

გვიანი ზრდასრულობა (მოხუცებულობა) და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა

რუსუდან კეჭაყმაძე

ფსიქოლოგიის დოქტორი,
ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო
უნივერსიტეტის ასოცირებული პროფესორი
ელ. ფოსტა: r.kechakmadze@bsu.edu.ge
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1046-7264>

ქეთევან ბერიძე

ფსიქოლოგიის დოქტორი, ბათუმის შოთა
რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტი პროფესორი
ელ. ფოსტა: k.beridze@bsu.edu.ge
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6268-7037>

აბსტრაქტი. წარმოდგენილი სტატია ეხება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის დონის შესწავლას გვიანი ზრდასრულობის (მოხუცებულობის) ასაკში.

გვიანი ზრდასრულობა წარმოადგენს განვითარების ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ეტაპს. განვითარების ფსიქოლოგიის მკვლევარებს სხვა საკითხებთან ერთად, აინტერესებთ მოხუცებულების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის შესწავლა.

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა - ეს ადამიანის მთლიანპიროვნული მდგომარეობაა, რომელშიც აისახება ცხოვრებით კმაყოფილება და ფსიქიკური ჯანმრთელობა.

კვლევის მიზანი იყო იმის დადგენა, თუ როგორია ქართველი მოხუცების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის დონე, შეინიშნება თუ არა იგივე ტენდენციები, რაც დადასტურებულია უცხოურ კვლევებში, სადაც ნაჩვენებია, რომ მხოლოდ ასაკი არ განსაზღვრავს ცხოვრებით კმაყოფილებას, უფრო მნიშვნელოვანი ფაქტორებია ჯანმრთელობა, სოციალური ინტეგრაცია, ოჯახური პირობები და ადამიანის მიერ საკუთარი თავის აღქმა.

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 32-მა ადამიანმა, რომელთა ასაკი იყო 60–79 წელი. კვლევის ინსტრუმენტი იყო კეროლ რიფის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის საკვლევი სკალა. ვვარაუდობდით, რომ ქართველ მოხუცთა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის დონე იქნებოდა უფრო დაბალი, ვიდრე ამას აჩვენებს უცხოური კვლევები.

თუმცა, კვლევის შედეგებმა აჩვენა ზომიერი, დადებითი და სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი კავშირი ასაკსა და კეთილდღეობას შორის ($p = .37$; $p = .038$), რაც იმაზე მეტყველებს, რომ ასაკის მატებასთან ერთად კეთილდღეობა პირიქით, იზრდება. მიღებული შედეგები ეხმაურება თანამედროვე კვლევებს, რომლებიც აჩვენებს, რომ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა არაა დამოკიდებული მხოლოდ ასაკზე.

საკვანძო სიტყვები: გვიანი ზრდასრულობა; ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა; რიფის მოდელი; წარმატებული დაბერება.

შესავალი. მოხუცებულობის ასაკი ტრადიციულად ასოცირდება ფიზიკური ჯანმრთელობის გაუარესებასთან, ფუნქციური შესაძლებლობების შემცირებასთან, სოციალური როლების ცვლილებასთან და დანაკარგებთან, რაც ხშირად ქმნის წარმოდგენას, თითქოს ასაკის მატებასთან ერთად ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის დონე აუცილებლად უნდა იკლებდეს. ასეთი შეხედულება დამყარებულია როგორც სამედიცინო, ისე ზოგადად, საზოგადოების მოსაზრებაზე, რომელიც ყუ-

რადლებას ამახვილებს რისკებზე, ხოლო ნაკლებად - იმ პოტენციალსა და რესურსებზე, რომლებიც შეიძლება არსებობდეს გვიან ასაკშიც.

თანამედროვე პოზიტიური ფსიქოლოგია და განვითარების ფსიქოლოგია ამ საკითხთან დაკავშირებით იძლევა ახლებურ ხედვას. რიფის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მოდელი აღწერს კეთილდღეობას არა მხოლოდ როგორც ჰედონურ ტკბობას ან „ბედნიერებას“, არამედ როგორც რთულ კონსტრუქტს, რომელიც მოიცავს საკუთარი თავის მიღებას, ცხოვრების მიზნების განცდას, პიროვნულ ზრდას, გარემოსთან ადაპტაციას, დამოუკიდებლობას და პოზიტიურ ურთიერთობებს. ამ მიდგომით, გვიან ზრდასრულობაშიც ადამიანი შეიძლება ინარჩუნებდეს ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას მაშინაც კი, როდესაც ფიზიკური რესურსები კლებულობს: თუ ახერხებს ცხოვრების მიზნის პოვნას, მიზნების გადაფასებას და ემოციური ურთიერთობების შენარჩუნებას.

ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა მოხუცებულობაში გულისხმობს ასაკოვანი ადამიანის მიერ საკუთარი ცხოვრების ხარისხის, ცხოვრების აზრისა და მიღწევების კოგნიტურ შეფასებას. ასაკის მატებასთან ერთად, ადამიანები ახლებურად აფასებენ ცხოვრებისეულ პრიორიტეტებს, წარსულ გამოცდილებას და მომავლის პერსპექტივებს. ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა და მასთან წარმატებით შეგუება გვიან ზრდასრულობაში დამოკიდებულია მრავალ ფაქტორზე, მაგრამ როგორც ლარსონის მიერ 1978 წელს ჩატარებული კლასიკური გამოკვლევა აჩვენებს, ეს ძალიან ნაკლებადაა დამოკიდებული ასაკზე (Г. Крайр, 2002: стр. 866).

საინტერესოა ჰაიდრიხის და რიფის მიერ 1993 წელს ჩატარებული კვლევა (Г. Крайр, 2002: стр. 867), სადაც ისინი იკვლევდნენ, თუ როგორ ინარჩუნებენ მოხუცები მომავალზე პოზიტიურ შეხედულებას, მიუხედავად სუსტი ჯანმრთელობისა. მათ დაადგინეს, რომ ავადმყოფობებთან ადაპტაციაში გადამწყვეტ როლს თამაშობს სოციალური შედარება. მოხუცები თავის მდგომარეობას აღარებენ სხვა მოხუცების მდგომარეობას და შედეგებიდან გამომდინარე, ახდენენ თავისი მიზნების მოდიფიკაციას.

თანამედროვე კვლევებიც მიუთითებს იმაზე, რომ მოხუცების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა არაა დამოკიდებული მხოლოდ ასაკზე. საინტერესოა ავტორთა ჯგუფის მიერ ჩატარებული მეტა-ანალიზი, სადაც გაანალიზებული იყო 78 ემპირიული კვლევა, რომლებშიც შესწავლილი იყო სოციალური ურთიერთობების მნიშვნელობა მოხუცთა კეთილდღეობაზე (Santini, Z. I., Jose, P. E., Cornwell, E. Y., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K. R., & Koushede, V. (2022). *Social relationships and well-being in later life: A systematic review and meta-analysis. Aging & Mental Health*, 26(4), 573–589). შედეგების მეტაანალიზით აღმოჩნდა, რომ არსებობს ძლიერი კავშირი ახლო, ემოციურ ურთიერთობებსა და მხარდაჭერის აღქმასთან. კვლევამ ასევე აჩვენა, რომ მარტოობა საგრძნობლად ზრდის დეპრესიული სიმპტომების რისკს და ადაბლებს ცხოვრებით კმაყოფილების გრძნობას.

აღნიშნულ საკითხთან დაკავშირებით, საქართველოში არც ისე ბევრი კვლევაა ჩატარებული. არის რამდენიმე კვლევა, რომელიც ეხება გვიანი ზრდასრულობის ასაკს, მაგრამ არა - კონკრეტულად მოხუცთა ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას.

ინტერესს იწვევს 2017 წლის 12 თებერვალს, ჟურნალ *Journal of Population Ageing* - ში გამოქვეყნებული სტატია: *Migration and the Multi-Dimensional Well-Being of Elderly Persons in Georgia* (2017), რომლის ავტორები არიან Jennifer Waidler, Michaela Vanore, Franziska Gassman & Melissa Siegel, სადაც შესწავლილია ზრდასრული შვილების მიგრაციის გავლენა მოხუცებულთა კეთილდღეობაზე, რომელშიც მონაწილეობა მიიღო 2202-მა ხანდაზმულმა ადამიანმა. შედეგების ანალიზმა აჩვენა, რომ ზრდასრულ შვილთა მიგრაცია მშობლების კეთილდღეობაზე არ აისახება უარყოფითად და მიგრაციის გარდა, კეთილდღეობის დონეზე გავლენას ახდენს სხვა ფაქტორები, როგორიცაა სქესი, სიღარიბე, სოფლად ცხოვრება და სხვა.

უფრო ბოლოდროინდელი კვლევის თანახმად, რომელიც ჩაატარა გაეროს მოსახლეობის ფონდმა (UNFPA) და რომლის ანგარიში გამოქვეყნდა 2022 წლის 6 ოქტომბერს (ი. კაჭკაჭიშვილი, ა. პაპიაშვილი (2022), აღნიშნულია, რომ საქართველოში ხანდაზმულ (65+ ასაკის) ადამიანთა დაახლოებით 52 % თავს გრძნობს ემოციურად მარტოდ, ხოლო 45 % - სოციალურად მარტოსულად.

ვინაიდან მოხუცების ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასთან დაკავშირებული კვლევები საქართველოში ფაქტურად არ გვაქვს, გადაწყვიტეთ გვეკვლია ეს საკითხი, ანუ გვენახა, დაბალია თუ არა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის დონე მოხუცებულობის ასაკში?

მეთოდი. კვლევაში გამოყენებული იყო კ. რიფის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სკალა, მონაწილეობდა 32 ადამიანი, რომლებიც ეკუთვნოდნენ გვიან ასაკობრივ ჯგუფს (60–79 წელი). გამოიყო შემდეგი ასაკობრივი კატეგორიები:

- 60–65 წელი (17 ცდისპირი);
- 66–70 წელი: (9 ცდისპირი);
- 71–79 წელი: (6 ცდისპირი).

შერჩევა არ იყო ალბათური და შესაბამისად, კვლევა არაა რეპრეზენტატული. დემოგრაფიული ცვლადები მოიცავდა: ოჯახურ მდგომარეობას, დასაქმების სტატუსს, ვისთან ერთად ცხოვრობენ. ეს ცვლადები გამოყენებული იყო აღწერით ანალიზში, თუმცა, ძირითადი აქცენტი გაკეთდა ასაკზე.

როგორც აღვნიშნეთ, კვლევაში გამოყენებული იყო რიფის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის სკალის (Ryff Scales of Psychological Well-Being) ქართულად ადაპტირებული 54 პუნქტიანი ვერსია. სკალა კონცეპტუალურად ეფუძნება რიფის მოდელს, რომელიც გულისხმობს 6 განზომილებას: ავტონომია, გარემოსთან ადაპტაცია, პიროვნული ზრდა, პოზიტიური ურთიერთობები, ცხოვრების მიზანი და საკუთარი თავის მიღება.

პროცედურა და მონაცემთა ანალიზი:

კითხვარის შევსება ხდებოდა ინდივიდუალურად ან მცირე ჯგუფურ ფორმატში, შემფასებლის თანდასწრებით, საჭიროების შემთხვევაში, კითხვების დაზუსტებით. უზრუნველყოფილი იყო მონაწილეთა ანონიმურობა და კონფიდენციალურობა.

მონაცემთა ანალიზი მოიცავდა:

1. აღწერით სტატისტიკას Total_PWB-სთვის (საშუალო, SD, მინ-მაქს, ასიმეტრია);
2. შიდა საიმედოობის შეფასებას Cronbach's α -ით მთელ სკალაზე;
3. ასაკობრივი ჯგუფების შედარებას ერთმიმართულებიანი ANOVA-ს ტესტით (ასაკი – 3 კატეგორია);
4. ასაკის და კეთილდღეობის კავშირის შეფასებას სპირმენის რანგული კორელაციის კოეფიციენტით.

განხილვა. ჩვენ ვვარაუდობდით, რომ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის დონე მოხუცებულობაში იქნებოდა დაბალი, მაგრამ მიღებული შედეგების ანალიზმა აჩვენა საპირისპირო. კერძოდ, კეთილდღეობის საშუალო ქულა აღმოჩნდა $M = 154.66$, $SD = 9.92$ (დიაპაზონი: 126–175). თუ ამ მაჩვენებელს გადავიყვანთ პუნქტის საშუალო შეფასებად, მივიღებთ, რომ ერთი პუნქტის საშუალო ქულა დაახლოებით **2.8–2.9** ფარგლებშია, რაც 5-ბალიანი სკალის კონტექსტში საშუალო ქულაა და ვერ ჩავთვლით „დაბალ კეთილდღეობად“.

კვლევაში მონაწილე ადამიანთა უმეტესობას აქვს კეთილდღეობის შედარებით უფრო მაღალი ქულა, ვიდრე დაბალი ქულები, რაც ეწინააღმდეგება ჩვენს ვარაუდს. აღმოჩნდა, რომ გვიანი ზრდასრულობის ასაკში მყოფი ქართველ ცდისპირების კეთილდღეობის საშუალო მაჩვენებელი არაა დაბალი – პირიქით, აქვთ საკმაოდ მაღალი ქულები.

სკალის შიდა საიმედოობა.

Cronbach's α მთელ 54 პუნქტიან სკალაზე აღმოჩნდა 0.42, რაც კლასიკური კრიტერიუმებით დაბალი საიმედოობაა. ეს შედეგი არ არის გასაკვირი, თუ გავითვალისწინებთ, რომ:

- სკალა მრავალგანზომილებიანია (ექვსი განსხვავებული ფაქტორია);
- შერჩევაში მონაწილეთა რაოდენობა მცირეა და ერთგვაროვანი.

მიუხედავად ამისა, სტატისტიკურად დაკვირვებადი ტენდენციები – განსაკუთრებით ასაკთან კავშირი - თეორიულად დასაბუთებული ჩანს.

ასაკობრივი განსხვავებები: ANOVA-ს შედეგი

ასაკობრივ ჯგუფებს შორის შევადარეთ Total_PWB:

- 60–65: M = 151.59; SD = 7.63
- 66–70: M = 160.78; SD = 8.24
- 71–79: M = 154.17; SD = 14.66

ANOVA-მ აჩვენა: $F(2, 29) = 2.84$; $p = .075$; $\eta^2 = .16$. ეს იმას ნიშნავს, რომ ფორმალურად $p > .05$, მკაცრად თუ ვიტყვით, არ ითვლება მნიშვნელოვან განსხვავებად, თუმცა $\eta^2 = .16$ მიუთითებს საშუალო ზომის ეფექტზე: ასაკით შეიძლება ავსნათ ინდივიდუალურ განსხვავებათა 16%.

კეთილდღეობის ყველაზე მაღალი დონე ფიქსირდება **66–70** წლიანთა ასაკობრივ ჯგუფში, რაც შეიძლება აიხსნას ამ ასაკში შედარებით სტაბილური როლებითა და არსებული რესურსების უკეთ აღსაქმელი ბალანსით: ადამიანი უკვე შორს არის აქტიური კარიერული სტრესისგან, მაგრამ ჯანმრთელობის რადიკალური დაქვეითება ჯერ არ არის შეინიშნება. 71–79 წლის ჯგუფში საშუალო კვლავაც არაა დაბალი, თუმცა, ვარიაცია იზრდება – აქ უკვე მეტად მოქმედებს ინდივიდუალური და ჯანმრთელობის ფაქტორები.

ასაკისა და კეთილდღეობის კორელაცია

Spearman-ის რანგული კორელაციის მიხედვით, $\rho = .37$; $p = .038$.

ეს შედეგი უკვე მნიშვნელოვნად უპირისპირდება ჩვენს ვარაუდს, რადგან მიუთითებს იმაზე, რომ ასაკის მატებასთან ერთად კეთილდღეობის დონე საშუალოდ იზრდება.

მიღებული შედეგები ეხმიანება „მოხუცებულობის პარადოქსს“, რომლის მიხედვითაც, ფიზიკური და კოგნიტური შესაძლებლობების შემცირების მიუხედავად, გვიან ზრდასრულობაში ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა ხშირად სტაბილურდება ან მატულობს. სოციომოციური სელექციის თეორიის მიხედვით, გვიან ზრდასრულობაში ადამიანები ყურადღებას ამახვილებენ ემოციურად მნიშვნელოვან ურთიერთობებზე, ცხოვრებისეულ მიზნებზე და პოზიტიურ გამოცდილებაზე, რაც ამადლებს სუბიექტური კეთილდღეობის დონეს. ჩვენს მცირე კვლევაშიც ჩანს მსგავსი ტენდენცია – ასაკში მყოფი ადამიანები, შესაძლოა, უფრო აცნობიერებენ ცხოვრების მნიშვნელობას და აფასებენ არსებულ ახლო ურთიერთობებს, რითიც შეიძლება აიხსნას მათი კეთილდღეობის გაზრდილი მაჩვენებლები.

დასკვნა. დასკვნის სახით, შეიძლება ითქვას შემდეგი: ჩვენი მოსაზრება, რომ გვიან ზრდასრულობაში ქართველი ცდისპირების ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის დონე იქნებოდა დაბალი, არ გამართლდა. ემპირიული მონაცემების მიხედვით:

- საშუალო ჯამური ქულა არ მიუთითებს „დაბალ“ დონეზე;
- ასაკობრივ ჯგუფებს შორის ტენდენცია მიდის ზრდისკენ და არა კლებისკენ;
- ასაკისა და კეთილდღეობის კორელაცია პოზიტიურია და სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი.

უფრო მეტიც, აღნიშნული კვლევის შედეგები მეტ-ნაკლებად ემთხვევა თანამედროვე მოხუცებულობის ასაკის კვლევების შედეგებს, სადაც მოხუცებულობა განხილულია როგორც განვითარების არამხოლოდ ფიზიკური და კოგნიტური შესაძლებლობების შესუსტების პერიოდი, არამედ როგორც ადაპტაციის, რესურსების მართვისა და ემოციური სიბრძნის პერიოდი.

ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ მონაწილეთა სიმცირის გამო, აღნიშნულ კვლევას გააჩნია შეზღუდვები: შერჩევა არაა ალბათური, არაა რეპრეზენტატული და ცხადია, მიღებულ შედეგებს ვერ განვაზოგადებთ საქართველოში მცხოვრებ ყველა მოხუცებულ ადამიანზე. საქართველოში მცხოვრები

გვიანი ზრდასრულობის ასაკის მოსახლეობის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის დონის გასაგებად, საჭიროა უფრო მასშტაბური, მრავალფაქტორული კვლევების ჩატარება, რათა უკეთ გავიგოთ, რა პირობებში და როგორ რჩება ან იზრდება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა გვიან ასაკში.

მომავალ კვლევებში მონაწილეთა რაოდენობა უნდა იყოს გაცილებით დიდი, მონაწილეთა შერჩევა უნდა მოხდეს რანდომიზებული ან სტრატეგიფიცირებული შერჩევით, გამოყენებული უნდა იყოს კვლევის სხვა დამატებითი ინსტრუმენტები (დეპრესიის, მარტოობის, სოციალური მხარდაჭერის სკალები), რათა დავინახოთ, რა ფაქტორები დგას ასაკსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- ი. კაჭკაჭიშვილი, ა. პაპიაშვილი (2022). მარტოობა ხანდაზმულებში - კვლევის ანალიტიკური ანგარიში, საქართველო - 2021წ. UNFPA
- Крайг Г.(2002). Психология развития. Питер, стр. 866
- Santini, Z. I., Jose, P. E., Cornwell, E. Y., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K. R., & Koushede, V. (2022). *Social relationships and well-being in later life: A systematic review and meta-analysis. Aging & Mental Health, 26*(4), 573–589).
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge University Press.
- Jennifer Waidler, Michaella Vanore, Franziska Gassman & Melissa Siegel(2017). Migration and the Multi-Dimensional Well-Being of Elderly Persons in Georgia. *Journal of Population Ageing* (pp. 217 – 238).
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*, 10–28.