

შიშის გამომწვევ სტრესორზე რეაქციის ფსიქოლოგიური და ფსიქო-  
ფიზიოლოგიური მახასიათებლები, სტრესორის მრავალჯერადი  
ექსპოზიციის პირობებში

გიორგი ფარადაშვილი

კლინიკური ფსიქოლოგიის, სამაგისტრო კურსის სტუდენტი

სამეცნიერო ნაშრომი წარდგენილია

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის მეცნიერებათა და ხელოვნების ფაკულტეტზე

მაგისტრის აკადემიური ხარისხის მინიჭების მოთხოვნის შესაბამისად

სამეცნიერო ხელმძღვანელი:

მალხაზ მაყაშვილი

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორი

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2022

## განცხადება

როგორც წარდგენილი ნაშრომის ავტორი ვაცხადებ, რომ ნაშრომი წარმოადგენს ჩემს ორიგინალურ ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორების მიერ აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიებული ან ციტირებული სათანადო წესების შესაბამისად.

გიორგი ფარადაშვილი

15.06.2022

## მადლობა

მსურს მადლობა გადავუხადო ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის, მეცნიერებათა და ხელოვნების ფაკულტეტის ადმინისტრაციას დაუღალავი შრომისთვის. ასევე ძალიან დიდი მადლობა მინდა გადავუხადო ამავე უნივერსიტეტის პროფესორ ქეთევან მაყაშვილს, რადგანაც დიდი წვლილი მიუძღვის ჩემს პროფესიულ განვითარებაში. ქალბატონი ქეთევანი გახლავთ, ჩემთვის ძლიერი მამოტივირებელი ძალა, მოყოლებული საბაკალავრო საფეხურიდან დღემდე. მან გადაწყვეტი როლი ითამაშა ჩემს გადაწყვეტილებაში, საბაკალავრო პროგრამის დამთავრების შემდეგ, სამაგისტრო პროგრამაზე ამ მიმართულებით გაგრძელებასა და კვალიფიკაციის ამაღლებაში.

ნაშრომის მომზადების პროცესში გაწეული დახმარებისთვის მსურს განსაკუთრებული მადლობა გადავუხადო ჩემს სამეცნიერო ხელმძღვანელს, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორს, ბატონ მაღხაზ მაყაშვილს. მისი დაუღალავი ჩართულობის, პროფესიული თუ ადამიანური დახმარების გარეშე შეუძლებელი იქნებოდა აღნიშნულ კვლევაზე მუშაობა.

ბოლოს მადლობა მინდა გადავუხადო, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის, ასისტენტ პროფესორ ირინა ვარდანაშვილს, ექსპერიმენტიდან მიღებული რაოდენობრივი მონაცემების სტატისტიკურ დამუშავებაში დახმარებისთვის.

## აბსტრაქტი

სამყაროში გვხვდება მრავალი სახის სტრესორი, რომელზეც ადამიანის საპასუხო რეაქცია დაკავშირებულია სტრესორის რაობასა და მასთან დაკავშირებულ გამოცდილებაზე. საპასუხო რეაქციებს წარმოადგენს, როგორც ფსიქოლოგიური ისე ფიზიოლოგიური რეაქციები. ფსიქოლოგიურ რეაქციად გვევლინება ემოციის მრავალი ფორმა, როგორც არის ზიზღი, სიხარული, შიში თუ სხვა. მიჩნეულია, რომ შიში წარმოადგენს თანდაყოლილ რეაქციას, რომლის გამომწვევ სტრესორზე ადამიანის ორგანიზმი ავტონომიურად რეაქტირებს. მისი დაფიქსირებისთანავე, იწყება მთელი რიგი ფიზიოლოგიური ცვლილებები ჩვენს ორგანიზმში, რომელიც დაკავშირებულია ინსტიქტურ ქცევასთან „იბრძოლე-ან-გაიქეცი“.

კოგნიტურ-ბიჰევიორალური თერაპევტები, სტრესორზე გამომწვევი რეაქციის შესამცირებლად, იყენებენ ექსპოზიციურ მეთოდს, რომელიც ერთგვარად დაასწავლის ამ სტრესორს ადამიანს, რაც საბოლოო ჯამში მის მიმართ შიშს ამცირებს ან საერთოდ აქრობს. საინტერესოა, რამდენად მართებულია ეს მეთოდი - რა ეფექტის ახდენს ფსიქოლოგიურ და ფიზიოლოგიურ რეაქციებზე. ამ საკითხის შესასწავლათ, წინამდებარე კვლევაში შევისწავლით, როგორია მრავალჯერადი ექსპოზიციის პირობებში გველის ფოტოს დანახვით გამოწვეული ფსიქოლოგიური და ფიზიოლოგიური რეაქციების დინამიკა და ურთიერთმიმართება - გველის მიმართ დაბალი ან საშუალო შიშის მქონე ადამიანებში. დამოუკიდებელ ცვლადად აღებულია გველის ფოტოს ექსპოზიცია, რადგან გველი მიჩნეულია, როგორც ევოლუციურად განპირობებული სტრესორი. დამოუკიდებელ ცვლადაც (ფსიქოლოგიური და ფიზიოლოგიური რეაქცია) რაც შეეხება, მათი დინამიკის ცვლილებების დასადგენათ დავაკვირდით ფიზიოლოგიურის შემთხვევაში - კანის გალვანურ გამტარობას, ხოლო ფსიქოლოგიური რეაქციის შემთხვევაში, სტრესორის მიერ გამოწვეული აღქმული შიშის მაჩვენებელს. საბოლოოდ, ექსპოზიციებს შორის განსხვავების დასადგენად, მონაცემები დამუშავდა ჯგუფშიდა

ანოვას გამოყენებით და ვნახეთ, რომ ორივე შემთხვევაში რეაქციები საგრძნობლად მცირდება.

დამოუკიდებელი ცვლადების ურთიერთმიმართებას რაც შეეხება, იგი ეხმიანება ჯეიმს-ლანგეს, ქენონ-ბარდისა და ლაზარუსის თეორიებს. ამ კვლევაში განხილული იქნება ამ თეორიების მნიშვნელობები და მათთან დაკავშირებული წინამდებარე კვლევებიდან მიღებული ინოვაციური ინფორმაციები.

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 20-მა ცდის პირმა, ვისგანაც მიღებული მონაცემების საფუძველად, გავცემთ ისეთ მნიშვნელოვან კითხვებზე პასუხს, როგორცაა: სტრესორის მრავალჯერადი ექსპოზიციის პირობებში, როგორია სტრესორზე ფსიქოლოგიური და ფიზიოლოგიური რეაქციების დინამიკა? სტრესორის მრავალჯერადი ექსპოზიციის პირობებში, ჯერ ფიზიოლოგიური რეაქციები მცირდება და შემდეგ ფსიქოლოგიური, თუ ეს ორი რეაქცია პარალელურად მიმდინარეობს?

#### **ძირითადი საძიებო საკითხები**

1. ემოციები და მასთან დაკავშირებული თეორიები;
2. შიშის გამომწვევ სტრესორზე გამოვლენილი ფსიქოლოგიური და ფიზიოლოგიური მახასიათებლები.;
3. კოგნიტურ-ბიჰევიორული თერაპიის ექსპოზიციური ტექნიკა;
4. გველი, როგორც ევოლუციურად განპირობებული სტრესორი;

## Abstract

Types of stressors existing out there in the world are diverse widely. Characteristics of the human's reaction towards the specific stressor are determined by the essence of the stressor itself, in addition to an individual life experience relating to the stressor. Response, as a reaction, can be both psychological (such as disgust, joy, fear, or other) and physiological. Fear is considered an inborn reaction. Thus, the human body responds autonomously to the stressor triggering it. Once a subject is perceived as a stressor, a number of physiological changes related to the instinctive "fight-or-run" behavior simultaneously burst in our body.

To reduce the reaction towards stressors, cognitive-behavioral therapists use Exposure Method, helping an individual to get familiar with this last, consequently alleviating the feeling of fear or, moreover - eliminating it. It is interesting to what extent the above-mentioned theory is accurate – does getting familiar with the stressor eventually affect the psychological reaction along with the physiological. To explore this matter, with the presented study, we will research the dynamics and correlation of psychological/ physical reactions caused by the snake (stressor) in conditions of multiple exposures between the categories of high and low fear of snake. As an independent variable was set snake as it is considered to be an evolutionarily conditioned stressor. To learn the changes in their dynamics regarding the independent variables (the psychological and physiological reactions), we observed the galvanic permeability of the skin (for the physiological case) and the indicator of fear (in the case of the psychological effects). Eventually, to find out the difference between the Exposure, the received data was processed using within-group ANOVA. As a result, in both cases, the reactions were significantly reduced.

As for the correlation between the independent variables, they, to some extent, agree with James Lange, Cannon-Bard, and Lazarus's theories. This study will discuss the essence and the innovative information of those theories, as well as present the innovative information received through the research.

The study involved 20 subjects. The data obtained will allow us to answer the crucial questions. Such as: what are the dynamics of psychological and physiological reactions to the

stressor in the conditions of multiple exposures of the stressor; Does decreasing the physiological reactions precede diminishing the psychological ones, vice versa or do these reactions occur simultaneously?

**Key exploration issues:**

1. Emotions and related theories;
2. Psychological and physiological characteristics of the stressor that cause fear;
3. Exposure techniques of cognitive-behavioral therapy;
4. The snake as an evolutionarily conditioned stressor;