიპის სკალაზე, აფასებს თუ რამდენად შეესაბამება დებულება მას, სადაც 0 ნიშნავს *სავსებით მცდარია/ძირითადად მცდარია*, 1- *ნაწილობრივ მცდარია*, 2 - *ნაწილობრივ სწორია*, 3 - *სავსებით სწორია/ძირითადად სწორია*.

პიროვნების ფუნქციონირების დონის სკალა - მოკლე ვერსიის ქართული თარგმანი 2.0 (LPFS – BF 2.0) (Weekers et al., 2018), რომელიც თვითანგარიშის ტიპის მოკლე კითხვარია და ზომავს DSM-5-ის III ნაწილის პიროვნული აშლილობის ალტერნატიულ მოდელში აღწერილ პიროვნების ფუნქციონირების დონეს. კითხვარი შედგება 12 დებულებისაგან, რომელთაგან თითოეული ფასდება ლიკერტის ტიპის 4 ქულიან სკალაზე (0 შეესაბამება - *სრულიად არ ვეთანხმები*, ხოლო 3 - *სრულიად ვეთანხმები*). დებულებათა ნახევარი ზომავს სელფ-ფუნქციონირების, ხოლო მეორე ნახევარი - ინტერპერსონალური ფუნქციონირების დონეს, რაც საერთო ჯამში ქმნის გართულებული პიროვნული ფუნქციონირების საერთო ქულას. რაც უფრო მაღალია საერთო ქულა, მით უფრო მაღალია პიროვნების დისფუნქციის დონე.

სიმპტომების ჩეკლისტი (Symptom Checklist-90-Revise, SCL-90-R) (Derogatis, 1975, 1977). ზომავს ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომთა ზოგად სიმწვავეს. ის წარმოადგენს 90-დებულებიან თვითანგარიშის ტიპის კითხვარს, სადაც რესპოდენტები ლიკერტის ტიპის 5-ქულიან სკალაზე აფასებენ დებულებებს. თითოეული დებულება ფსიქიატრიულ სიმპტომთა 9 კატეგორიიდან ერთ-ერთ განზომილებას უკავშირდება. ეს კატეგორიებია: სომატიზაცია, ობსესია-კომპულსია, ინტერპერსონალური სენსიტიურობა, დეპრესია, შფოთვა, მტრობა, ფობიური შფოთვა, პარანოიდული იდეაცია, ფსიქოტიზმი.

მაგალითად, დეპრესიის განზომილება აფასებს დეპრესიული სიმპტომების აფექტურ და კოგნიტურ ასპექტებს. კითხვარი გვამლევს ინფორმაციას ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავის გლობალური ინდექსის (GSI) შესახებ.

### **8. 3. შედეგები**

#### **აღწერითი სტატისტიკა და სანდოობის შემოწმება**

კითხვარების აღწერითი სტატისტიკა და შინაგანი კონსისტენტობის მაჩვენებლები მოცემულია ცხრილში N7.

## ცხრილი N7. აღწერითი სტატისტიკა და შინაგანი შეთანხმებულობის მაჩვენებლები

	N	$\alpha$	M	SD
<b>ხასიათის სიმტკიცეები</b>				
არასაკმარისი გამოყენება	24	.79	23.98	10.08
ოპტიმალური გამოყენება	24	.89	60.09	13.73
ჭარბი გამოყენება	24	.80	15.93	7.13
<b>პათოლოგიური პიროვნული ნიშნები</b>				
შფოთვა	4	.86	1.53	0.77
ემოციური ლაბილობა	4	.83	1.45	0.86
მტრულობა	4	.80	1.16	0.73
პერსვეერაცია	4	.67	1.08	0.65
შეუზღუდავი ემოციურობა	4	.67	1.83	0.67
განშორებით გამოწვეული უმწეობა	4	.66	1.25	0.75
დამთმობობა	4	.82	0.94	0.65
ანჰედონია	4	.76	0.63	0.61
დეპრესია	4	.80	0.61	0.68
ინტიმურობის არიდება	4	.75	0.87	0.73
ექვიანობა	4	.62	1.01	0.64
განდგომა	4	.74	0.90	0.65
ექსცენტრულობა	4	.75	1.70	0.75
აღქმის დარღვევა	4	.64	0.88	0.68
უცნაური რწმენები და გამოცდილებები	4	.59	1.09	0.66
ყურადღების ძიება	4	.92	1.59	0.91
გულქვაობა	4	.82	0.39	0.56
თაღლითობა	4	.73	0.69	0.64
გრანდიოზულობა	4	.70	0.76	0.64
მანიპულატორობა	4	.71	0.78	0.62
ყურადღების გაფანტვა	4	.85	1.38	0.83
იმპულსურობა	4	.71	0.99	0.63
უპასუხისმგებლობა	4	.64	0.53	0.56
რიგიდული პერფექციონიზმის ნაკლებობა	4	.73	1.57	0.77
რისკიანობა	4	.80	1.05	0.72
<b>პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირება</b>				
სომატიზაცია	12	.88	1.10	0.80
ობსესია-კომპულსია	10	.83	1.60	0.80
ინტერპერსონალური სენსიტიურობა	10	.86	1.31	0.80
დეპრესია	13	.90	1.69	1.01
შფოთვა	10	.90	1.37	0.93
მტრობა	6	.78	1.12	0.83
ფობიური შფოთვა	7	.83	0.73	0.79
პარანოიდული იდეაცია	6	.79	1.21	0.82
ფსიქოტიზმი	10	.79	0.91	0.68
<b>ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების ზოგადი სიმწვავე</b>	90	.97	110.63	61.15

### კორელაციური ანალიზი

კვლევის მიზნებიდან გამომდინარე, პირველ რიგში, შევამოწმეთ კავშირები კონკრეტული ხასიათის სიმტკიცეების არასაკმარის/ჭარბ გამოყენებას და პათოლოგიური პიროვნული ნიშნების ფართო სპექტრთან.

შედეგებმა აჩვენა, რომ არსებობს რიგი მნიშვნელოვანი კავშირები კონკრეტულ სიმტკიცეებსა და პათოლოგიურ ნიშნებს შორის და ეს კავშირები უმეტესად არის დადებითი (ცხრილი N8). თითოეული პათოლოგიური ნიშნისათვის, ყველაზე ძლიერი კორელაციები გამოვლინდა:

შფოთვა - იმედის ( $r = .42, p < 0.05$ ) და თვით-რეგულაციის ( $r = .36, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;

ემოციური ლაბილობა - თვით-რეგულაციის ( $r = .46, p < 0.05$ ) და ენთუზიაზმის ( $r = .33, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;

მტრულობა - თვით-რეგულაციის ( $r = .43, p < 0.05$ ) და იმედის ( $r = .43, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;

პერსევერაცია - იმედის ( $r = .39, p < 0.05$ ) და ენთუზიაზმის ( $r = .35, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;

შეზღუდული ემოციურობა - სიყვარულის ( $r = .43, p < 0.05$ ) და პატიების ( $r = .30, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;

განშორებით გამოწვეული უმწეობა - თვით-რეგულაციის არასაკმარისად ( $r = .24, p < 0.05$ ), სოც. ინტელექტის ( $r = .21, p < 0.05$ ) და პატიების ( $r = .21, p < 0.05$ ) ჭარბად გამოყენება;

დამთმობობა - სიმამაცის ( $r = .46, p < 0.05$ ) და შეუპოვრობის ( $r = .34, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;

ანჰედონია - ენთუზიაზმის ( $r = .60, p < 0.05$ ) და იმედის ( $r = .54, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;

დეპრესია - ენთუზიაზმის ( $r = .59, p < 0.05$ ) და იმედის ( $r = .58, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;

ინტიმურობის არიდება - კრიტიკული აზროვნების ჭარბად ( $r = .27, p < 0.05$ ) და სიყვარულის ( $r = .26, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;

- ექვიანობა - სოც. ინტელექტის ( $r = .28, p < 0.05$ ) და სწავლის სიყვარულის ჭარბად ( $r = .19, p < 0.05$ ) გამოყენება;
- განდგომა - ენთუზიაზმის ( $r = .47, p < 0.05$ ) და იმედის ( $r = .41, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;
- ექსცენტრულობა - შემოქმედებითობის ( $r = .22, p < 0.05$ ) და სწავლის სიყვარულის ჭარბად ( $r = .22, p < 0.05$ ) გამოყენება;
- აღქმის დარღვევა - ენთუზიაზმის ( $r = .30, p < 0.05$ ) და იმედის ( $r = .24, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;
- უცნაური რწმენები და გამოცდილებები - პატიოსნების ჭარბად ( $r = .20, p < 0.05$ ) და შემოქმედებითობის არასაკმარისად ( $r = -.18, p < 0.05$ ) გამოყენება;
- ყურადღების ძიება - თავმდაბლობის არასაკმარისად ( $r = .48, p < 0.05$ ) და ენთუზიაზმის ( $r = .26, p < 0.05$ ) ჭარბად გამოყენება;
- გულქვაობა - სიკეთის ( $r = .48, p < 0.05$ ) და სიყვარულის ( $r = .40, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;
- თაღლითობა - პატიოსნების ( $r = .38, p < 0.05$ ) და პატიების ( $r = .37, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;
- გრანდიოზულობა - სიყვარულის ( $r = .32, p < 0.05$ ) და მაღლიერების ( $r = .31, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;
- მანიპულატორობა - პატიების ( $r = .34, p < 0.05$ ) არასაკმარისად და იუმორის ჭარბად ( $r = .33, p < 0.05$ ) გამოყენება;
- ყურადღების გაფანტვა - თვით-რეგულაციის ( $r = .40, p < 0.05$ ) და შეუპოვრობის ( $r = .39, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;
- იმპულსურობა - წინდახედულობის ( $r = .39, p < 0.05$ ) და თვით-რეგულაციის ( $r = .37, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;
- უპასუხისმგებლობა - შეუპოვრობის ( $r = .40, p < 0.05$ ) და ცნობისმოყვარეობის ( $r = .38, p < 0.05$ ) არასაკმარისად გამოყენება;
- რიგიდული პერფექციონიზმი - წინდახედულობის ( $r = .27, p < 0.05$ ) და მშვენიერების დაფასების ჭარბად ( $r = .22, p < 0.05$ ) გამოყენება;
- რისკიანობა - სიმამაცის ჭარბად ( $r = .42, p < 0.05$ ) და არასაკმარისად ( $r = .39, p < 0.05$ ) გამოყენება.
- სიმტკიცეები, რომლებიც ყველაზე მეტ კავშირებს აჩვენებდნენ პათოლოგიურ ნიშნებთან: ცნობისმოყვარეობის არასაკმარისად (19), სწავლის სიყვარულის ჭარბად (19), იმედის

არასაკმარისად (19), სოც. ინტელექტის ჭარბად (18), თვით-რეგულაციის არასაკმარისად (18), ენთუზიაზმის არასაკმარისად (17), შემოქმედებითობის ჭარბად (16) და სიმამაცის არასაკმარისად (16) გამოყენება.

სიმტკიცეები, რომლებიც ყველაზე ძლიერი კავშირებს აჩვენებდა პათოლოგიურ ნიშნებთან შემდეგია: იმედის, ენთუზიაზმის, თვით-რეგულაციის და სიყვარულის არასაკმარისად გამოყენება.



ცხრილი N8. კორელაციური ანალიზი ხასიათის სიმტკიცეების არასაკმარის/ჭარბ გამოყენებას და პათოლოგიურ პიროვნულ ნიშნებს შორის

		შფოთვა	ემ. ლაბილობა	მტრულობა	პერსეკუციონა	შეზღვევითობა	განზრდითობა	დამომბობა	ანჰედონია	დეპრესია	ინტ. არიდება	ექვიანობა	განდობა	ექსცენტრულობა	აქმის დარღვევა	უცნაური რწ. და	ყურად. მიება	გულუჯახობა	თაღლითობა	გრანდიოზულობა	მანპულატორობა	ყურად. გაფანტვა	იმპულსურობა	უბასუხისმგებლობა	რიგდ. კერფ.	რისკიანობა
შეზოქმედი ბითობა	ს	.10	.00	.06	<b>.18</b>	<b>.13</b>	.01	<b>.25</b>	<b>.16</b>	<b>.16</b>	.09	-.06	.08	<b>-.20</b>	-.06	<b>-.18</b>	-.10	.08	.09	.00	-.11	.05	.06	-.10	-.03	<b>-.18</b>
	ჭ	<b>.15</b>	<b>.18</b>	<b>.22</b>	<b>.16</b>	-.02	<b>.13</b>	.11	<b>.17</b>	<b>.27</b>	<b>.13</b>	.01	<b>.17</b>	<b>.22</b>	<b>.17</b>	.07	-.04	<b>.12</b>	<b>.14</b>	.08	.07	<b>.19</b>	<b>.13</b>	<b>-.23</b>		.07
ენობისმიყ ვარეობა	ს	<b>.14</b>	<b>.19</b>	<b>.29</b>	<b>.28</b>	<b>.16</b>	-.04	<b>.23</b>	<b>.39</b>	<b>.41</b>	<b>.19</b>	.05	<b>.37</b>	.09	<b>.13</b>	.01	<b>-.13</b>	<b>.20</b>	<b>.18</b>	<b>.12</b>	<b>.13</b>	<b>.34</b>	<b>.21</b>	<b>-.38</b>	-.05	-.06
	ჭ	.04	.07	.08	.07	.04	.03	<b>-.17</b>	.00	-.07	.05	<b>.12</b>	.07	<b>.13</b>	.08	<b>.17</b>	<b>.22</b>	<b>.19</b>	<b>.27</b>	<b>.14</b>	<b>.27</b>	-.05	<b>.28</b>	-.11		<b>.36</b>
კრიტიკული აზროვნება	ს	-.01	.08	.08	.09	.03	.08	.03	.04	.00	-.11	.00	.04	-.04	-.01	.05	.11	<b>.24</b>	<b>.20</b>	<b>.14</b>	<b>.19</b>	.02	<b>.36</b>	<b>-.25</b>	-.05	<b>.17</b>
	ჭ	<b>.24</b>	<b>.22</b>	<b>.23</b>	<b>.27</b>	-.05	-.02	<b>.17</b>	<b>.23</b>	<b>.27</b>	<b>.27</b>	.11	<b>.30</b>	<b>.16</b>	<b>.20</b>	.10	-.05	.07	.05	.00	-.01	<b>.34</b>	.10	-.17		.06
სწავლის სიყვარული	ს	-.08	-.09	.00	.06	<b>.16</b>	.00	.05	.11	.05	.07	<b>-.13</b>	<b>.13</b>	<b>-.03</b>	-.01	-.01	-.02	<b>.12</b>	.05	.09	<b>.12</b>	-.04	.04	-.11	<b>-.14</b>	.01
	ჭ	.05	<b>.14</b>	<b>.14</b>	<b>.17</b>	-.00	<b>-.12</b>	.10	<b>.28</b>	<b>.19</b>	<b>.22</b>	<b>.22</b>	<b>.25</b>	<b>.22</b>	<b>.18</b>	<b>.16</b>	.06	<b>.22</b>	<b>.17</b>	<b>.12</b>	<b>.15</b>	.09	<b>.14</b>	<b>-.16</b>		<b>.12</b>
ფართო თვალთახედვა	ს	-.04	-.09	.05	.04	<b>.24</b>	<b>-.20</b>	.06	.08	<b>.12</b>	.17	<b>-.13</b>	<b>.14</b>	.08	.04	.01	-.03	<b>.29</b>	<b>.12</b>	.10	.09	.00	<b>.18</b>	<b>-.21</b>	.01	.08
	ჭ	.09	<b>.17</b>	<b>.20</b>	<b>.16</b>	<b>-.12</b>	<b>.12</b>	.02	<b>.13</b>	.05	.09	.11	.05	<b>.13</b>	.08	.09	.03	.11	.11	<b>.14</b>	<b>.16</b>	<b>.12</b>	.11	-.04		<b>.10</b>
სიმამცე	ს	<b>.31</b>	<b>.18</b>	<b>.12</b>	<b>.28</b>	-.09	<b>.19</b>	<b>.46</b>	<b>.28</b>	<b>.26</b>	<b>.15</b>	.09	<b>.15</b>	<b>-.14</b>	.08	-.09	<b>-.13</b>	-.04	.01	.00	<b>-.19</b>	<b>.27</b>	.01	-.17	.03	<b>-.39</b>
	ჭ	-.07	-.02	.05	.05	.06	-.10	<b>-.22</b>	-.08	-.02	-.08	-.08	.05	<b>.21</b>	.05	<b>.14</b>	<b>.16</b>	<b>.20</b>	<b>.13</b>	<b>.16</b>	<b>.27</b>	.03	<b>.28</b>	<b>-.14</b>	-.03	<b>.42</b>
შეუპოვრობა	ს	<b>.30</b>	<b>.25</b>	<b>.28</b>	<b>.34</b>	-.03	.09	<b>.34</b>	<b>.39</b>	<b>.45</b>	.11	.06	<b>.27</b>	-.03	.09	-.08	<b>-.13</b>	<b>.13</b>	<b>.22</b>	.08	-.01	<b>.39</b>	<b>.24</b>	<b>-.40</b>	-.11	<b>-.17</b>
	ჭ	-.07	.06	.07	.00	.03	-.01	-.11	-.09	-.09	.07	.03	.02	.08	.09	<b>.17</b>	.08	<b>.18</b>	<b>.12</b>	.09	<b>.19</b>	-.07	.10	-.09		<b>.15</b>
პატიოსნება	ს	<b>.16</b>	<b>.23</b>	<b>.34</b>	<b>.30</b>	.04	.05	<b>.27</b>	<b>.23</b>	<b>.18</b>	.06	.09	.11	.02	.08	.02	<b>.12</b>	<b>.30</b>	<b>.38</b>	<b>.20</b>	<b>.22</b>	<b>.21</b>	<b>.20</b>	<b>-.36</b>	-.03	-.03
	ჭ	<b>.20</b>	<b>.13</b>	<b>.17</b>	.09	-.04	.06	-.08	.06	.05	.09	.05	<b>.19</b>	<b>.22</b>	.10	<b>.20</b>	<b>.13</b>	.09	-.01	.09	<b>.12</b>	.08	.21	-.08	.09	<b>.23</b>
ენიუბიანი	ს	<b>.35</b>	<b>.33</b>	<b>.38</b>	<b>.35</b>	-.00	.10	<b>.31</b>	<b>.60</b>	<b>.59</b>	<b>.21</b>	<b>.22</b>	<b>.47</b>	<b>.14</b>	<b>.30</b>	.08	<b>-.15</b>	.08	<b>.14</b>	.05	.01	<b>.38</b>	<b>.24</b>	<b>-.34</b>	-.09	-.06
	ჭ	-.02	.10	.02	.05	-.02	<b>.12</b>	-.09	<b>-.15</b>	<b>-.15</b>	-.07	.06	-.11	<b>.16</b>	.09	.06	<b>.26</b>	<b>.14</b>	<b>.17</b>	<b>.17</b>	<b>.24</b>	<b>-.03</b>	.13	-.10		<b>.20</b>
სიყვარული	ს	.01	.07	<b>.24</b>	<b>.16</b>	<b>.43</b>	-.01	.03	<b>.33</b>	<b>.32</b>	<b>.26</b>	<b>.12</b>	<b>.37</b>	<b>.13</b>	.09	<b>.12</b>	.01	<b>.40</b>	<b>.25</b>	<b>.32</b>	<b>.31</b>	.08	<b>.17</b>	<b>-.34</b>	.04	.09
	ჭ	<b>.15</b>	<b>.18</b>	.09	<b>.28</b>	-.06	.10	<b>.13</b>	.12	<b>.13</b>	.08	<b>.19</b>	.09	<b>.14</b>	<b>.19</b>	.07	-.05	.04	.11	.04	.02	<b>.15</b>	<b>.18</b>	-.08		<b>.16</b>
სიკეთე	ს	.01	-.01	.08	<b>.16</b>	.07	-.07	.01	<b>.23</b>	<b>.18</b>	.03	-.04	<b>.14</b>	<b>.14</b>	-.05	-.04	<b>.13</b>	<b>.45</b>	<b>.36</b>	<b>.23</b>	<b>.26</b>	.09	<b>.18</b>	<b>-.33</b>	-.05	.00
	ჭ	.08	<b>.15</b>	<b>.25</b>	<b>.21</b>	-.00	.11	.04	.08	<b>.14</b>	.07	<b>.17</b>	.06	.11	<b>.14</b>	<b>.17</b>	<b>.15</b>	.10	<b>.17</b>	<b>.12</b>	<b>.19</b>	-.01	.11	<b>-.12</b>		<b>.22</b>
სოციალური	ს	.00	.02	.10	<b>.12</b>	<b>.17</b>	-.04	.07	<b>.21</b>	<b>.21</b>	.11	.06	<b>.14</b>	.04	.07	-.04	<b>-.03</b>	<b>.34</b>	<b>.16</b>	<b>.16</b>	<b>.15</b>	<b>.14</b>	<b>.19</b>	<b>-.16</b>	-.05	.08

	ჟ	.34	.32	.28	.26	-.10	.21	.16	.23	.28	.10	.28	.25	.21	.15	.14	.07	-.05	.16	.15	.09	.35	.14	-.22	.07	.01
გუნდურ ობა	ს	-.02	.09	.15	.10	.17	-.06	-.04	.16	.16	.16	.05	.33	.14	.09	.17	-.05	.24	.13	.13	.18	.01	-.02	-.13	.04	.08
	ჟ	.20	.08	-.01	.15	-.10	.13	.26	.08	.04	.00	.12	-.03	-.08	-.02	-.14	.05	.02	.09	.03	-.04	.17	.19	-.14	-.01	.00
სამართ ლოცობა	ს	.20	.15	.20	.08	-.07	.05	-.01	.09	.01	-.03	.03	.12	.10	-.03	.07	.24	.14	.16	.19	.14	.24	.16	-.11	-.05	.05
	ჟ	.05	.05	.11	.21	.15	-.02	.09	.11	.17	.13	.07	.16	.08	.14	.15	.03	.20	.19	.13	.09	-.09	.10	-.18	.10	.04
ლიდერ ობა	ს	.23	.17	.15	.23	-.00	.03	.28	.24	.31	.13	.04	.29	.03	.04	-.05	-.09	.06	.09	.02	-.07	.23	.09	-.23	-.01	-.09
	ჟ	-.01	.03	.15	.11	.03	.00	-.12	.00	-.05	-.03	.08	.02	.18	.18	.16	.21	.25	.30	.23	.23	-.03	.16	-.16	.04	.23
პატი ბა	ს	-.02	.04	.27	.24	.30	-.10	.01	.25	.21	.13	.07	.24	.12	.08	.07	.15	.38	.37	.17	.34	.03	.11	-.26	.07	.11
	ჟ	.12	.08	-.03	.13	-.10	.21	.09	.13	.13	.13	.06	.10	.05	.14	.10	-.02	.08	.04	.08	-.02	.09	.20	-.16	-.03	.06
თავმდაბ ლობა	ს	-.02	.01	.03	-.10	-.16	-.06	-.03	-.10	-.22	-.19	-.09	-.24	.08	-.13	.01	.48	.14	.14	.21	.18	-.14	.01	-.02	.12	.00
	ჟ	.26	.23	.16	.29	.02	.17	.26	.30	.33	.24	.19	.29	.05	.20	.07	-.20	.02	.01	-.07	-.09	.28	.17	-.19	.02	.07
წინდახე დულობა	ს	-.02	.00	.17	.17	.17	-.02	-.11	.06	.17	-.05	-.08	.10	.11	.05	.04	.00	.18	.11	-.01	.15	.20	.39	-.29	-.17	.29
	ჟ	.16	.15	.04	.06	-.10	.13	.15	.14	.02	.04	.10	.10	.08	.04	.10	.05	.04	.05	.12	.03	-.01	-.08	.03	.27	-.01
თვითრ ეგულა ცია	ს	.36	.46	.43	.34	-.27	.24	.20	.22	.17	.06	.15	.05	.13	.13	.02	.15	.13	.33	.02	.05	.40	.37	-.31	.02	.09
	ჟ	-.02	-.01	.06	.08	.21	-.08	.02	.05	.12	.11	.11	.22	.14	.09	.09	-.10	-.10	-.10	.11	.11	.00	-.11	-.08	.21	.05
მშენიერ ების დაფასებ ა	ს	-.04	-.10	-.04	.12	.22	-.03	.10	.14	.10	.09	-.08	.13	.01	.04	-.03	-.01	.31	.21	.20	.12	.06	.18	-.23	-.05	-.02
	ჟ	.14	.09	.16	.17	.03	.13	.09	.18	.16	.05	.07	.16	.06	.14	.13	.02	.17	.13	.22	.09	.06	.05	-.11	.22	.15
მადლ იერება	ს	-.12	-.05	.00	.01	.26	-.11	-.05	.15	.11	.04	.01	.11	.16	-.02	-.01	.07	.33	.17	.31	.17	-.08	.02	-.14	.13	.12
	ჟ	.12	.12	.10	.22	-.10	.18	.16	.11	.11	.09	.13	.04	.01	.15	.09	.02	.15	.15	.08	.03	.16	.21	-.13	.04	.02
იმედი	ს	.42	.31	.43	.39	.12	.12	.26	.54	.58	.25	.15	.41	.17	.24	.10	-.13	.13	.09	.08	.04	.34	.25	-.29	.08	-.01
	ჟ	-.04	.02	.08	.10	.02	.09	-.01	-.05	-.09	-.02	-.04	-.03	-.04	.03	.06	.13	.20	.24	.19	.25	-.06	.18	-.19	-.06	.11
იუმორი	ს	.13	.11	.19	.20	.12	.05	.25	.29	.26	.20	.12	.31	.00	.11	.05	-.13	.17	.05	.17	.03	.11	.06	-.15	.09	.00
	ჟ	-.01	-.02	.10	.18	.11	-.05	-.01	.11	.02	.07	.00	.09	.17	.13	.10	.12	.33	.28	.17	.33	-.01	.20	-.21	.01	.18
სულოერ ება	ს	.04	.03	.18	.05	.10	-.09	-.12	.16	.19	.10	-.05	.13	.20	-.04	-.05	.04	.18	.13	.03	.09	.12	.00	-.15	-.03	.08
	ჟ	.04	.03	.04	.17	-.02	.11	.16	.09	.02	.01	.04	-.02	.06	.20	.11	.10	.26	.17	.17	.12	-.04	.18	-.15	.01	.13
ფსზს		.62	.67	.59	.52	.12	.34	.35	.51	.52	.28	.44	.46	.35	.52	.38	.02	.09	.16	.18	.10	.50	.28	-.32	-.29	.10
პპფ		.44	.48	.48	.53	-.06	.18	.32	.54	.56	.32	.32	.48	.37	.43	.33	.05	.28	.31	.21	.21	.46	.36	-.43	-.18	.23

შენიშვნა: Coefficients exceeding  $r_{.12}$  are significant at  $p_{.05}$ , coefficients exceeding  $r_{.20}$  are significant at  $p_{.01}$ , (based on the minimum pairwise available data of  $N_{.287}$ .)

ა - არასაკმარისი გამოყენება, ჟ - ჭარბი გამოყენება; ფსზს - ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების ზოგადი სიმწვავე; პპფ - პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირება

შემდეგ ეტაპზე, შევამოწმეთ კავშირები კონკრეტული ხასიათის სიმტკიცეების არასაკმარის/ჭარბ გამოყენებას, ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებს და პათოლოგიურ პიროვნულ ფუნქციონირებას შორის. შედეგებმა აჩვენა, რომ არსებობს რიგი მნიშვნელოვანი კავშირები კონკრეტულ სიმტკიცეებსა და ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებს შორის (ცხრილი N9). სიმტკიცეთაგან - ცნობისმოყვარეობის, შეუპოვრობის, ენთუზიაზმის, თვით-რეგულაციის და იმედის არასაკმარისად, ხოლო შემოქმედებითობის, კრიტიკული აზროვნების, პატიოსნების, სიყვარულის, სოც. ინტელექტის, თავმდაბლობის და მშვენიერების დაფასების ჭარბად გამოყენება აჩვენებდნენ სანდო კავშირებს ყველა სიმპტომთან.

სიმტკიცეთაგან ყველაზე ძლიერ კავშირებს, როგორც ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომების სიმწვავეს საერთო დონესთან, ისე პათოლოგიურ პიროვნულ ფუნქციონირებასთან, აჩვენებდა ენთუზიაზმის, იმედის და თვით-რეგულაციის არასაკმარისად გამოყენება.

ცხრილი N9. კორელაციური ანალიზი ხასიათის სიმტკიცეების არასაკმარისი/ჭარბ გამოყენებას, ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებსა და პიროვნულ ფუნქციონირებას შორის

სიმტკიცე		სიმატიზაცია	ობსესია-კომპულსია	ინტ. სენსტიურობა	დებრუსია	შფოთვა	მტრობა	ფობიური შფოთვა	პარანოიდიული იდეაცია	ფსიქოტიზმი	ფსიქოპათ. სიმპტომების სიმწვავე	პირ. ფუნქციონირება
შემოქმედებითობა	არას	-.07	.07	.06	.07	.03	.02	.01	-.06	.02	.02	<b>.14</b>
	ჭარ	<b>.17</b>	<b>.21</b>	<b>.22</b>	<b>.24</b>	<b>.20</b>	<b>.23</b>	<b>.26</b>	<b>.21</b>	<b>.25</b>	<b>.26</b>	<b>.17</b>
ცნობისმოყვარეობა	არას	<b>.22</b>	<b>.31</b>	<b>.30</b>	<b>.33</b>	<b>.22</b>	<b>.28</b>	<b>.30</b>	<b>.18</b>	<b>.29</b>	<b>.32</b>	<b>.34</b>
	ჭარ	.02	-.04	-.03	-.01	-.03	.07	-.05	.10	.06	.00	<b>.13</b>
კრიტიკული აზროვნება	არას	.04	<b>-.12</b>	-.03	.00	.00	.10	.00	.02	.00	.00	.03
	ჭარ	<b>.16</b>	<b>.35</b>	<b>.28</b>	<b>.28</b>	<b>.22</b>	<b>.15</b>	<b>.19</b>	<b>.17</b>	<b>.28</b>	<b>.28</b>	<b>.34</b>
სწავლის სიყვარული	არას	.08	-.08	-.07	-.04	-.01	-.02	-.01	-.08	-.03	-.03	-.03
	ჭარ	.11	.11	.11	<b>.19</b>	<b>.12</b>	<b>.14</b>	<b>.14</b>	<b>.16</b>	<b>.24</b>	<b>.18</b>	<b>.33</b>
ფართო თვალთახედვა	არას	-.10	-.09	-.09	-.05	-.06	-.02	-.08	-.07	.06	-.07	<b>.11</b>
	ჭარ	<b>.16</b>	<b>.15</b>	<b>.15</b>	<b>.18</b>	<b>.15</b>	<b>.19</b>	.11	<b>.14</b>	.07	<b>.18</b>	<b>.15</b>
სიმამაცე	არას	<b>.16</b>	<b>.33</b>	<b>.32</b>	<b>.30</b>	<b>.24</b>	.02	<b>.25</b>	.08	<b>.26</b>	<b>.27</b>	<b>.20</b>
	ჭარ	-.04	-.09	-.10	-.07	-.05	<b>.12</b>	-.08	-.02	-.08	-.06	.07
შეუპოვრობა	არას	<b>.22</b>	<b>.31</b>	<b>.34</b>	<b>.41</b>	<b>.29</b>	<b>.17</b>	<b>.25</b>	<b>.12</b>	<b>.28</b>	<b>.34</b>	<b>.31</b>
	ჭარ	.00	-.06	-.05	-.10	-.05	.05	-.08	.03	.01	-.04	.10
	არას	.02	<b>.18</b>	<b>.20</b>	<b>.19</b>	<b>.16</b>	<b>.22</b>	<b>.12</b>	<b>.13</b>	<b>.19</b>	<b>.18</b>	<b>.26</b>

პატიოსნება	ჭარ	.15	.17	.16	.16	.24	.24	.13	.22	.16	.21	.18
ენტუზიაზმი	არას	.38	.43	.46	.58	.39	.34	.39	.31	.42	.51	.45
	ჭარ	.00	-.08	-.08	-.12	-.06	.00	-.03	-.01	-.05	-.07	-.04
სიყვარული	არას	.05	.12	.19	.19	.10	.12	.11	.24	.17	.17	.28
	ჭარ	.17	.17	.23	.19	.18	.18	.20	.24	.25	.24	.15
სიკეთე	არას	.08	.10	.07	.12	.10	.08	.11	.09	.17	.12	.24
	ჭარ	.14	.13	.15	.14	.15	.18	.09	.20	.09	.17	.15
სოციალური ინტელექტი	არას	.11	.11	.10	.11	.06	.09	.08	.12	.12	.12	.26
	ჭარ	.16	.33	.40	.38	.31	.24	.22	.35	.29	.36	.31
გუნდურობა	არას	.04	.11	.19	.16	.12	.13	.19	.17	.12	.16	.21
	ჭარ	-.01	.11	.08	.06	.03	.03	.08	.07	.12	.06	.07
სამართლიანობა	არას	.06	.04	.11	.12	.15	.13	.01	.09	.01	.10	.15
	ჭარ	.05	.08	.11	.08	.07	.17	.10	.17	.21	.13	.15
ლიდერობა	არას	.05	.23	.26	.25	.17	.07	.24	.12	.12	.20	.23
	ჭარ	.04	-.02	.02	-.03	-.01	.20	-.04	.16	.10	.04	.07
პატიება	არას	-.03	.06	.11	.14	.08	.17	.05	.18	.22	.12	.35
	ჭარ	.13	.12	.11	.13	.10	.09	.13	.11	.14	.14	.04
თავმდაბლობა	არას	-.02	-.13	-.17	-.14	-.06	.02	-.16	-.04	-.10	-.12	-.08
	ჭარ	.14	.26	.32	.31	.21	.20	.29	.19	.25	.29	.29
წინდახედულობა	არას	.05	.05	.01	.05	-.03	.04	-.06	-.01	-.01	.02	.17
	ჭარ	.10	.02	.12	.10	.18	.09	.16	.12	.15	.14	.04
თვითრეგულაცია	არას	.26	.29	.39	.40	.35	.45	.23	.31	.34	.40	.42
	ჭარ	.05	.14	.15	.10	.12	.00	.17	.12	.07	.12	.08
მშვენიერების დაფასება	არას	.01	-.01	.01	.02	-.06	-.03	.01	.02	.10	.01	.09
	ჭარ	.15	.13	.17	.16	.14	.15	.16	.23	.15	.19	.16
მადლიერება	არას	-.01	-.08	-.06	-.10	-.08	-.07	-.10	.04	-.02	-.07	.07
	ჭარ	.09	.15	.13	.17	.12	.21	.17	.17	.21	.18	.15
იმედი	არას	.32	.45	.49	.55	.39	.26	.35	.32	.41	.49	.50
	ჭარ	-.10	-.12	-.12	-.10	-.08	.08	-.10	-.01	-.06	-.09	-.08
იუმორი	არას	.13	.18	.24	.24	.19	.11	.20	.20	.20	.23	.25
	ჭარ	-.05	-.02	-.01	-.02	-.03	.15	-.05	.07	.10	.00	.08
სულიერება	არას	.12	.05	.07	.11	.10	.09	-.01	.07	.01	.09	.16
	ჭარ	.06	.03	.03	.03	.03	.12	.12	.14	.20	.09	.02

შენიშვნა: Coefficients exceeding  $r_{.12}$  are significant at  $p_{.05}$ , coefficients exceeding  $r_{.20}$  are significant at  $p_{.01}$ , (based on the minimum pairwise available data of  $N_{287}$ . არას - არასაკმარისი გამოყენება, ჭარ - ჭარბი გამოყენება)

## რეგრესიული ანალიზი

იმის შესამოწმებლად, წინასწარმეტყველებს თუ არა ერთი მხრივ, სხვადასხვა სიმტკიცეების და მეორე მხრივ, პათოლოგიური პიროვნული ნიშნების კომბინაციური მოდელები პიროვნული ფუნქციონირების და ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავეს, ჩავატარეთ რეგრესიული ანალიზი. ანალიზის საფუძველზე, ასევე, შევძელით შეგვემოწმებინა, არის თუ არა ხასიათის სიმტკიცეები ისეთივე ძლიერი პრედიქტორი, როგორც პათოლოგიური პიროვნული ნიშნები.

მრავლობითი (multiple) რეგრესიული ანალიზი, გამოვიყენეთ იმის დასადგენად, თუ რომელი ხასიათის სიმტკიცეები იყო პრედიქტორული ღირებულების მქონე პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირებისა და ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავისათვის. თითოეული დამოკიდებული ცვლადისათვის შეირჩა კონკრეტულ სიმტკიცეთა პროფილი.

ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავის საერთო დონისათვის სიმტკიცეთა პრედიქტორული ღირებულების განსასაზღვრად, რეგრესიული ანალიზის მოდელში შევიტანეთ ყველა ის არასაკმარის და ჭარბ დონეზე გამოვლენილი სიმტკიცე (სულ 29), რომელიც აჩვენებდა სანდო კავშირს კორელაციური ანალიზის შედეგად (იხ. ცხრილი N8). სიმტკიცეთა კომბინაციური მოდელი ხსნიდა მონაცემთა ვარიაბელობის თითქმის ნახევარს ( $R^2 = .47$   $F(29,249) = 7.82$ ,  $p = .000$ ). სიმტკიცეთაგან ენთუზიაზმის ( $\beta = .26$ ,  $p = .000$ ), გუნდურობის ( $\beta = .12$ ,  $p < .05$ ), ლიდერობის ( $\beta = -.13$ ,  $p < .05$ ), თვით-რეგულაციის ( $\beta = .25$ ,  $p = .000$ ) და იმედის ( $\beta = .18$ ,  $p < .05$ ) არასაკმარისი, ხოლო სიყვარულის ( $\beta = .12$ ,  $p < .05$ ) და თვით-რეგულაციის ( $\beta = .14$ ,  $p < .05$ ) ჭარბი გამოყენება იყო სანდო პრედიქტორი.

იგივენაირად, პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირებისათვის სიმტკიცეების პრედიქტორული ღირებულების განსასაზღვრად, რეგრესიული ანალიზის პროფილში შევიტანეთ ყველა ის არასაკმარის და ჭარბ დონეზე გამოვლენილი სიმტკიცე (სულ 30), რომელიც აჩვენებდა სანდო კავშირს კორელაციური ანალიზის შედეგად (იხ. ცხრილი N9). რეგრესულმა ანალიზმა აჩვენა, რომ კონკრეტულ სიმტკიცეთა კომბინაცია წარმოადგენს პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირების პრედიქტორს და ხსნის მონაცემთა

ვარიაციულობის ნახევარს ( $R^2 = .50$   $F(30,248) = 8.15$ ,  $p = .000$ ). სიმტკიცეთაგან სოციალური ინტელექტის ( $\beta = .10$ ,  $p < .05$ ), პატიების ( $\beta = .17$ ,  $p < .05$ ), თვით-რეგულაციის ( $\beta = .18$ ,  $p < .05$ ), და იმედის ( $\beta = .22$ ,  $p < .05$ ) არასაკმარისად, ხოლო სწავლის სიყვარულის ( $\beta = .14$ ,  $p < .05$ ) და სოციალური ინტელექტის ( $\beta = .15$ ,  $p < .05$ ) ჭარბად გამოყენება წარმოადგენდა სანდო პრედიქტორებს.

ამის შემდეგ ჩავატარეთ რეგრესიული ანალიზი პათოლოგიური პიროვნული ნიშნების პრედიქტორული ღირებულების განსასაზღვრად. ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავის საერთო დონისათვის რეგრესიული ანალიზის პროფილში შევიტანეთ ყველა ის ნიშანი (სულ 21), რომელიც აჩვენებდა სანდო კავშირს კორელაციური ანალიზის შედეგად (ცხრილი N7). პიროვნულ ნიშანთა საერთო მოდელი ხსნიდა მონაცემთა ვარიაციულობის 68%-ს ( $R^2 = .68$   $F(21,265) = 26.24$ ,  $p = .000$ ). ნიშანთაგან შფოთვა ( $\beta = .13$ ,  $p < .05$ ), ემოციური ლაბილობა ( $\beta = .21$ ,  $p < .05$ ), მტრულობა ( $\beta = .13$ ,  $p < .05$ ), დეპრესია ( $\beta = .14$ ,  $p < .05$ ), შეზღუდული ემოციურობა ( $\beta = .13$ ,  $p < .05$ ), ყურადღების გაფანტვა ( $\beta = .13$ ,  $p < .05$ ), რიგიდული პერფექციონიზმი ( $\beta = -.11$ ,  $p < .05$ ) და აღქმის დარღვევა ( $\beta = .13$ ,  $p < .05$ ) წარმოადგენდა სანდო პრედიქტორებს.

პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირებისათვის პათოლოგიური პიროვნული ნიშნების პრედიქტორული ღირებულების განსასაზღვრად, რეგრესიული ანალიზის მოდელში შევიტანეთ ყველა ის ნიშანი (სულ 23), რომელიც აჩვენებდა სანდო კავშირს კორელაციური ანალიზის შედეგად (ცხრილი N7). პიროვნულ ნიშანთა საერთო მოდელი ხსნიდა მონაცემთა ვარიაციულობის ნახევარზე მეტს ( $R^2 = .56$   $F(23,263) = 14.43$ ,  $p = .000$ ). ნიშანთაგან დეპრესია ( $\beta = .14$ ,  $p < .05$ ), ყურადღების გაფანტვა ( $\beta = .13$ ,  $p < .05$ ) და პერსევერაცია ( $\beta = .13$ ,  $p < .05$ ) წარმოადგენდა სანდო პრედიქტორებს.

### დისკრიმინანტული ანალიზი

შემდეგ ეტაპზე, იმის შესამოწმებლად, შეუძლია თუ არა სიმტკიცეების სხვადასხვა კომბინაციებს პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირების და ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავის მაღალი და დაბალი ქულის მქონე მონაწილეების განსხვავება, ჩავატარეთ დისკრიმინანტული ანალიზი. დისკრიმინანტული ანალიზი არის

სტატისტიკური მეთოდი, რომელიც იძლევა საშუალებას განსაზღვროთ ერთი ან მეტი დამოუკიდებელი ცვლადის პრედიქტორული ღირებულება, კატეგორიალური დამოკიდებული ცვლადისათვის, შემთხვევათა არაგადამფარავ ჯგუფებში გადანაწილებით.

დისკრიმინანტული ანალიზის საშუალებით შევამოწმეთ რამდენად შეუძლია სიმტკიცეების არასაკმარისი და ჭარბი გამოყენების კომბინაციურ მოდელს მონაწილეთა განაწილება ა) პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირების მაღალი (>12) და დაბალი (<12) ქულის მქონე ჯგუფებში და ბ) ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავის საერთო მაჩვენებლის მაღალი (>90) და დაბალი (<90) ქულის მქონე ჯგუფებში. ანალიზისათვის შევარჩიეთ ის სიმტკიცეები, რომლებიც რეგრესიული ანალიზის საფუძველზე აღმოჩნდა სანდო პრედიქტორი.

ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომებისათვის, ანალიზის საერთო მაჩვენებლები აღმოჩნდა სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი (Wilks  $\lambda = .72$ , Chi-square = 88.97, df = 7, Canonical correlation = .53,  $p = .000$ ). ფუნქცია ხსნის სიმპტომების სიმწვავის ვარიაციის 28%-ს. ცხრილში N10 წარმოდგენილია სტანდარტიზებული დისკრიმინანტული ფუნქციის კოეფიციენტები და სტრუქტურული წონები, რომლის მიხედვითაც, თვითრეგულაციის არასაკმარისი გამოყენება არის ფუნქციის ყველაზე გავლენიანი ელემენტი.

ცხრილი N10. სტანდარტიზებული კანონიკური კოეფიციენტები და სტრუქტურული წონები დისკრიმინანტული ფუნქციის მოდელისათვის

	სტანდარტიზირებული კოეფიციენტები	სტრუქტურული წონები
ენტუზიაზმი (არას.)	.41	.67
გუნდურობა (არას.)	.10	.12
ლიდერობა (არას.)	-.19	.23
თვით-რეგულაცია (არას.)	.57	.57
თვით-რეგულაცია (ჭარ.)	.44	.20
იმედი (არას.)	.45	.71
სიყვარული (ჭარ.)	.13	.26

შენიშვნა: არას - არასაკმარისი გამოყენება, ოპტ- ოპტიმალური გამოყენება, ჭარ - ჭარბი გამოყენება

მონაწილეთა კლასიფიკაცია ახალ პროფილზე დაყრდნობით იყო საკმაოდ წარმატებული: შემთხვევათა 73.9% სწორად გადანაწილდა ორიგინალ კატეგორიებში, ხოლო კროს-ვალიდირებული ჯგუფისათვის 71.4% იყო სწორად კლასიფიცირებული (ცხრილი N11).

ცხრილი N11. ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავის მაღალი და დაბალი დონის მქონე ჯგუფების კლასიფიკაციის შედეგი

		Predicted group membership			Total
		მაღალი სიმწვავის მქონე ჯგუფი	0.00	1.00	
Original	Count	0.00	118	27	145
		1.00	48	94	142
	%	0.00	81.4	18.6	100
		1.00	33.8	66.2	100
Cross-validated <sup>c</sup>	Count	0.00	116	29	145
		1.00	53	89	142
	%	0.00	80	20	100
		1.00	37.3	62.7	100

ა. ორიგინალი ჯგუფების შემთხვევების 73.9% სწორადაა კლასიფიცირებული. ჯვარედინი ვალიდაცია ჩატარებულია მხოლოდ ამ შემთხვევებისათვის.

ბ. ჯვარედინი ვალიდაციის ჯგუფების შემთხვევათა 71.4% სწორადაა კლასიფიცირებული.

პათოლოგიური ფუნქციონირებისათვის, ანალიზის საერთო მაჩვენებლები, ასევე, სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი აღმოჩნდა (Wilks  $\lambda = .68$ , Chi-square = 108.55, df = 6, Canonical correlation = .57,  $p = .000$ ). ფუნქცია ხსნის დისფუნქციის ვარიაბელობის 32%-ს. ცხრილში N12 წარმოდგენილია სტანდარტიზებული დისკრიმინანტული ფუნქციის კოეფიციენტები და სტრუქტურული წონები, რომლის მიხედვითაც, თვითრეგულაციის და იმედის არასაკმარისი გამოყენება არის ფუნქციის ყველაზე გავლენიანი ელემენტები.

ცხრილი N12. სტანდარტიზებული კანონიკური კოეფიციენტები და სტრუქტურული წონები დისკრიმინანტული ფუნქციის მოდელისათვის

	სტანდარტიზირებული კოეფიციენტები	სტრუქტურული წონები
სწავლის სიყვარული (ჟარ.)	.25	.37
სოციალური ინტელექტი (არას.)	.38	.39
სოციალური ინტელექტი (ჟარ.)	.38	.43
პატიება (არას.)	.16	.32
თვით-რეგულაცია (არას.)	.43	.63
იმედი (არას.)	.44	.62

შენიშვნა: არას - არასაკმარისი გამოყენება, ოპტ- ოპტიმალური გამოყენება, ჟარ - ჟარბი გამოყენება



მონაწილეთა კლასიფიკაცია ახალ პროფილზე დაყრდნობით იყო საკმაოდ წარმატებული: შემთხვევათა 76% სწორად გადანაწილდა ორიგინალ კატეგორიებში, ხოლო კროს-ვალიდირებული ჯგუფისათვის 74.2% იყო სწორად კლასიფიცირებული (ცხრილი N13).

ცხრილი N13. პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირების მაღალი და დაბალი დონის მქონე ჯგუფების კლასიფიკაციის შედეგი

		Predicted group membership			Total
		მაღალი პათოლოგიური ფუნქციონირების მქონე ჯგუფი	0.00	1.00	
Original	Count	0.00	122	24	146
		1.00	45	96	141
	%	0.00	83.6	16.4	100
		1.00	31.9	68.1	100
Cross-validated <sup>c</sup>	Count	0.00	120	26	146
		1.00	48	93	141
	%	0.00	82.2	17.8	100
		1.00	34.0	66.0	100

ა. ორიგინალი ჯგუფების შემთხვევების 76% სწორადაა კლასიფიცირებული. ჯვარედინი ვალიდაცია ჩატარებულია მხოლოდ ამ შემთხვევებისათვის.

ბ. ჯვარედინი ვალიდაციის ჯგუფების შემთხვევათა 74.2% სწორადაა კლასიფიცირებული.

#### 8.4. შედეგების განხილვა

სადისერტაციო ნაშრომის პირველი ნაწილის მიზანს წარმოადგენდა ხასიათის სიმტკიცეების სხვადასხვა დონეებსა და პათოლოგიური პიროვნული ნიშნების ფართო სპექტრს შორის კავშირების დადგენა. როგორც მოსალოდნელი იყო, ხასიათის სიმტკიცეების არასაკმარის/ჭარბ გამოყენებასა და პათოლოგიურ პიროვნულ ნიშნებს შორის გამოვლინდა ძლიერი დადებითი კავშირები. თუ გადავხედავთ, ერთი მხრივ, ნიმიკის მიერ შემოთავაზებულ ხასიათის სიმტკიცეების არასაკმარისი და ჭარბი გამოყენების განმარტებებს (Niemiec, 2019b) და ნომენკლატურას (Niemiec, 2014), ხოლო, მეორე მხრივ, პიროვნული აშლილობების ალტერნატიულ მოდელში შემოთავაზებულ პათოლოგიურ პიროვნულ ნიშნებს, აღმოვაჩინთ საკმაო მსგავსებებს ჩვენი ანალიზის შედეგად მიღებულ წყვილებს შორის. მაგალითად, სიმამაცის ჭარბად გამოყენება (თავზეხელაღებულობა), რომელიც განმარტებულია როგორც რისკიანობა და დაუფიქრებლობა, ძლიერ კავშირშია რისკიანობის პიროვნულ ნიშანთან. იგივენაირად,

სიყვარულის არასაკმარისად გამოყენება (ემოციური განცალკევება), განმარტებულია როგორც სხვებისგან იზოლაცია და სხვების მიმართ თბილი გრძნობების განცდის შიში, ყველაზე ძლიერ კავშირებს აჩვენებს ისეთ პიროვნულ ნიშნებთან როგორებიცაა შეზღუდული ემოციურობა, ინტიმურობის თავიდან არიდება და გულქვაობა. ასევე, მშვენიერებისა და სრულყოფილების დაფასების სიმტკიცის ჭარბად გამოყენება (პერფექციონიზმი), დაკავშირებული იყო რიგიდული პერფექციონიზმის პათოლოგიურ პიროვნულ ნიშანთან. მსგავსი ტენდენცია შეინიშნება სხვა ხასიათის სიმტკიცეებსა და პათოლოგიურ პიროვნულ ნიშნებს შორისაც. გამონაკლისის სახით გვხვდება რამდენიმე პათოლოგიური პიროვნული ნიშანი, რომელთაც არ გააჩნიათ ანალოგი ხასიათის სიმტკიცეებში. ასეთებია, მაგალითად, ფსიქოტიზმის პიროვნულ ფაქტორში შემავალი აღქმის დარღვევა და უცნაური რწმენები და წარმოდგენები, თუმცა ექსცენტრულობა, რომელიც, ასევე, ფსიქოტიზმის ფაქტორში შემავალი ნიშანია, აჩვენებდა კავშირს შემოქმედებითობის სიჭარბესთან (ექსცენტრულობა).

საერთო ჯამში, ამ კავშირების არსებობა და დამთხვევები განმარტებებსა და დასახელებებში, იძლევა იმის თქმის საშუალებას, რომ ხასიათის სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელი და პაამ-ი, გვთავაზობენ მსგავს მიდგომას. შესაბამისად, დავუშვით, რომ თუ პაამ-ში წარმოდგენილი პიროვნული ნიშნები იძლევა აშლილობის სანდოდ ახსნის და წინასწარმეტყველების საშუალებას (Al-Dajani et al., 2015; Krueger & Markon, 2014) და აჩვენებს უკეთეს დამატებით (incremental) ვალიდობას, ვიდრე დისფუნქციის (A) კრიტერიუმი (Miller et al., 2018), მაშინ ხასიათის სიმტკიცეებიც შესაძლოა გამოყენებული იყოს იმავე მიზნით. ამისათვის, განვსაზღვრეთ, ერთი მხრივ, ხასიათის სიმტკიცეების, ხოლო, მეორე მხრივ, პათოლოგიური პიროვნული ნიშნების პრედიქტორული ღირებულება ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავის და პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირების საერთო დონეებისათვის და მიღებული შედეგები შევადარეთ ერთმანეთს. როგორც აღმოჩნდა, პათოლოგიური პიროვნული ნიშნები ხსნიდა მონაცემთა ვარიაბილობის უფრო მაღალ პროცენტს და შესაბამისად, წარმოადგენდა უფრო ძლიერ პრედიქტორს. თუმცა, აღსანიშნავია, რომ სიმტკიცეების მოდელი გვთავაზობდა ნიშანთა უფრო მრავალფეროვან სპექტრს. კერძოდ, პიროვნულ

დისფუნქციასთან ყველაზე მეტად დაკავშირებული იყო ენთუზიაზმის, თვითრეგულაციის, იმედის, ცნობისმოყვარეობის და პატიების არასაკმარისად და კრიტიკული აზროვნების ჭარბად გამოყენება. ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების საერთო მაჩვენებელთან მიმართებაში, ასევე, ვხვდებით ენთუზიაზმის, თვით-რეგულაციის და იმედის არასაკმარისად გამოყენებას და დამატებით შეუპოვრობის არასაკმარის და სოციალური ინტელექტის ჭარბად გამოყენებას. როგორც აღმოჩნდა, სიმტკიცეების არასაკმარისად გამოყენება უფრო მნიშვნელოვან კავშირებს აჩვენებს ფსიქოპათოლოგიასთან, ვიდრე ჭარბად გამოყენება, რაც თანხვედრაშია სხვა კვლევებში მიღებულ შედეგებთან (Freidlin et al., 2017; Littman-Ovadia & Freidlin, 2019).

მას შემდეგ, რაც დადასტურდა ხასიათის სიმტკიცეების პრედიქტორული მნიშვნელობა ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომებისა და პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირებისათვის, შევამოწმეთ, თუ რამდენად მნიშვნელოვანი და უნიკალურია ეს როლი. ამისათვის, ხასიათის ის სიმტკიცეები, რომლებსაც გააჩნდათ პრედიქტორული ღირებულება პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირებისა და ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავის საერთო მაჩვენებლისათვის, გამოვიყენეთ დისკრიმინანტული ანალიზისათვის და შევამოწმეთ, რამდენად შეეძლო სიმტკიცეთა ამ კომბინაციებს სანდოდ გადაენაწილებინა მონაწილეები ორ - დისფუნქციისა და სიმპტომების მაღალი და დაბალი მაჩვენებლის მქონე - ჯგუფში. შედეგებმა აჩვენა, რომ ხასიათის სიმტკიცეების კომბინაციები, ორივე შემთხვევაში, წარმატებით ახერხებდა მონაწილეთა ჯგუფებში გადანაწილებას დისფუნქციისა და სიმპტომების სიმწვავის მიხედვით.

დისკრიმინანტული ანალიზის საფუძველზე, გამოიკვეთა ორი, ყველაზე დიდი დატვირთვის მქონე სიმტკიცე, როგორც პათოლოგიურ ფუნქციონირებას, ისე ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომების სიმწვავესთან მიმართებაში - იმედის და თვითრეგულაციის არასაკმარისად გამოყენება.

იმედი, რომელიც თავისთავად არის ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერად დაკავშირებული სიმტკიცე ბედნიერებასთან, სუბიექტურ კარგად ყოფნასთან და ცხოვრებით კმაყოფილებასთან (Goodman et al., 2017; Peterson et al., 2007), ასევე, შფოთვისა და

დეპრესიის ნაკლებ მაჩვენებელთან (Park & Peterson, 2008ბ), ნიმიკის განმარტებით (Niemiec, 2014), არასაკმარისად გამოყენების შემთხვევაში იძენს ნეგატივიზმის მნიშვნელობას. ნეგატივიზმის კავშირი ფსიქოლოგიურ დისტრესთან და ფსიქოპათოლოგიასთან მრავალგზის დადასტურებულია (Beck et al., 1974; Horwitz et al., 2016). ჩვენ შემთხვევაში, განსაკუთრებით საინტერესოა, რომ იმედის არასაკმარისად გამოყენება, ასევე, მნიშვნელოვანი პრედიქტორი იყო პაამ-ში აღწერილი პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირებისთვისაც. პიროვნული აშლილობებისათვის დამახასიათებელი ნეგატივიზმის არსი ახსნილია დეპრესიის და პიროვნული აშლილობის მქონე პირებზე ჩატარებულ კვლევაში (Kurtz & Morey, 1998), სადაც აღმოჩნდა, რომ დეპრესიის მქონე პირებისაგან განსხვავებით, კომორბიდული მოსაზღვრე პიროვნული აშლილობის მქონე პაციენტებს ჰქონდათ არა მხოლოდ სელფ-ზე მიმართული, არამედ გარემოზე მიმართული ნეგატივიზმიც. ამან შესაძლოა ახსნას მათი წარმოდგენები იმის შესახებ, რომ სამყარო ცარიელი და საზრისს მოკლებულია.

თვითრეგულაციის არასაკმარისად გამოყენებას, ასევე, ვხვდებოდით როგორც ფსიქიატრიულ განზომილებებთან, ისე პათოლოგიურ ფუნქციონირებასთან მიმართებაში. მსგავსი შედეგები იყო მიღებული ხასიათის სიმტკიცეებსა და სოციალური შფოთვის (Freidlin et al. 2017), ასევე, ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობის (Littman-Ovadia & Freidlin, 2019) შესახებ ჩატარებულ კვლევებშიც. იგივე ტენდენცია მეორდება, ემოციის რეგულაციის შესახებ ჩატარებულ კვლევებშიც, სადაც ოკა-ს სიმწვავე დაკავშირებული იყო ნეგატიური ემოციების აღიარების და მათთან გამკლავების სირთულეებთან (Robinson & Freeston, 2014; Stern et al. 2014).

## 9. ნაწილი მეორე

### 9.1. კვლევის მიზანი

სადისერტაციო ნაშრომის პირველი ნაწილის შედეგებიდან ვნახეთ, რომ ხასიათის სიმტკიცეების არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენება დადებით, ხოლო ოპტიმალური გამოყენება უარყოფითადაა დაკავშირებული ზოგად ფსიქოლოგიურ დისტრესთან და პათოლოგიურ პიროვნულ ფუნქციონირებასთან. ასევე, სიმტკიცეებს აქვს პათოლოგიის წინასწარმეტყველების ძალა და ამით მხოლოდ მცირედით ჩამოუვარდება პათოლოგიურ პიროვნულ ნიშნებს. რადგან სიმტკიცეების პათოლოგიასთან კავშირი კიდევ ერთხელ დადასტურდა, საინტერესოა, რა არის ამ კავშირის ამხსნელი მექანიზმი. პეტერსონი და სელიგმანი (Peterson & Seligman, 2004), სიმტკიცეების განმარტებისას, საუბრობდნენ სხვადასხვა სიტუაციურ კონტექსტში სპეციფიკურად განხორციელებულ ქცევებსა და ჩვევებზე, რისი საშუალებითაც ესა თუ ის ხასიათის სიმტკიცე ვლინდება. შესაბამისად, ჩვენი ინტერესის საგანი გახდა ის კონკრეტული ქცევები, რომლებსაც ადამიანები ახორციელებენ სტრესულ მოვლენებთან მიმართებაში. ასეთ ქცევებად მივიჩნიეთ დაძლევის სტრატეგიები და ვივარაუდეთ, რომ სიმტკიცეების ოპტიმალურად გამოყენება უკავშირდება დაძლევის ე.წ. ადაპტურ საშუალებებს, ხოლო არასაკმარისად და/ან ჭარბად გამოვლენილ სიმტკიცეს მიჰყავს ადამიანი დაძლევის ე.წ. არაადაპტური გზების გამოყენებამდე. შედეგად, ერთ შემთხვევაში ვიღებთ ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას, მეორე შემთხვევაში კი - სტრესისადმი მოწყვლადობას - გამოვლენილს ისეთ ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებში, როგორებიცაა დეპრესია, შფოთვა, სტრესი.

შესაბამისად, სადისერტაციო ნაშრომის მეორე ნაწილში, ჩვენი მიზანია ხასიათის სიმტკიცეთა სხვადასხვა დონის დაკავშირება ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას, მედეგობას და ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებთან და ამ კავშირში დაძლევის სტრატეგიების როლის განსაზღვრა. ამგვარად შევავსებთ კვლევის პირველ ნაწილში მიღებულ შედეგებს და ვნახავთ, თუ რა გზით უკავშირდება არასათანადოდ გამოვლენილი ხასიათის სიმტკიცე ნეგატიურ შედეგებს და დამატებით ვისაუბრებთ სიმტკიცეთა ოპტიმალური დონის კავშირზე ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდასთან და ამ კავშირის ამხსნელ

მექანიზმზე. განსხვავებით პირველი ნაწილისაგან, ნაშრომის ამ ნაწილში აქცენტს გავაკეთებთ არა კონკრეტულ სიმტკიცეებზე, არამედ მათი არასაკმარისად, ოპტიმალურად და ჭარბად გამოვლენის საერთო მაჩვენებლებზე.

## 9. 2. კვლევის მეთოდი და დიზაინი

### მონაწილეები

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 573-მა ინდივიდმა (46% მამრობითი, ასაკი  $M=27.21$ ,  $SD=12.05$ ). კვლევის მონაწილეები შეირჩნენ არაკლინიკური პოპულაციიდან, ხელმისაწვდომობის პრინციპის გამოყენებით. კვლევაში მონაწილეობა იყო ნებაყოფლობითი და მონაწილეები არ იღებდნენ რაიმე სახის ჯილდოს ან აკადემიურ კრედიტს.

### პროცედურა

კითხვარის ადმინისტრირება ხდებოდა როგორც მცირე ჯგუფებში, ისე ინდივიდუალურად. კვლევის მონაწილეები კითხვარის პასუხების ფურცელს ავსებდნენ სტანდარტული ზეპირი ინსტრუქციის შემდეგ, რომელშიც მიწოდებული იყო მოკლე ინფორმაცია კვლევის მიზნისა და კითხვარების შესახებ. თითოეული ინსტრუმენტის შევსების ინსტრუქცია თანდართული იყო კითხვარის დასაწყისში.

### კვლევის ინსტრუმენტები

სიმტკიცეების ოპტიმალური/ჭარბი/არასაკმარისი გამოყენების გასაზომად ვისარგებლეთ სიმტკიცეების ოპტიმალური/ჭარბი/არასაკმარისი გამოყენების საკვლევი ინსტრუმენტით (Underuse/Optimal Use inventory of strengths) (OUOU; Freidlin et al. 2017). ინსტრუმენტის აღწერა იხილეთ ნაშრომის პირველ ნაწილში.

მედეგობის საკვლევი სკალის (Brief Resilience Scale; Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher & Bernard, 2008) ქართული ვერსია (ოდილავაძე, 2021). 6 დებულებიანი ვერსია აფასებს სირთულის გადალახვის უნარს. პასუხები მოცემულია 5 ბალიან სკალაზე, სადაც 1 = საერთოდ არ ვეთანხმები, ხოლო 5 = სრულიად ვეთანხმები.

ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდის საკვლევი კითხვარის (Psychological Well-Being Scale (PWB) (Diener & Biswas-Diener, 2010) ქართული ვერსია. შედეგა 8 დებულებისაგან და ზომავს ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის საერთო მაჩვენებელს. თითოეული დებულება ფასდება 7 ბალიან სკალაზე, სადაც 1 ნიშნავს *სრულიად არ ვეთანხმები*, 7 - *სრულიად ვეთანხმები*. ინსტრუმენტის ქართული ვერსიის გამოყენებით ჩატარებული კვლევები მოწმობს, რომ ინსტრუმენტი სანდო და ვალიდურია (მაგ. ნარიმანიძე, 2020; მაყაშვილი, 2019).

*სტრესის დაძლევის სტრატეგიების კითხვარის* (Ways of Coping Questionnaire, WOC; Lazarus & Folkman, 1988) ქართული ვერსია. 66 დებულებიანი კითხვარი, რომელიც აფასებს თუ, რამდენად ხშირად მიმართავდნენ მოცემულ სტრატეგიებს რესპონდენტები. კითხვარი მოიცავს დაძლევის 8 სხვადასხვა სტრატეგიას - კონფრონტაციული დაძლევა, დისტანცირება, თვით-კონტროლი, სოციალური მხარდაჭერის ძიება, პასუხისმგებლობის აღება, გაქცევა არიდება, დაგეგმვა, პოზიტიური გადაფასება. ინსტრუმენტის ქართული ვერსიის გამოყენებით ჩატარებული კვლევები მოწმობს, რომ ინსტრუმენტი სანდო და ვალიდურია (მაგ. მარწყვიშვილი, 2010).

*დებრესია, შფოთვა, სტრესის სკალის* (DASS- 42, Lovibond, & Lovibond, 1995) ქართული ვერსია (მარწყვიშვილი, 2021). შედეგა 42 დებულებისაგან და აფასებს სამ ურთიერთდაკავშირებულ ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობას, რომელთაგან თითოეულს აფასებს 14 დებულება. რესპონდენტი 4 ბალიან სკალაზე აფასებს კონკრეტული მდგომარეობის განცდის დონეს/სიხშირეს გასული კვირის განმავლობაში.

### 9. 3. შედეგები

#### კორელაციური ანალიზი

კორელაციურმა ანალიზმა აჩვენა, რომ დაძლევის სტრატეგიებიდან ოთხი, კერძოდ კონფრონტაციული დაძლევა, თვითკონტროლი, სოციალური მხარდაჭერის ძიება და პასუხისმგებლობის აღება, აჩვენებს დადებითი კავშირებს როგორც ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან და მედეგობასთან, ისე ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებთან (ცხრილი N13). ასეთი ამბივალენტური ბუნებიდან გამომდინარე, დაძლევის ეს

სტრატეგიები შემდგომ ანალიზში გათვალისწინებული აღარ ყოფილა, რადგან ჩვენი მიზანი ადაპტური და არაადაპტური დამლევის სტრატეგიების კვლევაა.

მიღებულმა შედეგებმა აჩვენა, რომ სიმტკიცეების ოპტიმალური გამოყენება უარყოფით კავშირშია დისტანცირებისა და გაქცევა/არიდების სტრატეგიებთან და ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებთან, ხოლო დადებითი კავშირშია დაგეგმვისა და პოზიტიური გადაფასების დამლევის სტრატეგიებთან, მედეგობისა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნის მაჩვენებელთან. როგორც მოსალოდნელი იყო, სიმტკიცეების არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენებამ აჩვენა საპირისპირო ტენდენციები. კერძოდ, ორივე მათგანი დადებით კავშირშია დისტანცირებისა და გაქცევა/არიდების სტრატეგიებთან და ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებთან, ხოლო უარყოფითი კავშირები დაფიქსირდა დაგეგმილ გადაჭრასა და პოზიტიური გადაფასების სტრატეგიებთან, მედეგობასა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან (ცხრილი N13). მნიშვნელოვანია, რომ სიმტკიცეთა დისბალანსის (არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენების) უარყოფითი კავშირი პოზიტიურ ცვლადებთან, ხოლო დადებითი კავშირი ნეგატიურ ცვლადებთან, მნიშვნელოვნად მაღალი იყო სიმტკიცეების არასაკმარისად გამოყენებისათვის, ვიდრე ჭარბად გამოყენებისათვის.



ცხრილი N14. აღწერითი სტატისტიკა და კორელაციური ანალიზი ხასიათის სიმტკიცეებს, დაძლევის სტრატეგიებს, ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებს, მედეგობასა და ფსიქ. კარგად ყოფნას შორის

არას. გამოყენება	ოპტ. გამოყენება	ჭარ. გამოყენება	კონფრონტაციული დაძლევა	დისტანცირება	თვით-კონტროლი	სოც. მხარდაჭერის ძიება	პასუხისმგებლობის აღება	გაქცევა/არიდება	დაგეგმვა	პოზ. გადაფასება	დეპრესია	შფოთვა	სტრესი	მედეგობა	ფსიქ. კარგად ყოფნა	M	SD	Cronbach's $\alpha$	N
არას. გამოყენება	<b>-0.77</b>	.10	<b>-0.12</b>	<b>.12</b>	<b>-0.11</b>	<b>-0.16</b>	-0.06	<b>.21</b>	<b>-0.32</b>	<b>-0.40</b>	<b>.33</b>	<b>.17</b>	<b>.25</b>	<b>-0.24</b>	<b>-0.55</b>	22.24	9.81	.76	24
ოპტ. გამოყენება		<b>-0.69</b>	.00	<b>-0.23</b>	<b>.11</b>	<b>.14</b>	<b>.13</b>	<b>-0.25</b>	<b>.31</b>	<b>.34</b>	<b>-0.39</b>	<b>-0.31</b>	<b>-0.28</b>	<b>.23</b>	<b>.53</b>	58.62	13.47	.85	24
ჭარ. გამოყენება			<b>.13</b>	<b>.24</b>	-0.07	-0.04	<b>-0.13</b>	<b>.17</b>	<b>-0.14</b>	<b>-0.10</b>	<b>.26</b>	<b>.30</b>	<b>.19</b>	<b>-0.10</b>	<b>-0.21</b>	19.4	8.5	.80	24
კონფრონტაციული დაძლევა				<b>.10</b>	<b>.11</b>	<b>.37</b>	<b>.28</b>	<b>.26</b>	<b>.37</b>	<b>.29</b>	<b>.12</b>	<b>.17</b>	<b>.23</b>	<b>.07</b>	<b>.16</b>	8.91	2.67	.44	6
დისტანცირება					<b>.20</b>	-0.02	<b>.13</b>	<b>.50</b>	<b>-0.09</b>	-0.01	<b>.34</b>	<b>.35</b>	<b>.31</b>	<b>-0.19</b>	<b>-0.17</b>	7.3	3.35	.68	6
თვით-კონტროლი						<b>.10</b>	<b>.40</b>	<b>.17</b>	<b>.41</b>	<b>.29</b>	<b>.09</b>	<b>.11</b>	<b>.15</b>	-0.02	<b>.10</b>	11.91	3.19	.47	7
სოც. მხარდ. ძიება							<b>.20</b>	<b>.15</b>	<b>.27</b>	<b>.19</b>	<b>.04</b>	<b>.11</b>	<b>.15</b>	-0.02	<b>.18</b>	8.76	3.54	.74	6
პასუხისმგებლობის აღება								<b>.29</b>	<b>.33</b>	<b>.39</b>	<b>.17</b>	<b>.14</b>	<b>.25</b>	-0.02	<b>.09</b>	7.96	2.01	.42	4
გაქცევა/არიდება									-0.06	.06	<b>.47</b>	<b>.45</b>	<b>.43</b>	<b>-0.28</b>	<b>-0.26</b>	10.74	3.89	.61	8
დაგეგმვა										<b>.49</b>	<b>-0.19</b>	<b>-0.12</b>	-0.02	<b>.24</b>	<b>.39</b>	10.97	3.06	.66	6
პოზ. გადაფასება											<b>-0.20</b>	-0.04	-0.04	<b>.18</b>	<b>.42</b>	12.3	3.84	.67	7
დეპრესია												.79	.77	-0.41	-0.51	13.33	10.11	.94	14
შფოთვა													.76	-0.34	-0.28	10.79	8.52	.90	14
სტრესი														-0.43	-0.30	17.23	9.7	.92	14
მედეგობა															.41	3.25	0.8	.81	6
ფსიქ. კარგად ყოფნა																42.48	7.01	.82	8

შენიშვნა: Coefficients exceeding  $r_{.12}$  are significant at  $p_{.05}$ , coefficients exceeding  $r_{.20}$  are significant at  $p_{.01}$ , (based on the minimum pairwise available data of  $N_{.573}$ )

## რეგრესიული ანალიზი

ხასიათის სიმტკიცეთა პრედიქტორული ღირებულების დასადგენად დაძლევის სტრატეგიებთან, ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებთან, მედეგობასა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან მიმართებაში, გამოვიყენეთ მრავლობითი რეგრესიული ანალიზი.

ხასიათის სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელი ხსნის დეპრესიის, შფოთვის და სტრესის ნეგატიური ემოციური მდგომარეობების მონაცემთა ვარიაბელობის 9-დან 16%-მდე, სადაც როგორც არასაკმარის, ისე ჭარბ გამოყენებას აღმოაჩნდა დადებითი პრედიქტორული ღირებულება. ხასიათის სიმტკიცეთა ჭარბად და არასაკმარისად გამოყენების მოდელი ხსნის მედეგობის ვარიაბელობის 6%-ს, თუმცა მათგან პრედიქტორული ღირებულების მხოლოდ მქონე არასაკმარისი გამოყენებაა. სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელი, ასევე, ხსნის ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის ვარიაბელობის 32%-ს, მათგან თითოეული მათგანი პრედიქტორული ღირებულების მქონეა. სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელის პრედიქტორული ღირებულება დადასტურდა დისტანცირების და გაქცევა/არიდების სტრატეგიებთან მიმართებაშიც (ცხრილი N15).

ხასიათის სიმტკიცეების ოპტიმალურად გამოყენება აღმოჩნდა უარყოფითი პრედიქტორული ღირებულების მქონე ნეგატიური ემოციური მდგომარეობისათვის და ხსნის მონაცემთა ვარიაბელობის 8-დან 15%-მდე. სიმტკიცეების ოპტიმალურად გამოყენება, ასევე, ხსნის მედეგობისა (5%) და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის (28%) ვარიაბელობას და აქვს დადებითი პრედიქტორული ღირებულება. სიმტკიცეების ოპტიმალურად გამოყენების პრედიქტორული ღირებულება დადასტურდა დაგეგმვის და პოზიტიური გადაფასების სტრატეგიებთან მიმართებაშიც (ცხრილი N16).

ცხრილი N15. ხასიათის სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელის პრედიქტორული მნიშვნელობები

	დეპრესია		შფოთვა			სტრესი			მედევობა			ფსიქ. კარგად ყოფნა			დისტანცირება			გაქცევა/არიდება					
	B	SE	B	B	SE	B	B	SE	β	B	SE	B	B	SE	B	B	SE	B	B	SE	β		
არას. გამოყენება	.32	.04	.31***	.12	.04	.14***	.23	.04	.24***	-.02	.00	-.24***	-.38	.03	-.54***	.03	.01	.09*	.08	.02	.20***		
ჭარბი გამოყენება	.27	.05	.23***	.29	.04	.29***	.18	.05	.16***	-.01	.00	-.07	-.13	.03	-.16***	.09	.02	.23***	.07	.02	.15**		
<i>R</i> <sup>2</sup>			.16			.11			.09			.06			.33			.06			.07		
<i>F</i>			50.61***			32.23***			25.75***			18.60***			128.69**			18.77***			18.43***		

შენიშვნა: \*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001. არას. გამოყენება - არასაკმარისი გამოყენება

ცხრილი N16. ხასიათი სიმტკიცეების ოპტიმალური დონის პრედიქტორული მნიშვნელობები

	დეპრესია		შფოთვა			სტრესი			მედევობა			ფსიქ. კარგად ყოფნა			დაგეგმვა			პოზიტიური გადაფასება					
	B	SE	B	B	SE	B	B	SE	B	B	SE	B	B	SE	B	B	SE	β	B	SE	β		
ოპტ. გამოყენება	-.29	.03	-.39**	-.19	.03	-.31***	-.20	.03	-.28***	.01	.00	.23***	.27	.02	.53***	.07	.01	.31***	.10	.01	.34***		
<i>R</i> <sup>2</sup>			.15			.09			.08			.05			.28			.10			.12		
<i>F</i>			94.50***			54.60***			45.38***			29.19***			210.75***			55.80***			67.91***		

შენიშვნა: \*p < .05; \*\*p < .01; \*\*\*p < .001. ოპტ. გამოყენება - ოპტიმალური გამოყენება

## ცხრილი N 17. დამღვევის სტრატეგიების პრედიქტორული მნიშვნელობები

	დეპრესია			შფოთვა			სტრესი			მედევობა			ფსიქ. კარგად ყოფნა		
	B	SE	$\beta$	B	SE	B	B	SE	$\beta$	B	SE	$\beta$	B	SE	$\beta$
დისტანცირება	.42	.13	.14**	.42	.11	.17***	.34	.13	.12*						
გაქცევა/არიდება	1.04	.11	.40***	.81	.10	.37***	.94	.11	.38***						
$R^2$			.24			.23			.20						
$F$			82.04***			77.12***			65.37***						
დაგეგმვა										.05	.01	.19***	.55	.10	.24***
პოზიტიური გადაფასება										.02	.01	.09	.55	.08	.30***
$R^2$												.06			.22
$F$												17.03***			72.29***

შენიშვნა: \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ .

## მედიაციური ანალიზი

კორელაციური და რეგრესიული ანალიზის შედეგებზე დაყრდნობით, ჩავატარეთ მედიაციური ანალიზი, რათა დაგვედგინა ის სავარაუდო მექანიზმი, რაც სიმტკიცეების ოპტიმალურ გამოყენებასა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის კავშირს ხსნის. ნავარაუდები მოდელის მიხედვით, ხასიათის სიმტკიცეების ოპტიმალურად გამოყენებიდან ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნამდე ინდივიდი მიდის დაგეგმვისა და პოზიტიური გადაფასების დაძლევის სტრატეგიების, ხოლო შემდეგ მედეგობის გავლით.

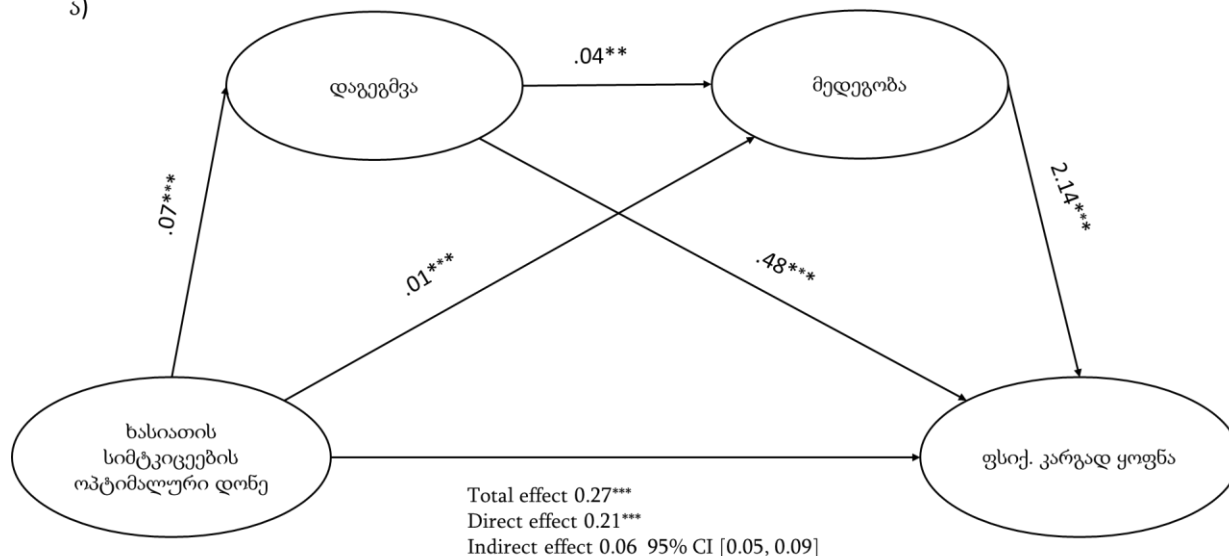
იმის დასადგენად, თამაშობს თუ არა დაგეგმვა და პოზიტიური გადაფასება გამაშუალებელ როლს ხასიათის სიმტკიცეთა ოპტიმალურ გამოყენებას და ერთ შემთხვევაში მედეგობას, ხოლო მეორე შემთხვევაში - ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის, გამოვიყენეთ ჰეისის თანმიმდევრობითი (sequential) მედიაციური ანალიზის მოდელი 6 (Conditional Process Modeling by Hayes, 2018).

ანალიზის შედეგებმა გვაჩვენა, რომ როგორც დაგეგმვის სტრატეგიას  $b = .03$ , BCa CI [.02, .05], ისე მედეგობას  $b = .02$ , BCa CI [.01, .04], შეაქვს წვლილი სიმტკიცეებსა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის კავშირში და თითოეული თამაშობს ნაწილობრივი მედიატორის როლს. მთლიანი მოდელი, რომელშიც სამივე პრედიქტორია ჩართული, ასევე, სტატისტიკურად მნიშვნელოვანია  $F(3.508) = 111.22$  და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის ქულათა ვარიაციის 40%-ს ხსნის ( $R^2 = .40$ ) (სურათი N4ა).

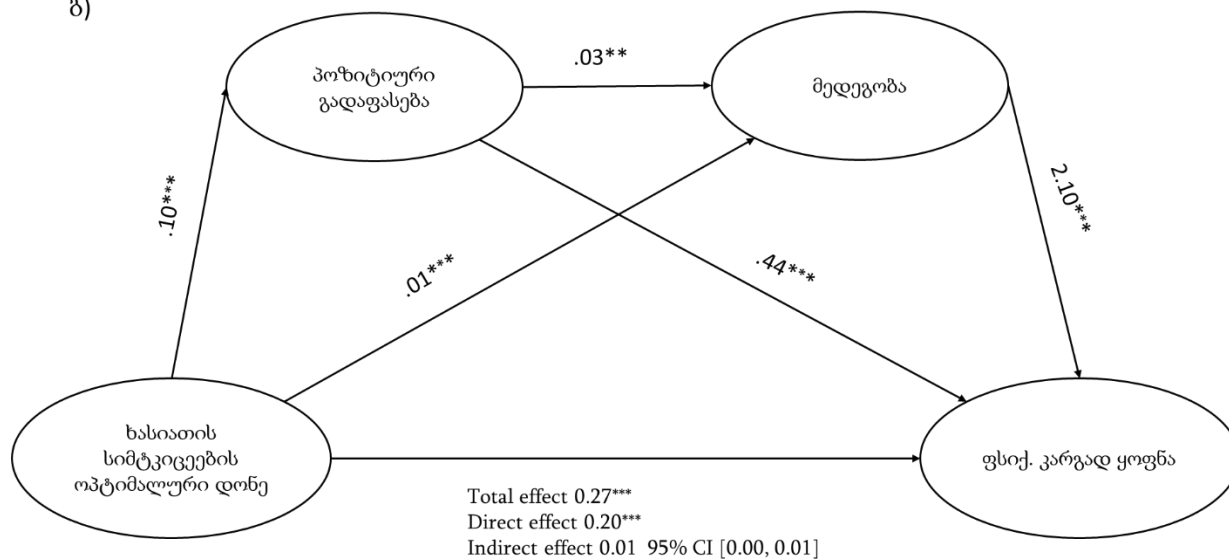
როგორც პოზიტიური გადაფასების სტრატეგიას  $b = .04$ , BCa CI [.03, .06], ისე მედეგობას  $b = .03$ , BCa CI [.01, .04], შეაქვს წვლილი სიმტკიცეებსა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის კავშირში და თითოეული თამაშობს ნაწილობრივი მედიატორის როლს. მთლიანი მოდელი, რომელშიც სამივე პრედიქტორია ჩართული, ასევე, სტატისტიკურად მნიშვნელოვანია  $F(3.483) = 107.99$  და ხსნის ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის ქულათა ვარიაციის 40%-ს ( $R^2 = .40$ ) (სურათი N4ბ).

სურათი N4. ხასიათის სიმტკიცეების ოპტიმალური დონის არაპირდაპირი კავშირები ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან

ა)



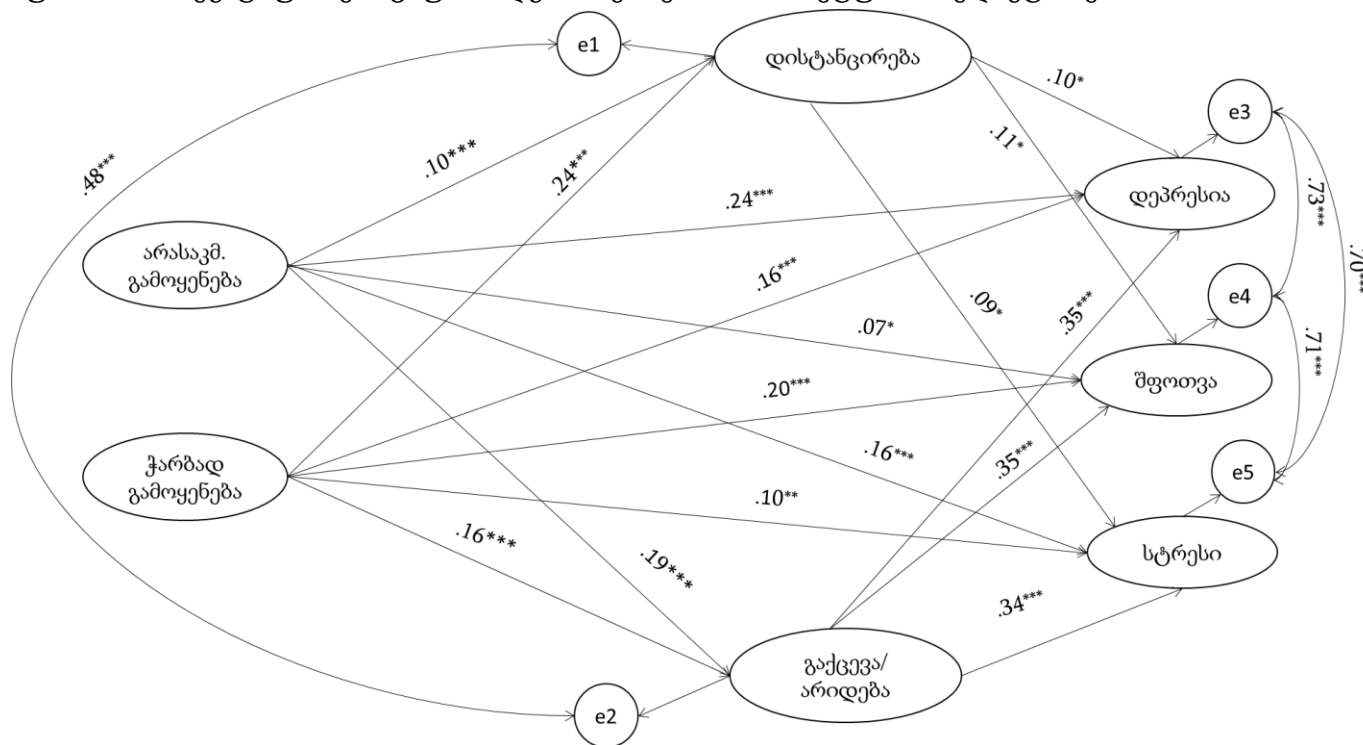
ბ)



### სტრუქტურული გათანაბრების მოდელი

ანალიზის შემდეგ ეტაპზე, შევამოწმეთ დაძლევის სტრატეგიების გამაშუალებელი როლი არასაკმარის და ჭარბ დონეზე გამოყენებულ სიმტკიცეებსა და ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებს (დეპრესია, შფოთვა, სტრესი) შორის.

სურათი N5. ნეგატიური ემოციური მდგომარეობების ჰიპოთეტური პრედიქტორები



### ჰიპოთეტური მოდელის მორგების ინდიკატორები

ჰიპოთეტურმა მოდელმა არსებული მონაცემების საფუძველზე კარგი მორგება გვაჩვენა:  $\chi^2(1) = 7.49$ ,  $CMIN/DF = 7.49$ ,  $p < .01$ ,  $RMSEA = .11$  (.04, .18),  $GFI = .99$ ,  $AGFI = .90$ ,  $NFI = .99$ ,  $CFI = .99$ .

### პირდაპირი კავშირები

სიმტკიცეების არასაკმარისი გამოყენება სტატისტიკურად სანდო, პირდაპირ კავშირში აღმოჩნდა როგორც დისტანცირების ( $\beta = .10$ ,  $p < .05$ ), ისე გაქცევა/არიდების ( $\beta = .19$ ,  $p = .000$ ) სტრატეგიებთან და დეპრესიის ( $\beta = .24$ ,  $p = .000$ ), შფოთვის ( $\beta = .07$ ,  $p < .05$ ) და სტრესის ( $\beta = .16$ ,  $p = .000$ ) ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებთან. ამის მსგავსად, სიმტკიცეების ჭარბად გამოყენებამ აჩვენა სანდო პირდაპირი კავშირები როგორც დისტანცირების ( $\beta = .24$ ,  $p = .000$ ), ისე გაქცევა/არიდების ( $\beta = .16$ ,  $p = .000$ ) დაძლევის სტრატეგიებთან და დეპრესიის ( $\beta = .16$ ,  $p = .000$ ), შფოთვის ( $\beta = .20$ ,  $p = .000$ ) და სტრესის

( $\beta = .10$ ,  $p < .005$ ) ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებთან. დისტანცირება კავშირში აღმოჩნდა როგორც დეპრესიასთან ( $\beta = .10$ ,  $p < .05$ ), ისე შფოთვისასა ( $\beta = .11$ ,  $p < .05$ ) და სტრესთან ( $\beta = .09$ ,  $p < .05$ ). ასევე, გაქცევა/არიდება სანდო დადებით აკავშირებს აჩვენებდა სამივე ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობასთან - დეპრესიასთან ( $\beta = .35$ ,  $p = .000$ ), შფოთვისას ( $\beta = .35$ ,  $p = .000$ ) და სტრესთან ( $\beta = .34$ ,  $p = .000$ ).

### მედიაციური კავშირები

შემოწმდა დაძლევის სტრატეგიების მედიაციური როლი ხასიათის სიმტკიცეებსა და ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებს - დეპრესიას, შფოთვისას და სტრესს - შორის. შედეგებმა აჩვენა, რომ ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისი გამოყენება არაპირდაპირ მოქმედებს დეპრესიაზე  $b = .08$ , 95% CI = .04, .12 და ეს კავშირი ნაწილობრივ გაშუალებულია ერთ შემთხვევაში დისტანცირებით, ხოლო მეორე შემთხვევაში - გაქცევა/არიდების სტრატეგიით. სიმტკიცეების არასაკმარისად გამოყენება, ასევე, არაპირდაპირ კავშირშია შფოთვისასთან  $b = .08$ , 95% CI = .05, .12 და სტრესთან  $b = .08$ , 95% CI = .04, .11 და ამ შემთხვევაშიც დისტანცირება და გაქცევა/არიდება თამაშობს ნაწილობრივი მედიატორის როლს.

ასევე, სიმტკიცეების ჭარბად გამოყენება არაპირდაპირ მოქმედებს დეპრესიაზე  $b = .089$ , 95% CI = .05, .11 და ეს კავშირი ნაწილობრივ გაშუალებულია ერთ შემთხვევაში დისტანცირებით, ხოლო მეორე შემთხვევაში - გაქცევა/არიდებით. სიმტკიცეთა ჭარბად გამოყენება, ასევე, არაპირდაპირ კავშირშია შფოთვისასთან  $b = .08$ , 95% CI = .05, .11 და სტრესთან  $b = .07$ , 95% CI = .04, .10. ორივე შემთხვევაში დაძლევის სტრატეგიები თამაშობენ ნაწილობრივი მედიატორის როლს.



#### 9. 4. შედეგების განხილვა

ხასიათის სიმტკიცეები წარმოადგენს პოზიტიურ პიროვნულ მახასიათებელს, რომელიც დაკავშირებულია მთელ რიგ პოზიტიურ შედეგებთან (Baumann et al., 2019; Gander et al., 2019). მიუხედავად ამისა, რამდენიმე ავტორი საუბრობს ხასიათის სიმტკიცეთა არასათანადოდ (არასაკმარისად ან ჭარბად) გამოყენების პოტენციურ ნეგატიურ გავლენაზე (Jayawickreme & Blackie, 2018; Niemiec, 2019a; Snow, 2016). მოსაზრებას ადასტურებს რამდენიმე ემპირიული კვლევა (Bergen, 2019; Freidlin et al., 2017; Littman-Ovadia & Freidlin, 2019) და დისერტაციაში წარმოდგენილი პირველი ნაწილის შედეგები. ნაშრომის მოცემულ ნაწილში შევამოწმეთ ხასიათის სიმტკიცეების, როგორც ოპტიმალურად, ისე არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენების კავშირები პოზიტიურ და ნეგატიურ ცვლადებთან და დამატებით ვიკვლიეთ ამ კავშირების ამხსნელი შესაძლო მექანიზმები.

პირველ რიგში, შევამოწმეთ კავშირები ხასიათის სიმტკიცეთა სამ დონეს და პოზიტიურ შედეგებს - ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას და მედეგობას, ხოლო უარყოფით შედეგებს - ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობს - შორის. როგორც მოსალოდნელი იყო, სიმტკიცეთა ოპტიმალურად გამოყენება დადებითად უკავშირდებოდა ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას და მედეგობას. მიღებული შედეგი თანხვედრაშია არსებულ ემპირიულ მონაცემებთან, სადაც სიმტკიცეები აჩვენებს მნიშვნელოვან კავშირებს ისეთ პოზიტიურ ცვლადებთან, როგორებიცაა ცხოვრებით კმაყოფილება, ფიზიკური ჯანმრთელობა, სუბიექტური კარგად ყოფნა და დეპრესიის დაბალი მაჩვენებელი (Barton et al, 2017; Kim et al. 2018; Martínez-Martí & Ruch, 2016; Proyer et al., 2013). ჩვენი მოლოდინი სიმტკიცეთა არასათანადოდ გამოყენებასა და ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებს შორის კავშირის შესახებ, ასევე, გამართლდა. ეს შედეგი ეხმიანება პეტეროსნის (Peterson, 2006) თეორიულ მოდელს ხასიათის სიმტკიცეთა „ბნელი“ მხარის შესახებ, სადაც საუბარია სიმტკიცეთა არასათანადოდ გამოყენების უარყოფით შედეგებზე და მოდელის შესაძლებლობაზე, რომ ახსნას

ფსიქოპათოლოგია. თეორიის დამადასტურებელი შედეგი ჩვენ, ასევე, მივიღეთ სადისერტაციო ნაშრომის პირველ ნაწილში.

საინტერესოა, რომ სიმტკიცეთა არასაკმარისად გამოყენება უფრო ძლიერად არის დაკავშირებული ნეგატიურ ცვლადებთან, ვიდრე ჭარბად გამოყენება, რაც იმაზე მეტყველებს, რომ სიმტკიცეების არასაკმარისად გამოყენება გულისხმობს უფრო პასიურ მდგომარეობას მაშინ, როდესაც ჭარბად გამოყენების დროს, ინდივიდი მაინც ახერხებს საკუთარი ძლიერი მხარის წარმოჩენას, მიუხედავად შესაძლო უარყოფითი შედეგებისა (Freidlin et al. 2017; Littman-Ovadia & Freidlin, 2019; Keyes, 2002).

ვინაიდან მექანიზმი, რომელიც საფუძვლად უდევს სიმტკიცეებსა და დადებით თუ უარყოფით შედეგებს შორის კავშირს, არ არის ნაკვლევია, ჩვენ ვივარაუდეთ, რომ გამაშუალებელი რგოლი შეიძლება იყოს ის კონკრეტული ქცევა, რომელსაც ავლენს ინდივიდი ამა თუ იმ სტრესულ სიტუაციაზე საპასუხოდ. ასეთად კი მივიჩნიეთ დაძლევის სტრატეგიები.

პირველ რიგში, შევამოწმეთ ხასიათის სიმტკიცეების სამი დონის უშუალო კავშირები დაძლევის სტრატეგიებთან. როგორც აღმოჩნდა, სიმტკიცეების ოპტიმალურად გამოყენებამ აჩვენა დადებითი კავშირი დაგეგმვისა და პოზიტიური გადაფასების სტრატეგიებთან, რომლებიც მოიაზრება დაძლევის ადაპტურ სტრატეგიებად (Kugbey, 2015, Mosher et al., 2006; Wijndaele et al., 2007) და უარყოფითი კავშირი დისტანცირებასა და გაქცევა/არიდებასთან, რომლებიც შეგვიძლია მოვიაზროთ დაძლევის ამრიდებლურ სტრატეგიებად (Holahan et al., 2005; Krohne, 1993; Lazarus, 1983). ასევე, სიმტკიცეების არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენება დადებით კავშირში აღმოჩნდა დისტანცირებისა და გაქცევა/არიდების სტრატეგიებთან და უარყოფითად დაკავშირდა დაგეგმილ გადაჭრასა და პოზიტიურ გადაფასებასთან. ამით ჩვენი ვარაუდი, სიმტკიცეთა სამი დონის განსხვავებულ კავშირებზე დაძლევის ადაპტურ და არადაპტურ სტრატეგიებთან, დამტკიცდა. მნიშვნელოვანია, რომ სიმტკიცეთა არასაკმარისად გამოყენება აჩვენებდა უფრო ძლიერ კავშირებს არადაპტურ

სტრატეგიებთან, ხოლო სიმტკიცეთა ოპტიმალური გამოყენება - ადაპტურ სტრატეგიებთან. ეს ნიშნავს, რომ ინდივიდები, რომლებიც გადაჭარბებულად ავლენენ სიმტკიცეებს, სტრესულ სიტუაციაში მოხვედრისას არიან უფრო ქმედითუნარიანი და მოქმედებენ აქტიური, ხშირად კი აგრესიული დამლევის სტილითაც კი მაშინ, როცა არასაკმარისად გამოვლენილი სიმტკიცის მქონე პირები ამჯობინებენ განრიდებას და პრობლემის უარყოფას. შეგვიძლია ვთქვათ, რომ სათანადოდ გამოყენების შემთხვევაში, ხასიათის სიმტკიცეები ეხმარება ინდივიდს იპოვოს და შეარჩიოს ქცევა, რომელიც მას კონკრეტულ სიტუაციასა თუ მოვლენასთან გამკლავებაში დაეხმარება (Gustems-Carnicer & Calderón, 2015; Peterson & Seligman, 2004).

შემდეგ ეტაპზე შევამოწმეთ, თუ რა წვლილი შეაქვს დამლევის სტრატეგიებს სიმტკიცეების პოზიტიურ თუ ნეგატიურ მდგომარეობებთან კავშირებში. შედეგებმა დაადასტურა, რომ ხასიათის სიმტკიცეთა ოპტიმალურად გამოვლენასა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის კავშირი გაშუალებულია დამლევის სტრატეგიებითა და მედეგობით. მედეგობა და დამლევა ერთმანეთთან მჭიდრო კავშირშია, თუმცა დამლევა უფრო მეტად მიემართება კოგნიტური და ქცევითი სტრატეგიების გამოყენებას სტრესულ სიტუაციებში (Folkman & Moskowitz, 2004) მაშინ, როცა მედეგობა გულისხმობს ამ ქცევით მიღებულ ადაპტურ შედეგს, რომლის საბოლოო პროდუქტიც გაუმჯობესებული ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნაა (Bonanno, 2004; Luthar & Cicchetti, 2000).

სიმულტანური მედიაციური ანალიზის საფუძველზე ვასკვნით, რომ სათანადოდ გამოყენების შემთხვევაში სიმტკიცე ასრულებს დამცავ ფუნქციას სტრესორთან მიმართებაში. სტრესულ მოვლენასთან გამკლავებისას, ოპტიმალურად გამოვლენილი სიმტკიცე უკავშირდება ადაპტურ დამლევის სტრატეგიას, ახდენს რა არსებული სტრესორის პოზიტიურ გადაფასებას და შედეგად ახორციელებს პრობლემაზე ფოკუსირებულ აქტიურ ჩარევას და ხელს უწყობს ფსიქიკის დაბრუნებას პირველად მდგომარეობამდე - აღდგენას. სტრესზე ამგვარი რეაგირება, თავისთავად ამარტივებს

მასთან გამკლავების პროცესს და საბოლოო ჯამში, დადებითად აისახება ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნაზე.

სიმტკიცეების არასათანადოდ გამოყენებასა და ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებს (დეპრესია, შფოთვა, სტრესი) შორის კავშირშიც დაძლევის სტრატეგიები გვევლინება ნაწილობრივ მედიატორად. ცნობილია, რომ არაადაპტურ პიროვნულ ნიშნებთან დაწყვილებული არაადაპტური დაძლევის სტრატეგიები მნიშვნელოვან ნეგატიურ გავლენას ახდენს ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე (Campbell-Sills et al., 2006). არასაკმარისად ან ჭარბად გამოვლენილი სიმტკიცე, სტრესულ სიტუაციაში აღმოჩენისას გარდაიქმნება ამრიდებლურ ქცევად, რადგან ინდივიდი ვერ პოულობს საკმარის პიროვნულ რესურსს ქმედითი ნაბიჯების გადასადგმელად. თავისთავად დაძლევის ამრიდებლური სტრატეგია კი დაკავშირებულია დისფუნქციის მაღალ მაჩვენებელთან (Herman-Stabl et al., 1995; Knibb & Horton, 2008), მათ შორის, დეპრესიასა და შფოთვასთან (Blalock & Joiner, 2000; Crockett et al., 2007; Wijndaele et al., 2007).

## 10. ნაწილი მესამე

### 10. 1. კვლევის მიზანი

სადისერტაციო ნაშრომის მესამე, თვისებრივი ნაწილის მიზანია შრომის პირველ და მეორე ნაწილებში მიღებული შედეგების გამდიდრება და გადამოწმება კლინიკური შერჩევის - ფსიქიკური აშლილობის მქონე პირების მაგალითზე.

სადისერტაციო ნაშრომის პირველ ნაწილში მიღებული შედეგების გადასამოწმებლად, მიზნად დავისახეთ არასაკმარისად, ოპტიმალურად თუ ჭარბად გამოვლენილ იმ სიმტკიცეთა გამოყოფა, რომლებიც ასრულებს აშლილობის გამომწვევ და/ან შემანარჩუნებელ ფუნქციას. სადისერტაციო ნაშრომის მეორე ნაწილში მიღებული შედეგების უფრო კომპლექსურად შესწავლის მოტივით, კვლევის თვისებრივ ნაწილის მიზანია, ასევე, ცალკეულ დაძლევის სტრატეგიებთან გამოყენებული კონკრეტული სიმტკიცეების გამოყოფა. კვლევისათვის შერჩეული კლინიკური ჯგუფი საშუალებას იძლევა დამატებით ვიკვლიოთ ხასიათის ის სიმტკიცეები, რომლებიც უშუალოდ აშლილობასთან დაკავშირებულ სირთულეების დაძლევაში მონაწილეობენ.

### 10. 2. კვლევის მეთოდი

#### ინსტრუმენტის შემუშავება

ნახევრად სტრუქტურირებული ინტერვიუს გზამკვლევი შემუშავდა კვლევის პროცესში და გაიარა ყველა საჭირო ეტაპი (ინტერვიუს გზამკვლევის კითხვების ფორმულირება, პილოტური ინტერვიუ, გზამკვლევის მოდიფიკაცია). გზამკვლევის კითხვები შემუშავდა კვლევის რაოდენობრივ ნაწილში გამოყენებული სტრესის დაძლევის სტრატეგიების კითხვარზე (Lazarus & Folkman, 1988) დაყრდნობით. ინტერვიუ მოიცავდა 8 ძირითად კითხვას, რომელთაგან თითოეული მიემართებოდა კონკრეტულ დაძლევის სტრატეგიას. რესპონდენტებს ვთხოვდით გაეხსენებინათ სტრესული მოვლენა (სურვილის შემთხვევაში რამდენიმე მოვლენა) საკუთარი ცხოვრებიდან, რომლის დროსაც გამოიყენეს კითხვაში აღწერილი დაძლევის

სტრატეგია. მაგ. სოციალური მხარდაჭერის ძიების სტრატეგიისათვის შემუშავებული კითხვა იყო: „გთხოვთ გაიხსენოთ სტრესული მოვლენა თქვენს ცხოვრებაში, როდესაც პრობლემასთან გამკლავების მიზნით, ცდილობდით ახლობელი ადამიანებისგან დახმარების მიღებას, მათთან საუბარსა და ურთიერთობაში აყოლებდით გულს.“ თითოეული სტრესული მოვლენის მოყოლის შემდეგ, მონაწილეს ვთხოვდით, მოყოლილიდან გამომდინარე დაეხასიათებინა საკუთარი თავი (იხ. დანართი N10).

### მონაწილეები

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო სხვადასხვა ფსიქიკური აშლილობის მქონე 13-მა ადამიანმა. მონაწილეთა სქესი, ასაკი და დიაგნოზი წარმოდგენილია ცხრილში.

აშლილობა/ები	სქესი	ასაკი
1. სოციალური შფოთვითი აშლილობა; დეპრესია	მდედრობითი	28
2. ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობა; სოციალური შფოთვითი აშლილობა	მდედრობითი	22
3. პანიკური აშლილობა	მდედრობითი	22
4. გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა	მდედრობითი	42
5. ავადმყოფობის შფოთვითი აშლილობა	მდედრობითი	22
6. მოსაზღვრე პიროვნული აშლილობა; ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობა; დეპრესია	მამრობითი	18
7. დეპრესია	მდედრობითი	25
8. დეპრესია	მდედრობითი	21
9. გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა	მდედრობითი	19
10. ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობა; დეპრესია	პანიკური	20
11. პანიკური აშლილობა	მდედრობითი	21
12. გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა	მდედრობითი	24
13. სოციალური შფოთვითი აშლილობა	მდედრობითი	22

## პროცედურა

რესპონდენტებს დავუკავშირდით ფსიქოთერაპევტების შუამდგომლობით. ფსიქოთერაპევტი აწვდიდა მათ ინფორმაციას კვლევის შესახებ, დაინტერესების შემთხვევაში კი აწვდიდა საკონტაქტო ინფორმაციას მკვლევარს. მკვლევარი უკავშირდებოდა კვლევაში მონაწილეობით დაინტერესებულ პირებს და ათანხმებდა მათთან ინდივიდუალურ, პირისპირ ინტერვიუს. ინტერვიუს დაწყებამდე, მონაწილეებს მიეწოდებოდათ კვლევაში მონაწილეობაზე ინფორმირებული თანხმობის ფურცელი (იხ. დანართი N9), სადაც ისინი ხელმოწერით ადასტურებდნენ მონაწილეობის სურვილს. 7 რესპონდენტთან ჩატარდა პირისპირ ინტერვიუ, ხოლო 8 რესპონდენტთან ინტერვიუ წარიმართა ონლაინ რეჟიმში. ინტერვიუს საშუალო ხანგრძლივობა იყო 50 წუთი (მინ. 27 წუთი, მაქს. 79 წუთი). მონაცემების შეგროვების შემდეგ, მომზადდა ინტერვიუების ტრანსკრიფტები.

## თვისებრივი მონაცემების დამუშავების სტრატეგია

მონაცემების დამუშავებისთვის გამოვიყენეთ შემაჯამებელი კონტენტ ანალიზი (Summative content analysis), რომელიც მიზნად ისახავს ტექსტში კონკრეტული სიტყვის/შინაარსის გამოყოფას და შემდეგ მისი თანმხლები კონტექსტის გაანალიზებას (Hsieh & Shannon, 2005). ამ მეთოდის საშუალებით, პირველ რიგში, გამოვყავით ხასიათის სიმტკიცეები, რისთვისაც დავყვრდებით სიმტკიცეების არასაკმარისად/ოპტიმალურად/ჭარბად გამოყენების ნიმიკის (2014, 2019a) მიერ შემუშავებულ ნომენკლატურას (ცხრილი N1). ამის შემდეგ, მოხდა აღმოჩენილი სიმტკიცეების კონტექსტუალური გამოყენების ანალიზი, რის შედეგადაც გამოვყავით სიმტკიცეები, რომლებიც თავს იჩენდნენ კონკრეტულ დამღევის სტრატეგიებთან მიმართებაში და სიმტკიცეები, რომლებიც ჩნდებოდა აშლილობასთან ერთად - მის გამომწვევ ან შემანარჩუნებელ ფაქტორად. ტრანსკრიფტების კოდირება მოხდა ორი ურთიერთდამოუკიდებელი შემფასებლის მიერ. პირველ ეტაპზე, შევაჯერეთ გამოყოფილი სიმტკიცეები, ხოლო შემდეგ ეტაპზე, იმ სიმტკიცეებისათვის რომელთა

გამოვლენაც დადასტურდა ორივე შემფასებლის მიერ, გამოვყავით და დავითვალეთ ის კონტექსტები, რომლებშიც აღნიშნული სიმტკიცეები იჩენდა თავს. ასეთ კონტექსტად ერთ შემთხვევაში მივიჩნიეთ დაძლევის სტრატეგიები, ხოლო მეორე შემთხვევაში აშლილობის თანმხლები სირთულეები.

### 10. 3. შედეგები და შედეგების განხილვა

რესპონდენტების მიერ მოყოლილი ისტორიებიდან გამოიკვეთა სტრესორთა ძირითადი კატეგორიები - სიტუაციები ან მოვლენები, რომელსაც რესპონდენტები იხსენებდნენ ყველაზე ხშირად, სხვადასხვა დაძლევის სტრატეგიაზე საუბრისას. ყველაზე ხშირად, რესპონდენტები იხსენებდნენ უშუალოდ აშლილობასთან დაკავშირებულ სირთულეებს, როგორებიცაა პანიკური შეტევა, დეპრესიის ეპიზოდი, სოციალური შფოთვით გამოწვეული სოციალური იზოლაცია და ა.შ. ასევე, ხშირად დასახელებულ სტრესორს წარმოადგენდა ინტერპერსონალური ურთიერთობები, როგორებიცაა პარტნიორთან დაშორება, არაჯანსაღი ურთიერთობა ან კონფლიქტი პარტნიორთან, კონფლიქტი ოჯახის წევრთან და კონფლიქტი მეგობართან. ასევე, მონაწილეთა მონათხრობში ფიგურირებდა ახლობელი ადამიანის გარდაცვალება ან ჯანმრთელობის პრობლემა. ამას გარდა, დასახელებული იყო სწავლასთან და სამსახურეობრივ მოვალეობებთან დაკავშირებული სირთულეები და გამოწვევები. საინტერესოა, რომ რესპონდენტები სტრესულ მოვლენად იხსენებდნენ სხვა ადამიანების პრობლემებსაც, რომელთა გადაწყვეტაშიც თავად მიიღეს მონაწილეობა. სტრესორთა ძირითადი კატეგორიები და სიმტკიცეთა ის სახეები, რომლებიც ყველაზე ხშირად გამოვლინდა კონკრეტულ სტრესორთან (აშლილობასთან დაკავშირებული სტრესორების გარდა) მიმართებაში, წარმოდგენილია ცხრილში N18. სტრესორებთან მიმართებაში რაიმე ტიპის ტენდენცია ხასიათის სიმტკიცეთა გამოყენებაში, არ გამოვლენილა.



## ცხრილი N18. სტრესული მოვლენები და ხასიათის სიმტკიცეთა გამოვლენის სიხშირე

სტრესორი	სიმტკიცეები	სიხშირე
კონფლიქტი ოჯახის წევრთან	პატიება (ოპტ.)	4
	თვითრეგულაცია (ჭარ.)	2
	თვითრეგულაცია (ოპტ.)	3
	თვითრეგულაცია (არას.)	2
სწავლასთან და სამსახურებრივ მოვალეობებთან დაკავშირებული სირთულეები	შეუპოვრობა (არას.)	4
	შეუპოვრობა (ოპტ.)	3
	გუნდურობა (ოპტ.)	3
	თვითრეგულაცია(ოპტ.)	3
შეყვარებულთან დაშორება, არაჯანსაღი რომანტიკული ურთიერთობა ან კონფლიქტი	სიყვარული (ოპტ.)	2
	სიყვარული (ჭარ.)	2
	სიკეთე (ოპტ.)	2
	თვითრეგულაცია (ოპტ.)	3
	თვითრეგულაცია (არას.)	3
	კრიტიკული აზროვნება (ოპტ.)	4
ახლობელი ადამიანის გარდაცვალება ან ჯანმრთელობის პრობლემა	სიყვარული (ოპტ.)	3
	მადლიერება (ოპტ.)	3
	იმედი (ოპტ.)	2
ახლობელი ადამიანის პრობლემა	სიკეთე (ოპტ.)	4
	ფართო თვალთახედვა (ოპტ.)	3

შენიშვნა: ოპტ. - ოპტიმალური გამოყენება; არას. - არასაკმარისი გამოყენება.

### ხასიათის სიმტკიცეები, როგორც ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემის გამომწვევი და შემანარჩუნებელი მახასიათებლები

ხასიათის სიმტკიცეების, როგორც დაავადების ამხსნელი მოდელის გადასამოწმებლად, ინტერვიუების დამუშავების პროცესში, გამოვყავით ხასიათის სიმტკიცეთა ის კონკრეტული სახეები, რომლებიც ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემის თანმხლები მახასიათებლებია. ეს იყო სიმტკიცეები, რომლებზეც რესპონდენტები საუბრობდნენ, როგორც აშლილობის გამომწვევ ან შემანარჩუნებელ ფაქტორებზე (ცხრილი N19).

ყველაზე ხშირად ნახსენები სიმტკიცეს წარმოადგენდა ჭარბად გამოვლენილი სოციალური ინტელექტი (გადაჭარბებული ანალიზი) და ყველა შემთხვევაში თავს იჩენდა შფოთვითი აშლილობის მქონე რესპონდენტებთან საუბრისას. ჭარბად გამოვლენილი სოციალური ინტელექტი, განმარტებულია როგორც „ზედმეტი ფიქრი საკუთარ განცდებსა და აზრებზე, სხვების ქცევებზე და განზრახვებზე“. სხვა ადამიანების აზრებსა და შეფასებებზე გადაჭარბებული შფოთვა და ამით წარმოქმნილი სოციალური სიტუაციების შიში, პირდაპირ წარმოადგენს სოციალური შფოთვითი აშლილობის სადიაგნოსტიკო კრიტერიუმებს DSM-5-ში (კრიტერიუმი A) (American Psychiatric Association, 2013).

შფოთვითი აშლილობის მქონე პირებთან ჩნდებოდა, ასევე, სიმამაცის არასაკმარისად გამოყენება (სიმხდალე), რის გამოც რესპონდენტები თავს არიდებდნენ სხვადასხვა შფოთვის მომგვრელ სიტუაციებს და ამჯობინებდნენ მათთვის უსაფრთხო გარემოში ყოფნას, ხშირად სრული სოციალური იზოლაციის ხარჯზე. მსგავსი მახასიათებელი სიმტკიცეების და შფოთვითი აშლილობის შესახებ ჩატარებულ კვლევაში (Freidlin, 2017) არ გამოვლენილა, თუმცა სოციალური შფოთვის სადიაგნოსტიკო კრიტერიუმებში ვხვდებით სოციალური სიტუაციების არიდებას და ამით გამოწვეულ მნიშვნელოვან ზიანს სოციალურ და ზოგად ფუნქციონირებაში. (კრიტერიუმი D და G) (American Psychiatric Association, 2013).

იმ მონაწილეებთან, რომლებსაც ჰქონდათ დეპრესია, არასაკმარისად გამოვლენილი იყო იმედის (ნეგატივიზმი) და ენთუზიაზმის (უმოდრაობა) სიმტკიცეები. მსგავსი კრიტერიუმები წარმოდგენილია კლინიკური დეპრესიის და დისტიმის განმარტებაშიც. თუმცა, მონაწილეთა ისტორიებში არ გამოვლენილა ისეთი მახასიათებლები როგორებიცაა - თვითდადანაშაულება და თვითდამცირება, რაც, ასევე, წარმოადგენს დეპრესიული აშლილობების მთავარ კრიტერიუმს (American Psychiatric Association, 2013).

დეპრესიის მქონე პირებთან გამოვლინდა კრიტიკული აზროვნების ჭარბი (ცინიზმი) გამოყენებაც. სადიაგნოსტიკო კრიტერიუმებში მსგავსი მახასიათებელი არ მოიძებნება და არც სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელის და დეპრესიის შესახებ ჩატარებულ კვლევებში ვხვდებით. თუმცა, ღირსებებსა და ფსიქოლოგიურ დისტრესს შორის კავშირზე ჩატარებულ კვლევაში, ინტელექტუალური ღირსებები დადებითად კორელირებდა ფსიქოლოგიურ დისტრესთან (Shoshani & Slone, 2016). ზოგადად, არსებული კვლევები აჩვენებს არაერთგვაროვან კავშირს ინტელექტსა და ფსიქოლოგიურ სიმპტომებს შორის (Saltzman et al., 2006). ამიტომ, მნიშვნელოვანია განვასხვავოთ ინტელექტი, როგორც უნარი, ინტელექტის, როგორც სიმტკიცისგან. სიმტკიცის სახით გამოვლენილი ინტელექტი უფრო მეტად მოიაზრებს კოგნიტურ რეგულაციასა და სიტუაციის ადეკვატურ შეფასებას, შესაბამისად, მისმა არასათანადოდ გამოყენებამ შეიძლება არასასურველი შედეგები გამოიღოს და ხელი შეუწყოს სტრესის გაძლიერებას. დეპრესიის შემთხვევაში, შეგვიძლია ვივარაუდოთ, რომ კრიტიკული აზროვნების მქონე ადამიანებს ახასიათებთ საკუთარი თავის, ადამიანების და მიმდინარე მოვლენებისადმი ცინიკური შეფასებების გაკეთება, რაც უარყოფით გავლენას ახდენს მათ მიერ ცხოვრების საზრისის განცდაზე.

ცხრილი N19. ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემების თანმხლები ხასიათის სიმტკიცეები

სიმტკიცე (სიხშირე)	ფსიქიკური აშლილობა	მაგალითი
სოციალური ინტელექტი (ჭარ.) (5)	შფოთვითი (5)	მაგალითად, ის მიშლის ხელს, რო ზედმეტად ის ვარ, თავის თავზე რო იღებს პასუხისმგებლობას, რო დედა და მამა მინდა რო კარგად იყვნენ და ნებისმიერი რაღაცა, რო დედა ცუდ ხასიათზეა, ჩემი ბრალი ხო არაა და მე უნდა მივიდე და მე კარგ ხასიათზე უნდა გავხადო. მაგის გაანალიზება რო შემეძლოს, რო დედა ცუდ ხასიათზეა და იყოს ცუდ ხასიათზე რა, სიტყვაზე და მე არ მეხება ეს, ეს [შფოთვა] აღარ მექნებოდა ესე მგონია.

იმედი (არას.) (3)	დეპრესია (2) შფოთვა (1)	ესე ვარ მე, რო თუ ჩხუბი მაქვს და ჩხუბი მომიხდება მამაჩემთან მერე მგონია, რო “ვსო”, სამყაროს დასასრულია და არასოდეს აღარ შევრიგდებით და არაფერი აღარ იქნება და აი ნუ “ვსო”, ვვარდები დეპრესიაში, რო მორჩა, ყველაფერი დამთავრდა. აი ესე მგონია და იმის მეშინია, რომ რეალურად როცა მართლა ძაან დიდი პრობლემის წინაშე აღმოვჩნდები და მართლა აი ძაან დიდი სტრესი იქნება ჩემს ცხოვრებაში, რო იმას ვერ გავუმკლავდები და მმ.. ესეთი პატარ-პატარა რაღაცეების, რაღაცეებს თუ გამოვყავარ მდგომარეობიდან და წყობილებიდან და დეპრესიაში თუ მაგდებს, მართლა რეალური რაღაცა მაშინ რას გამიკეთებს - აი ამის მეშინია.
კრიტიკული აზროვნება (ჭარ.) (2)	დეპრესია (2)	არ შემიძლია მხოლოდ ასი პროცენტით ვენდო ან მხოლოდ რაციონალურ აზრს, ან მხოლოდ იმას, თუ რას ვგრძნობ. და მგონია, რო ცოტ-ცოტა მჭირდება, რო ორივე ისეთი საკმაოდ მაღალი, პროცენტულად სწორი იყოს, რო რაღაც დავიჯერო და მივხვდე, რო ხო, ეს ნამდვილად სწორია და კარგია და ამით დავმშვიდდე. ანუ, ხანდახან მგონია, რო ზედმეტად ვარ, ესე ძაან ლოგიკურ აზროვნებას დამოკიდებული და ხანდახან ხელიც შეუშლია. ჩემმა ფსიქოთერაპევტმა უთხრა მამაჩემს, რომ შესაძლოა მისი ინტელექტი, პირიქით, ხელსაც უშლიდეს, რო კარგად გახდეს იმიტო, რო უარყოფითი აზრის ჩაშლა და არგუმენტირებაც ისე შეუძლია, რო ხანდახან მეც ვიბნევიო და მაშინ მივხვდი, რო რაღაც სწორს ამბობდა ეს ადამიანი...ყველაფერს დავუფიქრდი, ჩემ თავს და ჩემ სიტუაციის შევხედე და გულის სიღრმეში რასაც ვფიქრობდი ვუთხარი [ფსიქოთერაპევტს], რო მაინც მგონია, რო არაფერი არ მეშველებათქო რა და თითქოს, ყველა ის ნამუშევარი იმ დღის წყალში ჩავყარე, მაგრამ ეგრე იყო.
ენტოუზიაზმი (არას.) (2)	შფოთვით (1) დეპრესია (1)	მუდმივად სევდიან განწყობაზე ვიყავი, მუდმივად უბედურად ვგრძნობდი თავს. ცოტა სიამოვნებას ვიღებდი ამ ტანჯვისგან, ანუ ხელს ვუწყობდი იმით რომ მარტო ვსეირნობდი, რაღაცა ღამე დავდიოდი, რაღაც სევდიან მუსიკას ვუსმენდი, სევდიან ფილმებს და წიგნებს და ყველაფერს მოკლედ ეგრე ვაკეთებდი,

სევდიან ხალხთან ვმეგობრობდი და ვიტანჯებოდი მოკლედ და ამ ტანჯვისგან ვიღებდი სიამოვნებას.

სიმამაცე (არას.) (2)	შფოთვითი (2)	მივეყვი მერე ესეთ ცხოვრებას, რომ ის არ მექნა, ეს არ მექნა. ძაღლების მეშინოდა და სახლიდან მარტო ვერ გამოვდიოდი. სახლში მარტო, ანუ მოკლედ რა, ძაან გადაიზარდა ამ ყველაფერში, ამ ფობიაში, იმიტომ, რომ ყველაფერს რო არ აკეთებ, რამაც შეიძლება პრობლემა შეგიქმნას, ხო ნუ, ძალიან ბევრ რაღაცაში შემბოჭა. ძალიან ბევრ რაღაცას თავს ვარიდებ, მაგალითად შორს წასვლას. რაღაც ის მაქვს, რადიუსი მაქვს, სადაც უსაფრთხოდ ვგრძნობ თავს იმით, რომ რაღაცა რომ მომივა, კი ვხვდები, რომ არაფერი პრობლემა არაა წასვლის, მაგრამ რაღაც ვერიდები, რომ იქ რამე არ დამემართოს.
----------------------	--------------	--

შენიშვნა: ოპტ. - ოპტიმალური გამოყენება; არას. - არასაკმარისი გამოყენება.

### ხასიათის სიმტკიცეები და დამღევის სტრატეგიები

ინტერვიუების დამუშავების პროცესში, გამოიკვეთა, რომ თვითკონტროლი ასრულებდა როგორც არაადაპტურ (ემოციებისა და ქცევების შეკავება, შებოჭვა), ისე ადაპტურ ფუნქციას (თავის ხელში აყვანა, კომპრომისზე წასვლა, ემოციების და ქცევის მართვა). შესაბამისად, თითოეული განხილულია ცალ-ცალკე.

დამღევის თითოეული სტრატეგიისათვის გამოვყავით სიმტკიცეები, რომლებიც ყველაზე ხშირად იჩენდნენ თავს კონკრეტულ სტრატეგიასთან მიმართებაში (ცხრილი N20).

## ცხრილი N20. დამლევის სტრატეგიებთან მიმართებაში გამოვლენილი ხასიათის სიმტკიცეები

სტრატეგია	გამოვლენილი სიმტკიცეები	სიხშირე	ყველაზე ხშირად გამოვლენილი სიმტკიცის მაგალითი
სოციალური მხარდაჭერის ძიება	<b>სიყვარული (ოპტ.)</b>	<b>6</b>	შეყვარებული მყავს, რომელიც შფოთვის ნაწილში ძაან მეხმარება მუდმივად. აი ის პერიოდი, არაერთი სტრესული მომენტი მახსოვს, როცა მჭირდებოდა მისგან, რო მას შეექმნა ისეთი გარემო, რო კარგად ვყოფილიყავი და რაღაც ყველაფერში მყვებოდა და ეგ ძაან მეხმარებოდა...რასაც ვცდილობ რო მე გავაკეთო. რო ყველა კარგად იყოს, თითქოს ვიღებ პასუხს? ანუ ამით ვიღებ, რო შენ რაღაცეებს ძაან მაგრად აკეთებ და მე ამით გიბრუნებ შენ. ამით კმაყოფილებას ვიმატებ, რო აი ვიღაცეები ჩემზე ზრუნავენ, ცდილობენ რომ კარგი გარემო შემიქმნან და მაგ მომენტში ალბათ მაგიტომ ვგრძნობ თავს კარგად.
	გუნდურობა (ოპტ.)	2	
	კრიტიკული აზროვნება (ოპტ.)	2	
	სოციალური ინტელექტი (ოპტ.)	3	
კონფრონტაციული დამლევა	<b>სიმამაცე (ჭარ.)</b>	<b>3</b>	მერე მტანჯავდა სინდისი და ნამუსი იმიტომ, რომ საკმაოდ უხეშად მომივიდა. უცნაური შეხამება იყო, მაგრამ შეშინებული ვიყავი და ამავდროულად ძალიან ძალიან კმაყოფილი. ესეთი სიტყვა არის ინგლისური „empower” და აი ესე ვგრძნობდი. მარა მიუხედავად იმისა, რომ კარგად ვიგრძენი მაშინ თავი და პრობლემაც მოგვარდა, შემდეგ უკვე, რაღაც გარკვეული პერიოდის შემდეგ, ვგრძნობდი თავს ცუდად იმიტომ, რომ არა იმიტომ, რომ ამ გოგოს მოვექეცი ცუდად, უხეშად, არამედ ჩემი თავი არ მომეწონა იმ მომენტში, როდესაც ამას ვუყურებდი ანუ წარსულში რომ გადავხედე ჩემს თავს და , რომ ანუ არ მინდა რომ ვიყო უხეში და არ მინდა რომ პრობლემები ესე ვაგვარო. გადავწყვიტე, რომ არაფრით დამეშვა, რომ ესეთი ზეწოლის ქვეშ მოვექციე და მიუხედავად იმისა რომ ბევრ ადამიანს, ჩემთვის ძვირფას ადამიანებს დავწყვიტე გული მაგით, რო უარი ვთქვი. მაინც მივხვდი, რომ ეს არ იყო ის, რაც მინდოდა და პრიორიტეტული ამ შემთხვევაში იყო ჩემი, რა ვიცი ემოციური მდგომარეობა, ნერვები, სურვილები და არა ის, სხვები რა იმედებს ამყარებდნენ ჩემზე.
	<b>სიმამაცე (ოპტ.)</b>	<b>2</b>	
	შეუპოვრობა (ჭარბ.)	1	
	შეუპოვრობა (ოპტ.)	1	
	პატიოსნება (ჭარ.)	1	
	კრიტიკული აზროვნება (არას.)	1	

თვითკონტროლი (ადაპტური)	<b>თვითრეგულაცია (ოპტ.)</b>	4	ესე დატრიალდა ჩემ გონებაში, რო აი ეს ცუდი ფიქრები რაც შემოდოდა თითქოს კარებში, კარებიდან ხელს ვკრავდი და კარებს ვკეტავდი. აი ამ ამბავმა, რო მე შემიძლია რო ეს ფიქრები გავყარო და ანუ ორი თვე, დაახლოებით, აი ეს ფიქრები როგორც კი მოვიდოდნენ აი ეგრევე ვუშვებდი კარებიდან მართლა. აი რო ვხედავდი, როგორ ვუშვებდი ამ კარებიდან და არ მაწუხებდნენ და მერე მივხვდი, რომ თანდათანობით, უკვე, ამ ორი თვის მერე დაახლოებით, თანდათანობით უკვე შემეძლო, რო ნელ-ნელა თავი ხელში ამეყვანა.
თვითკონტროლი (არაადაპტური)	<b>სოციალური ინტელექტი (ჭარ.)</b>	4	არ მინდოდა ეს ყოფილიყო განმეორებითი საუბრები იმიტომ, რომ რაღაც ახალი არ მქონდა მოსაყოლი და მუდმივად მქონდა განცდა, რო რაღაც ვიმეორებდი და ვიღაცისთვის ეს იქნებოდა ძალიან მოსაწყენი და თან თავს ცუდად ვგრძნობდი ამის გამო. მეგონა, რომ მათ ვამძიმებდი...ვთქვით ერთხელ გავუზიარე, ორჯერ, მაგრამ ამდენჯერ რომ გაუზიარებ ესე იგი რაღაც არ მინდოდა ვინმეს ეფიქრა, რომ მასზე “obsessed” ვიყავი...ბევრს არ ვსაუბრობდი, მაგრამ რაღაც პატარასაც რო უკვე ვიტყოდი, ის მქონდა, კომპლექსივით, რო უი, რაღაცა ზედმეტი ვთქვი მგონი უკვე და მოვაბეზრე თავი...როცა გადავცემდი ინფორმაციას, ზოგჯერ ვერ ვუყრიდი ხოლმე თავს რა უფრო მნიშვნელოვანი იყო, რაზე გამეკეთებინა აქცენტი და თავგზააბნეულობით ვიყავი, რო რა უფრო მნიშვნელოვანია ემოციაზე გავაკეთო ყურადღება, ვუთხრა, რო აი ესა და ეს ვიგრძენი, თუ ფაქტებზე.
	თვითრეგულაცია (ჭარ.)	2	
	წინდახედულობა (ჭარ.)	1	
დისტანცირება	<b>სიმამაცე (არას.)</b>	3	სკოლაში მბუღინგებდნენ, მარა სანამ სკოლა არ დავამთავრე, ანუ ვინმეს რომ ეთქვა ჩემთვის, რომ სკოლაში გაბუღინგებენო, ისე გამიკვირდებოდა. არადა როგორი აშკარა ბუღინგი იყო, იცი?! აი სერიოზულად, ამერიკულ სერიალებში რო არი ხოლმე ბუღინგი, აი ძან ტიპური ბუღინგი იყო ის რაც მე მქონდა სკოლაში. ხოდა მაგას კაი ხანი ვერ ვიაზრებდი. ანუ სანამ სკოლა არ დავამთავრე, მაშინვე ვერ მივხვდი, რომ ბუღინგის მსხვერპლი ვიყავი და მიზეზი ახლა ვიცი რატომაც, იმიტო რო ძან რთულია იმის გააზრება, რომ შენ თანატოლებს არ მოწონხარ რო სუსტი ხარ და თავს ვერ იცავ...სუსტი ხარ და ვერ აკონტროლებ იმ რაღაცეებს, რაც შენ გხდება თავს.
	<b>თვითრეგულაცია (ჭარ.)</b>	3	
	სიყვარული (ჭარ.)	2	
	ენტუზიაზმი (არას.)	1	
	იმედი (ოპტ.)	1	

მუდმივად, ბევრჯერ, კი არადა თითქმის ყოველთვის ვახერხებ რო იმ მომენტში ეს ჩემი ემოციები შევიკავო და თავი გავაკონტროლო, ხო თუნდაც ეს იქნება რაღაცა სიტყვების თქმისგან, რაღაც ზედმეტად პათეტიკური და ისეთი სიტყვებისგან, რაღაც ტკივილის გამოხატვისგან, რავი, სიყვარულის გამოხატვისგან, ანუ, ყოველთვის ვცდილობ ხოლმე, რომ აი ურთიერთობებში ეს გავაკონტროლო.

პასუხისმგებლობის აღება	<b>ფართო თვალთახედვა (ოპტ.)</b>	<b>5</b>	ყველაზე ხშირად, მე ვარ ის ადამიანი ვინც თავის თავზე იღებს რჩევების მიცემას და პრობლემების მოგვარებას, თითქმის ყოველთვის. იმიტომ, რომ გულწრფელი რომ ვიყო, ხანდახან მგონია, რომ უფრო მეტს ვხედავ ხოლმე ადამიანებში, ვიდრე სხვები ხედავენ ერთმანეთში. საკითხის დანახვა მე უფრო უკეთესად შემიძლია ხოლმე, ვიდრე თვითონ ხედავენ და ამას არ აღვნიშნავ ხოლმე, რა თქმა უნდა, მაგრამ შედეგით ვხვდები, რომ ეგრეა, იმიტომ რომ ყოველთვის მარტივად მეხერხება რომ მოვაგვარო, ანუ ხშირად ამიღია ჩემს თავზე და კარგად გამომსვლია.
	გუნდურობა (ოპტ.)	2	
	სიმამაცე (ოპტ.)	2	
	სოციალური ინტელექტი (ოპტ.)	2	
	სიყვარული (ჭარ.)	1	
	სიკეთე (ოპტ.)	1	
	ლიდერობა (ჭარ.)	1	
გაქცევა/არიდება	<b>შეუპოვრობა (არას.)</b>	<b>4</b>	უბრალოდ წუწუნი მიყვარს და არ მიყვარს პრობლემებთან გამკლავება მგონი, ანუ თუ შემიძლია რომ თუ ისეთი სიტუაცია არის, რომ ეს პრობლემა სხვა გზით შეიძლება წავიდეს, ალბათ მე თვითონ არ დავხარჯავ ძან ბევრ ენერჯიას რომ გავუმკლავდე. თუ მაქ შანსი რო ისე გამოვძვრე. მაინც ალბათ ასე თუ ისე ასეთი ხრიკია, რომ მგონია. პასიური ადამიანი ვარ და ისეთი არ ვარ - მებრძოლი ტიპი, კი არადა, არ ვარ საერთოდ მებრძოლი ადამიანი.
	გუნდურობა (ჭარ.)	2	
	სილამაზე (ჭარ.)	1	
	ენტუზიაზმი (არას.)	1	
	სოციალური ინტელექტი (ჭარ.)	1	
დაგეგმვა	<b>სიმამაცე (ოპტ.)</b>	<b>4</b>	გადავწყვიტე, რომ ასეთი მაქსიმალური გამლიზიანებელი მიმეწოდებინა ჩემი თავისთვის და ვნახე რაღაც ვაკანსია და დავიწყე სკოლაში სტაჟირება ფსიქოლოგის ასისტენტად და კლასში, თან იმ ადგილას სკოლაში სადაც მაბუღინებდნენ, ანუ ყველაზე მეტად რაშიც იდეაში უნდა შემშინებოდა,
	წინდახედულობა (ოპტ.)	1	



	თვით-რეგულაცია (ოპტ.)	2	ვატარებდი გაკვეთილებს,...ყველაზე მეტად ეს ავტორიტეტები, სკოლა, ბულინგი, ანუ ყველაზე მეტად რისიც მეშინოდა გადავწყვიტე რომ ეგ გამეკეთებინა, იმისთვის, რომ რაც მჭირდა ის დამეძლია და საბოლოოდ გამომვიდა.
	კრიტიკული აზროვნება (ოპტ.)	1	
	შეუპოვრობა (ოპტ.)	1	
პოზიტიური გადაფასება	<b>სიყვარული (ოპტ.)</b>	<b>4</b>	ძან ვცემ მის აზრს პატივს და ვცდილობ ყველაფერი ისე იყოს, როგორც ორივეს გვინდა. ანუ ჩემი ცხოვრების რაც ყველაზე მეტად მემამყება არის ჩემი დამოკიდებულება მასთან. მე რასაც ვითხოვ სხვა ადამიანებისგან, პატივისცემას, დაფასებას, ზრუნვას, მივხვდი, რო თუ სერიოზული ურთიერთობა არი, ეს პატივისცემა ერთმანეთის, ანუ თუნდაც რაღაც მე თავი შევიკავო, ურთიერთპატივისცემაა აი ეგ. ვხვდები, რო იმასაც უნდა ისე რაღაცეები, როგორც მე მინდა. შეიძლება არასწორი ვგონივარ მაგრამ პატივს მცემს რა. აი ამ ადამიანისგან დავინახე, რომ ეს მართლა ცდილობს რო კარგად ვიყო და მეც ვცდილობ რო კარგად იყოს, რო შევინარჩუნო ესეთი ურთიერთობა.
	სიკეთე (ოპტ.)	2	
	პატიოსნება (ოპტ.)	2	
	სიმამაცე (ოპტ.)	2	
	კრიტიკული აზროვნება (ოპტ.)	2	
	პატიება (ოპტ.)	1	
	მადლიერება (ოპტ.)	1	
	ენტუზიაზმი (ოპტ.)	1	
	მშვენიერების დაფასება (ოპტ.)	1	
	სულიერება (ოპტ.)	1	

შენიშვნა: ოპტ. - ოპტიმალური გამოყენება; არას. - არასაკმარისი გამოყენება; მუქი ფერით მოცემულია ყველაზე ხშირად გამოყენებული სიმტკიცე.

სოციალური მხარდაჭერის ძიების სტრატეგიასთან გამოვლენილი ყველა სიმტკიცე იყო წარმოდგენილი ოპტიმალურ დონეზე, მათგან ყველაზე ხშირად გამოვლენილი იყო სიყვარულის სიმტკიცის ოპტიმალურად გამოყენება. მონაწილეები საუბრობდნენ საყვარელი ადამიანების მხრიდან გამოხატული სითბოს და მზრუნველობის მნიშვნელობაზე სტრესულ სიტუაციებში და ხშირად ხაზს უსვამდნენ ორმხრივი სიყვარულის მნიშვნელობას. არსებული ლიტერატურა ადასტურებს ოჯახის წევრების და მეგობრების მხრიდან მიღებული მხარდაჭერის მნიშვნელობას სტრესულ მოვლენებთან გამკლავებისას - კვლევები აჩვენებს სოციალური მხარდაჭერის ნეგატიურ კავშირებს დეპრესიასა და შფოთვისთან (Alimoradi et al., 2014; Bukhari & Afzal, 2017; Kugbey, 2015), ხოლო მნიშვნელოვან პოზიტიურ გავლენას ემოციურ, სოციალურ და აკადემიურ ფუნქციონირებაზე (Awang et al., 2014).

კონფრონტაციულ დამლევასთან მიმართებაში, როგორც ეს მოსალოდნელი იყო სადისერტაციო ნაშრომის პირველი, რაოდენობრივი ნაწილიდან გამომდინარე, გამოვლენილი სიმტკიცეები იყო არაერთგვაროვანი - წარმოდგენილი იყო სიმტკიცეების როგორც არასაკმარისი და ჭარბი, ისე ოპტიმალური გამოყენების დონე. თუმცა, გამოკვეთილ სიმტკიცედ შეგვიძლია დავასახელოთ სიმამაცე, რომელიც თითქმის თანაბარი სიხშირით ვლინდებოდა როგორც ოპტიმალურ, ისე ჭარბ (თავზეხელაღებულობა) დონეზე. მონაწილეები, მონათხრობ ისტორიებში მოქმედებდნენ პირდაპირი და უხეში გზებით პრობლემის დასაძლევად და ამ პროცესში ხელს უწყობდათ იმის სიმამაცე, რომ გამკლავებოდნენ საფრთხეებს და გამოწვევებს და რიგ შემთხვევაში, არ ეფიქრათ მოსალოდნელ რისკებსა და უარყოფით შედეგებზე. სიმამაცის ოპტიმალურად გამოყენებას, როგორც წამყვან ხასიათის სიმტკიცეს, ვხვდებით დაგეგმვის სტრატეგიასთანაც - სადაც რესპონდენტები მოქმედებდნენ შეხედულებების შესაბამისად და გეგმის შესრულებისას უპირისპირდებოდნენ არსებულ ეჭვებსა და შიშებს. სიმამაცის არასაკმარისად გამოყენება (სიმხდალე), ასევე, კავშირში იყო ისეთ არაადაპტურ სტრატეგიასთან, როგორიცაა დისტანცირება - მონაწილეები საუბრობდნენ არაკომფორტულ და რთულ

სიტუაციებთან თავის არიდების ტენდენციაზე. მსგავს ტენდენციას აჩვენებს სტუდენტებზე ჩატარებული კვლევაც, სადაც სიმამაცე უარყოფით კავშირში იყო ამრიდებლურ დაძლევისთან (Gustems-Carnicer & Calderon, 2016). დისტანცირებასთან მიმართებაში, ასევე, თანაბარი სიხშირით გვხვდებოდა თვითრეგულაციის ჭარბად გამოყენება (შეკავება), რა დროსაც საკუთარი აზრების და ემოციების მკაცრად კონტროლს მიჰყავდა მონაწილეები პრობლემისგან დისტანცირებამდე. რაც შეეხება, თვითრეგულაციის ოპტიმალურ დონეს, ის უმეტესად ვლინდებოდა დაძლევის ადაპტურ თვითკონტროლის სტრატეგიასთან ერთად, სადაც მონაწილეები ხაზს უსვამდნენ საკუთარი აზრების და ემოციების მართვის და ამით მოგვრილი ძალაუფლების განცდის მნიშვნელობას.

არაადაპტური თვითკონტროლი სოციალური ინტელექტის ჭარბად გამოყენებასთან (გადაჭარბებული ანალიზი) იყო დაკავშირებული - ინდივიდი, რომელიც გართულია საკუთარ სოციალურ ქმედებებზე და მის მიმართ სხვა ადამიანების წარმოდგენებზე ფიქრით, ამჯობინებს ყველა ტიპის ემოციების და ქცევების შეკავებას, არასასურველი შეფასების თავიდან არიდების მიზნით. გაქცევა/არიდების არაადაპტური დაძლევის სტრატეგიისათვის წამყვანი სიმტკიცე აღმოჩნდა შეუპოვრობის არასაკმარისად გამოყენება (სისუსტე) - იმის სუბიექტური განცდა, რომ არ არსებობს საკმარისი პიროვნული რესურსი სტრესულ მოვლენასთან გასამკლავებლად, იწვევს პასუხისმგებლობისგან გაქცევის და მისი სხვებისთვის გადაბარების ან გადაბრალევის ქცევას. შეუპოვრობა, როგორც გამბედაობის ღირსებაში შემავალი ერთ-ერთი სიმტკიცე, უარყოფით კავშირებს აჩვენებს როგორც კოგნიტურ, ისე ქცევით ამრიდებლურ დაძლევის სტრატეგიასთან სხვა კვლევაშიც (Gustems-Carnicer & Caterina Calderon, 2016).

ისეთი ადაპტური დაძლევის სტრატეგიებისათვის, როგორებიცაა სოციალური მხარდაჭერის ძიება და პოზიტიური გადაფასება, ყველაზე მნიშვნელოვანი სიმტკიცე აღმოჩნდა ოპტიმალურ დონეზე გამოყენებული სიყვარული - ახლობელი ადამიანების

მხრიდან გამოვლენილი სითბო და მზრუნველობა, მათთან საუბარი და ემოციების ვენტილაცია, რესპონდენტების თქმით, ერთი მხრივ, საგრძნობლად ამცირებს სტრესორის ნეგატიურ გავლენას, ხოლო მეორე მხრივ, აჩენს პოზიტიურ წარმოდგენებს სამყაროს და სამყაროში საკუთარი ადგილისა და დანიშნულების შესახებ. რადგან სიყვარული, როგორც ხასიათის სიმტკიცე, აღწერილია ორმხრივად თბილი და მზრუნველი ახლო ურთიერთობების არსებობით, შესაბამისად, ერთი ახსნა შეიძლება იყოს ის, რომ სოციალურ მხარდაჭერას აქვს ფსიქოლოგიური პრობლემებისგან დამცავი ფუნქცია, რადგან ამცირებს სიტუაციის საფრთხედ აღქმას და ზრდის რწმენას დამხმარე რესურსების არსებობს შესახებ (Aneshensel & Stone, 1982; MdYasin & Dzulkifli, 2010). პასუხისმგებლობის აღების სტრატეგიასთან მიმართებაში, მონაწილეები ყველაზე ხშირად იყენებდნენ ფართო თვალთახედვის ოპტიმალურ დონეს, რაც იმაზე მეტყველებს, რომ საკითხის განსხვავებული პოზიციებიდან დანახვის უნარი და საკუთარი გამოცდილებისა და ცოდნის მიმართ ნდობა, ზრდის პრობლემის მოგვარებაზე პასუხისმგებლობის აღების ქცევას. ფართო თვალთახედვა პოზიტიურ კავშირში იყო დაძლევის აქტიურ სტრატეგიებთან სხვა კვლევაშიც (Gustems-Carnicer & Caterina Calderon, 2016).

ინტერვიუების ანალიზის საფუძველზე, ასევე, გამოიკვეთა მახასიათებელი, რომელიც ვერ მოხვდა ხასიათის სიმტკიცეების ვერც ერთ განმარტებაში, რადგან წარმოადგენდა ხასიათის ორი სხვადასხვა სიმტკიცის ნაზავს. აღნიშნული მახასიათებელი, რომელიც უმეტესად თავს იჩენდა დისტანცირებისა და გაქცევა/არიდების დაძლევის სტრატეგიასთან მიმართებაში, წარმოადგენს კრიტიკული აზროვნების არასაკმარისად გამოყენების (არარეფლექსიურობა) და თვითრეგულაციის ჭარბად გამოყენების (შეკავება) ნაზავს. აღნიშნული მახასიათებელი ვლინდება ამგვარად: „არაფერზე რეაქცია არ მაქვს, რო მეკითხებიან რას გრძნობ, ეს გრძნობები თითქმის არ მაქვს, როგორ ვთქვა, თუ არ ფიქრობ როგორ იგრძნობ ხო? ძან მიჭირს დავასახელო, იმიტო რო სადღაც იქაა პრობლემა, სხვაგან და მე ვარ სუ სხვაგან“. მოცემული მახასიათებელი პათოლოგიური პიროვნულ ნიშნებში წარმოდგენილი შეზღუდული ემოციურობის

მსგავსია (ემოციურად აგზნებადი სიტუაციების მიმართ მცირე რეაქცია, შეზღუდული ემოციური გამოცდილება და ექსპრესია, ინდიფერენტულობა ან გულგრილობა (American Psychiatrist Association, 2013), რომელიც ხშირად გვხვდება სხვადასხვა ფსიქიკური აშლილობის მქონე ინდივიდებში. საგულისხმოა, რომ ხასიათის სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელის არსებული კლასიფიკაცია არ გვთავაზობს ამ მახასიათებლის ზუსტ ანალოგს.

საერთო ჯამში, შეგვიძლია ვთქვათ, რომ სადისერტაციო ნაშრომის მეორე ნაწილში მიღებული შედეგების მსგავსად, ადაპტურ სტრატეგიებთან მიმართებაში ჭარბობდა ხასიათის სიმტკიცეების ოპტიმალური დონით გამოყენება, ხოლო არაადაპტურ სტრატეგიებთან მიმართებაში უფრო ხშირად ვლინდებოდა სიმტკიცეთა არასაკმარისი ან ჭარბი დონე.

### **ხასიათის სიმტკიცეები და ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემები**

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, დასახელებულ სტრესორთა შორის ყველაზე ხშირად მეორდებოდა ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემები. კვლევის მიზნების შესაბამისად, გამოვყავით სიმტკიცეთა კონკრეტული სახეებით, რომლებიც გარკვეულ როლს ასრულებდა უშუალოდ ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემებთან გამკლავებისას. ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ სირთულეებში მოიაზრებოდა დეპრესიის ეპიზოდი, პანიკური შეტევა, სოციალური შფოთვით გამოწვეული სოციალური იზოლაცია და ა.შ. ანალიზის შედეგად აღმოჩნდა, რომ ხასიათის სიმტკიცეთა ოპტიმალური გამოყენება ადაპტურ დამღევის სტრატეგიასთან შეწყვილებულად ვლინდებოდა, ხოლო სიმტკიცეთა არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენება ძირითადად დაკავშირებული იყო დამღევის ე.წ. არაადაპტურ სტრატეგიებთან (ცხრილი N21). სულ გამოვლინდა ასეთი ხუთი წამყვანი სიმტკიცე - სიყვარულის, თვითრეგულაციის და სიმამაცის ოპტიმალურად გამოყენება, თვითრეგულაციის ჭარბად და ენთუზიაზმის არასაკმარისად გამოყენება.

ცხრილი N21. ფსიქიკური ჯანმრთელობის სირთულეების დაძლევისას გამოვლენილი ხასიათის სიმტკიცეები

ხასიათის სიმტკიცე (სიხშირე)	დაძლევის სტრატეგიები	მაგალითი
სიყვარული (ოპტ.) (3)	სოციალური მხარდაჭერის ძიება (2)  პოზიტიური გადაფასება (1)	მერე მივწერე ჩემ დაქალს ძალიან დიდი მესიჯი ამ გულწრფელი აღიარების, რო აი ესეთი რაღაც საშინელებები მჭირს და მე შენ იმაზეც კი ვერ მოვედი რა და ზოდიშები და ჩემმა დაქალმა მომწერა მაშინ, რო.. აი წარმოიდგინე, როგორი გულგატეხილი იყო, როგორი განადგურებული, მარა მომწერა, რო არ ინერვიულოო, რას ამბობო, მთავარია შენ იყო კარგადო, შენ თავს მიხედუო...და აი ეგ იყო ჩემთვის ეხლაც მეტირება რა.. აი იმდენად იმოქმედა მაშინ მაგ მესიჯმა, რო აი მომცა რაღაც ძალა, რაღაც ადამიანობის და ყველაფრის ძალა მომცა. მერე რაღაც ჩანაწერები გავაკეთე და იქ გვერდები მივუძღვენი ამ ამბავს, მაგან მომცა რწმენა, რო კარგად ვიქნები, რო აი ადამიანურ სიყვარულს რამხელა რაღაცა შეუძლია რა. ძან ვაფასებ მაგ მოვლენას სამყაროში. მგონია, რომ მაგის გარეშე ვერ იცხოვრებ თუ ადამიანი არ გიყვარს რა.
თვითრეგულაცია (ოპტ.) (4)	თვითკონტროლი (ადაპტური) (4)	ჩემ თავს ვუთხარი, რომ აი, როგორ ვთქვა, რომ შემიძლია რომ გავაკონტროლო ეს და არაა ეს რაღაც ნაღდი და არაფერი ცუდი არ მოხდება თუ ამ რაღაცა იმას არ გავაკეთებ აკვიატებას თუ რიტუალს რაც ქვის, ქცევას...ძან რთული იყო იმ მომენტში იმ ერთ ნაბიჯის გადადგმა, მარა ბოლოს მაინც არაფერი არ გავაკეთე, გამოვედი ჩვეულებრივად და მახსოვს მერე მაგ ერთმა არ გაკეთებამ, თავი რომ დავძლიე, მერე მაგან ძან მიშველა და ბევრჯერ მერე ჩემს თავს ვახსენებდი, რომ აი იმ ერთხელ ხომ არ გავაკეთე და ხომ შეგიძლია და მგონია, რომ მაგ დროს გავაკონტროლე ჩემი ემოციები, მიუხედავად იმისა, რომ მარტო ვიყავი და არც არავინ არ მიყურებდა, მარა ძან ძლიერი შიში, უარყოფით ემოციები მქონდა და მაინც გავაკონტროლე.
სიმამაცე (ოპტ.) (3)	პოზიტიური გადაფასება (1)	რაღაც ისეთებიც გამიკეთებია, სპეციალურად რისკიანი რაღაცეები რომ დამემტკიცებინა ჩემი თავისთვის რომ შემილია რაღაც პრობლემებთან გამკლავება, აი, მაგალითად სპეციალურად

	დაგეგმვა (2)	გადავმხტარვარ და რაღაც ასეთი იდიოტობები რა, შემიღია, რომ რაღაც სარისკო გავაკეთო და ამაში ჩანს, რომ ანუ მე თვითონ მივხვდი, რომ პრობლემებთან შემიძლია გამკლავება.
თვითრეგულაცია (ჭარ.) (2)	დისტანცირება (2)	მირჩევნია, რომ რაღაცა დავაიგნორო და იმ წუთას არ განვიცადო და მერე ამოვიღო მთლიანად, კონკრეტული განცდების გარეშე, ვთქვათ ტირილი...როცა ვტირი, შეიძლება არ ვფიქრობ იმაზე თუ რაზე ვტირი, მაგრამ ვტირი უბრალოდ და ეს მიმსუბუქებს მდგომარეობას. მირჩევნია ეს მოვიქცე, ვიდრე რაღაც ერთი კონკრეტული განვიცადო, იმიტომ, რომ მგონია, რომ რაღაცაზე ნერვიულობას თუ დავიწყებ ვერ გავუძლებ, ძან ღრმად შევალ და უარეს რაღაცას ვიზამ ვიდრე, უბრალოდ ტირილია და ამატომ, მგონია, რომ ეხლაც მგონია, რომ რაღაც უკეთესი ვარიანტია, ვიდრე რაღაც პრობლემების აღიარება. და მცდელობა, რომ გავუმკლავდე.
ენთუზიაზმი (არას.) (2)	დისტანცირება (1) გაქცევა/არიდება (1)	დიდად არ მომწონს რო გითხრათ ეხლა ჩემი თავი, რაღაც ისეთი გავხდი, რო ბევრი რაღაც აღარ მაინტერესებს. ბევრ რაღაცას აღარ უკვირდება, მმ.. აი არც მეგობრების მხრივ, ანუ შარშან ჩავირიცხე უნივერსიტეტში და ის, რომ ვიყო აქტიურად ჩართული და სხვადასხვა რაღაცეებში მივიღო მონაწილეობა, ხალხი გავიცნო - აი ინტერესი მაქვს საერთოდ დაკარგული მსგავსი რაღაცეების მიმართ იმიტომ, რომ რაღაც შფოთვასთან არის მერე ეს დაკავშირებული, ბევრ პანიკებთან არი...რაღაც მირჩევნია ჩემთვის მშვიდად ვიყო და არ მაინტერესებს რას იფიქრებენ ჩემზე, ადამიანებს მოვეწონები - არ მოვეწონები, ესეთი რაღაცეების მიმართ სრულიად მაქვს ინტერესი დაკარგული მართლა. არ ვცდილობ არაფერს, ვინმეს ან დავაინტერესო თავი ან მოვაწონო თავი.

შენიშვნა: ოპტ. - ოპტიმალური გამოყენება; არას. - არასაკმარისი გამოყენება; ჭარბ. - ჭარბი გამოყენება.

სიყვარულის ოპტიმალური დონე ვლინდებოდა სოციალური მხარდაჭერის ძიებისა და პოზიტიური გადაფასების ადაპტურ სტრატეგიებთან მიმართებაში. მსგავსი შედეგები მიღებულია სხვა კვლევებითაც. ერთი მხრივ, სოციალური მხარდაჭერა წარმოადგენს დამცავ მექანიზმს, მოქმედებს როგორც ბუფერი სტრესულ სიტუაციებში



და ზრდის კარგად ყოფნის დონეს (Steese, 2006). მეორე მხრივ, სოციალური მხარდაჭერის ნაკლებობა ფსიქოლოგიური პრობლემების მნიშვნელოვანი პრედიქტორია და დაკავშირებულია დეპრესიის, შფოთვის, სომატური ჩივილების მაღალ, ხოლო თვითშეფასების - დაბალ დონესთან (Calvete & Connor-Smith, 2006; Teoh & Rose, 2001).

თვითრეგულაციის ოპტიმალური დონე გვხვდებოდა ადაპტური თვითკონტროლის სტრატეგიასთან შეწყვილებულად. ემოციის რეგულაციასა და ადაპტური დამღევის სტრატეგიებს შორის კავშირი და მათი დადებითი გავლენა ფსიქოპათოლოგიაზე, დადასტურებულია კვლევებით (Compas et al., 2017). სიმამაცის ოპტიმალური დონე ვლინდებოდა დამღევის ადაპტურ სტრატეგიებთან - პოზიტიურ გადაფასებასა და დაგეგმვასთან - ერთად. ჭარბი გამოყენების ასეთი გავლენა სტრესთან მიმართებაში, ჩვენი კვლევის ახალი და მნიშვნელოვანი მიგნებაა, რადგან არსებულ კვლევებში ძირითადად საუბრობენ თვითრეგულაციის არასაკმარისად გამოყენების მნიშვნელობაზე შფოთვით აშლილობებთან მიმართებაში (Freidlin et al., 2017; Littman-Ovadia & Freidlin, 2019).

თვითრეგულაციის ჭარბად გამოყენება ვლინდებოდა დისტანცირების სტრატეგიასთან მიმართებაში. რესპონდენტები აღნიშნავენ, რომ შეკავებული ემოციები მოგვიანებით იჩენდნენ თავს და საბოლოო შედეგი უფრო მძიმე იყო, ვიდრე ეს იქნებოდა მათი მცირე დოზით განცდის შემთხვევაში. ამგვარად, ძალისხმევა, რომელიც იხარჯება თავდაპირველი თვითკონტროლის მცდელობაში, აღარ არის ხელმისაწვდომი ემოციების გაკონტროლების შემდეგ მცდელობებზე, რასაც შედეგად ინდივიდი უკონტროლო ქცევამდე მიჰყავს (Alberts, 2012).

## 11. შემავალი განხილვა

სადისერტაციო ნაშრომის ფარგლებში შესრულებული კვლევების შედეგებზე დაყრდნობით შეგვიძლია ვისაუბროთ ხასიათის სიმტკიცეების დისბალანსის მოდელის მნიშვნელობაზე ფსიქოპათოლოგიის გაგებისას და იმ მექანიზმზე, რომლის საშუალებითაც სიმტკიცეთა სხვადასხვა დონით გამოყენება უკავშირდება ერთი მხრივ, ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას, მეორე მხრივ კი, ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებს და ფსიქიკურ აშლილობებს.

იმისათვის, რომ განგვესაზღვრა, თუ რამდენად ეფექტურად შეუძლია სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელს პათოლოგიის ახსნა და წინასწარმეტყველება, არაკლინიკურ შერჩევაზე ჩატარებული რაოდენობრივი კვლევის საშუალებით შევამოწმეთ ცალკეული სიმტკიცეების კავშირები პათოლოგიური პიროვნული ნიშნების ფართო სპექტრთან. როგორც აღმოჩნდა, არსებობს მნიშვნელოვანი კავშირები ორ კლასიფიკაციას შორის. რიგ შემთხვევებში კი, დასახელებებში დამთხვევა და განსაკუთრებით მაღალი კორელაციური კავშირები გვაფიქრებინებს, რომ საუბარია ერთსა და იმავე კონსტრუქტზე. ჩნდება კითხვა, რამდენად შეუძლია სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელს პათოლოგიური პიროვნული ნიშნების მნიშვნელობის ჩანაცვლება და რა დამატებითი სარგებელი შეიძლება მივიღოთ ამ ჩანაცვლებით? ამის შესამოწმებლად, ჩვენ ერთმანეთს შევადარეთ სიმტკიცეების და პათოლოგიური ნიშნების მოდელების პრედიქტორული ღირებულება ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავისა და პათოლოგიური ფუნქციონირებისათვის. კორელაციური ანალიზის საფუძველზე შედგენილ ცალკეულ სიმტკიცეთა და ნიშნების პროფილები აღმოჩნდა პათოლოგიის სანდო პრედიქტორი. მიუხედავად იმისა, რომ პათოლოგიური ნიშნების პრედიქტორული წონა იყო უფრო მაღალი, საინტერესოა, რომ სიმტკიცეების მოდელი გვთავაზობს მახასიათებელთა უფრო მრავალფეროვან სპექტრს.

მიღებული შედეგები ფაქტობრივად ეწინააღმდეგება პეტერსონისა და სელიგმანის მოსაზრებას პათოლოგიის გაგების არსებული მოდელის სიმტკიცეთა მოდელით სრული ჩანაცვლების შესახებ (Peterson, 2006; Seligman, 2015), ასევე, რაშიდის (Rashid, 2015a) სიმპტომის მოდელს და თანხვედრაშია სიმტკიცის, როგორც მოდერატორის მოდელთან (Hall-Simmonds & McGrath, 2017), სადაც საუბარია არსებული მოდელის

სიმტკიცეებით შევსების ფუნქციაზე. გამოდის, რომ დისბალანსის მოდელს აქვს იმ ინდივიდების ფუნქციური შეფასების გამდიდრების პოტენციალი, რომლებიც აკმაყოფილებენ არსებული სინდრომის კრიტერიუმებს და ხასიათდებიან ტრადიციული სიმპტომებით. მართლაც, ჩვენ კვლევის შედეგებმა აჩვენა, რომ სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელის გამოყენებით მონაწილეები სანდოდ გადანაწილდნენ ორ - დისფუნქციისა და სიმპტომების მაღალი და დაბალი მაჩვენებლის მქონე - ჯგუფში. საერთო ჯამში, სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელის ეფექტიანობა პათოლოგიასთან მიმართებაში, კიდევ ერთხელ დადასტურდა და დამატებით გამოიკვეთა ცალკეულ სიმპტომებზე პასუხისმგებელ სიმტკიცეთა პროფილები.

ხასიათის ცალკეულ სიმტკიცეთა გავლენა უშუალოდ აშლილობაზე შემოწმდა თვისებრივი კვლევის საშუალებით კლინიკური შერჩევის მაგალითზეც. ანალიზის შედეგად გამოვყავით რამდენიმე არასაკმარისად და ჭარბად გამოვლენილი სიმტკიცე, რომლებზეც ინდივიდები საუბრობდნენ, როგორც აშლილობის გამომწვევ ან შემანარჩუნებელ ფაქტორებზე. მიღებული შედეგები ნაწილობრივ ემთხვევა რაოდენობრივი კვლევით მიღებულ მონაცემებს - ორივე შემთხვევაში ვხვდებით იმედის და ენთუზიაზმის არასაკმარისად გამოყენებას დეპრესიასთან მიმართებაში, ხოლო სოციალური ინტელექტის ჭარბად გამოყენებას შფოთვისთან კავშირში. შედეგები თანხვედრაშია წინამორბედ კვლევებთან, სადაც საუბარია შფოთვის მქონე ადამიანების გადაჭარბებულ რეფლექსიასა და ინტროსპექციაზე, სოციალური სიტუაციების მონიტორინგის და ანალიზის მუდმივ მცდელობაზე, თანმხლები უმოქმედობის განცდით (Freidlin, 2017; Littman-Ovadia & Freidlin, 2019; Rapee & Heimberg, 1997). იმედისა და ენთუზიაზმის არასაკმარისად გამოყენება (ნეგატივიზმი და უმოძრაობა) კი, დეპრესიასთან მიმართებაში, ფაქტობრივად წარმოადგენს აშლილობის სიმპტომების ტავტოლოგიას (Beck et al., 1974, 1985; Horwitz et al., 2016; Park & Peterson, 2008a). თვისებრივ ნაწილში დამატებით გამოიკვეთა კრიტიკული აზროვნების ჭარბად გამოყენება დეპრესიასთან, ხოლო სიმამაცის არასაკმარისად გამოყენება შფოთვისთან მიმართებაში, რაც ჩვენი კვლევის კიდევ ერთ სიახლეს წარმოადგენს.

იქიდან გამომდინარე, რომ ხასიათის სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელში საუბარია არა მხოლოდ არასათანადოდ გამოყენებული სიმტკიცეების უარყოფით გავლენაზე, არამედ ოპტიმალურად გამოვლენილი სიმტკიცეების სარგებელზეც ფსიქიკური ჯანმრთელობისათვის, ჩვენი კვლევის მიზანს, ასევე, წარმოადგენდა არასაკმარისად, ოპტიმალურად და ჭარბად გამოვლენილი სიმტკიცეების დაკავშირება ერთი მხრივ, ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან, ხოლო მეორე მხრივ, ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებთან. მეორე რაოდენობრივი კვლევის ფარგლებში მიღებულმა შედეგებმა ცხადყო, რომ სიმტკიცეთა ოპტიმალურად გამოყენება დადებით, ხოლო არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენება უარყოფით კავშირში მედეგობასა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან. ხოლო ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებს ოპტიმალურად გამოყენებული სიმტკიცეები უარყოფითად, ხოლო არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენებული სიმტკიცეები დადებითად უკავშირდება. ამასთან, სიმტკიცეების არასაკმარისად გამოყენება აჩვენებს უფრო ძლიერ კავშირებს ნეგატიურ ცვლადებთან. მიღებული შედეგები კიდევ ერთი ემპირიული დადასტურებაა იმისა, რომ სხვადასხვა ხარისხით გამოვლენილ სიმტკიცეებს შესაძლოა ჰქონდეს როგორც სარგებელი, ისე ზიანი ფსიქიკური ჯანმრთელობისათვის (Grant & Schwartz, 2011; Niemiec, 2019a; Seligman, 2015; Snow, 2016). თუმცა ჭარბად გამოყენებული სიმტკიცეების შედარებით სუსტი კავშირები ნეგატიურ ცვლადებთან გვაფიქრებინებს, რომ მიუხედავად გადაჭარბებისა, ისინი მაინც ინარჩუნებს სიმტკიცის, ანუ ოპტიმალური ფუნქციონირების ხელშემწყობი მახასიათებლის ფუნქციას (Park et al., 2014). ერთ-ერთ კვლევაში (Peterson & Seligman, 2004) კვლევის მონაწილეები ამბობდნენ, რომ არ ისურვებდნენ საკუთარი ხასიათის სიმტკიცეების შეცვლას, მიუხედავად იმისა, რომ მათი გამოყენებით ხშირად არასასურველ შედეგებამდეც მიდიოდნენ.

საბოლოოდ, ჩვენი კვლევის მიზანს წარმოადგენდა იმ მექანიზმის ახსნა, რითიც ხასიათის სიმტკიცეთა სხვადასხვა დონეები უკავშირდება ფსიქოპათოლოგიას და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას. რაოდენობრივი კვლევის შედეგებმა აჩვენა, რომ კავშირის ნაწილობრივი გამაშუალებელი იყო დაძლევის სტრატეგიები. სიმტკიცეთა ოპტიმალურად გამოყენებასა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის კავშირს აშუალებდა მედეგობა და დაძლევის ისეთი ადაპტური სტრატეგიები, როგორებიცაა

დაგეგმვა და პოზიტიური გადაფასება, ხოლო სიმტკიცეთა არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენებისა და ნეგატიური ემოციური მდგომარეობების გამაშუალებელი იყო დისტანცირებისა და გაქცევა/არიდების სტრატეგიები.

შეგვიძლია ვთქვათ, რომ ოპტიმალურად გამოყენებული ხასიათის სიმტკიცე ეხმარება ინდივიდს განახორციელოს ქცევა, რომელიც მას სტრესის დაძლევაში დაეხმარება (Gustems-Carnicer & Calderón, 2015; Peterson & Seligman, 2004), რის შედეგადაც იზრდება ინდივიდის მედეგობა სტრესული სიტუაციის მიმართ, საბოლოოდ კი, ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა. მაშინ, როდესაც არასათანადოდ გამოვლენილი სიმტკიცე, ვერ სთავაზობს სტრესულ მოვლენასთან პირისპირ მდგომ პირს საკმარის რესურსს ადაპტური ქცევის განსახორციელებლად, რასაც მიჰყავს ინდივიდი სტრესისგან როგორც კოგნიტურ დისტანცირებამდე, ისე ქმედითი ნაბიჯის გადადგმისგან თავის არიდებამდე.

ცალკეულ სიმტკიცეებსა და დაძლევის სტრატეგიებს შორის კავშირი შევამოწმეთ კლინიკურ შერჩევაზე, რამაც საშუალება მოგვცა, ასევე, გვეკვლია კონკრეტული სიმტკიცეები, რომლებიც უშუალოდ აშლილობასთან დაკავშირებული სირთულეების დასაძლევად გამოიყენება. შედეგებმა აჩვენა, რომ არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენებული სიმტკიცეები, ამ შემთხვევაშიც დაკავშირებული იყო დაძლევის ამრიდებლურ სტრატეგიასთან და შედეგად ხელს უწყობდა აშლილობის გამწვავებას ან შენარჩუნებას, ხოლო ოპტიმალურად გამოყენებული სიმტკიცეები ეხმარებოდა რესპონდენტებს აშლილობის თანმხლები პრობლემების დაძლევისა და პიროვნულ გაძლიერებაში.

## 12. დასკვნები

სადისერტაციო ნაშრომის ძირითად მიზანს წარმოადგენდა ხასიათის სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელის მიმართების კვლევა ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და ფსიქოპათოლოგიასთან. ერთი მხრივ, ხასიათის სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელის დაკავშირება ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების ფართო სპექტრთან და პიროვნული ფუნქციონირების დონესთან და მოდელის გავლენის ეფექტის შედარება პათოლოგიურ მოდელთან, და მეორე მხრივ, ხასიათის სიმტკიცეთა დისბალანსის მოდელის დაკავშირება პოზიტიურ და ნეგატიურ ფსიქოლოგიურ შედეგებთან და ამ კავშირის ამხსნელი ერთ-ერთი სავარაუდო მექანიზმის განსაზღვრა, დაძლევის სტრატეგიების გამოყენებით.

სადისერტაციო ნაშრომის სამივე ნაწილში მიღებული შედეგების გათვალისწინებით, შეგვიძლია ჩამოვყალიბოთ შემდეგი დასკვნები:

- ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისი და ჭარბი გამოყენების კომბინაციური მოდელები ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების ზოგადი სიმწვავისა და პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირების პრედიქტორია;
- ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისი და ჭარბი გამოყენების კომბინაციები არ წარმოადგენს პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირების და ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმწვავის საერთო დონის უფრო ძლიერ პრედიქტორს, ვიდრე პათოლოგიური პიროვნული ნიშნები;
- ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისი და ჭარბი გამოყენების კომბინაციები იძლევა მონაწილეთა განაწილების შესაძლებლობას პათოლოგიური პიროვნული ფუნქციონირებისა და ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების ზოგადი სიმწვავის მაღალი და დაბალი მაჩვენებლის მქონე ჯგუფებს შორის;
- ხასიათის სიმტკიცეთა ოპტიმალური გამოყენება დადებით, ხოლო არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენება უარყოფით კავშირშია ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან, მედეგობასთან და დაძლევის ე.წ. ადაპტურ სტრატეგიასთან;



- ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენება დადებით, ხოლო ოპტიმალურად გამოყენება უარყოფით კავშირშია ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებთან და დაძლევის ე.წ. არაადაპტურ სტრატეგიასთან;
- ხასიათის სიმტკიცეები იძლევა ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის, მედეგობისა და ნეგატიური ემოციური მდგომარეობების წინასწარმეტყველების საშუალებას;
- ხასიათის სიმტკიცეთა ოპტიმალურად გამოყენებასა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის კავშირი გაშუალებულია ადაპტური დაძლევის სტრატეგიებით და მედეგობით;
- ხასიათის სიმტკიცეთა არასაკმარისად და ჭარბად გამოყენებასა და ნეგატიურ ემოციურ მდგომარეობებს შორის კავშირი გაშუალებულია არაადაპტური დაძლევის სტრატეგიებით;
- ფსიქიკურ აშლილობის თანმხლები სირთულეების ადაპტური გზით დასაძლევად ინდივიდები იყენებენ თვითრეგულაციის, სიყვარულის და სიმამაცის ოპტიმალურად გამოვლენილ სიმტკიცეებს;
- ფსიქიკურ აშლილობის თანმხლები სირთულეების არაადაპტური გზით დასაძლევად ინდივიდები იყენებენ თვით-რეგულაციის ჭარბად და ენთუზიაზმის არასაკმარისად გამოვლენილ სიმტკიცეებს.

### ***კვლევის თეორიული და პრაქტიკული ღირებულება***

კვლევას აქვს როგორც თეორიული, ისე პრაქტიკული ღირებულება. ნაშრომის თეორიულ ღირებულებას წარმოადგენს ხასიათის სიმტკიცეთა დისბალანსის თეორიის ვერიფიცირება და მოდელის შესახებ არსებული ცოდნის გამდიდრება. ჩვენ მიერ მიღებულ შედეგები ადასტურებს ხასიათის სიმტკიცეთა სამი განზომილების (Niemiec, 2014) და მათი განსხვავებული გავლენის არსებობას ფსიქოლოგიურ კონსტრუქტებზე. კვლევა, ასევე, წარმოადგენს აშლილობების ხასიათის სიმტკიცეთა ჭრილში დანახვის მორიგ მცდელობას, სიმპტომთა უფრო მრავალფეროვან სპექტრთან მიმართებაში. იქიდან გამომდინარე, რომ სადისერტაციო ნაშრომის პირველ ნაწილში

გამოყენებული პათოლოგიური პიროვნული ნიშნები და ფუნქციონირება წარმოადგენს პიროვნული აშლილობების ალტერნატიული მოდელის ძირითად კრიტერიუმებს, ჩვენი შედეგები შესაძლოა გახდეს ბიძგის მიმცემი პიროვნული აშლილობათა და ხასიათის სიმტკიცეთა უფრო კომპლექსური კვლევისათვის.

კვლევის პრაქტიკულ ღირებულებას წარმოადგენს სიმტკიცეთა კონკრეტული პროფილების და მათთან დაკავშირებული ადაპტური და არაადაპტური დაძლევის სტრატეგიების გამოყოფა სხვადასხვა აშლილობებთან მიმართებაში. აქამდე არსებულ ლიტერატურაში, კარგი ცხოვრების ხელშემწყობ სიმტკიცეებად ძირითადად განიხილებოდა ენთუზიაზმი, მადლიერება, იმედი, სიყვარული და თვითრეგულაცია (Baxter et al, 2012; Park, Peterson, & Seligman, 2006; Proctor et al., 2011; Wood et al., 2011), რომელთა განვითარებაზე მიმართული ინტერვენციებიც აჩვენებს ოპტიმისტურ შედეგებს თერაპიაში (Andrewes et al., 2014; Macaskill & Denovan, 2014; Sims et al., 2015; Vertilo & Gibson, 2014). ჩვენ ამ ჩამონათვალს მივამატეთ სხვა სიმტკიცეებიც, რომლებიც კრიტიკულად მნიშვნელოვანია არა მხოლოდ ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის გაზრდის, არამედ ფსიქოპათოლოგიასთან გამკლავებისათვის. მნიშვნელოვანია, რომ თერაპიის პროცესში პოზიტიური ინტერვენციები დაიგეგმოს ამ ერთი შეხედვით მეორადი სიმტკიცეების განსავითარებლად. ცალკეულ სიმტკიცეთა და ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების ურთიერთმიმართებების აღმოჩენით, ასევე, შესაძლებელი ხდება იმ კონკრეტულ სიმტკიცეებზე მუშაობა, რომლებიც განსაკუთრებით ძლიერ კავშირებს აჩვენებს კონკრეტული სიმპტომებისათვის. მით უმეტეს, რომ ხასიათის სიმტკიცეები, პიროვნების ბაზისური (მაგალითად, დიდი ხუთეული) (John & Srivastava, 1999) და პათოლოგიური პიროვნული ნიშნებისგან (Krueger et al. 2012) განსხვავებით უფრო მეტად ექვემდებარება ცვლილებას და შესაძლებელია მათი გავარჯიშება. გარდა ამისა, სიმტკიცეზე მიმართული ინტერვენცია, გაცილებით უკეთეს შედეგებს აღწევს, ვიდრე დეფიციტზე მიმართული თერაპია (Cheavens et al., 2012).

ხასიათის სიმტკიცეთა მოცემულ მოდელში, ქცევის, აზრების და ემოციების არაეფექტური პატერნები აღქმულია როგორც სირთულეები ცხოვრებაში და არა როგორც დაავადება ან აშლილობა. გარდა ამისა, ეს სირთულეები არ გაიგება როგორც



პიროვნების შიგნით არსებული რამ, არამედ სხვა ადამიანებთან და უფრო ზოგადად, გარემოსთან ინტერაქციაში თანაარსებული მოვლენა. შესაბამისად, ფსიქოპათოლოგიის სიმტკიცეთა ტერმინებით გადათარგმნამ შესაძლოა ხელი შეუწყოს ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ სტიგმასთან ბრძოლასაც (Rashid, 2015a), რადგან ხშირად უშუალოდ არსებული ტერმინები იწვევს ინდივიდებისათვის იარლიყის მიკვრას. სამომავლო კვლევებს და ინტერვენციის განხორციელებას, ასევე, შეუწყობს ხელს ქართულ ენაზე შექმნილი სამი სხვადასხვა საკვლევი ინსტრუმენტი, რომელთა ვალიდაციაც წინამდებარე დისერტაციის ფარგლებში განხორციელდა.

### *კვლევის შეზღუდვები და სამომავლო კვლევითი მიმართულებები*

სადისერტაციო ნაშრომის ერთ-ერთ შეზღუდვას წარმოადგენს ის, რომ პირველი და მეორე, რაოდენობრივი კვლევები ჩატარდა არაკლინიკურ შერჩევაზე და თითოეულში გამოყენებული იყო თვითანგარიშის ტიპის ინსტრუმენტები. მართალია, მესამე ნაწილში, კლინიკურ შერჩევაზე ჩატარებული თვისებრივი კვლევის დახმარებით, ნაწილობრივ აღმოიფხვრა შეზღუდვა, თუმცა საინტერესო იქნებოდა კვლევის რაოდენობრივი მეთოდის გამოყენებაც, სხვადასხვა ფსიქიკური აშლილობის მქონე პირებთან.

კვლევის მეორე ნაწილიდან მიღებული პირველადი შედეგებიდან გამომდინარე, დაძლევის რამდენიმე სტრატეგია, რომლებმაც აჩვენეს ამბივალენტური კავშირები პოზიტიურ და ნეგატიურ კონსტრუქტებთან, შემდგომ ანალიზში გათვალისწინებული არ ყოფილა. ამის სანაცვლოდ, ჩვენ აქცენტი გავაკეთეთ რამდენიმე სტრატეგიაზე, რამაც საშუალება მოგვცა მათ ზოგად ადაპტურ თუ ამრიდებლურ ბუნებაზე გვესაუბრა. თუმცა, საინტერესო იქნება ამ სტრატეგიების ინდივიდუალურად კვლევა ხასიათის სიმტკიცეებთან მიმართებაში. სავარაუდოა, რომ მათზე დაკვირვება, უფრო თვალსაჩინოდ დაგვანახებს თვისებრივ განსხვავებს ხასიათის სიმტკიცეების არასაკმარის და ჭარბ გამოყენებას შორის.

კიდევ ერთი შეზღუდვა უკავშირდება კვლევის თვისებრივი ნაწილის შერჩევას. მიუხედავად იმისა, რომ კვლევის მონაწილეები იყვნენ ყველაზე გავრცელებული

ფსიქიკური აშლილობის მქონე პირები (World Health Organization, 2017), მნიშვნელოვანია კვლევის დაშვებების გადამოწმება სხვა ფსიქიკური აშლილობის მქონე ინდივიდების მაგალითზეც, რაც მიღებული შედეგების განზოგადების უფრო კარგ საფუძველს შექმნის.

იქიდან გამომდინარე, რომ დაძლევის სტრატეგია აღმოჩნდა მხოლოდ ნაწილობრივი მედიატორი ხასიათის სიმტკიცეებსა და პოზიტიურ თუ ნეგატიურ შედეგებს შორის, სამომავლო კვლევის ფარგლებში შეიძლება საინტერესო იყოს სხვა კონსტრუქტების შესწავლა, რომელთაც შეაქვთ წვლილი ამ ცვლადების ურთიერთობაში. გარდა ამისა, ჩვენი კვლევის შედეგებით აქცენტი გავაკეთეთ თერაპიული ინტერვენციის პროცესში იმ სიმტკიცეების გაძლიერების მნიშვნელობაზე, რომლებმაც უშუალო კავშირები აჩვენა სხვადასხვა სიმპტომებთან. ჩვენთვის უკვე ცნობილია, რომ პოზიტიური ინტერვენციები ეფექტურად მუშაობს სიმტკიცეების გაძლიერების კუთხით, თუმცა საინტერესოა რამდენადაა შესაძლებელი ჩვენ მიერ გამოყოფილი არასაკმარისად ან ჭარბად გამოვლენილი სიმტკიცეების მოდიფიცირება იმგვარად, რომ მათ მიაღწიონ გამოვლენის ოპტიმალურ დონეს.

მიუხედავად განხილული შეზღუდვებისა, სადისერტაციო ნაშრომის ფარგლებში განხორციელებული კვლევა, სიმტკიცეთა შესახებ არსებული ცოდნის გამდიდრებისა და ახალი მიგნებების გამო, რომელთაც აქვთ მნიშვნელოვანი თეორიული და პრაქტიკული ღირებულება, ქმნის კარგ ნიადაგს მომავალი კვლევების დაგეგმვისათვის.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- Admiraal, W. F., Korthagen, F. A. J., & Wubbels, T. (2000). Effects of student teachers' coping behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, *70*(1), 33–52. doi:10.1348/000709900157958
- Agnes, M. (Ed.). (2005). Webster's new college dictionary (4th ed.). Cleveland, OH: Wiley.
- Al-Dajani, N., Gralnick, T. M., & Bagby, R. M. (2015). A Psychometric Review of the Personality Inventory for DSM-5 (PID-5): Current Status and Future Directions. *Journal of Personality Assessment*, *98*(1), 62–81. doi:10.1080/00223891.2015.1107572
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, *121*(1), 276–281. doi:10.1037/a0023598
- Alberts, H. J. E. M., Schneider, F., & Martijn, C. (2012). Dealing efficiently with emotions: Acceptance-based coping with negative emotions requires fewer resources than suppression. *Cognition & Emotion*, *26*(5), 863–870. doi:10.1080/02699931.2011.625402
- Alimoradi, M., Asadi, H., Asadbeigy, H., & Asadniya, R. (2014). The study of links between social support and psychological problems among youth. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, *3*, 270–274.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5th ed. Washington: American Psychiatric Association.
- Andrewes, H. E., Walker, V., & O'Neill, B. (2014). Exploring the use of positive psychology interventions in brain injury survivors with challenging behavior. *Brain Injury*, *28*(7), 965–971.
- Aneshensel, C. S. (1982). Stress and Depression. *Archives of General Psychiatry*, *39*(12), 1392. doi:10.1001/archpsyc.1982.04290120028005

- Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived Social Support and Well Being: First-Year Student Experience in University. *International Education Studies*, 7(13). doi:10.5539/ies.v7n13p261
- Ball, S., Smolin, J., & Shekhar, A. (2002). A psychobiological approach to personality: examination within anxious outpatients. *Journal of Psychiatric Research*, 36(2), 97-103.
- Bartlett, M.S. (1954) A Note on the Multiplying Factors for Various Chi Square Approximations. *Journal of the Royal Statistical Society*, 16, 296-298.
- Barton, Y. A., Barkin, S. H., & Miller, L. (2017) Deconstructing depression: A latent profile analysis of potential depressive subtypes in emerging adults. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(1), 1-21. <http://dx.doi.org/10.1037/scp0000126>
- Baumann, D., Ruch, W., Margelisch, K., Gander, F., & Wagner, L. (2019). Character strengths and life satisfaction in later life: An analysis of different living conditions. *Applied Research in Quality of Life*. <http://doi.org/10.1007/s11482-018-9689-x>
- Baxter, H. J., Johnson, M. H., & Bean, D. (2012). Efficacy of a character strengths and gratitude intervention for people with chronic back pain. *The Australian Journal of Rehabilitation Counselling*, 18(2), 135-147. <https://doi.org/10.1017/jrc.2012.14>
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861-865.
- Bender, D. S., Morey, L. C., & Skodol, A. E. (2011). Toward a Model for Assessing Level of Personality Functioning in DSM-5, Part I: A Review of Theory and Methods. *Journal of Personality Assessment*, 93(4), 332-346. doi:10.1080/00223891.2011.583808
- Bender, D. S., Zimmermann, J., & Huprich, S. K. (2018). Introduction to the Special Series on the Personality Functioning Component of the Alternative DSM-5 Model for Personality Disorders. *Journal of Personality Assessment*, 565-570.

- Bergen, A. (2019). Adult character strength use and its relationship to physical and mental health. [Doctoral dissertation, Walden University]. Walden Dissertations and Doctoral Studies Collection. <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/6971/>
- Blackie, L. E. R., Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Jayawickreme, N. (2015). The protective function of personal growth initiative among a genocide-affected population in Rwanda. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7, 333–339.
- Blalock, J. A., & Joiner, Jr., T. E. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 24(1), 47–65. doi:10.1023/a:1005450908245
- Blalock, D. V., Young, K. C., & Kleiman, E. M. (2015). Stability amidst turmoil: Grit buffers the effects of negative life events on suicidal ideation. *Psychiatry Research*, 228(3), 781–784. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.04.041>.
- Blasco-Belled, A., Alsinet, C., Torrelles-Nadal, C., & Ros-Morente, A. (2018). The study of character strengths and life satisfaction: A comparison between affective-component and cognitive-component traits. *Anuario de Psicología*, 48(3), 75–80. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anpsic.2018.10.001>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28.
- Booker, J. A., & Perlin, J. D. (2020). Using multiple character strengths to inform young adults' self-compassion: The potential of hope and forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 1–11. doi:10.1080/17439760.2020.1716048

- Bouteyre, E., Maurel, M., & Bernaud, J.-L. (2007). Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: The role of coping and social support. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, *23*(2), 93–99. <https://doi.org/10.1002/smi.1125>
- Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, *44*, 151–154. doi:10.1016/j.jrp.2009.12.001.
- Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C., & Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, *39*(1), 35–46. doi:10.1016/j.paid.2004.11.001
- Bukhari, S. R., & Afzal, F. (2017). Perceived social support predicts psychological problems among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, *4*(2), 2349–3429.
- Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. (1999). The Affect System. *Current Directions in Psychological Science*, *8*(5), 133–137. doi:10.1111/1467-8721.00031
- Calvete, E., & Connor-Smith, J. K. (2006). Perceived social support, coping, and symptoms of distress in American and Spanish students. *Anxiety, Stress & Coping*, *19*(1), 47–65. doi:10.1080/10615800500472963
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(4), 585–599. doi:10.1016/j.brat.2005.05.001
- Carver, C. S. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, *61*, 679–704.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267–283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267

- Castro Solano, A., & Cosentino, A. C. (2016). The relationships between character strengths and life fulfillment in the view of lay-people in Argentina. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, *33*(1), 65-80
- Cattell, R. B. (1966). The Scree Test for the Number of Factors. *Multivariate Behavioral Research*, *1*(2), 245–276. doi:10.1207/s15327906mbr0102\_10
- Chao, R. C.-L. (2011). Managing Stress and Maintaining Well-Being: Social Support, Problem-Focused Coping, and Avoidant Coping. *Journal of Counseling & Development*, *89*(3), 338–348. doi:10.1002/j.1556-6678.2011.tb00098.x
- Cheavens, J. S., Strunk, D. R., Lazarus, S. A., & Goldstein, L. A. (2012). The compensation and capitalization models: A test of two approaches to individualizing the treatment of depression. *Behaviour Research and Therapy*, *50*, 699–706.
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., ... Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience – A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, *59*, 78–100. doi:10.1016/j.cpr.2017.11.002
- Compas, B.E., Jaser, S.S., Bettis, A.H., Watson, K.H., Gruhn, M.A. Dunbar, J.P., Williams, E. & Thigpen, J.C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: a meta-Analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, *143*(9), 939-991.
- Cong, C. W., Ling, W. S., & Aun, T. S. (2019). Problem-focused coping and depression among adolescents: Mediating effect of self-esteem. *Current Psychology*.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-019-00522-4>
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113

- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(6), 1080–1107. doi:10.1037/0022-3514.93.6.1080
- Cooper, C. L., Flint-Taylor, J., & Pearn, M. (2014). *Building Resilience for Success*. Palgrave Macmillan.
- Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone, R. A., McGinley, M., Raffaelli, M., & Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 13*(4), 347–355. doi:10.1037/1099-9809.13.4.347
- Cronkite, R. C., Moos, R. H., Twohey, J., Cohen, C., & Swindle, R. (1998). Life Circumstances and Personal Resources as Predictors of the Ten-Year Course of Depression. *American Journal of Community Psychology, 26*(2), 255–280.
- Davydov, D., Stewart, R., Ritchie, K. and Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review, 30*(5), 479–495.
- Derogatis, L. R. (1975). *The SCL-90-R*. Baltimore: Clinical Psychometric Research.
- Derogatis, L. R. (1977). *SCL-90-R: Administration, scoring, and procedures manual*. Baltimore: Clinical Psychometric Research.
- Díaz-Batanero, C., Ramírez-López, J., Domínguez-Salas, S., Fernández-Calderón, F., & Lozano, Ó. M. (2017). Personality Inventory for DSM-5–Short Form (PID-5-SF): Reliability, Factorial Structure, and Relationship With Functional Impairment in Dual Diagnosis Patients. *Assessment, 1*-14. doi:10.1177/1073191117739980
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being. Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*, 103–157. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative



- feelings. *Social Indicators Research*, *97*(2), 143–156. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>.
- Douglass, R. P., & Duffy, R. D. (2014). Strengths Use and Life Satisfaction: A Moderated Mediation Approach. *Journal of Happiness Studies*, *16*(3), 619–632. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9525-4>
- Duan, W., & Guo, P. (2015). Association between virtues and posttraumatic growth: Preliminary evidence from a Chinese community sample after earthquakes. *PeerJ*, *3*:e883. <https://dx.doi.org/10.7717/peerj.883>
- Duan, W., Guo, P., & Gan, P. (2015). Relationships among Trait Resilience, Virtues, Post-traumatic Stress Disorder, and Post-traumatic Growth. *PLOS ONE*, *10*(5), e0125707. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0125707>
- Doron, J., Trouillet, R., Maneveau, A., Neveu, D., & Ninot, G. (2014). Coping profiles, perceived stress and health-related behaviors: A cluster analysis approach. *Health Promotion International*, *30*, 88–100. <https://doi.org/10.1093/heapro/dau090>
- Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, *1*(1), 629–651. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 377–389.
- Enns, A., Eldridge, G. D., Montgomery, C., & Gonzalez, V. M. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: a cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse education today*, *68*, 226-231.
- Fayombo, G. A. (2010). The Relationship between Personality Traits and Psychological Resilience among the Caribbean Adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, *2*(2). doi:10.5539/ijps.v2n2p105

- Few, L. R., Miller, J. D., Rothbaum, A. O., Meller, S., Maples, J., Terry, D. P., Collins, B., & MacKillip, J. (2013). Examination of the section III DSM-5 diagnosis system for personality disorders in an outpatient clinical sample. *Journal of Abnormal Psychology, 122*, 1057–1069.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*(3), 219. doi:10.2307/2136617
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Scale*. Consulting Psychology Press.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55*, 745–774.
- Fowers, B. J. (2005). *Virtue and psychology: Pursuing excellence in ordinary practices*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11219-000>
- Fraser, E., & Pakenham, K. I. (2008). Evaluation of a Resilience-Based Intervention for Children of Parents With Mental Illness. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 42*(12), 1041–1050. doi:10.1080/00048670802512065
- Freidlin, P., Littman-Ovadia, H., & Niemiec, R. M. (2017). Positive psychopathology: Social anxiety via character strengths underuse and overuse. *Personality and Individual Differences, 108*, 50–54.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 14*(1), 29–42. doi:10.1002/mpr.15
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind health adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 12*, 65–76.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103–110. doi:10.1037/1089-2680.9.2.103

- Gander, F., Hofmann, J., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2019). Character strengths – Stability, change, and relationships with well-being changes. *Applied Research in Quality of Life*. <http://doi.org/10.1007/s11482-018-9690-4>
- Gil, S. (2005). Coping style in predicting posttraumatic stress disorder among Israeli students. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 18(4), 351–359. <https://doi.org/10.1080/10615800500392732>
- Gonçalves, T., Lemos, M. S., & Canário, C. (2018). Adaptation and validation of a measure of students' adaptive and maladaptive ways of coping with academic problems. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 37(6), 782–796. <http://doi.org/10.1177/0734282918799389>
- Gonzales, N. A., Tein, J.-Y., Sandler, I. N., & Friedman, R. J. (2001). On the Limits of Coping. *Journal of Adolescent Research*, 16(4), 372–395. <http://doi.org/10.1177/0743558401164005>
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2017). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321–332. <http://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>
- Grant, A. M., & Schwartz, B. (2011). Too Much of a Good Thing. *Perspectives on Psychological Science*, 6(1), 61–76. <http://doi.org/10.1177/1745691610393523>
- Greenaway, K. H., Louis, W. R., Parker, S. L., Kalokerinos, E. K., Smith, J. R., & Terry, D. J. (2015). Measures of Coping for Psychological Well-Being. *Measures of Personality and Social Psychological Constructs*, 322–351. <http://doi.org/10.1016/b978-0-12-386915-9.00012-7>
- Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2015). Virtues and character strengths related to approach coping strategies of college students. *Social Psychology of Education*, 19(1), 77–95. <http://doi.org/10.1007/s11218-015-9305-y>

- Hall-Simmonds, A., & McGrath, R. (2017): Character strengths and clinical presentation, *The Journal of Positive Psychology*, DOI: 10.1080/17439760.2017.1365160
- Harvey, J., & Delfabbro, P. H. (2004). Psychological resilience in disadvantaged youth: A critical overview. *Australian Psychologist*, *39*, 3–13.
- Harzer, C. (2016). The eudaimonics of human strengths: The relations between character strengths and well-being. In J. Vitterso (Ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 307-322). Switzerland: Springer. [http://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3\\_20](http://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_20)
- Harzer, C., & Ruch, W. (2015). The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction. *Frontiers in Psychology*, *6*. doi:10.3389/fpsyg.2015.00165
- Haslam, N., Bain, P., & Neal, D. (2004). The Implicit Structure of Positive Characteristics. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *30*(4), 529–541. doi:10.1177/0146167203261893
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Associations between the application of signature character strengths, health and well-being of health professionals. *Frontiers in Psychology*, *8*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01307>.
- Hayes, A. F. (2018). *Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. Communication Monographs*. Retrieved from <http://processmacro.org/papers.html>
- Herman-Stabl, M. A., Stemmler, M., & Petersen, A. C. (1995). Approach and avoidant coping: Implications for adolescent mental health. *Journal of Youth and Adolescence*, *24*(6), 649–665. doi:10.1007/bf01536949
- Hofer, M. A. (2006). Evolutionary basis of adaptation in resilience and vulnerability: Response to Cicchetti and Blender. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1094*, 259–262.

- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress Generation, Avoidance Coping, and Depressive Symptoms: A 10-Year Model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(4), 658–666. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006x.73.4.658>
- Hooberman, J., Rosenfeld, B., Rasmussen, A., & Keller, A. (2010). Resilience in trauma-exposed refugees: the moderating effect of coping style on resilience variables. *American Journal of Orthopsychiatry, 80*(4), 557-563. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01060.x>
- Hopwood, C. J., Thomas, K. M., Markon, K. E., Wright, A. G. C., & Krueger, R. F. (2012). DSM-5 personality traits and DSM-IV personality disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 121*, 424–432. <http://dx.doi.org/10.1348/000712600161808>.
- Horton, T.V., & Wallander, J.L. (2001). Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology, 46*, 382–399.
- Horwitz, A. G., Berona, J., Czyz, E. K., Yeguez, C. E., & King, C. A. (2016). Positive and Negative Expectations of Hopelessness as Longitudinal Predictors of Depression, Suicidal Ideation, and Suicidal Behavior in High-Risk Adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 47*(2), 168–176. doi:10.1111/sltb.12273
- Hsieh, H.-F., & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research, 15*(9), 1277–1288. doi:10.1177/1049732305276687
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences, 76*, 18–27. doi:10.1016/j.paid.2014.11.039
- Huffman, J., C., DuBois, C. M., Healy, B., C., Boehm, J. K., Kashdan, T. B., Celano, C. M., Denninger, J. W., & Lyubomirsky, S. (2013). Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients. *General Hospital Psychiatry, 36*(1), 88–94. doi:10.1016/j.genhosppsy.2013.10.006

- Huta, V., & Hawley, L. (2010). Psychological Strengths and Cognitive Vulnerabilities: Are They Two Ends of the Same Continuum or Do They Have Independent Relationships with Well-being and Ill-being?. *Journal of Happiness Studies*, *11*(1), 71-93. doi: 10.1007/s10902-008-9123-4
- Hutchinson, A.-M. K., Stuart, A. D., & Pretorius, H. G. (2010). Biological contributions to well-being: The relationships amongst temperament, character strengths and resilience. *SA Journal of Industrial Psychology*, *36*(2). doi:10.4102/sajip.v36i2.844
- Jauregui, P., Onaindia, J., & Estévez, A. (2017). Adaptive and Maladaptive Coping Strategies in Adult Pathological Gamblers and Their Mediating Role with Anxious-Depressive Symptomatology. *Journal of Gambling Studies*, *33*(4), 1081–1097. doi:10.1007/s10899-017-9675-5
- Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. R. (2018). Psychopathology and languishing are distinct. *Journal of Positive Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2018.1528379>
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality, second edition: Theory and research* (pp. 102–138). New York: Guilford Press.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kaiser, H. (1970). A Second Generation Little Jiffy. *Psychometrika*, *35*, 401–15.
- Kaiser, H. (1974). An Index of Factorial Simplicity. *Psychometrika*, *39*, 31–6.
- Kashdan, T. B., McKnight, P. E., Fincham, F. D., & Rose, P. (2011). When curiosity breeds intimacy: Taking advantage of intimacy opportunities and transforming boring conversations. *Journal of Personality*, *79*, 1369–1401. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00697.x>.

- Kashdan, T. B., Weeks, J.W., & Savostyanova, A. A. (2011). Whether, how, and when social anxiety shapes positive experiences and events: A self-regulatory framework and treatment implications. *Clinical Psychology Review, 31*(5), 786–799. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2011.03.012>.
- Kesebir, P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology, 106*(4), 610–623.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207–222.
- Kim, H. R., Kim, S. M., Hong, J. S., Han, D. H., Yoo, S.-K., Min, K. J., & Lee, Y. S. (2018). Character strengths as protective factors against depression and suicidality among male and female employees. *BMC Public Health, 18*(1). doi:10.1186/s12889-018-5997-1
- Kirby, R., Shakespeare-Finch, J., & Palk, G. (2011). Adaptive and maladaptive coping strategies predict posttrauma outcomes in ambulance personnel. *Traumatology, 17*(4), 25–34. doi:10.1177/1534765610395623
- Knibb, R. C., & Horton, S. L. (2008). Can illness perceptions and coping predict psychological distress amongst allergy sufferers? *British Journal of Health Psychology, 13*(1), 103–119. doi:10.1348/135910706x173278
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Kronhe (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 19-50). Hogrefe & Huber.
- Krueger, R. F., Derringer, J., Markon, K. E., Watson, D., & Skodol, A. E. (2012). Initial Construction of a Maladaptive Personality Trait Model and Inventory for DSM-5. *Psychol Med, 1879–1890*.
- Krueger, R. F., & Markon, K. E. (2014). The Role of the DSM-5 Personality Trait Model in Moving Toward a Quantitative and Empirically Based Approach to Classifying

- Personality and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10(1), 477–501. doi:10.1146/annurev-clinpsy-032813-153732
- Kugbey, N. (2015). The influence of social support on the levels of depression, anxiety and stress among students in Ghana. *Journal of Education and Practice*, 6(25), 135–140.
- Kurtz, J. E., & Morey, L. C. (1998). Negativism in evaluative judgments of words among depressed outpatients with borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 12(4), 351-361.
- Lavy, S., Littman-Ovadia, H., & Bareli, Y. (2014). Strengths deployment as a mood-repair mechanism: Evidence from a diary study with a relationship exercise group. *The Journal of Positive Psychology*, 9(6), 547–558.
- Lazarus, S. R. (1966). *Psychological Stress and the Coping*. MacGraw-Hill.
- Lazarus, S. R. (1983). The costs and benefits of denial. In S. Breznitz (Ed.), *The denial of stress* (pp. 1-30). International Universities Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer publishing company.
- Lee, M. T., Bialowolski, P., Weziak-Bialowolska, D., Mooney, K. D., Lerner, P. J., McNeely, E., & VanderWeele, T. J. (2020). Self-assessed importance of domains of flourishing: Demographics and correlations with well-being. *Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716050>
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A. R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling and Development*, 91, 269–279. doi:http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x
- Leontopoulou, S., & Triliva, S. (2012). Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek University student sample. *International Journal of Wellbeing*, 2, 251-270. doi:10.5502/ijw.v2.i3.6



- Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance, and Reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (p. 24–46). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Littman-Ovadia, H., & Freidlin, P. (2019). Positive Psychopathology and Positive Functioning: OCD, Flourishing and Satisfaction with Life through the Lens of Character Strength Underuse, Overuse and Optimal Use. *Applied Research In Quality Of Life*. doi: 10.1007/s11482-018-9701-5
- Littman-Ovadia, H., & Steger, M. (2010). Character strengths and well-being among volunteers and employees: Toward an integrative model. *The Journal of Positive Psychology, 5*(6), 419–430. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2010.516765>.
- Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2012). Character strengths in Israel. *European Journal of Psychological Assessment, 28*, 41–50.
- Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, D. P. (2009). Investigation of character strengths in relation to the academic success of college students. *Individual Differences Research, 7*(1), 52–69.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*, 543–562.
- Lysaker, P. H., Davis, L. W., Lightfoot, J., Hunter, N., & Stasburger, A. (2005). Association of neurocognition, anxiety, positive and negative symptoms with coping preference in schizophrenia spectrum disorders. *Schizophrenia Research, 80*(2-3), 163–171. doi:10.1016/j.schres.2005.07.005

- Macaskill, A., & Denovan, A. (2014). Assessing psychological health: The contribution of psychological strengths. *British Journal of Guidance & Counseling, 42*(3), 320-337. <http://dx.doi.org/10.1080/03069885.2014.898739>
- Macdonald, C., Bore, M., & Munro, D. (2008). Values in action scale and the Big 5: An empirical indication of structure. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 787-799. doi:10.1016/j.jrp.2007.10.003
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. "Topsy," Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The Relationship among Young Adult College Students' Depression, Anxiety, Stress, Demographics, Life Satisfaction, and Coping Styles. *Issues in Mental Health Nursing, 33*(3), 149-156. doi:10.3109/01612840.2011.632708
- Maples, J. L., Carter, N., Few, L. R., Crego, C., Gore, W. L., Samuel, D. B., Williamson, R. L., Lynam, D. R., Widiger, T. A., Markon, K. E., Krueger, R. F., & Miller, J. D. (2015). Testing whether the DSM-5 personality disorder trait model can be measured within a reduced set of items: An item response theory investigation of the Personality Inventory for DSM-5. *Psychological Assessment, 27*, 1195-1210.
- Martinez-Marti, M. L., & Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being across the life span: data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology, 5*. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01253>
- Martínez-Martí, M., & Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 12*(2), 110-119. doi: 10.1080/17439760.2016.1163403
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*, 227-238.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1999). A Five-Factor theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (p. 139-153). Guilford Press.

- MdYasin, A. S. & Dzulkifli, M. A. (2010). The relationship between social support and psychological problems among students. *International Journal of Business and Social Science, 1*, 110–6.
- Meyer, P. S., Johnson, D. P., Parks, A. C., Iwanski, C., & Penn, D. L. (2012). Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia. *Journal of Positive Psychology, 7*, 239–248.
- Miller, J. D., Sleep, C., & Lynam, D. R. (2018). DSM-5 alternative model of personality disorder: testing the trait perspective captured in Criterion B. *Current Opinion in Psychology, 21*, 50–54. doi:10.1016/j.copsyc.2017.09.012
- Moritz, S., Jahns, A. K., Schröder, J., Berger, T., Lincoln, T. M., Klein, J. P., & Göritz, A. S. (2016). More adaptive versus less maladaptive coping: What is more predictive of symptom severity? Development of a new scale to investigate coping profiles across different psychopathological syndromes. *Journal of Affective Disorders, 191*, 300–307. doi:10.1016/j.jad.2015.11.027
- Mosher, C. E., Prelow, H. M., Chen, W. W., & Yackel, M. E. (2006). Coping and Social Support as Mediators of the Relation of Optimism to Depressive Symptoms Among Black College Students. *Journal of Black Psychology, 32*(1), 72–86.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23–50.
- Neto, J., Neto, F., & Furnham, A. (2013). Gender and Psychological Correlates of Self-rated Strengths Among Youth. *Social Indicators Research, 118*(1), 315–327. doi:10.1007/s11205-013-0417-5
- Newton, T. L., & Contrada, R. J. (1994). Alexithymia and repression: Contrasting emotion-focused coping styles. *Psychosomatic Medicine, 56*(5), 457–462. <https://doi.org/10.1097/00006842-199409000-00011>

- Niemiec, R. M. (2014). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Hogrefe.
- Niemiec, R. M. (2019s). Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counselling Psychology Quarterly*, 1–19. doi:10.1080/09515070.2019.1617674
- Niemiec, R. M. (2019b). Six Functions of Character Strengths for Thriving at Times of Adversity and Opportunity: a Theoretical Perspective. *Applied Research in Quality of Life*. doi:10.1007/s11482-018-9692-2
- Niemiec, R. M. (2019g). *The strengths-based workbook for stress relief*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Noronha, A. P. P., & Campos, R. R. F. (2018). Relationship between character strengths and personality traits. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 35(1), 29–37. doi:10.1590/1982-02752018000100004
- Noronha, A. P. P. & Martins, D. F. (2016). Associations between character strengths and life satisfaction: A study with college students. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(2), 97–103.
- O'Connor, B. P. (2005). A search for consensus on the dimensional structure of personality disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 61, 323–345. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20017>.
- Oldham, J. M. (2015). The alternative DSM-5 model for personality disorders. *World Psychiatry*, 14(2), 234–236. doi:10.1002/wps.20232.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 730–749.

- Orcutt, H. K. (2006). The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 350–361.
- Panayiotou, G., Karekla, M., & Leonidou, C. (2017). Coping through avoidance may explain gender disparities in anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science, 6*(2), 215–220. doi:10.1016/j.jcbs.2017.04.005
- Park, N. (2004). Character Strengths and Positive Youth Development. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science, 591*(1), 40–54. doi:10.1177/0002716203260079
- Park, N. (2009). Character strengths (VIA). In S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 135–141). Malden, MA: Blackwell Publishing Ltd.
- Park, N., & Peterson, C. (2008<sub>s</sub>). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling, 12*(2), 85–92.
- Park, N., & Peterson, C. (2008<sub>d</sub>). The cultivation of character strengths. In M. Ferrari & G. Potworowski (Eds.), *Teaching for wisdom* (pp. 57–75). Mahwah, NJ: Erlbaum. doi:10.1007/978-1-4020-6532-3\_4
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character, 10*(4), np.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603–619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology, 1*, 118–129.
- Parkes, K. R. (1994). Personality and coping as moderators of work stress processes: Models, methods and measures. *Work & Stress, 8*(2), 110–129. <https://doi.org/10.1080/02678379408259984>

- Penland, E. A., Masten, W. G., Zelhart, P., Fournet, G. P., & Callahan, T. A. (2000). Possible selves, depression and coping skills in university students. *Personality and Individual Differences, 29*(5), 963–969. doi:10.1016/s0191-8869(99)00247-0
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine, 25*, 551–603. <https://doi.org/10.1023/A:1020641400589>
- Peterson, C. (2006). *Character Strengths. A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. (137-163)
- Peterson, C., Park, N., Hall, N., & Seligman, M. E. P. (2009). Zest and work. *Journal of Organizational Behavior, 30*, 161–172.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 21*, 214-217.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 17–26. doi:10.1080/17439760500372739
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 2*(3), 149–156. doi:10.1080/17439760701228938
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY.
- Petkari, E., & Ortiz-Tallo, M. (2016). Towards youth happiness and mental health in the united arab emirates: The path of character strengths in a multicultural population. *Journal of Happiness Studies*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-016-9820-3>

- Powell, H. V. (2018). *Academic success: The role of character strength use for undergraduate student academic performance* [Unpublished doctoral dissertation]. John Moores University.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2010). Strengths Use as a Predictor of Well-Being and Health-Related Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*, *12*(1), 153–169. doi:10.1007/s10902-009-9181-2
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2013). What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status. *The Journal of Positive Psychology*, *8*(3), 222–232. doi:10.1080/17439760.2013.777767
- Proyer, R. T., Gander, F., Wyss, T., & Ruch, W. (2011). The relation of character strengths to past, present, and future life satisfaction among German-speaking women. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *3*(3), 370–384.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, *35*(8), 741–756. [http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3).
- Rashid, T. (2015a). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *Journal of Positive Psychology*, *10*, 25–40.
- Rashid, T. (2015b). Strength-based assessment. In S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (2nd ed.). (pp. 519–542). Hoboken, NJ: Wiley
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Regier, D. A., Narrow, W. E., Clarke, D. E., Kraemer, H. C., Kuramoto, S. J., Kuhl, E. A. & Kupfer, D. J. (2013). DSM-5 Field Trials in the United States and Canada, Part II: Test-Retest Reliability of Selected Categorical Diagnoses. *American Journal of Psychiatry*, *170*(1), 59–70. doi:10.1176/appi.ajp.2012.12070999.

- Riegel, K. D., Ksinan, A. J., Samankova, D., Preiss, M., Harsa, P., & Krueger, R. F. (2018). Unidimensionality of the personality inventory for DSM-5 facets: Evidence from two Czech-speaking samples. *Personality and Mental Health*. doi:10.1002/pmh.1423
- Robbins, B. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 96-112. doi: 10.1080/08873260802110988
- Robertson, I., & Cooper, C. L. (2013). Resilience. *Stress and Health*, 29(3), 175–176. doi:10.1002/smi.2512
- Robinson, L. J., & Freeston, M. H. (2014). Emotion and internal experience in obsessive compulsive disorder: Reviewing the role of alexithymia, anxiety sensitivity and distress tolerance. *Clinical Psychology Review*, 34, 256–271.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183.
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2010). Values in action inventory of strengths (VIA-IS): Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences*, 31, 138–149.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. doi:10.1159/000353263



- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44. [http://dx.doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401\\_4](http://dx.doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_4)
- Saltzman, K. M., Weems, C. F., & Carrion, V. G. (2005). IQ and Posttraumatic Stress Symptoms in Children Exposed to Interpersonal Violence. *Child Psychiatry and Human Development*, 36(3), 261-272. doi:10.1007/s10578-005-0002-5
- Segerstrom, S. C., & Smith, G. T. (2018). Personality and Coping: Individual Differences in Responses to Emotion. *Annual Review of Psychology*, 70(1). doi:10.1146/annurev-psych-010418-102917
- Seiffge-Krenke, I., & Klessinger, N. (2000). Long-Term Effects of Avoidant Coping on Adolescents' Depressive Symptoms. *Journal of Youth and Adolescence* 29, 617-630. <https://doi.org/10.1023/A:1026440304695>
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. Snyder & S. Lopez (Eds). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford.
- Seligman, M. (2015). Chris Peterson's unfinished masterwork: The real mental illnesses. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 3-6.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K. M., Jose, P. E., Kashdan, T. B., & Jarden, A. (2015). Personality, Effective Goal-Striving, and Enhanced Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(4), 575-585. doi:10.1177/0146167215573211

- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, *56*(3), 216–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, *7*, 311–322. doi:10.1007/s10902-005-3647-7.
- Shiner, R. L., & Masten, A. S. (2012). Childhood personality as a harbinger of competence and resilience in adulthood. *Development and Psychopathology*, *24*, 507–528. doi:10.1017/S0954579412000120.
- Shoshani, A., & Aviv, I. (2012). The pillars of strength for first-grade adjustment: parental and children's character strengths and the transition to elementary school. *J. Posit. Psychol.* *7*, 315–326. doi:10.1080/17439760.2012.691981
- Shoshani, A., & Slone, M. (2016). The Resilience Function of Character Strengths in the Face of War and Protracted Conflict. *Frontiers in Psychology*, *6*. doi:10.3389/fpsyg.2015.02006
- Simpson, J. (Ed.). (2005). Oxford English dictionary (3rd ed.). New York: Oxford University Press.
- Sims, A., Barker, C., Price, C., & Fornells-Ambrojo, M. (2015). Psychological impact of identifying character strengths in people with psychosis. *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*, *7*(2), 179-182. <http://doi.org/10.1080/17522439.2014.925485>
- Sin, N., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, *65*, 467–487
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, *129*(2), 216–269. doi:10.1037/0033-2909.129.2.216

- Skodol, A. E., Morey, L. C., Bender, D. S. & Oldham, J. M. (2015). The Alternative DSM-5 Model for Personality Disorders: A Clinical Application. *American Journal of Psychiatry*, *172*(7), 606–613. doi:10.1176/appi.ajp.2015.14101220.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, *15*(3), 194–200. doi:10.1080/10705500802222972
- Smith, B. W., Ford, C. G., Erickson, K., & Guzman, A. (2020). The effects of a character strength focused positive psychology course on undergraduate happiness and well-being. *Journal of Happiness Studies*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00233-9>
- Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P. J., & Kay, V. S. (2010). Resilience as the ability to bounce back from stress: A neglected personal resource? *The Journal of Positive Psychology*, *5*(3), 166–176. doi:10.1080/17439760.2010.482186
- Snow, N. (2016). Virtue acquisition: The paradox of striving. *Journal of Moral Education*, *45*(2), 179-191. <http://dx.doi.org/10.1080/03057240.2016.1181617>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, *5*(1), 25338. doi:10.3402/ejpt.v5.25338
- Steese, S., Dollette, M., Phillips, W., Hossfeld, E., Matthews, G. & Taormina, G. (2006). Understanding Girls' Circle as an intervention on perceived social support, body image, self-efficacy, locus of control, and self-esteem. *Adolescence*, *41*, 55–74.
- Stern, M. R., Nota, J. A., Heimberg, R. G., Holaway, R. M., & Coles, M. E. (2014). An initial examination of emotion regulation and obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, *3*, 109–114.
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology*, *4*, 249-288.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, *15*(1), 1–18. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01).
- Tehranchi, A., Neshat Doost, H. T., Amiri, S., & Power, M. J. (2018). The Role of Character Strengths in Depression: A Structural Equation Model. *Frontiers in Psychology*, *9*. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01609>
- Teoh, H. J. & Rose, P. (2001) Child mental health: Integrating Malaysian needs with international experiences. In H. Amber (Ed.), *Mental Health in Malaysia: Issues and Concerns*. Kuala Lumpur: University Malaya Press.
- Thimm, J. C., Jordan, S., & Bach, B. (2016). The Personality Inventory for DSM-5 Short Form (PID-5-SF): psychometric properties and association with big five traits and pathological beliefs in a Norwegian population. *BMC Psychology*, *4*(1). doi:10.1186/s40359-016-0169-5
- Thomas, K. M., Yalch, M. M., Krueger, R. F., Wright, A. G. C., Markon, K. E., & Hopwood, C. J. (2012). The convergent structure of DSM-5 personality trait facets and five factor model trait domains. *Assessment*, *20*(3), 308–311. <http://dx.doi.org/10.1177/1073191112457589>.
- Tiet, Q. Q., Rosen, C., Cavella, S., Moos, R. H., Finney, J. W., & Yesavage, J. (2006). Coping, symptoms, and functioning outcomes of patients with posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, *19*(6), 799–811. <http://dx.doi.org/10.1002/jts.20185>
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, *18*, 3–8.
- Vela, J. C., Sparrow, G. S., Ikonopoulou, J., Gonzalez, S. L., & Rodriguez, B. (2017). The role of character strengths and family importance on Mexican American college students' life satisfaction. *Journal of Hispanic Higher Education*, *16*(3), 273–285. <http://dx.doi.org/10.1177/1538192716628958>

- Vella-Brodrick, D. A., Park, N., & Peterson, C. (2009). Three ways to be happy: Pleasure, engagement, and meaning. Findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research, 90*, 165-179.
- Vertilo, V., & Gibson, J. M. (2014). Influence of character strengths on mental health stigma. *Journal of Positive Psychology, 9*(3), 266-275.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2019). Character Strengths and PERMA: Investigating the Relationships of Character Strengths with a Multidimensional Framework of Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*. doi:10.1007/s11482-018-9695-z
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678-691. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Weekers, L. C., Hutsebaut, J., & Kamphuis, J. H. (2018). The Level of Personality Functioning Scale-Brief Form 2.0: Update of a brief instrument for assessing level of personality functioning. *Personality and Mental Health*. doi:10.1002/pmh.1434
- Weinberg, M., Gil, S., & Gilbar, O. (2014). Forgiveness, coping, and terrorism: do tendency to forgive and coping strategies associate with the level of posttraumatic symptoms of injured victims of terror attacks? *Journal of Clinical Psychology, 70*(7), 693-703. doi:10.1002/jclp.22056
- Wijndaele, K., Matton, L., Duvigneaud, N., Lefevre, J., De Bourdeaudhuij, I., Duquet, W., Thomis, M., & Philippaerts, R. M. (2007). Association between leisure time physical activity and stress, social support and coping: A cluster-analytical approach. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(4), 425-440. doi:10.1016/j.psychsport.2006.08.001
- Widiger, T. A., & Costa, P. T., Jr. (2002). Five-factor model personality disorder research. In P. T. Costa Jr., & T. A. Widiger (Eds.). *Personality disorders and the five-factor model of personality* (pp. 59-87). Washington, DC: American Psychological Association.

- Widiger, T. A., & Simonsen, E. (2005). Alternative dimensional models of personality disorder: Finding a common ground. *Journal of Personality Disorders, 19*, 1120–1130. <http://dx.doi.org/10.1521/pedi.19.2.110.62628>.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences, 50*(1), 15–19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.004>
- World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health, 19*(3), 385–405. doi:10.1080/0887044042000196674
- Wright, A. G. C., & Simms, L. J. (2014). On the structure of personality disorder traits: Conjoint analyses of the CAT-PD, PID-5, and the NEO-PI-3 trait models. *Personality Disorders: Theory, research, and Treatment, 5*, 43–54. <http://dx.doi.org/10.1037/per0000037>.
- Xu, Z.-Y., Zu, S., Xiang, Y.-T., Wang, N., Guo, Z.-H., Kilbourne, A. M., Brabban, A., Kingdon, D., & Li, Z.-J. (2013). Associations of self-esteem, dysfunctional beliefs and coping style with depression in patients with schizophrenia: A preliminary survey. *Psychiatry Research, 209*(3), 340–345. doi:10.1016/j.psychres.2013.02.012
- Yanez, A. P. (2007). *Character strengths and psychological well-being as predictors of life satisfaction among multicultural populations* [Doctoral dissertation, University of Nevada]. ProQuest Dissertations and Theses database. <http://dx.doi.org/10.25669/ajzs-v7yn>
- Zhang, Y., & Chen, M. (2018). Character Strengths, Strengths Use, Future Self-Continuity and Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *Frontiers in Psychology, 9*. doi:10.3389/fpsyg.2018.01040

Zimmermann, J., Benecke, C., Bender, D. S., Skodol, A. E., Schauenburg, H., Cierpka, M. & Leising, D. (2013). Assessing DSM–5 Level of Personality Functioning From Videotaped Clinical Interviews: A Pilot Study with Untrained and Clinically Inexperienced Students. *Journal of Personality Assessment*, *96*(4), 397–409. doi:10.1080/00223891.2013.852563.

მარწყვიშვილი, ხ. (2010). ემოციური ინტელექტის, დაძლევის სტრატეგიების და პოსტტრავმული სტრესის ურთიერთმიმართება. [გამოუქვეყნებელი სადოქტორო დისერტაცია]. ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი.

მარწყვიშვილი, ხ. (სტატია მომზადების პროცესში). დეპრესია, შფოთვა, სტრესის სკალის ქართული ვერსიის ფსიქომეტრული მახასიათებლები.

მაცაშვილი, თ. (2019). ხასიათის სიმტკიცეებიდან კარგად ყოფნის განცდამდე: დაძლევის სტრატეგიებისა და ფსიქიკური მედეგობის მიმართება. [გამოუქვეყნებელი საბაკალავრო ნაშრომი]. ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი.

ნარიმანიძე, ს. (2020). პიროვნული აშლილობების ალტერნატიული მოდელი და მისი კავშირი პირველად ფსიქიატრიულ განზომილებებსა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან.

ოდილავაძე, მ. (2021). ემიგრაციის გამოცდილება: ორაზროვანი დანაკარგისა და ფსიქიკური მედეგობის ურთიერთმიმართება. [გამოუქვეყნებელი სადოქტორო დისერტაცია]. ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი.

**დანართები**

**დანართი 1. ხასიათის სიმტკიცეების საკვლევი კითხვარი**

გთხოვთ, გაიხსენოთ და გაითვალისწინოთ ყველა სიტუაცია და ურთიერთობა თქვენს ცხოვრებაში და თითოეული დებულებისათვის, პროცენტულად მიუთითოთ რამდენად დამახასიათებელია იგი თქვენთვის და თქვენი ცხოვრებისათვის. თითოეული დებულებისათვის მოცემულ სამ ვერსიაზე, გაანაწილეთ პროცენტები ისე, რომ ჯამში მიიღოთ 100%.

მაგ:

ძალიან ცოტა საკვებს ვიღებ, თითქმის შშიერი რჩები.  10%	საკმარისი რაოდენობის საკვებს ვიღებ, არც მშიერი ვრჩები და არც ძალიან დანაყრებული.  70%	ძალიან ბევრ საკვებს ვიღებ, ვგრძნობ, რომ ზედმეტად დანაყრდი ან ცუდად ვარ.  20%
---	---	--

10%+70%+20%=100%

ამით თქვენ მიუთითებთ, რომ შემთხვევათა 10%-ში, თქვენ ცოტას იკვებებით ან მშიერი რჩებით, 70%-ში საკმარისად იკვებებით და 20%-ში ძალიან ბევრს.

**მთელი თქვენი ცხოვრების გათვალისწინებით, რამდენად იქცევით ქვემოთ აღწერილი დებულებების შესაბამისად?**

1.	არ ვარ შემოქმედებითი ან ფანტაზიის უნარის მქონე ადამიანი, იშვიათად მიჩნდება ახალი იდეები.  _____ %	შემოქმედებითი ადამიანი ვარ, ხშირად მიჩნდება ახალი იდეები და შემიძლია ახალი რაღაცების მოფიქრება.  _____ %	შემოქმედებითი ადამიანი ვარ, მაგრამ ჩემი იდეები სასარგებლო არაა; ისეთ რაღაცებს ვიფიქრებ, რაც არ ამართლებს ან არავის სჭირდება; ადამიანებს თავს ვაბეზრებ ჩემი ახალ-ახალი იდეებით.  _____ %
2.	ადვილად მეკარგება ინტერესი რაიმე ახლის მიმართ.  _____ %	ვეძებ სიტუაციებს, რომლებიც ახალ გამოცდილების მიღების საშუალებას მომცემს, ისე, რომ საკუთარ თავს ან სხვებს არაფერს ვუშავებ.  _____ %	ვეძებ ახალ გამოცდილებებს, მიუხედავად იმისა, თუ რა შედეგები მოჰყვება მას და რამდენად ხელისშემშლელი იქნება ჩემთვის ან სხვებისთვის.  _____ %
3.	ადვილად ვიღებ გადაწყვეტილებებს; სწორი არჩევანი ისაა, რაც პირველი მომივა თავში აზრად.  _____ %	გადაწყვეტილების მიღებამდე ყველაფერს კარგად ავწონ-დავწონი, მათ შორის იმ არგუმენტებსაც, რომელიც ჩემს მოსაზრებებს ეწინააღმდეგება.  _____ %	გადაწყვეტილების მიღებისას, იმდენ ხანს შევისწავლი დეტალებს, რომ საბოლოოდ ვჩანვარ ან არაკეთილგანწყობილი და მთლიანად საკუთარი თავით მოცული ან მერყევი.  _____ %
4.	კმაყოფილი ვარ იმ ცოდნით და უნარებით, რაც მაქვს და არ ვცდილობ მეტი სწავლას.  _____ %	მოტივირებული ვარ, ავიმალო ცოდნა ან მნიშვნელოვნად გავიღრმავო არსებული ცოდნა და უნარები.  _____ %	იმდენად ვარ გართული ცოდნის ძიებით, რომ ეს უარყოფითად აისახება ჩემს ურთიერთობებზე ან სამსახურზე/სწავლაზე.  _____ %
5.	თავს ვარიდებს სხვებისთვის რჩევის მიცემას.  _____ %	ვამღევ სხვებს რჩევებს, რადროსაც ვითვალისწინებ საკითხის სხვადასხვა მხარეს და ვეყრდნობი ჩემს გამოცდილებასა და ცოდნას.  _____ %	საკითხის შესახებ ზედმეტად ბევრ მხარეს განვიხილავ და ზედმეტად ბევრი რჩევა მაქვს სხვებისთვის მისაცემი.  _____ %



6.	<p>ძალიან ვფრთხილობ, რომ გამოწვევებსა და არაკომფორტულ ან რთულ სიტუაციებს თავი ავარიდო.</p> <p>_____ %</p>	<p>ვმოქმედებ ჩემი შეხედულებების შესაბამისად, პირისპირ ვუდგები საფრთხეებს, გამოწვევებს, სირთულეებს და ტკივილს, მიუხედავად არსებული ეჭვებისა და შიშისა.</p> <p>_____ %</p>	<p>ვმოქმედებ ჩემი შეხედულებების შესაბამისად, რისკების და სავარაუდო დანაკარგის მიუხედავად, შესაძლო შედეგების გათვალისწინების გარეშე, უბრალოდ სიამოვნების მისაღებად.</p> <p>_____ %</p>
7.	<p>ადვილად ვნებდები სირთულეებისა და დაბრკოლების შემთხვევაში, მაშინაც კი, თუ წარმატების შანსი არსებობს.</p> <p>_____ %</p>	<p>მივიწევ ჩემი მიზნებისკენ, მიუხედავად დაბრკოლებებისა, იმედგაცრუებებისა და სირთულეებისა.</p> <p>_____ %</p>	<p>ბოლომდე მიმყავს დაწყებული საქმე, მაშინაც კი, როცა უარყოფითი შედეგები გადაწონის დადებითს.</p> <p>_____ %</p>
8.	<p>ჩემ თავს ისე წარმოვადგენ, რომ სხვებს მოვეწონო; ან ვმალავ სიმათლეს.</p> <p>_____ %</p>	<p>მე გულწრფელი ვარ საკუთარ თავთან და სხვებთან, თავს ბუნებრივად წარმოვაცენ ყველასთან და ვიღებ პასუხისმგებლობას ჩემს ქცევებზე.</p> <p>_____ %</p>	<p>გულწრფელი ვარ და ვმოქმედებ ჩემი გრძნობების შესაბამისად, მიუხედავად იმისა, რომ ეს შეიძლება უარყოფითად აისახოს ჩემს სოციალურ ურთიერთობებსა და საქმიანობაზე</p> <p>_____ %</p>
9.	<p>არაფერი მაინტერესებს და ენერჯია არ მაქვს.</p> <p>_____ %</p>	<p>ენერჯით და სიცოცხლით სავსე ვარ, აქტიური ცხოვრებით ვცხოვრობ.</p> <p>_____ %</p>	<p>ზედმეტად ენერჯიული და აქტიური ვარ, აღფრთოვანებული ვარ ყველაფერით.</p> <p>_____ %</p>
10.	<p>წაკლებად ვპასუხობ სხვების სიტბოს, სიყვარულს და სიახლოვეს იმავეთი.</p> <p>_____ %</p>	<p>მაქვს ახლო, თბილი ურთიერთობები, სადაც გავცემ და ვიღებ სიყვარულს, სიტბოს და მზრუნველობას.</p> <p>_____ %</p>	<p>ისეთ ურთიერთობებშიც კი ვგრძობ სიტბოსა და სიახლოვეს, სადაც სიყვარული და მზრუნველობა ორმხრივი არაა.</p> <p>_____ %</p>
11.	<p>ვეხმარები ადამიანებს, თუ ამით რაიმე სასარგებლოს ვიღებ ჩემთვის.</p> <p>_____ %</p>	<p>ვარ თანამგრძობი, ვეხმარები და ვუკეთებ სიკეთეს სხვებს, მათგან სამაგიეროდ რაიმეს მიღების მოლოდინის გარეშე.</p> <p>_____ %</p>	<p>ვეხმარები სხვებს და ვაგვარებ სხვის პრობლემებს მაშინაც კი, როცა ჩემი დახმარება საჭირო სულაც არაა.</p> <p>_____ %</p>
12.	<p>ვერ ვხდები რას ვგრძნობ ან რას განიცდიან სხვა ადამიანები.</p> <p>_____ %</p>	<p>ვაცნობიერებ და ვიაზრებ როგორც საკუთარ, ისე გარემომოყოფი ადამიანების განცდებს და ფიქრებს.</p> <p>_____ %</p>	<p>ძალიან ბევრს ვფიქრობ ჩემს განცდებსა და აზრებზე; ზედმეტს ვფიქრობ სხვების ქცევებსა და განზრახვებზე.</p> <p>_____ %</p>
13.	<p>მართო უკეთესად ვმუშაობ, ვიდრე სხვებთან ერთად ან გუნდში.</p> <p>_____ %</p>	<p>ჩემი წვლილი შემაქვს ჯგუფში ან გუნდში მუშაობისას და ვგრძნობ პასუხისმგებლობას გუნდური მიზნების მიღწევისათვის.</p> <p>_____ %</p>	<p>მიჭირს გუნდის გარეშე ფუნქციონირება; გუნდის ინტერესებს საკუთარ ინტერესებზე მაღლა ვაყენებ.</p> <p>_____ %</p>
14.	<p>ჩემს მიკერძოებულ შეფასებებს ადამიანების შესახებ, საშუალებას ვაძლევ გავლენა იქონიოს ჩემ მიერ მიღებულ გადაწყვეტილებებზე.</p> <p>_____ %</p>	<p>ყველას თანაბრად და სამართლიანად ვეპყრობი, ერთნაირ შანსს ვაძლევ და ყველასთან ერთი და იმავე წესებით ვხელმძღვანელობ.</p> <p>_____ %</p>	<p>მტკიცედ მივყვები წესებს და არ ვუშვებ გამონაკლისებს.</p> <p>_____ %</p>
15.	<p>თავს ვარიდებ გუნდზე პასუხისმგებლობის აღებას და მის ორგანიზებას.</p> <p>_____ %</p>	<p>ვიღებ პასუხისმგებლობას და მივუძღვები გუნდს მნიშვნელოვანი მიზნებისაკენ, ვუზრუნველყოფ დადებით</p> <p>_____ %</p>	<p>ვიღებ ძალაუფლებაში ყოფნის პასუხისმგებლობას; ვინარჩუნებ პოზიციას გუნდის კეთილდღეობისა და მიზნების დათმობის ხარჯზეც.</p> <p>_____ %</p>

	_____ %	ურთიერთობებს გუნდის წევრებს შორის.	_____ %
16.	არ შემიძლია პატივბა, ვინაზავ წყენას/ზოდმას და ვემებ შურისძიების გზებს.	შემიძლია ვაპატიო სხვებს, როდესაც მაწყენინებენ ან რაიმეს არასწორად გააკეთებენ.	იმდენად მარტივად ვაპატიობ, არც კი ვთვლი, რომ ის ადამიანი დამნაშავეა და მე ან სხვებს რამე დაგვიშავა
	_____ %	_____ %	_____ %
17.	როცა რაიმეს ვაკეთებ, ვაკეთებ კარგად და ვიმსახურებ აღიარებას და შექებას.	ვხედავ ჩემს ძლიერ მხარეებს, მაგრამ მოკრძალებული ვარ და არ ვილტვი ყურადღების ცენტრში ყოფნის ან აღიარებისკენ.	როცა რამეს კარგად ვაკეთებ, ვთვლი, რომ შექება არ დამიმსახურება; ჩემი მიღწევები აღნიშვნის ღირსი არაა.
	_____ %	_____ %	_____ %
18.	ვიქცევი ისე, როგორც მინდა, გეგმების და მიზნების დასახვის გარეშე.	ფრთხილად და წინდახედულად ვმოქმედებ, რომ თავი ავარიდო რისკს და ვგეგმავ შორეულ მიზნებს.	მე მეტისმეტი სიზუსტით ვგეგმავ თითოეულ ნაბიჯს - სიტყვას და ქცევას.
	_____ %	_____ %	_____ %
19.	მიჭირს საკუთარი ემოციების, ჩვევების და რეაქციების მართვა,	შემიძლია საკუთარი განცდების და ქცევების მართვა, დისციპლინირებული ვარ და შემიძლია ვაკონტროლო თავი.	ზედმეტად მკაცრად ვაკონტროლებ საკუთარ იმპულსებს, ემოციებს და რეაქციებს.
	_____ %	_____ %	_____ %
20.	ჩემზე შთაბეჭდილებას არ ხდენს გარემო არსებული სილამაზე ან სხვა ადამიანების უნარები/სრულყოფილება.	ვამჩნევ, შევიგრძნობ და ვაფასებ გარემოში არსებულ სილამაზეს ან სხვა ადამიანების სრულყოფილებას.	ვაკვირდები სილამაზეს და სრულყოფილებას ყველაფერში და მაშფოთებს და მაღიზიანებს ყველაფერი, რაშიც ამას ვერ ვხედავ.
	_____ %	_____ %	_____ %
21.	ჩემს მიღწევებს მხოლოდ და მხოლოდ საკუთარ თავს უნდა ვუმადლოდე.	მადლობელი ვარ ბევრი რამის გამო ცხოვრებაში და გამოვხატავ მადლიერებას სხვების მიმართ.	იმდენ მადლიერებას გამოვხატავ სხვების მიმართ, რომ მათ ეს ზედმეტი ეჩვენებათ და ღიზიანდებიან.
	_____ %	_____ %	_____ %
22.	პესიმისტურად ვარ განწყობილი ჩემი მომავლის და სამომავლო მიზნების მიმართ.	ოპტიმიზმით ვარ სავსე მომავლის შესახებ, მჯერა საკუთარი თავის და დარწმუნებული ვარ, რომ ყველაფერი კარგად იქნება.	სრულიად დარწმუნებული ვარ, რომ ყველაფერი კარგად იქნება ყველაფრის მიუხედავად, მაშინაც კი, თუ არაფერს გავაკეთებ ამისთვის.
	_____ %	_____ %	_____ %
23.	ზედმეტად სერიზული ვარ, იშვითად მჩვევია ხუმრობა და რაიმეს სახალისო კუთხით დანახვა.	ცხოვრებას მხიარულად ვუდგები, ვაცინებ სხვებს და ვიყენებ იუმორს მძიმე/სტრესულ სიტუაციებში.	ვხუმრობ და ვპოულობ სახუმაროს ყველაფერში, სხვების განაწყენების ხარჯზეც.
	_____ %	_____ %	_____ %
24.	არ მჯერა უზენაესი ძალის არსებობის; არ მჯერა რომ საკუთარი ადგილი და დანიშნულება მაქვს სამყაროში.	სულიერებას ვგრძნობ და მჯერა უზენაესი ძალის ან დანიშნულების არსებობის; ვხედავ საკუთარ ადგილს სამყაროში.	ვგრძნობ, რომ უზენაესი ძალა მმართავს და ყველაფერი განგების ძალით ხდება; სხვებს თავს ვახვევ ჩემს სულიერებასთან დაკავშირებულ რწმენებს.
	_____ %	_____ %	_____ %

## დანართი 2. პიროვნების საკვლევ კითხვარი

ასაკი \_\_\_\_\_

სქესი \_\_\_\_\_

ქვემოთ ჩამოთვლილია დებულებები, რომელთა მნიშვნელობა შესაძლოა განსხვავებული იყოს სხვადასხვა ადამიანებისთვის. ჩვენ გვინტერესებს, თქვენი ხედვა თუ როგორ დაახასიათებთ საკუთარ თავს. აქ არ არსებობს სწორი ან არასწორი პასუხი. ეცადეთ, უპასუხოთ რაც შეიძლება გულწრფელად. გთხოვთ, ყურადღებით წაიკითხოთ თითოეული დებულება და აარჩიოთ ის პასუხი, რომელიც ყველაზე მეტად გახასიათებთ.

0 - სავსებით/ძირითადად მცდარია; 1 - ნაწილობრივ მცდარია; 2 - ნაწილობრივ სწორია; 3 - სავსებით/ძირითადად სწორია

1. ბევრი ადამიანი ცდილობს ჩემთვის რაიმეს დაშავებას.	0 1 2 3
2. ისეთი განცდა მაქვს, თითქოს მხოლოდ იმპულსურად ვმოქმედებ.	0 1 2 3
3. ვცვლი ჩემს მოქმედებას იმის მიხედვით, თუ რა სურთ სხვებს.	0 1 2 3
4. ძირითადად ისე ვიქცევი, როგორც სხვები თვლიან რომ უნდა ვიქცეოდე.	0 1 2 3
5. ხშირად ვმოქმედებ იმპულსურად, იმაზე დაფიქრების გარეშე, თუ რა მოჰყვება ამას.	0 1 2 3
6. იმის მიუხედავად, რომ ვიცი რა არის უკეთესი, ნაჩქარევი გადაწყვეტილებების მიღებისგან თავს ვერ ვიკავებ.	0 1 2 3
7. ნამდვილად არ მადარდებს, თუ ჩემ გამო სხვები დაიტანჯებიან.	0 1 2 3
8. ყოველთვის დაუგეგმავად ვმოქმედებ.	0 1 2 3
9. არაფერი იწვევს ჩემს განსაკუთრებულ ინტერესს.	0 1 2 3
10. ჩემთვის უთქვამთ, რომ ჩემი აზროვნების სტილი განსხვავებულია.	0 1 2 3
11. თითქმის ვერასდროს ვიღებ ცხოვრებისგან სიამოვნებას.	0 1 2 3
12. ხშირად ვბრაზდები.	0 1 2 3
13. როცა საქმე სახიფათო აქტივობებს ეხება, ზღვარს ვერ ვგრძნობ.	0 1 2 3
14. სიმართლე რომ ითქვას, მე უფრო მნიშვნელოვანი პიროვნება ვარ, ვიდრე სხვები.	0 1 2 3
15. უცნაურია, მაგრამ ხანდახან მგონია, რომ ჩვეულებრივ ნივთებს უჩვეულო ფორმები აქვთ.	0 1 2 3
16. ბევრ ისეთ რაღაცას ვაკეთებ, რასაც სხვები სარისკოდ თვლიან.	0 1 2 3
17. ბევრს ვღელავ მარტოობის შესახებ.	0 1 2 3
18. ხშირად ვიგონებ ჩემს შესახებ რაღაცებს, როცა რაღაცის მიღება მინდა.	0 1 2 3
19. არ ვწყვეტ რაიმესადმი ჩვეული გზით მიდგომას, მაშინაც კი, როდესაც ეს გზა არ ამართლებს.	0 1 2 3
20. ვაკეთებ იმას, რასაც სხვები მეუბნებიან.	0 1 2 3
21. მომწონს რისკზე წასვლა.	0 1 2 3
22. სხვები ფიქრობენ, რომ მე საკმაოდ განსხვავებული ვარ.	0 1 2 3
23. მიყვარს ადამიანების ყურადღების მიქცევა.	0 1 2 3
24. ბევრს ვდარდობ იმ საშინელ მოვლენებზე, რომლებიც შეიძლება მოხდეს.	0 1 2 3
25. მიჭირს რაიმეს კეთების სტილის შეცვლა მაშინაც კი, როდესაც ვხედავ, რომ კარგად არ გამომდის.	0 1 2 3
26. სამყარო უკეთესი იქნებოდა, მე რომ მკვდარი ვიყო.	0 1 2 3
27. ადამიანებთან დისტანციას ვიჭერ.	0 1 2 3
28. არ ვხდები ემოციური.	0 1 2 3
29. ვამჯობინებ, რომანტიკა შორს იყოს ჩემი ცხოვრებისაგან.	0 1 2 3
30. ემოციებს ძლიერად არ გამოვხატავ.	0 1 2 3
31. ხშირად ვლიზიანდები.	0 1 2 3
32. ვეჯაჭვები კონკრეტულ რაღაცებს და თავს ვერ ვანებებ.	0 1 2 3
33. თუ რაიმე, რასაც ვაკეთებ, არ არის სრულყოფილი, ის უბრალოდ მიუღებელია ჩემთვის.	0 1 2 3

34. ხშირად მაქვს უცნაური განცდები, მაგალითად ვინმე ისეთის თანდასწრების შეგრძნება, ვინც რეალურად იქ არ არის.	0 1 2 3
35. კარგად შემიძლია ადამიანებს ვაკეთებინო ის, რაც მე მინდა.	0 1 2 3
36. ყოველთვის რაღაცაზე ვდარდობ.	0 1 2 3
37. თითქმის ყველა დანარჩენზე უკეთესი ვარ.	0 1 2 3
38. გამუდმებით ვცდილობ თავის დაცვას იმ ადამიანებისაგან, რომლებიც ცდილობენ ჩემს მოტყუებას და ზიანის მოყენებას.	0 1 2 3
39. მიჭირს აზრის ფოკუსირება იმაზე, რაც აუცილებლად გასაკეთებელია.	0 1 2 3
40. არ ვარ განსაკუთრებით დაინტერესებული სექსუალური ურთიერთობების ქონით.	0 1 2 3
41. ადვილად ვხდები ემოციური, ხშირად მცირე მიზეზითაც კი.	0 1 2 3
42. იმის მიუხედავად, რომ ეს სხვა ადამიანებს აგიჟებს, მოვითხოვ იდეალურობას ყველაფერში, რასაც ვაკეთებ.	0 1 2 3
43. თითქმის არასდროს მახედავს ჩემი ყოველდღიური საქმიანობები.	0 1 2 3
44. პირფერობა მეხმარება სასურველის მიღებაში.	0 1 2 3
45. ყველაზე მეტად ცხოვრებაში მარტო დარჩენის მეშინია.	0 1 2 3
46. ვიჭედები რაიმეს გაკეთების ერთ გზაზე, იმის მიუხედავად, რომ ვიცი ეს გზა არ გამართლებს.	0 1 2 3
47. ხშირად უპასუხისმგებლოდ ვექცევი საკუთარ და სხვის ნივთებს.	0 1 2 3
48. ძალიან მშფოთვარე ადამიანი ვარ.	0 1 2 3
49. ადვილად მეფანტება ყურადღება.	0 1 2 3
50. სხვების მხრიდან, ყოველთვის უსამართლობის მსხვერპლი ვხდები.	0 1 2 3
51. არ ვითაკილებ ტყუილს, თუ ეს წარმატებას მომიტანს.	0 1 2 3
52. არ მომწონს სხვებთან ერთად დროის გატარება.	0 1 2 3
53. არასდროს ვიცი ჩემი ემოციები როგორ შეიცვლება მომენტიდან მომენტამდე.	0 1 2 3
54. დამინახავს ისეთი რაღაცები, რაც რეალურად იქ არ იყო.	0 1 2 3
55. არ შემიძლია ყურადღების დიდი ხნით კონცენტრაცია რაიმეზე.	0 1 2 3
56. თავს ვარიდებ რომანტიკულ ურთიერთობებს.	0 1 2 3
57. არ მაქვს მეგობრების შემენის სურვილი.	0 1 2 3
58. ყველაფერს გავაკეთებ, რომ არ მიმატოვონ.	0 1 2 3
59. ხანდახან შემიძლია სხვა ადამიანებზე გავლენის მოხდენა, უბრალოდ ჩემი აზრების მათთვის გაგზავნით.	0 1 2 3
60. ჩემი ცხოვრება მოსაწყენია.	0 1 2 3
61. რაღაცებზე იმდენად განსხვავებულად ვფიქრობ, რომ სხვებს ეს უაზროდ ეჩვენებათ.	0 1 2 3
62. არ მანაღვლებს, თუ ჩემი საქციელი სხვებს ავნებს.	0 1 2 3
63. ხანდახან მაქვს განცდა, რომ ისეთი აზრებით ვიმართები, რომლებიც მე არ მეკუთვნის.	0 1 2 3
64. ვიძლევი დაპირებებს, რომელთა შესრულებასაც სინამდვილეში არ ვაპირებ.	0 1 2 3
65. არაფერს შეუძლია თავი კარგად მაგრძნობინოს.	0 1 2 3
66. ადვილად მაღიზიანებს ყველაფერი.	0 1 2 3
67. ვაკეთებ იმას, რაც მინდა, მიუხედავად იმისა, თუ რამდენად სახიფათოა.	0 1 2 3
68. ხშირად მავიწყდება გადასახადების გადახდა.	0 1 2 3
69. კარგად გამომდის ადამიანების გაცურება.	0 1 2 3
70. ყველაფერი უაზროდ მეჩვენება.	0 1 2 3
71. ემოციური ვხდები ყველა უმნიშვნელო მოვლენაზე.	0 1 2 3
72. ისეთი არაფერი დაშავდება, თუ სხვა ადამიანებს ვაწყენინებ.	0 1 2 3
73. არასოდეს ვამჟღავნებ ჩემს ემოციებს სხვებთან.	0 1 2 3
74. როგორც ადამიანს, ღირებულება არ გამაჩნია.	0 1 2 3
75. როგორც წესი, საკმაოდ მტრულად ვარ განწყობილი ადამიანების მიმართ.	0 1 2 3
76. ხშირად ახსნის გარეშე ვუჩინარდები, რათა ავირიდო პასუხისმგებლობა.	0 1 2 3

77. მომწონს შესამჩნევ ადამიანად ყოფნა.	0 1 2 3
78. ყოველთვის ვნერვიულობ იმ ცუდ რაღაცებზე, რაც შეიძლება მოხდეს.	0 1 2 3
79. მარტო ყოფნა არასდროს მინდა.	0 1 2 3
80. ვაგრძელებ რაღაცების იდეალურამდე მიყვანისთვის შრომას, იმის მიუხედავად, რომ უკვე იმდენად კარგად გავაკეთე ყველაფერი, რამდენადაც ეს შეიძლება იყოს.	0 1 2 3
81. ჩემი ემოციები არაპროგნოზირებადია.	0 1 2 3
82. არ მადარდებს სხვა ადამიანების პრობლემები.	0 1 2 3
83. არ მაქვს განსაკუთრებული რეაქცია ისეთ რამეებზე, რაც სხვებისთვის ემოციის გამოძწევია.	0 1 2 3
84. თავს ვარიდებ სოციალურ ღონისძიებებს.	0 1 2 3
85. განსაკუთრებულ მოპყრობას ვიმსახურებ.	0 1 2 3
86. ვეჭვობ, რომ ჩემი ეგრედ წოდებული „მეგობრებიც“ კი, ხშირად მღალატობენ.	0 1 2 3
87. ყურადღებისაკენ მივიღტვი.	0 1 2 3
88. ხანდახან მგონია, რომ ვიღაც მაცლის აზრებს გონებიდან.	0 1 2 3
89. უბრალოდ ვერ ავიტან, თუ ნივთები თავის ადგილას არ იქნება.	0 1 2 3
90. ხშირად მიწევს ისეთ ადამიანებთან საქმის დაჭერა, რომლებიც მნიშვნელობით ჩემზე დაბლა დგანან.	0 1 2 3
91. მცირე ყურადღების გაფანტვასაც კი შეუძლია საქმეს მომწყვიტოს.	0 1 2 3
92. ვცდილობ ის ვაკეთო, რაც სხვებს სურთ, რომ ვაკეთო.	0 1 2 3
93. მირჩევნია მარტო ვიყო, ვიდრე რომანტიკული პარტნიორი მყავდეს.	0 1 2 3
94. ხშირად მაქვს ისეთი ფიქრები რომლებსაც ჩემთვის აზრი აქვს, მაგრამ სხვებს უჩვეულოდ ეჩვენებათ.	0 1 2 3
95. ვიყენებ ადამიანებს ჩემი მიზნის მისაღწევად.	0 1 2 3
96. იმდენად უცნაური გამოცდილებები მქონია, რომლებიც რთულია რომ სხვას აღუწერო.	0 1 2 3
97. მომწონს ყურადღებას რომ ვიქცევ.	0 1 2 3
98. მოვლენები ჩემ გარშემო ხშირად არარეალურად ან ჩვეულებრივზე მეტად რეალურად მეჩვენება.	0 1 2 3
99. გამოვიგონებ არარსებულ ამბავს, თუ ეს ჩემს წარმატებას შეუწყობს ხელს.	0 1 2 3
100. ადვილად შემიძლია სხვების გამოყენება.	0 1 2 3

### დანართი 3. ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების ჩეკლისტი

**ინსტრუქცია:** ქვემოთ წარმოდგენილ სიაში მოცემულია ზოგიერთი პრობლემა, რომელიც შეიძლება აწუხებდეს ადამიანს. გთხოვთ, ყურადღებით გაეცნოთ პასუხებს შეკითხვაზე “რამდენად გაწუხებთ” და შემოხაზოთ ის მაქსიმალური ქულა, რომელიც ზუსტად ასახავს იმ პრობლემას და მის ინტენსივობას, რაც გაწუხებდათ ბოლო პერიოდის განმავლობაში მიმდინარე დღის ჩათვლით. ყურადღებით წაიკითხეთ ყოველი პასუხი. ნუ გამოტოვებთ ნურც ერთ მათგანს. თუ რაიმე შეკითხვა დაგებადებათ, მიმართეთ ინსტრუქტორს.

	საერთოდ არ მაწუხებს	ოდნავ მაწუხებს	ზომიერად მაწუხებს	ძალიან მაწუხებს	უკიდურესად მაწუხებს
	0	1	2	3	4
1.	თავის ტკივილი.				0 1 2 3 4
2.	ნერვიულობა ან შინაგანი კანკალის განცდა.				0 1 2 3 4
3.	პერიოდული არასასიამოვნო ფიქრები.				0 1 2 3 4
4.	სისუსტე ან თავბრუსხვევა.				0 1 2 3 4
5.	სქესობრივი ლტოლვის დაკარგვა.				0 1 2 3 4
6.	კრიტიკული დამოკიდებულება სხვების მიმართ.				0 1 2 3 4
7.	აზრი, თითქოს ვიღაცას თქვენი ფიქრების მართვა შეუძლია.				0 1 2 3 4
8.	განცდა იმისა, რომ თქვენს უსიამოვნებებში სხვებს მიუძღვით ბრალი.				0 1 2 3 4
9.	გულმავიწყობა.				0 1 2 3 4
10.	საკუთარი დაუდევრობა და უყურადღებობა.				0 1 2 3 4
11.	ადვილად გაღიზიანებადობა და განაწყენება				0 1 2 3 4
12.	გულის ან გულმკერდის არეში ტკივილი.				0 1 2 3 4
13.	ქუჩაში ან გახსნილ სივრცეში ყოფნის შიში.				0 1 2 3 4
14.	ენერგიის დაქვეითება ან უძლურების განცდა.				0 1 2 3 4
15.	აზრები თვითმკვლელობაზე.				0 1 2 3 4
16.	ხმები, რომლებიც თქვენს გარდა არავის ესმის.				0 1 2 3 4
17.	კანკალი.				0 1 2 3 4
18.	განცდა, რომ ადამიანთა უმრავლესობა ნდობას არ იმსახურებს.				0 1 2 3 4
19.	მადის დაქვეითება.				0 1 2 3 4
20.	ხშირი ცრემლიანობა.				0 1 2 3 4

21.	უხერხულობის ან გაუბედაობის განცდა საპირისპირო სქესის მიმართ.	0 1 2 3 4
22.	განცდა, რომ მახეს გიგებენ.	0 1 2 3 4
23.	უეცარი, უმიზეზო შიში.	0 1 2 3 4
24.	რისხვის ეპიზოდი, რომელიც არ ემორჩილება თქვენს კონტროლს.	0 1 2 3 4
25.	სახლიდან მარტო გასვლის შიში.	0 1 2 3 4
26.	თვითბრალდების აზრები.	0 1 2 3 4
27.	წელის ტკივილი.	0 1 2 3 4
28.	განცდა, რომ საქმის კეთებაში რაღაც გიშლით ხელს.	0 1 2 3 4
29.	მარტოობის განცდა.	0 1 2 3 4
30.	სევდიანობა.	0 1 2 3 4
31.	გადაჭარბებული ნერვიულობა, მოუსვენრობა.	0 1 2 3 4
32.	გარემოსადმი ინტერესის დაკარგვა.	0 1 2 3 4
33.	შიშის განცდა.	0 1 2 3 4
34.	განცდა, რომ მეტისმეტად მგრძნობიარე ხართ.	0 1 2 3 4
35.	განცდა, რომ სხვებისთვის თქვენი აზრები ცნობილი ხდება.	0 1 2 3 4
36.	განცდა, რომ სხვებს არ ესმით თქვენი ან არ გითანაგრძნობენ.	0 1 2 3 4
37.	განცდა, რომ ხალხი თქვენს მიმართ ცუდად არის განწყობილი.	0 1 2 3 4
38.	ყველაფერს ასრულებთ ძალიან ნელა, რათა შეცდომა არ მოგივიდეთ.	0 1 2 3 4
39.	გულის აჩქარების შეგრძნება.	0 1 2 3 4
40.	კუჭის აშლა ან გულის რევის შეგრძნება.	0 1 2 3 4
41.	განცდა, რომ სხვებთან შედარებით არასრულფასოვანი ხართ.	0 1 2 3 4
42.	კუნთებში ტკივილის შეგრძნება.	0 1 2 3 4
43.	განცდა, რომ სხვები გითვალთვალებენ ან თქვენზე საუბრობენ.	0 1 2 3 4
44.	ჩაძინების პროცესის გაძნელება.	0 1 2 3 4
45.	უკვე შესრულებული საქმის რამდენჯერმე გადამოწმება.	0 1 2 3 4
46.	პრობლემები გადაწყვეტილების მიღებაში.	0 1 2 3 4
47.	მატარებლით, ავტობუსით, მეტროთი მგზავრობის შიში.	0 1 2 3 4

48.	სუნთქვის შეკვრის განცდა.	0 1 2 3 4
49.	განცდა, რომ გასხამთ ცივი ან ცხელი ოფლი.	0 1 2 3 4
50.	განცდა, რომ შიშის გამო ერიდებით ზოგიერთ საგნებს, გაურბიხართ გარკვეულ ადგილას ყოფნას და საქმიანობას.	0 1 2 3 4
51.	განცდა, რომ გონება გიცარიელდება.	0 1 2 3 4
52.	სხეულის სხვადასხვა ნაწილებში დაბუყების ან ჩხვლეტის შეგრძნება.	0 1 2 3 4
53.	ყელში ბურთის გაჭედვის შეგრძნება.	0 1 2 3 4
54.	მომავლისადმი უიმედობის განცდა.	0 1 2 3 4
55.	ყურადღების კონცენტრაციის უნარის დაქვეითება.	0 1 2 3 4
56.	სისუსტის შეგრძნება სხეულის სხვადასხვა ნაწილში.	0 1 2 3 4
57.	დამაბულობის ან აღელვების განცდა.	0 1 2 3 4
58.	კიდურებში სიმძიმის შეგრძნება.	0 1 2 3 4
59.	ფიქრები სიკვდილის შესახებ.	0 1 2 3 4
60.	ჭარბი საკვების მიღება.	0 1 2 3 4
61.	უხერხულობის განცდა, როდესაც ხალხი გიყურებთ ან თქვენს შესახებ საუბრობენ.	0 1 2 3 4
62.	ფიქრები, რომლებიც თქვენ არ გეკუთვნით.	0 1 2 3 4
63.	შინაგანი მოთხოვნილება ვინმე ცემოთ, დააზიანოთ ან ტკივილი მიაყენოთ.	0 1 2 3 4
64.	ნაადრევი გამოღვიძება დილით.	0 1 2 3 4
65.	ზოგიერთი მოქმედებების იძულებითი განმეორება - შეხება, თვლა, რეცხვა.	0 1 2 3 4
66.	მოუსვენარი, დარღვეული ძილი.	0 1 2 3 4
67.	მოთხოვნილება, დაამსხვრიოთ ნივთები.	0 1 2 3 4
68.	ისეთი აზრების ან შეხედულებების არსებობა, რასაც სხვები არ იზიარებენ.	0 1 2 3 4
69.	ირგვლივმოფუბთან ურთიერთობის დროს უხერხულობის განცდა.	0 1 2 3 4
70.	უხერხულობის განცდა ხალხის თავშეყრის ადგილებში (თეატრში და სხვ).	0 1 2 3 4
71.	განცდა, რომ ყველაფერს დიდი ძალისხმევა სჭირდება.	0 1 2 3 4
72.	ძლიერი შიშის ან პანიკის ეპიზოდები.	0 1 2 3 4
73.	საზოგადოებაში ჭამის ან დაღევის დროს უხერხულობის განცდა.	0 1 2 3 4
74.	კამათში ხშირი ჩაბმა.	0 1 2 3 4



75.	ნერვიულობა, როდესაც მარტო რჩებით.	0 1 2 3 4
76.	სხვების მხრიდან თქვენი წარმატებების იგნორირება.	0 1 2 3 4
77.	ხალხის გარემოცვაშიც კი მარტოობის განცდა.	0 1 2 3 4
78.	გრძნობთ რა მოუსვენრობას, გიჭირთ ერთ ადგილას ჯდომა ან გაჩერება.	0 1 2 3 4
79.	განცდა, რომ უვარგისი ადამიანი ხართ.	0 1 2 3 4
80.	წინათგრძნობა, რომ რაღაც ცუდი უნდა მოხდეს.	0 1 2 3 4
81.	ყვირილის ან ნივთების სროლის ეპიზოდი.	0 1 2 3 4
82.	შიში, რომ საზოგადოებაში გრძნობას დაკარგავთ.	0 1 2 3 4
83.	განცდა, რომ თქვენ ხალხი გამოგიყენებთ.	0 1 2 3 4
84.	მომაბეზრებელი ხასიათის სექსუალური შინაარსის ფიქრები.	0 1 2 3 4
85.	აზრი, რომ ცოდვებისთვის დაისჯებით.	0 1 2 3 4
86.	შიშის მომგვრელი ფიქრები ან ხატები.	0 1 2 3 4
87.	აზრი რომ თქვენს სხეულში რაღაც სერიოზული დარღვევებია.	0 1 2 3 4
88.	განცდა, რომ არასოდეს არ გიგრძენიათ სიახლოვე სხვა პიროვნებასთან.	0 1 2 3 4
89.	დანაშაულის განცდა.	0 1 2 3 4
90.	აზრი, რომ თქვენს გონებას რაღაც დაემართა.	0 1 2 3 4

#### დანართი 4. პიროვნული ფუნქციონირების საზომი კითხვარი

ინსტრუქცია: გთხოვთ, ყურადღებით წაიკითხოთ ქვემოთ ჩამოთვლილი თითოეული დებულება და მიუთითოთ რამდენად გახასიათებთ თითოეული, მოცემუ მომენტში.

0 - სრულიად/უმეტესად მცდარია

1 - ნაწილობრივ/ხანდახან მცდარია

2 - ნაწილობრივ/ხანდახან მართალია

3 - სრულიად/უმეტესად მართალია

1.	ხშირად ვერ ვხვდები სინამდვილეში ვინ ვარ.	0	1	2	3
2.	ხშირად საკუთარ თავზე უარყოფითად ვფიქრობ.	0	1	2	3
3.	ხშირად ჩემი ემოციები იცვლება ისე, რომ ვერ ვაკონტროლებ.	0	1	2	3
4.	წარმოდგენა არ მაქვს, რა მინდა ცხოვრებაში.	0	1	2	3
5.	მიჭირს გავიგო საკუთარი აზრები და გრძნობები.	0	1	2	3
6.	ხშირად საკუთარ თავს არარეალურ მოთხოვნებს ვუყენებ.	0	1	2	3
7.	მიჭირს სხვა ადამიანების ფიქრებისა და გრძნობების გაგება.	0	1	2	3
8.	არ მომწონს, როდესაც სხვებს განსხვავებული მოსაზრებები აქვთ.	0	1	2	3
9.	კარგად არ მესმის, რატომ აქვს ჩემს ქცევას გავლენა სხვა ადამიანებზე.	0	1	2	3
10.	ჩემი ურთიერთობები არასდროს გრძელდება დიდხანს.	0	1	2	3
11.	არ მომწონს, როცა ურთიერთობები ძალიან ახლო ხდება.	0	1	2	3
12.	მიჭირს სხვა ადამიანებთან თანამშრომლობა ისე, რომ ორივე მხარემ სარგებელი მივიღოთ.	0	1	2	3

## დანართი 5. მედეგობის საკვლევი სკალა

**ინსტრუქცია:** გთხოვთ წაიკითხოთ დებულებები და გადაწყვიტოთ, რამდენად ეთანხმებით ან არ ეთანხმებით მათ. ამის შემდეგ, მიუთითეთ თქვენი პასუხი დებულებების გვერდით შემდეგი სკალის გამოყენებით:

	1	2	3	4	5				
საერთოდ არ ვეთანხმები	არ ვეთანხმები	მიჭირს პასუხის გაცემა	ვეთანხმები	სრულიად ვეთანხმები					
1	როგორც წესი, მძიმე პერიოდების შემდეგ სწრაფად ვუბრუნდები ჩვეულ მდგომარეობას.				1	2	3	4	5
2	მიჭირს სტრესულ მოვლენებთან გამკლავება.				1	2	3	4	5
3	დიდი დრო არ მჭირდება სტრესული მოვლენის შემდეგ ცხოვრების ჩვეულ რიტმში დასაბრუნებლად.				1	2	3	4	5
4	როდესაც რაღაც ცუდი ხდება, მიჭირს თავდაპირველ მდგომარეობაში სწრაფად დაბრუნება.				1	2	3	4	5
5	ჩვეულებრივ, რთულ პერიოდებს ადვილად ვუმკლავდები.				1	2	3	4	5
6	დიდ დროს ვანდომებ ცხოვრებისეული დაბრკოლებების გადალახვას.				1	2	3	4	5

## დანართი 6. სტრესის დაძლევის სტრატეგიების კითხვარი

**ინსტრუქცია:** ჩვენ გვინტერესებს, რას აკეთებდით, რას ფიქრობდით და რას გრძნობდით რაიმე სტრესული მოვლენის დროს. ამ მიზნით, გთხოვთ, შეავსოთ კითხვარი, სადაც მოცემულია სხვადასხვა გზები/სტრატეგიები, რომლებსაც მიმართავენ ხოლმე ადამიანები, როდესაც ისინი სტრესულ სიტუაციაში იმყოფებიან. *იფიქრეთ, თქვენთვის სტრესულ, კონკრეტულ სიტუაციაზე* და შეაფასეთ, რამდენად ხშირად მიმართავდით ქვემოთ მოცემულ თითოეულ სტრატეგიას. შეფასებისას გამოიყენეთ 0-დან 3-მდე სკალა, სადაც ქულებს აქვთ შემდეგი მნიშვნელობები:

**0 - არასოდეს, 1 - ზოგჯერ, 2 - ხშირად, 3 - ყოველთვის.**

გახსოვდეთ, რომ აქ არ არსებობს სწორი და არასწორი პასუხები.

1.	ვფიქრობდი, რა უნდა გამეკეთებინა და რა ნაბიჯი გადამედგა	0 1 2 3
2.	ვცდილობდი, გამეანალიზებინა პრობლემა, რომ უკეთ გავრკვეულიყავი ყველაფერში	0 1 2 3
3.	თავი დავიტვირთე სამუშაოთი ან სხვა საქმიანობით, რომ არ მეფიქრა პრობლემაზე	0 1 2 3
4.	მჯეროდა, რომ დრო ყველაფრის მკურნალია, ერთადერთი რაც უნდა გამეკეთებინა დროის გასვლას დავლოდებოდი	0 1 2 3
5.	დათმობაზე მივდიოდი, რომ რაიმე დადებითი მიმელო სიტუაციიდან	0 1 2 3
6.	ისეთ რამეს ვაკეთებდი, რომლის შედეგებშიც დარწმუნებული არ ვიყავი, მაგრამ უმოქმედოდ ყოფნა არ შეემძლო	0 1 2 3
7.	ყოველგვარ ღონეს ვხმარობდი, რომ ადამიანებს პასუხისმგებლობა აეღოთ მათ მიერ მიღებულ გადაწყვეტილებაზე	0 1 2 3
8.	ვლაპარაკობდი სხვებთან, რომ უკეთ გავრკვეულიყავი სიტუაციაში	0 1 2 3
9.	ვცდილობდი, განმესაზღვრა, რა შეიძლებოდა მე თვითონ გამეკეთებინა სიტუაციის გამოსასწორებლად	0 1 2 3
10.	კონფლიქტურ სიტუაციაში ვცდილობდი თავი შემეკავებინა, რომ უკანდასახევი გზა არ მომეჭრა	0 1 2 3
11.	იმედი მქონდა, რომ სასწაული მოხდებოდა და ყველაფერი გამოსწორდებოდა	0 1 2 3
12.	ბედს მივენდე, თუმცა ხანდახან უბრალოდ ბედი არ მწყალობდა	0 1 2 3
13.	ისე ვიქცეოდი, თითქოს არაფერი მომხდარა	0 1 2 3
14.	ვცდილობდი, თავი შემეკავებინა, რომ ჩემი განცდები არავისთვის მომეხვია თავს	0 1 2 3
15.	თავს ვიტყუებდი და ვცდილობდი, რამე დადებითი დამენახა იქ, სადაც ეს არ იყო	0 1 2 3
16.	მეძინა ჩვეულებრივზე უფრო მეტხანს	0 1 2 3
17.	ვბრაზობდი იმ ადამიანებზე, რომელთა გამოც შემექმნა პრობლემები	0 1 2 3
18.	ვეძებდი სხვების თანაგრძნობას და თანადგომას	0 1 2 3
19.	საკუთარ თავს ვამხნევებდი	0 1 2 3
20.	ძალიან მინდოდა, პრობლემის დასაძლევად რამე ახალი და შედეგის მომტანი გამეკეთებინა	0 1 2 3
21.	ვცდილობდი დამევიწყებინა ყველაფერი	0 1 2 3
22.	დახმარებისთვის მივმართავდი გამოცდილ და მცოდნე ადამიანებს	0 1 2 3
23.	შევიცვალე და პიროვნულად გავძლიერდი	0 1 2 3
24.	სანამ რაიმეს მოვიმოქმედებდი, ვცდილობდი დავლოდებოდი და მენახა რა მოხდებოდა	0 1 2 3
25.	მივხვდი, რომ მხოლოდ მე შეემძლო დავხმარებოდი საკუთარ თავს	0 1 2 3

26.	ვგეგმავდი, რა უნდა გამეკეთებინა და მერე ამ გეგმას მივყვებოდი	0 1 2 3
27.	ვიღებდი იმას, რისი მიღებაც მსურდა	0 1 2 3
28.	თავს უფლებას ვაძლევდი, გამომეხატა ყველაფერი, რასაც ვგძნობდი	0 1 2 3
29.	საკუთარ თავს ვადანაშაულებდი, რომ არ გავაკეთე ის, რისი გაკეთებაც შემეძლო	0 1 2 3
30.	შევიცვალე, ახლა უფრო მეტად შემიწევს უნარი გადავჭრა პრობლემები	0 1 2 3
31.	ვესაუბრებოდი მათ, ვისაც შეეძლო რაიმე კონკრეტული გაეკეთებინა პრობლემის მოსაგვარებლად	0 1 2 3
32.	ცვდილობდი, გავრიდებოდი სიტუაციას და ვისვენებდი ან რაიმე სხვას ვაკეთებდი	0 1 2 3
33.	იმისათვის, რომ თავი უკეთ მეგრძნო, ვსვამდი ან ვჭამდი ძალიან ბევრს, ვიღებდი წამლებს, ვეწეოდი სიგარეტს	0 1 2 3
34.	ხანდახან ძალიან დიდ რიკსზე მივდიოდი, რომ ხელიდან არ გამეშვა შანსი პრობლემების გადასალახავად	0 1 2 3
35.	ცვდილობდი, გამეკონტროლებინა საკუთარი თავი და დაუფიქრებლად არაფერი გამეკეთებინა	0 1 2 3
36.	საკუთარ თავში ვიპოვე ძალა, რომ ახლებურად მერწმუნა ღმერთი	0 1 2 3
37.	შევიწარჩუნე ჩემი საიმაყე და გაბედულება	0 1 2 3
38.	მივხვდი, რა არის ცხოვრებაში მთავარი	
39.	მე ყველაფერი ვიღონე იმისათვის, რომ სიტუაცია უკეთესობისკენ შეიცვალოს	0 1 2 3
40.	მინდოდა ჩემთვის თავი გაენებებინათ	0 1 2 3
41.	ახლოს არ ვიკარებდი მომხდარს, არ მინდოდა ამაზე ბევრი მეფიქრა	0 1 2 3
42.	მივმართავდი ნათესავს ან მეგობარს რჩევისათვის	0 1 2 3
43.	სხვებს თავს არ ვახვევდი ჩემს პრობლემებს	0 1 2 3
44.	იმისათვის, რომ პრობლემა შემემსუბუქებინა, მომხდარის სერიოზულობას არ ვაღიარებდი /ვუგულვებელვყოფდი	0 1 2 3
45.	ვუყვებოდი ხოლმე სხვებს, თუ როგორ ვგრძნობდი თავს	0 1 2 3
46.	ვიცავდი ჩემს პრინციპებს და ვიბრძოდი იმისათვის, რაც მინდოდა	0 1 2 3
47.	გაბრაზებული, ჯავრს სხვებზე ვიყრიდი	0 1 2 3
48.	ჩემი წარსული გამოცდილების გათვლისწინებით ცვდილობდი, გამომენახა სიტუაციის მოგვარების და გამოსწორების გზები	0 1 2 3
49.	ვიცოდი, რისი გაკეთებაც იყო საჭირო, ამიტომ, ჩემი ძალისხმევა გავაორმაგე	0 1 2 3
50.	არ მინდოდა დამეჯერებინა, რომ ეს ნამდვილად მოხდა	0 1 2 3
51.	პირობა მივეცი ჩემს თავს, რომ შემდეგში ყველაფერს სხვანაირად გავაკეთებდი და სხვაგვარად მოვიქცეოდი	0 1 2 3
52.	პრობლემის დაძლევის რამოდენიმე გზა დავსახე	0 1 2 3
53.	მივიღე სიტუაცია ისეთი, როგორც ის იყო, ვერაფერს შევცვლიდი	0 1 2 3
54.	ცვდილობდი, რომ გრძნობებს ძალიან არ შეეშალა ხელი ჩემთვის	0 1 2 3
55.	მინდოდა შემეცვალა ის, რაც მოხდა და ის, რასაც ვგძნობდი	0 1 2 3
56.	მე თვითონაც შევიცვალე	0 1 2 3
57.	წარმოვიდგენდი ხოლმე, რომ სხვაგან უკეთეს ადგილას ვარ	0 1 2 3
58.	მინდოდა, რომ ყველაფერი გამქრალიყო და დამთავრებულიყო	0 1 2 3
59.	წარმოვიდგენდი ხოლმე, როგორ შეიძლებოდა ყველაფერი უკეთესობისკენ შეცვლილიყო	0 1 2 3
60.	ვლოცულობდი	0 1 2 3

61.	საკუთარი თავი ყველაზე უარესისთვის შევამზადე	0 1 2 3
62.	ბევრს ვფიქრობდი იმაზე, რა უნდა მეთქვა და გამეკეთებინა	0 1 2 3
63.	წარმოვიდგენდი, როგორ მოიქცეოდა მსგავს სიტუაციაში ჩემთვის პატივსაცემი ადამიანი და ვცდილობდი, მეც ასევე მოვქცეულიყავი	0 1 2 3
64.	ვცდილობდი სხვა ადამიანის თვალთ შემეხედა ამ ყველაფრისთვის	0 1 2 3
65.	ვახსენებდი საკუთარ თავს, რა შეიძლებოდა ყველაზე უარესი მომხდარიყო	0 1 2 3
66.	ვვარჯიშობდი	0 1 2 3

**დანართი 7. დეპრესია შფოთვა სტრესის სკალა**

**ინსტრუქცია:** გთხოვთ წაიკითხოთ ქვემოთ მოცემული დებულებები და შეაფასოდ, რამდენად ხშირად გახასიათებდათ აღწერილი პრობლემები გასული კვირის განმავლობაში. გახსოვდეთ, აქ არ არსებობს სწორი და არასწორი პასუხი, ამიტომ შეავსეთ სწრაფად და პასუხზე დიდხანს არ იფიქროთ. შეფასებისას გამოიყენეთ 0-დან 3-მდე სკალა, სადაც ქულებს აქვთ შემდეგი მნიშვნელობები:

- 0 - საერთოდ არ მახასიათებდა
- 1 - გარკვეულწილად მახასიათებდა
- 2 - მნიშვნელოვანწილად მახასიათებდა
- 3 - უმეტესწილად მახასიათებდა.

1.	უმნიშვნელო რაღაცების გამო ვწუხდი.	0	1	2	3
2.	პირში სიმშრალეს ვგრძნობდი.	0	1	2	3
3.	თითქოს არანაირ პოზიტიურ გრძნობას არ განვიცდიდი.	0	1	2	3
4.	სუნთქვა მიჭირდა (მაგ. ზედმეტად სწრაფი სუნთქვა, უჭაერობა ფიზიკური დატვირთვის არ არსებობის მიუხედავად).	0	1	2	3
5.	მოტივაციას ვერ ვინარჩუნებდი, რომ რაღაც გამეკეთებინა.	0	1	2	3
6.	მოვლენებზე გადაჭარბებულად ვრეაგირებდი.	0	1	2	3
7.	სისუსტის შეგრძნება მქონდა (მაგ.ფეხები არ მემორჩილებოდა).	0	1	2	3
8.	მოდუნება მიჭირდა.	0	1	2	3
9.	ისეთ სიტუაციებში აღმოვჩნდი, რომელთა დასრულების შემდეგ შვება ვიგრძენი.	0	1	2	3
10.	მივხვდი, რომ კარგს არაფერს ველოდი.	0	1	2	3
11.	მივხვდი, რომ ადვილად ვბრაზდებოდი.	0	1	2	3
12.	ვგრძნობდი, რომ ნერვიულობაზე ბევრ ენერგიას ვხარჯავდი.	0	1	2	3
13.	მოწყენილი ვიყავი და დეპრესია მქონდა.	0	1	2	3
14.	მოუსვენრად ვიყავი, როდესაც ლოღინი მიწევდა (მაგ. ლიფტში, საცობში,	0	1	2	3
15.	სისუსტეს ვგრძობდი, გული მიმდიოდა.	0	1	2	3
16.	ვგრძნობდი, რომ ყველაფრისადმი ინტერესს ვკარგავდი.	0	1	2	3
17.	ვგრძნობდი, რომ პიროვნულად ბევრს არაფერს წარმვადგენდი.	0	1	2	3
18.	მივხვდი, რომ ძალზედ მგრძნობიარე გავხდი.	0	1	2	3
19.	შესამჩნევად ვოფლიანობდი(მაგ., ხელების გაოფლიანება) მაღალი ტემპერატურის	0	1	2	3
20.	უმიზეზოდ მეშინოდა.	0	1	2	3
21.	ვგრძნობდი, რომ სიცოცხლეს აზრი არ აქვს.	0	1	2	3
22.	მიჭირდა დამშვიდება.	0	1	2	3
23.	მიჭირდა ყლაპვა.	0	1	2	3
24.	არაფრის კეთება არ მსიამოვნებდა.	0	1	2	3
25.	ვგრძნობდი საკუთარ გულისცემას ფიზიკური დატვირთვის არარსებობის	0	1	2	3
26.	გულდამძიმებული და მოწყენილი ვიყავი.	0	1	2	3
27.	ვგრძნობდი, რომ ადვილად ვღიზიანდებოდი.	0	1	2	3
28.	ვგრძნობდი, რომ პანიკა მეწყებოდა.	0	1	2	3
29.	ვგრძნობდი, რომ მიჭირდა დამშვიდება გაბრაზების შემდეგ.	0	1	2	3
30.	ვშიშობდი, რომ უეცრად რაღაც მარტივ, მაგრამ უცნობ დავალებას ვერ	0	1	2	3
31.	ენტუზიაზმის გამოჩენა მიჭირდა ყველაფრის მიმართ.	0	1	2	3
32.	ვერ ვიტანდი, როდესაც რამის კეთებას მაწყვეტილებდნენ ან მაცდენდნენ.	0	1	2	3
33.	დამაბული ვიყავი	0	1	2	3
34.	თავს ვგრძნობდი უსარგებლო ადამიანად.	0	1	2	3
35.	მღიზიანებდა ყველაფერი, რაც საქმის კეთების საშუალებას არ მაძლევდა.	0	1	2	3
36.	ძალიან შეშინებული ვიყავი.	0	1	2	3
37.	მომავალი უიმედოდ მეჩვენებოდა.	0	1	2	3

38.	ვგრძნობდი, რომ ცხოვრებამ აზრი დაკარგა.	0	1	2	3
39.	ვგრძნობდი, რომ ჩემში ნერვული დაძაბულობა მატულობდა.	0	1	2	3
40.	მეშინოდა ისეთ სიტუაციებში არ მოვხვედრილიყავი, სადაც პანიკაში ჩავვარდებოდი და სულელი გამოვჩნდებოდი.	0	1	2	3
41.	ვკანკალებდი (მაგ., ხელები მიკანკალებდა)	0	1	2	3
42.	მიჭირდა ინიციატივის გამოჩენა.	0	1	2	3



## დანართი 8. ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის საკვლევი სკალა

ქვემოთ მოცემულია 8 დებულება, რომელსაც თქვენ შეიძლება ეთანხმებით ან არ ეთანხმებით. მათ შესაფასებლად გამოიყენეთ 7 ქულიანი სკალა, სადაც:

1	2	3	4	5	6	7
საერთოდ არ ვეთანხმები	არ ვეთანხმები	უფრო არ ვეთანხმები	თან ვეთანხმები, თან არა	უფრო ვეთანხმები	ვეთანხმები	სრულიად ვეთანხმები

1.	მიზანმიმართული და აზრიანი ცხოვრებით ვცხოვრობ.	1	2	3	4	5	6	7
2.	ჩემი სოციალური ურთიერთობებით კმაყოფილებას, სიამოვნებასა და მხარდაჭერას ვღებულობ.	1	2	3	4	5	6	7
3.	დაინტერესებული და ჩართული ვარ ჩემს ყოველდღიურ საქმიანობაში.	1	2	3	4	5	6	7
4.	ხშირად ვცდილობ წვლილი შევიტანო სხვა ადამიანთა ბედნიერებისა და კეთილდღეობის განცდაში.	1	2	3	4	5	6	7
5.	კომპეტენტური ვარ და კარგად გამომდის ყველა ის საქმე, რაც ჩემთვის მნიშვნელოვანია.	1	2	3	4	5	6	7
6.	კარგი ადამიანი ვარ და კეთილსინდისიერი ცხოვრებით ვცხოვრობ.	1	2	3	4	5	6	7
7.	ოპტიმისტურად ვუყურებ ჩემს მომავალს.	1	2	3	4	5	6	7
8.	ხალხი პატივს მცემს.	1	2	3	4	5	6	7

## დანართი 9. კვლევის მონაწილის ინფორმირებული თანხმობის ფორმა

თანხმობის შემთხვევაში მონაწილეობას მიიღებთ თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის (თბილისი, საქართველო) კვლევაში, რომელიც შოთა რუსთაველის საქართველოს ეროვნული სამეცნიერო ფონდის კვლევითი გრანტის ფარგლებში ხორციელდება.

ინტერვიუ იქნება რამდენიმე ზეპირად დასმული კითხვა თქვენი ცხოვრების შესახებ, რომელიც მაქსიმუმ 1 საათს გაგრძელდება.

მოცემული კვლევის მიზანია სხვადასხვა ფსიქოლოგიური სირთულის მქონე ადამიანების ცხოვრების ისტორიების მოსმენა და იმის გაგება, თუ როგორ მოქმედებს განსხვავებული ცხოვრებისეული გამოცდილებები და მოვლენები კონკრეტული, უნიკალური ადამიანების ცხოვრებაზე; შესაბამისად, როგორ უმკლავდებიან ცხოვრებისეულ სტრესებს და როგორ აღიქვამენ საკუთარ განვლილ გზას. ცხადია, რომ აქ არ არსებობს სწორი და არასწორი პასუხები დასმულ კითხვებზე. მხოლოდ ის იქნება სწორი პასუხი, რასაც თქვენ მიიჩნევთ სწორად.

ვინაიდან მკვლევარი ვერ დაიმახსოვრებს ყველაფერს, რასაც მოუყვებით, მოგვიწევს ინტერვიუს აუდიოჩანაწერის გაკეთება. ინტერვიუს ჩაწერის მიზანი არ არის თქვენთვის რაიმე სახის დიაგნოზის დასმა, რამენაირად შეფასება ან კლინიკური ანალიზის განხორციელება. ინტერვიუ მხოლოდ კვლევის მიზნით იწერება და მისი ძირითადი მიზანი თქვენი ისტორიის მოსმენაა.

ყველაფერი, რასაც იტყვით ან/და დაწერთ, ნებაყოფლობითი, ანონიმური და კონფიდენციალურია. არსად დაფიქსირდება თქვენი სახელი და გვარი, საცხოვრებელი ადგილი ან სხვა რაიმე ისეთი ნიშანი, რომლითაც შესაძლებელი იქნება თქვენი ამოცნობა. ჩაწერილი ინტერვიუები შეინახება მკვლევართან და მას შემდეგ, რაც ტექსტად დაიწერება, აუდიოჩანაწერები განადგურდება.

რა თქმა უნდა, ნებისმიერ დროს შეგიძლიათ თავი შეიკავოთ დასმულ კითხვაზე პასუხის გაცემისგან და ნებისმიერ დროს შეგიძლიათ შეწყვიტოთ კვლევაში მონაწილეობა.

მადლობას გიხდით თანამშრომლობისა და კვლევაში შეტანილი წვლილისთვის.

*გავეცანი ზემოთ აღნიშნულს და თანახმა ვარ, მონაწილეობა მივიღო კვლევაში.*

რესპონდენტის ხელმოწერა \_\_\_\_\_

თარიღი \_\_\_\_\_

## დანართი 10. ინტერვიუს გზამკვლევი

ცხოვრების განმავლობაში, ყველა ადამიანი ხვდება სირთულეებს და დაბრკოლებებს. ზოგიერთი მათგანი მეტად მნიშვნელოვანია, ზოგი ნაკლებ. ასეთი სტრესული მოვლენების დროს, ყველა ადამიანი სხვადასხვაგვარად იქცევა. გთხოვთ, გაიხსენოთ და მომიყვით თქვენს ცხოვრებაში მომხდარი სტრესული მოვლენები, აღმიწეროთ ისინი და თქვენი გრძნობები, ფიქრები და ქცევა ამ დროს. შემდეგ კი დამიხსიანოთ საკუთარი თავი ამ მოვლენიდან გამომდინარე.

არ არის აუცილებელი, რომ მოვლენა უკავშირდებოდეს თქვენს ფსიქიკურ ჯანმრთელობას. ეს შეიძლება იყოს ცხოვრების ნებისმიერ ეტაპზე მომხდარი მოვლენა.

1. გთხოვთ გაიხსენოთ სტრესული მოვლენა თქვენს ცხოვრებაში, როდესაც პრობლემასთან გამკლავების მიზნით, ცდილობდით ახლობელი ადამიანებისგან დახმარების მიღებას, მათთან საუბარსა და ურთიერთობაში აყოლებდით გულს.
  - რას გრძნობდით?
  - როგორ იქცეოდით?
- 1.2 თქვენი მოყოლილილიდან გადმომდინარე, გთხოვთ, დამიხსიანოთ საკუთარი თავი.
  
2. გთხოვთ გაიხსენოთ და მომიყვით სტრესული მოვლენა თქვენს ცხოვრებაში, როდესაც ყველა გზით იბრძოდით პრობლემასთან გასამკლავებლად და არ ითვალისწინებდით სხვებს, აკეთებდით გასაკეთებელს დაუფიქრებლად და ამბობდით სათქმელს, ხანდახან უხეშადაც .
  - რას გრძნობდით?
  - როგორ იქცეოდით?
- 2.2 თქვენი მოყოლილილიდან გადმომდინარე, გთხოვთ, დამიხსიანოთ საკუთარი თავი.
  
3. გთხოვთ გაიხსენოთ სტრესული მოვლენა თქვენს ცხოვრებაში, რომელთან გამკლავების პროცესშიც, გააკონტროლეთ, შეიკავეთ ემოციები და ქცევები.
  - რას გრძნობდით?
  - როგორ იქცეოდით?
- 3.2 თქვენი მოყოლილილიდან გადმომდინარე, გთხოვთ, დამიხსიანოთ საკუთარი თავი.
  
4. გთხოვთ გაიხსენოთ სტრესული მოვლენა თქვენს ცხოვრებაში, რომელზე ფიქრსაც თავს არიდებდით, უარყოფდით პრობლემის არსებობას და ამგვარად იმსუბუქებდით მდგომარეობას.
  - რას გრძნობდით?
  - როგორ იქცეოდით?
- 4.2 თქვენი მოყოლილილიდან გადმომდინარე, გთხოვთ, დამიხსიანოთ საკუთარი თავი.
  
5. გთხოვთ გაიხსენოთ სტრესული მოვლენა თქვენს ცხოვრებაში, როდესაც თქვენ სრული პასუხისმგებლობა აიღეთ მომხდარზე და პრობლემის მოგვარებაზე.
  - რას გრძნობდით?
  - როგორ იქცეოდით?

- 5.2 თქვენი მოყოლილილიდან გადმომდინარე, გთხოვთ, დამიხასიათეთ საკუთარი თავი.
6. გთხოვთ გაიხსენოთ სტრესული მოვლენა თქვენს ცხოვრებაში, როდესაც ცდილობდით მისგან გაქცევას, პრობლემის გადაჭრაზე უარს ამბობდით და არაფერს აკეთებდით.
- რას გრძნობდით?
  - როგორ იქცეოდით?
- 6.2 თქვენი მოყოლილილიდან გადმომდინარე, გთხოვთ, დამიხასიათეთ საკუთარი თავი.
7. გთხოვთ გაიხსენოთ სტრესული მოვლენა თქვენს ცხოვრებაში, როდესაც თქვენ კარგად აწონ-დაწონეთ სიტუაცია, დასახეთ გეგმა და ყველაფერი გააკეთეთ პრობლემის მოსაგვარებლად.
- რას გრძნობდით?
  - როგორ იქცეოდით?
- 7.2 თქვენი მოყოლილილიდან გადმომდინარე, გთხოვთ, დამიხასიათეთ საკუთარი თავი.
8. გთხოვთ გაიხსენოთ სტრესული მოვლენა თქვენს ცხოვრებაში, რომელმაც პიროვნულად და/ან სულიერად გაგზარდათ, საკუთარი ძალა გაგრძნობინათ ან რწმენა გაგიძლიერათ
- რას გრძნობდით?
  - როგორ იქცეოდით?
- 8.2 თქვენი მოყოლილილიდან გამომდინარე, გთხოვთ, დამიხასიათეთ საკუთარი თავი.