

# განწყობა და მედეგობა

ანა ალბუთაშვილი

*სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის  
მეცნიერებათა და ხელოვნების ფაკულტეტზე ფსიქიკური ჯანმრთელობის მაგისტრის  
აკადემიური ხარისხის მინიჭების მოთხოვნების შესაბამისად*

ფსიქიკური ჯანმრთელობის სამაგისტრო პროგრამა

მიმართულება, ფსიქოტრავმატოლოგია

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: ჯანა ჯავახიშვილი



ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2024

## სარჩევი

აბრევიატურების ჩამონათვალი .....	v
აბსტრაქტი .....	vi
Abstract .....	viii
<b>შესავალი .....</b>	<b>1</b>
<b>ლიტერატურის მიმოხილვა .....</b>	<b>4</b>
<i>მედეგობის ფენომენის კვლევის ისტორია .....</i>	<i>4</i>
<i>ბონანოსეული გონებრივი წყობის მოქნილობა ( Mindset Flexibility) და     უზნადისეული განწყობა.....</i>	<i>13</i>
<i>უზნადისეული განწყობის კვლევები და მეთოდოლოგია.....</i>	<i>20</i>
<i>კოგნიტური მოქნილობა და რიგიდულობა (inflexibility).....</i>	<i>25</i>
<b>მეთოდოლოგია.....</b>	<b>28</b>
<i>ინსტრუმენტები.....</i>	<i>28</i>
<i>კვლევის პროცედურა.....</i>	<i>31</i>
<i>მონაცემთა დამუშავება.....</i>	<i>33</i>
<b>შედეგები .....</b>	<b>35</b>
<b>დისკუსია .....</b>	<b>41</b>
<i>კვლევის შედეგები კვლევის ჰიპოთეზასთან მიმართებაში .....</i>	<i>41</i>
<i>კვლევის მოულოდნელი/ლატერალური შედეგები.....</i>	<i>42</i>
<i>კვლევის შეზღუდვები და სამომავლო კვლევის მიმართულებები.....</i>	<i>42</i>
<b>დასკვნა და მომავალი კვლევის რეკომენდაციები.....</b>	<b>47</b>
<b>ბიბლიოგრაფია .....</b>	<b>49</b>
<b>დანართები.....</b>	<b>54</b>

## განაცხადი

როგორც წარდგენილი ნაშრომის ავტორი, ვაცხადებ, რომ ნაშრომი წარმოადგენს 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 დაცვის შესაბამისად.

ანა ალბუთაშვილი

23.06.2024

## მადლობა

განსაკუთრებულ მადლობას ვუხდით კვლევის სამეცნიერო ხელმძღვანელს ქალბატონ ჯანა ჯავახიშვილს ნაშრომზე მუშაობაში შეტანალი წვლილისა და მხარდაჭერისათვის. მადლობას ვუხდით შაკო რაქვიაშვილს კვლევის ტექნიკურ საკითხებში დახმარებისათვის. მადლობას ვუხდით ბატონ მამუკა ნადარეიშვილს მონაცემთა დამუშავების პროცესში გაწეული კონსულტაციებისათვის. მადლობას ვუხდით ქალბატონ ნინო მახაშვილს მხარდაჭერისა და დახმარებისათვის. მადლობას ვუხდით ფსიქოსოციალური ცენტრი სინერჯის გუნდს კვლევაში მონაწილეობის, გაწეული დახმარებისა და მხარდაჭერისათვის. მადლობას ვუხდით ანა ჯანიკაშვილს მონაცემთა დამუშავების პროცესში გაწეული ტექნიკური დამხმარებისათვის. მადლობა თითოეულ კვლევის მონაწილეს ვინც უსასყიდლოდ ჩაერთო კვლევაში და ამით შესაძლებელი გახადა კვლევა შემდგარიყო.

## აბრევიატურების ჩამონათვალი

პტსა-პოსტტრავმული სტრესული აშლილობა

ACE- adverse childhood experiences -ბავშობის მძიმე გამოცდილებები

APA- American Psychological Association- ამერიკის ფსიქოლოგიური ასოციაცია

CBT- Cognitive Behavioural Therapy-კოგნიტური-ბიჰევიორული თერაპია

COPE-გამკლავების მოქნილობის საზომი სკალა

COPE\_1- გამკლავების მოქნილობის შეფასებითი კომპონენტი

COPE\_2- გამკლავების მოქნილობის ადაფტური კომპონენტი

CSI-Context Sensitivity index-კონტექსტისადმი სენსიტიურობის ინდექსი

FREE – FREE scale- ემოციების გამოხატვის მოქნილი რეგულაციის სკალა

MPFC- medial prefrontal cortex- მედიალური პრეფრონტალური ქერქი

PACT- Perceived Ability to Cope with Trauma- ტრავმასთან გამკლავების აღქმული უნარი

STAI-State trait anxiety- შფოთვითი მახასიათებლის საზომი სკალა

OCD- Obsessive compulsive disorder- ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობა

## აბსტრაქტი

სტრესის მიმართ მედეგობის ფენომენის კვლევას მრავალწლიანი ისტორია აქვს, თუმცა დღემდე არ არსებობს კონსენსუსი მის დეფინიციასთან, ახსნასა და გაზომვასთან დაკავშირებით. ჯორჯ ბონანო, კოლუმბიის უნივერსიტეტის პროფესორი, გვთავაზობს მედეგობის განსაზღვრის ახალ მოდელს, რომელიც ეფუძნება *გონებრივი წყობის მოქნილობას* (mindset flexibility). ბონანოს აზრით, მედეგობა დინამიური პროცესია და მისი მთავარი გასაღები თვითრეგულაციის მოქნილობაში მდგომარეობს, სიტუაციის გათვალისწინებით (Bonanno, 2021). მედეგობის ბონანოსეული ხედვა ახლოს დგას დიმიტრი უზნაძის განწყობასთან, რომელიც ყალიბდება ინდივიდის (და მისი მოთხოვნილებების) და სიტუაციის (შესაბამისად, ამ მოთხოვნილებების დაკმაყოფილების კონტექსტის) ურთიერთქმედების საფუძველზე და განსაზღვრავს ქცევას (უზნაძე, 1941). კვლევის მიზანი იყო განწყობის ტიპებისა და მედეგობის ურთიერთმიმართების გაზომვა. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 80-მა 18+ ასაკის პირმა. მთავარი საკვლევი კითხვა იყო: განსხვავდება, თუ არა ბონანოსეულად გაგებული მედეგობის, შემადგენელი კომპონენტების ჯამური ქულები უზნაძისეული განწყობის ტიპების (სტატიკური და დინამიკური განწყობა) მიხედვით. კვლევის ჰიპოთეზა იყო, რომ დინამიკური განწყობის ტიპი მედეგობის შემადგენელი კომპონენტების უფრო მაღალი გამოხატულებით ხასიათდება. კვლევა ჩატარდა რაოდენობრივი მიდგომით. განწყობის ტიპის დადგენა მოხდა კომპიუტერული პროგრამის მეშვეობით, ვიზუალურ მოდალობაში, ხოლო მედეგობა გაზომეთ ბონანოს *გონებრივი წყობის მოქნილობის* შემადგენელი კომპონენტების კითხვარებით: PACT (George A. Bonanno, Ruth Pat-Horenczyk, 2011), FREE scale (Charles L. Burton and George A. Bonanno, 2016), CSI (George A. Bonanno, Fiona Maacalum, Matteo Malgaroli and Wai Kai Hou, 2020) და COPE (Kato, 2012). მონაცემები დამუშავდა SPSS პროგრამის მეშვეობით. გაკეთდა ცალმხრივი ვარიაციაული ანალიზი (ANOVA) და

დამოუკიდებელი ცვლადის T ტესტი. შედეგების მიხედვით, სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავება განწყობის ტიპებში, მედეგობის კომპონენტების ჯამური ქულების თვალსაზრისით არ დადასტურდა. მნიშვნელოვანია გაგრძელდეს ბონანოსეული მედეგობისა და უზნაძისეული განწყობის ურთიერთმიმართების კვლევა მონაწილეთა უფრო დიდ პოპულაციაზე, მოცემული კვლევის ინსაიტებზე დაყრდნობით და განწყობის ექსპერიმენტის დაზუსტებული პროტოკოლის გათვალისწინებით.

**საძიებო სიტყვები:** განწყობა, მედეგობა, გონებრივი წყობის მოქნილობა, განწყობის ექსპერიმენტი.

## Abstract

In spite of the fact that *Resilience* is one of the most popular notions and target of research for the last several decades, there is still no consensus achieved regarding the definition and measurement of this phenomena. The professor of Columbia University, George Bonanno introduced the new definition of Resilience which is understood as *flexibility of mindset*. Bonanno distinguishes the following key components of Resilience: flexibility of coping, flexibility of emotion regulation, flexibility of context and ability to monitor feedback and change strategies of behavior based on this feedback. We track certain similarities between Bonanno's understanding of resilience and the Georgian psychologist, Dimitri Uznadze's theory of *Set*. Set according to Uznadze, explains human behavior, and its adaptiveness/appropriateness to the context (and for survival) as it is precondition of any behavior (and even phantasy), it is unconscious and is formed based on the interaction between the individual (and their needs) and the context/situation (potential satisfier of individual's needs) (Uznadze, 1941). The aim of this study was to explore the relationship between the key components of Resilience distinguished by Bonanno and Uznadze's types of Set (Dynamic set which is more sensitive to context and feedback, and Static set which is less so). The research question we tried to answer in the study was as follows: "is there any difference in the scores of the key components of resilience for Dynamic and Static types of Set? ". The hypothesis of the study was that – individuals with Dynamic type of set are having higher scores in all the key components of resilience. A quantitative approach was used. For defining the Set type we developed a special software programme for visual modality. As for resilience, we used 4 questionnaires advised by Bonanno's measuring *mindset flexibility*. Those are: Perceived ability to cope with trauma- PACT (George A. Bonanno, Ruth Pat-Horenczyk, 2011), the flexible regulation of emotional expression (FREE scale) (Charles L. Burton and George A.



Bonanno, 2016), Context sensitivity index (CSI) (George A. Bonanno, Fiona Maacalum, Matteo Malgaroli and Wai Kai Hou, 2020) and Coping flexibility scale (COPE) (Kato, 2012). In total 80 individuals of age 18+ participated in the study. The SPSS programme was used for data analysis, implying a variance analysis (ANOVA) and independent variable T-test. The study results revealed no statistically significant difference between components of resilience for two types of Set (Dynamic vs Static.) Further research is needed implying larger population size, and Set experiment's protocol improved based on the insights and findings during this study.

**Key words:** Set, Resilience, Mindset flexibility, Set experiment.