

ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო  
უნივერსიტეტის ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა  
ფაკულტეტი

მარიამ ხაბეიშვილი

ინდივიდუალური მახასიათებლების მიმართება ფსიქოლოგიური  
კარგად ყოფნის განცდასთან: პატიების მედიაციური როლი

ნაშრომი შესრულებულია ფსიქოლოგიის მაგისტრის აკადემიური  
ხარისხის მოსაპოვებლად

ნაშრომის ხელმძღვანელი:

ხათუნა მარწყვიშვილი, ფსიქოლოგიის დოქტორი  
თსუ, ასოცირებული პროფესორი

თბილისი

2019

## ანოტაცია

მიუხედავად იმისა, რომ უკვე მრავალი კვლევა დაგროვდა კარგად ყოფნასა და ინდივიდუალურ თავისებურებებზე, იშვიათია კვლევები, სადაც ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან მიმართებაში შესწავლილია ერთდროულად პიროვნების შედარებით მყარი, სტაბილური ნიშნები და განვითარებადი, დასწავლადი მახასიათებლები. ასევე, ნაკლებადაა ნაკვლევი კარგად ყოფნის განმსაზღვრელი ფაქტორები მოზარდებში. წინამდებარე ნაშრომში, ვიკვლიეთ არის თუ არა კავშირი ინდივიდუალურ მახასიათებლებსა (პიროვნების ნიშნები, ემოციური ინტელექტი და ხასიათის სიმტკიცეები) და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის და აქვს თუ არა ამ კავშირზე მედიაციური გავლენა პატიების უნარს. კვლევაში მონაწილეობას იღებდა 12-18 წლის ( $M=14.6$ ,  $SD=1.8$ ) 171 მოზარდი, რომელთა ერთი ან ორივე მშობელი საზღვარგარეთაა ემიგრირებული. მიღებული მონაცემები დამუშავდა კორელაციური, სტანდარტული მრავლობითი რეგრესიული და მედიაციური ანალიზით. შედეგებმა აჩვენა, რომ დიდი ხუთეულიდან ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის პრედიქტორებია ექსტრავერსია, კეთილსინდისიერება და კეთილგანწყობა, ხასიათის სიმტკიცეებიდან კი ოპტიმიზმი, სიბრძნე და ტრანსცედენტურობა. ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის მნიშვნელოვანი პრედიქტორია ემოციური ინტელექტის კარგად ყოფნის ფაქტორი. საგულისხმოა, რომ ემოციური ინტელექტის და ხასიათის სიმტკიცეების გაკონტროლებისას, პიროვნული ნიშნები კარგავს პრედიქტულ ღირებულებას. კვლევაში ასევე დადასტურდა, რომ პატიება ასრულებს მედიატორის როლს ემოციური ინტელექტისა და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის კავშირში. კვლევამ გამოკვეთა მოზარდის ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის ის პრედიქტორები, რომლებიც გავარჯიშებადი და დასწავლადია თერაპიულ თუ საგანმანათლებლო პროცესში.

## Abstract

Plenty of research has studied the association between individual differences and psychological well-being, although there are few studies that examine PWB in relationship with both: basic personality traits and less stable characteristics that can be trained through practice. Also, there is lack of research on PWB predictors in adolescents.

In the given study we examined relationship between PWB (Diener & Biswas-Diener, 2009) and individual differences: “Big Five” (Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003), Emotional Intelligence (Petrides, 2009; Georgian version of: Martskvishvili et al., 2013), and Character Strengths (McGrath, 2017). We also observed the mediation effect of forgiveness (Berry et al., 2005) on this association. Participants were 171 adolescents aged 12-18 ( $M=14.6$ ,  $SD=1.8$ ) whose at least one parent has been emigrated abroad.

The obtained data has been analysed with correlation, standard multiple regression and mediation analysis.

The results showed that personality traits of extraversion, agreeableness and conscientiousness are predicting PWB, while from character strengths optimism, wisdom and transcendence are the predictors. EI also has the important predictive value for PWB, especially the scale of well-being. After controlling for EI and character strengths, personality traits lost their predictive significance. The results also indicated that forgiveness partially mediates the association between EI and PWB.

# სარჩევი

შესავალი .....	5
კვლევის მიზანი და კითხვები .....	9
ჰიპოთეზები .....	9
ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდა .....	11
ემოციური ინტელექტი .....	15
ემოციური ინტელექტი და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდა .....	18
პატიება .....	21
პატიება და კარგად ყოფნის განცდა .....	23
ხასიათის სიმტკიცეები .....	24
ხასიათის სიმტკიცეები და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდა .....	26
პიროვნული ნიშნები და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა .....	27
მშობელთა ემიგრაცია და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა ბავშვებსა და მოზარდებში .....	29
კვლევის მეთოდი .....	30
პროცედურა .....	30
კვლევის მონაწილეები .....	30
კვლევის ინსტრუმენტები .....	30
შედეგები .....	33
შედეგების განხილვა .....	45
დასკვნა .....	48
გამოყენებული ლიტერატურა .....	51
დანართი .....	65

## შესავალი

წლების განმავლობაში ფსიქოლოგიური პათოლოგიები, აშლილობები და ნეგატიური განცდები უფრო აქტიური კვლევის საგნი იყო, ვიდრე კარგად ყოფნა, ბედნიერება და პოზიტიური განცდები (McCullough and Snyder, 2000; Seligman and Csikzentmihalyi, 2000). ლოგიკურია, რომ მენტალური თუ ფიზიკური ავადობის კარგად შესასწავლად და თავიდან ასაცილებლად, არსებითია ჯანმრთელი მდგომარეობის შესწავლა და არა მხოლოდ პათოლოგიის არარსებობაზე, არამედ პიროვნულ სიძლიერეებზე, დადებით მახასიათებლებზე ყურადღების გამახვილება. ფსიქიკური აშლილობის არარსებობა არ გვამღებს ფსიქიკური ჯანმრთელობის სრულ სურათს (Diener, 1994). თანდათან იმატებს იმ კვლევების რაოდენობა, რომლებიც ბედნიერების, სუბიექტური კარგად ყოფნის და ცხოვრებით კმაყოფილების საკითხებს იკვლევენ, კერძოდ, რა განსაზღვრავს კარგად ყოფნას, რა შეიძლება იყოს მისი პრედიქტორი და კორელატები.

ემპირიულად დადგენილია, რომ ადამიანები, რომლებიც ცხოვრებით კმაყოფილებას განიცდიან უკეთესად უმკლავდებიან პრობლემებს, არიან უფრო პროდუქტიულები, სტრესისადმი გამძლეები და ფიზიკურად უფრო ჯანმრთელები (Frisch, 2000; Veenhoven, 1989). კვლევამ აჩვენა, რომ სუბიექტური კარგად ყოფნის ვარიაბელობის მხოლოდ 15% აიხსნება ისეთი დემოგრაფიული ცვლადებით, როგორცაა შემოსავალი, ინტელექტი და განათლება (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976). ცხოვრებით კმაყოფილების მაღალი დონე მნიშვნელოვნადაა კავშირში ფსიქიკური და სოციალური პრობლემების (მაგ. დეპრესია, დისფუნქციური ურთიერთობები) არარსებობასთან (Furr & Funder, 1998; Lewinsohn, Redner, & Seeley, 1991).

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის კვლევა ბავშვებსა და მოზარდებში, რადგან ისინი მოწყვლად ჯგუფად ითვლებიან ფსიქიკური ჯანმრთელობის თვალსაზრისით (USDHHS 2013). მსოფლიოს ჯანდაცვის ორგანიზაციის (WHO) მონაცემებით, 18 წლამდე ბავშვებისა და მოზარდების 20%-ს აქვს ემოციური, ქცევითი ან განვითარების პრობლემა, 8-დან ერთ ბავშვს კი, ფსიქიკური აშლილობა აქვს (Curie, Zanotti, 2009.2010).

ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა ბავშვებში შედარებით ნაკლებადაა ნაკვლევია. Suldo და Shaffer -ის (2008) კვლევის მიხედვით მოსწავლეთა 57%-ს კარგად ყოფნის მაღალი და ფსიქოპათოლოგიის დაბალი მაჩვენებელი ჰქონდათ. მათი აკადემიური მიღწევა, სოციალური მხარდაჭერა თანატოლებისა და მშობლებისგან, ფიზიკური ჯანმრთელობა და სკოლაში დასწრება მნიშვნელოვნად მაღალი იყო იმ ბავშვებთან შედარებით (13%), რომელთაც კარგად ყოფნის დაბალი მაჩვენებელი ჰქონდათ. აღსანიშნავია, რომ ბავშვებში ჩატარებული კვლევების უმრავლესობა კარგად ყოფნას ფსიქოპათოლოგიებთან მიმართებაში უფრო შეისწავლის (Suldo and Shaffer, 2008), ვიდრე პოზიტიურ მახასიათებლებთან.

განსაკუთრებით იშვიათია კვლევები ბავშვებისა და მოზარდების ისეთ პოპულაციაზე, რომელთაც ცხოვრებაში პოტენციურად მატრავმირებელი მოვლენა გადაიტანეს და შესაძლოა პიროვნული გავითარებისთვის არახელსაყრელ პირობებში აღმოჩნდნენ. საქართველოში ერთ-ერთი ასეთი რისკჯგუფი საზღვარგარეთ ემიგრირებულ მშობელთა შვილები არიან. მძიმე ეკონომიკური და პოლიტიკური ვითარების გამო, საქართველოდან აქტიურად ხდება შრომითი და ინტელექტუალური რესურსის გადინება. დღეის მონაცემებით საქართველოდან ემიგრირებულია 100 000 ადამიანი (მიგრაციის საკითხთა სამთავრობო კომისია, საქართველოს 2017 წლის მიგრაციის პროფილი, 2017). სავარაუდოდ, ეს მხოლოდ ლეგალურად ემიგრირებულ მოქალაქეთა რაოდენობაა, ხოლო არალეგალურად ემიგრირებულთა რაოდენობა გაცილებით მეტია. ქალები და მამაკაცები, ტოვებენ ოჯახებს და სამუშაოდ საზღვარგარეთ მიდიან, რაც ბავშვებისთვის მატრავმირებელი მოვლენაა და შეიძლება მძიმე ემოციური პრობლემების გამომწვევიც გახდეს (Ukwatta, 2010). საგულისხმოა, რომ მიგრანტებზე ჩატარებული კვლევები უფრო მეტად ფოკუსირდება იქ ჩასულთა ადაპტაციაზე (Massey, Fischer, & Capoferro, 2006; Menjivar, 2000; Perreira, Chapman,&Stein, 2006; Treas, 2008), მაგრამ იშვიათია კვლევები, სადაც ემიგრანტი მშობლების დარჩენილი ბავშვების მდგომარეობაა ნაკვლევია. ის კვლევები, რომლებიც ასეთ ბავშვებს ეხებათ, უფრო მეტად ფოკუსირდება მათ აკადემიურ მოსწრებაზე (Giannelli, Mangiavacchi, 2010) სხვა სოციალურ და დემოგრაფიულ ფაქტორებზე, როგორცაა დაზღვევაში ჩართულობა, ოჯახის სტრუქტურა და ა.შ (Yiping F 2018),

დეფიციტებსა და დარღვევებზე (DeSilva MJ, McKenzie K, Harpham T 2005), და შედარებით ნაკლებია კვლევები, რომლებიც ბავშვების კარგად ყოფნის განცდას ეხება.

იმისთვის, რომ ინტერვენცია ეფექტური იყოს და შევძლოთ ბავშვთა და მოზარდთა ბედნიერების განცდა ავამაღლოთ, აუცილებელია იმის ცოდნა, თუ რა განსაზღვრავს კარგად ყოფნას. კარგად ყოფნის პრედიქტორების კვლევამ აჩვენა, რომ ბედნიერების განცდაში, არსებით როლს ინდივიდუალური თავისებურებები (Brebner J, 1998) ასრულებს. ეს ინდივიდუალური თავისებურებები, ერთი მხრივ, შეიძლება იყოს, შედარებით ბაზისური პიროვნული ნიშნები (DeNeve & Cooper, 1998), რომლებიც სტაბილურია მთელი სიცოცხლის მანძილზე და გენეტიკურადაა განსაზღვრული (Buss and Plomin 1984; Posner et al. 2007; Rothbart et al. 2000). არაერთი კვლევით დასტურდება კარგად ყოფნის კავშირი პიროვნების ხუთფაქტორიან მოდელთან და განსაკუთრებით ნევროტიზმის, ექსტრავერსიისა და კეთილსინდისიერების ნიშნებთან (DeNeve & Cooper, 1998; Costa & McCrae, 1980; Diener, 1984; Diener & Larsen, 1993; McCrae & Costa, 1991; Myers & Diener, 1995). სხვა კვლევის მონაცემებით ის ადამიანები, ვინც ექსტრავერსიით და გამოცდილებისადმი ღიაობით ხასიათდებიან, კარგად ყოფნას უფრო მაღალი მაჩვენებელი აქვთ (Weiss 2008, DeNeve & Cooper, 1998)

მეორე მხრივ, კარგად ყოფნის განცდაში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ისეთი ინდივიდუალური თავისებურებები, რომელიც პიროვნულ ნიშნებთან შედარებით, ნაკლებად მყარი და მეტად გავარჯიშებადია. აღმოჩნდა, რომ ხასიათის სიმტკიცეები ძლიერ კავშირშია კარგად ყოფნის განცდასთან (Peterson & Seligman, 2004; Yasmin, & Khan, 2017; Bauman 2018, Wagner 2018), ხასიათის სიძლიერების ქონა ასევე მნიშვნელოვანი პრედიქტორი აღმოჩნდა ბედნიერების ლონგიტიდურ კვლევაშიც (Wood, Linley 2011). როგორც კვლევამ აჩვენა, თვითრეგულაციის გაზრდამ შეიძლება შეამციროს ნივთიერებაზე დამოკიდებულება, აგრესია და სხვა ქცევითი პრობლემები ბავშვებში (Greenberg et al., 2003; Weissberg & O'Brien, 2004). ოპტიმიზმის გაზრდამ ბავშვობაში შეიძლება შეამციროს მოგვიანებით დეპრესიული სიმპტომების განვითარების შანსი (Gillham, Reivich, Jaycox, & Seligman, 1995; Seligman, Schulman, & Tryon, 2007), ტრანსცენდენტურიობის ხელშეწყობამ შესაძლოა გაზარდოს მოზარდების ცხოვრებით და სკოლით კმაყოფილება (Froh, Sefick, & Emmons, 2008). ამ აღმოჩენას თერაპიული მოდელიც დაეფუძნა: Rashid და Anjum-მა (2008) კარგად ყოფნის დონის

გაზრდა სცადეს პოზიტიური ფსიქოთერაპიის საშუალებით, რაც პოზიტიური აფექტის და ცხოვრების საზრისის განცდის ამალღების გარდა, სკოლის მოსწავლეების ხასიათის სიმტკიცეების გაძლიერებას მოიცავდა. ამგვარი ინტერვენციის ეფექტურობა ემპირიულად დადასტურდა (Rashid & Anjum, 2008).

ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდაში ისეთი ემოციური თავისებურებებიც ასრულებს როლს, როგორცაა ემოციური ინტელექტი (Rey, Extremera, Pena 2011; Extremera et al., 2007; Palmer et al., 2002; Gallagher, Vella-Brodrick 2008; Guerra-Bustamante, 2019). ეს ლოგიკურიცაა, რადგან ემოციური ინტელექტის მაღალი მაჩვენებელი, რაც თავის მხრივ, ემოციურ რეგულაციას მოიაზრებს, კავშირშია უფრო ნაკლებ ნეგატიურ აფექტთან და უფრო მეტ პოზიტიურ აფექტთან. (Mikolajczak, Nelis, Hansenne, & Quoidbach, 2008). კვლევები ემოციურ ინტელექტზე უმეტესად მოზრდილებზე ფოკუსირდება. მოზარდებსა და ბავშვებზე ჩატარებული კვლევების უმრავლესობა კი შეისწავლის უფრო პოზიტიურ და ნეგატიურ აფექტებს, ვიდრე ემოციური ინტელექტის კომპლექსურ მოდელს. საგულისხმოა, რომ თითქმის არ გვხვდება კვლევა, რომელიც კარგად ყოფნასთან მიმართებაში იკვლევს ერთდროულად როგორც პიროვნების მყარ ნიშნებს, ისე ხასიათის შედარებით დასწავლად სიძლიერეებს.

კვლევები მოწმობს, რომ პატიების უნარი ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის მნიშვნელოვანი პრედიქტორი შეიძლება იყოს, თუმცა ეს კავშირი გაშუალებულია პოზიტიური და ნეგატიური აფექტით (Lawler et al. 2005; Thoresen, Harris, & Luskin, 2000). მიტევების ტენდენცია დეპრესიული გუნება-განწყობილებისა და შფოთვის დაბალი მაჩვენებლების პრედიქტორია (Brown 2003, Brown and Phillips, 2005; Toussaint and Webb 2005). მეტა ანალიზური კვლევების მიხედვით, პატიების უნარზე დამყარებული ინტერვენციული და თერაპიული მოდელები, ამცირებენ დეპრესიის და შფოთვის სიმპტომებს და ზრდიან სუბიექტური კარგად ყოფნის განცდას (Baskin and Enright 2004; Lundahl et al. 2008; Wade et al. 2013). მაგრამ ამ კვლევების უმრავლესობა ჩატარებულია ზრდასრულ ან ასაკოვან პოპულაციაზე. ძალიან მწირია კვლევები ბავშვებსა და მოზარდებში პატიების უნარის შესახებ.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, კარგად ყოფნის განცდა ცენტრალური ღირებულებაა ადამიანის ცხოვრებაში და ცხოვრების ხარისხთან, ფსიქიკურ თუ

ფიზიკურ ჯანმრთელობასთან პირდაპირაა დაკავშირებული. კარგად ყოფნის განცდის ჩამოყალიბებაში კი სავარაუდოდ მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ისეთი ინდივიდუალური თავისებურებები და პატიების უნარი. შესაბამისად, ჩვენი კვლევის მიზანი სწორედ ამ თავისებურებების და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის კავშირის შესწავლაა.

## **კვლევის მიზანი და კითხვები**

კვლევითი ნაშრომის მიზანია კარგად ყოფნის განცდის მიმართების კვლევა ინდივიდუალურ თავისებურებებსა (პიროვნული ნიშნები, ემოციური ინტელექტი და ხასიათის სიმტკიცეები) და პატიების უნართან, ისეთი ბავშვებისა და მოზარდების მაგალითზე, რომლის ერთი ან ორივე მშობელი ემიგრირებულია საზღვარგერეთ.

შესაბამისად, კვლევის კითხვებია:

1. რა მიმართებაშია ინდივიდუალური მახასიათებლები (პიროვნული ნიშნები, ემოციური ინტელექტი და ხასიათის სიმტკიცეები) კარგად ყოფნის განცდასთან
2. როგორ უკავშირდება პატიება კარგად ყოფნის განცდას.
3. არის თუ არა ინდივიდუალურ თავისებურებებსა და კარგად ყოფნას შორის კავშირი გაშუალებული პატიებით.

## **ჰიპოთეზები**

კვლევის კითხვებიდან გამომდინარე, ჩამოვყალიბეთ შემდეგი ჰიპოთეზები:

H1: ემოციური ინტელექტი პოზიტიურ კორელაციაშია კარგად ყოფნის განცდასთან.

H2: პიროვნული ნიშნები და კარგად ყოფნის განცდა კავშირშია ერთმანეთთან. კერძოდ, ექსტრავერსია და კეთილგანწყობა დადებით, ხოლო ნევროტიზმი უარყოფით კორელაციაშია.

H3: ხასიათის სიმტკიცეები დადებითად უკავშირდება კარგად ყოფნის განცდას. არსებული კვლევების საფუძველზე ვვარაუდობთ, რომ ყველაზე ძლიერი

პოზიტიური კავშირი კარგად ყოფნის განცდას, აქვს სიყვარულთან, ცხოვრების სიყვარულთან, ცნობისმოყვარეობასთან და მადლიერებასთან.

H4: პატიება დადებითად უკავშირდება კარგად ყოფნის განცდას.

H5: ინდივიდუალურ მახასიათებლებსა (პიროვნული ნიშნები, ხასიათის სიმტკიცეები, ემოციური ინტელექტი) და კარგად ყოფნის განცდას შორის კავშირი გაშუალებულია პატიებით.

## ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდა

ჯერ კიდევ ჩვენს წელთაღრიცხვამდე, არისტოტელემ აღნიშნა, რომ ცხოვრების აზრი და მიზანი ბედნიერების მოპოვებაა (Aristotele, Nicomachean Ethics, 350 B.C) . ეს არის ადამიანის ყველა ქმედების მოტივი (Pascal, 1669). უილიამ ჯეიმსი, თანამედროვე ფსიქოლოგიის მამა ამბობს, „როგორ შევინარჩუნოთ, როგორ მოვიპოვოთ, როგორ აღვადგინოთ ბედნიერება .... ეს არის ქცევის ფარული მოტივი ყველა ადამიანისთვის, ყველა დროში“. (James, 1902).

ბედნიერება ადამიანებისთვის უმნიშვნელოვანეს ღირებულებას ყველა კულტურაში. 48 ქვეყანაში ჩატარებული კვლევის მიხედვით ბედნიერებას უფრო წინ აყენებენ, ვიდრე ჯანმრთელობას, სიყვარულსა და სიმდიდრეს - ეს რამდენიმე ცალკეული კვლევით დადასტურდა (Diener, E., & Oishi, S. 2006, Diener, E., & Lucas, R. E. 1999, Diener, E., & Oishi, S. 2004). შესაბამისად, გასაკვირი არ არის, რომ დღის წესრიგში დადგა ბედნიერების მეცნიერული შესწავლა. ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის თეორიული კონსტრუქტი (e.g. Bradburn, 1969; Diener, 1984; Ryff, 1989, 1995; Ryff and Keyes, 1995; Schmutte and Ryff, 1997) და მისი ოპერაციონალიზაცია (Ryff and Keyes, 1995; Ryff and Singer, 1996) ხანგრძლივი კვლევის საგანია. დღეს ის რთული და მრავალგანზომილებიანი კონსტრუქტია. ყველაზე ფართო და ზედაპირული გაგებით, ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა იგივეა, რაც ზოგადად ბედნიერების განცდა, (Schmutte and Ryff, 1997, გვ. 551), ცხოვრებით კმაყოფილება, ეფექტური ფუნქციონირება (Ryff, 1995), განცდა, რომ ცხოვრება იყო და არის კარგი, (Meyer, Schützwohl & Reizenzein, 1993).

ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნაში უნდა გამოიყოს ჰედონისტური კარგად ყოფნა, რაშიც მოიაზრება სუბიექტური ბედნიერების, მწუხარების, სიამოვნების განცდა და ევდაიმონიკური კარგად ყოფნა, რაც მოიაზრებს ცხოვრების აზრის, მიზნის ქონა და განოცბიერება და ა.შ.

კარგად ყოფნის ცნებას უამრავი ფსიქოლოგი ეხება თავის ნაშრომში, ამის მაგალითებია იუნგის ინიდივიდუაცია, მასლოუს თვითაქტუალიზაცია როჯერსის სრულად ფუნქციური პიროვნება და მრავალი სხვა, მაგრამ კარგად ყოფნის, როგორც ცალკეული კონსტრუქტის კვლევა 1969 წლიდან დაიწყო. მეოცე საუკუნეში

ბრადბურნი იკვლევდა პოზიტიურ და ნეგატიურ აფექტებს, ამ ორის ბალანსს კი ბენდიერების საფუძვლად განიხილავდა (Bradburn, N. M. 1969). მას შემდეგ, სხვა მკვლევარებიც თვლიდნენ, რომ სუბიექტური კარგად ყოფნის განცდა აქვს იმ ინდივიდს, რომლის მიერ განცდილი ნეგატიური აფექტი არ აღემატება პოზიტიურს (Chamberlain, 1988 ; Diener & Emmons, 1984 ; Diener, Sandvik, Seidlitz, & Diener, 1993 ; Diener, Smith & Fujita, 1995 ; Headey, Kelley, & Wearing, 1993 ; Kim & Mueller, 2001 ; Lucas, Diener, & Suh, 1996 ; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). პოზიტიური და ნეგატიური აფექტის გასაზომად გამოიყენება აფექტის ინტენსივობისა და დროის გასაზომი 24 დებულებიანი სკალა - Intensity and Time Affect Scale (ITAS; Diener et al., 1995 ) სადაც დადებითი (სიხარული, სიყვარული ა.შ) და უარყოფითი (შიში, ბრაზი) ემოციები 7 ბალიან სკალაზე ფასდება.

საბოლოოდ, კაროლ რიფმა (1989), მანამდე არსებული მოდელების გაერთიანების და თავისი კვლევების საფუძველზე ჩამოაყალიბა ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის ექვსგანზომილებიანი მოდელი, რომელიც შემდეგ კომპონენტებს აერთიანებს:

1. ავტონომია, რაც გულისხმობს დამოუკიდებლობას, სოციალური ზეწოლის მიმართ გამძლეობას, საკუთარი თავის შეფასებას მხოლოდ საკუთარი სტანდარტით, თვითრეგულაციას.
2. გარემოს ფლობა, რაც მოიაზრებს გარემოს მართვის უნარს, გარემოში არსებული შესაძლებლობების ეფექტურად გამოყენებას, პიროვნების მოთხოვნილებების და ღირებულებების შესატყვისი კონტექსტის შერჩევას და შექმნას.
3. პიროვნული ზრდა გულისხმობს პიროვნების უწყვეტ განვითარებას. ინდივიდი საკუთარ თავს აღიქვამს როგორც მზარდ, გამოცდილებისადმი ღია პიროვნებას და დარწმუნებულია, რომ შეუძლია საკუთარი პოტენციალის რეალიზება.
4. დადებითი ურთიერთობები სხვებთან, მოიცავს სხვა ადამიანებთან ისეთი ურთიერთობის ქონას, რომელიც არის სასიამოვნო, ნდობაზე დაფუძნებული. ინდივიდი ზრუნავს სხვათა კეთილდროებაზე და აქვს ძლიერი ემპათიის, ემოციური მიჯაჭვულობის და ინტიმურობის განცდის უნარი. ესმის ურთიერთობების ორმხრივობა.

5. ცხოვრების მიზანი აერთიანებს ცხოვრების მიმართულობის და მიზნის განცდას, წარსული და აწმყო ცხოვრების საზრისის ქონას, რწმენას, რომ ცხოვრებას აქვს აზრი.
6. საკუთარი თავის მიღება გულისხმობს საკუთარი თავისადმი დადებითი დამოკიდებულების ქონას, მეს სხვადასხვა ასპექტის არსებობის გაცნობიერებას და მის მიღებას თავისი დადებითი და უარყოფითი მახასიათებლებით.

ითვლება, რომ ბედნიერება შეიძლება აღიწეროს ორგვარად: ზემოდან ქვემოთ და პირიქით (Andrews & McKennell, 1980; Diener, 1984). აღმავალი მიდგომა გულისხმობს რომ ბედნიერება დამოკიდებულია დაგროვილ პოზიტიურ და ნეგატიურ აფექტზე და მათ ბალანსზე (Diener, 1984). თუმცა, გვაქვს მტკიცებულება იმისიც, რომ პოზიტიური აფექტი არ არის ნეგატიური აფექტის საპირისპირო კონსტრუქტი და მათ შორის კორელაცია სუსტია (Argyle, 2001; Tellegen et al., 1988). დაღმავალი მიდგომა კი ბენდიერებას ხსნის, როგორც ინდივიდის მიერ თავისი ცხოვრების გამოცდილების და ცხოვრებით კმაყოფილების სუბიექტური შეფასების შედეგს (Andrews & McKennell, 1980; Diener, Lucas & Oishi, 2005). ეს მიდგომა გამყარებულია როგორც თეორიულად (Beck, 1993; Diener, 1984) ისე ემპირიულად (Andrews & McKennell, 1980; Butler et al., 2006). ეს ორივე მიდგომა ურთიერთშემავსებელია, რადგან ერთი წარმოადგენს ბედნიერების აფექტურ ასპექტს, მეორე კი კოგნიტურს (Argyle, 2001; Hills & Argyle, 1998, 2002; Joseph & Lewis, 1998). ზოგიერთი მკვლევარის აზრით, ბენდიერების კოგნიტურ კომპონენტში შეიძლება გაერთიანდეს პიროვნული ნიშნები, როგორცაა ოპტიმიზმი და ექსტრავერსია, კონტროლის ინტერნალური ლოკუსი (Fordyce, 1988; Mayers, 1992).

Diener-ის მიერ 1994 წელს შემოთავაზებული სუბიექტური კარგად ყოფნის კონსტრუქტი აერთიანებს თვით-აღქმული კარგად ყოფნის როგორც კოგნიტურ ისე აფექტურ კომპონენტს. თავის სუბიექტური კარგად ყოფნის სკალაში (SWB) ის სამ, მაგრამ მჭიდროდ დაკავშირებულ კონსტრუქტს აერთიენებს, ესენია: პოზიტიური აფექტის სიხშირე, ნეგატიური აფექტის სიხშირე და ცხოვრებით კმაყოფილება. Diener-ის აზრით, სუბიექტური კარგად ყოფნის ახალი რეკონსტრუქტულიზაცია ბედნიერების სინონიმია, რადგან „ის არის ქოლგა ტერმინი რომელიც აერთიანებს ადამიანის შეფასებებს თავის ცხოვრებაზე, ცხოვრებაში მიმდინარე მოვლენებზე,

გონებაზე, სხეულზე და იმ გარემოებებზე, რომელშიც ცხოვრობს“ (Diener, 2006), მოკლედ ეს არის „ცხოვრებით კამყოფილების გლობალური შეფასება“ (Diener , 2006 ). კიდევ ერთმა ავტორმა ,ზუსტად ამგვარად აღწერა ბედნიერება - როგორც ცხოვრებით კამყოფილების შეფასება“ (Andrews & McKennell, 1980).

მოგვიანებით, Diener-მა (2009) სცადა კარგად ყოფნა სუბიექტურობის ჩარჩოდან გამოეყვანა, ის ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნით (PWB) ჩაანაცვლა და შეიმუშავა ახალი საზომი (Diener 2009). თუ სუბიექტური კარგად ყოფნა, მხოლოდ ინდივიდის სუბიექტურ შეხედულებებზე იყო ფოკუსირებული, ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის ახალი კონსტრუქტი აქცენტს ინდივიდის ოპტიმალურ ფუნქციონირებაზე აკეთებს. ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის ზემოთნახსენები სკალა, შედარებით მოკლეა (8 დებულება), მაგრამ ადამიანის კარგად ყოფნის განცდას უფრო მრავალმხრივად, მასშტაბურად აფასებს. ის თავს უყრის შემდეგ ასპექტებს:

1. ცხოვრების აზრი და მიზანი (Ryff; Seligman)
2. მხარდაჭერა და მნიშვნელოვანი ურთიერთობები (Ryff; Deci and Ryan)
3. ჩართულობა და ინტერესი (Csikszentmihalyi; Ryff; Seligman)
4. სხვათა კარგად ყოფნაში წვილის შეტანა (Maslow; Ryff; Deci and Ryan)
5. კომპეტენტურობა (Ryff; Deci and Ryan)
6. საკუთარი თავის მიღება (Maslow; Ryff)
7. ოპტიმიზმი (Seligman)
8. სხვების მხრიდან პატივისცემის გრძნობა (Maslow; Ryff)

## ემოციური ინტელექტი

ტერმინი ემოციური ინტელექტი, ყველაზე გავრცელებული და ზოგადი განმარტების მიხედვით, არის ემოციების აღქმის, გაგების, გამოხატვის, მართვისა და რეგულირების უნარი (მაგ., Salovey & Mayer, 1990; Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden, & Dornheim, 1998). ემოციური ინტელექტის მაღალ დონეს, მკვლევარები უკავშირებენ წარმატებას განათლებაში, კარიერასა და ინტერპერსონალურ ურთიერთობებში (მაგ. Goleman, 1995; Salovey & Mayer, 1990), ბედნიერების და კარგად ყოფნის განცდას (Goleman, 1995; Saarni, 1999; Salovey & Mayer, 1990; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995).

ემოციების მართვის მნიშვნელობაზე ჯერ კიდევ ქრისტეს შობამდე წერდნენ ანტიკური რომაელები - „მართე ემოციები, სანამ ისინი გმართავენ“ (Publilius Syrus, 85–43 BC). დარვინი, თავის შრომებში, ეხება ემოციების და მათი რეგულაციის დიდ მნიშვნელობას გადარჩენასა და ადაპტაციაში (Darwin, 1872).

ტერმინი ემოციური ინტელექტი პირველად 1964 წელს, ბელდოხის სტატიაში გამოჩნდა (Beldoch, M. 1964), ხოლო ორ წელიწადში მას მოჰყვა კიდევ ერთი სტატია ემოციურ ინტელექტსა და მის გამოყენებაზე (Leuner, B, 1966).

მეოცე საუკუნის დასაწყისიდან, მკვლევრები უკვე მიდიან დასკვნამდე, რომ ადამიანის ზოგადი უნარის, ინტელექტის ფორმირებაში, მნიშვნელოვანი კომპონენტი აქვს არაკოგნიტურ ასპექტებსაც. 1920 წელს თორნდაიკს შემოაქვს ტერმინი სოციალური ინტელექტი, რითაც აღწერს სხვათა ემოციების გაგებისა და მართვის უნარებს (Thorndike, E.L. 1920). 1940 წელს დ. ვექსლერმა აღნიშნა, რომ ინტელექტის მოდელები და მისი გაზომვა ვერ იქნება სრულყოფილი, სანამ სათანადოდ არ გაზომავთ ინტელექტის არაკოგნიტურ ფაქტორებს (Wechsler, D. 1940).

1983 წელს ჰოვარდ გარდნერმა წამოაყენა მოსაზრება, რომ ინტელექტის ისეთი ტრადიციული გაზომვა, როგორცაა ინტელექტის კოეფიციენტი (IQ) სრულად ვერ აღწერს ადამიანის უნარებსა და შესაძლებლობებს და შემოგვთავაზა მრავლობითი ინტელექტის მოდელი. ეს მოდელი მოიცავს როგორც ინტერპერსონალურ, ისე ინტრაპერსონალურ უნარებს. ინტერპერსონალურ ინტელექტში გარდნერმა მოიაზრა სხვათა ემოციების, ზრახვების და სურვილების გაგების უნარი, ხოლო

ინტერპერსონალურ ინტელექტში ის გულისხმობდა საკუთარი თავის გაგების, საკუთარ ემოციებში, შიშებსა და მოტივაციებში გარკვევის და მათი მიღების უნარს.

მოგვიანებით, 1985 წელს, ტერმინი "ემოციური ინტელექტი" ჩნდება Wayne Payne - ის სადოქტორო ნამუშევრის სათაურში (Payne W 1985). მალევე, 1987 წელს, Keith Beasley აქვეყნებს ნაშრომს ემოციურ ინტელექტზე, სადაც პირველად იყენებს ტერმინს ემოციური კოეფიციენტი (EQ) (Beasley K, 1987).

1989 წელს სტენლი გრინსპანი გვთავაზობს ემოციური ინტელექტის აღწერით მოდელს, რასაც მალევე მოჰყვება, Salovey-სა და Mayer-ის ცნობილი ნაშრომი (Salovey, P.; Mayer, J.D. 1989), სადაც ავტორები გვთავაზობენ ემოციური ინტელექტის თავიანთ მოდელს და ტერმინის კონცეპტუალიზაციას.

Salovey-სა და Mayer-ის ნაშრომს მოჰყვა გოლმანის ცნობილი ბესტსელერი „Emotional Intelligence – Why it can matter more than IQ“ (Goleman, D, 1995) რამაც, ცნება ემოციურ ინტელექტს დიდი პოპულარობა მოუპოვა და შემდგომი სამეცნიერო კვლევებისთვის ბიძგის მიმცემი გახდა.

ტერმინი ემოციური ინტელექტი Salovey და Mayer-ის განმარტებით არის „უნარი დააკვირდე საკუთარ და სხვების ემოციებს, გაარჩიო და შესაბამისი სახელი დაარქვა მათ, და შემდგომ გამოიყენო ეს ინფორმაცია აზროვნების და ქცევის სამართავად“. მოგვიანებით ამ განმარტების კვალდაკვალ ემოციური ინტელექტი დაიშალა ოთხ უნარად, ესენია: ემოციის აღქმა, გამოყენება, გაგება და მართვა. მიუხედავად იმისა, რომ ესენი ცალკეული უნარებია, ისინი მჭიდროდაა დაკავშირებული ერთმანეთთან (Colman, Andrew, 2008). ემოციური ინტელექტი ასევე მოიცავს ინტელექტის, ემპათიის და ემოციების გაერთიანების უნარს ინტერპერსონალური დინამიკის გაგების და აზროვნების გასაუმჯობესებლად (Mayer, Salovey & Caruso, 2008). მიუხედავად იმისა, რომ ემოციური ინტელექტის ირგვლივ დიდი აზრთა სხვადასხვაობა არსებობს, დღესდღეობით სამი ძირითადი მიმართულება გამოიყოფა, რომელიც კონსტრუქტის განსხვავებულ კონცეპტუალიზაციას და ოპერაციონალიზაციას გვთავაზობს, ესენია

1. ემოციური ინტელექტი როგორც უნარი (Salovey & Mayer).
2. ემოციური ინტელექტი, როგორც ნიშანი (Petrides, K. V., & Furnham, A.).
3. ემოციური ინტელექტი, როგორც კომპეტენცია (Goleman D.).

### 1. ემოციური ინტელექტი, როგორც უნარი

Salovey და Mayer-ის ემოციური ინტელექტის კონცეფციით, ის განიხილება, როგორც სტანდარტული ინტელექტი და ინტელექტის ისეთივე სახეა, როგორცაა მაგ. ანალიტიკური ინტელექტი (Salovey & Mayer 2001). ემოციური ინტელექტი არის „საკუთარ და სხვა ადამიანთა ემოციებზე დაკვირვების, ემოციების შემჩნევის, სხვადასხვა ემოციის ერთმანეთისგან გარჩევის, აზროვნებისა და ქცევის მართვის მიზნით ამ ინფორმაციის გამოყენების უნარი“.

### 2. ემოციური ინტელექტი, როგორც ნიშანი

ემოციური ინტელექტის, როგორც პიროვნული ნიშნის მოდელის თანახმად, (Petrides, & Furnham, 2000) - ემოციური ინტელექტი არის „ემოციებთან დაკავშირებული თვით-პერცეპციების ერთობლიობა, რომელიც პიროვნული იერარქიის ქვედა დონეზე მდებარეობს“. კონსტრუქტის ალტერნატიულ სახელწოდებად ავტორები გვთავაზობენ ტერმინს: „ემოციური თვითეფექტურობა როგორც პიროვნული ნიშანი“.

### 3. ემოციური ინტელექტი როგორც დასწავლილი და შეძენილი კომპეტენცია

ამ მოდელის ფარგლებში ემოციური ინტელექტი არ განიხილება, როგორც თანდაყოლილი ნიჭი და უნარი, არამედ როგორც დასწავლილი და შეძენილი კომპეტენციების ნაკრები, რომელიც მთელი ცხოვრების მანძილზე უნდა გამოიმუშაოს და განავითაროს ინდივიდმა, იმისათვის, რომ პროფესიულ თუ აკადემიურ სფეროში წარმატებას მიაღწიოს (Goleman, 1998).

## ემოციური ინტელექტი და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდა

ემოციური ინტელექტი (Adeyemo & Adeleye, 2008; Salami, 2004; Salami & Ogundokun, 2009; Tagliavia, Tipton, Giannetti & Mattei, 2006) და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა (Khramtsova, Sarrnio, Gordeeva, & Williams, 2007; Salami, 2008) პრედიქტორია მოსწავლეთა დამოკიდებულებაზე და შემდგომ აკადემიურ მიღწევაზე უმაღლეს საგანმანათლებლო დაწესებულებაში (Salami, 2011).

უფრო და უფრო მეტი ემპირიული მტკიცებულება გროვდება იმისა, რომ მაღალი ემოციური ინტელექტი, ისეთ პოზიტიურ გამოსავალთანაა კავშირში, როგორცაა სოციო-ემოციური წარმატება, დადებითი პოზიტიური აფექტი, მაღალი თვით-შეფასება, ცხოვრებით კმაყოფილება, სოციალური ჩართულობა და კარგად ყოფნა. (Zeidner, Matthews, & Roberts, 2009)

ამ კავშირის მექანიზმს რამდენიმენაირად ხსნიან.

1. მაღალი ემოციური ინტელექტის მქონე ინდივიდები, უკეთ ერკვევიან საკუთარ ემოციებში და ემოციების რეგულაციაც უკეთესი აქვთ. კარგი ემოციური რეგულაციიდან გამომდინარე, ისინი ნაკლებად განიცდიან დისტრესს და სტრესთან დაკავშირებულ ემოციებს, რაც, თავის მხრივ ზრდის კარგად ყოფნის განცდას (Salovey, Bedell, Detweiler, & Mayer, 1999).
2. კარგი ემოციური ინტელექტის მქონე ინდივიდებს, კარგი სოციალური კომპეტენციები და უფრო ფართო სოციალური წრე ჰყავთ, შესაბამისად მათი გამკლავების სტრატეგიები უფრო ეფექტურია რაც ზრდის მათი კარგად ყოფნის განცდას. (Salovey, Bedell, Detweiler, & Mayer, 2000; Salovey et al., 1999) ჩვენი აზრით, ფართო სოციალური წრე, რაც შეიძლება თავის მხრივ უფრო აქტიურ სოციალურ ურთიერთობებს და ჩართულობას მოიაზრებდეს, თავისთავად ზრდიდეს კარგად ყოფნის განცდას, მითუმეტეს, რომ სოციალური ჩართულობისა და კარგად ყოფნის განცდის ურთიერთკავშირი ემპირიულად დადასტურებულია (Graney, 1975, Conner, Powers, 1979).
3. მესამე ახსნა ამ მექანიზმია ასეთია: ემოციები გვაწვდიან ინფორმაციას ინდივიდის ურთიერთობაზე სხვებთან და გარემოსთან. ამ ინფორმაციის ინტერპრეტაციამ და მასზე პასუხმა შეიძლება ქცევასა და აზრს ისეთი მიმართულება მისცეს, რაც

კარგად ყოფნის მოპოვებასა და შენარჩუნებას ემსახურება. (Lazarus, 1991; Parrott, 2002)

4. ბოლოს, ემპირიულად დადასტურებულია, რომ ემოციური ინტელექტის მაღალი მაჩვენებელი კავშირშია უფრო ნაკლებ ნეგატიურ აფექტთან და უფრო მეტ პოზიტიურ აფექტთან. (Mikolajczak, Nelis, Hansenne, & Quoidbach, 2008)

ერთ-ერთი კვლევის მიხედვით, რომელიც მიზნად ისახავდა მოზარდებში ემოციური ინტელექტის, თვითშეფასების და ცხოვრებით კმაყოფილების ურთიერთკავშირის შესწავლას აღმოჩნდა რომ ემოციური ინტელექტი მაღალ კორელაციაშია მოზარდების ცხოვრებით კმაყოფილებასთან, განსაკუთრებულად მაღალი კორელაცია ცხოვრების კმაყოფილებასთან, გუნება-განწყობილების სიცხადემ და გაუმჯობესებამ აჩვენა. (Rey, Extremera, and Pena, 2011) ამ კვლევის შედეგი წინა კვლევების კონსისტენტური იყო (Extremera et al., 2007; Palmer et al., 2002), რაც იმაზე მიგვანიშნებს, რომ ემოციების გაცნობიერება და რეგულაცია, რაც თავის მხრივ ემოციური ინტელექტის კომპონენტებია, კარგად ყოფნის განცდაში არსებით როლს ასრულებს.

2010 წელს ჩატარებული კვლევის მიხედვით გამოვლინდა კავშირი ემოციურ ინტელექტს, თვით-ეფექტურობასა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის, და ამ ცვლადების გავლენა სტუდენტების ქცევასა და აკადემიურ დამოკიდებულებაზე (Samuel O. Salami, 2011). კვლევამ ცხადყო, რომ მაღალი ემოციური ინტელექტი და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა პირდაპირ კავშირში იყო სასწავლო აქტივობებში ჩართულობასთან, ლექტორების პატივისცემასთან, თვითდისციპლინირებულობასთან და სწავლისადმი დადებით დამოკიდებულებასთან. ამით, გამყარდა წინა კვლევების შედეგები (Berollo, 2003; Field, 2001; Fredrickson, 2002; Isen, 2003; Khramtsova et al. 2007; Lyubomirsky, 2001). ბედნიერი სტუდენტები უფრო ეფექტურად და მოქნილად აგვარებენ პრობლემებს და მიზანიმართულად მისწრაფვიან აკადემიური მიზნების განხორციელებისკენ.

2008 წელს შეისწავლეს სოციალური მხარდაჭერის და ემოციური ინტელექტის პრედიქტული ვალიდობა და მათი ურთიერთკავშირი სუბიექტურ კარგად ყოფნასთან. კვლევაში მონაწილეობას იღებდა 267 ზრდასრული რომლებმაც ანონიმურად შეავსეს პოზიტიური და ნეგატიური აფექტის და ცხოვრებით კმაყოფილების, ემოციური

ინტელექტის, სოციალური სასურველობის და სოციალური მხარდაჭერის კითხვარები. იერარქიული მრავლობითი რეგრესიის საშუალებით დადგინდა, რომ სოციალური მხარდაჭერა და ემოციური ინტელექტი მნიშვნელოვანი პრედიქტორებია სუბიექტური კარგადყოფნისა (Gallagher, Vella-Brodrick 2008). საინტერესოა, მსგავსი პრედიქტული ძალა აქვს თუ არა ემოციურ ინტელექტს ბავშვების შემთხვევაშიც.

2019 წელს ჩატარებულ კვლევაში, გაანალიზეს კავშირი ემოციური ინტელექტის განზომილებებსა და აღქმული ბედნიერების დონესთან 12-17 წლის ბავშვებში. კვლევაში 646 მოსწავლე მონაწილეობდა (45.5% მდედრობითი, 52.5% მამრობითი სქესის). მრავლობითი რეგრესიული ანალიზით, გამოვლინდა, რომ ემოციების გაგების და რეგულაციის ზრდის კვალდაკვალ, იზრდება ბედნიერების და კარგად ყოფნის განცდა ბავშვებში (Guerra-Bustamante, 2019).

## პატიება

ინტერპერსონალურ ურთიერთობებში კონფლიქტი სკამოდ ხშირია. ის შეიძლება მოჰყვეს ფიზიკურ ან ემოციურ შეურაცხყოფას, ან ისეთ კონფლიქტებს რომლებიც უკავშირდება უარყოფის, იგნორის, არაღიარების განცდებს (Krug et al. 2002; Diblasio 1998). შედეგად, იმ ადამიანებს, რომელთაც წყენა მიაყენეს, შეიძლება ქრონიკული ბრაზის და მტრულობის განცდა განუვითარდეთ, რაც თავის მხრივ მათ ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე აისახება (Goldman and Wade 2012). წყენის/გულისტკენის ამგავარ შედეგებთან გასამკლავებლად, ერთ-ერთი გზა პატიებაა, რაც მოიცავს რეკურენტული ბრაზის, მტრულობის, შურისძიების სურვილის შემცირებას და შეურაცხმყოფელის მიმართ თანაგრძნობის, სიმპათიის და სიბრალულის გაღვივებას (Enright and Fitzgibbons 2000; Wade and Worthington 2005).

პატიება, სოციალურ ფსიქოლოგიაში, ზოგადად აღნიშნავს ნეგატიური აზრების, ქცევების და ემოციების შემცირებას იმ ადამიანის მიმართ ვინც ინდივიდს წყენა ან შეურაცხყოფა მიაყენა. თუმცა, ზოგიერთი მკვლევარი თვლის, რომ ნეგატიური გამოცდილების შემცირება არ არის საკმარისი, და პატიება ასევე მოიცავს, შეურაცხმყოფელი ადამიანის მიმართ პოზიტიური აზრების, გრძნობების და ქცევების ზრდას.

1990-იან წლებამდე პატიება რჩებოდა რელიგიის და სპირიტუალიზმის სფეროში სანამ პოზიტიურმა ფსიქოლოგიამ არ დაიწყო პატიების უნარის და სხვა ღირსებების ემპირიული კვლევა. პატიების უნარმა განსაკუთრებული პოპულარობა მოიპოვა მას შემდეგ რაც მისი შესაძლო კავშირი გამოვლინდა ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და კარგად ყოფნასთან (Peterson & Seligman, 2004).

პატიების უნარის კვლევაში, ძირითადი პრობლემა ოდითგანვე მისი განმარტება იყო. ტრადიციულად, განმარტებები ორ ჯგუფად იყოფა: ა. პატიების უნარი რომელიც მოიცავს ნეგატიური გამოცდილების (მაგ. ემოციების, მოტივაციების, ქცევის, კოგნიციის) შემცირებას (Ashton, Paunonen, Helmes, & Jackson, 1998) ან ბ. პატიების უნარი, რომელიც მოიცავს როგორც უარყოფითი გამოცდილების შემცირებას, ისე პოზიტიური გამოცდილების ქონას შეურაცხმყოფელის მიმართ (Fincham, Beach, & Davila, 2004).

პატიების უნარი რამდენიმე დონეზეა ნაკვლევი. ზოგიერთი მკვლევარი, პატიებას განიხილავს როგორც სიტუაციურ მდგომარეობას, სიტუაციურ პასუხს ინტერპერსონალურ კონფლიქტზე (Bartholomaeus & Strelan, 2016; Eaton, Struthers, & Santelli, 2006; Furman, Luo, & Pond Jr, 2017; Strelan & Sutton, 2011), და ეს პასუხი გულისხმობს შეურაცხყოფელის მიმართ ნეგატიური აზრების, გრძნობების, მოტივაციების და ქცევების შემცირებას და მათ ჩანაცვლებას პოზიტიური აზრებით, ემოციებით და ქცევებით (McCullough et al., 1998).

ზოგიერთი მკვლევრის მოსაზრებით, პატიების უნარი უფრო დისპოზიცია, პიროვნული ნიშანია რომელიც ასახავს პატერნს, თუ როგორ პასუხობს და რეაგირებას ადამიანი შეურაცხყოფაზე/წყენაზე სხვადასხვა დროს, სხვადასხვა ადგილას და სხვადასხვა სიტუაციაში (Braithwaite, Mitchell, Selby, & Fincham, 2016; Kamat, Jones, & Lawler-Row, 2006; Thompson et al., 2005). პატიების უნარი, როგორც ნიშანი, როგორც წესი განმარტებულია როგორც ინდივიდის ტენდენცია, მზაობა რომ აპატიოს სხვებს (Brown & Phillips, 2005; Kamat et al., 2006; Thompson et al., 2005) ან ზოგადი ტენდენცია მიმტევებლობის და ბრაზის/წყენის რეგულაციისა (Emmons, 2000).

პატიების კონცეპტუალიზაცია ხდებოდა როგორც ინტერპერსონალური, ისე ინტრაპერსონალური პერსპექტივიდან. ინტერპერსონალური მოდელები აქცენტს აკეთებენ პატიების გამოხატვაზე შეურაცხყოფელის მიმართ (Baumeister, Exline, & Sommer, 1998). მაგალითად, პატიების ინტერპერსონალურის მოდელია შერიგებაზე დაფუძნებული მოდელები (Sapolsky & Share, 2004), ევოლუციაზე დაფუძნებული მოდელები (McCullough, 2001) და ინტერდამოკიდებულების თეორიაზე დაფუძნებული მოდელები (Rusbult & Van Lange, 2003).

პატიების ინტრაპერსონალური მოდელები ფოკუსირდება მიტევების შინაგან პროცესებზე. ამ მიდგომებისთვისაც ინტერპერსონალური კონტექსტი და ტრანსგრესორის თავისებურებები ძალიან მნიშვნელოვანია, მაგრამ არა ცენტრალური. მაგალითად, ინტრაპერსონალურ მოდელებში შედის გადაწყვეტილებაზე დაფუძნებული მოდელები (DiBlasio, 1998), კოგნიტური მოდელები (Gordon, Baucom, & Synder, 2000), პროცესის მოდელები, რომელიც ხაზს უსვამს კოგნიციას, აფექტს და ქცევას (Enright & Fitzgibbons, 2000), ემოციებზე ფოკუსირებული მოდელები (Malcolm & Greenberg, 2000), მოდელები, რომლებიც ხაზს უსვამს დროთა განმავლობაში

ცვილებას (McCullough, Fincham, & Tsang, 2003), ატრიბუციული მოდელები (Girard & Mullet, 1997; Kachadourian, Fincham, & Davila, 2005), და სტრესისა და გამკლავების მოდელები (Witvliet, Ludwig, Vander, & Kelly, 2001; Worthington, 2006).

## პატიება და კარგად ყოფნის განცდა

ემპირიულად დადასტურებულია რომ პატიების უნარის ქონა დაკავშირებულია როგორც ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან, ისე ფიზიკურ ჯანმრთელობასთან (Thoresen, Harris, & Luskin, 2000) და ეს კავშირი გაშუალებულია პოზიტიური და ნეგატიური აფექტით (Lawler et al. 2005). მიტევების ტენდენცია პრედიქტორია დეპრესიული გუნება-განწყობის დაბალი მაჩვენებლის (Brown and Phillips, 2005) და პატიების, როგორც ნიშნის დაბალი მაჩვენებელი დადებითად კორელირებს დეპრესიული სიმპტომების ქონასთან (Brown 2003).

პატიების უნარზე დამყარებული ინტერვენციული და თერაპიული მოდელები, მეტა ანალიზური კვლევების მიხედვით, ამცირებენ დეპრესიის და შფოთვის სიმპტომებს და ზრდიან სუბიექტური კარგად ყოფნის განცდას (Baskin and Enright 2004; Lundahl et al. 2008; Wade et al. 2013). ლიტერატურის მიმოხილვამ (Toussaint and Webb 2005) აჩვენა, რომ კორელაციურ კვლევებში გამოვლინდა კავშირი ნიშან პატიების უნარსა და დეპრესიას, ასევე შფოთვას შორის.

კვლევების უმრავლესობა ჩატარებულია ზრდასრულ ან ასაკოვან პოპულაციაზე. ძალიან მწირია კვლევები ბავშვებსა და მოზარდებში პატიების უნარის შესახებ.

როგორც ლიტერატურის მიმოხილვიდან ჩანს, პატიების უნარის ნაკლვევია უფრო მეტად კორელაციურ კვლევებში და იშვიათად ვხვდებით მისი მედიაციური როლის შესახებ ინფორმაციას.

## ხასიათის სიმტკიცეები

პოზიტიური ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი ცენტრალური ცნება, კარგად ყოფნის და ცხოვრებით კმაყოფილების გვერდით, ხასიათის სიმტკიცეებია (McCullough & Snyder, 2000; Seligman, 2002). ხასიათის სიმტკიცეები შეიძლება განვმარტოთ, როგორც დადებითი ნიშნები, რომლებიც ინდივიდის აზრებზე, ემოციებსა და ქცევებზე აისახება. ისინი სხვადასხვა ხარისხით არის მოცემული ინდივიდში და შეიძლება გაიზომოს, როგორც ინდივიდუალური მახასიათებლები.

ისევე, როგორც დასიაგნოსტიკო სახელმძღვანელოები, DSM და ICD გვთავაზობს ფსიქიკური დარღვევებისა და დეფიციტების შესაფასებელ კრიტერიუმებს, ხასიათის სიმტკიცეების სახელმძღვანელო (Peterson C, Seligman, M. 2004, *Character strengths and virtues: A handbook and classification.*) მიზნად ისახავს თეორიული ჩარჩოს შექმნას, რომელიც დაგვეხმარება აღმოვაჩინოთ და გავზომოთ ადამიანის ხასიათის ის ღირსებები და სიმტკიცეები, რაც მის ფსიქიკურ ჯანმრთელობას და ბედნიერებას უზრუნველყოფს. ამ თეორიულ ჩარჩოს ეფუძნება ასევე თერაპიული და ინტერვენციული მიდგომები, რომლებიც მიზნად ისახავს ინდივიდებში ამ სიმტკიცეების განმტკიცებას და გაძლიერებას მათი კარგად ყოფნის უზრუნველსაყოფად.

Peterson და Seligman-მა 2004 წელს, თავიანთ ნაშრომში „ხასიათის სიმტკიცეები და ღირსებები: სახელმძღვანელო და კლასიფიკაცია“, გააერთიანეს სხვადასხვა კულტურის თეოლოგიური, ფილოსოფიური და ეთიკური იდეალები პიროვნული ღირსებების შესახებ და ემპირიული გზით გამოყვეს ხასიათის 24 სიმტკიცე, რომელიც წინასწარ შემუშავებულ 10 კრიტერიუმიდან უმეტესობას აკმაყოფილებს, ანუ შემდეგი თავისებურებებით ხასიათდება:

1. სასურველია,
2. არის თავისთავად მორალურად ფასეული,
3. არ მოიცავს მეტოქეობას,
4. არ აქვს ისეთი საპირისპირო ნიშანი, რომელიც ასევე პოზიტიურია,
5. არის პიროვნული ნიშნის მსგავსი - მეტნაკლებად სტაბილურია დროსა განსხვავებულ სიტუაციებში,

6. არ არის სხვა სიმტკიცეების კომბინაციის შედეგი,
7. პერსონიფიცირებულია (არსებობს ერთი ცნობიერი პირი ან პერსონაჟი, რომელიც ამ ნიშნის გამოკვეთილად მატარებელია),
8. თვალსაჩინოა განსაკუთრებულად ნიჭიერ ბავშვებში (თუმცა ამ კრიტერიუმს ყველა ნიშანი არ აკმაყოფილებს),
9. ვლინდება აზრებში, ემოციებსა და ქცევებში,
10. მის გამნტკიცებას და გავრცელებას ხელს უწყობს სოციალური ნორმები და ინსტიტუციები.

მოცემულ კრიტერიუმებზე დაყრდნობით, Peterson და Seligman-მა გამოყვეს ხასიათის სიმტკიცეების 6 კლასი, რომელიც თავის თავში 24 ნიშანს აერთიანებს, ეს ნიშნებია:

1. **სიბრძნე**, რომელიც აერთიანებს: კრეატიულობას, ცნობისმოყვარეობას, შორსმჭვრეტელობას, კრიტიკულ აზროვნებასა და სწავლის სიყვარულს.
2. **გამბედაობა** რომელიც მოიცავს: სიმამაცეს, შეუპოვრობას, ცხოვრების სიყვარულსა და გულწრფელობას.
3. **ჰუმანურობა** მოიცავს: სიკეთეს, სიყვარულსა და სოციალურ ინტელექტს.
4. **ტრანსცენდენტულობა** აერთიანებს: მშვენიერების დაფასებას, მადლიერებას, ოპტიმიზმსა და საზრისის განცდას.
5. **სამართლიანობა**: გუნდური მუშაობა, სამართლიანობა, ლიდერობა.
6. **ზომიერებაში** შედის: თავმდაბლობა, თვით-რეგულაცია, წინდახედულება, მიმტევებლობა, იუმორის გრძნობა.

ზემოთჩამოთვლილი სიმტკიცეები, Peterson და Seligman-ის 2004 წლის ნაშრომში, ცალ-ცალკე დეტალურადაა განხილული და თან ახლავს ფსიქომეტრიული მტკიცებულებები, რომ მათი სანდოდ და ემპირიულად გაზომვა შესაძლებელია.

მიუხედავად იმისა, რომ ხასიათის ნიშნები მეტნაკლებად სტაბილურია დროსა და სივრცეში (სხვადასხვა სიტუაციებში), 1700 მონაწილეზე ჩატარებულმა ლონგიტიდურმა კვლევამ ემპირიულად დაადასტურა, რომ შესაძლებელია მათი განვითარება და ხელშეწყობა მიზანმიმართული ინტერვენციით (Gander et al, 2018).

## ხასიათის სიმტკიცეები და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდა

Park, Peterson, და Seligman-მა (2004) იკვლიეს კავშირი ხასიათის სიმტკიცეებსა და ისეთ ცვლადებს შორის, როგორცაა კარგად ყოფნის განცდა და ცხოვრებით კმაყოფილება ზრდასრულებში. აღმოჩნდა, რომ ხასიათის სიმტკიცეებიდან იმედი, სიცოცხლის წყურვილი, სიყვარული, ცნობისმოყვარეობა და მადლიერება ყველაზე ძლიერად კორელირებდა ცხოვრებით კმაყოფილებასთან. პარკმა შემოგვთავაზა ამ კავშირის ახსნა, მისი აზრით მადლიერება არის ერთგვარი პოზიტიური კავშირი წარსულთან, მაშინ როცა იმედი არის პოზიტიური კავშირი მომავალთან. ცნობისმოყვარეობა და სიცოცხლის წყურვილი არის პოზიტიური კავშირი აწმყოსთან. სიყვარული კი ეხმარება ინდივიდს იცხოვროს სავსე ცხოვრებით. (Park, Peterson, and Seligman, 2004). სიყვარულისა და ცხოვრებით კმაყოფილებას შორის კორელაცია სხვა მრავალი კვლევითაც არის დადასტურებული (Diener & Seligman, 2002).

ამავე კვლევაში, შედარებით სუსტი კავშირი აღმოჩნდა ცხოვრებით კმაყოფილებასა და ისეთ ინტელექტუალურ სიმტკიცეებს შორის, როგორცაა კრეატიულობა, კრიტიკული აზროვნება, სწავლის სიყვარული და მშვენიერების დაფასება. ამ კვლევის კიდევ ერთი მიმართულება იყო იმის შესწავლა, თუ რა გავლენა აქვს სიმტკიცეების ძალიან მაღალ მაჩვენებელს, ცხოვრებით კმაყოფილებასთან. აღმოჩნდა, რომ ხასიათის სიმტკიცეებიდან 17, გარდა თავმდაბლობისა, მშვენიერების დაფასებისა და კრეატიულობისა მნიშვნელოვან კავშირშია ცხოვრებით კმაყოფილებასთან. შედეგები ადასტურებს მკვლევრების მოსაზრებას, რომ რაც უფრო მაღალია ხასიათის სიმტკიცეების მაჩვენებელი, უფრო მეტად აფასებს ინდივიდი საკუთარი ცხოვრებას დადებითად (Park et al. 2004).

იმავე წელს, მკვლევრები დაინტერესდნენ, თუ რატომ არ იყო კავშირი თავმდაბლობასა და კარგად ყოფნას შორის და რეკომენდაცია გაუწიეს ავტორებს, რომ კვლევისათვის სხვა პოპულაცია შეერჩიათ, მაგალითად ისეთი, რომელსაც ცხოვრებაში გადატანილი ჰქონდა მატრავმირებელი მოვლენა, იმისათვის, რომ გაერკვიათ, რატომ იყო ასეთი სუსტი კავშირი თავმდაბლობასა და კარგად ყოფნას შორის (Harvey, J. H., & Pauwels, B. G. 2004). მოცემული რეკომენდაციის გათვალისწინებით, Park, Peterson, and Seligman-მა უფრო დეტალურად იკვლიეს თავმდაბლობასა და კარგად ყოფნას შორის კავშირი და აღმოაჩინეს, რომ მატრავმირებელი მოვლენა, ძლიერი მოდერატორი იყო

ამ კავშირისა. უფრო კონკრეტულად, მატრავმირებელი მოვლენის ზრდა იწვევდა ზემოთხსენებულ ცვლადებს შორის კორელაციის გაზრდას. მსგავსად ამისა, 11 სექტემბრის ტერაქტის გადარჩენილ დაზარალებულებზე ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ მატრავმირებელმა მოვლენამ გაზარდა ხასიათის სიმტკიცეებიდან შვიდი: იმედი, მადლიერება, სიკეთე, სიყვარული, ლიდერობა, სულიერება და გუნდური მუშაობა (Peterson and Seligman, 2003).

წინამდებარე ნაშრომში ჩვენ ვიკვლევთ ხასიათის სიმტკიცეებს იმ პოპულაციაზე, რომელსაც ცხოვრებაში გადატანილი აქვთ პოტენციურად მატრავმირებელი ისეთი მოვლენა, როგორცაა მშობლის ემიგრირება.

### **პიროვნული ნიშნები და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა**

მიუხედავად იმისა, რომ ზოგიერთი მკვლევარის მიხედვით, პიროვნული ნიშნები სტაბილური 30 წლამდე არ არის (Costa and McCrae 1994), ბავშვობისა და მოზარდობის ასაკში ტემპერამენტის ძირითადი ტენდენციები უკვე გამოკვეთილია (Buss and Plomin 1984; Rothbart 2007). უამრავი კვლევით დასტურდება, რომ ტემპერამენტი დიდწილად გენეტიკურადაა განპირობებული (მაგ. Buss and Plomin 1984; Posner et al. 2007; Rothbart et al. 2000).

შესაბამისად, მეცნიერებისთვის საინტერესოა არის თუ არა კავშირში ბედნიერების განცდა ტემპერამენტთან და აქედან გამომდინარე რამდენად აიხსნება ბედნიერების განცდის უნარი გენეტიკურად (Costa & McCrae, 1984; Emmons & Diener, 1985; Izard, Libero, Putnam, & Haynes, 1993; Larsen & Ketelaar, 1991). ზოგიერთ კვლევაში დადასტურდა კავშირი პოზიტიურ და ნეგატიურ აფექტსა და ექსტრავერსიასა და ნევროტიზმს შორის (Abbott et al., 2008; Chico, 2006; Sumer, Bilgic, Sumer, & Erol, 2005). პიროვნული მახასიათებლები მნიშვნელოვანი პრედიქტორია როგორც სუბიექტური კარგად ყოფნის, ისე ცხოვრებით კმაყოფილების და პოზიტიური აფექტის, მაგრამ, ზოგიერთი მონაცემით ის ნაკლებად მნიშვნელოვანი პრედიქტორია ნეგატიური აფექტის (DeNeve & Cooper, 1998 ). საინტერესოა, რომ თავის მხრივ პიროვნული ნიშნები 50%-ით გენეტიკურად აიხსნება (Bouchard & Loehlin, 2001), ცხოველებსა (Weiss, King, and Enns 2002) და ადამიანებზე (Weiss 2008) ჩატარებული კვლევები ადასტურებს, რომ სუბიექტურ კარგად ყოფნაც, დიდწილად გენეტიკურად აიხსნება.

ტყუპებზე კვლევამ აჩვენა, რომ კარგად ყოფნის განცდა გენეტიკურად უფრო აიხსნება, ვიდრე გარემო ფაქტორებით (Lykken & Tellegen, 1996; Reichborn-Kjennerud 2006).

კავშირი კარგად ყოფნასა და დიდი ხუთეულის ნიშნებს შორის კიდევ რამდენიმე კვლევაში დადასტურდა (DeNeve & Cooper, 1998; Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Ryan & Deci, 2000; Wilson, 1967). აღმოჩნდა, რომ კეთილგანწყობა და ექსტრავერსია პოზიტიურ კორელაციაშია ცხოვრებით კმაყოფილებასთან (Park et al 2004). მიუხედავად იმისა, რომ კარგად ყოფნის განცდა პიროვნულ მახასიათებლად არ მოიაზრება, ეს ორი კონსტრუქტი მნიშვნელოვნადაა დაკავშირებული, განსაკუთრებით ნევროტიზმის, ექსტრავერსიის და კეთილსინდისიერების ნიშნები (DeNeve & Cooper, 1998). პიროვნულ ნიშნებსა და კარგად ყოფნას შორის კავშირის რამდენიმე მექანიზმი შემოგვთავაზეს. ზოგიერთი მკვლევარი აღნიშნავს ექსტრავერსიისა და ნევროტიზმის როლს დაჯილდოვების/წახალისების და დასჯის სისტემაში (Cantor & Sanderson, 1999; Carver & Scheier, 1990).

## მშობელთა ემიგრაცია და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა ბავშვებსა და მოზარდებში

არის კვლევები, რომლებიც ეხება იმ ბავშვების გამოცდილებას, რომელთა ორივე მშობელი ემიგრირდა ეკონომიკური ან და სოციალური სარგებლისთვის (Glick, 2010). ქალთა ემიგრაციის ზრდა, ცვლის ოჯახის ფორმასა და სტრუქტურას (Horton, 2009) და ბავშვებს დისტანციური აღზრდის ამარად ტოვებს (Hondagneu-Sotelo & Avila, 1997 ). დედის არყოფნამ შეიძლება ემოციური პრობლემები გამოიწვიოს (Ukwatta, 2010) და მიუხედავად ეკონომიკური სარგებლისა, ბავშვები შეიძლება განიცდიდნენ მარტოობის და მიტოვებულობის განცდას. საბოლოოდ, არასაკმარისი ურთიერთობების და კომუნიკაციის გამო, ოჯახის ერთიანობა ირღვევა, რაც ზოგადად დიდ გავლენას ახდენს ბავშვებზე და მათი ცხოვრების მრავალ სფეროზე. (Glick, 2010).

2011 წელს საუთჰემპტონის და სენტ ენდრიუსის პროფესორებმა გამოიკვლიეს 12 წლამდე ასაკის 3,876 ბავშვი (ინდონეზიაში, ფილიპინებში, ტაილანდსა და ვიეტნამში), რომელთა მამებიც ემიგრაციაში იყვნენ სამუშაოდ. კვლევამ არაკონსისტენტური შედეგი აჩვენა - აღმოჩნდა, რომ ინდონეზიასა და ტაილანში ემიგრანტი მშობლების ბავშვთა ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის დონე ბევრად დაბალია იმ ბავშვებთან შედარებით, რომლებსაც არ ჰყავთ ემიგრანტი მშობლები. თუმცა ეს შედეგი არ განმეორდა ფილიპინებსა და ვიეტნამში. (Graham, E., & Jordan, L. P., 2011).

საქართველოში მწვავედ დგას შრომითი ემიგრაციის პრობლემა. ემიგრაციის პრობლემაზე საქართველოში მხოლოდ სტატისტიკურ მონაცემებია ხელმისაწვდომი, ემიგრანტთა და მათი აქ დარჩენილი ოჯახის წევრთა ფსიქო-ემოციურ მდგომარეობაზე კვლევები არ არის.

## კვლევის მეთოდი

### კვლევის მონაწილეები

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 12-18 წლის 171 მოზარდმა, რომელთა ერთი ან ორივე მშობელი საზღვარგარეთ იმყოფება. მონაწილეთა საშუალო ასაკი არის  $M=14.6$ ,  $SD=1.8$ , კვლევის მონაწილეთა 60% მდედრობითი სქესისაა, ხოლო 40% მამრობითი სქესის. კვლევის მონაწილეთა 34.5%-ს მამა ჰყავს საზღვარგარეთ, 48.5%-ს დედა, 17%-ის კი ორივე მშობელი ემიგრირებულია. მშობლების საზღვარგარეთ ყოფნის მინიმალური ხანგრძლივობა 1 თვეა, ხოლო მაქსიმალური 430 თვე ( $M=54$ ,  $SD=54$ ).

### პროცედურა

მონაწილეთა დიდი ნაწილის შერჩევა მოხდა თბილისის 18 კერძო და საჯარო სკოლაში, უნივერსიტეტიდან მიმართვის წარდგენის, სკოლის ადმინისტრაციისა და მშობლების თანხმობის მიღების შემდეგ. კვლევის მონაწილეებს გააცნეს კვლევის მიზანი და პროცედურა. კვლევა იყო ანონიმური და ნებაყოფლობითი. ინფორმირებული თანხმობის მიღების შემდეგ, მონაწილეებს თანმიმდევრობით ურიგდებოდათ კითხვარები და ეკითხებოდათ კითხვარის ინსტრუქცია. მონაწილეთა ნაწილი შეირჩა თოვლის გუნდის პრინციპით, მკვლევარი, მშობლის ინფორმირებული თანხმობის საფუძველზე ხვდებოდა რესპონდენტს, აწვდიდა კითხვარებს მორიგეობით და უკითხავდა ინსტრუქციას.

### კვლევის ინსტრუმენტები

იმის გამო, რომ კვლევაში გამოყენებული რამდენიმე ინსტრუმენტის (კერძოდ, ხასიათის სიმტკიცეები და პატიება) ქართულ ენაზე ადაპტირებული ვერსია ზრდასრულებისთვის მოგვეპოვებოდა, შევცვალეთ დებულებების ფორმულირება გავამარტივეთ, რომ მოზარდებისთვის გასაგები გაგვეხადა. პილოტური კვლევის ( $n=20$ ) შედეგად აღმოჩნდა, რომ კითხვარებს აქვს დამაკმაყოფილებელი შინაგანი შეთანხმებულობის მაჩვენებლები და შესაბამისად, გამოვიყენეთ კვლევაში.

კვლევაში გამოყენებული იყო შემდეგი ინსტრუმენტები:

*ემოციური ინტელექტი.* ემოციური ინტელექტის, როგორც პიროვნული ნიშნის საკვლევი კითხვარის მოზარდების ვერსია (Trait Emotional Intelligence Questionnaire TEQue-AF, TEIQUe\_AF; Petrides, 2009; ქართული ვერსია: Martskvishvili et al., 2013), (n=153;  $\alpha=.915$ ). თითოეულ დებულებას რესპონდენტმა უნდა უპასუხოს 7 ბალიან ლაიკერტის სკალაზე სადაც „1“ - ნიშნავს საერთოდ არ ვეთანხმები, ხოლო „7“- სრულიად ვეთანხმები.

*ხასიათის სიმკვიცეები.* ხასიათის სიმკვიცეების გლობალური შეფასება (Global Assessment of Character Strengths- 24; GACS-24) (McGrath, 2017), (n=24;  $\alpha=.861$ ). თითოეული დებულება აღნიშნავს გარკვეულ თვისებას (მაგ. შემოქმედებითობა), რომელსაც გვერდით მოჰყვება ამ თვისების განმარტება. რესპონდენტმა 7 ბალიან სკალაზე უნდა შეაფასოს, რამდენად ახასიათებს მას ეს თვისება. „1“ ნიშნავს საერთოდ არ ვეთანხმები, ხოლო „7“ - სრულიად ვეთანხმები.

*ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა.* კარგად ყოფნის საკვლევი სკალა (Psychological Well-Being Scale, PWB; Diener & Biswas-Diener, 2009). (n=8;  $\alpha=.813$ ). თითოეულ დებულებას რესპონდენტმა უნდა უპასუხოს 7 ბალიან ლაიკერტის სკალაზე სადაც „1“ - ნიშნავს საერთოდ არ ვეთანხმები, ხოლო „7“- სრულიად ვეთანხმები.

*პიროვნული ნიშნები.* პიროვნების შესაფასებელი ათდებულიანი კითხვარი (Ten item of Personality Measure, TIPI; Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003) , N=10. თითოეულ დებულებას რესპონდენტმა უნდა უპასუხოს 7 ბალიან ლაიკერტის სკალაზე სადაც „1“ - ნიშნავს საერთოდ არ ვეთანხმები, ხოლო „7“- სრულიად ვეთანხმები.

*პატიება.* პატიების, როგორც პიროვნული ნიშნის საკვლევი კითხვარი (Trait Forgiveness Scale, TFS; Berry et al., 2005), N=10,  $\alpha=.751$ . თითოეულ დებულებას რესპონდენტმა უნდა უპასუხოს 5 ბალიან ლაიკერტის სკალაზე სადაც „1“ - ნიშნავს საერთოდ არ ვეთანხმები, ხოლო „5“- სრულიად ვეთანხმები.

ინსტრუმენტების აღწერითი სტატისტიკა და შინაგანი შეთანხმებულობის მაჩვენებლები მოცემულია ცხრილში N1.

ცხრილი N 1. სკალების შინაგანი შეთანხმებულობა და აღწერითი სტატისტიკა

	$\alpha$	N	M	SD
ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა	0.81	8	43.8	7.4
ხასიათის სიმტკიცეები	0.86	24	125.6	19.6
ემოციური ინტელექტი	0.91	153	83.1	11.4
პატიება, როგორც ნიშანი	0.75	10	31.5	6.89

## შედეგები

საგულისხმოა, რომ აღწერითი შედეგების გამოთვლისას, არც ერთ ცვლადში მნიშვნელოვანი სქესთა შორისი განსხვავება არ გამოვლენილა (იხ. ცხრილი N2) , რაც იმაზე მიუთითებს, რომ მოზარდების როგორც მდედრობითი, ისე მამრობითი სქესის წარმომადგენლები არ განსხვავდებიან ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნით, და არც ისეთი ინდივიდუალური მახასიათებლებით, როგორცაა დიდი ხუთეულის ნიშნები, ემოციური ინტელექტი, ხასიათის სიმტკიცეები და პატიება, როგორც პიროვნული ნიშანი.

ასევე, არ გამოვლენილა არც ერთი ცვლადის მნიშვნელოვანი კავშირი მშობლის ემიგრაციაში ყოფნის ხანგრძლივობასთან.

### ცხრილი N 2 სქესთა შორის განსხვავებები ცვლადების მიხედვით

	ბიჭები		გოგონები		T
	M	SD	M	SD	
ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა	44.0	6.85	43.6	7.82	0.34
ხასიათის სიმტკიცეები	124.3	0.55	126.6	20.3	-0.70
სიბრძნე	23.9	5.86	24.7	6.02	-0.91
სიმამაცე	22.2	4.08	21.5	4.55	0.99
ჰუმანურობა	16.50	3.37	17.05	3.33	-1.04
სამართლიანობა	15.48	3.79	15.71	3.51	-0.40
თავშეკავებულობა	14.34	3.76	15.17	3.54	-1.45
ტრანსცედენტურობა	26.89	5.32	26.21	5.31	-.80
დიდი ხუთეული					
ექსტრავერსია	9.7	3.10	10.1	3.08	-0.73
ნევროტიზმი	7.9	2.93	8.1	3.02	-0.42
კეთილსინდისიერება	10.7	2.58	10.5	2.49	0.29
კეთილგანწყობა	10.2	3.05	10.6	2.72	-0.80
ღიაობა	8.75	2.93	9.03	3.02	0.84
ემოციური ინტელექტი	4.73	0.55	4.65	0.63	0.81
პატიება, როგორც ნიშანი	31.3	6.92	31.5	6.91	-0.18

## კორელაცია

მონაცემთა კორელაციური ანალიზის შედეგად (პირსონის  $r$  კორელაციის კოეფიციენტი) აღმოჩნდა, რომ ემოციური ინტელექტის საერთო მაჩვენებელს, ხასიათის სიმტკიცეების საერთო მაჩვენებელს, პატიების უნარსა და კარგად ყოფნას შორის მნიშვნელოვანი კავშირებია (იხ. ცხრილი N3 ), ერთმანეთთან კავშირშია, ასევე, დიდი ხუთეულის პიროვნული ნიშნები და კარგად ყოფნის განცდაც, კერძოდ:

- ძლიერი დადებითი კორელაციაა ემოციურ ინტელექტს და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის ( $r = 0.54, p < .01$ ).
- ძლიერი დადებითი კორელაციაა ხასიათის სიმტკიცეებსა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის ( $r = 0.595, p < .01$ ).
- სუსტი, მაგრამ სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი დადებითი კორელაციაა პატიების უნარსა და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდას შორის ( $r = 0.25, p < .01$ ).
- ემოციური ინტელექტი და ხასიათის სიმტკიცეები, ზომიერ დადებით კორელაციაშია ერთმანეთთან ( $r = 0.421, p < .01$ ).
- ემოციურ ინტელექტსა და პატიების უნარს შორი, სუსტი, მაგრამ სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი დადებითი კორელაციაა ( $r = 0.28 p < .01$ ).
- ხასიათის სიმტკიცეებსა და პატიების უნარს შორის, სუსტი დადებითი კორელაციაა ( $r = 0.187 p < .05$ ).

რაც შეეხება პიროვნულ ნიშნებს,

- კარგად ყოფნასთან საშუალო დადებით კორელაციაშია ექსტრავერსია ( $r = 0.30 p < .01$ ).
- ნევროტიზმი და კარგად ყოფნა სუსტ, უარყოფით კორელაციაშია ერთმანეთთან ( $r = 0.22 p < .01$ ).
- კეთილსინდისიერება სუსტ, დადებით კორელაციაშია ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან ( $r = 0.26 p < .01$ ).
- კეთილგანწყობა, საშუალო დადებით კავშირშია ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან ( $r = 0.368 p < .01$ ).
- ემოციურ ინტელექტთან კორელირებს ასევე პიროვნული ნიშნები, კერძოდ, საშუალო პოზიტიური კავშირი გამოვლინდა ექსტრავერსიასა ( $r = 0.33 p < .01$ ) და კეთილგანწყობასთან ( $r = 0.37 p < .01$ ) , სუსტი დადებითი კავშირი გამოვლინდა

კეთილსინდისიერებასა ( $r = 0.23 p < .01$ ) და ღიაობასთან ( $r = 0.22 p < .01$ ), და საშუალო ნეგატიური კავშირი გამოვლინდა ნევროტიზმთან ( $r = -0.34 p < .01$ ).

- ხასიათის სიმტკიცეებთან ძლიერ დადებით კავშირშია კეთილსინდისიერება ( $r = 0.4 p < .01$ ), საშუალო დადებით კავშირშია ექსტრავერსია ( $r = 0.24 p < .01$ ) და კეთილგანწყობა ( $r = 0.38 p < .01$ ), და საშუალო უარყოფით კავშირშია ნევროტიზმი ( $r = -0.24 p < .01$ ).
- საინტერესოა, რომ პიროვნული ნიშნები პატიების უნართანაცაა კავშირში, კერძოდ პატიებასთან საშუალო უარყოფით კორელაციაშია ნევროტიზმი ( $r = -0.43 p < .01$ ), საშუალო დადებით კორელაციაშია კეთილგანწყობა ( $r = 0.47 p < .01$ ), ექსტრავერსია ( $r = 0.16 p < .05$ ) და კეთილსინდისიერება ( $r = 0.16 p < .05$ ) კი სუსტ დადებით კორელაციას ავლენს.

ცხრილი N 3. კორელაცია ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას, ემოციურ ინტელექტს, ხასიათის სიმტკიცეებს, პატიების უნარსა და დიდი ხუთეულის ნიშნებს შორის.

	ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა	ემოციური ინტელექტი	ხასიათის სიმტკიცეები	პატიების უნარი
ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა		.540**	.595**	.250**
ემოციური ინტელექტი	.540**		.421**	.282**
ხასიათის სიმტკიცეები	.595**	.421**		.187*
პატიების უნარი	.250**	.282**	.187*	
ექსტრავერსია	.300**	.334**	.239**	.158*
ნევროტიზმი	-.222**	-.341**	-.238**	-.427**
კეთილსინდისიერება	.259**	.236**	.404**	.162*
კეთილგანწყობა	.368**	.374**	.384**	.471**
ღიაობა	.127	.226**	.079	-.144

\*\*  $p \leq .01$ ; \*  $p \leq .05$ ; \*\*\*  $p \leq .001$

ქვემოთ მოცემულია კავშირი ემოციური ინტელექტის ცალკეულ სკალებს, პატიების უნარსა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის. (იხ. ცხრილი N4) კორელაციურმა ანალიზმა აჩვენა, რომ:

- ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა კავშირშია ემოციური ინტელექტის ყველა ფაქტორთან გარდა ემოციების მენეჯმენტისა, ემოციების მენეჯმენტთან კარგად ყოფნას კავშირი არ აქვს.
- ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა ყველაზე ძლიერ დადებით კორელაციაშია ნიშან ბედნიერებასა ( $r = 0.54, p < .01$ ). და ნიშან ოპტიმიზმთან ( $r = 0.54, p < .01$ ), ასევე ემოციუტი ინტელექტის კარგად ყოფნის სკალასთან ( $r = 0.54, p < .01$ ).
- ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის საშუალო მაგრამ მნიშვნელოვანი დადებითი კორელაციაა ემოციების გამოხატვასთან ( $r = 0.34, p < .01$ ), ურთიერთობებთან ( $r = 0.35, p < .01$ ), თვითსეფასებასთან ( $r = 0.4, p < .01$ ), თვით-მოტივაციასთან ( $r = 0.43, p < .01$ ), სოციალურ ცნობიერებასა ( $r = 0.44, p < .01$ ) და სტრესის მართვასთან ( $r = 0.35, p < .01$ ), ასევე ემოციურობის სკალასთან ( $r = 0.44, p < .01$ ).
- პატიების უნარი საშუალო უარყოფით კორელაციაშია ასერტულობასთან ( $r = -0.28, p < .01$ ).
- პატიების უნართან საშუალო დადებით კავშირშია ნიშანი ბედნიერება ( $r = 0.36, p < .01$ ), ნიშანი ოპტიმიზმი ( $r = 0.34, p < .01$ ) და თვითკონტროლის სკალა ( $r = 0.3, p < .01$ ).
- პატიების უნართან სუსტ დადებით კორელაციას ქმნის ემოციების რეგულაცია ( $r = 0.24, p < .05$ ), იმპულსურობა ( $r = 0.22, p < .01$ ), ურთიერთობები ( $r = 0.28, p < .01$ ), სტრესის მართვა ( $r = 0.28, p < .01$ ), ასევე ემოციურობის ( $r = 0.24, p < .01$ ) და კარგად ყოფნის სკალები ( $r = 0.3, p < .01$ ).

ცხრილი N 4 კორელაციები ემოციური ინტელექტის ფაქტორებს, ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას და პატიების უნარს შორის.

	ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა	პატიება, როგორც პიროვნული ნიშანი
ადაპტურობა	.284**	.157*
ასერტულობა	.176*	-.275**
ემოციების გამოხატვა	.335**	.167*
ემოციების მენეჯმენტი	.002	.028
ემოციების აღქმა	.298**	.156
ემოციების რეგულაცია	.226*	.235*
იმპულსურობა	.165*	.215**
ურთიერთობები	.346**	.276**
თვითშეფასება	.398**	.083
თვით-მოტივაცია	.431**	.158*
სოციალური ცნობიერება	.441**	-.008
სტრესის მართვა	.354**	.279**
ნიშანი ემპათია	.230**	.160*
ნიშანი ბედნიერება	.542**	.358**
ნიშანი ოპტიმიზმი	.547**	.341**
ემოციურობა	.454**	.244**
სოციალურობა	.267**	-.115
კარგად ყოფნა	.546**	.294**
თვითკონტროლი	.297**	.304**
ემოციური ინტელექტის საერთო მაჩვენებელი	.540**	.282**

\*\*  $p \leq .01$ ; \*  $p \leq .05$ ; \*\*\*  $p \leq .001$

საინტერესოა კავშირი ხასიათის ცალკეულ სიმტკიცეებს, ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას, პატიების უნარს და ემოციური ინტელექტის საერთო ქულას შორის (იხ.ცხრილი N5) . კორელაციურმა ანალიზმა აჩვენა, რომ

- ძლიერი დადებითი კორელაციებია სიბრძნეს ( $r = .49, p < .01$ ), სიმამაცეს ( $r = .49, p < .01$ ), ჰუმანურობას ( $r = .49, p < .01$ ), ტრანსცედენტურობას ( $r = .50, p < .01$ ). და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის.
- საშუალო დადებითი კორელაციაა ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასა და სამართლიანობას ( $r = .39, p < .01$ ) შორის.
- სუსტი დადებითი კორელაციაა თავშეკავებულობასა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის ( $r = .27, p < .01$ ).
- პატიების უნარი საშუალოდ და პოზიტიურად კორელირებს თავშეკავებულობასთან ( $r = .37, p < .01$ ), ხოლო სუსტად კორელირებს ტრანსცედენტურობასთან ( $r = .18, p < .05$ ).
- ემოციური ინტელექტი, საშუალო დადებით კორელაციაშია სიბრძნესთან ( $r = .37, p < .01$ ), სიმამაცესთან ( $r = .34, p < .01$ ), სამართლიანობასთან ( $r = .32, p < .01$ ) და სტრანსცედენტურობასთან ( $r = .32, p < .01$ ).
- ემოციური ინტელექტი სუსტ დადებით კორელაციაშია ჰუმანურობასთან ( $r = .24, p < .01$ ) და თავშეკავებულობასთან ( $r = .20, p < .05$ ).

ცხრილი N 5. კორელაციები ხასიათის სიმტკიცეებს, პატიების უნარსა და ემოციურ ინტელექტს შორის

	კარგად ყოფნა	პატიების უნარი	ემოციური ინტელექტი
სიბრძნე	.486**	.129	.371**
სიმამაცე	.490**	.019	.348**
ჰუმანურობა	.489**	.109	.245**
სამართლიანობა	.398**	.131	.326**
თავშეკავებულობა	.277**	.369**	.200*
ტრანსცედენტურობა	.509**	.184*	.329**

\*\*  $p \leq .01$ ; \*  $p \leq .05$ ; \*\*\*  $p \leq .001$

ხასიათის ცალკეული (24) სიმტკიცის განხილვისას აღმოჩნდა რომ (იხ.ცხრილი N6)

- ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა ყველაზე მაღალ კორელაციაშია ოპტიმიზმთან ( $r = .511, p < .01$ ).
- ასევე, საშუალო კორელაცია გამოვლინდა გონებაგახსნილობასთან ( $r = .410, p < .01$ ), სწავლის სიყვარულთან ( $r = .416, p < .01$ ), ცხოვრების წყურვილთან ( $r = .423, p < .01$ ), სიკეთესთან ( $r = .402, p < .01$ ),
- საშუალო კორელაცია გამოვლინდა ასევე, ცნობისმოყვარეობასთან ( $r = .308, p < .01$ ), შორსმჭვრეტელობასთან ( $r = .337, p < .01$ ), შეუპოვრობასთან ( $r = .335, p < .01$ ), სიყვარულთან ( $r = .363, p < .01$ ), სოციალურ ინტელექტთან ( $r = .311, p < .01$ ), სამართლიანობასთან ( $r = .387, p < .01$ ), წინდახედულებასთან ( $r = .304, p < .01$ ), იუმორთან ( $r = .313, p < .01$ ) და სულიერებასთან ( $r = .309, p < .01$ ).

ცხრილი N 6. ხასიათის ცალკეული სიმტკიცეების კორელაცია ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან

ხასიათის სიმტკიცეები	ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა	ხასიათის სიმტკიცეები	ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა
1. შემოქმედებითობა	.280**	13. გუნდური მუშაობა	.275**
2. ცნობისმოყვარეობა	.308**	14. სამართლიანობა	.387**
3. გონებაგახსნილობა	.410**	15. ლიდერობა	.219**
4. სწავლის სიყვარული	.416**	16. მიმტვევებლობა	.118
5. შორსმჭვრეტელობა	.337**	17. თავმდაბლობა	.168*
6. გამბედაობა	.285**	18. წინდახედულება	.304**
7. შეუპოვრობა	.335**	19. თვითრეგულაცია	.205**
8. გულწრფელობა	.276**	20. მშენიერების დაფასება	.196*
9. ცხოვრების წყურვილი	.423**	21. მაღლიერება	.295**
10. სიყვარული	.363**	22. იმედი	.511**
11. სიკეთე	.402**	23. იუმორი	.313**
12. სოციალური ინტელექტი	.311**	24. სულიერება	.309**

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

## რეგრესიული ანალიზი

რეგრესიულმა ანალიზმა (სტანდარტული, მრავლობითი რეგრესია) აჩვენა, რომ დიდი ხუთეულის პიროვნული ნიშნების მოდელი ხსნის მონაცემთა ვარიაბელობის 24.5% ( $R^2_{ADJ} = 22,1$ ,  $F(5,159)=10.3$ ,  $p<.001$ ). პიროვნული ნიშნებიდან, კარგად ყოფნის მნიშვნელოვანი პრედიქტორი აღმოჩნდა ექსტრავერსია ( $\beta=.23$ ,  $P< 0.01$ ), კეთილგანწყობა ( $\beta=.27$ ,  $P=0.001$ ) და კეთილსინდისიერება ( $\beta=.17$ ,  $P=0.001$ ), (იხ. ცხრილი N7).

ცხრილი N 7. რეგრესიული ანალიზის შედეგები პიროვნულ ნიშნებსა და კარგად ყოფნას შორის

	ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$
ექსტრავერსია	.54	.17	.23**
ნევროტიზმი	-.22	.19	-.09
კეთილსინდისიერება	.50	.21	.17*
კეთილგანწყობა	.69	.19	.27**
ღიაობა	.36	.23	.12
$R^2$	.24		
<i>F</i>	10.3		

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

რეგრესიულმა ანალიზმა აჩვენა რომ ხასიათის ცალკეული სიმტკიცეების (24 ნიშანი) კომბინაციის მოდელი ხსნის მონაცემთა ვარიაბელობის 46.7%,  $R^2_{ADJ} = 37,9$  ,  $F(23,139)=5.29$ ,  $p<.001$ ), ხასიათის სიმტკიცეებიდან მხოლოდ ოპტიმიზმი აღმოჩნდა კარგად ყოფნის სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი პრედიქტორი ( $\beta=.29$ ,  $P=0.001$ ).

ხასიათის სიმტკიცეების 6 ძირითადი სიმტკიცის კომბინაციის მოდელი, (იხ. ცხილი N7) რეგრესიული ანალიზი მიხედვით, ხსნის მონაცემთა ვარიაბელობის 39.8%, ( $R^2_{ADJ} = 37,4$  ,  $F(6,151)=16.6$ ,  $p<.001$ ). ხასიათის 6 სიმტკიცეებიდან, ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის პრედიქტორებია სიბრძნე ( $\beta=.27$ ,  $P=0.001$ ) , ტრანსცედენტურობა ( $\beta=.24$ ,  $P<0.01$ ) და ჰუმანურობა ( $\beta=.20$ ,  $P=0.05$ ).

რეგრესიული ანალიზით გამოვლინდა, რომ ემოციური ინტელექტის 15 სკალის კომბინაციური მოდელი ხსნის ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის მონაცემთა ვარიაბელობის 46,9% ( $R^2_{ADJ} = 41,2$ ,  $F(14,141)=8.29$ ,  $p<.001$ ). პრედიქტული ძალა აქვს ემოციების მართვას ( $\beta=-.30$ ,  $P<0.001$ ), თვით-მოტივაციას ( $\beta=.16$ ,  $P<0.05$ ) და სოციალურ ცნობიერებას ( $\beta=.30$ ,  $P<0.01$ ) (იხ.ცხრილი N8).

ცხრილი N 8. რეგრესიული ანალიზი ემოციური ინტელექტის ცალკეულ სკალებსა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის

	B	SE B	$\beta$
ადაპტურობა	.242	.629	.029
ასერტულობა	.225	.561	.030
ემოც.გამოხატვა	-.478	.564	-.072
ემოც. მართვა	-2.516	.640	<b>-.308**</b>
ემოც. აღქმა	1.005	.675	.131
ემოც. რეგულაცია	.294	.686	.035
იმპულსურობა	-.854	.572	-.119
ურთიერთობები	.109	.657	.014
თვითშეფასება	-.462	.627	-.069
თვითმოტივაცია	1.322	.619	<b>.163*</b>
სოც.ცნობიერება	2.616	.794	<b>.290*</b>
სტრესის მართვა	.265	.720	.033
ნიშანი ემპათია	1.188	.646	.142
ნიშანი ბედნიერება	1.206	.722	.201
ნიშანი ოპტიმიზმი	1.428	.796	.226

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

ემოციური ინტელექტის 4 ძირითადი ფაქტორის კომბინაციის მოდელი კი ხსნის მონაცემთა ვარიაბელობის 32.2%.  $R^2_{ADJ}=30,3$ ,  $F(4,145) = 17,2$ ,  $p<.001$ ). 4 ძირითადი ფაქტორიდან პრედიქტული ძალა მხოლოდ კარგად ყოფნის ფაქტორს აქვს (იხ.ცხრილი N9) ( $\beta=.42$ ,  $p<0.001$ )

ცხრილი N 9 ემოციური ინტელექტის 4 ფაქტორის და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის რეგრესიული ანალიზი

	B	SE B	$\beta$
ემოციურობა	1.658	1.030	.158
სოციალურობა	.528	.841	.050
კარგად ყოფნა	3.046	.653	<b>.421*</b>
თვითკონტროლი	.232	.768	.024

\* $p < .001$ . \*\* $p < .01$ .

რაც შეეხება პატიებას, პატიება როგორც ნიშანი ხსნის მონაცემთა ვარიაბელობის 6.3%, ( $R^2_{ADJ}=5,7$  ,  $F(1,166)=11,1$ ,  $p=.001$ ).

რეგრესიის შემდეგ მოდელში, განვიხილეთ ყველა ზემოთხსენებული სანდო პრედიქტორის კომბინაცია - პატიების უნარი, პიროვნული ნიშნებიდან: ექსტრავერსია, კეთილსინდისიერება და კეთილგანწყობა, ხასიათის სიმტკიცეებიდან: სიბრძნე და ტრანსცედენტულობა, ემოციური ინტელექტის კარგად ყოფნის ფაქტორი. მოდელი ხსნის მონაცემთა ვარიაბელობის 46,9% ( $R^2_{ADJ} =44.3$  ,  $F(7,143)=18,0$ ,  $p<.001$ ). რეგრესიულმა ანალიზმა აჩვენა, რომ პიროვნული ნიშნების პრედიქტული ძალა კარგავს სტატისტიკურ მნიშვნელობას და პრედიქტული ძალა რჩება მხოლოდ სიბრძნეს ( $\beta=.24$ ,  $p=0.001$ ), ტრანსცედენტურობას ( $\beta=.20$ ,  $p<0.01$ ) და ემოციური ინტელექტის კარგად ყოფნის ფაქტორს ( $\beta=.36$ ,  $p<0.001$ ). ემოციური ინტელექტის კარგად ყოფნის ფაქტორი ყველაზე ძლიერი პრედიქტორი აღმოჩნდა. (იხ, ცხრილი N10).

ცხრილი N 10 რეგრესიული ანალიზის შედეგები ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასა და მის პრედიქტორებს შორის

	B	SE B	B	Sig.
პატიების უნარი	.005	.071	.005	.938
ექსტრავერსია	.043	.162	.018	.793
კეთილსინდისიერება	.052	.184	.019	.778
კეთილგანწყობა	.337	.181	.135	.065
სიბრძნე	.284	.081	.243	.001
ტრანსცედენტულობა	.275	.096	.204	.005
კარგად ყოფნა (EI)	2.404	.507	.360	.000

### ნაწილობრივი კორელაცია

ვინაიდან ჩვენ გვსურდა ინდივიდუალური მახასიათებლებისა და კარგად ყოფნის კავშირზე, პატიების უნარის გავლენის შესწავლა, პირველ ეტაპზე გამოვთვალეთ პარციალური კორელაცია დამოუკიდებელ (ემოციური ინტელექტი, ხასიათის სიმტკიცეები, პიროვნული ნიშნები) და დამოკიდებულ (ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა) ცვლადებს შორის, პატიების უნარის გაკონტროლებით (იხ. ცხრილი N11).

ემოციურ ინტელექტსა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის კორელაციის კვლევისას გავაკონტროლეთ პაციების უნარი. თუ პაციების უნარის გაკონტროლებამდე, ამ ორ ცვლადს შორის კავშირი იყო ( $r = .540, p < .001$ ), პაციების უნარის გაკონტროლებისას, ეს კავშირი შემცირდა ( $r = .505, p < .001$ ).

პაციების უნარის გაკონტროლებისას ასევე შემცირდა კავშირი ხასიათის სიმტკიცეებსა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის, კავშირი მანამდე იყო  $r = .595, p < .001$ , ხოლო პაციების უნარის გაკონტროლებისას ის გახდა  $r = .576, p < .001$

პაციების უნარს გავლენა აქვს პიროვნული ნიშნებისა და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის კავშირზეც

- ექსტრავერსიის კორელაცია ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან ( $r = .304, p < .001$ ), შემცირდა პაციების უნარის გაკონტროლების შემდეგ ( $r = .276, p < .001$ ).
- კეთილსინდისიერებისა და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის კორელაცია ( $r = .247, p < .01$ ), შემცირდა პაციების უნარის გაკონტროლების შემდეგ ( $r = .219, p < .01$ ).
- კეთილგანწყობისა და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის კორელაცია ( $r = .368, p < .001$ ), შემცირდა პაციების უნარის გაკონტროლების შემდეგ ( $r = .294, p < .001$ ).
- ნევროტიზმისა და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის კორელაცია ( $r = -.236, p < .01$ ), შემცირდა პაციების უნარის გაკონტროლების შემდეგ ( $r = -.149, p = .05$ ).

ცხრილი N 11. ნაწილობრივი კორელაცია ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას, ემოციურ ინტელექტს, ხასიათის სიმტკიცეებსა და პიროვნულ ნიშნებს შორის, პაციების გაკონტროლებით

საკონტროლო ცვლადი	ემოციური ინტელექტი	ხასიათის სიმტკიცეები	ექსტრავერსია	კეთილსინდისიერება	კეთილგანწყობა	ნევროტიზმი	
-	ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა	.540***	.595***	.304***	.247**	.368***	-.236**
პაციების უნარი	ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა	.505***	.576***	.276***	.219**	.294***	-.149*

\*\*\* $p < 0.001$ , \*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$

## მედიაცია

Hayes - ის PROCESS Macro for SPSS (2018) საშუალებით გამოვთვალეთ მედიაციური ეფექტი ემოციურ ინტელექტსა და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდას შორის. შედეგებმა აჩვენა, რომ ემოციურ ინტელექტსა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას შორის კავშირი ნაწილობრივ გაშუალებულია პატიების უნარით (იხ.სურათი N1). –  $R^2.29$ ,  $F(1,140) = 56.7$ ,  $p < 0.001$ . (იხ. ცხრილი N12, იხ.ცხრილი N13).

ცხრილი N 12. ემოციური ინტელექტის და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის მედიაციური მოდელი

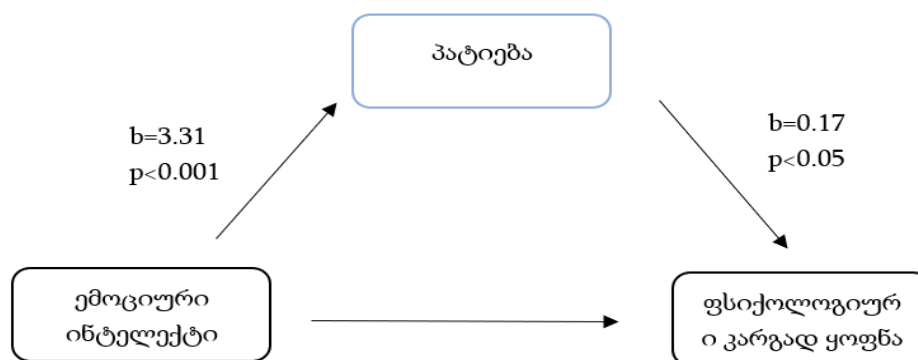
მოდელი	R <sup>2</sup>	F	p<
პრედიქტორი: ემოციური ინტელექტი, პატიების უნარი დამოკიდებული ცვლადი: ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა	.288	56.7	.001

ცხრილი N8. პატიების უნარის მედიაციური როლის ანალიზი ემოციური ინტელექტისა და კარგად ყოფნის კავშირზე

ცვლადი	B	SE	t	p<	LLCI	ULCI
ემოციური ინტელექტის გავლენა კარგად ყოფნაზე	6.12	.91	6.70	0.001	4.32	7.93
პატიების უნარი გავლენა კარგად ყოფნაზე	0.17	.08	2.20	0.05	.017	.323
ემოციური ინტელექტის არაპირდაპირი გავლენა კარგად ყოფნაზე	0.56	.33			.051	1.31

ხასიათის სიმტკიცეებისა და კარგად ყოფნის კავშირზე, ისევე როგორც პიროვნული ნიშნებისა და კარგად ყოფნის კავშირზე პატიების უნარს არ აქვს მედიაციური ეფექტი.

## სურათი N 1



პირდაპირი ეფექტი:  $b=6.12$ ,  $p < 0.001$

არაპირდაპირი ეფექტი:  $b=0.56$ , 95%, CI [0.04, 1.29]

## შედეგების განხილვა

საინტერესოა, რომ პიროვნების თანდაყოლილი, ბაზისური ნიშნები კავშირშია ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდასთან, პიროვნული ნიშნები მონაცემთა ვარიაბელობის 24,5%-ს ხსნის, - კერძოდ ექსტრავერსია, კეთილსინდისიერება და კეთილგანწყობა, რაც, წინა კვლევებთან თანხმობაში მოდის (Park et al 2004; Chamorro-Premuzic, Bennett, & Furnham, 2007; DeNeve & Cooper, 1998). ნევროტიზმი უარყოფითად კორელირებს კარგად ყოფნასთან, თუმცა მას პრედიქტული ძალა არ აქვს, რაც შესაძლებელია იმით აიხსნას, რომ ამ კვლევაში ნევროტიზმი ორი დებულებით არის განსაზღვრული და არ იძლევა ამ ნიშნის სრულყოფილად შესწავლის, მისი ყველა ასპექტის გათვალისწინების საშუალებას.

ემოციური ინტელექტი ხსნის ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის მონაცემთა ვარიაბელობის 46,9%, უფრო დეტალურად რომ განვიხილოთ, ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნის მნიშვნელოვანი პრედიქტორია ემოციური ინტელექტის მხოლოდ კარგად ყოფნის ფაქტორი. საგულისხმოა, რომ ამ სკალაში, ერთიანდება ბედნიერება, როგორც პიროვნული ნიშანი, ოპტიმიზმი, როგორც პიროვნული ნიშანი და ნიშანი თვითშეფასება, რაც შედარებით დისპოზიციური, სტაბილური მახასიათებლებია. ცალკეული სკალებიდან, მნიშვნელოვანი პრედიქტორი აღმოჩნდა ასევე ემოციების მართვა, თვით-მოტივაცია და სოციალური ცნობიერება. შესაძლოა, ის ადამიანები, რომლებიც ემოციების მართვის კარგი უნარებით ხასიათდებიან, ნაკლებად განიცდიან ნეგატიურ აფექტს. თვით-მოტივაცია კი შესაძლოა უკავშირდებოდეს დაძლევის პოზიტიური მექანიზმების ქონას. რაც შეეხება სოციალურ ცნობიერებას, მასში ერთიანდება სოციალური კონტექსტის გაგებისა და მასზე ადეკვატური რეაგირების უნარები, რაც ინტერპერსონალური ურთიერთობების საფუძველია.

ხასიათის სიმტკიცეები მონაცემთა ვარიაბელობის 46.7 % ხსნის. 24 ცალკეული სიმტკიცეიდან მხოლოდ იმედი აღმოჩნდა კარგად ყოფნის პრედიქტორი. საგულისხმოა, რომ ემოციური ინტელექტის სკალებიდანაც, ოპტიმიზმს, როგორც პიროვნულ ნიშანს მნიშვნელოვანი პრედიქტული ძალა ჰქონდა. ოპტიმიზმი უფრო კოგნიტური ფენომენია და მომავლის მიმართ დადებით მოლოდინს, განწყობას მოიაზრებს, ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის კონსტრუქტში კი კოგნიტური და შეფასებითი კონპონენტიც ერთიანდება. ის, რომ სხვა სიმტკიცეები არ აღმოჩნდა

ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის მნიშვნელოვანი პრედიქტორი, შესაძლოა ასევე დებულებების სიმცირით აიხსნას.

ხასიათის 6 ძირითადი სიმტკიცეიდან, პრედიქტორი აღმოჩნდა სიბრძნე (რაც თავის მხრივ მოიაზრებდა შემოქმედებითობას, ცნობისმოყვარეობას, კრიტიკულ აზროვნებას, ცოდნის დაუფლების სიყვარულს), ჰუმანურობა (სიკეთე, სიყვარული, სოციალური ინტელექტი) და ტრანსცედენტურობა (რაც გულისხმობს მაღლიერებას, მშვენიერების დაფასებას, სულიერებას, საზრისის განცდას, იმედს). ეს შედეგი ეხმიანება წინა კვლევებს (Park, Peterson, and Seligman 2004, Diener & Seligman, 2002). სიყვარული და მაღლიერება შეიძლება განივხილოთ, როგორც პოზიტიური აფექტის საფუძველი. მაღლიერებას ასევე აქვს კოგნიტური კომპონენტი, რომელიც წარსულთან პოზიტიურ კავშირს შეიძლება ნიშნავდეს, იმედი მომავლის მიმართ დადებით განწყობებს განაპირობებს, ხოლო ცნობიერმოყვარეობა და სწავლის სიყვარული აწმყოსთან დადებით კავშირს, აქ და ახლა განცდას. კიდევ ერთხელ დადასტურდა, რომ კარგად ყოფნის განცდის კოგნიტური ასპექტი ძალიან მნიშვნელოვანია - დადებითი შეხედულებების, განწყობების, დამოკიდებულებების, რწმენების და შეფასებების ქონა ზრდის კარგად ყოფნის განცდას. აღსანიშნავია, რომ თუ სუბიექტური კარგად ყოფნა ბედნიერების ჰედონისტურ ასპექტებზე და პოზიტიურ აფექტზე ფოკუსირდება, რომ ჩვენს მიერ ნაკვლევ კონსტრუქტი (ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა) მოიცავს ისეთ ევდაიმონიკურ ფაქტორებს, როგორცაა საკუთარი თავისა და საკუთარი ცხოვრების შეფასება, ცხოვრების საზრისის განცდა - რაც კოგნიტური ასპექტებია.

იმ შემთხვევაში, როცა რეგრესიული ანალიზისას მოდელში ერთდროულად ვითვალისწინებთ როგორც ხასიათის სიმტკიცეებს, ასევე ემოციურ ინტელექტსა და პიროვნულ ნიშნებს, პიროვნული ნიშნები კარგავს პრედიქტულ ღირებულებას. შეიძლება ვივარაუდოთ, რომ ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნის განცდაში ხასიათის სიმტკიცეები არსებით როლს ასრულებს. ეს იმედის მომცემია, იმ თვალსაზრისით, რომ კარგად ყოფნის განცდის მოპოვება და გაზრდა შესაძლებელია, თერაპიულ თუ საგანმანათლებლო პროცესში, ხასიათის შესაბამის სიმტკიცეებზე მუშაობის საშუალებით.

შედეგებმა აჩვენა, რომ ემოციურ ინტელექტსა და კარგად ყოფნის განცდას შორის კავშირზე გამაშუალებელი ეფექტი აქვს პატიების უნარს, რაც სხვა კვლევებითაც დასტურდება (Carvalho, Neto, 2010, Rey, Extremera 2014). სავარაუდოდ, კარგი ემოციური ინტელექტის მქონე ადამიანს, ემპათიისა და ემოციების გაგების უნარი საშუალებას აძლევს თავი ტრანსგრესორის ადგილას წარმოიდგინოს, გაუგოს და მისი თვალით შეხედოს მოვლენებს. ემოციების რეგულაციის უნარი, კი ნეგატიური აფექტების (ბრაზი, წყენა, შურიძიების სურვილი) მართვაში ეხმარება.

როგორც აღმოჩნდა, პატიების უნარს არ აქვს გამაშუალებელი ეფექტი ხასიათის სიმტკიცეებისა და კარგად ყოფნის კავშირზე. ასევე, არ გამოვლინდა მისი მედიაციური ეფექტი დიდ ხუთეულსა და კარგად ყოფნას შორის კავშირზე.

## დასკვნა

კვლევითი ნაშრომის მიზანია კარგად ყოფნის განცდის მიმართების კვლევა ინდივიდუალურ თავისებურებებსა (პიროვნული ნიშნები, ემოციური ინტელექტი და ხასიათის სიმტკიცეები) და პატიების უნართან, ისეთი ბავშვებისა და მოზარდების მაგალითზე, რომლის ერთი ან ორივე მშობელი ემიგრირებულია საზღვარგერეთ. შესაბამისად, კვლევა მიზნად ისახავდა პასუხის გაცემას კითხვებზე: რა მიმართებაშია ინდივიდუალური მახასიათებლები (პიროვნული ნიშნები, ემოციური ინტელექტი და ხასიათის სიმტკიცეები) კარგად ყოფნის განცდასთან; როგორ უკავშირდება პატიება კარგად ყოფნის განცდას; არის თუ არა ინდივიდუალურ თავისებურებებსა და კარგად ყოფნას შორის კავშირი გამუალელებული პატიებით.

ჩვენი ვარაუდი, რომ ინდივიდუალური თავისებურებები მნიშვნელოვან კავშირშია ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდასთან, დადასტურდა,

კერძოდ, ვვარაუდობდით, რომ ემოციური ინტელექტი დადებითად იქნებოდა დაკავშირებული ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან, შედეგებმა დადასტურა ჩვენი პირველი ჰიპოთეზა.

დადასტურდა ჩვენი მეორე ჰიპოთეზაც - დიდი ხუთეულის პიროვნული ნიშნები (ექსტრავერსია და კეთილგანწყობა დადებით, ხოლო ნევროტიზმი უარყოფით) კავშირშია ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდასთან.

ხასიათის სიმტკიცეებმაც მნიშვნელოვანი კავშირი გამოავლინა ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან, რითაც დადასტურდა ჩვენი მესამე ჰიპოთეზაც.

ჩვენ ვივარაუდეთ, რომ ზემოთჩამოთვლილ ინდივიდუალურ მახასიათებლებსა და კარგად ყოფნას შორის კავშირი გამუალელებული იყო პატიების უნართ, რაც ნაწილობრივ დადასტურდა - მედიაციური ეფექტი პატიების უნარს აქვს მხოლოდ ემოციური ინტელექტისა და კარგად ყოფნას შორის კავშირზე.

მიუხედავად იმისა, რომ მოზარდთა ბაზისური, თანდაყოლილი პიროვნული ნიშნები მნიშვნელოვან კავშირში აღმოჩნდა ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდასთან, უფრო ძლიერი პრედიქტორი აღმოჩნდა შედარებით გავარჯიშებადი მახასიათებლები - ემოციური ინტელექტი და ხასიათის სიმტკიცეები. მიუხედავად

იმისა, რომ ბედნიერების უნარი ნაწილობრივ გენეტიკურადაც შეიძლება იყოს განსაზღვრული, სრულიად შესაძლებელია მისი ამალღება მოზარდებში გარკვეული მახასიათებლებზე მუშაობით.

*თეორიული და პრაქტიკული ღირებულება.* მოცემულ კვლევას აქვს, როგორც თეორიული, ასევე პრაქტიკული ღირებულება. თეორიული ღირებულების თვალსაზრისით ის გვაწოდებს ინფორმაციას ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის პრედიქტორებისა და კორელატების შესახებ, რაც ამ კონსტრუქტის ბუნებისა და თავისებურებების შესახებ არსებული ინფორმაციის გამდიდრებას უწყობს ხელს. რაც შეეხება პრაქტიკული ღირებულებას, კვლევამ მოგვაწოდა ის კონკრეტული მახასიათებლები, რაც ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას განსაზღვრავს. ეს საშუალებას აძლევს მოზარდებთან მომუშვე ფსიქოთერაპევტებსა და საგანმანათლებლო სფეროში დასაქმებულ ადამიანებს მუშაობის დაგეგმვისას აქცენტი გააკეთონ ამ მახასიათებლების განვითარებასა და გავარჯიშებაზე, შესაბამისად, ხელი შეუწყონ მოზარდებში კარგად ყოფნის განცდის ამალღებას, რაც თავის მხრივ უზრუნველყოფს მათ ეფექტურობას ყველა სფეროში, ფიზიკურ და მენტალურ ჯანმრთელობას.

*კვლევის შეზღუდვები და სამომავლო კვლევითი მიმართულებები.* ბუნებრივია, კვლევას აქვს გარკვეული შეზღუდვებიც. ეს შეზღუდვები უკავშირდება თვითანგარიშის ტიპის კითხვარების გამოყენებას, რადგან მსგავსი კითხვარებით მიღებული ინფორმაცია სუბიექტურია და შესაძლოა, მისი შევსებისას მონაწილეებს სოციალური სასურველობის გავლენაც ჰქონდეთ. რამდენადაც კვლევა ბავშვებსა და მოზარდებს უკავშირდება, კარგი იქნებოდა, ჩვენთვის საინტერესო მახასიათებლების შესახებ ინფორმაცია მოგვეპოვებინა როგორც თავად ბავშვების, ასევე, მშობლებისა და მასწავლებლების მხრიდან, შედეგები შეგვედარებინა და ისე გაგვეანალიზებინა. თუმცა, თვითანგარიშის ტიპის კითხვარები მოსახერხებელია დროში ეკონომიურობის გამო და შესაბამისად, ყველაზე ხშირად გამოიყენება მსგავსი კონსტრუქტების შესწავლისას.

კვლევით მიღებულ ინფორმაციას გაამდიდრებდა კვლევის სხვა მეთოდების გამოყენება, კერძოდ, საინტერესო იქნებოდა თვისებრივი მონაცემებიც, მაგრამ ვინაიდან ჩვენი კვლევის მონაწილეთა რაოდენობა არც თუ ისე ცოტაა, თვისებრივი მონაცემების შეგროვება და დამუშავება დიდ დროსთან იქნებოდა დაკავშირებული.

რაოდენობრივი მონაცემების ეს რაოდენობა კი გარკვეულწილად სანდოობის გარანტიაა და შედეგების გენერალიზების საშუალებას იძლევა.

სასურველი იქნებოდა მონაწილეთა უფრო დიდი რაოდენობა, მაგრამ მოცემული შერჩევის სპეციფიკურობა ართულებს კვლევის მონაწილეთა ხელმისაწვდომობას, მშობლის არყოფნა კი თავის მხრივ ართულებს კვლევაში მონაწილეობაზე თანხმობის მოპოვებას.

ასევე, კარგი იქნებოდა კვლევაში ნეგატიური მახასიათებლების ჩართვა და როგორც პოზიტიური, ასევე, ნეგატიური მახასიათებლების ერთდროული გათვალისწინება, რაც მათი პრედიქტორებისა და კორელატების შედარების საშუალებას მოგვცემდა. ზემოთ მოყვანილი შეზღუდვების გათვალისწინებით, კვლევის შემდეგი ეტაპი უნდა მოიცავდეს ინდივიდუალური მახასიათებლების არა მხოლოდ თვით-ანგარიშის, არამედ სხვების შეფასებაზე დაფუძნებულ კითხვარებს, მონაწილეთა მეტ რაოდენობას, კვლევის თვისებრივ მიდგომას და პოზიტიურთან ერთად ნეგატიური ფაქტორების გათვალისწინებას.

## გამოყენებული ლიტერატურა:

- მიგრაციის საკითხთა სამთავრობო კომისია, საქართველოს 2017 წლის მიგრაციის პროფილი, 2017.
- CSS. ლექსიკონი- ცნობარი სოციალურ მეცნიერებებში, <http://dictionary.css.ge>.
- Abbott, R.A., Ploubidis, G.B., Croudace, T.J., Kuh, D., Wadsworth, M.E.J., & Huppert, F.A. (2008). The relationship between early personality and midlife psychological well-being: Evidence from a UK birth cohort study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43 (9), 679–687.
- Adeyemo, David & T. Adeyeye, A. (2008). Emotional Intelligence, Religiosity and Self-Efficacy as Predictors of Psychological Well-Being among Secondary School Adolescents in Ogbomoso, Nigeria. *Europe's Journal of Psychology*. 4. 10.5964/ejop.v4i1.423.
- Andrews, F. M., & McKennell, A. C. (1980). Measures of self-reported well-being: their affective, cognitive, and other components. *Social Indicators Research*, 8(2), 127–155.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). New York, NY, US: Routledge.
- Aristotele, Crisp R. Nicomachean Ethics, Cambridge university press, 2004.
- Ashton, M. C., Paunonen, S. V., Helmes, E., & Jackson, D. N. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the Big Five personality factors. *Evolution and Human Behavior*, 19(4), 243-255.
- Bartholomaeus, Jonathan & Strelan, Peter. (2016). Just world beliefs and forgiveness: The mediating role of implicit theories of relationships. *Personality and Individual Differences*. 96. 106-110. 10.1016/j.paid.2016.02.081.
- Baskin, Thomas & Enright, Robert. (2004). Intervention Studies on Forgiveness: A Meta- Analysis. *Journal of Counseling & Development*. 82. 10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x.
- Baumann, D., Ruch, W., Margelisch, K., Gander, F., & Wagner, L. (2018). Character strengths and life satisfaction in later life: an analysis of different living conditions. *Applied Research in Quality of Life*.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness* (pp. 79-104). Philadelphia: Templeton.
- Beasley, K. (1987). The Emotional Quotient. *Mensa*, May 1987, p25.
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: Past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194-198.

- Beldoch, M. (1964), *Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication*, in J. R. Davitz et al., *The Communication of Emotional Meaning*, McGraw-Hill, pp. 31–42
- Berrollo, A. 2005. Subjective well-being and student success among college students Doctoral dissertation, Capella University, 2005. *Dissertation Abstracts International*, 66, 2810.
- Bonnie Kaul Natasi, Amanda p. Borja. Springer. (2016). *International Handbook of Psychological Well-Being in Children and Adolescents*.
- Bouchard Jr, Thomas & Loehlin, John. (2001). Genes, Evolution, and Personality. *Behavior genetics*. 31. 243-73. 10.1023/A:1012294324713.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Braithwaite, S. R., Mitchell, C. M., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2016). Trait forgiveness and enduring vulnerabilities: Neuroticism and catastrophizing influence relationship satisfaction via less forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 94, 237-246.
- Brebner, J. (1998). Happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 279-296.
- Brown, R. P., & Phillips, A. (2005). Letting Bygones Be Bygones: Further Evidence for the Validity of the Tendency to Forgive Scale. *Personality and Individual Differences*, 38, 627-638.
- Brown, Ryan. (2003). Measuring Individual Differences in the Tendency to Forgive: Construct Validity and Links with Depression. *Personality & social psychology bulletin*. 29. 759-71. 10.1177/0146167203029006008.
- Buss A.H. (1991) The EAS Theory of Temperament. In: Strelau J., Angleitner A. (eds) Explorations in Temperament. *Perspectives on Individual Differences*. Springer, Boston, MA
- Butler, Andrew & E Chapman, Jason & Forman, Evan & T Beck, Aaron. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical psychology review*. 26. 17-31. 10.1016/j.cpr.2005.07.003.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York, NY, US: Russell Sage Foundation.
- Carmel L. Proctor P. Alex Linley John Maltby, J Happiness Stud. (2009). Youth Life Satisfaction: *A Review of the Literature* 10:583–630
- Carvalho, D., Neto, F., & Mavroveli, S. (2010). Trait Emotional Intelligence and Disposition for Forgiveness. *Psychological Reports*, 107(2), 526–534.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19-35.

- Chamberlain, K. (1988). On the structure of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 20, 581–604.
- Chamorro-Premuzic, T., Bennett, E., & Furnham, A. (2007). The happy personality: Mediation role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1633–1639.
- Chico Librán, Eliseo. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well-Being. *The Spanish journal of psychology*. 9. 38-44. 10.1017/S1138741600005953.
- Colman, Andrew (2008). *A Dictionary of Psychology* (3 ed.). Oxford University Press. ISBN 9780199534067.
- Conner, K. A., Powers, E. A., & Bultena, G. L. (1979). Social Interaction and Life Satisfaction: An Empirical Assessment of Late-Life Patterns. *Journal of Gerontology*, 34(1), 116–121.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1984). Personality as a Lifelong Determinant of Well-Being. In C. Malatesta, & C. Izard (Eds.), *Affective Process in Adult Development and Aging* (pp. 141-157). Beverly Hill, CA: Sage
- Currie, C., Zanotti, C. F., Morgan, A., Currie, D. B., de Looze, M., Roberts, C., ... Barnekow, V. (Eds.) (2012). Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. (Health Policy for Children and Adolescents). Denmark: WHO Regional Office for Europe.
- Darwin (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, Cambridge university press 2009.
- De Silva MJ, McKenzie K, Harpham T, et al, Social capital and mental illness: a systematic review, *Journal of Epidemiology & Community Health* 2005;59:619-627.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229.
- DiBlasio, F. A. (1998). The use of decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 77-94.
- Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). New York: Russell Sage.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.

- Diener, E. (Ed.). (2009). *Social indicators research series: Vol. 37. The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. New York, NY, US: Springer Science + Business Media.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105–1117.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 405–415). New York, NY, US: Guilford Press.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well being. In D. Kahneman, E.
- Diener, E., & Oishi, S. (2004). Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being. In F. Columbus (Ed.), *Asiant economic and political issues* (Vol. 10, pp. 1–25). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Diener, E., & Oishi, S. (2006). The desirability of happiness across cultures. Unpublished manuscript, University of Illinois, Urbana-Champaign, IL
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, 81–84
- Diener, Ed & Emmons, Robert & J. Larsen, Randy & Griffin, Sharon. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*. 49. 71-5. 10.1207/s15327752jpa4901\_13.
- Diener, Ed & Sandvik, Ed & Seidlitz, Larry & Diener, Marissa. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or Absolute?. *Social Indicators Research*. 28. 195-223. 10.1007/BF01079018.
- Diener, Ed & Smith, Heidi & Fujita, Frank. (1995). The Personality Structure of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69. 130-141. 10.1037/0022-3514.69.1.130.
- E Rusbult, Caryl & Lange, Paul. (2003). Interdependence, Interaction, and Relationships. *Annual review of psychology*. 54. 351-75. 10.1146/annurev.psych.54.101601.145059.
- E. Scott Huebner, Research on Assessment of Life Satisfaction of Children and Adolescents *Social Indicators Research*, Vol. 66, No. 1/2, *Quality of Life Research on Children and Adolescents* (Apr., 2004), pp. 3-33
- Eaton, Judy & Ward Struthers, C & G. Santelli, Alexander. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*. 41. 371-380. 10.1016/j.paid.2006.02.005.
- Emma N. Gallagher, Dianne A. Vella-Brodrick (2008), Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being, *Personality and Individual Differences* 44 (2008) 1551–1561

- Emmons, Robert. (2000). Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern. *International Journal for The Psychology of Religion - INT J PSYCHOL RELIG.* 10. 3-26. 10.1207/S15327582IJPR1001\_2.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope.* Washington, DC: American Psychological Association.
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Jr., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 337-348.
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 42, 1069-1079
- Field, T. 2001. Adolescent depression and risk factors. *Adolescence*, 36: 491--498.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2004). Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72-81.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20(4), 355-381.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Frisch M.B. (2000) Improving mental and physical health care through Quality of Life Therapy and assessment. In: Diener E., Rahtz D.R. (eds) *Advances in Quality of Life Theory and Research.* Social Indicators Research Series, vol 4. Springer, Dordrecht
- Froh, Jeffrey & J Sefick, William & Emmons, Robert. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of school psychology.* 46. 213-33. 10.1016/j.jsp.2007.03.005.
- Furnham, Adrian; Petrides, K. V. Source: *Social Behavior and Personality: an international journal*, Volume 31, Number 8, 2003, pp. 815-823(9) Publisher: Scientific Journal Publishers
- Furr, R. M., & Funder, D. C. (1998). A multimodal analysis of personal negativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1580-1591.
- G Krug, Etienne & A Mercy, James & L Dahlberg, Linda & Zwi, Anthony. (2003). *World Report on Violence & Health.* Biomédica : revista del Instituto Nacional de Salud. 22 Suppl 2. 327-36.
- Gardner H. (1983). *Frames of Mind*, Basic Books, New York,

- Giannelli, G.C., & Mangiavacchi, L. (2010). *Children's Schooling and Parental Migration: Empirical Evidence on the Left-Behind Generation in Albania*. Semantic Scholar, Published 2010
- Gillham, J. Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., (1995). *The optimistic child*. Boston, MA, US: Houghton, Mifflin and Company.
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., ... Seligman, M. E. P. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31–44.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209–220
- Glick, J.E. (2010). Connecting complex processes: A decade of research on immigrant families. *Journal of Marriage and Family*, 72, 498–515.,
- Goldman, B.D., & Wade, N. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 22(5), 604–620.
- Goleman, D. (1998), *Working with Emotional Intelligence*
- Goleman, D., (1995) *Emotional Intelligence*, New York, NY, England: Bantam Books, Inc.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 203–227). New York, NY, US: Guilford Press.
- Graham, E., & Jordan, L. P. (2011). Migrant Parents and the Psychological Well-Being of Left-Behind Children in Southeast Asia. *Journal of Marriage and Family*, 73(4), 763–787.
- Graney, M. J. (1975). Happiness and Social Participation in Aging. *Journal of Gerontology*, 30(6), 701–706.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6-7), 466–474.
- Harvey, J. H., & Pauwels, B. G. (2004). Modesty, Humility, Character Strength, and Positive Psychology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 620–623.
- Headey, B. W., Kelley, J., & Wearing, A. J. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 29(1), 63–82.
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 523–535.

- Höfer, S., Gander, F., Höge, T., & Ruch, W. (2019). Special Issue: Character Strengths, Well-Being, and Health in Educational and Vocational Settings. *Applied Research in Quality of Life*.
- Hondagneu-Sotelo, P., & Avila, E. (1997). 'I'm here, but I'm there': The meanings of Latina transnational motherhood. *Gender and Society*, 11(5), 548–571.
- Horton, S. (2009). A mother's heart is weighed down with stones: A phenomenological approach to the experience of transnational motherhood. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 33, 21–40.
- Isen, A.M. 2003. Positive affect as a source of human strength. In L.G. Aspinwall & U.M Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp.179--195). Washing on, D.C: American Psychological Association.
- James, W. (1902). *Varieties of religious experience: A study in human nature* . New York: Longmans Green.
- Joan Guerra-Bustamante, Benito León-del-Barco, Rocío Yuste-Tosina Víctor M. López-Ramos and Santiago Mendo-Lázaro (2019), Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents, , *International Journal of environmental research and public health*.
- Joseph, S., & Lewis, C. A. (1998). The Depression–Happiness Scale: Reliability and validity of a bipolar self-report scale. *Journal of Clinical Psychology*, 54(4), 537-544.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J. (2005). Attitudinal Ambivalence, Rumination, and Forgiveness of Partner Transgressions in Marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 334–342.
- Khramtsova, I.; Sarrino, D.A.; Gordeeva, T. & Williams. (2007). Happiness, life satisfaction and depression in college students: Relations with student behaviours and attitudes. *American Journal of Psychological Research*, 3(1): 8--16.
- Kim, K.A. & Mueller, D.J.(2001), To Balance or not to Balance: Confirmatory Factor Analysis of the Affect-Balance Scale *Journal of Happiness Studies* 2: 289.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. and Diener, M. (2005) Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261-300.
- Lantieri, L. and Goleman, D. (2008), *Building Emotional Intelligence: Techniques to Cultivate Inner Strength in Children*
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 132-140.

- Lawler-Row, Kathleen & L. Piferi, Rachel. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*. 41. 1009-1020. 10.1016/j.paid.2006.04.007.
- Leuner, B (1966). "Emotional intelligence and emancipation". *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*. 15: 193–203.
- Lewinsohn, P. M., Redner, J. E., & Seeley, J. R. (1991). The relationship between life satisfaction and psychosocial variables: New perspectives. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *International series in experimental social psychology*, Vol. 21. *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 141-169). Elmsford, NY, US: Pergamon Press.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S. 2001. Why are some people happier than others? : The role of cognition and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56: 239-249.
- Massey, Douglas & Fischer, Mary & Capoferro, Chiara. (2006). *International Migration and Gender in Latin America: A Comparative Analysis*. *International migration* (Geneva, Switzerland). 44. 63-91. 10.1111/j.1468-2435.2006.00387.x.
- Mayer D. (1986). How Mood Influences Cognition, *Advances in Cognitive Science*, Volume 1, N. E. Sharkey (ed.), Ellis Horwood, Chichester, pp. 290-314,.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503-517.
- Mayer, J.D.; Salovey, P.; Caruso, D.L.; Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*. 1 (3): 232–242.
- Mayer, John D (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*. 59: 507-536.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with Forgiveness, Rumination, Well-Being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601–610.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford Press.
- Mccullough, Michael & Rachal, Chris & Sandage, Steven & Worthington, Everett & Wade Brown, Susan & L. Hight, Terry. (1999). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of personality and social psychology*. 75. 1586-603. 10.1037/0022-3514.75.6.1586.

- Menjaviar C, 2000. The Ties that Heal: Guatemahn Immigrant Women's Networks and Medical Treatment', *INTERNATIONAL MIGRATION REVIEW*, Volume 36 Number 2 (Summer 2002):437-466
- Meyer, W.-U., Reisenzein, R. and Schützwohl, A. (2001 [1993]). Einführung in die Emotionspsychologie, Band I [Introduction to the psychology of emotions, Vol. 1]. Bern: Huber. (2nd edition)
- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M., & Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1356-1368.
- Myers, D. (1992). *The Pursuit of happiness: Discovering the pathway to fulfillment, well-being, and enduring personal joy*. New York, NY: Avon Books
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- N Yasmin, W Khan. (2017). Character strengths and subjective well-being: An exploratory study of Indian youth, *Indian Journal of Positive Psychology*.
- O Salami, Samuel. (2008). Demographic and Psychological Factors Predicting Organizational Commitment among Industrial Workers. *Anthropologist*. 10. 31-38. 10.1080/09720073.2008.11891026.
- Palmer, Benjamin & Donaldson, Catherine & Stough, Con. (2002). Emotional Intelligence and Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 33. 1091-1100. 10.1016/S0191-8869(01)00215-X.
- 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.
- Pascal, B. (1995). *Pensee* (A. J. Krailsheimer, Trans.). London: Penguin Books. (Original work published 1669)
- Payne, W.L. (1983/1986). A study of emotion: developing emotional intelligence; self integration; relating to fear, pain and desire. *Dissertation Abstracts International* 47, p. 203A (University microfilms No. AAC 8605928)
- Perreira, K. M., Chapman, M. V., & Stein, G. L. (2006). Becoming an American Parent: Overcoming Challenges and Finding Strength in a New Immigrant Latino Community. *Journal of Family Issues*, 27(10), 1383-1414.
- Peterson, C. and Seligman, M.E.P. (2003) Character Strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14, 381-384. Wade, Nathaniel & Hoyt, William & E M Kidwell, Julia & Worthington, Everett. (2013). Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*. 82. 10.1037/a0035268.

- Petrides, K.V.; Furnham, A. (2000a). "On the dimensional structure of emotional intelligence". *Personality and Individual Differences*. 29 (2): 313–320
- Posner M. I., Rothbart M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annu. Rev. Psychol.* 58, 1–2310.1146/annurev.psych.58.110405.085516
- Publilius Syrus, *Sententiae*, in *Minor Latin Poets*, 1. W. Duff and A. M. Duff (eds.), Harvard University Press, Cambridge, c. 100 BC/1961
- R. Furman, Celina & Luo, Shanhong & Pond, Jr, Richard. (2017). A perfect blame: Conflict-promoting attributions mediate the association between perfectionism and forgiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*. 111. 178-186. 10.1016/j.paid.2017.01.052.
- R. McCrae, Robert & Costa, Paul. (1991). The NEO Personality Inventory: Using the Five-Factor Model in counseling. *Journal of Counseling & Development*. 69. 367-372. 10.1002/j.1556-6676.1991.tb01524.x.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 250-287). New York, NY, US: The Guilford Press.
- REICHBORN-KJENNERUD, T. (2006). Subjective well-being: genetic and environmental contributions to stability and change. *Psychological Medicine*, 36(07), 1033.
- Rey, L., & Extremera, N. (2014). Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism. *Personality and Individual Differences*, 68, 199–204.
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227–234.
- Rothbart, Mary & A. Ahadi, Stephan & Evans, David. (2000). Temperament and personality: Origins and Outcomes. *Journal of personality and social psychology*. 78. 122-35. 10.1037/0022-3514.78.1.122.
- Ryan, Richard & Deci, Edward. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *The American psychologist*. 55. 68-78. 10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Ryff C. D. and Corey Lee M. Keyes. (1995). *Journal of Personality and Social Psychology*, The Structure of Psychological Well-Being Revisited, Vol. 69, No. 4,719-727.
- Ryff C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life, , *Current Directions in Psychological Science* 4: 99,

- Ryff C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia, *Psychotherapy and Psychosomatics*;83:10–28
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- 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.
- Ryff, C.D. Burton H. Singer, *Emotion, Social Relationships and Health*, Oxford University Press, 2001.
- Ryff, Carol & Singer, Burton. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and psychosomatics*. 65. 14-23. 10.1159/000289026.
- Saarni, C. (1999). The Guilford series on social and emotional development. The development of emotional competence. New York, NY, US: Guilford Press.
- Salami, S. (2011). Personality and psychological well-being of adolescents: The moderating role of emotional intelligence. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 39, 785-794.
- Salami, S.O., & Ogundokun, M.O. (2009). "Emotional intelligence and academic self-efficacy as predictors of academic performance among senior secondary school students in Oyo state, Nigeria ".
- Salami, Samuel. (2008). Roles of personality, vocational interests, academic achievement and socio- cultural factors in educational aspirations of secondary school adolescents in southwestern Nigeria. *Career Development International*. 13. 630-647. 10.1108/13620430810911092.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C. R. Snyder (Ed.). *Coping: The psychology of what works* (pp. 141-164). New York: Oxford University Press.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125-154). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Salovey, P.; Mayer, J.D. (1989). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*. 9(3): 185–211.

- Sanderson, C. A., & Cantor, N. (1999). A life task perspective on personality coherence: Stability versus change in tasks, goals, strategies, and outcomes. In D. Cervone & Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization* (pp. 372-392). New York, NY, US: Guilford Press.
- Sapolsky R, Share L. 2004. *A pacific culture among wild baboons, its emergence, e and transmission*. Publ. Lib. Sci. 2:E106–11
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY, US: Free Press
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, Martin & Schulman, Peter & M Tryon, Alyssa. (2007). Group prevention of depression and anxiety symptoms. *Behaviour research and therapy*. 45. 1111-26. 10.1016/j.brat.2006.09.010.
- Snyder R, McCullough C & E., Michael. (2000). A Positive Psychology Field of Dreams: “If You Build it, They Will Come...”. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 19. 151-160. 10.1521/jscp.2000.19.1.151.
- Sternberg R. J, Conway B. E. (1981) 1. L. Ketron, and M. Bernstein, People's Conceptions of Intelligence, *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, pp. 37-55,.
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52-68.
- Sumer, H. C., Bilgic, R., Sumer, N., & Erol, T. (2005). Personality Attributes as Predictors of Psychological Well-Being for NCOs. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 139(6), 529-544
- Tagliavia, N.A.; Tipton, D.J.; Giannetti, V.J.& Mattei, T. 2006. An investigation of the correlation between pharmacy students’ level of professionalism and emotional intelligence (EI). Paper presented at the annual meeting of the American Association of College of Pharmacy, Sheraton San Diego Hotel & Marina, San Diego, California, USA. Retrieved may 25, 2009 from [http://www.allacademic.com/meta/p118351\\_index.html](http://www.allacademic.com/meta/p118351_index.html).
- Tellegen, Auke & T. Lykken, David & Bouchard Jr, Thomas & Wilcox, Kimerly & Segal, Nancy & Rich, Stephen. (1988). Personality Similarity in Twins Reared Apart and Together. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54. 1031-1039.

- Thoresen, Carl & H. S. Harris, Alex & Luskin, Frederic. (2012). *Forgiveness and health: An unanswered question*.
- Thorndike E. L.(1920). *Intelligence and Its Uses*, Harper's Magazine, 140, pp. 227-235.
- Thorndike R. L. and Stein S. (1937). An Evaluation of the Attempts to Measure Social Intelligence, *Psychological Bulletin*, 34, pp. 275-284,
- Toussaint, Loren & Webb, Jon. (2005). *Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being*. Publisher: NY: Routledge, Editors: Everett L. Worthington Jr, pp.349-362
- Treas, J. (2008). Transnational Older Adults and Their Families. *Family Relations*, 57(4), 468–478.
- Ukwatta, S. (2010). Sri Lankan female domestic workers overseas: Mothering their children from a distance. *Journal of Population Research*, 27, 107–131.
- USDHHS (2013). Healthy People 2020. *Public health infrastructure*; Washington, DC: Available
- Veenhoven, R.: 1989, 'National Wealth and individual happiness', in K.G. Grumert and F. Olander (eds.), *Understanding Economic Behavior* (Kluwer Academic, Dordrecht, Netherlands, pp. 9-32).
- W. Lundahl, Brad & Taylor, Mary & Stevenson, Ryan & Daniel Roberts, K. (2008). Process-Based Forgiveness Interventions: A Meta-Analytic Review. *Research on Social Work Practice - RES SOCIAL WORK PRAC*. 18. 465-478. 10.1177/1049731507313979.
- Wade, N. G., & Worthington, E. L., Jr. (2005). In Search of a Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(2), 160-177.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2018). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wechsler D. (1958). *The Measurement and Appraisal of Adult Intelligence*, Williams & Wilkins, Baltimore,.
- Wechsler, D. (1940). *Non-intellective factors in general intelligence*.
- Weiss, A., Bates, T. C., & Luciano, M. (2008). Happiness Is a Personal(ity) Thing. *Psychological Science*, 19(3), 205–210.

- Weiss, A., King, J. E., & Enns, R. M. (2002). Subjective well-being is heritable and genetically correlated with dominance in chimpanzees (*Pan troglodytes*). *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*(5), 1141-1149.
- Weissberg, R. P., & O'Brien, M. U. (2004). What Works in School-Based Social and Emotional Learning Programs for Positive Youth Development. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, *591*, 86-97.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, *67*(4), 294-306.
- Witvliet, Charlotte & Ludwig, Thomas & L. Vander Laan, Kelly. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. *Psychological Science*. *12*. 117-23. 10.1111/1467-9280.00320.
- Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Kashdan, T.B., & Hurling, R. (2011). Using psychological strengths leads to less stress and greater self-esteem, vitality, and positive affect: Longitudinal examination of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, *50*, 15–19.
- World Health Organization (WHO). (2005). *Atlas: Child and adolescent mental health. Global concerns: Implications for the future*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2010). *Mental health and development: Targeting people with mental health conditions as a vulnerable group*. Geneva: WHO Press.
- Yamhure Thompson, Laura & R Snyder, C & Hoffman, Lesa & T Michael, Scott & Rasmussen, Heather & Billings, Laura & Heinze, Laura & E Neufeld, Jason & Shorey, Hal & C Roberts, Jessica & Roberts, Danae. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of personality*. *73*. 313-59. 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x.
- Yasmin, Natasha & Khan, Waheeda. (2017). Character strengths and subjective well-being: An exploratory study of Indian youth. *Indian journal of positive psychology*. *8*. 174-177.
- Yiping Fang, Zhilei Shi. (2018). Children of migrant parents: Migrating together or left behind, *Habitat International, Volume 76*, Pages 62-68, ISSN 0197-3975,
- Izard, C. E., Libero, D. Z., Putnam, P., & Haynes, O. M. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(5), 847-860.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. Cambridge, MA, US: MIT Press.



