

როგორ იღებენ ადამიანები ფსიქოთერაპიაში ჩართვის
გადაწყვეტილებას

გიორგი ცერცვაძე

*სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის
მეცნიერებათა და ხელოვნების ფაკულტეტზე კლინიკური ფსიქოლოგიის
მაგისტრის აკადემიური ხარისხის მინიჭების მოთხოვნის შესაბამისად*

კლინიკური ფსიქოლოგიის სამაგისტრო პროგრამა

სამაგისტრო ხელმძღვანელი:

ნატა მეფარიშვილი

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2024

განაცხადი

როგორც წარდგენილი სამაგისტრო 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.

31 მაისი, 2024 წელი

სარჩევი

აბსტრაქტი	4
1. ლიტერატურის მიმოხილვა.....	7
1.1 რა არის ფსიქოთერაპია.....	7
1.2 ფსიქოთერაპიაში ჩართვის პროცესი.....	9
1.3 ფსიქოთერაპიის ეფექტურობა.....	10
1.4 დამოკიდებულება ფსიქოთერაპიის მიმართ.....	12
1.5 ფსიქოთერაპიაში ჩართვის მიზეზები და მიზნები.....	14
2. წინამდებარე კვლევა.....	16
2.1 კვლევის მეთოდი:.....	17
3. კვლევის შედეგები	18
3.1 რატომ შეიძლება დასჭირდეთ ფსიქოთერაპია.....	18
3.2 რატომ ირჩევენ ფსიქოთერაპიას.....	21
3.3 მიზნები, რომელთა მიღწევაც ფსიქოთერაპიის საშუალებით სურთ.....	24
3.4 ემოციები და ფიქრები თერაპიულ პროცესში ჩართულობამდე.....	26
3.5 ხელისშემშლელი ფაქტორები ფსიქოთერაპიის დაწყებისას	28
3.6 ხელშემწყობი ფაქტორები ფსიქოთერაპიის დაწყებისას.	32
3.7 როგორ აფასებენ ადამიანები ფსიქოთერაპიაში ჩართვის გადაწყვეტილებას.	34
4. შედეგების შეჯამება	36
დანართი	46

აბსტრაქტი

საქართველოში ფსიქოთერაპიაში საკმაოდ ბევრი ადამიანია ჩართული. ქვეყანაში ფსიქოგანათლების დონეც წარსულთან შედარებით გაზრდილია და სულ უფრო მეტი პირი ინტერესდება მისით. წინამდებარე კვლევა სწორედ იმ ადამიანებს ეხება, რომლებიც აქტიურად არიან ჩართულნი ფსიქოთერაპიაში. ჩვენი კვლევის მიზანია შეისწავლოს, თუ როგორ მიდიან ადამიანები ფსიქოთერაპიის დაწყების გადაწყვეტილებამდე. კვლევაში მონაწილეობას იღებენ როგორც პირები, რომლებიც ჩართულნი არიან ფსიქოთერაპიაში ასევე ფსიქოთერაპევტები. რესპონდენტებს ჩაუტარდათ ჩაღრმავებული ინტერვიუები და მონაცემების დამუშავების შემდეგ მოხდა იმ პროცესების გაანალიზება, რასაც ინდივიდები გადიან ფსიქოთერაპიაში ჩართვამდე. მონაცემების დამუშავების შემდეგ გამოიკვეთა შემდეგი ძირითადი თემები: ადამიანებისათვის საკმაოდ რთულია ფსიქოთერაპიაში ჩართვა, მათ გარკვეულ შემთხვევებში აქვთ მნიშვნელოვნად მძიმე ემოციური მდგომარეობა, შფოთვები, შიში, ემოციური რეგულაციის და სოციალური ურთიერთობის გარკვეული პრობლემები. კვლევიდან დადგინდა, რომ ინდივიდები ხშირად გაურბიან საკუთარ პრობლემებს, ეშინიათ მათთან პირისპირ დადგომის. შიშს ემატება სტიგმატიზებული დამოკიდებულება, საზოგადოების ნაწილი მკვეთრად უარყოფითად არის განწყობილი ფსიქოთერაპიის მიმართ და ვერ ხედავს მის საჭიროებას. შესაბამისად ეს ფაქტორი უარყოფითად მოქმედებს ინდივიდების გადაწყვეტილებაზეც, ისინი ფიქრდებიან, ჩაერთონ თუ არა ფსიქოთერაპიაში. სირთულეების გარდა, ზოგჯერ ადამიანებს შეიძლება გარკვეული ხელისშემწყობი ფაქტორები დაემთხვეთ, მაგალითად: მხარდამჭერი სოციალური გარემო ან ფსიქოგანათლების მაღალი დონე. კვლევაში განხილულია ისიც, რომ საბოლოოდ ის პირები, რომლებმაც მიიღეს ფსიქოთერაპიაში ჩართვის გადაწყვეტილება დადებითად

აფასებენ პროცესს და მიუხედავად განვლილი სირთულეებისა, მაინც კმაყოფილნი არიან მიღწეული შედეგებით.

Abstract

Many people are involved in psychotherapeutic processes, and the level of psychological education in the country has also increased compared to the past, resulting in more people being interested in this field. This research is about people actively engaged in psychotherapeutic processes, aiming to study how people come to be involved in these processes. Both people who are engaged in psychotherapy processes and psychotherapists participated in the research, they conducted in-depth interviews. After processing the data, the researchers identified the steps individuals take before engaging in psychotherapy.

The following main themes emerged from the data: it is quite difficult for people to engage in psychotherapeutic processes. In some cases, they have some emotional problems, anxieties, fear, emotional regulation, and certain difficulties in social relations. Although people want to solve these problems, it is still not easy for them to engage in psychotherapy. They often avoid it, afraid to confront their issues face to face. this fear is added by the stigmatizing attitude of society, which makes the process of engaging in psychotherapy even more difficult. A part of the society has a strong negative attitude towards psychotherapy and does not see its need, therefore this hurts the decision of people who are thinking about whether to engage in the psychotherapy process. long with difficulties, people may encounter certain facilitating factors, such as a supportive social environment or a high level of psychoeducation. It is also discussed in the research that in the end those persons who have decided to engage in psychotherapeutic processes evaluate it positively. Despite the difficulties they have gone through, they are still satisfied with the results achieved.