



## კავშირი საცხოვრებელი ადგილის სიმჭიდროვესა და დასწავლილ უუნარობას შორის

თეონა ლოდია \*

ასისტენტ-პროფესორი, ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტი  
ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

მარიამ ლეკვიშვილი\*

მაგისტრანტი, ფსიქოლოგიური ანთროპოლოგიის სამაგისტრო პროგრამა  
ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტი  
ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

### აბსტრაქტი

წარმოდგენილი კვლევა მიზნად ისახავს დასწავლილ უუნარობას, მიღწევის მოტივაციასა და დეპრესიას შორის კავშირის კვლევას და აღნიშნულ ცვლადებზე მაღალ საცხოვრებელ სიმჭიდროვეში ცხოვრების გავლენის შესწავლას. დეპრესიის (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale Revised (CESD-R- 10, 2004), მიღწევის მოტივაციის (The Freiburg Personality Inventory) და დასწავლილი უუნარობის (Learned Helplessness Scale, Quinless and Nelson, 1988) კითხვარების მეშვეობით კვლევა ჩატარდა 18-25 წლის 170 ახალგაზრდის მონაწილეობით, რომელთაგან 86 - გოგო, ხოლო 84 ბიჭი იყო. გამოვლინდა ზომიერი უარყოფითი კორელაცია დასწავლილ უუნარობასა და მიღწევის მოტივაციის შორის ( $r = - .429$ ;  $p < 0.001$ ); საშუალო დადებითი კორელაცია დასწავლილ უუნარობასა და დეპრესიას შორის ( $r = .56$ ;  $p < 0.001$ ) და საშუალო უარყოფითი კორელაცია მიღწევის მოტივაციასა და დეპრესიას შორის ( $r = - .452$ ;  $p < 0.001$ ). კვლევის შედეგებმა ცხადყო, რომ ახალგაზრდებს, რომლებიც ადრეული ასაკიდან იზიარებენ საძინებელს ერთზე მეტ ადამიანთან, დასწავლილი უუნარობისა და დეპრესიის სკალაზე სტატისტიკურად უფრო მაღალი მაჩვენებელი აქვთ, ვიდრე საკუთარი ოთახის მქონე თანატოლებს, მიღწევის მოტივაციის მაჩვენებელი კი დაბალი აქვთ. შედეგები მსგავსი იყო ორივე სქესისთვის.

**საკანძო სიტყვები:** დასწავლილი უუნარობა, დეპრესიული სიმპტომები, მიღწევის მოტივაცია, საცხოვრებელი სიმჭიდროვე, გადატვირთვის ეფექტი.

### Abstract

This research aims to draw a correlation between helplessness, depression, motivation for success and residential crowding by analyzing data from three questionnaires: The Center for Epidemiologic Studies Depression Scare revised (CESD-R-10, 2004), The Freiburg Personality Inventory and the Learned Helplessness Scale (LHS: Quinless & Nelson, 1998). The Research was conducted on 170 young adults between ages 18 and 25, 86 girls and 84 boys.

Analysis of these questionnaires concluded that there is a moderate negative correlation between learned helplessness and motivation for success ( $r = -.429$ ;  $p < 0.001$ ), a moderate positive correlation between learned helplessness and depression ( $r = .56$ ;  $p < 0.001$ ), and a moderate negative correlation between motivation for success and depression ( $r = -.452$ ;  $p < 0.001$ ).

This research proves that you can draw a correlation between learned helplessness and depression among young adults who were exposed to high residential crowding i.e. sharing a bedroom with more than one person since early childhood. Statistically, those who were sharing a bedroom with more than one person performed worse; they had developed learned helplessness, were

\* ელფოსტა: teona.lodia@tsu.ge; Mariam.lekveishvili@gmail.com

high on the depression scale and had low motivation for success; comparatively, those who were not sharing a bedroom demonstrated lower learned helplessness, were lower on the depression scale and had higher motivation for success. The analysis exhibited resembling results for both genders.

***Keywords:** residential crowding, symptoms of depression, motivation for success, learned helplessness, crowding effect*

## შესავალი

საცხოვრებელი სიმჭიდროვისა და გადატვირთვის ეფექტის კვლევები ორ ნაწილად იყოფა - პირველი გულისხმობს საცხოვრებელი სიმჭიდროვის მაჩვენებლის ხელოვნურ ზრდასა და ამ ცვლილებებით გამოწვეული ეფექტის აღწერას; მეორე შემთხვევაში ცდისპირებს ბუნებრივ გარემოში აკვირდებიან. ქვემოთ განხილული კვლევა მეორე ჯგუფს მიეკუთვნება და მიზნად ისახავს, იკვლიოს აქვს თუ არა მაღალ სიმჭიდროვეში ცხოვრებას გავლენა დასწავლილი უუნარობის ჩამოყალიბებაზე და გადატვირთვისთან დაკავშირებული სხვა ეფექტების - დეპრესიული სიმპტომებისა და მიღწევის დაბალი მოტივაციის - გამოვლენაზე; დაადგინოს თუ რომელი სქესის წარმომადგენლები არიან უფრო მგრძობიარეები მსგავსი პირობების მიმართ და სხვა.

საცხოვრებელი სიმჭიდროვის კვლევა მნიშვნელოვნადაა დაკავშირებული გადატვირთვის ეფექტთან. ნებისმიერ სიტუაციაში, სასურველი მიზნის მისაღწევად, ადამიანს უწევს, საკუთარი შესაძლებლობის ფარგლებში, მართოს გარემო. სივრცის გადატვირთვისთან ერთად კი რესურსები იკლებს. ერთი ადამიანის მიზნები შესაძლოა, ეწინააღმდეგებოდეს მეორისას, რაც კონფლიქტის საფუძველს ქმნის. ხშირდება შემთხვევები ქვევაც, ყოველივე ეს კი დისკომფორტისა და სტრესის გამოწვევია (Epstein, 2010). შესაბამისად, გადატვირთვის ეფექტის ქვეშ ვგულისხმობთ სტრესითა და ფრუსტრაციით გამოწვეულ განსხვავებულ შედეგებს, რომლებიც აისახება კოგნიტურ, ქცევით, და ემოციურ სფეროებზე. აღსანიშნავია, რომ საცხოვრებელ სიმჭიდროვესა და უშუალოდ დასწავლილ უუნარობას, მოტივაციასა და დეპრესიას შორის მიმართების შესახებ ბევრი კვლევა არ ჩატარებულა, შესაბამისად, ჩვენი კვლევა ამ მიმართულებით დანაკლისის შევსების მცდელობად შეიძლება განვიხილოთ.

### ლიტერატურის მიმოხილვა

სოციალური სიმჭიდროვის კვლევის მხრივ, ყველაზე პროდუქტიული პერიოდი მეოცე საუკუნის 70-იანი წლებია, როდესაც ამ თემატიკის ირგვლივ ორასზე მეტი კვლევა ჩატარდა. ალტმანის დაკვირვებით, მაცხოვრებლების რაოდენობის ზრდა პირდაპირ გავლენას ახდენდა სტრესზე. პირადი სივრცის ნაკლებობით გამოწვეულ გაღიზიანებას იგი ხსნიდა არასასურველი სოციალური ინტერაქციის საჭიროებით. ალტმანმა აღნიშნა, რომ მარტივი ყოფითი აქტივობებიც კი (ჭამა, აბაზანის გამოყენება, ძილი და სხვა) შესაძლოა ფრუსტრაციის განმაპირობებელ ფაქტორად იქცეს, როცა ინდივიდს უწევს მათი სხვა ადამიანების საჭიროებებთან შეთანხმება და კონტროლი (Gray, 2001). სახლი არის ადგილი, სადაც ბავშვები ითვისებენ სოციალიზაციისთვის აუცილებელ ბაზისურ მოდელს, უვითარდებათ სრულფასოვანი ფუნქციონირებისთვის აუცილებელი უნარები, გადატვირთულმა გარემომ კი, შესაძლოა, ამ პროცესზე ნეგატიური გავლენა იქონიოს. იმის გათვალისწინებით, რომ უუნარობის განცდა ყალიბდება განმეორებითად ისეთ გარემოში ყოფნით, რომელშიც ინდივიდი გამუდმებით განიცდის ფრუსტრაციას და სასურველ შედეგს ვერ იღებს.

ამ საკითხს უკავშირდება ევანსის მიერ ჩატარებული კვლევა (Evans et al. 1998), რომლის მიხედვითაც, გამოიკვეთა, რომ ბავშვებს, რომელთაც მაღალ საცხოვრებელ სიმჭიდროვეში უწევთ ცხოვრება, აქვთ დაბალი აკადემიური მოსწრება, არიან უფრო კონფლიქტურები, აქვთ ნაკლებად მხარდამჭერი ურთიერთობა მშობლებთან და ხშირად აღენიშნებათ ქცევითი პრობლემები სკოლაში საკონტროლო ჯგუფებთან შედარებით. კვლევის შედეგად, ასევე აღმოჩნდა, რომ გოგონები მეტად ავლენდნენ დასწავლილ უუნარობას, რაც შესაძლოა, უკავშირდებოდეს იმ ფსიქოფიზიოლოგიურ რეაქციებს, რომელთა საშუალებითაც გოგონები ცდილობენ სტრესულ სიტუაციებთან გამკლავებას. ის ფაქტი კი, რომ გოგონებს ნაკლებად ჰქონდათ პოზიტიური მოლოდინი რთული დავალების შესრულებისას, გარკვეულწილად კულტურის გავლენად შეიძლება ჩაითვალოს. როგორც წესი, ქალის როლი ზოგ კულტურაში პასიურია, გოგონებს აჩვენებენ მორჩილებას, მათგან ნაკლებად ელიან ინიციატივს გამოხატვასა და აქტიურობას.

როგორც აღვნიშნეთ, გადატვირთვის ეფექტი აიხსნება არასასურველი სოციალური ინტერაქციით, საკუთარი ოთახი კი ის ადგილია, სადაც ადამიანი საკუთარ ინტერესებს თავისუფლად გამოხატავს, აქვს კონტროლი გარემოზე და მეტი პიროვნული სივრცე. ამ მიზეზის გამო, „საძინებლის სტანდარტი“ სიმჭიდროვის ყველაზე ხშირად გამოყენებული საზომია. ნორმების განსაზღვრის მხრივ, სხვადასხვა ქვეყანაში განსხვავებული მდგომარეობაა. მაგალითისთვის, კანადაში ნორმად ითვლება შემთხვევები, როცა ხუთ წლამდე ასაკის განსხვავებული სქესის ბავშვები საძინებელ ოთახს იზიარებენ, ერთი სქესის წარმომადგენელთათვის ეს ზღვარი 17 წლამდე იწევს (Gray, 2001). გადატვირთვის ეფექტებზე საუბრისას ჰარკერიც (Harker, 2006) იყენებს ე.წ. „საძინებლის სტანდარტს“. ჰარკერისთვის გადატვირთულია სახლი, რომელშიც 10 წელზე უფროს განსხვავებული სქესის ბავშვებს უწევთ საძინებელი ოთახის გაზიარება. გადატვირთულად ჩაითვლება ისეთი სახლიც, რომელშიც სამზარეულოს ან მისაღებ ოთახს საძინებლის დანიშნულება აქვს.

სხვადასხვა ქვეყანას გადატვირთვის განსაზღვრისთვის განსხვავებული კრიტერიუმი აქვს. მაგალითისათვის, ახალი ზელანდიის განსახლების სამინისტროს მიხედვით, სახლი ითვლება „მნიშვნელოვნად გადატვირთულად“ თუ თითოეულ საძინებელს სამზე მეტი ადამიანი იზიარებს, ინგლისისთვის - ოთახში სიმჭიდროვის მაჩვენებელი 1.5 ადამიანს უნდა აღემატებოდეს.

სოციალური სიმჭიდროვის გადატვირთვად აღქმა მნიშვნელოვნად არის დამოკიდებული სოციალური ინტერაქციის მრავალ ასპექტზე. ისეთ გარემოში, რომელშიც ადამიანებს აქვთ დამხმარე, მხარდამჭერი და პოზიტიური ურთიერთობა, მაღალი სიმჭიდროვის პირობებშიც კი მისი თანმხლები ნეგატიური სიმპტომები მცირე ან დასაშვები დოზით არის ხოლმე გამოხატული (Nagar, 1997). ვფიქრობ, ამით შეიძლება ავსნათ შემთხვევები, როცა დედამამიშვილების მიერ ოთახის გაზიარების შემთხვევაში გადატვირთვის ეფექტი არ ვლინდება ისე ხშირად, როგორც ეს სხვა შემთხვევაში ხდება. თუმცა, თავს ვერ დავიზღვევთ ავტონომიურობის დაბალი ვანვითარების საშიშროებისგან. ეგვიპტეში ჩატარებული კვლევის მიხედვით, ბავშვებს, რომლებიც ოთახს დედამამიშვილთან იზიარებენ, უფრო ხშირად აღენიშნებათ ძილის დარღვევა, ვიდრე დანარჩენ ბავშვებს. ისინი უფრო გვიან იძინებენ და ნაკლები დროს განმავლობაში სძინავენ. ძილის პრობლემები

კი უშუალო კავშირშია კოგნიტურ, სოციალურ და აკადემიურ სირთულეებთან (Worthman, 2007).

წარმოდგენილი კვლევის ძირითადი მიზანი იყო დაედგინა თუ რა მიმართებაა მალალ საცხოვრებელ სიმჭიროვებსა და დასწავლილ უუნარობას შორის. ეკვლია აქვს თუ არა მალალ საცხოვრებელ სიმჭიროვებს გავლენა დებრესიული სიმპტომების გამოვლენასა და მიღწევის მოტივაციაზე. სხვადასხვა კვლევის გაცნობის შემდეგ, შესაძლოა, წარმოვადგინოთ შემდეგი ჰიპოთეზები:

- იმ ინდივიდებთან, რომელთაც არასდროს ჰქონიათ საკუთარი ოთახი და იზიარებენ საძინებელს ერთზე მეტ ადამიანთან, დასწავლილი უუნარობის ხარისხი უფრო მაღალია, ვიდრე მათთან, ვისაც ადრეული ასაკიდან აქვს საკუთარი ოთახი;
- მიღწევის მოტივაცია ნაკლები აქვთ მათ, ვისაც ოთახის გაზიარება ერთზე მეტ ადამიანთან ხანგრძლივი დროის განმავლობაში უწევს;
- ისინი, ვისაც ნაკლები პიროვნული სივრცე აქვს და ოთახის გაზიარება უწევთ სხვებისთვის, უფრო ხშირად ავლენენ დებრესიულ სიმპტომებს, ვიდრე ის ადამიანები, რომლებიც ამ პრობლემის წინაშე არ დგანან;

**მეთოდოლოგია**

**მონაწილეები**

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 18-25 წლის 170 ინდივიდმა, მათგან 86 გოგო იყო, ხოლო 84 ბიჭი, ცდისპირთა შორის არცერთი ყოფილა დაქორწინებული და ჩამოთვლილი სამი ჯგუფიდან ერთ-ერთს მიეკუთვნებოდა: I - ადრეული ასაკიდან (5-6 წ.) მუდმივად აქვთ საკუთარი ოთახი; II- მოზარდობისას ოთახს იზიარებდნენ ერთ ან მეტ ადამიანთან, თუმცა უკანასკნელი წლების (2 ან მეტი) განმავლობაში აქვთ საკუთარი ოთახი; III - ადრეული ასაკიდან დღემდე იზიარებენ ოთახს ერთ ან მეტ ადამიანთან;

**ინსტრუმენტები**

კვლევის ფარგლებში გამოყენებულია ეპიდემიოლოგიური კვლევების ცენტრის დებრესიის გადამუშავებული სკალა (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale Revised (CESD-R-10)), მიღწევის მოტივაციის გასაზომი დებულებები ფრაიბურგის პიროვნების კითხვარიდან (The Freiburg Personality Inventory, 1982) და ჟუნლესისა და ნელსონის დასწავლილი უუნარობის სკალა (Learned Helplessness Scale, Quinless & Nelson, 1988)

დებრესიული სიმპტომების გასაზომად გამოყენებული CESD-R-10 დებრესიის თვითანგარიშის ტიპის საზომია, რომელიც წარმატებულად გამოიყენება ასაკოვან, დაბალი შემოსავლის მქონე და სოციალურად დაუცველ ჯგუფებთან მუშაობისას ( $\alpha=0.86$ ). CESD-R-10-ის გამოყენებისას ქულები ითვლება მოცემული ათი დებულების ქულათა ჯამის მემეგობით. 10 ქულაზე მეტის დაგროვების შემთხვევაში შეიძლება დავასკვნათ, რომ ინდივიდი დებრესიულია.

მიღწევის მოტივაციის გასაზომად გამოყენებულია ცხრა დებულება ფრაიბურგის პიროვნების კითხვარიდან (FPI). კითხვებს ინდივიდმა უნდა გასცეს „დიახ“ ან „არა“ პასუხი. დადებითი პასუხების სიმრავლე მეტყველებს ინდივიდის მაღალ მოტივაციაზე.

დასწავლილი უუნარობის გასაზომად გამოიყენება ჟუნლესისა და ნელსონის დასწავლილი უუნარობის სკალა (LHS). ესაა 20-დებულებიანი კითხვარი, რომელიც ლიკერტის 4-ქულიანი სკალის მემეგობით ზომავს დასწავლილ უუნარობას, საბოლოო ქულა შესაძლოა მერყეობდეს 20-დან 80-მდე, რაც უფრო მაღალია ქულა, მით უფრო მაღალია დასწავლილი უუნარობის ხარისხი (Quinless 1988). კითხვარი შესაძლოა გამოგვადგეს დებრესიის რისკ სტატუსის ინდიკატორადაც, 20-40 ქულის შემთხვევაში დებრესიის არსებობის რისკი დაბალია, თუმცა ქულის ზრდასთან ერთად მისი გამოვლენის ალბათობაც იმატებს. LHS-ის კორელაციის მაჩვენებელი როზენბერგის თვითშეფასების სკალასთან არის  $r=-.622$ , ბეკის უიმედობის სკალასთან  $r=.252$ . უშუალოდ კითხვარის სანდოობის ალფა კოეფიციენტი კი 0.85-ია (Smallheer, 2011).

	CESD-10-R	FPI	LHS
კითხვარის სანდოობის კოეფიციენტი	0.86	0.71-0.84	0.85
წარმოდგენილი კვლევის ფარგლებში კითხვარის სანდოობის კოეფიციენტი	0.74	0.6	0.89

ცხრილი 1. კითხვარების სანდოობის კოეფიციენტი წარმოდგენილი კვლევის ფარგლებში

**შედეგები და შედეგების ანალიზი**

SPSS22-ის მემეგობით ერთმანეთს შევადარეთ, CESD-10, FPI, LHS კითხვარებში სამივე ჯგუფის მიერ მიღებული შედეგები. მონაცემების შესადარებლად და არსებული განსხვავებების სტატისტიკური მნიშვნელოვნების დასადგენად გამოყენებულია T-კრიტერიუმი და პირსონის კორელაცია.

მონაცემთა კორელაციური ანალიზის შედეგად დადგინდა, რომ მთლიანი შერჩევის შემთხვევაში დასწავლილ უუნარობას, მოტივაციასა და დებრესიას შორის არსებობს სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი კავშირი, კერძოდ: ზომიერი

უარყოფითი კორელაცია დასწავლილ უუნარობასა და მიღწევის მოტივაციას შორის ( $r = -.429$ ;  $p < 0.001$ ); საშუალო დადებითი კორელაცია დასწავლილ უუნარობასა და დებრესიას შორის ( $r = .56$ ;  $p < 0.001$ ) და საშუალო უარყოფითი კორელაცია მოტივაციასა და დებრესიას შორის ( $r = -.452$ ;  $p < 0.001$ ).

	დასწავლილი უუნარობა	მიღწევის მოტივაცია	დებრესია
დასწავლილი უუნარობა	1	-.429**	.560 **
მიღწევის მოტივაცია	-.429**	1	-.452**
დებრესია	.560**	-.452**	1

ცხრილი 2. დასწავლილ უუნარობას, მიღწევის მოტივაციასა და დებრესიას შორის კავშირი

სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავება გამოვლინდა ჯგუფებს შორისაც (იხ. ცხრილი 3)

ჯგუფი	საშუალო ქულა უუნარობის სკალაზე	ჯგუფებს შორის t კრიტერიუმ-ის მნიშვნელობა	საშუალო ქულა დებრესიის სკალაზე	ჯგუფებს შორის t კრიტერიუმის მნიშვნელობა	საშუალო ქულა მოტივაციის სკალაზე	ჯგუფებს შორის t კრიტერიუმის მნიშვნელობა
I	36.9 (ST=5.31)	t(124)= -0.7 p<0.475	11.6 (ST=4.67)	t(124)=1, p<0.3	14.66 (SD=1.89)	t(124)= -0.125 p<0.9
II	37.67 (SD=6.37)		10.73 (SD=4.8)		14.7 (SD=1.98)	
I	36.9 (SD=5.3)	t(107)= -11,511 p<.001	11.6 (SD=4.67)	t(107)= -7.45 p<.001	14.6 (SD=1.89)	t(107)= 4 p<.001
III	50.34 (SD=6.85)		18.2 (SD=4.3)		13.2 (SD=1.79)	
II	37.67 (ST=6.37)	t(103)= -9.73 p<.001	10.73 (ST=4.8)	t(103)= -8.17 p<.001	14.7 (SD=1.98)	t(103)= 3.97p<.001
III	50.34 (ST=6.85).		18.22 (ST=4.3)		13.2 (SD=1.79)	

ცხრილი 3. t კრიტერიუმის გამოყენებით ჯგუფებს შორის განსხვავების მაჩვენებლები

დასწავლილი უუნარობის მაჩვენებელი მნიშვნელოვნად მაღალია იმ ჯგუფის ცდისპირების შემთხვევაში, რომლებიც დღემდე იზიარებენ ოთახს სხვებთან ( $M=50.34$   $SD=6.85$ ) ცდისპირთა იმ ჯგუფთან შედარებით, რომელთაც ბავშვობიდან აქვთ საკუთარი ოთახი ( $M=36.9$   $SD=5.3$ ). ამ ორი ჯგუფის შედარებისას დებრესიის მაჩვენებელიც მკვეთრად განსხვავებულია. პირველი ჯგუფის საშუალო ქულა ( $M=11.6$   $ST=4.67$ ) სტატისტიკურად მნიშვნელოვან განსხვავებას გვაძლევს მესამე ჯგუფთან შედარებისას ( $18.22$   $ST=4.3$ ).  $p<0.001$  დონეზე სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავება გამოვლინდა მოტივაციის სკალაზე მიღებულ შედეგებს შორისაც, I ჯგუფის საშუალო ქულა ( $M=14.6$   $SD=1.89$ ) მნიშვნელოვნად განსხვავდებოდა t(107)=4 III ჯგუფის საშუალო ქულისგან ( $M=13.2$   $SD=1.79$ ).

მსგავსი შედეგები მივიღეთ, როდესაც მეორე და მესამე ჯგუფის წევრების ქულები შევადარეთ ერთმანეთს. აღმოჩნდა, რომ ადრეულ ასაკში ოთახის სხვებთან გაზიარების მიუხედავად, იმ ინდივიდების სამივე სკალაზე მიღებული ქულები, რომელთაც ორი ან მეტი წელია საკუთარი ოთახი აქვთ, მნიშვნელოვნად განსხვავდება მათი შედეგებისგან, ვინც ადრეული ასაკიდან იზიარებს ოთახს სხვებთან (იხ. ცხრილი.3).

I და II ჯგუფებს შორის კი არცერთ სკალაზე სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავება არ გამოვლენილა. იმ ახალგაზრდების შედეგები, რომელთაც ორი ან მეტი წელია აქვთ საკუთარი ოთახი მსგავსია იმ თანატოლების შედეგებისა, რომლებსაც ადრეული ასაკიდან აქვთ საკუთარი ოთახი.

შედეგების სტატისტიკურად დამუშავებამ ცხადყო, რომ ისეთი ცვლადები, როგორებიცაა დასწავლილი უუნარობა, დებრესია და მოტივაცია, ერთმანეთთან მჭიდროდაა დაკავშირებული. კერძოდ, რაც უფრო მაღალია დასწავლილი უუნარობის დონე, მით უფრო მაღალია დებრესიული სიმპტომატიკის გამოვლენის მაჩვენებელი და, შესაბამისად, მით უფრო დაბალია მიღწევის მოტივაცია.

**დასკვნა**

მრავალი კვლევის მსგავსად, ამ შემთხვევაშიც დადასტურდა ჰიპოთეზა, რომლის მიხედვითაც, ადამიანებს, რომლებსაც არასდროს ჰქონიათ საკუთარი ოთახი, დასწავლილი აქვთ უუნარობა იმ ადამიანებისგან განსხვავებით, რომელთაც ადრეული ასაკიდან ჰქონდათ საკუთარი ოთახი. აღნიშნულ კვლევაში წარმოდგენილი სურათი

თანხვედრაშია მრავალი მეცნიერის გამოთქმულ ვარაუდთან და ამასთანავე საფუძველს ქმნის შემდგომი კვლევებისთვის, რომლებშიც გათვალისწინებული იქნება ისეთი მნიშვნელოვანი ცვლადები, როგორებიცაა კვლევაში მონაწილე პირთა სოციალური მდგომარეობა და ეკონომიკური ფონი.

აღნიშნული კვლევის პროცესში გათვალისწინებული იყო იმ ინდივიდთა შედეგებიც, რომელთაც მხოლოდ უკანასკნელი 1-2 წელია, რაც საკუთარი ოთახი აქვთ (II ჯგუფი), ამ ჯგუფის შედეგების დანარჩენ ჯგუფებთან შედარება საშუალებას მოგვცემდა, გვეჩხა, არის თუ არა ხანგრძლივი გადატვირთვის ეფექტი. შედეგების დამუშავებისას, ცხადი გახდა, რომ პირველი და მეორე ჯგუფის შედეგებს შორის არცერთ ეტაპზე სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავება არ ფიქსირდება, თუმცა ორივე მათგანი მნიშვნელოვნად განსხვავდება იმ ჯგუფის წევრთა შედეგებისგან, რომელთაც ადრეული ასაკიდან დღემდე უწევთ საკუთარი ოთახის გაზიარება. ეს გვაძლევს საშუალებას, ვივარაუდოთ, რომ გადატვირთვის ეფექტი მწვავედ გამოხატულია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როცა ინდივიდს უწევს გადატვირთულ გარემოში ცხოვრება, დროსთან და პიროვნული სივრცის ზრდასთან ერთად კი მისი ეფექტი მცირდება.

ანალიზის შედეგად დადასტურდა მეორე ჰიპოთეზაც, რომლის მიხედვითაც, მიღწევის მოტივაცია ნაკლებია მათთვის, ვისაც ოთახის გაზიარება ხანგრძლივი დროის განმავლობაში უწევს ერთზე მეტ ადამიანთან. საცხოვრებელი სიმჭიდროვის კვლევები, იშვიათად ითვალისწინებს გადატვირთვის ეფექტის გავლენას მიღწევის მოტივაციაზე, შესაბამისად, ეს საკითხი შედარებით ფართო კვლევას საჭიროებს.

კვლევის დასაწყისში წარმოთქმული კიდევ ერთი მოსაზრება ეხებოდა დეპრესიული სიმპტომებისა და გადატვირთვის ეფექტის კავშირს, ჰიპოთეზის მიხედვით, ისინი, ვისაც აქვთ ნაკლები პიროვნული სივრცე და უწევთ ოთახის გაზიარება სხვებისთვის, უფრო მწვავედ ავლენენ დეპრესიულ სიმპტომებს, ვიდრე ის ადამიანები, რომლებიც ამ პრობლემის ქვეშ არ დგანან. ამ მხრივ საინტერესო შედეგები მოგვცა პირველი და მესამე ჯგუფების შედეგების შედარებამ. ვასკენით, რომ მაღალი საცხოვრებელი სიმჭიდროვე, შესაძლებელია, ქმნიდეს სტრესულ გარემოს, რომელშიც ადამიანები შედარებით მწვავედ ავლენენ დეპრესიულ სიმპტომებს, თუმცა შესაძლებელია, რომ სხვა კვლევაში საპირისპირო შედეგი მივიღოთ. დეპრესიულ სიმპტომებზე საუბრისას, აუცილებელად გასათვალისწინებელია, რომ გადატვირთვის ეფექტი ნაკლებად ვლინდება ისეთ გარემოში, რომელშიც მხარდამჭერი და მზრუნველი სოციალური კავშირებია. შესაბამისად, არ იქნება სწორი, თუ მიღებულ შედეგს განვაზოგადებთ და გადაჭრით ვიტყვი, რომ დეპრესიული სიმპტომები მუდმივად თან ახლავს მაღალ საცხოვრებელ სიმჭიდროვეს.

შეზღუდვები და მომავალი კვლევა

კვლევის შედეგები საინტერესო ინფორმაციას გვაწვდის საცხოვრებელი სიმჭიდროვითა და გადატვირთვის ეფექტით დაინტერესებულ პირთათვის. იმის მიუხედავად, რომ წარმოდგენილი კვლევის შედეგები თანხვედრაშია აქამდე ჩატარებულ მრავალ კვლევასთან, ზოგიერთ მათგანს ეწინააღმდეგება. მაგალითისთვის, ჩვენი კვლევის მიხედვით, ვერ ვიტყვი, რომ სქესი გავლენას ახდენს გადატვირთვის ეფექტთან გამკლავებაზე, ევანსის მიერ ინდონეზიაში ჩატარებული კვლევა კი საპირისპიროს ამტკიცებს (Evans 1998).

შესაძლოა კვლევის ნაკლად მივიჩნიოთ ის, რომ არ იყო გათვალისწინებული მონაწილეთა სოციალურ-ეკონომიკური ფონი, რაც საკმაოდ მნიშვნელოვანი ფაქტორია დასწავლილ უსუსურობაზე მსჯელობისას. მიუხედავად იმისა, რომ კვლევის პროცესში გამოყენებული იყო ე.წ. „საძინებლის სტანდარტი“, არ იყო გათვალისწინებული საცხოვრებელი ადგილის სიდიდე და იქ მცხოვრებ პირთა რაოდენობა: ჩვენთვის უცნობი იყო სად და რა პირობებში უწევდა ინდივიდს ოთახის სხვებთან გაზიარება, რამდენი საძინებელი გააჩნდა სახლს და რამდენი სული ცხოვრობდა იქ. ზემოთ განხილული შედეგები შესაძლებელია განპირობებული ყოფილიყო სხვა ცვლადებით, რომლებიც ვერ კონტროლდებოდა კვლევის პროცესში, მათ შორის სიღარიბე, მხარდამჭერი ურთიერთობის არარსებობა და ცუდი საცხოვრებელი პირობები.

კვლევაში მონაწილე არცერთი პირი იზიარებდა საძინებელს პარტნიორთან ერთად, თუმცა, იქიდან გამომდინარე, რომ გადატვირთვის ეფექტის გამოვლენა მნიშვნელოვნად არის დამოკიდებული სოციალური ინტერაქციის ხარისხზე, სასურველია შემდგომ კვლევებში გათვალისწინებული იყოს, თუ ვისთან იზიარებს ინდივიდი საძინებელს და როგორი დამოკიდებულება აქვს მასთან.

## ბიბლიოგრაფია

Evans, G.W., Lepore, S. J. Shejwal, B. R & Palsane M. N (December 1998), *Chronic Residential Crowding and Children's well-being: An ecological Perspective, Child Development*. Vol. 69, No 6 pp 1514-1523

Smallheer, B. (May 2011) *Learned Helplessness and Depressive Symptoms in Patients Following Acute Myocardial Infarction*, Doctoral dissertation, Nashville Tennessee, Vanderbilt University

Nagar, D., Paulus B. (September 1997) *Residential Crowding experience scale – assessment and validation*, Journal of Community & Applied Social Psychology, Volume 7, Issue 4, pp 257-328

გამოყენებული ინტერნეტ-რესურსები:

Center for Epidemiologic Studies Depression Scale Revised (CESD-R-10) retrieved from [https://www.brandeis.edu/roybal/docs/CESD-10\\_website\\_PDF.pdf](https://www.brandeis.edu/roybal/docs/CESD-10_website_PDF.pdf) pdf ნახვის თარიღი: 21.10.18  
Epstein, Y. (April 2010) *Crowding Stress and Human Behavior*, retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/230208526\\_Crowding\\_Stress\\_and\\_Human\\_Behavior](https://www.researchgate.net/publication/230208526_Crowding_Stress_and_Human_Behavior) pdf ნახვის თარიღი 21.10.18

Gray A. (2001) *Definitions of Crowding and the Effects of Crowding on Health*, a Literature Review. Wellington, New Zealand. The Ministry of Social Policy, retrieved from <https://www.msd.govt.nz/documents/about-msd-and-our-work/publications-resources/archive/2001-definitions-of-crowding.pdf> pdf ნახვის თარიღი 21.10.2018

Harker, L. (September 2006) *Chances of Lifetime: The Impact of Bad Housing on Children's Lives*. Edinburgh, Scotland. Shelter, retrieved from [https://england.shelter.org.uk/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0016/39202/Chance\\_of\\_a\\_Lifetime.pdf](https://england.shelter.org.uk/__data/assets/pdf_file/0016/39202/Chance_of_a_Lifetime.pdf) pdf ნახვის თარიღი 21.10.2018

Radloff, LS. (1977) *The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population*. Applied Psychological Measurement. 1:385-401. as cited in <http://cesd-r.com/about-cesdr/>

Quinless F., Nelson, M., (1988) *Development of a measure of learned helplessness* retrieved from <http://www.psychwiki.com/dms/other/labgroup/Measu235sdgse5234234resWeek2/Marilyn2/Quinless1988.pdf> ნახვის თარიღი: 21.10.18

Worthmann, C., Brown, R. Companionable sleep: Social regulation of sleep and co-sleeping in Egyptian families, retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3771325/pdf/nihms510286.pdf> pdf ნახვის თარიღი 21.10.2018