ფსიქოლოგიის მეცნიერება ჩვენს ცხოვრებაში



1

- რატომაა ფსიქოლოგია უნიკალური
  - განსაზღვრებები
  - ფსიქოლოგიის მიზნები
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: რატომაა საჭირო ფსიქოლოგიის შესწავლა
- თანამედროვე ფსიქოლოგიის განვითარება
  ფსიქოლოგიის ისტორიული საფუძვლები • თანამედროვე ფსიქოლოგიის მიმდინარეობები
- რას აკეთებენ ფსიქოლოგები
- ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში: ვიფიქროთ მომავალზე
- საკვანძო საკითხები
  ძირითადი ცნებები

ამერიკის შეერთებული შტატების უზენაესმა სასამართლომ 1954 წელს *ბრაუნი ტოპეკას განათლების საბჭოს წინააღმდეგ* საქმეში განაჩენი გამოიტანა, რომლის მიხედვითაც შავკანიანი და თეთრკანიანი ბავშვების სკოლების სეგრეგაცია უკანონოდ გამოცხადდა. უზენაესი სასამართლოს გადაწყვეტილებაზე არავითარი ზემოქმედება არ მოუხდენია ფსიქოლოგების და სხვა სოციალური მეცნიერებების წარმომადგენლების ჩვენებებს, რომლებმაც სასამართლოს კვლევის შედეგები წარუდგინეს. შედეგები ნათლად მეტყველებდა იმაზე, რომ სეგრეგირებული სწავლება შავკანიან ბავშვებზე უარყოფითად მოქმედებდა. მოგვყავს ერთ-ერთი ფსიქოლოგის, **კენეტ კლარკის** ჩვენება, რომელმაც შავკანიან ბავშვთა ჯგუფი იკვლია (Whiteman, 1993, გვ 49-51):

ტესტირება თქვენი მოთხოვნის მიხედვით გასული კვირის ხუთშაბათს და პარასკევს ჩავატარე სკოტ ბრანჩის დაწყებით სკოლაში, ძირითადად, პირველ კლასში. გამოვიყენე მეთოდი, რომელზეც ადრე გესაუბრეთ – ყავისფერი და თეთრი თოჯინები, რომლებიც კანის ფერის გარდა სხვა მხრივ აბსოლუტურად იდენტურია. მოსწავლეებს ფურცლები ვაჩვენე, რომლებზეც ეს თოჯინები ეხატა...

ბავშვებს ამ თოჯინებს ვაჩვენებდი და შემდეგი თანმიმდევრობით ვუსვამდი ამ კითხვებს: „მაჩვენეთ, რომელი თოჯინა მოგწონთ ყველაზე მეტად? ან რომლით თამაში გინდათ ყველაზე მეტად?“; მაჩვენეთ „ცუდი“ თოჯინა“...

სულ 6-9 წლის 16 ბავშვი გამოვკითხე. მათგან ათმა აირჩია თეთრი თოჯინა. ის ყველაზე მეტად მოეწონათ, თანაც მათ ეს თოჯინა დაასახიათეს, როგორც „სასიამოვნო“. არ დაგავიწყდეთ, რომ ეს ორი თოჯინა აბსოლუტურად იდენტურია, კანის ფერის გარდა. 11-მა ბავშვმა მიიჩნია, რომ ყავისფერი თოჯინა ცუდად გამოიყურება. ეს შედეგები თანხვდება ადრე მიღებულ რეზულტატებს, რომელიც 300-ზე მეტ ბავშვზე ჩატარებულმა გამოკვლევამ გვიჩვენა. შედეგები ასე ავხსენით: შავკანიანი ბავშვი უკვე 6, 7 ან 8 წლის ასაკში ექცევა საკუთარი ჯგუფის შესახებ არსებული ნეგატიური სტერეოტიპების ტყვეობაში...

იძულებული ვარ დავასკვნა, რომ კლარენდონის საგრაფოს ეს ბავშვები ისევე, როგორც ნებისმიერი სხვა ადამიანი, რომელიც აშკარად დაქვემდებარებულ სტატუსს ატარებს საზოგადოებაში, პიროვნული განვითარების პროცესში დაზიანდნენ. მათში ნათლად შეიმჩნევა არასტაბილურობის ნიშნები და, ვფიქრობ, რომ ყველა ფსიქოლოგი სწორედ ამგვარად ახსნიდა მიღებულ შედეგებს.

ხედავთ, რატომ ჰქონდა ამ ჩვენებას – ფსიქოლოგიური კვლევის მონათხრობს – დიდი გავლენა უზენაესი სასამართლოს გადაწყვეტილებაზე და იმაზე, თუ როგორ აღიქვა მთელი ქვეყნის მოსახლეობამ სეგრეგაციის ფსიქოლოგიური შედეგები?

კენეტ კლარკის ჩვენება მიუთითებს ფსიქოლოგიური კვლევის პოტენციურ გავლენაზე როგორც ცალკეული ადამიანების, ასევე საზოგადოების ცხოვრებაზე. ეს მაგალითი *ამ სახელმძღვანელოს* ძირითად მიზნებზე მიუთითებს: წაგიყვანოთ მოგზაურობაში, სადაც ადამიანური გამოცდილების სირთულეებს დახვეწილი კვლევით გამოვავლენთ, ეს კი საშუალებას მოგვცემს უკეთ ვაკონტროლოთ ის ძალები, რომლებიც ჩვენს ცხოვრებას აყალიბებს. *„ფსიქოლოგია და ცხოვრება“* ტვინის და ფსიქიკის შინაგანი სივრციდან ადამიანის ქცევის გარეგან განზომილებამდე მიგვიყვანს. შევისწავლით ისეთ პროცესებს, რომლებიც აზრის მქონე სტრუქტურას მიანიჭებენ თქვენს გამოცდილებას; მაგალითად, ისეთ საკითხებს, როგორიცაა: როგორ აღვიქვამთ სამყაროს, როგორ ვსწავლობთ, ვურთიერთობთ სხვებ-

თან, ვაზროვნებთ, ვიმახსოვრებთ. შევეცდებით გავარკვიოთ ადამიანის ცხოვრების ისეთი გამოვლინებები, როგორიცაა, თუ როგორ და რატომ ნახულობენ სიზმრებს ადამიანები, როგორ უყვარდებათ ერთმანეთი, რატომ მორცხვობენ, რატომ არიან აგრესიულები, რატომ ავადდებიან ფსიქიკურად. და ბოლოს, ვაჩვენებთ, როგორ შეიძლება გამოვიყენოთ ფსიქოლოგიური ცოდნა, რათა გავიგოთ და ზოგიერთ, მაგალითად, სეგრეგაციის, შემთხვევაში შევცვალოთ კიდეც ჩვენს ცხოვრებაში მოქმედი კულტურული ძალები.

ჩვენ, *„ფსიქოლოგიის და ცხოვრების“* ავტორებს, ფსიქოლოგიის კომპეტენტურობის გვჯერა. პედაგოგიური და სამეცნიერო კარიერის მანძილზე ფსიქოლოგია სულ უფრო და უფრო მომხიბვლელი გახდა ჩვენთვის. ბოლო წლებში ფსიქიკური და ქცევის პროცესების წარმმართველი ძირითადი მექანიზმების შესახებ ინფორმაციის მოზღვავება მოხდა. ძველი შეხედულებები ახალი იდეებით იცვლება, მაგრამ ადამიანის ბუნების მრავალი მომაჯადოებელი მხარე ჯერ კიდევ ამოუცნობი რჩება. იმედი გვაქვს, რომ ამ მოგზაურობის დასასრულს თქვენც სათუთად მოეპყრობით ფსიქოლოგიური ცოდნის საკუთარ მარაგს.

მოგზაურობის ძირითადი მიზანი წვდომის მეცნიერული წყურვილი იქნება. დავსვამთ კითხვებს **ადამიანის ქცევის** შესახებ – როგორ, რატომ, რა, როდის და იმ ქცევის მიზეზების და შედეგების შესახებ, რომელსაც თქვენ საკუთარ თავში, სხვა ადამიანებსა და ცხოველებში აღმოაჩენთ; ავხსნით, რატომ ფიქრობთ, გრძნობთ და იქცევით ასე; რითი განსხვავდებით სხვებისაგან, რა ქმნის თქვენს უნიკალობას და მაინც, რატომ იქცევით ხშირად სხვების მსგავსად? თქვენს ჩამოყალიბებაში მემკვიდრეობამ ითამაშა როლი, თუ პირადმა გამოცდილებამ? როგორ თანაცხოვრობს ამ რთულ ქმნილებაში – ადამიანურ ცხოველში – აგრესია და ალტრუიზმი, სიყვარული და სიძულვილი, სიგიჟე და შემოქმედება? ამ თავში განვიხილავთ, როგორ და რატომ გახდა ყველა ეს კითხვა მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიის, როგორც დისციპლინის მიზნებისათვის.

რატომაა ფსიქოლოგია უნიკალური?

ფსიქოლოგიის უნიკალობისა და ერთიანობის დასაფასებლად უნდა გაარკვიოთ, როგორ ესმით ფსიქოლოგებს კვლევის და პრაქტიკის მიზნები და არეალი. წიგნის დამთავრების შემდეგ თქვენ უნდა იაზროვნოთ, როგორც ფსიქოლოგმა, ხოლო ამ თავში პირველად გაეცნობით სერიოზულად, თუ რას უნდა ნიშნავდეს ეს.

განსაზღვრებები

მრავალი ფსიქოლოგი ეძებს პასუხს ფუნდამენტურ კითხვაზე: როგორია ადამიანის ბუნება? ამ კითხვას ფსიქოლოგია იმით პასუხობს, რომ სწავლობს როგორც ინდივიდში მიმდინარე პროცესებს, ისე ფიზიკურ და სოციალურ გარემოში აღმოცენებულ ძალებს. ამ თვალსაზრისით, **ფსიქოლოგიას** ფორმალურად განვმარტავთ, როგორც ინდივიდის ქცევის და ფსიქიკური პროცესების მეცნიერულ შესწავლას. განვიხილოთ ამ განმარტების მნიშვნელოვანი ნაწილები. *მეცნიერული, ქცევა, ინდივიდი და ფსიქიკური.*

ფსიქოლოგიის მეცნიერული ასპექტი მოითხოვს, რომ ფსიქოლოგიური დასკვნები მეცნიერული მეთოდის პრინციპების მიხედვით მოპოვებულ მონაცემებს ეფუძნებოდეს. მეცნიერული მეთოდი მოიცავს პრობლემის ანალიზისა და გადაჭრისათვის საჭირო თანმიმდევრულ ნაბიჯებს. ეს მეთოდი დასკვნების გამოსატანად ობიექტურად შეგროვებულ მონაცემებს იყენებს. მეცნიერული მეთოდის მახასიათებლებს უფრო დაწვრილებით მე-2 თავში განვიხილავთ, როდესაც გავეცნობით, თუ როგორ ატარებენ ფსიქოლოგები კვლევას.

ქცევა ის იარაღია, რომლის საშუალებითაც ორგანიზმი გარემოს ერგება. ქცევა მოქმედებაა. ფსიქოლოგიის საგანი, ძირითადად, ადამიანის და ცხოველის დაკვირვებადი ქცევაა. სიცილი, ტირილი, სირბილი, შეხება ქცევის ის მაგალითებია, რომლებსაც შეიძლება დააკვირდე. ფსიქოლოგები იკვლევენ, რას და როგორ აკეთებს ინდივიდი მოცემულ გარემოში და უფრო ფართო სოციალურ და კულტურულ კონტექსტში.

ფსიქოლოგიური ანალიზის საგანი ყველაზე ხშირად არის *ინდივიდი* – ახალშობილი, მოზარდი სპორტსმენი, კოლეჯის სტუდენტი, რომელიც სტუდენტურ საერთო საცხოვრებელში ცხოვრებას ეგუება; შუახნის მამაკაცი, რომელიც კარიერას იცვლის, ან ქალი, რომელმაც უნდა გადალახოს ალცჰაიმერის დაავადებით შეპყრობილი მეუღლის თანდათანობითი უკუსვლით გამოწვეული სტრესი. ამავე დროს, კვლევის საგანი შეიძლება იყოს შიმპანზე, რომელიც კომუნიკაციისათვის საჭირო სიმ-

ბოლოებს სწავლობს, ლაბირინთში მოსიარულე თეთრი ვირთხა, ან საფრთხის სიგნალზე მორეაგირე ზღვის ლოქორა. ინდივიდი მის ბუნებრივ გარემოში, ან კვლევით ლაბორატორიაში, კონტორლირებად პირობებში უნდა შევისწავლოთ.

მრავალი მკვლევარი ფსიქოლოგი აღიარებს, რომ ადამიანის მოქმედებას ფსიქიკური პროცესების, ანუ ადამიანის *ფსიქიკის მუშაობის* ახსნის გარეშე ვერ გავიგებთ. ადამიანური აქტივობის დიდი ნაწილი შინაგანია – აზროვნება, დაგეგმვა, მსჯელობა, შემოქმედება, ოცნება. მრავალი ფსიქოლოგისათვის სწორედ ფსიქიკური პროცესებია ფსიქოლოგიური ძიების ყველაზე საინტერესო ასპექტები. მალე გაიგებთ, რომ ფსიქოლოგმა მკვლევრებმა დახვეწილი ტექნიკები გამოიგონეს ფსიქიკური მოვლენების და პროცესების შესასწავლად, რათა ეს პირადი გამოცდილება საზოგადო გახადონ.

ამ საკითხების კომბინაცია ფსიქოლოგიას უნიკალურ სფეროდ აქცევს. მაშინ, როდესაც ფსიქოლოგები ძირითადად ინდივიდების ქცევაზე არიან ფოკუსირებული, სოციოლოგები სწავლობენ ადამიანთა ქცევას ჯგუფებში ან ორგანიზაციებში, ხოლო ანთროპოლოგები ყურადღებას ამახვილებენ ქცევის უფრო ფართო კონტექსტზე სხვადასხვა კულტურაში. მიუხედავად ამისა, ფსიქოლოგები ფართოდ იყენებენ სხვა მეცნიერებების მიღწევებს. როგორც ერთ-ერთი *სოციალური მეცნიერება,* ფსიქოლოგია იყენებს ეკონომიკას, პოლიტოლოგიას, სოციოლოგიას და ეთნოლოგიას. ფსიქოლოგებს ბევრი საერთო ინტერესი აქვთ ბიოლოგებთან, განსაკუთრებით მათთან, ვინც ტვინის პროცესებს და ქცევის ბიოქიმიურ საფუძვლებს სწავლობს. ფსიქოლოგებს აინტერესებთ, თუ როგორ მუშაობს ადამიანის ფსიქიკა, რაც ახლად წარმოშობილი კოგნიტური მეცნიერებების – კომპიუტერული მეცნიერების, ხელოვნური ინტელექტის და გამოყენებითი მათემატიკის კვლევასა და თეორიასთანაა დაკავშირებული. როგორც ჯანმრთელობის მეცნიერება – მედიცინასთან, განათლებასთან, იურისპრუდენციასთან და ეკოლოგიასთან დაკავშირებული ფსიქოლოგია – ცდილობს გააუმჯობესოს თითეული ინდივიდისა და კოლექტივის ცხოვრების დონე. ფსიქოლოგია ინარჩუნებს კავშირებს ფილოსოფიასა და სხვა ჰუმანიტარულ მეცნიერებებთან, ხელოვნებასთან, როგორებიცაა ლიტერატურა და დრამატურგია.

მიუხედავად იმისა, რომ თანამედროვე ფსიქოლოგიის ღირსშესანიშნავი (აღსანიშნავი) სიღრმე და ფართო თვალსაწიერი სიამოვნების წყაროა უკვე ჩამოყალიბებული სპეციალისტებისათვის, სტუდენტებისათვის, ვინც პირველად ეცნობა ფსიქოლოგიას, ის ერთგვარ სირთულეს წარმოადგენს.

ფსიქოლოგიის საგანზე კიდევ ბევრია სათქმელი, მაგრამ, ბევრი ღირებული ინფორმაციის წაღება შეგიძლიათ ამ შესავალი თავიდან. ფსიქოლოგიის სფეროს შესწავლის საუკეთესო გზად ფსიქოლოგთა მიზნების გარკვევა მიგვაჩნია. მოდით, განვიხილოთ ეს მიზნები.

ფსიქოლოგიის მიზნები

იმ ფსიქოლოგების მიზანი, რომლებიც ფუნდამენტურ კვლევას ახორციელებენ, არის ქცევის აღწერა, ახსნა, წინასწარმეტყველება და გაკონტროლება. გამოყენებითი ფსიქოლოგიის წარმომადგენლებს კიდევ ერთი, მეხუთე მიზანი აქვთ – ადამიანის ცხოვრების გაუმჯობესება. ეს მიზნები ფსიქოლოგიური საქმიანობის საფუძველს შეადგენს. რა იგულისხმება თითოეულ ამ მიზანში?

მოვლენის აღწერა

ფსიქოლოგიის პირველი ამოცანაა ზუსტი დაკვირვება ქცევაზე. ჩვეულებრივ, ფსიქოლოგები ასეთი დაკვირვების შედეგად მიღებულ მასალას მონაცემებს უწოდებენ. *ქცევითი მონაცემები* არის ორგანიზმის ქცევის და იმ პირობების აღწერა, რომელშიც ეს ქცევა ხორციელდება. მონაცემების შეგროვებისას მკვლევრებმა უნდა აირჩიონ *ანალიზის სათანადო დონე* და შეიმუშავონ ქცევის ის საზომები, რომლებიც მისი *ობექტურად* შესწავლის გარანტიას გვაძლევენ.

ინდივიდის ქცევის კვლევის მიზნით *ანალიზის სხვადასხვა დონის* გამოყენება შეიძლება – ყვე-

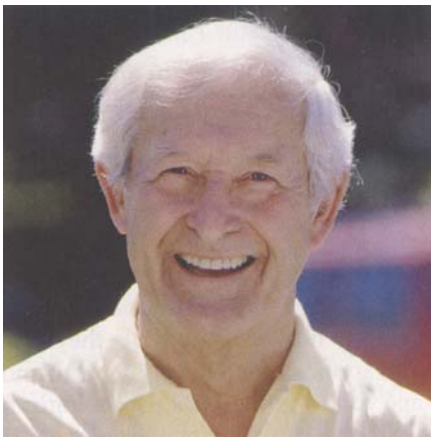
ფსიქოლოგია (psychology) – ინდივიდების ქცევის და ფსიქიკური პროცესების მეცნიერული შესწავლა.

მეცნიერული მეთოდი (scientific method) – იმ პროცედურების წყება, რომლებიც ობიექტური ინფორმაციის შეგროვებისა და ინტერპრეტაციისათვის გამოიყენება, თანაც იმგვარად, რომ შეცდომა მინიმუმამდეა დაყვანილი და განზოგადება სანდოა.

ქცევა (behavior) – ის მოქმედებები, რომლის საშუალებითაც ორგანიზმი გარემოს ერგება.

ქცევის მონაცემები (Behavioral data) – ორგანიზმის ქცევის და იმ პირობების აღწერა, რომლებშიც ეს ქცევა მიმდინარეობს, ან იცვლება.



ლაზე ფართო, გლობალური დონიდან ყველაზე დეტალურ, სპეციფიკურ დონემდე.

ფსიქოლოგიური აღწერის განსხვავებული დონეებიც სხვადასხვა კითხვას პასუხობს. ფსიქოლოგიური ანალიზის ყველაზე ფართო დონეზე მკვლევრები სწავლობენ მთლიანი პიროვნების ქცევას რთულ სოციალურ და კულტურულ კონტექსტში. ამ დონეზე მკვლევრებმა შეიძლება შეისწავლონ ძალადობის კროს-კულტურული სხვაობები, ცრურწმენების მიზეზები, ფსიქიკური დაავადების შედეგები. შემდეგ დონეზე ფსიქოლოგები ქცევის უფრო ნატიფ ერთეულებს სწავლობენ, როგორიცაა შუქნიშნის სინათლეზე რეაქციის სიჩქარე, თვალების მოძრაობა კითხვის დროს, ბავშვების მიერ დაშვებული გრამატიკული შეცდომები ენის შესწავლისას. მკვლევრებს ქცევის კიდევ უფრო მცირე ერთეულების შესწავლა შეუძლიათ. ისინი ცდილობენ შეისწავლონ ქცევის ბიოლოგიური საფუძვლები, ანუ დაადგინონ ტვინის ის უბნები, რომლებიც პასუხისმგებელნი არიან სხვადასხვა ტიპის მოგონების შენახვაზე; დასწავლის დროს წარმოშობილი ბიოქიმიური ცვლილებები, სმენაზე ან მხედველობაზე პასუხისმგებელი სენსორული გზები. ანალიზის თითუეული დონე გვაძლევს იმ არსებით ინფორმაციას, რომლის საშუალებითაც დგება ადამიანის ბუნების საბოლოო საერთო პორტრეტი, რისი მიღწევის იმედიც აქვთ ფსიქოლოგებს.

რაც არ უნდა ფართო ან ვიწრო იყოს დაკვირვების ფოკუსი, ფსიქოლოგები ცდილობენ, რომ ქცევა *ობიექტურად აღწერონ.* იმ ფაქტების შეგროვება, რომლებიც რეალურად არსებობს და არა ისეთებისა, როგორსაც მკვლევარი მოელის, ან სურს, რომ იყოს, უპირველესი მნიშვნელობისაა. ვინაიდან ყოველ დამკვირვებელს დაკვირვების პროცესში საკუთარი, *სუბიექტური* თვალსაზრისი შეაქვს – ესენია მიკერძოება, ცრურწმენა, მოლოდინი – აუცილებელია, რომ ამ თვალსაზრისმა არ დაამახინჯოს მონაცემები. როგორც შემდეგ თავში ნახავთ, ფსიქოლოგმა მკვლევრებმა მრავალგვარი მექანიზმი შექმნეს ობიექტურობის შესანარჩუნებლად.

მოვლენის ახსნა

მაშინ, როდესაც აღწერა თვალსაჩინო ინფორმაციას უნდა ეყრდნობოდეს, ახსნა აღქმულის

სურათი 1.1



მიღმა უნდა იხედებოდეს. ქცევით და ფსიქიკურ პროცესებში კანონზომიერებების აღმოჩენა ფსიქოლოგიის მრავალი დარგის მთავარი მიზანია. ფსიქოლოგებს სურთ აღმოაჩინონ, *როგორ* მუშაობს ქცევა. რატომ იცინით მოულოდნელ სიტუაციებში? რა გარემოებები უბიძგებს ადამიანს ჩაიდინოს სუიციდი, ან დანაშაული?

ფსიქოლოგიური ახსნა, ძირითადად, აღიარებს, რომ ქცევათა უმეტესობაზე გავლენას ფაქტორთა კომბინაცია ახდენს. ზოგიერთი ფაქტორი ინდივიდის შიგნით მოქმედებს, როგორიცაა გენეტიკური მოცემულობა, მოტივაცია, ინტელექტის დონე, ან თვითშეფასება. ქცევების ამ შინაგან დეტერმინანტებს **ორგანიზმული ცვლადები** ეწოდება, რადგან ისინი ორგანიზმის შესახებ გვაწვდის ინფორმაციას. ადამიანის შემთხვევაში ამ დეტერმინანტებს **დისპოზიციური ცვლადები** ეწოდება. არსებობს, აგრეთვე, გარეგანი ფაქტორები. წარმოიდგინეთ, რომ ბავშვი ცდილობს ასიამოვნოს მასწავლებელი, რათა პრიზი მოიგოს, ან ტრანსპორტის საცობში მოხვედრილი მძღოლი აგრესიული და მტრული ხდება. ამ ქცევებზე დიდ გავლენას პიროვნების გარეთ არსებული მოვლენები ახდენს. ქცევაზე გარეგან ზეგავლენას **გარემოს** ანუ **სიტუაციური ცვლადები** ეწოდება. როდესაც ფსიქოლოგებს ქცევის ახსნა სურთ, ისინი თითქმის ყოველთვის ითვალისწინებენ ახსნის ორივე ტიპს. წარმოიდგინეთ, რომ ფსიქოლოგს სურს ახსნას, რატომ იწყებს ადამიანი სიგარეტის მოწევას. შესაძლებელია ინდივიდი განსაკუთრებით მიდრეკილია რისკისაკენ (დისპოზიციური ახსნა), ან ზოგიერთი ინდივიდი განიცდის თანატოლთა ზეწოლას (სიტუაციური ახსნა) – ან, რომ ორივე აუცილებელია (კომბინირებული ახსნა).

ხშირად ფსიქოლოგის მიზანია ქცევის ფართო დიაპაზონი საფუძვლად მდებარე ერთი მიზეზით ახსნას. წარმოიდგინეთ სიტუაცია, რომელშიც თქვენი მასწავლებელი ამბობს, რომ კარგი ნიშნის მისაღებად აუცილებელია გაკვეთილზე დისკუსიაში აქტიური მონაწილეობის მიღება. თქვენი მეგობარი ყოველთვის კარგად სწავლობს, მაგრამ გაკვეთილზე არ აქტიურობს, ხელს არ იწევს და არ გამოთქვამს თავის აზრებს და შეხედულებებს. მასწავლებელი საყვედურობს, რომ სათანადოდ მოტივირებული არაა და მიიჩნევს, რომ იგი გონიერი არ არის. იგივე ადამიანი დადის წვეულებაზე, მაგრამ არასოდეს იწვევს ვინმეს საცეკვაოდ, ღიად არ იცავს საკუთარ აზრს, თუკი ვინმე საკითხში მასზე ნაკლებ ჩახედული ეკამათება, იშვიათად ერთვება საუბარში სუფრასთან. რა დიაგნოზს დასვამდით? საფუძვლად მდებარე რომელი მიზეზია ამ ტიპის ქცევებზე პასუხისმგებელი? მრავალი სხვა მორცხვი ადამიანივით, თქვენი მეგობარიც ვერ ახერხებს ისე მოიქცეს, როგორც საჭიროა (Cheek, 1989, Zimbardo, 1990). აქ შეგვიძლია მორცხვობის ცნება გამოვიყენოთ და თქვენი მეგობრის ქცევათა მთელი დიაპაზონი ამითი ავხსნათ.

ამგვარი მიზეზ-შედეგობრივი ახსნების მოსაპოვებლად მკვლევრები ხშირად სხვადასხვა ტიპის მონაცემების შეგროვების შემოქმედებით პროცესს

- **ორგანიზმული ცვლადები** (organizamic variables) – ორგანიზმის ქცევის შინაგანი დეტერმინანტი.
- **დისპოზიციური ცვლადები** (dispozitional variables) – ორგანიზმის ცვლადი, ანუ ქცევის შინაგანი დეტერმინანტი, რომელიც ადამიანებში ჩნდება.
- **გარემოს ცვლადები** (environmental variables) – გარეგანი ზემოქმედება ქცევაზე.
- **სიტუაციური ცვლადები** (situational variables) – გარეგანი ზემოქმედება ქცევაზე.

ახორციელებენ. დახელოვნებული დეტექტივი შერლოკ ჰოლმსი ნაწყვეტ-ნაწყვეტი მონაცემების საფუძველზე აკეთებდა გამჭრიახ დასკვნებს. ამის მსგავსად, ყოველმა მკვლევარმა უნდა გამოიყენოს წარმოსახვა და შემოქმედებითად შერწყას ის, რაც იცის, და ის, რაც ჯერ არ იცის. კარგად განსწავლულ ფსიქოლოგს შეუძლია მონაცემები ადამიანის გამოცდილების საკუთარი წვდომისა და სხვა მეცნიერების მიერ აღმოჩენილი ფაქტების საფუძველზე ახსნას. ფსიქოლოგიური კვლევის უმეტესობა ცდილობს განსაზღვროს, მრავალი შესაძლო ვარიანტიდან რომელი ხსნის ყველაზე ზუსტად მოცემულ ქცევას.

წინასწარმეტყველება

ფსიქოლოგიაში წინასწარმეტყველება ნიშნავს, რომ გარკვეული ქცევა ან მოცემული კავშირი რაღაც ალბათობით გამოვლინდება. ხშირად ქცევის რომელიმე ფორმის საფუძვლად მდებარე მიზეზების ზუსტი ახსნა საშუალებას აძლევს მკვლევარს ზუსტად იწინასწარმეტყველოს მომავალი ქცევა. მაგალითად, თუ მიგვაჩნია, რომ თქვენი მეგობარი მორცხვია, შეგვიძლია დარწმუნებით ვიწინასწარმეტყველოთ, რომ ის უხერხულად იგრძნობს თავს, თუ უცნობ ადამიანთან გასაუბრებას ვთხოვთ. როდესაც რომელიმე ქცევის ან კავშირის ასახსნელად სხვადასხვა ახსნა არსებობს, მათ იმის მიხედვით შეაფასებენ, რამდენად კარგად შეუძლიათ ზუსტი და ამომწურავი წინასწარმეტყველება. თქვენ მეგობარს წარმატებით რომ დაემყარებინა უცნობთან კონტაქტი, დიაგნოზი უნდა შეგვეცვალა.

ზუსტად ისევე, როგორც დაკვირვება, მეცნიერული წინასწარმეტყველებაც ობიექტური და ნათლად ჩამოყალიბებული უნდა იყოს ისე, რომ შესაძლებელი იყოს მისი შემოწმება და უარყოფა, თუ ფაქტები მას არ ადასტურებს. *მეცნიერული წინასწარმეტყველება* იმის გაგებას ემყარება, თუ როგორ არის დაკავშირებული ერთმანეთთან მოვლენები და ვარაუდობს, რომელი მექანიზმები აკავშირებს ამ მოვლენებს გარკვეულ წინაპირობებთან. *მიზეზ-შედეგობრივი წინასწარმეტყველება* აზუსტებს იმ პირობებს, რომელშიც ქცევა შეიცვლება. მაგალითად, გარკვეული ასაკის შემდეგ ბავშვებსა და მაიმუნებში უცნობი პირის თანდასწრება შფოთვის ნიშნებს იწვევს. დაკვირვებულ ქცევაში გამოწვეული ცვლილებები კი შეიძლება დამოკიდებული იყოს სიტუაციის შიგნით ვარიაციებზე, მაგალითად, უცნობობის ხარისხი. უცნობი იმავე ასაკის რომ ყოფილიყო, რამდენიც ბავშვი და მაიმუნია, ნაკლებ შფოთვას მივიღებდით? კაუზალური წინასწარმეტყველების გაუმჯობესების მიზნით მკვლევარი სისტემატურად ცვლის გარემო პირობებს და მათ ბავშვის რეაქციაზე გავლენას აკვირდება.

კონტროლი

მრავალი ფსიქოლოგისათვის კონტროლი ცენტრალური, ყველაზე მნიშვნელოვანი მიზანია. კონტროლი ნიშნავს, რომ ქცევა ან მოხდება, ან არ მოხდება – დავიწყოთ, შევინარჩუნოთ, შევაჩეროთ და ზემოქმედება მოვახდინოთ მის ფორმაზე, ძლიერებაზე ან გამოვლენის სიხშირეზე. ქცევის მიზეზ-შედეგობრივი ახსნა დამაჯერებელია, თუ ის ქცევის გაკონტროლების საშუალებას ქმნის.

ქცევის გაკონტროლების უნარი მნიშვნელოვანია, რადგან ის ფსიქოლოგებს საშუალებას აძლევს ადამიანებს ცხოვრების დონის გაუმჯობესებაში დაეხმაროს. ამ წიგნში პერიოდულად შეხვდებით ფსიქოლოგების მიერ გამოგონილ სხვადასხვა ტიპის ჩარევას იმ მიზნით, რომ დაეხმარონ ადამიანებს თავიანთი ცხოვრების პრობლემური ასპექტების გაკონტორლებაში. მე-16 თავი, მაგალითად, ფსი-

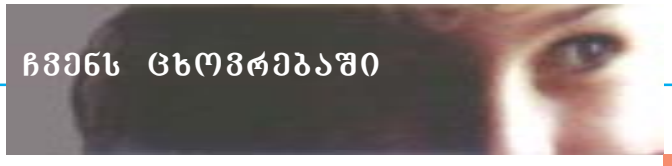


ქიკური დაავადებების მკურნალობას ეხება. წიგნში აგრეთვე აღწერილია, როგორ შეუძლიათ ადამიანებს აღმოფხვრან არაჯანსაღი ქცევები, როგორიცაა მაგალითად, სიგარეტის მოწევა; წამოიწყონ ჯანსაღი ქცევები, როგორიცაა რეგულარული ვარჯიში (თავი 13). თქვენ შეიტყობთ აღზრდის რა სტილი ეხმარება მშობლებს შვილებთან მყარი კავშირის შენარჩუნებაში (თავი 11). რის გამო არ სურს უცხო ადამიანს დაეხმაროს სხვას უბედური შემთხვევის დროს და როგორ შეიძლება ამ ხელისშემშლელი ფაქტორების გადალახვა (თავი 18). აქ მოყვანილია მხოლოდ რამდენიმე მაგალითი იმ ურიცხვი სიტუაციიდან, რომელშიც ფსიქოლოგები თავიანთ ცოდნას იყენებენ, რათა გააუმჯობესონ და გააკონტროლონ ადამიანების ცხოვრება. ამ თვალსაზრისით, ფსიქოლოგები საკმაოდ ოპტიმისტები არიან. მრავალ მათგანს სჯერა, რომ პრაქტიკულად ნებისმიერი არასასურველი ქცევა შეიძლება შეიცვალოს სათანადო ჩარევით. *„ფსიქოლოგია და ცხოვრება“* იზიარებს ამ ოპტიმიზმს.

ინტერესს მოკლებული არ იქნება აღვნიშნოთ, რომ გაგება და არა კონტროლი წარმოადგენს მრავალი აზიური და აფრიკული ქვეყნის ფსიქოლოგების საბოლოო მიზანს (ობლეს 1980, თრიანდის 1990). კრიტიკოსებს მიაჩნიათ, რომ კონტროლზე ყურადღების გამახვილება დასავლურ ფსიქოლოგიაში იმ კულტურული მიკერძოების ამსახველია, რომელიც ინდუსტრიალიზაციის, ევროპელთა კოლონიალიზმის და აშშ-ში არსებული დამპყრობლური მენტალიტეტის შედეგია. დასავლური ფსიქოლოგიის კონტროლზე ფოკუსირება, აგრეთვე, მამაკაცურ მიდგომად ითვლება. ის ასეთი დომინანტური არ იქნებოდა, ქალებს რომ ეთამაშათ წამყვანი როლი ფსიქოლოგიის განვითარებაში (Bornstein, Quina, 1989; Riger, 1992).

შეჯამება

ამ შესავალ თავში წარმოვადგენთ *„ფსიქოლოგიის და ცხოვრების“* ზოგიერთ ქვეთავს, რომლებიც სპეციალურად შევადგინეთ, რათა უფრო ეფექ-



ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში

რატომაა საჭირო ფსიქოლოგიის შესწავლა

ამ შესავალი თავის კითხვისას შეიძლება დაინტერესდეთ, რა საჭიროა ფსიქოლოგია? ჩვენი პასუხი ამ კითხვაზე საკმაოდ პირდაპირია: გვჯერა, რომ ფსიქოლოგიურ კვლევას დაუყოვნებლივი და მნიშვნელოვანი გამოყენება აქვს ყოველდღიურ ცხოვრებაში. *„ფსიქოლოგიის და ცხოვრების“* ერთ-ერთი უმთავრესი მიზანია ფსიქოლოგიური გამოცდილების პიროვნული და საზოგადოებრივი მნიშვნელობა გააშუქოს.

ყოველ სემესტრში ვხვდებით სტუდენტებს, რომლებიც ფსიქოლოგიის დისციპლინის შესავალ კურსს ესწრებიან და გარკვეული კითხვები უჩნდებათ. ხანდახან ეს კითხვები მათი საკუთარი გამოცდილებითაა გამოწვეული („როგორ უნდა მოვიქცე, თუ ვფიქრობ, რომ დედა ფსიქიკურად დაავადებული მყავს?“ „ეს საგანი მასწავლის, როგორ უნდა მივიღო უკეთესი ნიშნები?“); ხანდახან ეს კითხვები პრესის საშუალებით გავრცელებული ფსიქოლოგიური ინფორმაციითაა გამოწვეული („მართალია, რომ რაც უფრო დიდია ბავშვი, მით უფრო კონსერვატულია იგი?“ „ქალები ყოველთვის უკეთესი მშობლები არიან, ვიდრე კაცები?“). ჩვენთვის ამ კურსის სწავლების სირთულე სწორედ ისაა, რომ მეცნიერული კვლევის ის შედეგები წარმოავაჩინოთ, რომლებიც მნიშვნელოვანია სტუდენტებისათვის.

„ფსიქოლოგიისა და ცხოვრების“ თითქმის ყველა თავი და ქვეთავი ცდილობს სწორედ ამგვარ კითხვებს უპასუხოს. ამ გამოცემაში სპეციალური ჩანართები მოვათავსეთ – ***ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში***. თითოეული ასეთი ჩანართი პასუხობს კითხვას, რომელიც არაერთხელ გვსმენია სტუდენტებისაგან. ჩვენს მიზანს წარმოადგენდა იმ საკითხების მეცნიერულად ახსნა, რომლებიც ყველაზე მეტად აღელვებთ სტუდენტებს. იმედი გვაქვს დაგვეთანხმებით, რომ ფსიქოლოგიის შესწავლა გაამდიდრებს თქვენს ცხოვრებისეულ გამოცდილებას.

ტურად აითვისოთ ტექსტი. ***შეჯამების ქვეთავი*** თან სდევს ყოველი თავის გარკვეულ, მსხვილ ინფორმაციას. ამგვარი შეჯამება განვლილი მასალის საკვანძო საკითხების უკეთ გაგებაში დაგეხმარებათ. ყოველ თავს ბოლოში დართული აქვს სექცია, რომელსაც ***საკვანძო საკითხები*** ეწოდება. ეს ქვეთავი ტექსტის წვდომის შესამოწმებლად უნდა გამოიყენოთ. თუ აღმოაჩენთ, რომ არ გესმით შეჯამება, ტექსტს დაუბრუნდით და შესაბამისი მასალა თავიდან წაიკითხეთ, სანამ არ დარწმუნდებით, რომ ნამდვილად გესმით ტექსტი. ამგვარი ქვეთავები ტესტირებისათვის მზადებაში დაგეხმარებათ.

შეჯამება

ფსიქოლოგები მეცნიერულ მეთოდს იმისათვის იყენებენ, რომ ინდივიდების ქცევისა და ფსიქიკური პროცესების შესახებ დასკვნა გააკეთონ. ფსიქოლოგებს რამდენიმე მიზანი აქვთ: ობიექტურად და სათანადო დონეზე აღწერონ ქცევა, ახსნან მისი აღმძვრელი ძალები, იწინასწარმეტყველონ როდის განხორციელდება ქცევა და გააკონტროლონ ის, რათა ცხოვრების დონე გააუმჯობესონ.

თანამედროვე ფსიქოლოგიის განვითარება

XXI საუკუნეში ჩვენთვის შედარებით ადვილია განვმარტოთ, რას ნიშნავს ფსიქოლოგია და რა არის ფსიქოლოგიური კვლევის მიზნები. თუმცა, ფსიქოლოგიის შესწავლის დაწყებისას მნიშვნელოვანია გესმოდეთ ის მრავალი ძალა, რომელმაც თანამედროვე ფსიქოლოგიის გაჩენა განაპირობა. ეს ისტორიული მიმოხილვა ერთ მარტივ პრინციპს ემყარება: *მნიშვნელობა აქვს იდეებს.* ფსიქოლოგიის მეცნიერების განვითარების მთელ მანძილზე გაცხარებული კამათი მიმდინარეობდა ფსიქოლოგიის საგნისა და კვლევის მეთოდების შესახებ.

ჩვენი ისტორიული მიმოხილვა ანალიზის ორ დონეზე განხორციელდება. პირველ განყოფილებაში მიმოვიხილავთ ისტორიის იმ პერიოდს, როცა ფსიქოლოგიას საფუძველი ჩაეყარა, ხოლო მეორე განყოფილებაში ფართოდ აღვწერთ ამჟამად არსებულ შვიდ მიმდინარეობას. ფოკუსირების ორივე დონისათვის შეეცადეთ წარმოიდგინოთ ის ინტელექტუალური ვნება, რომლითაც ჩნდებოდა ეს თეორიები.

ფსიქოლოგიის ისტორიული საფუძვლები

„ფსიქოლოგიას ხანგრძლივი წარსული, მაგრამ მოკლე ისტორია აქვს“, წერდა ექსპერიმენტული ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი წარმომადგენელი **ჰერმან ებინჰაუსი** (Hermann Ebbinghaus, 1908). მეცნიერებს საუკუნეების განმავლობაში აინტერესებდათ ადამიანის ბუნების მრავალი საიდუმლო: როგორ აღიქვამს ადამიანი რეალობას, როგორია ცნობიერების ბუნება, საიდან მოდის სიგიჟე, მაგრამ ამგვარ კითხვებზე პასუხის გაცემის შესაძლებლობა კვლევის სათანადო იარაღის არარსებობის გამო არ გააჩნდათ. გავიხსენოთ ჩვენს წელთაღრიცხვამდე IV და V საუკუნეებში ბერძენი ფილოსოფოსების: სოკრატეს, პლატონის და არისტოტელეს მიერ დასმული ფუნდამენტური შეკითხვები. მიუხედავად იმისა, რომ ფსიქოლოგიის გარკვეული ფორმები ინდური იოგას უძველეს ტრადიციაშიც არსებობდა, დასავლური ფსიქოლოგიის საფუძვლები სწორედ დიდ ბერძენ მოაზროვნეთა დიალოგებში უნდა ვეძებოთ, სადაც მიდიოდა მსჯელობა იმაზე, თუ როგორ მუშაობს გონება, რა არის თავისუფალი ნება, რა მიმართებაა ცალკეულ მოქალაქეებსა და მათ სახელმწიფოს შორის. XIX საუკუნის ბოლოსთვის მკვლევრებმა სხვა მეცნიერებებიდან, როგორებიცაა ფიზიოლოგია და ფიზიკა, კვლევის ლაბორატორიული მეთოდების ფსიქოლოგიაში გადმოტანა დაიწყეს, რათა პასუხი გაეცათ ფილოსოფოსების მიერ დასმულ ამ ფუნდამენტურ კითხვებზე.

თანამედროვე ფსიქოლოგიის განვითარებაში გადამწყვეტი როლი **ვილჰელმ ვუნდტმა** (Wilhelm Wundt) შეასრულა, რომელმაც 1879 წელს ლაიპციგში ექსპერიმენტული ფსიქოლოგიის პირველი ლაბორატორია დააარსა. მართალია, ვუნდტი განათლებით ფიზიოლოგი იყო, მაგრამ სამეცნიერო კარიერის მანძილზე მისმა ინტერესებმა სხეულის შესწავლიდან ფსიქიკის შესწავლაზე გადაინაცვლა. მას სურდა შეესწავლა შეგრძნების და აღქმის ძირითადი პროცესები და მარტივი ფსიქიკური პროცესების სიჩქარე. იმ დროისათვის, როდესაც ვუნდტმა ფსიქოლოგიური ლაბორატორია დააარსა, მას უკვე განხორციელებული ჰქონდა კვლევათა სერია და გამოქვეყნებული თავისი *„ფიზიოლოგი-*



ური ფსიქოლოგიის საფუძვლების“ პირველი გამოცემა (სულ 7 ასეთი გამოცემა იყო) (Kendler, 1987). ლაბორატორიის გახსნის შემდეგ ვუნდტმა ფსიქოლოგიის სტუდენტების აღზრდა დაიწყო, მისმა მოწაფეთა დიდმა რაოდენობამ შემდეგ თავიანთ სამშობლოში დააარსა მსგავსი ლაბორატორიები.

რაკი ფსიქოლოგია დამოუკიდებელ დისციპლინად ჩამოყალიბდა, ჩრდილოეთ ამერიკის მრავალ უნივერსიტეტში ფსიქოლოგიური ლაბორატორიები გაჩნდა: პირველი მათგანი – ჯონს ჰოპკინსის უნივერსიტეტში, 1883 წელს. ამ ადრეულ ლაბორატორიებს ვუნდტის გავლენა ეტყობოდა. მაგალითად, **ედუარდ ტიტჩენერი** (Edward Titchener), ვუნდტის მოწაფე, ერთ-ერთი პირველი ფსიქოლოგი იყო აშშ-ში, რომელმაც 1892 წელს კორნელის უნივერსიტეტის ლაბორატორია დააარსა. თუმცა, დაახლოებით ამავე დროს, ჰარვარდის უნივერსიტეტის ფილოსოფიის ახალგაზრდა პროფესორმა, რომელიც მედიცინას სწავლობდა და ლიტერატურა და რელიგია აინტერესებდა, წმინდა ამერიკული ხედვა შეიმუშავა. **უილიამ ჯემსმა** (ჭილლიამ James), დიდი რომანისტის, ჰენრი ჯემსის ძმამ, ორ ტომად გამოსცა „ფსიქოლოგიის საფუძვლები“ (1890-1950), რომელიც, მრავალი ექსპერტის აზრით, ყველაზე მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური ნაშრომია. მალევე, 1892 წელს, ჰ. სტენლი ჰოლმა ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაცია დააარსა. 1900 წლისთვის ჩრდილოეთ ამერიკაში 40-ზე მეტი ფსიქოლოგიური ლაბორატორია ფუნქციონირებდა (Hilgard, 1986).

ფსიქოლოგიის გაჩენისთანავე დაიწყო დებატები მისი კვლევის საგნისა და მეთოდების შესახებ. ამ დებატებში გამოკვეთილი ზოგიერთი საკითხი ჯერაც არ კარგავს მნიშვნელობას. განვიხილოთ დავა სტრუქტურალიზმსა და ფუნქციონალიზმს შორის.

სტრუქტურალიზმი: ფსიქიკის შინაარსი

როდესაც ფსიქოლოგია ლაბორატორიული მეცნიერება გახდა და ექსპერიმენტული კვლევების ჩატარება დაიწყო, ნათლად გამოჩნდა მისი პოტენციალი – უნიკალური წვლილი შეეტანა ცოდნის შეძენაში. ვუნდტის ლაბორატორიაში ცდის პირები მარტივ რეაქციებს („კი“-ს, ან „არა“-ს თქმა, ღილაკზე თითის დაჭერა) იძლეოდნენ სხვადასხვა პირობაში აღქმულ სტიმულებზე. რადგანაც მონაცემები სისტემატური და ობიექტური პროცედურების საშუალებით იყო შეგროვილი, სხვებსაც შეეძლოთ ამ ექსპერიმენტების გამეორება. ვუნდტის ფსიქოლოგიური ტრადიციის დამახასიათებელი ნიშნებია აქცენტი მეცნიერულ მეთოდზე, ზუსტ გაზომვებსა და მონაცემთა სტატისტიკურ ანალიზზე.

როდესაც ტიტჩენერმა ვუნდტის ფსიქოლოგია აშშ-ში ჩაიტანა, იგი ამტკიცებდა, რომ ცნობიერების საკვლევად სწორედ ამგვარი მეცნიერული მეთოდები უნდა გამოეყენებინათ. ცნობიერი ფსიქიკური ცხოვრების ელემენტების შესწავლის მისეული მეთოდი *ინტროსპექცია* – ინდივიდის მიერ კონკრეტული სენსორული განცდით გამოწვეული აზრების და გრძნობების განხილვა იყო. ტიტჩენერი აქცენტს ფსიქიკის შინაარსის რაობაზე აკეთებდა და ნაკლებად აინტერესებდა კითხვები „რატომ“ და „როგორ“. მის მიდგომას **სტრუქტურალიზმი**, ანუ სწავლება ფსიქიკის და ქცევის სტრუქტურის შესახებ ეწოდება.

სტრუქტურალიზმი ეფუძნება ვარაუდს, რომ ადამიანის ფსიქიკური განცდა შეიძლება გავიგოთ, როგორც ძირითადი კომპონენტების კომბინაცია. ამ მიდგომის მიზანი იყო ფსიქიკის სტრუქტურა შეგრძნების და ფსიქიკური ცხოვრების სხვა განცდების შემადგენელი ელემენტების ანალიზის გზით ეკვლია. მრავალი ფსიქოლოგი სტრუქტურალიზმს სამ ფრონტზე დაესხა თავს: (1) ის *რედუქციონისტული* იყო, რადგანაც ადამიანის განცდის მთელი სირთულე მარტივ შეგრძნებებამდე დაიყვანა; (2) ის *ელემენტარული* იყო, რადგან ნაწილებს ანუ ელემენტებს ერთ მთელში აერთებდა და უშუალოდ ამ მთელ ქცევას არ სწავლობდა; (3) ის *მენტალისტური* იყო, რადგან ადამიანის ცნობიერი განცდის მხოლოდ ვერბალურ აღწერას სწავლობდა და არ ითვალისწინებდა მათ გამოცდილებას, ვისაც არ შეეძლო თავისი ინტროსპექციის აღწერა, მათ შორის, ცხოველებს, ბავშვებს და ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანებს.

სტრუქტურალიზმის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ალტერნატივა *გეშტალტ ფსიქოლოგია* იყო, რომლის ფუძემდებელი გერმანელი ფსიქოლოგი **მაქს ვერტჰაიმერი** (Max Wertheimer) გახლდათ. მისი აზრით, მრავალ მოვლენას ფსიქიკა აღიქვამს, როგორც გეშტალტს – ორგანიზებულ მთელს და არა მარტივი ნაწილების ერთიანობას. როდესაც, მაგალითად, ნახატს აღვიქვამთ, ის უფრო მეტია, ვიდრე სადებავის ცალკეული მონასმების ერთობლიობა. როგორც მე-5 თავში ვნახავთ, გეშტალტ ფსიქოლოგიას კვლავაც აქვს გავლენა აღქმის შესწავლაზე.

სტრუქტურალიზმის კიდევ ერთი საპირისპირო მიმდინარეობაა *ფუნქციონალიზმი.*

ფუნქციონალიზმი: მიზანმიმართული ფსიქიკა

უილიამ ჯემსი ტიტჩენერს ეთანხმებოდა, რომ ფსიქოლოგიის შესწავლის საგანი ცნობიერება უნდა იყოს, მაგრამ მისთვის ცნობიერება არ დაიყვანებოდა ელემენტებზე, შინაარსსა და სტრუქტურებზე. ცნობიერება არის ნაკადი, ფსიქიკის თვისება, რომელიც მუდმივ ურთიერთქმედებაში იმყოფება გარემოსთან. ადამიანის ცნობიერება მის გარემოსთან მორგებას აადვილებს, ამდენად, მნიშვნელოვანია ფსიქიკური პროცესების მოქმედებები და *ფუნქციები* და არა შინაარსი.

ფუნქციონალიზმისათვის უმნიშვნელოვანესია დასწავლილი ჩვევები, რომლებიც ორგანიზმს გარემოსთან მორგების და ეფექტურად ფუნქციონირების საშუალებას აძლევს. კვლევამ პასუხი უნდა გასცეს კითხვას: „რა არის ნებისმიერი ქცევითი აქტის ფუნქცია ან მიზანი?“ ფუნქციონალიზმის სკოლის დამაარსებელი იყო ამერიკელი ფილოსოფოსი ჯონ დიუი. მის მიერ ფსიქიკური პროცესების პრაქტიკული გამოყენების მცდელობამ განათლების სფეროში მნიშვნელოვან წარმატებას მიაღწია. მისმა მსჯელობამ იმპულსი მისცა *პროგრესულ განათლებას* საკუთარ ლაბორატორიულ სკოლაში და შემდგომ მთელ აშშ-ში: „მექანიკური დასწავლა უარყვეს და პრაქტიკით სწავლაზე გადავიდნენ იმ იმედით, რომ ეს ინტელექტუალურ ცნობისმოყვარეობას აღძრავდა და შედეგად მასალის უკეთესი წვდომა მიიღებოდა“ (ენდლერ, 1987, გვ. 124).

მიუხედავად იმისა, ჯემსს დაკვირვების სჯეროდა, ვუნდტის მიერ შემუშავებულ დახვეწილ ლაბორატორულ მეთოდებს ის მცირე მნიშვნელობას ანიჭებდა. ჯემსის ფსიქოლოგიაში არსებობდა ადგილი ემოციების, „მე“-ს, ნებისყოფის, ღირებულებების, რელიგიური და მისტიკური განცდებისთვისაც კი. მისი „თბილსისხლიანი“ ფსიქოლოგია აღიარებდა, რომ თითოეული ინდივიდი უნიკალურია და ვერ დაიყვანება ფორმულებზე ან ტესტის ქულებზე. ჯემსისთვის ფსიქოლოგიის მიზანს ახსნა წარმოადგენდა და არა – ექსპერიმენტული კონტროლი (Arkin, 1990).

ამ მიმდინარეობების მემკვიდრეობა

მიუხედავად მათ შორის განსხვავებისა, სტრუქტურალიზმის და ფუნქციონალიზმის პრაქტიკოსთა აღმოჩენებმა ის ინტელექტუალური კონტექსტი შექმნეს, რომელშიც თანამედროვე ფსიქოლოგია განვითარდა. ამჟამად ფსიქოლოგები სწავლობენ ქცევის როგორც სტრუქტურას, ისე ფუნქციას, მაგალითად, განვიხილოთ მეტყველების პროცესი. წარმოიდგინეთ, რომ მეგობრის კინოში დაპატიჟება გსურთ. ამისათვის თქვენს მიერ წარმოთქმულმა სიტყვებმა სწორად უნდა შეასრულოს თავისი ფუნქცია. ამავე დროს წინადადებას უნდა ჰქონდეს სწორი სტრუქტურა: სწორი არ იქნება თუ იტყვით: „გინდა „ვარსკვლავური ომები“ ერთად ჩემთან ამ სადამოს წამოსვლა?“ მეტყველების პროცესის გაგების მიზნით მეცნიერები სწავლობენ, თუ როგორ ახერხებს მოსაუბრე ერთმანეთს მოარგოს სიტყვის მნიშვნელობა (ფუნქცია) და ენის გრამატიკული სტრუქტურა (Bock 1990). (ენის და მეტყველების ზოგიერთ პროცესს მე-9 თავში აღვწერთ). ამ წიგნში აქცენტს გავაკეთებთ როგორც სტრუქტურაზე, ისე – ფუნქციაზე, განვიხილავთ როგორც კლასიკურ, ისე თანამედროვე კვლევებს. ფსიქოლოგები მრავალ სხვადასხვა მეთოდს იყენებენ ყველა ინდივიდისათვის დამახასიათებელი ზოგადი მოვლენებისა და თითოეული ინდივიდის უნიკალური ასპექტების შესასწავლად.

თანამედროვე ფსიქოლოგიის მიმდინარეობები

განვიხილოთ თანამედროვე ფსიქოლოგიის ძირითად მიმდინარეობები. თითოეული მათგანი: – ბიოლოგიური, ფსიქოდინამიკური, ბიჰევიორისტული,

სტრუქტურალიზმი (Srtucturalism) – სწავლება ფსიქიკისა და ქცევის შესახებ, სადაც ფსიქიკური გამოცდილება გაიგება, როგორც მარტივი ელემენტების ან მოვლენების კომბინაცია.

ფუნქციონალიზმი (Functionalism) – სწავლება, რომელიც ფოკუსირდება ორგანიზმის გარემოსთან ურთიერთქმედების დროს ფსიქიკისა და ქცევის ფუნქციებზე.

ჰუმანისტური, კოგნიტური, განვითარების და ფსიქო-კულტურული – იძლევა ხედვის კუთხესა და დაშვებებს, რომელიც გავლენას ახდენს იმაზე, თუ რას შეისწავლიან ფსიქოლოგები და როგორ: ადამიანებს თავისუფალი ნება გააჩნიათ, თუ მემკვიდრეობით მიღებულ (ბიოლოგიური დეტერმინიზმი), ან გარემოთი განპირობებულ (გარემოს დეტერმინიზმი) სცენარს ასრულებენ? ორგანიზმი აქტიური და შემოქმედებითია, თუ მექანიკური და რეაქტიული? შესაძლებელია ფსიქოლოგიური და სოციალური ფენომენები ფიზიოლოგიური პროცესებით აიხსნას? რთული ქცევა მრავალი უფრო მცირე კომპონენტის ჯამია, თუ მას ახალი და განსხვავებული თვისებები აქვს? ფსიქოლოგიის მიმდინარეობა განაპირობებს, რა ეძებოს, სად და რა მეთოდებით. ყოველი მომდევნო თავის წაკითხვისას მიადევნეთ თვალი, თუ როგორ განსაზღვრავს ქცევის მიზეზებს და შედეგებს თითოეული ასეთი მიმდინარეობა.

მართალია, ფსიქოლოგიის ცენტრალურ საკითხებს თითოეული ეს მიმდინარეობა განსხვავებულად უდგება, მრავალი ფსიქოლოგი სესხულობს და ერთმანეთს უთავსებს სხვადასხვა მიმართულების ცნებებს. თითოეული მიმდინარეობა საშუალებას გვაძლევს უკეთ გავიგოთ ადამიანის გამოცდილება. ამიტომ, აქ თითოეული მიმართულების წვლილს განვიხილავთ, ხოლო მთლიანობაში ისინი თანამედროვე ფსიქოლოგიას ასახავენ.

ბიოლოგიური მიმდინარეობა

ბიოლოგიური მიმიდნარეობის წარმომადგენლები ქცევის მიზეზს გენების, ტვინის, ნერვული და ენდოკრინული სისტემების ფუნქციონირებაში ეძებენ. ორგანიზმის ფუნქციონირება ახსნილია მის საფუძვლად მდებარე ფიზიკური სტრუქტურების და ბიოქიმიური პროცესების ტერმინებით. განცდა და ქცევა გაიგება, როგორც ნერვულ უჯრედებს შორის და შიგნით ქიმიური და ელექტრული აქტივობის შედეგი.

ბიოლოგიური პერსპექტივა

აა

ფსიქოლოგიური პერსპექტივა

ა

ამ მიმართულების წარმომადგენლები თვლიან, რომ ფსიქოლოგიური და სოციალური ფენომენები შეიძლება ბიოქიმიური პროცესების ტერმინებით აიხსნას. ყველაზე რთული ფენომენიც კი შეიძლება გაგებულ იქნეს უფრო მცირე, უფრო სპეციფიკურ ერთეულებზე დაყვანით. მაგალითად, ისინი შეეცდებიან ახსნან, როგორ კითხულობთ ამ წინადადების შემადგენელ სიტყვებს ტვინის უჯრედებში მიმდინარე ზუსტი ფიზიკური პროცესების აღწერის გზით. აქ ქცევა მისი ფიზიკური სტრუქტურით და მემკვიდრეობითი პროცესებით განისაზღვრება. საფუძვლად მდებარე ბიოლოგიური სტრუქტურების და პროცესების შეცვლით გამოცდილებამ შეიძლება ქცევაც შეცვალოს. მკვლევრებმა შეიძლება გკითხონ: „რა ცვლილებები ხდება თქვენს ტვინში, როცა კითხვას სწავლობთ?“ ფსიქობიოლოგიური მიმართულების ამოცანა ქცევის ანალიზის ყველაზე ზუსტ დონეზე გაგებაა.

მრავალი ასეთი მკვლევარი უნივერსიტეტებსა და სამედიცინო ლაბორატორიებში მუშაობს, სხვები კი – კლინიკებში. პირველები სწავლობენ, შეიძლება თუ არა გავაუმჯობესოთ ასაკოვანი ვირთხების მეხსიერება ჩანასახოვანი ვირთხების ქსოვილების გადანერგვით, ხოლო მეორენი – ავტოსაგზაო შემთხვევის ან დაავადების შედეგად გამოწვეული მეხსიერების დაკარგვას. ამ მკვლევრების გამაერთიანებელია ბიოლოგიური ძალებისაგან წარმოშობილი ქცევის ასპექტების შესწავლა.

ფსიქოდინამიკური მიმდინარეობა

ფსიქოდინამიკური მიმართულების მიხედვით ქცევას მართავს, ან მის მოტივს წარმოადგენს ძლიერი შინაგანი ძალები. ადამიანის ქცევები თანდაყოლილი ინსტინქტებიდან, ბიოლოგიური ლტოლვებიდან, პიროვნულ მოთხოვნილებებსა და საზოგადოების მოთხოვნებს შორის კონფლიქტის გადაჭრის მცდელობიდან მომდინარეობს. დეპრივაციის მდგომარეობა, ფიზიოლოგიური აღგზნება და კონფლიქტები ქცევის განხორციელების ენერგიას ზუსტად ისევე იძლევა, როგორც ნახშირი – საწვავს ორთქლის ლოკომოტივისათვის. ამ მოდელის მიხედვით, ორგანიზმი წყვეტს რეაგირებას, თუ მისი მოთხოვნილებები დაკმაყოფილებულია, მისი ლტოლვები კი – შემცირებული. ქცევის მთავარი მიზანი დაძაბულობის შემცირებაა.

მოტივაციის ფსიქოდინამიკური პრინციპები ყველაზე სრულად ვენელმა ექიმმა ზიგმუნდ ფროიდმა (zigmund Freud) განავითარა XIX საუკუნის ბო-



ლოს და XX საუკუნის დასაწყისში. ფროიდის იდეები ფსიქიკურად დაავადებულ პაციენტებთან მუშაობის შედეგად წარმოიშვა, მაგრამ, მისი აზრით, ის პრინციპები, რომლებიც მან ავადმყოფებთან აღმოაჩინა, ვრცელდება როგორც ნორმალურ, ჯანსაღ, ისე – პათოლოგიურ ქცევაზე. ფროიდის ფსიქოდინამიკური თეორიის მიხედვით, პიროვნებას აქვთ იქეთ ექაჩება შინაგანი და გარეგანი ძალები. ფროიდის მოდელში პირველად იყო ნაჩვენები, რომ ადამიანის ბუნება ყოველთვის არ არის რაციონალური; რომ ქცევები შეიძლება ისეთი მოტივებით იყოს გამოწვეული, რომლებიც არ არის გაცნობიერებული. ფროიდის შემდეგ ეს თეორია მისმა მიმდევრებმა სხვადასხვა მიმართულებით განავითარეს. ფროიდის მიხედვით, პიროვნების ჩამოყალიბების პერიოდი ადრეული ბავშვობაა, ნეოფროიდიანელებმა გააფართოვეს მისი თეორია და მასში სოციალური ზემოქმედება და ურთიერთქმედება ჩართეს, რომელიც ინდივიდის სიცოცხლის განმავლობაში იჩენს თავს.

ფროიდის იდეებს დიდი გავლენა ჰქონდა ფსიქოლოგიის მრავალ სფეროზე. მისი წვლილის სხვადასხვა ასპექტს წააწყდებით, როდესაც გაეცნობით ბავშვის განვითარების, სიზმრის, დავიწყების, არაცნობიერი მოტივაციის, პიროვნების და ფსიქოანალიტური თერაპიის საკითხებს. ამასთანავე, გაკვირვებით აღმოაჩენთ, რომ მისი იდეები არასოდეს ყოფილა სისტემატური მეცნიერული კვლევის შედეგი. ნაცვლად ამისა, ეს იყო გამორჩეული შემოქმედებითი გონების ნაყოფი, რომელიც შეჰყრობილი იყო ადამიანის აზრების, გრძნობებისა და მოქმედებების ღრმად დაფარული საიდუმლოს ამოცნობის სურვილით.

ბიჰევიორისტული მიმდინარეობა

ამ მიმდინარეობის წარმომადგენლები სწავლობენ, თუ როგორ აკონტროლებს კონკრეტული ტიპის ქცევას გარემოს კონკრეტული სტიმული. უპირველეს ყოვლისა, ბიჰევიორისტები აანალიზებენ გარემოს წინაპირობებს, იმ პირობებს, რომლებიც წინ უსწრებს ქცევას და ორგანიზმს იმისათვის ამზადებს, მოახდინოს თუ არა რეაგირება. შემდეგ ისინი განიხილავენ ქცევით რეაქციას, რომელიც მათი კვლევის მთავარ ობიექტს წარმოადგენს. ქცევა უნდა გავიგოთ, ვიწინასწარმეტყველოთ და გავაკონტროლოთ. ბოლოს, იკვლევენ რეაქციის დაკვირვებად შედეგებს. ბიჰევიორისტის ინტერესის საგანია, მაგალითად, როგორ ცვლის საგზაო ჯარიმები (შედეგი) მოტოციკლეტისტის მართვის სტილს, აიძულებს მას უფრო ფრთხილად იაროს, ან საერთოდ თავი დაანებოს ტარებას (ქცევითი რეაქცია).

მონაცემებს ბიჰევიორისტები კონტროლირებადი ლაბორატორიული ექსპერიმენტებიდან იღებენ. მათ შეიძლება ელექტრონული აპარატურა და კომპიუტერები გამოიყენონ სტიმულის წარსადგენად და რეაქციის დასაფიქსირებლად. ისინი მიიჩნევენ, რომ შესასწავლი ფენომენი ზუსტად უნდა იყოს განმარტებული და რაოდენობრივად გამოხატული. ხშირად ისინი ცხოველებს სწავლობენ (უმეტეს შემთხვევა-

ბიჰევიორისტული მიმდინარეობა (Behaviorists perspective) – ამ მიმდინარეობას აინტერესებს დაკვირვებადი ქცევა, რომელიც ობიექტურად ფიქსირდება და დაკვირვებადი ქცევის მიმართება გარემოს სტიმულებთან.

ბიჰევიორიზმი (Behaviorism) – მეცნიერული მიდგომა, რომელიც ფსიქოლოგიის შესწავლას მხოლოდ გაზომვადი ან დაკვირვებადი ქცევით ფარგლავს.

ჰუმანისტური მიმდინარეობა (Humanistic perspective) – ფსიქოლოგიური მოდელი, რომელიც აქცენტს ინდივიდის ფენომენურ სამყაროზე, რაციონალური არჩევანის გაკეთებისა და მაქსიმალური პოტენციალის განვითარების თანდაყოლილ უნარზე აკეთებს.

ში მტრედებს და ვირთხებს), რადგან ექსპერიმენტის პირობებს აქ უფრო სრულად გააკონტროლებენ, ვიდრე ადამიანების შემთხვევაში. ბიჰევიორისტები თვლიან, რომ ცხოველებზე შესწავლილი ძირითადი პროცესები იგივენაირად მიმდინარეობს სხვა სახეობებშიც.

ბიჰევიორიზმი ფართოდ გამოიყენება ფსიქოლოგიის პრაქტიკაში. მის მიერ მოთხოვნილი ზუსტი ექსპერიმენტირება და ცვლადების ზედმიწევნითი დადგენა ფსიქოლოგიის სფეროთა უმეტესობაში გაიზიარეს. ბიჰევიორისტების მიერ ცხოველებზე აღმოჩენილი კანონზომიერებები ადამიანის პრობლემებზეც გამოიყენეს. ბიჰევიორისტულმა პრინციპებმა განათლებისადმი უფრო ჰუმანურ მიდგომამდე მიგვიყვანა (დასჯის ნაცვლად დადებითი განმტკიცების გამოყენება), შეიქმნა ქცევითი დარღვევების ახალი ტიპის თერაპია და უტოპიური საზოგადოების მოდელის შექმნის ინსტრუქციები.

ჰუმანისტური მიმდინარეობა

ჰუმანისტური ფსიქოლოგია 1950-იან წლებში გაჩნდა, როგორც ფსიქოდინამიკური და ბიჰევიორისტული მოდელების ალტერნატივა. ჰუმანისტური ფსიქოლოგიის მიხედვით, ადამიანების ქცევას არ განაპირობებს არც შინაგანი, ინსტინქტური ძალები, როგორც ამას ფროიდიანელები მიიჩნევენ და არც გარეგანი ძალები, როგორც ბიჰევიორისტებს მიაჩნდათ. ადამიანები აქტიური ქმნილებები არიან, შინაგანად კარგები და არჩევანის გაკეთების უნარი აქვთ. **ჰუმანისტური მიმდინარეობის** მიხედვით, ადამიანის ძირითადი ამოცანაა სწრაფვა საკუთარი პოტენციის, შესაძლებლობების განვითარებისკენ.

ჰუმანისტი ფსიქოლოგები სწავლობენ ქცევას, მაგრამ არა ლაბორატორიულ პირობებში და არა მის შემადგენელ ელემენტებზე ან კომპონენტებზე დაყვანით. ისინი ადამიანთა ცხოვრების განმავლობაში გამოვლენილ ცხოვრებისეული ისტორიების პატერნებს აკვირდებიან. ბიჰევიორისიტებისგან მკვეთრად განსხვავებით, ჰუმანისტური ფსიქოლოგიის წარმომადგენლები ინდივიდის მიერ განცდილ სუბიექტურ სამყაროს სწავლობენ და არა გარეგანი დამკვირვებლის და მკვლევრის თვალით დანახულ ობიექტურ სამყაროს. ამიტომ, ისინი *ფენომენოლოგიური ფსიქოლოგიის* წარმომადგენლებადაც ითვლებიან, რადგან მოვლენებზე ცალკეული მოქმედი სუბიექტის (აქტორ) პირად შეხედულებას სწავლობენ. გარდა ამისა, ჰუმანისტი ფსიქოლოგები ცდილობენ მთლიანი პიროვნება შეისწავლონ და ჰოლისტურ მიდგომას აღიარებენ. მათი აზრით, ნამდვილი წვდომა ნიშნავს ინდივიდის ფსიქიკის, სხეულის და ქცევის ცოდნას სოციალური და კულტურული ფაქტორების გათვალისწინებით.

ჰუმანისტური მიდგომა აფართოებს ფსიქოლოგიის სფეროს და მასში ლიტერატურის, ისტორიის, ხელოვნების შესწავლიდან მიღებულ გაკვეთილებს რთავს. ამგვარად, ფსიქოლოგია უფრო სავსე დისციპლინა ხდება. ჰუმანისტური ფსიქოლოგიის წარმომადგენლები ამბობენ, რომ მათი მიდგომა არის ის საფუარი, რომელიც ეხმარება ფსიქოლოგიას ადამიანის ბუნების ცხოველურ ასპექტებზე და უარყოფით ძალებზე ზემოთ დადგეს. როგორც მე-16 თავში ვნახავთ, ჰუმანისტურმა მიმდინარეობამ დიდი გავლენა იქონია ფსიქოთერაპიაში ახალი მიდგომების გაჩენაზე.

კოგნიტური მიმდინარეობა

კოგნიტური რევოლუცია ფსიქოლოგიაში გაჩნდა, როგორც ბიჰევიორიზმის შეზღუდულობის კიდევ ერთი გამოწვევა. კოგნიტური მიმდინარეობის ცენტრში დგას ადამიანის შემეცნება და ცოდნის შეძენის ყველა პროცესი: ყურადღება, აზროვნება, დამახსოვრება და გაგება. კოგნიტური მიმართულების მიხედვით ადამიანები მოქმედებენ, რადგან ისინი აზროვნებენ, ხოლო აზროვნებენ, რადგან ადამიანები არიან.

კოგნიტურ მოდელში ქცევა მხოლოდ ნაწილობრივადაა განპირობებული გარემოს წინმსწრები მოვლენებით და წარსული ქცევების შედეგებით, როგორც ეს ბიჰევიორისტებს მიაჩნიათ. ზოგიერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ქცევა აზროვნების სრულიად ახალი და არა წარსულში გამოყენებული გზებიდან ჩნდება. იმ ალტერნატივების წარმოდგენის უნარი, რომლებიც სრულიად განსხვავდება იმისგან, რაც არის, ან იყო, საშუალებას აძლევს ადამიანს მომავლისკენ ისწრაფოს და აწმყო სიტუაცია გადალახოს. ინდივიდი რეალობაზე რეაგირებს არა ისე, თითქოს ის ობიექტური სამყარო იყოს, არამედ ისე, როგორც ის მისი ფიქრების და წარმოსახვის შინაგანი სამყაროს *სუბიექტურ რეალობაში* აისახება. კოგნიტური ფსიქოლოგებისათვის აზრები ქცევების როგორც შედეგი, ასევე მიზეზია. თუ ვიღაცას აწყენინეთ და ნანობთ, ეს აზრია, რომელიც ქცევის შედეგად გაგიჩნდათ, ხოლო სინანულის განცდის შემდეგ ბოდიშის მოხდა აზრის, როგორც ქცევის მიზეზის მაგალითია.

კოგნიტური ფსიქოლოგიის წარმომადგენლები ისეთ უმაღლეს ფსიქიკურ პროცესებს სწავლობენ,

როგორიცაა აღქმა, მეხსიერება, ენის გამოყენება, პრობლემის გადაჭრა და გადაწყვეტილების მიღება სხვადასხვა დონეზე. მათ შეიძლება იკვლიონ ტვინში სისხლის მოძრაობის სქემა სხვადასხვა ტიპის კოგნიტური ამოცანის გადაწყვეტისას, სტუდენტის მოგონებები ადრეული ბავშვობის შემთხვევაზე, ან სიცოცხლის განმავლობაში მეხსიერების უნარის ცვლილებები. ფსიქიკურ პროცესებზე ფოკუსირების გამო მრავალი მკვლევრისათვის კოგნიტური მიმდინარეობა დღეს ფსიქოლოგიაში დომინანტურია.

ევოლუციური მიმდინარეობა

ევოლუციური მიმდინარეობა ცდილობს თანამედროვე ფსიქოლოგია ბიოლოგიური მეცნიერებების ძირითად იდეებს, ჩარლზ დარვინის ბუნებრივი შერჩევის გზით ევოლუციის თეორიას დაუკავშიროს. ბუნებრივი შერჩევის იდეა საკმაოდ მარტივია: გარემოსთან უკეთ შეგუებული ორგანიზმები უკეთეს შთამომავლობას იძლევიან (და გადასცემენ თავის გენებს), ვიდრე ცუდად შეგუებულები. მრავალი თაობის მანძილზე ადაპტაციის უნარი სულ უფრო და უფრო ძლიერდება და იხვეწება. ფსიქოლოგიაში ევოლუციური მიმდინარეობა გულისხმობს, რომ, როგორც ფსიქიკური, ისე ფიზიკური უნარები მილიონობით წლის განმავლობაში ვითარდებოდა, რათა კონკრეტულ ადაპტაციურ მიზნებს მომსახურებოდა.

მკვლევრები იმ გარემო პირობებს სწავლობენ, რომლებშიც ადამიანის ტვინი განვითარდა. ადამიანის განვითარების ისტორიის 99% პლეისტოცენის ერაში მცირე ჯგუფებად ცხოვრებას, ნადირობასა და შემგროვებლობაში მიმდინარეობდა (უხეშად, ორმილიონწლიანი პერიოდი, რომელიც 10 000



წლის წინ დამთავრდა). ევოლუციური ფსიქოლოგია ევოლუციური ბიოლოგიის მდიდარ თეორიულ გამოცდილებას იყენებს, რათა ის ცენტრალური ადაპტაციური პრობლემები დაადგინოს, რომლებიც ცოცხალი არსებების წინაშე დგას: მტაცებლებისა და პარაზიტების თავიდან აცილება, საკვების შეგროვება და გაცვლა, მეწყვილის მოპოვება და შენარჩუნება, ჯანმრთელი ბავშვების გაზრდა. ადაპტაციური პრობლემების დადგენის შემდეგ ევოლუციური ფსიქოლოგია დასკვნებს აკეთებს იმ ფსიქიკური მექანიზმების ან ფსიქოლოგიური ადაპტაციის შესახებ, რომელიც შეიძლება ამ პრობლემების გადასაჭრელად გაჩენილიყო.

ევოლუციური ფსიქოლოგია სხვა მიმართულებებისაგან, უპირველს ყოვლისა, იმით განსხვავდება, რომ მისი ძირითადი ამხსნელი პრინციპი ევოლუციის უკიდურესად ხანგრძლივი პროცესია. ამ მიმართულების წარმომადგენლები ცდილობენ გაიგონ ქალისა და მამაკაცის მიერ აღებული განსხვავებული სქესობრივი როლები, როგორც ევოლუციის და არა თანამედროვე საზოგადოების გავლენის პროდუქტი. იმის გამო, რომ ევოლუციური ფსიქოლოგიის წარმომადგენლებს არ შეუძლიათ ექსპერიმენტების ჩატარება, რადგან ევოლუციის პროცესს ვერ შეცვლიან, მათ არაორდინარული გზების ძიება უწევთ, რათა თეორიის დამამტკიცებელი საბუთები მოიპოვონ.

კოგნიტური მიმდინარეობა (Cognitive perspective) – ფსიქოლოგიის მიმდინარეობა, რომელიც აქცენტს აკეთებს ადამიანის აზროვნების და ცოდნის შეძენის პროცესებზე, როგორიცაა ყურადღება, აზროვნება, დამახსოვრება, მოლოდინი, პრობლემის გადაჭრა, ფანტაზია და ცნობიერება.

ევოლუციური მიმდინარეობა (Evolutionary perspective) – ფსიქოლოგიის მიდგომა, რომელიც ხაზს უსვამს ქცევით და ადაპტურობის მნიშვნელოვნებას იმ ვარაუდის საფუძველზე, რომ ფსიქიკური უნარები მილიონობით წლის განმავლობაში ვითარდებოდა, რათა კონკრეტულ ადაპტურ მიზნებს მომსახურებოდა.

კულტურული მიმდინარეობა (Cultural perspective) – აქცენტს ქცევის მიზეზების და შედეგების კროს-კულტურულ სხვაობაზე აკეთებს.

კულტურული მიმდინარეობა

ამ მიმდინარეობის წარმომადგენლები ქცევის მიზეზებისა და შედეგების *კროს-კულტურულ* სხვაობებს სწავლობენ. კულტურული მიმდინარეობა მნიშვნელოვანი პასუხია იმ კრიტიკაზე, რომ ფსიქოლოგიური კვლევა ხშირად ზედმეტად ემყარება ადამიანის ბუნების გაგების დასავლურ კონცეფციას და იკვლევს მხოლოდ თეთრკანიან, საშუალო კლასის ამერიკელებს (Gergen et al; 1996). კულტურული ძალების სათანადო გათვალისწინება ერთი და იმავე ერის შიგნით ჯგუფების შედარებასაც გულისხმობს. მაგალითად, მკვლევრებმა შეიძლება შეისწავლონ კვებითი აშლილობები აშშ-ის თეთრკანიან და შავკანიან ამერიკელ მოზარდებში (იხილეთ მე-12 თავი). კულტურული ძალები შეიძლება ასევე შეფასდეს სხვადასხვა ერში, მაგალითად, მორალური მსჯელობების შედარება აშშ-სა და ინდოეთში (თავი მე-11). კროს-კულტურული ფსიქოლოგიის წარმომადგენლებს აინტერესებთ, ყველა ადამიანს ეხება არსებული თეორიები, თუ უფრო ვიწრო, სპეციფიკურ პოპულაციებს.

კროს-კულტურული მიმდინარეობა ფსიქოლოგიური კვლევის თითქმის ყველა სფეროზე ვრცელდება: ზემოქმედებს თუ არა კულტურა ადამიანის მიერ სამყაროს აღქმაზე? განაპირობებს თუ არა ენა სამყაროს აღქმას? როგორ ზემოქმედებს კულტურა ბავშვის განვითარებაზე? როგორ ზემოქმედებს კულტურული განწყობები მოხუცებულობის ასაკის გამოცდილებაზე? განაპირობებს კულტურა საკუთარი თავის აღქმას? ზემოქმედებს კულტურა იმაზე, თუ როგორ გამოხატავს ადამიანი ემოციებს? განაპირობებს თუ არა კულტურა იმას, თუ რა ქცევებს განახორციელებს ინდივიდი? ზემოქმედებს თუ არა კულტურა იმაზე, თუ რა ზომით განიცდიან ადამიანები ფსიქიკურ აშლილობებს?

ამგვარი კითხვების დასმით კულტურული მიმდინარეობა ხშირად ისეთ დასკვნებს გვაძლევს, რომლებიც სხვა მიმართულების მიერ წამოყენებულ თეზისებს ეწინააღმდეგება. მაგალითად, მკვლევართა აზრით, ფროიდის თეორიის მრავალი ასპექტი არ მიესადაგება ვენის კულტურისაგან შორს მდგომ საზოგადოებებს. ამგვარი იდეა ჯერ კიდევ ანთროპოლოგმა ბრონისლავ მალინოვსკიმ (Bronislav Malinowski) გამოთქვა 1927 წელს და ფროიდის მამაზე ცენტრირებული თეორია ახალი გვინეის მაგალითის საფუძველზე გააკრიტიკა, სადაც ოჯახები დედაზეა ცენტრირებული. ამრიგად, კულტურული მიმდინარეობა მიიჩნევს, რომ ფსიქოდინამიკური მიმდინარეობის ზოგიერთი დებულება არასწორია. კულტურის სხვადასხვაობა და სიმდიდრე გათვალისწინებული უნდა იყოს, როდესაც ადამიანის გამოცდილების შესახებ დასკვნების განზოგადებას ვახდენთ.

მიმდინარეობების შედარება: აგრესიის მაგალითი

შვიდივე მიმდინარეობა სხვადასხვა დაშვებაზეა აგებული და განსხვავებულად ესმის ქცევა. **ცხრილში 1.1** შეჯამებულია ეს მიმდინარეობები.

მაგალითისათვის მოკლედ განვიხილოთ, როგორ ახსნიდა თითოეული ეს თეორია აგრესიის ფაქტს; იმას, თუ რატომ იქცევიან ადამიანები აგრესიულად. ყველა ეს მიდგომა იყო გამოყენებული აგრესიისა და ძალადობის ბუნების გაგების მცდელობისას. თითოეული მიმართულებისათვის მოგვყავს მკვლევრების მიერ შესაძლოდ გამოთქმული მოსაზრებები და შესაძლოდ განხორციელებული ექსპერიმენტები.

- *ბიოლოგიური.* იკვლევენ ტვინის კონკრეტული სისტემების როლს აგრესიაში. ისინი სხვადასხვა რეგიონს ასტიმულირებენ და შემდეგ ამით გამოწვეულ დესტრუქციულ მოქმედებებს აფიქსირებენ. აგრეთვე, სწავლობენ, რაიმე ნორმიდან გადახრა ხომ არ არის სერიული მკვლელების ტვინში, ხომ არ არის დაკავშირებული ქალის აგრესია მენსტრუალურ ციკლთან.
- *ფსიქოდინამიკური.* აანალიზებენ აგრესიას, როგორც რეაქციას ფრუსტრაციაზე, რომელსაც სიამოვნების მიღწევის პროცესში შექმნილი დაბრკოლებები იწვევს, როგორიცაა, მაგალითად, უსამართლო ხელმძღვანელი. ეს მიმდინარეობა აგრესიას უყურებს, როგორც ბავშვობაში მშობლების მიმართ განცდილი მტრულობის გადატანას ზრდასრულ ასაკში.
- *ბიჰევიორისტული.* ადგენს წარსულში ჩადენილი აგრესიული ქცევების განმტკიცების ფაქტებს, ვთქვათ, მოსწავლემ კლასელებს, ან თანატოლებს დაარტყა და ეს ზედმეტი ყურადღების საგანი გახდა. ეს მიდგომა ამტკიცებს, რომ ბავშვები მშობლებისაგან აგრესიულ მოპყრობას სწავლობენ და შემდეგ თავის შვილებსაც ასევე ეპყრობიან.
- *ჰუმანისტური.* იკვლევს იმ პიროვნულ ღირებულებებს და სოციალურ პირობებს, რომლებიც ხელს უწყობს აგრესიულ და თვითშემზღუდავ გამოცდილებას და არა ჰარმონიულ განვითარებას.
- *კოგნიტური.* სწავლობს მტრულ აზრებს და ფანტაზიებს, რომელსაც ადამიანი ძალადობის აქ-

ცხრილი 1.1

თანამედროვე ფსიქოლოგიის შვიდი მიმდინარეობის შედარება

მიმდინარეობა	როგორ ესმის ადამიანის ბუნება	ქცევის დეტერმინანტები	კვლევის ფოკუსი	კვლევის ძირითადი თემები
ბიოლოგიური	პასიური მექანისტური	მემკვიდრეობა, ბიოქიმიური პროცესები	ტვინი და ნერვული სისტემის პროცესები	ქცევის და ფსიქიკური პროცესების ბიოქიმიური საფუძველი
ფსიქოდინამიკური	ინსტინქტით მართული	მემკვიდრეობა, ადრეული გამოცდილება	არაცნობიერი ლტოლვები, კონფლიქტები	ქცევა, როგორც არაცნობიერი მოტივების გარეგანი გამოხატვა
ბიჰევიორისტული	რეაგირებს სტიმულზე, შეიძლება მისი შეცვლა	გარემო, სტიმულის შემცველი პირობები	კონკრეტული გარეგანი რექციები	ქცევა და მისი სტიმულები, მიზეზები და შედეგები
ჰუმანისტური	აქტიური, უსაზღვრო პოტენციალის მქონე	პოტენციურად საკუთარი თავისადმი მიმართული	ადამიანის გამოცდილება და პოტენციალი	ცხოვრების პატერნები ფასეულობები, მიზნები
კოგნიტური	შემოქმედებითად აქტიური, რეაგირებს სტიმულზე	სტიმულის შემცველი პირობები, ფსიქიკური პროცესები	ფსიქიკური პროცესები, ენა	ქცევითი ინდიკატორების საშუალებით შესწავლილი ფსიქიკური პროცესები
ევოლუციური	პლესიტოცენის ერის პრობლემების გადაჭრაზე ადაპტირებული	ადაპტაცია გადარჩენის მიზნით	განვითარებული ფისქოლოგიური ადაპტაცია	განვითარების ადაპტური ფუნქციების თვალსაზრისით განხილული ფსიქიკური მექანიზმები
კულტურული	იცვლება კულტურის ზეგავლენით	კულტურული ნორმები	დამოკიდებულებებისა (ატიტუდეს) და ქცევების კროს-კულტურული სქემები	ადამიანის გამოცდილების უნივერსალური და კულტურულად სპეციფიკური ასპექტები

ტის ყურებისას განიცდის. იკვლევს ფილმებში არსებული აგრესიის, მათ შორის პორნოგრაფიული ძალადობის გავლენას იარაღის ხმარებისადმი, გაუპატიურებისადმი და ომისადმი დამოკიდებულებაზე.

- *ევოლუციური.* განიხილავს, რა პირობების გამო გახდა აგრესია ადაპტური ქცევა ადრეული ადამიანებისათვის. ადგენს ფსიქოლოგიურ მექანიზმებს, რომლებიც პასუხისმგებელია აგრესიული ქცევის სელექციურ წარმოშობაზე.
- *კულტურული.* განიხილავს, როგორ ავლენენ და ხსნიან აგრესიას სხვადასხვა კულტურის წარმომადგენლები. როგორ ზემოქმედებენ კულტურული ძალები აგრესიული ქცევის სხვადასხვა ტიპის გამოვლენის ალბათობაზე.

რას აკეთებენ ფსიქოლოგები

უკვე საკმარისი იცით ფსიქოლოგიის შესახებ, რათა ის კითხვები ჩამოაყალიბოთ, რომლებიც ფსიქოლოგიური კვ ლევის მთელ დიაპაზონს მოიცავს. კითხვების ამგვარი სია რომ მოგემზადებინათ, სხვადასხვა დარგის ფსიქოლოგის საექსპერტო სფეროს შეეხებოდით. **1.2 ცხრილში** ამგვარი კითხვების ჩვენეული ვერსიაა მოყვანილი შესაბამისი დარგის ფსიქოლოგების მითითებით. თუ დრო გაქვთ, თქვენი საკუთარი კითხვების სია ჩამოწერეთ. გადახაზეთ თითოეული კითხვა, როგორც კი მის პასუხს ამოიკითხავთ ამ წიგნში.

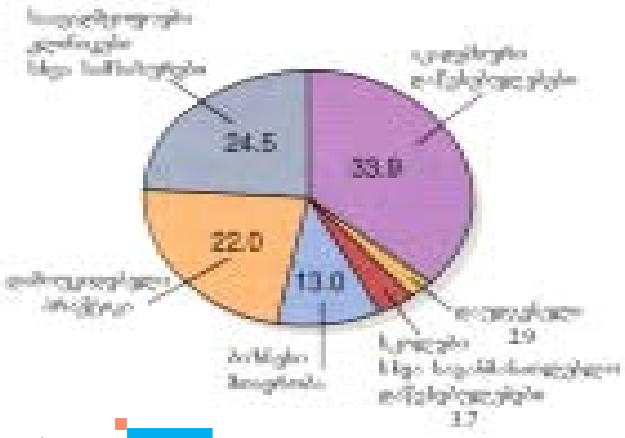
ცხრილი 1.2

ფსიქოლოგიური კვლევის მრავალფეროვნება

კითხვა	ვინ პასუხობს ამ კითხვას
როგორ უნდა გადაჭრან ადამიანებმა უკეთ თავიანთი ყოველდღიური პრობლემები?	კლინიკური ფსიქოლოგიის წარმომადგენელი ფსიქიატრი ფსიქოლოგი კონსულტანტი (ცოუნცელინგ პსყცჰოლოგისტ) თემის ფსიქოლოგი (ცომმუნიტყ პსყცჰოლოგისტ)
როგორ ინახება მოგონებები ტვინში?	ბიო-ფსიქოლოგი ფსიქოფარმაკოლოგი
როგორ შეგვიძლია ვასწავლოთ ძაღლს ბრძანებების შესრულება?	ექსპერიმენტული ფსიქოლოგიის წარმომადგენელი ქცევის ანალიტიკოსი
რატომ ვერ ვიხსენებ ყოველთვის ინფორმაციას, რომელიც ნამდვილად ვიცი?	კოგნიტური ფსიქოლოგიის წარმომადგენელი კოგნიტური მეცნიერების წარმომადგენელი
რატომ განსხვავდებიან ადამიანები ერთმანეთისაგან?	პიროვნების ფსიქოლოგიის წარმომადგენელი ქცევის გენეტიკოსი
როგორ მუშაობს „თანატოლთა ზეწოლა“	სოციალური ფსიქოლოგიის წარმომადგენელი
რა იციან ჩვილებმა სამყაროს შესახებ?	განვითარების ფსიქოლოგიის წარმომადგენელი
რატომ იწვევს ჩემში დეპრესიას ჩემი სამუშაო?	შრომის ფსიქოლოგიის წარმომადგენელი ადამიანის ფაქტორის ფსიქოლოგი
როგორ უნდა მოეპყრას მასწავლებელი „ამრევ“მოსწავლეს?	განათლების ფსიქოლოგიის წარმომადგენელი სკოლის ფსიქოლოგი
რატომ ეხდები ცუდად ყოველი გამოცდის წინ?	ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიის წარმომადგენელი
შეურაცხადი იყო ბრალდებული დანაშაულის ჩადენის დროს?	სასამართლო ფსიქოლოგიის წარმომადგენელი
რატომ მიჭირს სუნთქვა კალათბურთის მნიშვნელოვანი მატჩების დროს?	სპორტის ფსიქოლოგიის წარმომადგენელი

ალბათ უკვე მიხვდით, რომ მსოფლიოში ძალიან ბევრი ფსიქოლოგია. გამოკვლევები აჩვენებს, რომ მათი რაოდენობა 500 000-ს აჭარბებს, მათგან 62-დან 82 ათასამდე ფსიქოლოგიური კვლევის სფეროში მოღვაწეობს (იხ. **სურ**. 1.1). მიუხედავად იმისა, რომ ფსიქოლოგების რაოდენობა დასავლეთის ინდუსტრიულ ქვეყნებში მეტია, მრავალ სხვა ქვეყანაშიც იზრდება ინტერესი ფსიქოლოგიის მიმართ. ფსიქოლოგიური მეცნიერების საერთაშორისო კავშირში 64 ქვეყნის ფსიქოლოგია გაერთიანებული (Rozenzweig, 1999). ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაციას (APA) 1998 წლის ბოლოს 155 000 წევრი ჰყავდა მსოფლიოს ყველა კუთხიდან (Fowler, 1999). კიდევ ერთი საერთაშორისო ორგანიზაცია, ამერიკის ფსიქოლოგთა საზოგადოება (APS), 16 000-ზე მეტ წევრს აერთიანებს და ფსიქოლოგიის უფრო სამეცნიერო ასპექტებზეა ფოკუსირებული, ვიდრე კლინიკურ, მკურნალობის მხარეზე.

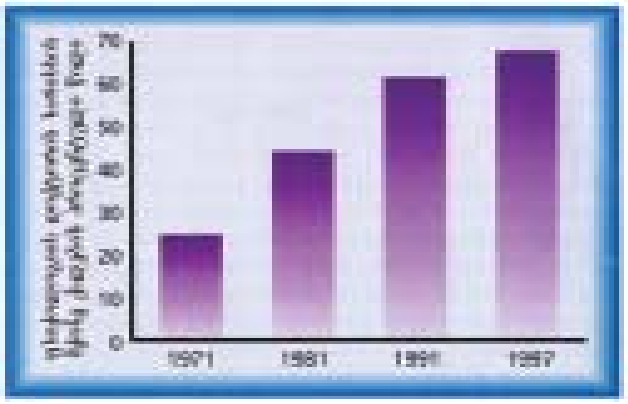
არ გაგიკვირდებათ იმის გაგება, რომ ფსიქოლოგიის კვლევაც და პრაქტიკაც მამაკაცების დომინირებით მიმდინარეობდა, თუმცა მცირე რაოდენობით ქალმა ფსიქოლოგებმა არსებითი წვლილი შეიტანეს ამ სფეროში (Russo and Denmark, 1987; Scarborough and Furomoto, 1987). 1894 წელს **მარგარეტ უოშბორნმა** (არგარეტ ჭასჰბურნ) კორნელის უნივერსიტეტი დაამთავრა და ქალებში პირველმა მიიღო დოქტორის ხარისხი. მან დაწერა ცნობილი სახელმძღვანელო *„ცხოველის გონება“*. 1895 წელს **მერი კალკინსმა** (Mary Calkins) წარჩინებით დაამთავრა ჰარვარდის უნივერსიტეტის დოქტორანტურა, მაგრამ ადმინისტრაცია მას არ აძლევდა დოქ-



სურათი 1.2

ფსიქოლოგთა სამუშაო გარემო

ნაჩვენებია სხვადასხვა ადგილას მომუშავე ფსიქოლოგთა პროცენტი ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაციის ფსიქოლოგიის დოქტორის აკადემიური ხარისხის მქონე წევრთა შორის ჩატრებული გამოკითხვის მიხედვით



სურათი 1.3

ქალებისათვის მინიჭებული ფსიქოლოგიის დოქტორის ხარისხი

გასული 30 წლის განმავლობაში ამ მხრივ ქალები უპირატესობას ფლობენ

ტორის ხარისხს. მიუხედავად ამისა, კალკინსი წარმატებული მკვლევარი და ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაციის პირველი ქალი პრეზიდენტი გახდა. **ანა ფროიდმა** (Anna Freud) მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანა ფსიქოანალიზის პრაქტიკაში. წამყვანი ქალი მკვლევრების შრომებს სახელმძღვანელოში არაერთხელ შეხვდებით.

თანამედროვე ფსიქოლოგიაში ქალები და მამაკაცები ერთობლივად იზიარებენ თეორიის და პრაქტიკის წარმატებებს. როგორც **1.2 სურათზეა** ნაჩვენები, დოქტორის ხარისხის უმეტესობა ამჟამად ქალებს აქვთ (Pion et al; 1996) და ეს ტენდენცია XXI საუკუნეში მყარად ნარჩუნდება (Murray and Williams, 1999). რაც უფრო მეტი წვლილი შეაქვს ფსიქოლოგიას ადამიანის შესწავლის საქმეში, მით მეტი და მეტი ადამიანი – ქალი და კაცი, საზოგადოების ყველა სეგმენტის წარმომადგენელი მისდევს ამ კარიერას.



თქვენ გზას ადგახართ. იმედი გვაქვს, რომ *„ფსიქოლოგია და ცხოვრება“* ღირს მოგზაურობად, რომელიც სავსეა მოულოდნელი სიამოვნებებით და სამახსოვრო მომენტებით. დავიწყოთ, ან, როგორც იტალიელები იტყვიან: „წავედით!“ (andiamo!)

შეჯამება

ადრე ფსიქოლოგებს მიაჩნდათ, რომ ფსიქოლოგიური პროცესები დეტერმინიზმის დოქტრინითაა მართული – ფსიქიკური და ფიზიკური მოვლენები განპირობებულია კონკრეტული მიზეზებით. ერთ-ერთი ადრეული მიდგომა, სტრუქტურალიზმი, აქცენტს ფსიქიკურ შინაარსებსა და ქცევის სტრუქტურაზე აკეთებდა მეორე მიდგომა, ფუნქციონალიზი კი – ქცევის ფუნქციაზე.

თანამედროვე ფსიქოლოგია შვიდ ძირითად მიმდინარეობას მოიცავს. ბიოლოგიური მიმდინარეობა სწავლობს მიმართებას ქცევასა და ტვინის მექა-

ნიზმებს შორის; ფსიქოდინამიკური მიმართულებისათვის ქცევა ცნობიერი და არაცნობიერი მოტივაციებითაა გამოწვეული; ბიჰევიორისტული მიმართულებისათვის ქცევა გარეგანი სტიმულური პირობებითაა განპირობებული, ჰუმანისტური მიმართულებისათვის აქცენტი კეთდება ინდივიდის პირადი ზრდის შინაგან უნარზე; კოგნიტური მიმართულებისათვის მთავარია ის ფსიქიკური პროცესები, რომლებიც ქცევით რეაქციებზე ზემოქმედებს; ევოლუციური მიმართულებისათვის ქცევა გადარჩენისათვის ბრძოლისას გარემოსთან შეგუების შედეგია, ხოლო, კულტურული მიმართულებისათვის ქცევა და მისი ინტერპრეტაცია კულტურის კონტექსტში განიხილება.

ფსიქოლოგები კითხვათა დიდ დიაპაზონს პასუხობენ. ფსიქოლოგის პროფესია გასული რამდენიმე ათწლეულის მანძილზე შეიცვალა, მისი თვალსაწიერი უფრო ინტერნაციონალური გახდა და მეტ ქალს მოითვლის.

ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში



ვიფიქროთ მომავალზე

„ფსიქოლოგიის და ცხოვრების“ ამ გამოცემას მოკლე ესეები დავამატეთ, რომლებიც ფსიქოლოგიაში, როგორც მეცნიერებაში, მომხდარ ცვლილებებს აღწერს XXI საუკუნეში გადასვლასთან ერთად. ამ თავში მოკლედ აღვწერეთ, თუ როგორ შეიცვალა ეს დისციპლინა გასული 100 წლის განმავლობაში, განსაკუთრებით, თეორიული მიმდინარეობების კუთხით. რას მოგვიტანს შემდეგი 100 წელი? აშკარაა, რომ ფსიქოლოგიის შინაარსი და პრაქტიკა მომავალში შეიცვლება.

მართალია, ზოგიერთი საკითხი, რომელსაც ფსიქოლოგები სწავლობენ, დროზე არ არის დამოკიდებული, მაგალითად, როგორია ენის ათვისების ძირითადი პროცესები, მაგრამ არსებობს ისეთი საკითხებიც, რომლებიც კონკრეტულ დროს მოაქვს. მაგალითად, მე-17 და მე-18 თავებში განხილული სოციალური ფსიქოლოგიის კვლევების უმეტესობა იმ მეცნიერებმა წამოიწყეს, ვინც ცდილობდა გაეგო, რა ძალებმა განაპირობა მეორე მსოფლიო ომის საშინელებანი. ჩვენ ვერ ვიწინასწარმეტყველებთ, რომელი საზოგადოებრივი მოძრაობა შეიპყრობს მსოფლიოს XXI საუკუნეში, მაგრამ დანამდვილებით შეგვიძლია ვთქვათ, რომ ფსიქოლოგები დაუყოვნებლივ რეაგირებას მოახდენენ ამ საკითხებზე და მათ შესწავლას დაიწყებენ. ფსიქოლოგიურ კვლევაზე, აგრეთვე, დიდ გავლენას მოახდენს ის ტექნოლოგიური სიახლეები, რომლებიც ადამიანებსა და კულტურებს შორის მანძილს ამცირებს. ინტერნეტის გამო XXI საუკუნეში დიდი მნიშვნელობა მიენიჭება სხვადასხვა კულტურის მსგავსებისა და სხვაობის საკითხს.

ტექნოლოგიური სიახლენი ფსიქოლოგიის კვლევის მეთოდებზეც იქონიებს გავლენას, რადგან ფსიქიკური პროცესების კვლევისას უკვე XX საუკუნის ბოლოს ფართოდ გამოიყენებოდა კომპიუტერები და ტვინის შესასწავლი სხვა მოწყობილობები, რომლებზეც ვუნდტს და მის კოლეგებს წარმოდგენაც კი არ ჰქონდათ. კიდევ უფრო დახვეწილი ტექნოლოგიური მიღწევების შედეგად მკვლევრებს საშუალება მიეცემათ ზედმიწევნით ზუსტად გაარკვიონ, რა მიმართებაა ფსიქიკურ პროცესებსა და ტვინის აქტივობას შორის. ასევე, გენეტიკური კვლევის ტექნოლოგიური იარაღების განვითარებამ შესაძლოა სწრაფად შეცვალოს ის გზები, რომლებითაც მკვლევრები აცალკევებენ ბუნებისა და აღზრდის ზეგავლენას თითოეული ინდივიდის ცხოვრებაში.

ამ ტიპის საკითხებს – ინოვაციები ფსიქოლოგიის შინაარსსა და პრაქტიკაში – მივმართავთ სწორედ სპეციალურ ქვეთავებში – **ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში**.

ვებ-გვერდები:

- **www.apa.org** – ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაციის გვერდი
- **www.psychologicalscience.org** – ამერიკის ფსიქოლოგთა საზოგადოების გვერდი

საკითხები

რატომაა ფსიქოლოგია უნიკალური

- ფსიქოლოგია არის ინდივიდების ქცევის და ფსიქიკური პროცესების მეცნიერული შესწავლა.
- ფსიქოლოგიის მიზანია ქცევის აღწერა, ახსნა, წინასწარმეტყველება და გაკონტროლების ხელშეწყობა.

თანამედროვე ფსიქოლოგიის განვითარება

- ვუნდტის და ტიტჩენერის შრომებიდან განვითარდა სტრუქტურალიზმი, რომელიც აქცენტს ელემენტარული შეგრძნებებისაგან აგებული ფსიქიკისა და ქცევის სტრუქტურაზე აკეთებს.
- ჯემსისა და დიუის მიერ განვითარებული ფუნქციონალიზმი აქცენტს ქცევის მიღმა არსებულ მიზანზე აკეთებს.
- ამ თეორიებმა შექმნეს თანამედროვე ფსიქოლოგიის საფუძვლები.
- ფსიქოლოგიის შესწავლის შვიდივე თანამედროვე მიდგომა განსხვავებულად ხედავს ადამიანის ბუნებას, ქცევის დეტერმინანტებს, კვლევის სფეროსა და მეთოდებს.
- ბიოლოგიური მიმდინარეობა ქცევასა და ტვინის მექანიზმებს შორის მიმართებას სწავლობს.
- ფსიქოდინამიკური მიმართულებისათვის ქცევა ინსტინქტური ძალებითა და შინაგანი კონფლიქტებით, ცნობიერი და არაცნობიერი მოტივებითაა განპირობებული.
- ბიჰევიორიზისათვის ქცევა განპირობებულია გარეგანი სტიმულებით.
- ჰუმანისტური მიმართულებისათვის მნიშვნელოვანია რაციონალური არჩევანის გაკეთების თანდაყოლილი უნარი ინდივიდში.
- კოგნიტური მიმდინარეობა ხაზს უსვამს იმ ფსიქიკურ პროცესებს, რომლებიც ქცევით რეაქციებზე ზემოქმედებს.
- ევოლუციური მიმდინარეობა თვლის, რომ ქცევა გადარჩენის პროცესში შეგუების შედეგად განვითარდა.
- კულტურული მიმდინარეობა ქცევას და მის ინტერპრეტაციას კულტურულ კონტექსტში განიხილავს.

რას აკეთებენ ფსიქოლოგები

- ფსიქოლოგები სხვადასხვა სფეროში მუშაობენ და სხვადასხვა სპეციალობის გამოცდილებას ეყრდნობიან. ფსიქოლოგიის პროფესიის წარმომადგენელი პასუხს სცემს თითქმის ყველა კითხვას, რომელიც რეალურ ცხოვრებისეულ გამოცდილებას ეხება.
- XXI საუკუნის დასაწყისისათვის ფსიქოლოგის პროფესია მოცულობით უფრო ინტერნაციონალური და პრაქტიკოსებისა და მკვლევრების შემადგენლობით უფრო მრავალფეროვანი გახდა.

ძირითადი ცნებები

ძირითადი ცნებები ყველა თავში მუქი შრიფტითაა გამოყოფილი, რომ ადვილად შეამჩნიოთ, ხოლო ყოველი თავის ბოლოს იგივე ტერმინები განმეორებითაა მოცემული. გარდა ამისა, ყველა ძირითადი ცნება წიგნის ბოლოს, **ლექსიკონში** მოცემული, ანბანის მიხედვით და განმარტებულია.

ბიჰევიორიზმი
ბიჰევიორისტული მიმდინარეობა
ბიოლოგიური მიმდინარეობა
გარემოს ცვლადები
დისპოზიციური ცვლადები
ევოლუციური მიმდინარეობა
კოგნიტური მიმდინარეობა
კულტურული მიმდინარეობა
მეცნიერული მეთოდი
ორგანიზმული ცვლადები
სიტუაციის ცვლადები
სტრუქტურალიზმი
ფუნქციონალიზმი
ფსიქოდინამიკური მიმდინარეობა
ფსიქოლოგია
ქცევა
ქცევის მონაცემები
ჰუმანისტური მიმდინარეობა

თანამედროვე ფსიქოლოგიის განვითარება

ფსიქოლოგიის კვლევის მეთოდები



2

- აღმოჩენის ეტაპი
- დასაბუთების ეტაპი: ობიექტურობის დაცვის საშუალებები
  - დამკვირვებლის ტენდენციურობა და ოპერაციული განსაზღვრებები
  - ექსპერიმენტული მეთოდი: ალტერნატიული ახსნა და კონტროლის საჭიროება
  - კორელაციის მეთოდი
  - ქვეზღურბლოვანი ზემოქმედება
- ფსიქოლოგიური გაზომვა
  - სანდოობა და ვალიდობა
  - თვითანგარიში
  - ქცევის დაკვირვება და გაზომვა
- კვლევის ეთიკური საკითხები
  - ინფორმირებული თანხმობა
  - რისკის/სარგებლის შეფასება
  - განზრახ მოტყუება
  - კვლევის შემდგომი ინტერვიუ
  - ცხოველთა კვლევა: მეცნიერება, ეთიკა, პოლიტიკა
- როგორ გამოვიყენოთ სწორად მეცნიერული კვლევის შედეგები
- ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში: ფსიქოლოგიური კვლევა და ინფორმაციის აფეთქება
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

ფიზიკაში (ნამდვილად ხუმრობთ, მისტერ 1985) ნობელის პრემიის ლაურეატმა რიჩარდ ფეინმანმა (Richard Feynman) ჭიანჭველების ნავიგაციის უნარის არაფორმალური კვლევის პროგრამა აღწერა (გვ. 93-95):

პრინსტონის უნივერსიტეტის ოთახში ნალის ფორმის რაფიანი ფანჯარა მჭონდა. ერთ მშვენიერ დღეს ჭიანჭველები გამოჩნდნენ. დავინტერესდი, როგორ მოძრაობენ ჭიანჭველები; როგორ ხვდებიან, საით უნდა წავიდნენ? შეუძლიათ ერთმანეთს უთხრან, სად არის საჭმელი, როგორც ამას ფუტკრები აკეთებენ? აქვთ გეომეტრიის რაიმე შეგრძნება?

ახალბედასავით ვიქცეოდი, დღეს ყველამ იცის პასუხი ამ კითხვებზე, მაგრამ მაშინ არ ვიცოდი...

ერთ ექსპერიმენტში ფანჯრის რაფაზე შუშის ბევრი მიკროსკოპული სლაიდი დავალაგე, რომლებზეც ჭიანჭველები წინ და უკან დადიოდნენ წინასწარ დაყრილი შაქრის მოსაპოვებლად. შემდეგ, ძველი სლაიდი ახლით შევცვალე და ამგვარად შევძელი მეჩვენებინა, რომ ჭიანჭველებს გეომეტრიის არავითარი შეგრძნება არ აქვთ – ისინი ვერ ხვდებოდნენ, სად იყო რაიმე მოთავსებული. თუ რაღაც ერთი გზით მიდიოდნენ შაქრისაკენ, უკანაც აუცილებლად იმავე გზით ბრუნდებოდნენ, სხვა, უფრო მოკლე გზას არ ირჩევდნენ.

ამავე დროს, ჭიანჭველებმა გარკვეული კვალი დატოვეს შუშის სლაიდებზე, რასაც ექსპერიმენტების მთელი სერიები მოჰყვა იმის შესამოწმებლად, თუ რამდენ ხანს ნარჩუნდება ეს კვალი, შეიძლება თუ არა მისი ადვილად წაშლა და ა.შ. აღმოვაჩინე, რომ კვალს მიმართულება არ გააჩნდა. რომ ამეყვანა ჭიანჭველა, შემეტრიალებინა და მისსავე კვალზე დამებრუნებინა, ის არასწორ გზას დაადგებოდა, თანაც ამას ვერ ხვდებოდა, სანამ სხვა ჭიანჭველას არ შეხვდებოდა.

ფეინმანის მარტივი, მაგრამ გონივრული ექსპერიმენტები საშუალებას აძლევდნენ მას ჭიანჭველების ქცევის შესახებ ცნობისმოყვარეობა დაეკმაყოფილებინა.

შესაძლოა, თქვენ არასოდეს გაგჩენიათ კითხვები ჭიანჭველების ქცევის შესახებ, მაგრამ სხვა ტიპის კითხვები ნამდვილად გაგიჩნდებოდათ ადამიანის ან ცხოველის ქცევასთან დაკავშირებით. ამ თავში ვისაუბრებთ იმაზე, თუ როგორ პასუხობენ ფსიქოლოგები კითხვებს, რომლებიც თქვენთვისაც საინტერესოა. ვნახავთ, როგორ იყენებს ფსიქოლოგია მეცნიერულ მეთოდებს კვლევისათვის. გვინდა, რომ გაიგოთ, როგორ გეგმავენ ფსიქოლოგები თავიანთ კვლევას: როგორ შეიძლება რთული და ხშირად აბლურდული მონაცემებიდან აზროვნების, გრძნობების და ქცევების შესახებ მყარი, სერიოზული დასკვნების გაკეთება.

ამ თავში მოწოდებული ინფორმაციის დაუფლება ძალიან სასარგებლო იქნება თქვენთვის იმ შემთხვევაშიც კი, თუ არასოდეს განახორციელებთ მეცნიერულ კვლევას. ჩვენი მიზანია დაგეხმაროთ *კრიტიკული აზროვნების* გაუმჯობესებაში იმით, რომ გასწავლოთ, როგორ უნდა დასვათ სწორი კითხვები და შეაფასოთ ფსიქოლოგიური მოვლენების მიზეზების, შედეგების და კორელატების შესახებ მიღებული პასუხები. მასმედიაში გამუდმებით შეხვდებით ამგვარ ფრაზას: „კვლევა აჩვენებს, რომ“... თქვენი ინტელექტუალური სკეპტიციზმის დახვეწის გზით დაგეხმარებით კვლევის შედეგები უფრო ბრძნულად მოიხმაროთ. გაჩვენებთ, როგორ გადაჭრათ კამათი „ფაქტებთან და არა პოლემიკასთან“ (Miller, 1992).

აღმოჩენის ეტაპი

ფსიქოლოგიური კვლევის პროცესი შეიძლება ორ შემადგენელ ნაწილად დავყოთ, თანაც ამ თანმიმდევრობით: იდეის ჩამოყალიბება (აღმოჩენა) და მისი შემოწმება (დასაბუთება). **აღმოჩენის ეტაპი** კვლევის საწყისი ფაზაა, რომლის განმავლობაშიც დაკვირვებას, შეხედულებას, ინფორმაციას და ზოგად ცოდნას მოვლენის ახლებური ხედვისკენ მივყავართ. საიდან უჩნდება კითხვები მკვლევარს? ზოგიერთი მათგანი მოვლენათა, ადამიანთა და ცხოველთა უშუალო დაკვირვებიდან მოდის, ზოგიერთი უკვე ტრადიციად ქცეულ საკითხებს სწავლობს, რომლებიც ფსიქოლოგიაში დიდ, გადაუჭრელ პრობლემებად ითვლება. ხშირად მკვლევრები ძველ იდეებს და მათ კომბინაციებს ახლებურად წარმოადგენენ. ჭეშმარიტად შემოქმედი მოაზროვნის სინჯი ახალი ჭეშმარიტების აღმოჩენაა, რომელიც მეცნიერებას და საზოგადოებას უკეთესი მიმართულებით ამოძრავებს.

ფსიქოლოგიური თეორიები ცდილობენ გაარკვიონ, როგორ ფუნქციონირებს ტვინი, ფსიქიკა, ქცევა და გარემო და რა კავშირია მათ შორის. თეორია არის ცნებების ორგანიზებული წყება, რომელიც მოვლენას ან მოვლენათა ერთობლიობას *ხსნის*. ფსიქოლოგიური თეორიებისთვის საერთო ისაა, რომ ისინი **დეტერმინიზმის** პოზიციაზე დგანან. დეტერმინიზმი გულისხმობს, რომ ყველა მოვლენა – ფიზიკური, ფსიქიკური და ქცევითი – განპირობებულია კონკრეტული მიზეზით, ანუ მის შედეგს წარმოადგენს. ეს მიზეზები შეიძლება თავად ადამიანში, ან გარემოში იყოს. ამავე დროს, მკვლევრები უშვებენ, რომ ქცევაც და ფსიქიკური პროცესებიც მიმართებათა კანონზომიერებებს ავლენს და მათი აღმოჩენა კვლევის საშუალებითაა შესაძლებელი. ამიტომ ფსიქოლოგიური თეორია, ჩვეულებრივ, ამგვარ კანონზომიერებათა მიზეზებს ეძებს.

თეორიამ უკვე ცნობილი ფაქტები უნდა ახსნას და, ამავე დროს, ახალი იდეები და ჰიპოთეზები წამოაყენოს. ჰიპოთეზა არის მიზეზებსა და შედეგებს შორის მიმართების შესახებ არსებული შემოწმებადი დებულება. ჰიპოთეზებს ხშირად „თუ-მაშინ“ წინასწარმეტყველების ფორმით აყალიბებენ, კონკრეტული პირობებიდან განსაზღვრული შედეგების მიღების მიზნით. შეგვიძლია, მაგალითად, ვიწინასწარმეტყველოთ, რომ, *თუ* ბავშვები ბევრ ძალადობას უყურებენ ტელევიზიით, *მაშინ* ისინი უფრო აგრესიულად მოიქცევიან თავიანთ თანატოლებთან. კვლევამ „თუ-მაშინ“ მიმართება უნდა შეამოწმოს. თეორიები უკიდურესად მნიშვნელოვანია ახალი ჰიპოთეზების ჩამოყალიბებისათვის. როდესაც მეცნიერული მონაცემები არ ადასტურებს ჰიპოთეზას, მკვლევარმა უნდა გადასინჯოს თავისი თეორია. ამრიგად, თეორიასა და კვლევას შორის მუდმივი ურთიერთქმედებაა.

აღმოჩენის ეტაპის კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ნაწილია კვლევისათვის საჭირო სათანადო ღირებულებები და დამოკიდებულება. მეცნიერება მოითხოვს ღია – კრიტიკულ და სკეპტიკურ – დამოკიდებულებას ნებისმიერი დასკვნისადმი მანამ, სანამ ის არ არის მიღებული დამოუკიდებელი მკვლევრების მიერ. ღიაობა ორ მიზანს ემსახურება. პირველი: ჭეშმარიტება აბსოლუტური არ არის, ის დამოკიდებულია გარკვეულ პირობებზე და ახალი მონაცემების გაჩენის შემთხვევაში მისი გადასინჯვა შესაძლებელი უნდა იყოს. მეორე: ღია ორიენტაციის გამო მკვლევრები



იმისათვის, რომ თეორია დამტკიცებულად ჩაითვალოს, მან უნდა გაიაროს მკაცრი შემოწმება, რომლის შედეგი უნდა დაემთხვეს დამოუკიდებელ ექსპერტთა შედეგებს.

აღმოჩენის ეტაპი (context of discovery) – კვლევის საწყისი ფაზაა, რომლის განმავლობაშიც დაკვირვებას, შეხედულებას, ინფორმაციას და ზოგად ცოდნას მოვლენის ახლებური ხედვისაკენ მივყავართ.

თეორია (Theory) – ცნებათა ორგანიზებული წყება, რომელიც მოვლენას ან მოვლენათა ერთობლიობას *ხსნის*.

დეტერმინიზმი (Determinism) – ეს დოქტრინა გულისხმობს, რომ ყველა მოვლენა – ფიზიკური, ფსიქიკური და ქცევითი – განპირობებულია კონკრეტული მიზეზებით, რომელთა დადგენა შესაძლებელია.

ჰიპოთეზა (Hypothesis) – შემოწმებადი დებულება მიზეზებსა და შედეგებს შორის მიმართების თაობაზე, ხშირად ის გამოხატულია წინასწარმეტყველების ფორმით, კონკრეტულ პირობას განსაზღვრული შედეგი მოჰყვება.

სერიოზულად უდგებიან ისეთ ფენომენებსაც კი, რომლებისაც თავად არ სჯერათ, როგორიცაა, მაგალითად, ექსტრასენსორული აღქმა (Bem, Honorton, 1994).

მეცნიერული პრაქტიკა იმ მონაცემებს ემყარება, რომლებიც გაკონტროლებული დაკვირვებითა და ფრთხილი გაზომვითაა მიღებული. მეცნიერების სამყაროში, როცა კარგი მონაცემები ექსპერტების აზრს უპირისპირდება, საკითხი მონაცემების სასარგებლოდ წყდება. საიდუმლოება გაძევებულია კვლევის პროცედურიდან, ის ღიაა შემოწმებისათვის, ანუ სხვა მკვლევრებს უნდა ჰქონდეთ შესაძლებლობა შეამოწმონ, გააკრიტიკონ, გაიმეორონ, ან უარყონ მონაცემები და მეთოდები. მონაცემების, შედეგებისა და მონაცემების შეგროვების მეთოდის აღწერა მათგან გაკეთებული დაკვნებისაგან ცალკე დგას. სამეცნიერო პუბლიკაციებში კვლევის თითოეული ნაწილი ცალკე ქვეთავშია მოყვანილი და ამით მკითხველს საშუალებას აძლევს ერთმანეთისაგან განასხვავოს ობიექტური მონაცემები და მათი სუბიექტური ინტერპრეტაცია. დაბოლოს, კვლევა უნდა გამოქვეყნდეს, რადგან კვლევის შედეგები და მონაცემები არ უნდა დაიკარგოს, თანაც სხვა მეცნიერებს უნდა მიეცეთ საშუალება, რომ გაიმეორონ ის.

შეჯამება

აღმოჩენის ეტაპი კვლევის ის ფაზაა, რომელშიც მკვლევრები დაკვირვებას, ინფორმაციას და ცოდნას იყენებენ, რათა ახალი იდეები და თეორიები ჩამოაყალიბონ. ფსიქოლოგიური თეორიები ცდილობენ გაარკვიონ ტვინს, ფსიქიკას, ქცევასა და გარემოს შორის არსებული დეტერმინისტული მიმართება.

დასაბუთების ეტაპი: ობიექტურობის დაცვის საშუალებები

უმეტეს შემთხვევაში მკვლევრები აღმოჩენიდან თეორიების შემოწმებაზე გადადიან. **დასაბუთების ეტაპი** კვლევის ის ფაზაა, რომელშიც ჰიპოთეზის შესამოწმებლად ფაქტების მოპოვებაა საჭირო. ეს კი საკმაოდ რთულია. ფსიქოლოგებმა ისეთი მონაცემები უნდა შეაგროვონ, რომლებიც ვალიდური დასკვნების გაკეთების საშუალებას მისცემთ. ამისათვის ფსიქოლოგები იყენებენ მოკავშირეს: **მეცნიერულ მეთოდს**. მეცნიერული მეთოდი არის მონაცემთა შეგროვებისა და ინტერპრეტაციის პროცედურების ერთობლიობა, რომლის საშუალებითაც მინიმუმამდეა დაყვანილი შეცდომის წყარო და სანდო დასკვნებია მიღებული. ფსიქოლოგია მეცნიერებად იმდენად ითვლება, რამდენადაც ის მეცნიერული მეთოდის მიერ დამკვიდრებულ წესებს მისდევს.

რადგანაც მეცნიერული კვლევის მონაცემების შეგროვებისა და მათი ანალიზის ფაზებზე სუბიექტურობა მინიმუმამდე უნდა იქნეს დაყვანილი, ამიტომ ობიექტურობის გასაზრდელად გამოიყენება სპეციალური დამცავი საშუალებები. ერთ-ერთ მათგანს ახსნაც კი არ სჭირდება: მკვლევრებმა სრულად უნდა დააფიქსირონ მონაცემთა შეგროვებისა და ანალიზის სტადიები ისეთი ფორმით, რომ სხვა მკვლევარს მათი გაგება და შეფასება შეეძლოს. ამიტომ ჯერ აღვწერთ, რა საფრთხე აქვს ობიექტურობას და შემდეგ განვიხილავთ მასთან ბრძოლის გზებს.

დამკვირვებლის ტენდენციურობა და ოპერაციული განსაზღვრებები

ერთი და იგივე მოვლენებზე დაკვირვებისას ადამიანები ყოველთვის ერთსა და იმავეს არ „ხედავენ“. ამ ქვეთავში დამკვირვებლის ტენდენციურობის პრობლემას და მისი გადაჭრის გზებს განვიხილავთ.

ობიექტურობის სირთულე

დამკვირვებლის ტენდენციურობა პიროვნული მოტივებისა და მოლოდინებისაგან გამომდინარე შეცდომაა. ხშირად ადამიანებს ის ესმით და იმას ხედავენ, რასაც მოელიან და არა იმას, რაც სინამდვილეში ხდება (იხ. **სურ. 2.1**). განვიხილოთ დამკვირვებლის ტენდენციურობის საინტერესო მაგალითი: XX საუკუნის დასაწყისში ერთ-ერთმა წამყვანმა ფსიქოლოგმა, ჰიუგო მიუნსტერბერგმა (Hugo Munsterberg) მშვიდობის თემაზე წარმოთქვა სიტყვა დიდი აუდიტორიის წინაშე, რომელშიც ჟურნალისტებიც შედიოდნენ. მან შემდეგნაირად აღწერა თავისი სიტყვის გაშუქება მედიაში:

რეპორტიორები დაუყოვნებლივ მოთავსდნენ პლატფორმის გარშემო. ერთ-ერთმა ჟურნალისტმა დაწერა, რომ აუდიტორია იმდენად იყო გაოცებული მისი სიტყვით, რომ სრულ სიჩუმეში მოისმინა ის. მეორემ აღნიშნა, რომ ჩემს გამოს-



ველას გამუდმებით წყვეტდა მჭუხარე აპლოდისმენტები, ხოლო სიტყვის დასრულებისას ტაში წუთების განმავლობაში არ წყდებოდაო; კიდევ ერთმა დაწერა, რომ ჩემი ოპონენტის გამოსვლისას გამუდმებით ვიღიმებოდიო; სხვამ კი აღნიშნა, რომ სახე სრულიად უძრავი (უტყვი) მქონდა და ერთიც კი არ გამიღიმიაო; ერთმა მიუთითა, რომ აღელვებისაგან ძლიერად გავწითლდი, ხოლო მეორემ, რომ ქაღალდივით გავთეთრდიო (1908, გვ 35-36).

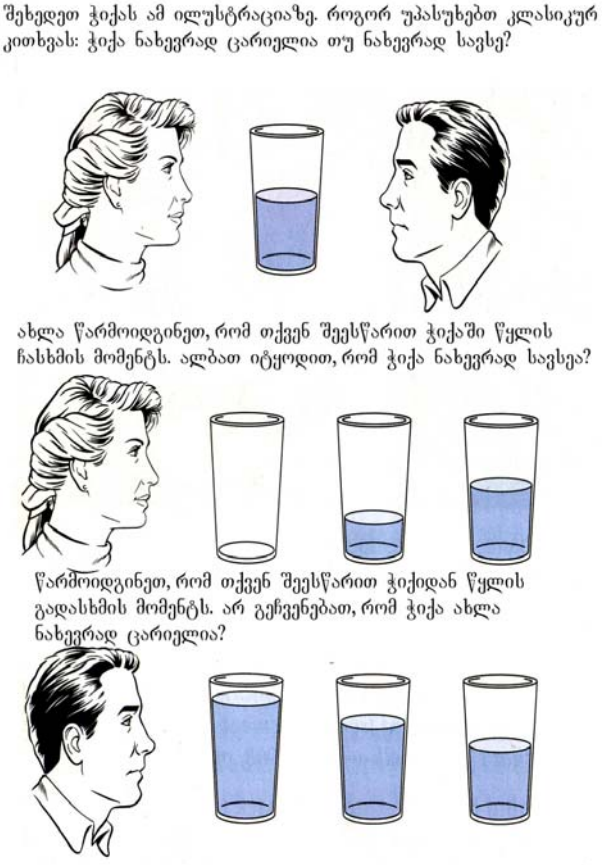
საინტერესო იქნებოდა მართლაც გვენახა იმდროინდელი გაზეთები და შეგვემოწმებინა, რა კავშირში იყო რეპორტაჟები ავტორების პოლიტიკურ შეხედულებებთან. შესაძლოა, მაშინ მივმხვდარიყავით, რატომ „დაინახეს“ ჟურნალისტებმა ასე და არა სხვაგვარად.

ფსიქოლოგიურ ექსპერიმენტში დამკვირვებლებს შორის სხვაობა ისეთი რადიკალური არ უნდა იყოს, როგორც მინუსტერბერგის შემთხვევაში იყო, მაგრამ ეს მაგალითი გვაჩვენებს, რომ სხვადასხვა დამკვირვებელმა შესაძლოა განსხვავებული დასკვნები გამოიტანოს ერთი და იგივე მონაცემების საფუძველზე. დამკვირვებლის ტენდენციურობა ფილტრია, რომელშიც ინფორმაციის ნაწილი მნიშვნელოვნად ითვლება, ხოლო დანარჩენის უგულვებელყოფა ხდება, რადგან ირელევანტურად და უაზროდაა მიჩნეული.

მკვლევრები ხშირად აკვირდებიან მოვლენებს. ყოველ დამკვირვებელს თავისი გამოცდილება შემოაქვს დაკვირვებაში, ისევე როგორც სიმპატიები რომელიმე თეორიისადმი. ახლა ხედავთ, რატომ აჩენს პრობლემას დამკვირვებლის ტენდენციურობა. რა შეუძლიათ გააკეთონ მკვლევრებმა ამ ტენდენციურობის მინიმუმამდე დასაყვანად?

პრობლემის გადაჭრის საშუალება

დამკვირვებლის ტენდენციურობის მინიმუმამდე დაყვანის მიზნით მკვლევრები სტანდარტიზაციას და ოპერაციულ განსაზღვრებებს იყენებენ. **სტანდარტიზაცია** ნიშნავს მონაცემთა შეგროვების ყველა ფაზაზე თანმიმდევრულად დალაგებული და ყველა-



სურათი 2.1

დამკვირვებლის ტენდენციურობა
ჭიქა ნახევრად ცარიელია თუ ნახევრად სავსე?

დასაბუთების ეტაპი (context of justification) – კვლევის ის ფაზაა, რომელშიც ჰიპოთეზის შემოწმებისათვის ფაქტებია მოსაპოვებელი.

მეცნიერული მეთოდი (Scientific method) – მონაცემთა შეგროვებისა და ინტერპრეტაციის პროცედურების ერთობლიობა, რომლის საშუალებითაც მინიმუმამდეა დაყვანილი შეცდომის წყარო და სანდო დასკვნებია მიღებული.

დამკვირვებლის ტენდენციურობა (observer bias) – რეალობის დამახინჯება, რომელიც დამკვირვებლის პიროვნული მოტივებისა და მოლოდინებისაგან მომდინარეობს.

სათვის საერთო პროცედურების გამოყენებას. ტესტის ან ექსპერიმენტის ყველა ფაზა სტანდარტული უნდა იყოს, ანუ კვლევის ყველა მონაწილე ერთსა და იმავე პირობაში უნდა იმყოფებოდეს. სტანდარტიზაცია ნიშნავს, რომ კითხვებს ერთნაირად სვამთ და პასუხებს წინასწარ დადგენილი წესებით ანიჭებთ ქულებს. შედეგების ჩაწერა (დაფიქსირება) საშუალებას გვაძლევს შევადაროთ ისინი სხვა დროს და ადგილას, სხვა ცდის პირებზე და სხვა მკვლევრების მიერ მიღებულ მონაცემებს. თავად დაკვირვების პროცედურაც უნდა იყოს სტანდარტული. მეცნიერებმა უნდა შეძლონ თავიანთი თეორიები ისეთ ცნებებად თარგმნონ, რომ მათ შეთანხმებული მნიშვნელობა ჰქონდეთ. ცნებების მნიშვნელობის სტანდარტიზაციის სტრატეგიას **ოპერაციონალიზაცია** ეწოდება. ოპერაციული განსაზღვრება ცნებას კონკრეტული ოპერაციების ან პროცედურების ტერმინებით განმარტავს. ექსპერიმენტის ყველა ცვლადს უნდა ჰქონდეს ოპერაციული განსაზღვრება. **ცვლადი** არის ნებისმიერი ფაქტორი, რომელიც რაოდენობრივად ან თვისებრივად იცვლება. სტიმულის პირობა, რომლიც სხვა ნებისმიერი ცვლადისაგან დამოუკიდებლად იცვლება ექსპერიმენტულ გარემოში, არის **დამოუკიდებელი ცვლადი**. ნებისმიერი ცვლადი, რომლის მნიშვნელობა ერთი ან მეტი დამოუკიდებელი ცვლადის ცვლილების შედეგია, არის **დამოკიდებული ცვლადი** – ის დამოკიდებულია სტიმულის პირობების ცვლაზე.

წარმოვიდგინოთ, რომ გვსურს ადრე მოყვანილი ჰიპოთეზის შემოწმება: ის ბავშვები, რომლებიც ბევრ ძალადობას უყურებენ ტელევიზიით, უფრო აგრესიულნი იქნებიან თავიანთ თანატოლებთან. შეგიძლიათ დაგეგმოთ ექსპერიმენტი, სადაც აგრესიის სიძლიერის მანიპულირებას მოახდენდით (დამოუკიდებელი ცვლადი) და შემდეგ ნახავთ, რა ზომით ავლენს ბავშვი აგრესიას (დამოკიდებული ცვლადი). თქვენი ექსპერიმენტისათვის მნიშვნელოვანია, რომ ორივე ცვლადის – სხვადასხვა ტელეპროგრამაში არსებული ძალადობის რაოდენობა და თქვენი ექსპერიმენტის მონაწილეების მიერ გამოვლენილი აგრესიის ზომა – ოპერაციონალიზაცია მოახდინოთ. რა პროცედურები უნდა გამოიყენოთ, რომ ზუსტად გაზომოთ ეს ორი ცვლადი?

ფსიქოლოგებისათვის ხშირად პრობლემაა ზოგიერთი რთული ცვლადის ოპერაციონალიზაცია. როგორ მოახდენდით, ვთქვათ, ბავშვის მშობელთან ურთიერთობის ხარისხის ოპერაციონალიზაციას? (პასუხს მე-11 თავში იხილავთ). ფსიქოლოგებს, აგრეთვე, ისეთი ცვლადების ოპერაციონალიზაცია უხდებათ, რომელთა უშუალოდ დაკვირვება შეუძლებელია. როგორ მოახდენთ თვითპატივისცემის ოპერაციონალიზაციას? (იხ. თავი 14). თუ თქვენ ფსიქოლოგი მკვლევარი ხართ და ცვლადის ოპერაციონალიზაცია მოახდინეთ, თქვენი კოლეგები შეიძლება არ დაგეთანხმონ და ჩათვალონ, რომ თვითპატივისცემის თქვენეული ოპერაციონალიზაცია არასწორია, მაგრამ თუ თქვენი ოპერაციული განსაზღვრება ზუსტია, მათ ეცოდინებათ, როგორ გაიმეორონ და შეაფასონ თქვენი შრომა.

ექსპერიმენტული მეთოდი: ალტერნატიული ახსნა და კონტროლის საჭიროება

ყოველდღიური გამოცდილებით იცით, რომ ადამიანები ერთი და იგივე შედეგის მრავალ მიზეზს დაგისახელებენ. ფსიქოლოგები იმავე პრობლემის წინაშე დგანან, როცა მიზეზ-შედეგობრიობის დადგენაზე აქვთ პრეტენზია. მიზეზ-შედეგობრივი ორაზროვნების გადასალახად მკვლევრები ექსპერიმენტულ მეთოდს იყენებენ. ისინი დამოუკიდებელი ცვლადის მანიპულირებას ახდენენ, რათა ნახონ, რა ზემოქმედება ექნება ამას დამოკიდებულ ცვლადზე. ამ მეთოდის მიზანია, დადგინდეს ერთი ცვლადის მიზეზ-შედეგობრივი კავშირი მეორესთან. ამ ქვეთავში განვიხილავთ ალტერნატიული ახსნის პრობლემას და მისი გადაჭრის გზებს.

სტანდარტიზაცია (standardization) – ტესტში, ინტერვიუში ან ექსპერიმენტში მონაწილისადმი მოპყრობის ან მონაცემების დაფიქსირების უნიფიცირებული პროცედურა.

ოპერაციული განსაზღვრება (operational definition) – ახდენს ცვლადის ან პირობის დეფინიციას კონკრეტული ოპერაციების ან პროცედურების ტერმინებით.

ცვლადი (variable) – ნებისმიერი ფაქტორი, რომელიც რაოდენობრივად ან თვისებრივად იცვლება

დამოუკიდებელი ცვლადი (independent variable) – ექსპერიმენტულ გარემოში სტიმულის პირობა, რომელიც სხვა ნებისმიერი ცვლადისაგან დამოუკიდებლად იცვლება.

დამოკიდებული ცვლადი (dependent variable) – ექსპერიმენტულ გარემოში ნებისმიერი ცვლადი, რომლის მნიშვნელობა ერთი ან მეტი დამოუკიდებელი ცვლადის ცვლილების შედეგია.





ობიექტურობის სირთულე

როდესაც ფსიქოლოგები ჰიპოთეზას ამოწმებენ, უკვე წინასწარ აქვთ გარკვეული წარმოდგენა იმაზე, თუ რატომ შეიძლება შეცვალოს დამოუკიდებელი ცვლადის ცვლილებამ დამოკიდებული ცვლადი ასე და არა სხვაგვარად. მაგალითად, შეიძლება იწინასწარმეტყველოთ და ექსპერიმენტულად აჩვენოთ, რომ ტელევიზიით *ძალადობის* ყურება აგრესიის მაღალ დონეს იწვევს. მაგრამ საიდან იცით, რომ ნამდვილად ძალადობის ყურებაა აგრესიის მიზეზი? ჰიპოთეზის ყველაზე ძლიერი შესაძლო მიზეზის დასადგენად ფსიქოლოგები ყოველთვის უნდა ეძებდნენ *ალტერნატიულ ახსნებს.* შესაძლო შედეგის რაც მეტი ალტერნატიული ახსნა არსებობს, მით ნაკლებად ვიქნებით დარწმუნებული თავდაპირველ ვარაუდში. თუ კვლევის პროცესში ექსპერიმენტატორის მიერ სპეციალურად შემოტანილი დამოუკიდებელი ცვლადის გარდა რაღაც სხვა ერევა და მონაცემების ინტერპრეტაციას ართულებს, მას **დამატებითი ცვლადი** ეწოდება. როდესაც რომელიმე ქცევის ეფექტის რეალურ მიზეზს *დამატებითი ცვლადი შეერევა,* ექსპერიმენტატორის მიერ მონაცემთა ინტერპრეტაცია სარისკო ხდება. წარმოვიდგინოთ, მაგალითად, რომ ტელევიზიით ნაჩვენები ძალადობის სცენები უფრო ხმამაღლა და მეტი მოძრაობით მიმდინარეობს, ვიდრე სხვა ტიპის სცენები. ასეთ შემთხვევაში, „ძალადობას“ ერევა ამ სცენების სხვა, ზედაპირული ასპექტები. მკვლევარს აღარ შეუძლია გაარკვიოს, რომელი ფაქტორი განაპირობებს აგრესიულ ქცევას.

მიუხედავად იმისა, რომ თითოეული ექსპერიმენტული მეთოდი პოტენციურად ალტერნატიულ ახსნათა უნიკალურ წყებას იწვევს, შეგვიძლია განვსაზღვროთ ორი ტიპის დამატებითი ცვლადი, რომელიც თითქმის ყველა ექსპერიმენტში გვხვდება. ესენია *მოლოდინის ეფექტი* და *პლაცებო ეფექტი.* მოლოდინის ეფექტი ჩნდება მაშინ, როცა მკვლევარი ძალაუნებურად მიანიშნებს მონაწილეებს, რა ტიპის



ექსპერიმენტული მეთოდი (experimental method) – კვლევის მეთოდი, რომელიც დამოუკიდებელი ცვლადით მანიპულაციას გულისხმობს, რათა დადგინდეს მისი ეფექტი დამოკიდებულ ცვლადზე.

დამატებითი ცვლადი (confounding variable) – ცვლადი, რომელიც მონაწილის ქცევაზე ზემოქმედებს ექსპერიმენტატორის მიერ შემოტანილი დამოუკიდებელი ცვლადის გარდა.

მოლოდინის ეფექტი (Expentancy effects) – შედეგი, რომელიც მაშინ ჩნდება, როცა მკვლევარი ძალაუნებურად მიანიშნებს მონაწილეებს, რა ტიპის ქცევას მოელის მათგან, რითიც მოსალოდნელ რეაქციას იღებს.

ქცევას მოელის მათგან, რითიც სასურველ რეაქციას იღებს. ამ დროს, გამომწვევი მიზეზი არა დამოუკიდებელი ცვლადი, არამედ ექსპერიმენტატორის მოლოდინია.

რობერტ როზენტალმა (Robert Rothental) მოლოდინის ტენდენციურობის ფენომენი შეისწავლა და ნახა, როგორ ამახინჯებს ის კვლევის შედეგებს (Rosental, 1966).

საიდან ვიცით

ვირთხები თქვენს მოლოდინს გაამართლებენ

ამ სახელმძღვანელოში ფსიქოლოგიური კვლევის შედეგებს გაგიზიარებთ. ჩვენი დასკვნები ხშირად სწორედ მთელს მსოფლიოში ჩატარებული ამგვარი კვლევების შედეგებს დაეყრდნობა. ამ სექციის მიზანია გაეცნოთ ექსპერიმენტებს, რომლებიც პირდაპირ პასუხობენ კონკრეტულ კითხვებს. თითოეული **საიდან ვიცით** საშუალებას გვაძლევს დავინახოთ კავშირი ექსპერიმენტსა და მიგნებას შორის. აქ მოკლედ განვიხილავთ ექსპერიმენტს, სადაც ჩანს, როგორ შეიძლება ექსპერიმენტატორმა ზემოქმედება მოახდინოს კვლევის შედეგზე. კლასიკურ ექსპერიმენტში 12 სტუდენტს მისცეს ვირთხების ჯგუფები, რომლებისთვისაც ლაბირინთში გასვლა უნდა ესწავლებინათ. სტუდენტების ნახევარს უთხრეს, რომ მათი ვირთხები ლაბირინთში კარგად გამსვლელ ჯიშს მიეკუთვნება, ხოლო მეორე ნახევარს, რომ მათი ვირთხები ლაბირინთში ცუდად გამსვლელ ჯიშს მიეკუთვნება. სინამდვილეში, ორივე ჯგუფისათვის გადაცემული ვირთხები სრულიად ერთნაირი იყო. შედეგები შეესაბამებოდა სტუდენტების მოლოდინს. კარგ გამსვლელებად დასახელებული ვირთხები ცუდ გამსვლელებად დასახელებულ ვირთხებზე უკეთ სწავლობდნენ (Rosenthal & Fode, 1963).

როგორ ფიქრობთ, როგორ შეატყობინეს სტუდენტებმა თავიანთი მოლოდინები ვირთხებს? ალბათ ხვდებით, რომ საქმე კიდევ უფრო რთულადაა, როცა ადამიანებზე ვატარებთ კვლევას და არა ცხოველებზე. მოლოდინის ეფექტი აღმოჩენის შინაარსს ამახინჯებს.

პლაცებო ეფექტი მაშინ ჩნდება, როცა ექსპერიმენტის მონაწილეები ექსპერიმენტული მანიპულაციის ჩარევის გარეშე იცვლიან ქცევას. ეს ტერმინი მედიცინიდან მოდის, იმ შემთხვევების აღსანიშნავად, როდესაც პაციენტის ჯანმრთელობის მდგომარეობა ქიმიურად ინერტული წამლის მიღების შემდეგ მაინც უმჯობესდებოდა. ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესება ხდება რწმენის გამო, რომ მკურნალობა ეფექტური იქნება. კვლევებით აღმოჩნდა, რომ ზოგიერთმა არასამედიცინო ეფექტის მქონე მკურნალობამ პაციენტთა 70%-ში გამოიწვია პლაცებო ეფექტი (Roberts et al., 1993).

ფსიქოლოგიური კვლევის სიტუაციაში პლაცებო ეფექტი ჩნდება ყოველთვის, როცა ქცევით რეაქციაზე ზემოქმედებას ახდენს პიროვნების მოლოდინი, თუ რა გააკეთოს, ან რა იგრძნოს და არა რეალური გამომწვევი მიზეზი. გავიხსენოთ ტელევიზიით ძალადობის ყურებისა და მომატებული აგრესიის ექსპერიმენტი. ვთქვათ, აღმოჩნდა, რომ იმ ცდის პირებმაც მაღალი აგრესია აჩვენეს, ვისაც არ უყურებია ამგვარი გადაცემებისათვის. შეიძლება ვივარაუდოთ, რომ ეს ადამიანები ხვდებიან, რომ, რადგან აგრესიის გამოსავლენ სიტუაციაში მოათავსეს, მათგან აგრესიის გამოვლენას მოელიან და ამიტომ იქცევიან ასე. ექსპერიმენტატორმა ყოველთვის უნდა იცოდეს, რომ ცდის პირები იცვლიან ქცევას, როცა იციან, რომ ვიღაც უცხო უყურებს, აკვირდება, ამოწმებს მათ. მაგალითად, მონაწილეები განსაკუთრებულად გრძნობენ თავს, როცა კვლევაში მონაწილეობისათვის შეარჩევენ და ამიტომ განსხვავებულად იქცევიან და არა ჩვეულებრივად. ამგვარი ეფექტიც მოქმედებს კვლევის შედეგებზე.

პრობლემის გადაჭრის საშუალება

რადგან ადამიანის და ცხოველის ქცევა რთულია და ხშირად მრავალი გამომწვევი მიზეზი აქვს, კარგი კვლევის გეგმა ყველა დამატებით ცვლადს ითვალისწინებს და მათ გაუვნებელყოფას ცდილობს. ასეთ სტრატეგიას **კონტროლის პროცედურები** ეწოდება – მეთოდები, რომლებითაც მკვლევარი

პლაცებო ეფექტი (Placebo effect) – მაშინ ჩნდება, როცა ექსპერიმენტის მონაწილეები ექსპერიმენტული მანიპულაციის ჩარევის გარეშე იცვლიან ქცევას.

კონტროლის პროცედურები (Control procedures) – მეთოდები, რომელთა საშუალებითაც ექსპერიმენტატორი ცდილობს მუდმივი ჰქონდეს ყველა ცვლადი და პირობა, გარდა განზრახ შემოტანილი დამოუკიდებელი ცვლადისა.

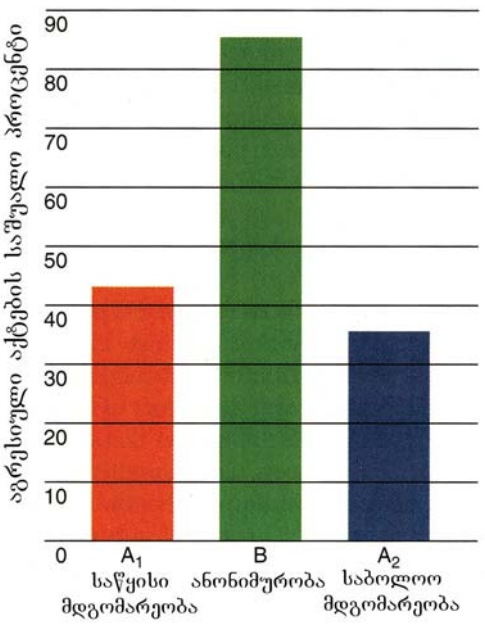
ცდილობს მუდმივი ჰქონდეს ყველა ცვლადი და პირობა, გარდა განზრახ შემოტანილი დამოუკიდებელი ცვლადისა. ინსტრუქციები, ოთახის ტემპერატურა, დავალებები, ექსპერიმენტატორის ჩაცმულობა, გამოყოფილი დრო, მონაცემთა ჩაწერის ხერხი და სიტუაციის სხვა მრავალი დეტალი ექსპერიმენტის ყველა მონაწილისათვის ერთნაირი უნდა იყოს. ერთადერთი სხვაობა მონაწილის გამოცდილებაში უნდა იყოს დამოუკიდებელი ცვლადის მიერ შემოტანილი. ვნახოთ, როგორ ცდილობენ ფსიქოლოგები გადაჭრან მოლოდინის და პლაცებო ეფექტით გამოწვეული პრობლემები.

წარმოიდგინეთ, რომ აგრესიის ექსპერიმენტი გაამდიდრეთ და მასში კიდევ ერთი ჯგუფი ჩართეთ, რომელიც კომედიურ გადაცემებს უყურებდა. ფრთხილად უნდა იყოთ, რომ, თქვენი მოლოდინებიდან გამომდინარე, განსხვავებულად არ მოეპყრათ კომედიის და ძალადობის მაყურებელ მონაწილეებს. ამდენად, სასურველია, რომ კვლევის ასისტენტმა, რომელმაც უნდა შეაფასოს ცდის პირთა აგრესია, არ იცოდეს, რომელ ჯგუფს მიეკუთვნება ცდის პირი. საუკეთესო შემთხვევაში, ტენდენციურობის აღმოფხვრა შესაძლებელია მაშინ, როცა არც ასისტენტს და არც მონაწილეებს არ ეცოდინებათ, რომელ პირობაში მოხვდნენ ისინი. ამ ტექნიკას ორმაგად ბრმა კონტროლი ეწოდება. მრავალ ექსპერიმენტში მონაწილეობის უფლება არ ეძლევათ მათ, ვისთვისაც ცნობილია კვლევის ჰიპოთეზა.

პლაცებო ეფექტის აღმოსაფხვრელად მკვლევრებს კიდევ ერთი საკონტროლო პირობა შეაქვთ ექსპერიმენტში, ამ დროს ჩარევა არ ხდება. ამას **პლაცებო კონტროლს** ვუწოდებთ. პლაცებო კონტროლი კონტროლის ზოგად კატეგორიაში შედის, რომელიც შედარების საშუალებას აძლევს ექსპერიმენტატორს. გაიხსენეთ გოგონას ისტორია, რომელსაც ჰკითხეს, უყვარდა უფროსი და, თუ არა. მან კი უპასუხა: „რასთან შედარებით?“ ეს კითხვა უნდა დაისვას და პასუხიც უნდა გქონდეთ, რადგან სხვაგვარად ვერ გაიგებთ, რას ნიშნავს კვლევის შედეგები. დავუშვათ, გაეცანით კვლევის შედეგებს, რომლის მიხედვითაც, „მოწევის დანებების მსურველთა 3/4-ზე მეტმა ნიკოტინის სალბუნით მიაღწია წარმატებას“ (Andrews, 1990). კი მაგრამ, რასთან შედარებით? სად არის საკონტროლო ჯგუფი? ამ კვლევაში საკონტროლო ჯგუფის წევრები ნიკოტინის გარეშე სალბუნს ატარებდნენ და მათმა 39%-აც თავი დაანება მოწევას! მეტიც, რაც უფრო დიდხანს ატარებდნენ ისინი სამედიცინო თვალსაზრისით აბსოლუტურად უსარგებლო სალბუნს, მით უფრო მეტი ალბათობით ანებებდნენ თავს მოწევას (Abelin et al., 1989). ამრიგად, ნიკოტინის სალბუნი ეფექტური საშუალება აღმოჩნდა, მაგრამ მისი ზემოქმედების ნახევარი პლაცებო ეფექტის დამსახურებაა, რადგან მწევლებს მოლოდინი ჰქონდათ, რომ ეს სალბუნი მათ უშველიდათ. საკონტროლო პირობაში მიღებული მონაცემები მნიშვნელოვან საფუძველს გვაძლევს, რომელსაც ექსპერიმენტის ეფექტს ვადარებთ.

კვლევის ზოგიერთ სქემაში, რომელსაც **ცდის პირთა შორის სქემას** უწოდებენ, ცდის პირებს შემთხვევითად ანაწილებენ ექსპერიმენტულ (ერთი ან მეტი ექსპერიმენტული ჩარევით) და საკონტროლო (ექსპერიმენტული ჩარევის გარეშე) პირობებში. ცდის პირების შემთხვევითი განაწილება ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური საშუალებაა იმ დამატებითი ცვლადების აღმოსაფხვრელად, რომლებიც ცდის პირებს შორის არსებული ინდივიდუალური განსხვავებების გამო იჩენს თავს. სწორედ ამგვარ სქემას ვგულისხმობდით აგრესიის ექსპერიმენტში. ექსპერიმენტულ და საკონტროლო პირობაში ცდის პირების შემთხვევითი განაწილება იმის დიდ შანსს გვაძლევს, რომ ორივე ჯგუფში მსგავსი ცდის პირები მოხვდებიან, რადგან შემთხვევითი განაწილებისას თითოეულ ცდის პირს როგორც საკონტროლო, ასევე ექსპერიმენტულ ჯგუფში მოხვედრის ერთი და იგივე ალბათობა აქვს. ასეთ შემთხვევაში არ გამოვა ისე, რომ ექსპერიმენტულ ჯგუფში მხოლოდ ძალადობის სცენების მოყვარული ცდის პირები მოხვდებიან და საკონტროლოში – ძალადობის სცენების მოძულე ცდის პირები. შემთხვევითმა განაწილებამ ორივე ტიპის ადამიანი უნდა მოახვედროს თითოეულ ჯგუფში. თუ შედეგად ჯგუფების შედეგებს შორის სხვაობას მივიღებთ, უფრო დარწმუნებული ვიქნებით, რომ ამ სხვაობას ჩვენი ჩარევა იწვევს და არა ცდის პირებს შორის განსხვავება.

- **ორმაგად ბრმა კონტროლი** (Double-blind control) – ექსპერიმენტული ტექნიკა, რომელიც საშუალებას გვაძლევს თავიდან ავიცილოთ ექსპერიმენტატორის მოლოდინის ეფექტი იმით, რომ არც ასისტენტმა და არც მონაწილეებმა არ იციან, რომელ პირობაში მოხვდნენ ისინი.
- **პლაცებო კონტროლი** (Placebo control) – ექსპერიმენტული პირობაა, როდესაც ჩარევა არ ხდება და იმ შემთხვევაში გამოიყენება, როცა პლაცებო ეფექტის საშიშროება ჩნდება.
- **ცდის პირთა შორის სქემა** (between subjects design) – ცდის პირებს შემთხვევითად ანაწილებენ ექსპერიმენტულ და საკონტროლო პირობებში.



სურათი 2.3



ანონიმურობით გამოწვეული აგრესია

ანონიმურობის ეფექტი მნიშვნელოვანია: ერთი და იგივე ბავშვები ბევრად მაღალ აგრესიას ავლენენ ანონიმურ პირობებში, ვიდრე მანამ და შემდეგ არაანონიმურ პირობებში.

მკვლევრები ცდილობენ შემთხვევით შერჩევას მიუახლოვდნენ, როცა ცდის პირებს კვლევაში მონაწილეობის მისაღებად იწვევენ. ჩვეულებრივ, ფსიქოლოგიურ ექსპერიმენტში 20-დან 100-მდე ცდის პირი მონაწილეობს. **შერჩევაზე** მიღებულ შედეგებს კი მკვლევარი იმ **პოპულაციაზე** აზოგადებს, საიდანაც მიიღო ეს შერჩევა. დავუშვათ, გსურთ შეამოწმოთ ჰიპოთეზა, რომ 6 წლის ბავშვები უფრო მეტს იტყუებიან, ვიდრე 4 წლისები. კვლევაში მსოფლიოს ამ ასაკის ბავშვთა მხოლოდ მცირე ნაწილს თუ ჩართავთ, მარგამ განზოგადების გასაკეთებლად დარწმუნებული უნდა იყოთ, რომ თქვენს მიერ შერჩეული ბავშვთა ჯგუფები ნებისმიერი შემთხვევით შერჩეული ჯგუფის შესაბამისი იქნება. **შერჩევა** პოპულაციის **რეპრეზენტატულია**, თუ ის იმეორებს პოპულაციის ზოგად მახასიათებლებს, როგორებიცაა, მაგალითად, სქესი, ასაკი და სხვა. შერჩევაში მხოლოდ ბიჭები რომ გყავდეთ, უფლება არ გექნებათ, რომ გოგონებზე გააკეთოთ დასკვნა და ა. შ.

ექსპერიმენტული სქემის კიდევ ერთი ტიპია **ცდის პირებს შიგნით სქემა** – აქ თითოეული ცდის პირი საკუთარი თავის კონტროლია. მაგალითად, შეიძლება ერთმანეთს შევადაროთ ცდის პირთა ქცევა ჩარევამდე და ჩარევის შემდეგ. **A-B-A სქემაში** ცდის პირები ჯერ ხვდებიან საფუძვლის პირობაში (A), შემდეგ ექსპერიმენტულ ჩარევაში (B), ხოლო შემდეგ ისევ უბრუნდებიან საფუძვლის პირობას (A). უკან, საფუძვლის პირობაში დაბრუნება მკვლევარს საშუალებას აძლევს საბოლოოდ დარწმუნდეს, რომ ცვლილება მხოლოდ მისი ჩარევის და არა რომელიმე დამატებითი ცვლადის, მაგალითად, დროის გასვლის, შედეგია.

- **შერჩევა** (Sample) – პოპულაციის ნაწილი, რომელიც ექსპერიმენტში მონაწილეობისათვის გადაარჩიეს.
- **პოპულაცია** (Population) – ინდივიდთა სრული ერთობლიობა, რომელზეც, ექსპერიმენტულ შერჩევაზე დაყრდნობით, გენერალიზაცია კეთდება.
- **რეპრეზენტატული შერჩევა** (representative sample) – შერჩევა პოპულაციის რეპრეზენტატულია, თუ ის იმეორებს პოპულაციის ზოგად მახასიათებლებს, როგორებიცაა, მაგალითად, სქესი, ასაკი და სხვა.
- **ცდის პირთა შიგნით სქემა** (within subjects design) – კვლევის სქემა, სადაც თითოეული ცდის პირი საკუთარი თავის კონტროლია. ცდის პირის ექსპერიმენტულ პირობაში ქცევა შეიძლება შევადაროთ მისსავე ქცევას ამ პირობამდე, ან მის შემდეგ.
- **A-B-A სქემაში** ცდის პირები ჯერ ხვდებიან საფუძვლის პირობაში (A), შემდეგ ექსპერიმენტულ ჩარევაში (B), ხოლო შემდეგ უბრუნდებიან საფუძვლის პირობას.

ბავშვების აბრესიული თამაში A-B-A სქემაში

ამგვარი სქემა იყო გამოყენებული კვლევაში, სადაც ფსიქოლოგს შემდეგი ჰიპოთეზის შემოწმება სურდა: თუ ბავშვებს ეცოდინებათ, რომ ანონიმურები არიან, ისინი უფრო ადვილად გამოავლენენ აგრესიულ ქცევას. სკოლის მოსწავლეები დაპატიჟეს მასკარადზე, ისეთ წვეულებაზე, სადაც ყველა სპეციალურ კოსტიუმში გადაცმული მოდიოდა. ბავშვებს მრავალგვარ თამაშს სთავაზობდნენ. რიგ მათგანს აგრესიული ქცევის გამოწვევა შეეძლო, რიგს – არააგრესიულის. საფუძვლის პირობაში (A) ბავშვები კოსტიუმების გარეშე თამაშობდნენ, ჩარევის პირობაში (B) კოსტიუმები ჩაიცვეს და თავისი სურვილით ირჩევდნენ თამაშებს. ბოლოს, საფუძვლის პირობაში (A) დაბრუნებისას, მათ კოსტიუმები კვლავ გახადეს, ოღონდ თამაშის გაგრძელება შეეძლოთ. როგორც **2.2 სურათზე** ხედავთ, შედეგებმა დაადასტურა კვლევის ჰიპოთეზა. ბავშვები ბევრად უფრო აგრესიულად იქცეოდნენ, როცა ანონიმურები იყვნენ (B) (Fraser, 1974).

აქამდე აღწერილ კვლევით მეთოდოლოგიებში დამოუკიდებელი ცვლადით მანიპულირება და დამოკიდებულ ცვლადზე მისი ეფექტის გაზომვა ხდებოდა. მართალია, ექსპერიმენტული მეთოდი საშუალებას აძლევს მკვლევრებს ცვლადებს შორის კაუზალური კავშირის შესახებ დასკვნა გამოიტანონ, ზოგიერთ სიტუაციაში ამ მეთოდის გამოყენება არც ისე სასურველია. უპირველეს ყოვლისა, ქცევას ხშირად ხელოვნურად შექმნილ გარემოში სწავლობენ, რათა ადვილად გააკონტროლონ ყოველგვარი სიტუაციური ფაქტორი, სამაგიეროდ, ხშირად ასეთი სიტუაცია რეალურისაგან საკმაოდ შორს დგას. კრიტიკოსების აზრით, გაკონტროლებულ ექსპერიმენტულ პირობებში კვლევისას ქცევის მთელი სიმდიდრე და მრავალფეროვნება იკარგება, რადგან ის მხოლოდ ერთი, ან მცირე რაოდენობით ცვლადის და რეაქციის გამარტივებულ კვლევას ეწირება. მეორე, ცდის პირებმა იციან, რომ ექსპერიმენტში მონაწილეობენ და მათ ცდიან და ზომავენ. ისინი ცდილობენ იმგვარი რეაგირება მოახდინონ, როგორიც ექსპერიმენტატორს ესიამოვნება და, საერთოდ, მათი ქცევა განსხვავებული იქნება ჩვეულისაგან, რადგან იციან, რომ სხვა აკვირდებათ. მესამე, არსებობს მნიშვნელოვანი ეთიკური საკითხები, რომელთა გამოც ექსპერიმენტის ჩატარება შეუძლებელი ხდება. მაგალითად, ვერ ვიკვლევთ, მემკვიდრეობით გადაეცემა თუ არა ბავშვის ჩაგვრის ტენდენცია, რადგან დაჩაგრული ბავშვების ექსპერიმენტული ჯგუფი და არადაჩაგრულების საკონტროლო ჯგუფი უნდა გვქონდეს. შემდეგ ქვეთავში კვლევის ისეთ მეთოდს განვიხილავთ, რომელიც ხშირად აწყდება ამგვარ პრობლემებს.

კორელაციის მეთოდი

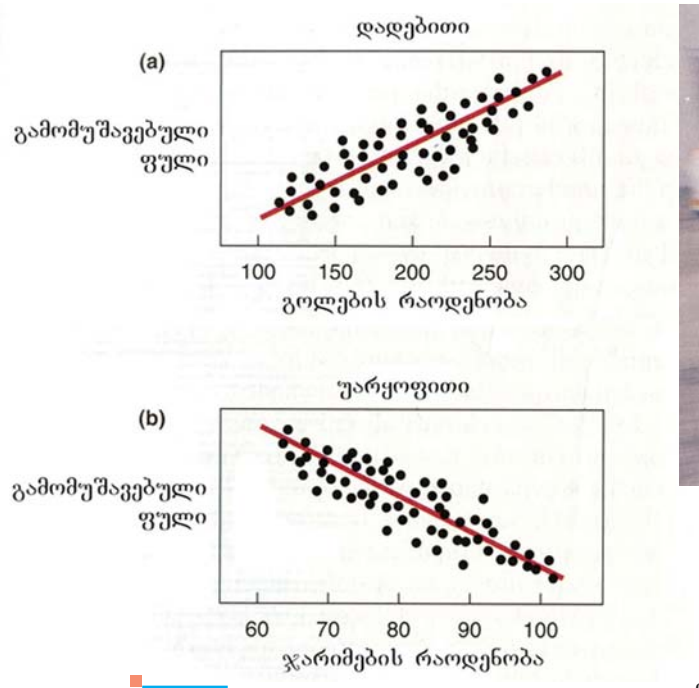
კავშირშია ინტელექტი კრეატულობასთან? ოპტიმისტები უფრო ჯანმრთელები არიან თუ პესიმისტები? არის კავშირი ბავშვობაში ჩაგვრის განცდასა და შემდეგ ფსიქიკური დაავადების გაჩენას შორის? ეს კითხვები ისეთ ცვლადებს მოიცავს, რომლებით მანიპულირებას ფსიქოლოგი ასე მარტივად ვერ მოახერხებს, თანაც აქ ეთიკური მოსაზრებებიც ერთვება. ამიტომ, ამგვარ კითხვებზე პასუხის გასაცემად იყენებენ **კორელაციის მეთოდს**. ფსიქოლოგები კორელაციის მეთოდებს იყენებენ, როცა სურთ განსაზღვრონ, რა ზომითაა ერთმანეთთან დაკავშირებული ორი ცვლადი.

ორ ცვლადს შორის კორელაციის უფრო ზუსტად განსაზღვრისათვის ფსიქოლოგები იყენებენ სტატისტიკურ საზომს, რომელსაც კორელაციის კოეფიციენტი ეწოდება (r). კორელაციის კოეფიციენტი იცვლება +1-დან –1-მდე, სადაც +1 არის სრული დადებითი კორელაცია, –1 – სრული უარყოფითი კორელაცია, ხოლო 0 ნიშნავს, რომ კორელაცია არ არსებობს. დადებითი კორელაციის კოეფიციენტი ნიშნავს, რომ, თუ იზრდება ერთი ცვლადის მაჩვენებლები, იზრდება მეორე ცვლადის მაჩვენებლებიც. უარყოფითი კორელაცია ნიშნავს, რომ ერთი ცვლადის მაჩვენებლების ზრდას მეორე ცვლადის მაჩვენებლების შემცირება მოჰყვება (იხ. **სურ. 2.3**).

ნულთან ახლოს მყოფი კორელაცია ნიშნავს, რომ ორი საზომის ქულებს შორის სუსტი კავშირია, ან ის საერთოდ არ არის. რაც უფრო უახლოვდება კორელაციის კოეფიციენტი 1-ს, მით უფრო ძლიერია

კორელაციის მეთოდი (correlational method) – განსაზღვრავს, თუ რა ზომითაა ერთმანეთთან დაკავშირებული ორი ცვლადი.

კორელაციის კოეფიციენტი (r) (correlation coefficient) – სტატისტიკა, რომელიც ორ ცვლადს შორის კავშირის ხარისხს აჩვენებს.



სურათი 2.4

დადებითი და უარყოფითი კორელაციები

ეს წარმოსახვითი მონაცემები დადებით და უარყოფით კორელაციებს შორის სხვაობას აჩვენებს. თითოეული წერტილი ერთ ფეხბურთელს ასახავს. (a) ზოგადად, რაც უფრო მეტ ბურთს გაიტანს ფეხბურთელი, მით მეტ ფულს გამოიმუშავებს. ესე იგი, ამ ორ ცვლადს შორის დადებითი კორელაციაა. (b) უარყოფითი კორელაციის მაგალითი. რაც უფრო ნაკლებ ჯარიმას დაიმსახურებს ფეხბურთელი, მით მეტ ფულს გამოიმუშავებს.



კავშირი ორ ცვლადს შორის. მაგალითად, თუ მკვლევარი იკვლევს მუშაკის პროდუქტულობასა და სტრესს შორის კავშირს, მან უნდა გაზომოს, რა ზომის სტრესს განიცდიან ადამიანები ცხოვრების განმავლობაში და როგორ აისახება ეს მათ მუშაობაზე. ოპერაციულად სტრესი შეიძლება განვსაზღვროთ, როგორც სტრესის კითხვარზე მიღებული ქულა, ხოლო პროდუქტულობა, როგორც პროდუქციის, საქონლის ის რაოდენობა, რომელსაც ადამიანი დღეში ამზადებს. შემდეგ მკვლევარი ამ ცვლადებს მრავალ ადამიანზე გაზომავს და მათ შორის კორელაციის კოეფიციენტს გამოთვლის. ძლიერი უარყოფითი კორელაცია იმის მაჩვენებელი იქნება, რომ სტრესის ზრდას პროდუქტულობის შემცირება მოყვება. შესაბამისად, თუ მკვლევარმა იცის რომელიმე ადამიანის სტრესის ქულა, მას შეუძლია იწინასწარმეტყველოს მისი პროდუქტულობა.

მკვლევარმა შეიძლება კიდევ ერთი ნაბიჯი გადადგას და თქვას, რომ სტრესის შემცირება პროდუქტულობის გაზრდას გამოიწვევს. ამგვარი დასკვნა არასწორია. ძლიერი კორელაცია მხოლოდ იმას მიუთითებს, რომ მონაცემთა ორი ჯგუფი სისტემატურადაა დაკავშირებული ერთმანეთთან, მაგრამ არ გვეუბნება, რომ ერთი ცვლადი იწვევს მეორეს. *კორელაცია მიზეზ-შედეგობრიობა არ არის.* კორელაციამ შეიძლება ასახოს შესაძლო მიზეზ-შედეგობრივი ეფექტიდან ნებისმიერი, ან არც ერთი. მაგალითად, სტრესსა და პროდუქტულობას შორის არსებული უარყოფითი კორელაცია შეიძლება ნიშნავდეს, რომ (1) სახლში განცდილი სტრესის გამო ადამიანები უარესად მუშაობენ, (2) დაბალი პროდუქტულობა იწვევს სტრესს ადამიანებში, (3) გარკვეული ტიპის ადამიანები უფრო მეტად განიცდიან სტრესს და უარესად მუშაობენ. ყურადღება მიაქციეთ, რომ უკანასკნელ შემთხვევაში მესამე ცვლადი იწვევს დანარჩენ ორს. დაბოლოს, დავუშვათ, რომ ახალი ტექნოლოგიის გამო სამსახურში ბევრად მეტი ხმაურია, რაც, თავის მხრივ, უფრო მეტ სტრესს (რადგანაც ადამიანები ვერ ახდენენ კონცენტრაციას) და უფრო დაბალ პროდუქტულობას იწვევს (რადგან თანამშრომლები ერთმანეთთან ვერ ურთიერთობენ). კორელაცია ისევ დარჩება, მაგრამ მიზეზ-შედეგობრიობა კი – აღარ.

კორელაცია, შესაძლოა მცდარი იყოს, რადგან მკვლევარმა სათანადო საკონტროლო შედარებები არ განახორციელა. განვიხილოთ სავარაუდო კავშირი 1965 წელს ნიუ იორკში მომხდარ სინათლის ჩაქრობასა და ცხრა თვის შემდეგ შობადობის მაჩვენებლის ზრდას შორის. „ნიუ იორკელები ძალიან რომანტიულები არიან, ეს სანთლის არქონის გამო მოხდა“, – თქვა ერთ-ერთმა მამამ. სახელმწიფო მოხელემ კი

ეს ფაქტი ამგვარად ახსნა: „იმ საღამოს სექსის ჩანაცვლების ყველა საშუალება – თეატრი, სალონი, შეხვედრა, კარტის თამაში – მოისპო და სხვა რაღა დარჩენოდათ?“ („ნიუ იორკ თაიმსი“, 8/11/1966). მსგავსი კორელაციაა აღმოჩენილი, აგრეთვე, ქარიშხლის და სხვა ბუნებრივი კატასტროფების შემდეგ. „მიწისძვრამ შეიძლება შობადობის აფეთქება გამოიწვიოს“, – წერდა *სან ფრანცისკო ქრონიკლი* (Chen, 1990), მაგრამ თუ არ დავიზარებთ და ამ შედეგებს შობადობის სეზონურ მაჩვენებლებს შევადარებთ, აღმოჩნდება, რომ კორელაცია მიზეზ-შედეგობრიობად შენიღბული დამთხვევა აღმოჩნდება. ანუ, სეზონსა და შობადობის მაჩვენებელს შორის ნამდვილად არის კორელაცია და სწორედ ესაა კატასტროფასა და შობადობის მაჩვენებელს შორის კორელაციის საკონტროლო პირობა. ნათელია, რომ კორელაციის შედეგებს იმავე სიფრთხილით უნდა მოვეკიდოთ, როგორც ექსპერიმენტის მეთოდის გამოყენებისას მიღებულ შედეგებს.

არ გვინდა ისეთი შთაბეჭდილება დაგრჩეთ, თითქოს კორელაციის მეთოდი უსარგებლოა. წიგნში ხშირად შევხვდებით კორელაციურ კვლევებს, რომლებმაც მნიშვნელოვანი აღმოჩენები შემატეს ფსიქოლოგიას. მადაზე მოსაყვანად კიდევ ერთ მაგალითს გთავაზობთ:

საიდან ვიცით

ბიჭების ცუდი ყოფაქცევის სათავეები

გარემოს რომელი ფაქტორები ხსნის, თუ რატომ ავლენენ ზოგიერთი 5 წლის ასაკის ბიჭები პრობლემურ ქცევას, ხოლო სხვები არა? მკვლევართა გუნდის აზრით, ამგვარი სხვაობის საფუძვლები, ნაწილობრივ, და-ძმებს შორის დესტრუქციულ კონფლიქტში უნდა ვეძებოთ (Garcia et al., 2000). მათი აზრით, და-ძმებთან განცდილი კონფლიქტის დონე განამტკიცებს სხვა სიტუაციებში გამოვლენილ აგრესიულ ქცევას. ამ მიზნით, მკვლევრებმა ვიდეოკამერით გადაიღეს 180 ბიჭის და-ძმასთან თამაში. ეს თამაშები და-ძმებს შორის კონფლიქტის რაოდენობისა და ინტენსიურობის მხრივ შეაფასეს. კორელაციურმა ანალიზმა დაადასტურა ვარაუდი, რომ და-ძმასთან კონფლიქტის მაღალი დონის მქონე ბიჭები უფრო მეტად ავლენდნენ აგრესიულ და დესტრუქციულ ქცევას.

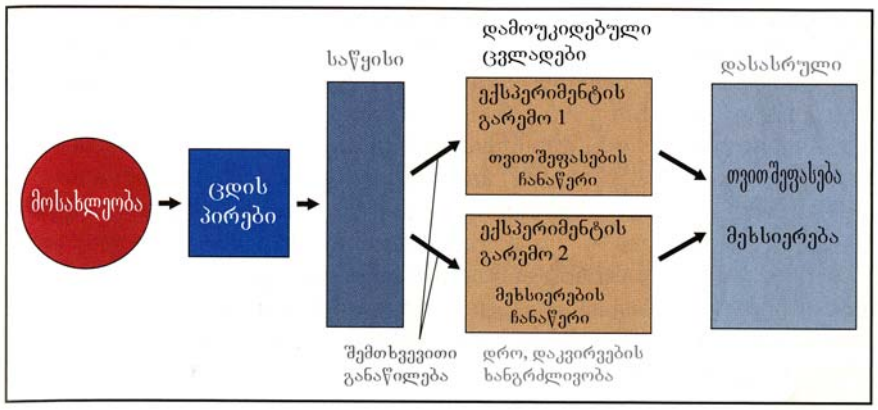
ხედავთ, რატომაა საჭირო კორელაციური კვლევის გამოყენება ამ შემთხვევაში? ჯგუფებში შემთხვევითად ვერ გაანაწილებთ ბავშვებს, რომლებსაც ცოტა ან ბევრი კონფლიქტი აქვთ და-ძმასთან, უნდა დაიცადოთ და მხოლოდ შემდეგ დაინახავთ, გამოვლინდება თუ არა რაიმე სხვაობა სიტუაციებს შორის.

ქვეზღურბლოვანი ზემოქმედება

ამ ქვეთავის დასასრულს გთავაზობთ იმის კონკრეტულ მაგალითს, თუ როგორ გამოიყენეს ფსიქოლოგიური კვლევა რეკლამის გამომშვებთა საქმიანობის შესაფასებლად, რომლებსაც დიდი სურვილი აქვთ დაგარწმუნოთ, რომ მათი პროდუქცია საუკეთესოა. ალბათ, შეგხვედრიათ ქვეზღურბლოვანი რეკლამები, რომლებიც გპირდებიან, რომ ამიერიდან თქვენი ცხოვრება სრულიად შეიცვლება. ერთი რეკლამა უკეთეს სექსუალურ ცხოვრებას გპირდებათ, მეორე – დაბალი თვითშეფასების სწრაფ გაზრდას გთავაზობთ, მესამე – წონის სწრაფ და ეფექტურ დაკლებას, როგორ? ძალიან მარტივად, გამუდმებით უნდა უსმინოთ კასეტას, რომელზეც „ქვიშიან ნაპირზე ოკეანის ტალღების ნაზი შხაპუნის ხმაა“ ჩაწერილი.

ქვეზღურბლოვან ზემოქმედებას ხანგრძლივი ისტორია აქვს. მიუხედავად იმისა, რომ ეს პრაქტიკულად ხრიკი იყო, 1957 წელს ჩატარებულმა გამოკვლევამ დიდი აჟიოტაჟი გამოიწვია პრესის ფურცლებზე. ქვეზღურბლოვანი რეკლამის „გამომგონებელი“ ამტკიცებდა, რომ კინოფილმის მსვლელობისას ეკრანზე გაელვებულმა წარწერამ „იყიდეთ ბატიბუტი!“ 58%-ით მეტი ბატიბუტის გაყიდვა გამოიწვია (Rogers, 1993). *უოლ სტრიტის ჟურნალში* ეწერა, რომ ნიუ ორლეანის სუპერმარკეტმა მნიშვნელოვნად შეამცირა ქურდობა სისტემაში შემდეგი ქვეზღურბლოვანი ტექსტის განთავსებით: „თუ მოვიპარავ, ციხეში ჩავჯდები“. ოჰაიოს შტატში, ტოლედოში ჩატარებულმა სატელეფონო გამოკითხვამ აჩვენა, რომ გამოკითხული 400 მოზარდის 75%-ს სჯერა, რომ ქვეზღურბლოვანი რეკლამა წარმატებით გამოიყენება მარკეტინგის სპეციალისტების მიერ. რაც უფრო მეტად განათლებულნი იყვნენ **რესპონდენტები**, მით უფრო მეტად სჯეროდათ მათ ქვეზღურბლოვანი რეკლამის.

ახლა უკვე გაქვთ საკმარისი ცოდნა, რომ უპასუხოთ კითხვას: ნამდვილად ზემოქმედებს ქვეზღურბლოვანი კასეტები ფსიქიკურ მდგომარეობასა და ქცევაზე? პასუხს ჩვენ მიერ აღწერილი ექსპერიმენტული მეთოდის საშუალებით გავცემთ (იხ. **სურ. 2.5**).



სურათი 2.5

ქვეზღურბლოვანი კასეტების ეფექტურობის შესამოწმებელი კვლევის ექსპერიმენტული გეგმა

ექსპერიმენტის ამ გამარტივებულ ვერსიაში შერჩევა პოპულაციიდანაა გაკეთებული. ცდის პირებს ჯერ წინასწარ უზომავენ დამოუკიდებელ ცვლადს, შემდეგ შემთხვევითად ანაწილებენ ჯგუფებში, სადაც ისინი უსმენენ მეხსიერების, ან თვითშეფასების ტექსტის შემცველ ქვეზღურბლოვან კასეტას. შემდეგ მათ კვლავ უზომავენ სათანადო თვისებებს, რათა იპოვონ რაიმე შრესაზღვრო ცვლილება დამოკიდებულ ცვლადში; მეხიერებასა და თვითშეფასებაში. კვლევამ ქვეზღურბლოვანი დარწმუნების სანდო ზემოქმედება ვერ აღმოაჩინა.

საიდან ვიცით

ქვეზღურბლოვანი ეფექტის შეფასება

მკვლევართა გუნდმა გადაწყვიტა მეხსიერების და თვითშეფასების გაუმჯობესებაზე ქვეზღურბლოვანი ტექსტის მოსმენის ეფექტი შეეფასებინა. კვლევაში 18-დან 60 წლამდე 237 ქალი და მამაკაცი მონაწილეობდა. ჯერ მათ მეხსიერება და თვითშეფასება შეუმოწმეს სათანადო ტესტების და კითხვარების მეშვეობით და შემდეგ შემთხვევითად გაანაწილეს ორ ჯგუფში. ერთ ჯგუფს მოასმენინეს მეხსიერების კასეტა, მეორეს – თვითშეფასების. ისინი რეგულარულად უსმენდნენ კასეტებს 5 კვირის განმავლობაში და შემდეგ ლაბორატორიას დაუბრუნდნენ, რომ ხელმეორედ გაეზომათ მათი მეხსიერება (ოთხი ტესტით) და თვითშეფასება (სამი სკალით). მკვლევრებმა არ იცოდნენ (ბრმა სქემა), რომელი ცდის პირი რომელ პირობაში მოხვდა (Greenwald et al., 1991).

ამ გაკონტროლებული ექსპერიმენტის შედეგები მიუთითებს, რომ არც თვითშეფასება და არც მეხსიერება სანდოდ არ გაუმჯობესებულა, თუმცა გაჩნდა ერთი, ძალიან ძლიერი ეფექტი: პლაცებო ეფექტი – ცდის პირები მოელოდნენ, რომ მათ დაეხმარებოდნენ. მკვლევრებმა გაითვალისწინეს ეს ეფექტი და კიდევ ერთი დამოუკიდებელი ცვლადი დაამატეს. ორივე ჯგუფის ცდის პირთა ნახევარს მეხსიერების კასეტაზე არასწორად ეწერა „თვითშეფასება“, ხოლო თვითშეფასების კასეტაზე „მეხსიერება“. ცდის პირებს სჯეროდათ, რომ თვითშეფასება გაუმჯობესდებოდა, თუ შესაბამისი წარწერის მქონე კასეტას მოუსმენდნენ და მეხსიერება გაუმჯობესდებოდა, თუ კასეტებს ექნებოდათ წარწერა „მეხსიერება“, თუმცა სინამდვილეში, ისინი სხვა კასეტას უსმენდნენ!

ეს დახვეწილი ექსპერიმენტი საკმოდ კონკრეტული რჩევის მიცემის საშუალებას გვაძლევს: ნუ დახარჯავთ ფულს ტყუილად, ქვეზღურბლოვანი კასეტები პლაცებო ეფექტის გარდა არაფერს გვთავაზობს. *„ფსიქოლოგია და ცხოვრების“* მნიშვნელოვანი მიზანია მყარ ექსპერიმენტულ მეთოდებზე დამყარებული ამგვარი კონკრეტული დასკვნები მოგაწოდოთ.

ეს ექსპერიმენტი, აგრეთვე, სპეციფიკურ მაგალითს გაძლევთ ცვლადების იმ ტიპების შესახებ, რომლებსაც ფსიქოლოგები ზომავენ. ამ შემთხვევაში საქმე გვქონდა ცდის პირების რწმენასთან, რომ მათი მეხსიერება და თვითშეფასება გაიზრდებოდა. შემ-

დეგ ქვეთავში უფრო ზოგადად განვიხილავთ, თუ როგორ ზომავენ ფსიქოლოგები გამოცდილების სხვადასხვა განზომილებას და მნიშვნელოვან პროცესებს.

შეჯამება

კვლევის პროცესის მეორე ფაზაა დასაბუთება. ამისათვის ფსიქოლოგები მეცნიერულ მეთოდს იყენებენ. დამკვირვებლის ტენდენციურობა დაძლეულია, როცა მონაცემთა შეგროვების პროცედურების სტანდარტიზაცია და ცნებების ოპერაციული განსაზღვრა ხდება. ექსპერიმენტული მეთოდი მკვლევრებს მიზეზ-შედეგობრივი კავშირის კვლევის საშუალებას აძლევს.

აგრეთვე, მკვლევრებმა უნდა გააცნობიერონ ალტერნატიული ახსნის არსებობის ფაქტიც, როგორიცაა მოლოდინის და პლაცებო ეფექტები. მყარი დასკვნების მისაღებად ისინი ისეთ პროცედურებს იყენებენ, როგორიცაა: ორმაგად ბრმა კონტროლი და პლაცებოს კონტროლი. ცდის პირთა შორის სქემის დროს ჯგუფებში ცდის პირთა შემთხვევით განაწილება კონტროლის მნიშვნელოვანი იარაღია და საკონტროლო და ექსპერიმენტულ ჯგუფებს შორის მსგავსების გარანტიას გვაძლევს. ცდის პირთა შიგნით სქემა მოიცავს A-B-A სქემას, სადაც მონაწილეები საკუთარი თავის კონტროლად გამოდგებიან. მკვლევრები კორელაციის მეთოდებს იყენებენ, რათა განსაზღვრონ, რა ზომით არიან ერთმანეთთან დაკავშირებული ცვლადები. კორელაციის მნიშვნელოვანი შეზღუდვა ისაა, რომ ის არ გულისხმობს მიზეზ-შედეგობრიობას. ექსპერიმენტული მეთოდები შეიძლება გამოვიყენოთ რეალური სამყაროს ზემოქმედების შესწავლისათვის, როგორიცაა, მაგალითად, ქვეზღურბლოვანი კასეტების ეფექტი.

ფსიქოლოგიური გაზომვა

რადგან ფსიქოლოგიური პროცესები მრავალფეროვანი და რთულია, მათი გაზომვა სიძნელეებთანაა დაკავშირებული. ზოგიერთი ქცევა ადვილად დაკვირვებადია, ხოლო სხვები, მაგალითად, შფოთვა და სიზმარი – არა. ამდენად, მკვლევრის ერთერთი ამოცანაა უხილავი ხილული გახადოს, შინაგანი მოვლენები და პროცესები – გარეგანი, ხოლო პირადი გამოცდილება – საზოგადო. თქვენ უკვე ნახეთ, რამდენად მნიშვნელოვანია საკვლევი ფენომენის ოპერაციული განსაზღვრება. ეს განსაზღვრებები იმ პროცედურას გვაძლევს, რომლითაც ხდება სხვადასხვა დონის, ზომის, ინტენსიურობის ან რაოდენობის ცვლადისათვის რაოდენობრივი მნიშვნელობის მიკუთვნება. არსებობს გაზომვის მრავალი მეთოდი, ყოველ მათგანს თავისი უპირატესობანი და ნაკლი გააჩნია.

ფსიქოლოგიური გაზომვის განხილვას გაზომვის სიზუსტის ორ ინდიკატორს შორის განსხვავების განხილვით ვიწყებთ, ესენია სანდოობა და ვალიდობა. შემდეგ განვიხილავთ მონაცემთა შეგროვების სხვადასხვა ტექნიკას. როგორც არ უნდა აგროვებდეს ფსიქოლოგი მონაცემებს, ჰიპოთეზის შესამოწმებლად იგი სათანადო სტატისტიკურ მონაცემებს უნდა იყენებდეს. სტატისტიკურ დამატებაში აღწერილია, თუ როგორ აანალიზებენ ფსიქოლოგები მონაცემებს. სტატისტიკური დამატება ამ თავთან ერთად უნდა განიხილოთ.

სანდოობა და ვალიდობა

ფსიქოლოგიური გაზომვის მიზანია სანდო და ვალიდური დასკვნების მიღება. **სანდოობა** ნიშნავს ფსიქოლოგიური ტესტირების ან ექსპერიმენტული კვლევის შედეგად მიღებული ქცევის მონაცემების შესაბამისობას და სარწმუნოებას. სანდო შედეგი სხვა დროს, მსგავს პირობებში შემოწმებისას უნდა გამეორდეს. თუ საზომი ინსტრუმენტი სანდოა, მისი განმეორებით გამოყენებისას მსგავსი ქულები უნდა მივიღოთ. განვიხილოთ ექსპერიმენტი, რომელმაც აჩვენა, რომ ქვეზღურბლოვანი კასეტები მხოლოდ პლაცებო ეფექტს იძლევა. ამ ექსპერიმენტში 237 ცდის პირი იყო. ექსპერიმენტატორის პრეტენზია, რომ შედეგი სანდოა, ნიშნავს, რომ დაახლოებით იგივე ზომის ჯგუფზე ექსპერიმენტის გამეორების შემდეგ მსგავსი შედეგები უნდა მივიღოთ.

ვალიდობა ნიშნავს, რომ კვლევა ან ტესტირება იმ ფსიქოლოგიურ ცვლადს ან თვისებას ზომავს, რომლის გაზომვასაც აპირებდა. მაგალითად, ბედნიერების ვალიდური საზომი საშუალებას უნდა გვაძლევდეს ვიწინასწარმეტყველოთ, რამდენად ბედნიერი იქნებით თქვენ ამა თუ იმ სიტუაციაში. ვალიდური ექსპერიმენტი ნიშნავს, რომ მკვლევარს განზოგადების გაკეთება შეუძლია, ანუ შედეგების გავრცობა ლაბორატორიიდან რეალურ სამყაროზე.

როდესაც კასეტების ექსპერიმენტზე დაყრდნობით რჩევა მოგეცით, ვიცოდით, რომ კვლევის შედეგები ვალიდურია. შესაძლოა ექსპერიმენტი და ტესტი სანდო იყოს, მაგრამ არა – ვალიდური. მაგალითად, თქვენი ბედნიერების მაჩვენებლად შეგვიძლია თქვენი ფეხსაცმლის ზომა გამოვიყენოთ. ეს საზომი სანდო იქნება (ყოველთვის იგივე პასუხს მივიღებთ), მაგრამ არა ვალიდური. შეეცადეთ სანდოობის და ვალიდობის თვალსაზრისით შეაფასოთ ის საზომები, რომლებსაც ამ წიგნში შეხვდებით.



თვითანგარიში

მკვლევრებს ხშირად აინტერესებთ იმგვარი გამოცდილების კვლევა, რომელსაც უშუალოდ ვერ დააკვირდები. ესენია შინაგანი ფსიქოლოგიური მდგომარეობები – გრძნობები, დამოკიდებულებები (attitudes), შეხედულებები. შესაძლოა, ეს გამოცდილება გარეგანი ქცევაც იყოს, მაგრამ ფსიქოლოგი მაინც ვერ დააკვირდეს მას, მაგალითად, სექსუალური აქტივობა ან კრიმინალური ქცევა. ასეთ შემთხვევებში კვლევები **თვითანგარიშს** (self-report measures) ეყრდნობა. ეს არის მკვლევრის მიერ დასმულ კითხვებზე მიღებული წერილობითი ან ზეპირი ვერბალური პასუხები. არსებობს ამგვარი შეფასებების რაოდენობრივი სახით გადმოცემის სანდო ხერხები. ასე რომ, ფსიქოლოგებს შეუძლიათ სხვადასხვა ადამიანის პასუხები შეადარონ ერთმანეთს.

თვითანგარიში ინტერვიუს დროს ან კითხვარზე მიღებულ პასუხებს გულისხმობს. კითხვარი ან ანკეტა კითხვების წერილობითი კრებულია. კითხვების შინაარსი შეიძლება იყოს: ფაქტობრივი („თქვენ ამომრჩეველი ხართ?“); წარსული ან აწმყო ქცევის შესახებ (რამდენს ეწევით?); დამოკიდებულებისა და გრძნობების შესახებ („რამდენად გაამაყოფილებთ თქვენი სამუშაო?“). *ღია კითხვები* საშუალებას აძლევს რესპონდენტს თავისუფლად, საკუთარი სიტყვებით გასცეს პასუხი შეკითხვას. არსებობს, აგრეთვე, *დახურული კითხვები*, სადაც პასუხის ვარიანტები მოცემულია, მაგალითად, *დიახ, არა, არ ვიცი.*

ინტერვიუ არის მკვლევარსა და ინდივიდს შორის დიალოგი დეტალური ინფორმაციის მიღების მიზნით. მთლიანად სტანდარტიზებული კითხვარისაგან განსხვავებით, ინტერვიუ ინტერაქტიულია. ინტერვიუერმა შეიძლება შეცვალოს კითხვები იმისდა მიხედვით, თუ რას პასუხობს რესპონდენტი. კარგი ინტერვიუერები სოციალური ინტერაქციის პროცესსაც ითვალისწინებენ და ამყარებენ *რაპორტს* – დადებით სოციალურ ურთიერთობას რესპონდენტთან, რომელიც ნდობას და პირადი ინფორმაციის გაზიარების სურვილს იწვევს.

მკვლევრები საკუთარი თვითანგარიშის მრავალგვარ საზომს იყენებენ. მათ უმეტესობას ვერ გამოვიყენებთ პატარა ბავშვებთან, წერა-კითხვის უცოდინარ ზრდასრულებთან, სხვა ენაზე მოლაპარაკეებთან, გონებრივად ჩამორჩენილ ადამიანებთან და ცხოველებთან, ხოლო იქ, სადაც მათი გამოყენება შეიძლება, შესაძლოა გაჩნდეს სანდოობის და ვალიდობის პრობლემა. მონაწილეებმა შეიძლება ვერ გაიგონ კითხვები ან ზუსტად ვერ გაიხსენონ თავიანთი წარსული გამოცდილება. უფრო მეტიც, საკუთარი თავის შეფასებაზე, შესაძლოა, იმოქმედოს სოციალური სასურველობის ეფექტმა. როდესაც ადამიანი არასწორ პასუხს იძლევა, რათა საკუთარ თავზე სასურველი (ხანდახან არასასურველი) შთაბეჭდილება შექმნას, მას შეიძლება მოერიდოს ნამდვილი გრძნობების გამოხატვა. თუ რესპონდენტებმა იციან ინტერვიუს ან კითხვარის მიზანი, მათ

სანდოობა (reliability) – ხარისხი, რომლითაც ტესტი მსგავს შედეგებს იძლევა ყოველი გამოყენებისას, ინსტრუმენტის გამოყენებით მიღებული ქულების სტაბილურობა და შესაბამისობა

ვალიდობა (validity) – ტესტი ზუსტად იმას ზომავს, რის გაზომვასაც აპირებდა.

თვითანგარიში (self-report measures) – ადამიანის მიერ საკუთარ თავზე დაკვირვების შედეგად მიღებული მონაცემები.

შეიძლება ტყუილი თქვან, რათა მიიღონ სამუშაო, გამოვიდნენ საავადმყოფოდან ან რაიმე სხვა მიზანს მიაღწიონ. ინტერვიუს სიტუაცია, ასევე, იმის საშუალებას იძლევა, რომ ტენდენციურობამ და მიკერძოებულობამ გავლენა მოახდინოს ინტერვიუერის მიერ დასმულ კითხვებზე და რესპონდენტის მიერ გაცემულ პასუხებზე.

ქცევის დაკვირვება და გაზომვა

ფსიქოლოგებს ქცევათა ფართო სპექტრი აინტერესებთ. ისინი სწავლობენ ვირთხის ლაბირინთში გავლას; ბავშვს, რომელიც სურათს ხატავს; სტუდენტს, რომელიც ლექსს იზეპირებს, ან მუშას, რომელიც რაღაც დავალებას ასრულებს. **ქცევის საზომი** გარეგან, დაკვირვებად და დაფიქსირებად ქცევებს და რეაქციებს სწავლობს.

ქცევის შესწავლის ერთ-ერთი ძირითადი გზაა *დაკვირვება*. დაკვირვება უნდა იყოს დაგეგმილი, ზუსტი და სისტემატური. დაკვირვება ფოკუსირდება ქცევის *პროცესზე* ან *პროდუქტზე*. მაგალითად, დასწავლის ექსპერიმენტში მკვლევარი აკვირდება რამდენჯერ იმეორებს ცდის პირი სიტყვების ჩამონათვალს (პროცესი) და შემდეგ რამდენ სიტყვას აღადგენს იგი (პროდუქტი). *უშუალო დაკვირვებისათვის* საკვლევი ქცევა ადვილად დასანახი და ჩასაწერი უნდა იყოს. მაგალითად, ემოციების ლაბორატორიულ ექსპერიმენტში ვაკვირდებით ცდის პირის სახის გამომეტყველებას, როდესაც ის ემოციის გამომწვევ სტიმულს ხედავს.

უშუალო დაკვირვებას ხშირად ტექნიკას ახმარენ. მაგალითად, თანამედროვე ფსიქოლოგები ხშირად იყენებენ კომპიუტერებს, რათა ზუსტად გაზომონ ის დრო, რომელიც კვლევის მონაწილეებს სჭირდებათ, რათა სხვადასხვა დავალება შეასრულონ, როგორიცაა, მაგალითად, წინადადების წაკითხვა, ან პრობლემის გადაჭრა. მართალია, ზუსტი გაზომვის ზოგი ფორმა კომპიუტერის გაჩენამდეც არსებობდა, კომპიუტერები არაჩვეულებრივი მოქნილობის საშუალებას იძლევა ზუსტი ინფორმაციის შეგროვებისა და ანალიზისათვის. მესამე თავში უახლოეს ტექნოლოგიებს აღვწერთ, რომლებიც საშუალებას აძლევს მკვლევრებს ქცევის ღირსშესანიშნავი გაზომვა განახორციელონ და ნახონ, როგორ მუშაობს ტვინი.

ქცევის გაზომვა (Behavioral measures) – გარეგანი ქცევები და რეაქციები, რომლებსაც აკვირდებიან და იწერენ, ექსკლუზიური ან თვითანგარიშით აღწერილი ქცევა.



ბუნებრივი დაკვირვების დროს მკვლევარი ბუნებრივად გაჩენილ ქცევას აკვირდება, მაგრამ არ ერევა მასში. მაგალითად, მკვლევარი შეიძლება ცალმხრივი სარკიდან აკვირდებოდეს ბავშვების თამაშს, რომლებმაც არ იციან, რომ მათ უყურებენ. ადამიანის ქცევის ზოგიერთი სახის შესწავლა მხოლოდ ბუნებრივი დაკვირვებითაა შესაძლებელი, რადგან არაეთიკური ან არაპრაქტიკული იქნება სხვაგვარად მოქცევა. მაგალითად, არაეთიკური იქნება ბავშვი მკაცრი დეპრივაციის პირობებში მოვათავსოთ, რათა ბავშვის შემდგომ განვითარებაზე მისი ზემოქმედება შევისწავლოთ.

ლაბორატორიაში ქცევის შესწავლისას მკვლევარი ვერ დაინახავს, თუ რა ხანგრძლივი ეფექტი აქვს ადამიანის ბუნებრივ გარემოს მისი ქცევის რთული პატერნის ფორმირებაზე. ბუნებრივი დაკვირვების ერთ-ერთი ყველაზე ღირებული მაგალითია **ჯეინ გუდალის** (Jane Goodall) შრომა (1986-1990; Paterson and Goodall, 1993). გუდალი 30 წლის მანძილზე სწავლობდა შიმპანზეების ქცევას აფრიკაში, ტანგანიკის ტბაზე. იგი აღნიშნავს, რომ 10 წელიწადში რომ დაემთავრებინა შრომა, როგორც ამას თავდაპირველად აპირებდა, სწორ დასკვნებს ვერ გააკეთებდა:

შიმპანზეების და ადამიანების ქცევაში მრავალ საერთოს დავინახავდით, მაგრამ დაგვრჩებოდა შთაბეჭდილება, რომ შიმპანზეები ბევრად უფრო მშვიდობიანი არსებები არიან, ვიდრე ადამიანები. ვინაიდან კვლევა პირველი დეკადის შემდეგაც გავაგრძელეთ, შევძელით

დაგვეფიქსირებინა სოციალური ჯგუფის დაყოფა და ამ ორ ახალ ჯგუფს შორის წარმოშობილი სასტიკი აგრესია. აღმოჩნდა, რომ ზოგიერთ შემთხვევაში შიმპანზეებმა შეიძლება მოკლან და შეჭამონ კიდეც თავისი სახეობის წარმომადგენლები. მეორე მხრივ, შიმპანზეებმა ოჯახის წევრებისადმი უკიდურესად ხანგრძლივი ემოციური კავშირები გამოავლინეს – კარგად განვითარებული კოგნიტური უნარები და კულტურული ტრადიციების განვითარება (Goodall, 1986, გვ. 3-4).

კვლევის საწყის ეტაპზე ბუნებრივი დაკვირვება განსაკუთრებით სასარგებლოა. ის მკვლევრებს მოვლენის საზღვრების დადგენაში ეხმარება, ან წარმოდგენას უქმნის, რომელი იქნება მნიშვნელოვანი ცვლადი, ან კავშირი. ბუნებრივი დაკვირვების მონაცემები მკვლევარს ხშირად მინიშნებებს აძლევს კონკრეტული ჰიპოთეზის, ან კვლევის გეგმის ჩამოყალიბებისათვის.

სანამ ფსიქოლოგიური გაზომვის თემას დავამთავრებთ, ხაზი უნდა გავუსვათ იმას, რომ მრავალი კვლევითი პროექტი თვითანგარიშისა და ქცევის დაკვირვების მეთოდების კომბინაციას იყენებს. მაგალითად, მკვლევარმა შეიძლება შეისწავლოს, რას ამბობს ადამიანი მომავალი ქცევის შესახებ და რეალურად როგორ იქცევა (იხილეთ მე-17 თავი). კიდევ ერთი: ზოგიერთი კვლევა *შემთხვევის შესწავლას* წარმოადგენს, ანუ ერთ ინდივიდზე ტარდება. ცალკე აღებული ინდივიდის ინტენსიურმა ანალიზმა ხანდახან შეიძლება ბევრად მეტი საყურადღებო ინფორმაცია მოგვცეს, ვიდრე დიდი რაოდენობით ადამიანების კვლევამ. მაგალითად, მე-3 თავში შეიტყობთ, რომ ტვინის დაზიანების მქონე ცალკეული პაციენტების ყურადღებით შესწავლამ ტვინში ენის ფუნქციის ლოკალიზაციის შესახებ თეორიების წარმოშობას დაუდო საფუძველი.

ჩვენ აღვწერეთ მკვლევრების მიერ გამოყენებული სხვადასხვა ტიპის პროცედურა და საზომი ინსტრუმენტი. შემდეგ ქვეთავში იმ ეთიკურ სტანდარტებს განვიხილავთ, რომლებიც ამ მეთოდების და პროცედურების გამოყენებას მართავს.

კვლევის ეთიკური საკითხები

ქვეზღურბლოვანი შეტყობინების ეფექტურობის შესამოწმებელ კვლევაში მკვლევრებმა მონაწილეები მოატყუეს, რადგან კასეტებზე არასწორი წარწერები გააკეთეს. მათ ეს განზრახ ჩაიდინეს, რომ ენახათ, ხომ არ იწვევს მონაწილის მოლოდინი, რომ დაეხმარებიან, დაიჯეროს, რომ შეტყობინება სასარგებლოა მაშინაც კი, როცა მეხსიერებისა და თვითშეფასების ობიექტური საზომები აჩვენებდა, რომ ეს ასე არ იყო. მოტყუება არსოდეს არის კარგი, მაგრამ როგორ შეაფასებდნენ მკვლევრები ამ შემთხვევაში არასწორი რწმენის პლაცებო ეფექტს? როგორ უნდა შევადაროთ კვლევის შესაძლო სარგებელი იმ ხარჯთან, რომელსაც სწევს კვლევის მონაწილე, თუ პროცედურა რისკიანი, ტკივილის, ან სტრესის მომყენებელი და მოტყუებითია? ფსიქოლოგები ამგვარ კითხვებს გამუდმებით უსვამენ საკუთარ თავს (Rosentall, 1994).

ადამიანების და ცხოველების ძირითადი უფლებების პატივისცემა ყველა მკვლევრის აუცილებელი მოვალეობაა. ამ უფლებების დაცვისათვის არსებობს სპეციალური კომიტეტები, რომლებიც კვლევის ყველა პროექტს იხილავს და შესაბამისობაში მოჰყავს ის აშშ-ის ჯანმრთელობის დეპარტამენტის მიერ გამოქვეყნებულ მკაცრ ინსტრუქციებთან. უნივერსიტეტებს, კოლეჯებს, საავადმყოფოებს და კვლევით დაწესებულებებს რევიზიის საბჭოები ჰყავთ, რომლებიც ამგვარ პროექტებს იხილავენ. ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაციამ (1992) დეტალური ეთიკური სტანდარტები შეიმუშავა. განვიხილოთ ზოგიერთი მათგანი.

ინფორმირებული თანხმობა

ადამიანებზე ჩატარებული ლაბორატორიული კვლევის დასაწყისში მონაწილეებს აღუწერენ პროცედურას, მასთან დაკავშირებულ პოტენციურ რისკს და იმ შედეგებს, რომლის მიღებასაც მოელიან კვლევის დასასრულ. მონაწილეებს არწმუნებენ, რომ მათგან მიღებული ინფორმაცია დაცული და ხელშეუხებელი იქნება გარეშე პირთათვის. მათი მონაცემები დაფიქსირდება და სპეციალურ ადგილზე შეინახება; ხელმისაწვდომი იქნება მხოლოდ მკვლევრებისათვის, ხოლო, თუ მკვლევარს კვლევის შედეგების მოხსენების სურვილი გაუჩნდება, მონაწილეთა თანხმობის გარეშე ამას ვერ გააკეთებს. მონაწილეებს ხელს აწერინებენ განცხადებაზე, სადაც წერია, რომ კვლევის შესახებ სრული **ინფორმაცია** მიაწოდეს და ისინი **თანახმა** არიან მონაწილეობაზე. გარდა ამისა, მონაწილეებს აფრთხილებენ, რომ მათ ნებისმიერ მომენტში შეუძლიათ დატოვონ კვლევა და ოფიციალური პირების საკონტაქტო მონაცემებს აძლევენ, თუ მათ ჩივილის სურვილი გაუჩნდებათ.

რისკის/სარგებლის შეფასება

ფსიქოლოგიური კვლევის უმეტესობა არ არის დაკავშირებული რაიმე რისკთან, მით უმეტეს, როცა მის მონაწილეებს რუტინული დავალებები ეძლევათ, მაგრამ არის ისეთი ექსპერიმენტები, რომლებიც ადამიანის ბუნების უფრო პირად ასპექტებს სწავლობს, როგორიცაა ემოციური რეაქცია, მე-ს ხატი, კონფორმულობა, სტრესი ან აგრესია, რომლებმაც შეიძლება ააღელვოს, ან ფსიქოლოგიურად შეაწუხოს ადამიანი. ამიტომ ამგვარი კვლევისას რისკი მინიმუმამდე უნდა იყოს დაყვანილი. მონაწილეებს უნდა შევატყობინოთ რისკის შესახებ და წინასწარი ზომები უნდა მივიღოთ, რომ ძლიერ რეაქციებს გავუმკლავდეთ. ასეთ რისკიან შემთხვევებში საბჭოები ყურადღებით იხილავენ, აუცილებელია კვლევა თუ არა, შესაძლებელია თუ არა რისკის გარეშე მისი ჩატარება, რამდენად ბევრის მომტანია ამგვარი კვლევა მეცნიერებისა და საზოგადოებისათვის.

განზრახ მოტყუება

ზოგიერთ კვლევაში მონაწილეებისათვის სრული ინფორმაციის მიწოდება შეუძლებელია, რადგან ეს კვლევის შედეგებზე იმოქმედებს. მაგალითად, როცა აგრესიაზე ტელევიზიით ძალადობის ყურების ზემოქმედებას სწავლობთ, არ უნდა უთხრათ თქვენი მიზანი კვლევის მონაწილეს. ზოგიერთ მკვლევარს მიაჩნია, რომ მონაწილის მოტყუება არც ერთ შემთხვევაში არ არის გამართლებული (Korn, 1987). ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაციის (1992) ინსტრუქციები ამის თაობაზე საკმაოდ ნათელია: (1) კვლევას საკმარისი მეცნიერული და საგანმანათლებლო მნიშვნელობა უნდა ჰქონდეს, რომ მოტყუება გავამართლოთ, (2) მკვლევარმა უნდა აჩვენოს, რომ მოტყუების გაერეშე მიზანს ვერ მიაღწევს, (3) მონაწილეები არასოდეს უნდა მოვატყუოთ იმ საკითხებში, რის გამოც მათ შეიძლება საერთოდ უარი თქვან მონაწილეობაზე, (4) კვლევის დასასრულ მონაწილეებს უნდა ავუხსნათ, რატომ მოვატყუეთ. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ამგვარი ექსპერიმენტები შესაძლოა საბჭომ შეზღუდოს, ან საერთოდ არ მიიღოს (Steininger et al; 1984).

კვლევის შემდგომი ინტერვიუ

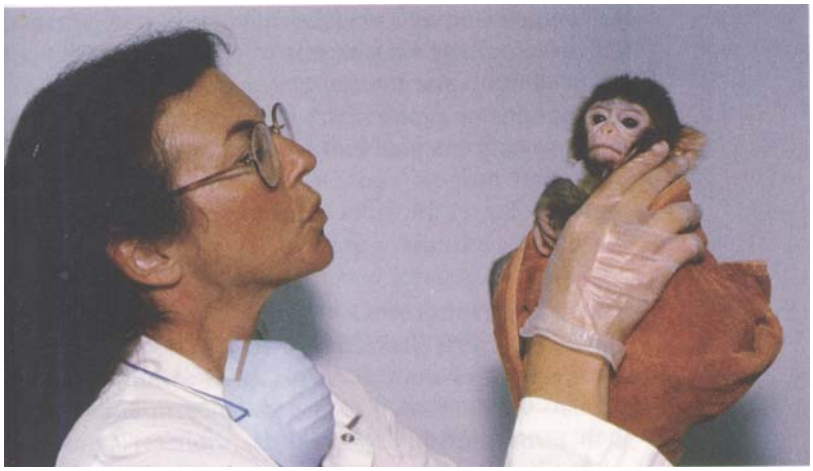
ფსიქოლოგიურ კვლევაში მონაწილეობა ყოველთვის მკვლევარსა და მონაწილეს შორის ინფორმაციის ორმხრივ გაცვლას გულისხმობს. მონაწილის რექციებიდან და პასუხებიდან მკვლევარი რაღაც ახალს იგებს იმ მოვლენის შესახებ, რომელსაც სწავლობს, ხოლო მონაწილეს უნდა შევატყობინოთ კვლევის მიზნები, ჰიპოთეზა, შესაძლო შედეგები და კვლევის მოსალოდნელი სარგებლიანობა. ექსპერიმენტის დასასრულ ყოველ მონაწილეს უნდა ჩავუტაროთ **კვლევის შემდგომი ინტერვიუ**, სადაც მკვლევარი მაქსიმალურ ინფორმაციას მიაწოდებს კვლევის შესახებ და არ გაუშვებს მონაწილეს, სანამ არ დარწმუნდება, რომ ის აღელვებული, დაბნეული, ან დამორცხვებული არ არის. თუ კვლევის რომელიმე ეტაპზე მონაწილის მოტყუება აუცილებელია, ექსპერიმენტატორი დაწვრილებით უხსნის მას, რატომ გააკეთა ეს. დაბოლოს, მონაწილეებს უფლება აქვთ გააუქმონ თავიანთი მონაცემები, თუ მიაჩნიათ, რომ მათი უფლებები დაირღვა.

ცხოველთა კვლევა: მეცნიერება, ეთიკა, პოლიტიკა

შეიძლება თუ არა ცხოველების გამოყენება ფსიქოლოგიურ და სამედიცინო კვლევებში? ეს კითხვა ხშირად ძალიან პოლარიზებულ პასუხებს იწვევდა. ერთ მხარეს არიან მკვლევრები, რომლებიც მიუთითებენ, რომ ცხოველებზე ჩატარებულმა კვლევებმა უმნიშვნელოვანესი აღმოჩენები მისცეს მეცნიერებას (Domjan and Purdy, 1995; Petrinovich, 1998). ცხოველებზე ჩატარებული კვლევების მიღწევებია ისეთი წამლების გამოგონება და გამოცდა, რომლებიც შფოთვას და ფსიქიკურ დაავადებებს მკურნალობენ, ნარკომანიის შესახებ მნიშვნელოვანი ცოდნის მიღება (Miller, 1985) და სხვ. ცხოველებზე ჩატარებული კვლევები თავად ცხოველებისათვისაც გამოსადეგია. მაგალითად, ფსიქოლოგიურმა კვლევებმა აჩვენა, როგორ უნდა შევამციროთ ზოოპარკში, გალიებში მყოფი ცხოველების სტრესი. ცხოველთა დასწავლისა და სოციალური ორგანიზაციის სფეროში გაკეთებულმა მიგნებებმა მათი ვოლიერების უკეთესი დაგეგმარება და ჯანმრთელობისათვის უფრო სასიკეთო გარემო პირობების შექმნა გამოიწვია (Nicoll et al., 1988).

მიღწევათა ამგვარი ჩამონათვალი არ არის საკმარისი საბუთი ცხოველთა უფლებების დამცვე-

კვლევის შემდგომი ინტერვიუ (Debriefing) – მკვლევარი მაქსიმალურ ინფორმაციას მიაწოდებს კვლევის შესახებ და არ გაუშვებს მონაწილეს, სანამ არ დარწმუნდება, რომ ის აღელვებული, დაბნეული, ან დამორცხვებული არ არის.



ლებისათვის. მათი აზრით, ადამიანებს ჯერ კიდევ მცდარად მიაჩნიათ, რომ „ჰომო საპიენსის სხვა ქმნილებებისაგან გამოყოფა მორალურად გამართლებულია“ (Bowd and Shapiro, 1993, გვ. 136; Shapiro, 1998). ამ შეცდომის გამოსასწორებლად გვთავაზობენ „ლაბორატორიული კვლევებიდან მინიმალურად მანიპულაციურ კვლევებზე გადავიდეთ, რომლებიც ბუნებრივ და ნახევრად ბუნებრივ გარემოში ტარდება“ (Bowd and Shapiro, 1993, გვ. 140). ყოველი სპეციალისტი განსაკუთრებული სიფრთხილით უნდა მიუდგეს ცხოველების კვლევას.

ცხოველების კვლევაში განსაკუთრებულ სიფრთხილეზე მიუთითებს, აგრეთვე, გამოკითხვის შედეგები, რომელშიც ფსიქოლოგიის ფაკულტეტის 1188 სტუდენტი და ამერიკის ფისიქოლოგთა ასოციაციის 3982 წევრი მონაწილეობდა (Plous, 1996a, 1996b):

- გამოკითხულთა დაახლოებით 80%-ს მიაჩნია, რომ ბუნებრივ გარემოში ჩატარებული დაკვირვება დასაშვებია. უფრო ნაკლები (30-დან 70%-მდე) მხარს უჭერს ისეთ კვლევებს, რომლებიც გალიაში ჩასმულ ცხოველებზე ტარდება, რაც ნაწილობრივ ცხოველის ტიპზეა დამოკიდებული (მაგალითად, ვირთხები, მტრედები, ძაღლები, ან პრიმატები). როგორც სტუდენტებმა, ისე, ლექტორებმა უარყვეს ტკივილის მიმყენებლი ან სიკვდილის გამოწვევი კვლევები ცხოველებზე.
- ორივე ჯგუფის უმრავლესობამ (დაახლოებით 60%-მა) მხარი დაუჭირა ფსიქოლოგიის სასწავლო კურსებში ცხოველების გამოყენებას, მაგრამ ორივე ჯგუფში მხოლოდ ერთმა მესამედმა ჩათვალა, რომ ცხოველებთან ლაბორატორიული მუშაობა ბაკალავრის ხარისხის მოსაპოვებელ აუცილებელ მოთხოვნად უნდა იყოს მიჩნეული.

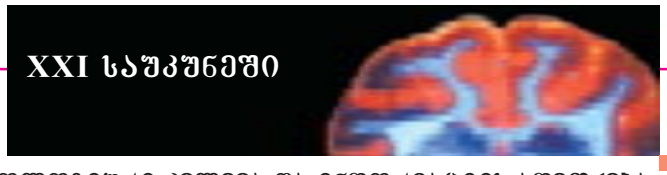
თქვენ რას ფიქრობთ? როგორ შეაფასებდით ცხოველებზე ჩატარებული კვლევის სარგებელს და ხარჯს?

შეჯამება

ფსიქოლოგიურმა გაზომვამ იმგვარი შედეგები უნდა მოგვცეს, რომლებიც ერთდროულად სანდოცაა და ვალიდურიც. საკუთარი თავის შეფასების გაზომვა კითხვარების და ინტერვიუების საშუალებით ხდება. ფსიქოლოგი იყენებს, აგრეთვე, ქცევის საზომებს, როგორიცაა უშუალო დაკვირვება და ბუნებრივი დაკვირვება. ადამიანის კვლევის მნიშვნელოვანი ეთიკური საკითხებია ინფორმირებული თანხმობა, კვლევის რისკის და მოგების შეფასება, განზრახ მოტყუების გამოყენება და კვლევის შემდგომი ინტერვიუს აუცილებლობა. მკვლევრებმა ფრთხილად უნდა განიხილონ ცხოველებზე ჩატარებული კვლევების ეთიკური შედეგები.

როგორ გამოვიყენოთ სწორად მეცნიერული კვლევის შედეგები

ამ თავის ბოლო ქვეთავში განვიხილავთ კრიტიკული აზროვნების იმ უნარებს, რომლებიც იმისათვის გჭირდებათ, რომ ფსიქოლოგიური ცოდნა ბრძნულად მოიხმაროთ. ეს ნებისმიერი პიროვნებისათვისაა აუცილებელი ჩვენს დინამიკურ საზოგადოებაში, იმ სიტუაციაში, რომელიც აღსავსეა ჭეშმარიტებაზე პრეტენზიებით, „საღი გონების“ მცდარი მითებითა და კონკრეტული ინტერესების



ფსიქოლოგიური კვლევა და ინფორმაციის აფეთქება

ინტერნეტში ფსიქოლოგიისადმი მიძღვნილ უამრავ გვერდს წააწყდებით. მაგალითად, შიზოფრენია ერთ-ერთ მისამართზე 83.760 გვერდზე იყო ნახსენები (იხ. თავი 15). სხვა მისამართზე იმავე თემაზე 63.812 გვერდი ვიპოვეთ. უეჭველია, ამ წიგნის გამოსვლამდე ეს რაოდენობა კიდევ უფრო გაიზრდება. ეს მონაცემები ნათლად აჩვენებს, რატომ უწოდებენ თანამედროვეობას *ინფორმაციის აფეთქების* პერიოდს. ყველა ჩვენგანისათვის ნამდვილი გამოწვევაა ამ ინფორმაციის ბრძნული მოხმარება. როგორ განვსაზღვროთ, ინტერნეტში განთავსებულ რომელ ინფორმაციას ვენდოთ და რომელს არა?

ბიბლიოთეკაში ბევრად უფრო ადვილია ინფორმაციის წყაროს განსაზღვრა, რადგან აქ ძირითადად სერიოზული სამეცნიერო ჟურნალებია მოთავსებული, რომელთა უმეტესობა ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაციის, ან ამერიკის ფსიქოლოგიური საზოგადოების გამოცემულია. როდესაც კვლევა ჟურნალში იგზავნება, ის შემოწმების რთულ პროცესს გადის. რედაქცია მას 2-დან 5-მდე აღიარებულ სპეციალისტს უგზავნის, რომლებიც ნაშრომს დეტალურად იხილავენ მისი თეორიული საფუძვლების, მეთოდოლოგიის და შედეგების თვალსაზრისით. თუ ექსპერტები მოიწონებენ კვლევას, ის ქვეყნდება. მაგალითად, 1998 წელს ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაციის მიერ (1999) გამოქვეყნებულმა ჟურნალებმა მოწოდებული ნაშრომების 69% უარყვეს. რა თქმა უნდა, ეს პროცესი სრულყოფილი არ არის, ზოგიერთი ღირებული შრომა უსამართლოდ უკუიგდება, ხოლო ზოგი შედარებით სუსტი როგორღაც „გაძვრება“, მაგრამ, ზოგადად, ეს პროცესი გარანტიას გვაძლევს, რომ ჟურნალთა უმეტესობა მაღალ სტანდარტებს აკმაყოფილებს.

ამიტომ, როდესაც ინფორმაციას ინტერნეტში ნახავთ, ყოველთვის დაინტერესდით, საიდან მოდის ის, რა არის მისი წყარო. შეგიძლიათ ინტერნეტში სერიოზული სამეცნიერო ჟურნალების ელექტრონული ვერსიები იხილოთ. ასევე, ნებისმიერი ინფორმაცია უნდა შეიცავდეს გამოყენებული ლიტერატურის ჩამონათვალს და აქედანაც მიხვდებით, რამდენად სერიოზულ წყაროსთან გაქვთ საქმე. *„ფსიქოლოგია და ცხოვრებაში“*: მოყვანილი ინფორმაციის სანდოობაში ეჭვი არ უნდა შეგეპაროთ, რადგან ყველგნაა მითითებული სათანადო სამეცნიერო წყარო, ამიტომ, ინტერნეტში მუშაობისას იმავე პრინციპით იმოქმედეთ!

სამსახურში ჩამდგარი მიკერძოებული დასკვნებით. *კრიტიკული აზროვნება* ნიშნავს ინფორმაციის მიღმა ხედვას, იმის სიღრმეში ჭვრეტას, რაც ზედაპირზე არ ჩანს, არსში ჩაწვდომას, რომ გარეგნულმა მხარემ არ მოგატყუოთ.

ფსიქოლოგიური ცოდნა ფსიქოლოგიურად დახვეწილი საზოგადოების მოაზროვნე, მგრძნობიარე სუბიექტის ყოველდღიური ცხოვრების მუდმივად თანმდევი ასპექტია. სამწუხაროდ, ფსიქოლოგიური ინფორმაციის დიდი რაოდენობა არა მეცნიერული წიგნებიდან, სტატიებიდან და კვლევებიდან, არამედ გაზეთების ფურცლებიდან, ტელე და რადიო გადაცემებიდან, პოპულარული ფსიქოლოგიის „ბულვარული“ წიგნებიდან მოდის. დავუბრუნდეთ ფსიქიკის ქვეზღურბლოვანი კონტროლის იდეას. მართალია, ის მოგებაზე ორიენტირებული მარკეტინგის კონსულტანტის ჯეიმს ვიკარის მოტყუებითი პროპაგანდით დაიწყო (Rogers, 1993) და, როგორც ვნახეთ, ლაბორატორიულმა კვლევამ უარყო, მაგრამ ეს იდეა ჯერ კიდევ მუშაობს და ადამიანები ისევ ხარჯავენ ფულს ამგვარ კასეტებში!

ფსიქოლოგიის ცოდნა მონაცემებზე დაყრდნობით ბრძნული დასკვნების გაკეთებაში დაგეხმარებათ. ყოველთვის უნდა ეცადოთ ფსიქოლოგიის შესწავლიდან მიღებული ფორმალური ცოდნა იმ არაფორმალურ ფსიქოლოგიურ ინფორმაციას მიუყენოთ, რომელიც გარს გარტყიათ. დასვით კითხვები თქვენი საკუთარი, ან სხვა ადამიანების ქცევის შესახებ, პასუხები რაციონალური ფსიქოლოგიური თეორიების საფუძველზე ეძებეთ და თქვენთვის ხელმისაწვდომ ფაქტებზე დაყრდნობით შეამოწმეთ ეს პასუხები.



ყოველთვის უნდა გახსოვდეთ რამდენიმე ზოგადი წესი, რომელიც ინფორმაციის ზღვაში გარკვევაში დაგეხმარებათ:

- კორელაცია მიზეზ-შედეგობრიობა არ არის.
- მნიშვნელოვანი ტერმინები და ცნებები ოპერაციულად უნდა იყოს განსაზღვრული ისე, რომ ყველას ერთნაირად ესმოდეს მათი მნიშვნელობა.
- სანამ თეორიის, ჰიპოთეზის ან შეხედულების დამამტკიცებელ საბუთებს დაუწყებთ ძებნას, იფიქრეთ, როგორ შეიძლება მისი უარყოფა.
- ყოველთვის ეძებეთ შემოთავაზებული ახსნის ალტერნატიული ვარიანტები, განსაკუთრებით მაშინ, როცა ახსნა ავტორს აძლევს ხელს.
- გახსოვდეთ, რომ პიროვნულ ტენდენციურობას შეუძლია დაამახინჯოს რეალობის აღქმა.
- ეჭვი შეიტანეთ კომპლექსური კითხვების მარტივ პასუხებში, ან რთული პრობლემების და მოვლენების მარტივ მიზეზებსა და გადაჭრის გზებში.
- ეჭვი შეიტანეთ რაიმე მკურნალობის, ჩარევის, ან პროდუქტის ეფექტურობაში, აუცილებლად შეადრეთ ის უკვე არსებულ საშუალებას.
- ღია და, ამავე დროს, სკეპტიკური იყავით: აღიარეთ, რომ დასკვნათა უმეტესობა არ არის ნათელი და ხელშესახები, ახალი დამამტკიცებელი საბუთები ეძებეთ, მზად იყავით საკუთარი აზრის შეცვლისათვის.

გვინდა, ამავე ღია სკეპტიკური მიდგომით გაანიხილოთ ეს წიგნი, არ გვინდა, ფსიქოლოგიის შესწავლა თქვენთვის მხოლოდ ფაქტების ათვისება იყოს. იმედი გვაქვს, რომ მონაწილეობას მიიღებთ იდეების აღმოჩენაში, მათ შემოწმებაში და ეს სიამოვნებას მოგანიჭებთ.

საკვანძო საკითხები

აღმოჩენის ეტაპი

- კვლევის აღმოჩენის სტადიაზე დაკვირვებას, შეხედულებას, ინფორმაციას და ზოგად ცოდნას მოვლენის ახლებური ხედვისაკენ მივყავართ. მკვლევარი თეორიას და ჰიპოთეზას აყალიბებს.

დასაბუთების ეტაპი:

ობიექტურობის დაცვის საშუალებები

- ეს ის ფაზაა, რომელზეც იდეები მოწმდება და დასტურდება, ან უარიყოფა.

- იდეების შემოწმებისათვის მკვლევრები მეცნიერულ მეთოდს იყენებენ. ეს არის მონაცემების იმგვარად შეგროვება და ინტერპრეტირება, რომ შეცდომები მინიმუმამდე იქნეს დაყვანილი.
- მკვლევრები ებრძვიან დამკვირვებლის ტენდენციურობას პროცედურების სტანდარტიზაციის და ოპერაციული განსაზღვრებების გამოყენების გზით.
- კვლევის ექსპერიმენტული მეთოდები განსაზღვრავს, არსებობს თუ არა ცვლადებს შორის მიზეზ-შედეგობრივი მიმართება.
- მკვლევრები ალტერნატიულ ახსნებს კონტროლის სათანადო პროცედურების გამოყენებით გამორიცხავენ.
- კვლევის კორელაციური მეთოდი განსაზღვრავს, რამდენად არის ორი ცვლადი დაკავშირებული ერთმანეთთან. კორელაცია არ გულისხმობს მიზეზ-შედეგობრიობას.

ფსიქოლოგიური გაზომვა

- ფსიქოლოგები ცდილობენ ისე გაზომონ მონაცემები, რომ ისინი სანდო და ვალიდური იყოს.
- ფსიქოლოგიური კვლევა მოიცავს საკუთარი თავის შეფასების და ქცევის გაზომვას.

კვლევის ეთიკური საკითხები

- ყველა მკვლევარი ვალდებულია პატივი სცეს კვლევის მონაწილეთა, არა აქვს მნიშვნელობა, ადამიანის, თუ ცხოველის, ძირითად უფლებებს. ეთიკური და ჰუმანური მოპყრობის გარანტირებისათვის შემუშავებულია მთელი იგი დამცველი საშუალებები.

როგორ გამოვიყენოთ სწორად მეცნიერული კვლევის შედეგები

- იმისათვის, რომ კვლევის შედეგები სწორად გამოვიყენოთ, უნდა ვიცოდეთ, როგორ ვიაზროვნოთ კრიტიკულად და როგორ შევაფასოთ კვლევის შედეგები.

ძირითადი ცნებები

A-B-A სქემა
აღმოჩენის ეტაპი
თვითანგარიში
დასაბუთების ეტაპი
დამატებითი ცვლადი
დამოკიდებული ცვლადი
დამოუკიდებელი ცვლადი
დამკვირვებლის ტენდენციურობა
დეტერმინიზმი
ექსპერიმენტული მეთოდი
ვალიდობა
თეორია
კვლევის შემდეგი ინტერვიუ
კონტროლის პროცედურა
კორელაციის კოეფიციენტი
კორელაციური მეთოდი
მეცნიერული მეთოდი
მოლოდინის ეფექტი
ოპერაციული განსაზღვრება
ორმაგად ბრმა კონტროლი
პლაცებო ეფექტი
პლაცებო კონტროლი
პოპულაცია
რეპრეზენტატული შერჩევა
სანდოობა-სტანდარტიზაცია
ქცევის გაზომვა
შემთხვევის შესწავლა
შერჩევა
ცვლადი
ცდის პირთა შორის სქემა
ცდის პირთა შიგნით სქემა
ჰიპოთეზა

სტატისტიკური დამატება

სტატისტიკის გაგება: მონაცემების ანალიზი და დასკვნების ჩამოყალიბება

- მონაცემების ანალიზი
  - აღწერითი სტატისტიკა
  - დასკვნითი სტატისტიკა
- როგორ გამოვიყენოთ სწორად მეცნიერული კვლევის შედეგები
  - ძირითადი ტერმინები

როგორც მეორე თავში აღვნიშნეთ, ფსიქოლოგები სტატისტიკას იმისათვის იყენებენ, რომ შეგროვებულ მონაცემებს აზრი მიანიჭონ. სტატისტიკა, აგრეთვე, საჭიროა მიღებული დასკვნებისათვის რაოდენობრივი საფუძვლის შესაქმნელად. ამდენად, სტატისტიკის ცოდნა დაგეხმარებათ დააფასოთ ის პროცესი, რომლის საშუალებითაც იქმნება ფსიქოლოგიური ცოდნა. პიროვნულ დონეზე, სტატისტიკის პრინციპების გაგება უკეთესი გადაწყვეტილებების მიღებაში დაგეხმარებათ, როდესაც სხვები მონაცემთა გამოყენებით შეეცდებიან შეგაცვლევინონ აზრები და მოქმედებები.

სტუდენტთა უმეტესობისათვის სტატისტიკა მშრალი, უინტერესო საგანია. მიუხედავად ამისა, სტატიტიკას ჩვენს ცხოვრებაში მრავალგვარი გამოყენება აქვს. ამის საჩვენებლად მოვიყვანთ მხოლოდ ერთ პროექტს, დაწყებულს რეალური პრობლემით და დამთავრებულს სტატისტიკური არგუმენტებით, რომლებიც ზოგადი დასკვნებისათვის მოიშველიეს. მისი განხორციელება პრესის პირველ გვერდებზე მოთავსებულმა ინფორმაციებმა გამოიწვია იმ მორცხვი ადამიანების შესახებ, რომლებიც *უეცრად მკვლელები* გახდნენ. მაგალითი:

> *ნათესავები, თანამშრომლები და ნაცნობები ფრედ კოვანს „წყნარ, სასიამოვნო, ბავშვების მოყვარულ, კეთილ“ კაცად ახასიათებდნენ. ფრედის სკოლის ყოფილმა დირექტორმა განაცხადა, რომ კოვანს საუკეთესო ნიშნები ჰქონდა ყოფაქცევაში, თანამშრომლობასა და რელიგიაში. თანამშრომლის მიხედვით, „კოვანი არავის ელაპარაკებოდა, მაგრამ ხალისით ასრულებდა სხვების დავალებებსა და თხოვნებს“. ერთხელ, ვალენტინის დღეს, კოვანი ნახევრად ავტომატური იარაღით შევიდა სამსახურში, მოკლა ოთხი თანამშრომელი, პოლიციელი და შემდეგ თავი მოიკლა.*

ეს ისტორია საკმაოდ ხშირ მოვლენას ასახავს: მორცხვი, წყნარი ადამიანი უეცრად ძალადობას ჩადის და შოკში აგდებს ყველას, ვინც მას იცნობდა. რა საერთო აქვს ფრედ კოვანს მათთან, ვინც მოულოდნელად წყნარი და მზრუნველი ადამიანიდან მოძალადედ და უმოწყალოდ გარდაიქმნა? რა პიროვნული თვისებებით გამოირჩევიან ამგვარი ადამიანები ჩვენგან?

მკვლევართა გუნდს ჰქონდა ვარაუდი, რომ მორცხვობას, სხვა პიროვნულ მახასიათებლებსა და ძალადობის ქცევას შორის კავშირი უნდა არსებობდეს (Lee et al., 1977). ამიტომ მათ დაიწყეს მონაცემების შეგროვება, რომლებიც ამგვარ კავშირს გამოავლენდა. მკვლევრებმა იგულისხმეს, რომ ერთი შეხედვით არამოძალადე ადამიანები, რომლებიც უეცრად ჩადიან მკვლელობას, ჩვეულებრივ, მორცხვები და არააგრესიულები არიან, თავიანთ ვნებებს და აგრესიებს მკაცრად აკონტროლებენ. მართალია, ცხოვრების მანძილზე ისინი მრავალ ტრავმას იღებენ, მაგრამ იშვიათად, ან საერთოდ არ გამოხატავენ ბრაზსს, თუმცა განიცდიან მას. გარეგნულად ისინი თითქოსდა მშვიდი ადამიანები არიან, მაგრამ შიგნით ბრძოლა მიმდინარეობს გამალებული ემოციების გასაკონტროლებლად. ისინი წყნარი, პასიური, პასუხისმგებლიანი ადამიანების შთაბეჭდილებას ტოვებენ როგორც ბავშვობისას, ასევე მოზარდობაში. სიმორცხვის გამო მათ ძალიან ახლობელი ადამიანები არ ჰყავთ და არავინ იცის, სინამდვილეში რას განიცდიან. შემდეგ, უეცრად რაღაც ფეთქდება. კიდევ ერთი მცირე წყენა, კიდევ ერთი მცირე სოციალური წნეხი საკმარისია, რომ ნაპერწკლის როლი ითამაშოს და გამოათავისუფლოს წლების განმავლობაში ჩაკლული ძალადობა. რადგან ამ ადამიანებს არ უსწავლიათ, როგორ შეიძლება პიროვნებათაშორისი კონფლიქტის გადაჭრა პრობლემის განხილვისა და მოლაპარაკების გზით, ფიზიკურად ამჟღავნებენ თავიანთ აგრესიას.

მკვლევრებმა ჩამოაყალიბეს ჰიპოთეზა, რომ სიმორცხვე უფრო მეტად ახასიათებთ *უცარ მკვლელებს* – მათ, ვისაც მანამდე არ ჩაუდენიათ რაიმე დანაშაული, ან ანტისოციალური ქცევა, ვიდრე *კრიმინალ მკვლელებს*, ვისაც მკვლელობამდე ჰქონიათ ძალადობის კრიმინალური ქცევების შემთხვევები. გარდა ამისა, უცარი მკვლელები თავიანთი იმპულსების უფრო მაღალი დონის კონტროლით გამოირჩევიან, ვიდრე ძალადობის ჩადენას ჩვეული ადამიანები. დაბოლოს, მათი პასიურობა და სხვებზე დამოკიდებულება სქესობრივი როლების კითხვარში გამოვლინდება უფრო ფემინურ და ანდროგინულ (ქალის და მამაკაცის ერთდროულად) თვისებებში, ვიდრე კრიმინალი მკვლელებისა.

ამ იდეების შესამოწმებლად მკვლევრებმა კალიფორნიის ციხეებში ტესტების და კითხვარების ჩატარების ნებართვა მიიღეს. 19 პატიმარი (ყველა მამაკაცი) დათანხმდა კვლევაში მონაწილეობის მიღებაზე. მკვლელობამდე რიგ მათგანს დანაშაულების მთელი სერია ჰქონდა ჩადენილი, ხოლო სხვებს არ გააჩნდათ კრიმინალური წარსული. ამ ორი ტიპის ცდის პირებისაგან მკვლევრებმა სამი ტიპის მონაცემი მოაგროვეს: სიმორცხვის ქულა, სქესობრივი როლის იდენტიფიკაციის ქულა და იმპულსის კონტროლის ქულა.

სიმორცხვის ქულა სტენფორდის სიმორცხვის კითხვარის საშუალებით შეფასდა. ამ კითხვარის ყველაზე მნიშვნელოვანი პუნქტი იყო კითხვა: „მორცხვი ხართ თუ არა?“, რაზეც მოცემული იყო პასუხის ორი ვარიანტი: „კი“, ან „არა“. სხვა კითხვები ეხებოდა სიმორცხვის სახეებს და ხარისხებს, სიმორცხვის მიზეზებსა და საბაბს.

მეორე კითხვარი იყო სანდრა ბემის (Sandra Bem) სქესობრივი როლების კითხვარი, რომელიც წარმოადგენს ზედსართავი სახელების სიას, მაგალითად, *აგრესიული, მოსიყვარულე*. ცდის პირმა უნდა უპასუხოს, რამდენად შეესაბამება ეს თვისებები მას (Bem, 1974, 1981). ზოგიერთი ზედსართავი ფემინურ, ანუ ქალის თვისებებს ასახავდა და მათი ჯამი იძლეოდა ქალის სქესობრივ როლს. ზოგიერთი ზედსართავი მამაკაცის თვისებებს ასახავდა და მათი ჯამი იძლეოდა მამაკაცის სქესობრივ როლს. ინდივიდის სქესობრივი როლის საბოლოო ქულის, რომელიც ფემინურობასა და მასკულინობას შორის სხვაობას ასახავდა, გამოთვლა შემდეგნაირად ხდებოდა: ფემინურს აკლდებოდა მასკულინური ქულები, ხოლო მასკულინური და ფემინური ქულების კომბინაცია ინდივიდის ანდროგინულობას აჩვენებდა.

მესამე კითხვარი მინესოტის მრავალფაზიანი პიროვნების საკვლევი კითხვარი იყო, რომელიც პიროვნების მრავალ განზომილებას სწავლობს (იხ. თავი 14), მაგრამ ამჟამად მისი მხოლოდ ერთი, „ეგოს ზეკონტროლის“, ანუ იპოქონდრიულობის სკალა გამოიყენეს, რომელიც აჩვენებს, რამდენად აკონტროლებს ადამიანი იმპულსებს. რაც უფრო მაღალია ქულა, მით მეტია ეგოს კონტროლი.

მკვლევრებმა იწინასწარმეტყველეს, რომ კრიმინალ მკვლელებთან შედარებით, უცარი მკვლელები (1) უფრო ხშირად დაახასიათებდნენ საკუთარ თავს, როგორც მორცხვს, (2) უფრო მეტად აირჩევდნენ ქალის თვისებებს, ვიდრე მამაკაცისას და (3) ეგოს ზეკონტროლის უფრო მაღალ ქულას მიიღებდნენ.

სანამ შედეგებზე გადავალთ, უნდა განვიხილოთ რამდენიმე პროცედურა, რომლებიც ამ მონაცემების გასაანალიზებლად გამოიყენეს. მკვლევრების მიერ შეგროვილ რეალურ მონაცემებს მასალად გამოვიყენებთ, რათა თქვენ სტატისტიკური ანალიზის სხვადასხვა ტიპი შეგასწავლოთ.

მონაცემების ანალიზი

მრავალი ფსიქოლოგი მკლევრისათვის მონაცემთა ანალიზი ამაღელვებელი პროცედურაა, რადგან სწორედ აქ მჟღავნდება სწორი იყო თუ არა მისი ვარაუდი. ამ ქვეთავში ნაბიჯ-ნაბიჯ გავივლით უცარი მკვლელების კვლევის ზოგიერთ მონაცემს. თუ უკვე გადაათვალიერეთ წიგნი, რიცხვები და განტოლებები ნანახი გექნებათ. გახსოვდეთ, რომ მათემატიკა იარაღია, მათემატიკური სიმბოლოები კი – იდეებისა და კონცეპტუალური ოპერაციების წარმოდგენის მოკლე გზა.

S.1 ცხრილში მოცემულია 19 ცდის პირთა მონაცემები, ანუ *ნედლი ქულები* – რეალური, ნამდვილი ქულები, ან სხვა საზომები. როგორც ხედავთ, 10 ცდის პირი უცარ მკვლელებს მიეკუთვნებოდა, ხოლო 9 – კრიმინალ მკვლელებს.

ამ მონაცემებიდან რაიმეს გაგება ძალიან რთულია, აქ უბრალოდ რაღაც რიცხვების გროვაა მოცემული. ნებისმიერი მკვლევარი იმასვე იგრძნობდა, რასაც თქვენ – დაბნეულობას. რას ნიშნავს ეს ქულები? განსხვავდება თუ არა ერთმანეთისაგან მკვლელთა ეს ორი ჯგუფი? ამ არაორგანიზებული მონაცემებით კითხვაზე პასუხის გაცემა ძალიან რთულია.

სწორედ ამ მონაცემებისათვის აზრის მინიჭების მიზნით გამოიყენება სტატისტიკა. **აღწერითი სტა-**

ცხრილი **ს.1**

უეცარი მკვლელების კვლევის ნედლი მონაცემები

		BSRI	MMPI
პატიმრები	სიმორცხვე	ფემინურობა-მასკულინობა	ეგოს ზეკონტროლი
ჯგუფი 1: უეცარი მკვლელები			
1	კი	+5	17
2	არა	-1	17
3	კი	+4	13
4	კი	+61	17
5	კი	+19	13
6	კი	+41	19
7	არა	-29	14
8	კი	+23	9
9	კი	-13	11
10	კი	+5	14
ჯგუფი 2: კრიმინალი მკვლელები			
11	არა	-12	15
12	არა	-14	11
13	კი	+33	14
14	არა	-8	10
15	არა	-7	16
16	არა	+3	11
17	არა	-17	6
18	არა	+6	9
19	არა	-10	2

ტისტიკა რიცხობრივი მონაცემების სხვადასხვა ასპექტის ობიექტურად აღწერას ნიშნავს მათემატიკური პროცედურების გამოყენებით. თუ ოდესმე გამოგითვლიათ თქვენი ნიშნების საშუალო მაჩვენებელი, მაშინ აღწერითი სტატისტიკა გამოგიყენებიათ. **ახსნითი სტატისტიკა** ალბათობის თეორიას იყენებს, რათა სანდოდ აჩვენოს, რომელი შედეგებია შემთხვევით მიღებული.

აღწერითი სტატისტიკა

აღწერითი სტატისტიკა მონაცემებში არსებული კანონზომიერების შეჯამებულ სურათს გვაძლევს. ის ცდის პირის ან ცდის პირთა მონაცემებს, ან ცვლადებს შორის კავშირს აღწერს. ამიტომ მკვლევარი არა ცალკეული ცდის პირის მონაცემს, არამედ ამ მონაცემების *ტიპურ* მახასიათებლებს წარმოგვიდგენს. გარდა ამისა, აღწერითი სტატისტიკა აჩვენებს, რამდენად იცვლება ქულები ტიპური ქულის მიმართ, ანუ მონაცემების *ვარიაბილობას* – გაფანტულია ქულები, თუ ერთმანეთთან ახლოსაა დაჯგუფებული. მოდით, ვნახოთ, როგორ იღებენ მკვლევრები ამ საზომებს.

აღწერითი სტატისტიკა (Descriptive statistics) – სტატისტიკური პროცედურები, რომლებიც ქულებს მათი ცენტრალური ტენდენციის, ვარიაბილობის და კორელაციების თვალსაზრისით აჯამებს.

სიხშირეთა განაწილება

ქულათა განაწილების ნათლად წარმოსაჩენად უნდა ავაგოთ **სიხშირეთა განაწილების მრუდი**, ანუ იმის შეჯამება, თუ რამდენად ხშირად ჩნდება სხვადასხვა ქულა. სიმორცხვის მონაცემების შეჯამება ადვილია: 9-ჯერ გვხვდება პასუხი *დიახ* და 10-ჯერ – პასუხი არა. თითქმის ყველა დადებითი პასუხი პირველ ჯგუფს ეკუთვნის, ხოლო თითქმის ყველა უარყოფითი პასუხი – მეორეს, მაგრამ სქესობრივი როლის და ეგოს ზეკონტროლის მონაცემები არ ხვდება „კი“-ს და „არა“-ს მარტივ კატეგორიებში. ჯერ განვიხილოთ სქესობრივი როლის მონაცემები. ყველაზე მაღალი ქულაა +61 (მაქსიმალურად ფემინური) და ყველაზე დაბალი –33 (მაქსიმალურად მასკულინური). 19 ქულიდან 9 დადებითია დ 10 უარყოფითი, რაც ნიშნავს, რომ 9 მკვლელი შედარებით ფემინურია, ხოლო 10 – მასკულინური; მაგრამ როგორ ნაწილდება ეს ქულები ჯგუფებში? სიხშირეთა განაწილების მრუდის აგებისკენ გადადგმული პირველი ნაბიჯი იქნება ქულების თანმიმდევრობით დალაგება ყველაზე მაღლიდან ყველაზე დაბლისაკენ. ქულების ასეთ დალაგებას *რანგების მიხედვით მოწესრიგება* ეწოდება, რაც **S.2 ცხრილშია** ნაჩვენები.

ცხრილი **ს.2**

სქესობრივი როლის ქულების რანგის მიხედვით დალაგება

ყველაზე მაღალი	+61	-1	
	+41	-7	
	+23	-8	
	+19	-10	
	+6	-12	
	+5	-13	
	+5	-14	
	+4	-17	
	+3	-29	
		-33	ყველაზე დაბალი

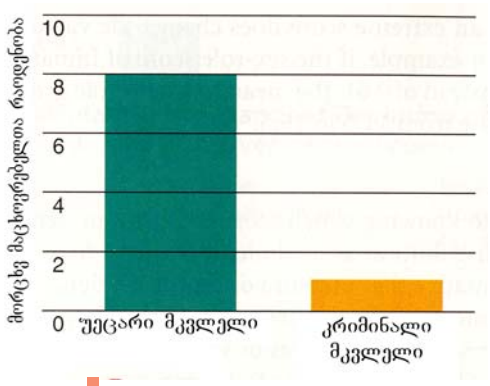
შენიშვნა: + ქულები უფრო ფემინურია; - ქულები კი, უფრო მასკულინური.

შემდეგი ნაბიჯია ამგვარად დალაგებული ქულების უფრო მცირე ჯგუფებში გაერთიანება. ამ ჯგუფებს ანუ კატეგორიებს *ინტერვალები* ეწოდება. მოცემულ კვლევაში 10 კატეგორია გამოყვეს, თითოეულში 10 ქულა მოხვდა. მესამე ნაბიჯია სიხშირეთა განაწილების ცხრილის აგება, სადაც ინტერვალები ყველაზე მაღლიდან ყველაზე დაბლისაკენ იქნება ჩამოთვლილი და მითითებული იქნება, რამდენი ქულა მოხვდა თითოეულ ინტერვალში, ანუ მითითებული იქნება *სიხშირე*. ჩვენი სიხშირეთა განაწილება გვაჩვენებს, რომ სქესობრივი როლების ქულები მერყეობს –20-სა და +9-ს შორის (იხ. **ცხრილი S.3**), ხოლო პატიმართა ქულების უმეტესობა ნულისაგან დიდად არ არის დაშორებული, რაც ნიშნავს იმას, რომ ისინი არც ძლიერად უარყოფითია და არც ძლიერად დადებითი.

მონაცემები უკვე გამოყენებადი სახითაა წარმოდგენილი, ახლა შეიძლება მათი გრაფიკულად წარმოდგენა.

გრაფიკები

განაწილებათა აღქმა ხშირად ბევრად ადვილია, როცა ისინი გრაფიკების სახითაა წარმოდგენილი. გრაფიკის ყველაზე მარტივი ფორმაა სვეტებიანი გრაფიკი. სვეტებიანი გრაფიკი საშუალებას გვაძლევს მონაცემებში არსებული კანონზომიერება დავინახოთ. მისი გამოყენებით შეგვიძლია ვაჩვენოთ, რამდენად მეტმა უეცარმა მკვლელმა დაახასიათა საკუთარი თავი, როგორც უფრო მორცხვი, კრიმინალ მკვლელთან შედარებით (იხ. **სურ. S.1**).



სურათი S.1

მკვლელთა ორი ჯგუფის სიმორცხვე (სვეტებიანი გრაფიკი)

ცხრილი S.3

სქესობრივი როლების ქულების სიხშირეთა განაწილება

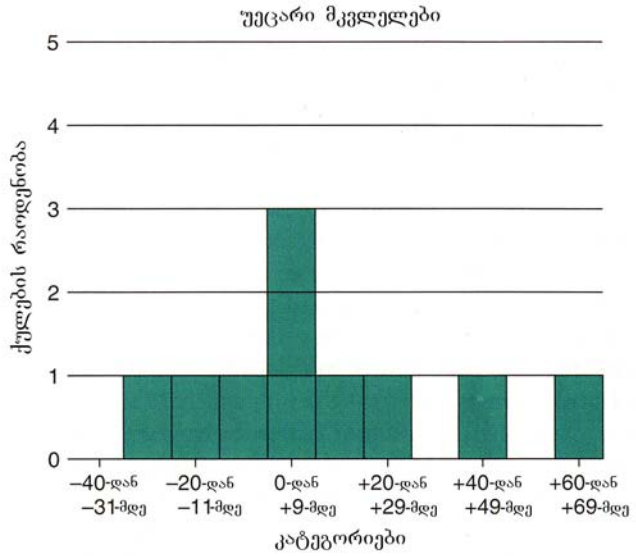
კატეგორია	სიხშირე
+60-დან -69-მდე	1
+50-დან +59-მდე	0
+40-დან +49-მდე	1
+30-დან +39-მდე	0
+20-დან +29-მდე	1
+10-დან +19-მდე	1
0-დან +9-მდე	5
-10-დან -1-მდე	4
-20-დან -11-მდე	4
-30-დან -21-მდე	1
-40-დან -31-მდე	1

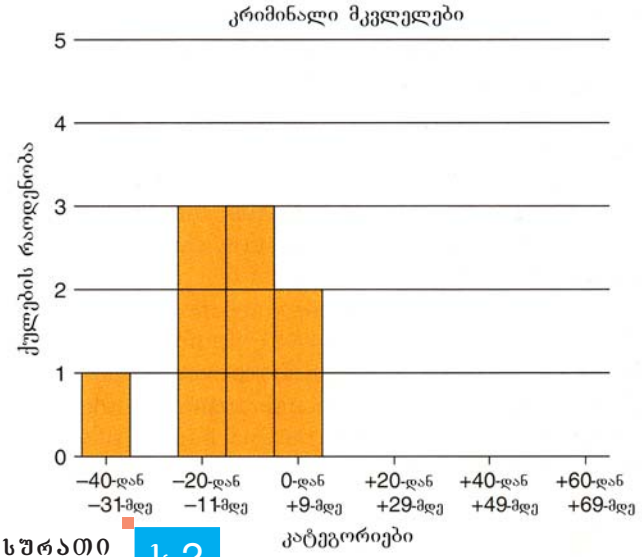
უფრო რთული მონაცემებისათვის, როგორიცაა სქესობრივი როლის ქულები, შეგვიძლია გამოვიყენოთ ჰისტოგრამა, რომელიც ძალიან ჰგავს სვეტებიან გრაფიკს, მხოლოდ ერთი განსხვავებით, აქ წარმოდგენილი კატეგორიები ინტერვალებია, ანუ თითოეული სვეტი რაოდენობრივ კატეგორიას ასახავს და არა სახელწოდების კატეგორიას. ჰისტოგრამა გვაძლევს განაწილებაში ქულების ვიზუალურ სურათს, რომლებიც ინტერვალებშია მოთავსებული. **S.2 სურათიდან** ნათლად ჩანს, რომ მკვლელთა ორი ჯგუფის სქესობრივი როლების ქულები განსხვავებულია.

S.1 და S.2 სურათებიდან ჩანს, რომ სიმორცხვისა და სქესობრივი როლების თვალსაზრისით მკვლევართა ჰიპოთეზა დადასტურდა: უეცარმა მკვლელებმა მეტი ალბათობით დაახასიათეს საკუთარი თავი, როგორც მორცხვი და უფრო მეტი ალბათობით გამოიყენეს ფემინური ნიშნები საკუთარი თავის აღწერისას, ვიდრე კრიმინალმა მკვლელებმა.

დასკვნითი სტატისტიკა (Inferential statistics) – სტატისტიკური პროცედურები, რომლებიც მკვლევარს საშუალებას აძლევს განსაზღვროს, ადასტურებს მის ჰიპოთეზას შედეგი, თუ ის მხოლოდ შემთხვევითაა მიღებული.

სიხშირეთა განაწილება (Frequency distribution) – იმის შეჯამება, თუ რამდენად ხშირად ჩნდება თითოეული ქულა მონაცემთა მწკრივში.





სურათი ს.2

სქესობრივი როლების ქულები

ცენტრალური ტენდენციის საზომები

აქამდე ქულების განაწილების მხოლოდ ზოგადი სურათი შევქმენით. ცხრილები და გრაფიკები შედეგების უკეთ გაგებაში გვეხმარება, მაგრამ ჩვენ მეტი გვინდა ვიცოდეთ, მაგალითად, ერთი ქულა, რომელიც მთელი ჯგუფის ტიპური წარმომადგენელია. ეს ქულა განსაკუთრებით სასარგებლო ხდება, როცა ორი ან მეტი ჯგუფის შედარება გვსურს, რადგან ბევრად უფრო ადვილია ორი ჯგუფის ტიპური ქულის შედარება, ვიდრე მთელი განაწილებების. ერთ ამგვარ ტიპურ ქულას, რომელიც მთელი განაწილების რეპრეზენტაციულია, ცენტრალური ტენდენციის საზომი ეწოდება (ის განაწილების ცენტრშია მოთავსებული და სხვა ქულები მის გარშემო ჯგუფდება). ჩვეულებრივ, ფსიქოლოგები ცენტრალური ტენდენციის სამ განსხვავებულ საზომს იყენებენ: მოდას, მედიანას და საშუალოს.

მოდა ისეთი ქულაა, რომელიც ბევრად უფრო ხშირად ჩნდება, ვიდრე სხვები. სიმორცხვის საზომის მიხედვით, უცარი მკვლელების ყველაზე ხშირი პასუხი იყო *„დიახ“* - ათი ცდის პირიდან ცხრამ თქვა, რომ მორცხვი იყო. კრიმინალ მკვლელებს შორის მოდალური პასუხი იყო „არა“. სქესობრივი როლების მოდალური ქულა უცარი მკვლელებისათვის +5 იყო. შეგიძლიათ გვითხრათ, რამდენია ეგოს ზეკონტროლის ქულების მოდა უცარი მკვლელებისათვის? მოდა არის ცენტრალური ტენდენციის ყველაზე ადვილად განსასაზღვრი მაჩვენებელი, მაგრამ ხშირად ის ნაკლებად გამოსადეგია. ამ გამოუსადეგობის ერთ-ერთ მიზეზს მაშინ დაინახავთ, როცა ყურადღებას მიაქცევთ იმას, რომ ეგოს ზეკონტროლის მოდის –17-ის ზემოთ მხოლოდ ერთი ქულაა მოთავსებული, ხოლო 6 მონაცემი მის ქვემოთაა. მიუხედავად იმისა, რომ 17 ყველაზე ხშირი ქულაა ამ განაწილებაში, ის შეიძლება ვერ ასახავდეს ტიპურ ანუ ცენტრალურ მაჩვენებელს.

მედიანა ნამდვილად ცენტრალური ქულაა, რადგან განაწილების ზედა ნახევარს ქვედა ნახევრისაგან გამოყოფს, ანუ მედიანის ზემოთ და ქვემოთ ქულათა ერთი და იგივე რაოდენობა თავსდება. მედიანაზე მაღალი ქულების რაოდენობა იგივეა, რაც მედიანაზე დაბალი ქულებისა. როდესაც ქულების რაოდენობა კენტია, მედიანა ზუსტად შუა ქულაა, ხოლო ლუწი რაოდენობის შემთხვევაში, ორი შუაში მდებარე ორი ქულის გაშუალება ხდება. თუ, მაგალითად, კრიმინალი მკვლელების სქესობრივი როლების ქულებს დაალაგებთ, ნახავთ, რომ მედიანა –10-ია, მის ზემოთ და ქვემოთ თანაბარი რაოდენობის, ოთხ-ოთხი მონაცემი ხვდება. უცარი მკვლელებისათვის მედიანა +5-ია – რიგით მეხუთე და მეექვსე ქულის საშუალო, მათგან თითოეული +5-ია. მედიანაზე არ ზემოქმედებს უკიდურესი ქულები, მაგალითად, უცარი მკვლელების სქესობრივი როლის ქულა +129 რომ ყოფილიყო +61-ის ნაცვლად, მედიანა მაინც +5 დარჩებოდა და ისევ ზედა და ქვედა ნახევრის გამყოფი იქნებოდა. მარტივად, მედიანა განაწილების შუაში მყოფი ქულაა.

მედიანა (Median) – ქულა, რომლის ზემოთ და ქვემოთ თანაბარი რაოდენობით ქულებია მოთავსებული, ცენტრალური ტენდენციის საზომი.

მონაცემთა წყების აღსაწერად ყველაზე ხშირად საშუალო გამოიყენება. მის გამოსათვლელად განაწილების ყველა ქულა იკრიბება და იყოფა მათ რაოდენობაზე. საშუალოს გამოსათვლელი ფორმულა შემდეგია:

$$M=(\Sigma X)/N$$

ამ ფორმულაში M საშუალოა, X თითოეული ინდივიდის ქულა, Σ (ბერძნული ასო სიგმა) მის შემდეგ მოთავსებული წევრების ჯამია, ხოლო N ქულათა მთლიანი რაოდენობაა. რადგან სქესობრივი როლების ყველა ქულის ჯამი (X)/115-ია, ხოლო მათი რაოდენობა (*N*) 10, უეცარი მკვლელების სქესობრივი როლის ქულების საშუალო (M) იქნება:

$$M=115/10=11.5$$

შეეცადეთ, თავად გამოთვალოთ ეგოს ზეკონტროლის ქულა, საშუალო 11.4-ის ტოლი უნდა იყოს.

მედიანასაგან განსხვავებით, საშუალოს მნიშვნელობაზე განაწილების ყველა ქულის მნიშვნელობა ზემოქმედებს. უკიდურესი ქულის მნიშვნელობის ცვლილება საშუალოს მნიშვნელობას ცვლის. მაგალითად, მეოთხე ცდის პირის სქესობრივი როლის ქულა +61-ის ნაცვლად +101 რომ ყოფილიყო, მთელი ჯგუფის საშუალო 11.5-დან 15.6-მდე გაიზრდებოდა.

ვარიაბილობა

განაწილების, როგორც მთელის **რეპრეზენტაციული** ქულის, ცოდნის გარდა, საჭიროა აგრეთვე ვიცოდეთ, რამდენად რეპრეზენტაციულია ცენტრალური ტენდენციის ეს საზომი. დანარჩენი ქულები მასთან ახლოსაა, თუ გაფანტულია? ვარიაბილობის საზომები ის სტატისტიკებია, რომლებიც ცენტრალური ტენდენციის რომელიმე საზომის ირგვლივ ქულების განაწილებას აჩვენებს.

- **საშუალო** (Mean) – ქულათა არითმეტიკული საშუალო, ცენტრალური ტენდენციის ყველაზე ხშირად გამოყენებული მაჩვენებელი.
- **ვარიაბილობის საზომები** (Measures of variability) – სტატისტიკები, როგორებიცაა დიაპაზონი, ან სტანდარტული გადახრა, რომელიც აჩვენებს, რამდენად მჭიდროდაა განლაგებული ქულები განაწილებაში.
- **დიაპაზონი** (Range) – განაწილებაში ყველაზე მაღალ და ყველაზე დაბალ ქულებს შორის სხვაობა, ვარიაბილობის მარტივი საზომი.
- **სტანდარტული გადახრა** (Standard deviation – SD) – ქულათა წყების საშუალო სხვაობა მათი საშუალოდან, ვარიაბილობის საზომი

მაგალითი მიგახვედრებთ, რატომაა საჭირო ვარიაბილობის საზომები. წარმოიდგინეთ, რომ სკოლის მასწავლებელი ხართ. წლის დასაწყისია და 30 მეორეკლასელს კითხვა უნდა ასწავლოთ. იცით, რომ კლასში საშუალო მოსწავლეს პირველი კლასის დონის წიგნის წაკითხვა უნდა შეეძლოს და ამის მიხედვით დაგეგმავთ გაკვეთილებს. მაგრამ იმისთვის, რომ უკეთ ააგოთ სწავლების პროცესი, უმჯობესია იცოდეთ, რამდენად *მსგავსია* ან *განსხვავებული* 30 მოსწავლის კითხვის უნარი. თუ ისინი დაახლოებით ერთ დონეზე არიან (დაბალი ვარიაბილობა), შეგიძლიათ მეორე კლასის სტანდარტული გაკვეთილი დაგეგმოთ. მაგრამ, იქნებ რამდენიმე მოსწავლეს ბევრად რთული მასალის კითხვა შეუძლია, სხვები კი ძლივს კითხულობენ (მაღალი ვარიაბილობა) ასეთ შემთხვევაში, საშუალო დონე არ იქნება კლასის რეპრეზენტაციული და სხვადასხვა ტიპის გაკვეთილი უნდა დაგეგმოთ მოსწავლეთა მრავალფეროვანი მოთხოვნების დასაკმაყოფილებლად.

ვარიაბილობის ყველაზე მარტივი საზომი დიაპაზონია, ანუ სიხშირეთა განაწილებაში ყველაზე მაღალ და ყველაზე დაბალ მაჩვენებლს შორის სხვაობა. უეცარი მკვლელების სქესობრივი როლის ქულებისათვის დიაპაზონი 90-ია: (+61) – (-29). ეგოს კონტროლის ქულების დიაპაზონი კი 10-ია: (+19) – (+9). დიაპაზონის გამოსათვლელად მხოლოდ ორი ქულის ცოდნა გჭირდებათ – ყველაზე მაღლის და ყველაზე დაბლის.

დიაპაზონის გამოთვლა ძალიან ადვილია, მაგრამ მკვლევრები ვარიაბილობის სხვა, უფრო დახვეწილ საზომებს ამჯობინებენ, რომლებიც ყველა ქულას ითვალისწინებს და არა მხოლოდ უკიდურეს მაჩვენებლებს. ერთ-ერთი ყველაზე ფართოდ გამოყენებული საზომია სტანდარტული გადახრა, რომელიც ქულებსა და მათ საშუალოს შორის სხვაობის საშუალოს აჩვენებს. განაწილების სტანდარტული გადახრის გამოსათვლელად განაწილების საშუალო და თითოეული ქულა უნდა იცოდეთ. პროცედურა შემდეგია: თითოეულ ქულას აკლებთ საშუალოს, შემდეგ ამ გადახრების საშუალოს ითვლით. ქვემოთ მოცემულია ფორმულა:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X - M)^2}{N}}$$

სიმბოლოების უმეტესობას უკვე უნდა ცნობდეთ საშუალოს გამოსათვლელი ფორმულიდან. (X-M) ნიშნავს „ინდივიდუალურ ქულას გამოვაკლოთ საშუალო“ და მას, ჩვეულებრივ, *გადახრის ქულას*

უწოდებენ. საშუალოს ყოველ ქულას აკლებენ და შედეგად მიღებული ქულა კვადრატში აჰყავთ (უარყოფითი მნიშვნელობების გასაბათილებლად). შემდეგ ამ გადახრების საშუალოს ითვლიან მათი შეჯამებით (Σ) და მონაცემთა რაოდენობაზე (N) გაყოფით. $\sqrt{}$ სიმბოლო მიუთითებს, რომ კვადრატული ფესვია ამოსაღები მასში მოთავსებული სიდიდიდან. ეს მანამდე განხორციელებული კვადრატში აყვანის გასაბათილებლადაა გაკეთებული. **S.4 ცხრილში** გამოთვლილია უცარი მკვლელების ეგოს კონტროლის ქულების სტანდარტული გადახრა. გაიხსენეთ, რომ ამ ქულების საშუალო 14.4-ია, ე.ი. სწორედ ეს სიდიდე უნდა გამოვაკლოთ თითოეულ ქულას, რათა შესაბამისი გადახრის ქულები მივიღოთ.

ცხრილი S.4

უცარი მკვლელების ეგოს-ზეკონტროლის ქულების სტანდარტული გადახრის გამოთვლა

ქულა (X)	გადახრა (ქულას მინუს საშუალო) (X-)	კვადრატში აყვანილი გადახრები (ქულას მინუს საშუალო)^2 (X-)^2
17	2.6	6.76
17	2.6	6.76
13	-1.4	1.96
17	2.6	6.76
13	-1.4	1.96
19	4.6	21.16
14	-0.4	0.16
9	-5.6	29.16
11	-3.4	11.56
14	-0.4	0.16

სტანდარტული

გადახრა $=SD=\sqrt{\frac{\sum(X-M)^2}{N}}$

$864=\sum(X-M)^2$

$\sqrt{\frac{8640}{10}}=\sqrt{8640}=2.94$

SD=2.94

სტანდარტული გადახრა გვეუბნება, რამდენად ცვალებადია ქულათა ერთობლიობა. რაც უფრო მეტია სტანდარტული გადახრა, მით მეტადაა ქულები გაფანტული. სქესობრივი როლების ქულების სტანდარტული გადახრა უცარი მკვლელებისათვის 24.6, ხოლო კრიმინალი მკვლელებისათვის მხოლოდ 10.7-ია. ეს აჩვენებს, რომ კრიმინალთა ჯგუფში ვარიაბილობა ნაკლებია. აქ ქულები საშუალოს გარშემო მჭიდროდაა დაჯგუფებული. როდესაც სტანდარტული გადახრა მცირეა, საშუალო კარგად ასახავს მთელ განაწილებას. როდესაც სტანდარტული გადახრა დიდია, საშუალო ნაკლებად ტიპურია. საშუალო ნაკლებად ტიპურია მთელი ჯგუფისათვის.

კორელაცია

ფსიქოლოგიური მონაცემების ინტერპრეტაციის კიდევ ერთი სასარგებლო იარაღია კორელაციის კოეფიციენტი, რომელიც ორ ცვლადს შორის კავშირის ბუნებას და სიძლიერეს ზომავს (მაგალითად, სიმაღლე და წონა, ან სქესობრივი როლის და ეგოს ზეკონტროლის ქულები). ის გვეუბნება, თუ რა ზომითაა დაკავშირებული ერთი ცვლადის ქულები მეორე ცვლადის ქულებთან. თუ ადამიანებს ერთ ცვლადზე მაღალი ქულები აქვთ და მეორე ცვლადზეც იმავე ტენდენციას ავლენენ, კორელაციის კოეფიციენტი დადებითი იქნება (ნულზე მეტი). თუ ადამიანებს ერთ ცვლადზე მაღალი ქულები აქვთ, ხოლო მეორეზე – დაბალი, კორელაციის კოეფიციენტი უარყოფითი იქნება (ნულზე ნაკლები). თუ ქულებს შორის კავშირი არ არსებობს, კორელაცია ნულს უახლოვდება (იხ. თავი 2).

კორელაციის კოეფიციენტი +1-დან (სრული დადებითი კორელაცია) –1-მდე (სრული უარყოფითი კორელაცია) იცვლება. რაც უფრო შორსაა კოეფიციენტი ნულიდან ნებისმიერი მიმართულებით, მით უფრო მჭიდროდ არის დაკავშირებული ორი ცვლადი დადებითად, ან უარყოფითად. რაც უფრო მაღალია კოეფიციენტი, მით უკეთესად ვიწინასწარმეტყველებთ ცვლადს, თუ მეორე ვიცით.

უცარი მკვლელების კვლევაში კორელაციის კოეფიციენტი (აღინიშნება *r*-ით) სქესობრივი როლების ქულებსა და ეგოს კონტროლის ქულებს შორის არის +0. 35, ე.ი. ეს ქულები დადებითად კორელირებს, ანუ ის ადამიანები, რომლებიც უფრო ფემინურად აღიქვამენ თავს, ეგოს უფრო მაღალ კონტროლს ავლენენ. თუმცა კორელაცია რომ ზომიერია, ეს იმას ნიშნავს, რომ ამ კავშირში მრავალი გამონაკლისია. პატიმრების თვითშეფასება რომ გაგვეზომა და მისი ეგოს კონტროლის ქულებთან კორელაცია –0.68 რომ ყოფილიყო, მათ შორის იქნებოდა უარყოფითი კორელაცია. მაშინ ვიტყოდით, რომ ეგოს მაღალი კონტროლის მქონე ადამიანებს დაბალი თვითშეფასება აქვთ, ხოლო კავშირი უფრო

კორელაციის კოეფიციენტი (*r*) (correlation coefficient) არის სტატისტიკა, რომელიც ორ ცვლადს შორის კავშირის ხარისხს აჩვენებს.

ძლიერი იქნებოდა, ვიდრე წინა შემთხვევაში, რადგან –0.68 უფრო შორსაა ნულიდან, კავშირის არარსებობის მაჩვენებელი წერტილიდან, ვიდრე +0.35.

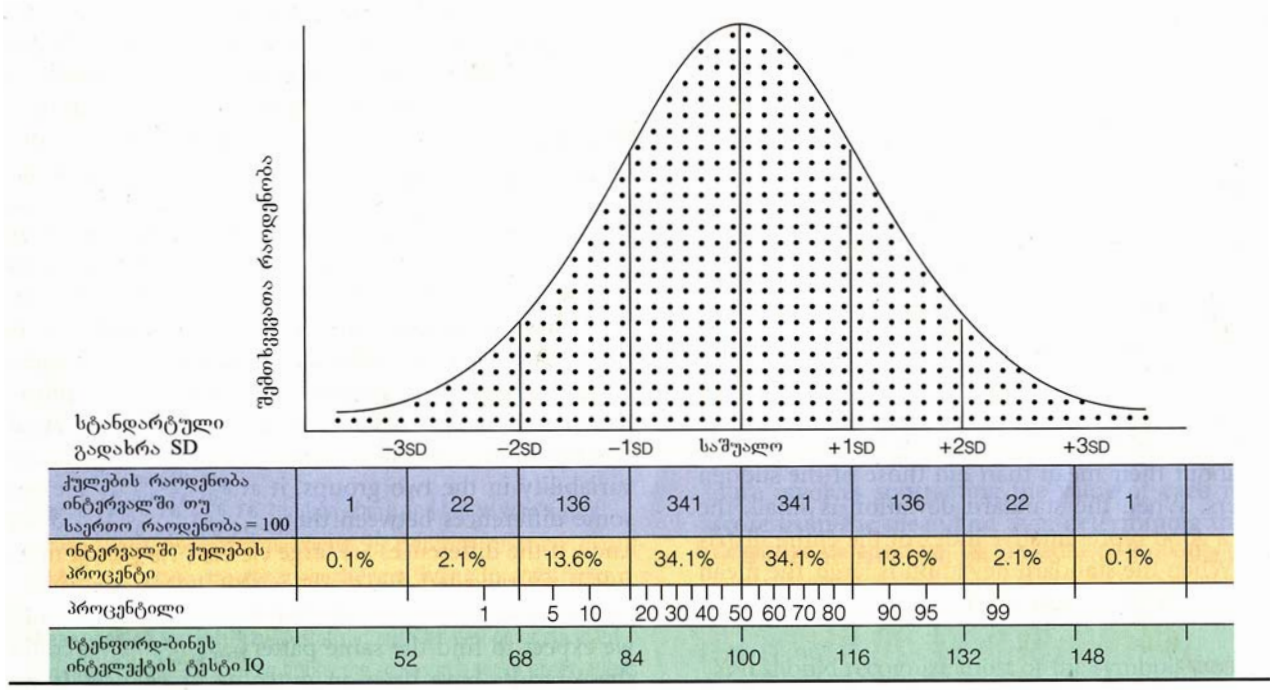
დასკვნითი სტატისტიკა

უცარი მკვლელების კვლევის მონაცემების დასახასიათებლად აღწერითი სტატისტიკა გამოვიყენეთ და ახლა უკვე გვაქვს წარმოდგენა შედეგების შესახებ. მიუხედავად ამისა, ყველა ძირითად კითხვაზე პასუხი ჯერ მაინც არ გაგვიცია. ჰიპოთეზა გულისხმობდა, რომ უცარი მკვლელები უფრო მორცხვი, ფემინური და მაღალი ზეკონტროლის მქონეები იქნებოდნენ, ვიდრე კრიმინალი მკვლელები. ამ ორი ჯგუფის საშუალო პასუხების და ვარიაბილობის შესადარებლად აღწერითი სტატისტიკა გამოვიყენეთ და აღმოჩნდა, რომ ამ ჯგუფებს შორის მართლაც არის განსხვავება, მაგრამ საკმარისად დიდია ეს განსხვავებები? ეს კვლევა რომ გაგვემეორებინა სხვა ცდის პირებზე, იგივე შედეგებს მივიღებდით, თუ მიღებული შედეგი მხოლოდ შემთხვევის გამოა? როგორღაც რომ მოგვეხერხებინა და უცარი და კრიმინალი მკვლელების მთელი პოპულაცია შეგვესწავლა, საშუალოებისა და სტანდარტული გადახრების მნიშვნელობები იგივე იქნებოდა?

სწორედ ამ ტიპის კითხვებზე პასუხის გასაცემად გამოიყენება დასკვნითი სტატისტიკა. ის გვეუბნება, ჩვენი მონაცემებიდან და ჩვენს შერჩევაზე რა დასკვნების გაკეთება შეგვიძლია. დასკვნითი სტატისტიკა იყენებს ალბათობის თეორიას, რათა განსაზღვროს ალბათობა იმისა, რომ მონაცემების ესა თუ ის ერთობლიობა შემთხვევითი ვარიაციის შედეგია.

ნორმალური მრუდი

იმისთვის, რომ გავიგოთ, როგორ მუშაობს დასკვნითი სტატისტიკა, უნდა განვიხილოთ იმ განაწილების თვისებები, რომელსაც *ნორმალური მრუდი ეწოდება*. როდესაც ცვლადის მონაცემები (მაგალითად, სიმაღლე, ეგოს კონტროლი ან ინტელექტის კოეფიციენტი) დიდი რაოდენობით ინდივიდებისაგან მიიღება, შედეგები ხშირად ისე ნაწილდება, როგორც **S.3 სურათზე** ნაჩვენებ მრუდზეა გამოსახული. ყურადღება მიაქციეთ, რომ მრუდი სიმეტრიულია (მარცხენა ნახევარი მარჯვენას სარკისებული ასახვაა) და ზარის ფორმა აქვს – მაღალია შუაში, სადაც ქულების უმეტესობაა მოთავსებული და დაბლდება, რაც უფრო ვშორდებით საშუალოს. ამ ტიპის მრუდს **ნორმალური მრუდი**, ან *ნორმალური განაწილება* ეწოდება (გადახრილ განაწილებაში



სურათი ს. 3

ქულები რომელიმე ერთ ბოლოს ლაგდება, შუაში განთავსების ნაცვლად).

ნორმალურ მრუდზე მედიანის, მოდის და საშუალოს მნიშვნელობები ერთი და იგივეა. მრუდის სხვადასხვა ნაწილში მონაცემთა გარკვეული პროცენტი ხვდება. სურათი S.3 სტენფორდ-ბინეს ინტელექტის ტესტის IQ ქულებს აჩვენებს. ამ ქულების საშუალო 100-ია, სტანდარტული გადახრა კი – 16. თუ სტანდარტულ გადახრებს X ღერძზე მოათავსებთ საშუალოდან მანძილების აღსანიშნად, აღმოაჩენთ, რომ მონაცემების 68%-ზე ოდნავ მეტი თავსდება საშუალოსა (100) და ერთ სტანდარტულ გადახრას შორის ორივე მიმართულებით (IQ 84-სა და 116-ს შორის). ქულათა კიდევ დაახლოებით 27% ხვდება მეორე და პირველი სტანდარტული გადახრის ფარგლებში (IQ 68-სა და 84-ს შორის) საშუალოს ქვემოთ და საშუალოს ზემოთ (IQ 116-სა და 132-ს შორის). 5%-ზე ნაკლები ხვდება საშუალოდან სამი სტანდარტული გადახრის ფარგლებში და ძალიან მცირე რაოდენობით ქულები რჩება ამ საზღვრებს მიღმა – 1%-ის 1/4-მდე.

დასკვნითი სტატისტიკა აჩვენებს იმის ალბათობას, რომ ქულები ნამდვილად ასახავს იმას, რისი გაზომვაც გსურთ და არ არის შემთხვევითად მიღებული. მაგალითად, მეტი ალბათობაა, რომ ვიღაცას ექნება 105 IQ და არა 140, მაგრამ 140 IQ-ს ქონა უფრო მოსალოდნელია, ვიდრე 35-ის.

ნორმალური მრუდი მაშინაც მიიღება, როცა მონაცემები შემთხვევითი ვარიაციის გამოა შეგროვებული. თუ მონეტას 10-ჯერ აგდებთ და ჩაიწერთ, რამდენჯერ გამოვიდა ავერსი და რამდენჯერ რევერსი, აღმოჩნდება, რომ ერთიც და მეორეც 5-ჯერ გამოდის. თუ განაგრძობთ მონეტის აგდებას და 10-10 აგდების 100 სერიას დააფიქსირებთ, აღმოჩნდება, რომ ზოგიერთ სერიაში სულ ავერსი გექნებათ, ზოგიერთში – სულ რევერსი, მაგრამ, უმრავლეს შემთხვევაში, გექნებათ თანაბარი გაყოფა. ყველა 1000 აგდების გრაფიკი რომ აგეგოთ, ნორმალური განაწილების მრუდს მიიღებდით.

სტატისტიკური სანდოობა

მკვლევარმა, რომელმაც აღმოაჩინა, რომ მონაცემთა ორი მწკრივის საშუალოს შორის განსხვავებაა, უნდა შეამოწმოს, ნამდვილია ეს განსხვავება, თუ მხოლოდ შემთხვევის გამოა. რადგან შემთხვევის გამო მიღებულ განსხვავებებს ნორმალური განაწილება აქვთ, მკვლევარს შეუძლია ნორმალური მრუდი გამოიყენოს.

საილუსტრაციოდ მოვიტანოთ მარტივი მაგალითი. დავუშვათ, თქვენს ფსიქოლოგიის ლექტორს აინტერესებს, განაპირობებს თუ არა გამომცდელის სქესი იმას, განსხვავებული იქნება თუ არა მიღებული ნიშნები სტუდენტ ქალებთან და მამაკაცებთან. ამისათვის, ლექტორი სტუდენტებს თანაბრად ყოფს ორ ჯგუფად, ერთ ჯგუფს ქალ გამომცდელს ამაგრებს, ხოლო მეორეს – მამაკაცს. შემდეგ ჯგუფების საშუალო ქულას ადარებს. ეს საშუალო ქულები, ალბათ, მსგავსი, ხოლო მათ შორის რაიმე მცირე განსხვავება შემთხვევის შედეგი იქნება. რატომ? იმიტომ რომ, თუ ეს მხოლოდ შემთხვევის გამოა და ორივე ჯგუფი ერთი და იგივე პოპულაციიდანაა (განსხვავება არ არის), მათი საშუალო ერთმანეთთან ახლოს უნდა იყოს. ვიცით, რომ ნორმალური განაწილების მრუდის ქვეშ მოთავსებული სივრცის სხვადასხვა ნაწილში მონაცემების გარკვეული პროცენტი ხვდება, ამიტომ მამაკაცი გამომცდელის ჯგუფის ნიშნების მესამედზე ნაკლები უნდა აღემატებოდეს ქალი ჩამტარებლის ჯგუფის საშუალოდან ერთი სტანდარტული გადახრით ქვემოთ და ზემოთ მოთავსებულ ქულებს. ალბათობა იმისა, რომ მამაკაცი გამომცდელის ჯგუფის საშუალო ქულა ქალი გამომცდელის ჯგუფის საშუალო ქულების უმეტესობაზე სამი სტანდარტული გადახრის (ორივე მიმართულებით) მიღმა მოთავსდება, ძალიან მცირეა. ასეთი სიდიდის განსხვავება რომ მიგვეღო, ნამდვილად დარწმუნებული ვიქნებოდით იმაში, რომ სხვაობა ნამდვილია და, როგორც ჩანს, კავშირშია გამომცდელის სქესთან. შემდეგი კითხვა იქნებოდა, როგორ ზემოქმედებს ეს ცვლადი გამოცდის ქულაზე.

ქალი და მამაკაცი სტუდენტები შემთხვევითად რომ გაგვენაწილებინა თითოეულ ჯგუფში, შესაძლებელი გახდებოდა ანალიზი იმისა, ზემოქმედებს თუ არა გამომცდელებს შორის არსებული განსხვავება მხოლოდ ერთ სქესზე თუ ორივეზე. დავუშვათ, ისეთი მონაცემები მივიღეთ, რომლებიც აჩვენებს, რომ მამაკაცი გამომცდელები ქალ სტუდენტებს უფრო მაღალ ნიშნებს უწერენ, ვიდრე ქალი გამომცდელები, მაგრამ მამაკაც სტუდენტებს ორივე ერთნაირად აფასებს. თქვენს ლექტორს შეუძლია სტატისტიკური დასკვნის პროცედურა გამოიყენოს, რათა შეაფასოს ის ალბათობა, რომლითაც მიღებული სხვაობები მხოლოდ შემთხვევის შედეგი შეიძლება ყოფილიყო.

ნორმალური მრუდი (Normal curve) – სიმეტრიული მრუდია, რომელიც მრავალი ფსიქოლოგიური თვისების ამსახველი ქულების განაწილებას აჩვენებს, საშუალებას აძლევს მკვლევრებს იმსჯელონ, რამდენად არაჩვეულებრივია მოვლენა, ან შედეგი.

გამოთვლა სხვაობის ზომას და ქულების გაფანტვას ემყარება.

შეთანხმების საფუძველზე სხვაობას ფსიქოლოგები „ნამდვილად“ მიიჩნევენ, თუ ალბათობა იმისა, რომ ის შემთხვევით მოხდა, 100-დან 5-ზე ნაკლებია (შემდეგნაირად აღინიშნება: $p<0.05$). თუ სხვაობა ამ კრიტერიუმს დააკმაყოფილებს, ის სანდოა. თუმცა, ზოგიერთ შემთხვევაში, უფრო მკაცრი ალბათობის დონეები გამოიყენება, როგორიცაა $p<0.01$ (100-დან 1-ზე ნაკლები) და $p<0.001$ (1000-დან 1-ზე ნაკლები).

სტატისტიკურად სანდო განსხვავებით მკვლევარს შეუძლია დასკვნის გაკეთება საკვლევი ქცევის შესახებ. მონაცემთა სტატისტიკური სანდოობის შესამოწმებლად მრავალი განსხვავებული კრიტერიუმი არსებობს. კონკრეტული კრიტერიუმის შერჩევა დამოკიდებულია კვლევის გეგმაზე, მონაცემთა ფორმასა და ჯგუფების ზომაზე. აქ მხოლოდ ერთ-ერთ ყველაზე გავრცელებულ კრიტერიუმს, t-კრიტერიუმს განვიხილავთ, რომელიც შეიძლება გამოვიყენოთ მაშინ, როცა მკვლევარს აინტერესებს, სტატისტიკურად სანდოა თუ არა ორი ჯგუფის საშუალოებს შორის სხვაობა.

ჩვენს მაგალითში შეგვიძლია t-კრიტერიუმი გამოვიყენოთ იმის შესამოწმებლად, სანდოდ განსხვავდება თუ არა კრიმინალი მკვლელებისა და უცარი მკვლელების სქესობრივი როლების ქულები ერთმანეთისაგან. S.2 სურათი აჩვენებს, რომ სქესობრივი როლების ქულების განაწილება საკმარისად განსხვავდება იმისათვის, რომ „ნამდვილი“ იყოს. თუ სათანადო გამოთვლებს ჩავატარებთ, რომლებიც შეაფასებს სხვაობას ორ საშუალოს შორის, როგორც ამ ორ საშუალოს გარშემო ვარიაბილობის ფუნქციას, ვნახავთ, რომ ძალიან მცირე შანსია – 100-დან 5-ზე ნაკლები ($p<0.05$), რომ ასეთი მაღალი t-ს მნიშვნელობა მივიღოთ, თუ არ არსებობს არავითარი ნამდვილი სხვაობა. ამდენად, სხვაობა სტატისტიკურად სანდოა; ანუ უცარმა მკვლელებმა საკუთარი თავი შეაფასეს როგორც უფრო ფემინური, ვიდრე კრიმინალმა მკვლელებმა, ხოლო მკვლელებს შორის სხვაობა ეგოს ზეკონტროლის ქულებში სანდო არ აღმოჩნდა ($p<0.10$), ამიტომ უფრო ფრთხილად უნდა ვისაუბროთ ამ სხვაობაზე. ნაწინასწარმეტყველებ მიმართულებაში არის ტენდენცია: სხვაობა ისაა, რაც შემთხვევით მხოლოდ 100-დან 10-ჯერ მოხდება, მაგრამ ეს სხვაობა ვერ ეტევა სტანდარტში, რომლის მიხედვითაც ის შემთხვევით 100-დან მხოლოდ 5-ჯერ უნდა მოხდეს (სხვაობა სიმორცხვეში, რომელიც სხვა, სიხშირის ქულებისათვის სათანადო სტატისიკური კრიტერიუმით იქნა გაანალიზებული, მაღალი სანდოობით გამოირჩევა). ამრიგად, დასკვნითი სტატისტიკის გამოყენებით შეგვიძლია პასუხი გავცეთ იმ არსებით კითხვებს, რომლებითაც დავიწყეთ. ახლა თითქმის გავარკვიეთ იმ ადამიანების ბუნება, ვინც უეცრად მორცხვი, ზომიერი ადამიანიდან უეცარ მკვლელად იქცევა. თუმცა, ნებისმიერი დასკვნა მხოლოდ დებულებაა იმის შესახებ, რომ გამოკვლეულ მოვლენებს შორის *შესაძლო* კავშირი არსებობს. ზუსტად ამისი მტკიცება არასოდეს შეგვიძლია. მეცნიერებაში მიღებული შედეგები ყოველთვის ღიაა შემდეგ ჩატარებული და უკეთესი კვლევების შედეგებისათვის.

სანდო განსხვავება (Signifficant difference) – ექსპერიმენტულ ჯგუფებს ან პირობებს შორის სხვაობა, რომლის შემთხვევით მოხდენის ალბათობა ნაკლებია, ვიდრე მიღებული სანდოობის დონე; ფსიქოლოგიაში ასეთ დონედ იყენებენ 100-დან 5-ზე ნაკლებ ალბათობას, ანუ $p<0.05$.

როგორ გამოვიყენოთ სწორად მეცნიერული კვლევის შედეგები

ახლა უკვე ვიცით, რა არის სტატისტიკა, როგორ და სად უნდა გამოვიყენოთ ის, მაგრამ ისიც უნდა ვიცოდეთ, რომ ხანდახან მას არასწორად იყენებენ. ხშირად ადამიანები არასანდო მონაცემებს მხოლოდ იმიტომ ენდობიან, რომ ისინი სტატისტიკურად დამუშავებულად ითვლება. სხვები კი უჯერებენ, ან არ უჯერებენ სტატისტიკოსების მიერ მოწოდებულ ინფორმაციას რაიმე პროდუქციის, რომელიმე პოლიტიკოსის, ან წინადადების შესახებ, მაგრამ არ ესმით, რას ასახავენ მოყვანილი რიცხვები. მეორე თავის ბოლოს რამდენიმე რჩევა მოგეცით იმის თაობაზე, თუ როგორ გახდეთ კვლევის ბრძენი მომხმარებელი. სტატისტიკის ამ მოკლე მიმოხილვაზე დაყრდნობით შეგვიძლია ეს რჩევა იმ სიტუაციებზეც განვავრცოთ, რომლებშიც ადამიანები კონკრეტულ სტატისტიკურ მოსაზრებებს გამოთქვამენ.

სტატისტიკის არასწორად გამოყენების მრავალი გზა არსებობს. კვლევის ნებისმიერ საფეხურზე მიღებულ გადაწყვეტილებას – დაწყებული იქიდან, ვინ არიან ცდის პირები, როგორაა დაგეგმილი კვლევა, რომელი სტატისტიკები გამოიყენება და როგორ – ღრმა ეფექტი შეიძლება ჰქონდეს იმ დასკვნებზე, რომლებსაც მონაცემებზე დაყრდნობით ვაკეთებთ.

ცდის პირების შერჩევას დიდი მნიშვნელობა აქვს და არ უნდა გამოგვეპაროს, როცა კვლევის შედეგებს ვეცნობით. მაგალითად, აბორტის უფლებისადმი დამოკიდებულების კვლევა განსხვავებულ შედეგებს მოგვცემს იმისდა მიხედვით, სად ჩავატარებთ მას – სამხრეთის პატარა ფუნდამენტალისტურ ქალაქში, თუ ნიუ იორკის უნივერსიტეტში. ასევე, ერთი და იგივე გამოკითხვის შედეგების მიხედვით შეიძლება ორი განსხვავებული შეხედულების მქონე ჯგუფმა – აბორტის უფლების მომხრეებისა და მოწინააღმდეგეების – სხვადასხვა დასკვნა გამოიტანოს.

მაშინაც კი, როცა ცდის პირები შემთხვევითადაა შერჩეული და მეთოდი სწორადაა გამოყენებული, რათა მიკერძოებას არ ჰქონდეს ადგილი, სტატისტიკამ შეიძლება მაინც არასწორი შედეგი მოგვცეს, თუ სტატისიტიკის ძირითად დაშვებებს დავარღვევთ. მაგალითად, წარმოვიდგინოთ, რომ 20 ადამიანს ვუტარებთ ინტელექტის ტესტს, მათგან 19 იღებს 90-დან 110-მდე ქულას, ხოლო ერთი – 220-ს. მთელი ჯგუფის საშუალო მაჩვენებლზე ძლიერ ზემოქმედებას მოახდენს ეს ერთი ცალკე მდგომი ძალიან მაღალი მონაცემი. ამგვარი მონაცემებისათვის უმჯობესია მედიანის ან მოდის გამოყენება, რომელიც უფრო რეპრეზენტაციული იქნება ჯგუფის საშუალო ინტელექტისა, ვიდრე საშუალოსი. ამ შემთხვევაში საშუალო შექმნის სურათს, რომ ჯგუფის ტიპურ წევრს მაღალი IQ აქვს. ამგვარი მიკერძოება განსაკუთრებით კარგად ჩანს, როცა შერჩევის ზომა მცირეა, მაგრამ 20-ის ნაცვლად 2000 ცდის პირი რომ გვყოლოდა, ერთი ცალკე მდგომი მონაცემი ვერ მოახდენდა ასეთ დიდ გავლენას და საშუალო ჯგუფის მონაცემების რეპრეზენტაციული იქნებოდა.

ამგვარი მოტყუების თავიდან აცილების კარგი გზაა შერჩევის ზომის გათვალისწინება. დიდი ზომის შერჩევისას შეცდომის ალბათობა ნაკლებია. კიდევ ერთი დაზღვევაა ცენტრალური ტენდენციის ყველა საზომის – მედიანის, მოდის და საშუალოს ნახვა. თუ ისინი მსგავსია, შედეგების ახსნა უფრო სანდო იქნება. კვლევის მეთოდოლოგია და შედეგები ყოველთვის ყურადღებით უნდა გააანალიზოთ. შეამოწმეთ, მოყვანილია თუ არა ექსპერიმენტის ანგარიშში რა ზომისაა შერჩევა, როგორაა გაზომილი ვარიაბილობა და სანდოობის დონე. ნახეთ, რამდენად შეესაბამება გამოყენებული მეთოდი კვლევის მიზნებს.

სტატისტიკა ფსიქოლოგიური კვლევის ხერხემალია. ის გამოიყენება იმისათვის, რომ გავიგოთ მონაცემები და განვსაზღვროთ, სწორია თუ არა შედეგები. ფსიქოლოგები მონაცემთა სიხშირის განაწილებას ამზადებენ, ითვლიან ცენტრალური ტენდენციისა და ვარიაბილობის საზომებს. იყენებენ კორელაციის კოეფიციენტს ქულათა ნაკრებს შორის კავშირის სიძლიერის და მიმართულების განსასაზღვრავად; ნახულობენ, რამდენად რეპრეზენტაციულია მიღებული შედეგები და სანდოდ განსხვავდებიან თუ არა პოპულაციისაგან. სტატისტიკა შეიძლება არასწორად, ან შეცდომითაც იყოს გამოყენებული და შეცდომაში შეიყვანოს ისინი, ვისაც ის არ ესმის. მაგრამ, როცა სტატისტიკა სწორად და ეთიკურად არის გამოყენებული, მკვლევარს ფსიქოლოგიური ცოდნის გაფართოების საშუალებას აძლევს.

ძირითადი ცნებები

აღწერითი სტატისტიკა
ახსნითი სტატისტიკა
დიაპაზონი
ვარიაბილობის საზომები
კორელაციის კოეფიციენტი
მედიანა
მოდა
ნორმალური მრუდი
სანდო განსხვავება
საშუალო
სიხშირეთა განაწილება
სტანდარტული გადახრა
ცენტრალური ტენდენციის საზომები

ქცევის ბიოლოგიური საფუძვლები



3

- მემკვიდრეობითობა და ქცევა
  - ევოლუცია და ბუნებრივი გადარჩევა
  - ადამიანის გენოტიპის ცვალებადობა
- ბიოლოგია და ქცევა
  - მოვუსმინოთ ტვინს
  - ნერვული სისტემა
  - თავის ტვინის სტრუქტურები და მათი ფუნქციები
  - ჰემისფეროთა ლატერალიზაცია
  - ენდოკრინული სისტემა
- ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში: მიდგომები ტვინის ფუნქციების ლოკალიზაციის სფეროში
- ნერვული სისტემა მოქმედებაში
  - ნეირონი
  - მოქმედების პოტენციალი
  - სინაფსური გადაცემა
  - ნეიროტრანსმიტერები და მათი ფუნქციები
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: რა გავლენას ახდენს ცხოვრებისეული გამოცდილება ტვინზე
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

კინიგზის მუშას, ფინეას გეიჯს, 1948 წლის 13 სექტემბერს უბედური შემთხვევა მოუვიდა – მოულოდნელი აფეთქების შედეგად დაახლოებით ერთი მეტრი სიგრძის პალო თავში შეერჭო. სრულ გონებაზე მყოფი გეიჯი ეტლით მიიყვანეს სასტუმრომდე, სადაც მან კიბეებზე თავად შეძლო ასვლა. მომდევნო ორი-სამი კვირის განმავლობაში იგი სიკვდილს ებრძოდა, ოქტომბრის შუა რიცხვებიდან კი მისი მდგომარეობა მუდმივად უმჯობესდებოდა. ჯონ ჰარლოუ, ექიმი, რომელმაც ეს შემთხვევა მასაჩუსეტის სამედიცინო საზოგადოებას 1968 წელს მოახსენა, აღნიშნავდა, რომ გეიჯის გადარჩენა სამედიცინო თვალსაზრისით სასწაული იყო:

ეს შემთხვევა დაახლოებით ოცი წლის წინ მოხდა ნაკლებად ცნობილ ქალაქში (კავენდიში, ვერმონტი). შემთხვევა ნაკლებად ცნობილმა სოფლის ექიმმა აღწერა და მეტროპოლიტენის ექიმებმაც ძალიან დიდი სიფრთხილით მიიღეს. მრავალი მათგანი უარს ამბობდა დაეჯერებინა ამ ადამიანის გადარჩენა, ვიდრე მათ თითები მის თავში არსებულ ხვრელში არ ჩაყვეს... (ჰარლოუ, 1968, გვ. 329).

სინამდვილეში გეიჯს საოცრად მსუბუქი ფიზიკური დაზიანებები ჰქონდა თუმცა მან დაკარგა მხედველობა მარცხენა თვალში და მისი სახის მარცხენა მხარე ნაწილობრივ პარალიზებული იყო, მაგრამ მისი სხეულის პოზა, მოძრაობა და მეტყველება უცვლელი დარჩა. თუმცა, ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით, ეს იყო სხვა ადამიანი, როგორც ამას მისი ექიმის ანგარიში ადასტურებს:

ბალანსი მის ინტელექტუალურ შესაძლებლობებსა და ცხოველურ მიდრეკილებებს შორის დაირღვა. ის გახდა მერყევი, მოურიდებელი, ღვთისგმობის გამოყენების მომთმენი ადამიანი (რაც მას ადრე არ სჩვეოდა). თავისი მეგობრებისა და კოლეგების მიმართ არავითარ პატივისცემას არ ამჟღავნებს; ვერ იტანს ვერანაირ შეზღუდვებს, ან რჩევებს, თუ ეს მის სურვილებს არ ეთანხმება. ზოგჯერ ძალიან ჯიუტი და მერყევი უამრავ გეგმას აწყობს და ვიდრე მათ განხორციელებას დაიწყებს, უკვე სხვა გეგმებზე გადადის. თავის ტრავმამდე ის ცნობილი იყო, როგორც მოხერხებული და ჭკვიანი ბიზნესმენი, ძალიან ენერგიული და თანმიმდევრული საკუთარი გეგმების აღსრულებაში. ამ თვალსაზრისით, მისი გონება რადიკალურად შეიცვალა, იმდენად ცხადად, რომ მისი მეგობრები ერთხმად აღნიშნავდნენ: „ეს აღარ იყო გეიჯი“ (გვ. 339-340).

გეიჯის შემოხვევა მოხდა მაშინ, როდესაც მეცნიერები მხოლოდ იწყებდნენ ჰიპოთეზების შექმნას ტვინის ფუნქციებსა და კომპლექსურ ქცევას შორის კავშირების არსებობის შესახებ. თუმცა არავინ ისურვებდა გეიჯის სახელგანთქმულობის გაზიარებას, მისი შემთხვევა დღემდე შემორჩა ისტორიას, რადგანაც ის წარმოადგენს ყველაზე უფრო ადრეულ დოკუმენტირებულ ცნობას იმის შესახებ, რომ ფსიქოლოგიურ პროცესებს ტვინის ცხოველქმედება განსაზღვრავს.

რატომ არის თითოეული ჩვენგანი უნიკალური ინდივიდი? ფინეას გეიჯის ისტორიიდან გამომდინარე, პასუხს ამ კითხვაზე ნაწილობრივ თავის ტვინი და, უფრო ზოგადად, თქვენი ბიოლოგიური თავისებურებები განსაზღვრავს. იმის გაგებაში რომ დაგეხმაროთ, თუ რა განგასხვავებთ თქვენ გარშემომყოფთაგან, ჩვენ აღვწერთ, რა როლს თამაშობს მემკვიდრეობითობა თქვენი ცხოვრების ჩამოყალიბებისა და თქვენი ტვინის ფორმირების საქმეში. დაფიქრდით, ქცევის რა შესაძლებლობები გააჩნიათ ადამიანებს და როგორ ვლინდება ეს შესაძლებლობები თითოეულ ჩვენგანში?

წიგნის ეს თავი, გარკვეულწილად, თქვენი ბიოლოგიური პოტენციალის მნიშვნელოვანი ასპექტის დადასტურებას წარმოადგენს. თქვენი ტვინი საკმარისად კომპლექსურია იმისათვის, რომ საკუთარი ფუნქციების სისტემატური კონტროლი და კოორდინირება განახორციელოს. რატომ არის ის ასეთი მნიშვნელოვანი? ადამიანის ტვინს ხშირად კომპიუტერს ადარებენ. იწონის რა მხოლოდ 1500 გრამს, თქვენი ტვინი მეტ უჯრედს შეიცავს, ვიდრე ვარსკვლავია ჩვენს გალაქტიკაში – 100 მილიარდი უჯრედი, რომელიც ერთმანეთთანაა დაკავშირებული და ინფორმაციის გაცვლასა და შენახვას საოცარი ეფექტურობით ახერხებს. მაგრამ მსოფლიოში ყველაზე უფრო ძლიერი კომპიუტერიც კი ვერ შეძლებს იმ წესების ასახვას, რომლებიც მის საკუთარ ოპერაციებს განსაზღვრავენ. ასე რომ, თქვენ ნებისმიერ კომპიუტერზე ბევრად უფრო რთული აგებულებისა ხართ; თქვენი ცნობიერება საშუალებას გაძლევთ განსაზღვროთ ის წესები, რომლებიც თქვენს ცხოველქმედებას უზრუნველყოფენ. კვლევა, რომელსაც ჩვენ წიგნის ამ თავში აღვწერთ, წარმოიქმნა ადამიანის სურვილიდან – შეიცნოს საკუთარი თავი.

ბევრი სტუდენტისათვის ეს თავი უფრო დიდ სირთულეს წარმოადგენს, ვიდრე მთელი ამ წიგნის დარჩენილი ნაწილი. ის მოითხოვს თქვენგან ანატომიისა და მრავალი ახალი ტერმინის სწავლას, რომელიც თითქოს ძალიან შორსაა იმ ინფორმაციისაგან, რომელსაც თქვენ ფსიქოლოგიის შესავლის კურსში მოელოდით. მიუხედავად ყველაფრისა, თქვენი ბიოლოგიური ბუნების გაგება დაგეხმარებათ უფრო კომპლექსურად შეიგრძნოთ ურთიერთკავშირი ტვინს, გონებას, ქცევასა და გარემოს შორის, რომელიც იმ განსაკუთრებულ შეგრძნებას განსაზღვრავს, რომელსაც ადამიანად ყოფნა ჰქვია.

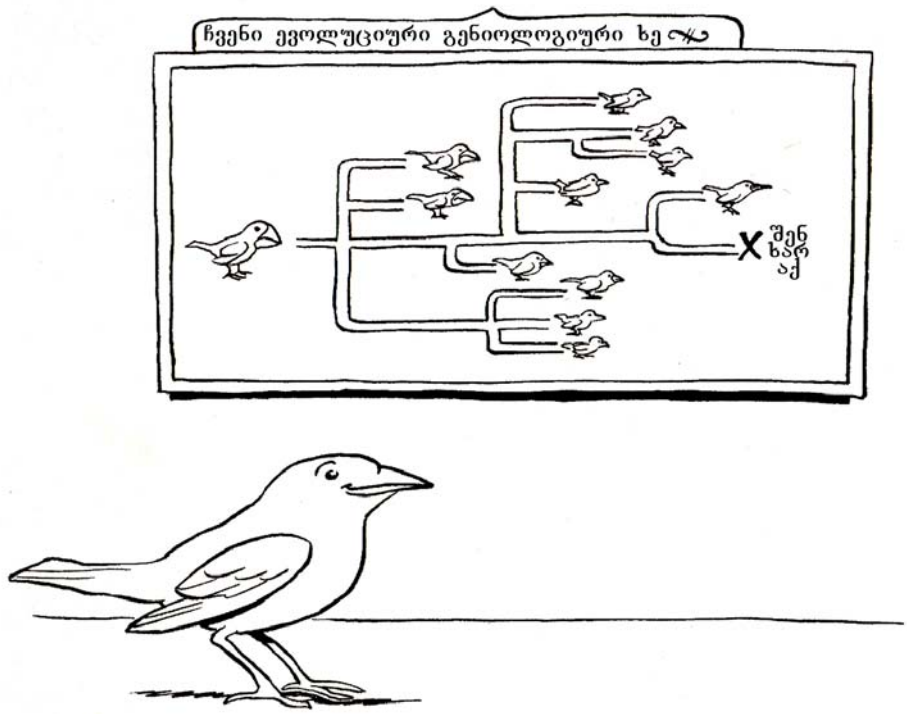
ამ თავის მიზანია, აგიხსნათ, თუ როგორ მონაწილეობს ბიოლოგია უნიკალური ინდივიდების შექმნაში. ამ მიზნის მისაღწევად ჩვენ ჯერ აღვწერთ, როგორ განსაზღვრავს ევოლუცია და მემკვიდრეობითობა თქვენს ბიოლოგიასა და ქცევას; შემდეგ ვნახავთ, როგორ გვეხმარება ლაბორატორიული და კლინიკური კვლევა ტვინის, ნერვული და ენდოკრინული სისტემების მუშაობის შესწავლაში; ამის შემდგომ განვიხილავთ საინტერესო კავშირებს ბიოლოგიურ ფუნქციებსა და ცხოვრებისეულ გამოცდილებას შორის. დაბოლოს, ჩვენ შევისწავლით ინდივიდებს შორის განსხვავებას ტვინსა და ქცევას შორის კავშირის ფონზე.

მემკვიდრეობითობა და ქცევა

პირველ თავში ჩვენ განვსაზღვრეთ, რომ ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი უმთავრესი ამოცანაა, შეისწავლოს ადამიანის ქცევის მრავალფეროვნების გამომწვევი მიზეზები. ამ მიზეზების დადგენაში დაგვეხმარება კავშირ-განსხვავება ისეთ პუნქტებს შორის, როგორიცაა: ბუნება – აღზრდა; მემკვიდრეობითობა – გარემო. თქვენ შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ, რომ ინდივიდები აგრესიულნი არიან მათი ბიოლოგიური თავისებურებების გამო. შესაძლოა მათ რომელიმე მშობლისაგან მემკვიდრეობით ერგოთ აგრესიულობისაკენ მიდრეკილება. ალტერნატიული ვარიანტია იმის დაშვება, რომ ყველა ადამიანში აგრესიულობა თანაბრადაა წარმოდგენილი და მისი გამომუღავნების ხარისხი დამოკიდებულია იმ გარემოზე, სადაც ეს ადამიანები აღიზარდნენ. სწორი პასუხი ამ კითხვაზე ძირეულად განსაზღვრავს იმას, თუ როგორ უნდა მოეპყროს საზოგადოება აგრესიულ ინდივიდს – გარემოს გარკვეული პირობების ძალისხმევა მოახმაროს მას თუ თავად ადამიანების თვისებების შეცვლას. თქვენ უნდა შეგეძლოთ განასხვავოთ გარემოს გავლენა მემკვიდრეობითობისაგან.

რადგანაც გარემოზე დაკვირვება პირდაპირ შეიძლება, უფრო ადვილია იმის დადგენა, თუ





როგორ ახდენს ის გავლენას ადამიანის ქცევაზე. მაგალითად, თქვენ შეგიძლიათ დააკვირდეთ მშობლის აგრესიულ ქცევას ბავშვის მიმართ და წარმოიდგინოთ, რა გავლენას მოახდენს ეს მომავალში ბავშვის აგრესიულობაზე; თქვენ შეგიძლიათ დააკვირდეთ ჭარბად დასახლებულ და ღარიბ გარემოცვას, რომელშიც ბავშვები იზრდებიან და დაინტერესდეთ, შეუძლია თუ არა ამ გარემო პირობებს აგრესიული ქცევის გამოწვევა. ბიოლოგიურ ძალებს, რომლებიც ქცევას განსაზღვრავენ, შეუიარაღებელი თვალით ვერასდროს დავაკვირდებით. ქცევის ბიოლოგია რომ უკეთ გაითავისოთ, ჩვენ დავიწყებთ ზოგიერთი ისეთი პრინციპის აღწერით, რომელიც სახეობების ქცევის პოტენციურ რეპერტუარს განსაზღვრავს (ევოლუციის თეორიის ელემენტები) და შემდეგ აღვწერთ, თუ როგორ გადაეცემა ქცევითი ვარიაციები თაობიდან თაობას.

ევოლუცია და ბუნებრივი გადარჩევა

1831 წელს ჩარლზ დარვინი, რომელმაც კოლეჯი თეოლოგიის განხრით დაამთავრა, ინგლისიდან გემ „ბიგლით“ გაემგზავრა ხუთწლიან ექსპედიციაში სამხრეთ ამერიკის სანაპიროს შესასწავლად. მოგზაურობის დროს დარვინი აგროვებდა ყველაფერს, რაც კი მას გზად ხვდებოდა: ზღვის ცხოველებს, ფრინველებს, მცენარეებს, ნამარხებს, ნიჟარებსა და ქვებს. მისი დაკვირვებების შედეგები საფუძვლად დაედო წიგნს, რომელიც მოიცავდა საკითხებს, დაწყებული გეოლოგიიდან ზოოლოგიისა და ემოციების ჩათვლით. წიგნი, რომელმაც მას საყოველთაოდ გაუთქვა სახელი, არის 1859 წელს გამოცემული *„სახეობათა წარმოშობა“*. ამ ნაშრომში დარვინმა ჩამოაყალიბა მეცნიერების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი თეორია – მოძღვრება დედამიწაზე სიცოცხლის ევოლუციის შესახებ.

ბუნებრივი გადარჩევა

დარვინმა ჩამოაყალიბა მოძღვრება ევოლუციის შესახებ, რომელშიც მოგზაურობის დროს შეგროვილი დაკვირვებების შედეგები აისახა. ერთ-ერთი იმ მრავალრიცხოვან ადგილთა შორის, რომელიც „ბიგლმა“ მოინახულა, იყო გალაპაგოსის კუნძულები – ვულკანური არქიპელაგი სამხრეთ ამერიკის დასავლეთ სანაპიროსთან. ამ კუნძულებზე უამრავი ცხოველი ბინადრობს, მათ შორის ამჟამად „დარვინის სკვინჩად“ ცნობილი ფრინველის 13 სახეობა. დარვინი დაინტერესდა, თუ რატომ არსებობდა სკვინჩას ამდენი სხვადასხვა სახეობა არქიპელაგზე. ცხადი იყო, რომ ისინი კონტინენტიდან ვერ გადმოვიდოდნენ, რადგანაც იქ ეს სახეობები არ ბინადრობდნენ. მან

ბუნებრივი გადარჩევა (Natural selection) – დარვინის თეორიის მიხედვით, სახეობის ზოგიერთი წარმომადგენლის უკეთესი შეგუება გარემოსადმი, საშუალებას აძლევს მას სხვასთან შედარებით უფრო წარმატებულად გამრავლდეს.

ივარაუდა, რომ სახეობათა ეს სხვადასხვაობა გარკვეული პროცესის შედეგი იყო, რომელსაც მოგვიანებით ბუნებრივი გადარჩევა უწოდა.

დარვინის თეორიის თანახმად, სკვინჩას ყოველი სახეობა საერთო წინაპრისაგან წარმოიშვა. თავიდან ფრინველების პატარა გუნდმა დაიდო ბინა კუნძულებზე. ისინი გამრავლდნენ ერთმანეთთან შეჯვარების გზით. დროთა განმავლობაში, ზოგიერთი ფრინველი არქიპელაგის სხვა კუნძულზე გადავიდა. პროცესი, რომელიც შემდგომ ეტაპზე განვითარდა, ბუნებრივი გადარჩევა იყო. საკვები რესურსები და საცხოვრებელი პირობები – *ბუნებრივი პირობები* – მნიშვნელოვნად განსხვავდება სხვადასხვა კუნძულზე. ზოგან უხვადაა კენკრა და თესლოვანი მცენარეები, ზოგი კუნძული კაქტუსებითაა დაფარული, ხოლო ზოგან უამრავი მწერია. ერთი შეხედვით, პოპულაციები სხვადასხვა კუნძულზე მსგავსი იყო, მაგრამ ყოველ კუნძულზე ფრინველებს შორის გარკვეული არაერთგვაროვნება შეინიშნებოდა. იმის გამო, რომ კუნძულებზე საკვები რესურსების რაოდენობა შეზღუდული იყო, სკვინჩების გადარჩენის შანსი იზრდებოდა, თუ მათი ნისკარტის ფორმა უკეთ იყო მისადაგებული ამ კუნძულზე არსებული საკვების მოპოვებასთან. მაგალითად, სკვინჩები, რომლებიც კენკრითა და თესლოვანი მცენარეებით მდიდარ კუნძულებზე ბინადრობდნენ, გადარჩებოდნენ, თუ მსხვილი ნისკარტი ექნებოდათ. ფრინველები წვრილი, წაწვეტებული ნისკარტით, რომელიც მოუხერხებელია თესლის გატეხვისა თუ გახსნისათვის, ასეთ კუნძულებზე იღუპებოდნენ. ყოველი კუნძულის გარემო პირობები განსაზღვრავდა, ფრინველების საწყისი პოპულაციიდან რომელი გადარჩებოდა და გამრავლდებოდა და რომელი დაიღუპებოდა შთამომავლობის გარეშე. დროთა განმავლობაში ამან გამოიწვია კუნძულებზე ძალიან განსხვავებული პოპულაციების ჩამოყალიბება და ხელი შეუწყო საერთო წინაპრისაგან „დარვინის სკვინჩების“ სხვადასხვა სახეობების განვითარებას.

ზოგადად, ბუნებრივი გადარჩევის თეორია გულისხმობს, რომ ორგანიზმი, რომელიც კარგად არის შეგუებული ბუნებრივ გარემოს, როგორიც არ უნდა იყოს ის, უფრო მეტ შთამომავლობას ტოვებს, ვიდრე ნაკლებად შეგუებული. დროთა განმავლობაში, ორგანიზმები, რომელთაც გადარჩენისათვის საჭირო ნიშან-თვისებები გააჩნიათ, რიცხობრივად იმატებენ იმათთან შედარებით, რომელთაც ეს ნიშან-თვისებები არ აქვთ. ევოლუციისათვის ინდივიდის წარმატება იზომება მის მიერ დატოვებული შთამომავლობის რაოდენობით.

თანამედროვე გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ბუნებრივ გადარჩევას მოკლე დროის განმავლობაშიც კი დრამატული ეფექტების გამოწვევა შეუძლია. პეტერ და როზმარი გრანტების მიერ (Grant & Grant, 1989; Grant, 1986; Weiner, 1994) გალაპაგოსის არქიპელაგის ერთ-ერთ კუნძულზე „დარვინის სკვინჩებზე“ ჩატარებულ იქნა გამოკვლევათა სერია, რომლის დროსაც რეგისტრირებულ იქნა ნალექების რაოდენობა, საკვების მიწოდება და ფრინველების პოპულაციის ზომა. 1976 წელს პოპულაცია მოიცავდა ათასზე მეტ სკვინჩას. მომდევნო წელს გამანადგურებელმა გვალვამ მოსპო საკვების მარაგი. პატარა ზომის თესლები გამოიფიტა, დარჩა მხოლოდ დიდი და უხეში. იმ წელს ფრინველთა პოპულაცია შემცირდა 80%-ზე მეტით, თუმცა, უნდა აღინიშნოს, რომ პატარა ნისკარტების მქონე მცირე ზომის სკვინჩები უფრო მეტი დაიღუპა, ვიდრე მოზრდილი ზომის ფრინველი მსხვილი ნისკარტით. შესაბამისად, როგორც ამას დარვინი წინასწარმეტყველებდა, მომდევნო წელს დიდი ზომის ფრინველთა რაოდენობამ იმატა. რატომ? იმიტომ, რომ მხოლოდ ესენი, დიდი სხეულებითა და მსხვილი ნისკარტებით იყვნენ საკმარისად ძლიერნი იმისათვის, რომ ეპასუხათ გვალვით გამოწვეული გარემოს ცვლილებებისათვის. საინტერესოა, რომ 1983 წელს ნალექების რაოდენობა ჭარბი იყო და თესლები, განსაკუთრებით მცირე ზომის, უხვად განვითარდა. შედეგად, მცირე ზომის ფრინველებმა რაოდენობით აჯობეს დიდი ზომის ფრინველებს იმიტომ, რომ მათი ნისკარტები უკეთ იყო მორგებული მცირე ზომის თესლების მოპოვებასთან. პეტერ და როზმარი გრანტების კვლევამ აჩვენა, რომ ბუნებრივი გადარჩევა მნიშვნელოვან ეფექტებს დროის მოკლე პერიოდშიც იძლევა. მკვლევრები დღესაც აგრძელებენ სხვადასხვა სახეობების ბუნებრივ გადარჩევაზე გარემო პირობების გავლენის შესწავლას, მათ შორის ევროპულ ხილის ბუზზე (Huey et al., 200) და თევზების სხვადასხვა სახეობაზე (Rundle et. al., 2000).

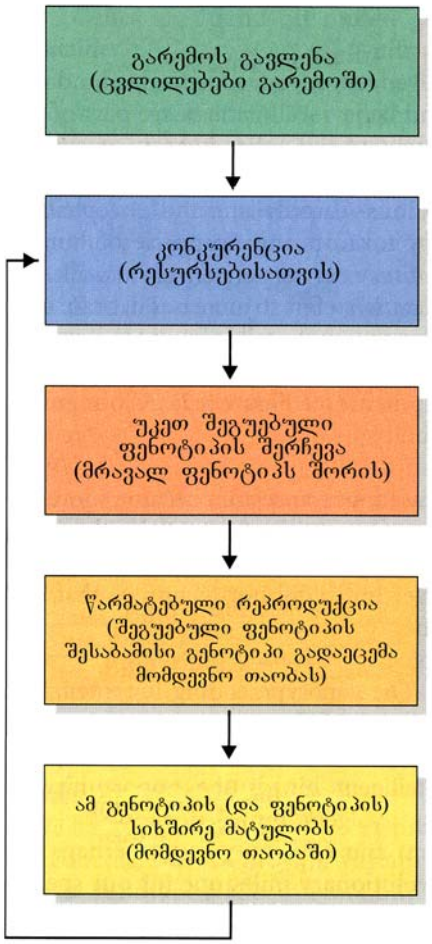
გენოტიპი და ფენოტიპი

სკვინჩების პოპულაციის ზრდა-შემცირების მაგალითი ცხადყოფს, თუ რატომ უწოდებდა დარვინი ევოლუციის პროცესს *უკეთ შეგუებულის გადარჩენას*. წარმოიდგინეთ, რომ ყოველი სახეობისათვის ნებისმიერ გარემოში უამრავი საარსებო სირთულე მოიძებნება. სახეობის ის წარმომადგენლები, რომელთაც გარემოსთან უკეთ შეხამებული ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ატრიბუტები გააჩნიათ,

უფრო ადვილად გადარჩებიან. იმის გათვალისწინებით, რომ ამ ატრიბუტების გადაცემა შესაძლოა თაობიდან თაობაში (და გარემოში ეს სირთულეები დროთა განმავლობაში ნარჩუნდება), სახეობის ევოლუციის შანსი იზრდება.

ბუნებრივი გადარჩევის პროცესის დეტალური შესწავლის მიზნით, ჩვენ უნდა შემოვიტანოთ ევოლუციური თეორიის რამდენიმე მნიშვნელოვანი ცნება. მოდით, შევჩერდეთ ცალკეულ სკვინჩაზე, კერძოდ კი იმ ფაქტზე, რომ ამ სკვინჩამ მისი მშობლებისგან მემკვიდრეობით **გენოტიპი**, ანუ გენეტიკური სტრუქტურა მიიღო. კონკრეტული გარემოს კონტექსტში ამ გენოტიპმა განსაზღვრა სკვინჩის განვითარება და ქცევა. სკვინჩის გარეგნობა და მისი ქცევის რეპერტუარი განიხილება, როგორც **ფენოტიპი**. ჩვენი სკვინჩას შემთხვევაში გენოტიპი განსაზღვრავს მოცემულ გარემო პირობებთან ერთად მოკლე ნისკარტის ფენოტიპს. ამ ნისკარტით შესაძლებელია პატარა თესლების აკრეფა. ყველა ტიპის თესლი მრავლად რომ ყოფილიყო, მაშინ ამ ფენოტიპს გადარჩენისათვის არავითარი მნიშვნელობა ექნებოდა, მაგრამ, თუ დავუშვებდით, რომ მხოლოდ მცირე ზომის თესლების მოპოვება ყოფილიყო შესაძლებელი, მაშინ ჩვენს სკვინჩას მსხვილი ნისკარტის მქონე სკვინჩებთან შედარებით სელექციური უპირატესობა ექნებოდა. მხოლოდ დიდი ზომის თესლების არსებობის პირობებში იქნებოდა ჩვენი სკვინჩა არახელსაყრელ მდგომარეობაში.

მხოლოდ გადარჩენილ სკვინჩებს შეუძლიათ გამრავლება. მემკვიდრეობით თავიანთი გენოტიპის გადაცემა შეუძლიათ მხოლოდ იმ ცხოველებს, რომლებიც მრავლდება. შესაბამისად, თუკი გარემოში მხოლოდ მცირე ზომის თესლები მოიპოვება, მრავალი თაობის შემდეგ მხოლოდ მცირენისკარტიან სკვინჩებს მივიღებთ, შესაბამისად, მხოლოდ მცირე ზომის თესლების მოპოვების უნარით. ასე ცვლის გარემო სახეობის ქცევის შესაძლო რეპერტუარს. **სურათი 3.1** წარმოგვიდგენს ბუნებრივი გადარჩევის გამარტივებულ მოდელს. ჩვენ შეგვიძლია ეს იდეა ადამიანის ევოლუციასაც მივუსადაგოთ.



სურათი 3.1

როგორ მუშაობს ბუნებრივი გადარჩევა

გარემო პირობების ცვლილება განაპირობებს სახეობის წევრებს შორის კონკურენციას რესურსებისათვის ბრძოლაში. მხოლოდ იმ ინდივიდებს, რომელთაც ამ ცვლილებებთან უკეთ შეგუებული თვისებები გააჩნიათ, ექნებათ გადარჩენისა და გამრავლების შანსი. მომდევნო თაობაში შეგუებულ გენეტიკური სტრუქტურის მქონე ინდივიდთა რაოდენობა მეტი იქნება.

ადამიანის ევოლუცია

თუკი გადავხედავთ იმ გარემოებებს, რომლებშიც ადამიანის სახეობის ევოლუცია მოხდა, მივხვდებით, თუ რატომ წარმოადგენენ გარკვეული ფიზიკური და ქცევითი თვისებები ადამიანის სახეობის ბიოლოგიური კაპიტალის ნაწილს. ადამიანის ევოლუციაში ბუნებრივი გადარჩევისთვის ორი უმთავრესი თვისება – ბიპედალიზმი და ენცეფალიზაცია – იყო გადამწყვეტი. ორივემ ერთად განაპირობა კაცობრიობის ცივილიზაციის წარმოქმნა. *ბიპედალიზმი* ნიშნავს ორ ფეხზე ამართულად სიარულის უნარს,

გენოტიპი (Genotype) – ორგანიზმის გენეტიკური სტრუქტურა, რომელსაც ის მშობლებისაგან მემკვიდრეობით იღებს.

ფენოტიპი (Phenotype) – ორგანიზმის ხილული ნიშან-თვისებები, რომლებიც მისი გენოტიპისა და გარემოს ურთიერთქმედების შედეგად ყალიბდება.

ხოლო *ენცეფალიზაცია* – თავის ტვინის ზომის მომატებას. ეს ორი ადაპტაცია პასუხისმგებელია ადამიანის ევოლუციის უმრავლეს თუ არა, ყველა მიღწევაზე, კულტურული განვითარების ჩათვლით. როდესაც ჩვენმა წინაპრებმა შეძლეს ორ ფეხზე ამართული სიარული, მათ შეიძინეს გარემოს შესწავლისა და ახალი რესურსების ექსპლუატაციის უნარი. თავის ტვინის ზომის მომატებასთან ერთად კი მათი ინტელექტი გაუმჯობესდა, მათ შეიძინეს კომპლექსური აზროვნების, მსჯელობის, დამახსოვრებისა და დაგეგმვის უნარი (თუმცა უნდა აღინიშნოს, რომ უფრო დიდი ტვინის ევოლუცია არ წარმოადგენს უფრო დიდი ინტელექტის გარანტიას – მნიშვნელოვანი იყო ის, თუ რა ტიპის ტვინის ქსოვილი ვითარდებოდა და რა ადგილს იკავებდა ის ტვინის ფარგლებში). გენოტიპმა, რომელიც განსაზღვრავდა ჭკვიან და მობილურ ფენოტიპს, ნელ-ნელა განდევნა ნაკლებად წარმატებულად ადაპტირებული გენოტიპები ადამიანთა გენური ფონდიდან, რამაც გამრავლების უნარი უფრო ჭკვიან ორფეხა არსებებს მისცა.

ბიპედალიზმისა და ენცეფალიზაციის შემდეგ, ჩვენი სახეობის ევოლუციის გზაზე ყველაზე უფრო მნიშვნელოვანი ეტაპი იყო მეტყველების წარმოქმნა (Bicketron, 1990; Holden, 1998). იფიქრეთ, რა შეგუებითი უპირატესობა შეეძლო მოეტანა მეტყველების განვითარებას ადრეული პერიოდის ადამიანებისათვის. იარაღების გაკეთებისათვის საჭირო მარტივი მითითებები, კარგი სანადირო თუ სათევზაო ადგილების პოვნა და საშიშროების თავიდან აცილება ზოგავდა დროს, ძალას და სიცოცხლეს. იმის მაგივრად, რომ ყოველ ჯერზე თავიდან ესწავლათ საკუთარი გამოცდილებიდან ცდისა და შეცდომის მეთოდით, ადამიანებმა შეძლეს სხვათა გამოცდილების გამოყენება. საუბარი, იუმორიც კი, აძლიერებდა სოციალურ კავშირებს ბუნებრივად ისედაც საზოგადოებრივი სახეობის წევრებს შორის. ყველაზე მნიშვნელოვანია ის, რომ მეტყველების წარმოქმნა-განვითარებამ შესაძლო გახადა დაგროვილი ცოდნის გადაცემა თაობიდან თაობაზე.

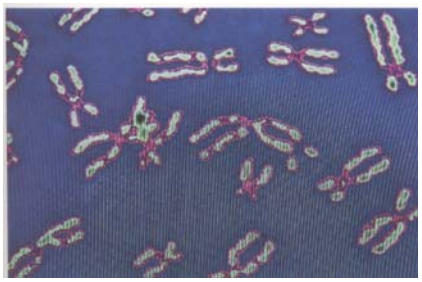
მეტყველება წარმოადგენს *კულტურული ევოლუციის* ბაზას – კულტურების ტენდენციას, დასწავლის გზით ადაპტურად უპასუხოს გარემოს ცვლილებებს. კულტურულმა ევოლუციამ განაპირობა იარაღების წარმოების წარმატება, სოფლის მეურნეობის გაუმჯობესება და ინდუსტრიისა და ტექნოლოგიების განვითარება და დახვეწა. კულტურული ევოლუცია საშუალებას გვაძლევს ძალიან სწრაფად შევეგუოთ გარემო პირობების ცვლილებებს. პერსონალური კომპიუტერის გამოყენების შეგუება, მაგალითად, ბოლო 20 წლის განმავლობაში განვითარდა. მიუხედავად ამისა, კულტურული ევოლუცია ვერ იარსებებს გენოტიპის გარეშე, რომელიც კოდირებს დასწავლისა და აბსტრაქტული აზროვნების უნარს. კულტურის არსებობა – ხელოვნების, ლიტერატურის, მუსიკის, სამეცნიერო ცოდნისა და ფილანტროპიული აქტივობების ჩათვლით – შესაძლებელია მხოლოდ ადამიანის გენოტიპის პოტენციალის გამო.

ადამიანის გენოტიპის ცვალებადობა

თქვენ ნახეთ, რომ ადამიანის ევოლუციის დროს უპირატესობა საზიარო ბიოლოგიურ პოტენციალს ენიჭებოდა – ბიპედალიზმი და აზროვნებისა და მეტყველების უნარი. მაგრამ ამ საზიარო პოტენციალშიც რჩება ადგილი საგრძნობი ვარიაციებისათვის. თქვენმა დედ-მამამ გადმოგცათ მხოლოდ ნაწილი იმისა, რაც მათ მშობლებისგან, ბებია-ბაბუისაგან და თქვენი ოჯახის ყველა სხვა წინა თაობისაგან ჰქონდათ მიღებული, რამაც შედეგად მოგვცა თქვენი განვითარების უნიკალური ბიოლოგიური გეგმა. მემკვიდრეობითობის (წინაპრების ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ნიშან-თვისებების მიღება) მექანიზმის შემსწავლელ მეცნიერებას **გენეტიკა** ეწოდება.

გენეტიკის საფუძვლები

თქვენი ყოველი უჯრედის ბირთვში მოთავსებულია გენეტიკური მასალა, რომელსაც **დნმ** (დეზოქსირიბონუკლეინის მჟავა) ეწოდება. დნმ ორგანიზებულია უმცირეს ნაწილაკებად, **გენებად**. გენების ზუსტი რაოდენობა ადამიანის გენომში (გენთა ერთობლიობა) დღემდე არაა ცნობილი; ასახელებენ რიცხვს 30 000-დან 150 000-მდე (Pennisi, 2000). გენები შეიცავენ ცილების სინთეზისათვის საჭირო ინ-



სტრუქციებს. ეს ცილები არეგულირებენ სხეულში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესებს და განაპირობებენ ფენოტიპის ექსპრესიას: სხეულის ფორმას, ფიზიკურ ძალას და ბევრ სხვა ქცევით თვისებას.

გენები მოთავსებულია სტრუქტურებზე, რომელთაც *ქრომოსომები* ეწოდებათ. ჩასახვის მომენტში თქვენ იღებთ მშობლებისაგან 46 ქრომოსომას – 23-ს დედისგან და 23-ს მამისგან. ყოველი ქრომოსომა ათასობით გენს შეიცავს. სპერმისა და კვერცხუჯრედის შერწყმა შედეგად გვაძლევს გენთა მრავალი მილიონი შესაძლო კომბინაციიდან მხოლოდ ერთს. სასქესო ქრომოსომები შეიცავენ ინფორმაციას მამრისა თუ მდედრის ფიზიკური განვითარების შესახებ. თქვენ იღებთ X ქრომოსომას დედისგან და X ან Y ქრომოსომას მამისგან. XX კომბინაცია განაპირობებს მდედრობითი თვისებების განვითარებას, ხოლო XY კომბინაცია – მამრობითი თვისებებისას.

მიუხედავად იმისა, რომ თქვენს დედმამიშვილებთან თქვენ დაახლოებით გენთა 50% საერთო გაქვთ, გენთა თქვენი კომბინაცია აბსოლუტურად უნიკალურია, თუკი თქვენ არ გყავთ ერთკვერცხიანი ტყუპი. გენებს შორის სხვაობა არის ერთ-ერთი მიზეზი, თუ რატომ განსხვავდებით თქვენ ფიზიკურად და ქცევითაც თქვენი ძმებისა და დებისაგან. სხვა მიზეზი კი ისაა, რომ თქვენ არ ცხოვრობთ აბსოლუტურად იდენტურ გარემოში. ფსიქოლოგიის მნიშვნელოვანი მიზანია, ზემოქმედების ამ ორ წყაროს შორის წონასწორობის (ბალანსის) გაგება.

მემკვიდრეობითობა (Heredity) – ნიშან-თვისებების ბიოლოგიური გადაცემა მშობლებიდან შთამომავლობაზე.

გენეტიკა (Genetics) – მეცნიერება წინაპრებისგან მიღებული ფიზიკური და ფსიქოლოგიური თვისებების მემკვიდრეობითობის შესახებ.

დნმ (დეზოქსირიბონუკლეინის მჟავა) (DNA – deoxyribonucleic acid) – გენეტიკური ინფორმაციის გადაცემის ფიზიკური ბაზა.

გენი (Genes) – მემკვიდრეობითობის ფიზიკური ერთეული; ქრომოსომების პატარა უბანი, რომელიც პასუხისმგებელია თვისებების გადაცემაზე.

სასქესო ქრომოსომა (Sex chrolosomes) – ქრომოსომები, სადაც თავმოყრილია მამრობითი თუ მდედრობითი თვისებების მატარებელი გენები.

ადამიანის ქცევის გენეტიკა (Human behavior genetics) – მეცნიერება, რომელიც ქცევისა და თვისებების ინდივიდუალური განსხვავებების გენეტიკურ კომპონენტებს შეისწავლის.

გენები და ქცევა

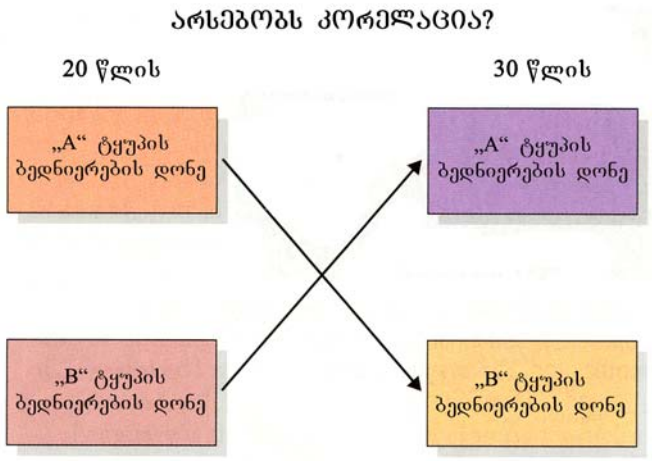
ჩვენ ვნახეთ, რომ ევოლუციურმა პროცესმა შესაძლო გახადა ადამიანის გენოტიპში უამრავი ცვალებადობის არსებობა. ამ გენოტიპთა ურთიერთქმედება გარემოსთან ქმნის ცვალებადობას ადამიანთა ფენოტიპში. ადამიანთა ქცევის გენეტიკის სფეროში მკვლევრები თანაბრად იყენებენ გენეტიკისა და ფსიქოლოგიის მეთოდებს, რათა შეისწავლონ მიზეზობრივი ურთიერთკავშირი ნიშან-თვისებათა მემკვიდრეობითობასა და ქცევას შორის (Maccoby, 2000; Plomin & Rende, 1991; Plomin et al., 1994).

ქცევითი გენეტიკის ლოგიკის შესასწავლად ჩვენ უნდა აღვწეროთ საოცარი აღმოჩენა: თქვენი სუბიექტური კარგად ყოფნის – ბედნიერების, რომელსაც თქვენ თქვენი ცხოვრების განმავლობაში განიცდით – საფუძველს, შესაძლოა, გენეტიკური კომპონენტი განსაზღვრავდეს.

საიდან ვიცით

ბედნიერების მემკვიდრეობითობა

ბედნიერების გენეტიკური კომპონენტის შესასწავლად მკვლევრებმა ქცევითი გენეტიკის კლასიკური მეთოდი გამოიყენეს. მათ შეისწავლეს მონოზიგოტური (გენეტიკურად იდენტური, MZ) და დიზიგოტური (ე.წ. ფრატერნული ანუ სიბლების მსგავსი, DZ) ტყუპების მიერ საკუთარი ბედნიერების შეფასება. ტყუპების ბედნიერების დონე ფასდებოდა სპეციალური კითხვარით, რომელშიც იყო ასეთი ტიპის კითხვებიც, მაგალითად, „სხვებთან შედარებით, რამდენად ბედნიერი ხართ?“ მკვლევრებმა შეისწავლეს MZ და DZ პასუხების ორი სერია, როდესაც რესპონდენტები შესაბამისად 20 და 30 წლისა იყვნენ. მათ ჩაატარეს ე.წ. ჯვარედინი ანალიზი (**სურ. 3.2**): 30 წლის რესპონდენტის გამონათქვამი შეადარეს მისი ტყუპისცალის გამონათქვამს 20 წლის ასაკში. გამოირკვა, რომ თითქმის არ არსებობდა კორელაცია DZ ტყუპების პასუხებს შორის მაშინ, როდესაც MZ ტყუპებში პასუხების 80%-ის კორელაცია ჯვარედინი ანალიზის შედეგად დადასტურდა. მეცნიერების წარმოდგენით, ეს მაღალი კორელაცია შეიძლება აიხსნას მხოლოდ იმ დაშვებით, რომ ბედნიერებას გენეტიკური კომპონენტი აქვს (Lykken & Tellegen, 1996).



სურათი 3.2

ბედნიერების გენეტიკის საფუძვლის შემსწავლელი ცდის სქემა

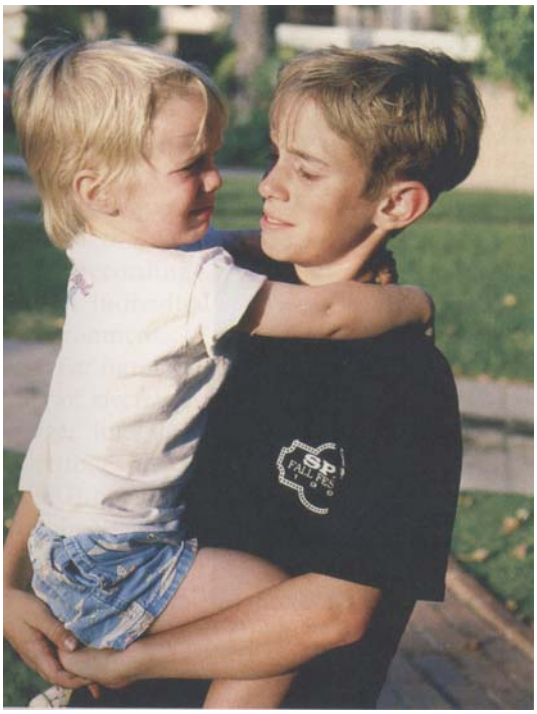
მეცნიერებმა შეისწავლეს კორელაცია ერთი ტყუპის ბედნიერებისდონეებს შორის 20 და 30 წლის ასაკში

ხომ არ გაგიკვირდათ, რომ ბედნიერებასაც კი შესაძლოა ძლიერი გენეტიკური კომპონენტი ჰქონდეს? თქვენ, ალბათ, ფიქრობთ, რომ ბედნიერებას გარემო უფრო მეტად განსაზღვრავს. თქვენ რომანტიული ურთიერთობა გაქვთ? რამდენად რთულია თქვენი სწავლის პროცესი? რომელია თქვენი ცხოვრების მთავარი წინააღმდეგობები? მკვლევრებს მიაჩნიათ, რომ გარემოს ასეთი მოვლენები დაბადების დროს მიღებული „ბედნიერების საშუალო დონის“ გარკვეულ ვარიაციებს იწვევს. ანალოგიისათვის გაიხსენეთ როგორ მუშაობს თერმოსტატი. დავუშვათ, თქვენ ტემპერატურა დააყენეთ 20°C-ზე გარემო გარკვეულად შეცვლის ამ ტემპერატურას, მაგრამ საშუალო მაჩვენებელი იგივე დარჩება. ბედნიერების საკითხის კვლევამ აჩვენა, რომ ყოველ ჩვენგანს აქვს ბედნიერების დონის რაღაც საწყისი მაჩვენებელი (ანალოგიით, მაგალითად, 20°C, ან 30°C), რომელიც ნარჩუნდება მთელი ცხოვრების განმავლობაში მიმდინარე მოვლენების მიუხედავად, მაგრამ აუცილებელია, რომ ამას გენი (ან გენები) განსაზღვრავდეს? გაიხსენეთ წიგნის მეორე თავიდან: „კორელაცია არ არის მიზეზობრიობა“. შესაძლოა, რომ ინდივიდის ქცევის სხვა ასპექტებმა, ან გამოცდილებამ განსაზღვროს გენეტიკურად განპირობებული ბედნიერების გამოვლენა. იდენტური და დიზიგოტური ტყუპების მაგალითი გვიჩვენებს, რომ გენომის ელემენტებს აქვთ გავლენა ბედნიერებაზე. დავუშვათ, რომ თქვენი გენეტიკური მემკვიდრეობა განსაზღვრავს, თუ როგორ აფასებთ მომხდარ მოვლენებს – რომ თქვენი და ან ძმა გენეტიკურად განწყობილია უფრო მეტად დაითრგუნოს უმნიშვნელო პრობლემებისაგან. თქვენ, შესაძლოა, უფრო ბედნიერი იყოთ, მაგრამ გენეტიკა განსაზღვრავს, თუ როგორ ახდენთ თქვენ სამყაროს ინტერპრეტაციას, რომელიც, თავის მხრივ, განაპირობებს განსხვავებებს ბედნიერებაში, ან, შესაძლოა, საშუალო კეთილდღეობა წარმოადგენს ბალანსს პოზიტიური და ნეგატიური ემოციების გამომწვევ გენებს შორის (Hamer, 1996). როგორი ახსნაც არ უნდა მოიძებნოს, ერთი რამ ცხადია: მშობლებისაგან მიღებული გენები უფრო ფართო გავლენას ახდენენ თქვენზე, ვიდრე მხოლოდ თვალის ფერისა თუ თქვენი სიმაღლის განსაზღვრა.

დაიმახსოვრეთ, რომ გენებში თქვენი ბედის კოდი არაა ჩადებული. ის რომ თქვენ მაღალი ხართ, არ ნიშნავს, რომ კალათბურთი უნდა ითამაშოთ; ის, რომ თქვენ ქალი ხართ, არ ნიშნავს, რომ აუცილებლად ბავშვები უნდა გააჩინოთ. ყოველთვის გახსოვდეთ, რომ გენოტიპის ექსპრესია მხოლოდ გარკვეულ კონტექსტშია შესაძლებელი. ფიზიკური ზომა, მაგალითად, განპირობებულია გენეტიკური მასალითა და კვების რაციონით ერთობლივად. ფიზიკური ძალა როგორც მამაკაცებში, ისე ქალებში, შესაძლოა, განვითარებულ იქნეს სპეციალური სავარჯიშოების მეშვეობით. ინტელექტუალური განვითარება განპირობებულია როგორც გენეტიკური პოტენციალით, ისე აღზრდის პირობებით. ვერც მარტო გენები და ვერც მარტო გარემო ვერ განსაზღვრავს, ვინ ხართ თქვენ და რა პიროვნებად ჩამოყალიბდებით.

ადამიანის ქცევის გენეტიკაში განსაკუთრებული ყურადღება ინდივიდუალური განსხვავებების წარმოშობის შესწავლას ეთმობა: ინდივიდუალური გენეტიკური მასალის რა ფაქტორები განსაზღვრავენ თქვენი აზროვნებისა და ქცევის მანერას? სოციობიოლოგები ცდილობენ ამ კითხვაზე პასუხის გაცემას ქცევის ფართო სპექტრის ფონზე. ეს სფერო შეისწავლის სოციალურ ქცევას და ადამიანებისა და სხვა ცხოველების სოციალური სისტემების ევოლუციურ საფუძვლებს. მოდით ბედნიერებაში უფრო მეტი ვიგულისხმოთ. ჩვენ მხოლოდ ქცევითი გენეტიკის კვლევა აღვწერეთ, რომელიც ბედნიერების სფეროში ინდივიდუალურ განსხვავებებს შეის-

სოციობიოლოგია (Sociobiology) – მეცნიერება, რომელიც შეისწავლის ადამიანთა და ცხოველთა სოციალურ სისტემებს და სოციალური ქცევის ევოლუციურ საფუძვლებს.



წავლის, მაგრამ როგორ შეიძლება აიხსნას ევოლუციური პერსპექტივიდან ადამიანის სახეობის ზოგადი უნარი ბედნიერების განცდისა? ბასი (2000) უშვებს, რომ ადამიანთა ბედნიერებაში გარკვეული შეზღუდვებია „თანამედროვე და ძველ გარემოებებს შორის არსებული შეუსაბამობების“ გამო. მაგალითად, მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანები მცირე ზომის ჯგუფების კონტექსტში განვითარდნენ, ბევრი დღეს დიდ ურბანულ გარემოში ცხოვრობს, სადაც დიდი რაოდენობით უცხოებით არის გარემოცული. ჩვენ აღარ შეგვრჩა მჭიდრო კავშირები ინდივიდთა იმ ჯგუფებთან, რომელთანაც საარსებო სივრცეს ვიყოფთ; კავშირები, რომლებიც გვეხმარება ბედნიერი ცხოვრების განცდაში. რა შეიძლება გაკეთდეს? მიუხედავად იმისა, რომ თქვენ არ შეგიძლიათ უკან დააბრუნოთ ამ ცვლილებების გამომწვევი კულტურული ევოლუცია, თქვენ შეგიძლიათ არსებული ვითარების კომპენსირება თქვენს ოჯახთან და მეგობრებთან მჭიდრო კავშირების დამყარებით (Buss, 2000).

შეჯამება

სახეობები წარმოიქმნება და იცვლება დროის განმავლობაში ბუნებრივი გადარჩევის შედეგად, რომელიც წარმოადგენს ორგანიზმის უნარს, სხვადასხვა ინტენსივობით გამრავლდეს ფენოტიპური თვისებებისა და გარემოს შორის ურთიერთქმედების გამო. ადამიანის ევოლუციაში ორი უმთავრესი შეგუება იყო – ბიპედალიზმი და ენცეფალიზაცია. მეტყველების განვითარებამ შესაძლო გახადა სწრაფი კულტურული ევოლუცია.

ადამიანის ქცევითი გენეტიკის მკვლევრები შეისწავლიან კავშირს მემკვიდრეობით მიღებულ გენებსა და ქცევას შორის. სოციობიოლოგები იყენებენ ევოლუციურ მიდგომას სახეობების სოციალური ქცევის გაგებისათვის.

ბიოლოგია და ქცევა

მოდით, ახლა ჩვენი ყურადღება ადამიანის გენოტიპის მნიშვნელოვან პროდუქტს მივაპყროთ – იმ ბიოლოგიურ სისტემებს, რომელთა მეშვეობითაც აზროვნებისა და ქცევის მთელ სპექტრს ვახორციელებთ. ბევრად უფრო ადრე დარვინის მოგზაურობამდე, მეცნიერები, ფილოსოფოსები და სხვები მსჯელობდნენ, თუ რა როლს ასრულებენ ბიოლოგიური სისტემები ყოველდღიურ ცხოვრებაში. ტვინის შესწავლის ისტორიაში ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ფიგურა იყო რენე დეკარტი (1596-1650), რომელმაც შემოგვთავაზა იმ დროისათვის ძალზედ რადიკალური იდეა: ადამიანის სხეული არის „ცხოველური მანქანა“, რომელიც შეიძლება მეცნიერულად შევისწავლოთ – ემპირიული დაკვირვების გზით ბუნებრივი კანონების აღმოჩენის მეშვეობით. დეკარტი თვლიდა, რომ ადამიანის ქმედება არის მექანიკური რეფლექსი გარემოს მხრიდან სტიმულაციის საპასუხოდ. მან ივარაუდა, რომ ფიზიკური ენერგია ააგზნებს გრძნობის ორგანოს. სტიმულირების შემდეგ გრძნობის ორგანო გადასცემს ტვინს აგზნებას „ცხოველური სულის“ მეშვეობით; ტვინი, თავის მხრივ, გადასცემს ცხოველურ სულს კუნთების შესაბამის ჯგუფს, რომელიც მოძრაობით რეფლექსურ პასუხს ახორციელებს.

რეფლექსის დეკარტისეულ ცნებას მეცნიერული დასაბუთება არ ჰქონდა 1906 წლამდე, როდესაც სერ ჩარლზ შერინგტონმა აღმოაჩინა, რომ რეფლექსების საფუძველს წარმოადგენენ პირდაპირი კავშირები სენსორულ და მოტორულ ნერვულ ბოჭკოებს შორის ზურგის ტვინის დონეზე. შერინგტონმა წამოაყენა იდეა, რომ ნერვული სისტემა როგორც ამაგზნებელ (ნერვული აქტივობის გაძლიერება), ისე შემაკავებელ (ნერვული აქტივობის შემცირება) პროცესებს მოიცავს. XX საუკუნის დასაწყისამდე

მეცნიერებმა არაფერი იცოდნენ ნერვული სისტემის სტრუქტურული ერთეულის, **ნეირონის** შესახებ. სანტიაგო რამონ კახალი იყო პირველი, ვინც აღმოაჩინა ფიზიკური ზღვარი მეზობელ ნეირონებს შორის და განავითარა თეორია ნეირონებს შორის ინფორმაციის გადაცემის შესახებ. 50 წლის შემდეგ ელექტრონული მიკროსკოპის გამოყენებამ დაადასტურა მისი იდეები. 1948 წელს დონალდ ჰებმა ივარაუდა, რომ ტვინი არა მხოლოდ ნერვული ქსოვილის მასაა, არამედ ინტეგრირებული სტრუქტურების, ე.წ. „უჯრედული ანსამბლების“ ერთობლიობა, რომელიც სპეციფიკურ ფუნქციებს ასრულებს.

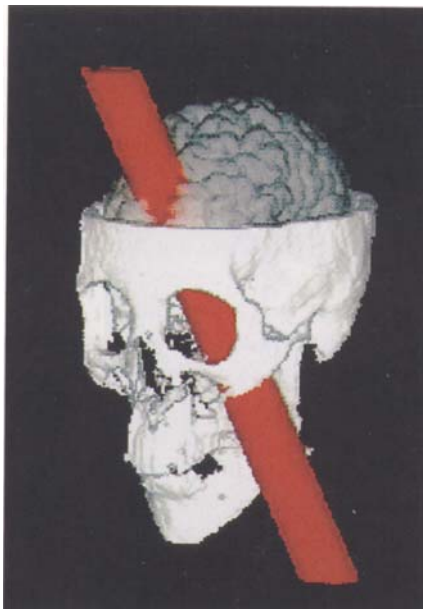
დეკარტის შემდეგ მოხსენიებული მკვლევრები თავს *ნეირომეცნიერებს* უწოდებენ. დღეს, **ნეირომეცნიერება** კვლევის ერთ-ერთი ყველაზე უფრო სწრაფად განვითარებადი სფეროა. მნიშვნელოვანი აღმოჩენები გამაოგნებელი რეგულარობით ხდება. ნეირომეცნიერების შესახებ ჩვენი საუბარი დაიწყება იმ ტექნიკური მეთოდების აღწერით, რომლებსაც მკვლევრები ახალი აღმოჩენებისათვის იყენებენ. შემდეგ გავეცნობით ნერვული სისტემის ზოგად სტრუქტურას, რომელსაც ტვინის უფრო დეტალური შესწავლა მოსდევს. დაბოლოს, ჩვენ გავეცნობით ენდოკრინული სისტემის მოქმედებას – მეორე მაკონტროლებელ ბიოლოგიურ სისტემას, რომელიც ნერვულ სისტემასთან ერთად მუშაობს.

მოვუსმინოთ ტვინს

ნეირომეცნიერები ცდილობენ სხვადასხვა მეთოდების მეშვეობით შეისწავლონ ტვინის მუშაობა – დაწყებული ოპერაციებით დიდ, თვალისათვის დასანახ სტრუქტურებზე, დამთავრებული უჯრედებით, რომელთა დანახვა მხოლოდ ძლიერი მიკროსკოპის ქვეშაა შესაძლებელი. მკვლევრების მიერ გამოყენებულ ტექნიკას ანალიზის გარკვეული დონე შეესაბამება. აქ ჩვენ განვიხილავთ ყველაზე უფრო ხშირად გამოყენებად მეთოდებს, რომლებიც თავის ტვინის უბნების ფუნქციებისა თუ ქცევის განსაზღვრისათვისაა საჭირო.

ინტერვენცია ტვინში

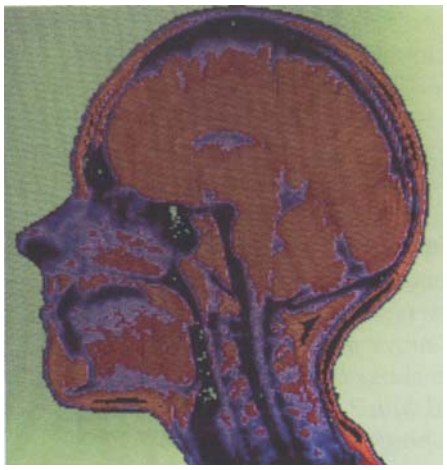
მრავალი კვლევითი მეთოდი ნეირომეცნიერებაში ტვინში პირდაპირ ინტერვენციას გულისხმობს. ეს მეთოდები ისტორიულ საწყისს ფინეას გეიჯის შემთხვევიდან იღებენ, რომლითაც წიგნის ეს თავი დავიწყეთ. გეიჯის თავის ტვინის დაზიანების შემდეგ ქცევის დრამატულმა ცვლილებებმა ექიმებს აფიქრებინა, რომ ტვინი წარმოადგენს რაციონალური ქცევისა და პიროვნული თვისებების საფუძველს. თითქმის იმავე პერიოდში, როდესაც გეიჯი ტრავმის შემდეგ მდგომარეობიდან გამოდიოდა, პოლ ბროკა სწავლობდა ტვინის როლს მეტყველებაში. მისი პირველი კვლევა ამ სფეროში წარმოადგენდა ადამიანის აუტოფსიას, რომელსაც შეარქვეს „ტან“ იმ ერთადერთი სიტყვის მიხედვით, რომლის წარმოთქმაც მას შეეძლო. ბროკამ ნახა, რომ „ტანის“ ტვინის შუბლის მარცხენა უბანი ძლიერ დაზიანებული იყო. ამ აღმოჩენამ უბიძგა ბროკას შეესწავლა იმ პაციენტების ტვინი, რომელთაც მეტყველების დარღვევა ჰქონდათ. ყველა შემთხვევაში ბროკა პოულობდა მსგავს დაზიანებას ტვინის იგივე უბანში, რომელსაც ახლა „ბროკას არე“ ეწოდება. თანამედროვე მკვლევრები კვლავაც ცდილობენ იპოვონ შესაბამისობა ქცევის ცვლილებებსა და ტვინის დაზიანებას შორის.



ნეირომეცნიერება (Neuroscience) – მოძღვრება ნერვული სისტემისა და ქცევაზე მისი გავლენის შესახებ.

ბროკას არე (Broca's area) – თავის ტვინის უბანი, რომელიც აზრებს მეტყველებასა და/ან ჟესტებში გარდაქმნის.

დაზიანება (Lesions) – ტვინის ქსოვილის დაშავება.

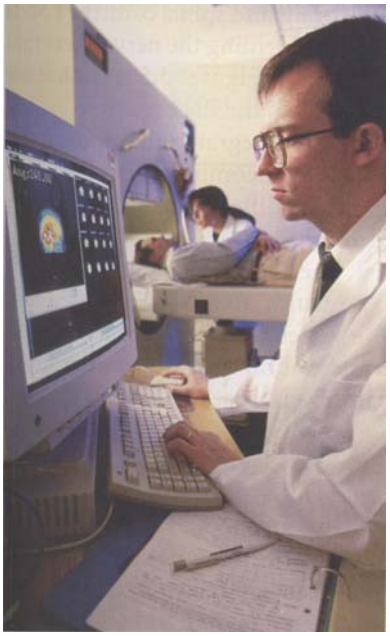


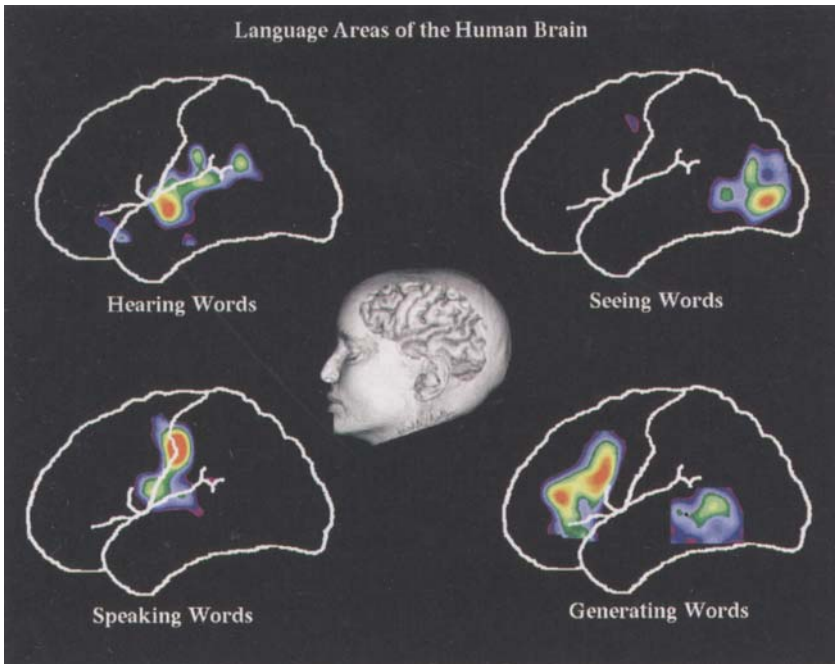
შემთხვევით დაზიანებული ტვინის შესწავლაში გარკვეულ პრობლემას წარმოადგენს ის, რომ მეცნიერებს არ შეუძლიათ თავად განსაზღვრონ დაზიანების უბანი და ზომა. ტვინის საფუძვლიანი შესწავლისა და ქცევით თუ კოგნიტურ ფუნქციებს შორის კავშირების დადგენის მიზნით მეცნიერებს სჭირდებათ მეთოდები, რომლებიც მათ ტვინის დაზიანებული ქსოვილის ზუსტი სპეციფიკაციის საშუალებას მისცემს. მკვლევრებმა განავითარეს მეთოდები, რომელთა საშუალებითაც შესაძლოა ზუსტად განსაზღვრული დაზიანებების გამოწვევა. მათ შეუძლიათ, მაგალითად, ტვინის განსაზღვრული უბნების მოცილება, ამ უბნების ნეირონული კავშირების გადაჭრა, ან ამ უბნების დაზიანება სიცხის, სიცივისა თუ ელექტრობის გამოყენებით. როგორც, ალბათ, მიხვდით, ტვინის ექსპერიმენტული დაზიანება მხოლოდ საცდელ ცხოველებზე, და არა ადამიანებზე, ხორციელდება (გაიხსენეთ ჩვენი დისკუსია წიგნის მეორე თავში, რომ ცხოველებზე ასეთი ტიპის ექსპერიმენტების ეთიკა ამჟამად უმკაცრეს კონტროლს ექვემდებარება). ტვინის ჩვენეული გაგება რადიკალურად შეიცვალა, როდესაც მეცნიერებმა შეადარეს და შეისწავლეს ცხოველებზე დაზიანებითი ცდების შედეგები ადამიანების კლინიკური მონაცემების შედეგებს.

გარკვეულ პირობებში მეცნიერებს შეუძლიათ ტვინის ფუნქციების შესწავლა მისი უბნების პირდაპირი სტიმულაციის მეშვეობით. მაგალითად, XX საუკუნის 50-იან წლებში, ვალტერ ჰესი იყო ტვინის ღრმა სტრუქტურების ელექტრული სტიმულაციის პიონერი. მან ჩანერგა ელექტროდები თავისუფლად მოძრავი კატის ტვინში. ღილაკზე თითის დაჭერით მას შეეძლო ჩანერგილ ელექტროდში ელექტრული მუხტის გამოწვევა. ჰესმა დაახლოებით 500 კატაზე დეტალურად შეისწავლა ტვინის 4500 უბნის ელექტრული სტიმულაციის შედეგები და აღმოაჩინა, რომ ელექტროდის ლოკალიზაციის მიხედვით შესაძლებელი იყო ღილაკზე თითის დაჭერით ძილის, სქესობრივი აქტივობის, შიშისა თუ შფოთვის გამოწვევა ან, შესაბამისად, გამორთვა. მაგალითად, ტვინის განსაზღვრული რეგიონების ელექტრული სტიმულაცია იწვევდა მშვიდი კატების აგრესიულობას.

ტვინის აქტივობის რეგისტრაცია და წარმოსახვა

ზოგი ნეირომეცნიერი ტვინის ფუნქციების კარტირებას ახდენს გარეშე სტიმულაციაზე ტვინის ელექტრული აქტივობის ელექტროდებით რეგისტრაციის მეშვეობით. ტვინის ელექტრული აქტივობა შესაძლოა სხვადასხვა სიზუსტით იქნეს შესწავლილი. ყველაზე უფრო სპეციფიკურ დონეზე მკვლევრები ტვინში ულტრამგრძნობიარე მიკროელექტროდებს ათავსებენ მისი ცალკეული უჯრედების ელექტრული აქტივობის ჩაწერის მიზნით. ასეთი რეგისტრაცია ნათელს ჰფენს ინდივიდუალური ნეირონის აქტივობის ცვლილებებს გარემო სტიმულაციაზე საპასუხოდ.





სურათი 3.3

ადამიანებისათვის მეცნიერები ხშირად იყენებენ სხვა ტიპის ელექტროდებს, რომლებსაც თავის ზედაპირზე ათავსებენ დიდი, ინტეგრირებული ელექტრული აქტივობის რეგისტრაციის მიზნით. ამ ელექტროდებით იწერება ელექტროენცეფალოგრამა (ეეგ), ანუ ტვინის აქტივობის გაძლიერებული ჩანაწერი. ეეგ-ს იყენებენ ფსიქოლოგიურ აქტივობასა და ტვინის პასუხებს შორის კავშირის დასადგენად. მაგალითად, ერთ ექსპერიმენტში პაციენტს წარმოუდგენენ სახეების სერიას და სთხოვენ მათ დამახსოვრებას. ეეგ-ზე აღინიშნება ამ დროს ტვინის სპეციფიკური აქტივობა (Sommer et al., 1995).

ყველაზე უფრო შესანიშნავია ის ტექნიკური მეთოდები, რომლებიც თავდაპირველად ნეიროქირურგებისათვის იყო შემუშავებული ინსულტისა თუ სხვა დაავადებების მკურნალობაში დახმარების მიზნით. ეს მოწყობილობები ცოცხალ, აქტიურ ტვინს აჩვენებენ ინვაზიური პროცესების გარეშე, რაც ქსოვილის დაზიანების რისკს მნიშვნელოვნად ამცირებს. ტვინის წარმოსახვა ძალიან იმედისმომცემი მეთოდია მისი ნორმალური თუ პათოლოგიური ფუნქციების შესწავლისათვის (Barinaga, 1997; Posner, 1993).

პოზიტრონულ-ემისიური ტომოგრაფიის (ანუ PET-სკანი) გამოყენების დროს ცდის პირს შეუყვანენ რადიაქტიურ (მაგრამ არა მავნე) სუბსტანციებს, რომლებიც ტვინს აღწევენ და გარკვეული უჯრედების მიერ შთაინთქმებიან. თავის გარეთ მოთავსებული ჩამწერი ხელსაწყოები ამ დროს აფიქსირებენ რადიაქტიურად მონიშნულ უჯრედებს, რომლებიც სხვადასხვა კოგნიტიური თუ ქცევითი აქტივობის დროსაა აქტიური. ეს ინფორმაცია გადაეცემა კომპიუტერს, რომელშიც ტვინის დინამიური რუკა დგება და რომელიც უჩვენებს, თუ სად მიმდინარეობს ფიზიოლოგიური აქტივობის სხვადასხვა ტიპი.

მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია (MRI) იყენებს მაგნიტურ ველებს და რადიოტალღებს ტვინის შიგნით ენერგიის პულსების წარმოქმნისათვის. რადგანაც პულსები სხვადასხვა სიხშირითაა დაყენებული, ზოგი ატომი მაგნიტური ველის პარალელურად განთავსდება. როდესაც მაგნიტური პულსი ითიშება, ატომები ვიბრირებას (რეზონირებას) იწყებენ საწყის მდგომარეობაში დაბრუნების გამო. სპეციალური რადიო იჭერს ამ სიგნალებს და გადააქვს

ელექტროენცეფალოგრამა (ეეგ) (Electroencephalogram - EEG) – ტვინის ელექტრული აქტივობის რეგისტრაცია.

PET-სკანი (PET-scans) – ტვინის სურათები, რომლებიც სხვადასხვა კოგნიტიური თუ ქცევითი აქტივობის დროს ცოცხალი ტვინის აქტივობას უჩვენებენ უჯრედების მიერ შთანთქმული რადიოაქტივობის დაფიქსირების მეშვეობით.

მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია (MRI – Magnetic resonance imaging) – ტვინის სურათების შექმნის მეთოდი, რომელიც მაგნიტურ ველებსა და რადიოტალღებს იყენებს.

ფუნქციური მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია (fMRI – Functional MRI) – მეთოდი, რომელიც აერთიანებს PET-სკანისა და მრტ-ის უპირატესობებს და აღრიცხავს ტვინის სისხლის მიმოქცევის მაგნიტურ ცვლილებებს.

ინფორმაცია კომპიუტერში, რომელიც გვიჩვენებს სხვადასხვა ატომების ლოკალიზაციას ტვინში. სურათის მეშვეობით მკვლევრებს შეუძლიათ ტვინის სტრუქტურების დაკავშირება ფიზიოლოგიურ პროცესებთან.

MRI ანატომიური დეტალების წარმოსახვისთვისაა გამოსადეგი; PET-სკანი უფრო დეტალურ ინფორმაციას გვაწვდის ფუნქციის შესახებ. არსებობს ახალი მეთოდი, ე.წ. ფუნქციური მრტ, ანუ fMRI, რომელიც ითავსებს ორივე მეთოდის უპირატესობას ტვინში სისხლის მიმოქცევის მაგნიტური ცვლილებების რეგისტრაციის მეშვეობით. fMRI საშუალებას იძლევა უფრო ზუსტად შევისწავლოთ სტრუქტურა და ფუნქცია. მკვლევრები იყენებენ fMRI-ს ისეთი კოგნიტიური ფუნქციების შესწავლისას, როგორიცაა: ყურადღება, აღქმა, მეტყველება და მეხსიერება (Cabeza & Nyberg, 2000).

300 წელზე მეტმა განვლო მას შემდეგ, რაც დეკარტმა დაიწყო ტვინის შესწავლა; 100 წელი გავიდა მას შემდეგ, რაც ბროკამ დაადგინა, რომ ტვინის გარკვეული უბნები სპეციფიკურ ფუნქციებს ასრულებენ. ამ აღმოჩენების შემდეგ კულტურულმა ევოლუციამ საშუალება მისცა მკვლევრებს გამოიყენონ ტექნოლოგია ტვინის საიდუმლოებების შესასწავლად. წიგნის ამ თავის დარჩენილი ნაწილი ტვინის საიდუმლოებებს ეძღვნება.

ნერვული სისტემა

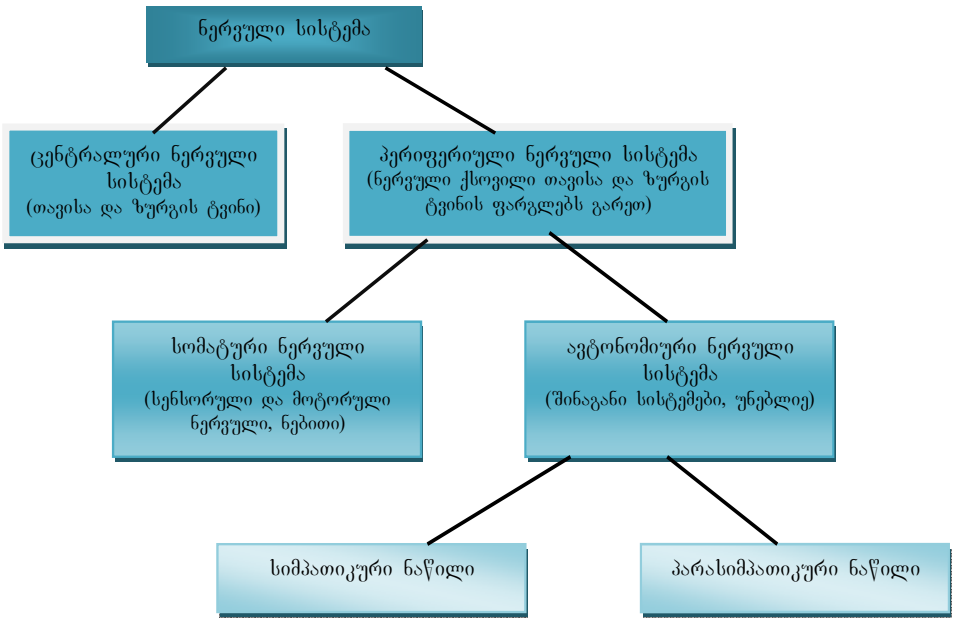
ნერვული სისტემა შედგება მილიარდობით სპეციალიზებული ნერვული უჯრედისაგან, **ნეირონისგან** და ნერვული ბოჭკოებისაგან, რომლებიც მთელს სხეულშია გაბნეული. ნერვული სისტემა იყოფა ორ მთავარ ნაწილად: ცენტრალური ნერვული სისტემა (ცნს) და პერიფერიული ნერვული სისტემა (პნს). ცნს შედგება თავისა და ზურგის ტვინისაგან, ხოლო პნს – იმ ნეირონებისაგან, რომლებიც ქმნიან ნერვებს და აკავშირებენ ცნს-ს სხეულთან. **სურათი 3.5** წარმოადგენს კავშირს ცნს-სა და პნს-ს შორის.

ცნს-ის ამოცანაა სხეულის ყველა ფუნქციის ინტეგრირება და კოორდინირება, შემოსული ნერვული ინფორმაციის გადამუშავება და სხეულის სხვადასხვა ნაწილებში პასუხების გაგზავნა. ცნს იღებს და აგზავნის ნერვულ ინფორმაციას ზურგის ტვინის (ნერვული მილი, რომელიც თავის ტვინს პნს-თან აკავშირებს) საშუალებით. თავად ეს ნერვული მილი მოთავსებულია ხერხემლის არხში. სპინალური ნერვები გამოდის ზურგის ტვინიდან ხერხემლის მალთა წყვილებს შორის და უკავშირდება მთელ სხეულში გაბნეულ სენსორულ რეცეპტორებს, კუნთებსა და ჯირკვლებს. ზურგის ტვინი არეგულირებს სხეულის მარცხენა და მარჯვენა ნაწილების აქტივობას და პასუხისმგებელია იმ მარტივი, სწრაფი რეფლექსების განხორციელებაზე, რომელთა კონტროლში თავის ტვინი არაა ჩართული. მაგალითად, ორგანიზმს, რომლის ზურგისა და თავის ტვინები განცალკევებულია, შეუძლია მტკივნეულ



სურათი 3.4

- **ცენტრალური ნერვული სისტემა (ცნს)** (Central nervius system - CNS) – ნერვული სისტემის ნაწილი, რომელიც თავისა და ზურგის ტვინისაგან შედგება.
- **პერიფერიული ნერვული სისტემა (პნს)** (Peripherical nervius system - PNS) – ნერვული სისტემის ნაწილი, რომელიც სპინალური და კრანიალური ნერვებისაგან შედგება, რომელთა მეშვეობითაც ხორციელდება კავშირი ცნს-სა და სენსორულ რეცეპტორებს, კუნთებსა და ჯირკვლებს შორის.



სურათი 3.5

ადამიანის ნერვული სისტემის იერარქიული აგებულება

ცენტრალური ნერვული სისტემა შედგება თავისა და ზურგის ტვინისაგან. პერიფერიული ნერვული სისტემა ფუნქციის მიხედვით ორ ნაწილად იყოფა: – სომატური ნერვული სისტემა აკონტროლებს ნებით მოძრაობებს, ხოლო ავტონომიური ნერვული სისტემა – შიდა პროცესებს. ავტონომიური ნერვული სისტემა ასევე ორ ნაწილად იყოფა: – სიმპათიკური ნერვული სისტემა არეგულირებს ქცევას კრიტიკულ, დაძაბულ სიტუაციებში, ხოლო პარასიმპათიკური სისტემა აკონტროლებს ქცევას ჩვეულებრივ პირობებში.

გამაღიზიანებელზე საპასუხოდ კიდურის განრიდება. მიუხედავად იმისა, რომ ინტაქტური თავის ტვინი ჩვეულებრივ პირობებში ინფორმირებული იქნებოდა ამ ქმედების შესახებ, ორგანიზმს ამ რეაქციის განხორციელება მისი ჩარევის გარეშეც შეუძლია. ზურგის ტვინის ნერვების დაზიანება იწვევს სხეულისა და ქვედა კიდურების დამბლას, როგორც ეს ნაჩვენებია პარაპლეგიურ პაციენტებში. დამბლის გავრცელება დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა დონეზე მოხდა ზურგის ტვინის დაზიანება. ზედა სეგმენტების დაზიანება უფრო ფართო დამბლას იწვევს.

მიუხედავად თავისი მმართველობითი ფუნქციისა, ცნს-ს არ აქვს უშუალო კონტაქტი გარე სამყაროსთან; ეს პნს-ის ფუნქციაა, მიაწოდოს მას ინფორმაცია სენსორული რეცეპტორების საშუალებით, მაგალითად, თვალებიდან და ყურებიდან და ასევე გაატაროს ცნს-ის ბრძანებები კუნთებისა და სხეულის სხვა ორგანოებისაკენ. პნს ძირითადად ბოჭკოთა ორი ტიპისაგან შედგება. სომატური ნერვული სისტემა არეგულირებს სხეულის ჩონჩხის კუნთების მოქმედებას. მაგალითად, წარმოიდგინეთ რომ ბეჭდავთ წერილს. თქვენი თითების მოძრაობა კომპიუტერის კლავიატურაზე რეგულირდება სომატური ნერვული სისტემის მეშვეობით. როცა თქვენ იღებთ გადაწყვეტილებას, თუ რა დაწეროთ, თქვენი თავის ტვინი აგზავნის ბრძანებას თითებისაკენ, დააჭირონ შესაბამის ღილაკს. ამავდროულად თითებიდან თავის ტვინში უკუკავშირის საშუალებით იგზავნება ინფორმაცია მათი მოძრაობისა და პოზიციის შესახებ. თუკი თქვენ არასწორ ღილაკს დააჭირეთ თითი, სომატური ნერვული სისტემა ატყობინებს ამის შესახებ თავის ტვინს, რომელიც შესაბამის კორექციას განახორციელებს და თქვენ მყისიერად წაშლით შეცდომას და დააჭერთ თითს სწორ ღილაკს.

პნს-ის მეორე ნაწილია ავტონომიური ნერვული სისტემა (ანს), რომელიც ძირითად სასიცოცხლო პროცესებს აწესრიგებს. ეს სისტემა 24 საათის განმავლობაში მუშაობს, არეგულირებს რა სხეულის ისეთ ფუნქციებს, რომლებიც ჩვეულებრივ ნებით კონტროლს არ ექვემდებარება, მაგალითად, სუნთქვა, საჭმლის მონელება და აგზნება. ანს მაშინაც მუშაობს, როდესაც თქვენ გძინავთ. ის უზრუნველყოფს სასიცოცხლო ფუნქციების განხორციელებას ანესთეზიისა და ხანგრძლივი კომის დროსაც.

ავტონომიური ნერვული სისტემა არეგულირებს ორი ტიპის რეაქციებს: ორგანიზმის რეაქციებს საფრთხეზე და ორგანიზმის ცხოველქმედებას ჩვეულებრივ პირობებში. ამ ფუნქციების განხორციელებისათვის ავტონომიური ნერვული სისტემა კიდევ ორ ნაწილად იყოფა, ესენია: სიმპათიკური

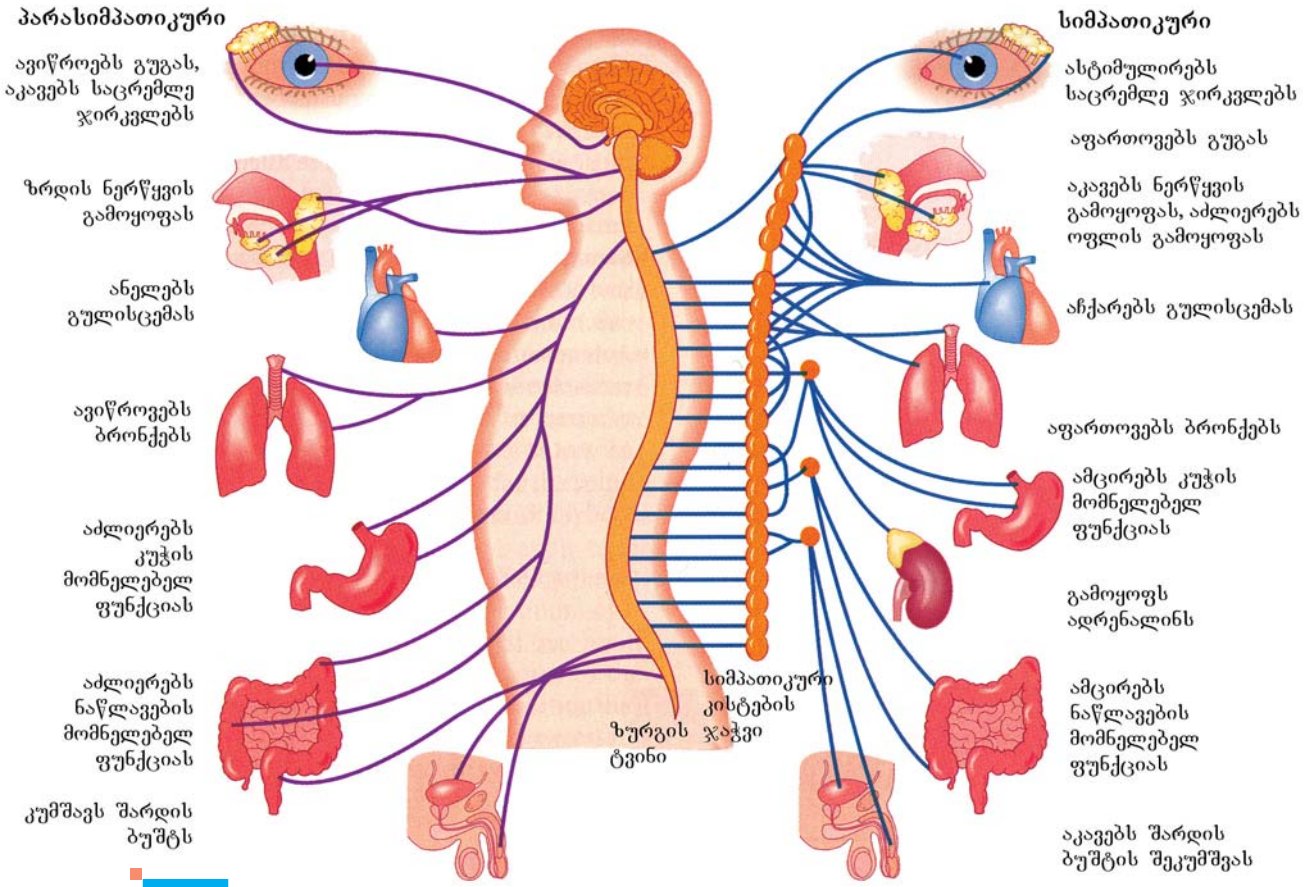
სომატური ნერვული სისტემა (Somatic nervous system) – პერიფერიული ნერვული სისტემის ნაწილი, რომელიც აკავშირებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას კანისა და ჩონჩხის კუნთებთან.

ავტონომიური ნერვული სისტემა (ანს) (Autonomic nervous system - ANS) – პერიფერიული ნერვული სისტემის ნაწილი, რომელიც აკავშირებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას გლუვ და გულის კუნთებთან და ჯირკვლებთან და არეგულირებს სხეულის უნებლიე მოტორულ პასუხებს.

და პარასიმპათიკური ნაწილები. ეს განყოფილებები ურთიერთსაწინააღმდეგო ფუნქციებს ასრულებენ. სიმპათიკური ნაწილი არეგულირებს ორგანიზმის რეაქციებს დაძაბულ სიტუაციებში, პარასიმპათიკური კი სხეულის შიდა ფუნქციებს აკონტროლებს მშვიდ მდგომარეობაში. სიმპათიკური სისტემა შეიძლება განხილულ იქნეს, როგორც დაძაბული მდგომარეობების მომგვარებელი – საფრთხის, ან სტრესის დროს ის ამზადებს ტვინს „ბრძოლისათვის“: საჭმლის მონელება წყდება, სისხლი შიდა ორგანოებიდან კუნთებისაკენ ნაწილდება, ჟანგბადის მოწოდება ძლიერდება და გულისცემის სიხშირე მატულობს. საფრთხის გავლის შემდეგ ერთვება პარასიმპათიკური სისტემა, რათა განმუხტოს პროცესები და ორგანიზმი წყნარდება. საჭმლის მონელება აღდგება, გულისცემა წყნარდება და სუნთქვა უფრო მშვიდდება. პარასიმპათიკური ნაწილი პასუხისმგებელია ორგანიზმის ჩვეულებრივი მდგომარეობის კოორდინირებაზე, როგორიცაა ძალთა დანახარჯის გაბათილება, ვიზუალური სისტემის დაცვა (ცრემლისა და გუგის შევიწროების მეშვეობით) და სხეულის ენერგიის ხანგრძლივი შენახვა. სიმპათიკური და პარასიმპათიკური სისტემების განსხვავებული ფუნქციები **3.6 სურათზეა** ასახული.

სიმპათიკური სისტემა (Sympathetic division) – ავტონომიური ნერვული სისტემის ნაწილი, რომელიც საგანგაშო სიტუაციაში ენერგიის მობილიზაციას ახორციელებს.

პარასიმპათიკური სისტემა (Parasympathetic division) – ავტონომიური ნერვული სისტემის ნაწილი, რომელიც ყოველდღიურ ფუნქციებს ასრულებს და ინახავს სხეულის ენერგიას.



სურათი 3.6

ავტონომიური ნერვული სისტემა

პარასიმპათიკური ნერვული სისტემა, რომელიც ორგანიზმის ყოველდღიურ შიდა რეაქციებსა და ქცევას არეგულირებს, მარცხენა მხარესაა გამოსახული; სიმპათიკური ნერვული სისტემა, რომელიც იმავე ფუნქციებს სტრესის დროს ახორციელებს, ნაჩვენებია მარჯვენა მხარეს. მიაქციეთ ყურადღება იმას, რომ სიმპათიკური ნერვული სისტემა ზურგის ტვინის სიახლოვეს ნერვული კვანძების ერთობლიობას, ე. წ. სიმპატიკურ ველს ქმნის.

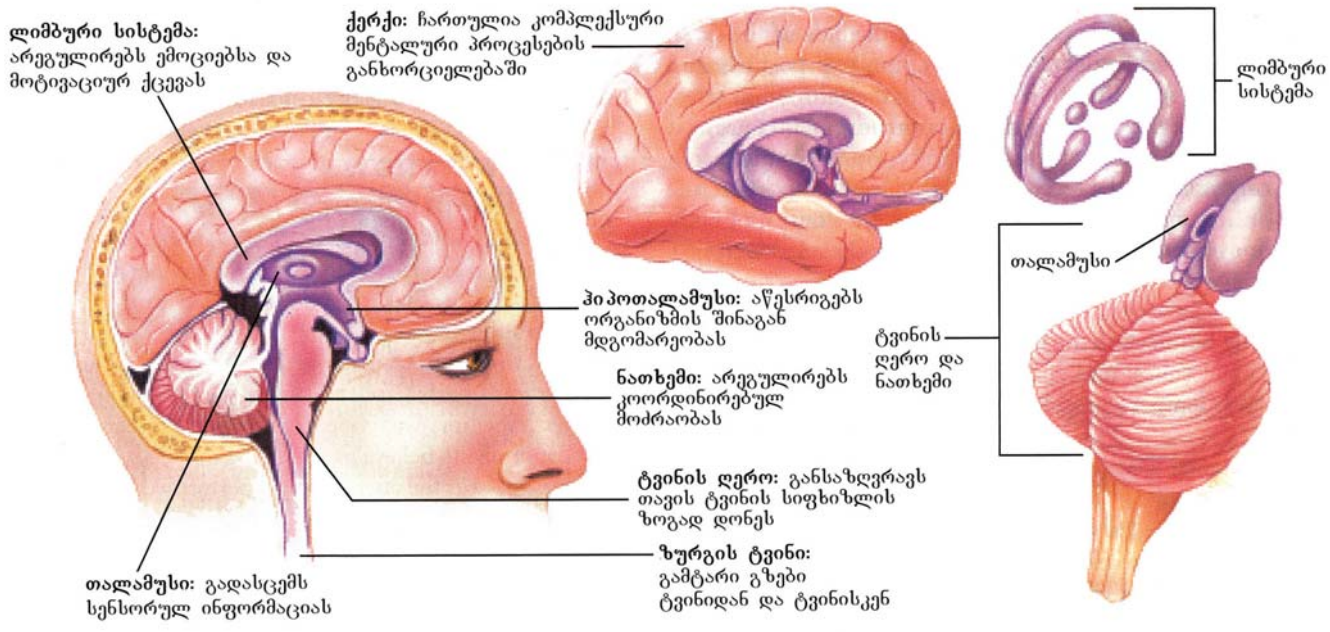
თავის ტვინის სტრუქტურები და მათი ფუნქციები

თავის ტვინი ცენტრალური ნერვული სისტემის ყველაზე უფრო მნიშვნელოვანი ნაწილია. ადამიანის თავის ტვინი სამი ურთიერთდაკავშირებული შრისაგან შედგება. ყველაზე უფრო ღრმა რეგიონში, რომელსაც ტვინის ღერო ეწოდება, მოთავსებულია ისეთ ავტონომიურ პროცესთა მარეგულირებელი ცენტრები, როგორიცაა გულისცემა, სუნთქვა, ყლაპვა და საჭმლის მონელება. ცენტრალურ შრეს ქმნის ლიმბური სისტემა, რომელიც ჩართულია მოტივაციის, ემოციისა და მეხსიერების პროცესების განხორციელებასა და კონტროლში. ამ ორ რეგიონს გარს ეკვრის ცერებრუმი – დიდი ტვინი. ტვინის სწორედ ეს ნაწილი განაგებს ადამიანის გონებას. დიდი ტვინი და მისი გარე შრე, ქერქი (კორტექსი) ახდენს სენსორული ინფორმაციის ინტეგრირებას, კოორდინაციას უწევს მოძრაობას და ახორციელებს აბსტრაქტულ აზროვნებასა და მსჯელობას (**სურ. 3.7**). ახლა უფრო გულდასმით გავეცნოთ თავის ტვინის ამ სამი განყოფილების ფუნქციებს. დავიწყოთ ტვინის ღეროთი, თალამუსითა და ნათხემით.

ტვინის ღერო, თალამუსი და ნათხემი

ტვინის ღერო ყველა ხერხემლიან ცხოველს გააჩნია. მისი სტრუქტურები არეგულირებს სხეულის შინაგან მდგომარეობას (**სურ. 3.8**). ზურგის ტვინის ზედა საზღვარზე მოთავსებული მოგრძო ტვინი წარმოადგენს სუნთქვის, სისხლის წნევისა და გულისცემის ცენტრს. რადგანაც ეს პროცესები სიცოცხლისათვის აუცილებელია, მოგრძო ტვინის დაზიანება შეიძლება ფატალური იყოს. სხეულიდან

- **ტვინის ღერო** (Brain stem) – თავის ტვინის სტრუქტურა, რომელიც არეგულირებს სხეულის ძირითად სასიცოცხლო ფუნქციებს.
- **მოგრძო ტვინი** (Medulla) – ტვინის ღეროს უბანი, რომელიც აკონტროლებს სუნთქვას, სიფხიზლეს და გულისცემას.
- **ხიდი** (Pons) – ტვინის ღეროს უბანი, რომელიც აკავშირებს ზურგისა და თავის ტვინს, ასევე თავის ტვინის სხვადასხვა ნაწილებს.
- **რეტიკულური ფორმაცია** (Reticular formation) – ტვინის ღეროს უბანი, რომელიც განსაზღვრავს თავის ტვინის მზაობას, მიიღოს სენსორული ინფორმაცია და პასუხისმგებელია ცნობიერების შენარჩუნებასა და გამოფხიზლებაზე.



სურათი 3.7

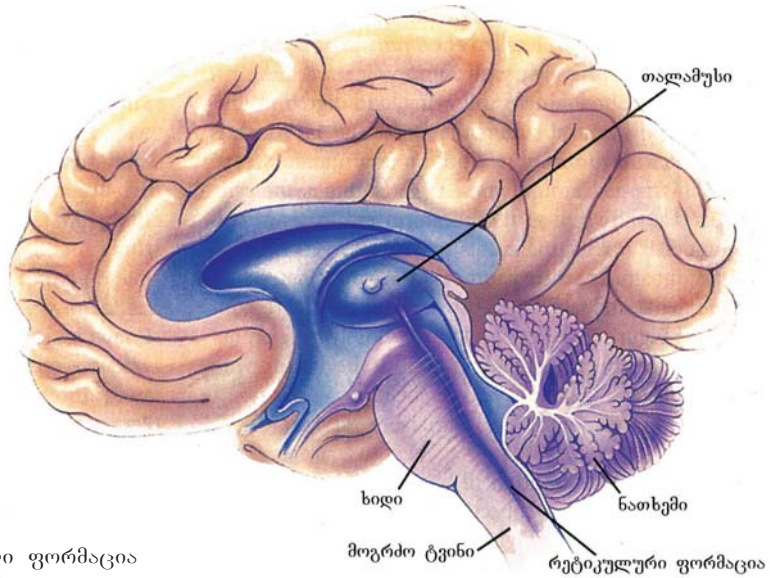
თავის ტვინის სტრუქტურები

თავის ტვინის ძირითადი ურთიერთდაკავშირებული ნაწილებია: ტვინის ღერო, ნათხემი, ლიმბური სისტემა და დიდი ტვინის ქერქი.

სურათი 3.8

ტვინის ღერო, თალამუსი და ნათხემი

ეს სტრუქტურები ძირითადად სასიცოცხლო პროცესების რეგულაციაშია ჩართული: სუნთქვა, პულსი, აგზნება, მოძრაობა, წონასწორობა და სენსორული ინფორმაციის პირველადი გადამუშავება



Thalamus თალამუსი
Pons ხიდი
Medulla მოგრძო ტვინი
Cerebllum ნათხემი
Reticular formation რეტიკულარული ფორმაცია

აღმავალი და ტვინიდან დაღმავალი ნერვული ბოჭკოები მოგრძო ტვინში ჯვარედინდება, რაც იმას ნიშნავს, რომ სხეულის მარცხენა ნაწილის კონტროლს ტვინის მარჯვენა მხარე ახორციელებს და პირიქით, სხეულის მარჯვენა ნაწილი ტვინის მარცხენა ნაწილთანაა დაკავშირებული. უშუალოდ მოგრძო ტვინის თავზე მოთავსებულია ხიდი, რომელიც აგზავნის ინფორმაციას ტვინის ღეროს სხვა სტრუქტურებში და ნათხემში (მისი სახელი სწორედ ამ ფუნქციას უკავშირდება). რეტიკულური (ბადებრივი) ფორმაცია წარმოადგენს ნერვების ხშირ ქსელს, რომელიც ტვინის ღეროს დარაჯის ფუნქციას ასრულებს. ის განაპირობებს დიდი ტვინის ქერქის მზაობას, მიიღოს ახალი სტიმულაცია და ძილის დროსაც ინარჩუნებს სიფხიზლის გარკვეულ დონეს (Kinomura et al., 1996). ამ უბნის სერიოზული დაზიანება კომას იწვევს.

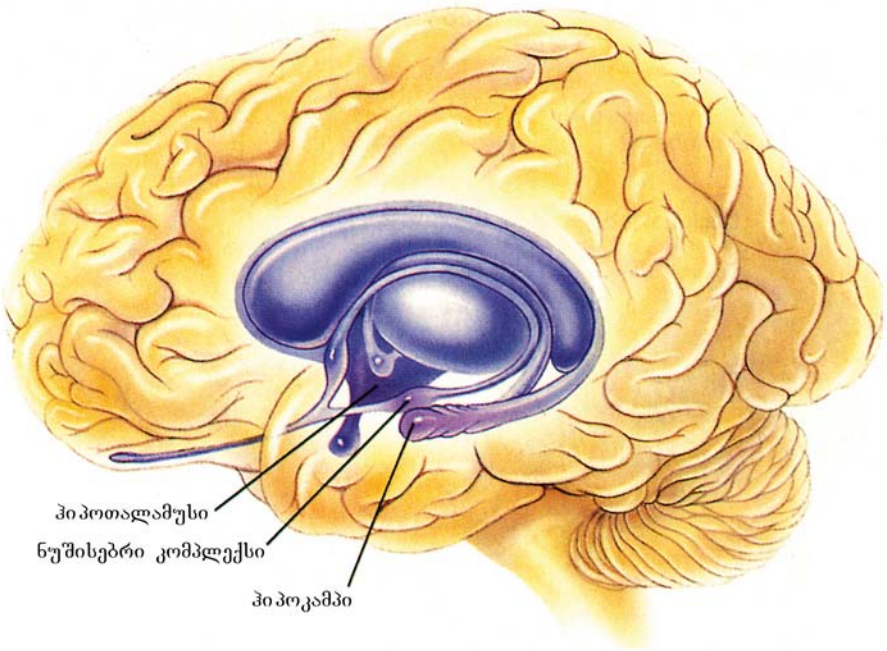
რეტიკულური ფორმაციის გრძელი ბოჭკოები თალამუსს უკავშირდება, რომელსაც შემოსული სენსორული ინფორმაცია დიდი ტვინის ქერქის შესაბამის უბანში გადააქვს, სადაც ეს ინფორმაცია მუშავდება. მაგალითად, თალამუსი გადასცემს ინფორმაციას თვალებიდან მხედველობის კორტიკალურ უბანს.

ნეირომეცნიერთათვის დიდი ხანია ცნობილია, რომ ნათხემი, რომელიც ტვინის ღეროსთანაა დაკავშირებული და ტვინის ფუძესთან მდებარეობს, კოორდინირებას უწევს სხეულის მოძრაობას, აკონტროლებს პოზას და ხელს უწყობს წონასწორობის შენარჩუნებას. ნათხემის დაზიანება იწვევს მოძრაობის ჩვეული რიტმის დარღვევას, ის არაკოორდინირებული და წყვეტილი ხდება. ბოლო დროის გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ნათხემი ასევე მნიშვნელოვანია დასწავლისათვის, ანუ ის ხელს უწყობს სხეულის მოძრაობის კონტროლის სწავლას (Baringa, 1996; Raymond et al., 1996).

ლიმბური სისტემა

ლიმბური სისტემა აკონტროლებს მოტივირებულ ქცევას, ემოციურ მდგომარეობასა და მეხსიერებას. ის ასევე არეგულირებს სხეულის ტემპერატურას, სისხლის წნევას და სისხლში შაქრის დონეს; ახორციელებს სხვა შინაგან ფუნქციათა კონტროლს. ლიმბური სისტემა შედგება სამი სტრუქტურისაგან: ჰიპოკამპი, ამიგდალა (ნუშისებრი კომპლექსი) და ჰიპოთალამუსი (**სურ. 3.9**).

- **თალამუსი** (Thalamus) – თავის ტვინის ნაწილი, რომელიც სენსორულ ინფორმაციას გადასცემს დიდი ტვინის ქერქს.
- **ნათხემი** (Cerebellum) – თავის ტვინის ნაწილი, რომელიც უკავშირდება ტვინის ღეროს და აკონტროლებს მოტორულ კოორდინაციას, პოზას და წონასწორობას; ასევე სხეულის მოძრაობის კონტროლის დასწავლის უნარს.
- **ლიმბური სისტემა** (Limbic system) – თავის ტვინის რეგიონი, რომელიც არეგულირებს ემოციურ ქცევას, ძირითად მოტივაციურ სურვილებს და მეხსიერებას, ასევე მთავარ ფიზიოლოგიურ ფუნქციებს.
- **ჰიპოკამპი** (Hippocampus) – ლიმბური სისტემის ნაწილი, რომელიც კონკრეტული მეხსიერების ჩამოყალიბებაში მონაწილეობს.
- **ნუშისებრი კომპლექსი** (Amygdala) – ლიმბური სისტემის ნაწილი, რომელიც აკონტროლებს ემოციას, აგრესიასა და ემოციური მეხსიერების ფორმირებას.



სურათი 3.9

ლიმბური სისტემა

ლიმბური სისტემის სტრუქტურები მხოლოდ ძუძუმწოვრებშია წარმოდგენილი: ისინი მონაწილეობენ მოტივაციური ქცევის, ემოციური მდგრადობისა და მეხსიერების პროცესების რეგულაციაში.

ჰიპოკამპი, რომელიც ლიმბური სისტემის ყველაზე უფრო დიდი სტრუქტურაა, მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ექსპლიციტური მეხსიერების პროცესებში (Eichenbaum, 1999; Squire, 1992) – მეხსიერების, რომელიც თქვენს ცნობიერებაში აისახება (იხ. თავი 8). არსებობს უამრავი კლინიკური მონაცემი, რომელიც ამ შეხედულებას ადასტურებს, კერძოდ, ფსიქოლოგიის ისტორიაში, ალბათ, ყველაზე უფრო ცნობილი პაციენტის, ჰ.მ-ის ისტორია.

საიდან ვიცით

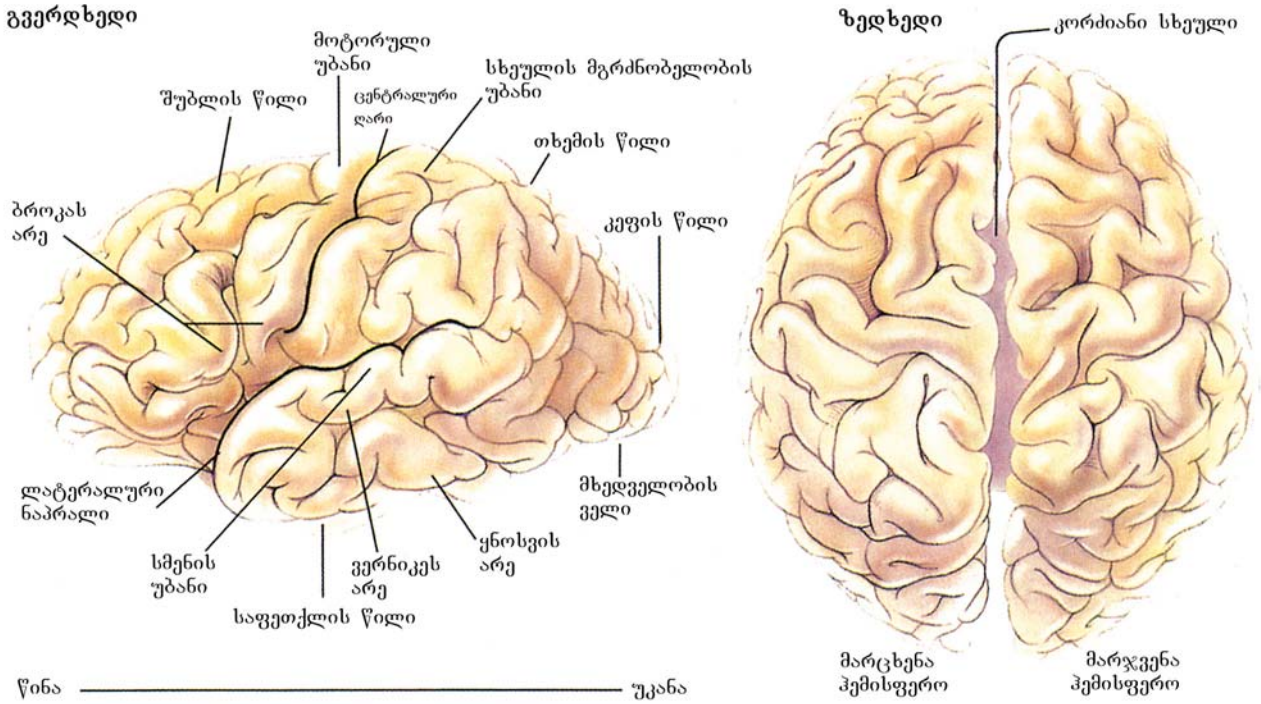
ჰიპოკამპის დაზიანების ზოგიერთი შედეგი

27 წლის ასაკში ჰ.მ-ს ჩაუტარდა ოპერაცია ეპილეფსიური შეტევების სიხშირის შემცირების მიზნით. ოპერაციის დროს მას ჰიპოკამპი ამოკვეთეს. შედეგად, ჰ.მ-ს შეეძლო მხოლოდ შორეული წარსულის გახსენება. მან დაკარგა ახალი ინფორმაციის შენახვისა და მისი გრძელვადიან მეხსიერებაში გადატანის უნარი. ოპერაციიდან დიდი ხნის შემდეგაც კი პაციენტს ეგონა, რომ ჯერ კიდევ 1953 წელი იყო, წელიწადი, როდესაც მას ოპერაცია ჩაუტარდა.

ჰიპოკამპის დაზიანებამ, მეორე მხრივ, არ გამოიწვია იმპლიციტური მეხსიერების დარღვევა, ანუ ჰ.მ-ს შენარჩუნებული ჰქონდა ახალი უნარ-ჩვევების გამომუშავების უნარი, რომელიც ცნობიერებასთან არ იყო დაკავშირებული. ე.ი., ჰიპოკამპის დაზიანების შემდეგ თქვენ შეინარჩუნებთ ახალი ამოცანების გადაწყვეტის უნარს, მაგრამ არ გექნებათ მისი დამახსოვრების შესაძლებლობა (იხ. თავი მე-8).

ნუშისებრი კომპლექსი მონაწილეობს ემოციების კონტროლში და ემოციური მეხსიერების ფორმირებაში. მაკონტროლებელი ფუნქციის გამო, ამ უბნის დაზიანებამ შეიძლება აგრესიული პირების დაწყნარება გამოიწვიოს (ჩვენ ფსიქოქირურგიას მე-16 თავში განვიხილავთ). გარდა ამისა, ნუშისებრი კომპლექსის დაზიანების შედეგად იკარგება სახის ემოციური გამომეტყველების ამოცნობის უნარი (Adolphs et al., 1994). იმ პირებში, რომლებსაც ნუშისებრი კომპლექსი აქვთ დაზიანებული, ყველაზე უფრო მეტად დაქვეითებულია უარყოფითი ემოციების, განსაკუთრებით კი, შიშის გამოხატულება. მკვლევრები ვარაუდობენ, რომ ნუშისებრი კომპლექსი შესაძლოა განსაკუთრებულ როლს თამაშობდეს ადამიანების მიერ შიშისა და საფრთხის ამოცნობის უნარში (Adolphs et al., 1999).

ჰიპოთალამუსი ტვინის ერთ-ერთი ყველაზე უფრო პატარა ზომის სტრუქტურაა, თუმცა უმნიშვნელოვანეს როლს თამაშობს თქვენს ყოველდღიურ აქტივობებში. ის შედგება მრავალი ბირთვისაგან – ნეირონთა პატარა გროვებისგან, რომლებიც მოტივაციურ ქცევაში ჩართულ ფიზიოლოგიურ პროცესებს არეგულირებს (კვება, ტემპერატურის რეგულირება და სქესობრივი ქცევა). ჰიპოთალამუსი ინარჩუნებს სხეულის შიდა არის მუდმივობას, ანუ **ჰომეოსტაზს**. როდესაც სხეულის ენერგიის რეზერ-



სურათი 3.10

ქერქი

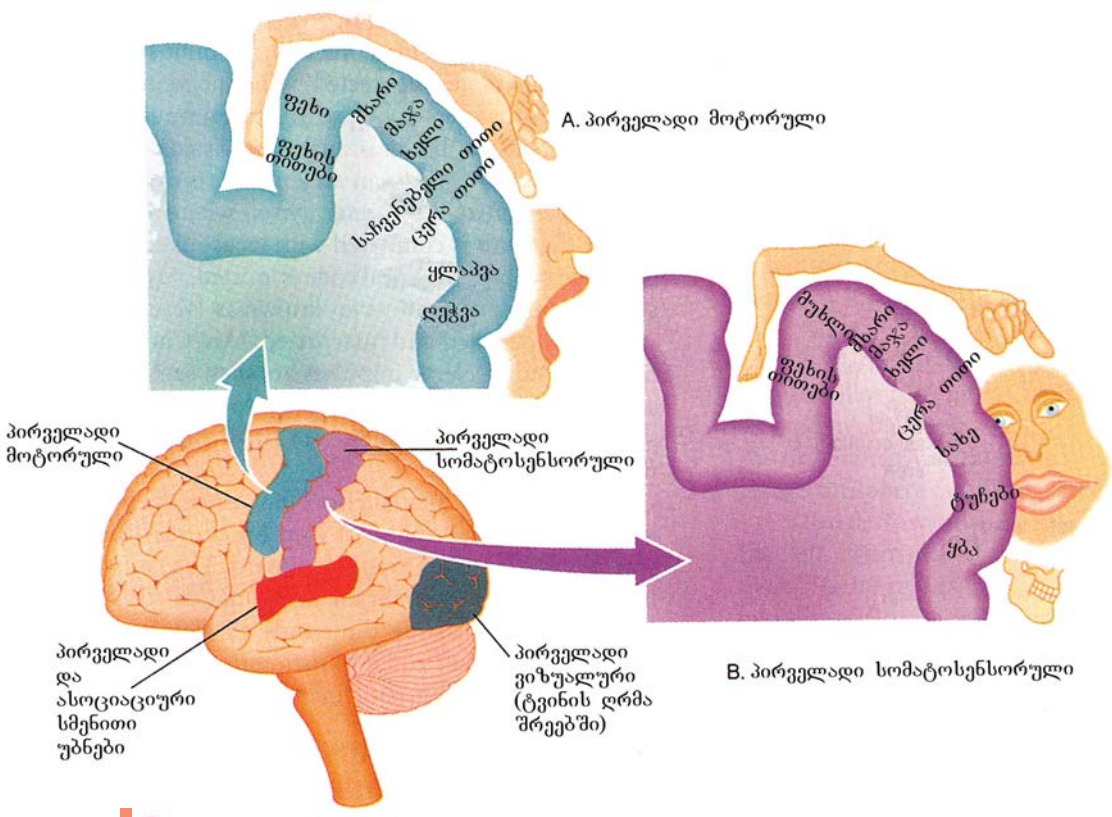
ედიდი ტვინის ქერქის თითოეულ ჰემისფეროზე ოთხი წილია. თითოეული წილი ასრულებს სხვადასხვა სენსორულ და მოტორულ ფუნქციებს

ვები დაბალია, ჰიპოთალამუსი ერთვება ორგანიზმის სტიმულაციაში, რათა მან საკვები მოიპოვოს და მიიღოს. როდესაც სხეულის ტემპერატურა იკლებს, ჰიპოთალამუსი სისხლძარღვთა შეკუმშვას, ან მოკლე უნებლიე მოძრაობებს – კანკალს იწვევს. ჰიპოთალამუსი ასევე არეგულირებს ენდოკრინული სისტემის მოქმედებას.

დიდი ტვინი

ადამიანებში დიდი ტვინი ფარავს ტვინის დარჩენილ ნაწილს და მისი მასის ორ მესამედს ქმნის. მისი ფუნქციაა ტვინის უმაღლესი კოგნიტური და ემოციური ფუნქციების რეგულირება. დიდი ტვინის გარე ფენა, რომელიც მილიარდობით ნეირონისგან შედგება და დაახლოებით 2,5 მმ სისქის შრეს ქმნის, იწოდება დიდი ტვინის **ქერქად**. დიდი ტვინი ასევე იყოფა ორ, თითქმის სიმეტრიულ ნახევრად, ცერებრალურ ჰემისფეროებად (ჩვენ ჰემისფეროებს ამ თავის მომდევნო ნაწილში განვიხილავთ). ორი ჰემისფერო დაკავშირებულია ერთმანეთთან ნერვული ბოჭკოების მსხვილი მასით, რომელსაც კორძიანი სხეული ეწოდება. ეს კავშირი ჰემისფეროებს შორის ინფორმაციის გაცვლას ემსახურება.

- **ჰიპოთალამუსი** (Hypothalamus) – ტვინის სტრუქტურა, რომელიც არეგულირებს მოტივაციურ ქცევას (როგორიცაა კვება და დალევა) და ჰომეოსტაზს.
- **ჰომეოსტაზი** (Homeostasis) – სხეულის შიდა არის მუდმივობა.
- **დიდი ტვინი** (Cerebrum) – ტვინის ნაწილი, რომელიც უმაღლეს კოგნიტურ და ემოციურ ფუნქციებს არეგულირებს.
- **ქერქი** (Cerebral cortex) – დიდი ტვინის გარე ზედაპირი.
- **ჰემისფეროები** (Cerebral hemispheres) – დიდი ტვინის ორი ნახევარი, რომლებიც კორძიანი სხეულითაა დაკავშირებული.
- **კორძიანი სხეული** (Corpus callosum) – ნერვულ ბოჭკოთა ერთობლიობა, რომელიც ტვინის ორ ჰემისფეროს აკავშირებს.
- **შუბლის წილი** (Frontal lobe) – ტვინის უბანი, რომელიც გვერდითი ნაპრალის ზემოთ და ცენტრალური ღარის წინაა მოთავსებული; მონაწილეობს მოტორულ კონტროლში და კოგნიტურ ქმედებებში.



სურათი **3.11**

მოტორული და სომატოსენსორული ქერქი

სხეულის სხვადასხვა ნაწილები განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან მგრძნობელობით გარემო სტიმულაციისადმი და ტვინის კონტროლისადმი. მგრძნობელობა სხეულის გარკვეულ ნაწილში დამოკიდებულია ქერქის იმ უმნის ზომაზე, რომელიც სხეულის ამ კონკრეტულ ნაწილს აკონტროლებს. ამ სურათზე ადამიანის სხეულის ნაწილები ქერქის შესაბამისი მაკონტროლებელი უბნების ზომების მიხედვითაა წარმოდგენილი. რაც უფრო დიდი ზომისაა სურათზე გამოსახული სხეულის ნაწილი, მით უფრო მაღალია მისი მგრძნობელობა გარემო სტიმულიზაციისადმი და მით უფროძლიერია ტვინის კონტროლი მის მოძრაობაზე.

ნეირომეცნიერებმა მონიშნეს ორივე ჰემისფერო, გამოიყენეს რა ორი მნიშვნელოვანი ორიენტირი. ერთი ღრმული, რომელსაც ცენტრალური ღარი ეწოდება, ყოფს ყოველ ჰემისფეროს ვერტიკალურად და მეორე, მსგავსი ღრმული, რომელსაც ლატერალური ნაპრალი ეწოდება, ყოფს თითოეულ ჰემისფეროს ჰორიზონტალურად (**სურ. 3.10**). ეს ვერტიკალური და ჰორიზონტალური დაყოფა გვეხმარება გამოვყოთ ტვინის ოთხი უბანი, ანუ წილი, თითოეულ ნახევარსფეროში. **ფრონტალური (შუბლის) წილი**, რომელიც ჩართულია მოტორულ კონტროლსა და კოგნიტურ ქმედებაში, როგორიცაა დაგეგმვა, გადაწყვეტილების მიღება და მიზნების დასახვა, მოთავსებულია ლატერალური ნაპრალის ზემოთ და ცენტრალური ღარის წინ. ამ უბნის დაზიანება ადამიანის ინდივიდუალობის შეცვლას იწვევს. ეს სწორედ ის უბანი იყო, რომლის დაზიანებამაც ფინეს გეიჯის დრამატული ცვლილება გამოიწვია (Damasio et al., 1994). **პარიეტალური (თხემის) წილი** პასუხისმგებელია ისეთი შეგრძნებების კონტროლზე, როგორიცაა შეხება, ტკივილი და ტემპერატურა მოთავსებულია უშუალოდ ცენტრალური ღარის უკან. **ოციპიტალური (კეფის) წილი**, ვიზუალური ინფორმაციის ბოლო სამიზნე, თავის უკანა ნაწილშია მოთავსებული. **ტემპორალური (საფეთ-**

- **თხემის წილი** (Parietal lobe) – ტვინის უბანი შუბლის წილის უკან და ლატერალური ნაპრალის ზემოთ; შეიცავს სომატოსენსორულ ქერქს.
- **კეფის წილი** (Occipital lobe) – ტვინის ყველაზე უფრო უკანა ნაწილი; მოიცავს პირველად მხედველობით ქერქს.
- **საფეთქლის წილი** (Temporal lobe) – ტვინის უბანი, რომელიც ლატერალური ნაპრალის ქვემოთაა მოთავსებული; შეიცავს სმენის ქერქს.
- **მოტორული ქერქი** (Motor cortex) – დიდი ტვინის ქერქის უბანი, რომელიც აკონტროლებს სხეულის ნებით მოძრაობებს.

ქლის) **წილი**. რომელიც პასუხისმგებელია სმენის განხორციელებაზე, მოთავსებულია ლატერალური ნაპრალის ქვემოთ, თითოეული ჰემისფეროს გვერდით ზედაპირზე.

შეცდომა იქნებოდა იმის მტკიცება, რომ რომელიმე წილი ამა თუ იმ სპეციფიკურ ფუნქციას მარტო აკონტროლებს. ტვინის სტრუქტურები თავიანთ მოვალეობას ერთობლივად ახორციელებენ, მუშაობენ ერთად, როგორც ინტეგრირებული ერთეული; ისე, როგორც სიმფონიური ორკესტრი. როდესაც თქვენ რეცხავთ ჭურჭელს, ანგარიშობთ, ან საუბრობთ მეგობართან, თქვენი ტვინი მუშაობს, როგორც ერთიანი სხეული, თითოეული წილი სხვებთან თანამშრომლობს. მიუხედავად ამისა, ნეირომეცნიერებს შეუძლიათ ტვინის ოთხ წილში იმ უბნების განსაზღვრა, რომლებიც ისეთი სპეციფიკური ფუნქციების განხორციელებისთვისაა აუცილებელი, როგორიცაა: მხედველობა, სმენა, მეტყველება და მეხსიერება. მათი დაზიანების შემთხვევაში ეს ფუნქციებიც ზიანდება, ან სრულიად იკარგება.

სხეულის 600-ზე მეტი ნებითი კუნთის ქმედება კონტროლდება მოტორული ქერქით, რომელიც შუბლის წილში უშუალოდ ცენტრალური ღარის წინაა მოთავსებული. გაიხსენეთ, რომ ტვინის ერთი მხრიდან წამოსული ბრძანებები სხეულის მეორე მხარისთვისაა გამიზნული. გარდა ამისა, სხეულის ქვედა უბნებში მოთავსებული კუნთები, მაგალითად, ფეხის თითები, მოტორული ქერქის ყველაზე უფრო ზემო ნაწილის ნეირონებით კონტროლდება. სხეულის ზედა ნაწილის კუნთები, როგორიცაა ყელი, კონტროლდება მოტორული ქერქის ქვედა ნაწილის ნეირონებით. როგორც **3.9 სურათზე** ხედავთ, სხეულის ზედა ნაწილი ბევრად უფრო დეტალურ მოტორულ ინსტრუქციებს იღებს, ვიდრე ქვედა. რეალურად, მოტორული ქერქის ორი უდიდესი უბანი ხელის თითებთანაა დაკავშირებული – განსაკუთრებით ცერასთან – და იმ კუნთებთან, რომლებიც მეტყველების პროცესშია ჩართული. ქერქის უბნების სიდიდე იმ მნიშვნელობის მაჩვენებელია, რომელიც ადამიანის ხელით მანიპულირებისა და მეტყველების უნარს გააჩნია.

სომატოსენსორული ქერქი უშუალოდ ცენტრალური ღარის უკანაა მოთავსებული მარცხენა და მარჯვენა თხემის წილებში. ტვინის ამ უბანში გადამუშავდება ინფორმაცია ტემპერატურის, შეხების, სხეულის პოზისა და ტკივილის შესახებ. მოტორული ქერქის მსგავსად, სენსორული ქერქის ზედა ნაწილი სხეულის ქვედა ნაწილს უკავშირდება, ხოლო ქვედა ნაწილი დაკავშირებულია ზედასთან. სენსორული ქერქის დიდი ნაწილი დაკავშირებულია ტუჩებთან, ენასთან, ცერა და საჩვენებელ თითებთან, ანუ სხეულის იმ ნაწილებთან, რომლებიც ყველაზე უფრო მნიშვნელოვან სენსორულ ინფორმაციას ატარებენ ცენტრისკენ. ასევე, მოტორული ქერქის მსგავსად, სომატოსენსორული ქერქის მარჯვენა ნაწილი დაკავშირებულია სხეულის მარცხენა მხარესთან, ხოლო მარცხენა მხარე – მარჯვენა ნაწილთან.

სმენითი ინფორმაცია მუშავდება სმენით ქერქში, რომელიც ორი საფეთქლის წილითაა წარმოდგენილი. აუდიტორული ქერქი თითოეულ ჰემისფეროში ინფორმაციას ორივე ყურიდან იღებს. აუდიტორული ქერქის ერთი უბანი მეტყველების განხორციელებაში მონაწილეობს, ხოლო მეორე უბანი – მეტყველების გაგებაში. ვიზუალური ინფორმაცია მუშავდება ტვინის უკანა ნაწილში, ვიზუალურ ქერქში, რომელიც კეფის წილშია მოთავსებული. აქ უდიდესი ნაწილი ეთმობა ინფორმაციას, რომელიც ბადურას ცენტრალური უბნებიდან მოდის, იმ ადგილიდან, რომელიც თვალის უკანა ზედაპირზეა განლაგებული და სადაც ყველაზე უფრო დეტალური მხედველობითი ინფორმაცია აღიქმება.

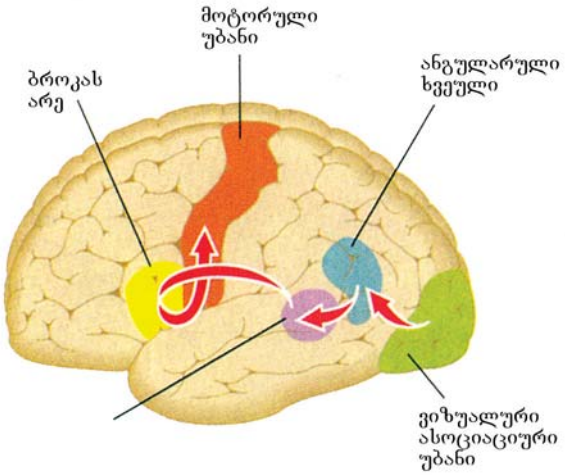
ქერქის ყველა უბანი არაა ჩართული სენსორული ინფორმაციის გადამუშავებასა და კუნთებისათვის ბრძანებების გაცემაში. სინამდვილეში, ქერქის უდიდესი ნაწილი ჩართულია ინფორმაციის ინტერპრეტაციისა და ინტეგრაციის პროცესებში. ისეთი პროცესები, როგორიცაა დაგეგმვა და გადაწყვეტილების მიღება, ასოციაციურ ქერქში ხორციელდება. ასოციაციური უბნები ქერქის სხვადასხვა ნაწილებშია გაბნეული (ერთი რეგიონი 3.9 სურათზეა მონიშნული). ასოციაციური ქერქი გაძლევთ სხვადასხვა მოდალობის სენსორული ინფორმაციის კომბინირების საშუალებას, რათა გარემოს სტიმულების შესაბამისი საპასუხო რეაქციები დაიგეგმოს.

- **სომატოსენსორული ქერქი** (Somatosensory sortex) – თხემის წილის ნაწილი, სადაც სხეულის სხვადასხვა უბნებიდან მიღებული სენსორული ინფორმაცია მუშავდება.
- **სმენითი ქერქი** (Auditory cortex) – საფეთქლის წილის ნაწილი, სადაც მიიღება და მუშავდება სმენითი ინფორმაცია.
- **მხედველობის ქერქი** (Visual cortex) – კეფის წილის ნაწილი, სადაც მხედველობითი ინფორმაციის გადამუშავება მიმდინარეობს.
- **ასოციაციური ქერქი** (Association cortex) – ქერქის ნაწილი, სადაც უმაღლესი ნერვული პროცესები ხორციელდება.

როგორ მუშაობენ ტვინის ეს სხვადასხვა უბნები ერთად? წარმოიდგინეთ მაგალითისათვის, რა ხდება თქვენს ტვინში, როდესაც დაწერილ სიტყვას კითხულობთ (**სურ. 3.12**). დავუშვათ, თქვენი ფსიქოლოგიის მასწავლებელი გაძლევთ ქაღალდის ფურცელს, რომელზედაც სიტყვა *შოკოლადი* წერია და გთხოვთ ხმამაღლა წარმოთქვათ ეს სიტყვა. ბიოლოგიური პროცესები, რომლებიც ამ ქმედებაშია ჩართული, საოცრად ნატიფი და კომპლექსურია. ნეირომეცნიერი თქვენს ვერბალურ ქცევას რამდენიმე ეტაპად დაყოფდა. პირველ რიგში, ვიზუალური სტიმული (დაწერილი სიტყვა *შოკოლადი*) აღიქმება ნერვული უჯრედების მიერ თვალის ბადურაში, რომლებიც ნერვულ იმპულსებს თალამუსის გავლით ვიზუალურ კორტექსში აგზავნიან. ვიზუალური ქერქიდან ნერვული იმპულსები გადაიგზავნება საფეთქლის წილის უკანა უბანში (ანგულარული ხვეული), სადაც სიტყვის ვიზუალური კოდირება მის აკუსტიკურ კოდირებას უნდა შეედაროს. დადგინდება თუ არა შესაბამისი აკუსტიკური კოდირება, ის გადაეცემა უბანს აუდიტორულ ქერქში, რომელსაც „ვერნიკეს არე“ ეწოდება, სადაც ხდება მისი დეკოდირება და ინტერპრეტაცია: „აჰ! შოკოლადი! არ ვიტყოდი უარს.“ ნერვული იმპულსები მერე ეგზავნება ბროკას ცენტრს, რომელიც თავის მხრივ აგზავნის ინფორმაციას მოტორულ ქერქში, რაც ტუჩების, ენისა და ხორხის სტიმულაციას იწვევს სიტყვა *შოკოლადის* წარმოსათქმელად.

ეს საკმაოდ დიდი მენტალური ძალისხმევაა მხოლოდ ერთი სიტყვის წარმოთქმისათვის. ახლა კი წარმოიდგინეთ, რა ხდება ტვინში, როდესაც თქვენ ხმამაღლა კითხულობთ წიგნს, ან, თუნდაც, რეკლამას. ყველაზე უფრო გასაოცარი კი ისაა, რომ თქვენი ტვინი თითქმის ძალდაუტანებლად და ძალიან ეფექტურად უმკლავდება ამ ამოცანას – თარგმნის რა ქაღალდზე არსებულ ათასობით ნიშანს ნერვულ კოდად; გადასცემს ინფორმაციას ტვინის სხვადასხვა უბნებს მიმდინარე ამოცანების შესახებ; დაბოლოს, ამ სიტყვების გამოთქმის საშუალებას გაძლევთ.

ჩვენ უკვე განვიხილეთ ნერვული სისტემის ყველაზე მნიშვნელოვანი სტრუქტურები. როდესაც დიდ ტვინზე დავიწყეთ საუბარი, აღვნიშნეთ, რომ ცერებრალური სტრუქტურა ორი ჰემისფეროთია წარმოდგენილი. ქცევების ფართო სპექტრში ნახევარსფეროები განსხვავებულ ფუნქციებში მონაწილეობენ. დავუბრუნდეთ ამ განსხვავებებს თქვენი ტვინის ჰემისფეროებს შორის.



დაწერილი სიტყვის წაკითხვა

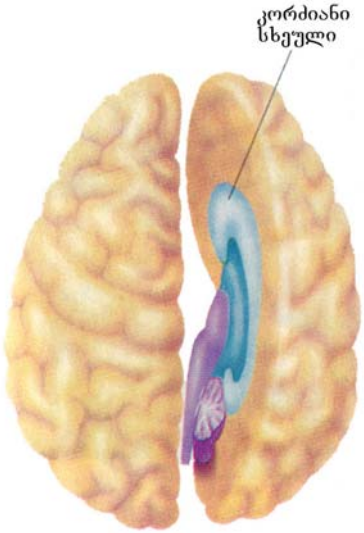
სურათი 3.12

როგორ ვამბობთ წაკითხულ სიტყვას

ინფორმაციას დაწერილი სიტყვის შესახებ ნერვული იმპულსები თალამუსის გავლით ატარებენ თვალის ბადურადან ქერქის მხედველობითი ასოციაციური უბნებისაკენ. ვიზუალური ქერქი აგზავნის ნერვულ იმპულსებს საფეთქლის წილის უკანა ნაწილში, ანგულარულ ხვეულში, სადაც ხდება სიტყვის ვიზუალური კოდის (ასოების ფორმა და განლაგება) შედარება მის აკუსტიკურ კოდთან (ჟღერადობა) შესაბამისის აკუსტიკური კოდის პოვნის შემდეგ ის გადაეცემა სმენით ქერქში ე. წ. ვერნიკეს არეს, სადაც ხდება ამ ინფორმაციის დეკოდირება და ინტერპრეტირება. ნერვული იმპულსები ეგზავნება ბროკას არეს, რომელიც თავის მხრივ აგზავნის ინფორმაციას მოტორულ ქერქში. მოტორული ქერქი უზრუნველყოფს სიტყვის წარმოთქმას ტუჩების, ენისა და ხორხის სინქრონული გააქტივების მეშვეობით.

ჰემისფეროთა ლატერალიზაცია

რა ინფორმაციამ აიძულა მეცნიერები ეფიქრათ, რომ არსებობს გარკვეული განსხვავება თავის ტვინის ჰემისფეროთა ფუნქციებს შორის? გაიხსენეთ, როდესაც პოლ ბროკამ ტენის აუტოფსია ჩაუტარა, მან ტვინის დაზიანება მარცხენა ნახევარსფეროში აღმოაჩინა. მომდევნო გამოკვლევებში ბროკამ ნახა, რომ სხვა პაციენტებშიც, რომელთაც მეტყველების მსგავსი დარღვევა ჰქონდათ (დაავადება, რომელსაც დღეს „ბროკას აფაზიას“ უწოდებენ), დაზიანება მარცხენა ნახევარსფეროში იყო ლოკალიზებული. იგივე უბნების დაზიანება ტვინის მარჯვენა ჰემისფეროში მსგავს ეფექტს არ იწვევდა. რა დასკვნა შეიძლება გამოვიტანოთ?



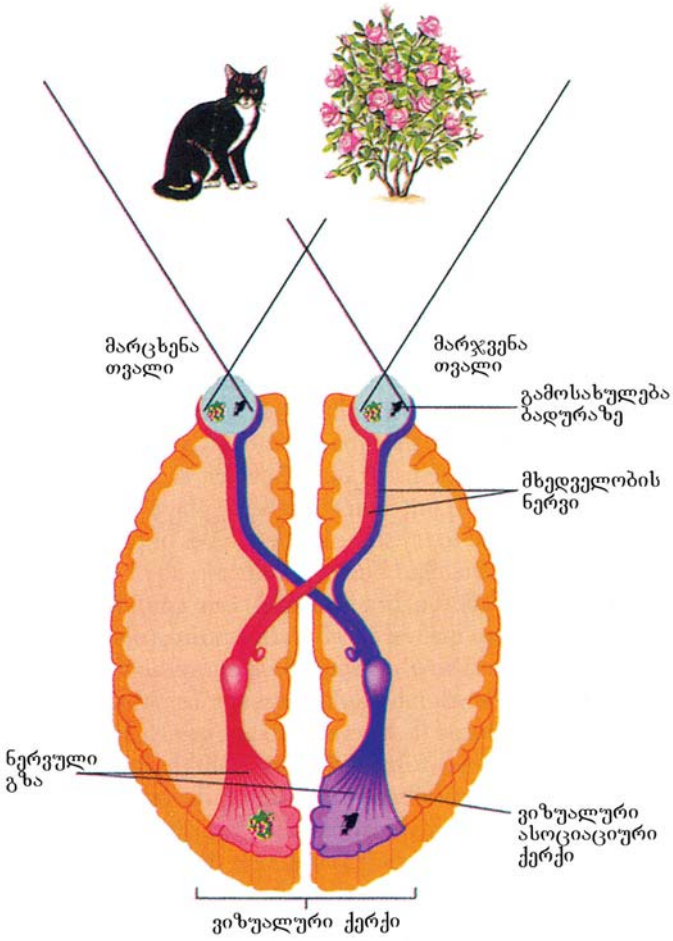
სურათი 3.13

კორძიანი სხეული

კორზიანი სხეული წარმოადგენს ნერვული ბოჭკოების ერთობლიობას, რომელიც ერთმანეთთან აკავშირებს დიდი ტვინის ორ ჰემისფეროს. კორძიანი სხეულის გადაჭრა აზიანებს ჰემოსფეროთა შორის კომუნიკაციას.

ჰემისფეროთა შორის განსხვავებების შესწავლის შანსი პირველად ეპილეფსიის ქირურგიული წესით მკურნალობის დროს გაჩნდა. მკურნალობის ეს მეთოდი გულისხმობს კორძიანი სხეულის (დაახლოებით 200 მილიონი ნერვული ბოჭკოს ერთობლიობა, რომელიც ჰემისფეროთა შორის ინფორმაციის გაცვლას ემსახურება) გადაჭრას (**სურ. 3.13**). ქირურგიული ჩარევის მიზანია, ხელი შეუშალოს ეპილეფსიის თანამდევი აგრესიული ელექტრული აქტივობის ორივე ჰემისფეროზე გავრცელებას. ოპერაცია, როგორც წესი, წარმატებულია და პაციენტების ქცევაც, ძირითადად, უცვლელი რჩება. პაციენტებს, რომლებმაც ეს ოპერაცია გადაიტანეს, ხშირად უწოდებენ პაციენტებს „გაყოფილი ტვინით“.

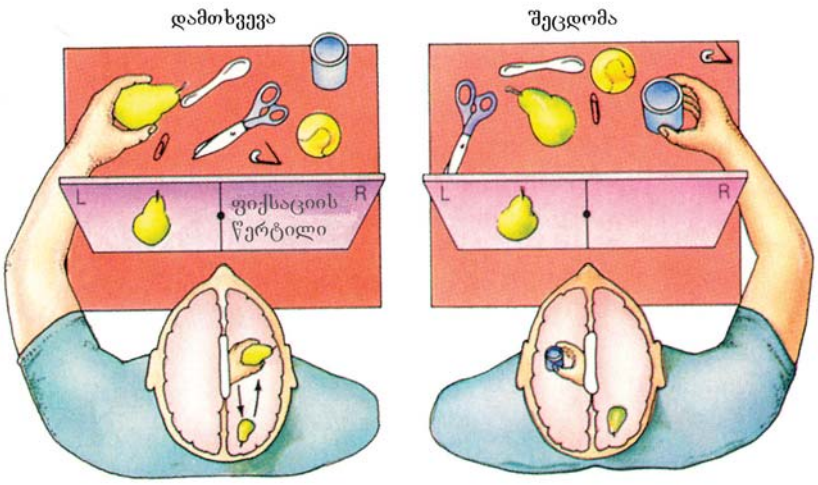
განცალკევებული ჰემისფეროების შესაძლებლობათა შემოწმების მიზნით როჯერ სპერიმ (1968) და მაიკლ გაზანიგამ (1970) შეიმუშავეს ისეთი მეთოდიკა, რომლის საშუალებითაც შესაძლო იყო ვიზუალური ინფორმაციის წარდგინება თითოეული ჰემისფეროსათვის ცალ-ცალკე. სპერის და გაზანიგას მეთოდიკა ვიზუალური სისტემის ანატომიის თავისებურებებს ემყარებოდა (**სურ. 3.14**). ყოველ თვალში, მარჯვენა მხედველობითი ველიდან მიღებული ინფორმაცია მარცხენა ჰემისფეროში ხვდება და, პირიქით, ინ-



სურათი 3.14

მხედველობითი ინფორმაციის ნერვული გზა

მხედველობითი ინფორმაციის ნერვული გზა, რომელიც თითოეული თვალის შუა ზედაპირიდან იწყება, ჯვარედინად გადადის ტვინის ერთი მხრიდან მეორეზე კორძიანი სხეულის მეშვეობით. მხედველობითი ინფორმაცია თვალის გარე უბნიდან არ ჯვარედინდება. კორძიანი სხეულის გადაჭრა ხელს უშლის მხედველობის მარჯვენა ველში წარმოდგენილი ინფორმაციის გადაცემას მარჯვენა ჰემისფეროში, ხოლო მხედველობის მარცხენა ველში წარმოდგენილი ინფორმაცია ვერ აღწევს მარცხენა ჰემისფეროს.



სურათი 3.15

თვალისა და ხელის კოორდინაცია

თვალისა და ხელის კოორდინაცია ნორმალურია, თუ პაციენტი „გაყოფილი ტვინით“ იყენებს მარცხენა ხელს იმ ობიექტის საპოვნელად, რომელიც მის მარცხენა მხედველობით ველშია მოქცეული, რადგანაც ორივე პროცესის განხორციელებას მარჯვენა ჰემისფერო აკონტროლებს. მაგრამ, როდესაც თქვენ სთხოვთ პაციენტს, გამოიყენოს მარჯვენა ხელი იმ ობიექტის ასაღებად, რომელიც მის მარცხენა მხედველობით ველშია მოქცეული, მას ამის გაკეთება არ შეუძლია, რადგანაც სენსორული ინფორმაცია მარჯვენა ხელიდან მარცხენა ჰემისფეროს ვეღარ აღწევს გადაჭრილი კავშირის გამო. ამ შემთხვევაში ცდის პირი მსხლის მაგიერ ჭიქას იღებს.

ფორმაცია მარცხენა მხედველობითი ველიდან გადაეცემა მარჯვენა ჰემისფეროს. როგორც წესი, ორივე ჰემისფეროს შორის ინფორმაციის გაცვლა ძალიან სწრაფად წარმოებს კორძიანი სხეულის მეშვეობით; მაგრამ, რადგანაც ამ პაციენტებში კორძიანი სხეული გადაჭრილი იყო, მარცხენა და მარჯვენა მხედველობით ველებში არსებული ინფორმაცია შესაბამისად მხოლოდ მარჯვენა და მარცხენა ჰემისფეროებს გადაეცემოდა (**სურ. 3.15**).

რადგანაც ადამიანთა უმრავლესობაში მეტყველებას მარცხენა ჰემისფერო აკონტროლებს, მას შეუძლია მკვლევრებს „ელაპარაკოს“ მაშინ, როცა მარჯვენა ჰემისფერო ამ საშუალებას მოკლებულია. კომუნიკაცია მარჯვენა ჰემისფეროსთან მიღწეულ იქნა მანუალური ამოცანების შესრულების გზით: ეს ამოცანები ნივთების იდენტიფიკაციას, შეთავსებას, ან მათგან ჯგუფების შედგენას გულისხმობდა და მათი გადაწყვეტა სიტყვების გამოყენებას არ საჭიროებდა. განიხილეთ „გაყოფილი ტვინის“ მქონე პაციენტის შემთხვევა, რომელიც მარცხენა ჰემისფეროს იყენებს მისი მარცხენა ხელის მიერ ჩატარებული ქმედებების აღსაწერად მაშინ, როდესაც მარცხენა ხელს მარჯვენა ჰემისფერო აკონტროლებს.

არსებული ობიექტებიდან ამ ორი სურათის შესაბამისი ნივთები უნდა შეერჩია. მარჯვენა ხელით მან მიუთითა ქათმის თავზე, ხოლო მარცხენა ხელით – თოვლის ნიჩაბზე. პაციენტი ამბობდა, რომ ნიჩაბი საჭიროა ქათმის ნარჩენების (და არა თოვლის) გასაწმენდად. რადგანაც ტვინის მარცხენა ნაწილმა კორძიანი სხეულის გადაჭრის გამო არ იცოდა, თუ რას ხედავდა მარჯვენა ნახევარსფერო, მას უნდა აეხსნა, თუ რატომ უთითებდა მარცხენა ხელი ნიჩაბზე, როდესაც მარცხენა ჰემისფერო ქათმის ფეხს ხედავდა. მარცხენა ჰემისფეროს კოგნიტურმა სისტემამ შეიმუშავა თეორია, რომელსაც უნდა გაემართლებინა სხეულის სხვა ნაწილების მოქმედება (Gazzaniga, 1985).

ზემოაღწერილის გარდა, არსებობს მრავალი სხვა მეთოდი, რომელთა მეშვეობითაც ჩვენ ვიცით, რომ ადამიანთა უმრავლესობაში მეტყველებასთან დაკავშირებული ფუნქციები ლატერალიზებულია მარცხენა ჰემისფეროში. ფუნქცია ლატერალიზებულად ითვლება, თუ მის განხორციელებაში თავის ტვინის მხოლოდ ერთი ჰემისფერო თამაშობს წამყვან როლს. მეტყველება (ენის გამოყენების უნარი), ალბათ, ყველაზე უფრო მეტად ლატერალიზებულია ფუნქციათა შორის. ნეირომეცნიერებმა აღმოაჩინეს, რომ მემარჯვენეების მხოლოდ დაახლოებით 5%-სა და ცაციების 15%-ში მეტყველებას მარჯვენა ჰემისფერო აკონტროლებს, ხოლო ცაციების 15%-ში მეტყველება ორივე ჰემისფეროთი რეგულირდება (Rasmussen & Milner, 1977). ადამიანთა უმრავლესობაში, შესაბამისად, მეტყველება მარცხენა ჰემი-

საიდან ვიცით

ჰემისფეროები მოქმედებაში

მარჯვენა ჰემისფეროს წარუდგინეს თოვლიანი პეიზაჟი, ხოლო მარცხენას – ქათმის ფეხის გამოსახულება. ცდის პირს მის წინ



სფეროს ფუნქციას წარმოადგენს. შედეგად, მარცხენა ნახევარსფეროს დაზიანება იწვევს მეტყველების მოშლას. საინტერესოა, რომ ყრუ-მუნჯთა ენის გამოყენებისას (რომელიც ხელის თითების პოზიციისა და მოძრაობის მიხედვით გადმოსცემს აზრს), მარცხენა ჰემისფეროს დაზიანება ასევე იწვევს დარღვევებს (Corina, 1999; Hickok et al., 1996; Poizner et al., 1991). ასე რომ, ლატერალიზებულია არა მეტყველება, როგორც ასეთი, არამედ როგორც ვოკალური, ისე მანუალური ჟესტების წარმოქმნის უნარი, რომლებიც კომუნიკაციას ახორციელებენ.

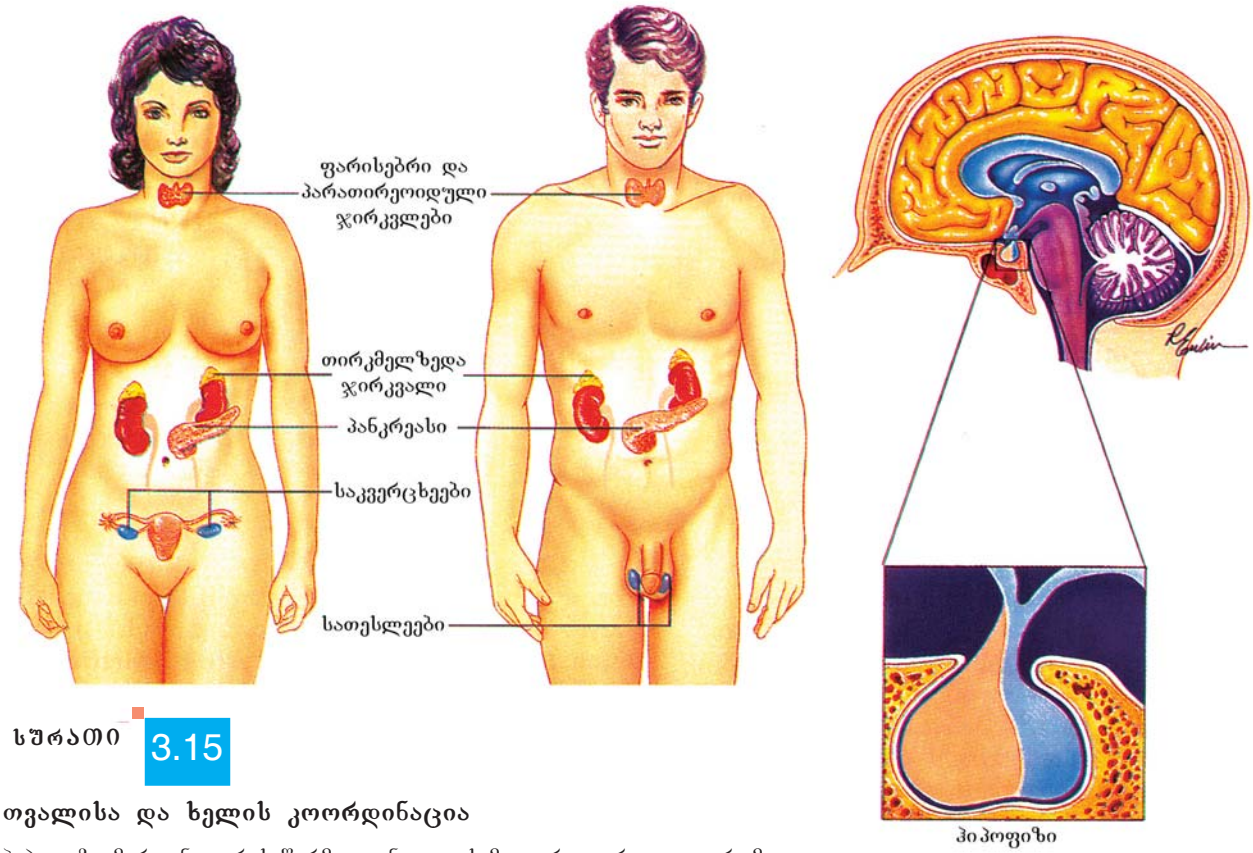
არ უნდა გეგონოთ, რომ მარცხენა ჰემისფერო „უკეთესია“, ვიდრე მარჯვენა. მკვლევრებმა უჩვენეს, რომ ორივე ჰემისფეროს ერთი და იგივე ამოცანის ამოხსნის განსხვავებული „სტილი“ აქვს. მარცხენა ჰემისფერო უფრო *ანალიტიკურია* და ის ინფორმაციას ნაბიჯ-ნაბიჯ ამუშავებს; მარჯვენა ჰემისფერო კი უფრო *ჰოლისტურია* და ის ინფორმაციას მთლიანად აღიქვამს. ორივე ჰემისფეროს (მისთვის დამახასიათებელი მუშაობის სტილით) კომბინირებული ქმედება განაპირობებს ჩვენი აღქმის სრულყოფილებას. მაგალითად, თქვენ არ გაგიკვირდებათ იმის გაგება, რომ მარცხენა ჰემისფერო, რომელიც მცირე დეტალებს ყურადღებას აქცევს, წამყვან როლს თამაშობს პრობლემათა დიდი ნაწილის გადაჭრაში. ამავდროულად, მარჯვენა ჰემისფეროს როლი წინ იწევს, როდესაც პრობლემის გადაჭრას შემოქმედებითი მიდგომა სჭირდება – მარჯვენა ჰემისფერო გეხმარებათ მეხსიერების მობილიზებაში (Bowen & Beeman, 1998).

მიუხედავად იმისა, რომ მეცნიერებს შეუძლიათ დარწმუნებით განასხვავონ, თუ რომელი ფუნქციებია ლატერალიზებული „საშუალო“ ტვინში, გათვალისწინებულ უნდა იქნეს ინდივიდუალური განსხვავებები. როდესაც მეტყველების ლატერალიზაციაზე ვსაუბრობდით, ჩვენ, ასევე, ვახსენეთ ტვინის ფუნქციათა პირველი ინდივიდუალური განსხვავება: ცაციებში შესაძლოა მეტყველებას მარჯვენა ჰემისფერო, ან ორივე ჰემისფერო ერთდროულად აკონტროლებდეს. სხვა განსხვავებები, რომლებიც თავის ტვინის ფუნქციათა ლატერალიზაციის დროს უნდა განვიხილოთ, სქესითაა განპირობებული. არსებობს ზოგადი განსხვავებები მამაკაცებისა და ქალების ტვინის ფუნქციების პრინციპებში (Breedlove, 1994; Kimura, 1999). თანამედროვე მეთოდების საშუალებით შესაძლებელი გახდა დაგვენახა სხვაობა მამაკაცების და ქალების ტვინში სხვადასხვა ამოცანების გადაჭრისას. მაგალითად, ფუნქციური მრტის საშუალებით შეისწავლიდნენ მამაკაცთა და ქალთა ტვინის აქტივობებს შორის განსხვავებებს, როდესაც ცდის პირებს ენის მოსმენისას უნდა გამოეტანათ დასკვნები (ერითმება ერთმანეთს *ტანი* და *კანი*?). მამაკაცებში ძირითადი აქტივობა მარცხენა ჰემისფეროში იყო ლოკალიზებული მაშინ, როდესაც ქალებში ამ ამოცანის ამოხსნაში ორივე ჰემისფერო თითქმის თანაბრად მონაწილეობდა (Shaywitz et al., 1995). ასეთი შედეგები კიდევ ერთხელ გვაბრუნებს საკითხებთან, რომლებიც ბუნებისა და აღზრდის თანაფარდობას ეხება. იბადებიან მამაკაცები და ქალები უკვე განსხვავებული ტვინით, თუ ეს მოდიფიკაცია ცხოვრებისეული გამოცდილების შედეგია? შემდგომ წლებში ამ კითხვას ნეირომეცნიერთა ხელთ არსებული ტექნიკის გამოყენებით პასუხი უნდა გაეცეს.

ჩვენ განვიხილეთ ნერვული სისტემის ბევრი მნიშვნელოვანი სტრუქტურა. ახლა კი განვიხილოთ ენდოკრინული სისტემა, რომელიც ნერვულ სისტემასთან ერთად სხეულის ფუნქციებს არეგულირებს.

ენდოკრინული სისტემა

ადამიანის გენოტიპი განსაზღვრავს მეორე, ძალზედ სპეციფიკურ მარეგულირებელ სისტემას – ენდოკრინულ სისტემას, რათა ნერვული სისტემის მუშაობა შეავსოს. ენდოკრინული სისტემა ჯირკვლე-



სურათი 3.15

თვალისა და ხელის კოორდინაცია

ჰიპოფიზი მარჯვნივ არის წარმოდგენილი; ეს მთავარი ჯირკვალია, რომელიც მარცხენა მხარეს ნაჩვენები ჯირკვლების მოქმედებას არეგულირებს. ჰიპოფიზი, თავის მხრივ, კონტროლდება ჰიპოთალამუსიდან, რომელიც ლიმბური სისტემის მნიშვნელოვანი ნაწილია.

ბის ერთობლიობას წარმოადგენს, რომლებიც გამოიმუშავებენ და სისხლში გამოყოფენ ქიმიურ მესინჯერებს – ჰორმონებს (**სურ. 3.16**). ჰორმონები ძლიერ გავლენას ახდენენ ორგანიზმის ყოველდღიურ ცხოველქმედებაზე, თუმცა ისინი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია სიცოცხლის გარკვეულ პერიოდებში და ზოგიერთი განსაკუთრებული სიტუაციის დროს. ჰორმონები გავლენას ახდენენ სხეულის ზრდაზე; ისინი განსაზღვრავენ და ხელს უწყობენ პირველადი და მეორადი სასქესო ნიშნების განვითარებას; გავლენას ახდენენ სიფხიზლესა და ყურადღებაზე; წარმოადგენენ გუნება-განწყობილებისა და ხასიათის შეცვლის საფუძველს; არეგულირებენ მეტაბოლიზმს და სხეულის ენერგეტიკულ დანახარჯებს. ენდოკრინული სისტემა უზრუნველყოფს ორგანიზმის გადარჩენას, ეხმარება რა მის ბრძოლას ინფექციისა და დაავადებათა წინააღმდეგ. ის ხელს უწყობს სახეობების გადარჩენას მათი სექსუალური აგზნების რეგულირების, რეპროდუქციული უჯრედების წარმოქმნის, მეძუძურ დედებში რძის გამომუშავების

- **ენდოკრინული სისტემა** (Endocrine system) – ჯირკვლების ქსელი, რომლებიც გამოიმუშავებენ და სისხლში გამოყოფენ ჰორმონებს.
- **ჰორმონები** (Hormones)– ქიმიური მესენჯერები, რომლებიც გამომუშავდება ენდოკრინული ჯირკვლების მიერ, არეგულირებენ მეტაბოლიზმს და გავლენას ახდენენ სხეულის ზრდაზე, ხასიათსა და სასქესო ნიშან-თვისებებზე.
- **ჰიპოფიზი** (Pituity gland) – მოთავსებულია ტვინში, გამოიმუშავებს ზრდის ჰორმონებს და გავლენას ახდენს სხვა ენდოკრინული ჯირკვლების მიერ ჰორმონების სეკრეციაზე.
- **ტესტოსტერონი** (Testosterone) – მამაკაცთა სასქესო ჰორმონი, რომელიც სათესლეებში გამომუშავდება და ასტიმულირებს სპერმის პროდუქციას; ასევე პასუხისმგებელია მამაკაცთა მეორადი სასქესო ნიშან-თვისებების ჩამოყალიბებაზე.
- **ესტროგენი** (Estrogen) – ქალთა სასქესო ჰორმონი, რომელიც საკვერცხეებში გამომუშავდება და პასუხისმგებელია ოვულაციის პროცესზე, ასევე ქალების რეპროდუქციული სტრუქტურების განვითარებასა და მეორადი სასქესო ნიშნების ჩამოყალიბებაზე.

ცხრილი 3.1

მთავარი ენდოკრინული ჯირკვლები და მათ მიერ გამომუშავებული ჰორმონების ფუნქციები

ჯირკვალი	რეგულირებადი ფუნქციები
ჰიპოთალამუსი	ჰიპოფიზის ჰორმონების გამოყოფა
წინა ჰიპოფიზი	სათესლეები და საკვერცხეებირძის გამომუშავება მეტაბოლიზმი რეაქცია სტრესზე
უკანა ჰიპოფიზი	წყლის კონსერვაცია რძის გამოყოფა საშვილოსნოს შეკუმშვა
ფარისებრი ჯირკვალი	მეტაბოლოზმი ზრდა და განვითარება
პარათირეოიდული ჯირკვალი	კალციუმის დონე
ნაწლავი	საჭმლის მონელება
პანკრეასი	გლუკოზის მეტაბოლიზმი
თირკმელზედა ჯირკვალი	„ბრძოლისა და გაქცევის“ პასუხები მეტაბოლიზმი სქესობრივი ლტოლვა ქალებში
საკვერცხე	ქალების სასქესო ნიშნების განვითარება კვერცხუჯრედის წარმოქმნა
სათესლე	მამაკაცის სასქესო ნიშნების განვითარება სპერმის გამომუშავება სქესობრივი ლტოლვა მამაკაცებში

მეშვეობით. ასე რომ, ეფექტური ენდოკრინული სისტემის გარეშე თქვენ ვერ გადარჩებით.

ენდოკრინული ჯირკვლები სისხლში ქიმიური ნივთიერებების დონეზე რეაგირებენ ან მათი სტიმულირება სხვა ჰორმონებისა თუ თავის ტვინიდან მომავალი ნერვული იმპულსების მიერ ხდება. ამის შედეგად ჰორმონები გამოიყოფა სისხლში და გადაადგილდება მოშორებული სამიზნე უჯრედებისკენ, რომელთაც სპეციფიკური რეცეპტორები გააჩნიათ. ჰორმონები ქიმიური რეგულაციის პროგრამით გათვალისწინებულ ზემოქმედებას მხოლოდ სხეულის გენეტიკურად განსაზღვრულ ადგილებში გამოავლენენ. სხვადასხვა, მაგრამ სპეციფიკურ ორგანოებსა თუ ქსოვილებზე გავლენით ჰორმონები უამრავ ბიოქიმიურ პროცესს არეგულირებენ, ამის გამო მათ „სიცოცხლის მესინჯერები“ ეწოდებათ (ჩარპო, 1985). ეს მრავალმხრივი საკომუნიკაციო სისტემა აკონტროლებს ორგანიზმში ნელა, მუდმივად მიმდინარე პროცესებს, როგორიცაა სისხლში შაქრის დონის განსაზღვრა, კალციუმის შემცველობა, ნახშირწყლების მეტაბოლოზმი და სხეულის ზრდა, მაგრამ რა ხდება კრიზის დროს? ენდოკრინული სისტემა გამოყოფს სისხლში ჰორმონ ადრენალინს; ადრენალინი ენერგიას მატებს სხეულს ისე, რომ მას უნარი შესწევს სწრაფად მოახდინოს რეაგირება საფრთხეზე.

როგორც ადრე უკვე აღვნიშნეთ, ტვინის სტრუქტურა, ჰიპოთალამუსი, წარმოადგენს გადამრთველ უბანს ენდოკრინულსა და ცენტრალურ ნერვულ სისტემებს შორის. ჰიპოთალამუსის სპეციალიზებული უჯრედები ინფორმაციას ტვინის სხვა უბნებიდან იღებენ, რომლებიც მას უბრძანებენ გამოყონ სხვადასხვა ჰორმონები ჰიპოფიზში, რითაც ისინი ასტიმულირებენ, ან აკავებენ სხვა ჰორმონების სეკრეციას. ჰორმონები სხეულის სხვადასხვა უბნებში გამომუშავდება. ეს „ქარხნები“ სხვადასხვა ჰორმონებს აწარმოებს, რომლებიც სხეულის სხვადასხვა ფუნქციებს არეგულირებენ, როგორც ეს **3.1 ცხრილშია** წარმოდგენილი. ახლა კი ყველაზე უფრო მნიშვნელოვანი პროცესები განვიხილოთ.

ჰიპოფიზს ხშირად „მთავარ ჯირკვალს“ უწოდებენ, რადგანაც ის 10 სხვადასხვა სახის ჰორმონს გამოიმუშავებს, რომლებიც ყველა სხვა ენდოკრინული ჯირკვლის სეკრეტორულ მუშაობაზე ახდენენ გავლენას. ასევე, აქ სინთეზირდება ზრდის ჰორმონები. ზრდის ჰორმონის არარსებობა იწვევს სხეულის ზრდის შეფერხებას – ქონდრისკაცობას; მისი სიჭარბე იწვევს გიგანტიზმს. მამაკაცებში ჰიპოფიზის სეკრეციის პროდუქტები ააქტივებენ სათესლეებში ტესტოსტერონის სინთეზს, რომელიც, თავის მხრივ, სპერმის გამომუშავებას ასტიმულირებს. ჰიპოფიზი ასევე მონაწილეობს მამაკაცების მეორადი სასქესო ნიშნების ჩამოყალიბებაში, როგორიცაა სხეულის თმის საფარველის განვითარება, ხმის შეცვლა და ფიზიკური სიმწიფე. ტესტოსტერონმა შესაძლოა გამოიწვიოს აგრესიისა და სექსუალური ლტოლვის გაძლიერება. ქალებში ჰიპოფიზის ჰორმონები ასტიმულირებენ ესტროგენის წარმოებას. ესტროგენი იმ ჰორმონალური ჯაჭვური რეაქციების აუცილებელი კომპონენტია, რომლებიც ოვულაციასა და ქალის ნაყოფიერებას განსაზღვრავენ. ჩასახვის საწინააღმდეგო ზოგიერთი პრეპარატის მოქმედება ემყარება ჰიპოფიზის სპეციალური აქტივობის დათრგუნვას, რომელიც ჰორმონების გამომუშავებას და განაწილებას აკონ-

ტროლებს, ამით კი, საბოლოო ჯამში, ოვულაციის პროცესი ირღვევა.

შეჯამება

ნეირომეცნიერება ცდილობს პასუხი გასცეს საუკუნოვან კითხვას, თუ როგორია კავშირი ტვინსა და ქცევას შორის. ნეირომეცნიერები უამრავ მეთოდს მიმართავენ ტვინის ფუნქციების უკეთ შესწავლის მიზნით. ისინი სწავლობენ პაციენტებს ტვინის დაზიანებებით, იწვევენ ტვინის განსაზღვრული უბნების დაზიანებას, ასტიმულირებენ ტვინის რეგიონებს, იწერენ ტვინის აქტივობას და კომპიუტერული ტექნიკის დახმარებით ქმნიან ტვინის გამოსახულებებს მისი მუშაობის პროცესში.

ნერვული სისტემა ცენტრალურ და პერიფერიულ ნაწილებად იყოფა. ცენტრალური ნერვული სისტემა შედგება თავისა და ზურგის ტვინისაგან; პერიფერიული ნერვული სისტემა შედგება სომატური და ავტონომიური ნერვული სისტემებისაგან.

თავის ტვინი შეიძლება დაიყოს ტვინის ღეროდ, ლიმბურ სისტემად და დიდ ტვინად. ტვინის ღერო არეგულირებს ძირითად სასიცოცხლო ფუნქციებს, როგორიცაა სუნთქვა, გულისცემა და საჭმლის მონელება. ნათხემი კოორდინირებას უწევს სხეულის მოძრაობას და გავლენას ახდენს დასწავლის ზოგიერთ პროცესზე. ლიმბური სისტემა მნიშვნელოვან როლს თამაშობს მოტივაციის, ემოციებისა და მეხსიერების პროცესებში. დიდი ტვინი პასუხისმგებელია მეტყველებისა და აზროვნების უმაღლეს ფუნქციებზე.

კვლევამ უჩვენა, რომ დიდი ტვინის ორი ჰემისფერო სხვადასხვა როლს თამაშობს ყოველდღიური ფუნქციების შესრულებაში. მაგალითად, ადამიანთა უმრავლესობაში მარცხენა ჰემისფერო მეტყველებას აკონტროლებს. ზოგადად, მარჯვენა ჰემისფერო ინფორმაციას უფრო ჰოლისტურად აღიქვამს, მარცხენა კი უფრო ანალიტიკურია. ორი ჰემისფეროს ფუნქციათა შესახებ ზოგადი დასკვნების გაკეთებისას უნდა გვახსოვდეს ინდივიდუალური და, მათ შორის, სქესობრივი განსხვავებები.

ენდოკრინული სისტემა არის ჯირკვალთა ქსელი, რომელიც გამოიმუშავებს ჰორმონებს სასიცოცხლო პროცესების რეგულირებისათვის.

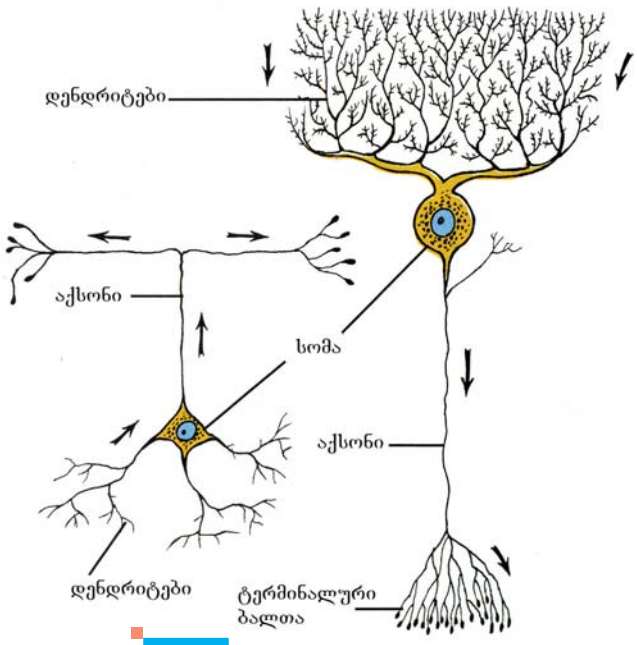
ნეირონი (Neuron) – ნერვული სისტემის უჯრედი, რომელიც სპეციალიზებულია მიიღოს, გადაამუშავოს და/ან გადასცეს ინფორმაცია სხვა უჯრედებს.

ნერვული სისტემა მოქმედებაში

ადრეული პერიოდის ფიზიოლოგთა ერთ-ერთი უმთავრესი ამოცანა იყო ნერვული სისტემის მუშაობის პრინციპების გაგება. თანამედროვე ნეირომეცნიერებამ მნიშვნელოვან პროგრესს მიაღწიეს, მაგრამ ისინი აგრძელებენ მუშაობას, რომ ამ მრავალწახნაგოვანი პრობლემის ყველა ნაწილი ამოხსნან. წიგნის ამ ქვეთავში ჩვენი მიზანია გავაანალიზოთ და გავერკვეთ, თუ როგორ გადაეცემა ჩვენი გრძნობათა ორგანოების მიერ აღქმული ინფორმაცია სხეულის სხვა ნაწილებსა და ტვინს ნერვული იმპულსების მეშვეობით. ჩვენ ვიწყებთ ნერვული სისტემის ძირითადი ერთეულის, ნეირონის, ნიშან-თვისებების განხილვით.

ნეირონი

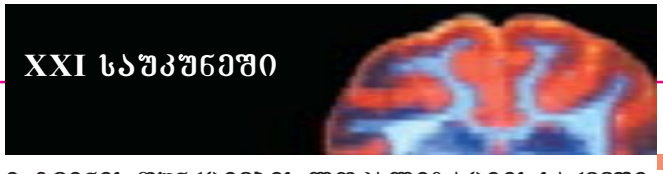
ნეირონი არის სპეციალიზებული უჯრედი, რომლის ფუნქციაა მიიღოს, გადაამუშავოს და/ან გადასცეს ინფორმაცია სხვა უჯრედებს სხეულის შიგნით. არსებობს სხვადასხვა ფორმის, ზომის, ქიმიური შემადგენლობისა და ფუნქციის ნეირონები (ძუძუმ-



სურათი 3.16

ნეირონთა ტიპები

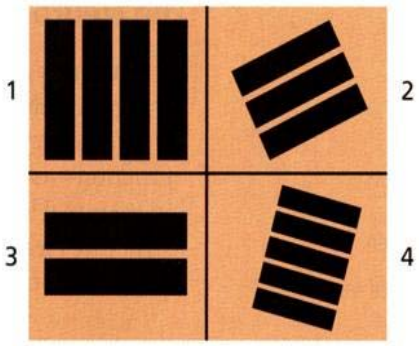
ყურადღება მიაქციეთ დენდრიტების განსხვავებულ ფორმას და დატოტვის ხასიათს. ისრებით ნაჩვენებია ინფორმაციის მოძრაობის მიმართულება. წარმოდგენილია ინტერნეირონის ორი ტიპი.



მიღწევები ტვინის ფუნქციების ლოკალიზაციის საქმეში

დააფიქსირეთ თვალებით ნივთები თქვენს გარშემო, იქნებ ხე, რომელიც ფანჯარაში ჩანს, ან კომპიუტერი თქვენს მაგიდაზე. ახლა კი დახუჭეთ თვალები და შეეცადეთ წარმოიდგინოთ იგივე ობიექტები. რა ხდება თქვენს ტვინში ამ ორი ქმედების დროს? რამდენად შესაძლებელია, რომ ტვინის იგივე უბნები იყოს ჩართული ორივე პროცესში, რომლებიც აღქმასა და ვიზუალურ წარმოსახვას გულისხმობს? ტექნოლოგიურმა პროგრესმა შესაძლო გახადა ნეირომეცნიერთათვის ამ საინტერესო კითხვას ზუსტი პასუხი გასცენ.

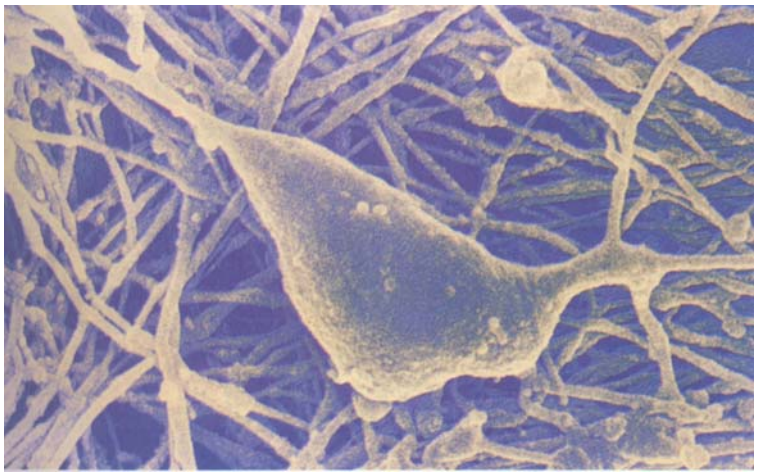
როგორც თქვენ ნახავთ წიგნის მე-4 თავში, მეცნიერებმა დიდ წარმატებებს მიაღწიეს მხედველობის ნერვული საფუძვლების შესწავლაში. მათ შეუძლიათ თვალი მიადევნონ ვიზუალური ინფორმაციის ტრანსფორმაციას თვალების ბადურადან კეფის წილის ვიზუალურ ქერქამდე. როგორ უნდა განსაზღვრონ მეცნიერებმა, ჩართულია თუ არა ვიზუალური ქერქის ერთი და იგივე უბნები, როდესაც ადამიანი ახორციელებს ვიზუალური წარმოსახვის და არა ვიზუალური აღქმის პროცესს? მკვლევართა ჯგუფმა სტივენ კოსლინის ხელმძღვანელობით (Kosslyn et al., 1999) გამოიყენა ორი მეთოდი: პეტ-(პოზიტრონულ-ემისიური ტომოგრაფია) სკანი, რომელიც ჩვენ უკვე წარმოგიდგინეთ, და განმეორებითი ტრანსკრანიალური მაგნიტური სტიმულაცია (rTMS), რომელიც სრულიად ახალი ტექნოლოგიაა და სულ რამოდენიმე წლის წინათ იქნა გამოყენებული ადამიანთა კოგნიტურ ნეირომეცნიერებაში.



კვლევათა ამ სერიაში, ცდის პირებს სთხოვდნენ, დაემახსოვრათ ოთხი კვადრატული გამოსახულება და მერე წარმოედგინათ ისინი დახუჭული თვალებით. ცდის პირთა ამოცანა იყო, პასუხი გაეცათ კითხვებზე სხვადასხვა გამოსახულებაში ობიექტის ზოლების ფარდობითი სიგანის შესახებ. ეს ამოცანა ისე იყო შემუშავებული, რომ ცდის პირებს აუცილებლად უნდა წარმოედგინათ ვიზუალური გამოსახულება. პეტ-გამოკვლევაში მონაწილეთა ტვინი შესწავლილი იყო ამოცანის გადაწყვეტის მომენტში. სკანმა უჩვენა, რომ აქტიურობდნენ ვიზუალური ქერქის ის უბნები, რომლებიც მხედველობითი სტიმულაციის დროსაც იაქტიურებდნენ. მაგრამ გაიხსენეთ წიგნის მეორე თავიდან, რომ კორელაცია არ არის მიზეზობრიობა: ის, რომ ორივე ამოცანის დროს აქტიურია ტვინის ერთი და იგივე უბნები, არ ნიშნავს, რომ ერთი და იგივე ფუნქცია სრულდება.

ამ ეტაპზე კი ერთვება rTMS, რომლის საშუალებითაც შესაძლებელია უფრო ზუსტი დასკვნების გაკეთება. ეს ახალი ტექნიკა მაგნიტური სტიმულაციის პულსებს იყენებს დროებითი, შექცევადი „დაზიანებების“ წარმოქმნისათვის. ქსოვილის ფაქტობრივი დაზიანების გარეშე შესაძლოა ტვინის რეგიონების ინაქტივაცია. რა ხდება ზოლების შედარებისას, როდესაც rTMS გამოყენების შედეგად ცდის პირებს „უზიანებდნენ“ პირველად ვიზუალურ ქერქს? ისევე, როგორც ღია თვალებით მხედველობითი აღქმისას, ვიზუალური წარმოსახვა სერიოზულად ფერხდება. ეს კი საშუალებას გვაძლევს დავასკვნათ, რომ პირველადი ვიზუალური ქერქი ჩართულია ვიზუალური წარმოსახვის პროცესში.

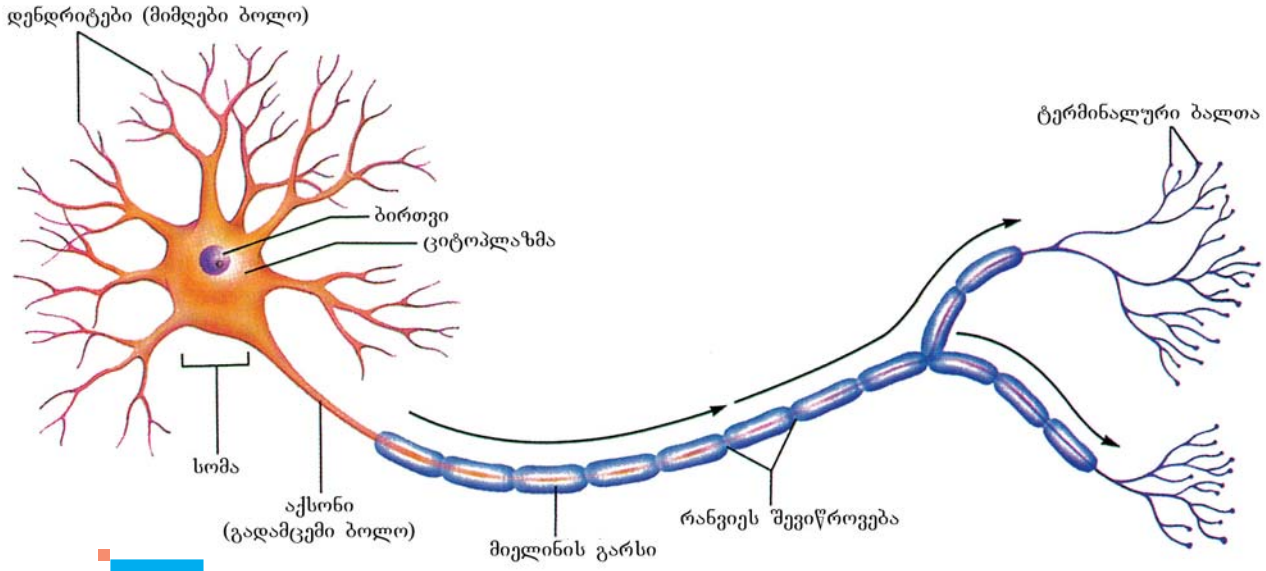
გაგაკვირვათ ამ მონაცემებმა? თქვენ რა კითხვები გაქვთ ტვინში ფუნქციების განაწილების შესახებ? რადგანაც მეცნიერები აგრძელებენ მუშაობას ახალი ტექნოლოგიების გამოყენებით, დიდია იმის ალბათობა, რომ თქვენს კითხვებსაც მალე გაეცემა ზუსტი პასუხები.



წოვართა თავის ტვინში 200-ზე მეტი სხვადასხვა სახის ნეირონია ნაპოვნი), მაგრამ ყველას აქვს საერთო ძირითადი სტრუქტურა (**სურ. 3.17**). ადამიანის თავის ტვინში ნეირონთა რაოდენობა 100 მილიარდსა და 1 ტრილიონს შორის მერყეობს.

როგორც წესი, ნეირონები იღებენ ინფორმაციას ერთი და გადასცემენ მას მეორე ბოლოთი. უჯრედის დატოტვილ მორჩებს, რომლებიც შემომავალ სიგნალებს იღებენ, დენდრიტები ეწოდებათ. დენდრიტების ძირითადი ფუნქციაა სენსორული რეცეპტორებიდან ან სხვა უჯრედებიდან სტიმულაციის მიღება. უჯრედის სხეული, ანუ სომა, შეიცავს ბირთვს და ციტოპლაზმას, რომლებიც მის სიცოცხლისუნარიანობას განსაზღვრავენ. სომაში ხდება დენდრიტების სტიმულაციის შედეგად (ან ზოგიერთ შემთხვევაში, უშუალოდ სხვა ნეირონიდან) მიღებული ინფორმაციის ინტეგრირება და მისი გადა-

- **დენდრიტები** (Dendrites) – ნეირონის დატოტვილი მორჩები, რომლებიც შემოსულ ინფორმაციას მიმღებლობენ.
- **სომა** (Soma) – ნეირონის უჯრედის სხეული, რომელიც ბირთვსა და ციტოპლაზმას შეიცავს.
- **აქსონი** (Axon) – ნეირონის წაგრძელებული ბოჭკო, რომლის გასწვრივაც ნერვული იმპულსები ვრცელდება სომიდან ტერმინალური ბალთისაკენ.
- **ტერმინალური ბალთა** (Terminal buttons) – ბოლქვისმაგვარი სტრუქტურა აქსონის ბოლოს, რომელიც ღებულობენ სავსე ბუშტუკებს შეიცავს.



სურათი 3.17

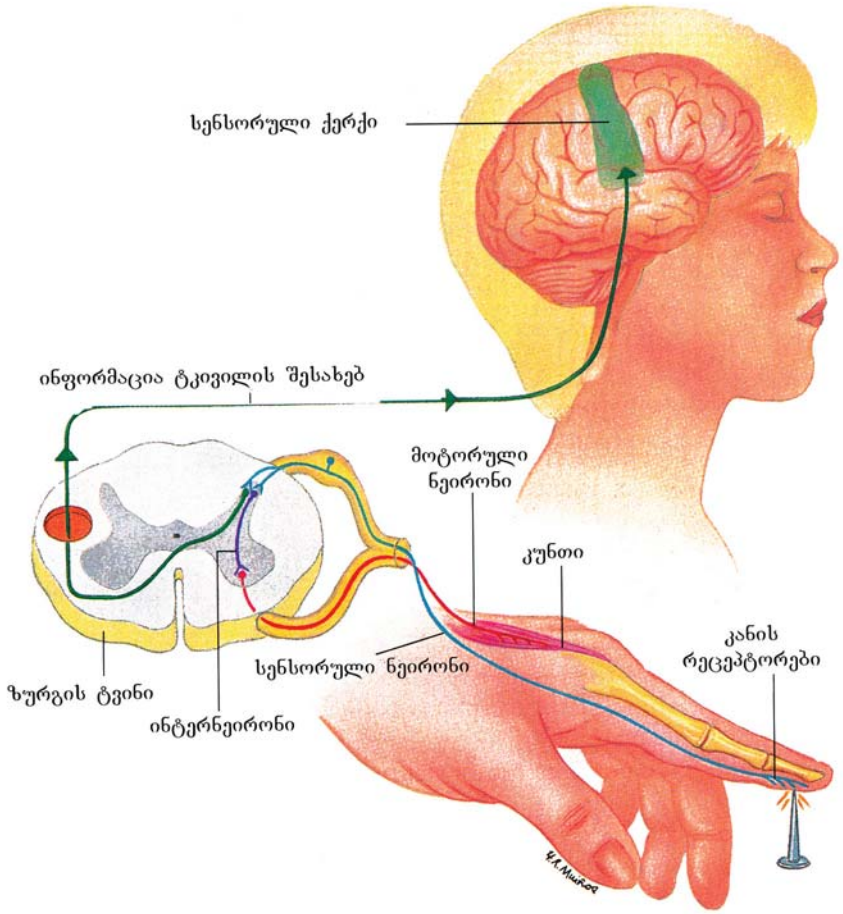
ნეირონის მთავარი სტრუქტურები

ნეირონი ნერვული იმპულსს დენდრიტების საშუალებით იღებს; შემდეგ ნერვული იმპულსი იგზავნება აქსონის გასწვრივ ტერმინალური ბალთისაკენ, სადაც სხვა ნეირონების სტიმულაციისათვის ნეიროტრანსმიტერების გამოყოფა ხდება.

სურათი 3.18

ტკივილის განრიდების რეფლექსი

ამ რეფლესის განხორციელებაში მხოლოდ სამი ნეირონი მონაწილეობს: სენსორული, მოტორული და ინტერნეირონი.



ცემა ერთი, წაგრძელებული ბოჭკოსათვის, რომელსაც აქსონი ეწოდება. თავის მხრივ, აქსონი გადასცემს ინფორმაციას მთელ თავის სიგრძეზე, რომელიც, მაგალითად, ზურგის ტვინში შეიძლება ერთ მეტრს აღემატებოდეს, ხოლო თავის ტვინში – მილიმეტრზე ნაკლები იყოს. აქსონის მეორე ბოლოში განლაგებულია შემსხვილებული, ბოლქვისმაგვარი სტრუქტურა, ე.წ. ტერმინალური ბალთა, რომლის საშუალებითაც ნეირონს შეუძლია მიმდებარე ჯირკვლების, კუნთებისა და სხვა ნეირონების სტიმულირება. როგორც წესი, ნეირონები ინფორმაციას მხოლოდ ერთი მიმართულებით გადასცემენ – დენდრიტებიდან სომის გავლით აქსონის გასწვრივ ტერმინალური ბალთისაკენ (**სურ. 3.18**).

არსებობს ნეირონთა სამი მთავარი ჯგუფი. სენსორული (მგრძნობიარე) ნეირონები იღებენ ინფორმაციას სენსორული რეცეპტორებიდან და ატარებენ მას ცენტრალური ნერვული სისტემისაკენ, რეცეპტორული უჯრედები ძალზედ სპეციალიზებულნი და მგრძნობიარენი არიან, მაგალითად, სინათლისადმი, ბგერისადმი, ან სხეულის პოზიციისადმი; მოტორული (მამოძრავებელი) ნეირონები ატარებენ ინფორმაციას ცენტრალური ნერვული სისტემიდან კუნთებისა და ჯირკვლებისაკენ. ტვინის ნეირონთა ძირითად მასას ინტერნეირონები ქმნიან, რომლებიც გადასცემენ ინფორმაციას სენსორულიდან მოტორულ ან სხვა ინტერნეირონებს. თითოეულ მოტორულ ნეირონზე ტვინში დაახლოებით 5 ათასი ინტერნეირონი მოდის, რომლებიც ტვინის ძირითად მუშა მასას ქმნიან (Nauta & Feirtag, 1979).

იმის საჩვენებლად, თუ როგორ მუშაობს ეს სამი ტიპის ნეირონი ერთად, განვიხილოთ ტკივილისგან განრიდების რეფლექსი (**სურ. 3.19**). როდესაც კანის ზედაპირის სიახლოვეს განლაგებული ტკივილის

სენსორული ნეირონი (Sensory neurons) – ნეირონი, რომელიც სენსორული რეცეპტორებიდან ინფორმაციას ცენტრალური ნერვული სისტემისკენ ატარებს.

მოტორული ნეირონი (Motor neurons) – ნეირონი, რომელიც ინფორმაციას ცენტრალური ნერვული სისტემიდან კუნთებისკენ და ჯირკვლებისკენ ატარებს.

ინტერნეირონი (Interneurons) – ტვინის ნეირონი, რომელიც ინფორმაციას სენსორულიდან სხვა ინტერ- ან მოტორულ ნეირონებს გადასცემს.

რეცეპტორები სტიმულირდება წვეტიანი ობიექტით, ისინი აგზავნიან ინფორმაციას სენსორული ნეირონების საშუალებით ზურგის ტვინის ინტერნეირონებისაკენ. ინტერნეირონი საპასუხოდ აგზნებს მოტორულ ნეირონს, რომელიც, თავის მხრივ, აგზნებს სხეულის შესაბამისი უბნის კუნთს და განარიდებს მას მტკივნეულ გამაღიზიანებელს. მხოლოდ მას შემდეგ, რაც ეს ნეირონული აქტივობა განხორციელდება და სხეული მოცილდება მტკივნეულ ობიექტს, თავის ტვინი იღებს ინფორმაციას სიტუაციის შესახებ. მსგავს შემთხვევებში, როდესაც გადარჩენა სწრაფ რეაქციებზეა დამოკიდებული, ტკივილის შეგრძნება მხოლოდ მას შემდეგ ჩნდება, რაც თქვენ უკვე ფიზიკურად უპასუხეთ საფრთხეს. ცხადია, ინციდენტის შესახებ ინფორმაცია შეინახება ტვინის მეხსიერების სისტემაში ისე, რომ შემდეგ ჯერზე თქვენ გაარიდებთ თავს პოტენციურად მტკივნეულ ობიექტს მანამ, ვიდრე ის თქვენ გატკენთ.

ტვინის ნეირონთა ქსელში გაბნეულია მათზე ხუთჯერ თუ ათჯერ უფრო მეტი რაოდენობის გლიური უჯრედები (გლია). თავად ეს სიტყვა მომდინარეობს ბერძნულიდან და წებოს ნიშნავს; სახელწოდება უკვე მიგანიშნებთ ამ უჯრედების მთავარ ფუნქციებზე – ისინი ნეირონების საყრდენს წარმოადგენენ. ხერხემლიანებში გლიას ბევრი მნიშვნელოვანი ფუნქცია აქვს. პირველი ფუნქცია განვითარების საფეხურზე ჩნდება. გლიური უჯრედები ეხმარებიან ახალშობილ ნეირონებს იპოვონ მათი შესაბამისი ლოკალიზაცია ტვინში, მეორე ფუნქციაა ცხოველქმედება. როდესაც ნეირონები ზიანდება და იღუპება, დაზიანების უბანში გლიური უჯრედები მრავლდება და ასუფთავებს უჯრედულ ნარჩენებს; მათ, ასევე, შეუძლიათ ნეირონთაშორის ნაპრალებში ნეიროტრანსმიტერებისა და სხვა სუბსტანციების შთანთქმა; მესამე ფუნქციაა იზოლაცია. გლიური უჯრედები ზოგიერთი აქსონის ირგვლივ ქმნიან საიზოლაციო საფარველს, რომელსაც მიელინის გარსი ეწოდება. ეს ცხიმოვანი იზოლაცია მნიშვნელოვნად ზრდის ნერვული სიგნალის გადაცემის სიჩქარეს; გლიის მეოთხე ფუნქციაა ტვინის მგრძნობიარე ნეირონების დაცვა სისხლთან ერთად შემოსული ტოქსინური ნივთიერებებისგან. სპეციალიზებული გლიური უჯრედები, რომელთაც ასტროციტები ეწოდებათ, ქმნიან ე.წ. ჰემატო-ენცეფალურ ბარიერს, რომელიც წარმოადგენს ტვინის სისხლძარღვთა ირგვლივ უწვეტ ცხიმოვან შრეს. ცხიმში უხსნადი სუბსტანციები ამ ბარიერს ვერ გადალახავენ, რადგანაც მრავალი შხამი და სხვა მავნე ნივთიერება ცხიმში არ იხსნება და, შესაბამისად, ტვინში შეღწევაც არ შეუძლიათ. დაბოლოს, ნეირომეცნიერები სულ უფრო ხშირად ფიქრობენ, რომ გლია გავლენას ახდენს ნეირონთა შორის კომუნიკაციაზე იმ იონთა კონცენტრაციაზე ზემოქმედების გზით, რომლებიც ნერვული იმპულსის გატარებას უზრუნველყოფენ.

გლია (Glia) – უჯრედი, რომელიც აკავშირებს ნეირონებს და აჩქარებს ნერვულ გადაცემას, აშორებს დაზიანებულ და დაღუპულ ნეირონებს და ხელს უშლის სისხლში არსებულ ტოქსიურ სუბსტანციებს შეაღწიონ ტვინში.

ამგზნები „შესავალი“ (Excitatory inputs) – ინფორმაცია, რომელიც ნეირონში აღწევს და იწვევს მის აგზნებას.

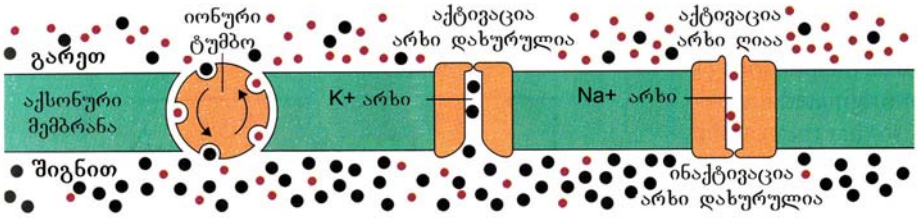
მოქმედების პოტენციალი

აქამდე ჩვენ ვსაუბრობდით ნეირონებზე, რომლებიც „აგზავნიან ინფორმაციას“ და „ასტიმულირებენ“ ერთმანეთს. მოვიდა დრო, უფრო დეტალურად აღვწეროთ ელექტროქიმიური სიგნალები, რომელთაც ნერვული სისტემა იყენებს ინფორმაციის გადამუშავებისა და გადაცემისათვის. სწორედ ეს სიგნალები წარმოადგენენ თქვენი ცოდნის, გრძნობების, სურვილებისა და შემოქმედების საფუძველს.

ყოველი ნეირონის მიერ დასმული ძირითადი კითხვაა: განიმუხტოს თუ არა (ანუ უპასუხოს თუ არა გამღიზიანებელს)? მარტივად რომ ვთქვად, ნეირონები ამ გადაწყვეტილებას იღებენ მათი დენდრიტებისა და სომის მიერ მიღებული ინფორმაციის კომბინირების შედეგად და იმის განსაზღვრისას, ეს სიგნალები მათ „განმუხტვას“ თუ „არგანმუხტვას“ უბრძანებენ. უფრო დეტალურად კი, ყოველი ნეირონი იღებს ამგზნები – განიმუხტე! და შემაკავებელი – არ განიმუხტო! – სიგნალების ბალანსს. ნეირონებში ამგზნები იმპულსები იწვევენ მოქმედების პოტენციალს და ნეირონი განიმუხტება.

მოქმედების პოტენციალის ბიოქიმიური საფუძველი

იმის ასახსნელად, თუ როგორ მუშაობს მოქმედების პოტენციალი, ჩვენ უნდა ის ბიოქიმიური გარემო აღვწეროთ, რომელშიც ნეირონი არსებობს და იღებს შემოსულ ინფორმაციას. მთელი ნეირონული კომუნიკაცია ელექტრულად დამუხტული ნაწილაკების, იონების, ნაკადით ხორციელდება, რომელიც გამჭოლავს ნეირონის მემბრანას – თხელ „კანს“, რომელიც უჯრედის შიგთავსს გარემომცველი გა-



სურათი **3.19**

მოქმედების პოტენციალის ბიოქიმიური საფუძველი

აქსონური მემბრანა გამოყოფს სითხეებს, რომლებიც განსხვავდება ნატრიუმისა და კალიუმის იონების შემცველობით. გარეშე არე დაახლოებით ათჯერ უფრო მეტ ნატრიუმის იონს შეიცავს, ვიდრე შიდა. კალიუმის იონებთან მიმართებაში თანაფარდობა საწინააღმდეგოა. მემბრანას ცილოვანი არხები გამჭოლავს, რომლებიც როგორც სელექტიური არხები ისე მოქმედებენ, ატარებენ რა ან მხოლოდ ნატრიუმის, ან მხოლოდ კალიუმის იონებს. მოსვენებულ მდგომარეობაში როდესაც ნერვული იმპულსი არ გადის, ორივე ტიპის არხი ჩაკეტილია და იონური ტუმბო ინარჩუნებს იონურ გადანაწილებას (შიგნიდან გარეთ „გამოტუმბავს“ ნატრიუმის იონებს და „ჩატუმბავს“ კალიუმის იონებს). აქსონის შიდა არე უარყოფითადაა დამუხტული 70 მილივოლტის ოდენობით. თუკი ეს ძაბვა შემცირდება ნერვული იმპულსის მოახლოების გამო, ნატრიუმის არხები იხსნება და ნატრიუმის იონები შემოდის აქსონში. ოდნავ მოგვიანებით, ნატრიუმის არხები იხურება, იხსნება კალიუმის არხები და კალიუმის იონები გამოდის

რემოსაგან გამოყოფს. წარმოიდგინეთ, რომ ნერვული ბოჭკოები მაკარონია, რომელიც მარილიანი წყლითაა სავსე და მარილიან სუპში დაცურავს. როგორც სუპი, ისე მაკარონის შიგნით არსებული სითხე შეიცავს იონებს – ნატრიუმის (Na+), ქლორის (Cl-), კალციუმისა (Ca+) და კალიუმის (K+) ატომებს, რომელთაც როგორც დადებითი (+), ისე უარყოფითი (-) მუხტები გააჩნიათ (**სურ. 3.19**). მემბრანა, ანუ მაკარონის ზედაპირი, გადამწყვეტ როლს თამაშობს ორივე სითხეში ინგრედიენტების შესაბამისი ბალანსის შენარჩუნებაში. როდესაც უჯრედი არ არის აქტიური, ანუ იმყოფება *მოსვენებულ მდგომარეობაში*, მის შიდა არეში დაახლოებით ათჯერ უფრო მეტი კალიუმის იონია, ვიდრე გარეთ, ხოლო ნატრიუმის იონთა კონცენტრაცია პირიქით, გარეთ უფრო მეტია. მემბრანა სრულყოფილი ბარიერი არაა, ის საშუალებას აძლევს ნატრიუმის იონებს შეაღწიონ უჯრედის შიგნით. ამის აღმოსაფხვრელად, ბუნებამ შექმნა სატრანსპორტო მექანიზმები მემბრანის შიგნით, რომელიც „გამოტუმბავს“ ნატრიუმს და „ჩატუმბავს“ კალიუმს. ამ ტუმბოთა წარმატებული მუშაობის შედეგად სითხე უჯრედის შიგნით უარყოფითადაა დამუხტული (70/1 000 ვოლტი) უჯრედგარე სივრცესთან შედარებით. ეს კი ნიშნავს, რომ უჯრედის შიდა გარემო *პოლარიზებულია*. ამ პოლარიზაციას **მოსვენების პოტენციალი** ეწოდება. ის ქმნის იმ ელექტროქიმიურ გარემოს, რომელშიც ნერვულ უჯრედს შეუძლია მოქმედების პოტენციალის წარმოქმნა.

ნერვული უჯრედი იწყებს გადასვლას მოსვენების პოტენციალიდან მოქმედების პოტენციალზე ამაგზნებელი თუ შემაკავებელი ინფორმაციის საპასუხოდ. ნებისმიერი ტიპის შემოსულ ინფორმაციას შეუძლია შეცვალოს იონური ბალანსი მემბრანის შიდა და გარე არეებს შორის. ეს, ასევე, იწვევს ცვლილებებს იონური არხების ფუნქციებშიც – უჯრედული მემბრანის აგზნებადი ნაწილები, რომლებიც შერჩევითად უზრუნველყოფენ ზოგიერთი იონის მოძრაობას მემბრანის გავლით. შემაკავებელი ინფორმაცია აიძულებს იონურ არხებს უფრო მძაფრად იმუშაონ და შეინარჩუნონ შიდა არის უარყოფითი მუხტი, რაც ნეირონს განმუხტვისაგან დაიცავს. ამაგზნებელი იმ-

- **შემაკავებელი „შესავალი“** (Inhibitory inputs) – შემოსული ინფორმაცია, რომელიც ნეირონს უბრძანებს, არ განიმუხტოს.
- **მოქმედების პოტენციალი** (Action potential) – ნერვული იმპულსი, რომელიც ნეირონში წარმოიქმნება, აქსონის გასწვრივ ვრცელდება და იწვევს სინაფსში ნეიროტრანსმიტერების გამოთავისუფლებას.
- **მოსვენების პოტენციალი** (Restins potential) – ნეირონის შიდა არეში არსებული უჯრედული სითხის პოლარიზაცია, რომელიც უზრუნველყოფს მოქმედების პოტენციალის წარმოქმნის უნარს.

პულსაცია იონური არხების გახსნას იწვევს და ნატრიუმის იონები უჯრედის შიდა არეში შემოდიან, რაც მას განმუხტვის საშუალებას აძლევს. რადგანაც ნატრიუმის იონები დადებითი მუხტის მატარებელია, მათი შემოსვლა იწვევს დადებითი და უარყოფითი მუხტების გადანაწილების შეცვლას უჯრედული მემბრანის გასწვრივ. მოქმედების პოტენციალი აღმოცენდება მაშინ, როდესაც ამაგზნებელი იმპულსაცია საკმარისად ძლიერია შემაკავებელთან შედარებით და იწვევს მემბრანის დეპოლარიზაციას –70 მილივოლტიდან –55 მილივოლტამდე. ამ დროს საკმარისი რაოდენობის ნატრიუმი შედის უჯრედში, რათა ეს ცვლილება გამოიწვიოს.

იწყება თუ არა მოქმედების პოტენციალის აღმოცენება, ნატრიუმი იჩქარის უჯრედის შიდა არეში. შედეგად, უჯრედის შიდა არე დადებითად იმუხტება, რაც ნეირონის სრულ დეპოლარიზაციას ნიშნავს. შემდგომ დომინოს ეფექტი იწვევს მოქმედების პოტენციალის გავრცელებას აქსონის გასწვრივ; დეპოლარიზაციის მოწინავე უბანი კი აქსონის მიმდებარე რეგიონებში ნატრიუმის არხების გახსნას განაპირობებს და იონები შემოდის უჯრედში. ამ გზით – თანამიმდევრული დეპოლარიზაციით – სიგნალი ვრცელდება აქსონში (სურ. 3.19).

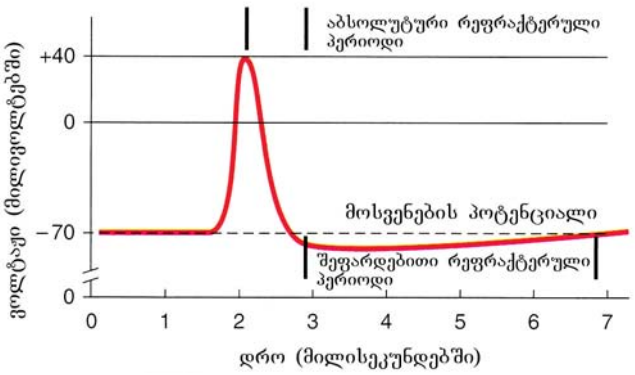
როგორ უბრუნდება ნეირონი მის საწყის მოსვენებულ მდგომარეობას განმუხტვის შემდეგ? როდესაც ნეირონის შიდა არე დადებითად იმუხტება, ნატრიუმის არხები იხურება და იხსნება კალიუმის არხები, კალიუმის იონები გამოდიან გარეთ. კალიუმის გამოსვლა აღადგენს ნეირონის უარყოფით მუხტს. მაშინ, როდესაც სიგნალი მიაღწევს აქსონის ბოლოს, უჯრედის ის ნაწილები, სადაც მოქმედების პოტენციალი წარმოიქმნა, უკვე უბრუნდება მოსვენებულ მდგომარეობას და მზადაა მომდევნო სტიმულაციისათვის.

მოქმედების პოტენციალის მახასიათებლები

მოქმედების პოტენციალის გავრცელების ბიოქიმიური ბუნება მრავალ მახასიათებელს განსაზღვრავს. მოქმედების პოტენციალი ემორჩილება **სულ ან არაფრის კანონს** – მოქმედების პოტენციალის ზომა არ არის დამოკიდებული სტიმულაციის ინტენსივობაზე, თუკი ის განსაზღვრულ ზღურბლს აღწევს. მიაღწევს თუ არა ამაგზნებელი იმპულსი ზღურბლს, იწყება პოტენციალის გენერირება. თუკი გაღიზიანება ქვეზღურბლოვანია, პოტენციალი ვერ აღმოცენდება. სულ ან არაფრის კანონის დამატებითი შედეგია ის, რომ მოქმედების პოტენციალის ზომა არ იცვლება აქსონის მთელ სიგრძეზე – მოქმედების პოტენციალი თვითგავრცელებადია, ერთხელ დაწყებულს, მას არ სჭირდება გარეშე სტიმულაცია.

სხვადასხვა ნეირონებში აქსონის გასწვრივ მოქმედების პოტენციალის გავრცელების სიჩქარე განსხვავებულია. ყველაზე უფრო სწრაფებში სიგნალი 200 მ/წმ-ში სიჩქარით მოძრაობს, ყველაზე უფრო ნელში კი – 10 სმ/წმ-ში. სწრაფი ნეირონების აქსონები დაფარულია მჭიდროდ შემოხვეული მიელინის გარსით, რომელიც, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, გლიური უჯრედებისგან შედგება და აქსონი ემსგავსება სიმზე აცმულ მოკლე მილთა ერთობლიობას. მილაკებს შორის არსებულ სივრცეს *რანვიეს შეკუმშვა* ეწოდება (სურ. 3.17). მიელინის გარსიან ნეირონებში მოქმედების პოტენციალი „ხტუნავს“ ერთი შეკუმშვიდან მეორეზე, რითაც ზოგავს აქსონის ყველა უბანზე იონური არხების გახსნა-დახურვისათვის საჭირო დროსა და ენერგიას. მიელინის გარსის დაზიანება იწვევს მოქმედების პოტენციალის გავრცელების შენელებას და ბევრი პრობლემის საფუძველი ხდება. გაფანტული სკლეროზი (MS) ერთ-ერთი იმ საშინელ დაავადებათაგანია, რომელიც აქსონების დემიელინიზაციითაა გამოწვეული. მისთვის დამახასიათებელია ორმაგი გამოსახულების აღქმა, კანკალი, და, საბოლოოდ, დამბლა. გაფანტული სკლეროზის დროს სხეულის სპეციალიზებული იმუნური უჯრედები შლიან მიელინიზებული ნეირონების გარსს და აზიანებენ ნორმალურ სინაფსურ გადაცემას (Joyce, 1990).

მას შემდეგ, რაც მოქმედების პოტენციალი აქსონის გარკვეულ უბანს გაივლის, ამ სეგმენტზე ყალიბდება ე.წ. **რეფრაქტერული პერიოდი (სურ. 3.20)**. *აბსოლუტური რეფრაქტერული პერიოდის* დროს მომდევნო სტიმულაცია, რაც არ უნდა ინტენსიური იყოს ის, ვერ იწვევს მოქმედების პოტენციალის გენერირებას; *შეფარდებითი რეფრაქტერული პერიოდის* დროს ნეირონი განიმუხტება მხოლოდ ნორმალურზე უფრო ძლიერი იმპულსის საპასუხოდ. გიცდიათ უნიტაზის ჩარეცხვა, როდესაც ის წყლით ივსება? უნიტაზში უნდა არსებობდეს წყლის კრიტიკული დონე, რომ მას ჩარეცხვის საშუალება ჰქონდეს. ამის მსგავსად, იმისათვის, რომ ნეირონმა აღიდგინოს ახალი მოქმედების პოტენციალის გენერირების უნარი, ის უნდა „გადაიმუხტოს“ და თავიდან აიცილოს ქვეზღურბლოვანი სტიმულაცია. რეფრაქტერული პერიოდი უზრუნველყოფს მოქმედების პოტენციალის მხოლოდ ერთი მიმართულებით გავრცელებას – მას არ შეუძლია უკან დაბრუნება, რადგანაც აქსონის წინამდებარე სეგმენტები რეფრაქტერულ მდგომარეობაშია.



სურათი 3.20

ელექტრული ცვლილებების დროში განაწილება მოქმედების პოტენციალის დროს

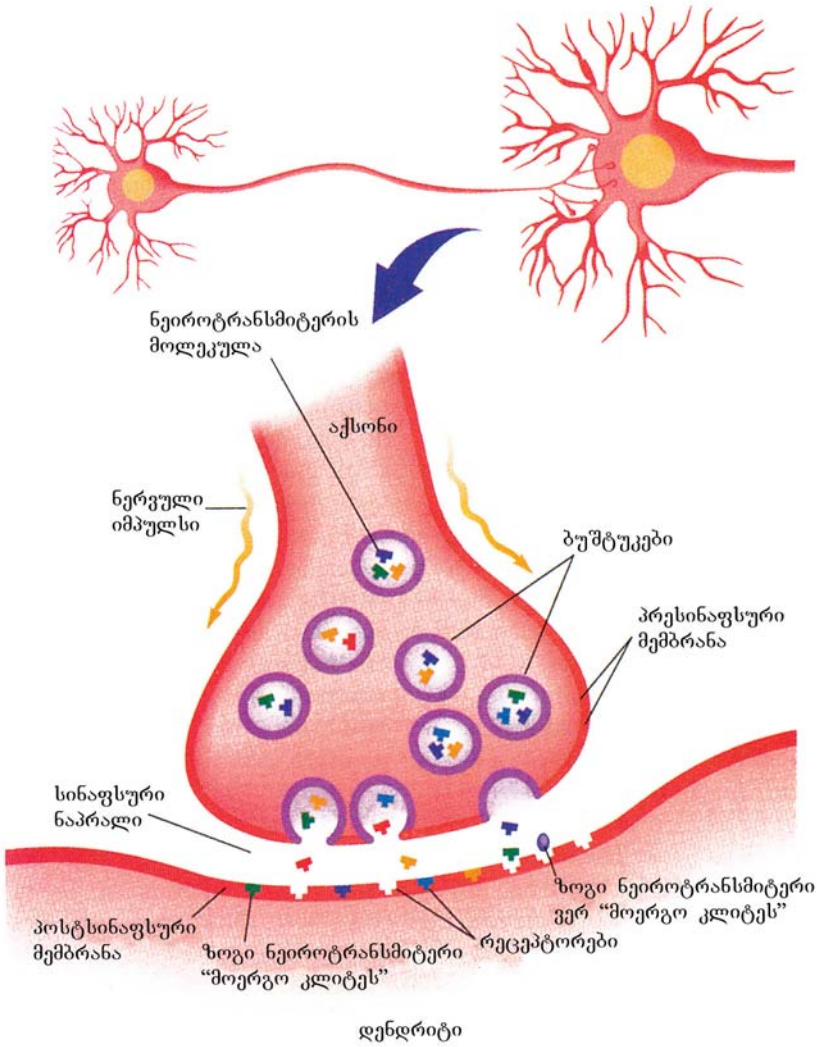
ნატრიუმის იონები, რომლებიც ნეირონში შემოდის, დეპოლარიზაციის გზით იწვევენ მოსვენების მდგომარეობაში არსებული მოსვენების მსუბუქად უარყოფითი პოტენციალის შეცვლას მსუბუქად პოზიტიურით. როდესაც ნეირონი დეპოლარიზებულია, მასში მოკლე რეფრაქტერული პერიოდი მყარდება რომლის დროსაც მომდევნო სტიმულაციას ახალი მოქმედების პოტენციალის გამოწვევა არ შეუძლია. ახალი მოქმედების პოტენციალი შეიძლება აღმოცენდეს მხოლოდ მაშინ, როდესაც აღდგება იონური ბალანსი გარე და შიდა არეებს შორის.

სინაფსური გადაცემა

როდესაც აქსონური პოტენციალი დაასრულებს მის მოგზაურობას აქსონის გასწვრივ და მიაღწევს ტერმინალურ ბალთას, მან უნდა გადასცეს ინფორმაცია მეზობელ ნეირონს, მაგრამ როგორ? ნეირონები ხომ ერთმანეთს არ ეხება. ისინი სინაფსებს ქმნიან პატარა სინაფსური ნაპრალით პრესინაფსურ მემბრანასა (ინფორმაციის გადამცემი ნეირონის ტერმინალური ბალთა) და პოსტსინაფსურ მემბრანას (მიმღები ნეირონის დენდრიტის ან სომის ზედაპირი) შორის. როდესაც მოქმედების პოტენციალი ტერმინალურ ბალთას აღწევს, ის მოქმედებათა მთელი ჯაჭვის გააქტივებას იწვევს, რომელსაც სინაფსური გადაცემა ეწოდება და რომელიც წარმოადგენს ინფორმაციის გადაცემას ერთი ნეირონიდან მეორეზე სინაფსური ნაპრალის გავლით (**სურ. 3.21**). სინაფსური გადაცემა იწყება, როდესაც მოქმედების პოტენციალი აქსონურ დაბოლოებაში იწვევს პატარა სფეროსებრი ბუშტუკების, სინაფსური ვეზიკულების, მოძრაობას აქსონური დაბოლოების შიდა მემბრანისაკენ და მასთან მიმაგრებას. ყოველი ვეზიკულის შიგნით ნეიროტრანსმიტერია მოთავსებული – ბიოქიმიური ნივთიერება, რომელიც სხვა ნეირონების სტიმულირებას იწვევს. მოქმედების პოტენციალი ასევე იწვევს იონური არხების გახსნას და კალციუმის შემოსვლას აქსონურ დაბოლოებაში, რაც სინაფსური ვეზიკულების გასკდომას და მათში არსებული ნეიროტრანსმიტერის გამოთავისუფლებას განაპირობებს. ამის შემდეგ ნეიროტრანსმიტერი ძალიან სწრაფად გადადის სინაფსურ ნაპრალში და აღწევს პოსტსინაფსურ მემბრანას. სინაფსური გადაცემის დასრულებისათვის, ნეიროტრანსმიტერები უკავშირდება პოსტსინაფსურ მემბრანაზე არსებულ რეცეპტორულ მოლეკულებს.

ნეიროტრანსმიტერი უკავშირდება რეცეპტორულ მოლეკულას ორი წინაპირობის შესრულების შემდეგ. პირველი, სხვა არც ერთი ნეიროტრანსმიტერი, ან ქიმიური ნივთიერება არ შეიძლება დაუკავშირდეს რეცეპტორულ მოლეკულას; მეორე, ნეიროტრანსმიტერის ფორმა უნდა შეესაბამებოდეს რეცეპტორული მოლეკულის ფორმას ისე, როგორც გასაღები ერგება კლიტეს. თუ რომელიმე პირობა დარღვეულია, ნეიროტრანსმიტერი ვერ დაუკავშირდება რეცეპტორს, რაც იმას ნიშნავს, რომ პოსტსინაფსური მემბრანის სტიმულირება შეუძლებელი იქნება. თუკი ნეიროტრანსმიტერი დაუკავშირდა რეცეპტორულ მოლეკულას, მას შეეძლება მეზო-

- **იონური არხები** (Ion channels)– ნერვული უჯრედის მემბრანის ნაწილები, რომლებიც იონთა შერჩევით განვლადობას უზრუნველყოფენ.
- **სულ ან არაფრის კანონი** (All-or-none law) – მოქმედების პოტენციალის ზომა არ არის სტიმულაციის ინტენსივობაზე დამოკიდებული გარკვეული ზღურბლის შემდეგ.
- **რეფრაქტერული პერიოდი** (Refractory period) – მოსვენების პერიოდი, რომლის განმავლობაშიც ახალი ნერვული იმპულსი ვერ წარმოიქმნება აქსონის სეგმენტში.
- **სინაფსი** (Synapse) – ორ ნეირონს შორის არსებული.
- **სინაფსური გადაცემა** (Synaptic transmission) – ერთი ნეირონიდან მეორეზე ინფორმაციის გადაცემის პროცესი სინაფსური ნაპრალის გასწვრივ.
- **ნეიროტრანსმიტერები** (Neurotransmitters) – ქიმიური მესენჯერები, რომლებიც ნეირონებიდან გამოიყოფა, გაივლის სინაფსს, აღწევს მეორე ნეირონს და მის სტიმულაციას იწვევს.



სურათი 3.21

სინაფსური გადაცემა

მოქმედების პოტენციალი პრესინაფსურ ნეირონში იწვევს ნეიროტრანსმიტერების გამოთავისუფლებას სინაფსურ ნაპრალში, რისი გადალახვის შემდეგაც ისინი ასტიმულირებენ პოსტსინაფსურ მემბრანაში არსებულ რეცეპტორულ მოლეკულებს. ერთი და იგივე ნეირონის შიგნით შეიძლება მრავალი ნეიროტრანსმიტერი არსებობდეს.

ბელ ნეირონს გადასცეს ინფორმაცია „განმუხტვის“ ან „არგანმუხტვის“ შესახებ. შეასრულებს რა თავის ფუნქციას, ნეიროტრანსმიტერი შორდება რეცეპტორულ მოლეკულას და უკან, სინაფსურ ნაპრალში გადადის. აქ ის ან იშლება ენზიმების ზემოქმედების შედეგად, ან უკუშეიწოვება აქსონური დაბოლოების მიერ განმეორებითი გამოყენების მიზნით.

რეცეპტორულ მოლეკულაზე დამოკიდებულებით, ნეიროტანსმიტერს შეიძლება ჰქონდეს ამგზნები, ან შემაკავებელი ეფექტი, ე.ი., ერთი და იგივე ნეიროტრანსმიტერი შეიძლება იყოს ამგზნები ერთი სინაფსისათვის და შემაკავებელი მეორისათვის. თითოეული ნეირონი ამუშავებს მიღებულ ინფორმაციას ათასიდან ათი ათას ნეირონთან ერთად იმისათვის, რომ გადაწყვიტოს, წარმოქმნას თუ არა ახალი მოქმედების პოტენციალი. სწორედ ამ ათასობით ამგზნები და შემაკავებელი ინფორმაციის ინტეგრაცია აძლევს საშუალებას მოქმედების პოტენციალს შექმნას ადამიანის გამოცდილების საფუძველი.

თქვენ, ალბათ, გსურთ გაიგოთ, რატომ განვიხილავთ ასე დეტალურად ნერვულ სისტემას. ეს ხომ ფსიქოლოგიის კურსია, რომელიც შეისწავლის ქცევას, აზროვნებასა და ემოციებს. სინამდვილეში, სინაფსები სწორედ ის ბიოლოგიური მედიუმებია, რომელთა მეშვეობითაც ყველა ეს ქმედება ხორციელდება. თუკი თქვენ შეცვლით სინაფსის ნორმალურ აქტივობას, თქვენ ცვლით ადამიანთა ქცევას, მათ აზროვნებას და გრძნობებს. სინაფსის მუშაობის პრინციპების გაგებამ შესაძლებელი გახადა უკეთ გაგვეგო დასწავლისა და მეხსიერების მექანიზმები, ემოციები, ფსიქოლოგიური აშლილობები, წამალდამოკიდებულება და, ზოგადად, სულიერი ჯანმრთელობის ქიმიური ფორმულა. ამ თავში მიღებული ცოდნა თქვენ დაგეხმარებათ გაიგოთ მთელი წიგნი – *„ფსიქოლოგია და ცხოვრება“*.

ნეიროტრანსმიტერები და მათი ფუნქციები

ტვინში ნეიროტრანსმიტერის ფუნქციას 60-ზე მეტი სხვადასხვა ქიმიური სუბსტანცია ასრულებს. ინტენსიურად შესწავლილი ნეიროტრანსმიტერები გარკვეულ ტექნიკურ კრიტერიუმებს აკმაყოფილებენ. თითოეული მათგანი გამომუშავდება პრესინაფსურ აქსონურ დაბოლოებაში და გამოთავისუფლდება, როდესაც მოქმედების პოტენციალი აღწევს ამ დაბოლოებას. ნეიროტრანსმიტერის არსებობა სინაფსურ ნაპრალში იწვევს პოსტსინაფსური მემბრანის ბიოლოგიურ პასუხს და თუ მისი გამოთავისუფლება არ შედგა, შესაბამისი პასუხი ვერ გამოიწვევა. იმისათვის, რომ თქვენ წარმოდგენა შეგექმნათ, თუ რა გავლენას ახდენენ სხვადასხვა ნეიროტრანსმიტერები ქცევის რეგულაციაზე, ჩვენ განსახილველად გთავაზობთ იმ ნეიროტრანსმიტერებს, რომლებიც მიჩნეულია ყველაზე უფრო მნიშვნელოვნად ნერვული სისტემის წარმატებული ყოველდღიური ფუნქციონირებისათვის. მოკლე დისკუსია ასევე შესაძლებელს გახდის იმის გაგებას, თუ რა ხდება, როდესაც ნეიროტრანსმიტერების მოქმედება ირღვევა.

აცეტილქოლინი

აცეტილქოლინი გვხვდება როგორც ცენტრალურ, ისე პერიფერიულ ნერვულ სისტემაში. ალცჰაიმერის დაავადების (დეგენერაციული დაავადება, რომელიც ძირითადად ასაკოვან პაციენტებში გვხვდება) დროს პაციენტებში მეხსიერების დარღვევას იწვევს აცეტილქოლინის სეკრეტორული ნეირონების დაზიანება. აცეტილქოლინი ასევე ამგზნებად მოქმედებს ნერვ-კუნთოვან შეერთებაში, სადაც ის კუნთების შეკუმშვას იწვევს. მრავალ ტოქსინს შეუძლია აცეტილქოლინის სინაფსური მოქმედების შეცვლა. მაგალითად, ბოტულინუმის ტოქსინი, რომელიც არასწორად კონსერვირებულ საკვებში ხშირად გვხვდება, წამლავს ადამიანს, აფერხებს რა აცეტილქოლინის გამოთავისუფლებას სასუნთქ სისტემაში; კურარე, ამაზონიის ინდიელების მიერ გამოყენებული შხამი, რომლითაც ისინი ისრების ბოლოებს წამლავენ, იწვევს სასუნთქი კუნთების დამბლას აცეტილქოლინის რეცეპტორების ბლოკირების გზით, ხელს უშლის რა ნეიროტრანსმიტერის ნორმალურ სინაფსურ აქტივობას.

გაემი

გაემი (გამა-ამინო-ერბოს-მჟავა) თავის ტვინში ყველაზე უფრო ფართოდ გავრცელებული შემაკავებელი ნეიროტრანსმიტერია. გაემი ტვინის სინაფსების დაახლოებით ერთ მესამედში გამოიყენება როგორც მესენჯერი. გაემ-მგრძნობიარე ნეირონები ტვინის ისეთ რეგიონებშია ლოკალიზებული, როგორებიცაა: თალამუსი, ჰიპოთალამუსი და კეფის წილი. გაემი მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ფსიქოპათოლოგიის ზოგიერთ ფორმაში, აკავებს რა ნეირონულ აქტივობას. როდესაც ამ ნეიროტრანსმიტერის დონე იკლებს, ადამიანებში ეს დამატებით ნერვულ აქტივობას იწვევს, რომელიც შფოთვაში გამოიხატება (Paul et al., 1986). შფოთვას ხშირად *ბენზოდიაზეპინების* შემცველი წამლებით მკურნალობენ, როგორიცაა ვალიუმი და ქსანაქსი, რომლებიც გაემ დონეს ზრდიან (Ballenger, 1999). *ბენზოდიაზეპინები* პირდაპირ არ უკავშირდება გაემ რეცეპტორებს, სამაგიეროდ ისინი ხელს უწყობენ გაემს თავად უფრო ეფექტურად დაუკავშირდეს პოსტსინაფსურ რეცეპტორულ მოლეკულებს.

დოფამინი, ნორეპინეფრინი და სეროტონინი

კატექოლამინები წარმოადგენენ ქიმიური სუბსტანციების კლასს, რომელიც ორ მნიშვნელოვან ნეიროტრანსმიტერს, დოფამინსა და ნორეპინეფრინს შეიცავს. ორივე მათგანი უმნიშვნელოვანეს როლს ასრულებს ისეთ ფსიქოლოგიურ დაავადებებში, როგორიცაა გუნება-განწყობილების აშლილობები და შიზოფრენია. ნორეპინეფრინი ჩართულია დეპრესიის ზოგიერთ ფორმაში. წამლები, რომლებიც ტვინში ამ ნეიროტრანსმიტერის დონის მომატებას უწყობენ ხელს, გუნება-განწყობილების გაუმჯობესებასა და დეპრესიის შემსუბუქებას იწვევენ. საწინააღმდეგოდ, ნორმაზე მაღალი დოფამინის შემცველობა ნანახია შიზოფრენიით დაავადებულებში. როგორც თქვენ, ალბათ, გგონიათ, ამ დაავადების მკურნალობის ერთ-ერთი შესაძლებლობა იქნებოდა ისეთი წამლების გამოყენება, რომლებიც ტვინში დოფამინის დონის შემცირებას გამოიწვევდა. მედიკამენტოზური მკურნალობის ადრეულ პერიოდში წარმოიქმნა საინტერესო, მაგრამ ნაკლებად სახარბიელო პრობლემა. წამლის მაღალი დოზების გამოყენებამ შიზოფრენიის წინააღმდეგ გამოიწვია პარკინსონის დაავადების ნიშნები – პროგრესული და ფატალური დაავადების, რომელიც მოძრაობის დარღვევებს იწვევს (პარკინსონის დაავადების მიზეზია დოფამინის მასინთეზირებელი ნეირონების გამოფიტვა). ამ მონაცემებმა აიძულა მეცნიერები დაეწყოთ კვლევა შიზოფრენიისა და პარკინსონის



რა გავლენას ახდენს ცხოვრებისეული გამოცდილება ტვინზე

წიგნის ამ თავის წაკითხვისას თქვენ ახალ ინფორმაციას იძენთ – ნიშნავს თუ არა ეს, რომ თქვენი ტვინი იცვლება? სავარაუდოა! სტუდენტები, რომლებიც პირველად შედიან შეხებაში თანამედროვე ნეირომეცნიერებასთან, ხშირად ინტერესდებიან, თუ როგორ გავლენას ახდენს ცხოვრებისეული გამოცდილება მათ ტვინზე.

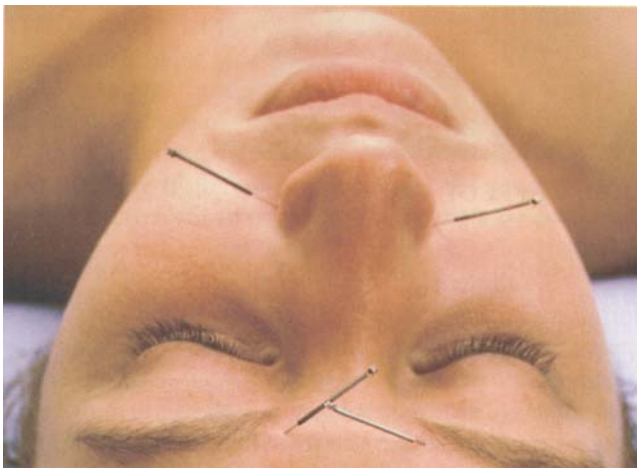
კლასიკური ცდების სერია, რომელიც მარკ როზენცვაიგისა და მისი კოლეგების მიერ იქნა ჩატარებული, აჩვენებს განსხვავებებს ვირთაგვებს შორის, რომლებიც გამდიდრებულ და გაღარიბებულ გარემოში აღიზარდნენ (Rosenzweig, 1996, 1999b). გაღარიბებულ გარემოში ვირთაგვები მარტო იყვნენ მოთავსებული გალიაში; გამდიდრებულ გარემოში ისინი მოზრდილ გალიაში სხვებთან ერთად იყვნენ და ყოველდღიურად ეცვლებოდათ სათამაშოები. გარკვეული პერიოდის (რამდენიმე კვირა და თვე) შემდეგ მეცნიერებმა შეისწავლეს ვირთაგვების ტვინი. შედეგები დრამატული იყო. გამდიდრებულ გარემოში გაზრდილი ვირთაგვების საშუალო ტვინი უფრო მძიმე და მსხვილი – პოზიტიური ატრიბუტები – იყო, ვიდრე გაღარიბებულ გარემოში გაზრდილი ცხოველებისა. შესამჩნევი სხვაობა მიიღწეოდა მაშინაც კი, როდესაც ვირთაგვები გამდიდრებულ გარემოში მხოლოდ რამდენიმე დღით თავსდებოდნენ. სხვაობა ზრდასრულ ვირთაგვებშიც აღინიშნებოდა, ანუ, არა მარტო მზარდი, არამედ ზრდასრული ვირთაგვებიც გამდიდრებულ არეში მოთავსების შემდეგ უჩვენებდნენ უპირატესობას. მიუხედავად იმისა, რომ ეს გამოკვლევა ვირთაგვებზე ჩატარდა, ცდის შედეგების გადატანა ადამიანებზეც შეიძლება: მდიდარ გარემოს დადებითი გავლენა აქვს ტვინის განვითარებასა და მუშაობაზე.

ტვინის დამასურათებელი ტექნიკით შესაძლებელია ძალზედ სპეციფიკური განსხვავებების აღმოჩენა, რომლებიც ცხოვრებისეული გამოცდილების შედეგად ჩამოყალიბდა. მუსიკოსებმა, რომლებიც ვიოლინოზე უკრავენ, ძალიან ნატიფად უნდა აკონტროლონ მარცხენა ხელის თითები. თუკი თქვენ დაუბრუნდებით 3.11 სურათს, ნახავთ რომ სენსორული ქერქის დიდი ნაწილი თითებს ეძღვნება. ტვინის სკანირებამ უჩვენა, რომ ქერქის უბნები, პასუხისმგებელი მარცხენა ხელის თითებზე, მევიოლინეებში უფრო დიდია, ვიდრე საკონტროლო ჯგუფში (Elbert et al., 1995). ეს ეფექტი არაა ნანახი მარჯვენა ხელის თითებისათვის, რომელთაც არ აქვთ ასეთი მნიშვნელოვანი დატვირთვა ვიოლინოზე დაკვრისას. მარცხენა თითების რეპრეზენტაცია სენსორულ ქერქში ყველაზე უფრო დიდი იყო იმ მუსიკოსებში, რომელთაც ვიოლინოზე დაკვრა ბავშვობაში, 12 წლის ასაკამდე დაიწყეს.

თქვენ, ალბათ, უკვე იფიქრეთ იმაზე, რომ ცხოვრებისეულ გამოცდილებას შეუძლია ასევე უარყოფითი გავლენა მოახდინოს ტვინის მუშაობაზე. გაიხსენეთ ტვინის სტრუქტურა, ჰიპოკამპი, რომელიც ჩვენ მანამდე აღვწერეთ, როგორც გადამწყვეტი სტრუქტურა კონკრეტული მეხსიერების ჩამოყალიბებისათვის. მეცნიერებმა უჩვენეს, რომ ქრონიკული სტრესი – მდგომარეობა, როდესაც ორგანიზმის ფიზიკური და ფსიქოლოგიური რესურსები მაქსიმალურადაა დაძაბული (იხ. თავი 13) –ჰიპოკამპის ნეირონთა დენდრიტების ატროფიას იწვევს (McEwen, 1999; Sapolsky, 1996). როგორც თქვენ, ალბათ, უკვე მიხვდით, ამის შედეგია მეხსიერების ზოგიერთი ფორმის დარღვევა. მაგალითად, ვირთაგვები ქრონიკული სტრესის პირობებში კარგავენ ლაბირინთში ორიენტაციის უნარს (Conrad et al., 1996). ნეირომეცნიერების თანამედროვე მიმართულებების მნიშვნელოვანი ამოცანაა იმ მეთოდების აღმოჩენა, რომლებიც ტვინს უარყოფითი ცხოვრებისეული გამოცდილებისაგან დაიცავენ. ასეთი კვლევის შედეგები ყველასათვის სასარგებლო იქნება.

დაავადების მედიკამენტოზური მკურნალობის გასაუმჯობესებლად.

ყველა ნეირონი, რომელიც სეროტონინს გამოიმუშავებს, მოთავსებულია ტვინის ღეროში, რომელიც აგზნებისა და მრავალი სხვა ავტონომიური პროცესის რეგულაციაშია ჩართული. ჰალუცინოგენური ნივთიერება LSD (ლიზერგინის მჟავას დიეთილამიდი) მოქმედებს სეროტონინერგული ნეირონების ეფექტების დათრგუნვის გზით. ეს სეროტონინერგული ნეირონები ჩვეულებრივ სხვა ნეირონთა შეკავებას იწვევენ, მაგრამ LCD-თი გამოწვეული შეკავების ნაკლებობა იწვევს ცოცხალ და უჩვეულო



ემოციებს, რომელთაგან ზოგი რამოდენიმე საათი გრძელდება. ბევრი ანტიდეპრესანტი, მაგ. პროზაკი, აძლიერებს სეროტონინის აქტივობას, ხელს უშლის რა მის მოცილებას სინაფსური ნაპრალიდან (Barondes, 1994).

ენდორფინები

ენდორფინები ქიმიურ ნივთიერებათა ჯგუფია, რომელთაც ჩვეულებრივ ნეირომოდულატორებს უწოდებენ. ნეირომოდულატორი არის სუბსტანცია, რომელიც ცვლის ან ამოდულირებს პოსტსინაფსური ნეირონის აქტივობას. ენდორფინები (შემოკლებულია ენდოგენური მორფინები) მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ ემოციური ქცევისა (შფოთვა, შიში, დაძაბვა, სიამოვნება) და ტკივილის კონტროლში – ოპიუმისა და მორფის მსგავსი ნივთიერებები ტვინში ერთი და იგივე რეცეპტორებს უკავშირდება. ენდორფინებს უწოდებენ „სამოთხის გასაღებს“ მათი სიამოვნების გამომწვევი თვისების გამო. გამოკვლეულ იქნა შესაძლებლობა, რომ ენდორფინები ნაწილობრივ მაინც პასუხისმგებელია ტკივილის შემამსუბუქებელ ეფექტებზე აკუპუნქტურისა და პლაცებოს დროს (Fields & Levine, 1984; Murray, 1995; Watkins & Mayer, 1982). ეს ტესტები ემყარება ნივთიერება *ნალოქსონის* გამოყენებას, რომელიც მორფინისა და ენდორფინების რეცეპტორების ბლოკირებას იწვევს. ნებისმიერი ტკივილგამაყუჩებელი პროცედურა, რომელიც ენდორფინების გამოთავისუფლებას იწვევს, არაეფექტურია ნალოქსონის მიღებისას. ნალოქსონის ინექციის დროს აკუპუნქტურა და პლაცებო კარგავს თავის ძალას, თუ გავითვალისწინებთ, რომ სწორედ ენდორფინები განაპირობებდნენ მათ ზემოქმედებას.

მეცნიერებმა უჩვენეს, რომ ისეთი აირები, როგორიცაა *ნახშირბადის მონოქსიდი* და *აზოტის ოქსიდი*, მოქმედებენ როგორც ნეიროტრანსმიტერები (Barinaga, 1993). ამ ახალი კლასის წარმომადგენლები არ ემორჩილებიან ნეიროტრანსმიტერების მოქმედების ტრადიციულად ჩამოყალიბებულ პრინციპებს. მაგალითად, ჩვენს მიერ აღწერილ ნეიროტრანსმიტერთაგან განსხვავებით, იმის მაგიერ, რომ დაუკავშირდნენ რეცეპტორულ მოლეკულებს, ეს აირადი ტრანსმიტერები პირდაპირ გამჭოლავენ მიმღები უჯრედის გარე მემბრანას. ამ გასაოცარმა აღმოჩენამ უნდა დაგარწმუნოთ, რომ თავის ტვინში ჯერ კიდევ ბევრი საიდუმლო უნდა გაიხსნას.

წიგნის ამ თავში ჩვენ მოკლედ განვიხილეთ ის შესანიშნავი და არაჩვეულებრივი სამყარო, თქვენი ტვინი, რომელიც მხოლოდ კილონახევარს იწონის. ერთია, იმის შეცნობა, რომ ტვინი აკონტროლებს ქცევას და თქვენს სულიერ პროცესებს, მაგრამ მეორეა იმის გაგება, თუ როგორ ახორციელებს ტვინი ყველა ამ ფუნქციას. ნეირომეცნიერები ჩართულნი არიან ამ გასაოცარი პრობლემის ამოხსნაში, რომ გაიგონ ტვინის შიგნით და გარემოსა და ტვინს შორის მიმდინარე პროცესები. თქვენ ახლა უკვე გაქვთ საბაზისო ცოდნა, რომელიც დაგეხმარებათ დამატებითი ცოდნის შეძენაში.

შეჯამება

ნეირონთა ძირითადი ტიპებია სენსორული, მოტორული და ინტერნეირონები. თავის ტვინის ნეირონთა უმრავლესობა ინტერნეირონია, რომლებიც გარშემორტყმულია გლიური უჯრედებით. ნეირონები განიმუხტება ამგზნები და შემაკავებელი იმპულსების შესაბამისი ბალანსის მიღების საპასუხოდ. ნეირონები სულ ან არაფრის კანონის შესაბამისად აგზავნიან ინფორმაციას მოქმედების პოტენციალის სახით აქსონის გასწვრივ. ნეიროტრანსმიტერები თავისუფლდება სინაფსურ ნაპრალში და გადასცემენ ინფორმაციას მეზობელი ნეირონის რეცეპტორულ მოლეკულასთან დაკავშირების გზით. მრავალი სასიცოცხლო პროცესია დამოკიდებული ისეთი მნიშვნელოვანი ნეიროტრანსმიტერების მოქმედებაზე, როგორებიცაა – აცეტილქოლამინი, დოფამინი და სეროტონინი.

აღმოჩენის ეტაპი (context of discovery) – კვლევის საწყისი ფაზაა, რომლის განმავლობაშიც დაკვირვებას, შეხედულებას, ინფორმაციას და ზოგად ცოდნას მოვლენის ახლებური ხედვისაკენ მივყავართ.

საკითხები

მემკვიდრეობითობა და ქცევა

- სახეობები წარმოიქმნება და იცვლება დროის განმავლობაში ბუნებრივი გადარჩევის შედეგად.
- ადამიანთა ევოლუციაში ორ ფეხზე სიარულმა და ენცეფალიზაციამ მნიშვნელოვანი შედეგები, მათ შორის მეტყველებისა და კულტურის განვითარება, გამოიწვია.
- მემკვიდრეობითობის მთავარი ერთეული გენია. გენები განსაზღვრავენ იმ გავლენის ჩარჩოებს, რომელსაც გარემო ფაქტორები იწვევს და რომელიც ფენოტიპის ცვლილებით გამოიხატება.

ბიოლოგია და ქცევა

- ნეირომეცნიერები უამრავ სხვადასხვა მეთოდს იყენებენ, რომ ტვინსა და ქცევას შორის დამოკიდებულება გაარკვიონ: ტვინის დაზიანების მქონე პაციენტთა შესწავლა, ტვინის გარკვეული უბნების დაზიანება, ტვინის ელექტრული სტიმულაცია, ტვინის აქტივობის რეგისტრაცია და კომპიუტერული ტექნიკის მეშვეობით ტვინის გამოსახულების მიღება.
- თავისა და ზურგის ტვინი ცენტრალურ ნერვულ სისტემას (ცნს) ქმნიან.
- პერიფერიული ნერვული სისტემა (პნს) შედგება ნეირონებისაგან, რომლებიც ცნს-სა და სხეულს აკავშირებენ. პნს შედგება სომატური ნერვული სისტემისაგან, რომელიც ჩონჩხის კუნთების მოქმედებას არეგულირებს და ავტონომიური ნერვული სისტემისაგან (ანს), რომელიც არეგულირებს სასიცოცხლო პროცესებს.
- თავის ტვინი შედგება სამი ურთიერთდაკავშირებული შრისაგან: ტვინის ღერო, ლიმბური სისტემა და დიდი ტვინი.
- ტვინის ღერო პასუხისმგებელია სუნთქვაზე, საჭმლის მონელებასა და გულისცემაზე.
- ლიმბური სისტემა მონაწილეობს გრძელვადიანი მეხსიერების, აგრესიის, კვებით და სქესობრივ ქცევებში.
- დიდი ტვინი აკონტროლებს უმაღლეს მენტალურ პროცესებს.
- ზოგი ფუნქცია ლატერალიზებულია თავის ტვინის ერთ რომელიმე ჰემისფეროში. მაგალითად, ადამიანთა უმრავლესობაში მეტყველებას მარცხენა ჰემისფერო აკონტროლებს.
- მიუხედავად იმისა, რომ ორივე ჰემისფერო ერთად მუშაობს, მათ ფუნქციონირების სხვადასხვა ტიპი ახასიათებთ – მარცხენა ჰემისფერო უფრო ანალიტიკურია, მარჯვენა კი – ჰოლისტური.
- ინდივიდუალური განსხვავებების ფონზე ზოგადი დასკვნები შეიძლება შეიცვალოს. მაგალითად, მამაკაცებსა და ქალებს ლატერალიზაციის განსხვავებული სახეები ახასიათებთ.
- ენდოკრინული სისტემა გამოიმუშავებს და სისხლის ნაკადში გამოყოფს ჰორმონებს.
- ჰორმონები ხელს უწყობენ ზრდას, პირველადი და მეორადი სასქესო ნიშნების განვითარებას, მეტაბოლიზმს, საჭმლის მონელებასა და აგზნებას.
- ჰიპოთალამუსი აკონტროლებს ენდოკრინულ სისტემას ჰიპოფიზის სტიმულირების გზით.

ნერვული სისტემა მოქმედებაში

- ნეირონი, ნერვული სისტემის ძირითადი ერთეული, იღებს, ამუშავებს და გადასცემს ინფორმაციას სხვა ნეირონებს, ჯირკვლებსა და კუნთებს.
- ნეირონები გადასცემენ ინფორმაციას დენდრიტებიდან უჯრედის სხეულის (სომა) გავლით აქსონის გასწვრივ ტერმინალური ბალთისაკენ.
- სენსორული ნეირონები იღებენ ინფორმაციას სპეციალიზებული რეცეპტორული უჯრედებიდან და აგზავნიან მას ცნს-კენ. მოტორული ნეირონები აგზავნიან ინფორმაციას ცნს-დან კუნთებისა და ჯირკვლებისაკენ. ინტერნეირონები გადასცემენ ინფორმაციას სენსორული ნეირონებიდან სხვა მოტორულ ან ინტერნეირონებს.
- როდესაც იმპულსაციის სუმაცია მიაღწევს განსაზღვრულ ზღურბლს, მოქმედების პოტენციალი იგზავნება აქსონის გასწვრივ აქსონური დაბოლოებისაკენ.
- სულ ან არაფრის კანონს დამორჩილებული მოქმედების პოტენციალი აღმოცენდება, როდესაც გახსნილი იონური არხები უჯრედის მემბრანის შიდა და გარე არეებს შორის იონთა განვლადობას უზრუნველყოფს.

- ნეიროტრანსმიტერები გამოთავისუფლდება სინაფსურ ნაპრალში. ნაპრალის გადალახვის შემდეგ ისინი უერთდება პოსტსინაფსური მემბრანის რეცეპტორულ მოლეკულებს.
- ააგზნებენ თუ შეაკავებენ ეს ნეიროტრანსმიტერები მემბრანას, დამოკიდებულია რეცეპტორული მოლეკულის ბუნებაზე.

ძირითადი ცნებები

ადამიანის ქცევის გენეტიკა
ამაგზნებელი „შესავალი“
ასოციაციური ქერქი
ავტონომიური ნერვული სისტემა (ანს)
აქსონი
ბროკას არე
ბუნებრივი გადარჩევა
გენები
გენეტიკა
გენოტიპი
გლია
დაზიანება
დენდრიტები
დიდი ტვინი
დიდი ტვინის ქერქი
დნმ (დეზოქსირიბონუკლეინის მჟავა)
ელექტროენცეფალოგრამა (ეეგ)
ენდოკრინული სისტემა
ესტროგენი
თალამუსი
თხემის წილი
ინტერნეირონი
იონური არხები
კეფის წილი
კორძიანი სხეული
ლიმბური სისტემა
მაგნეტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია (MRI)
მემკვიდრეობითობა
მოგრძო ტვინი
მოსვენების პოტენციალი
მოტორული ნეირონი
მოტორული ქერქი
მოქმედების პოტენციალი
მხედველობის ქერქი
ნათხემი
ნეირომეცნიერება
ნეირომოდულატორი
ნეირონი
ნეიროტრანსმიტერები
ნუშისებრი კომპლექსი
პარასიმპათიკური სისტემა
პერიფერიული ნერვული სისტემა (პნს)
PET (პოზიტრონულ-ემისიური ტომოგრაფია) – სკანი
რეტიკულური ფორმაცია
რეფრაქტერული პერიოდი
საფეთქლის წილი
სასქესო ქრომოსომები
სენსორული ნეირონი
სიმპათიკური სისტემა
სინაფსი
სინაფსური გადაცემა
სმენითი ქერქი
სომა
სომატოსენსორული ქერქი
სომატური ნერვული სისტემა
სოციობიოლოგია
სულ ან არაფრის კანონი
ტვინის ღერო
ტვინის ჰემისფეროები
ტერმინალური ბალთა
ტესტოსტერონი
ფენოტიპი
ფუნქციური მაგნეტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია (fMRI)
შემაკავებელი „შესავალი“
შუბლის წილი
ცენტრალური ნერვული სისტემა (ცნს)
ხიდი
ჰიპოთალამუსი
ჰიპოკამპი
ჰიპოფიზი
ჰომეოსტაზი
ჰორმონები

შეგრძნებები



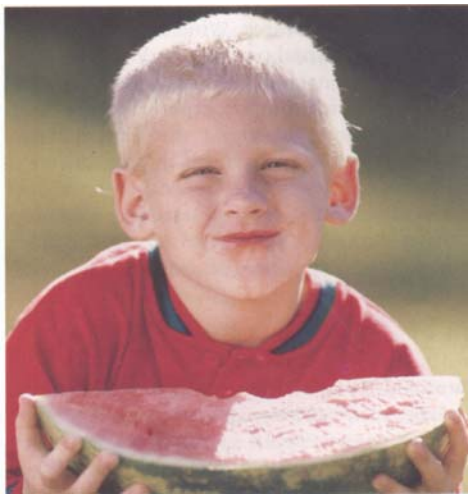
4

- სამყაროს სენსორული შემეცნება
  - ფსიქოფიზიკა
  - ფიზიკური მოვლენებიდან ფსიქიკური მოვლენებისაკენ
- მხედველობის სისტემა
  - ადამიანის თვალი
  - გუგა და ბროლი
  - ბადურა
  - თავის ტვინისკენ მიმავალი ნერვული გზები
  - ფერთა შეგრძნება
  - ვიზუალური ობიექტების კომპლექსური ანალიზი
- ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში: შეუძლია თუ არა ტექნოლოგიას დაზიანებული მხედველობის აღდგენა
- სმენა
  - ბგერის ფიზიკა
  - ბგერის ფსიქოლოგიური განზომილებები
  - სმენის ფიზიოლოგია
- სხვა შეგრძნებები
  - ყნოსვა
  - გემოს შეგრძნება
  - შეხებისა და კანის შეგრძნებები
  - წონასწორობისა და კინესთეტიკური შეგრძნებები
  - ტკივილი
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: რატომ იწვევს ცხარე საჭმელი ტკივილს
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

ჯონათან ი. მხატვარი იყო. მან თავისი წარმატებული შემოქმედებითი კარიერის განმავლობაში მრავალი აბსტრაქტული ტილო შექმნა, რომელიც კაშკაშა, ცოცხალი ფერების დიდებულ სინთეზს წარმოადგენდა. სამოცდახუთი წლის ასაკში მან სრულიად დაკარგა ფერთა შეგრძნების უნარი თავის ტვინის დაზიანების გამო. როცა ის თავის ნამუშევრებს უყურებდა, ყოველივეს მხოლოდ რუხ, შავ და თეთრ ფერებში ხედავდა; თუკი ის ადრე აღიქვამდა ფერებს, რომლებიც მისთვის ღრმა პიროვნული ასოციაციების მატარებელი იყო, ახლა იგი მხოლოდ „უსწორმასწორო“ და „ჭუჭყიან“ ლაქებს ხედავდა. ეს არ ეხებოდა მხოლოდ მის შემოქმედებას. ცვლილებები მის ყოველდღიურ ცხოვრებაშიც მოხდა. მაგალითად, მან შეზღუდა თავისი საკვები მენიუ მხოლოდ შავი და თეთრი საჭმელებით – შავი ზეთისხილი და თეთრი ბრინჯი მისთვის გაცილებით უფრო ჯანსაღ, ნორმალურ საკვებად გამოიყურებოდა, ვიდრე ფერადი საკვები, რომელსაც ის ახლა უსიამოვნო რუხ ფერებში აღიქვამდა და უგემური ეჩვენებოდა.

მიუხედავად ყოველივე ამისა, ჯონათან ი-ის ისტორია არც ისე ტრაგიკული აღმოჩნდა. დროთა განმავლობაში იგი შეეგუა ამ მდგომარეობას; სცადა გაეგრძელებინა თავისი შემოქმედება და შავი და თეთრი საღებავებით დაიწყო ხატვა. ჯონათან ი-ის თაყვანისმცემლებმა ეს აღიქვეს, როგორც მისი შემოქმედებითი კარიერის ახალი და საინტერესო ეტაპი. მათ არ იცოდნენ, რომ მხატვრული მიმართულების შეცვლა განპირობებული იყო თავის ტვინის დაზიანებით. ჯონათან ი. მიხვდა, რომ მისმა უცაბედმა ფერთა სიბრმავემ ვიზუალური სამყაროს ახალი ასპექტები გადაუშალა წინ: „თუმცა, ჯონათან ი. არ უარყოფდა იმას, რომ ბევრი რამ დაკარგა და გარკვეულწილად სწუხდა ამის გამო, მაგრამ მან იგრძნო, რომ მისი მხედველობა „უაღრესად დახვეწილი“ და პრივილეგირებული გახდა, რომ ის უყურებს წმინდა ფორმების სამყაროს, რომელსაც არ უშლის ხელს ფერი“ (Sacks, 1995, p.38). ამრიგად, მიუხედავად იმისა, რომ ჯონათან ი-მა ფერთა შეგრძნების უნარი დაკარგა, მისმა სენსორულმა სისტემამ იგი უზრუნველყო სამყაროს ახალი ვერსიით, რომელიც მას შეეძლო აღექვა და ხელოვნებად გადაექცია.

დაგაფიქრათ ჯონათან ი-ის ისტორიამ თქვენს საკუთარ სენსორულ შესაძლებლობებზე? დაინტერესებულხართ ოდესმე, თუ როგორ ახერხებს თქვენი თავის ტვინი, რომელიც გამომწყვდეულია თავის ქალის ბნელ, მდუმარე საკანში, განგაცდევინოთ ვან გოგის ნახატების ფერთა სისავსე, როკ-ნ-როლის სწრაფი მელოდიები და რითმი, საზამთროს მაცოცხლებელი გემო ცხელ ზაფხულში, ბავშვის კოცნის რბილი შეხება, ან მინდვრის ყვავილების სურნელი გაზაფხულზე? ამ თავში ჩვენ ვეცდებით ავხსნათ, თუ როგორ ახერხებს ჩვენი სხეული და ტვინი გაერკვეს სტიმულაციის იმ ნაკადში, რომელიც მუდმივად არის ჩვენ გარშემო – დანახული ობიექტებში, მოსმენილი ბგერებსა და სხვა მრავალში. თქვენ დაინახავთ, თუ როგორ აღგჭურვათ ევოლუციამ უნარით, გამოავ-



ლინოთ განცდის სხვადასხვა განზომილებები; თქვენ აღმოაჩენთ, რომ შეგრძნებებს, რომლითაც დაგაჯილდოვათ ბუნებამ, ძალიან რთული მექანიზმი აქვს.

ეს თავი ჩვენი განცდის ძირითად ბიოლოგიურ ელემენტებს ეხება: **შეგრძნება** არის პროცესი, როდესაც სენსორული რეცეპტორის გაღიზიანება დასაბამს აძლევს ნერვულ იმპულსებს, რაც სხეულის შიგნით თუ გარეთ არსებული პირობების განცდას, მათ გაცნობიერებას იწვევს. მეხუთე თავი კი ეხება პერცეპტულ პროცესებს, რომელიც დაკავშირებულია ცენტრალური ნერვული სისტემის უფრო მაღალი დონის აქტივობასთან. ის შეიძლება განისაზღვროს, როგორც სენსორული განცდის იდენტიფიკაცია, ინტერპრეტაცია, ინტეგრაცია და კლასიფიკაცია. შემდეგი თავის ბოლოს თქვენ გაიგებთ, თუ როგორ ახერხებს თქვენი თავის ტვინი სხვადასხვა ინფორმაციის გაერთიანებას, რათა მოგაწოდოთ სამყაროს ერთი მთლიანი სურათის განცდა.

შეგრძნებების სამყაროში მოგზაურობის დაწყებამდე, ნება მოგვეცით, ყურადღება გავამახვილოთ შეგრძნებათა ორმაგ ფუნქციაზე: ესაა *თვითგადარჩენა* და *გრძნობადობა (Sensuality)*. თქვენი შეგრძნებები, როგორც გამაფრთხილებელი სიგნალი, ისე გეხმარებათ, გიბიძგებთ სწრაფად იმოქმედოთ საფრთხის წინააღმდეგ და წარმართავს თქვენს მოქმედებას, რათა განიცადოთ თქვენთვის უფრო მისაღები შეგრძნებები. გარდა ამისა, თქვენი შეგრძნებები განსაზღვრავს თქვენს გრძნობადობას. გძრნობადია ადამიანი, რომელიც გატაცებულია შეგრძნებებისაგან მიღებული სიამოვნების განცდით. გრძნობადობა იწვევს სწრაფვას, მიიღოთ და ისიამოვნოთ მრავალფეროვანი შეგრძნებებით – მხედველობის, სმენითი, შეხების, გემოსა თუ ყნოსვის. როცა ამ თავს წაიკითხავთ, თქვენ შეძლებთ იმსჯელოთ იმაზე, თუ როგორ გეხმარებათ შეგრძნების მექანიზმების ცოდნა, რათა აღმოაჩინოთ გრძნობადობის ჯანმრთელი სურვილი და ისწავლოთ, თუ როგორ შეიძლება ბგერების, ფერების, სუნების, გემოსა და შეხების სამყაროში სიამოვნების მიღება.

სამყაროს სენსორული შემეცნება

გარე სამყაროს განცდა ზუსტი და შეცდომებისაგან თავისუფალი უნდა იყოს. სხვაგვარად თქვენ ვერ შეძლებდით გადარჩენას; თქვენ გჭირდებათ: იკვებოთ, რათა შეინარჩუნოთ არსებობა; თავშესაფარი, რომელიც დაგიცავთ; სხვა ადამიანებთან ურთიერთობა, რათა დაიკმაყოფილოთ სოციალური მოთხოვნილებანი და საფრთხის გაცნობიერება, რათა დაიცვათ თავი. ამ მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებისათვის თქვენ სანდო ინფორმაცია უნდა მიიღოთ სამყაროს შესახებ. ცხოველთა ყველა სახეობამ განავითარა ინფორმაციის შეგროვების გარკვეული სახის სპეციალური მექანიზმები. ადამიანი არ არის სპეციალიზებული მხოლოდ ერთ განსაკუთრებულ სენსორულ სფეროზე: თქვენ არ გაქვთ ისეთივე სრულყოფილი მხედველობა, როგორც, მაგალითად, შევარდენს, ისეთივე მახვილი სმენა, როგორც ღამურას და ისეთივე ყნოსვა, როგორც მღრღნელებს, მაგრამ აღჭურვილია სენსორული მექანიზმით, რომელიც მას შემომავალი რთული სენსორული სიგნალების ფართო სპექტრის გადამუშავების შესაძლებლობას აძლევს.

საკითხის მნიშვნელოვნების გამო, სენსორული პროცესების შესწავლა ყოველთვის ინარჩუნებდა განსაკუთრებულ ადგილს ფსიქოლოგიური მეცნიერების მთელი ისტორიის განმავლობაში. როდესაც **ვუნდტი** (Wundt, 1907) ექსპერიმენტული ფსიქოლოგიის საფუძვლებს ქმნიდა, მან მეცნიერებას შესთავაზა იდეა, რომლის მიხედვით, შეგრძნებები და გრძნობები ელემენტარული პროცესებია, რომელთაგან იგება უფრო რთული განცდები. **ტიტჩენერმა** (Titchener, 1898) ეს იდეა ამერიკის შეერთებულ შტატებში შეიტანა და შეგრძნებამ ცენტრალური ადგილი დაიკავა მის ინტროსპექციულ კვლევებში ცნობიერების შინაარსების შესახებ. როგორც მოგვიანებით ვნახავთ, შეგრძნების ადრეულ ფსიქოლოგიურ კვლევებში, ძირითადად შეისწავლებოდა გარემოში მიმდინარე მოვლენებსა და ადამიანთა მიერ ამ მოვლენების განცდას შორის კავშირები.

ფსიქოფიზიკა

რამდენად ძლიერი უნდა იყოს სახანძრო განგაშის ხმა ქარხანაში, რათა მუშებმა გაიგონონ ის მომუშავე მანქანების ხმაურში? რამდენად კაშკაშა უნდა იყოს სინათლის გამაფრთხილებელი სიგნალი პილოტის საკონტროლო პანელზე, რათა მისი სიკაშკაშე ორჯერ აღემატებოდეს სხვა განათებული ობიექტების სიკაშკაშეს? რამდენი შაქარი გჭირდებათ ჭიქა ყავაში, რათა ის თქვენთვის ტკბილი გახდეს? ამ

შეგრძნება (sensation) – პროცესი, როცა სენსორული რეცეპტორის გაღიზიანება დასაბამს აძლევს ნერვულ იმპულსებს, რაც იწვევს სხეულის შიგნით თუ გარეთ არსებული პირობების განცდას, მათ გაცნობიერებას.

კითხვებზე პასუხის გასაცემად ჩვენ სენსორული განცდის ინტენსივობის გაზომვა უნდა შეგვეძლოს. ეს არის **ფსიქოფიზიკის** ძირითადი ამოცანა – შეისწავლოს კავშირი ფიზიკურ გამღიზიანებლებსა და ქცევას ან იმ ფსიქიკურ განცდებს შორის, რომელსაც ეს სტიმული აღძრავს. ფსიქოფიზიკა ფსიქოლოგიური მეცნიერების უძველესი სფეროა (Levine & Shefner, 1981).

ყველაზე მნიშვნელოვანი ფიგურა ფსიქოფიზიკის ისტორიაში გერმანელი ფიზიკოსი **გუსტავ ფეხნერი** (Gustav Fechner, 1801-1887) იყო. მან შემოიტანა ტერმინი ფსიქოფიზიკა და შექმნა მეთოდიკა, რომელიც აკავშირებდა ფიზიკური გამღიზიანებლის ინტენსივობას – გაზომილს ფიზიკურ ერთეულებში სენსორული განცდის სიდიდესთან – გაზომილს ფსიქოლოგიურ ერთეულებში (Fechner, 1860/1966). ფეხნერის ტექნიკა ერთნაირია ნებისმიერი მოდალობის სტიმულისათვის – სინათლის, ბგერითი, ყნოსვითი, გემოს თუ შეხებითი გამღიზიანებლისათვის. მკვლევრები განსაზღვრავენ შეგრძნების ზღურბლებს და ქმნიან ფსიქოფიზიკურ სკალებს, რომელიც შეგრძნების ინტენსივობას გამღიზიანებლის ინტენსივობასთან აკავშირებს.

აბსოლუტური ზღურბლები და სენსორული ადაპტაცია

როგორია გამღიზიანებლის ის უმცირესი, უსუსტესი ენერგია, რომლის შემჩნევაც შეუძლია ორგანიზმს? მაგალითად, რამდენად სუსტი შეიძლება იყოს ტონი, რათა შესაძლებელი იყოს მისი გაგონება? ეს კითხვები ეხება სტიმულაციის **აბსოლუტურ ზღურბლს** – ფიზიკური ენერგიის იმ მინიმალურ რაოდენობას, რომელიც საჭიროა სენსორული განცდის წარმოსაქმნელად. მკვლევრები აბსოლუტური ზღურბლის



გაზომვისას ყურადღებით მყოფ დამკვირვებლებს სთხოვენ, შეასრულონ შემჩნევის ამოცანა, მაგალითად, შეამჩნიონ მკრთალი შუქი ბნელ ოთახში ან შეეცადონ გაიგონონ ძალიან სუსტი ბგერა სრულ სიჩუმეში. ცდათა მრავალი სერიის განმავლობაში ხდება სხვადასხვა ინტენსივობის სტიმულების გამოყენება და თითოეულ ცდაში დამკვირვებლები აღნიშნავენ, შეამჩნიეს თუ არა ის (თუკი თქვენ როდესმე შეგიფასებიათ თქვენი სმენის სიმახვილე, მაშასადამე, თქვენ მონაწილეობა მიგიღიათ აბსოლუტური ზღურბლის განსაზღვრის ტესტში).

აბსოლუტური ზღურბლის შესწავლის შედეგები შეიძლება ფსიქომეტრული ფუნქციის სახით შევაჯამოთ. ჰორიზონტალურ ღერძზე გადაზომილია გამღიზიანებლის ინტენსივობები, ხოლო ვერტიკალურ ღერძზე – აღებული ინტენსივობის მქონე გამღიზიანებლების შემჩნევათა პროცენტი. ტიპური ფსიქომეტრული ფუნქცია ნაჩვენებია **სურათზე 4.1**.

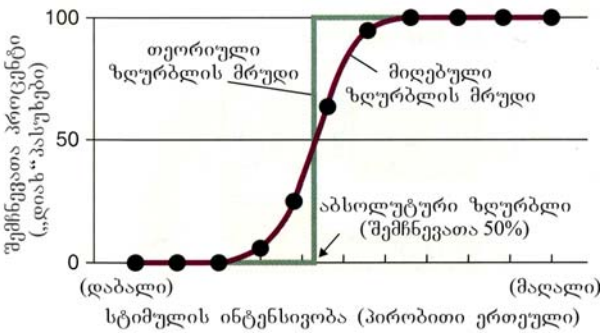
სინათლის ძალიან სუსტი გამღიზიანებლის პირობებში შემჩნევა 0%-ია, ხოლო კაშკაშა გამღიზიანებლის პირობებში – 100%. ერთადერთი, ჭეშმარიტი აბსოლუტური ზღურბლის არსებობის შემთხვევაში, მოსალოდნელი იქნებოდა შემჩნევათა პროცენტის 0-დან 100-მდე ძალიან მკვეთრად გადახრა და გრაფიკიც გასწორდებოდა წერტილში, სადაც მიაღწევდა ზღურბლს. მაგრამ ეს არ ხდება, სულ მცირე, ორი მიზეზის გამო: დამკვირვებლები, ნაწილობრივ, ყო-

ფსიქოფიზიკა (psychophysics) – მეცნიერება ფიზიკური სტიმულაციისა და ფსიქოლოგიური შეგრძნების შესატყვისობის შესახებ.

აბსოლუტური ზღურბლი (absolute threshold) – ფიზიკური ენერგიის ის მინიმალური რაოდენობა, რომელიც საჭიროა სენსორული განცდის წარმოსაქმნელად; ოპერაციონალურად ის განისაზღვრება, როგორც გამღიზიანებლის დონე, რომელზეც ხდება სენსორული სიგნალის შემჩნევა შემთხვევათა ნახევარში.

ფსიქომეტრული ფუნქცია (psychometric function) – გრაფიკი, რომელიც ასახავს გამღიზიანებლის შემჩნევათა პროცენტს (ვერტიკალურ ღერძზე) გამღიზიანებლის თითოეული ინტენსივობისათვის (ჰორიზონტალურ ღერძზე).

ველთვის იცვლებიან მცირედით, როცა ცდილობენ გამღიზიანებლის შემჩნევას (ყურადღების ცვლილების, დაღლილობის და სხვა მიზეზების გამო) და ზოგჯერ ისინი დადებითად პასუხობენ გამღიზიანებლის არარსებობის პირობებშიც (მცდარი განგაშის სახე, რომელსაც სიგნალის შემჩნევის თეორიის აღწერისას მოკლედ შევეხებით). ამრიგად, ფსიქო-



ᲡᲣᲠᲐᲗᲘ 4.1

აბსოლუტური ზღურბლის გამოთვლა

რადგანაც გამღიზიანებლი არ ხდება მყისეულად შესამჩნევი გარკვეულ წერტილში, აბსოლუტური ზღურბლი განისაზღვრება, როგორც ინტენსივობა, როდესაც გამღიზიანებელი შესამჩნევი ხდება შემთხვევათა ნახევარში.

მეტრული მრუდი ყოველთვის გლუვი, **S**-ფორმის მრუდია, რომელშიც არის მონაკვეთი, სადაც ხდება გადასვლა სრული შეუმჩნევადობისაგან გამღიზიანებლის დროდადრო შემჩნევადობისაკენ და შემდგომ სრული შემჩნევადობისაკენ.

რადგანაც გარკვეული ინტენსივობის გამღიზიანებელი არ ხდება აშკარად შესამჩნევი ნებისმიერ დროს, აბსოლუტური ზღურბლის ოპერაციონალური განსაზღვრება ასეთი იქნება: ეს არის გამღიზიანებლის დონე, რომელზეც ხდება სენსორული სიგნალის შემჩნევა შემთხვევათა ნახევარში.

ცხრილში 4.1 ნაჩვენებია აბსოლუტური ზღურბლის დონე რამდენიმე ნაცნობი ბუნებრივი გამღიზიანებლისათვის. სხვადასხვა სენსორული მოდალობის ზღურბლები შეიძლება ანალოგიური პროცედურით გაიზომოს, უბრალოდ უნდა შეიცვალოს გამღიზიანებლის განზომილება.

თუმცა, შესაძლებელია შემჩნევის აბსოლუტური ზღურბლის განსაზღვრა. მნიშვნელოვანია აღინიშნოს, რომ თქვენი სენსორული სისტემა უფრო მგრძნობიარეა სენსორული გარემოს ცვლილებებისადმი, ვიდრე მყარი მდგომარეობებისადმი. სისტემები ისეთნაირად ვითარდებიან, რომ ხელს უწყობენ ახალი

ᲪᲮᲠᲘᲚᲘ 4.1

მიახლოებითი ზღურბლის ნაცნობი მოვლენებისათვის

სენსორული მოდალობა	შემჩნევის ზღურბლი
სინათლე	სანთლის ალი 48კმ მანძილზე სრულ სიბნელეში
ბგერა	საათის წიკწიკი სრულ სიჩუმეში 6მ მანძილზე
გემო	ერთი ჩაის კოვზი შაქარი 9ლ წყალზე
ყნოსვა	სუნამოს ერთი წვეთი გაფანტული სამოთახიანი ბინის მთელ სივრცეში
შეხება	1 სანტიმეტრის სიმაღლიდან ლოყაზე დაშვებული ფუტკრის ფრთა

გარემო სიგნალებისადმი შეჩვევას ადაპტაციის პროცესის საშუალებით. **სენსორული ადაპტაცია** არის სენსორული სისტემების მგრძნობიარობის დაქვეითება ხანგრძლივ გაღიზიანებაზე.[1] მაგალითად, ალბათ, შეგინიშნავთ, რომ მზის კაშკაშა სინათლე ნაკლებად დამაბრმავებლად ჩანს, როცა გარკვეული პერიოდის განმავლობაში გარეთ იმყოფებით. ადაპტაციის ყველაზე სასურველი გამოცდილება ადამიანებს ყნოსვის სფეროში აქვთ: თუ შედიხართ ოთახში, სადაც მძაფრი სუნი დგას, გარკვეული დროის შემდეგ თქვენი ყნოსვითი სისტემა ადაპტირდება და სუნის შეგრძნებაც შემცირდება. გარემო, რომელშიც თქვენ ცხოვრობთ, ყოველთვის სავსეა მრავალფეროვანი სენსორული გამღიზიანებლებით. ადაპტაციის მექანიზმი გაძლევთ საშუალებას, შეამჩნიოთ და იმოქმედოთ უფრო სწრაფად, ინფორმაციის ახალი წყაროს მოთხოვნების შესატყვისად.

პასუხის სისტემატური შეცდომა და სიგნალის შემჩნევის თეორია

ჩვენ მიერ ზემოთ განხილულ თავებში ვგულისხმობდით, რომ ყველა დამკვირვებელი ერთნაირია,

[1] ადაპტაცია არის არა მხოლოდ მგრძნობიარობის დაქვეითება, არამედ მისი მომატებაც სუსტი ინტენსივობის გამღიზიანებლის ზემოქმედების პირობებში (რედაქტორის შენიშვნა).

მაგრამ აბსოლუტური ზღურბლის გაზომვაზე შეიძლება გავლენა მოახდინოს, აგრეთვე, **პასუხის სისტემატურმა შეცდომამ** – სისტემატურმა ტენდენციამ, რომლის დროსაც დამკვირვებელი განსაკუთრებული გზით რეაგირებს ისეთი ფაქტორების ზემოქმედების შედეგად, რომლებიც არ არიან დაკავშირებულნი სტიმულის სენსორულ თვისებებთან. ვთქვათ, მონაწილეობთ ექსპერიმენტში, რომელშიც სუსტი სინათლის შემჩნევა გევალებათ. ექსპერიმენტის პირველ სერიაში მკვლევარი გაძლევთ 5 დოლარს, თუკი თქვენ სწორად უპასუხებთ: „დიახ, არის სინათლე“. მეორე სერიაში, მკვლევარი გაძლევთ 5 დოლარს, თუკი სწორად უპასუხებთ: „არა, არ არის სინათლე“. თითოეულ სერიაში თქვენ ჯარიმდებით 2 დოლარით ნებისმიერი არასწორი პასუხისათვის. შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ დაჯილდოვების ეს სტრუქტურა როგორ შექმნის გადახრას პასუხის სისტემატურ შეცდომაში ერთი სერიიდან მეორეში გადასვლისას? განა არ იტყვით „დიახ“-ს უფრო ხშირად პირველ სერიაში, ვიდრე მეორეში მაშინაც კი, თუ წარმოდგენილი სტიმულები ერთნაირი დონის შემჩნევადობით ხასიათდებიან?

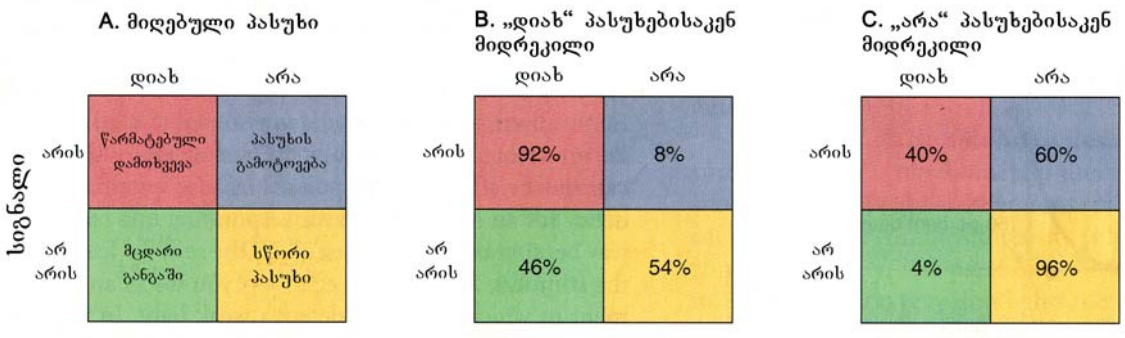
სენსორული ადაპტაცია (sensory adaptation) – მოვლენა, როცა რეცეპტორული უჯრედები კარგავენ თავიანთ ძალას, მოახდინონ რეაგირება გარკვეული პერიოდის განმავლობაში უცვლელ გამღიზიანებელზე; ის იძლევა უფრო სწრაფი რეაგირების საშუალებას ინფორმაციის ახალ წყაროზე.

პასუხის სისტემატური შეცდომა (response bias) – სისტემატური ტენდენცია, რომელიც შედეგია არასენსორული ხასიათის ფაქტორების ზემოქმედებისა დამკვირვებელზე და გარკვეული გზით რეაგირებას განაპირობებს.

სიგნალის შემჩნევის თეორია არის სისტემური მიდგომა პასუხის სისტემატური შეცდომის პრობლემისადმი (Green & Swets, 1966). სიგნალის შემჩნევის თეორია სენსორულ პროცესებზე მკაცრად ფოკუსირების ნაცვლად, ყურადღებას ამახვილებს თავად მსჯელობის პროცესზე გამღიზიანებლის არსებობისა თუ არარსებობის შესახებ. მაშინ, როცა კლასიკური ფსიქოფიზიკა ახდენს ერთადერთი აბსოლუტური ზღურბლის განსაზღვრას, სიგნალის შემჩნევის თეორია განსაზღვრავს ორ განსხვავებულ პროცესს სენსორულ დეტექციაში: (1) საწყისი *სენსორული პროცესი*, რომელიც ასახავს დამკვირვებლის მგრძნობიარობას გამღიზიანებლის სიძლიერის მიმართ და (2) შემდგომი *გადაწყვეტილების მიღების დამოუკიდებელი პროცესი*, რომელიც ასახავს დამკვირვებლის პასუხის სისტემატურ შეცდომას.

სიგნალის შემჩნევის თეორია გვთავაზობს ორივე – სენსორული და გადაწყვეტილების – პროცესის ერთდროული შეფასების პროცედურას. ძირითადი მოდელი მოცემულია **სურათზე 4.2** სუსტი სტიმული წარმოდგენილია ცდათა ნახევარში; მეორე ნახევარში სტიმული საერთოდ არ არის წარმოდგენილი. თითოეულ შემთხვევაში დამკვირვებლები პასუხობენ „დიახ“, როცა ისინი ფიქრობენ, რომ სტიმული წარმოდგენილია და „არა“, როცა ისინი ფიქრობენ, რომ

სიგნალის შემჩნევის თეორია (signal detection theory - SDT) – სტატისტიკური მიდგომა პასუხის სისტემატური შეცდომისადმი, რომელმაც საშუალება მისცა ექსპერიმენტატორს, განესაზღვრა და განეცალკევებინა სენსორული პროცესებისა და ინდივიდის ფაქტორის როლი ერთმანეთისაგან.



სურათი 4.2

სიგნალის შემჩნევის თეორია

მატრიცა A გვიჩვენებს შესაძლო შედეგებს, როცა სუბიექტს ეკითხებიან, არის თუ არა მიზნობრივი სტიმული მოცემულ ცდაში; მატრიცები B და C – ტიპურ პასუხებს, როცა სუბიექტი მიდრეკილია „დიახ“ და „არა“ პასუხებისაკენ.

სტიმული არ არის. როგორც ნაჩვენებია სურათის, **A** მატრიცაზე, თითოეული პასუხი დათვლილია როგორც წარმატებული დამთხვევა, პასუხის გამოტოვება, მცდარი განგაში, ან სწორი რეაქცია, იმისდა შესაბამისად, წარმოდგენილი იყო თუ არა სტიმული და პასუხობდა თუ არა დამკვირვებელი სწორად.

დამკვირვებელი, რომელიც ქრონიკულად ამბობდა „დიახ“-ს, იძლეოდა წარმატებული დამთხვევების დიდ რაოდენობას და, აგრეთვე, მცდარი განგაშის დიდ რიცხვს, როგორც ეს ნაჩვენებია **B** მატრიცაზე. ის, ვინც ქრონიკულად ამბობდა „არა“-ს, იძლეოდა როგორც წარმატებული დამთხვევების, ისე, მცდარი განგაშის მცირე რაოდენობას, როგორც ეს ნაჩვენებია **C** მატრიცაზე.

წარმატებული დამთხვევებისა და მცდარი განგაშის პროცენტებზე მუშაობის პროცესში მკვლევრებმა გამოიყენეს მათემატიკური პროცედურა, რათა გამოეთვალათ ცალ-ცალკე დამკვირვებლის მგრძნობიარობისა და პასუხის სისტემატური შეცდომის მაჩვენებლები. ეს პროცედურა შესაძლებლობას იძლევა დავადგინოთ, აქვს თუ არა ორ დამკვირვებელს ერთნაირი მგრძნობიარობა, მიუხედავად დიდი განსხვავებისა პასუხებში. სენსორული პროცესების გამოყოფით პასუხის სისტემური შეცდომისაგან, სიგნალის შემჩნევის თეორიამ საშუალება მისცა ექსპერიმენტატორს, განესაზღვრა და განეცალკევებინა სენსორული გამღიზიანებლისა და ინდივიდის ფაქტორის როლი ერთმანეთისაგან საბოლოო პასუხის ჩამოყალიბებისას.

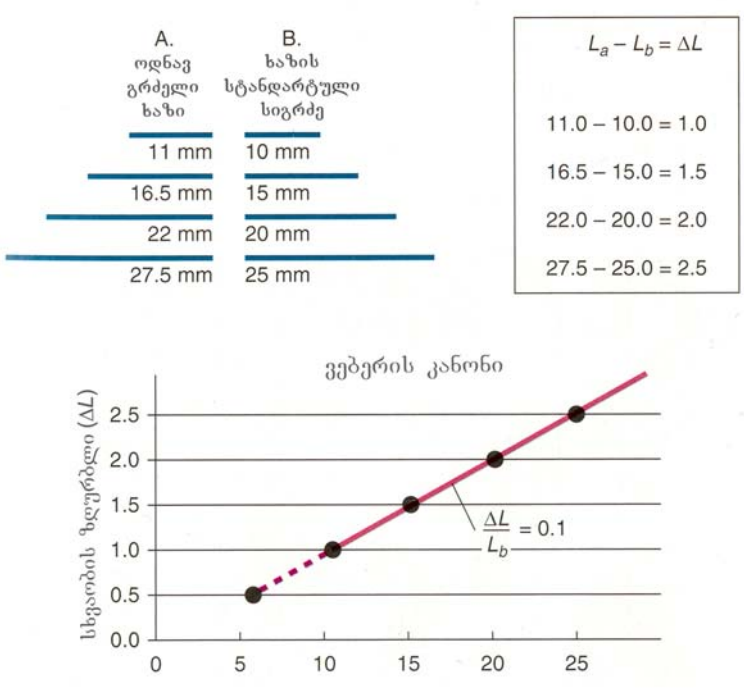
სიგნალის შემჩნევის თეორიის მიდგომა გვთავაზობს გადაწყვეტილების მიღების მოდელს, რომელიც შეიძლება გამოყენებულ იქნეს განსხვავებულ კონტექსტშიც. ძალიან ხშირად გადაწყვეტილებები ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში მოიცავს განსხვავებულ ჯილდოებს ყოველი წარმატებული დამთხვევისა და სწორი პასუხებისათვის და დასჯას ყოველი გამოტოვებული სიგნალისა და მცდარი განგაშისათვის. მაგალითად, თუკი თქვენ უარყავით კინოში მიპატიჟება, ამით თავიდან მოსაწყენი საღამო (სწორი უარყოფა) აიცილეთ, თუ სიყვარულის გახანგრძლივების შანსი გაუშვით ხელიდან (სიგნალის გამოტოვება), თქვენი გადაწყვეტილება, ალბათ, განპირობებული იქნება პროგნოზირებული მოგებისა და წაგების შეფარდებით. მაგალითად, თუკი „არას“ თქმა სტიმულის არსებობის შემთხვევაში (სიგნალის გამოტოვება) უფრო ძვირად გვჯდება, ვიდრე „დიახ“ პასუხი სტიმულის არარსებობის შემთხვევაში (მცდარი განგაში), „დიახ“ პასუხები ჩვენთვის ნორმად იქცევა. ქირურგები ხშირად არიან მსგავს სიტუაციაში. ისინი, ჩვეულებრივ, ამჯობინებენ გააკეთონ ოპერაცია იმ შემთხვევებშიც კი, როცა არ არიან დარწმუნებულნი, რომ სიმსივნე ავთვისებიანია და, ამგვარად, რისკავენ იმით, რომ მათი პასუხი მცდარი განგაში იქნება; გამოტოვებული სიგნალი კი – ავთვისებიანობა, შეიძლება სიკვდილის მიზეზი გახდეს. საზოგადოდ, გადაწყვეტილების მიღებისას გათვალისწინებული უნდა იყოს არსებული ფაქტები, თითოეული ტიპის შეცდომის შეფარდებითი ღირებულება და თითოეული სწორი გადაწყვეტილების შეფარდებითი მოგება. სიგნალის შემჩნევის თეორია წარმოადგენს მნიშვნელოვან ინსტრუმენტს გადაწყვეტილების მიღების პროცესების კვლევისას.

სხვაობის ზღურბლი

წარმოიდგინეთ, რომ დაგიქირავათ სასმელების კომპანიამ, რომელსაც არსებულზე შესამჩნევად უფრო ტკბილი კოლას პროდუქტის წარმოება სურს, თუმცა, რაც შეიძლება ნაკლები შაქრის დამატებით (ფულის ეკონომიის მიზნით). თქვენ გთხოვენ გაზომოთ **სხვაობის ზღურბლი**, ანუ უმცირესი ფიზიკური სხვაობა ორ გამღიზიანებელს შორის, რომლებიც შეიძლება განსაზღვრულ იქნეს, როგორც განსხვავებულები. სხვაობის ზღურბლის გასაზომად თქვენ უნდა გამოიყენოთ გამღიზიანებელთა წყვილი და შეეკითხოთ დამკვირვებლებს, არის ორი გამღიზიანებელი ერთნაირი თუ არა.

სასმელის პრობლემის შემთხვევაში თქვენ მიაწოდებთ დამკვირვებლებს ორ კოლას თითოეულ ცდაში, რომელთაგან ერთი იქნება სტანდარტული რეცეპტის, მეორე კი – ოდნავ უფრო ტკბილი. თითოეული წყვილისათვის ინდივიდმა უნდა თქვას: „იგივეა“ ან „განსხვავებულია“. მრავალი ასეთი ცდის შემდეგ თქვენ დახაზავთ ფსიქომეტრული ფუნქციის გრაფიკს, სადაც აბსცისათა ღერძზე გადაზომავთ რეალურ განსხვავებებს და ორდინატათა ღერძზე – მის ფუნქციას – „განსხვავებულია“ პასუხების პროცენტებს. სხვაობის ზღურბლი ოპერაციონალურად განისაზღვრება, როგორც წერტილი, რომელზეც გამღიზიანებლები ცნობიერდებიან, როგორც განსხვავებულნი შემთხვევათა ნახევარში. სხვაობის ზღურბლის სიდიდე ცნობილია, როგორც **ოდნავ შესამჩნევი სხვაობა**. ოდნავ შესამჩნევი სხვაობა არის ნებისმიერი ორი შეგრძნების ფსიქოლოგიური განსხვავების სიდიდის საზომი რაოდენობრივი ერთეული.

1834 წელს **ერნესტ ვებერმა** (Weber), სხვაობის ზღურბლის პირველმა მკვლევარმა, აღმოაჩინა მნიშვნელოვანი დამოკიდებულება, რომელიც მოცემულია **სურათზე 4.3.** დავუშვათ, თქვენ ატარებთ სხვა-



სურათი 4.3

ოდნავ შესამჩნევი სხვაობა და ვებერის კანონი

რაც უფრო გრძელია სტანდარტული ხაზი, მით უფრო დიდია ის ოდენობა, რომელიც უნდა დაამატოთ (ΔL), რათა დაინახოთ ოდნავ სესამჩნევი სხვაობა. სხვაობის ზღურბლი არის სიგრძის ნამატი, რომლიც შესამჩნევია ცდათა 50% შემთხვევაში. თუკი ჩვენ ამ ნამატს შევაფარდებთ ზრდადი სტიმულის სიგრძესთან, პროპორცია დარჩება იგივე – 1/10 სტანდარტული სიგრძისა. ეს ნამატი გადაზომილია ვერტიკალურ ღერძზე, ხოლო სტანდარტული ხაზის სიგრძე – ჰორიზონტალურზე. მიღებული დამოკიდებულება წრფივია, რაც გამოიხატება სწორი ხაზით გრაფიკზე. ჩვენ შეგვიძლია ვიწინასწარმეტყველოთ, რომ ΔL იქნება 0.5, როცა სტანდარტული ხაზის სიგრძე არის 5 მილიმეტრი.

ობის ზღურბლის განსაზღვრის ექსპერიმენტს, რომელშიც გამოყენებულია 10მმ სიგრძის სწორი ხაზი – სტანდარტული ნიმუში. ამ ექსპერიმენტის ჩასატარებლად ცდის მონაწილეებს წარუდგენთ ორ ხაზს, რომელთაგან ერთი არის 10მმ სტანდარტული სიგრძისა, მეორის სიგრძე კი მცირედ განსხვავდება სტანდარტულისაგან. მონაწილეთა ამოცანაა, უპასუხონ, არის თუ არა ამ ორი ხაზის სიგრძე ტოლი. თქვენ ნახავთ, რომ სხვაობის ზღურბლი დაახლოებით 1 მილიმეტრია. 10 მილიმეტრის სიგრძის ხაზს განასხვავებენ 11 მილიმეტრის სიგრძის ხაზისაგან შემთხვევათა 50%-ში, მაგრამ 20 მილიმეტრის სიგრძის სტანდარტული ხაზისათვის 1 მილიმეტრის ნამატი უკვე არასაკმარისია. თქვენ დაგჭირდებათ 2 მილიმეტრის დამატება, რათა მიიღოთ ოდნავ შესამჩნევი სხვაობა. 40 მილიმეტრი სიგრძის სტანდარტული ხაზის გამოყენებისას კი 4 მილიმეტრის დამატება დაგჭირდებათ. სურათი 4.3 გვიჩვენებს, რომ ოდნავ შესამჩნევი სხვაობა იზრდება თანაბრად სტანდარტული ხაზის სიგრძის ზრდასთან ერთად.

რაც რჩება მუდმივი ორივე გრძელი და მოკლე ხაზებისათვის, ეს არის ნამატის ოდენობის შეფარდება ხაზის სიგრძესთან, რომელიც ქმნის ოდნავ შესამჩნევ სხვაობას. მაგალითად, 1 მმ/10 მმ=0.1; 2 მმ/20 მმ=0.1. ეს დამოკიდებულება შეჯამებულია **ვებერის კანონში**: ორ სტიმულს შორის ოდნავ შესამჩნევი სხვაობის შეფარდება სტანდარტული სტიმულის ინტენსივობასთან მუდმივი სიდიდეა. ამრიგად, რაც უფრო დიდია ან უფრო ინტენსიურია სტანდარტული სტიმული, მით უფრო დიდი ნამატია საჭირო ოდნავ შესამჩნევი სხვაობის მისაღებად.

ეს კანონი მართებულია ნებისმიერი სენსორული სისტემისათვის. ფორმულა ვებერის კანონისათვის შემდეგი სახის იქნება: $\Delta I/I=k$, სადაც I სტანდარტული ინტენსივობაა, ΔI კი ნამატია – იმ სხვაობის ოდენობაა, რომელიც ქმნის ოდნავ შესამჩნევ სხვაობას. ვებერმა აღმოაჩინა, რომ თითოეული სტიმულის პარამეტრისათვის არსებობს მისთვის დამახასიათებელი პროპორცია. ამ ფორმულაში k არის პროპორცია, ანუ ვებერის კონსტანტა სტიმულის თითოეული პარამეტრისათვის (ყურადღებით განიხილეთ სურათი 4.3, რათა დარწმუნდეთ, კარგად გაიგეთ თუ, არა, რა არის ოდნავ შესამჩნევი სხვაობა,

სხვაობის ზღურბლი (difference threshold) – უმცირესი ფიზიკური განსხვავება ორ გამღიზიანებელს შორის, რომელიც ჯერ კიდევ შეიძლება გაცნობიერდეს, როგორც განსხვავებულები; სხვაობის ზღურბლი ოპერაციონალურად განისაზღვრება როგორც წერტილი, რომელზეც გამღიზიანებლები არიან გაცნობიერებული, როგორც განსხვავებულნი შემთხვევათა ნახევარში.

ოდნავ შესამჩნევი სხვაობა (just noticeable difference – JND) – უმცირესი განსხვავება ორ შეგრძნებას შორის, რომლებიც შეიძლება მიჩნეულ იქნან განსხვავებულებად.

ვებერის კანონი (Weber's law) – სხვაობის ზღურბლის სიდიდე სტანდარტული გამღიზიანებლის ინტენსივობის პროპორციულია.

ცხრილი 4.2

ვებერის კონსტანტის მნიშვნელობები სტიმულთა არჩეული განზომილებისათვის

სტიმულის განზომილება	ვებერის კონსტანტა (k)
ბგერის სიხშირე	0.003
სინათლის ინტენსივობა	0.01
სუნის კონცენტრაცია	0.07
დაწოლის ინტენსივობა	0.14
ბგერის ინტენსივობა	0.15
გემოს კონცენტრაცია	0.20

ვებერის კანონი და ის, თუ როგორ არიან ისინი დაკავშირებულნი ერთმანეთთან). ვებერის კანონი საკმაოდ ზუსტია, მაგრამ ის მაინც არ არის უნივერსალური, მაგალითად, მაშინ, როცა სტიმულის ინტენსივობა ძალიან მაღალი ხდება.

ცხრილში 4.2 ხედავთ, რომ ვებერის კონსტანტას აქვს განსხვავებული მნიშვნელობები სტიმულის განსხვავებული განზომილებისათვის. უმცირესი მნიშვნელობა ნიშნავს იმას, რომ ადამიანს შეუძლია შეამჩნიოს უმცირესი განსხვავება. ასე მაგალითად, ეს ცხრილი გიჩვენებთ, რომ თქვენ შეგიძლიათ ბგერათა სიხშირე უფრო მეტი სიზუსტით განასხვაოთ ერთმანეთისაგან, ვიდრე სინათლის ინტენსივობები, რაც, თავის მხრივ, უფრო ადვილად შემჩნევადია, ვიდრე სუნისა და გემოს უმცირესი განსხვავებანი. სასმელების კომპანიას დასჭირდებოდა შედარებით უფრო დიდი რაოდენობის შაქრის დამატება უფრო ტკბილი კოლის წარმოებისათვის!

სენსორული ფიზიოლოგია (sensory physiology) – შეისწავლის ფიზიკური მოვლენების ნერვულ მოვლენებად გადაქცევის ბიოლოგიურ მექანიზმებს.

ტრანსფორმაცია (transduction) – შეისწავლის ერთი ფორმის ფიზიკური ენერგიის გარდაქმნას მეორე ფორმად; მაგალითად, სინათლის ტრანსფორმირებას ნერვულ იმპულსებად.

სენსორული რეცეპტორები (sensory receptors) – სპეციალიზირებული უჯრედები; ისინი გადააქცევენ ფიზიკურ სიგნალებს უჯრედის სიგნალებად, რომლებიც შემდეგ გადამუშავდება ნერვული სისტემის მიერ.

ფიზიკური მოვლენებიდან ფსიქიკური მოვლენებისაკენ

ფსიქოფიზიკის განხილვამ გაგვაცნობიერებინა შეგრძნების უმნიშვნელოვანესი საიდუმლო: როგორ ხდება, რომ ფიზიკური ენერგია დასაბამს აძლევს სპეციფიკურ ფსიქოლოგიურ განცდას? მაგალითად, როგორ აღმოცენდება სინათლის ტალღის სხვადასხვა სიგრძისაგან ცისარტყელას განცდა? სანამ სპეციფიკურ სენსორულ სფეროებს განვიხილავთ, ზედაპირულად მიმოვიხილოთ ინფორმაციის გადასვლა ფიზიკური მოვლენებიდან – სინათლისა და ბგერის ტალღებიდან, რთული ქიმიური ნივთიერებებიდან ფსიქიკური მოვლენებისაკენ – სინათლის, ბგერის, გემოსა და ყნოსვის შეგრძნებებისაკენ.

სენსორული ფიზიოლოგია შეისწავლის ფიზიკური მოვლენების ნერვულ მოვლენებად გარდაქმნის ბიოლოგიურ მექანიზმებს. ამ სფეროს მიზანია, აღმოაჩინოს, თუ რა ხდება ნერვულ დონეზე იმ მოვლენათა ჯაჭვში, რომელიც განლაგებულია ფიზიკური ენერგიიდან სენსორულ განცდამდე. ერთი ფორმის ფიზიკური ენერგიის, მაგალითად, სინათლის გადაქცევას მეორე ფორმად – ნერვულ იმპულსად, **ტრანსფორმაცია** ეწოდება.

ვინაიდან ყველა ტიპის სენსორული ინფორმაცია ტრანსფორმირდება ნერვული იმპულსების იდენტურ ტიპში, თქვენი თავის ტვინი იმის საშუალებით განასხვავებს სენსორულ ინფორმაციას, რომ თავის ტვინის ქერქის ცალკეულ ზონებს მიუსადაგებს თითოეულ სენსორულ სფეროს. მკვლევრები ცდილობენ თითოეული ამ სენსორული სფეროსათვის დაადგინონ, თუ როგორ ხდება ფიზიკური ენერგიის ტრანსფორმაცია ნერვული სისტემის ელექტროქიმიურ აქტივობაში, რომელიც წარმოშობს თვისობრივად (მაგალითად, წითელი – მწვანე) და რაოდენობრივად (ხმამაღალი – ჩუმი) განხვავებულ შეგრძნებებს.

ნებისმიერი სენსორული სისტემის მოქმედებას ბიძგს აძლევს გარემო მოვლენის ან გამღიზიანებლის შემჩნევა. გარემო გამღიზიანებლების შემჩნევა ხდება სპეციალიზირებული **სენსორული რეცეპტორების** საშუალებით (მაგალითისათვის, იხ. **ცხრილი 4.3**). სენსორული რეცეპტორები სენსორული გამღიზიანებლის ფიზიკურ ენერგიას უჯრედის სიგნალებად გარდაქმნიან, რომელიც შეიძლება გადამუშავებულ იქნეს ნერვული სისტემის მიერ. უჯრედის სიგნალები ინფორმაციას უფრო მაღალი დონის ნეირონებს აწვდიან, რომლებიც ინფორმაციის ინტეგრირებას ახდენენ სხვადასხვა დეტექტორული

ცხრილი 4.3

ადამიანის სენსორული სისტემა: ფუნდამენტური თვისებები

შეგრძნება	სტიმულები	სენსორული ორგანო	რეცეპტორი	შეგრძნება
მხედველობა	სინათლის ტალღები	თვალი	ჩხირები და კოლბები	ფერები, ობიექტები, ტექსტურა, მოძრაობა, სიღრმე
სმენა	ბგერითიტალღები	ყური	ძირითადი მემბრანის ბეწვიანი უჯრედები	ხმაური, ტონი
შეხების შეგრძნებები	ექსტერნალური კონტაქტი	კანი	ნერვული დაბოლოებანი კანში (მერკელის დისკები, რუფინის სხეულები)	შეხება, ტკივილი, სითბო, სიცივე
ყნოსვა	აქროლადი ნივთიერებები	ცხვირი	ყნოსვის ორგანოების ბეწვიანი ეპითელიუმი	სუნი (მუსკუსი, ყვავილოვანი, დამწვრის, პიტნის)
გემო	ხსნადი ნივთიერებები	ენა	გემოს ბოლქვები	გემო (ტბილი, მჟავე, მლაშე, მწარე)
წონასწორობის შეგრძნება	მექანიკური და გრავიტაციული ძალები	შინაგანი ყური	ნახევარრკალოვანი არხების ბუსუსები და დერეფანი	მოძრაობა სივრცეში, გრავიტაციული მიზიდულობა
კინესთეტიკური შეგრძნებები	სხეულის მოძრაობა	კუნთები, მყესები, სახსრები	ნერვული ბოჭკოები კუნთებში, მყესებში	სხეულის ნაწილების მოძრაობა და პოზიცია

ბლოკებიდან. ამ ეტაპზე ნეირონები აგროვებენ ინფორმაციას სტიმულის ძირითადი თვისებების შესახებ, როგორიცაა მისი ზომა, ინტენსივობა, ფორმა და მანძილი. სენსორული სისტემების სიღრმეში ინფორმაცია კომბინირებულია უფრო რთულ კოდებში და ის გადაეცემა თავის ტვინის ქერქის სპეციფიკურ უბნებს, რომლებიც პასუხისმგებელნი არიან შეგრძნებისა და ასოციაციის პროცესებზე.

ცხრილში 4.3 მოცემულია სტიმულები და რეცეპტორები თითოეული შეგრძნებისათვის.

შეჯამება

ფსიქოფიზიკის მკვლევრები სწავლობენ დამოკიდებულებას ფიზიკურ მოვლენებსა და დამკვირვებლების მიერ ამ მოვლენების ფსიქოლოგიურ განცდას შორის. დამკვირვებლის შეგრძნების აბსოლუტური ზღურბლი დამოკიდებულია სტიმულის ძალაზე და განსაზღვრულ პირობებზე, როგორიცაა დამკვირვებლის სენსორული ადაპტაციის დონე – აბსოლუტური ზღურბლის დეფინიცია ასახავს მისი მოქმედების ცვალებადობას. სიგნალის შემჩნევის თეორია შემუშავდა სენსორული პროცესების გასამიჯნად პასუხების სისტემატური შეცდომისაგან დამკვირვებლის მოქმედებაში. ფსიქოფიზიკის მკვლევრები, აგრეთვე, დაინტერესებულნი არიან იმით, თუ რამდენად უნდა გაიზარდოს ან შემცირდეს გამღიზიანებლის სიდიდე, რომ დამკვირვებელმა შეძლოს განსხვავების აღქმა. ვებერის კანონი ასახავს ფიზიკური სტიმულაციისა და დამკვირვებლის აღქმის ცვლილებებს შორის დამოკიდებულებებს.

სენსორული ფიზიოლოგიის მიზანია, შეისწავლოს, თუ რა გზით ხდება ფიზიკური მოვლენების გადაქცევა ტვინში მიმდინარე პროცესებად. მკვლევრები, აგრეთვე, აღწერენ ინფორმაციის გადასვლას სენსორული რეცეპტორებიდან თავის ტვინის ქერქისაკენ.



მხედველობის სისტემა

მხედველობა ყველაზე რთული, მაღალგანვითარებული და მნიშვნელოვანი შეგრძნებაა ადამიანისა და სხვა მოძრავ არსებათა უმრავლესობისთვის. იმ ცხოველებს, რომლებიც ბუნებამ კარგი მხედველობით დააჯილდოვა, უზარმაზარი ევოლუციური უპირატესობები აქვთ. კარგი მხედველობა მათ ეხმარებათ, შეამჩნიონ მსხვერპლი ან მტერი შორი მანძილიდან. მხედველობა შესაძლებლობას აძლევს ადამიანებს, გააცნობიერონ ფიზიკური გარემოს ცვალებადი თვისებები და შეუსაბამონ მას თავიანთი ქცევა. მხედველობა არის ყველაზე კარგად შესწავლილი სფერო შეგრძნების მოდალობათა შორის.

ადამიანის თვალი

თვალი არის ფოტოაპარატი თავის ტვინისათვის, რომელიც ასახავს სამყაროს სურათს (იხ. **სურათი 4.4**). ფოტოაპარატი სამყაროს ლინზების საშუალებით უყურებს, რომელიც ახდენს სინათლის შეკრებას და ფოკუსირებას. თვალი, ასევე, კრებს სინათლეს და ახდენს მის ფოკუსირებას – სინათლე შემოდის *რქოვანაში*, თვალის წინ მდებარე გამჭვირვალე ამობურცულ ნაწილში; შემდეგ ის გაივლის *წინა საკანს*, რომელიც სავსეა სითხით – *ნამით*. ფოტოაპარატის ფოკუსირებისას თქვენ ამოძრავებთ მის ლინზას ობიექტის მიმართულებით, ან აშორებთ მას. იმისათვის, რომ თვალმა სინათლის ფოკუსირება მოახდინოს, ლობიოს მარცვლის ფორმის კრისტალი – თვალის ბროლი – იცვლის თავის ფორმას, წვრილდება, როცა ფოკუსირება მოშორებულ ობიექტებზე ხდება და მსხვილდება ახლომდებარე ობიექტებზე ფოკუსირებისას. ფოტოაპარატში შემომავალი სინათლის რაოდენობის გასაკონტროლებლად თქვენ ცვლით ლინზის გახსნის ხარისხს. თვალში კი ირისის კუნთური დისკი ცვლის გუგის ანუ იმ ხვრელის სიდიდეს, რომლის საშუალებითაც სინათლე შემოდის თვალში. ფოტოაპარატის უკანა ნაწილში ფოტომგრძნობიარე ფირია, რომელიც აფიქსირებს ლინზაში შემოსული სინათლის ვარიაციებს. ანალოგიურად, თვალში სინათლე მოგზაურობს *მინისებრ სხეულში*, ბოლოს ეცემა *ბადურას* – თხელ ფირფიტას, რომელიც წარმოადგენს თვალის კაკლის უკანა კედელს.

როგორც ნახეთ, ფოტოაპარატისა და თვალის თვისებები ძალიან ემსგავსება ერთმანეთს. ახლა უფრო დეტალურად განვიხილოთ მხედველობითი პროცესის კომპონენტები.

გუგა და ბროლი

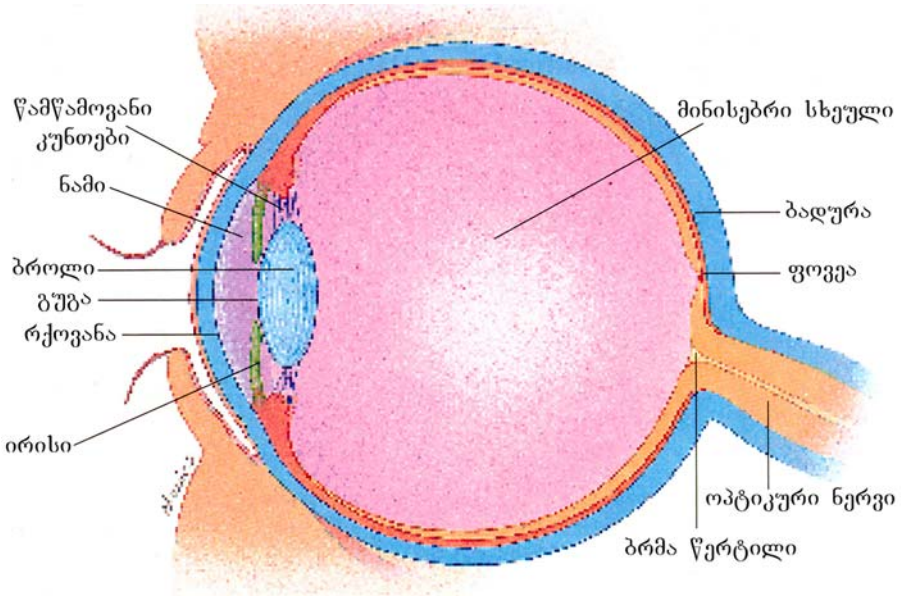
თვალის გუგა იხსნება ირისში, რომელშიც გადის სინათლე. ირისი აიძულებს გუგას, გაფართოვდეს ან შეიკუმშოს, რათა გააკონტროლოს თვალის კაკლისაკენ მიმავალი სინათლის რაოდენობა. სინათლე, რომელიც გაივლის გუგას, ბროლის მიერ ბადურაზე ფოკუსირდება; ბროლი ატრიალებს აღქმულ ობიექტებს. ის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რადგანაც იცვლის ფოკუსს ახლო და შორსმდებარე საგნებისთვის. წამწამოვან კუნთებს შეუძლიათ შეცვალონ ბროლის სისქე და, აქედან გამომდინარე, მისი ოპტიკური თვისებებიც. ამ პროცესს **აკომოდაცია** ეწოდება.

ნორმალური აკომოდაციის უნარის მქონე ადამიანებს თვალის ფოკუსირება საკმაოდ დიდ დიაპაზონში შეუძლიათ – დაწყებული 7,5 სმ მანძილიდან

სურათი 4.4

ადამიანის თვალის სტრუქტურა

რქოვანა, გუგა და ბროლი ახორციელებენ სინათლის ფოკუსირებას ბადურაზე. ბადურადან ნერვული სიგნალები გადაეცემა ტვინს ოპტიკური ნერვის მეშვეობით.



ისე შორს, სანამდეც შეუძლიათ ობიექტების დანახვა. თუმცა, უამრავ ადამიანს აწუხებს აკომოდაციასთან დაკავშირებული პრობლემები. მაგალითად, ახლომხედველებს აკომოდაციის დიაპაზონი გადახრილი აქვთ უფრო ახლოს მათკენ და ამის შედეგად მათ არ შეუძლიათ კარგად ფოკუსირება შორსმდებარე საგნებზე; შორსმხედველებს აკომოდაციის დიაპაზონი გადახრილი აქვთ მათგან შორს და ამიტომ მათ არ შეუძლიათ ნორმალურად ფოკუსირება ახლომდებარე ობიექტებზე. ასაკთან ერთად, აგრეთვე, იზრდება აკომოდაციის პრობლემებიც. ბროლი აღარ არის ისეთივე სუფთა, გამჭვირვალე და ამოზნექილი, როგორც ადრე. ასაკის ზრდასთან ერთად ბროლი ხდება უფრო მკვრივი, გაუმჭვირვალე, მუქი და ბრტყელი, ის კარგავს ელასტიურობას. ამ ცვლილებების შედეგად ბროლს აღარ შეუძლია საკმარისად შეკუმშვა, რათა დაინახოს ახლომდებარე საგნები. ორმოცდახუთ წელს გადაცილებულ ადამიანებისათვის ის *უახლოესი წერტილი*, რომელზედაც შეუძლიათ კარგად ფოკუსირება, პროგრესულად შორდება მათ.

აკომოდაცია (accommodation) – პროცესი, რომლის საშუალებითაც წამწამოვანი კუნთები ცვლიან თვალის ბროლის სისქეს, რაც საშუალებას აძლევს, შეცვალოს ფოკუსი ახლო და შორი ობიექტებისათვის.

ბადურა (retina) – თვალის უკან მდებარე შრე, რომელიც შეიცავს ფოტორეცეპტორებს და გარდაქმნის სინათლის ენერგიას ნერვულ რეაქციაში.

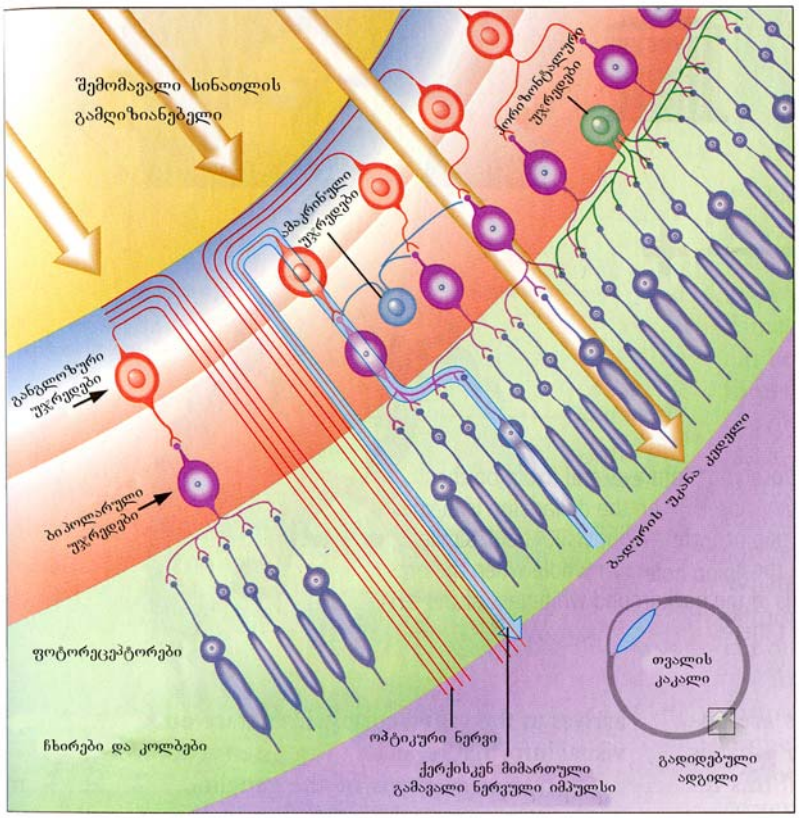
ფოტორეცეპტორები (photoreceptors) – ბადურაზე მდებარე სინათლისადმი მგრძნობიარე რეცეპტორული უჯრედები.

ბადურა

თქვენ უყურებთ თვალებით, მაგრამ ხედავთ თავის ტვინის საშუალებით. თვალი კრებს სინათლეს, ახდენს მის ფოკუსირებას და დასაბამს აძლევს თავის ტვინისაკენ მიმავალ ნერვულ სიგნალს. ამრიგად, თვალის ყველაზე მნიშვნელოვანი ფუნქციაა გარე სამყაროს შესახებ ინფორმაციის სინათლის ტალღიდან ნერვულ იმპულსად გარდაქმნა. ეს ხდება ბადურაზე, თვალის უკანა მხარეზე. მიკროსკოპის ქვეშ შეგიძლიათ დაინახოთ, რომ ბადურას სხვადასხვა ტიპის ნეირონებისაგან შემდგარი რამდენიმე მაღალორგანიზებული შრე აქვს.

სინათლის ენერგიის ძირითადი გარდაქმნა ნერვულ იმპულსად ბადურაზე ჩხირებისა და კოლბების – სინათლის მიმართ მგრძნობიარე რეცეპტორების საშუალებით ხდება. ეს ფოტორეცეპტორები უნიკალურად არიან განლაგებულნი ვიზუალურ სისტემაში, კარგად ნათდებიან გარე სამყაროდან და ემიჯნებიან ნერვული პროცესების შიდა სამყაროს. ვინაიდან ზოგჯერ გიწევთ თითქმის სიბნელეში მუშაობა და ზოგჯერ კი კაშკაშა განათების პირობებში, ბუნებამ უზრუნველგყოთ სინათლის გარდაქმნის ორი გზით, ჩხირებითა და კოლბებით (იხ. **სურ.4.5).** 120 მილიონი წვრილი **ჩხირი** მოქმედებს საუკეთესოდ სუსტი განათების პირობებში, 7 მილიონი მსხვილი **კოლბა** კი ნათელ, ფერად გარემოში სამუშაოდაა სპეციალიზებული.

თქვენ შეგიძლიათ შეიგრძნოთ განსხვავება ჩხირებისა და კოლბების მუშაობაში ყოველთვის, როცა დაძინების წინ ჩააქრობთ ხოლმე შუქს. ალბათ



სურათი 4.5

რეტინალური გზები

ეს დიაგრამა წარმოდგენილია ტრადიციული და ძალიან გამარტივებული სახით. ის გვიჩვენებს გზებს, რომელიც აკავშირებს ნერვული უჯრედების სამ შრეს რეტინაში. შემომავალი სინათლე გაივლის სამივე შრეს, სანამ მიაღწევს რეცეპტორებს, რომლებიც განლაგებულნი არიან თვალის კაკლის უკანა მხარეზე და მიმართულნი არიან სინათლის წყაროს საპირისპირო მხარეს. აღსანიშნავია, რომ ბიპოლარული უჯრედები კრებენ იმპულსებს ერთზე მეტი რეცეპტორული უჯრედიდან და აგზავნიან შედეგებს განგლიოზური უჯრედებისაკენ. ამ უჯრედებიდან კი ნერვული იმპულსები ტოვებენ თვალს ოპტიკური ნერვის საშუალებით და მიემართებიან შემდეგი გადამრთველი პუნქტისაკენ.

ბევრჯერ შეგინიშნავთ, რომ თავიდან ბევრს ვერაფერს ხედავთ დარჩენილი მკრთალი განათების პირობებში, მაგრამ ცოტა ხნის შემდეგ თქვენი მხედველობის მგრძნობიარობა კვლავ უმჯობესდება. თქვენ განიცდით **სიბნელისადმი ადაპტაციის** პროცესს – თვალის მგრძნობიარობის გრადუალურ გაუმჯობესებას განათების ცვლილების შედეგად სინათლიდან თითქმის სიბნელისაკენ. სიბნელისადმი ადაპტაციის მიზეზი ჩხირების ამოქმედებაა. ისინი უფრო მგრძნობიარენი ხდებიან, ვიდრე კოლბები. დროის გასვლის შემდეგ ჩხირები რეაგირებენ უფრო ნაკლებ სინათლეზე, ვიდრე კოლბები.

ბადურს ცენტრთან ახლოს არის პატარა უბანი, რომელსაც **ფოვეას** უწოდებენ. ის მხოლოდ მჭიდროდ განლაგებულ კოლბებს შეიცავს. იქ არ არის ჩხირები. ეს ადგილი განსაკუთრებით მგრძნობიარეა ფერების მიმართ, ასევე, ყველაზე უფრო ზუსტად უზრუნველყოფს სივრცითი დეტალების შემჩნევას. ბადურას სხვა უჯრედები არიან პასუხისმგებელნი იმ ინფორმაციის ინტეგრაციაზე, რომლესაც ჩხირებიდან და კოლბებიდან იღებენ. **ბიპოლარული უჯრედები** ნერვული უჯრედებია, რომლებიც ახდენენ ნერვული იმპულსების კომბინირებას მრავალი რეცეპტორიდან და შედეგებს განგლიოზურ უჯრედებში აგზავნიან. შემდეგ თითოეული **განგლიოზური უჯრედი** ახდენს იმპულსების ინტეგრირებას ერთი ან უფრო მეტი ბიპოლარული უჯრედიდან ერთ განმუხტვაში. ცენტრალური ფოვეის კოლბები აგზავნიან თავიანთ იმპულსებს განგლიოზური უჯრედე-

აკომოდ

ი.



სურათი 4.6

იპოვეთ თქვენი ბრმა წერტილი

იმისათვის რომ იპოვოთ თქვენი ბრმა წერტილი, დაიკავეთ ეს წიგნი დაახლოებით გაშლილი მკლავის სიგრძეზე, დახუჭეთ თქვენი მარჯვენა თვალი, მოახდინეთ ფიქსირება ბანკის ფიგურაზე თქვენი მარცხენა თვალით და ნელ-ნელა მიიტანეთ წიგნი თქვენსკენ ძალიან ახლოს. როდესაც დოლარის ნიშანი იქნება თქვენს ბრმა წერტილზე, ის გაქრება, მაგრამ თქვენ ვერ შეამჩნევთ ხარვეზს თქვენი მხედველობის ველში. ანალოგიურად, თუკი თქვენ გამოიყენებთ იგივე პროცედურას და მოახდენთ თვალის ფიქსაციას პლუს ნიშანზე, ხაზი გამთლიანდება მაშინ, როცა ხარვეზი იქნება თქვენს ბრმა წერტილზე. ორივე შემთხვევაში ვიზუალური სისტემა ავსებს ცარიელ ადგილს თეთრი ფონით,

ბისაკენ მაშინ, როცა ბადურას პერიფერიაზე მდებარე ჩხირები და კოლბები ერწყმიან ბიპოლარულ და განგლიოზურ უჯრედებს. განგლიოზური უჯრედების აქსონები ქმნიან ოპტიკური ნერვს, რომელიც ვიზუალურ ინფორმაციას თვალიდან თავის ტვინისაკენ ატარებს.

ჰორიზონტალური უჯრედები და **ამაკრინული უჯრედები** ინფორმაციის ინტეგრირებას ბადურას გასწვრივ ახდენენ. ამ უჯრედების ფუნქცია უფრო მეტად გამოიხატება არა სიგნალების გაგზავნაში თავის ტვინისაკენ, არამედ უჯრედებს შორის კავშირის დამყარებაში. ჰორიზონტალური უჯრედები რეცეპტორებს ერთმანეთთან აკავშირებენ, ამაკრინული უჯრედები კი აერთებენ ბიპოლარულ უჯრედებს სხვა ბიპოლარულ უჯრედებთან და განგლიოზურ უჯრედებს სხვა განგლიოზურ უჯრედებთან.

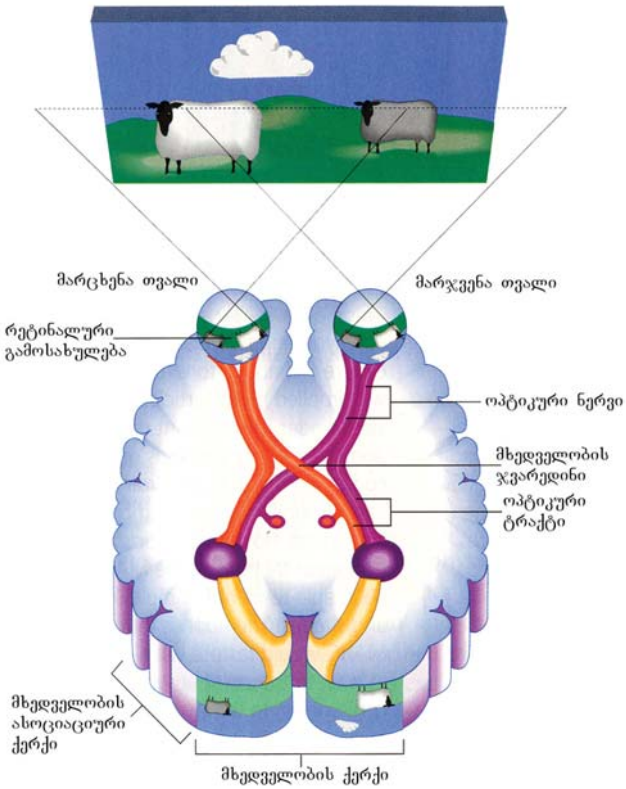
ბადურას ანატომიურ აგებულებაში არის ერთი საინტერესო უცნაური ადგილი, სადაც ოპტიკური ნერვი გამოდის. ამ ადგილს ოპტიკური დისკი ანუ *ბრმა წერტილი* ეწოდება. ის სრულებით არ შეიცავს რეცეპტორულ უჯრედებს. მიუხედავად ამისა, ჩვენ ვერ ვამჩნევთ ამ ხარვეზს, თუკი სპეციალურ პირობებს არ შევქმნით ამისათვის. ეს ხდება ორი მიზეზის გამო: პირველ რიგში, ორივე თვალის ბრმა წერტილები ისეთნირად არიან განლაგებულნი, რომ თითოეული თვალის რეცეპტორები იმის რეგისტრაციას ახდენენ, რაც გამორჩა მეორე თვალს; მეორე მიზეზი ისაა, რომ თავის ტვინი „ავსებს“ ამ ადგილს შესატყვისი სენსორული ინფორმაციით გარშემო მყოფი არეებიდან.

იმისათვის, რომ აღმოაჩინოთ ბრმა წერტილი, თქვენ უნდა შეხედოთ **სურათს 4.6** შემდეგი პირობის დაცვით: ეს წიგნი დაახლოებით გაშლილი მკლავის სიგრძეზე დაიჭირეთ, დახუჭეთ მარჯვენა თვალი, მოახდინეთ ფიქსირება ბანკის ფიგურაზე მარცხენა თვალით და ნელ-ნელა მიიტანეთ წიგნი თქვენსკენ ძალიან ახლოს. როდესაც დოლარის ნიშანი იქნება თქვენს ბრმა წერტილზე, ის გაქრება, მაგრამ თქვენ ვერ შეამჩნევთ ხარვეზს თქვენი მხედველობის ველში. თქვენი ვიზუალური სისტემა შეავსებს ცარიელ ადგილს თეთრი ფონით, რომელიც გარს აკრავს ამ ადგილს. ასე რომ, თქვენ მხოლოდ სითეთრეს „დაინახავთ“, რომელიც რეალურად არ არის იქ და ვერ დაინახავთ ფულს, რომელიც მოათავსეთ ბანკში, სანამ დაკარგავდით მას!

ბრმა წერტილის მეორე დემონსტრაციისათვის შეგიძლიათ გამოიყენოთ იგივე პროცედურა და მოახდინოთ ფოკუსირება ჯვარზე, რომელიც მოცემულია 4.6 სურათზე. თუკი წიგნს თვალებთან ახლოს მიიტანთ, დაინახავთ რომ წყვეტილი ხაზი გამთლიანდა.

ვიზუალური ქერქი (visual cortex) – კეფის წილის ნაწილი, რომელშიც ხდება ვიზუალური ინფორმაციის გადამუშავება.

ოპტიკური ნერვი (optic nerve) – განგლიოზური უჯრედების აქსონები, რომლებიც ატარებენ ინფორმაციას თვალიდან ტვინისაკენ.



სურათი 4.7

ადამიანის ვიზუალური სისტემის გზები

დიაგრამა გვიჩვენებს, რომ ვიზუალური ველიდან შემოსული სინათლე აირეკლება ორივე ბადურაზე და გვიჩვენებს მარშრუტს, რომლითაც ნერვული შეტყობინება ბადურიდან გადაიგზავნება თითოეული ჰემისფეროს ორივე ვიზუალურ ცენტრში.

თავის ტვინისკენ მიმავალი ნერვული გზები

ვიზუალური ინფორმაციის საბოლოო დანიშნულების ადგილი თავის ტვინის კეფის წილის ის ადგილია, რომელიც ცნობილია, როგორც ძირითადი მხედველობის ქერქი. მიუხედავად ამისა, ინფორმაციის უმეტესი ნაწილი, რომელიც ტოვებს ბადურას, გაივლის თავის ტვინის სხვა რეგიონებს, სანამ მიაღწევს მხედველობის ქერქს. მოდით, გავყვეთ იმ გზას, რომელსაც ვიზუალური ინფორმაცია გაივლის (Van Essen et al., 1992).

განგლიოზური უჯრედების მილიონობით აქსონი, რომელიც ახდენს თითოეული ოპტიკური ნერვის ფორმირებას, მიემართება მხედველობის ჯვარედინში (*ქიაზმაში*), რომელიც ფორმით ბერძნულ ასო **χ**-ის *(გამოითქმის, როგორც „ხი“)* მოგვაგონებს. აქსონები თითოეულ ოპტიკურ ნერვში მხედველობის ჯვარედინთან ორ კონად იყოფიან. ბოჭკოების ნახევარი თითოეული ბადურიდან სხეულის იმ მხარეზე რჩება, რომლიდანაც ისინი მოდიან, ხოლო თითოეული თვალის შიდა მხრიდან წამოსული აქსონები გადაკვეთენ ერთმანეთს და აგრძელებენ გზას თავის ტვინის უკანა ნაწილისაკენ (იხ. **სურ. 4.7**).

ბოჭკოების ამ ორ კონას, რომელიც შეიცავს აქსონებს ორივე თვალიდან, ამ ადგილიდან უკვე *ოპტიკური ტრაქტები* ეწოდება. ოპტიკური ტრაქტები ტვინში აგზავნის ინფორმაციას უჯრედების ორი ბლოკისაკენ. მკვლევრები მხარს უჭერენ თეორიას, რომლის თანახმადაც ვიზუალური ანალიზი ორად იყოფა: პირველის ფუნქცია ხატების ამოცნობაა, თუ როგორ გამოიყურებიან ობიექტები, ხოლო მეორის – ადგილმდებარეობის განსაზღვრა, თუ სად არიან ობიექტები (Rao et al., 1997; Wilson et al., 1993). ვიზუალური ფუნქციების დაყოფა უფრო დრამატულად გამოიყურება, როცა ინდივიდები კარგავენ მხედველობითი ქერქის ნაწილს ტრავმის ან ქირურგიული ჩარევის შედეგად. განვიხილოთ შემდეგი შემთხვევა:

საიდან ვიცით

მხედველობითი ფუნქციების დაყოფა

დონს 14 წლის ასაკიდან აწუხებდა მწვავე, ხანგრძლივი თავის ტკივილები და მარცხენა ვიზუალურ ველში სენსორული ხასიათის სირთულეები ჰქონდა. როცა ის 34 წლის იყო, გადაწყვიტა გაეკეთებინა ოპერაცია, რომლის დროსაც ნეიროქირურგები ამოჭრიდნენ მარჯვენა კეფის წილის პატარა ნაწილს. ქირურგები მუდმივად მკურნალობდნენ დონის თავის ტკივილებს, მაგრამ მან მთლიანად დაკარგა მხედველობა ვიზუალური ველის მარცხენა ნაწილში, რადგან ამოკვეთილი ნაწილი შეიცავდა პირველად მხედველობით ქერქს. მაგალითად, როცა განათებულ ლაქას უჩვენებენ ფიქსაციის წერტილის მარცხნივ (ფიქსაციის წერტილი – ესაა ცენტრალური წერტილი, რომელზედაც სთხოვენ ცდის პირს თვალების ფოკუსირებას), იგი, უბრალოდ, ვერ აცნობიერებს მის არსებობას.

ფსიქოლოგებმა სთხოვეს დონს მაინც სავარაუდოდ ამოეცნო, თუ სად მდებარეობს განა-

თებული წერტილი მარცხენა ხელის საჩვენებელი თითის საშუალებით. შედეგები შესანიშნავი იყო. დონმა თითქმის ისევე ზუსტად განსაზღვრა განათებული ლაქის მდებარეობა მის „ბრმა“ მარცხენა მხედველობის ველში, როგორც ახერხებდა ამას „საღ“ მარჯვენა ვიზუალურ ველში. შემდგომმა ექსპერიმენტებმა, აგრეთვე, აჩვენეს, რომ მას შეეძლო გამოეცნო ბრმა ველში ნაჩვენები ხაზი ვერტიკალური იყო თუ ჰორიზონტალური და ნაჩვენები ფიგურა X იყო თუ O. ტესტის განმავლობაში დონი სრულიად ვერ აცნობიერებდა ლაქების, ხაზების და ფიგურების არსებობას. ის ამტკიცებდა, რომ უბრალოდ, ვარაუდით ამბობდა. როცა დონს ტესტირების ვიდეოჩანაწერი უჩვენეს, ის გაოცებული იყო იმით, რომ უთითებდა განათებულ ლაქაზე, რომელსაც ვერ ხედავდა (Weiskrantz et al., 1974).

დონის „მხედველობას“, შესაბამისად, *ბრმა მხედველობა* უწოდეს. მისი ქცევა ვიზუალურად მიღებული ინფორმაციის შედეგად ხორციელდებოდა, თუმცა, ის ვერ აცნობიერებდა ობიექტის არსებობას. მსგავსი შედეგები იყო მიღებული ტესტებში სხვა პაციენტებთან მხედველობითი ქერქის ანალოგიური დარღვევებით. ეს მოვლენა ადასტურებს იმ ფაქტს, რომ ის ქერქქვეშა სტრუქტურები, რომლებიც ხელუხლებელი რჩება დაზიანებული თავის ტვინის ქერქის პირობებში, უზრუნველყოფს ვიზუალური ანალიზის ისეთ დონეს, რომელიც შეესაბამება ამ ამოცანებს, მაგრამ გაცნობიერების გარეშე. თუმცა, ეს დასკვნა საკამათო რჩება, რადგან თავის ტვინის მიერ ვიზუალური ინფორმაციის კოდირებისათვის გამოყენებული უამრავი გზა არსებობს (Gazzaniga et al., 1994; Weiskrantz, 1995). როგორიც არ უნდა იყოს ნერვული მექანიზმები, ეს მოვლენა ადასტურებს, რომ მხედველობის ზუსტი ფუნქციონირება შეიძლება ცნობიერების გარეშეც განხორციელდეს.

თქვენ უკვე ნახეთ, თუ როგორ ნაწილდება ის ინფორმაცია, რომელიც თვალებიდან თავის ტვინისაკენ მიემართება. მეცნიერებმა კვლავაც ბევრი რამ უნდა შეისწავლონ. არსებობს ვიზუალური ქერქის დაახლოებით 30 ანატომიური ქვეგანყოფილება და სხვადასხვა თეორიები ამ ქვეგანყოფილებებს შორის კომუნიკაციის სახეების შესახებ (Hilgetag et al., 1996).

ახლა ვიზუალური სამყაროს ცალკეულ ასპექტებს დავუბრუნდეთ. ადამიანის ვიზუალური სისტემის ერთერთი ყველაზე საოცარი თავისებურება ისაა, რომ ჩვენ მიერ ფორმის, ფერის, მდებარეობის და სიღრმის განცდა დაფუძნებულია ერთი და იგივე სენსორული ინფორმაციის სხვადასხვა გზით გადამუშავებაზე. როგორ ხდება ეს ტრანსფორმაციები, რომლებიც შესაძლებლობას გაძლევთ, დაინახოთ ვიზუალური სამყაროს ეს განსხვავებული თავისებურებანი?

ფერთა შეგრძნება

ფიზიკურ ობიექტებს აქვთ საოცარი თვისება – ისინი შეიძლება სხვადასხვა ფერის საღებავებით დავხატოთ. თქვენ ძალიან ხშირად მიგიღიათ შთაბეჭდილებები კაშკაშად შეფერილი ობიექტებისაგან – მწვანე ნაძვის ხეებისაგან, მეჟოლიას ლურჯი კვერცხებისაგან, მაგრამ ფერების ნათელ განცდას საფუძვლად უდევს ამ ობიექტებისაგან თქვენს სენსორულ რეცეპტორებზე სინათლის სხივების ასახვა. ერთ-ერთი პირველი, ვინც ეს საკითხი ჯერ კიდევ 1671 წელს განიხილა, ისააკ ნიუტონი იყო:

> *სხივები (სინათლის) სწორად რომ ვთქვათ, არ არის შეფერილი. მათში არაფერია, გარდა ენერგიისა და ამა თუ იმ ფერის შეგრძნების აღმოცენების უნარისა. ასევე, ბგერა, იქნება ეს ზარის, მუსიკალური სიმის თუ სხვა რამ მუდერი სხეულის, არაფერია, გარდა რხევადი მოძრაობისა და ჰაერში არაფერია, გარდა ობიექტიდან გავრცელებული მოძრაობისა, ...ასე რომ, ობიექტის ფერები არაფერია, გარდა უნარისა, აირეკლოს ამა თუ იმ სახის სხივები უფრო ფართოდ, ვიდრე დანარჩენი...*

ფერები აღმოცენდება მაშინ, როცა თავის ტვინი ამუშავებს ინფორმაციას, რომელიც კოდირებულია სინათლის წყაროში.

ტალღის სიგრძე და ფერი

სინათლე, რომელსაც თქვენ ხედავთ, მხოლოდ პატარა ნაწილია ფიზიკური განზომილებისა, რომელსაც ელექტრომაგნიტური სპექტრი ეწოდება (იხ. **სურ. 4.8**). თქვენი ვიზუალურ სისტემა არ არის აღჭურვილი სათანადოდ იმისათვის, რომ დაინახოს სხვა ტიპის ტალღები სპექტრში, როგორიცაა, მაგალითად, X-სხივები, მიკროტალღები და რადიოტალღები. ფიზიკური თვისება, რომელიც განასხვავებს ელექრომაგნიტური ენერგიის ტიპებს, მათ შორის სინათლისასაც, არის ტალღის სიგრძე ანუ მანძილი ორი უახლოესი ტალღის ქიმს შორის. ხილული სინათლის ტალღის სიგრძე ნანომეტრებში (მეტრის მემილიარდე ნაწილში) იზომება. ის, რასაც

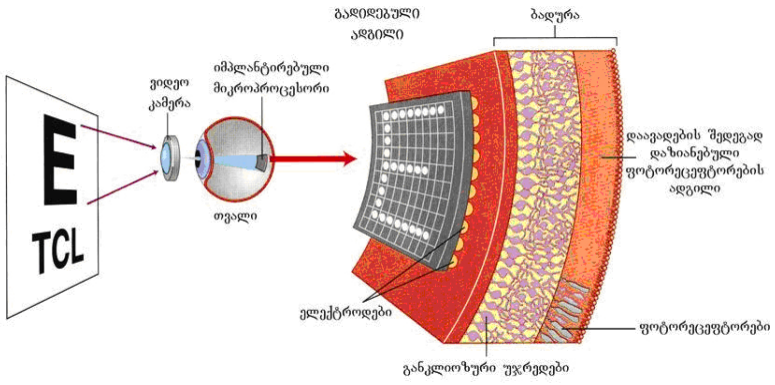


შეუძლია თუ არა ტექნოლოგიას დაზიანებული მხედველობის აღდგენა

1999 წლის დეკემბერში რამდენიმე საინფორმაციო სააგენტო იუწყებოდა, რომ სტივ უანდერი, რომელიც თითქმის დაბადებიდან ბრმა იყო, იმედოვნებდა, რომ ჩაიტარებდა ექსპერიმენტულ ქირურგიულ პროცედურას, რომელიც მის მხედველობას აღადგენდა. პროცედურას **ვენტაი ლუი**, **მარკ ჰუმაიუნი** (Wentai Lui, Mark Humayun) და მათი ჯგუფის სხვა წევრები ატარებდნენ (Lui et al., 2001). ამ პროცედურაში პატარა მიკროპროცესორი პირდაპირ უკავშირდებოდა ბადურას და კოლბებისა და ჩხირების ფუნქციას ცვლიდა, რომელიც არ ფუნქციონირებდა დაავადების გამო. სამწუხაროდ, უანდერი ძალიან ხანგრძლივი დროის განმავლობაში იყო ბრმა და ამიტომ არ იყო კარგი კანდიდატი ამ პროცედურისათვის. თუმცა, ეს ტექნიკა იმედს აძლევდა მათ, ვისაც ვიზუალური სისტემის ჯაჭვის დიდი ნაწილი ჯერ კიდევ დაუზიანებელი ჰქონდათ.

ბრმა ადამიანთა უმრავლესობის დაბრმავების მიზეზი მათ ბადურაზე მდებარე რეცეპტორული უჯრედების – კოლბებისა და ჩხირების კვდომა – დეგენერაციული დაავადება გახდა (უანდერის სიბრმავე გამოწვეული იყო იმით, რომ ინკუბატორში, რომელშიც ის განათავსეს დაბადების შემდეგ, მიწოდებული იქნა ზედმეტი რაოდენობის ჟანგბადი). მაშინაც კი, როცა სენსორული რეცეპტორები წყვეტენ თავიანთ არსებობას, ვიზუალური გზების სხვა უჯრედები, როგორიცაა ბიპოლარული და განგლიოზური, განაგრძობენ არსებობას. ბადურას სტრუქტურის მოცემულობისას (იხ. სურათი 4.5), ეს უჯრედები ხელმისაწვდომია პირდაპირი ელექტრული სტიმულაციისათვის. ლუის, ჰუმაიუნისა და მათი კოლეგების მიერ კონსტრუირებული მიკროპროცესორი ზუსტად ამას აკეთებდა: ის ახდენდა ელექტრულ სტიმულაციას, რომელიც შემომავალ სიგნალს არაფუნქციონირებადი კოლბებისა და ჩხირების ნაცვლად აგზავნიდა.

მთლიან სისტემას, რომელიც ცნობილია, როგორც *მრავალელემენტიანი ხელოვნური რეტინალური მიკროპროცესორი (multiple-unit artificial retinal chipset MARC)*, რამდენიმე კომპონენტი აქვს, რომელიც ფუნქციონირებს როგორც თვალის კაკლის გარეთ, ისე – შიგნით. მაგალითად, მინიატურული ვიდეოკამერა გამოსახულებას გარემოდან იჭერს. ეს გამოსახულება მუშავდება და იგზავნება მიკროპროცესორისაკენ, რომელიც ქირურგიულად არის იმპლანტირებული ბადურაზე თვალის უკანა მხარეს. ეს მიკროპროცესორი სტიმულირებას უკეთებს განგლიოზურ უჯრედებს ბადეში და ტელევიზორის თუ კომპიუტერის ეკრანის მსგავსად ფუნქციონირებს: ამ სიმრავლის თითოეული ელემენტს – თითოეულ პიქსელს – შეუძლია მიიღოს ნაცრისფერი ფერის სხვადასხვა ელფერი, რათა უზრუნველყოს მხედველობითი შეგრძნებების ფართო დიაპაზონი.



როგორც თქვენ შეგიძლიათ თავად დაასკვნათ, აღნიშნული მიკროპროცესორი არ აღადგენს მხედველობას სრულყოფილად, ისეთნაირად, როგორც ეს ნაგულისხმები იყო სტატიაში სტივ უანდერის შესახებ.

ინფორმაციის ის რაოდენობა, რომელსაც უზრუნველყოფს ეს ხელსაწყო, საკმაოდ შეზღუდულია იმასთან შედარებით, რასაც თქვენ ჩვეულებრივ იღებთ თქვენი უამრავი კოლბებიდან და ჩხირებიდან. მიუხედავად ამისა, ამ ექსპერიმენტის მონაწილეებს შეეძლოთ მარტივი გამოსახულებებისა და ფორმების იდენტიფიცირება. არსებობს იმედი, რომ ეს მიკროპროცესორი აღადგენს მხედველობას ისეთ დონეზე, რომ ადამიანები შეძლებენ იმოძრაონ საკუთარ გარემოში და გაარჩიონ დიდი ზომის შრიფტით დაბეჭდილი ტექსტი. უამრავი ადამიანისათვის მთელ მსოფლიოში, რომელსაც დაავადების გამო დაზიანებული აქვს ჩხირები და კოლბები, MARS მსგავსი ტექნოლოგიების განვითარებამ შეიძლება შეუნარჩუნოს მხედველობა.

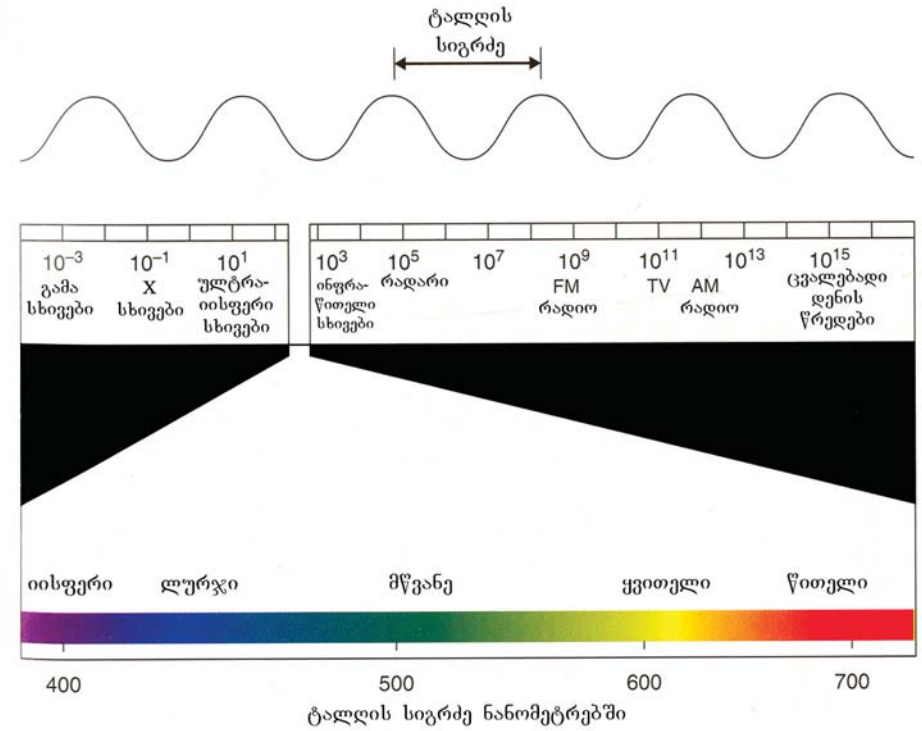
ვებგვერდი: www.ece.ncsu.edu/er/erl_eye.html



თქვენ ხედავთ, როგორც სინათლეს, არის ტალღის სიგრძის დიაპაზონი 400-დან 700 ნანომეტრამდე. გარკვეული ფიზიკური ტალღების სინათლის სხივებიდან აღმოცენდება გარკვეული ფერის განცდა, მაგალითად, იისფერი-ლურჯი უფრო მოკლე სიგრძიანი ტალღებისაგან სპექტრის ერთ ბოლოში და წითელი-ნარინჯისფერი – უფრო გრძელის სიგრძის ტალღებისაგან სპექტრის მეორე ბოლოში. ამრიგად, სინათლე ფიზიკურად ტალღის სიგრძის ტერმინებით აღიწერება და არა – ფერებით; ფერები მხოლოდ თქვენს სენსორულ სისტემაში არსებობს, როგორც ტალღის სიგრძეთა ინტერპრეტაცია.

ფერის განცდა სამი ძირითადი თვისებით ხასიათდება: ფერის ტონი, სიმაძლრე და სიკაშკაშე. **ფერის ტონი** არის თვისება, რომელიც გულისხმობს სინათლის ფერის თვისობრივ განცდას. მარტივ სინათლეში, რომელიც მხოლოდ ერთი ტალღის სიგრძეს (მაგალითად, ლაზერის გამოსხივება) შეიცავს, ფერის ტონის ფსიქოლოგიური განცდა შეესაბამება პირდაპირ სინათლის ტალღის სიგრძის ფიზიკურ განზომილებას. **სურათი 4.9** გვიჩვენებს, თუ როგორ არის ფერთა ტონები განლაგებული ფერთა წრეში. ის ფერები, რომლებიც აღიქმებიან, როგორც ერთმანეთის მსგავსნი, მოსაზღვრე ფერებია. ეს თანამიმდევრობა ასახავს სპექტრში ფერების თანამიმდევრობას. **სიმაძლრე** ფერის შეგრძნების თვისებაა, რომელიც გამოხატავს იმას, თუ რამდენად წმინდაა ფერი. შეურეველ ფერებს აქვს ყველაზე მეტი სიმაძლრე; შერეულ, არასუფთა, პასტელურ ფერებს აქვთ სიმაძლრის საშუალო რაოდენობა; რუხ ფერს აქვს ნულოვანი სიმაძლრე. **სიკაშკაშე** ფერის თვისებაა, რომელიც გულისხმობს სინათლის ინტენსივობას. თეთრ ფერს აქვს ყველაზე მეტი სიკაშკაშე; შავს – ყველაზე ნაკლები. როცა ვაანალიზებთ ფერთა შეგრძნების ამ თვისებებს, აღსანიშნავია ერთი გარემოება: ადამიანებს შეუძლიათ ვიზუალურად განასხვავონ

- **ფერის ტონი** (hue) – ფერის თვისება, რომელიც გულისხმობს სინათლის ფერის თვისობრივ განცდას.
- **სიმაძლრე** (saturation) – ფერის თვისება, რომელიც გამოხატავს იმას, თუ რამდენად წმინდაა ფერი.
- **სიკაშკაშე** (brightness) – ფერის თვისება, რომელიც გულისხმობს სინათლის ინტენსივობას.



სურათი 4.8

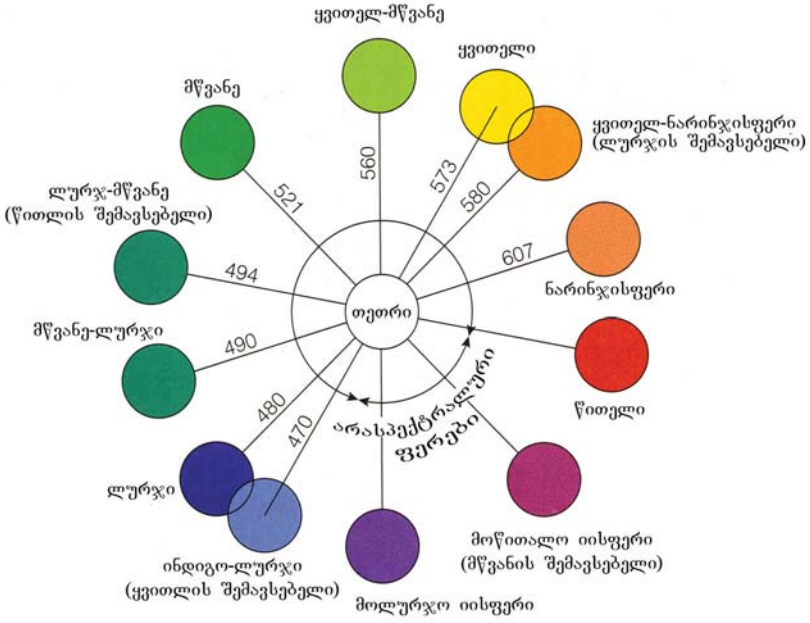
ელექტრომაგნიტური სპექტრი

ვიზუალურ სისტემას შეუძლია შეიგრძნოს ტალრის სიგრძის მხოლოდ მცირე დიაპაზონი ელექტრომაგნიტურ სპექტრში. თქვენ შეიგრძნობთ ტალღის სიგრძის იმ დიაპაზონს, რომელიც ნახატზე გადიდებულად არის მოცემული, როგორც ფერებს იისფერიდან წითლისაკენ.

სურათი 4.9

ფერთა წრე

ფერები განლაგებულია მათი მსგავსების მიხედვით. შემავსებელი ფერები განლაგებულია ერთმანეთის მოპირდაპირე მხარეს. შემავსებელი ფერების შერევა წარმოქმნის ნეიტრალურ რუხ ან თეთრ სინათლეს ცენტრში. რიცხვები თითოეული ფერის ტონის გასწვრივ მიუთითებს სპექტრალური ფერების ტალღის სიგრძის მნიშვნელობაზე, იმ ფერებისა, რომლებიც მოთავსებულია მხედველობითი მგრძნობელობის დიაპაზონში. არასპექტრალური ფერის ტონი მიიღება მოკლე და გრძელი სიგრძის სპექტრალური ტალღის სიგრძეთა შერევით.



ერთმანეთისაგან დაახლოებით 7 მილიონი სხვადასხვა ფერი! მიუხედავად ამისა, ადამიანთა უმრავლესობას არ შეუძლია ფერთა გარკვეულ კატეგორიას მიაკუთვნოს მათი დიდი ნაწილი.

მოდით, ავხსნათ რამდენიმე მოვლენა ფერთა განცდის თქვენი ყოველდღიური გამოცდილებიდან. თქვენ, ალბათ, იცით ისააკ ნიუტონის აღმოჩენის შესახებ, რომ მზის სინათლე კრებს ყველა სიგრძის სინათლის ტალღას: თქვენ შეგიძლიათ გაიმეოროთ ნიუტონის ცდა პრიზმის გამოყენებით და მზის სხივი ფერთა სრულ ცისარტყელად დაშალოთ. პრიზმის საშუალებით გაიგებთ, რომ სხვადასხვა სიგრძის ტალღათა სწორი კომბინაცია თეთრ ფერს წარმოქმნის. სხვადასხვა სიგრძის ტალღათა შერწყმას დამატებით ფერთა შერევა ეწოდება. კიდევ ერთხელ შეხედეთ სურათს 4.9.

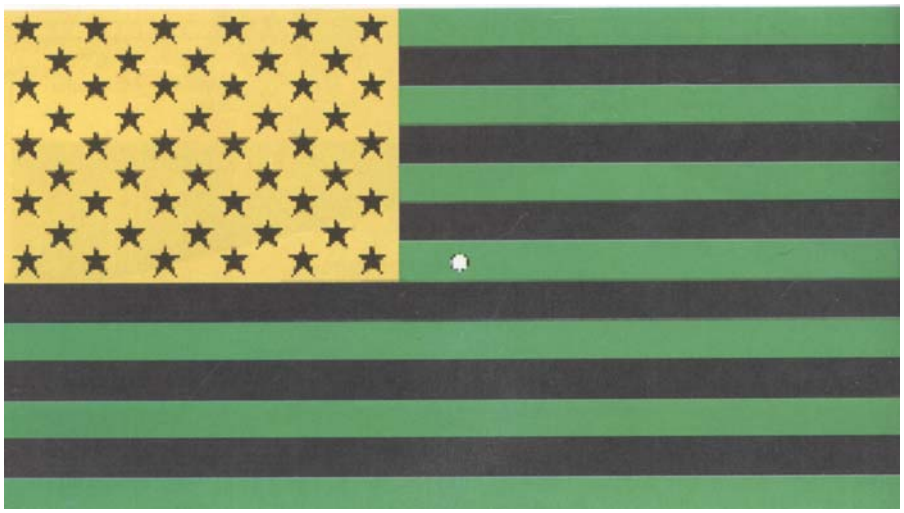
ტალღის სიგრძეებს, რომლებიც ფერთა წრის მოპირდაპირე მხარეებზეა განლაგებული, **შემავსებელი ფერები** ეწოდება. ისინი შერევისას თეთრი ფერის შეგრძნებას იწვევენ. გინდათ თავად დარწმუნდეთ შემავსებელი ფერების არსებობაში? განიხილეთ **სურათი 4.10.** მწვანე-ყვითელი-შავი დროშა *ნეგატიური თანამიმდევარი კვალის* განცდას მოგცემთ (თანამიმდევარ კვალს ეწოდება ნეგატიური, რადგან ის საწყისი ფერის საპირისპიროა). ამ მოვლენას ფერადი მხედველობის თეორიების განხილ-

შემავსებელი ფერები (complementary colours) – ფერები, რომლებიც მდებარეობენ ფერთა წრეზე და ერთმანეთის მოპირდაპირე მხარეს აუდიტურად შერევისას თეთრი სინათლის შეგრძნებას იწვევდნენ.

სურათი 4.10

ნეგატიური ოპტიკური კვალი

მზერა დააფიქსირეთმწვანე-შავ-ყვითელი დროშის ცენტრში სულ ცოტა 30 წამის განმავლობაში; შემდეგ მზერა გადაიტანეთ თეთრ ქაღალდზე და დააფიქსირეთ ის ფურცლის ცენტრში ან კედელზე. ჩაატარეთ ეს ცდა მეგობრებზე.



ვისას ავხსნით, როცა დაჟინებით დააცქერდებით რაიმე ფერს საკმაოდ დიდხანს, თქვენი რეცეპტორების არასრულ გადაღლამდე და შემდეგ მზერას თეთრ ზედაპირზე გადაიტანთ, თქვენ საწყისი ფერის შემავსებელ ფერს დაინახავთ.

ალბათ, შეგინიშნავთ თანმიმდევარი კვალი თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში ფერთა განცდისას. თუმცა, განცდების დიდი ნაწილი არ წარმოიქმნება შემავსებელი ფერებიდან. თქვენ, შესაძლოა, დროდა-დრო ერთობით ნახატში ფერადი ფანქრებისა და საღებავების კომბინირებით. ფერი, რომელსაც ხედავთ, როცა უყურებთ ფერადი ფანქრებით დახატულ რაიმე ობიექტს ან სხვა ფერად ზედაპირს, სინათლის ტალღის სიგრძეა, რომელიც არ არის შთანთქმული ზედაპირის მიერ. მიუხედავად იმისა, რომ ყვითელი საღებავი გამოიყურება უმეტეს შემთხვევაში ყვითლად, ზოგიერთი სიგრძის ტალღა არ აირეკლება, რაც ქმნის მწვანე ფერის შეგრძნებას. ანალოგიურად, ლურჯი საღებავი საშუალებას აძლევს გარკვეული სიგრძის ტალღებს არ აირეკლონ, რაც იწვევს ლურჯისა და ცოტაოდენი მწვანის შეგრძნებას. როცა ყვითელი და ლურჯი ფერები კომბინირებული, ყვითელი შთანთქავს ლურჯს და ლურჯი შთანთქავს ყვითელს. და ერთადერთი ფერი, რომელიც დარჩება შთაუნთქმელი – გამოიყურება მწვანედ! ამ მოვლენას *სუბსტრაქციული (substractive) ფერთა შერევა*[1] ეწოდება. დარჩენილი ტალღის სიგრძე – შთაუნთქმელი ტალღის სიგრძე არის არეკვლილი და სწორედ ის აძლევს ფერების ნარევს იმ ფერს, რომელსაც თქვენ აღიქვამთ.

ზოგიერთი ეს კანონი არ ვრცელდება იმ ადამიანებზე, რომლებიც დაბადებული არიან ფერის შეგრძნების გარკვეული ანომალიით. *ფერთა სიბრმავე* არის ფერების გარჩევის ნაწილობრივი ან სრული უუნარობა. მწვანე, წითელი და შავი ფერის დროშაზე თვალების ფიქსირებისას თქვენ არ გაგიჩნდებათ ნეგატიური ოპტიკური კვალი, თუკი ფერთა სიბრმავე გაქვთ. ფერთა სიბრმავე, ჩვეულებრივ, მემკვიდრეობით გადაეცემა. ეს დეფექტი დაკავშირებულია X ქრომოსომის გენთან. რადგან მამაკაცებს მხოლოდ ერთი X ქრომოსომა აქვთ, მათ ამ რეცესიული თავისებურების გამოვლენის უფრო მეტი შანსი აქვთ, ვიდრე ქალებს. ქალებს დეფექტური გენი ორივე X ქრომოსომაზე უნდა ჰქონდეთ, რომ გამოუვლინდეთ ფერთა სიბრმავე. კავკასიელ მამაკაცთა 8%-ს და ქალთა 0.5%-ზე ნაკლებს ახასიათებთ ფერთა სიბრმავე (Coren et al., 1999).

ყველაზე ხშირია ნაწილობრივ ფერთა სიბრმავის ის სახე, როცა ადამიანს უჭირს მწვანე და წითელი ფერების გარჩევა, განსაკუთრებით, თუ ისინი სუსტი სიმაძლრის არიან. უფრო იშვიათად გვხვდება ხალხი, რომელიც ერთმანეთში ყვითელ და ლურჯ ფერებს ურევს. ყველაზე იშვიათი კი სრული ფერთა სიბრმავის შემთხვევებია, როცა ადამიანი საერთოდ ვერ არჩევს ფერებს და მხოლოდ სინათლის ხარისხის სხვადასხვა ვარიაციას ხედავს (მისტერ ი-ის შემთხვევა, რომელიც ნახსენები იყო ამ თავის დასაწყისში, საკმაოდ უჩვეულოა, რადგან მისი ფერთა სრული სიბრმავე თავის ტვინის დაზიანებით იყო გამოწვეული 65 წლის ასაკში). იმის გასაგებად, გაქვთ თუ არა რაიმე დეფექტი ფერთა შეგრძნებაში, შეხედეთ **სურათს 4.11.** თუკი თქვენ დაინახავთ ციფრებს 1-ს და 5-ს ამ წერტილების ერთობლიობაში, თქვენი *ფერადი მხედველობა*, ალბათ, ნორმალურია. თუკი დაინახავთ კიდევ რაიმეს, ალბათ, გახასიათებთ, სულ ცოტა, ფერთა ნაწილობრივი სიბრმავე (ჩაუტარეთ ეს ტესტი სხვებსაც, კერძოდ, იმათ, ვისაც ფერთა სიბრმავე ახასიათებს და გაიგებთ, რას ხედავენ ისინი ამ ტესტში). ახლა ვნახოთ, თუ როგორ ხსნიან მეცნიერები ფერთა აღქმის ისეთ ფაქტებს, როგორიცაა შემავსებელი ფერები და ფერთა სიბრმავე.

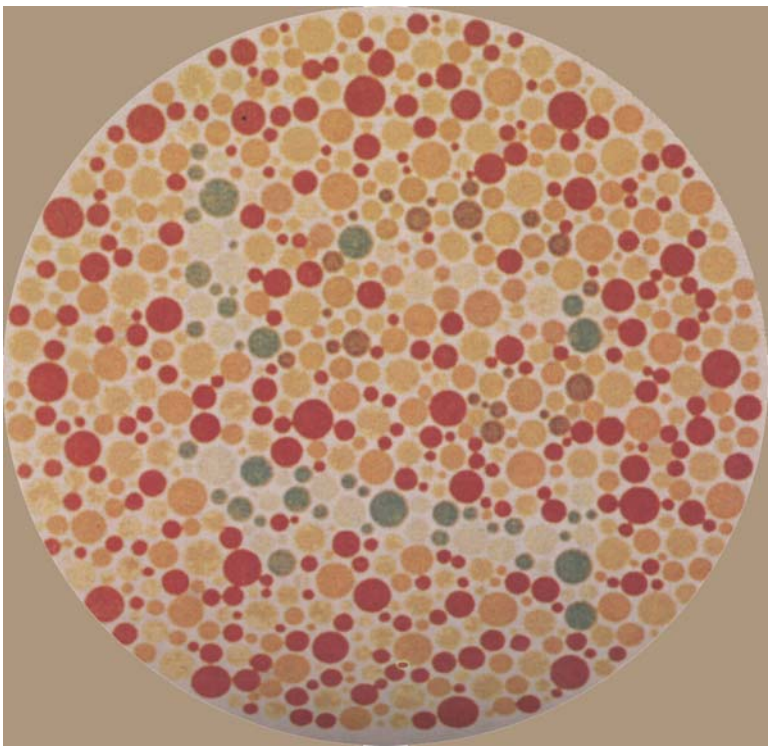
ფერთა შეგრძნების თეორიები

ფერთა შეგრძნების პირველი მეცნიერული თეორია შემოთავაზებული იყო **სერ ტომას იუნგის** (Sir Thomas Young) მიერ 1800 წელს. ის ამტკიცებდა, რომ არსებობს ფერის შემგრძნები სამი ტიპის რეცეპტორი ნორმალური მხედველობის მქონე ადამიანის თვალში, რომელიც წარმოქმნის ფსიქოლოგიურად პირველად შეგრძნებებს: წითელს, მწვანესა და ლურჯს. ყველა დანარჩენი ფერი, მისი აზრით, ამ სამი პირველადი ფერისაგან მიიღებოდა, როგორც შემავსებელი ფერების ან ორი მოსაზღვრე ფერის კომბინაციის შედეგი. იუნგის თეორია შემდგომ გააუმჯობესა და გააფართოვა **ჰერმან ვონ ჰელმჰოლცმა** (Hermann von Helmholtz) და ცნობილი გახდა, როგორც იუნგ-ჰელმჰოლცის **ტრიქრომატული თეორია.**[2]

ტრიქრომატული თეორია საკმაოდ დამაჯერებლად ხსნიდა ადამიანის ფერთა შეგრძნებებს და ფერთა სიბრმავესაც (ამ თეორიის თანახმად, ფერთა სიბრმავის შემთხვევაში ადამიანებს მხოლოდ ერთი ან ორი ტიპის რეცეპტორები აქვთ). თუმცა, სხვა მოვ-

[1] ქართულ ფსიქოლოგიურ ლიტერატურაში ნახსენებია, როგორც ფერთა შერევის მეორე კანონი (რედ. შენიშვნა).

[2] ქართულ ფსიქოლოგიურ ლიტერატურაში მოხსენიებულია, როგორც „სამი კომპონენტის თეორია“ (რედ. შენიშვნა).



სურათი 4.11

ფერთა სიბრმავის ტესტი

პიროვნება, რომელსაც არ შეუძლია წითელი და მწვანე ფერების განსხვავება, ვერ შეძლებს ფიგურაში დამალული ციფრების იდენტიფიცირებას. რას ხედავთ? თუკი თქვენ ხედავთ რიცხვ 17-ს წერტილების სიმრავლეში, თქვენი ფერთა შეგრძნება ალბათ ნორმალურია.

ლენები არ აიხსნება ასევე კარგად ამ თეორიის მიერ. რატომ წარმოქმნის ერთი ფერის მიმართ ადაპტაცია ნეგატიურ თანამიმდევარ კვალს? რატომ აქვთ ნაწილობრივი ფერთა სიბრმავის მქონე ადამიანებს სირთულეები ყოველთვის ფერთა წყვილების გარჩევისას: წითლისა და მწვანის, ლურჯისა და ყვითლის?

ამ კითხვებზე პასუხის გაცემა გახდა ქვაკუთხედი ფერთა შეგრძნების მეორე თეორიისათვის, რომელიც შემოთავაზებული იყო **ევალდ ჰერინგის** (Ewald Hering) მიერ 1800-იანი წლების ბოლოს. მისი საწინააღმდეგო პროცესის თეორიის თანახმად, ნებისმიერი ფერის შეგრძნება სამი ძირითადი სისტემისგან მიიღება, რომელთაგან თითოეული შეიცავს ორ საწინააღმდეგო ელემენტს: წითელი მწვანის საპირისპიროდ, ლურჯი ყვითლის საპირისპიროდ და შავი (არც ერთი ფერი) თეთრის (ყველა ფერი) საპირისპიროდ. ჰერინგი ფიქრობდა, რომ ფერები წარმოქმნიან მათი შემავსებელი ფერის მქონე თანამიმდევარ კვალს, როცა ამ სისტემის ერთი ელემენტი გადაიღლება (ხანგრძლივი სტიმულაციის პირობებში) და, ამრიგად, გაიზრდება მისი ოპონენტური ელემენტის შეფარდებითი წვლილი.

ტრიქრომატული თეორიის (trichromatic theory) თანახმად, არსებობს ფერის შემგრძნები რეცეპტორების სამი ტიპი, რომლებიც წარმოქმნიან პირველადი ფერების – წითლის, მწვანის და ლურჯის შეგრძნებას.

ჰერინგის თეორიაში ფერთა სიბრმავის ტიპები ქმნიან წყვილებს, რადგან ფერთა შეგრძნების სისტემა რეალურად არის შექმნილი საპირისპირო წყვილებისაგან და არა ერთი პირველადი ფერისაგან.

მრავალი წლის მანძილზე კამათობდნენ მეცნიერები ამ თეორიების ღირსების შესახებ. საბოლოოდ მათ აღიარეს, რომ ეს თეორიები რეალურად არ ეწინააღმდეგებიან ერთმანეთს. ისინი უბრალოდ პროცესის ორ სხვადასხვა ეტაპს აღწერენ, რომელიც შეესაბამება სუქცესიურ ფიზიოლოგიურ სტრუქტურებს მხედველობით სისტემაში (Hurvich & Jameson, 1974). ახლა ვიცით, რომ მართლაც არსებობს სამი ტიპის კოლბები, თუმცა, ამ კოლბებიდან თითოეული გარკვეული სიგრძის ტალღების დიაპაზონზე რეაგირებს და მაინც არსებობს ტალღის ის სიგრძე, რომლის მიმართაც თითოეული მათგანი ყველაზე მეტად არის მგრძნობიარე.

საიდან ვიცით

კოლბები უპირატესობას ანიჭებენ გარკვეული ტალღის სიგრძეს

მხედველობითი პროცესების მკვლევრებმა განავითარეს ტექნიკა, რომლის საშუალებითაც ხდება ცალკეული კოლბების ელექტრული აქტივობის ანალიზი. მაიმუნი მაკაკას კოლბის უჯრედები „გამოწოვილ“ იქნა

სპეციალური მინის მილით, რომლის დიამეტრიც იყო ადამიანის თმის ღერის დიამეტრის 1/25-ზე ნაკლები. სხვადასხვა სიგრძის სინათლის ტალღას ანათებდნენ მილში, ელექტრული სიგნალის ძალას, რომელსაც გამოასხივებდა კოლბის უჯრედები, ჯერ ზრდიდნენ და შემდეგ ზომავდნენ. ამ ტექნიკის გამოყენებით მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ ზოგიერთი უჯრედი ყველაზე კარგად რეაგირებს 435 ნანომეტრის (ნმ) სიგრძის ტალღის დიაპაზონში („ლურჯი“ უჯრედები), ზოგი – 535 ნანომეტრის („მწვანე“ უჯრედები) და ზოგი კი 570 ნანომეტრის („წითელი“ უჯრედები) სიგრძის ტალღის დიაპაზონში (Baylor, 1987).

ამ ტიპის კოლბების რეაქცია ეთანხმება იუნგისა და ჰელმჰოლცის ჰიპოთეზას, რომ ფერთა შეგრძნება სამი ტიპის მხედველობით რეცეპტორებს ეფუძნება. ადამიანებს, რომლებთაც ახასიათებთ ფერთა სიბრმავე, აქვთ ერთი ან მეტი ამ ტიპის რეცეპტორული კოლბების დეფექტი.

ჩვენ, აგრეთვე, ვიცით, რომ რეტინალური განგლიოზური უჯრედები ახდენს ამ სამი ტიპის კოლბებიდან გამომავალი სიგნალის კომბინირებას ჰერინგის საწინააღმდეგო პროცესების თეორიის თანახმად (De Valois & Jacobs, 1968). საწინააღმდეგო პროცესების თეორიის თანამედროვე ვერსიით, რომელსაც მხარს უჭერენ **ლეო ჰარვიჩი** და **დოროტი ჯამესონი** (Leo Hurvich & Dorothea Jameson, 1974), ფერთა თითოეული წყვილის ორი წევრი ერთმანეთის საპირისპიროდ (არიან ოპონენტები), მოქმედებს ნერვული შეკავების პროცესის საშუალებით. ზოგიერთი განგლიოზური უჯრედი აღმგზნებ სიგნალს სინათლიდან იღებს, რომელიც წითლად ჩანს და შეკავების სიგნალს იმ სინათლიდან, რომელიც მწვანედ ჩანს. სისტემის სხვა უჯრედებს აღგზნებისა და შეკავების პროცესების საპირისპირო წესრიგი აქვთ. განგლიოზური უჯრედების ეს ორი ტიპი ერთად ქმნის წითელ-მწვანე ოპონენტური სისტემის ფიზიოლოგიურ ბაზისს. სხვა განგლიოზური უჯრედები ქმნიან ლურჯ-ყვითელ ოპონენტურ სისტემას. სისტემა თეთრი-შავი თქვენ მიერ ფერების სიმაძლრისა და სინათლის ხარისხის აღქმაში მონაწილეობს.

ვიზუალური ობიექტების კომპლექსური ანალიზი

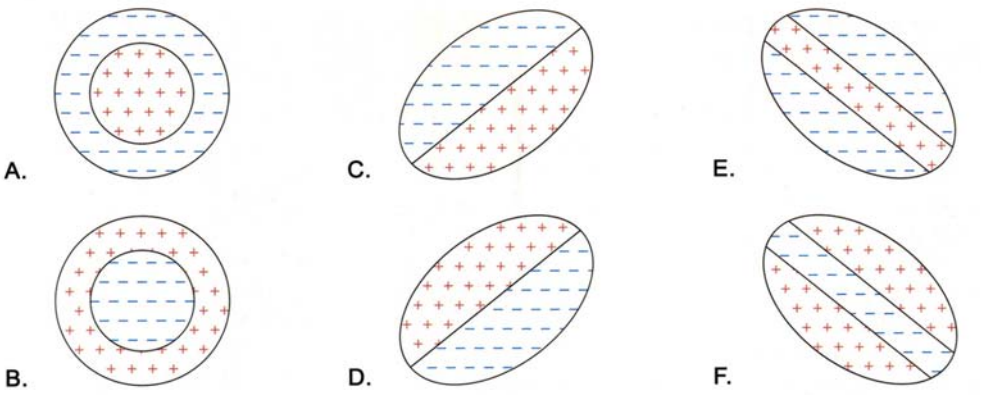
სამყაროს ფერების აღქმა მხოლოდ მცირე ნაწილია იმ კომპლექსური ამოცანისა, რომელიც თქვენი ვიზუალური სისტემის წინაშე დგას. თუკი ფეხბურთის ბურთის დაჭერა ან კრაზანების ბუდისთვის თავის არიდება გინდათ, თქვენ უნდა შეამჩნიოთ ამ ობიექტების იერსახე ან ფორმა, მათი სიღრმე ან დაშორება და მათი მოძრაობა სივრცეში. თქვენი ვიზუალური სისტემა მოიცავს რამდენიმე განცალკევებულ და დამოუკიდებელ ქვესისტემას, რომელიც ერთი და იგივე რეტინალური ხატის სხვადასხვა ასპექტს აანალიზებს. ნეირონების ცალკეულ ჯგუფებს აქვთ უნიკალური თვისებები, დასაბამი მისცეს ფერის, ფორმის, კონტრასტის, მოძრაობისა და ტექსტურის აღქმას (Livingstone & Hubel, 1988; Vinjie& Gallant, 2000). თუმცა, თქვენი აღქმა, საბოლოო ჯამში, ერთიან ვიზუალურ სურათს წარმოადგენს. თქვენ მიერ მისი დანახვა განპირობებულია უამრავი ნერვული გზებით თქვენს ვიზუალურ სისტემაში, რომელიც ნორმალურ პირობებში უაღრესად ფაქიზადაა კოორდინირებული (Merigan & Maunsell, 1993).

თქვენ შეიძლება გაიგოთ, თუ როგორ მიმდინარეობს რთული ვიზუალური ანალიზი ერთი ფაქტის მაგალითზე: ვიზუალური ნერვული გზების თითოეულ დონეზე უჯრედები რეაგირებენ *სელექტიურად* ვიზუალური ველის მხოლოდ სპეციფიურ ნაწილებზე. მაგალითად, ადრე აღვნიშნეთ, რომ თითოეული რეტინალური განგლიოზური უჯრედი მრავალი რეცეპტორული უჯრედიდან მიღებულ ინფორმაციას აერთიანებს. უჯრედის **რეცეპტორული ველი** ეს არის ადგილი ვიზუალურ ველში, საიდანაც ის იღებს სტიმულაციას.

რეტინალური განგლიოზური უჯრედების რეცეპტორული ველი ორი ტიპისაა (იხ. **სურ. 4.12**, A და B ნაწილები): (1) ის უჯრედები, რომელთა სტიმულაცია ველის ცენტრში აღაგზნებს უჯრედს, რომლის სტიმულაცია გარშემო მდებარე ნაწილებში მასში შეკავების პროცესს იწვევს; (2) უჯრედები საპირისპირო ორგანიზაციით – შეკავების პროცესით ცენ-

საწინააღმდეგო პროცესების თეორია (opponent-process theory) – ნებისმიერი ფერის შეგრძნება მიიღება სამი სისტემისაგან, რომელთაგან თითოეული შეიცავს ორ „ოპონენტურ“ ელემენტს (წითელი მწვანის საპირისპიროდ, ლურჯი ყვითლის საპირისპიროდ და შავი თეთრის საპირისპიროდ).

რეცეპტორული ველი (receptive field) – ადგილი მხედველობით ველში, საიდანაც მოცემული განგლიოზური უჯრედი იღებს ინფორმაციას.



სურათი 4.12

განგლიოზური და ქერქული უჯრედების რეცეპტორული ველები

უჯრედის რეცეპტორული ველი არის ვიზუალური ველის არე, რომლიდანაც ის იღებს სტიმულაციას. ბადურას განგლიოზური უჯრედების რეცეპტორული ველები არის წრიული ფორმის (A, B); მხედველობითი ქერქის უმარტივესი უჯრედები გარკვეული მიმართულებითაა წაგრძელებული (C, D, E, F). ორივე შემთხვევაში, ის ადგილი, სადაც სინათლე აღაგზნებს უჯრედს, აღნიშნულია პლუს ნიშნით და სადაც იწვევს შეკავების პროცესს, აღნიშნულია მინუს ნიშნით. ამასთანავე, სტიმული, რომელიც ყველაზე მეტად აღაგზნებს უჯრედს, არის ის, რომელშიც არეები, სადაც სინათლე აღმგზნებია (აღნიშნულია „+“ ნიშნით), არის

ტრში და აღგზნების პროცესით პერიფერიაზე. განგლიოზური უჯრედები მის ცენტრსა და პერიფერიას შორის სტიმულაციის სხვაობაზე რეაგირებენ. ისინი ყველაზე მეტად აღიგზნებიან სტიმულების კონტრასტით; on-ცენტრის მქონე უჯრედები ყველაზე ძლიერად განიმუხტებიან ნათელ ლაქაზე, რომელსაც ბნელი საზღვრები აქვს, ხოლო off-ცენტრის მქონე უჯრედები ენერგიულად განიმუხტებიან ბნელ ლაქაზე, რომელსაც ნათელი საზღვრები აქვს. ერთნაირი განათება კი ცენტრისა და პერიფერიის აქტივობის გაბათილებას იწვევს და უჯრედი არ არის იმდენად აღგზნებული, როგორც ეს ნათელი ლაქის შემთხვევაში ხდება.

ახლა თქვენ გაეცანით ვიზუალური ინფორმაციის გადამუშავების თავისებურებებს რეცეპტორული და განგლიოზური უჯრედების დონეზე, მაგრამ რა ხდება ვიზუალური სისტემის უფრო მაღალ დონეებზე? პირველი ნაშრომი ამ სფეროში **დევიდ ჰიუბელსა** და **ტორსტენ ვიზელს** (David Hubel & Torsten Wiesel) – სენსორული პროცესების ფიზიოლოგებს – ეკუთვნით. 1981 წელს მათ ნობელის პრემია მოიპოვეს რეცეპტორული ველების უჯრედების შესწავლისათვის მხედველობით ქერქში. ვიზელმა და ჰიუბელმა მოახერხეს კატის მხედველობითი ქერქის ცალკეული უჯრედების განმუხტვის რეგისტრაცია, რომლებიც ვიზუალურ ველში მოძრავ ლაქებსა და ზოლებზე რეაგირებდნენ. როცა ჰიუბელმა და ვიზელმა აგეგმეს ამ ქერქული უჯრედების რეცეპტორული ველები, მათ აღმოაჩინეს უჯრედების ორგანიზაცია, რომელიც უფრო ზუსტად რეაგირებდა გარკვეულ ვიზუალურ სტიმულაციაზე (Hubel & Wiesel, 1962, 1979).

ერთი ტიპის ქერქული უჯრედები, *მარტივი* უჯრედები ყველაზე ძლიერად რეაგირებდნენ განსაზღვრული, მათთვის „გამორჩეული“ ორიენტაციის მქონე სინათლის ზოლებზე (იხ. სურ. 4.12). *კომპლექსურ* უჯრედებს, აგრეთვე, ჰქონდათ არჩეული ერთი, მათთვის „გამორჩეული“ ორიენტაცია, მაგრამ ისინი მოძრაობის გარკვეულ მიმართულებასაც ირჩევდნენ. *ჰიპერკომპლექსური* უჯრედები კი სპეციალიზებულნი იყვნენ განსაზღვრული ორიენტაციისა და სიგრძის მქონე მოძრავ ზოლებზე ან მოძრავ კუთხეებზე. უჯრედები განსხვავებული სახის ინფორმაციას აგზავნიან თავის ტვინის უფრო მაღალი დონის მხედველობით ცენტრებში, რაც მაქსიმალურად ეხმარება ტვინს ობიექტების ცნობაში.

ამ ნაწილში ყურადღება გავამახვილეთ ვიზუალური სისტემის რეაქციაზე გარემოდან მიღებული გაღიზიანებისას. მეხუთე თავში დავინახავთ, რომ ადამიანთა აღქმა ძალიან ხშირად წარმოადგენს გარემოდან მიღებული ინფორმაციის – სინათლის ტალღების, რომელიც აღწევს თვალს – და ინფორმაციის შიდა წყაროს კომბინაციას – ცოდნას, რომელიც უკვე შენახულია ტვინში.

ახლა ბგერათა სამყარო განვიხილოთ.

შეჯამება

ადამიანის თვალი ფოტოაპარატის მსგავსად ფუნქციონირებს: სინათლე ფოკუსირდება თვალის ბროლის მიერ ბადურაზე. სწორედ ბადურაზე ხდება სინათლის ენერგიის ძირითადი გარდაქმნა ნერვულ აქტივობად. ბადურაზე მდებარე რეცეპტორები – ჩხირები – სუსტი განათების პირობებში ფუნქციონირებენ, კოლბები კი ნათელ, ფერად გარემოში სამუშაოდ და სივრცითი დეტალების გარჩევაში სპეციალიზდებიან. ბადურადან მიღებული ინფორმაცია თავის ტვინისაკენ აგრძელებს გზას გადამუშავების დონეების მთელი სერიის გავლით, რომელთა საშუალებით ხდება ინფორმაციის სელექცია ობიექტების იდენტიფიკაციისა და მათი მდებარეობის განსაზღვრის მიზნით. ბრმა მხედველობის ფენომენმა ვიზუალური ანალიზის განსხვავებული ტიპების არსებობა დაადასტურა.

ფერის აღქმა განპირობებულია სინათლის ტალღის სხვადასხვა სიგრძით და მას სამი ძირითადი თვისება ახასიათებს: ფერის ტონი, სიმაძღრე და სიკაშკაშე. ფერთა შერევის ნიუტონის კანონების თანახმად, სხვადასხვა სიგრძის ტალღის კომბინაცია განსხვავებული ფერის შეგრძნებას ქმნის. ფერთა სიბრმავე სხვადასხვა ხარისხისაა. იშვიათია ფერთა სრული სიბრმავე. ფერადი მხედველობის მკვლევრები მხარს უჭერენ როგორც ტრიქრომატულ თეორიას, ისე, ოპონენტ-პროცესუალურ თეორიას. ვიზუალურ სისტემას სამი ტიპის კოლბები აქვს, რომლებიც უპირატესობას ანიჭებენ განსხვავებული ტალღის სიგრძეებს. ეს სამი ტიპის კოლბები ერთიანდებიან ინფორმაციის გადამუშავების უფრო მაღალ დონეზე და დასაბამს აძლევენ ოპონენტ-პროცესუალურ ფენომენს.

ვიზუალური ანალიზის ზოგიერთი სახე განგლიოზური უჯრედების რეცეპტორულ ველებს ეფუძნება, ზოგი კი უფრო მაღალი დონის უჯრედების მიერ არჩეულ სპეციალიზაციას – ობიექტთა მდებარეობის, ორიენტაციის და მოძრაობის მიმართულების მიხედვით.

სმენა

თქვენ მიერ სამყაროს განცდისას სმენა და მხედველობა ერთმანეთის შემავსებელ ფუნქციებს ასრულებს. თქვენ ხშირად გესმით სტიმულები, სანამ დაინახავთ მათ, განსაკუთრებით მაშინ, თუკი ისინი თქვენ უკან მდებარეობენ ან გაუმჭვირვალე ობიექტების, მაგალითად, კედლების მიღმა არიან მოთავსებულნი.

მიუხედავად იმისა, რომ მხედველობა უფრო სრულყოფილი საშუალებაა იმ ობიექტის იდენტიფიცირებისათვის, რომელიც ერთხელ მაინც მოხვდა მხედველობის ველში, ვიდრე სმენა, ჩვენ ხშირად მხოლოდ იმიტომ ვხედავთ ობიექტებს, რომ ჩვენმა ყურებმა თვალებს სწორი მიმართულება მიუთითეს. სმენითი პროცესების განხილვას იმ ფიზიკური ენერგიის სახეების განხილვით დავიწყებთ, რომელიც ჩვენს ყურებამდე აღწევს.

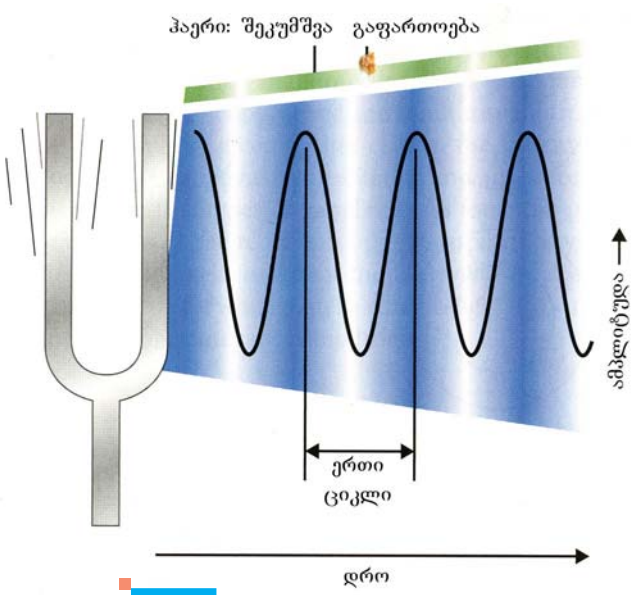
ბგერის ფიზიკა

შემოჰკარით ტაში; დაუსტვინეთ; დააკაკუნეთ ფანქრით მაგიდაზე. რატომ წარმოქმნის ეს მოქმედებები ბგერებს? ამის მიზეზი ისაა, რომ ისინი ობიექტების რხევას იწვევენ. რხევის ენერგია გადაეცემა გარემოს, ჩვეულებრივ, ჰაერს, როგორც კი რხევადი ობიექტები უბიძგებენ გარემოს მოლეკულებს. ამით გამოწვეული წნევის მცირე ცვლილებები ვრცელდება რხევადი ობიექტიდან გარემოში *სინუსოიდური ტალღების* ერთობლიობის სახით, რომელიც 335 მეტრი წამში სიჩქარით მოძრაობს (იხ. **სურ. 4.13**). ბგერა არ შეიძლება გაჩნდეს სრულ ვაკუუმში (მაგალითად, კოსმოსურ სივრცეში), რადგან იქ არ არის ჰაერის მოლეკულები, რომელთაც აამოძრავებდა რხევადი ობიექტი.

სინუსოიდურ ტალღას ორი ძირითადი ფიზიკური თვისება აქვს, რომელიც განსაზღვრავს მის ჟღერადობას, ესენია: იხშირე და ამპლიტუდა. *სიხშირე* იზომება რხევათა იმ რაოდენობით, რომელსაც ასრულებს ტალღა დროის მოცემულ შუალედში. რხევა, როგორც მითითებულია სურათზე 4.13, არის მანძილი მარცხნიდან მარჯვნივ ერთი ტალღის პიკიდან მომდევნო ტალღის პიკამდე. ბგერის სიხშირე, ჩვეულებრივ, გამოისახება *ჰერცებში (ჰც)*, რომელიც ზომავს რხევათა რაოდენობას ერთ წამში. *ამპლიტუდა* ზომავს ბგერითი ტალღის სიძლიერის ფიზიკურ თვისებას – სიმაღლეს პიკიდან დადაბლებამდე. ამპლიტუდა განისაზღვრება ბგერის წნევის ან ენერგიის ერთეულებით.

ბგერის ფსიქოლოგიური განზომილებები

სიხშირისა და ამპლიტუდის ფიზიკური თვისებები დასაბამს აძლევს ბგერის სამ ძირითად განზო-



სურათი 4.13

სინუსოიდური ტალღის წარმოდგენა

სინუსოიდური ტალღის ორი ძირითადი თვისება არის სიხშირე – რხევათა რაოდენობა დროის ფიქსირებულ ერთეულში და მისი ამპლიტუდა – რხევის ვერტიკალური დიაპაზონი.

მილებას[1] – ბგერის ტონის სიმაღლეს, სიძლიერესა და ტემბრს. ახლა დეტალურად განვიხილოთ ეს მოვლენები.

ბგერის ტონის სიმაღლე

ბგერის ტონის სიმაღლე განისაზღვრება ბგერითი ტალღის რხევის სიხშირით. მაღალი სიხშირეები წარმოქმნიან მაღალ ტონებს, დაბალი სიხშირეები კი – დაბალ ტონებს. სუფთა[2] ტონების მიმართ ადამიანის მგრძნობიარობა 20 ჰერცის სიხშირიდან 20 000 ჰერცის სიხშირემდე დიაპაზონში ცვალებადობს. 20 ჰერცზე დაბალი სიხშირეები ადამიანმა შეიძლება ვიბრაციის სახით შეიგრძნოს უფრო შეხების, ვიდრე ბგერის საშუალებით. თქვენ ადვილად წარმოიდგენთ, თუ რამდენად დიდია ეს დიაპაზონი, თუკი გაითვალისწინებთ, რომ ფორტეპიანოს 88 კლავიში მხოლოდ 30 ჰერციდან 4000 ჰერცამდე სიხშირის დიაპაზონს ფარავს.

როგორც ფსიქოფიზიკიდან გახსოვთ, კავშირი სიხშირესა (ფიზიკურ რეალობას) და ბგერით ტონს (ფსიქოლოგიურ ეფექტს) შორის არ არის წრფივი. სიხშირის სკალის დაბალი მაჩვენებლებისას სიხშირის ზრდა მხოლოდ რამდენიმე ჰერცით იწვევს ბგერითი ტონის შესამჩნევ ცვლილებას, ხოლო სიხშირის სკალის მაღალი მაჩვენებლების შემთხვევაში, თქვენ გაცილებით მეტად უნდა გაზარდოთ სიხშირე, რათა შეამჩნიოთ განსხვავება სიხშირეში. მაგალითად, ფორტეპიანოს ორი ყველაზე დაბალი ნოტი ერთმანეთისაგან მხოლოდ 1.6 ჰერცით განსხვავდება მაშინ, როცა ორი ყველაზე მაღალი ნოტი განსხვავდება 235 ჰერცით. ეს არის ოდნავ შესამჩნევი სხვაობის კიდევ ერთი მაგალითი ფსიქოფიზიკაში.

ბგერის სიძლიერე

ბგერის სიძლიერე ანუ ფიზიკური ინტენსივობა მისი ამპლიტუდით განისაზღვრება. დიდი ამპლიტუდის ბგერითი ტალღები განიცდება, როგორც ხმამაღალი, მცირე ამპლიტუდისა კი – როგორც ხმადაბალი. ადამიანის სმენითი სისტემა მგრძნობიარეა ფიზიკური ინტენსივობების უზარმაზარი დიაპაზონის მიმართ.

მაჯის საათის წიკწიკის ხმა, რომელიც დაახლოებით 6 მეტრის მანძილიდან გვესმის, ინტენსივობის ქვედა ზღვარზე მდებარეობს. ეს არის სისტემის აბსოლუტური ზღურბლი. თუკი ის უფრო მგრძნობიარეა, შეიძლება გაიგონოთ სისხლის მოძრაობის ხმაც თქვენს ყურებში. ინტენსივობის ზედა ზღვარზე მდებარედ კი შეიძლება განვიხილოთ რეაქტიული თვითმფრინავის ხმა, რომელიც დაახლოებით 90 მეტრის სიმაღლეზე მიფრინავს. ეს ხმა იმდენად ძლიერი იქნება, რომ ტკივილსაც კი გამოიწვევს ყურებში. ბგერის წნევის ფიზიკური ერთეულების ტერმინებით, რეაქტიული თვითმფრინავი წარმოქმნის ბგერით ტალღას, რომელიც მილიარდჯერ უფრო ძლიერია, ვიდრე საათის წიკწიკი.

რადგან სმენითი დიაპაზონი ძალიან დიდია, ბგერის ფიზიკური ინტენსივობის დიაპაზონი, ჩვეულებრივ, უფრო შეფარდებითი, ვიდრე აბსოლუტური ოდენობის ერთეულებით გამოიხატება. ბგერის წნევა

ბგერის ტონის სიმაღლე (pitch) – თვისება, რომელიც, ძირითადად, ბგერითი ტალღის რხევის სიხშირით განისაზღვრება.

ბგერის სიძლიერე (loudness) – ბგერის პერცეპტული თვისება, რომელიც გამოხატავს ბგერითი ტალღის ამპლიტუდას; დიდი ამპლიტუდის ბგერითი ტალღა საერთოდ განიცდება როგორც ხმამაღალი, ხოლო მცირე ამპლიტუდის ბგერითი ტალღა – როგორც ხმადაბალი.

[1] თვისებას (მთარგმნელის შენიშვნა)

[2] სუფთა ტონებს, აგრეთვე, მარტივ ტონებს, ან წმინდა ტონებს უწოდებენ (მთარგმნელის შენიშვნა).

– მისი ამპლიტუდის დონის მაჩვენებელი, რაც იწვევს ხმამაღლობის განცდას – იზომება ერთეულით, რომელსაც დეციბალი (დბ) ეწოდება. **სურათზე 4.14** ნაჩვენებია ზოგიერთი ტიპური ბუნებრივი ბგერის ინტენსივობის სიდიდე დეციბალებით და ბგერის წნევის შესატყვისი ერთეულებით (დინი/სმ²) შედარებისათვის.

როგორც ხედავთ, ორ ბგერას, რომელიც 20 დეციბალით განსხვავდება ერთმანეთისაგან, აქვთ ბგერის წნევის შეფარდება 10/1 პროპორციით. აღსანიშნავია, რომ 90 დეციბალზე ხმამაღალმა ბგერებმა შეიძლება სმენის დაკარგვა გამოიწვიოს. ეს მათი ექსპოზიციის ხანგრძლივობაზეა დამოკიდებული.

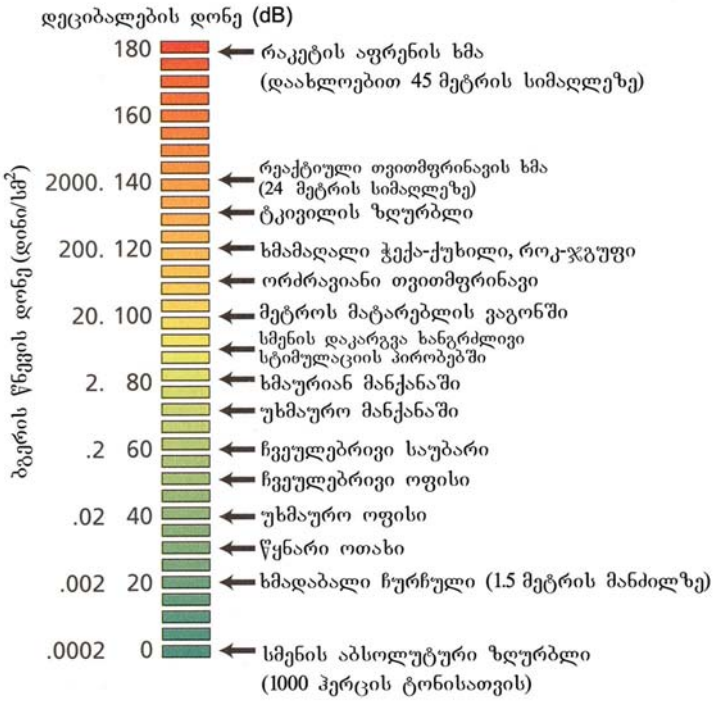
ტემბრი

ბგერის ტემბრი რთული ბგერის ტალღის კომპონენტებს ასახავს. ტემბრი არის ის, რაც განასხვავებს, მაგალითად, ფორტეპიანოს ხმას ფლეიტის ხმისაგან. ფიზიკური სტიმულების მცირე რაოდენობა, მაგალითად, კამერტონი გამოსცემს სუფთა ტონს, რომელიც ერთი სინუსოიდური ტალღისგან შედგება. სუფთა ტონს მხოლოდ ერთი სიხშირე და ერთი ამპლიტუდა აქვს. ბგერათა უმეტესობა რეალურ ცხოვრებაში არ არის სუფთა ტონი. ისინი კომპლექსური ტალღებია, რომლებიც სიხშირისა და ამპლიტუდის გარკვეულ კომბინაციას შეიცავენ. **სურათზე**



4.15 ნაჩვენებია რთული ტალღების ფორმები, რომელიც რამდენიმე ნაცნობ ბგერას შეესატყვისება.

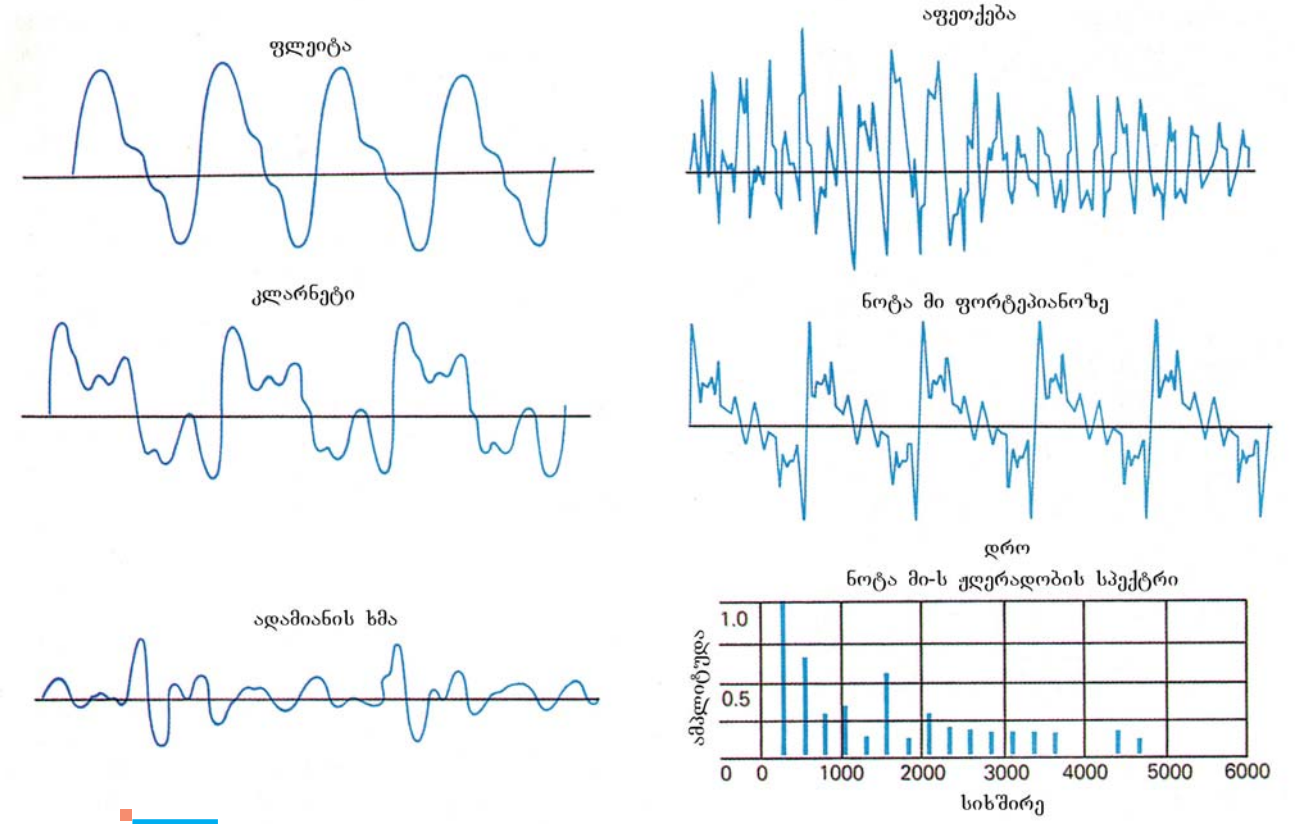
4.15 სურათზე მოცემული გრაფიკი გვიჩვენებს ბგერათა სპექტრს ფორტეპიანოს ნოტი „მი“-სთვის



სურათი 4.14

ნაცნობი ბგერების დონეები დეციბალებში

ნახაზზე ნაჩვენებია ბგერათა დიაპაზონი დეციბალებში, რომელზედაც რეაგირებს ადამიანის სმენითი აპარატი აბსოლუტური ზღურბლიდან რაკეტის გაფრენის ხმამდე. დეციბალები გამოთვლილია ბგერის წნევის საშუალებით, რომელიც არის ბგერითი ტალღის ამპლიტუდის დონის მაჩვენებელი და ზოგადად შეესატყვისება იმას, რასაც ადამიანი განიცდის, როგორც ბგერის ხმამაღლობას.



სურათი 4.15

ნაცნობი ბგერების ტალღის ფორმები

ეს ნახაზი გვიჩვენებს ნაცნობი ბგერების ტალღის ფორმებსა და ბგერის სპექტრს პიანინოს ნოტი „მი“-სათვის. ძირითადი ტალღის სიგრძე არის ნაწარმოები ძირითადი სიხშირისაგან, ამ შემთხვევაში 256 ჰერცი, მაგრამ პიანინოს სიმები, აგრეთვე, ვიბრირებს უფრო მაღალ სიხშირეებზეც (რომელიც ცნობილია, როგორც ობერტონები ანუ ჰარმონიკები). ისინი ქმნიან კბილანებს ტალღის ნიმუშზე. ეს დამატებითი სიხშირეები იდენტიფიცირებულია ბგერით სპექტრში.

(პირველი ოქტავა); ყველა სიხშირეს, რომელიც რეალურად წარმოდგენილია ამ ნოტში და მათ ამპლიტუდებს.

კომპლექსურ ტონში, როგორიცაა მაგალითად, ნოტი „მი“, ყველაზე დაბალი სიხშირე (დაახლოებით 256 ჰც) პასუხისმგებელია იმ ტონზე, რომელიც თქვენ გესმით. მას *ძირითად ტონს* უწოდებენ, უფრო მაღალი სიხშირის ტონებს კი – *ჰარმონიკებს, ან ობერტონებს*; მათი სიხშირე რამდენჯერმე აღემატება ძირითადი რხევის სიხშირეს. სრული ბგერა, რომელიც თქვენ გესმით, ძირითადი ბგერებისა და ჰარმონიკების ერთობლივი მოქმედების შედეგად წარმოიქმნება, როგორც ნაჩვენებია სპექტრში. თუკი ამ სიხშირის სუფთა ტონები და ინტენსივობები ერთმანეთს დაემატება, ამის შედეგად თქვენ გაიგონებთ ბგერას, რომელიც ჟღერს ისე, როგორც ნოტი „მი“ ფორტეპიანოზე.

ბგერებს, რომელთაც თქვენ *ხმაურს* უწოდებთ, არ აქვთ ძირითადი სიხშირეებისა და ჰარმონიკების ნათელი, მარტივი სტრუქტურა. ხმაური შეიცავს მრავალ სიხშირეს, რომელიც არ არის სისტემატურად დაკავშირებული ერთმანეთთან. მაგალითად, სტაციონარული ხმაური, რომელიც თქვენ რადიოსადგურებს შორის გესმით, შეიცავს ყველა სმენადი სიხშირის ენერგიას; თქვენ მას აღიქვამთ ისე, თითქოს არ ჰქონდეს სიმაღლე, რადგან მას არ აქვს ძირითადი სიხშირე.

ტემბრი (timbre) – სმენითი შეგრძნების თვისება, რომელიც ასახავს ბგერითი ტალღის სირთულეს.

სმენის ფიზიოლოგია

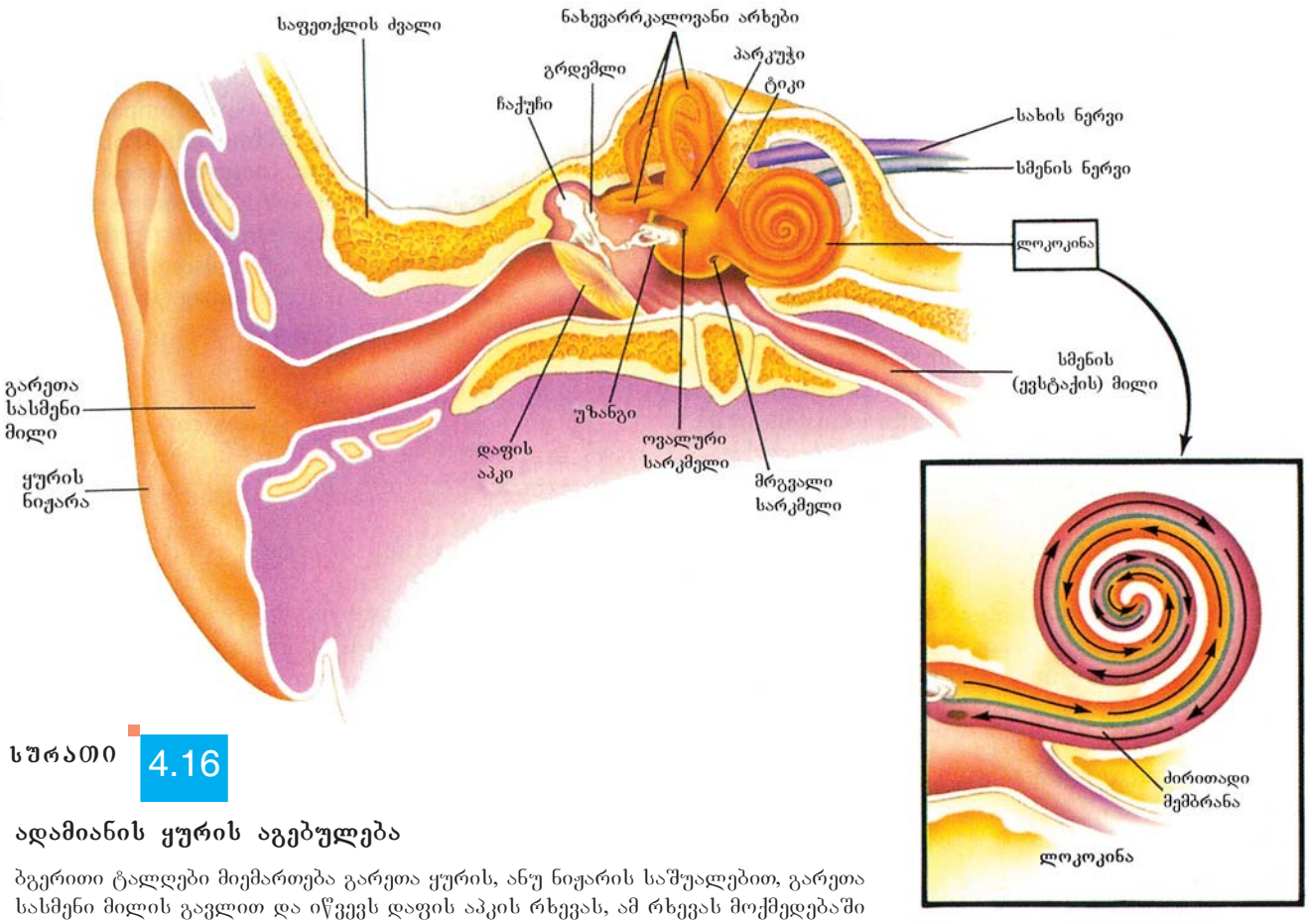
ახლა თქვენ უკვე გაქვთ გარკვეული ინფორმაცია ბგერათა ფსიქოლოგიური განცდების ფიზიკური საფუძვლების შესახებ. ახლა განვიხილოთ, თუ

როგორ აღმოცენდება ეს განცდები სმენითი სისტემის ფიზიოლოგიური აქტივობისაგან. პირველ რიგში, ვნახოთ, თუ როგორ მუშაობს ყური. შემდეგ განვიხილავთ ზოგიერთ თეორიას სმენით სისტემაში ბგერითი ტონის სიმაღლის კოდირებისა და ბგერების ლოკალიზაციის შესახებ.

სმენის სისტემა

თქვენ უკვე იცით, რომ სენსორული პროცესები ახდენს ექსტერნალური ენერგიის ფორმების გარდაქმნას ნერვულ იმპულსებად. იმისათვის, რომ გაიგონოთ, უნდა მოხდეს ძირითადი ენერგიის ოთხი ტრანსფორმაცია (იხ. **სურ. 4.16**): (1) ჰაერში გავრცელებული ტალღები უნდა გარდაიქმნას *სითხის* ტალღებად, რომელიც მოთავსებულია ყურის *ლოკოკინაში*; (2) სითხის ტალღები შემდეგ იწვევენ ძირითადი მემბრანის მექანიკურ რხევას; (3) ეს რხევები გარდაიქმნება ელექტრულ იმპულსებად და (4) იმპულსები გადაიგზავნება *სმენით ქერქში*. თითოეული ეს ტრანსფორმაცია უფრო დეტალურად განვიხილოთ.

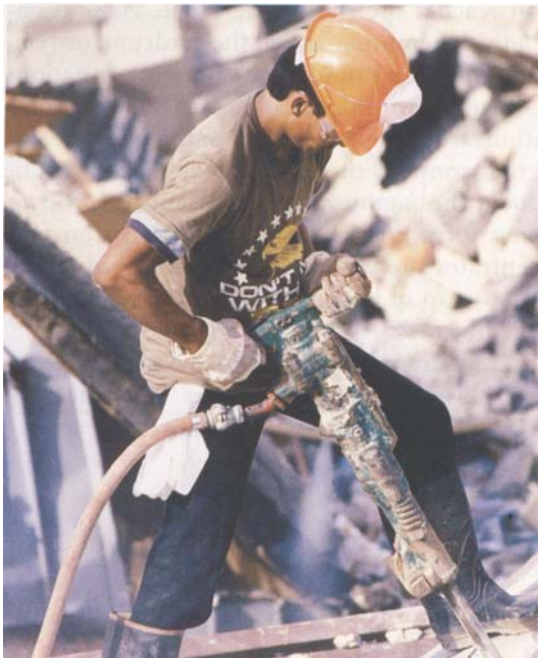
პირველი ტრანსფორმაციისას ჰაერის რხევადი მოლეკულები შედიან ყურებში (იხ. სურათი 4.16). ზოგიერთი ბგერა შედის პირდაპირ ყურის გარეთა სასმენ მილში და ზოგი კი – *გარეთა ყურიდან* ანუ *ნიჟარიდან* არეკვლის შემდეგ. ბგერითი ტალღა მოგზაურობს სასმენი მილის გასწვრივ გარეთა ყურის გავლით, სანამ არ მიაღწევს მილის ბოლოს. აქ ის ეჯახება თხელ მემბრანას, რომელსაც *დაფის აპკს* უწოდებენ. ბგერითი ტალღის წნევის ცვლილებებს დაფის აპკი მოძრაობაში მოჰყავს. დაფის აპკი გადასცემს რხევას გარე ყურიდან შუა ყურში, ღრუში, რომელიც შეიცავს სამ უმცირესი ზომის ძვალს



სურათი 4.16

ადამიანის ყურის აგებულება

ბგერითი ტალღები მიემართება გარეთა ყურის, ანუ ნიჟარის საშუალებით, გარეთა სასმენი მილის გავლით და იწვევს დაფის აპკის რხევას, ამ რხევას მოქმედებაში მოჰყავს შუა ყურის პატარა ძვლები – ჩაქუჩი, გრდემლი და უზანგი. მექანიკური რხევები გადაეცემა ოვალური სარკმლის საშუალებით ლოკოკინას. მათ მოძრაობაში მოჰყავთ მის ღრუში არსებული სითხე.პატარა ბეწვიანი უჯრედები განლაგებული არიან ძირითადი მემბრანის გასწვრივ ლოკოკინაში და ირხევიან სითხის მოძრაობაზე, რითაც ახდენენ მათთან უშუალოდ დაკავშირებული ნერვული დაბოლოებების სტიმულირებას. ამის შემდეგ მექანიკური ენერგია გარდაიქმნება ნერვულ ენერგიაში და ეგზავნება ტვინს სმენითი ნერვის საშუალებით.



ადამიანის სხეულში: *ჩაქუჩს, გრდემლს* და *უზანგს*. ეს ძვლები აყალიბებენ მექანიკურ ჯაჭვს, რომელიც გადასცემს რხევას და ახდენს მის კონცენტრირებას დაფის აპკიდან სმენის ძირითადი ორგანოსაკენ – ლოკოკინისაკენ, რომელიც მოთავსებულია შიდა ყურში.

მეორე ტრანსფორმაციისას, რომელიც ლოკოკინაში ხდება, ჰაერში გავრცელებული ტალღები გადაიქცევა „ზღვის ტალღებად“. **ლოკოკინა** სითხით გავსებული სპირალურად დახვეული მილია. მას აქვს მემბრანა, რომელიც ცნობილია ძირითადი მემბრანის სახელით. ის განთავსებულია მის შუა ნაწილში მთელი სიგრძის გასწვრივ. როცა ირხევა უზანგი, რომელიც მდებარეობს ოვალურ სარკმელთან, ლოკოკინას ფუძესთან ახლოს, ლოკოკინაში მდებარე სითხე იწვევს ძირითადი მემბრანის ტალღისებრ მოძრაობას (როგორც ზემოთ იყო ნახსენები, „ზღვის ტალღებს“).

ენერგიის მესამე გარდაქმნისას ძირითადი მემბრანის ტალღისებრი მოძრაობა არხევს მასთან დაკავშირებულ პატარა ბეწვიან უჯრედებს. ბეწვიანი უჯრედები სმენითი სისტემის რეცეპტორული უჯრედებია. ბეწვიანი უჯრედების რხევა ნერვული დაბოლოებების სტიმულირებას იწვევს და ახდენს ძირითადი მემბრანის მექანიკური რხევების გარდაქმნას ნერვულ აქტივობაში.

საბოლოოდ, ენერგიის მეოთხე გარდაქმნისას, ბოჭკოების კონაში გამავალი ნერვული იმპულსები ტოვებენ ლოკოკინას. ეს ბოჭკოები წარმოადგენენ სმენის ნერვს. ისინი ხვდებიან თავის ტვინის ფუძეში მდებარე ლოკოკინას ბირთვებს. ვიზუალურ სისტემაში ნერვების გადაკვეთის მსგავსად, ერთი ყურიდან მომავალი გაღიზიანება გადაეცემა თავის ტვინის ორივე ნაწილს. სმენითი სიგნალები გაივლიან სხვა ბირთვების მთელ რიგს და მიაღწევენ სმენით ქერქს, რომელიც თავის ტვინის ნახევარსფეროების საფეთქლის წილში მდებარეობს. ამ სიგნალების მაღალი დონის გადამუშავება სმენით ქერქში იწყება (როგორც შემდეგ ნახავთ, ყურის სხვა ნაწილები, რომელიც გამოსახულია სურათზე 4.16, სხვა შეგრძნებების აღმოცენებაში მონაწილეობენ).

ეს ოთხი გარდაქმნა სრულყოფილად მომუშავე სმენით სისტემაში ხდება. მილიონობით ადამიანს აქვს დარღვევები სმენითი სისტემაში. არსებობს სმენითი დარღვევების ორი ზოგადი ტიპი, თითოეული გამოწვეულია სმენითი სისტემის ერთი ან მეტი კომპონენტის დეფექტით. ნაკლებად სერიოზული დაზიანებაა სიყრუე, რომელიც დაკავშირებულია ლოკოკინისაკენ ჰაერის რხევების გამტარობასთან. ამ ტიპის დაზიანების დროს ხშირად შუა ყურის ძვლები არ ფუნქციონირებს შესაბამისად. ამ დეფექტის გამოსწორება შესაძლებელია მიკროქირურგიული გზით ხელოვნური გრდემლისა და უზანგის ჩასმით. უფრო სერიოზული ტიპის დაზიანებაა *ნერვული სიყრუე*, ანუ დეფექტი იმ ნერვულ მექანიზმებში, რომელიც წარმოქმნის ნერვულ იმპულსებს ყურში ან გადააქვს ისინი სმენით ქერქში. სმენითი ქერქის დაზიანება, აგრეთვე, წარმოქმნის ნერვულ სიყრუეს.

ლოკოკინა (cochlea) – სმენის ძირითადი ორგანო; სითხით გავსებული სპირალურად დახვეული მილი, რომელიც მოთავსებულია შიდა ყურში.

ძირითადი მემბრანა (basilar membrane) – მდებარეობს ლოკოკინაში, როცა ის მოდის მოძრაობაში, იწვევს ბეწვიანი უჯრედების სტიმულირებას (აღიზინაებს მათ), რომლებიც წარმოქმნიან სმენითი გაღიზიანების ნერვულ ეფექტებს.

სმენის ნერვი (auditory nerve) – ატარებს იმპულსს ლოკოკინიდან ტვინში მდებარე ლოკოკინის ბირთვებში.

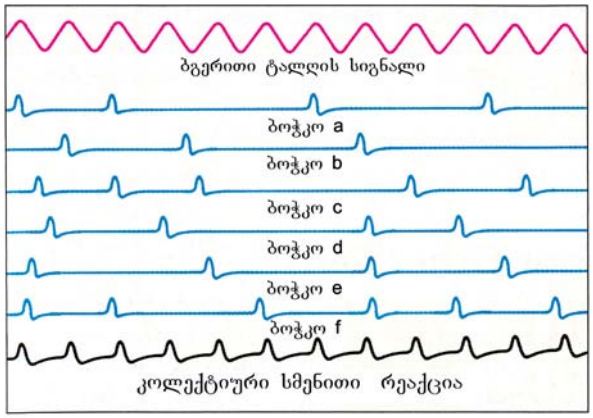
სმენითი ქერქი (auditory cortex) – საფეთქლის წილის არე, რომელიც იღებს და ამუშავებს სმენით ინფორმაციას.

ბგერითი ტონის აღქმის თეორიები

არსებობს ორი განსხვავებული თეორია, რომელიც ხსნის, თუ როგორ ხდება სმენით სისტემაში ბგერითი ტალღის გარდაქმნა ბგერითი ტონის შეგრძნებად: ადგილის თეორია და სიხშირის თეორია.

ადგილის თეორია თავიდან შემოთავაზებული იყო ფონ **ჰერმან ჰელმჰოლცის** (Hermann von Helmholtz) მიერ 1800 წელს და შემდეგ **გეორგ ვონ ბეკესის** (Georg von Bekesy) მიერ იქნა მოდიფიცირებული, გადამუშავებული და შემოწმებული. მან ამ კვლევისათვის 1961 წელს ნობელის პრემია აიღო. ადგილის თეორია ეფუძნება იმ ფაქტს, რომ ძირითადი მემბრანა მოძრაობს, როცა ბგერითი ტალღა შემოდის შიდა ყურში. სხვადასხვა სიხშირე ძირითადი მემბრანის განსაზღვრულ გარკვეული ადგილის ამოძრავებას იწვევს. მაღალი სიხშირის ტონები ყველაზე დიდ ტალღურ მოძრაობას იწვევენ ლოკოკინის ფუძესთან, სადაც ოვალური და მრგვალი სარკმლები არიან განლაგებულნი. დაბალი სიხშირის ტონები ყველაზე დიდ ტალღურ მოძრაობას იწვევენ ძირითადი მემბრანის მოპირდაპირე ბოლოში. ამრიგად, ადგილის თეორია ამტკიცებს, რომ ბგერითი ტონის სიმაღლის აღქმა დამოკიდებულია ძირითადი მემბრანის იმ გარკვეულ ადგილზე, რომელიც ყველაზე მეტად ღიზიანდება.

მეორე, **სიხშირის თეორია**, ბგერითი ტონის სიმაღლეს ძირითადი მემბრანის რხევის სისწრაფით ხსნის. ეს თეორია ვარაუდობს, რომ 100 ჰერცის სიხშირის ბგერითი ტალღა იწვევს ძირითადი მემბრანის რხევას 100-ჯერ წამში. სიხშირის თეორია, აგრეთვე, ამტკიცებს, რომ ძირითადი მემბრანის რხევები იწვევენ ნეირონების განმუხტვას იმავე სიჩქარით, ასე რომ, განმუხტვის სიჩქარე ბგერითი ტონის სიმაღლის ნერვული კოდია. ერთი პრობლემა, რომელიც ამ დროს ჩნდება, ისაა, რომ ინდივიდუალურ ნეირონებს არ შეუძლიათ იმ სისწრაფით განმუხტვა, რომ მაღალი ბგერები წარმოადგინონ, რადგან არც ერთ მათგანს



სურათი 4.17

ზალპის პრინციპი

სმენითი ნერვული უჯრედების ჯამურ კოლექტიურ აქტივობას აქვს იგივე სტრუქტურა, რაც შემოსულ ბგერით ტალღას, მაშინაც კი, როცა თითოეულ ცალკეულ ბოჭკოს შეიძლება არ ჰქონდეს საკმარისად სწრაფი განმუხტვა, რომ თან ახლდეს ბგერითი ტალღის სტრუქტურას.

არ შეუძლია განმუხტვა უფრო მეტი სიჩქარით, ვიდრე 1000-ჯერ წამში. ამის გამო, ერთ ნეირონს არ შეუძლია განასხვავოს 1000 ჰერცზე მეტი სიხშირის ბგერები, რასაც ჩვენი სმენითი სისტემა საკმაოდ კარგად ახერხებს. ეს შეზღუდვა შეიძლება დაიძლიოს ე.წ. **ზალპის პრინციპით**, რომელიც ხსნის იმას, თუ რა ხდება მაღალ სიხშირეებზე. როგორც ნაჩვენებია **სურათზე 4.17,** რამდენიმე ნეირონს კომბინირებული მოქმედებით, ანუ ზალპში, შეუძლია განიმუხტოს იმ სიხშირეზე, რომელიც შეესაბამება 2000 ჰც, 3000 ჰც და ა.შ. სიხშირის ტონებს (Wever, 1949).

როგორც ფერთა შეგრძნების ტრიქრომატული და საწინააღმდეგო პროცესების თეორიები, ისე, ადგილისა და სიხშირის თეორიები სარგებლობს წარმატებით მხოლოდ ბგერათა ტონის სიმაღლის განცდის სხვადასხვა ასპექტებისათვის. ითვლება, რომ სიხშირის თეორია კარგად ხსნის 5000 ჰერცზე უფრო დაბალი სიხშირეების კოდირებას. უფრო მაღალი სიხშირეებისათვის ნეირონებს არ შეუძლიათ ისე სწრაფად და ზუსტად განმუხტვა, რომ ადეკვატურად მოახერხონ სიგნალის კოდირება, ზალპშიც კი.

ადგილის თეორია (place theory) – სხვადასხვა სიხშირის ტონი ქმნის აქტივაციის მაქსიმუმს ძირითადი მემბრანის სხვადასხვა ადგილებში, რის შედეგად ბგერითი ტონის სიმაღლე შეიძლება კოდირებული იყოს იმ ადგილის მიხედვით, რომლის აქტივაციაც მოხდა.

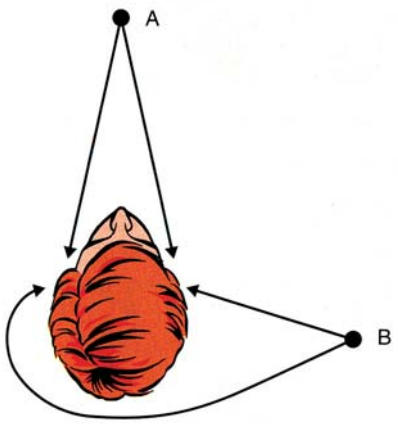
სიხშირის თეორია (frequency theory) – ტონი წარმოქმნის იმ სიჩქარის რხევას ძირითად მემბრანაში, რომელიც ეკვივალენტურია მისი სიხშირისა, რის შედეგად, ბგერითი ტონის სიმაღლე შეიძლება კოდირებული იყოს ნერვული რეაქციის სიხშირით.

ზალპის პრინციპი (volley principle) – ესაა სიხშირის თეორიის განვრცობა, რომელიც ამტკიცებს, რომ, როცა ბგერითი ტალღის სიხშირე აღემატება იმ სიხშირეს, რომლითაც ცალკეულ ნეირონს შეუძლია განმუხტვა, რამდენიმე ნეირონი განიმუხტება ერთად, როგორც ჯგუფი, შემოსული ბგერის ტონის სიმაღლის შესატყვისი სიხშირით.

ადგილის თეორია უფრო წარმატებულად ხსნის ბგერითი ტონის სიმაღლის აღქმას 1000 ჰერცზე უფრო მაღალი სიხშირეებისათვის. 1000 ჰერცზე უფრო დაბალი სიხშირეებისათვის ძირითადი მემბრანა იმდენად ფართოდ ირხევა, რომ მას არ შეუძლია უზრუნველყოს სიგნალის განსხვავება ნერვული რეცეპტორებისათვის, რომელთათვის ძირითადი მემბრანის რხევა ბგერითი ტონის სიმაღლის განსხვავების საშუალებაა. 1000 ჰერციდან 5000 ჰერცამდე სიხშირის დიაპაზონში ორივე მექანიზმი მუშაობს. რთული სენსორული ამოცანა ორ სისტემას შორის იყოფა; ისინი ერთად გვთავაზობენ უფრო მაღალ სენსორულ სიზუსტეს, ვიდრე ეს შეეძლო უზრუნველეყო მხოლოდ ერთ სისტემას. ჩვენ შემდეგ დავინახავთ, რომ ადამიანი ფლობს, აგრეთვე, ორ შეთანხმებულ ნერვულ სისტემას, რომელიც მას გარემოში ბგერათა ლოკალიზაციის ამოცანის გადაწყვეტაში ეხმარება.

ბგერათა ლოკალიზაცია

დელფინები და ღამურები არ იყენებენ მხედველობას ობიექტთა ადგილმდებარეობის განსაზღვრისას ღრმა წყლის თუ მღვიმის სიბნელეში. ამის ნაცვლად, ისინი სარგებლობენ *ექოლოკაციით* – აგზავნიან მაღალი სიხშირის ბგერებს, რომლებიც აირეკლებიან ობიექტების მიერ, რითაც ქმნიან უკუკავშირს და იძლევიან ინფორმაციას ობიექტებამდე მანძილის, მათი ადგილმდებარეობის, ზომების, ტექსტურის და მოძრაობის შესახებ. ერთი სახეობის ღამურას შეუძლია ექოლოკაციის საშუალებით განასხვავოს ობიექტები, რომლებიც ერთმანეთისაგან მხოლოდ 0.3 მილიმეტრით არიან დაშორებულნი (Simmons et al., 1998). მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანს არ გააჩნია ეს სპეციალური უნარი, ის მაინც იყენებს ბგერებს ობიექტების ადგილმდებარეობის განსაზღვრისათვის სივრცეში, განსაკუთრებით მაშინ, როცა მათი დანახვა გაძნელებულია. ეს ორი მექანიზმის გამოყენებით ხერხდება: იმ დროის შედარებითი შეფასებით, რომელიც საჭიროა ბგერის მისაღწევად თითოეულ ყურთან და იმ ბგერების ინტენსივობის შედარებითი შეფასებით, რომლებიც აღწევენ თითოეულ ყურთან (Middlebrooks &Green, 1991; Phillips, 1993).



სურათი 4.18

დროითი შეუსაბამობა და ბგერის ლოკალიზაცია

ბგერათა სივრცეში ლოკალიზაციის განსაზღვრის მიზნით თავის ტვინი იყენებს განსხვავებას დროში,

პირველი მექანიზმი შეიცავს ნეირონებს, რომლებიც ადარებენ იმ დროებს ერთმანეთს, რაც სჭირდება შემომავალ ბგერით სიგნალს თითოეულ ყურთან მისაღწევად. მაგალითად, ბგერა, რომელიც ლოკალიზდება მარჯვენა მხარეს, მარჯვენა ყურს უფრო ადრე მიაღწევს, ვიდრე – მარცხენას (იხ. წერტილი B **სურათზე 4.18**). სმენითი სისტემის ნეირონები სპეციალიზებულნი არიან ამ განსხვავების შემჩნევაზე. თავის ტვინი იყენებს ამ განსხვავებას დროში, რათა გააკეთოს სივრცეში ბგერის შესაძლო ლოკალიზაციის ზუსტი შეფასება.

მეორე მექანიზმი ეფუძნება იმ პრინციპს, რომ ბგერას აქვს ოდნავ უფრო დიდი ინტენსივობა იმ ყურში, რომელსაც ის პირველად მიაღწევს, რადგან ადამიანის თავი თვითონ ქმნის *ბგერით ჩრდილს*, რომელიც ასუსტებს სიგნალს. ინტენსივობის ეს განსხვავება დამოკიდებულია იმ ბგერითი ტონის ტალღის სიგრძის შედარებით ზომაზე, რომელიც აღწევს ადამიანის თავამდე. გრძელი ტალღები, ანუ დაბალი სიხშირის ტონები, ფაქტობრივად, ინტენსივობის არავითარ განსხვავებას არ გვიჩვენებენ მაშინ, როცა მოკლე ტალღების, მაღალი სიხშირის ტონების ინტენსივობების განსხვავება სავსებით გაზომვადია. ადამიანის ტვინში არის უჯრედები, რომლებიც სპეციალიზდებიან იმ სიგნალების ინტენსივობების განსხვავების შემჩნევაზე, რომელიც ორ ყურში აღმოცენდება.

მაგრამ რა ხდება მაშინ, როცა ბგერის წყარო თანაბრად არის დაშორებული ორივე ყურიდან, მაშინ ხომ არ შეიძლება არსებობდეს არც დროში და არც ინტენსივობაში განსხვავება? სწორედ ასეთი სიტუაციაა გამოსახული სურათზე 4.18. ბგერა, რომელიც A წერტილიდან ვრცელდება, თანაბრად არის დაშორებული ორივე ყურიდან. დახუჭული თვალებით შეუძლებელი იქნება მისი ლოკალიზაციის ზუსტი



განსაზღვრა. ასე რომ, თქვენ უნდა შემოაბრუნოთ თავი და ყურების მდებარეობა შეცვალოთ ისე, რომ დაარღვიოთ სიმეტრია, ეს შესაძლებელს გახდის მიიღოთ ბგერის ლოკალიზაციის განსაზღვრისათვის აუცილებელი ინფორმაცია.

შეჯამება

ბგერითი ტალღის სიხშირისა და ამპლიტუდის კომბინაცია დასაბამს აძლევს ბგერითი ტონის სიმაღლის, სიძლიერისა და ტემბრის აღქმას. სმენითი ინფორმაცია რამდენიმე ტრანსფორმაციას განიცდის ყურიდან თავის ტვინისაკენ მიმავალ გზაზე – ბგერითი ტალღა გარდაიქმნება სითხის ტალღებად, რომლებიც წარმოქმნიან ნერვულ რეაქციას. ბგერითი ტონის სიმაღლის აღქმა ახსნილია ორი მექანიზმის კომბინაციით. ადგილის თეორია ამტკიცებს, რომ სხვადასხვა სიმაღლის მქონე ბგერა წარმოშობს ძირითადი მემბრანის განსხვავებული ადგილების მოძრაობას; სიხშირის თეორია ამტკიცებს, რომ ბგერითი ტონის სხვადასხვა სიმაღლე იწვევს ძირითადი მემბრანის მისთვის შესატყვისი სიჩქარით რხევას. ბგერის ლოკალიზაციაც მოიცავს, სულ მცირე, ორ განსხვავებულ პროცესს: თავის ტვინში არის უჯრედები, რომლებიც ამჩნევენ განსხვავებას დროში, რაც სჭირდება ბგერას თითოეულ ყურთან მისაღწევად და განსხვავებას ინტენსივობაში, რომელსაც აღიქვამს თითოეული ყური.

სხვა შეგრძნებები

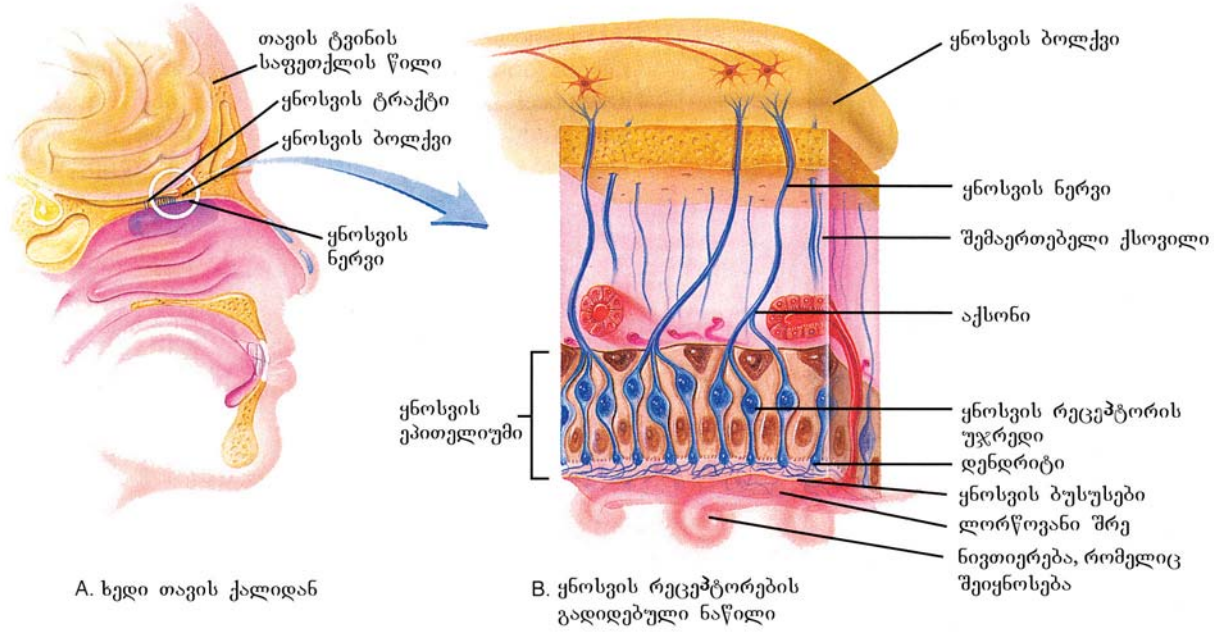
ჩვენ ყველაზე დიდი დრო დავუთმეთ მხედველობისა და სმენითი პროცესების განხილვას, რადგან ეს საკითხები ყველაზე უკეთ არის შესწავლილი მეცნიერთა მიერ, მაგრამ სხვა შეგრძნებებიც მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ადამიანის თვითგადარჩენის და, ასევე, გარემოს დაუფლების უნარში. ჩვენ მოკლედ განვიხილავთ სხვა შეგრძნებებს.

ყნოსვა

თქვენ, ალბათ, შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ სიტუაცია, როცა ბედნიერი იქნებოდით ყნოსვის შეგრძნების დაკარგვით: გყოლიათ როდისმე ძაღლი, რომელსაც წაუგია სკუნსთან ბრძოლა? მაგრამ თავიდან რომ ავიცილოთ სკუნსის სუნის განცდა, ჩვენ, აგრეთვე, უნდა დავკარგოთ ვარდის სურნელის, ცხელი პოპკორნის, ზღვიდან მომავალი სუნის შეგრძნების უნარი. სუნი – კარგი თუ ცუდი – პირველად თავის არსებობას რეცეპტორის ცილებთან ურთიერთქმედებისას გვატყობინებს, რომელიც ყნოსვის ბუსუსების მემბრანაზე მდებარეობს (იხ. **სურ. 4.19**). მას შეუძლია მიიღოს ნივთიერების მხოლოდ რვა მოლეკულა, რათა დასაბამი მისცეს ერთ-ერთს ამ ნერვული იმპულსებიდან, მაგრამ, სულ მცირე, 40 ნერვული დაბოლოება უნდა იყოს სტიმულირებული, რათა შეიგრძნოთ ნივთიერების სუნი. ეს ნერვული იმპულსები სუნის შესახებ ინფორმაციას **ყნოსვის ბოლქვში** აგზავნიან, რომელიც განლაგებულია რეცეპტორების ზემოთ და შუბლის წილის ქვემოთ. ყნოსვითი პროცესი იწყება ქიმიური ნივთიერების შესვლით ყნოსვითი ნეირონების იონურ არხებში, ეს კი, როგორც ნახსენები იყო მესამე თავში,

ყნოსვის ბოლქვი (olfactory bulb) – ცენტრი, სადაც ყნოსვის რეცეპტორები აგზავნიან თავიანთ სიგნალებს, რომელიც განლაგებულია ზუსტად თავის ტვინის ქერქის შუბლის წილის ქვევით.

ფერომენები (pheromones) – ქიმიური სიგნალები, რომელსაც გამოყოფენ ორგანიზმები მოცემული სახეობის სხვა წევრებთან ურთიერთობის დასამყარებლად; ხშირად ფუნქციონირებენ, როგორც დისტანტური სექსუალური მიმზიდველები.



სურათი 4.19

ყნოსვის რეცეპტორები

იწვევს მოქმედი პოტენციალის აღმოცენებას (Restrepo et al., 1990).

ყნოსვის შეგრძნება ერთ-ერთი იმ მცირე ფუნქციათაგანია ნერვულ სისტემაში, რომელიც არის თვითგანახლებადი: როცა თქვენი ყნოსვის რეცეპტორები დაბერდებიან და მოკვდებიან, მათ ახალი უჯრედები ცვლის, რომელიც ახალ კავშირებს აყალიბებს ყნოსვის ბოლქვთან (Farman, 1992).

ყნოსვა, როგორც ჩანს, განვითარდა, როგორც სისტემა, რომელიც ემსახურებოდა საკვების აღმოჩენასა და ადგილმდებარეობის განსაზღვრას (Moncrieff, 1951). ძალიან ბევრი სახეობისათვის ყნოსვა, აგრეთვე, გამოიყენებოდა საფრთხის პოტენციური წყაროს აღმოსაჩენად. ის ამ ფუნქციას კარგად ასრულებდა, რადგან ორგანიზმები არ უნდა შესულიყვნენ პირდაპირ კონტაქტში სხვა ორგანიზმებთან, რათა დაეყნოსათ ისინი. გარდა ამისა, ყნოსვა შეიძლება აქტიური კომუნიკაციის მძლავრი ფორმა იყოს. ზოგიერთი სახეობის ცხოველები ერთმანეთთან ქიმიური სიგნალების გამოყოფითა და აღმოჩენით შედიან კონტაქტში. ამ ქიმიურ სიგნალებს ფერომენებს უწოდებენ. **ფერომენები** ქიმიური ნივთიერებებია, რომლებიც გამოიყენება ერთი სახეობის ფარგლებში, როგორც სექსუალური მგრძნობელობის, საფრთხის, ტერიტორიული საზღვრებისა და საკვები წყაროს სიგნალები. მაგალითად, სხვადასხვა სახეობის მწერების მამრი გამოყოფს ფერომენებს, რითაც ატყობინებს მდედრებს, რომ ის მზადაა შეწყვილებისათვის (Farine et al., 1996; Minckley et al., 1991).

ყნოსვის შეგრძნების მნიშვნელობა იცვლება სახეობათა შორის. ძაღლებს, ვირთხებს, მწერებსა და სხვა ბევრ ცოცხალ არსებას, ვისთვისაც ყნოსვა უმნიშვნელოვანესია თვითგადარჩენისათვის, გაცილებით მახვილი ყნოსვა აქვს, ვიდრე ადამიანს. მათი თავის ტვინის შედარებით დიდი ნაწილი ემსახურება ყნოსვის შეგრძნებას. ადამიანები ყნოსვას, როგორც ჩანს, ძირითადად, გემოსთან კავშირში იყენებენ, რათა იპოვონ და აირჩიონ საკვები, მაგრამ არსებობს ისეთი ფაქტებიც, რომ ადამიანებიც გამოყოფენ და შეიგრძნობენ ფერომენების მსგავს ნივთიერებებს (Jacob & McClintock, 2000). ამას გვაფიქრებინებს, მაგალითად, ის ფაქტი, რომ, დროთა განმავლობაში ახლო მეგობრების მენსტრუალური ციკლი ქალთა საერთო საცხოვრებელში სინქრონიზაციას იწყებს (McClintock, 1971; Stern & McClintock, 1998). ეს სინქრონიზაცია ქიმიური სიგნალებით აიხსნება, რომლის შეგრძნებაც ხდება ყნოსვის საშუალებით (Cutler et al., 1986; Preti et al., 1986). მეცნიერები, აგრეთვე,

ამტკიცებენ, რომ ყნოსვა შეიძლება გარკვეულ როლს თამაშობდეს სექსუალური აქტივობისადმი ადამიანის მზაობაში.

საიდან ვიცით

ასრულებს თუ არა ყნოსვა რაიმე როლს ადამიანის სექსუალურ აქტივობაში

კვლევაში 289 ქალი მონაწილეობდა. მათ უნდა შეეფასებინათ ანდროსტენონის, მამაკაცის ოფლის ძირითადი კომპონენტის სუნი. ქალების უმეტესობა სუნს აფასებდა, როგორც „არასასიამოვნოს“ ან „არამიმზიდველს“. ამ ზოგადი კანონზომიერებიდან გამონაკლისი იყვნენ ის ქალები, რომელთაც ოვულაცია ჰქონდათ. სუნის მათეული შეფასებები უფრო ნეიტრალურ იყო. რა დასკვნა შეიძლება გავაკეთოთ? მკვლევრები ვარაუდობენ, რომ ქალები, რომელთაც ოვულაცია და, შესაბამისად, დაფეხმძიმების უფრო დიდი შანსი ჰქონდათ, ნაკლებად სავარაუდოა, რომ წინააღმდეგობას გაუწევენ მამაკაცთა სექსუალურ ინიციატივას მხოლოდ მათი არასასიამოვნო ბუნებრივი სუნის გამო (Grammer, 1993).

ალბათ, გაგაოცათ ყნოსვის შეგრძნების მნიშვნელობამ ადამიანის სექსუალურ ცხოვრებაში.

გემოს შეგრძნება

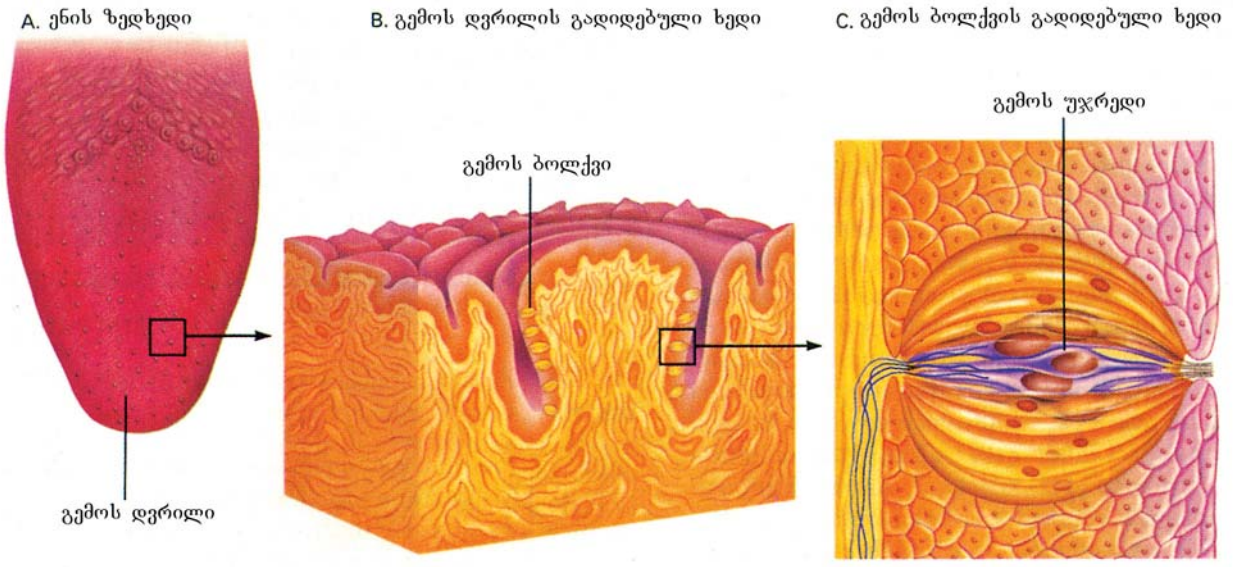
საკვებისა და ღვინის გურმანებს აქვთ კარგად განვითარებული უნარი, შეამჩნიონ ოდნავი განსხვავება გემოში, თუმცა, მათი უმეტესობა ამისათვის რეალურად ყნოსვას იყენებს და არა – გემოს შეგრძნებას. როცა თქვენ ჭამთ, ყნოსვისა და გემოს შეგრძნებები მჭიდროდ თანამშრომლობენ ერთმანეთთან. როცა გაციებული ხართ, საკვები უგემური გეჩვენებათ, რადგან თქვენი ცხვირის შესასვლელები ბლოკირებულია და დაკარგული გაქვთ ყნოსვა. თავად შეგიძლიათ დარწმუნდეთ ამაში: ცხვირზე ხელწაჭერილმა შეეცადეთ იპოვოთ განსხვავება ერთნაირი ტექსტურის, მაგრამ განსხვავებული სუნის მქონე საკვებს შორის, მაგალითად, ვაშლისა და კარტოფილის უმ ნაჭრებს შორის. იმ საერთო საცხოვრებელში მცხოვრები ზოგიერთი სტუდენტის აზრით, რომელიც სახელგანთქმული იყო თავისი ცუდი საკვებით,



ცხვირსაცობის გაკეთება ჭამის დროს საჭმელს უკარგავს გემოს, რის შედეგადაც ყველა კერძს ერთნაირი გემო აქვს, რაც ბევრად უკეთესია, ვიდრე მათი საკუთარი გემო!

თქვენი ენის ზედაპირი დაფარულია *გემოს დვრილებით*, რომელიც მას უსწორმასწორო იერს აძლევს. ამ დვრილების დიდი ნაწილი გემოს რეცეპტორული უჯრედების ჯგუფებს შეიცავს, რომელსაც *გემოს ბოლქვებს* უწოდებენ (იხ. **სურ. 4.20**). გემოს რეცეპტორის ერთი უჯრედის ჩანაწერი გვიჩვენებს, რომ ინდივიდუალური რეცეპტორული უჯრედები ყველაზე კარგად რეაგირებენ გემოს ოთხი თვისებიდან ერთერთზე: ტკბილზე, მჟავეზე, მწარესა ან მლაშეზე (Frank & Nowlis, 1989). გასულ წლებში მკვლევრებმა აღმოაჩინეს გემოს მეხუთე, ძირითადი თვისების რეცეპტორები – უმამი (umami) (Chaudhari et al., 2000). უმამი ნატრიუმის გლუტამატია (MGS), რომელსაც ხშირად უმატებენ აზიურ საჭმელებს და ბუნებრივად გვხვდება ცილებით მდიდარ საკვებში, როგორიცაა ხორცი, ზღვის პროდუქტები და ძველი ყველი. თუმცა, ამ ხუთი თვისების რეცეპტორული უჯრედები მცირედით სხვა გემოზეც რეაგირებენ, „საუკეთესო“ რეაქცია ყველაზე სწორად ასახავს თვისებას. როგორც ჩანს, გემოს ამ ძირითადი კლასებისთვის გარდაქმნის სისტემები ერთმანეთისგან დამოუკიდებლად არსებობს (Bartoshuk &Beauchamp, 1994).

გემოს შეგრძნების რეცეპტორები შეიძლება დაზიანდნენ ალკოჰოლის, სიგარეტის ბოლის, მჟავის შედეგად. საბედნიეროდ, გემოს შეგრძნების რეცეპტორები რამდენიმე დღეში ერთხელ იცვლება – უფრო ხშირად, ვიდრე ყნოსვის რეცეპტორები. მართლაც,



სურათი 4.20

გემოს რეცეპტორები

ნაწილი A გვიჩვენებს დვრილების განაწილებას ენის ზედა მხარეზე.
ნაწილი B გვიჩვენებს ერთ დვრილს, რომელიც ნახატზე გადიდებულია, რათა გამოჩნდეს ცალკეული გემოს ბოლქვები.
ნაწილი C გვიჩვენებს გადიდებულად ერთ-ერთ გემოს ბოლქვს.

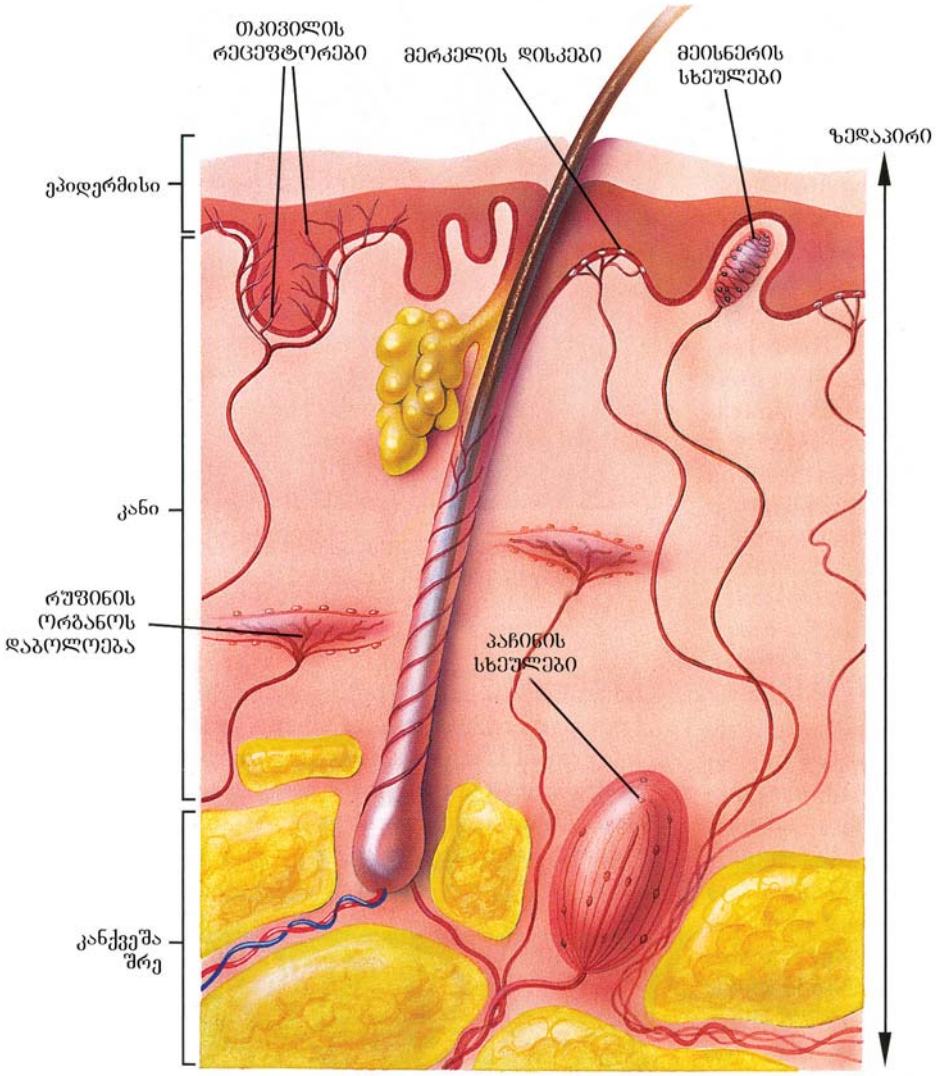
გემოს შეგრძნების სისტემა დაზიანების მიმართ ყველაზე დიდი წინააღმდეგობის უნარიანობით გამოირჩევა, სხვა შეგრძნებებთან შედარებით. ძალიან იშვიათია შემთხვევა, რომ ვინმემ სრულებით, სამუდამოდ დაკარგოს გემოს შეგრძნება (Bartoshuk, 1990).

შეხებისა და კანის შეგრძნებები

კანი შესანიშნავად ადაპტირებადი ორგანოა. გარდა იმისა, რომ ის გიცავთ ზედაპირის დაზიანებისაგან, გამოშრობისაგან, გეხმარებათ ტემპერატურის რეგულაციაში. ის შეიცავს ნერვულ დაბოლოებებს, რომლებიც წარმოშობენ წნევის, სითბოსა და სიცივის შეგძნებებს. ამ შეგრძნებებს **კანის შეგრძნებები** ეწოდებათ.

რადგანაც თქვენ დიდი რაოდენობით სენსორულ ინფორმაციას იღებთ კანის საშუალებით, სხეულის ზედაპირთან ახლოს განსხვავებული ტიპის მრავალი რეცეპტორული უჯრედი ფუნქციონირებს (იხ. **სურ. 4.21**). ნახატზე გამოსახული თითოეული ტიპის რეცეპტორი კანთან სხვადასხვა ტიპის კონტაქტზე რეაგირებს (Sekular & Blake, 1994). *მეისნერის სხეულები* ყველაზე კარგად რეაგირებენ მაშინ, როცა რაიმე ეხახუნება კანს, ხოლო *მერკელის დისკები* ყველაზე მეტად მაშინ არიან აქტიურები, როცა რაიმე პატარა ობიექტი აწვება კანს. თქვენ, ალბათ, გაგიკვირდებათ, როცა გაიგებთ, რომ სითბოსა და სიცივის შეგრძნებებისათვის განსხვავებული რეცეპტორები არსებობს. თქვენ არ გაქვთ ერთი რეცეპტორი, რომელიც მოქმედებს თერმომეტრის მსგავსად. თქვენი თავის ტვინი სითბოსა და სიცივის ცალკეული სიგნალების ინტეგრირებას ახდენს, რათა აკონტროლოს გარემოს ტემპერატურული ცვლილებები.

კანის მგრძნობიარობა წნევისადმი ძალიან ფართო დიაპაზონში იცვლება სხეულის სხვადასხვა უბანზე. მაგალითად, თქვენ 10-ჯერ უფრო ზუსტად განსაზღვრავთ სტიმულის ლოკალიზაციას თითების წვერებზე, ვიდრე – ზურგზე. სხეულის სხვადასხვა ნაწილის მგრძნობიარობის განსხვავებულობა განპირობებულია ნერვული დაბოლოებების სიმჭიდროვით გარკვეულ უბნებში და, აგრეთვე, სენსორული ქერქის დიდი ფართობით, რომელიც მათ შეესატყვისება. მესამე თავში ნახეთ, რომ მგრძნობიარობა უდიდესია იქ, სადაც ეს ყველაზე მეტად გჭირდებათ – სახეზე, ენასა და ხელებზე. ზუსტი სენსორული უკუკავშირი სხეულის ამ ნაწილებიდან უზრუნველყოფს ჭამის, ლაპარაკის და აღქმის პროცესების ეფექტურ მიმდინარეობას.



კანის ნაწილი და კანქვეშა შრე

სურათი 4.21

კანის შეგრძნებათა რეცეპტორები

რამდენიმე სხვადასხვა ტიპის რეცეპტორი არის პასუხისმგებელი კანის შეგრძნებათა განცდაზე, როგორიცა შეხების, სითბოსა და სიცივის შეგრძნებები. მაგალითად, მეისნერის სხეულები ყველაზე კარგად რეაგირებენ რაიმე ობიექტის გახახუნებაზე კანის მიმართ, მერკელის დისკები ყველაზე აქტიურნი არიან პატარა ობიექტების კანზე დაწოლის მიმართ.

კანის მგრძნობელობის ერთი ასპექტი ცენტრალურ როლს ადამიანურ ურთიერთობებში ასრულებს: ესაა შეხება. შეხების საშუალებით თქვენ გადასცემთ სხვებს თქვენს სურვილს, მიიღოთ ან გასცეთ სიმშვიდე, მხარდაჭერა, სიყვარული და ვნება. შეხების ადგილს დიდი მნიშვნელობა აქვს ეროტიული ან სექსუალური შეგრძნების აღმოცენებაში. ამ თვალსაზრისით განსაკუთრებით მგრძნობიარე ადგილებს **ეროგენული ზონები** ეწოდება. სხვა მგრძნობიარე ეროტიული ადგილების აღგზნების პოტენციალი ინტერინდივიდუალური განსხვავებულობით ხასიათდება. ის დამოკიდებულია დასწავლილ ასოციაციებსა და სენსორული რეცეპტორების კონცენტრაციაზე მოცემულ ადგილზე.

შეხება შეიძლება გარკვეულ როლს თამაშობდეს თვითგადარჩენის პროცესში. მაგალითად, ნაადრევად დაბადებული ბავშვები, რომელთაც საავადმყოფოში 45 წუთის განმავლობაში ყოველდღიური მასაჟი უტარდებოდათ, ფიზიკურად და გონებრივად გაცილებით უფრო სწრაფად იზრდებოდნენ და ვითარდებოდნენ იმ თანატოლებთან შედარებით, რომელთაც არ უტარდებოდათ მასაჟი (Field & Schanberg, 1990). ვირთხებზე ჩატარებული კვლევა გვიჩვენებს, რომ ენერგიული სტიმულაცია ათავისუფლებს ზრდის ჰორმონებს და ააქტიურებს ზრდის ფერმენტს – დეკარბოქსილაზას (ODC - onithine decarboxylase) თავის ტვინსა და სხვა სასიცოცხლო ორგანოებში. ის ნაშიერები, რომლებიც სიცოცხლის პირველ წლებში ხშირად აყავდათ ხელში, უფრო ჯანმრთელები არიან

კანის შეგრძნებები (cutaneous senses) – წნევის, სითბოსა და სიცივის შეგრძნებები.

ეროგენული ზონები (erogeneous zones) – კანის ზედაპირის ადგილები, რომლებიც განსაკუთრებით მგრძნობიარენი არიან გაღიზიანებისადმი და წარმოშობენ ეროტიულ და სექსუალურ შეგრძნებებს.

მთელი ცხოვრების მანძილზე. საკონტროლო ჯგუფის ცხოველებთან შედარებით, სტიმულირებული ნაშიერები გამოირჩეოდნენ სტრესისადმი უფრო მეტი წინააღმდეგობის გაწევის უნარით, უფრო ნელა ბერდებოდნენ, მათი თავის ტვინის უჯრედები კი უფრო დიდხანს ინარჩუნებდნენ სიცოცხლისუნარიანობას და უკეთესი მეხსიერება ჰქონდათ (Meany et al., 1998). აქედან გამომდინარე, პრაქტიკული რეკომენდაცია ასეთია: შეეხეთ ხშირად იმათ, ვისზედაც ზრუნავთ და სხვებიც წაახალისეთ, რომ თქვენც შეგეხონ ხშირად – ეს არა მარტო სიამოვნებას მოგგვრით, არამედ გააუმჯობესებს როგორც თქვენს, აგრეთვე, მათ ჯანმრთელობასაც (Montague, 1986).



წონასწორობისა და კინესტეთიკური შეგრძნებები

წონასწორობის და კინესთეტიკური შეგრძნებები თქვენთვის შეიძლება უცნობიც კი იყოს, რადგანც მათ არა აქვთ რეცეპტორები, რომელთა დანახვა შეიძლება, როგორც მაგალითად, თვალების, ყურების ან ცხვირის. წონასწორობის შეგრძნება სივრცეში ჩვენი სხეულის, განსაკუთრებით, თავის ორიენტაციის შეგრძნებას გვაძლევს. ამ ინფორმაციას გვაწვდიან რეცეპტორები, პატარა ბუსუსები, რომელნიც შიდა ყურში – სითხით სავსე პარკუჭებსა და არხებში მდებარეობენ. ეს ბუსუსები იხრება, როცა სითხე მოძრაობს და აწვება მათ, ეს კი მაშინ ხდება, როცა თავს სწრაფად ამოძრავებთ. პარკუჭი და ტიკი გატყობინებთ ინფორმაციას სწორხაზოვანი მოძრაობის აჩქარებისა და შენელების შესახებ (იხ. **სურ. 4.16**). სამი არხი, რომელთაც ნახევარრკალოვან არხებს უწოდებენ, ერთმანეთის მიმართ მართი კუთხითაა განლაგებულნი, რაც საშუალებას გვაძლევს მივიღოთ ინფორმაცია ნებისმიერი მიმართულებით მოძრაობის შესახებ – თუ როგორ მოძრაობს თავი, როცა ვტრიალდებით, როცა ვაქნევთ მას, ან გვერდზე გადავხრით.

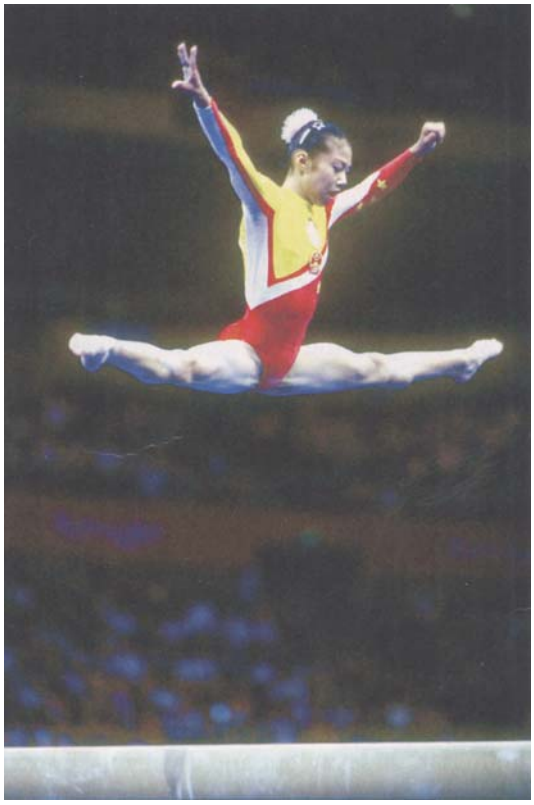
ადამიანები, რომლებმაც უბედური შემთხვევებისა თუ ავადმყოფობის გამო დაკარგეს წონასწორობის შეგრძნება, საკმოდ დეზორიენტირებულნი არიან, ხშირად ეცემიან, ახასიათებთ თავბრუხვევა. მიუხედავად ამისა, ასეთი ადამიანების უმრავლესობა, ბოლოს და ბოლოს, მაინც ახერხებს ამ ნაკლის კომპენსირებას იმით, რომ უფრო მეტად ეყრდნობა ვიზუალურ ინფორმაციას. გულისრევა მოძრაობისას მაშინ აღმოცენდება, როდესაც ვიზუალური სისტემიდან მომავალი სიგნალები კონფლიქტში შედის ვესტიბულარული აპარატიდან წამოსულ სიგნალებთან. მოძრავ ტრანსპორტში კითხვისას ადამიანებს ხშირად უჩნდებათ გულისრევის შეგრძნება. ამის მიზეზი ისაა, რომ ვიზუალური სიგნალები უძრავი ობიექტიდან მოდის, ხოლო ვესტიბულარული შეგრძნებები – მოძრავი ობიექტიდან. მძღოლებს იშვიათად ემართებათ ეს ავადმყოფობა, რადგან ისინი ხედავენ და გრძნობენ კიდეც მოძრაობას.

რასაც არ უნდა აკეთებდეთ, იდგეთ ვერტიკალურად, ხტავდეთ თუ ვარჯიშობდეთ, თქვენს ტვინს სჭირდება ზუსტი ინფორმაცია თქვენი სხეულის პოზიციისა თუ მისი ნაწილების სივრცითი მიმართებისა და მოძრაობის შესახებ. **კინესთეტიკური შეგრძნება** უზრუნველყოფს მუდმივ სენსორულ უკუკავშირს სხეულის მოტორული აქტივობის შესახებ. ამის გარეშე თქვენ ვერ შეძლებდით ნებისმიერი მოძრაობების დიდი ნაწილის კოორდინირებას.

თქვენ გაქვთ კინესთეტიკური ინფორმაციის ორი წყარო: რეცეპტორები, რომლებიც მდებარეობენ სახსრებში და რეცეპტორები, რომლებიც მდებარეობენ კუნთებსა და მყესებში. სახსრებში მდებარე რეცეპტორები რეაგირებენ იმ დაჭიმულობაზე, რომელიც თან ახლავს კიდურების სხვადასხვა პოზიციას და დაჭიმულობის ცვლილებებზე, რასაც

წონასწორობის შეგრძნება (vestibular sense) – ინფორმაციას გვაწვდის ჩვენი სხეულის ორიენტაციის შესახებ სივრცეში.

კინესთეტიკური შეგრძნება (kinesthetic sense) – ინფორმაციას გვაწვდის ჩვენი სხეულისა და მისი ნაწილების მოძრაობისა და მდგომარეობის შესახებ.



იწვევს სახსრების მოძრაობები. კუნთებსა და მყესებში მდებარე რეცეპტორები რეაგირებენ იმ დაძაბულობის ცვლილებებზე, რომელიც თან ახლავს კუნთების შეკუმშვასა და გაფართოებას.

თავის ტვინი ხშირად ახდენს კინესთეტიკური შეგრძნებებიდან მიღებული ინფორმაციის ინტეგრირებას შეხების შეგრძნებიდან მიღებულ ინფორმაციასთან. თავის ტვინს არ შეუძლია, მაგალითად, იმ სიგნალების სრულყოფილი გააზრება, რომელიც თითოეული თითიდან მოდის, თუკი მას ზუსტად არ ეცოდინება თითების მდებარეობა ერთმანეთის მიმართ. წარმოიდგინეთ, რომ, რაღაც საგნებს დახუჭული თვალებით აგროვებთ. შეხების შეგრძნება გაძლევთ საშუალებას, მიხვდეთ, არის თუ არა აღებული ობიექტი ქვა, მაგრამ კინესთეტიკური შეგრძნება გიქმნით წარმოდგენას მის სიდიდეზე.

ტკივილი

ზემოთ შეხების შეგრძნების გარკვეული ასპექტები განვიხილეთ. თქვენ იცით, რომ ფიზიკური კონტაქტის გარკვეული ფორმები ტკივილს იწვევენ. **ტკივილი** არის ორგანიზმის რეაქცია მავნე ზემოქმედების მქონე გამღიზიანებლებით სტიმულაციაზე, რომელიც საკმაოდ ინტენსიურია, რათა ქსოვილის დაზიანება გამოიწვიოს ან მას საფრთხე შეუქმნას. ხართ თუ არა სრულებით კმაყოფილი ასეთი კარგად განვითარებული ტკივილის შეგრძნებით? თქვენი პასუხი, ალბათ, ორივე იქნება – „კი“-ც და „არა“-ც. „კი“-ს შემთხვევაში ტკივილის შეგრძნება მნიშვნელოვანია თქვენი გადარჩენისთვის. ადამიანები, რომელთაც დაბადებიდან დაკარგული აქვთ ტკივილის შეგრძნების უნარი, ხშირად იღებენ სხეულის სხვადასხვა დაზიანებებს, რომელთა თავიდან აცილება შესაძლებელი იქნებოდა, თუკი თავის ტვინი შეძლებდა მათ გაფრთხილებას მოსალოდნელი საფრთხის შესახებ (Larner et al., 1994). მათი მაგალითი გასაგებს ხდის ტკივილის შეგრძნების, როგორც დაცვის სიგნალის მნიშვნელობას – ის გაფრთხილებთ პოტენციური ზიანის შესახებ. „არას“ უპასუხებთ, რადგან ზოგჯერ არის მომენტები, როცა თქვენ ბედნიერი იქნებოდით, რომ შეგძლებოდათ ტკივილის შეგრძნების გამორთვა. 50 მილიონზე მეტი ადამიანი აშშ-ში იტანჯება მუდმივი, ქრონიკული ტკივილით. სამედიცინო ხარჯები ტკივილის გასაყუჩებლად და დაკარგული სამუშაო დღეები წელიწადში 70 მილიარდ დოლარადაა შეფასებული (Turk, 1994). როგორც ჩანს, უწყვეტი, ქრონიკული ტკივილი ხშირად იწვევს მწვავე დეპრესიას და მიზეზია იმისა, რომ ასეთი ტკივილების მქონე ადამიანები უარყოფითად აფასებენ თავიანთ ცხოვრებას (Banks & Kerns, 1996). გასაგებია, რომ მეცნიერებს აინტერესებთ ტკივილის შეგრძნების გამომწვევი მექანიზმების შესწავლა, რათა დაეუფლონ მისი შემცირების ტექნიკას.

ტკივილის მექანიზმები

თითქმის ყველა ცხოველი იბადება ამა თუ იმ ტიპის ტკივილის დაცვითი სისტემით, რომელიც იწვევს ავტომატურად გარკვეული სტიმულებისაგან გაქცევის რეფლექსს. როცა სტიმულის ინტენსივობა ზედა ზღურბლს მიაღწევს, ორგანიზმი გაქცევით პასუხობს, რა თქმა უნდა, თუკი შეუძლია ეს. გარდა ამისა, ის სწრაფად სწავლობს ტკივილის გამომწვევი

ტკივილი (pain) – ორგანიზმის რეაქცია მავნე ზემოქმედების მქონე გამღიზიანებლების სტიმულაციაზე, რომელიც არის საკმაოდ ინტენსიური, რათა გამოიწვიოს ქსოვილის დაზიანება ან შეუქმნას მას საფრთხე.

სტიმულების იდენტიფიცირებას და შეძლებისადაგვარად თავიდან იცილებს მათ.

არსებობს ორი სახის ტკივილის შეგრძნება: **ნოციცეპტური** და **ნევროპათიური**. ნოციცეპტური ტკივილი არის უარყოფითი შეგრძნება, რომელსაც მავნე ზემოქმედების მქონე გამღიზიანებელი იწვევს. მაგალითად, ეს არის შეგრძნება, რომელიც გაგიჩნდებათ ცხელ ქურასთან შეხებისას. კანში მდებარე სპეციალური ნერვული დაბოლოება აგზავნის ტკივილის შეტყობინებას თქვენი ხელიდან ზევით, ზურგის ტვინის გავლით თავის ტვინისაკენ. ხელის უკან გამოწვევით შეგიძლიათ ამ ტიპის ტკივილის შეწყვეტა. ნევროპათიური ტკივილი გამოწვეულია ნერვების არანორმალური გადაჭარბებული ფუნქციონირებით. ის აღმოცენდება დაზიანებული ან დაავადებული ნერვებიდან, რისი მიზეზიცაა, მაგალითად, უბედური შემთხვევა ან კიბო. მედიკამენტებს და მკურნალობის სხვა საშუალებებს, რომლებიც აწყნარებენ ნერვებს, ასეთი ტიპის ტკივილების შემსუბუქება შეუძლიათ.

მეცნიერებმა იმ სპეციფიკური რეცეპტორების განსაზღვრა დაიწყეს, რომლებიც რეაგირებენ ტკივილის გამომწვევ სტიმულებზე. მათ აღმოაჩინეს, რომ ზოგიერთი რეცეპტორი მხოლოდ ტემპერატურაზე რეაგირებს, ზოგიერთი – ქიმიურ ნივთიერებებზე, სხვები კი – მექანიკურ სტიმულებზე. არსებობს რეცეპტორები, რომლებიც ტკივილის გამომწვევი სტიმულების კომბინაციაზე რეაგირებენ. ტკივილის ბოჭკოების ქსელი ქმნის შესანიშნავ ბადეს, რომელიც მთელ სხეულს ფარავს. პერიფერიული ნერვული ბოჭკოები ტკივილის სიგნალებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში ორი გზით აგზავნიან: სწრაფი გამტარუნარიანობის ნერვული ბოჭკოებით, რომლებიც დაფარულნი არიან მიელინით და ნელი, უფრო პატარა ნერვული ბოჭკოებით, მიელინის საფარველის გარეშე. ზურგის ტვინთან დაწყებული იმპულსები გადაეცემა თალამუსს და შემდეგ – თავის ტვინის ქერქს, სადაც ხდება ტკივილის ლოკალიზაციისა და ინტენსივობის განსაზღვრა, დაზიანების მნიშვნელოვნების შეფასება და სამოქმედო გეგმის დასახვა.



ტკივილის ფსიქოლოგია

ემოციური რეაქციები, კონტექსტუალური ფაქტორები და სიტუაციის ინტერპრეტაცია შეიძლება ისეთივე მნიშვნელოვან როლს ასრულებდეს ტკივილის განცდაში, როგორც რეალური ფიზიკური სტიმული (Price, 2000; Turk, 1994). ფსიქოლოგიური პროცესების მნიშვნელობას ტკივილის განცდაში ნათლად გვიჩვენებს შემდეგი ორი უკიდურესი შემთხვევა: ერთი, როცა არის ტკივილი, მაგრამ არ არსებობს მისი გამომწვევი ფიზიკური სტიმული და მეორე, როცა არ არის ტკივილი, მიუხედავად დიდი ინტენსივობის ტკივილის გამომწვევი სტიმულის არსებობისა. მაგალითად, იმ ადამიანთა 10%-ზე მეტი, რომელთაც ამპუტირებული აქვთ კიდურები, უჩივიან მწვავე და ქრონიკულ ტკივილებს იმ კიდურში, რომელიც მათ აღარ აქვთ. ამას **ფანტომური კიდურის ფენომენი** ეწოდება (Melzack, 1992). ამის საპირისპიროდ, ზოგიერთ ინდივიდს, რომელიც მონაწილეობს რელიგიურ რიტუალებში, შეუძლია ტკივილის შეგრძნების ბლოკირება ტკივილის გამომ-

ნოციცეპტური ტკივილი (nociceptive pain) – გამოწვეულია მავნე ზემოქმედების მქონე ექსტერნალური სტიმულით; კანში არსებული სპეციალიზებული ნერვული დაბოლოებები აგზავნიან ტკივილის შესახებ შეტყობინებას კანიდან ზურგის ტვინის გავლით თავის ტვინში.

ნევროპათიური ტკივილი (neuropathic pain) –გამოწვეულია ნერვების არანორმალური ან ზედმეტად აქტიური ფუნქციონირებით; ის ნერვების დაზიანების ან დაავადების მიზეზია.

ფანტომური კიდურის ფენომენი (phantom limb phenomenon) – მწვავე და ქრონიკული ტკივილის შეგრძნება ამპუტირებულ კიდურში.



რატომ იწვევს ცხარე საჭმელი ტკივილს?

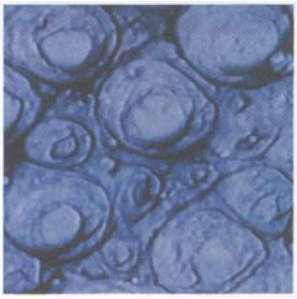
გქონიათ ოდესმე ასეთი გამოცდილება? თქვენ მიირთმევთ რომელიმე ძალიან ცხარე კერძს ჩინურ ან ტაილანდურ რესტორანში და შემთხვევით ჩაკბიჩეთ ძალზე ცხარე წიწაკა. ამ მომენტში ის სიამოვნება, რომელსაც საკვებისგან იღებთ, ძლიერ ტკივილად გადაიქცევა. თუკი ასეთ რამ ოდესმე შეგმთხვევიათ, თქვენ იცით, რომ გემოს სფეროში არსებობს კავშირი მათ შორის, რაც განიჭებთ სიამოვნებას და ტკივილს. განვიხილოთ ეს დამოკიდებულება.

ფიზიოლოგიურად ადვილია იმის ახსნა, თუ რატომ იწვევს ცხარე წიწაკა ტკივილს. თქვენს ენაზე არსებული გემოს ბოლქვები დაკავშირებულია ნოციცეპტური ტკივილის ბოჭკოებთან (Bartoshuk, 1993). ამრიგად, ერთი და იგივე ქიმიურმა ნივთიერებამ შეიძლება გააღიზიანოს როგორც გემოს ბოლქვებში მდებარე რეცეპტორები, ისე, მასთან ძალიან ახლოს მდებარე ტკივილის ბოჭკოები (Caterina et al., 2000). ცხარე წიწაკის შემთხვევაში, ეს ნივთიერებაა კაფსაცინი. თუკი თქვენ გსურთ ისიამოვნოთ ცხარე საკვებით, უნდა შეეცადოთ საკვებში შეინარჩუნოთ ამ ნივთიერების საჭირო კონცენტრაცია ისე, რომ მან უფრო მეტად გააღიზიანოს თქვენი გემოს რეცეპტორები, ვიდრე ტკივილის რეცეპტორები.

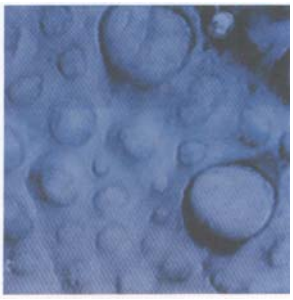
ალბათ გაინტერესებთ, რატომ განსხვავდებიან ადამიანები ერთმანეთისაგან ცხარე საკვების მიმართ დამოკიდებულების მიხედვით? მათ უკვირთ ხოლმე, როცა მათ მეგობრებს შეუძლიათ ან არ შეუძლიათ ცხარე საკვების ჭამა. ამ განსხვავების ასახსნელად კვლავ ფიზიოლოგიას მივმართოთ. რაც უფრო მეტია გემოს ბოლქვები, მით უფრო მეტია ტკივილის რეცეპტორებიც. ამიტომ უფრო დიდია იმის ალბათობა, რომ ის ადამიანები, რომელთაც ბევრი გემოს ბოლქვები აქვთ, უფრო ძლიერ ტკივილს განიცდიან კაფსაცინისაგან. იმ ინდივიდებს, რომელთაც ბევრი გემოს ბოლქვები აქვთ, *სუპერდეგუსტატორები* დაარქვეს (Bartoshuk, 1993), ხოლო მათ, ვისაც უფრო მცირე რაოდენებით აქვთ ეს რეცეპტორები – *ნონდეგუსტატორები*. ინდივიდთა ეს ორი ჯგუფი არ განსხვავდება ერთმანეთისაგან მრავალი გემოს შეგრძნებების მიხედვით – თქვენ შეიძლება არც იცოდეთ სუპერდეგუსტატორი ხართ, ნონდეგუსტატორი თუ რაღაც შუალედური. განსხვავება მხოლოდ გარკვეული ქიმიური ნივთიერებების, მაგალითად, კაფსაცინის მიმართ მგრძნობიარობაში ვლინდება.

გემოს ბოლქვების სიმჭიდროვის მიხედვით ინტერინდივიდუალური სხვაობა გენეტიკური აღმოჩნდა (Bartoshuk et al., 1994). ქალები უფრო ხშირად არიან სუპერდეგუსტატორები, ვიდრე კაცები. სუპერდეგუსტატორები, საერთოდ, უფრო მგრძნობიარენი არიან მწარე ქიმიური ნივთიერებების მიმართ (სიმწარე დამახასიათებელია საწამლავთა დიდი უმრავლესობისათვის). რადგანაც ქალს ყოველთვის უფრო მეტი პასუხისმგებლობა ეკისრებოდა შთამომავლობის გაზრდასა და კვებაში ევოლუციის მანძილზე, იმ ქალების ბავშვებს, რომლებსაც მეტი გემოს მგრძნობიარობა ახასიათებდათ, გადარჩენის უფრო მეტი შანსი ჰქონდათ. რადგანაც დეგუსტატორის სტატუსი გენეტიკურია, ამ ასპექტში განსხვავება უკვე პატარა ბავშვებშიც შეიმჩნევა (Anliken et al., 1991). ხუთიდან შვიდ წლამდე სუპერდეგუსტატორი ბავშვები უპირატესობას ანიჭებენ რძეს ყველთან შედარებით და პირიქით – ნონდეგუსტატორები – ყველს რძესთან შედარებით. რატომ? სუპერდეგუსტატორები რძეს აღიქვამენ, როგორც უფრო თბილს და ყველს – როგორც უფრო მწარეს, ვიდრე ნონდეგუსტატორები. ამრიგად, გენეტიკური განსხვავებები გვეხმარება ავხსნათ, თუ რატომ აქვს ზოგიერთ ბავშვს ასე გამოხატული გემოს თავისებურებანი.

მაგრამ, მოდით დავუბრუნდეთ რესტორნის კერძს, რომელმაც ტკივილის შეგრძნება გამოიწვია. ალბათ, შეგიმჩნევიათ, რომ ტკივილის შეგრძნება თანდათან ქრება. ამ მხრივ, პირში განლაგებული ტკივილის რეცეპტორები მოქმედებს სხვა სენსორული რეცეპტორების მსგავსად: დროთა განმავლობაში თქვენ ადაპტირდებით მუდმივი სტიმულაციის მიმართ. ალბათ ძალიან კარგია, რომ სენსორულ პროცესებს ტკივილის შემსუბუქების ფუნქციაც აქვთ და მას საჭირო მომენტში გვთავაზობენ ხოლმე.



(ა)



(ბ)

წვევი ინტენსიური სტიმულაციის პირობებშიც, როგორიცაა, მაგალითად, ცხელ ნაკვერჩხლებზე სიარული ან ნემსით სხეულის გახვრეტა.

საერთოდ, ტკივილის შეგრძნებაზე დიდ გავლენას ახდენს კონტექსტი და რეაგირების შეძენილი ჩვევები. ვინაიდან ტკივილი ფსიქოლოგიური რეაქციების ერთ-ერთი სახეა, ის შეიძლება შეიცვალოს ისეთი მკურნალობის შედეგად, რომელიც ფსიქიკურ პროცესებზე ისეთი ზემოქმედებას იყენებს, როგორიცაა ჰიპნოზი, ღრმა რელაქსაცია, ყურადღების გადატანა. მაგალითად, ანესთეზიის გარეშე მშობიარობის მოსამზადებელი *ლამაზეს* (Lamaze) მეთოდით სამშობიარო ტკივილების შემცირებას რამდენიმე ასეთი მეთოდის კომბინაციით ცდილობენ. ლამაზეს სუნთქვითი ვარჯიშები მშობიარეს რელაქსაციაში ეხმარება და ყურადღება გადააქვს ტკივილის ადგილიდან. ყურადღების გადატანის, სასიამოვნო წარმოდგენების, შეტყობინებების გამოყენება ქმნის რბილ, სასარგებლო შემხვედრ სტიმულაციას და მეუღლისა თუ მეგობრის სოციალური მხარდაჭერა – ყველაფერი ერთად მომავალ დედას ამ მტკივნეულ სიტუაციაზე კონტროლის ძლიერ განცდას აძლევს.

რა გავლენას ახდენს ტკივილის შეგრძნებაზე ფსიქოლოგიური კონტექსტში? ერთ-ერთი თეორია, რომელიც ტკივილის შემცირების გზებს ეხება, ცნობილია *კარიბჭის კონტროლის თეორიის* სახელით (Ronald Mezlack, 1973, 1980). ამ თეორიის მიხედვით, ზურგის ტვინის უჯრედები მოქმედებენ როგორც ნევროლოგიური კარი, რომელიც ხელს უშლის ტკივილის ზოგიერთი სიგნალის თავის ტვინში შეღწევას და მის ბლოკირებას ახდენს, ზოგიერთს კი – ატარებს. თავის ტვინი და კანის რეცეპტორები სიგნალს ზურგის ტვინისკენ აგზავნიან, რათა მან გააღოს ან დაკეტოს ეს კარი. თავის ტვინიდან სწორედ ეს დაღმავალი სიგნალი უზრუნველყოფს ფსიქოლოგიურ კონტექსტს, რომელიც ახლავს თან ტკივილს. გასულ წლებში მელზაკმა (Melzack, 1999) წარმოადგინა განახლებული თეორია – ტკივილის ნეირომატრიცული თეორია, რომელიც ხსნის იმ ფაქტებს, რომ ადამიანები ხშირად განიცდიან ტკივილს ძალიან მცირე ინტენსივობის ან არარსებული ფიზიკური გამღიზიანებლის პირობებში: ამ შემთხვევაში ტკივილის განცდა მხოლოდ ტვინშია აღმოცენებული.

ის, თუ როგორ აღიქვამთ ტკივილს, რას ეუბნებით მის შესახებ სხვებს და როგორ რეაგირებთ ტკივილგამაყუჩებლებზე, თქვენ ფსიქოლოგიურ მდგომარეობას უფრო ასახავს, ვიდრე ტკივილის გამომწვევი გამღიზიანებლის ინტენსივობას. ის, რასაც თქვენ აღიქვამთ, შეიძლება იყოს საკმაოდ განსხვავებული და ზოგჯერ სრულებითაც დამოუკიდებელი იმისაგან, თუ რას შეიგრძნობთ, როგორც ამის შესახებ მეხუთე თავში ვისაუბრებთ, რომელიც აღქმის ფსიქოლოგიას ეძღვნება.

კარიბჭის კონტროლის თეორია (gate-control theory) – ეხება ტკივილის შემცირებას, რომელიც ხდება მაშინ, როცა ზურგის ტვინის გარკვეული უჯრედები მოქმედებს როგორც კარი, უშლის ხელს ტკივილის გავრცელებას და მისი ზოგიერთი სიგნალის ბლოკირებას ახდენს, ზოგიერთს კი აგზავნის თავის ტვინში.

შეჯამება

ყნოსვის შეგრძნების ნერვული იმპულსები აღმოცენდება მაშინ, როცა ჰაერში არსებული ქიმიური ნივთიერება კონტაქტში შევა ყნოსვის ბუსუსებთან. ყნოსვა დიდ როლს ასრულებს სექსუალური ქცევის რეგულაციასა და სხვა მნიშვნელოვანი ფუნქციების განხორციელებაში. ყნოსვისა და გემოს სისტემები შეთანხმებულად მოქმედებს საკვები პროდუქტების უმრავლესობის შეგრძნებისას. გემო წარმოადგენს შესატყვისი გემოს ბოლქვების რეაქციების ნაზავს სიტკბოზე, სიმჟავეზე, სიმწარესა და სიმლაშეზე.

თქვენ შეგიძლიათ განიცადოთ წნევის, სითბოსა და სიცივის შეგრძნებები კანში მოთავსებული რეცეპტორული უჯრედების საშუალებით. შეხება მნიშვნელოვან როლს ასრულებს კომუნიკაციასა და გადარჩენის პროცესში. წონასწორობის შეგრძნება უზრუნველყოფს თქვენი თავისა და სხეულის ორიენტაციას სივრცეში. კინესთეტიკური შეგრძნება პასუხისმგებელია სხეულის სხვადასხვა ნაწილების პოზიციაზე და გეხმარებათ ნებისმიერი მოძრაობების კოორდინირებაში.

თქვენ განიცდით ნოციცეპტურ ტკივილს მავნე სტიმულის ზემოქმედების შემთხვევაში და ნევროპათიურ ტკივილს – ნერვების არანორმალური ფუნქციონირების დროს. ფსიქოლოგიური კონტექსტი, ნაწილობრივ, განსაზღვრავს ტკივილის განცდის ინტენსივობას.

საკითხები

სამყაროს სენსორული შემეცნება

- იმის გამო, რომ სენსორული პროცესები მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ჩვენ მიერ სამყაროს შემეცნებაში, მეცნიერები ფსიქოლოგიის განვითარების ადრეულ ეტაპებზეც სწავლობდნენ შეგრძნებებს.
- ფსიქოფიზიკა სწავლობს ფიზიკურ გამღიზიანებელზე ფსიქოლოგიურ რეაქციას. მეცნიერები ზომავენ აბსოლუტურსა და სხვაობის ზღურბლებს.
- სიგნალის აღმოჩენა საშუალებას აძლევს მკვლევრებს გამოყონ ერთმანეთისაგან შეგრძნების სიმახვილე და პასუხის სისტემატური შეცდომა.
- ფსიქოფიზიკის მკვლევრებმა განსაზღვრეს კავშირი გამღიზიანებლის ფიზიკურ ინტენსივობასა და ფსიქოლოგიურ ეფექტს შორის მათემატიკური ფუნქციის საშუალებით.
- შეგრძნება გამღიზიანებლის ფიზიკურ ენერგიას ნერვულ კოდად გარდაქმნის.
- მეცნიერები ცდილობენ შეისწავლონ ინფორმაციის დინების პროცესი სენსორული რეცეპტორებიდან თავის ტვინის ქერქისაკენ.

მხედველობითი სისტემა

- ბადურაზე მდებარე ფოტორეცეპტორები, რომელთაც კოლბებსა და ჩხირებს უწოდებენ, სინათლის ენერგიას ნერვულ იმპულსად გარდაქმნიან.
- ბადურას განგლიოზური უჯრედები ახდენენ რეცეპტორებიდან და ბიპოლარული უჯრედებიდან მომავალი სიგნალის ინტეგრირებას. მათი აქსონები წარმოქმნიან ოპტიკურ ნერვებს, რომლებიც მხედველობის ჯვარედინთან ხვდებიან ერთმანეთს.
- ვიზუალური ინფორმაცია განაწილებულია ტვინის სხვადასხვა უბნებში, სადაც მუშავდება ვიზუალური გარემოს სხვადასხვა ასპექტები, როგორიცაა საგნების გარეგნული სახე და მათი მდებარეობა.
- სინათლის ტალღის სიგრძე წარმოადგენს გამღიზიანებელს ფერთა შეგრძნებისათვის.
- ფერის შეგრძნებები განსხვავდება ტონით, სიმაძღრითა და სიკაშკაშით.
- ფერთა შეგრძნების თეორიები აერთიანებს სამი ფერის შემგრძნები რეცეპტორის ტრიქრომატულ თეორიას და საწინააღმდეგო პროცესების თეორიას, რომელიც საწინააღმდეგო ელემენტების კომპოზიციის იდეას ეყრდნობა.
- გამღიზიანებლის თვისებათა აღმოჩენა ბადურის უჯრედებისა და უფრო მაღალი დონის ვიზუალური ცენტრების მოქმედებით ხდება.

სმენა

- სმენის შეგრძნება წარმოიქმნება ბგერითი ტალღით, რომელსაც გააჩნია სიხშირე, ამპლიტუდა და სირთულე.
- ლოკოკინაში ბგერითი ტალღები ტრანსფორმირდებიან სითხის მოძრაობად, რომელიც ამოძრავებს ძირითად მემბრანას. ძირითადი მემბრანის ბეწვები ნერვულ იმპულსებს გადასცემენ სმენით ქერქს.
- ადგილის თეორია საუკეთესოდ ხსნის მაღალი სიხშირეების კოდირებას, სიხშირის თეორია კი – დაბალი სიხშირეების კოდირებას.
- ბგერის წარმოშობის მიმართულების განსაზღვრისათვის მოქმედებს ორი ტიპის ნერვული მექანიზმი – ბგერათა ინტენსივობისა და იმ დროის შედარება, რომელიც ბგერით სიგნალს თითოეულ ყურთან მისაღწევად სჭირდება.

სხვა შეგრძნებები

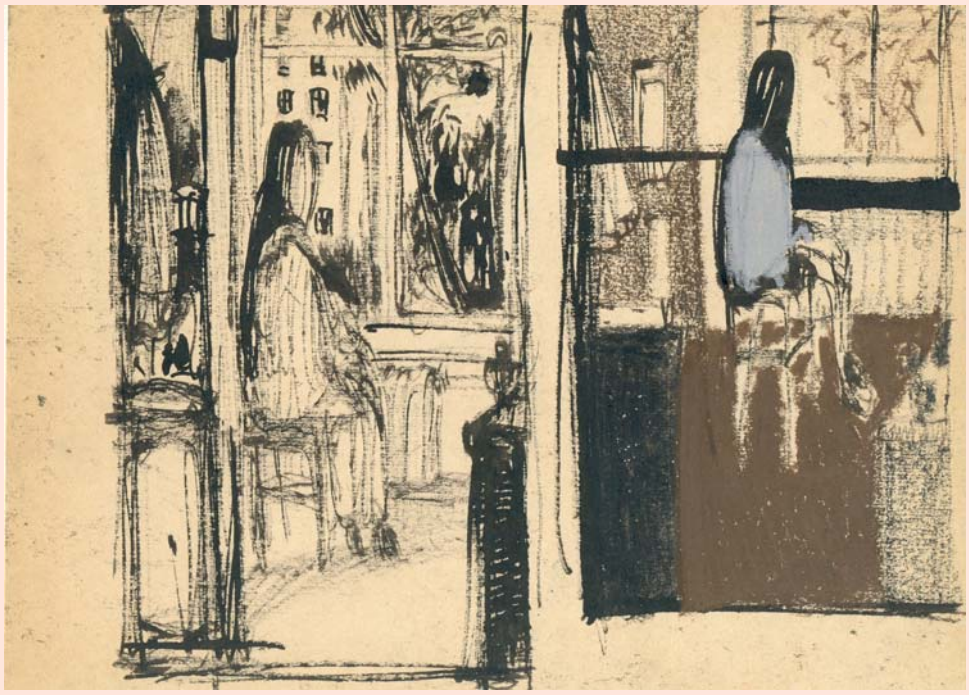
- ყნოსვისა და გემოს შეგრძნებები ნივთიერებათა ქიმიურ თვისებებზე რეაგირებენ და ერთად მოქმედებენ, როცა ადამიანი ეძებს და ირჩევს საკვებს.
- ყნოსვა ცხვირის ღრუში განლაგებული, სუნისადმი მგრძნობიარე უჯრედებით ხორციელდება.
- გემოს რეცეპტორები გემოს ბოლქვებია, რომლებიც მოთავსებულნი არიან გემოს ღვრილებში, ძირითადად, ენაზე.
- შეხების შეგრძნება გულისხმობს დაწოლისა და ტემპერატურულ შეგრძნებებს.
- წონასწორობის შეგრძნება გაძლევთ ინფორმაციას სხეულის მოძრაობის მიმართულებისა და სისწრაფის შესახებ.
- კინესთეტიკური შეგრძნება გაძლევთ ინფორმაციას სხეულის ნაწილების მდებარეობის შესახებ და გეხმარებათ მოძრაობის კოორდინირებაში.
- ტკივილი არის ორგანიზმის დაცვითი რეაქცია პოტენციურად მავნე ზემოქმედების მქონე გამღიზიანებელზე.
- ტკივილის ფიზიოლოგიური რეაქცია მოიცავს სენსორულ რეაქციას ტკივილის გამომწვევი გამღიზიანებლის მხარეს და ნერვულ იმპულსებს, რომლებიც მოძრაობენ თავის ტვინსა და ზურგის ტვინს შორის.
- ტკივილი არის ნაწილობრივ ფსიქოლოგიური რეაქციაც. ის შეიძლება შეიცვალოს მკურნალობით, რომელიც აქცენტს აკეთებს ფსიქიკურ პროცესებზე და გადააქვს ყურადღება.

ძირითადი ცნებები

აბსოლუტური ზღურბლი
აკომოდაცია
ამაკრინული უჯრედები
ადგილის თეორია
ბადურა
ბგერის სიძლიერე
ბგერის ტონის სიმაღლე
ბიპოლარული უჯრედები
განგლიოზური უჯრედები
ეროგენული ზონები
აბსოლუტური ზღურბლი
ვებერის კანონი
ზალპის პრინციპი
კანის შეგრძნებები
კარიბჭის კონტროლის თეორია

კინესთეტიკური შეგრძნება
კოლბები
ლოკოკინა
მხედველობის ქერქი
ნევროპათიური ტკივილი
ნოციცეფთური ტკივილი
ოდნავ შესამჩნევი სხვაობა
ოპტიკური ნერვი
პასუხის სისტემატური შეცდომა
რეცეპტორული ველი
საწინააღმდეგო პროცესების თეორია
სენსორული ადაპტაცია
სენსორული რეცეპტორები
სენსორული ფიზიოლოგია
სიბნელისადმი ადაპტაცია
სიგნალის შემჩნევის თეორია
სიკაშკაშე
ფერის ტონი
სიხშირის თეორია
სმენითი ნერვი
სმენითი ქერქი
სხვაობის ზღურბლი
ტემბრი
ტკივილი
ტრანსფორმაცია
ტრიქრომატული თეორია
ფანტომური კიდურის ფენომენი
ფერის სიმაძღრე
ფერომონები
ფოვეა
ფოტორეცეპტორები
ფსიქომეტრული ფუნქცია
ფსიქოფიზიკა
ყნოსვის ბოლქვი
შეგრძნება
შემავსებელი ფერები
ჩხირები
ძირითადი მემბრანა
წონასწორობის შეგრძნება

აღქმა



5

- შეგრძნება, ორგანიზება, იდენტიფიკაცია და ცნობა
  - პროქსიმალური და დისტალური სტიმულები
  - რეალობა: ორაზროვნება და ილუზიები
  - აღქმის შემსწავლელი მიდგომები
- ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში: ვირტუალური რეალობა
- ყურადღების პროცესები
  - სელექციური (შერჩევითი) ყურადღება
  - ყურადღება და საგნები გარემოში
- აღქმის ორგანიზაციის პროცესები
  - ფიგურა: ფონი და დასრულებულობა (შევსებულობა)
  - პერცეპტული დაჯგუფების პრინციპები
  - სივრცითი და დროითი ინტეგრაცია
  - მოძრაობის აღქმა
  - სიღრმის აღქმა
  - აღქმის კონსტანტობა
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: როგორ იჭერთ მფრინავ ბურთს
- იდენტიფიკაცია და ცნობა
  - აღმავალი და დაღმავალი პროცესები
  - საგნების ცნობა
  - მოლოდინის და კონტექსტის გავლენა
  - ბოლო გაკვეთილი
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

ავიხილოთ კენგის შემთხვევა, რომელიც ეკვატორული აფრიკის ფიჯის კულტურიდან იყო. კენგს მთელი ცხოვრება ხშირ ტროპიკულ ტყეებში ჰქონდა გატარებული. ერთ დღეს მას შესაძლებლობა მიეცა, პირველად ემოგზაურა მანქანით გაშლილ ველზე ანთროპოლოგ კოლინ ტარნბულთან (Colin Turnbull) ერთად. მოგვიანებით ტარნბულმა აღწერა კენგის რეაქციები:

კენგმა გადახედა ველებს და იმ ადგილს, სადაც რამდენიმე მილის მოშორებით ასიოდე ბიზონი ძოვდა. მან მკითხა, რა მწერები იყვნენ ისინი, რაზედაც ვუპასუხე, რომ ისინი ბიზონები იყვნენ, თანაც მისთვის ცნობილ ტყის ბიზონებზე ორჯერ უფრო დიდები. კენგმა ხმამაღლა გაიცინა და მითხრა, რომ ეს სისულელე აღარ მეთქვა და კვლავ იგივე კითხვა დამისვა. მერე, რადგან საკმაოდ ჭკვიან კომპანიონად არ მიმიჩნია, თავისთვის ლაპარაკობდა და ცდილობდა, ბიზონები სხვადასხვა ჭიანჭველებისა და ხოჭოებისათვის მიემსგავსებინა, რომლებიც მას მანამდე ენახა.

ამასობაში მანქანაში ჩავსხედით და იმ ადგილისაკენ დავეშვით, სადაც ცხოველები ძოვდნენ. კენგი აკვირდებოდა, უფრო და უფრო როგორ დიდდებოდნენ ისინი და, თუმცა, ყველა ფიჯმელის მსგავსად, თავადაც გულადი იყო, მაინც ჩემთან ახლოს გადმოჯდა და ჩაიბუტბუტა, რომ ეს რაღაც ჯადოქრობა იყო... ბოლოს, როცა კენგი მიხვდა, რომ ცხოველები მართლა ბიზონები იყვნენ, უკვე აღარ ეშინოდა, თუმცა, კვლავ აფიქრებდა, რატომ იყვნენ ისინი ასე პატარები, ან მართლა პატარები იყვნენ და უცებ გაიზარდნენ, თუ ეს ყველაფერი რაღაც ოინი იყო (Turnbull 1961, გვ. 305).

კენგის ამბავი საკმაოდ ნათლად გვიჩვენებს გამოცდილების გავლენას აღქმაზე. რადგან კენგმა ცხოვრება ტროპიკულ ტყეებში გაატარა, მას არ ჰქონდა სათანადო ცოდნა, რათა დაუყოვნებლივ მოეხდინა სენსორული ინფორმაციის – შორი მანძილით დაშორებული ობიექტებიდან თვალებში არეკლილი სინათლის – ინტერპრეტაცია. ამ თავში შეისწავლით, როგორ მოქმედებს ცოდნა ადამიანის შესაძლებლობებსა და აღქმაზე.

მე-4 თავში ვნახეთ, რომ გარემო სავსეა სინათლისა და ბგერის ტალღებით. თუმცა, მიუხედავად ამისა, მათი სახით მაინც არ განიცდით სამყაროს. თქვენ სინათლის ტალღას კი არ „ხედავთ“, არამედ – პლაკატს კედელზე, ბგერის ტალღა კი არ „გესმით“, არამედ მუსიკა იქვე მყოფი რადიოდან. შეგრძნებით იწყება სინამდვილის უშუალო ასახვა, მაგრამ კიდევ მეტი რაღაც სხვაა საჭირო, რომ სტიმული აზრიანი და საინტერესო გახდეს და, რაც მთავარია, საშუალება მოგეცეთ, ეფექტურად უპასუხოთ მას. **აღქმა** არის იმ პროცესების ერთობლიობა, რომლებიც სენსორულ ხატში აწესრიგებენ ინფორმაციას და ამ ინფორმაციის, როგორც გარე სინამდვილით წარმოქმნილის, განცდას უზრუნველყოფენ. ეს პროცესები ინტერპრეტაციის უმაღლეს დონეს უზრუნველყოფს, რაც საშუალებას გვაძლევს, წარმატებით გავერკვეთ გარემოში.

შეგრძნებასა და აღქმას შორის კავშირის უკეთ გაგების მიზნით გთავაზობთ მარტივ, თვალსაჩინო მაგალითს. დაიჭირეთ ხელი სახის წინ, რაც შეიძლება შორს. შემდეგ ის ნელა მიუახლოვეთ სახეს. სახესთან მიახლოებისას ხელი სულ უფრო და უფრო მეტ ვიზუალურ ველს ფარავს. შედეგად, შეიძლება ველარ დაინახოთ პლაკატი ხელის უკან, კედელზე. როგორ ფარავს ხელი პლაკატს? ხელი გადიდდა

აღქმა (Perception) – პროცესები, რომლებიც სენსორულ ხატში აწესრიგებენ ინფორმაციას და ამ ინფორმაციის, როგორც სამგანზომილებიანი გარესინამდვილით წარმოქმნილის, განცდას უზრუნველყოფენ.

თუ პლაკატი დაპატარავდა? თქვენი პასუხი იქნება: „რა თქმა უნდა, არა!“ ეს მაგალითი გვიჩვენებს შეგრძნებებს და აღქმას შორის განსხვავებას. ხელი იმიტომ ფარავს პლაკატს, რომ სახესთან მიახლოებისას ის შედარებით დიდ გამოსახულებას ქმნის ბადურაზე. ეს აღქმის პროცესებია, რომლებიც, ბადურაზე მიღებული გამოსახულების ზომების ცვლილების მიუხედავად, საშუალებას გაძლევთ გაიგოთ, რომ ხელის და პლაკატის რეალური ზომები არ იცვლება.

შეიძლება ითქვას, რომ აღქმა შეგრძნებას აძლევს აზრს. პერცეპტული პროცესები მნიშვნელობას იღებენ მუდმივად ცვალებადი, ხშირად ქაოტური შემავალი სენსორული ინფორმაციიდან (input) და მას სტაბილური, მოწესრიგებული პერცეპტული ხატების სახით აწესრიგებენ. *პერცეპტული ხატი* არის ის, რაც აღქმულია (ფენომენოლოგიური ან განცდითი), აღქმის პროცესის შედეგი. ის ფიზიკური საგანი ან რეცეპტორში საგნის ხატი კი არ არის, არამედ პერცეპტული აქტივობის ფსიქოლოგიური შედეგია. ამრიგად, ხელის აღქმა, რეტინალური გამოსახულების ზომების ცვლილების მიუხედავად, უცვლელი რჩება, რადგან ინტერპრეტაცია უცვლელი პერცეპტული აქტივობით მიმდინარეობს. უმეტესად, აღქმა და შეგრძნება იმდენად ძალდაუტანებლად, უწყვეტად და ავტომატურად ხდება, რომ მას თავისთავად პროცესად მივიჩნევთ. ჩვენი მიზანია, ამ თავში გაგაცნოთ პროცესები, რომლებიც საშუალებას გვაძლევენ, სათანადოდ ავხსნათ სამყარო ასეთი აშკარა ძალდაუტანებლობით. თავდაპირველად ვიზუალურ სფეროში მიმდინარე პერცეპტულ პროცესებს განვიხილავთ.

შეგრძნება, ორგანიზება, იდენტიფიცირება და ცნობა

ტერმინი *აღქმა*, მისი ფართო მნიშვნელობით, ნიშნავს გარემოში საგნების და მოვლენების წვდომის ზოგად პროცესს, რათა შევიგრძნოთ ისინი, გავიგოთ, მოვახდინოთ იდენტიფიკაცია, მივაკუთვნოთ რაიმე კატეგორიას და მოვემზადოთ მათზე რეაგირებისათვის. აღქმის პროცესების უკეთ გაგების მიზნით მათ სამ საფეხურად ყოფენ: შეგრძნება, პერცეპტული ორგანიზაცია და იდენტიფიკაცია/საგნების ცნობა.

როგორც მე-4 თავში ვნახეთ, *შეგრძნება* ნიშნავს ნერვულ კოდებში ფიზიკური ენერგიის გარდაქმნას, რომელსაც ტვინი აცნობიერებს. მაგალითად, შეგრძნებით ვიღებთ ვიზუალური ველის შესახებ ბაზისურ მონაცემებს. ბადურის უჯრედები იმგვარად არიან მოწყობილნი, რომ გაარჩიონ საგნის კონტურები და კონტრასტები, თუმცა, მხოლოდ სუსტად რეაგირებენ უცვლელ, მუდმივ სტიმულირებაზე (გაღიზიანებაზე). ტვინის ქერქის უჯრედები საწყის ნიშნებს რეტინის შემავალი ინფორმაციიდან იღებენ.

პერცეპტული ორგანიზაცია შემდეგი საფეხურია, როდესაც საგნის შინაგანი გამოსახულება ფორმირდება და გარეგანი სტიმულის აღქმა ყალიბდება. შინაგანი გამოსახულება გვაწვდის სამყაროს ზედაპირულ მონახაზს. მხედველობის შემთხვევაში პერცეპტული პროცესებით ხდება ობიექტის სავარაუდო ზომის, ფორმის, მოძრაობის, დაშორების და ორიენტაციის შეფასება. ეს შეფასებები ეფუძნება გონით გათვლას, რომელიც ადამიანის წარსულ ცოდნას მოცემულ გრძნობად რეალობასა და სტიმულთან აერთიანებს, მისი (სტიმულის) პერცეპტული შინაარსის ფარგლებში. აღქმისას ხდება საგნის პერცეპტში ისეთი მარტივი სენსორული ნიშნების სინთეზი (ინტეგრაცია და კომბინაცია), როგორიცაა საგნის ფერი, კონტურები და ხაზები. საგნის ამოცნობა შემდგომ ხდება. ეს ფსიქიკური აქტივობები სწრაფად და მიზანმიმართულად, გაცნობიერების გარეშე ხორციელდება.

ამ ორ საფეხურს შორის განსხვავების უფრო ნათლად გასაგებად განვიხილოთ დოქტორ რიჩარდსის ავადმყოფობის შემთხვევა, რომლის ტვინის დაზიანებამ პერცეპტული პროცესები დაამახინჯა, თუმცა შეგრძნება უცვლელი დარჩა.

პერცეპტული ორგანიზაცია (Perceptual organization) – პროცესები, რომლებიც სენსორულ ინფორმაციას აერთიანებენ, რათა აღქმას მისცენ თვალსაჩინო სახე ვიზუალურ ველში.

საიდან ვიცით

შეგრძნების და პერცეპტული ორგანიზაციის დარღვევა

დოქტორი რიჩარდსი იყო განათლებული და დიდი გამოცდილების მქონე ფსიქოლოგი. სამწუხაროდ, მას ტვინის დაზიანება ჰქონდა, რომელმაც ვიზუალური განცდის შეცვლა გამოიწვია. როგორც ჩანს, არ დაზიანდა ტვინის მეტყველების ცენტრები, ასე რომ, მას შეეძლო საკმაოდ ნათლად აღეწერა თავისი საკმაოდ

უჩვეულო ვიზუალური გამოცდილება. მოკლედ რომ ვთქვათ, ტვინის დაზიანებამ იმოქმედა სენსორული მონაცემების სწორად გაერთიანების უნარზე. მაგალითად, დოქტორ რიჩარდსი აღწერდა, რომ, თუ იგი ხედავდა რთულ (კომპლექსურ) ობიექტს, როგორიცაა ადამიანი და მის ვიზუალურ ველში ახლომახლო კიდევ რამდენიმე ადამიანი იყო, იგი ზოგჯერ ადამიანის ნაწილებს განცალკევებულად ხედავდა, რომლებიც არ ერთიანდებოდნენ ერთ გამოსახულებაში. მას, ასევე, უჭირდა ერთი და იმავე მოვლენის ხმისა და გამოსახულების გაერთიანება. როდესაც ვინმე მღეროდა, მას შეეძლო დაენახა პირის მოძრაობა და გაეგონა ხმა, მაგრამ ისე, თითქოს ხმა დუბლირდებოდა არასწორი ჩანაწერით, რაიმე უცხო ფილმში. მოვლენის ნაწილები რომ ერთიანობაში დაენახა, დოქტორ რიჩარდსს სჭირდებოდა რაიმე ჩვეულებრივი ფაქტორი, რომელიც „წებოს“ მსგავსად იმოქმედებდა. მაგალითად, თუ დანაწევრებული ადამიანის ყველა ნაწილი ერთი მიმართულებით იმოძრავებდა, რიჩარდსი ნაწილებს კვლავ გაერთიანებულად, დასრულებული ადამიანის სახით აღიქვამდა. თუმცა, პერცეპტულ „წებოს“ ზოგჯერ შეიძლება რაიმე აბსურდული კონფიგურაცია შეექმნა. დოქტორ რიჩარდსი ერთნაირი ფერის ობიექტებს, როგორიცაა, მაგალითად, ბანანი, ლიმონი, კანარის ჩიტი, გაერთიანებულად დაინახავდა მაშინაც კი, თუ ისინი სივრცეში განცალკევებულნი იქნებოდნენ. ბრბოში ადამიანები შერწყმულად მოჩვენებოდა, თუ ისინი ერთნაირი ფერის ტანსაცმელში იქნებოდნენ გამოწყობილნი. დოქტორ რიჩარდსი გარემოს დანაწევრებულად, ფრაგმენტულად და უცნაურად განიცდიდა, რაც აბსოლუტურად განსხვავდებოდა ნორმალური განცდისაგან (Marcel, 1983).

პრობლემა დოქტორ რიჩარდსის თვალებში არ იყო, არც სტიმულის ნიშნების *ანალიზის* უნარში – იგი ზუსტად ხედავდა საგნის ნაწილებს და თვისებებს. მისი პრობლემა სინთეზში იყო, ანუ მას არ შეეძლო სენსორული ინფორმაციის ნაწილების ისე გაერთიანება, რომ მხედველობის ველში ცალკეული მოვლენა ერთიანად, თვალსაჩინოდ აღექვა. დოქტორ რიჩარდსის შემთხვევა ნათელს ხდის აღქმასა და შეგრძნების პროცესებს შორის განსხვავებას. ის, ასევე, გიჩვენებთ, რომ სენსორული ანალიზი და პერცეპტული ორგანიზაცია უწყვეტად მიმდინარეობს, მიუხედავად იმისა, რომ ვერ აცნობიერებთ მათ მოქმედებას.

იდენტიფიკაცია და ცნობა ამ კლასიფიკაციაში მესამე საფეხურია, როდესაც პერცეპტულ ხატს მნიშვნელობა ეძლევა. მრგვალი საგნები ბურთებად, მონეტებად, საათებად, ფორთოხლებად ან მთვარეებად „გადაიქცევა“. ადამიანები შეიძლება იდენტიფიცირდნენ ქალად ან კაცად, მეგობრად ან მტრად, ნათესავად ან როკ-ვარსკვლავად. ამ ეტაპზე პერცეპტული შეკითხვა: „რას ჰგავს ეს საგანი?“ იცვლება იდენტიფიკაციის შეკითხვით: „რა არის საგანი?“ დაბოლოს, ცნობის შეკითხვით: – „რა არის საგნის ფუნქცია?“ იმისთვის, რომ რაიმეს იდენტიფიკაცია მოვახდინოთ, ვიცნოთ და გავარკვიოთ, რა ეწოდება მას, ანდა როგორ შეიძლება ვირეაგიროთ მასზე, მაღალი დონის კოგნიტური პროცესებია საჭირო, რომლის მიმდინარეობაზე გავლენას ახდენს ჩვენი თეორიები, მეხსიერება, ღირებულებები, რწმენები, ობიექტთან დაკავშირებული ატიტუდები.

ამრიგად, მოკლედ მიმოვიხილეთ ინფორმაციის გადამუშავების საფეხურები, რომლებიც პერცეპტული სამყაროს აზრიანი გაგების საშუალებას გვაძლევენ. რადგან მე-4 თავი შეგრძნებებს შეეხებოდა, ამ თავში მეტ ყურადღებას დავუთმობთ აღქმის ასპექტებს ფიზიკური ენერგიის საწყისი ტრანსფორმაციის შემდეგ. ყოველდღიურ ცხოვრებაში აღქმა სრულიად ძალდაუტანებლად მიმდინარეობს. შემდეგი ქვეთავის დასაწყისში შევეცდებით, დაგარწმუნოთ, რომ რეალურად საკმაოდ დახვეწილ ინფორმაციის გადამუშავებას, დიდ გონებრივ სამუშაოს ასრულებთ, რათა საბოლოოდ „სიადვილის“ ამ ილუზიამდე მიხვიდეთ.

პროქსიმალური და დისტალური სტიმულები

წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ ხართ **5.1.A სურათზე** გამოსახული პიროვნება, რომელიც ოთახს მოხერხებული სკამიდან აკვირდება. ოთახში მოთავსებული საგნებიდან არეკლილი სინათლის ნაწილი თვალებამდე აღწევს და თვალის ბადურაზე ქმნის გამოსახულებებს. სურათი 5.1.B გვიჩვენებს, თუ რას დავინახავდით ოთახში ყოფნისას მარცხენა თვალით (მარჯვნივ ჩანაჭდევი არის თქვენი ცხვირი, ქვემო

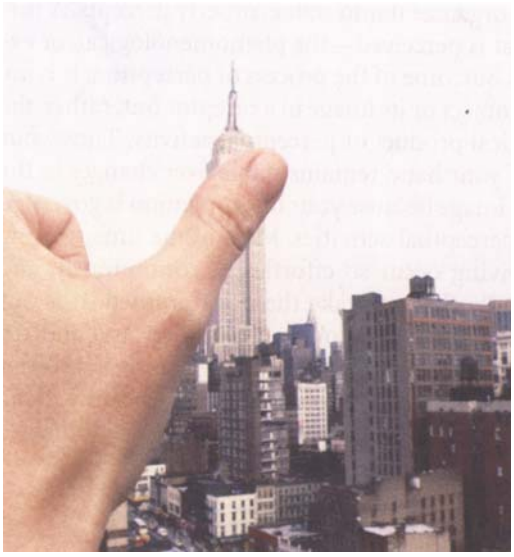
იდენტიფიკაცია და ცნობა (Identification and recognition) – პერცეპტული ხატისათვის აზრის მიცემის გზები.

კიდეზე კი – ხელი და მუხლი). რამდენად შეესაბამება რეტინალური გამოსახულება გარემოს, რომელმაც ის შექმნა?

ერთ-ერთი ძალზე მნიშვნელოვანი განსხვავება მათ შორის ისაა, რომ ბადურაზე მიღებული გამოსახულება *ორგანზომილებიანია* მაშინ, როცა თავად გარემო *სამგანზომილებიანია*. ამ განსხვავებას ბევრი შედეგი მოჰყვება. მაგალითად, შევადაროთ სურ. 5.1.A-ზე მოცემული ობიექტების ფორმები ბადურაზე მიღებული გამოსახულებების ფორმებს (სურ. 5.1.C). მაგიდას, ნოხს, ფანჯარას და სურათს რეალურ სამყაროში მართკუთხა ფორმა აქვს, მაგრამ რეტინალური გამოსახულებებიდან მხოლოდ ფანჯრას აქვს ასეთი ფორმა. სურათის ხატი არის ტრაპეცია, მაგიდის თავის ხატი – არაწესიერი ოთხკუთხა ფიგურა და ხალიჩის ხატი, ფაქტობრივად – სამი განცალკევებული რეგიონი ოცზე მეტი განსხვავებული ასპექტით! და, კვლავ, ჩვენი თავდაპირველი პერცეპტული თავსატეხი – როგორ აღვიქვამთ ყველა ამ ობიექტს, როგორც ერთიან, სტანდარტულ მართკუთხა ფორმის საგნებს?

სიტუაცია აქ ცოტა უფრო რთულია. თქვენ, ალბათ, შენიშნავთ, რომ ბევრი რამ, რასაც ოთახში აღიქვამთ, არ არის მოცემული რეტინალურ გამოსახულებებში. მაგალითად, თქვენ აღიქვამთ ვერტიკალურ ზღვარს ორ კედელს შორის, რომელიც მთელ იატაკს მიჰყვება, მაგრამ ზღვრის რეტინალური გამოსახულება მაგიდის თავთან წყდება; ასევე, რეტინალურ გამოსახულებაზე ნოხის ნაწილები მაგიდითაა დაფარული, თუმცა, მიუხედავად ამისა, თქვენ ნოხს აღიქვამთ, როგორც ერთიან, დაუნაწევრებელ მართკუთხედს. ფაქტობრივად, როდესაც განიხილავთ ყველა განსხვავებას გარემოს ობიექტებსა და ბადურაზე მათ შესაბამის გამოსახულებებს შორის, შეიძლება გაგიკვირდეთ, რომ თქვენ სამყაროს ამდაგვარად აღიქვამთ.

სამყაროში ფიზიკურ საგანსა და ბადურაზე მის ოპტიკურ გამოსახულებას შორის განსხვავება იმდენად დიდია და მნიშვნელოვანი, რომ ფსიქოლოგები მათ აღქმის ორ განსხვავებულ სტიმულად მიიჩნევენ. როგორც ეს **სურ. 5.2**-ზეა მოცემული, გარემოში მოცემულ ფიზიკურ საგანს ეწოდება **დისტალური სტიმული** (დამკვირვებლიდან დაშორებული), ხოლო



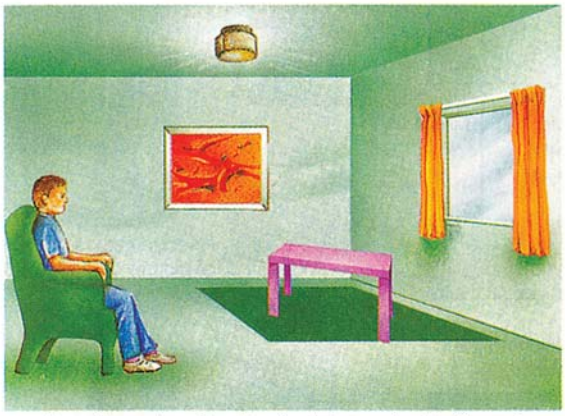
ბადურაზე მის ოპტიკურ გამოსახულებას – **პროქსიმალური სტიმული** (დამკვირვებელთან ახლოს).

ჩვენი მსჯელობის ძირითადი აზრი უფრო მკაფიოდ შეიძლება შემდეგნაირად ჩამოვაყალიბოთ: რისი აღქმაც გვსურს, არის *დისტალური სტიმული* – გარემოში მოცემული „რეალური“ საგანი, ხოლო სტიმული, რომლიდანაც ინფორმაცია უნდა მივიღოთ, არის პროქსიმალური სტიმული – ბადურაზე მიღებული საგნის გამოსახულება. შეიძლება ითქვას, რომ აღქმის ძირითადი ამოცანაა პროქსიმალურ სტიმულში მოცემული ინფორმაციიდან დისტალური სტიმულის განსაზღვრა. ეს ეხება აღქმის სხვადასხვა მოდალობას. – სმენას, შეხებას, გემოს და ა.შ. აღქმა მოიცავს პროცესებს, რომლებიც იყენებენ პროქსიმალური სტიმულების ინფორმაციას, რათა მოგვაწოდონ ინფორმაცია დისტალური სტიმულის თვისებებზე.

რომ ვნახოთ, დისტალური და პროქსიმალური სტიმულები როგორ ერგებიან აღქმის მე-3 საფეხურს, განვიხილოთ სურ. 5.1-ზე გამოსახული ერთ-ერთი ობიექტი, კედელზე დაკიდებული სურათი. სენსორულ საფეხურზე ეს სურათი შეესაბამება ბადურას გამოსახულებაზე ორგანზომილებიან ტრაპეციას; მისი ზედა და ქვედა კიდეები მარჯვნივ ერთმანეთს უახლოვდებიან და მარჯვენა და მარცხენა კიდეები სხვადასხვა სიგრძისაა. ეს პროქსიმალური სტიმულია. პერცეპტული ორგანიზაციის საფეხურზე ამ ტრაპეციას ხედავთ, როგორც სამგანზომილებიან სივრცეში გადახრილ მართკუთხედს. მის ზედა და ქვედა კიდეებს აღიქვამთ, როგორც პარალელურს, რომლებიც მარჯვნა მხარეს დახრილები არიან, მარჯვენა

დისტალური სტიმული (Distal stimulus) – პროქსიმალური სტიმულისაგან, ანუ ბადურაზე ოპტიკური გამოსახულებისაგან განსხვავებით, აღქმის პროცესში სამყაროში მოცემული ფიზიკური საგანი.

პროქსიმალური სტიმული (Proximal stimulus) – დისტალური სტიმულისაგან, ანუ სამყაროში ფიზიკური საგნისაგან განსხვავებით, ბადურაზე მიღებული ოპტიკური გამოსახულება.



A. ფიზიკური ობიექტი (დისტალური სტიმული)



B. ოფტიკური ობიექტი (პროქსიმალური სტიმული)



(სურათი)



(ფანჯარა)



(მაგიდის ზედხედი)



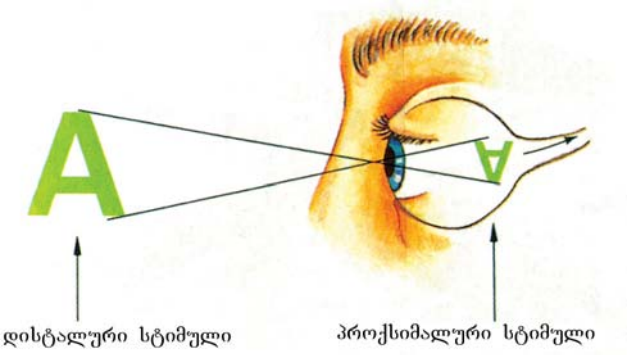
(ნოხი)

სურათი 5.1

რეტინალური გამოსახულებების ინტერპრეტაცია

ვიზუალური აღქმის მთავარი ამოცანაა პროქსიმალური სტიმულიდან (საგნისაგან შექმნილი რეტინალური გამოსახულება) მოახდინოს დისტალური სტიმულის (გარემოში არსებული რეალური საგანი) ინტერპრეტაცია და იდენტიფიკაცია.

და მარცხენა კიდეებს კი – ტოლად. პერცეპტული პროცესები ქმნის ჰიპოთეზებს დისტალური სტიმულის ფიზიკური თვისებების შესახებ. შემდეგ უკვე საჭიროა სტიმულის იდენტიფიკაცია. ცნობის ეტაპზე ამ მართკუთხა ობიექტში ამოიცნობთ სურათს. **5.3 სურათზე** მოცემულია ბლოკ-სქემა, რომელიც ამ მოვლენების თანმიმდევრობას გვიჩვენებს. პროცესები, რომელთაც ინფორმაცია ერთი საფეხურიდან მეორეზე გადააქვთ, ბლოკებს შორის ისრებითაა გამოსახული. ამ თავში განვიხილავთ ყველა ინტერაქციას, რომელიც ნახაზზეა მოცემული.



სურათი 5.2

დისტალური და პროქსიმალური სტიმულები

დისტალური სტიმული არის გარემოში არსებული ფიზიკური სტიმული, პროქსიმალური კი – სენსორული აქტივობის ფორმა, რომელიც დისტალური სტიმულითაა განსაზღვრული, როგორც სურათზეა ნაჩვენები, პროქსიმალური სტიმული შეიძლება ჰგავდეს დისტალურ სტიმულს, მაგრამ ისინი განსხვავებული მოვლენები არიან.

რეალობა, ორაზროვნება და ილუზიები

აღქმის ფუნქცია განვსაზღვრეთ, როგორც პროქსიმალური სტიმულიდან დისტალური სტიმულის იდენტიფიკაცია. ამ ფუნქციის შესაბამისი პერცეპტული მექანიზმების გაცნობამდე განვიხილოთ გარემოში მოცემული სტიმულების ის ასპექტები, რომლებიც აღქმას კომპლექსურს ხდიან. ესენია: *ორაზროვანი სტიმულები* და *ილუზიები.*

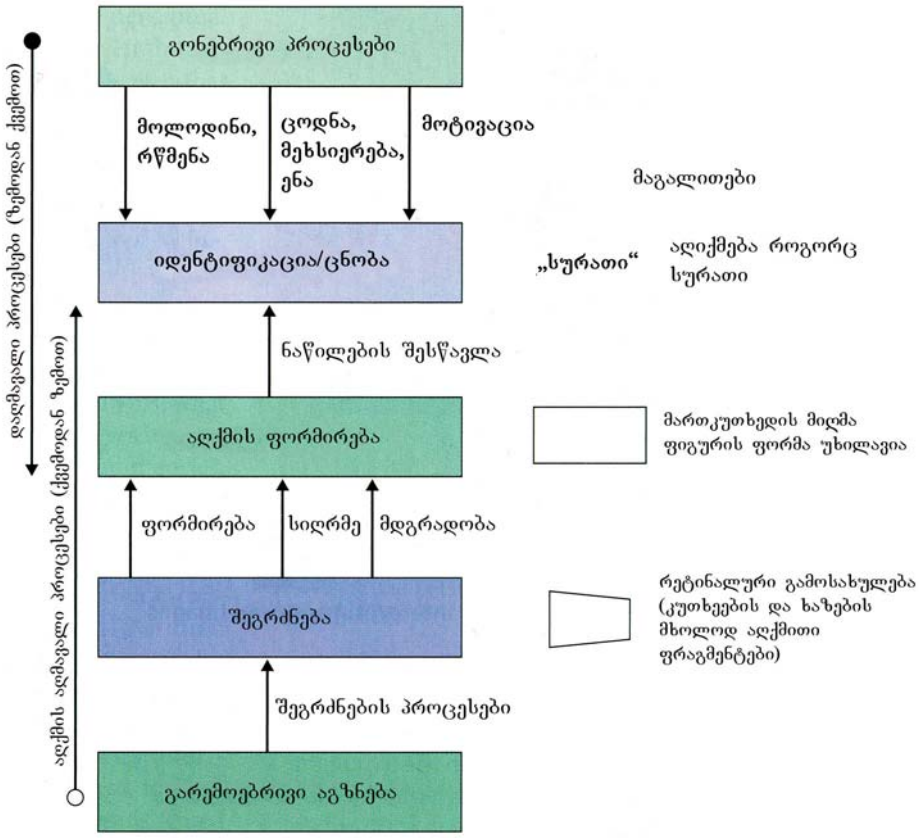
ორაზროვნება

აღქმის ძირითადი ამოცანა სამყაროზე ზუსტი წარმოდგენის შექმნაა. სწორი რეაქცია გარემოში საგნებისა და მოვლების ზუსტ აღქმაზეა დამო-

სურათი 5.3

შეგრძნების, პერცეპტული ორგანიზაციის და იდენტიფიკაცია/ცნობის საფეხურები

დიაგრამა გვიჩვენებს პროცესებს, რომლებიც შემოსული ინფორმაციის ტრანსფორმაციას ახდენენ შეგრძნების, პერცეპტული ორგანიზაციის და იდენტიფიკაცია/ცნობის საფეხურებზე. აღქმის აღმავალი პროცესები (ქვემოდან ზემოთ) მაშინ ერთვებიან, როდესაც შემოსული სენსორული ინფორმაციიდან პერცეპტული გამოსახულება ყალიბდება; დაღმავალი პროცესები (ზემოდან ქვემოთ) იმ შემთხვევაში მოქმედებენ, როდესაც პერცეპტულ გამოსახულებაზე გავლენას ახდენს წარსული ცოდნა, მოტივაცია და ფსიქიკური ფუნქციონირების სხვა ასპექტები.



კიდებული. მაგალითად, ხეზე მოძრავი არსება ვეფხვია? ეს ყოველთვის ადვილი გასარკვევი არ არის. დააკვირდით თეთრ და შავ ლაქებს **5.4 სურათზე**. რა ფიგურაა ეს? შეეცადეთ სტიმული ფიგურა გამოყოთ ფონიდან და დაინახოთ მიმავალი დალმატინელი. ძაღლი ძნელი დასანახია, რადგან ის ერევა ფონს და კონტურებიც გამოკვეთილი არ არის (შენიშვნა: ძაღლი ნახატის მარჯვნივ არის, თავი ცენტრისაკენ აქვს მიმართული). ეს სტიმული *ორაზროვანია*, რადგან კრიტიკული ინფორმაცია აკლია, მისი ნაწილები უჩვეულოდაა განლაგებული და ჩვეული სტრუქტურა არ ჩანს. **ორაზროვნება** აღქმის გაგებისთვის მნიშვნელოვანი ცნებაა. ის გვიჩვენებს, რომ სენსორულ საფეხურზე მოცემული ცალკეული ხატი შეიძლება მრავალნაირად ინტერპრეტირდეს აღქმისა და იდენტიფიკაციის საფეხურებზე.

5.5 სურათზე მოცემულია ორაზროვანი ფიგურების სამი მაგალითი. თითოეული მათგანის ორნაირად ინტერპრეტაციაა შესაძლებელი. დააკვირდით თითოეულ გამოსახულებას, სანამ არ დაინახავთ ორ ალტერნატიულ ფიგურას. ასევე, შევნიშნავთ, რომ მას შემდეგ, რაც ორივე ფიგურას დაინახავთ, ორაზროვანი ფიგურის ყურებისას ამ ალტერნატივებს შენაცვლებით (ხან ერთს, ხან მეორეს) აღიქვამთ. ორაზროვანი ფიგურების ეს პერცეპტული ლაბილობა

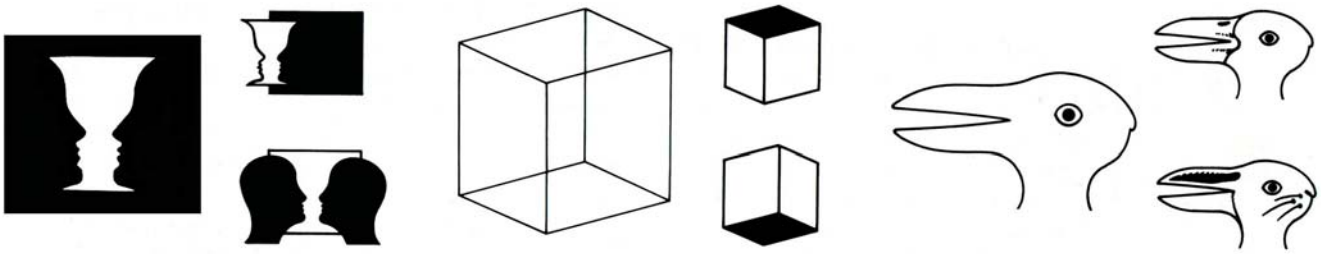


სურათი 5.4

ორაზროვანი სურათი

რას ხედავთ სურათზე? შეეცადეთ, დაინახოთ მიმავალი დალმატინელი.

ორაზროვანი გამოსახულება (Ambiguity) – პერცეპტული ობიექტი, რომელსაც შეიძლება ერთზე მეტი ინტერპრეტაცია ჰქონდეს.



ლარნაკი თუ პროფილები?

ნეკერის კუბი: ზემოთ თუ ქვემოთ?

იხვი თუ კურდღელი?

სურათი 5.5

პერცეპტული ორაზროვნება

თითოეული ნიმუშის ორგვარი ინტერპრეტაციაა შესაძლებელი, მაგრამ ორივეს ერთდროულად განცდა არ შეგიძლიათ. ამჩნევთ, როგორ ენაცვლებიან ეს შესაძლებლობები ერთმანეთს?

(არასტაბილობა) მათი ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი მახასიათებელია.

ლარკანი/პროფილები და ნეკერის კუბი ორაზროვანი ფიგურების ნიმუშებია პერცეპტული ორგანიზაციის საფეხურზე. ამ ერთი და იგივე ფიგურებს თქვენ ორგვარად აღიქვამთ. ლარკანი/პროფილები შეიძლება დაინახოთ, როგორც შავი ფონის ცენტრში მოთავსებული თეთრი საგანი, ან ორი შავი საგანი მათ შორის გამყოფი თეთრი სივრცით. ნეკერის კუბი შეიძლება დაინახოთ, როგორც სამგანზომილებიანი ცარიელი კუბი ან თქვენგან ქვემოთ და მარცხნივ კუთხით ან თქვენგან ზემოთ მარჯვნივ კუთხით. ცხადია, კუბისა და ლარნაკი/პროფილების ორაზროვანი ალტერნატივები ერთი და იმავე სტიმული ხატით არიან გამოწვეულნი, თუმცა სტიმულების ორაზროვნებას სამგანზომილებიან სივრცეში ფიგურების სპეციფიკური წყობა განაპირობებს.

კურდღელი/იხვი ფიგურა ორაზროვნების ნიმუშია ცნობის ეტაპზე. ორივე შემთხვევაში ის ერთი და იგივე ფიზიკურ ფიგურად აღიქმება. თუმცა, ვინაიდან ფიგურა შერეული ტიპის ინფორმაციას მოიცავს, შესაძლო ალტერნატივების გამოყოფა და კლასიფიკაცია მის ორაზროვნებას იწვევს.

ბევრმა გამოჩენილმა მხატვარმა გამოიყენა აღქმის ორაზროვნება, როგორც მნიშვნელოვანი შემოქმედებითი საშუალება თავის ნამუშევრებში. მაგალითად, სალვადორ დალის *მონათა ბაზარი ვოლტერის უჩინარი ბიუსტით* (იხ. **სურ. 5.6**). ეს ნამუშევარი კომპლექსურ ორაზროვნებას გვიჩვენებს. სურათის მთელი ნაწილი რადიკალურად განსხვავებულად უნდა ინტერპრეტირდეს, რათა დავინახოთ ფრანგი ფილოსოფოსის ვოლტერის „დაფარული“ ბიუსტი. თეთრი ცა ქვედა თაღის ქვეშ ვოლტერის შუბლი და თმაა. ორი ქალბატონის კაბის თეთრი ნაწილი – მისი ლოყები, ცხვირი და ნიკაპია. როგორც კი დაინახავთ ვოლტერის ბიუსტს დალის ამ სურათზე, გაგიჩნდებათ სურვილი იმის ცოდნისა, თუ სადაა ფრანგი ფილოსოფოსის ფიგურა დამალული.

ნორმალური აღქმის ერთ-ერთი ყველაზე ფუნდამენტური თვისებაა გარემოს ორაზროვნების და გაურკვევლობის ნათელი ინტერპრეტაციით შეცვლა, რათა თავდაჯერებული მოქმედება შევძლოთ. ცვლილებებითა და არამდგრადობით სავსე სამყაროში პერცეპტული სისტემა უნდა აკმაყოფილებდეს მდგრადობის და სტაბილობის მიღწევის მოთხოვნილებას.



სურათი 5.6

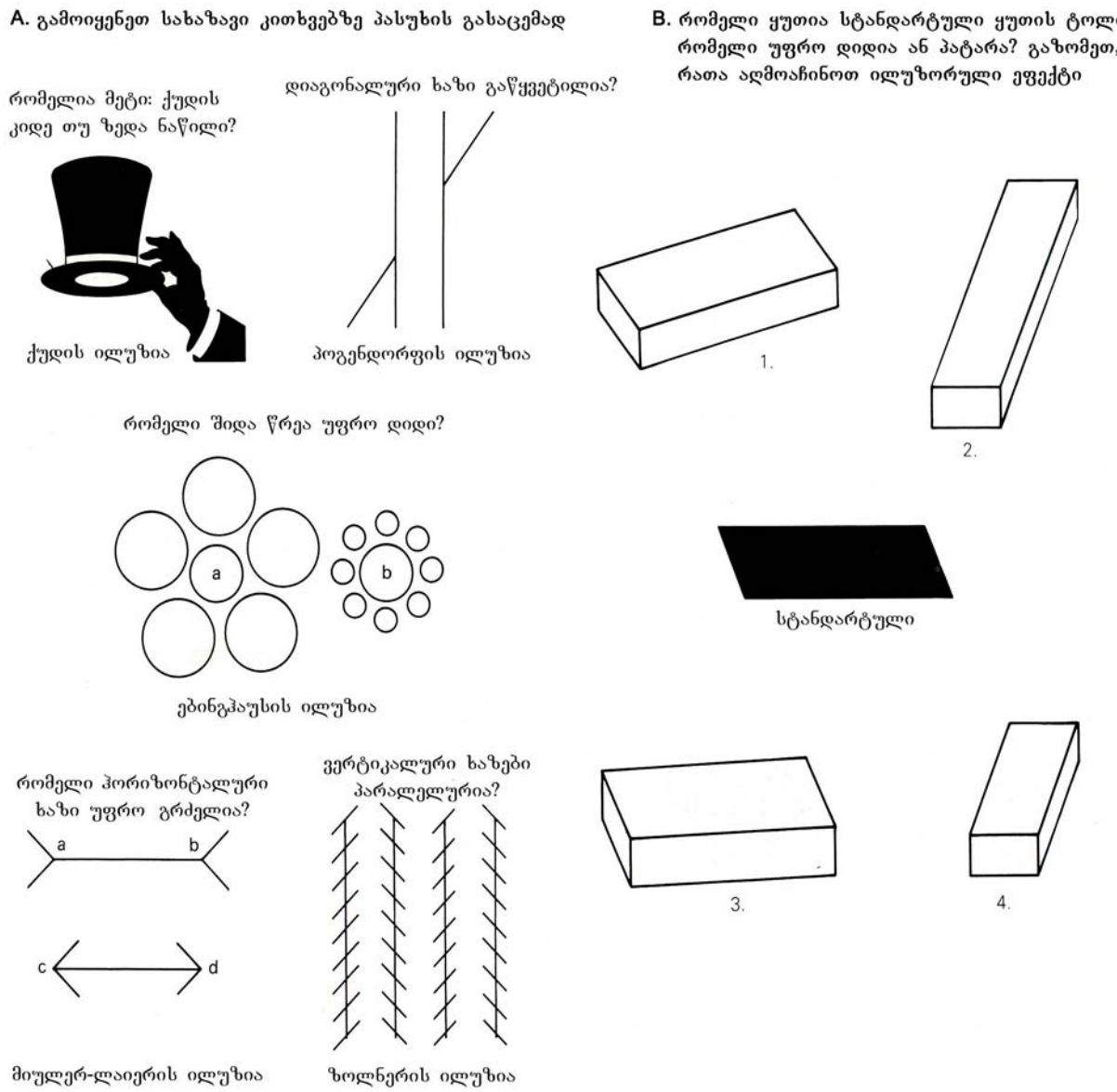
ორაზროვნება მხატვრობაში

სალვადორ დალის ამ ნახატს ეწოდება „მონათა ბაზარი ვოლტერის უჩინარი ბიუსტით“. ხედავთ ვოლტერს? დალი ერთ-ერთი იმ თანამედროვე მხატვართაგანია, რომლებმაც თავის ნამუშევრებში ორაზროვნება გამოიყენეს.

ილუზიები

ორაზროვანი სტიმულები პერცეპტულ სისტემებს რთულ ამოცანას უყენებენ – რამდენიმე შესაძლებლობიდან ამოიცნონ ერთი უნიკალური ფიგურა. ორაზროვანი სტიმულების ინტერპრეტაციის სისწორე ან სიმცდარე, ჩვეულებრივ, კონტექსტზეა დამოკიდებული. როდესაც პერცეპტული სისტემა სტიმულის სტრუქტურას მკვეთრად ამახინჯებს და ცვლის, თქვენ **ილუზიას** განიცდით.

სიტყვა „ილუზია“-ს იგივე ფუძე აქვს, რაც „შეუსაბამო“-ს, „უაზრო“-ს, „სასაცილო“-ს (ludicrous). ორივე წარმოდგება ლათინური სიტყვიდან illudere, რაც ნაშნავს დაცინვას, მასხრად აგდებას. ერთნაირ ილუზიებს განიცდის ადამიანთა უმეტესობა ერთსა და იმავე პერცეპტულ სიტუაციაში, სენსორული სისტემის მსგავსი ფიზიოლოგიის და სამყაროში საგნების მსგავსად განცდის გამო (როგორც მე-6 თავში ვნახავთ, ილუზიები განსხვავდება ჰალუცინაციებისაგან ჰალუცინაცია არის არაგავრცელებული



სწრათი 5.7

ხუთი ილუზია გონების სავარჯიშო

თითოეული ნიმუში გვიჩვენებს აღქმის ილუზიების გამომწვევ პირობებს. მკვლევრები ხშირად იყენებენ ილუზიებს თავიანთი თეორიების შესამოწმებლად. ეს თეორიები ხსნიან, პერცეპტულ სისტემებში, რომლებიც, ჩვეულებრივ, საკმაოდ ზუსტად მუშაობენ, განსაკუთრებულ შემთხვევაში როგორ წარმოიქმნება ილუზიები.

პერცეპტული დამახინჯება, რაც ადამიანის უჩვეულო ფიზიკური ან ფსიქიკური მდგომარეობითაა გამოწვეული). განვიხილოთ **5.7 სურათზე** წარმოდგენილი კლასიკური ილუზიები, თუმცა, ჩვენთვის უფრო ადვილია, ვიზუალური ილუზიების განხილვა. ილუზიები არსებობს სხვა ისეთ სენსორულ მოდალობებშიც, როგორიცაა სმენა (Bregman 1981; Saberi 1966; Shepard & Jordan,1984) და გემო (Todrank & Bartoslu, 1991).

მას შემდეგ, რაც 1854-55 წელს ჯ. ოპელმა (J.J.Oppel) ილუზიების პირველი მეცნიერული ანალიზი გამოაქვეყნა, ათასობით სტატია დაიწერა ილუზიებზე ბუნებაში, შეგრძნებებში, აღქმასა და ხელოვნებაში. ოპელის მოკრძალებული წვლილი ილუზიების შესწავლაში იყო ხაზების უბრალო რიგი, რომელიც უფრო გრძელი ჩანდა, როცა სეგმენტებად იყო დაყოფილი (ვარიანტი ა), ვიდრე მაშინ, როცა მხოლოდ ბოლო ხაზები იყო მოცემული (ვარიანტი ბ).

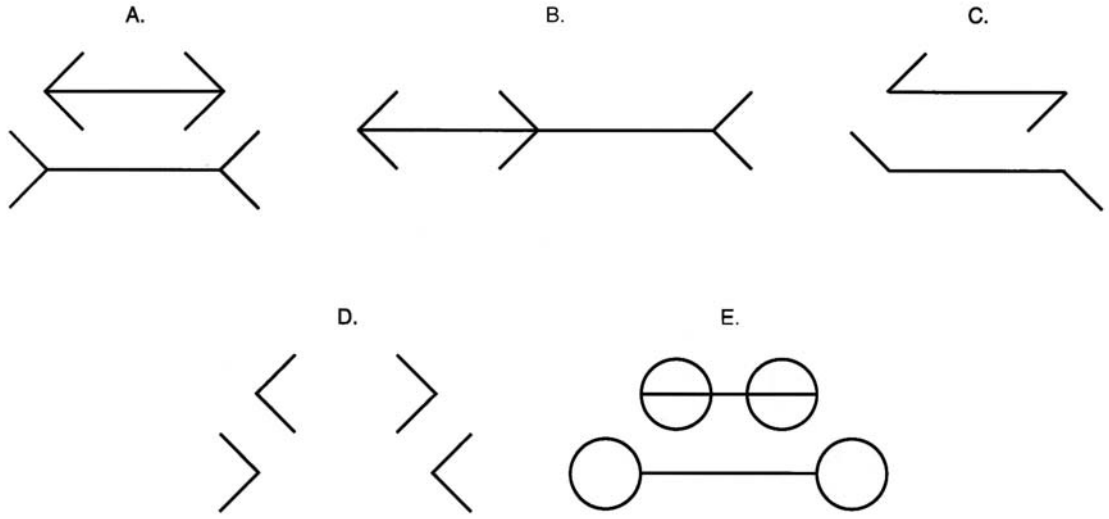
| | | | | | | | | | | | | | | (ა)

| | (ბ)

ოპელმა თავის ნაშრომს *გეომეტრიული ოპტიკური ილუზიების შესწავლა* უწოდა. ილუზიები მიუთითებს პერცეპტულ ხატსა და რეალობას შორის განსხვავებაზე. მათ შეიძლება გვიჩვენონ აბსტრაქტული კონცეპტუალური განსხვავება შეგრძნებებს, პერცეპტულ ორგანიზაციას და იდენტიფიკაციას შორის და დაგვეხმარონ აღქმის გარკვეული ფუნდამენტური თვისებების გაგებაში.

მკვლევრები ხშირად იგონებენ ახალ ილუზიებს ან იყენებენ ძველს, რათა პერცეპტული გადამუშავების მნიშვნელოვანი თავისებურებები გვიჩვენონ. განვიხილოთ მიულერ-ლაიერის ილუზიის სხვადასხვა ვერსია, რომელიც **5.8 სურათზეა** მოცემული. ვერსია **A** პირველად ფრანც მიულერ-ლაიერმა (Muller-Lyer) 1889 წელს განიხილა ნაშრომში ოპტიკური ილუზიების შესახებ. შემდეგი ვერსიები მიულერმა და მისმა კოლეგებმა 1900 წლამდე შექმნეს. თითოეულ შემთხვევაში მონაკვეთების სიგრძე (ან **B** ვერსიაში კუთხეების წვეროებს შორის მანძილი) თანაბარია. ადამიანებს ხშირად უკვირთ ეს ფაქტი, თქვენ კი გადასამოწმებლად შეგიძლიათ გაზომოთ. იმის მიუხედავად, რომ ეს ილუზია საკმაოდ დიდი ხნის წინაა აღმოჩენილი და მკვლევრებმაც მრავალჯერ

ილუზია (Illusion) – სტიმულის პატერნის განცდა, რომელიც აშკარად მცდარია, თუმცა, იგივეს განიცდიან სხვა ადამიანებიც იგივე პერცეპტულ გარემოში.



სურათი 5.8

მიულერ-ლაიერის ილუზიის ვარიაციები

მიულერ-ლაიერის ილუზიის ყველა მოცემული ვარიაცია 1900 წლამდე შეიქმნა. აღიქვამთ სიგრძეებს შორის განსხვავებას თითოეულ შემთხვევაში? აღქმის მკვლევრებმა ილუზიების ახსნა თეორიების შექმნით სცადეს.

სცადეს ახსნა, მისი წარმოშობის შესახებ თეორიები იცვლება (Green & Nelson, 1997). მისი სიმტკიცე, რაც უფრო დიდი სიგრძის ილუზიის ადვილად შექმნაში გამოიხატება, ვიზუალური გადამუშავების სფეროში თეორეტიკოსებს ახალ პრობლემებს უქმნის. ეს მაგალითი გვიჩვენებს, რომ ილუზიები უბრალოდ უცნაურობა არ არის. ისინი ფსიქოლოგიური თეორიებისათვის მნიშვნელოვან მონაცემებს იძლევიან. ამრიგად, მკვლევრებს მხოლოდ ილუზიები კი არ აინტერესებთ, არამედ იმ გარემოებების შესწავლაც, რომლებშიც აღქმა სამყაროზე ზუსტ ინფორმაციას იძლევა.



ვირტუალური რეალობა

აი, საუკუნის დასაწყისის ტელეშოუებისა და ფილმებისთვის ტიპური სიუჟეტი: ქალი და მამაკაცი პერსონაჟები ხვდებიან კომპიუტერით შექმნილ *ვირტუალურ* სამყაროში, რასაც დრამატული შედეგები მოსდევს. მაგალითად, „მატრიცაში“ (თუ ფილმი არ გაქვთ ნანახი, აზრი არა აქვს შემდეგი წინადადების წაკითხვას) მთავარი პერსონაჟი აღმოაჩენს, რომ ყველაფერი, რაც „რეალურად“ მიაჩნია, სინამდვილეში სუპერკომპიუტერების მიერ შექმნილი დეტალურად დამუშავებული *ვირტუალური რეალობაა* და ეს სუპერკომპიუტერები აკონტროლებენ პლანეტას. საბედნიეროდ, ჩვენთვის ხელმისაწვდომი ვირტუალური რეალობის ვერსიები ჯერჯერობით საკმაოდ უწყინარია – ჩვენ საკმაოდ იოლად შეგვიძლია ვირტუალური გარემოსგან თავის დაღწევა ატრაქციონებსა და გასართობ ცენტრებში. ვირტუალური რეალობის განცდის ხარისხის გაუმჯობესება ხშირად დამოკიდებულია მკვლევრების უნარზე, შექმნან პერცეპტული სისტემის შეცდომაში შესაყვანი ახალი საშუალებები. ვირტუალური რეალობის შემქმნელები ცდილობენ, პერცეპტული პროცესების მნიშვნელოვანი კვლევებიდან მიღებული ცოდნა სრულიად ახალი სამყაროს ცხოველ განცდებში გადმოიტანონ.

მრავალი ვირტუალური რეალობის სისტემის მიზანი მონაწილეთათვის ვირტუალურ სამყაროში *ყოფნის* განცდის შექმნაა. *ყოფნა* რამდენიმე განზომილებაზე განისაზღვრება, მათ შორის არის მონაწილის ჩართვა სოციალურად მდიდარ ან ინტერაქციულ ამბავში (Lombard & Ditton, 1997), თუმცა, აღქმის თვალსაზრისით, ვირტუალურ სამყაროში ყოფნის შეგრძნება, როგორც წესი, დამოკიდებულია ვირტუალურ სამყაროში ჩაძირვაზე, რაც პერცეპტულად რეალურად აღიქმება. ბოლო წლებში მკვლევრებმა დაიწყეს იმ პერცეპტული ინფორმაციის სისტემატური შესწავლა, რომელიც საჭიროა ვირტუალურ სამყაროში თითქმის სრულყოფილად ყოფნის უზრუნველსაყოფად. ყოფნის შესაფასებლად მკვლევრები ხშირად ზომავენ, რამდენად კარგად შეუძლია ადამიანს ამოცანის შესრულება სხვადასხვა პერცეპტული კონფიგურაციის მქონე ვირტუალურ სამყაროში (Nash et al., 2000; Nichols et al., 2000).

განვიხილოთ პროექტი, რომელშიც იკვლიეს ვიზუალური გამოსახულების ზემოქმედება სიმულატორში მანქანის მართვის უნარზე. ამ ამოცანას მკვლევრებმა გზის სავალი ნაწილის შენარჩუნება (lane keeping) უწოდეს (Kappe et al., 1999). მონაწილეები უკეთ ინარჩუნებდნენ გზის სავალ ნაწილს, როდესაც ეკრანი პერცეპტული გადამუშავებისათვის საინტერესო რეალურ სამყაროსეულ მონაცემებს იძლეოდა. გავიხსენოთ, რომ რეალური სამყაროს განცდისას ინფორმაციას იღებთ როგორც ყურადღების ცენტრიდან, ისე – პერიფერიიდან. საინტერესოა, როგორ ხდება ეს ვირტუალურ სამყაროში? მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ მონაწილეები უკეთ ინარჩუნებდნენ გზის სავალ ნაწილს, როდესაც ეკრანი პერიფერიულ ინფორმაციას იძლეოდა, თუმცა, არ იყო საჭირო, რომ ეს პერიფერიული ინფორმაცია, რეალური სამყაროს განცდის ანალოგიურად, ძალზე დეტალური ყოფილიყო. ეს აღმოჩენები ვიზუალური ეკრანების დიზაინისთვის მნიშვნელოვან ინფორმაციას იძლევა. ამ ტიპის ექსპერიმენტი გვარწმუნებს, რომ მხოლოდ ვიზუალური ველის ცენტრი საჭიროებს ძლიერ დეტალიზაციას. პერიფერიული ინფორმაცია მნიშვნელოვანია, მაგრამ მისი შევსება შეიძლება გლობალური ვიზუალური სტრუქტურით.

უეჭველია, რომ რამდენიმე წელიწადში ვირტუალური სამყარო კიდევ უფრო მიმზიდველი გახდება – მკვლევრებსა და გამომგონებლებს უკეთ ეცოდინებათ, როგორ დაარწმუნონ თქვენი პერცეპტული სისტემები კომპიუტერით შექმნილი სამყაროს „რეალურობაში“.

Web sites

- www.hitl.washington.ed/projects/knowlege-base/onthenet. html, (ვებ-გვერდი, რომელიც ვირტუალურ რეალობაზე მოიცავს მონაცემებს)
- www.vrs.org.uk (ვირტუალური საზოგადოების ვებ-გვერდი)

ილუზიები ყოველდღიურ ცხოვრებაში

ილუზიები ჩვენი ცხოვრების განუყრელი ნაწილია. განვიხილოთ ჩვენი პლანეტა „დედამიწის“ ყოველდღიური გამოცდილება“. თქვენ ხედავთ მზის „ამოსვლას“ და „ჩასვლას“, თუმცა იცით, რომ მზე დასაბამიდან მზის სისტემის ცენტრშია მოთავსებული. ალბათ, გასაგებია, რატომ იყო უდიდესი სიმამაცის გამოვლენა ქრისტეფორე კოლუმბის და სხვა ზღვაოსნების მხრიდან, რომ უარეყოთ დედამიწის სიბრტყელის აშკარა ილუზია და მისი ერთ-ერთი კიდისაკენ გაეცურათ. ასევე, როცა სავსე მთვარეა ცაზე, გეჩვენებათ, რომ სადაც არ უნდა წახვიდეთ, ის თან მოგყვებათ, თუმცა, იცით, რომ ეს ასე არა არის. ესეც ილუზიაა, რომლსაც თქვენ თვალებსა და მთვარეს შორის არსებული უდიდესი მანძილი იწვევს. საქმე ისაა, რომ მთვარიდან არეკლილი სინათლის სხივები თქვენი მოძრაობის მიმართულების მიმართ ძირითადად პარალელური და პერპენდიკულარული რჩება, მნიშვნელობა არა აქვს, თუ სად მიდიხართ.

ადამიანებს შეუძლიათ ილუზიების კონტროლი სასურველი ეფექტების მისაღწევად. არქიტექტორები და ინტერიერის დიზაინერები აღქმის პრინციპებს იყენებენ სივრცეში საგნების შესაქმნელად, რომლებიც მათ რეალურ ზომებზე უფრო დიდად ან მცირედ გამოიყურებიან. მცირე ზომის ბინა უფრო ფართოდ გამოჩნდება, თუ მას ნათელი ფერებით შეღებავენ, ავეჯით არ გადატვირთავენ და პატარა დაბალ ტახტებს, სკამებს და მაგიდებს კედლის გასწვრივ კი არ განალაგებენ, არამედ – ოთახის ცენტრში. ნასაში (NASA) სივრცით პროგრამებში მომუშავე ფსიქოლოგებმა აღქმაზე გარემოს გავლენა გამოიკვლიეს, რათა კოსმოსური ხომალდის შიდა სივრცე ისე მოეწყოთ, რომ მას სასიამოვნო სენსორული თვისებები ჰქონოდა. დეკორაციებისა და განათების რეჟისორები კინოსა და თეატრალურ ხელოვნებაში განზრახ ქმნიან ილუზიებს ფილმებსა და სცენაზე. ამ ილუზიებიდან ზოგი უფრო სასურველია, ვიდრე სხვები. ჩვენ, ჩვეულებრივ, მოგვწონს კარგად მოწყობილი გარემო. მკვლევრები სწორედ იმიტომ იკვლევენ ილუზიებს, რომ უკეთ ახსნან აღქმის მოქმედების კანონზომიერება. ილუზიები კი, თავის მხრივ, გვარწმუნებენ, რომ პერცეპტული სისტემებით ყოველთვის სრულყოფილად ვერ მიიღება პროქსიმალური სტიმულიდან დისტალური სტიმული.

აღქმის შემსწავლელი მიდგომები

თქვენ უკვე გაეცანით აღქმის რამდენიმე არსებით კითხვას: როგორ აღადგენს პერცეპტული სისტემა ინფორმაციას გარემოს სტრუქტურის შესახებ? როგორ ხდება პერცეპტული ორაზროვნების პრობლემის გადაჭრა? რატომ ჩნდება ილუზიები? ამ კითხვებზე პასუხის გაცემამდე, საჭიროა უკეთ გავერკვეთ იმ თეორიებში, რომელთაც მნიშვნელოვანი ადგილი უკავიათ აღქმის კვლევაში.

ამ თეორიებს შორის არსებული განსხვავებების დანახვა შესაძლებელია მე-3 თავში, სადაც საუბარია *თანდაყოლილის* (ნატივიზმის) და *შეძენილის* (ემპირიზმის) ურთიერთგამიჯვნაზე. საკითხი ასე დგას: რა რაოდენობის საწყისი შესაძლებლობების მატარებელია თქვენი გენოტიპი. როგორც *ნატივისტმა* შეიძლება ამტკიცოთ, რომ სამყაროში გარკვეული ტიპის შინაგანი ცოდნით ან ტვინის სტრუქტურებით შედიხართ, რომელიც სამყაროს ინტერპრეტაციაში გეხმარებათ; ან, როგორც *ემპირისტმა,* შეიძლება ამტკიცოთ, რომ სამყაროში შედიხართ, როგორც სუფთა დაფა, მზად იმისათვის რომ შეისწავლოთ პერცეპტული სამყარო. თანამედროვე თეორიტიკოსების უმრავლესობა თანხმდება იმაზე, რომ სამყაროს განცდისთვის მნიშვნელოვანია თანდაყოლილისა და შეძენილის კომბინაცია, თუმცა, ვნახავთ, რომ ისინი ვერ თანხმდებიან ამ კომბინაციის ბალანსზე.

ჰელმჰოლცის კლასიკური თეორია

1866 წელს **ჰერმან ფონ ჰელმჰოლცი** (Hermann von Helmholtz) აღქმაში გამოცდილების, ანუ შეძენილის მნიშვნელოვნების პოზიციას იცავდა. მისი თეორიის მიხედვით, ნერვულ სისტემაზე მოქმედი, ხშირად ორაზროვანი სტიმულების ინტერპრეტაციისას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ფსიქიკურ პროცესებს ენიჭება. გარემოს შესახებ წარსულში მიღებული ცოდნის საფუძველზე დამკვირვებელი ქმნის ჰიპოთეზებს, ანუ ვარაუდებს იმის თაობაზე, თუ როგორია ესა თუ ის საგანი სინამდვილეში. მაგალითად, ტყეში მოულოდნელად დანახულ ოთხფეხა არსებას, ალბათ, ძაღლად უფრო მიიჩნევთ, ვიდრე – მგლად. ამდენად, აღქმა *ინდუქციური* პროცესია – კონკრეტული, სავარაუდო კერძო ხატიდან დასკვნის გაკეთება საგნების ან მოვლენების ზოგად კლასზე ხდება, რომელსაც შეიძლება ეს კონკრეტული ხატი მიეკუთვნებოდეს. რადგან ეს პროცესი ცნობიერების მონაწილეობის გარეშე მიმდინარეობს, ჰელმჰოლცმა მას **არაცნობიერი დასკვნა** (unconscious inference) უწოდა. ეს

დასკვნითი პროცესი, ჩვეულებრივ, ზუსტად მუშაობს, თუმცა, შეიძლება პერცეპტული ილუზიები წარმოიქმნას, როდესაც უჩვეულო გარემოება ერთი და იგივე სტიმულის მრავალნაირი ინტერპრეტაციის საშუალებას იძლევა, ან, როდესაც ახლის ნაცვლად ძველი და ნაცნობი გზით ხდება ინტერპრეტაცია.

ჰელმჰოლცის თეორია აღქმას ორ ეტაპად ყოფს. პირველ, *ანალიტიკურ* ეტაპზე გრძნობის ორგანოები ფუნდამენტური შეგრძნებების დონეზე ახდენენ სამყაროს ანალიზს; მეორე, *სინთეზის,* საფეხურზე ხდება ამ სენსორული ელემენტების გაერთიანება და სინთეზირება ობიექტების და მათი თვისებების აღქმის სახით. ჰელმჰოლცის თეორიის მიხედვით, ჩვენ შეგრძნებების ინტერპრეტაციას გარემოდან მიღებული გამოცდილების საფუძველზე ვახდენთ. ჩვენი ინტერპრეტაციები, ფაქტობრივად, ჩვენი პერცეპციის (აღქმის) შესახებ ინფორმირებულ ვარაუდებს წარმოადგენს.

გეშტალტმიდგომა

გეშტალტფსიქოლოგია, რომელიც XX საუკუნის II ნახევარში გერმანიაში ჩამოყალიბდა, დიდ ყურადღებას უთმობდა პერცეპტულ გამოცდილებაში თანდაყოლილი სტრუქტურების როლს. გეშტალტფსიქოლოგიის გამოჩენილი წარმომადგენლები: **კურტ კოფკა** (Kurt Koffka, 1935), **ვოლფგანგ კელერი** (Wolfgang Kohler, 1947) და **მაქს ვერთჰაიმერი** (Max Wertheimer, 1923) ამტკიცებდნენ, რომ ფსიქოლოგიური ფენომენის გაგება მხოლოდ მაშინ არის შესაძლებელი, თუ მას ორგანიზებულ, სტრუქტურულ *მთლიანობად* მივიჩნევთ და არ დავანაწევრებთ პრიმიტიულ, მარტივ პერცეპტულ ელემენტებად. გერმანული ტერმინი *გეშტალტი* მიახლოებით „ფორმას“, „მთლიანს“, „კონფიგურაციას“ ან „არსს“ ნიშნავს. გეშტალტისტებმა უარყვეს ფსიქოლოგიაში არსებული ატომისტური თვალსაზრისი. ისინი ამტკიცებდნენ, რომ *მთელი* გაცილებით მეტია, ვიდრე მისი ნაწილების უბრალო მექანიკური ჯამი. მაგალითად, როცა მუსიკას ვუსმენთ, მთლიან მელოდიას აღვიქვამთ, მიუხედავად იმისა, რომ ის ცალკეული ბგერებისაგან შედგება. გეშტალტფსიქოლოგიის მიხედვით, სამყაროს ჰოლისტური აღქმის ჩამოყალიბება განპირობებულია თავის ტვინის ქერქის (კორტექსის) ფუნქციონირების თავისებურებით. ჩვენ ჩვენთვის ჩვეული გზით იმიტომ ვაწესრიგებთ სენსორულ ინფორმაციას, რომ ეს შემომავალი სენსორული ინფორმაციის ორგანიზების უმარტივესი და ყველაზე ეკონომიური გზაა, ტვინის სტრუქტურიდან და ფიზიოლოგიიდან გამომდინარე (შემდეგ ქვეთავში განვიხილავთ გეშტალტისტების მიერ შემოთავაზებულ, პერცეპტული ორგანიზაციის მაგალითებს).

გიბსონის ეკოლოგიური ოპტიკა

ჯეიმს გიბსონმა (James Gibson, 1966, 1979) და **ელინორ გიბსონმა** (Eleanor Gibson) აღქმისადმი ძალზე მნიშვნელოვანი მიდგომა შემოგვთავაზეს. გიბსონი აღქმას ორგანიზმის სტრუქტურის შედეგად კი არ მიიჩნევდა, არამედ ფიქრობდა, რომ მისი უკეთ გაგება უშუალო გარემოს (ანუ მისი ეკოლოგიის) ანალიზით იყო შესაძლებელი. ერთ-ერთი ავტორის თქმით, გიბსონის მიდგომა ასეთი იყო: „არ იკითხოთ, რა არის თქვენს თავში, იკითხეთ – რის შიგნითაა თქვენი თავი“ (Mace, 1977). გიბსონის **ეკოლოგიური ოპტიკის თეორია** გარეგანი სტიმულების თვისებებს უფრო მეტ ყურადღებას აქცევდა, ვიდრე იმ მექანიზმებს, რომლითაც ამ სტიმულების აღქმა ხდება. ეს მიდგომა რადიკალურად განსხვავდებოდა მანამდე არსებული ყველა თეორიისგან. გიბსონის კონცეფციაში აღქმა გაგებულია, როგორც გარემოს *აქტიური გამოკვლევა*. როდესაც დამკვირვებელი გარემოში *მოძრაობს*, ბადურაზე სტიმულაციის პატერნი მუდმივად იცვლება დროსა და სივრცეში. ეკოლოგიური ოპტიკის თეორია ცდილობდა, განესაზღვრა გარემოს შესახებ ის ინფორმაცია, რომელიც ხელმისაწვდომი იქნებოდა მოძრავი დამკვირვებლის თვალისათვის. გიბსონის მიმდევარი თეორიტიკოსები თანხმდებიან იმაზე, რომ პერცეპტული სისტემები განუვითარდათ ორგანიზმებს, რომლებიც რთულ და ცვალებად გარემოში აქტიურები იყვნენ – მოიპოვებდნენ საკვებს, წყალს,

არაცნობიერი დასკვნა (Unconscious inference) – ჰელმჰოლცის ტერმინი, რომელიც გაცნობიერების გარეშე მიმდინარე აღქმას აღნიშნავს.

გეშტალტფსიქოლოგია (Gestalt psychology) – ფსიქოლოგიური სკოლა, რომელიც ამტკიცებს, რომ ფსიქოლოგიური ფენომენის გაგება მხოლოდ მაშინ არის შესაძლებელი, თუ მას ორგანიზებულ, სტრუქტურულ *მთლიანობად* მივიჩნევთ და არ დავანაწევრებთ პრიმიტიულ, მარტივ, პერცეპტულ ელემენტებად.

ეკოლოგიური ოპტიკის თეორია (Theory of ecological optics) – აღქმის თეორია, რომელიც ხაზს უსვამს სასტიმულო ინფორმაციის მრავალფეროვნებას და აღქმას გარემოს აქტიურ გამოკვლევად მიიჩნევს.

მეწყვილესა და თავშესაფარს (Gibson, 1979; Greeno, 1994; Nakayama, 1994).

გიბსონის მიხედვით, კითხვაზე – „როგორ სწავლობ გარემოს?~ პასუხი საკმაოდ ადვილია. თქვენ გარემოდან პირდაპირ იღებთ ინფორმაციას სენსორული ინფორმაციის *ინვარიანტული* ანუ სტაბილური თვისებების შესახებ. ამ შემთხვევაში არაა საჭირო პერცეპტული დასკვნის მაღალი დონის სისტემების ჰიპოთეტური კონსტრუქტების შექმნა – *აღქმა პირდაპირ, უშუალოდ* ხდება. მიუხედავად იმისა, რომ გარემოში არსებული თითოეული საგნის რეტინალური ზომა და ფორმა იცვლება დამკვირვებლიდან საგნის დაშორებულობისა და ხედვის კუთხის მიხედვით, ცვლილებები შემთხვევითი არ არის. მეტიც, ეს ცვლილებები სისტემატურია და საგნიდან არეკლილი სინათლის ძირითადი თვისებები არ იცვლება (ინვარიანტულია) აღქმის კუთხისა და დაშორების ასეთი ცვლილების პირობებშიც კი. ვიზუალური სისტემა ისეა მოწყობილი, რომ ამჩნევს ამ ინვარიანტულობას. ადამიანები ისეთ გარემოში ვითარდებოდნენ, სადაც სწორედ ინვარიანტობის აღქმას ჰქონდა სასიცოცხლო მნიშვნელობა.

ამრიგად, თქვენ უკვე გაეცანით იმ თეორიებს, რომლებიც მკვლევრებმა პერცეპტული პროცესების ასახსნელად შექმნეს. ამ პროცესების გაცნობამდე განვიხილოთ, როგორ ხდება სამყაროში ხელმისაწვდომი ინფორმაციის მცირე ნაწილის შერჩევა და მისთვის ყურადღების მიპყრობა.

შეჯამება

აღქმის მთლიანი პროცესი შეიძლება სამ საფეხურად დაიყოს: შეგრძნება, პერცეპტული ორგანიზაცია და იდენტიფიკაცია/ცნობა. ვიზუალური აღქმის ძირითადი ამოცანაა დისტალური სტიმულის (გარემოში არსებული რეალური ობიექტის) იდენტიფიკაცია და ინტერპრეტაცია, პროქსიმალური სტიმულიდან (ობიექტის რეტინალური გამოსახულებიდან) მიღებული ინფორმაციის საფუძველზე. ორაზროვან ფიგურებს მხოლოდ ერთი ინტერპრეტაცია აქვს სენსორულ დონეზე, მრავალი შესაძლო ინტერპრეტაცია კი – ორგანიზაციის და იდენტიფიკაციის დონეზე. ილუზიები შეზღუდვებს უქმნიან პერცეპტული პროცესების შესახებ თეორიებს.

აღქმის თეორიები, ჩვეულებრივ, თანხმდებიან იმაზე, რომ პერცეპტული უნარი თანდაყოლილი და შეძენილი პროცესების შედეგია, თუმცა, ვერ თანხმდებიან მათ შორის ბალანსზე. ჰელმჰოლცი ხაზს უსვამდა გამოცდილების მნიშვნელოვნებას და ვარაუდობდა, რომ აღქმის დიდი ნაწილი არაცნობიერ დასკვნას ეფუძნებოდა. გეშტალტ-მიდგომა აღნიშნავდა, რომ პერცეპტული გამოცდილება განხილულ უნდა ყოფილიყო, როგორც მთელი და აღქმაში თანდაყოლილი პროცესების როლს უჭერდა მხარს; ჯეიმს გიბსონისეული მიდგომა კი ხაზს უსვამდა დამკვირვებლის, როგორც აქტიური სუბიექტის როლს და დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდა გარემოდან წამოსულ ინვარიანტულ ინფორმაციას.



ყურადღების პროცესები

შეეცადეთ, თქვენს ირგვლივ აღმოაჩინოთ ათი რამ, რომელიც ამ მომენტამდე არ შეგიმჩნევიათ. შეამჩნიეთ ლაქა კედელზე? საათის წიკწიკი? თუ გარემოს ძალზე ყურადღებით დავაკვირდებით, აღმოვაჩენთ, რომ ათასობით საგანია ირგვლივ, რომლისთვისაც **ყურადღების** მიქცევა შეიძლებოდა. ზოგადად, რაც მეტად მივაქცევთ ყურადღებას საგნს თუ მოვლენას, მეტის აღქმასა და გაგებას შევძლებთ მასზე. ამიტომ არის ყურადღება აღმის შესწავლისას მნიშვნელოვანი თემა. ყურადღების ფოკუსი განსაზღვრავს, რა ტიპის ინფორმაცია იქნება ყველაზე ხელმისაწვდომი პერცეპტული პროცესე-

ყურადღება (Attention) – ხელმისაწვდომი პერცეპტული ინფორმაციის რომელიმე ნაწილზე ცნობიერების ფოკუსირება.

ბისათვის. როგორც ქვემოთ ვნახავთ, მკვლევრები შეეცადნენ გაერკვიათ, თუ გარემოდან მომდინარე რა ტიპის სტიმულებს ექცევა ჩვენი ყურადღება და რა წვლილი შეაქვს ყურადღებას სტიმულების განცდაში. თავდაპირველად განვიხილავთ, როგორ ფუნქციონირებს ყურადღება სელექციურად, რათა გარემოში გარკვეულ საგნებსა და მოვლენებს მეტი მნიშვნელოვნება მიანიჭოს.

სელექციური (შერჩევითი) ყურადღება

ამ ქვეთავის დასაწყისში გთხოვეთ, ყურადღება მიგექციათ რამდენიმე საგნისათვის, რომლებიც მანამდე არ შეგემჩნევიათ. ეს ექსპერიმენტი გვიჩვენებს ყურადღების მნიშვნელოვან ფუნქციას, რაც შემავალი სენსორული მასალის გარკვეული ნაწილის შერჩევაში გამოიხატება. ეს ნაწილი შემდეგ გადამუშავდება. ვნახოთ, როგორ ვირჩევთ, სამყაროს რომელ ნაწილს (subset) მივაქციოთ ყურადღება და რა შედეგი მოსდევს ამ გადაწყვეტილებას ჩვენთვის იოლად ხელმისაწვდომი ინფორმაციის თვალსაზრისით.

ყურადღების ფაქტორები

როგორ ვირჩევთ საგნებს, რომლებიც ჩვენი ყურადღების ცენტრში ექცევიან? ამ კითხვაზე პასუხს ორი კომპონენტი აქვს. მათ მიზნით მართულ სელექციას (goal-derected) და სტიმულით გამოწვეულ ყურადღების მიპყრობას (stimulus-driven capture) უწოდებენ[1] (Jantis, 1993). **მიზნით მართული** შერჩევისას თქვენი მიზნებიდან გამომდინარე ირჩევთ, თუ რომელ ობიექტს მიაქციოთ ყურადღება. ცხადია, რომ შეგიძლიათ ექსპლიციტურად აირჩიოთ ცალკეული ობიექტები შესასწავლად. **სტიმულით გამოწვეული** შერჩევა მაშინ ხდება, როდესაც სტიმულის – გარემოში არსებული ობიექტების – მახასიათებლები თავისთავად, ავტომატურად იქცევენ ყურადღებას, თქვენი, როგორც დამკვირვებლის, მიზნებისაგან დამოუკიდებლად. სტიმულით გამოწვეული შერჩევა იქნება, მაგალითად, თუ საჭესთან მჯდომი შუქნიშანზე გაჩერდებით და ოცნებებში წახვალთ; შუქნიშნის მოულოდნელი ცვლილება – წითელი შუქიდან მწვანეზე – განსაკუთრებული კონცენტრაციის გარეშეც მიიქცევს თქვენს ყურადღებას.

საინტერესოა, რა კავშირია ამ ორ პროცესს შორის. კვლევები აჩვენებს, რომ გარკვეულ პირობებში მაინც, სტიმულით გამოწვეული ყურადღება ჭარბობს მიზნით მართულ სელექციას.

საიდან ვიცით

კონკურენცია პროცესებს შორის, რომლებიც ყურადღების ფოკუსირებასაც განსაზღვრავენ

მკვლევრებმა შექმნეს ვიზუალური ეკრანები, რომლებიც მიზნით მართულ შერჩევასა და სტიმულით გამოწვეულ ყურადღებას კონკურენციულ პირობებში აყენებდნენ (Theeuwes et al., 1998). როგორც **5.9 სურათის A** ნაწილზეა მოცემული, ექსპერიმენტის თითოეული სინჯის დასაწყისში ცდის პირებს უჩვენებდნენ ვიზუალურ ეკრანს, რომელზედაც მოცემული იყო 6 ნაცრისფერი წრე შიგნით ჩაწერილი ციფრით 8. ერთი წამის შემდეგ ეკრანი იცვლებოდა. სერიების მეორე ნახევარში, როგორც **B** ნაწილზეა მოცემული, ერთი წრის გარდა ყველა წრე წითელი ფერის გახდა. ცდის პირების ამოცანა იყო, შეეხედათ დარჩენილი ნაცრისფერი წრისთვის და ეთქვათ, მასში ჩვეულებრივი **C** ეწერა, თუ შებრუნებული. ცდის პირები ამ ამოცანის შესრულებისას მიზნით მართულ შერჩევას იყენებდნენ. მათ განზრახ, მიზანმიმართულად გადაჰქონდათ ყურადღება დარჩენილ ნაცრისფერ წრეზე. ახლა განვიხილოთ 5.9 სურათის **C** ნაწილი. ამ შემთხვევაში, რომელიც ცდების მეორე ნახევარს წარმოადგენს, ვიზუალურ მწკრივს ახალი ელემენტი დაემატა – წითელი წრე. ახალი ობიექტები იმ სახის სტიმულებს მიეკუთვნება, რომლებიც, ჩვეულებრივ, სტიმულით გამოწ-

[1] ქართულ ფსიქოლოგიაში: აღქმის სუბიექტური და ობიექტური ფაქტორები (რედაქტორის შენიშვნა).

მიზნით მართული სელექცია (Goal-directed selection) – განსაზღვრავს იმას, თუ ადამიანები რატომ ირჩევენ შემომავალი სენსორული ინფორმაციის რაღაც ნაწილს შემდეგი გადამუშავებისათვის. შერჩევა ადამიანის მიზნებიდან გამომდინარე ხდება.

სტიმულით გამოწვეული ყურადღების მიპყრობა (Stimulus-driven capture) – განსაზღვრავს იმას, თუ ადამიანები რატომ ირჩევენ სენსორული შემომავალი ინფორმაციის რაღაც ნაწილს შემდეგი გადამუშავებისათვის; ხდება მაშინ, როდესაც სტიმულების ნიშნები (საგნები გარემოში) ავტომატურად იპყრობენ ყურადღებას, ადამიანის კერძო მიზნებისგან დამოუკიდებლად.

ვეულ შერჩევას იწვევენ. ჩვეულებრივ პირობებში მოსალოდნელი იქნებოდა, რომ ცდის პირები მზერას ამ ახალ ობიექტზე გადაიტანდნენ, თუმცა, ამ კონკრეტულ ექსპერიმენტში მათ ეს არ მოეთხოვებოდათ. მათ ისევ სთხოვდნენ, დაეფიქსირებინათ მხოლოდ ერთი ნაცრისფერი წრის შინაარსი. და რა ხდებოდა? ცდის პირები არ აქცევდნენ ყურადღებას წითელ წრეს? ფაქტობრივად, უმეტეს შემთხვევაში ახალი ობიექტი ავტომატურად იქცევდა ცდის პირთა ყურადღებას, მიუხედავად იმისა, რომ ის სრულიად არ შეესაბამებოდა ექსპერიმენტატორის მიერ მათთვის დასახულ მიზანს.

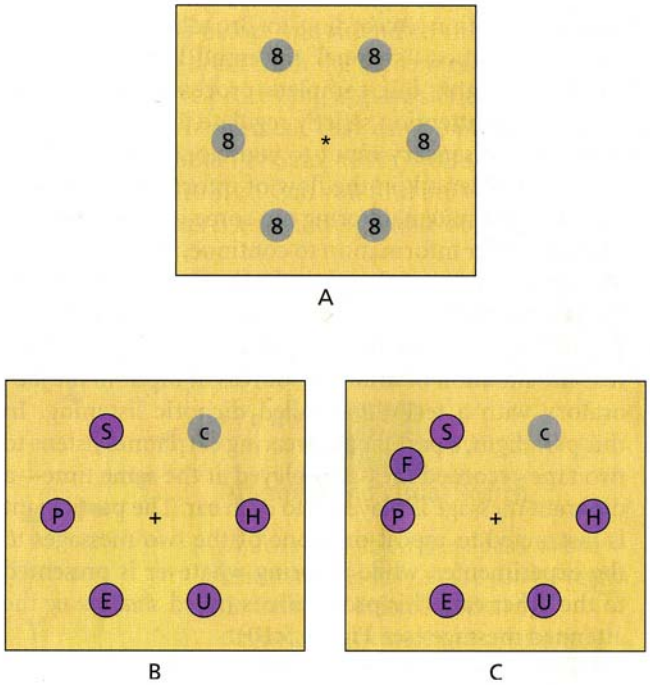
ეს ფენომენი შეიძლება სტიმულით გამოწვეულ შერჩევად მივიჩნიოთ, რადგან ის აღმქმელის მიზნების საპირისპიროდ მოქმედებს. ცხადია, მონაწილეები უკეთ შეასრულებდნენ ამოცანას, თუ ყურადღებას არ მიაქცევდნენ წითელ წრეს, მაგრამ მათი იგნორირება შეუძლებელია (მიუხედავად იმისა, რომ მონაწილეებს თითქმის ყოველთვის ურჩევნიათ, რაც შეიძლება კარგად შეასრულონ მკვლევრის მიერ დასახული ამოცანა). მნიშვნელოვანი ზოგადი დასკვნა ისაა, რომ ჩვენი პერცეპტული სისტემა ისეა მოწყობილი, რომ ყურადღება ავტომატურად ექცევა გარემოში გამოჩენილ ახალ საგნებს (Yantis & Jonides, 1996).

ყურადღების მიღმა დარჩენილი ინფორმაცია

თუ თქვენ შერჩევითად მიაქციეთ ყურადღება პერცეპტული ეკრანის რომელიმე ნაწილს, საკუთარი მიზნებიდან ან სტიმულის თვისებებიდან გამომდინარე, რა ბედი ეწევა ყურადღების მიღმა დარჩენილ ინფორმაციას? წარმოიდგინეთ, რომ უსმენთ ლექციას, თქვენგან ორივე მხარეს კი ადამიანები საუბრობენ. როგორ შეძლებთ მიჰყვეთ ლექციის შინაარსს? რა გესმით საუბრიდან? შეიძლება რამე ისეთს მოკრათ ყური რომელიმე საუბრის შინაარსში, რაც ლექციიდან თქვენი ყურადღების გადანაცვლებას გამოიწვევს?

ამ კითხვებით პირველად **რონალდ ბროუდბენთი** (Ronald Brodbent, 1958) დაინტერესდა. იგი ტვინს საკომუნიკაციო არხს – ტელეფონის ხაზს ან კომპიუტერის კავშირებს – ადარებდა, რომელიც აქტიურად გადაამუშავებს და გადასცემს ინფორმაციას. ბროუდბენთის თეორიის მიხედვით, ტვინს, როგორც საკომუნიკაციო არხს, ინფორმაციის სრული გადამუშავების *შეზღუდული შესაძლებლობა* აქვს. ამის გამო საჭიროა, რომ ყურადღებამ მკაცრად დაარეგულიროს შემავალი სენსორული ინფორმაციის ცნობიერებაში გადასვლა. ყურადღება ავიწროებს კოგნიტურ სისტემაში შემავალი ინფორმაციის ნაკადს, ფილტრავს გარკვეულ ნაწილს და დანარჩენ ინფორმაციას შემდეგ საფეხურზე უშვებს. ყურადღების *ფილტრის თეორია* (filter theory) ამტკიცებს, რომ შემომავალი ინფორმაციის სელექცია მისი მნიშვნელობის წვდომამდე ხდება.

ფილტრის თეორიის შესამოწმებლად მკვლევრებმა ლაბორატორიაში შექმნეს რეალური ცხოვრებისეული სიტუაცია, სადაც შემომავალი ინფორმაციის მრავალი წყარო გვაქვს. ამისათვის მათ გამოიყენეს **დიხოტომიური მოსმენის** მეთოდი. ამ ექსპერიმენტში მონაწილეებს უკეთიათ ყურსას-



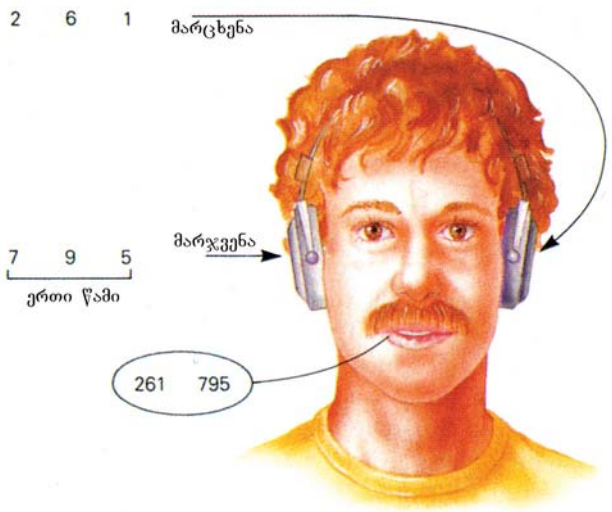
სურათი 5.9

ყურადღების გამომწვევი პროცესები

ამ ექსპერიმენტის თითოეული სერიის დასაწყისში, ცდის პირები უყურებდნენ ეკრანს, რომელზეც გამოსახული იყო ექვსი ნაცრისფერი წრე (ნაწილი A). როდესაც ეკრანი იცვლებოდა, ცდის პირების ამოცანა იყო, ეთქვათ, დარჩენილ ნაცრისფერ წრეში როგორი C იყო ჩაწერილი. სერიის ნახევარში ეკრანზე არ იყო ახალი ობიექტები (ნაწილი B), მეორე ნახევარში კი – იყო (ნაწილი C). მიუხედავად იმისა, რომ ცდის პირების ამოცანა იყო ერთი ნაცრისფერი წრისთვის ყურადღების მიქცევა, ახალი ობიექტი გამოჩენისთანავე ავტომატურად იპყრობდა მათ ყურადღებას.

მენები, რომელშიც ერთდროულად უსმენენ ორ ჩაწერილ ინფორმაციას. თითოეულ ყურში განსხვავებული ინფორმაცია მიეწოდებათ. მონაწილეებს ეძლევათ ინსტრუქცია, ექსპერიმენტატორს გადასცენ მხოლოდ ერთ-ერთი შეტყობინება და არ მოუსმინონ მეორე ყურში მიწოდებულ ინფორმაციას. ამ პროცედურას უწოდებენ ყურადღებამიქცეული ინფორმაციის დაჩრდილვას (იხ. **სურ. 5.10**).

ფილტრის თეორიის მოსაზრება ეჭვქვეშ დადგა, როდესაც აღმოჩნდა, რომ ზოგიერთი მსმენელი იხსენებდა ისეთ მომენტებს, რომელთა გახსენებასაც ვერ შეძლებდა, ყურადღებას მთლიანად რომ გაეფილტრა იგნორირებული მასალა (Cherry, 1953). სანიმუშოდ განვიხილოთ საკუთარი სახელის მაგალითი. ადამიანები ხშირად ამბობენ, რომ ყური მოკრეს საკუთარ სახელს ხმაურიან ოთახში მაშინაც კი, როცა ისინი სხვა საუბარში იყვნენ ჩართულნი. ამას *კოქტეილის წვეულების ფენომენს* (cocktail party phenomenon) უწოდებენ.



სურათი 5.10

დიქოტომიური მოსმენის ამოცანა

ცდის პირი ერთდროულად ისმენს სხვადასხვა ციფრებს თითოეულ ყურში: 2 (მარცხენა), 7 (მარჯვენა), 6 (მარცხენა), 9 (მარჯვენა), 1 (მარცხენა), 5 (მარჯვენა). იგი მოსმენილს ამბობს სწორ რიგად – 261 და 795. ხოლო, როდესაც სთხოვენ, მოუსმინოს მხოლოდ მარჯვენა ყურში მიწოდებულ მასალას, ცდის პირი ამბობს მხოლოდ 795-ს.

საიდან ვიცით

გვჯირდება თუ არა ყურადღება საკუთარი სახელის გასაგონად?

ცდის პირები ერთდროულად ისმენდნენ ორი ადამიანის ხმას, რომლებიც ერთმარცვლიანი სიტყვების მწკრივს კითხულობდნენ. მათ სთხოვდნენ, ყურადღება მიექციათ მხოლოდ მარჯვენა ყურში მიწოდებული ინფორმაციისათვის და სიტყვები მაქსიმალურად ზუსტად გაემეორებინათ. ექსპერიმენტის მიმდინარეობის გარკვეულ მომენტში თითოეულ მონაწილეს (საკონტროლო ჯგუფის გარდა) სხვა სიტყვებთან ერთად ასმენინებდნენ საკუთარ სახელს იმ ყურში, რომელშიც მოწოდებული ინფორმაციისთვის ყურადღება არ უნდა მიექციათ. საინტერესოა, გაიგონეს თუ არ მათ საკუთარი სახელები? ცდის პირთა დაახლოებით 1/3-მა (34%-მა), რომელსაც სახელს უკითხავდნენ, გაიგონა საკუთარი სახელი, თუმცა მათ ვერ გაიგონეს ვერც ერთი სხვა სახელი ისევე, როგორც საკონტროლო ჯგუფის ცდის პირებმა (რომელთაც სახელებს არ უკითხავდნენ). გარდა ამისა, დამჩრდილავი ქმედების (shadowing performance) გამო, მონაწილეები, რომლებმაც საკუთარი სახელი გაიგონეს (და მხოლოდ ეს ჯგუფი), სახელის გაგონების შემდეგ მაშინვე ფერხდებოდნენ (Wood & Cowan, 1995a).

ეს შედეგები გვიჩვენებს, რომ საკუთარი სახელი აუცილებლობით არ იქცევს ყურადღებას, ვინაიდან მსმენელთა 2/3-მა ვერ გაიგონა ის. მიუხედავად ამისა, შედეგები ნათლად გვიჩვენებს, რომ მაინც ხდება იგნორირებული არხის გარკვეულწილად გააზრებული ანალიზი – სხვა შემთხვევაში მსმენელთა 1/3 ვერასოდეს მიაქცევდა ყურადღებას საკუთარ სახელს.

ასეთი ტიპის ექსპერიმენტის საფუძველზე მკვლევრები ვარაუდობენ, რომ ყურადღების მიღმა დარჩენილი ინფორმაცია გარკვეულწილად მაინც გადამუშავდება, მაგრამ იმდენად არა, რომ ცნობიერების საზღვრებს მიაღწიოს (Woods & Cowan, 1995). ინფორმაცია მხოლოდ იმ შემთხვევაში მიიქცევს ყურად-

დიქოტომიური მოსმენა (Dichotic listening) – ექსპერიმენტული მეთოდი, როდესაც განსხვავებული აუდიალური სტიმული მიეწოდება თითოეულ ყურს.

ყურადღებამდელი გადამუშავება (Preattentive processing) – სენსორული ინფორმაციის გადამუშავება, რომელიც ყურადღებას სპეციფიკურ ობიექტზე მიმართავს.

ღებას, თუ ყურადღების მიღმა დარჩენილი ინფორმაციის მახასიათებლები საკმარისად გამოდიფერენცირებული იქნება, მაგალითად, თუ ეს იქნება მსმენელის სახელი (ყურადღებასა და ცნობიერებას შორის კავშირს მე-6 თავში დავუბრუნდებით). ზოგადი პრინციპი ისაა, რომ ყურადღების მიღმა დარჩენილი ინფორმაციის არსებობის შესახებ არაფერი ვიცით. ამრიგად, გასაგებია, რატომაა სახიფათო ყურადღების გადანაცვლება მოცემულ მომენტში აქტუალური ამოცანიდან, ან მიზნიდან. თუ ყურადღებას ვერ მიაქცევთ გარკვეულ ინფორმაციას, მაგალითად, პროფესორის ლექციას, მასალა თავისთვის დარჩება და თქვენ ვერ მოისმენთ მას!

ახლა ვნახოთ, რა როლი ეკისრება ყურადღებას გარემოში საგნების მოძებნასა და მათ სწორად იდენტიფიცირებაში.

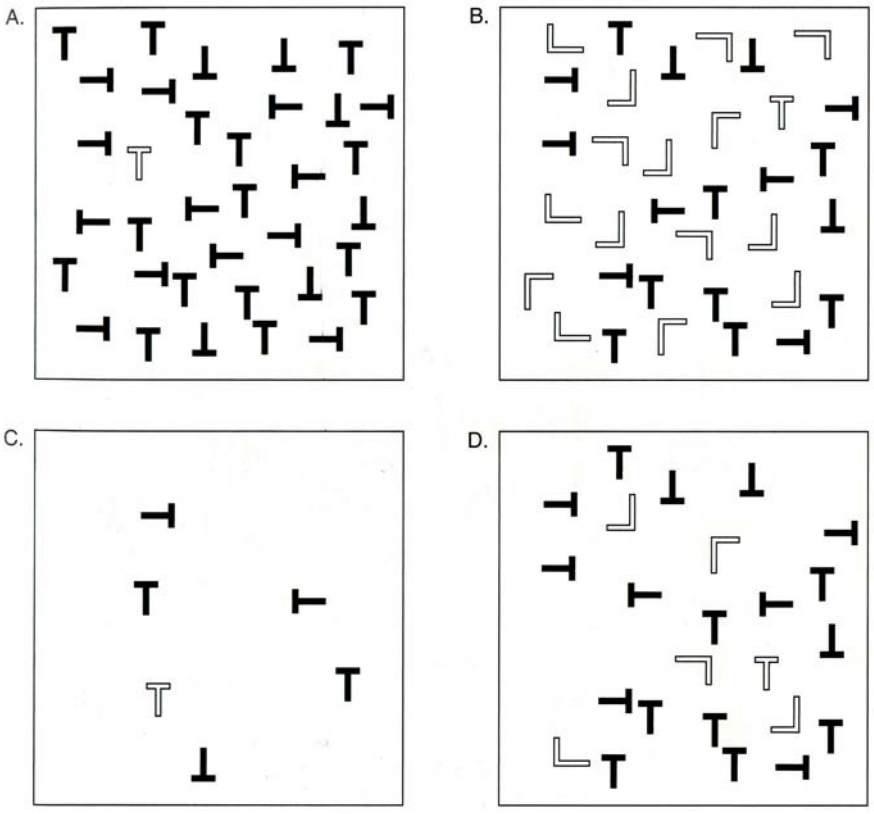
ყურადღება და საგნები გარემოში

ყურადღების ერთ-ერთი ძირითადი ფუნქციაა ხმაურიან ვიზუალურ გარემოში კონკრეტული ობიექტების მოძებნა. ამ მექანიზმის სანახავად საკმაოდ მარტივი ექსპერიმენტის ჩატარება შეიძლება. დადეთ წიგნი ერთი წუთით და შეეცადეთ:

- მოძებნოთ რამე წითელი. ახლა სცადეთ, იპოვოთ რამე ალისფერი;
- მოძებნოთ რამე ოთხკუთხედი. ახლა სცადეთ, იპოვოთ რამე მრგვალი;
- მოძებნოთ რამე ლურჯი, შემდეგ სცადეთ, იპოვოთ რამე, რაც მრგვალიც იქნება და ლურჯიც.

თითოეულ შემთხვევაში რისი პოვნა უფრო გაგიძნელდათ? მკვლევრები ირწმუნებიან, რომ ალისფრის პოვნა უფრო ადვილია, ვიდრე წითლის (Treisman & Gormican, 1988); ოთხკუთხედის უფრო ადვილია, ვიდრე – მრგვალის (Kim & Cave, 1995) და რამე ერთი ნიშნით განსაზღვრული უფრო ადვილია, ვიდრე ორი – ნიშნით განსაზღვრულის (Treisman & Sato, 1990). როგორ ფიქრობთ, რატომ არის ასე? თქვენ ეს-ესაა გაეცანით *ყურადღებამდელი გადამუშავების* (preattentive processing) ზოგიერთ მახასიათებელს, რაც განსხვავდება გადამუშავების იმ პროცესებისაგან, რომლებიც ყურადღებას საჭიროებენ.

მიუხედავად იმისა, რომ ცნობიერი მეხსიერება და საგნების ცნობა ყურადღებას საჭიროებს, ინფორმაციის საკმაოდ რთული გადამუშავება ყურადღებისა და ცნობიერების გარეშეც ხდება (Kubovy et al., 1999). გადამუშავების ამ ადრეულ ეტაპს **ყურადღებამდელი გადამუშავება** ეწოდება, რადგან ის შემომავალ



სურათი 5.11

ყურადღება და ვიზუალური ძებნა

(A) იპოვეთ ერთი გამორჩეული ნიშნით განსხვავებული საგანი, შეგიძლიათ გამოიყენოთ პარალელური ძებნა (გადასინჯვა).

(B) იპოვეთ საგანი ნიშნების ერთობლიობის მიხედვით, უნდა გამოიყენოთ სერიული ძებნა.

(C) ვინაიდან პარალელური ძებნა გამოიყენება, მოძებნას ერთნაირი დრო სჭირდება ყურადღების გამფანტველის რაოდენობის მიუხედავად.

(D) სერიულ ძებნაზე ყურადღების გამფანტველების რაოდენობა ახდენს გავლენას. D ნაწილში ძებნა უფრო სწრაფად ხდება, ვიდრე B-ში.

სენსორულ მასალაზე ყურადღების მიქცევამდე, სენსორული რეცეპტორებიდან ტვინში შესვლისთანავე, მოქმედებს.

ყურადღებამდელი გადამუშავების საშუალებით ადვილად ვპოულობთ მხოლოდ ერთი ნიშნით გამორჩეულ საგნებს (Treisman & Sato, 1990; Wolfe, 1992). შეხედეთ **5.11 სურათის A** ნაწილს. შეგიძლიათ, იპოვოთ თეთრი T? ეს არის ოთახში, თქვენს ირგვლივ ლურჯი ობიექტების პოვნის მსგავსი ამოცანა. ყურადღებამდელი გადამუშავება საშუალებას გაძლევთ, პარალელურად გადასინჯოთ გარემო ერთი ცალკეული გამორჩეული ნიშნის მიხედვით. ეს ნიშნავს, რომ თქვენ შეგიძლიათ ერთდროულად გადასინჯოთ ეკრანის მთელი ზედაპირი. ამ პარალელური გადასინჯვის შედეგად ყურადღება ერთ სათანადო ობიექტზე კონცენტრირდება, თუმცა, ყურადღება მიაქციეთ, რომ ყველა ცალკეული ნიშანი თანაბრად გამორჩეული არ არის. ბევრი ადამიანისათვის კვადრატის პოვნა უფრო ადვილია, ვიდრე – წრის, ალბათ იმიტომ, რომ მართკუთხედის კუთხეები გამოკვეთილია (Kim & Cave, 1995). ადამიანების უმეტესობა უფრო ადვილად პოულობს ძირითადი ფერისგან განსხვავებულ ფერს, როგორც, მაგალითად, ალისფერი განსხვავდება წითლისაგან, ალბათ იმიტომ, რომ ასეთი ფერი განსხვავებულია გარემოს ნორმისაგან (Treisman & Gormican, 1988).

ცალკეულ ნიშნებს შორის აშკარა განსხვავების მიუხედავად, მაინც გაგიჭირდებათ მათი კომბინაციების აღმოჩენა. განვიხილოთ 5.11 სურათის **B** ნაწილი. კიდევ ერთხელ სცადეთ თეთრი T-ს პოვნა. არ გეჩვენებათ, რომ ეს უფრო ძნელია? ამ შემთხვევაში ყურადღების სისტემა არ არის აღჭურვილი იმისათვის, რომ პარალელური გადასინჯვისას (ძებნისას) თეთრი T თეთრი L-გან გამოყოს. თქვენ კვლავ შეგიძლიათ გამოიყენოთ პარალელური გადასინჯვის შესაძლებლობა და უგულველყოთ ყველა შავი T, მაგრამ შემდეგ მოგიწევთ ყველა თეთრი სიმბოლოს სათითაოდ ან სერიულად გადასინჯვა. ეს გამოცდილება განსხვავდება გარემოში ერთდროულად წითელი და წრიული საგნის პოვნის გამოცდილებისგან. ყურადღებამდელი გადამუშავება საშუალებას გაძლევთ, სწრაფად იპოვოთ წითელი ფერის ან მრგვალი ფორმის საგნები; იგი გარემოს **მართული გადასინჯვის** საშუალებას იძლევა (Wolfe, 1994; Wolfe & Gancarz, 1996). ამ თვალსაზრისით, თქვენ მაინც გჭირდებათ თითოეულ საგანზე ინდივიდუალურად ყურადღების მიქცევა, რათა განსაზღვროთ, შეესაბამება თუ არა ის ორი ნიშნის კომბინაციას – წითელსა და მრგვალს.

მკვლევრები განასხვავებენ პარალელურ და სერიულ ძებნას იმის განსაზღვრით, თუ რამდენად ძნელია სამიზნეს პოვნა, რომელიც ყურადღების გამფანტველების (distractors) რაოდენობის ფუნქციას წარმოადგენს. დავუშვათ, გთხოვთ, მოძებნოთ ეკრანზე თეთრ **T** ხუთი შავი **T**-ს გარემოცვაში (როგორც 5.11 სურათის **C** ნაწილშია) და 34 შავი **T**-ს გარემოცვაში (როგორც **A** ნაწილშია). რადგან თქვენ ამ ორი ამოცანის შესრულება პარალელულად შეგიძლიათ, თითოეულ შემთხვევაში თეთრი T-ს პოვნას დაახლოებით ერთნაირი დრო დასჭირდება. მეორე მხრივ, როდესაც ამ სურათზე **B** ნაწილიდან **D** ნაწილზე

მართული გადასინჯვა (Guided search) –

სურათი 5.12

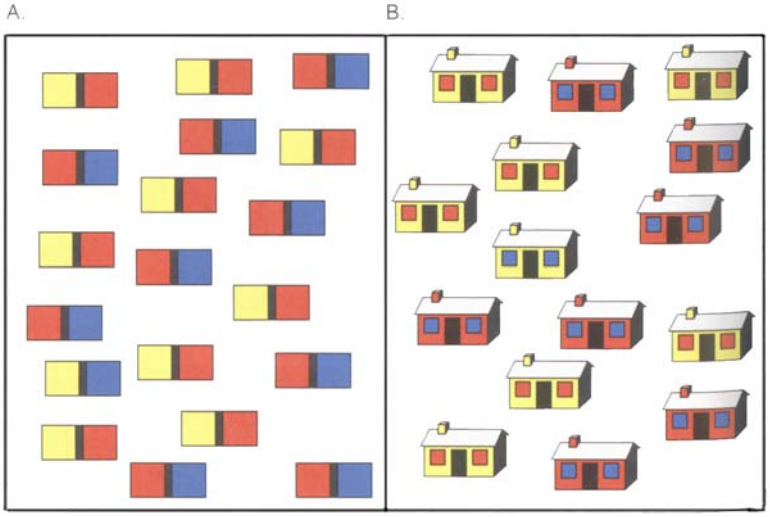
ორფერიანი საგნის მოძებნა

(A) მოძებნეთ ყვითელი და ლურჯი საგანი.

(B) მოძებნეთ ყვითელი სახლი ლურჯი ფანჯრებით.

(A) მოძებნა ძალიან მოუხერხებელია, როდესაც საგნის ორი ნაწილის ორი ფერის ერთობლიობაა მოსაძებნი.

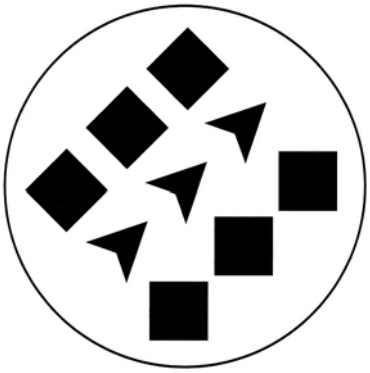
(B) მოძებნა უფრო ადვილია, როდესაც მთელი საგნის ფერის და მისი ერთ-ერთი ნაწილის ფერის ერთობლიობაა მოსაძებნი.



გადახვალთ, იგრძნობთ, რომ **D** ნაწილში უფრო ადვილად პოულობთ თეთრ T-ს. თქვენ თითოეული თეთრი ელემენტისათვის სერიულად ყურადღების მიქცევა გიწევთ, ასე რომ, თითოეული თეთრი ელემენტი, რომელსაც უყურებთ (სანამ სასურველს იპოვით) დამატებით დროს გართმევთ.

მკვლევრებს შეუძლიათ ამ ლოგიკის გამოყენება პერცეპტული სამყაროს სხვა ისეთი ასპექტების აღმოსაჩენად, რომლებიც შეიძლება ყურადღებამდელ გადამუშავებას საჭიროებდნენ. განვიხილოთ **5.12 სურათის** A ნაწილი: შეეცადეთ, იპოვოთ ყვითელი და შავი საგნები. **B** ნაწილში შეეცადეთ, იპოვოთ ყვითელი სახლი ლურჯი ფანჯრებით. მეორე ამოცანა უფრო ადვილი არ იყო ვიდრე პირველი? დავალების შესრულებაზე ნაკლებ გავლენას ახდენენ ყურადღების დამატებითი გამფანტველები (extre distractors), როდესაც ორი ფერი ჩართულია საგნის *ნაწილებსა* და *მთლიანში* (Wolfe et al., 1994). ამ სახის მაგალითები გვარწმუნებს, რომ ყურადღებამდელი გადამუშავება გარემოში საგნების საპოვნელად შედარებით დახვეწილ (კარგად დამუშავებული მექანიზმის მქონე) დახმარებას გვთავაზობს.

ახლა უკვე შეგვიძლია მარტივი ნიშნების გადამუშავებიდან მთლიანი საგნებისა და გარემოს აღქმის განხილვაზე გადავიდეთ.



სურათი 5.13

ორგანზომილებიანი გეომეტრიული ფიგურის პერცეპტი

როგორია ამ გეომეტრიული ფიგურის თქვენი პერცეპტი?

შეჯამება

გარემოში სტიმულებს შერჩევითად (სელექციურად) აქცევთ ყურადღებას მიზნით მართული სელექციის გამო ან იმიტომ, რომ სტიმულებიდან რაღაც იქცევს თქვენს ყურადღებას, ესაა სტიმულით გამოწვეული შერჩევა. ყურადღების ფილტრის თეორიის მიხედვით, ტვინს შეზღუდული შესაძლებლობები აქვს. ყურადღების მიღმა დარჩენილი ინფორმაცია იშვიათად ცნობიერდება. ყურადღებამდელი გადამუშავება საშუალებას გაძლევთ, გარემოში იპოვოთ საგნები, რომლებიც შეიძლება ერთი გამორჩეული ნიშნით იდენტიფიცირდნენ.

აღქმის ორგანიზაციის პროცესები

წარმოიდგინეთ რამდენად უწესრიგო იქნებოდა სამყარო, რომ არ შეგვძლებოდა მილიონი რეტინალური რეცეპტორიდან მიღებული ინფორმაციის თავმოყრა და ორგანიზება. თვალებთან მოძრავი და მბრუნავი ფერების დაუკავშირებელი ნაწილების კალეიდოსკოპი გექნებოდათ. პროცესებს, რომლებიც სენსორულ ინფორმაციას აერთიანებს თანმიმდევრული აღქმის მისაღებად, პერცეპტული ორგანიზაციის პროცესები ეწოდება. ჩვენ უკვე ვიცით, რომ, რასაც ადამიანი ასეთი პერცეპტული გადამუშავების შედეგად განიცდის, *პერცეპტი* (აღქმის ხატი) ეწოდება.

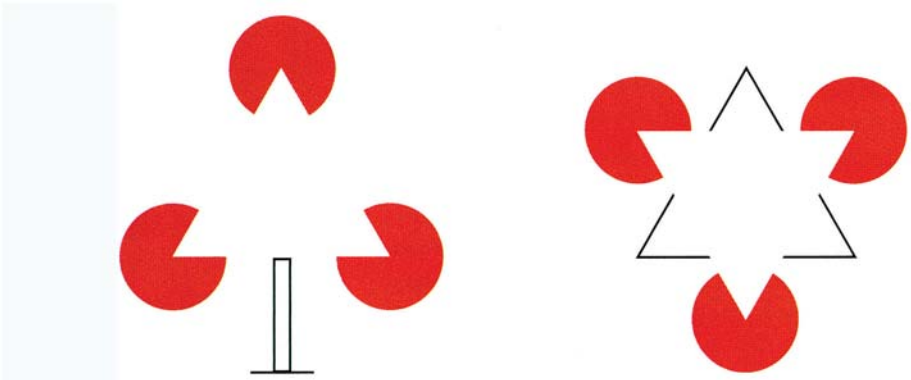
მაგალითად, **5.13 სურათზე** მოცემული ორგანზომილებიანი გეომეტრიული კომპოზიციის პერცეპტული



სურათი 5.14

სუბიექტური კონტურები, რომლებიც კუთხეებს ავსებენ

ხედავთ ამ სურათზე გამოსახულ ნაძვის ხეს და ორ, ერთმანეთზე დადებულ სამკუთხედს?
სამკუთხედები რომ არარეალურია ამაში დარწმუნებით, თუ ორ კუთხეს ცერა თითებით დაფარავთ.
სუბიექტური კონტურების შექმნით, პერცეპტული ორგანიზების პროცესები სტიმულში ფიგურასა და ფონს გამოყოფს.



ხატი, ალბათ, სამ დიაგონალურ რიგად განლაგებული ფიგურებია, რომელთაგან I რიგი კვადრატებისგან შედგება, II – ისრებისგან და III– რომბებისგან. ამაში თითქოს არაფერია უცნაური, თუმცა, როგორც წინა თავში აღვნიშნეთ, აღქმის ყველა ეს, ერთი შეხედვით, თავისთავადი პროცესი დახვეწილი, ნატიფი გადამუშავებით არის გაადვილებული. მრავალი ორგანიზაციული პროცესი, რომელსაც ამ ქვეთავში განვიხილავთ, პირველად გეშტალტისტებმა აღწერეს. ისინი ამტკიცებდნენ, რომ აღქმა დამოკიდებულია ორგანიზაციის კანონებზე, ანუ იმ მარტივ პრინციპებზე, რომელთა საშუალებითაც საგნის ფორმებს ან გამოსახულებებს აღვიქვამთ.

ფიგურა, ფონი და დასრულებულობა (შევსებულობა)

რატომ აღვიქვამთ 5.13 სურათს ჩვენთვის ჩვეული გზით? ამ გამოსახულების აღქმისას ორგანიზაციული პროცესი მას ფიგურად და ფონად ყოფს. **ფიგურა** ჩანს, როგორც საგნისმაგვარი წინ წამოწეული არე, ხოლო **ფონი** – როგორც სივრცე, რომელზეც ფიგურა დევს. 5.13 სურათზე მუქ ადგილებს, ალბათ, ფიგურად აღიქვამთ, ნათელ ადგილს – ფონად. თუმცა, ეს სტიმული შეიძლება სხვაგვარადაც დაინახოთ ფიგურისა და ფონის შენაცვლებით, როგორც ამას ორაზროვანი ლარნაკი/პროფილების შემთხვევაში აკეთებდით. ამისათვის, შეეცადეთ, დაინახოთ თეთრი სივრცე, როგორც დიდი თეთრი ფურცელი, რომელზედაც განლაგებული 9 ამოჭრილი ფიგურიდან შავი ფონი მოჩანს.

ფიგურის ფონიდან წინ წამოწეულად დანახვის ტენდენცია ძალზე ძლიერია. ფაქტობრივად, ეს მაშინაც ხდება, როდესაც ფიგურა რეალურად არ არსებობს. **5.14 სურათის** პირველ გამოსახულებაში თქვენ, ალბათ, ხედავთ ნაძვის ხეს ფონზე, რომელიც თეთრ ზედაპირზე მოცემულ რამდენიმე შავ წრეს წარმოადგენს. თუმცა, შევნიშნავთ, რომ აქ არანაირი ნაძვის ხე არ არსებობს. ფიგურა შედგება მხოლოდ 3 განცალკევებული შავი ფიგურისა და ხაზებისაგან. თქვენ ილუზორულად ხედავთ წინ წამოწეულ თეთრ სამკუთხედს, რადგან შავი გამოსახულებების კიდეები ისეა განლაგებული, რომ მთლიანი თეთრი სამკუთხედი გეჩვენებათ. 5.14 სურათის მეორე გამოსახულება ქმნის ერთი დასრულებული სამკუთხედის ილუზიას, რომელიც მეორეს ადევს, თუმცა, რეალურად არც ერთი არსებობს.

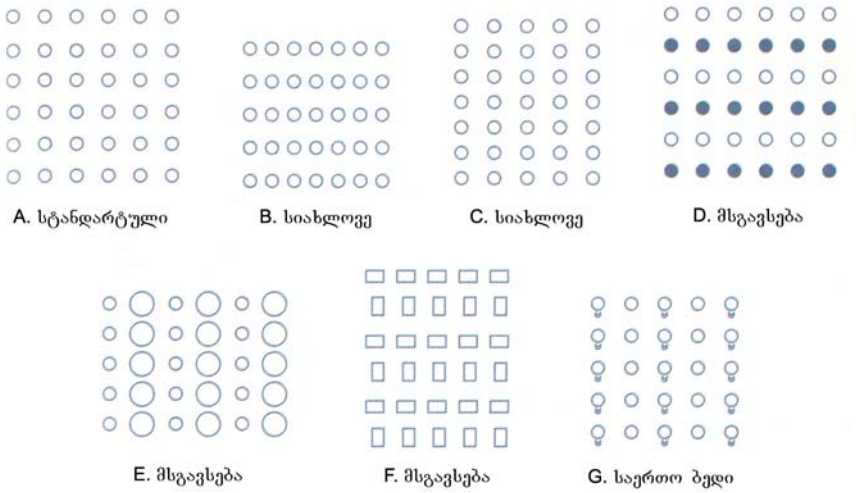
ამ მაგალითში, როგორც ჩანს, ფიგურა-ფონის ორგანიზაციის სამი დონეა: თეთრი ნაძვის ხე, შავი წრეები და უფრო ფართო თეთრი ზედაპირი ამ ყველაფრის უკან. აღვნიშნავთ, რომ სტიმულში თეთრ არეს თქვენ პერცეპტულად ყოფთ ორ განსხვავებულ რეგიონად: თეთრ სამკუთხედად და თეთრ ფონად. ამ გაყოფის ადგილზე აღიქვამთ **ილუზორულ კონტურებს**. ისინი რეალურად არსებობენ არა დისტალურ სტიმულში, არამედ – მხოლოდ თქვენს სუბიექტურ გამოცდილებაში. ილუზორული კონტურები პირველად 1900 წელს აღწერეს, მაგრამ ყველა საიდუმლო ჯერ მაინც არ არის ამოხსნილი (Lesher, 1995).

ამ სურათებზე თეთრი სამკუთხედის აღქმა კიდევ ერთ მძლავრ ორგანიზაციულ პროცესს – დასრულებულობას (შევსებულობას) – გვიჩვენებს. **დასრუ-**

ფიგურა (Figure) – ფონისაგან განსხვავებული, საგნისმაგვარი წინ წამოწეული არე ვიზუალურ ველში.

ფონი (Ground) – სივრცე ვიზუალურ ველში, რომელზეც ფიგურა დევს

ილუზიური კონტურები ( ) –



სურათი 5.15

დაჯგუფების ფენომენი

თითოეულ მწკრივს, B ნაწილიდან G-მდე, გარკვეული სახით დაჯგუფებულად აღვიქვამთ, გეშტალტის დაჯგუფების სხვადასხვა პრინციპებიდან გამომდინარე.

ლებულობა (შევსებულობა) დაუმთავრებელ ფიგურებს დამთავრებულად, დასრულებულად (შევსებულად) გვანახებს. მიუხედავად იმისა, რომ სტიმულში მხოლოდ კუთხეებია მოცემული, ჩვენი პერცეპტული სისტემა ავსებს კუთხეებს შორის არსებულ სივრცეს (ქმნის კონტურებს), რაც ფიგურას დასრულებულ ნაძვის ხედ აქცევს. დასრულებულობის პროცესის საშუალებით შესაძლებელია სტიმულების დასრულებულად, ბალანსირებულად და სიმეტრიულად აღქმა, მაშინაც კი, როდესაც სახეზეა განსვლა, დისბალანსი და ასიმეტრია.

პერცეპტული დაჯგუფების პრინციპები

5.13 სურათზე მოცემული გამოსახულება თქვენ აღიქვით 9 ფიგურად, რომლებიც რიგებადაა დაჯგუფებული. თითოეული მათგანი აგებულია დიაგონალური ხაზების გასწვრივ განლაგებული 3 იდენტური გამოსახულებისაგან. როგორ აჯგუფებს ვიზუალური სისტემა ამ ობიექტებს და რა ფაქტორები განსაზღვრავენ მას?

დაჯგუფების საკითხი პირველად ფართოდ გეშტალტფსიქოლოგმა მაქს ვერთჰაიმერმა (1923) შეისწავლა. ვერთჰაიმერი დამკვირვებლებს უჩვენებდა მარტივი გეომეტრიული ფიგურების წყებას. ცვლიდა რა ცალკეულ ფაქტორს და აკვირდებოდა, როგორ მოქმედებდა ის ფიგურათა სტრუქტურის აღქმაზე, ვერთჰაიმერმა შეძლო დაჯგუფების წესების ჩამოაყალიბება. **5.15 სურათზე** მოცემულია რამდენიმე წესის ილუსტრაცია. **A** ნაწილში მოცემულია თანაბრად დაშორებული წრეების მწკრივები, რომლებიც შეიძლება სხვადასხვაგვარად დაჯგუფდეს. თქვენ შეიძლება ერთნაირი წარმატებით დაინახოთ ამ წრეების სვეტები ან რიგები. თუმცა, როდესაც ინტერვალი მცირედით იცვლება ისე, რომ წრეებს შორის ჰორიზონტალური ინტერვალი ვერტიკალურ ინტერვალზე ნაკლებია (როგორც ეს **B** ნაწილზეა მოცემული), თქვენ ერთმნიშვნელოვნად ჰორიზონტალურ მწკრივებად ორგანიზებულ წრეებს ხედავთ. როდესაც ინტერვალების ცვლილებისას ვერტიკალური ინტერვალი უფრო ნაკლებია (როგორც **C** ნაწილზეა მოცემული), თქვენ წრეებს ვერტიკალურ სვეტებად განლაგებულად აღიქვამთ. ეს 3 სახის დაჯგუფება ვერთჰაიმერის **სიახლოვის კანონის** ილუსტრაციას წარმოადგენს. როდესაც სხვა დანარჩენი პირობები უცვლელია, ერთმანეთთან ყველაზე ახლოს განლაგებული ელემენტები (ყველაზე პროქსიმალურები) ერთად ჯგუფდება. გეშტალტისტებმა ასეთი შედეგები იმით ახსნეს, რომ მთლიანი სტიმულის პატერნი გარკვეულად განსაზღვრავს მისი ნაწილების განლაგებას. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, *მთლიანი პერცეპტი* განსხვავდება მისი *ნაწილების* უბრალო მექანიკური ჯამისგან.

5.15 სურათის D ნაწილში, ინტერვალის ნაცვლად ფერი იცვლებოდა. მიუხედავად იმისა, რომ წრეებს შორის ინტერვალი თანაბარია, ვიზუალური სისტემა

ფიგურა (Figure) – ფონისაგან განსხვავებული, საგნისმაგვარი წინ წამოწეული არე ვიზუალურ ველში.

ფონი (Ground) – სივრცე ვიზუალურ ველში, რომელზეც ფიგურა დევს

ავტომატურად განალაგებს სტიმულს რიგებად, *ფერების მსგავსების* გამო. **E** ნაწილში წრეებს სვეტებად განლაგებულს ხედავთ, *მსგავსი ზომების* გამო, **F** ნაწილში კი – რიგებად განლაგებულს, *ფორმისა* და *ორიენტაციის მსგავსების* გამო. დაჯგუფების ეს ეფექტები შეიძლება გაერთიანდეს **მსგავსების კანონით**, რაც იმაში გამოიხატება, რომ სხვა თანაბარ პირობებში, მსგავსი ელემენტები ერთად ჯგუფდება.

როდესაც ვიზუალურ ველში ელემენტები მოძრაობენ, ერთნაირი მიმართულებით მოძრაობა ელემენტების დაჯგუფებას იწვევს. **საერთო ბედის კანონის** მიხედვით, სხვა თანაბარ პირობებში, ერთნაირი მიმართულებითა და ტემპით მოძრავი ელემენტები ერთად ჯგუფდება. თუ **G** ნაწილში ყველა სვეტის წერტილი ზევით იმოძრავებდა, გამოსახულებებს თქვენ სვეტებად დააჯგუფებდით, მოძრაობის მიმართულების მსგავსების გამო. იგივე ეფექტია ბალეტის შემთხვევაში, როდესაც რამდენიმე მოცეკვავე სხვებისაგან განსხვავებულად მოძრაობს. გავიხსენოთ დოქტორ რიჩარდსის შემთხვევა – საგანი მის ვიზუალურ ველში სწორად ორგანიზდებოდა, როდესაც იგი მოძრაობდა, როგორც ერთი მთლიანი. მისი შემთხვევა ნათელს ხდის საერთო ბედის მძლავრ ორგანიზაციულ გავლენას.

სივრცითი და დროითი ინტეგრაცია

გეშტალტის ყველა წესი, რომელიც აქამდე განვიხილეთ, დაგარწმუნებდათ, რომ აღქმა, უმეტესწილად, წარმოადგენს სამყაროს „სწორად“ გაერთიანებულ ნაწილებს, თუმცა, ხშირად თქვენ არ შეგიძლიათ აღიქვათ მთლიანი მოვლენა თვალის ერთი შევლებით ან *ფიქსაციით* (გაიხსენეთ საუბარი ყურადღების შესახებ). რასაც მოცემულ მომენტში აღიქვამთ, ხშირად ყველა მიმართულებით განვრცობილი, თვალუწვდენელი ვიზუალური სამყაროდან მიღებული შეზღუდული, შემჭიდროებული შთაბეჭდილებაა. გარემოზე სრული წარმოდგენის შესაქმნელად, სივრცითი და დროითი ინტეგრაციაა საჭირო, ანუ თქვენ უნდა შეკრიბოთ სივრცის სხვადასხვა ადგილიდან ფიქსირებული ინფორმაცია დროის სხვადასხვა მომენტში.

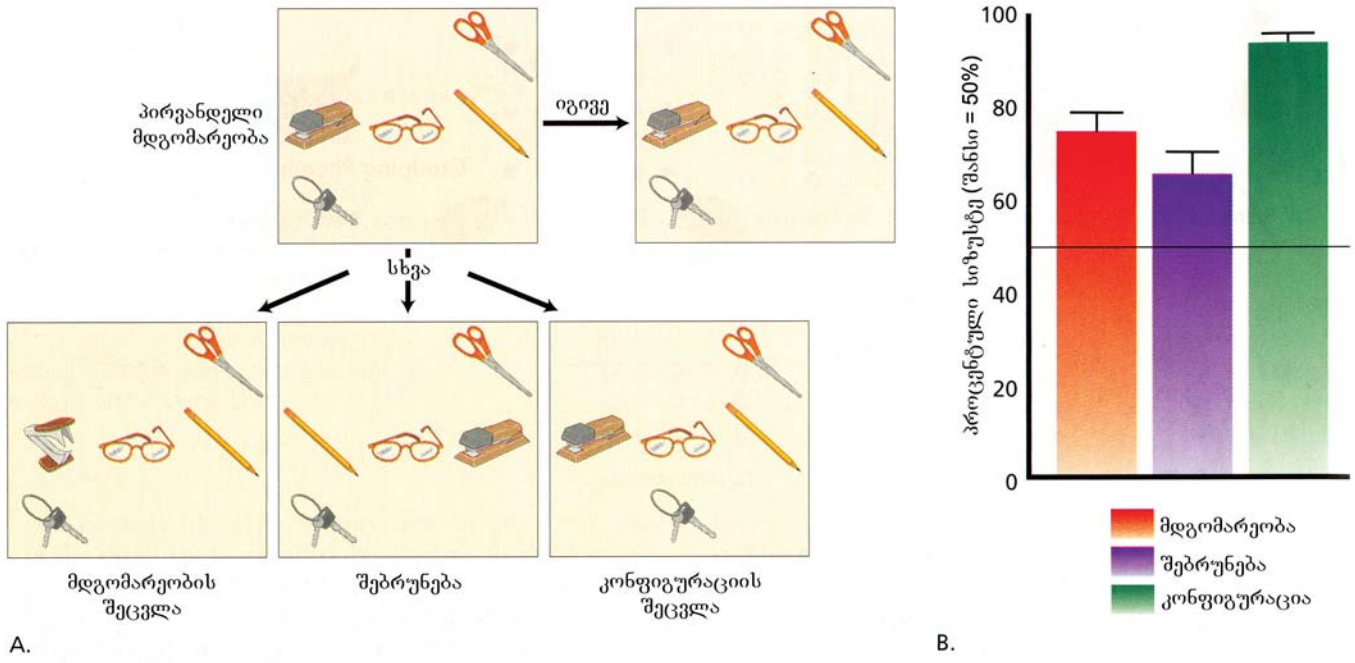
შეიძლება გაგიკვირდეთ, მაგრამ ვიზუალური სისტემა არ ქმნის („თავს არ იწუხებს“) თითოეული მომენტის ზუსტად ამსახველ, თანამიმდევრულ, ინტეგრირებულ სურათს. მკვლევრები ირწმუნებიან, რომ გარემოზე თითოეული ფიქსაციით ვიზუალურ მეხსიერებაში არ ინახება ზუსტი, მცირედი დეტალები (Carlson-Radvansky & Irwin, 1995; Irwin, 1991, Simons, 2000). ფაქტობრივად, დამკვირვებლები ხანდახან ვერ აფიქსირებენ, როდის იცვლება მთლიანი ობიექტი ერთი ფიქსაციიდან მეორე ფიქსაციაზე.

საიდან ვიცით

რა დაინახეთ ახლახან

ექსპერიმენტის ერთ-ერთ სერიაში ცდის პირები ორი წამის განმავლობაში უყურებდნენ სურათზე 5 ნაცნობი ობიექტის მწკრივს. დაახლოებით 4 წმ-ის შემდეგ ისინი უყურებდნენ მეორე მწკრივს. სერიების ნახევარში მეორე მწკრივი პირველის იდენტური იყო. სერიების მეორე ნახევარში, როგორც ეს **5.16 სურათის A** ნაწილზეა მოცემული, მეორე რიგი პირველისგან სამი ვარიანტიდან ერთ-ერთი სახით განსხვავდებოდა: ერთი საგანი თვისობრივად იცვლებოდა (მაგალითად, პირველ მწკრივში *სტეპლერი* შეიცვალა *გასაღებით*), ორმა საგანმა შეიცვალა მდებარეობა და საგნების მთელი წყება ახალი კონფიგურაციით განლაგდა. ცდის პირებს უნდა ეთქვათ, რიგები *ისეთივე* იყო თუ *განსხვავებული*. თქვენ შეიძლება იფიქროთ, რომ ეს იოლი ამოცანაა. როგორ შეიძლება ვერ შენიშნოთ, რომ *სტეპლერი გასახსნელით* შეიცვალა? მიუხედავად ამისა, როგორც ნაჩვენებია 5.16 სურათის **B** ნაწილზე, აღმოჩნდა, რომ *იდენტურობისა* და *გადანაცვლების* ცვლილებების შემთხვევაში ამოცნობის მაჩვენებელი ძალზე დაბალი იყო. ცდის პირები ვერ „ხედავდნენ“ მთელ რიგ *ძალზე* აშკარა ცვლილებებს (Simons, 1996).

ბევრ ადამიანს აოცებს ასეთი შედეგი. წარმოუდგენელია, რომ ჩვენ ინფორმაციის გადამუშავების იმდენად მწირ რესურსს ვფლობთ სიტუაციის დეტალების შესანახად, რომ ვერც კი შევნიშნეთ, როგორ შეიცვალა სტეპლერი გასახსნელით. პასუხი, ნაწილობრივ, შეიძლება ის იყოს, რომ სამყარო თავად არის, ზოგადად, ინფორმაციის მუდმივი, სტაბილური წყარო (O'Regan, 1992). უბრალოდ, არ არის საჭირო ისეთი ინფორმაციის დამახსოვრება, რომელიც მუდმივად ხელმისაწვდომია გარემოში; ამიტომ არც



სურათი 5.16

ცვლილების შეუმჩნევლობა

(A) ექსპერიმენტის მონაწილეებს ეკითხებოდნენ, მეორე გამოსახულება პირველის მსგავსი იყო თუ განსხვავებული. (B) როცა გამოსახულებაზე საგანი იცვლებოდა ან ორი საგანი აკლდებოდა, ცდის პირები ხშირად ვერ აფიქსირებდნენ ცვლილებებს. ისინი თითქმის ყოველთვის სწორად მხოლოდ მაშინ მიუთითებდნენ, როცა მთლიანი კონფიგურაცია იცვლებოდა.

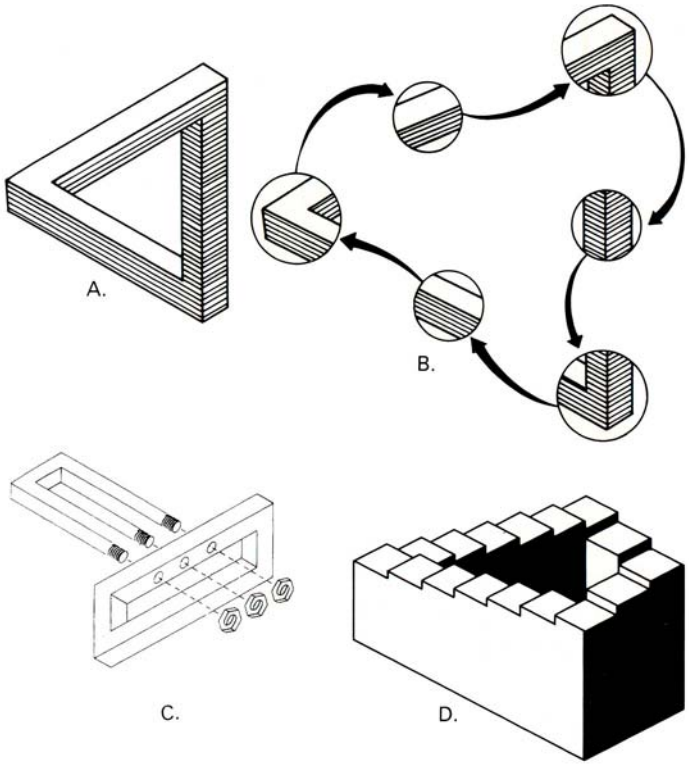
მოგვეპოვება პროცესები, რომლებიც, ჩვეულებრივ, ამის საშუალებას მოგვცემდა.

ერთ-ერთი საინტერესო შედეგი, რომელიც სხვადასხვა ფიქსაციიდან მიღებულ ინფორმაციას შეიძლება მოჰყვეს, ილუზიებია, რომელთაც „შეუძლებელ“ საგნებს უწოდებენ (**5.17 სურათზე** მოცემული ობიექტები). მაგალითად, საგნის კუთხეებისა და გვერდების თითოეული ფიქსაცია სამგანზომილებიანი სამკუთხედის ინტერპრეტაციას იწვევს (გამოსახულება A), თუმცა, როდესაც ცდილობთ მის ერთ მთლიანობაში გაერთიანებას, ნაწილები კარგად ვერ ერგება ერთმანეთს (გამოსახულება B). **C** გამოსახულებას ორი განშტოება აქვს, რომელიც, სანამ კარგად არ დააკვირდებით, როგორღაც გადაიქცევა სამკბილად; **D** გამოსახულებაზე პერცეპტული კიბე დაუსრულებლად ადის და ჩამოდის.

მოძრაობის აღქმა

აღქმის ერთ-ერთი სახეობა, რომელიც სამყაროდან მიღებული სხვადასხვა, სწრაფად ცვალებადი შთაბეჭდილებების ურთიერთშედარებას საჭიროებს, მოძრაობის აღქმაა. განვიხილოთ **5.18 სურათზე** მოცემული ორი გამოსახულება. დავუშვათ, ეს ინდივიდი იდგა, სანამ თქვენ უახლოვდებოდით მას. თქვენს ბადურაზე მიღებული მისი გამოსახულების ზომა მიახლოებასთან ერთად იზრდება. რეტინალური გამოსახულების ზრდის ხარისხი ინდივიდთან მიახლოების ტემპს გიჩვენებთ (Gibson, 1979).

ახლა, დავუშვათ, თქვენ გარდა ყველა სხვა საგანი მოძრაობს. მოძრაობის აღქმა, ფორმისა და ორიენტაციის აღქმის მსგავსად, ხშირად ათვლის სისტემაზეა დამოკიდებული. თუ თქვენ დაჯდებით ჩაბნელებულ ოთახში და მზერას დააფიქსირებთ სინათლის უმოძრაო ლაქაზე, რომელიც განათებულ, წინ და უკან ძალიან ნელა მოძრავ ოთხკუთხედზეა მოთავსებული, თქვენ *უმოძრაო* ოთხკუთხედზე წინ და უკან *მოძრავ* წერტილს აღიქვამთ. ეს ილუზია, რომელსაც **მოჩვენებითი მოძრაობა** (induced motion) ეწოდება, მაშინაც ხდება, როდესაც მზერას საკმაოდ უძრავად აფიქსირებთ წერტილზე. მოძრაობის დეტექტორი უჯრედები საერთოდ არ აღიგზნება უძრავი წერტილით, თუმცა საკმაოდ მძლავრად ღიზიანდება ოთხკუთხედის მოძრავი ხაზებით. იმისათვის, რომ წერტილი მოძრავად



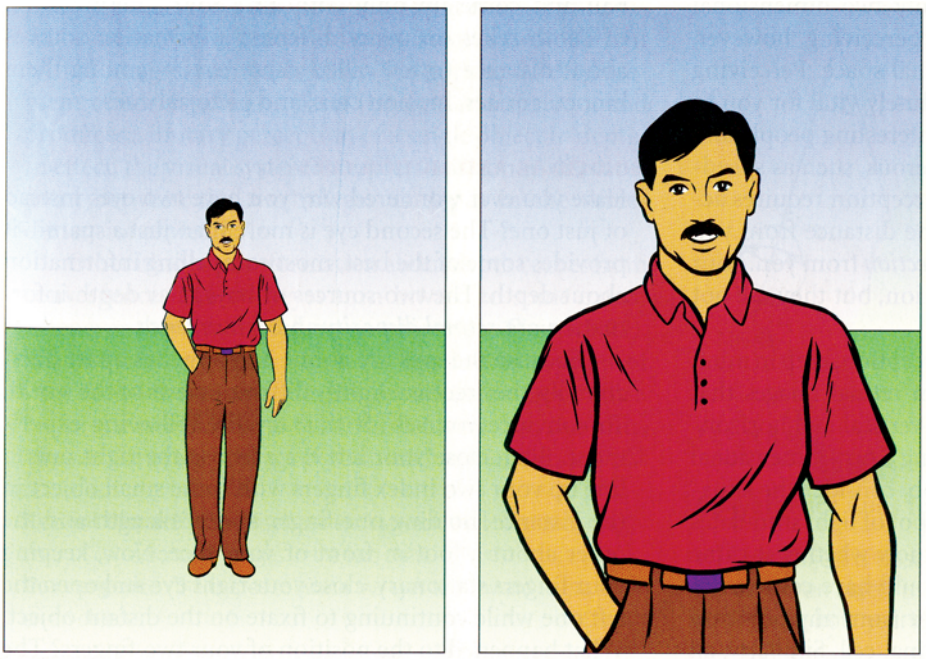
სურათი 5.17

შეუძლებელი ფიგურები

როდესაც ამ პობიექტებს უყურებთ, თითოეული ცალკეული ფიქსაცია გარწმუნებთ, რომ ის სამგანზომილებიანი ფიგურაა. მხოლოდ, თუ ეცდებით სხვადასხვა ფიქსაციების გაერთიანებას, მაშინ აღმოაჩენთ, რომ ისინი შეუძლებელი საგნებია.

დაინახოთ, საჭიროა პერცეპტული ორგანიზაციის უმაღლესი დონე, რომელზეც წერტილი და მისი ნაგულისხმევი მოძრაობა ოთხკუთხედის ათვლის სისტემაში აღიქმება.

როგორც ჩანს, ვიზუალურ სისტემას ახასიათებს ძლიერი ტენდენცია, დიდი, შემოსაზღვრული ფიგურა აიღოს ათვლის სისტემად მასში მოცემული შედარებით პატარა ფიგურისათვის. თქვენ, ალბათ, ცოდნის გარეშეც ბევრჯერ გექნებათ განცდილი მოჩვენებითი მოძრაობა. ხშირად გვეჩვენებათ, რომ მთვარე (რომელიც თითქმის უძრავია) მოძრაობს ღრუბლებში მაშინ, როცა, ფაქტობრივად, ღრუბლები მოძრაობენ. მთვარის ირგვლივ თავმოყრილი ღრუბლები ისევე ქმნიან მთვარის მოჩვენებითი



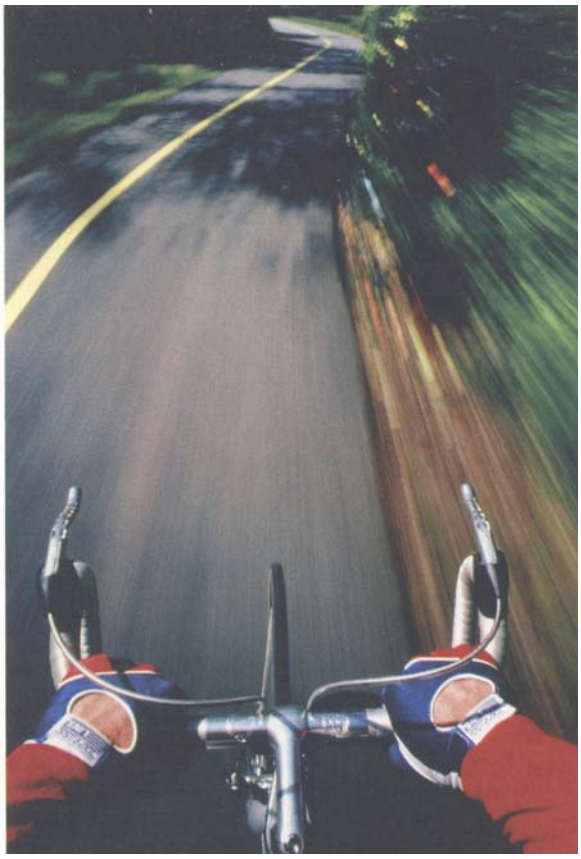
სურათი 5.18

კაცი, რომელიც გიახლოვდებათ

სტიმულთან მიახლოებისას ერთად იზრდება მისი გამოსახულების ზომა თქვენს ბადურაზე.

მოძრაობის ილუზიას, როგორც ოთხკუთხედი წერტილის მოძრაობისას (Rock, 1983; 1986). ყოფილხართ ოდესმე მატარებელში, რომელიც ძალიან ნელა იწყებს მოძრაობას? არ მოგჩვენებიათ, თითქოს სადგურის ბაქანზე ფილები ან თქვენ გვერდით გაჩერებული მატარებელი საწინააღმდეგო მიმართულებით მოძრაობს?

მოძრაობის კიდევ ერთ ილუზიას, რომელიც მოძრაობის აღქმაში უმაღლესი დონის ორგანიზაციული პროცესების ჩართულობას ადასტურებს, **აშკარა/თვალსაჩინო მოძრაობას** (apparent motion) უწოდებენ. აშკარა/თვალსაჩინო მოძრაობის უმარტივესი ფორმაა **Φ ფენომენი** (phi phenomenon). ეს ფენომენი მაშინ შეინიშნება, როდესაც ვიზუალური ველის სხვადასხვა ადგილზე სინათლის ორი უძრავი ლაქა მონაცვლეობით ინთება და ქრება დაახლოებით 4-5-ჯერ წამში ტემპით. იგივე ეფექტია გარე სარეკლამო ნიშნებსა და დისკოგანათების ეკრანებზე. სინათლის შენაცვლების ამ შედარებით დაბალი ტემპის მიუხედავად, გვეჩვენება, რომ ერთი სინათლე წინ და უკან მოძრაობს ორ პოზიციას შორის. ტრაექტორია, რომელიც ერთ წერტილს მეორესთან აერთებს, შეიძლება მრავალგვარად წარმოვიდგინოთ. თუმცა, ადამიანი, ჩვეულებრივ, ხედავს უმარტივეს ტრაექტორიას – ორ წერტილს შორის სწორ ხაზს (Gutting& Proffitt, 1982; Shepard, 1984). უნდა აღინიშნოს, რომ პირდაპირი ხაზის ეს პრინციპი თავსმოხვეულია, როდესაც დამკვირვებელს მონაცვლეობით უჩვენებენ მოძრავი ადამიანის სხვადასხვა გამოსახულებას; შემდეგ ვიზუალური სისტემა თავად აღადგენს ადამიანის ნორმალური ბიოლოგიური მოძრაობის ტრაექტორიას (Shiffar, 1994; Stevens et al., 2000).

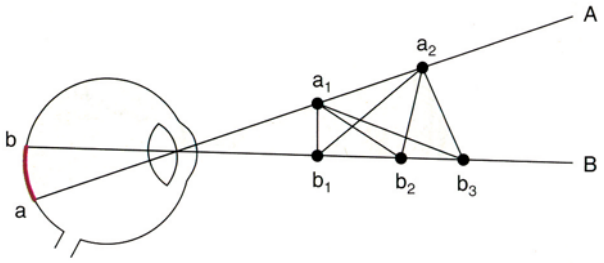


- **მოჩვენებითი მოძრაობა** (Induced motion) – ილუზია, როდესაც მოძრავ ათვლით სისტემაში უძრავი წერტილი მოძრავად გვეჩვენება, თავად ათვლის სისტემა კი – უძრავად.
- **აშკარა/თვალსაჩინო მოძრაობა** (Apparent motion) – მოძრაობის ილუზია, როდესაც ერთი ან მეტი წერტილის უწყვეტი ანთება-ჩაქრობა ერთ მოძრავ წერტილად აღიქმება. აშკარა/თვალსაჩინო მოძრაობის უმარტივესი ფორმაა **Φ** ფენომენი.
- **Φ ფენომენი** (Phi phenomenon) – აშკარა/თვალსაჩინო მოძრაობის უმარტივესი ფორმა, მოძრაობის ილუზია, როდესაც ერთი ან მეტი უძრავი სინათლე, რომელიც უწყვეტად ქრება და ინთება, ერთ მოძრავ სინათლედ აღიქმება.

სიღრმის აღქმა

აქამდე მხოლოდ სიბრტყეზე მოცემულ ორგანზომილებიან პატერნებს განვიხილავდით, ყოველდღიური აღქმა კი საგნებს სამგანზომილებიან სივრცეში მოიცავს. სამივე სივრცითი განზომილების აღქმას სასიცოცხლო მნიშვნელობა აქვს ჩვენთვის, რათა მივუახლოვდეთ სასურველ ობიექტებს, მაგალითად, საინტერესო ადამიანებს ან კარგ საკვებს და თავი ავარიდოთ იმას, რაც საშიშია, მაგალითად, მანქანით სწრაფად სიარულს ან წაქცეულ როიალს. სივრცის აღქმა საჭიროებს ზუსტ ინფორმაციას როგორც *სიღრმეზე* (მანძილი ჩვენგან ობიექტამდე), ისე – *მიმართულებაზე*. სმენა გვეხმარება მიმართულების განსაზღვრაში, მაგრამ – არა სიღრმის განსაზღვრაში.

სიღრმის აღქმის განხილვისას უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ვიზუალური სისტემა იყენებს რეტინალურ გამოსახულებას, რომელსაც მხოლოდ



სურათი 5.19

სიღრმის ორაზროვნება

A წრფის ნებისმიერი წერტილი ბადურაზე ერთი და იგივე a წერტილზე პროექციორდება. B წრფის ნებისმიერი წერტილი ბადურაზე b წერტილს ქმნის. ასევე, A და B წრფეების შემაერთებელი ნებისმიერი მონაკვეთი იდენტურ გამოსახულებას შექმნის ბადურაზე. ამ სურათიდან შეიძლება დავინახოთ, რატომ იქმნება სიღრმის ორაზროვნება: – სხვადასხვა მანძილით დაშორებული საგნები ერთნაირ რეტინალურ გამოსახულებებს ქმნიან.

ორი განზომილება აქვს – ვერტიკალური და ჰორიზონტალური. იმის საჩვენებლად, თუ რა პრობლემას ქმნის ორგანზომილებიანი ბადურა სამგანზომილებიანი აღქმისას, განვიხილოთ **5.19 სურათი**. როდესაც სინათლე აღიზიანებს ბადურას **a** წერტილში, ჩვენ არ ვიცით, ის $\mathbf{a}_1$ პოზიციიდან ეცემა, თუ $\mathbf{a}_2$-დან. ფაქტობრივად, ის შეიძლება დაცემულიყო **A** წრფეზე არსებული *ნებისმიერი* წერტილიდან, რადგან სინათლე ამ წრფის ყველა წერტილიდან ერთსა და იმავე რეტინალურ უჯრედზე აისახება. ასევე, **B** წრფის ყველა წერტილი ერთსა და იმავე რეტინალურ წერტილზე – **b** წერტილზე – პროექციორდება. მეტიც, მონაკვეთი, რომელიც A წრფის ნებისმიერ წერტილს B წრფის ნებისმიერ წერტილთან აერთებს (მაგალითად, მონაკვეთი $\mathbf{a}_1\mathbf{b}_2$ ან $\mathbf{a}_2\mathbf{b}_1$), ბადურაზე ერთი და იგივე გამოსახულებას შექმნის. შედეგად, ბადურაზე მიღებული გამოსახულება სიღრმის თვალსაზრისით ორაზროვანია: ის შეიძლება წარმოქმნილიყო სხვადასხვა მანძილით დაშორებული ნებისმიერი ობიექტისგან.

5.5 სურათზე გამოსახული ნეკერის კუბის ორი შესაძლო ხედი, ასევე, სიღრმის თვალსაზრისით, ორაზროვნების შედეგია. ის ფაქტი, რომ გარკვეულმა პირობებმა შეიძლება აღქმის ორაზროვნება გამოიწვიონ, გვიჩვენებს, რომ სიღრმის აღსაქმელად საჭიროა შემომავალი სენსორული მასალის *ინტერპრეტაცია* და რომ ეს ინტერპრეტაცია ზოგჯერ შეიძლება მცდარი იყოს (თქვენთვის ეს გასაგები იქნება, თუ ერთხელ მაინც მოგიქნევიათ ჩოგანი ბურთისთვის და მხოლოდ ჰაერისთვის მოგიხვედრებიათ). სიღრმის ინტერპრეტაცია მანძილის შესახებ ინფორმაციის მრავალ წყაროს ეყრდნობა (მათ ხშირად *სიღრმის მანიშნებლებსაც* უწოდებენ), რომელთა შორისაა ბინოკულარული მანიშნებლები, მოძრაობის მანიშნებლები და პიქტორული (გამოსახულების) მანიშნებლები.

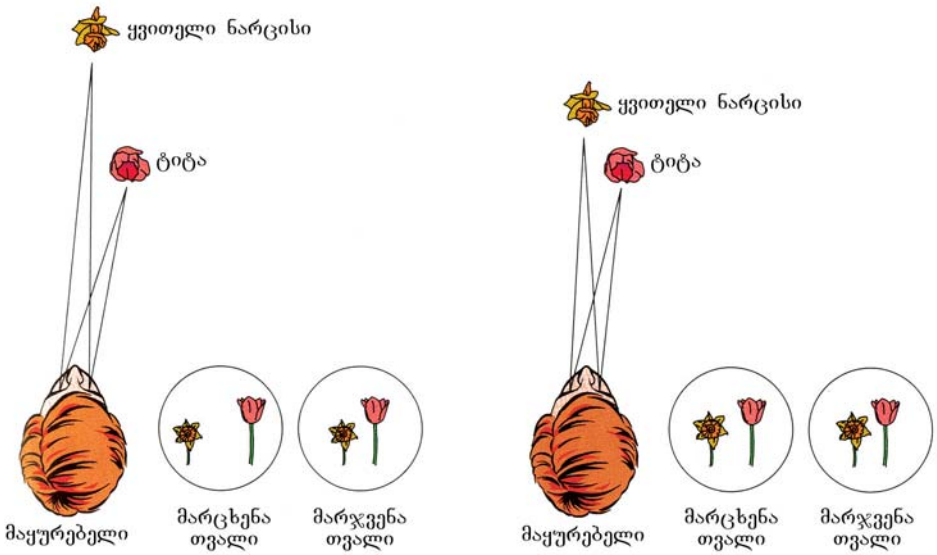
ბინოკულარული და მოძრაობის მანიშნებლები

ოდესმე დაინტერესებულხართ, რატომ გაქვთ ორი თვალი და არა ერთი? მეორე თვალს სათადარიგოზე მეტი ფუნქცია აქვს – ის სიღრმის შესახებ საუკეთესო, ფასდაუდებელ ინფორმაციას გვაწვდის. ბინოკულარული სიღრმის შესახებ ინფორმაცია ორი წყაროდან მიიღება: *რეტინალური დისპარატი* (disparaty) და *კონვერგენცია*.

ვინაიდან თვალები დაახლოებით 5-6 სანტიმეტრით არის ერთმანეთისაგან ჰორიზონტალურად დაშორებული, ისინი სამყაროს ოდნავ განსხვავებულ სურათს იღებენ. ამაში დასარწმუნებლად, სცადეთ შემდეგი ექსპერიმენტი. ჯერ დახუჭეთ მარცხენა თვალი და გაახილეთ მარჯვენა, რათა ორი საჩვენებელი თითი პატარა დაშორებულ საგანს გაუსწოროთ. ერთი თითი დაიკავეთ მკლავის სიგრძეზე, მეორე – სახესთან დაახლოებით 30 სმ–ის დაშორებით; ახლა დახუჭეთ მარჯვენა თვალი და გაახილეთ მარცხენა, თან განაგრძეთ დაშორებულ საგანზე ფიქსაცია. რა მოუვიდა თითების პოზიციას? მეორე თვალით ვერ ხედავთ თითებს დაშორებულ ობიექტზე გასწორებულად, რადგან ის ოდნავ განსხვავებულ სურათს იღებს.

თვალების ბადურაზე მიღებული გამოსახულებების ჰორიზონტალურ პოზიციებს შორის შეუსაბამობას **რეტინალური დისპარატი** ეწოდება. ის სიღრმის შესახებ გვაწვდის ინფორმაციას, რადგან შეუსაბამობის, ანუ განსხვავების ოდენობა ჩვენსა და ობიექტს შორის მანძილზეა დამოკიდებული (იხ. **სურ. 5.20**). მაგალითად, როდესაც თვალი დახუჭეთ, უფრო ახლოს მყოფი თითი დაშორდა მკლავის სიგრძეზე გაჭერებულ თითს.

როდესაც ორივე თვალით იყურებით, თქვენ მიერ დანახულ საგანთა უმრავლესობა თვალების ბადურას სხვადასხვა ადგილს აღიზიანებს. თუ ერთი და იგივე ობიექტის ორივე ბადურაზე მიღებულ გამოსახულებებს შორის შეუსაბამობა საკმაოდ მცირეა, ვიზუალური სისტემა მათ ერთი ობიექტის სიღრმით აღქმაში აერთიანებს (თუმცა, თუ თვალების გადაკვეთისას ორი გამოსახულება ძალიან განსხვავდება



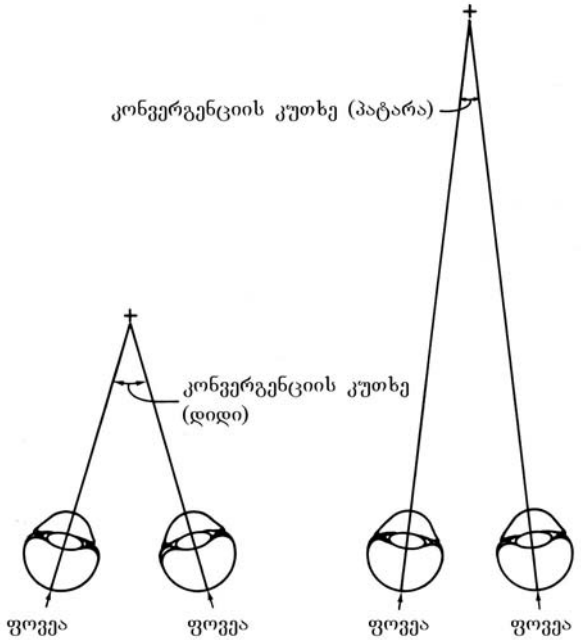
სურათი 5.20

რეტინალური დისპარატი

რეტინალური დისპარატი ორ საგანს შორის სიღრმეში დაშორებასთან ერთად იზრდება.

ერთმანეთისგან, რეალურად გაორებულ გამოსახულებას დაინახავთ). თუ დავფიქრდებით, მივხვდებით, რომ ჩვენი ვიზუალური სისტემა სრულიად გასაოცარ რამეს აკეთებს: იღებს ორ განსხვავებულ რეტინალურ გამოსახულებას, ადარებს მათ ერთმანეთს შესაბამისი ნაწილების ჰორიზონტალური წანაცვლების დასადგენად (ბინოკულარული დისპარატი) და ქმნის საგნის ერთიან პერცეპციას სიღრმეში. ფაქტობრივად, ვიზუალური სისტემა ორ გამოსახულებას შორის შეუსაბამობას სამგანზომილებიანი სამყაროს სიღრმედ (მესამე განზომილებად) აღიქვამს.

სიღრმეზე სხვა ბინოკულარულ ინფორმაციას **კონვერგენცია** იძლევა. ობიექტზე ფიქსაციისას თვალები, გარკვეულწილად, შიგნით ბრუნდება (იხ. **სურ. 5.21**). როდესაც საგანს ძალიან ახლოს – სახესთან რამდენიმე სანტიმეტრზე – ვუყურებთ, თვალები ერთმანეთისკენ საკმაოდ უნდა შებრუნდეს, რათა ორივე თვალში დაფიქსირდეს ერთი და იგივე გამოსახულება. თქვენ რეალურად შეგიძლიათ თვალების კონვერგენციის ნახვა, თუ დააკვირდებით მეგობარს, რომელიც კონცენტრირდება ჯერ საკმაოდ დაშორებულ საგანზე და შემდეგ – რამდენიმე სანტიმეტრით დაშორებულზე. თვალის კუნთებიდან მიღებულ ინფორმაციას ტვინი სიღრმეზე დასკვნის გასაკეთებლად იყენებს, თუმცა, თვალების კუნთებიდან კონვერგენციაზე მიღებული ინფორმაცია სიღრმის აღსაქმელად დაახლოებით 3.5 მეტრზეა მხოლოდ გამოსადეგი. როდესაც უფრო დიდ მანძილზე დაშორებულ საგანს უჭვრეტთ, კუთხური განსხვავება თითქმის შეუმჩნეველია, რადგან ამ დროს თვალები თითქმის პარალელურ მდგომარეობაშია.



სურათი 5.21

სიღრმის კონვერგენციული მანიშნებელი

როდესაც საგანი თქვენთან ახლოსაა, თვალები მეტად უნდა შებრუნდეს, ვიდრე ძალიან დაშორებული საგნის შემთხვევაში. ტვინი იყენებს თვალების კუნთებიდან მიღებულ ინფორმაციას, რათა კონვერგენცია სიღრმის მანიშნებლად გამოიყენოს.

რეტინალური დისპარატი (Retinal disparity) - თვალების ბადურაზე გამოსახულებების ჰორიზონტალურ პოზიციებს შორის შეუსაბამობა.

კონვერგენცია (Convergence) - საგანზე ფიქსაციისას თვალების შიგნით, ერთმანეთისკენ შებრუნება.

იმის საილუსტრაციოდ, თუ როგორ გვაწვდის *მოძრაობა* (კიდევ ერთი წყარო) სიღრმეზე ინფორმაციას, ვცადოთ შემდეგი: წინა შემთხვევის მსგავსად, ახლაც დახუჭეთ ერთი თვალი და ორი საჩვენებელი თითი გაუსწორეთ დაშორებულ საგანს; შემდეგ თავი გადასწიეთ გვერდზე, ამასთან, შეინარჩუნეთ ობიექტზე ფიქსაცია და თითების უძრავი პოზიცია. თავის მოძრაობისას თითებსაც მოძრავად ხედავთ, მაგრამ ახლოს მყოფი თითი უფრო შორს ინაცვლებს და სწრაფად, ვიდრე – დაშორებული თითი. ფიქსირებული ობიექტი კი საერთოდ არ მოძრაობს. სიღრმეზე ინფორმაციის ამ წყაროს **ფარდობითი მოძრაობის პარალაქსი** (relative motion parallax) ეწოდება. მოძრაობის პარალაქსი იმიტომ გვაწვდის სიღრმეზე ინფორმაციას, რომ მოძრაობისას საგნების ფარდობითი დაშორება განსაზღვრავს მათი რეტინალური გამოსახულებების მოძრაობის ოდენობას და მიმართულებას. შემდეგ, მანქანით მგზავრობისას შეგიძლიათ ფანჯრიდან მოძრაობის პარალაქსს დააკვირდეთ. მოძრავი მანქანიდან დაშორებული საგნები უფრო უძრავად მოგეჩვენებათ, ვიდრე – შედარებით ახლოს მყოფნი.

პიქტორული (გამოსახულების) მანიშნებლები

დავუშვათ, ხედავთ მხოლოდ ერთი თვალით. შეძლებდით სიღრმის აღქმას? ფაქტობრივად, სიღრმეზე ინფორმაცია ერთი თვალითაც მიიღება. ამ წყაროებს პიქტორული (გამოსახულების) მანიშნებლები ეწოდებათ, რადგან ისინი ნახატებში აღმოჩენილი სიღრმის შესახებ ინფორმაციის მატარებლები არიან. მხატვრები, რომლებიც სამგანზომილებიან გამოსახულებებს ქმნიან (ორგანზომილებიან ქაღალდზე ან ტილოზე), დახელოვნებულნი არიან პიქტორული მანიშნებლების გამოყენებაში.

გადაფარვა (interposition) ან ოკლუზია (occlusion) თავს იჩენს მაშინ, როდესაც გაუმჭვირვალე ობიექტი ფარავს მეორე ობიექტის ნაწილს (**სურ. 5.22**). გადაფარვით ვიღებთ ინფორმაციას, რომ გადაფარული საგანი უფრო შორსაა, ვიდრე – გადამფარავი. გადამფარავი ზედაპირი, ასევე, ახდენს სინათლის ბლოკირებას და წარმოქმნის ჩრდილებს, რაც სიღრმეზე ინფორმაციის დამატებით წყაროდ შეიძლება იქნეს გამოყენებული.

პიქტორული ინფორმაციის დამატებითი სამი წყარო უკავშირდება მეთოდებს, რომლითაც სინათლე სამგანზომილებიანი სამყაროდან ორგანზომილებიანი



სურათი 5.22

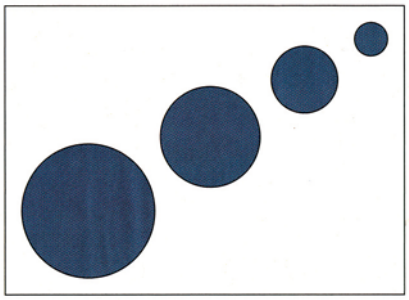
სიღრმის მანიშნებელი

რა ვიზუალური მანიშნებლებით ასკვნით, რომ ეს ქალი გისოსებს მიღმაა?

ბადურას ზედაპირზე პროეცირდება. ესენია: ფარდობითი სიდიდე, წრფივი პერსპექტივა, ტექსტურის გრადიენტები. *ფარდობითი სიდიდე* ეყრდნობა სინათლის პროექციის ძირითად პრინციპს – ერთი და იგივე ზომის, მაგრამ სხვადასხვა მანძილით დაშორებული საგნები განსხვავებულ გამოსახულებებს ქმნიან ბადურაზე. უახლოესი საგანი ქმნის ყველაზე დიდ გამოსახულებას, ყველაზე დაშორებული კი – ყველაზე მცირეს. ამ წესს *სიდიდისა და მანძილის ურთიერთმიმართების წესი* ეწოდება. როგორც **5.23 სურათიდან** ჩანს, თუ ერთნაირი ობიექტების მწკრივს უყურებთ, ყველაზე პატარა ობიექტებს ყველაზე დაშორებულად აღიქვამთ.

წრფივი პერსპექტივაც სიღრმის მანიშნებელია, რომელიც, ასევე, სიდიდისა და მანძილის ურთიერთ-

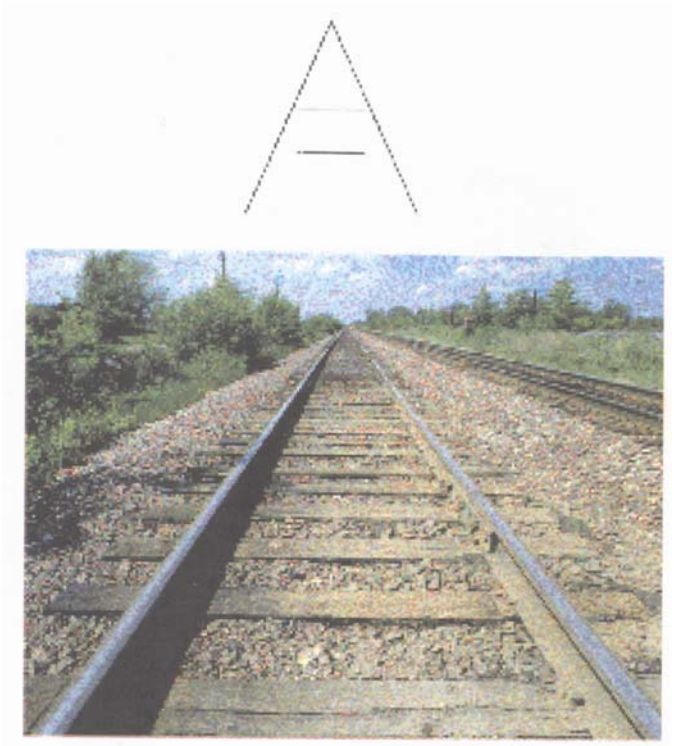
ფარდობითი მოძრაობის პარალაქსი (Relative motion parallax) – სიღრმეზე ინფორმაციის წყარო, როდესაც დამკვირვებლიდან საგნების ფარდობითი დაშორება განსაზღვრავს შესაბამისი რეტინალური გამოსახულებების მოძრაობის ოდენობას და მიმართულებას.



სურათი 5.23

ფარდობითი სიდიდე, როგორც სიღრმის მანიშნებელი

ახლოს მყოფი საგნები უფრო დიდ გამოსახულებას ქმნიან ბადურაზე; ამიტომ როდესაც ერთნაირი საგნების რიგს უყურებთ, შედარებით პატარა საგნებს უფრო შორს მყოფად აღიქვამთ, ვიდრე შედარებით დიდს.



სურათი 5.24

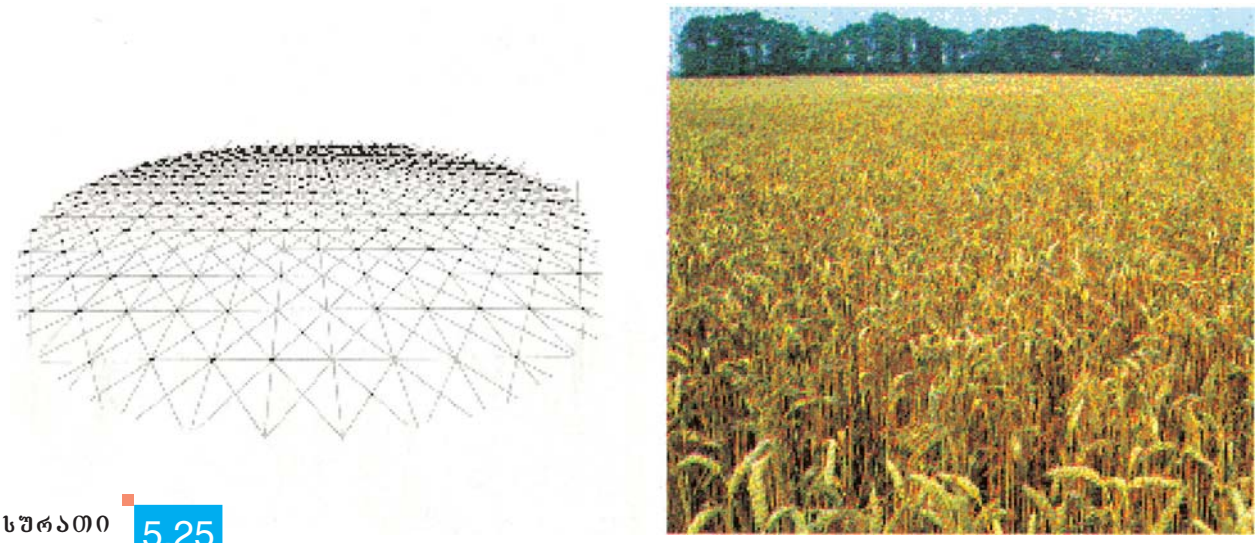
პონზოს ილუზია

მიმართებაზეა დამოკიდებული. როდესაც პარალელური ხაზები (განსაზღვრების მიხედვით, რაგინდ გრძელი ხაზები, რომლებიც მთელ სიგრძეზე თანაბრად არიან დაშორებული ერთმანეთისგან) სიღრმისკენ მიდიან, რეტინალურ გამოსახულებაში ჰორიზონტის წერტილისკენ იხრებიან და ერთდებიან (იხ. **სურ. 5.24**). ამ მნიშვნელოვანი ფაქტის გამოხატვის მეთოდი პირველად, კლასიკური ეპოქის შემდეგ, რენესანსის ეპოქის იტალიელმა მხატვრებმა ხელახლა 1425 წელს აღმოაჩინეს, რითაც სიღრმის სრულად გამოხატვა შეძლეს (Vasari, 1568; 1967). ამ აღმოჩენამდე ისინი იყენებდნენ გადაფარვას, ჩრდილებს და ფარდობით სიდიდეს, მაგრამ არ შეეძლოთ რეალისტური სცენების გამოხატვა, სადაც ობიექტები სხვადასხვა სიღრმეში იქნებოდა განლაგებულნი.

ვიზუალური სისტემის მიერ კონვერგირებული ხაზების ინტერპრეტაცია პონზოს ილუზიას ქმნის (რაც, ასევე, ნაჩვენებია 5.24 სურათზე). ზედა ხაზი უფრო გრძელი ჩანს, ვინაიდან კონვერგირებული გვერდები, წრფივი პერსპექტივის მიხედვით, სიღრმეში გადახრილ პარალელურ ხაზებად აღიქმება (ინტერპრეტირდება). ამიტომ სიღრმეში მიმავალი ზედა ხაზი თქვენ უფრო დაშორებული გეჩვენებათ და შესაბამისად, გრძელიც. ბადურაზე ერთნაირ გამოსახულებებს წარმოქმნის ორი ობიექტი, თუ შედარებით დაშორებული ობიექტი უფრო დიდი ზომის იქნება, ვიდრე – ახლოს მყოფი.

ტექსტურის გრადიენტებიც სიღრმის მანიშნებლებს იძლევა, რადგან ზედაპირის სიღრმეში განვრცობასთან ერთად იზრდება ტექსტურის სიმკვრივეც. **5.25 სურათზე** გამოსახული ხორბლის ყანა ტექსტურის სიღრმის მანიშნებლის მაგალითია. ეს შეიძლება სიდიდისა და მანძილის ურთიერთმიმართების კიდევ ერთ გამოვლინებად მივიჩნიოთ. ამ მაგალითში, ერთეულები, რომლებიც ტექსტურას ქმნიან, მით უფრო მცირდებიან, რაც უფრო შორს გადადიან სიღრმეში, ვიზუალური სისტემა კი ამ შემცირებულ მარცვლებს სამგანზომილებიან სივრცეში უფრო დაშორებულად გვაწვდის. გიბსონს (Gibson, 1966, 1979) მიაჩნდა, რომ ტექსტურისა და სიღრმის ურთიერთმიმართება პერცეპტულ გარემოში არსებული ერთ-ერთი მუდმივაა.

თქვენთვის, ალბათ, უკვე ნათელია, რომ სიღრმის აღქმისათვის ინფორმაციის მრავალი წყარო არსებობს. ნორმალური მხედველობის პირობებში, ამ წყაროებიდან მიღებული ინფორმაცია გარემოს ერთ მთლიან, თვალსაჩინო გამოსახულებაში ერთიანდება. თქვენ აღიქვამთ სიღრმეს და არა სიღრმის პროქსიმალურ სტიმულში მოცემულ, სხვადასხვა მანიშნებელს. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ვიზუალური სისტემა ავტომატურად, ცნობიერებისგან დამოუკიდებლად იყენებს სივრცის ისეთ მანიშ-



სურათი 5.25

ტექსტურის, როგორც სიღრმის მანიშნებლის, მაგალითები

ნებლებს, როგორიცაა: – დიფერენციალური მოძრაობა, გადაფარვა და ფარდობითი სიდიდე რთული გათვლის საწარმოებლად, რაც სამგანზომილებიან გარემოში სიღრმის აღქმას უზრუნველყოფს.

აღქმის კონსტანტობა

ვიზუალური აღქმის კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი თვისების გამოსავლენად, გთხოვთ, გამოიყენოთ ეს სახელმძღვანელო. დადეთ სახელმძღვანელო მაგიდაზე და თავი რამდენიმე სანტიმეტრის მანძილზე მიუახლოეთ მას. შემდეგ ასწიეთ თავი და დაუბრუნდით კითხვის ნორმალურ მდგომარეობას. ხომ ვერ შენიშნეთ წიგნის ზომის ცვლილება, მიუხედავად იმისა, რომ ახლო მანძილიდან ის ბადურას უფრო დიდ ნაწილს აღიზიანებდა, ვიდრე შორი მანძილიდან? ახლა წიგნი ვერტიკალურად დაიჭირეთ და თავი საათის ისრის მიმართულებით ამოძრავეთ. ამ დროს ბადურაზე წიგნის გამოსახულება საათის საწინააღმდეგო მიმართულებით ბრუნავს, თუმცა, მას კვლავ ვერტიკალურად აღიქვამთ.

პერცეპტული კონსტანტობა (Perceptual constancy) – საგნის ხატის უცვლელად დარჩენა, რეტინალური გამოსახულების ცვლილების მიუხედავად.

ზოგადად, შეგრძნების რეცეპტორებში სტიმულაციის ცვლილების მიუხედავად, თქვენ სამყაროს ხედავთ, როგორც *უცვლელს, მდგრადს და სტაბილურს.* ფსიქოლოგები ამ ფენომენს **აღქმის (პერცეპტულ) კონსტანტობას** უწოდებენ. უხეშად რომ ვთქვათ, თქვენ აღიქვამთ დისტალური სტიმულების, ჩვეულებრივ, მდგრად თვისებებს და არაპროქსიმალური სტიმულების თვისებებს, რომლებიც თავისა და თვალების მოძრაობისას მუდმივად იცვლება. სასიცოცხლო მნიშვნელობა აქვს სამყაროში არსებული ობიექტების მუდმივი და სტაბილური თვისებების აღქმას, სინათლის პატერნების თვისებების იმ უთვალავი ვარიაციის მიუხედავად, რომელიც თვალების სტიმულირებას ახდენს. აღქმის უმთავრესი ამოცანაა, გარემოს *უცვლელი* (ინვარიანტული) თვისებების აღმოჩენა, მათი რეტინალური გამოსახულებების ვარიაციების მიუხედავად. ახლა ვნახავთ, როგორ ხდება ეს სიდიდის, ფორმისა და ორიენტაციის შემთხვევაში.

სიდიდის და ფორმის კონსტანტობა

რა განსაზღვრავს საგნის სიდიდის აღქმას? საგნის რეალურ სიდიდეს, ნაწილობრივ, ბადურაზე მისი შესატყვისი გამოსახულების სიდიდის საფუძველზე აღვიქვამთ. თუმცა, წიგნით ჩატარებული ექსპერიმენტი გვიჩვენებს, რომ ბადურაზე გამოსახულების ზომა დამოკიდებულია როგორც წიგნის რეალურ





სიდიდეზე, ისე – თვალიდან მის დაშორებაზე. როგორც იცით, დაშორებაზე ინფორმაციას სიღრმის სხვადასხვა მანიშნებლით ვიღებთ. საგნის სიდიდის აღსაქმელად ვიზუალური სისტემა ამ ინფორმაციას აერთიანებს ხატის სიდიდის შესახებ რეტინალურ ინფორმაციასთან. საგნის სიდიდე, ჩვეულებრივ, დისტალური სტიმულის ზომას შეესაბამება. **სიდიდის კონსტანტობა** ნიშნავს საგნის რეალური სიდიდის აღქმის უნარს, ბადურაზე მისი გამოსახულების ცვლილებისდა მიუხედავად.

თუ საგნის სიდიდე მანძილის მანიშნებლების გათვალისწინებით აღიქმება, მაშინ მანძილზე ზუსტი ინფორმაციის არქონის შემთხვევაში, მას ყოველთვის დამახინჯებულად აღვიქვამთ. ერთ-ერთი ასეთი ილუზია ხდება ეიმსის ოთახში, რომელიც **5.26 სურათზეა** მოცემული. თავის 120 სმ სიმაღლის გოგონასთან, ტანია ზიმბარდოსთან შედარებით, 180 სმ სიმაღლის თქვენი ავტორი ძალზე დაბალი ჩანს ოთახის მარცხენა კუთხეში, თუმცა, უჩვეულოდ მაღალია მარჯვენა კუთხეში. ამ ილუზიის მიზეზი ისაა, რომ თქვენ ოთახს ოთხკუთხედად აღიქვამთ, რომელსაც თქვენგან თანაბარი მანძილით დაშორებული ორი უკანა კუთხე აქვს. ამდენად, ტანიას რეალურ სიმაღლეს ორივე შემთხვევაში ბადურაზე გამოსახულების კონსისტენტურად აღიქვამთ. რეალურად ტანია არ არის თანაბარი მანძილით დაშორებული, რადგან ეიმსის ოთახი გონებამახვილურ ილუზიას ქმნის. ის გვეჩვენება მართკუთხა ფორმის ოთახად, სინამდვილეში კი აგებულია არამართკუთხა ზედაპირებით, რომლებიც სიღრმესა და სიმაღლეში არათანაბარი ზომის კუთხეებს ქმნიან, როგორც ეს ფოტოს თანმხლებ ნახაზზეა მოცემული. ოთახის მარჯვენა კუთხეში მყოფი ნებისმიერი ადამიანის რეტინალური გამოსახულება უფრო დიდი იქნება, რადგან იგი ორჯერ უფრო ახლოს იქნება დამკვირვებელთან, ვიდრე ოთახის მარცხენა კუთხეში მყოფი ადამიანი (ილუზიის მისაღებად ეკრანს ერთი თვალით უნდა შეხედოთ საჭვრეტიდან. სურათი 5.26 სწორედ აქედან არის გადაღებული. თუ თქვენ ოთახის ყურებისას მის ირგვლივ იმოძრავებთ, ვიზუალური სისტემა ზუსტ ინფორმაციას მიიღებს ოთახის უჩვეულო სტრუქტურაზე).

კიდევ ერთი საშუალება, რომლითაც პერცეპტული სისტემა საგნის რეალურ სიდიდეზე გვაწვდის ინფორმაციას, მსგავსი ფორმის ობიექტების სიდიდის შესახებ წარსული ცოდნის გამოყენებაა. მაგალითად, სახლის, ხის, ან ძაღლის ფორმის აღქმისთანავე, წარმოდგენა გექმნებათ თითოეული მათგანის ზომაზე, თუმცა, შეიძლება არც კი იცოდეთ, რა მანძილი გაშორებთ მათთან. როდესაც

სიდიდის კონსტანტობა (Size constancy) – საგნის რეალური სიდიდის აღქმა, მისი რეტინალური გამოსახულებების ცვლილების მიუხედავად.

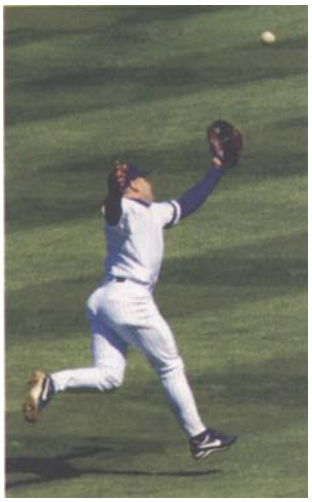


როგორ იჭერთ მფრინავ ბურთს

ოდესმე გქონიათ ასეთი გამოცდილება: თქვენ დგახართ შორს მარცხენა მინდორზე, გესმით ჩოგნის დარტყმის ხმა და ხედავთ ბეისბოლის ბურთს, რომელიც თქვენკენ მოფრინავს? საიდან *იცით*, თუ საით უნდა გაიქცეთ ბურთის დასაჭერად? თუ თავად არასოდეს გითამაშიათ აუტფილდზე, ჯერ კიდევ გაქვთ საშუალება, გაოცდეთ რომელიმე მოთამაშის შთამბეჭდავი თამაშით. საინტერესოა, როგორ ხვდება იგი საჭირო ადგილას საჭირო დროს?

აგდებული ბურთის დაჭერის სიტუაციას აღქმის მკვლევრები, სრულიად სამართლიანად, რთულ პერცეპციათა რიგს მიაკუთვნებენ: „ბურთის მოახლოების პატერნი მოიცავს ყველა ძირითად სივრცითი მდებარეობას და სიღრმის მანიშნებელს, რომლის გათვალისწინება არ ხდება ტრაექტორიის ბოლო მონაკვეთამდე“ (McBeath et al., 1995, გვ569). ამის მიუხედავად, ადამიანები საკმაოდ კარგად იჭერენ ბურთებს. მკვლევრების ამოცანა იყო ისეთი თეორიის შექმნა, რომელიც ერთმანეთთან დააკავშირებდა გამოთვლებით მიღებულ სირთულესა და პრაქტიკულ სიადვილეს (გავიხსენოთ, რომ თავის დასაწყისში მიზნად დავსახეთ, აგვეხსნა, თუ როგორ ქმნის პერცეპტული პროცესები სიადვილის ილუზიას).

რა ტიპის ვიზუალური მანიშნებლების საფუძველზე იკვლევთ გზას ბურთისაკენ? მკვლევრებმა გამოყვეს *ინვარიანტული* მანიშნებლების 2 ტიპი, რომელსაც მოძრავი ბურთი წარმოქმნის (იხ. ზემოთ: ინვარიანტობის განხილვა გიბსონის მიდგომაში). მკვლევართა ერთი ჯგუფი ირწმუნება, რომ მოთამაშეები სირბილის დროს იმ გზას ირჩევენ, რომელზეც ვერტიკალურ განზომილებაში ბურთის მოძრაობის ვიზუალური აღქმა კონსისტენტური რჩება (Dannemiller et al., 1996). მკვლევართა მეორე ჯგუფის მიხედვით კი, მოთამაშეები ირჩევენ გზას, რომელიც სირბილის დროს იმ კუთხის შენარჩუნების



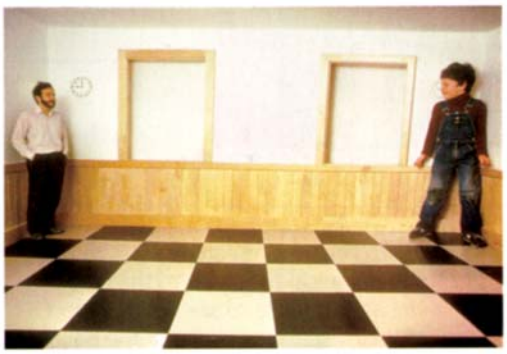
საშუალებას აძლევს, რომლითაც ბურთი ფონთან მიმართებაში კონსისტენტურად მოძრაობს (McBeath et al., 1995, 1996). როგორ ხდება ამ თეორიების შემოწმება? როგორც წესი, მკვლევრები ვიდეოკამერით იწერენ, როგორ იჭერენ მოთამაშეები მათ მიერ გაშვებული ბურთებს. კვლევის შემდეგი ეტაპია მოთამაშეების მოქმედებისთვის მათემატიკური ფუნქციების მორგება, რათა ვნახოთ, ბურთის ფრენის ვიზუალური აღქმის რა ასპექტების კონსტანტობის შენარჩუნებას ცდილობდნენ ისინი (თქვენ, ალბათ ახლა გიხარიათ, რომ რეალურ ცხოვრებაში ამ ამოცანის გადასაჭრელად არ გჭირდებათ აღქმის პერცეპტული პრობლემის მათემატიკის გაგება).

მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ მოთამაშეების უმეტესობა ბურთის დაჭერას ორ ფაზად ყოფს (Jacobs et al, 1996; McBeath, 1996); I ფაზა ახლახან განვიხილეთ – სწრაფად გაქცევა საჭირო ადგილას მოსახვედრად; II ფაზაზე მოთამაშეები ანელებენ მოძრაობას და შეიძლება საერთოდ გაჩერდნენ კიდეც. თამაშის II ფაზაში ადგილმდებარეობისა და სიღრმის მანიშნებლები ერთვება, რადგან ბურთი სწრაფად უახლოვდება ხელთათმანს. როდესაც მოთამაშეს ბურთი უკვე ხელთათმანში აქვს, მოქმედება ხშირად ჯერ კიდევ არ არის დამთავრებული: მან რაც შეიძლება სწრაფად უნდა შეაგდოს ბურთი უკან ინფილდზე, რომ მოწინააღმდეგემ ქულა არ მიიღოს და არ დაწინაურდეს. ამრიგად, მოთამაშეები ხშირად ასრულებენ ბურთის დაჭერის კომპლექსურ მოქმედებას და, ამავე დროს, ყურადღებას აქცევენ გარემოს მნიშვნელოვან ასპექტებს.

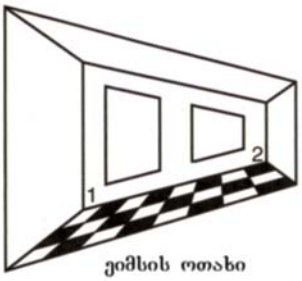
შეგიძლიათ, ცოტა ხნით მოწყდეთ სწავლას და ბურთით ითამაშოთ? ეს აღქმის ამ სპეციფიკური პრობლემის შესახებ საკუთარი შეხედულებების ჩამოყალიბებაში დაგეხმარებათ

წარსული გამოცდილება ძალზე დაშორებულ ნაცნობ ობიექტებზე ვერ გაწვდით ინფორმაციას, სიდიდის კონსტანტობა შეიძლება დაირღვეს. ამ პრობლემას წააწყდებით, როდესაც ადამიანებს ცათამბჯენის სახურავიდან გადახედავთ და ისინი ჭიანჭველებად მოგეჩვენებათ.

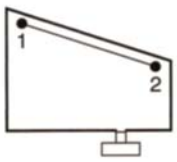
სწორედ ეს გამოცდილება უდევს საფუძვლად ამ თავის დასაწყისში მოცემულ ამბავს კენგის შესახებ. შეგახსენებთ, რომ კენგმა, რომელმაც მთელი ცხოვრება ხშირ ტყეებში გაატარა, ვერ აღიქვა მოშორებით მობალახე ბიზონების გამოსახულებები. უცნობ პერცეპტულ გარემოში კენგი თავდაპირველად







ეიმსის ოთახი



საჭვრეტი

სურათი 5.26

ეიმსის ოთახი

ეიმსის ოთახი ისეა აგებული, რომ ერთი თვალით საჭვრეტიდან ხდება მისი დაკვირვება; ფოტოებიც ამ მოხერხებული ადგილიდანაა გადაღებული. ეიმსის ოთახი აგებულია არამართკუთხა ზედაპირებით, რომლებიც არათანაბარ კუთხეებს ქმნიან სიღრმესა და სიმაღლეში. საჭვრეტიდან დაკვირვებისას ვიზუალური სისტემა მას ჩვეულებრივ ოთახად აღიქვამს და ტანია და ფილიპ ზიმბარდოების სიმაღლეების უჩვეულო აღქმას იწვევს.

შეეცადა, მისთვის უცხო აღქმა ცნობილი კონტექსტისთვის მოერგო და ივარაუდა, რომ პაწაწინა დაშორებული წერტილები მწერები იყო. ვინაიდან მას არ ჰქონდა შორი მანძილიდან ბიზონების აღქმის წარსული გამოცდილება, არ ჰქონდა სიდიდის კონსტანტობის საფუძველიც და რადგან სწრაფად მოძრავი მანქანა ცხოველებს უახლოვდებოდა და რეტინალური გამოსახულებები თანდათან დიდდებოდა, კენგი განიცდიდა შემაშფოთებელ ილუზიას, რომ ცხოველები ზომაში იცვლებოდნენ. ჩვენ შეგვიძლია ვივარაუდოთ, რომ დროთა განმავლობაში კენგი, ტარბულის მსგავსად, შეძლებდა ბიზონების დანახვას. მიღებული ცოდნა მას სენსორული გამოცდილების სათანადო პერცეპტული ინტერპრეტაციის შესაძლებლობას მისცემდა.

ფორმის კონსტანტობა (Shape constancy) – საგნების რეალური ფორმის აღქმის უნარი რეტინალური გამოსახულების ზომების ცვლილების მიუხედავად.

ფორმის კონსტანტობა მჭიდროდ უკავშირდება სიდიდის კონსტანტობას. თქვენ სწორად აღიქვამთ ობიექტის რეალურ ფორმას მაშინაც კი, როდესაც საგანი შებრუნებულია და თავად ობიექტისაგან არსებითად განსხვავებული სახის რეტინალურ გამოსახულებას ქმნის. მაგალითად, დახრილი ოთხკუთხედი ბადურაზე ტრაპეციის ფორმის გამოსახულებას ქმნის, დახრილი წრე – ელიფსის ფორმის გამოსახულებას (იხ. **სურ. 5.27**). მიუხედავად ამისა, თქვენ ზუსტად აღიქვამთ მათ ფორმებს – სივრცეში დახრილ წრეს ან ოთხკუთხედს. როდესაც სიღრმეზე სწორი ინფორმაციაა ხელმისაწვდომი, ვიზუალურ სისტემას ობიექტის რეალური ფორმის განსაზღვრა თქვენგან ობიექტის სხვადასხვა ნაწილების დაშორების გათვალისწინებითაც შეუძლია.



სურათი 5.27

ფორმის კონსტანტობა

მონეტის ბრუნვისას მისი ხატი იცვლება – გადაიქცევა ელიფსად, შემდეგ თანდათან ვიწროვდება და თხელ მართკუთხედს ემსგავსება, შემდეგ კვლავ ელიფსად გადაიქცევა და დასასრულ – წრედ. ამ ცვლილებებისდა მიუხედავად, იგი ყოველთვის მრგვალ მონეტად აღიქმება.

ამ სურათებიდან რომელი გამოხატავს მადონას განცდას მას შემდეგ, რაც MTV-მ უარი თქვა მისი უკანასკნელი კლიპის გაშვებაზე?



ორიენტაციის კონსტანტობა

თუ წიგნის ყურებისას თავს გვერდზე გადახრით, გარემო გადახრილად არ მოგეჩვენებათ. **ორიენტაციის კონსტანტობა** არის საყაროში საგნების რეალური ორიენტაციის აღქმა, ბადურაზე მათი ორიენტაციის ცვლილების მიუხედავად. ორიენტაციის კონსტანტობა ეყრდნობა შიდა ყურის ვესტიბულარული სისტემიდან მიღებულ ინფორმაციას (განხილულია მე-4 თავში) თავის დახრილობაზე. ვესტიბულარული სისტემიდან მიღებული ინფორმაციისა და რეტინალური ორიენტაციის კომბინირებით, ჩვენი ვიზუალური სისტემა, ჩვეულებრივ, გარემოში არსებული ობიექტის ზუსტ აღქმას აყალიბებს.

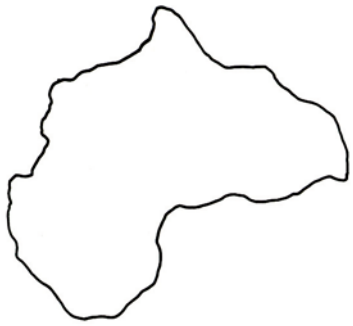
ნაცნობ გარემოში წარსული გამოცდილება რეალურ ორიენტაციაზე დამატებით ინფორმაციას იძლევა. თუმცა, თქვენ შეიძლება გაგიჭირდეთ რთული და უცნობი ფიგურების ამოცნობა, თუ ისინი უჩვეულო ორიენტაციითაა მოცემული (იხ. **სურ. 5.28**). როდესაც ფიგურა რთულია და სხვადასხვა ნაწილებისაგან შედგება, ორიენტაციის აღსაქმელად თითოეული ნაწილის მიმართულება ცალ-ცალკე უნდა მოაწესრიგოთ (Rock, 1986). ასე რომ, სანამ ერთ ნაწილს სათანადო მიმართულებით აბრუნებთ, დანარჩენ ნაწილებს ჯერ კიდევ მოუბრუნებლად აღიქვამთ. შეხედეთ პოპვარსკვლავის – მადონას ორ შემობრუნებულ ფოტოსურათს. თქვენ, ალბათ, ამჩნევთ, რომ ერთი-ერთი მათგანი ოდნავ არის შეცვლილი პირსა და თვალებთან, მაგრამ სურათები საკმაოდ ჰგავს ერთმანეთს. ახლა წიგნი შემოაბრუნეთ და კვლავ შეხედეთ ფოტოსურათებს. იგივე ფოტოსურათები აბსოლუტურად განსხვავებულად გამოიყურება. ერთზე ისევ მადონაა, მეორეზე კი – ამაზრზენი მონსტრია, რომელიც საკუთარ დედასაც არ ეყვარებოდა! თქვენ ვერ შენიშნეთ ეს აშკარა განსხვავება წიგნის ამობრუნებამდე, შესაძლოა იმიტომ რომ ვერ შეძელით სახის ყველა ნაწილის ერთდროულად ამობრუნება. ამობრუნებული სამყაროს სწორად დანახვას და სახეების უჩვეული ორიენტაციაში აღქმას წლების მანძილზე პერცეპტული ტრეინინგი სჭირდება.

ფერის კონსტანტობა

განვიხილოთ **სურათი 5.29**. როდესაც სურათზე გამოსახულ აგურის კედელს უყურებთ, ზოგ აგურს უფრო მუქ წითლად და ზოგს ღია წითლად კი არ აღიქვამთ, არამედ აღიქვამთ კედელს, რომელშიც ყველა აგური ერთნაირი ფერისაა და ზოგიერთი მათგანი ჩრდილშია მოქცეული (Goldstein, 1959). ესაა ფერის კონსტანტობის მაგალითი: **ფერის კონსტანტობა** არის განათების ხარისხის ცვალებად პირობებში ობიექტების სითეთრის, სირუხის ან სიშავის უცვლელად აღქმის ტენდენცია.

ორიენტაციის/მიმართულების კონსტანტობა (Orientation constancy) – სამყაროში საგნების რეალური მიმართულების აღქმის უნარი, რეტინალური გამოსახულების მიმართულების ცვლილების მიუხედავად.

ფერის კონსტანტობა (Lightness constancy) – განათების ხარისხის ცვალებად პირობებში ობიექტების სითეთრის, სირუხის ან სიშავის უცვლელად აღქმის ტენდენცია.



სურათი 5.28

90 გრადუსით შემობრუნებული აფრიკა

ცნობით შემობრუნებულ აფრიკის კონტინენტს? ხშირად, საკმაოდ ძნელია ნაკლებად ნაცნობი ფიგურები უჩვეულო ორიენტაციაში იცნოთ.



სურათი 5.29

ფერის კონსტანტობა

ფერის კონსტანტობა გეხმარებათ იმის გაგებაში, რატომ აღიქვამთ კედელს ერთნაირი აგურებით აგებულს.

ადრე განხილული ყველა სხვა კონსტანტობის მსგავსად, ფერის კონსტანტობასაც საკმაოდ ხშირად განვიცდით ყოველდღიურ ცხოვრებაში. მაგალითად, დავუშვათ, გაცვიათ თეთრი მაისური და ბნელი ოთახიდან ნათელ, მზის შუქით განათებულ ქუჩაში გადიხართ. მზის სინათლეზე მაისურიდან გაცილებით მეტი სინათლე აირეკლება თქვენს თვალებზე, ვიდრე – ბნელ ოთახში, თუმცა, ორივე შემთხვევაში ის თითქმის ერთნაირად ნათლად გეჩვენებათ. აქ, ფაქტობრივად, ფერის კონსტანტობა მოქმედებს, რადგან საგნიდან არეკლილი სინათლის *პროცენტული რაოდენობა* დაახლოებით იგივე რჩება, სინათლის *აბსოლუტური* ოდენობა კი იცვლება. ნათელი თეთრი მაისური ირეკლავს არსებული სინათლის 80-90%-ს, შავი ჯინსი – დაახლოებით 5%-ს, ამიტომ, როდესაც მათ ერთი და იგივე სიტუაციაში ვხედავთ, მაისური ყოველთვის უფრო ნათელი ჩანს, ვიდრე ჯინსი.

ამრიგად, ამ ქვეთავში განვიხილეთ მთელი რიგი ორგანიზაციული პროცესები, რომლებიც აღქმის პროცესში მონაწილეობენ. ამ თავის ბოლო ქვეთავში განვიხილავთ იდენტიფიკაციისა და ცნობის პროცესებს, რომლებიც მნიშვნელობას აძლევენ გარემოს საგნებსა და მოვლენებს.

შეჯამება

ფიგურის ფონის წინ აღქმის ტენდენცია იმდენად ძლიერია, რომ ილუზორულ კონტურების აღქმას იწვევს. გეშტალტფისქოლოგებმა პერცეპტული დაჯგუფების რამდენიმე პრინციპი ჩამოაყალიბეს, მათ შორის, სიახლოვის, მსგავსების და მსგავსი ბედის პრინციპები.

პერცეპტული პროცესები სამყაროდან ახალ ინფორმაციას ყოველი ცალკეული ფიქსაციით იღებენ. ბადურას სტიმულაციის პატერნი მოძრაობის მანიშნებლებს იძლევა. სიღრმის აღქმა ინფორმაციის მრავალი კონვერგენციული წყაროდან ყალიბდება. ბინოკულარული დისპარატი და კონვერგენცია სიღრმის ბინოკულარული მანიშნებლებია, რომელთაც თვალების ჰორიზონტალური მდგომარეობა იწვევს. ფარდობითი მოძრაობის პარალაქსი საგნების ფარდობით დაშორებულობაზე იძლევა ინფორმაციას. მხატვრები იყენებენ ისეთ პიქტორულ მანიშნებლებს, როგორიცაა: გადაფარვა, წრფივი პერსპექტივა და ტექსტურის გრადიენტები, რათა ორგანზომილებიან ნახატებზე სამგანზომილებიანი გამოსახულება შექმნან.

ზომის კონსტანტობას აღვიქვამთ დაშორების მანიშნებლებისა და ნაცნობი საგნების სიდიდის შესახებ წარსული ცოდნის გამოყენებით; ფორმის კონსტანტობას ხელს უწყობს სიღრმის შესახებ ინფორმაცია. ორიენტაციის კონსტანტობა ეფუძნება ვესტიბულარულ შეგრძნებებსა და საგნის რეალური ორიენტაციის შესახებ წარსულ ცოდნას; ფერის კონსტანტობა იმიტომ არსებობს, რომ ნებისმიერი განათების პირობებში საგნები მათზე დაცემული სინათლის მეტ-ნაკლებად ერთი და იგივე პროცენტულ რაოდენობას ირეკლავენ.

იდენტიფიკაცია და ცნობა

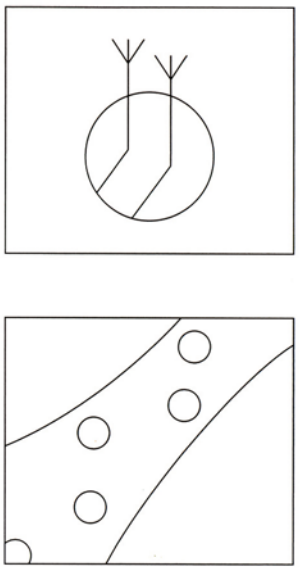
აქამდე აღწერილი პერცეპტული პროცესები დისტალური სტიმულის ფიზიკური თვისებების – სამგანზომილებიან სივრცეში საგნების პოზიციის, ზომის, ფორმის, ტექსტურისა და ფერის – შესახებ საკმაოდ ზუსტი ინფორმაციის წყაროდ შეიძლება მივიჩნიოთ. მიუხედავად ამისა, მხოლოდ ამ ინფორმაციის საფუძველზე მაინც არ გეცოდინებოდათ, რა საგნებთან გაქვთ საქმე, ან გინახავთ თუ არა ისინი ოდესმე; გარემოს იმიტომ აღიქვამთ ნაცნობად, რომ შეგიძლიათ ადრე ნანახი საგნების ცნობა და იდენტიფიკაცია. ასე რომ არ იყოს, თქვენი გამოცდილება უცხო პლანეტაზე მოგზაურობას დაემსგავსებოდა, სადაც ყველაფერი უცხო იქნებოდა – არ გეცოდინებოდათ, რა გეჭამათ, რა დაგეხურათ თავზე, რას გასცლოდით ან როგორ აგეთვალათ დრო. იდენტიფიკაცია და ცნობა პერცეპტულ ხატს მნიშვნელობას, საზრისს აძლევენ.

აღმავალი და დაღმავალი პროცესები

საგნის იდენტიფიკაციისას ამჟამად ნანახი წარსულში მიღებულ, შენახულ ცოდნას უნდა შეადაროთ. სენსორული მონაცემების გარემოდან მიღებას და ტვინში გადაგზავნას ამორჩევისა (extraction) და ანალიზისათვის **აღმავალი გადამუშავება** („ქვემოდან ზემოთ“) ეწოდება. აღმავალი გადამუშავება ემპირიულ რეალობას ეფუძნება და ინფორმაციის მცირე ნაწილებს შეეხება. ის სტიმულის კონკრეტულ ფიზიკურ ნიშნებს აბსტრაქტულ ხატებად გარდაქმნის. ამ ტიპის გადამუშავებას *მონაცემებით აღძრულ გადამუშავებასაც* (data driven processing) უწოდებენ, რადგან იდენტიფიკაციის საწყის წერტილს გარემოდან მიღებული მონაცემები წარმოადგენს.

აღმავალი გადამუშავება (Bottom-up processing) – გარემოში ხელმისაწვდომ სენსორულ ინფორმაციაზე დაფუძნებული პერცეპტული ანალიზი. ანალიზის შედეგები აღმავალი გზით შედარებით აბსტრაქტულ რეპრეზენტაციებისკენ მიემართება.

დაღმავალი გადამუშავება (Top-down processing) – პერცეპტული პროცესები, როდესაც ადამიანის წარსული გამოცდილება, ცოდნა, მოლოდინები, მოტივაცია და კონტექსტი გავლენას ახდენს აღქმული ობიექტის ინტერპრეტაციასა და კლასიფიკაციაზე.



სურათი 5.30

„დრუდლები“ (roodles)

ეს რა ცხოველია? ხედავთ (A) გამოსახულებაში ჩიტს, რომელმაც მოზრდილი ჭიაყელა დაიჭირა (B)-ში კი – ჟირაფის კისერს? ეს ორივე სურათი შეიძლება თქვენთვის რაღაც ძალიან ნაცნობის გამოსახულებად მივიჩნიოთ, თუმცა, მათ, როგორც წესი, ვერ ცნობთ საიდენტიფიკაციო ინფორმაციის არქონის გამო, თუმცა საკმარისია ამ ინფორმაციის მოწოდება, რომ იოლად ამოიცნოთ ისინი.

ბევრ შემთხვევაში, პერცეპტული იდენტიფიკაციის გასაიოლებლად, შესაძლებელია უკვე ხელთ არსებული ინფორმაციის გამოყენება. მაგალითად, ზოოპარკში ნამდვილად იცნობთ ზოგიერთი სახეობის ცხოველს. იქ მეტად გექნებათ ვეფხვის ნახვის მოლოდინი, ვიდრე თქვენი სახლის უკანა ეზოში. როდესაც მოლოდინები გავლენას ახდენს აღქმაზე, ფენომენს **დაღმავალი გადამუშავება** („ზემოდან ქვემოთ“) ეწოდება. დაღმავალ გადამუშავებას სამყაროს აღქმაში წარსული გამოცდილება, ცოდნა, მოტივები და კულტურული ფონი შემოაქვს. დაღმავალი გადამუშავებისას უმაღლესი ფსიქიკური ფუნქციონირება გავლენას ახდენს საგნებისა და მოვლენების გაგებაზე. დაღმავალ პროცესებს *კონცეპტუალურად* (ანუ ცნებების დონეზე, ან ჰიპოთეზით) *აღძრულ გადამუშავებასაც* უწოდებენ, რადგან მეხსიერებაში შენახული ცნებები გავლენას ახდენს სენსორული მონაცემების ინტერპრეტაციაზე. დაღმავალი პროცესების მნიშვნელოვნების ჩვენება შეიძლება ნახატებით, რომელთაც „დრუდლები“ (droodles) ეწოდება (Price, 1953, 1980). დასახელებების გარეშე ეს ნახატები ყოველგვარ აზრს მოკლებულია; თუმცა, როგორც კი მოხდება მათი იდენტიფიცირება, ადვილად დავინახავთ მათში ჩადებულ აზრსაც (იხ. **სურ. 5.30**).

აღმავალი და დაღმავალი პროცესების უკეთ გარჩევის მიზნით, მეტყველების აღქმას მივუბრუნდეთ. თქვენ უთუოდ გექნებოდათ შემთხვევა, როდესაც გიცდიათ საუბრის გაგრძელება ძალიან ხმაურიან წვეულებაზე. ასეთ სიტუაციაში თქვენ მიერ წარმოთქმული ყველა სიტყვა ერთმნიშვნელოვნად ვერ აღწევს მოსაუბრის ყურამდე. თქვენი ნათქვამის

ნაწილს უთუოდ დაფარავს ჩახველება, ხმაურიანი მუსიკა და სიცილი. მიუხედავად ამისა, ადამიანები იშვიათად აცნობიერებენ, რომ ისინი ფიზიკურ სიგნალებს ხარვეზებით იღებენ. ამ ფენომენს *ფონემური რეკონსტრუქცია* ეწოდება (Warren, 1970). როგორც მე-11 თავში ვნახავთ, *ფონემა* არის ბგერის მინიმალური, შინაარსიანი ერთეული ენაში. ფონემური რეკონსტრუქცია ხდება მაშინ, როდესაც ადამიანები დაღმავალ გადამუშავებას გამოტოვილი ფონემების შესავსებად იყენებენ. მსმენელებს ხშირად უჭირთ განსაზღვრა, მათ ხმაურით ნაწილობრივად დაფარული სიტყვები ესმით, თუ სიტყვები ესმით ხმაურთან ერთად, რომელიც ზედ ედება მთელ სიგნალს, თუმცა, არ ფარავს მას.

დავუშვათ, ხმაურიან წვეულებაზე თქვენი მეგობრის ნათქვამი ისე წყდება, რომ თქვენ ყურამდე მხოლოდ აღწევს – „სახლში უნდა წავიდე (ხმაური) აღლი მყავს გასასეირნებელი“. თუ ხმაური ფარავს ბგერა „ძ“-ს, მოსალოდნელია, იფიქროთ, რომ მართლაც სრულად გაიგონეთ სიტყვა „ძაღლი“. საინტერესოა, რატომ? ჩვენ გვაქვს ცალკეული ბგერები, რომლებიც სიტყვებს ქმნიან და თავად სიტყვები. როცა ბგერები /ა/, /ღ/, /ლ/ და /ი/ შედიან ამ სისტემაში, ისინი აღმავალი გზით, სიტყვის დონეზე, გვაწვდიან ინფორმაციას. ამის საფუძველზე გვიყალიბდება ვერსიები, თუ რა შეიძლებოდა ეთქვა მეგობარს. შემდეგ უკვე დაღმავალი პროცესები ერთვება. კონტექსტი გეხმარებათ, არსებული ვერსიებიდან „ძაღლი“ შეარჩიოთ, როგორც ამ ფრაზისთვის ყველაზე შესაფერისი სიტყვა. ვინაიდან ეს ყველაფერი საკმაოდ სწრაფად ხდება – სავარაუდო სიტყვების აღმავალი იდენტიფიკაცია და ყველაზე ალბათური სწორი ვარიანტის დაღმავალი შერჩევა – თქვენ ვეღარ იგებთ, რომ ბგერა „ძ“ გამოტოვებულია. პერცეპტული სისტემა გარწმუნებთ, რომ სიტყვა დასრულებული იყო (Samuel, 1997). შემდგომ, ხმაურიან გარემოში მოხვედრისას, კმაყოფილი იქნებით, რომ პერცეპტული პროცესები ასე ეფექტურად ავსებენ ბგერებს!

ინფორმაციის გადამუშავების დაღმავალი პროცესების ბოლო მაგალითად **5.31 სურათზე** გამოსახული ადამიანები განვიხილოთ. თუ მათი პოპულარობა ხანმოკლე არ იყო, თქვენ შეძლებთ მათ ცნობას, მაგრამ ასეთები არიან ისინი რეალურად? ალბათ, არა, ყოველ შემთხვევაში, საუკეთესო წლებში მაინც. ამ კარიკატურების იდენტიფიკაციის უნარი მოწმობს, რომ სამყაროს აღქმა მხოლოდ სენსორული რეცეპტორებიდან შემოსულ აღმავალ ინფორმაციაზე არ არის დამოკიდებული. თქვენი ცოდნის – დაღმავალი ინფორმაციისა და დანახულის – აღმავალი ინფორმაციის გაერთიანების უნარი ამ კარიკატურებში ედი მერფისა და ჰილარი კლინტონის ცნობის საშუალებას გაძლევთ. ფაქტობრივად, კვლევა გვიჩვენებს, რომ კარიკატურების ამოცნობა უფრო ადვილია, ვიდრე ცნობილი ადამიანების უფრო „ზუსტი“ გამოხატულებებისა, რადგან კარიკატურებში ის მახასიათებლებია გამოკვეთილი, რომლებიც ადამიანს გამორჩეულს ხდის (Mauro & Kubovy, 1992; Rhodes et al., 1997).



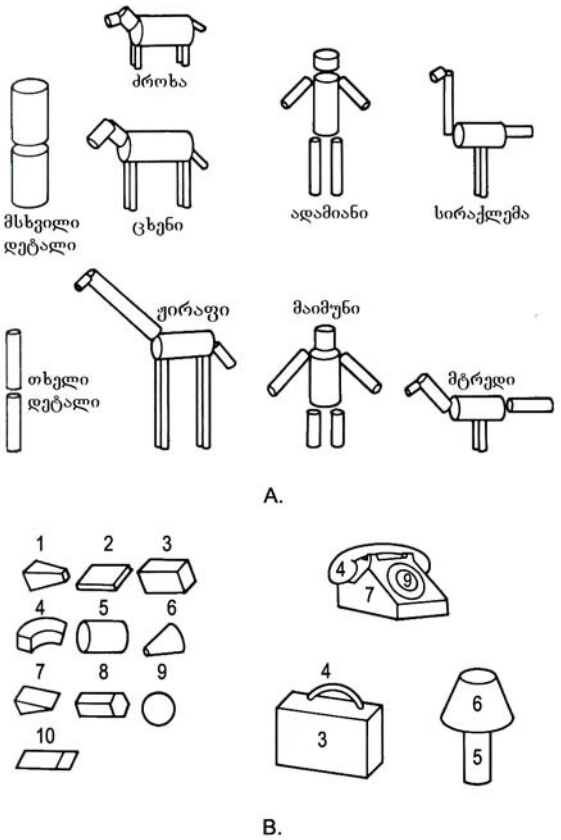
სურათი 5.31

როგორ ცნობთ ამ ცნობილ ადამიანებს?

ცნობთ თითოეულ მათგანს? ამ ადამიანების სახეების ნაცნობობის საფუძველზე – დაღმავალი გადამუშავება – ამ კარიკატურებში „რეალურ“ ადამიანებს ამოიცნობთ.

საგნების ცნობა

მეტყველების აღქმის მაგალითიდან შეიძლება გადავიდეთ ზოგად მიდგომაზე, რომელიც მკვლევრებმა საგნის ცნობის აღმავალ პროცესებში შემოიტანეს. მათ გამოყვეს საფეხურები, რომელთაც პერცეპტული სისტემები მთლიანი პერცეპტული ხატის ცნობისათვის იყენებენ. ენის შემთხვევაში, მეტყველებისას აღქმის პროცესები, ცალკეული სიტყვების ამოსაცნობად, აერთიანებს ბგერათა თანმიმდევრობების შესახებ გარემოდან მიღებულ ინფორმაციას. რა ერთეულებით აგებთ სამყაროში არსებული ობიექტების რეპრეზენტაციებს? მაგალითად, როგორ წყვეტთ, რომ ნაცრისფერი უცნაური ფორმის, საშუალო ზომის ბეწვიანი არსება ნამდვილად კატაა? სავარაუდოდ, თქვენ გაქვთ კატის მეხსიერებითი ხატი.



სურათი 5.32

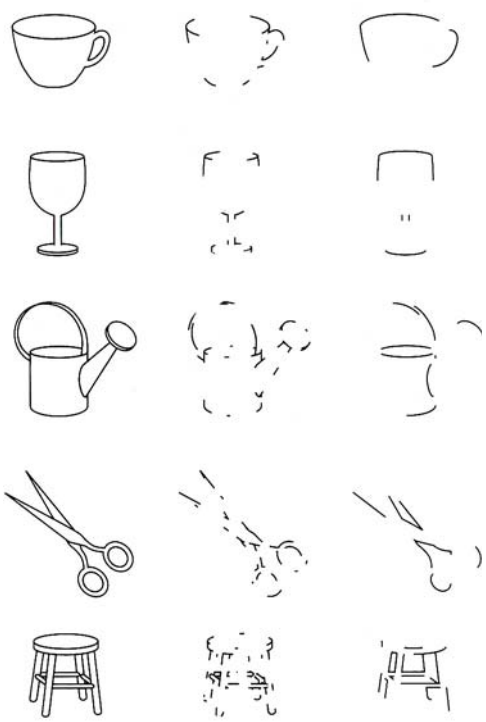
ცნობა კომპონენტების საფუძველზე

სურათზე მოცემულია სამგანზომილებიანი ობიექტების შემადგენელი ნაწილები და მათი გაერთიანების ნიმუშები. ფიგურის ზედა ნახევარში მოცემული ობიექტები სხვადასხვა ზომის ცილინდრებითაა აგებული; ფიგურის ქვედა ნახევარში კი, რამდენიმე სხვადასხვა ნაწილის გაერთიანებით ნაცნობი ობიექტებია აგებული.

იდენტიფიკაციის პროცესი გულისხმობს პერცეპტში მოცემული ინფორმაციის შედარებას კატის მეხსიერებით ხატთან, მაგრამ როგორ ხორციელდება ეს შედარება? ერთ-ერთი ვარიანტია, რომ სხვადასხვა საგნების მეხსიერებითი ხატები მოიცავენ საგნის შემადგენელ კომპონენტებს და ინფორმაციას ამ კომპონენტების ურთიერთკავშირზე (Marr & Mishihara, 1978). ირვინ ბიდერმანის მიხედვით (Irvin Biederman, 1987; Hummel & Biederman, 1992), ყველა ობიექტი შეიძლება შედგებოდეს *გეომეტრიული იონების* ანუ *გეონებისაგან*. გეონები არ არის ფორმების დიდი ან შემთხვევითი ერთობლიობა. ბიდერმანი ირწმუნებოდა, რომ ყოველი 36 გეონის ერთიანობა შემდეგი წესით შეიძლება განისაზღვროს: თითოეული სამგანზომილებიანი გეონი ქმნის ორგანზომილებიანი ბადურას სტიმულაციის უნიკალურ პატერნს. ეს უნიკალურობის წესი საშუალებას უნდა გვაძლევდეს, სენსორული სტიმულაციის პატერნიდან მივხვდეთ, რა საგანია გარემოში მოცემული. **5.32 სურათზე** ნაჩვენებია, თუ როგორ არის შესაძლებელი სტანდარტული ნაწილებისგან ობიექტების აგება.

მკვლევრებმა აჩვენეს, რომ ასეთ ნაწილებს რეალური მნიშვნელობა აქვთ საგნის ცნობისათვის. ამისათვის ისინი ცდის პირებს უჩვენებდნენ დანაწევრებული საგნების სურათებს, სადაც სრულად იყო, ან არ იყო მოცემული შემადგენელი ნაწილები (Biederman, 1987; Biederman & Cooper, 1991). **5.33 სურათის** პირველ სვეტში მოცემულია ჩვეულებრივი საგნების კონტურები. შუა სვეტში იგივე ობიექტები ხარვეზებითაა მოცემული, რაც ჯერ კიდევ იძლევა ნაწილების ცნობის და მათი ურთიერთკავშირის გაგების საშუალებას. მარჯვენა სვეტში ხარვეზები ხელს გვიშლის კომპონენტებისა და მათ შორის კავშირის აღმოჩენაში. გვეთანხმებით, რომ მესამე სვეტში მხოლოდ მონახაზის სახით მოცემული ობიექტების ცნობა ყველაზე ძნელია? კონტრასტი გვარწმუნებს, რომ ობიექტის ცნობა შეზღუდული ინფორმაციითაც შესაძლებელია (ფონემების აღდგენის მსგავსად), მაგრამ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ინფორმაცია აუცილებელ კომპონენტებს შეიცავს.

მიუხედავად ამისა, მხოლოდ კომპონენტების ამოცნობა ყოველთვის ვერ იქნება საკმარისი ობიექტის საცნობად (Hayward & Williams, 2000; Tarr, 1994). ერთ-ერთი სიძნელე, როგორც ეს **5.34 სურათზეა** მოცემული, ისაა, რომ ობიექტებს ხშირად სრულიად განსხვავებული პერსპექტივებიდან ხედავთ. საგნის შემადგენელი ნაწილები შეიძლება სრულიად განსხვავებულად ჩანდეს სხვადასხვა პერსპექტივიდან. ამ სიძნელის დასაძლევად ცალკეული ძირითადი



სურათი 5.33

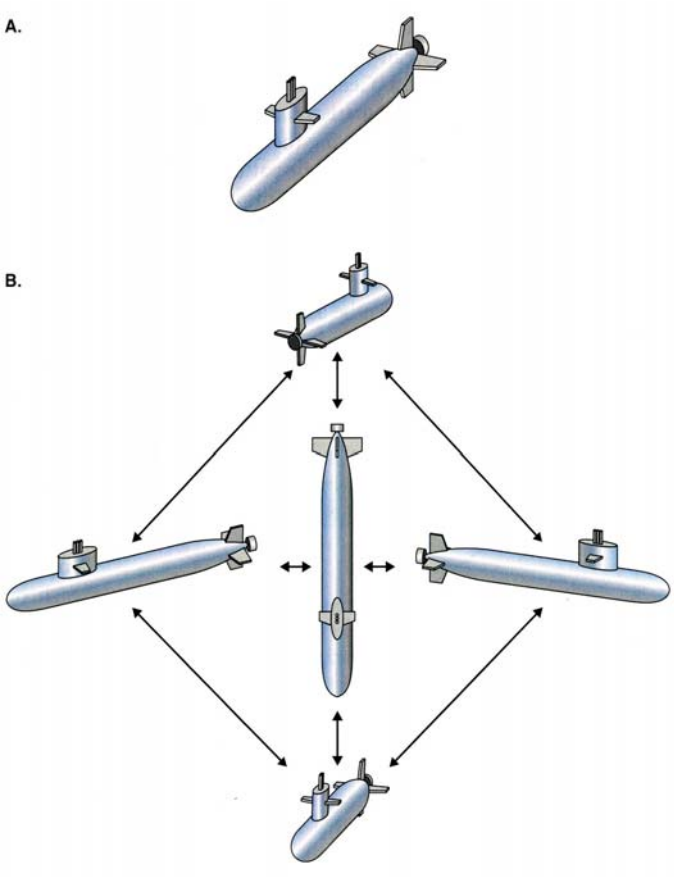
ნაწილების გავლენა ობიექტის ცნობაზე

შუა სვეტში ვიზუალური ინფორმაციის ხარვეზები ნაწილებს არ აზიანებს, მარჯვენა სვეტში კი – აზიანებს. გეთანხმებით, რომ შუა სვეტში უფრო ადვილია ობიექტების ცნობა?

პერსპექტივისათვის უნდა შეინახოთ ცალკეული მეხსიერებითი ხატები, რომელთაც სტანდარტული საგნების განხილვისას გამოიყენებთ (Tarr & Pinker, 1989). როდესაც გარემოში რომელიმე ობიექტს ხედავთ, შეიძლება გონებაში პერცეპტის ტრანსფორმირება მოგიწიოთ, რათა გაარკვიოთ, ზუსტად შეესაბამება თუ არა ის რომელიმე ამ ხატს. ამრიგად, ნაცრისფერ, უცნაური ფორმის, საშუალო ზომის ბეწვიან ცხოველში რომ კატა ამოიცნოთ, ის უნდა ამოიცნოთ, როგორც გარკვეული რაკურსით მოცემული გეონების შესატყვისი კომბინაცია.

მოლოდინის და კონტექსტის გავლენა

ნაცრისფერ, საშუალო ზომის, უცნაური ფორმის ბეწვიან არსებას უფრო ადვილად იცნობთ, თუ მას ჩვეულ ადგილას, თქვენ სახლში ნახავთ. ეს აღქმის დაღმავალი ასპექტია: მოლოდინებმა შეიძლება გავლენა მოახდინონ აღქმაზე და დანახულის ინტერპრეტაციაზე. ოდესმე, შემთხვევით, გინახავთ



სურათი 5.34

ერთი და იგივე ობიექტი სხვადასხვა პერსპექტივიდან

სხვადასხვა პერსპექტივიდან თქვენ საგნის სხვადასხვა ნაწილს ხედავთ. ამ სირთულის დასაძლევად თქვენ რთული ფიგურის მრავალ ხატს ინახავთ მეხსიერებაში.

ნაცნობი ადამიანები მოულოდნელ ადგილას, მაგალითად, სხვა ქალაქში, ან სხვა სოციალურ ჯგუფში? გაცილებით მეტი დროა საჭირო მათ საცნობად ამ სიტუაციაში და ხანდახან არც კი ხართ დარწმუნებული, რომ ნამდვილად ისინი არიან. საქმე ის კი არ არის, რომ ისინი განსხვავებულად გამოიყურებიან, არამედ *კონტექსტია* სხვა – თქვენ არ ელით მათ ამ სიტუაციაში. სივრცითი და დროითი კონტექსტი, რომელშიც საგნები ამოიცნობა, მნიშვნელოვან ინფორმაციულ წყაროს წარმოადგენს. კონტექსტიდან გამომდინარე, თქვენ გექმნებათ მოლოდინი, თუ რა ობიექტების ნახვაა მოსალოდნელი, ან მოულოდნელი ირგვლივ.

პერცეპტული ორგანიზაცია დამოკიდებულია როგორც მოლოდინზე, ისე – საგნის ხილვად თვისებებზე. საგნის ცნობა არის კონსტრუქციული

ინტერპრეტაციის პროცესი – იდენტიფიკაცია შეიძლება შეიცვალოს იმის მიხედვით, რაც უკვე იცით, თუ სად ხართ და რას ხედავთ ირგვლივ. წაიკითხეთ შემდეგი სიტყვები:

THE CAT

THE CAT სწორია? ახლა ისევ შეხედეთ თითოეული სიტყვის შუა ასოს. ეს ორი ასო ზუსტად ერთნაირია, თუმცა, პირველს აღიქვამთ როგორც H-ს და მეორეს, როგორც A-ს, რატომ? ნათელია, რომ აღქმაზე გავლენა მოახდინა ინგლისური სიტყვების ცოდნამ. კონტექსტი, რომელსაც ქმნის T–E, მეტად შესაძლებელს ხდის H-ს და ნაკლებად შესაძლებელს – A-ს მაშინ, როცა C–T კონტექსტისთვის საწინააღმდეგოა სწორი.

მკვლევრებმა არაერთხელ დაასაბუთეს აღქმაზე კონტექსტისა და მოლოდინის გავლენა სეტის შესწავლით. **სეტი** (set) არის სტიმულის გარკვეული სახით აღქმის და მასზე რეაგირების დროებითი მზაობა. არსებობს სამი ტიპის სეტი: მოტორული, ფსიქოლოგიური და პერცეპტული. *მოტორული სეტი* არის მზა, სწრაფი პასუხის გასაცემად მზაობა. მორბენალი ვარჯიშობს მოტორული სეტის დახვეწაზე, რათა სასტარტო გასროლის ხმაზე რაც შეიძლება სწრაფად გამოვიდეს სასტარტო ბლოკიდან. ფსიქოლოგიური სეტი არის მზაობა. განიხილოთ ისეთი სიტუაცია, როგორიცაა ამოცანის გადაჭრა, ან თამაში, დასწავლილი წესების, ინსტრუქციების, მოლოდინების, ან ჩვევების დახმარებით. *ფსიქოლოგიურმა სეტმა* შეიძლება თავიდან აგვარიდოს ამოცანის გადაწყვეტა,



სურათი 5.36A

ახალგაზრდა ლამაზი ქალი



სურათი 5.36B

ხანდაზმული ქალბატონი

როცა ძველი წესები ვერ ერგება ახალ სიტუაციას. ამას მე-9 თავში ვნახავთ, პრობლემის გადაწყვეტის პროცესის შესწავლისას. *პერცეპტული* სეტი არის მოცემულ კონტექსტში გარკვეული სტიმულის შენიშვნისთვის მზაობა. მაგალითად, ახალბედა დედისათვის ეს შეიძლება ბავშვის ტირილის გაგონება იყოს.

ხშირად სეტი გვაიძულებს, შევცვალოთ ორაზროვანი სტიმულის ინტერპრეტაცია. შეხედეთ სიტყვათა ამ ორ რიგს:

ბებია, ბაბუა, და, ძმა, დედა, მა?ა

ანა, სოფო, ნინო, თეა, ნატა, მა?ა

წაიკითხეთ ჩამონათვალი? რა სიტყვა მოგივიდათ თავში თითოეულ შემთხვევაში „მა?ა“-ს წაკითხვისას? თუ თქვენ „მამა“ და „მაია/მაკა“ გაიფიქრეთ, ეს იმიტომ მოხდა, რომ სიტყვათა ჩამონათვალით შეგიმუშავდათ სეტი, რომელმაც სიტყვების ძებნისას გარკვეული მიმართულებით წარმართა თქვენი მეხსიერება.

სახელდებამ შეიძლება შექმნას კონტექსტი, რომელიც ორაზროვანი ფიგურისთვის პერცეპტულ სეტს იძლევა. თქვენ უკვე ნახეთ, აზრს მოკლებული „დუდლები“ (doodles) როგორ გადაიქცა აზრიან ობიექტებად. ყურადღებით შეხედეთ ქალის გამოსახულებას **5.35 A სურათზე**. თქვენმა მეგობარმა (და არა თქვენ) ნახოს **სურათი 5.35** B. შემდეგ ერთად შეხედეთ **5.35C სურათს**. რას ხედავს თითოეული თქვენგანი? იქონია თუ არა რაიმე გავლენა მოცემული სახელდებული ორაზროვანი გამოსახულებების ნახვამ ამ გამოსახულების აღქმაზე? თქვენ შეგიძლიათ, ექსპერიმენტი სხვებზე გაიმეოროთ და ნახოთ, იღებთ თუ არა იგივე შედეგებს.



სურათი 5.36C

ახლა რას ხედავთ?

იმისათვის, რომ კონტექსტმა აღქმაზე მოახდინოს გავლენა, საჭიროა: მეხსიერება ისე იყოს ორგანიზებული, რომ კონკრეტულ სიტუაციებთან დაკავშირებული ინფორმაცია საჭირო დროს ხდებოდეს ხელმისაწვდომი. სხვა სიტყვებით, სათანადო (ან არასათანადო) მოლოდინების ჩამოსაყალიბებლად თქვენ უნდა შეგეძლოთ მეხსიერებაში შენახული ცოდნის გამოყენება. ზოგჯერ „მეხსიერებითაც“ ისევე ხედავთ, როგორც თვალებით. მე-8 თავში განვიხილავთ მეხსიერების თვისებებს, რომლებიც შესაძლებელს ხდის აღქმაზე კონტექსტის გავლენას.

ბოლო გაკვეთილი

ამ თავში ნასწავლის შესაჯამებლად, ყურადღებით შეხედეთ 5.3 სურათს. თქვენ უკვე გაქვთ მთელი სქემის გასაგებად საჭირო ცოდნა. 5.3 სურათის განხილვა, ასევე, დაგარწმუნებთ, რომ მნიშვნელოვანი დასკვნა, რომელიც აღქმის შესწავლიდან უნდა მიიღოთ, ისაა, რომ მასტიმულირებელი მოვლენის საპასუხო პერცეპტული გამოცდილება პიროვნების, როგორც მთელის, რეაქციას წარმოადგენს. სენსორული რეცეპტორების გაღიზიანებით მიღებული ინფორმაციის გარდა, საბოლოო აღქმა დამოკიდებულია იმაზე, თუ ვინ ხართ, ვისთან ერთად ხართ, რა გინდათ, რას ელით და რა ღირებულებები გაქვთ. აღმქმელი ხშირად ასრულებს ორ განსხვავებულ როლს, რომელიც შეიძლება შევადაროთ აზარტულ თამაშსა და ინტერიერის დიზაინს. როგორც აზარტული მოთამაშე, აღმქმელი მოწადინებულია, ნიძლავი დადოს, რომ მოცემულ შემავალ სენსორულ მასალას წარსული გამოცდილებისა და პერსონალური თეორიების ტერმინებით გაიგებს. როგორც მგზნებარე, საკუთარ საქმეზე შეყვარებული ინტერიერის დიზაინერი, აღმქმელი მუდმივად ცდილობს სტიმულების ისე ორგანიზებას, რომ ისინი უკეთ მოერგონ სიტუაციას და მეტად ურთიერთდაკავშირებულად გამოიყურებოდნენ. არათავსებადი და მოუწესრიგებელი ხატები უკუიგდება და ნათელი, სუფთა და თანმიმდევრული ხაზებით ჩანაცვლდება.

აღქმის პროცესი რომ მთლიანად აღმავალი ყოფილიყო, თქვენ ერთ, აქ და ამჟამად მოცემულ კონკრეტულ რეალობას იქნებოდით მიჯაჭვული. შეგეძლებოდათ თქვენი განცდების ფიქსირება, მაგრამ ვერ გადაიტანდით მათ მომავალში, ვერც სამყაროს დაინახავდით განსხვავებულად სხვადასხვა სიტუაციაში. პერცეპტული გადამუშავება მხოლოდ დაღმავალი პროცესი რომ ყოფილიყო, თქვენ დაიკარგებოდით საკუთარი მოლოდინებისა და იმედების, ფანტაზიის სამყაროში. ამ ორ უკიდურესობას შორის სათანადო ბალანსით მიიღწევა აღქმის ძირითადი მიზანი: სამყაროს ისეთი განცდა, რომელიც ოპტიმალურად ემსახურება ადამიანის, როგორც ბიოლოგიური და სოციალური არსების (რომელიც მოძრაობს და ეგუება სოციალურ და ფიზიკურ გარემოს), მოთხოვნილებებს.

სეტი (Set) – სტიმულის აღქმის და მასზე გარკვეული სახით რეაგირების დროებითი მზაობა.

შეჯამება

იდენტიფიკაცია და ცნობა მოიცავს აღმავალ და დაღმავალ პროცესებს, რომლებიც ერთობლივი მოქმედებით სამყაროს ნათელ, თვალსაჩინო გაგებას უზრუნველყოფენ. საგნის ამოცნობა იწყება საგნის შემადგენელ ნაწილებად, ანუ გეონებად დაყოფით. ობიექტის ამოსაცნობად ნაწილების ცოდნა ხშირად რაკურსის, ანუ ხედვის კუთხის ცოდნასაც საჭიროებს. სივრცითი და დროითი კონტექსტი, რომელშიც საგანია მოცემული, აყალიბებს მოლოდინს; ის გავლენას ახდენს საგნის ცნობის უნარზე. მკვლევრებმა აღქმაზე კონტექსტის გავლენა სეტის ეფექტების შესწავლით დაასაბუთეს.

საკვანძო საკითხები

შეგრძნება, ორგანიზება, იდენტიფიცირება და ცნობა

- პერცეპტული სისტემები უბრალოდ კი არ იღებენ გარე სამყაროზე ინფორმაციას, არამედ აქტიურად ახდენენ მის ინტერპრეტაციასა და ორგანიზაციას.
- აღქმა სამსაფეხურიანი პროცესია. ის შედგება შეგრძნების, პერცეპტული ორგანიზაციისა და იდენტიფიკაცია-ცნობის საფეხურებისგან.
- გადამუშავების სენსორულ საფეხურზე ფიზიკური ენერგია გარდაიქმნება ნერვულ ენერგიად და სენსორულ განცდად.
- ორგანიზაციის საფეხურზე პერცეპტული პროცესები შეგრძნებებს თვალსაჩინო ხატებად აერთიანებს და საგნების და პატერნების აღქმას განაპირობებს.
- იდენტიფიკაციისა და ცნობის საფეხურზე საგნების პერცეპტები დარდება მეხსიერებით ხატებს, რათა ისინი ამოვიცნოთ როგორც ნაცნობი და აზრიანი საგნები.
- აღქმის ამოცანაა დისტალური (ექსტერნალური) სტიმულის განსაზღვრა პროქსიმალური (სენსორული) სტიმულით მოწოდებული ინფორმაციიდან.
- ორაზროვნება იქმნება მაშინ, როდესაც შესაძლებელია ერთი და იგივე სენსორული ინფორმაციის სხვადასხვა პერცეპტებში (ხატებში) ორგანიზება.
- პერცეპტული ილუზიების შესახებ ცოდნამ შეიძლება შეზღუდოს ჩვეულებრივი პერცეპტული პროცესები.

ყურადღების პროცესები

- ყურადღება არის შემავალი სენსორული ინფორმაციის ნაწილის შერჩევისა და დანარჩენის იგნორირების უნარი.
- პიროვნული მიზნები და გარემოში არსებული საგნების თვისებები განსაზღვრავენ ჩვენი ყურადღების მიმართულებას.
- ყურადღების მიღმა დარჩენილი ინფორმაცია ძალზე მცირედ მოქმედებს მიმდინარე გამოცდილებაზე.
- ყურადღებამდელი გადამუშავება ვიზუალური გარემოს ეფექტურად გადასინჯვის საშუალებას იძლევა.

ორგანიზაციული პროცესები აღქმაში

- ორგანიზაციული პროცესები სენსორული მონაცემების შესაბამის აღქმის ხატებს ქმნიან.
- ეს პროცესები პერცეპტებს ფონიდან წინ წამოწეულ ფიგურებად აერთიანებს.
- თქვენთვის დამახასიათებელია დაუსრულებელი ფიგურების დასრულებულად დანახვისა და ცალკეული ობიექტების მსგავსების მიხედვით დაჯგუფების ტენდენცია.
- თქვენთვის დამახასიათებელია ტენდენცია – აქ და ამჟამად მოცემული სივრცითი და დროითი კონტექსტიდან გამომდინარე – მოახდინოთ საგნის ნაწილების ორგანიზება და ინტერპრეტირება.
- თქვენ, ასევე, გახასიათებთ რეალური სენსორული სტიმულის მიუხედავად, ათვლის სისტემის უძრავად და მასში მოცემული ნაწილების მოძრავად აღქმის ტენდენცია.
- ბადურას ორგანზომილებიანი ინფორმაციის სამგანზომილებიანი სიღრმის აღქმად გარდასაქმნელად ვიზუალური სისტემა იყენებს ისეთ ინფორმაციას, როგორიცაა: ობიექტის ზომა და ობიექტამდე მანძილი.
- თქვენ გახასიათებთ ობიექტების ზომის, ფორმის, ორიენტაციისა და ფერის მიხედვით უცვლელად აღქმის ტენდენცია.

იდენტიფიკაცია და ცნობა

- პერცეპტული გადამუშავების ბოლო საფეხურზე, როდესაც ხდება ობიექტის იდენტიფიკაცია და ცნობა, პერცეპტი მნიშვნელობას იძენს აღმავალი და დაღმავალი გადამუშავების ერთობლივი მოქმედებით.
- კონტექსტმა, მოლოდინებმა, პერცეპტულმა მასალამ შეიძლება განსაზღვროს დაუსრულებელი ორაზროვანი მონაცემების ერთი მიმართულებით ამოცნობა, მეორე, თანაბრად შესაძლებლის, ნაცვლად.
- ამგვარად, აღქმა ეყრდნობა როგორც წარსულ ცოდნას და მოლოდინს, ისე – სენსორულ სტიმულს.

ძირითადი ცნებები

არაცნობიერი დასკვნა
აღმავალი გადამუშავება
აღქმა
აღქმის კონსტანტობა

აშკარა მოძრაობა
კონვერგენცია
დაღმავალი გადამუშავება
დასრულებულობა (შევსებულობა)
დისტალური სტიმული
დიქოტომიური მოსმენა
ეკოლოგიური ოპტიკის თეორია
Φ ფენომენი
ფიგურა
ფონი
ფორმის კონსტანტობა
განათების კონსტანტობა
გეშტალტ-ფსიქოლოგია
იდენტიფიკაცია და ცნობა
ილუზია
ილუზორული კონტურები
მართული გადასინჯვა
მიზანმიმართული შერჩევა
მოჩვენებითი მოძრაობა
მსგავსების კანონი
მსგავსი ბედის კანონი
ორაზროვნება
ორიენტაციის კონსტანტობა
პერცეპტული ორგანიზება
პროქსიმალური სტიმული
რეტინალური დისპარატი
ფარდობითი მოძრაობის პარალაქსი
სეტი
სიახლოვის კანონი
სტიმულით აღძრული სელექცია
ყურადღება
ყურადღებამდელი გადამუშავება
სიდიდის კონსტანტობა

გონება, ცნობიერება და შეცვლილი მდგომარეობები



6

- ცნობიერების შინაარსი
  - გაცნობიერება და ცნობიერება
  - ცნობიერების ხელმისაწვდომობა
  - ცნობიერების შინაარსების კვლევა
- ცნობიერების ფუნქციები
  - ცნობიერების გამოყენება
  - ცნობიერების ფუნქციების კვლევა
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: როდის უმჯობესია ბავშვებს ცნობიერება
- ძილი და სიზმარი
  - ცირკადული რიტმები
  - ძილის ციკლი
  - რატომ ძილი?
  - ძილის დარღვევები
  - სიზმარი: გონების თეატრი
- ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში: 24/7 ცხოვრების სტილი და ძილი
- ცნობიერების შეცვლილი მდგომარეობები
  - დაკვირვებადი სიზმრები
  - ჰიპნოზი
  - მედიტაცია
  - ჰალუცინაციები
  - რელიგიური ექსტაზი
  - ცნობიერების შემცველი ნივთიერებები
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

ავიხილოთ N.N-ის შემთხვევა – ახალგაზრდა კანადელი მამაკაცი, რომელსაც ავტოკატასტროფის შედეგად თავის ტვინი დაუზიანდა. ფსიქოლოგ ენდელ ტულვინგის (Endel Tulving, 1985) აღწერის მიხედვით, N. N-მა ამ ტრავმის შედეგად მრავალი ისეთი გამოცდილების მიღების უნარი დაკარგა, რასაც ქვემოთ აღვწერთ და *ცნობიერებას* ვუწოდებთ. მაგალითად, მიუხედავად იმისა, რომ N. N-მა „მცირე რამ იცის თავისი წარსულიდან, ვთქვათ, რომელ წელს გადავიდა მისი ოჯახი ამჟამინდელ საცხოვრებელ ადგილას; იმ სკოლების სახელები, რომლებშიც სწავლობდა ანდა სად ატარებდა ზაფხულს სკოლის პერიოდში, მას არ შეუძლია გაიხსენოს რომელიმე კონკრეტული მოვლენა თავისი წარსულიდან“ (გვ. 4). ტულვინგი წერს:

N.N-ს არ ჰქონდა პრობლემები ქრონოლოგიურ დროსთან დაკავშირებით. ის კარგად ერკვეოდა დროის ერთეულებსა და მათ შორის არსებულ მიმართებებში. ზედმიწევნით შეეძლო ქრონოლოგიური დროის გრაფიკულად გამოსახვა, თუმცა, დროის შესახებ აბსტრაქტული ცოდნის სრულიად საპირისპიროდ, უკიდურესად დარღვეული ჰქონდა სუბიექტური დროის ცნობიერება. როდესაც წინა დღის საქმიანობის შესახებ ეკითხებოდნენ, ის პასუხობდა, რომ არ იცოდა. თუ ჰკითხავდნენ, რას აპირებდა შემდგომში ან რას გააკეთებდა ხვალ, მისი პასუხი იგივე იყო – მან არ იცოდა...

როდესაც სხვადასხვა შემთხვევებში სთხოვდნენ N. N-ს, აღეწერა ის „სიცარიელე“, რომელიც მის გონებაში ისადგურებდა „ხვალის“ შესახებ ფიქრისას, ის ამბობდა, რომ ეს „ძილისმაგვარი მდგომარეობაა“ ანდა „დიდი სიცარიელეა“. თუ სთხოვდნენ ანალოგიის ტერმინებით აღეწერა ეს მდგომარეობა, იგი ამბობდა, რომ „ეს ჰგავს სიტუაციას, როდესაც ცარიელ ოთახში მოხვედრილ ადამიანს ოთახში არარსებული სკამის პოვნას სთხოვენ“. სხვა შემთხვევაში ის ამბობდა, რომ „ეს ტბის შუაგულში ცურვას ჰგავს, სადაც არაფერია ირგვლივ ხელჩასაჭიდი“. როდესაც გუშინდელი საქმიანობის შესახებ ფიქრისას გონებაში შექმნილი მდგომარეობის აღწერას სთხოვდნენ, ის ამბობდა, რომ „რაღაცნაირი სიცარიელეა“. N.N ამას მშვიდად და უშფოთველად აკვირდება ყოველგვარი ემოციის გარეშე. მხოლოდ მაშინ, როდესაც ეკითხებოდნენ რატომ არ უკვირს, რომ „იქ არაფერია“, როდესაც ის ფიქრობს გუშინდელსა თუ ხვალინდელზე, ის ამჟღავნებდა მცირეოდენ, ხანმოკლე აჟიტაციას და სუსტად აღმოხდებოდა გაოცების შეძახილი.

შეგიძლიათ თქვენი თავი წარმოიდგინოთ N.N-ის ადგილზე, როდესაც საკუთარი წარსულისა ან მომავლის შესახებ ფიქრს ცდილობთ და მხოლოდ „სიცარიელეს“ აწყდებით? მოდით, ერთი წუთით იფიქრეთ რაიმე ერთ-ერთ მნიშვნელოვან მოვლენაზე თქვენი წარსულიდან; ახლა დაფიქრდით, თუ რა შეიძლება მოხდეს ხვალ ან ზეგ? საიდან *მოდის* წარსულის ეს მოგონებები ან წარმოდგენები მომავლის შესახებ? მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენს ტვინში დიდი ინფორმაცია ინახება, ნაკლებად ალბათურია, რომ ეს აზრები ისევე მოგვდიოდეს „გონებაში“, თითქოსდა ვისხდეთ და ტექსტს ვკითხულობდეთ. მეტიც, თავს უკეთესად ვიგრძნობთ, თუ ვიტყვით, რომ აზრები ჩვენი ცნობიერებიდან და ტვინის ისეთი უბნებიდან მომდინარეობს, რომელიც მანამდე არ იყო ცნობიერი, მაგრამ მაინც იბადება კითხვა: მაინც როგორ მოგვდის გარკვეული აზრები თავში (გონებაში)? განვიხილავთ კი რეალურად სხვადასხვა მოგონებებს ან მომავლის ვარიანტებს? სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ცნობიერად ვახორციელებთ არჩევანს? თუ აზრები გარკვეული არაცნობიერი ოპერაციების მეშვეობით როგორღაც ჩნდებიან ჩვენს

ცნობიერებაში? რა შესაძლებლობები გაგვაჩნია ჩვენ, რომელიც N.N-მა ასე ტრაგიკულად დაკარგა?

თუ ყურადღებით დავაკვირდებით, რას წარმოადგენს ნორმალური ინდივიდისათვის აზრების ჩამოყალიბების მარტივი აქტი, ინტუიტურად უკვე შეგვექმნება წარმოდგენა ამ მეექვსე თავის ძირითადი თემების შესახებ. ამ თავში შევეცდებით ვუპასუხოთ შემდეგ კითხვებს: რა არის ჩვეულებრივი გაცნობიერება? რა განაპირობებს ჩვენი ცნობიერების შინაარსებს? რისთვის გვჭირდება ცნობიერება? შეუძლიათ თუ არა რეალური ზეგავლენის მოხდენა არაცნობიერ ფსიქიკურ მოვლენებს ჩვენს აზრებზე, ემოციებსა და ქცევაზე? როგორ იცვლება ცნობიერება დღე-ღამის განმავლობაში და როგორ შეგვიძლია მიზანმიმართულად ვცვალოთ ჩვენი ცნობიერების მდგომარეობა? იმედისმომცემი ფსიქოლოგი, ასევე, დაინტერესდება, თუ როგორ არის შესაძლებელი გონების ასპექტების მეცნიერული შესწავლა, როგორ ხდება შინაგანის გარეთ გამოტანა და, პირიქით, საზოგადოებრივის პიროვნულად ქცევა (ინტერნალიზაცია) და როგორ არის შესაძლებელი სუბიექტური გამოცდილების ზედმიწევნითი გაზომვა?

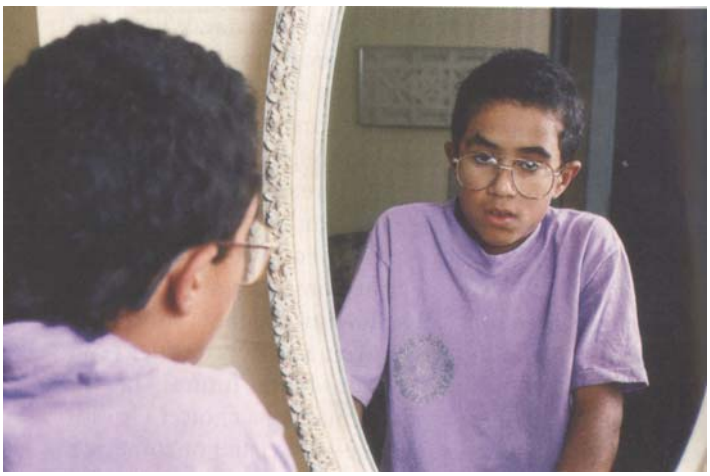
ჩვენ ანალიზს ცნობიერების შინაარსებისა და ფუნქციების განხილვით დავიწყებთ, ამასთან, ყურადღებას გავამახვილებთ ადამიანის გონებაზე. შევეცდებით დაგეხმაროთ ფილოსოფოსთა, ფსიქოლოგთა და ნეირომეცნიერებებისთვის უძველესი პრობლემის გაგებაში: რა დამოკიდებულებაა თავის ტვინსა და გონებას შორის. შემდეგ გადავინაცვლებთ იმ რეგულარულ ცვლილებებზე, რომელსაც განვიცდით ოცნების, ფანტაზიის, ძილისა და სიზმრების დროს. დაბოლოს, ვნახავთ, თუ როგორ იცვლება ცნობიერება ჰიპნოზის, მედიტაციის, რელიგიური რიტუალებისა და ნარკოტიკების ზემოქმედების შედეგად.

ცნობიერების შინაარსი

თავდაპირველად უნდა აღინიშნოს, რომ ტერმინი „ცნობიერება“ ორაზროვანია. ის შეიძლება გამოვიყენოთ როგორც გონების ზოგადი მდგომარეობის, ისე მისი სპეციფიკური შინაარსების აღსანიშნად. ზოგჯერ ვამბობთ, რომ „ცნობიერ“ მდგომარეობაში ვიყავით „არაცნობიერის“ საპირისპიროდ (მაგალითად, ანესთეზიის ან ძილის დროს); სხვა შემთხვევაში ვამბობთ, რომ ცნობიერ მდგომარეობაში ვართ. ანუ *ვაცნობიერებთ* კონკრეტულ ინფორმაციას ან მოქმედებას. აქ ნათლად ჩანს გარკვეული თანმიმდევრობა – იმისათვის, რომ ვაცნობიერებდეთ რაიმე კონკრეტულ ინფორმაციას, ცნობიერ მდგომარეობაში უნდა ვიმყოფებოდეთ. ამ თავში, როდესაც ვისაუბრებთ ცნობიერების *შინაარსებზე*, მხედველობაში გვექნება ის ინფორმაცია, რომელსაც ვაცნობიერებთ, რომლის შესახებაც ვიცით.

გაცნობიერება და ცნობიერება

ადრეულ ფსიქოლოგიურ კვლევათა ნაწილი ცნობიერების შინაარსებს ეძღვნებოდა. XIX საუკუნის დასაწყისში თანდათანობით დაშორდა რა ფსიქოლოგია ფილოსოფიას, ის ჩამოყალიბდა, როგორც ცნობიერების, გონების შესახებ მეცნიერება. ვუნდტი და ტიტჩენერი ინტროსპექციის მეთოდს იყენებდნენ ცნობიერი ფსიქიკის შინაარსების საკვლევად, უილიამ ჯემსი კი საკუთარი ცნობიერების ნაკადის კვლევით იყო დაკავებული (იხ. თავი 1). ფაქტობრივად, მისი კლასიკური ნაშრომის – „ფსიქოლოგია“ (1892წ.) პირველ გვერდზე ჯემსი ფსიქოლოგიას განმარტავს,



როგორც *„მეცნიერებას ცნობიერების, როგორც ასეთის, მდგომარეობების აღწერისა და ახსნის შესახებ.“*

ჩვეულებრივი ფხიზელი ცნობიერება მოიცავს ჩვენს აღქმებს, აზრებს, გრძნობებს, წარმოდგენებსა და სურვილებს მოცემულ მომენტში, ანუ მთელ მენტალურ აქტივობას, რაზეც ვახდენთ ყურადღების კონცენტრაციას. ჩვენ ვაცნობიერებთ თავად მოქმედებას, რომელსაც ვახორციელებთ და იმ ფაქტსაც, რომ ვახორციელებთ ამ ქმედებას. ხანდახან იმასაც ვაცნობიერებთ, რომ სხვები აკვირდებიან, აფასებენ და რეაგირებენ ჩვენ მიერ განხორციელებულ ქცევებზე. *საკუთარი* თავის *შეგრძნება* მოდის გამოცდილებიდან, რომელსაც პრივილეგირებული „შინაგანი“ პოზიციიდან საკუთარ თავზე დაკვირვებით ვიღებთ. ეს სხვადასხვაგვარი გონებრივი აქტივობები, ერთად აღებული, ქმნიან ცნობიერების შინაარსს – ყველა ამ გამოცდილებას ცნობიერად აღვიქვამთ დროის გარკვეულ მომენტში (Natsouias, 1998).

ახლა უფრო ზუსტად შეგვიძლია განვსაზღვროთ ცნობიერების სამი სხვადასხვა დონე. ისინი პირობითად შეესატყვისება: (1) ბაზისური დონე – შინაგანი და გარეგანი სამყაროს ცნობიერება; (2) მეორე დონე – იმის ასახვა, გააზრება, რასაც ვაცნობიერებთ და (3) მესამე, უმაღლესი დონე საკუთარი თავის, როგორც ცნობიერი, მოაზროვნე ინდივიდის, გაცნობიერება. ბაზისურ დონეზე ცნობიერება წარმოადგენს იმის გაცნობიერებას, რომ ჩვენ აღვიქვამთ და ვრეაგირებთ ხელმისაწვდომ პერცეპტულ ინფორმაციაზე. ამ დონეზე ჩვენ ვაცნობიერებთ საათის წიკწიკს და შიმშილის ოდნავ შესამჩნევ შეგრძნებას. მეორე დონეზე ცნობიერება სიმბოლურ ცოდნას ეყრდნობა, რომელიც გვანთავისუფლებს რეალურ ობიექტებსა და მიმდინარე მოვლენებზე მიჯაჭვულობისგან. ამ დონეზე შეგვიძლია ვიმსჯელოთ და მოვახდინოთ მანიპულირება ობიექტებით მათი არყოფნის პირობებში, წარმოვისახოთ ახალი ფორმები და გამოვიყენოთ უკვე ნაცნობი ფორმები ან პატერნები, დავგეგმოთ/შევქმნათ უტოპიები. ცნობიერების უმაღლესი დონეა **თვითცნობიერება**, შემეცნება (გაცნობიერება) იმისა, რომ პიროვნულად განცდილ მოვლენებს *ავტობიოგრაფიული* ხასიათი აქვს. თვითცნობიერება გვაძლევს პიროვნული ისტორიისა და იდენტურობის შეგრძნებას. ცნობიერების ამ დონეზე, თუ ჩვენს გამოცდილებაში სამყარო არსებობს, როგორც ნათელი, თანმიმდევრული და პროგნოზირებადი რამ, მაშინ თანდათანობით გვიყალიბდება ამის შესატყვისი მოლოდინები და ეს მოლოდინები აღგვჭურავს აწმყოში საუკეთესო მიმდინარე ქმედებით და მომავლის დაგეგმვას ახდენს. გავიხსენოთ N.N-ის შემთხვევა, რითაც დავიწყეთ საუბარი, რომელიც თავის დაზიანების შედეგად თითქმის მთლიანად თვითცნობიერების გარეშე დარჩა (ტულვინგი, 1985). მას არ გააჩნდა როგორც პიროვნული დროის პერსპექტივა, ისე – დროში განფენილი საკუთარი ავტობიოგრაფიის ცნობიერება.

ცნობიერება (Consciousness) – შინაგანი მოვლენებისა და გარემოს პირობების ცნობიერად აღქმის მდგომარეობა (გაცნობიერება).

თვითცნობიერება (Self-awareness) – ცნობიერების უმაღლესი დონე, პიროვნულად განცდილი მოვლენების ავტობიოგრაფიული ხასიათის შემეცნება.







ცნობიერების ხელმისაწვდომობა

ჩვენ განვსაზღვრეთ ინფორმაციის ზოგადი ტიპები, რომელიც *შესაძლოა* გაცნობიერდეს გარკვეულ ადგილზე და გარკვეულ დროში, მაგრამ რა განაპირობებს იმას, თუ რა ცნობიერდება სწორედ ამ მომენტში? მაგალითად, ამ წუთში აცნობიერებთ თუ არა თქვენს სუნთქვას? ალბათ, არა. სუნთქვის კონტროლი *არაცნობიერი პროცესების* ნაწილია. ფიქრობთ თუ არა თქვენს ბოლო შვებულებაზე ან „ჰამლეტის“ ავტორზე? ალბათ, ისევ არა. ასეთი აზრების კონტროლი *წინარეცნობიერი მეხსიერების* ნაწილია. აცნობიერებთ თუ არა ისეთ ფონურ ხმაურებს, როგორიცაა საათის წიკწიკი, ტრანსპორტის მოძრაობის ხმა ან ნათურის ზუზუნი? საკმაოდ რთული იქნება ამ ყველაფრის გაცნობიერება (აღქმა) და თან სრული კონცენტრაციის შენარჩუნება ამ თავის შინაარსზე. ყველა ეს სტიმული ყურადღების მიღმა *დარჩენილი ინფორმაციის* ნაწილია. დაბოლოს, არსებობს *არაცნობიერი* ინფორმაცია, რომელიც ძნელად ხელმისაწვდომია ცნობიერი აღქმისათვის. ასეთ ინფორმაციას მიეკუთვნება, მაგალითად, გრამატიკული წესები, რომელიც შესაძლებელს ხდის წინადადების მნიშვნელობის გაგებას. ახლა ცალ-ცალკე განვიხილოთ ცნობიერების თითოეული ტიპი.

არაცნობიერი პროცესები

ეს არის მთელი რიგი **არაცნობიერი** სხეულებრივი აქტიობებისა, რომლებიც ძალზე იშვიათად თუ იჭრება ცნობიერებაში. არაცნობიერი პროცესების მუშაობის მაგალითია სისხლის წნევის რეგულაცია. ნერვული სისტემა ადევნებს რა თვალყურს ფიზიოლოგიურ ინფორმაციას, უწყვეტად აფიქსირებს მიმდინარე ცვლილებებს და შესაბამისად რეაგირებს მათზე ყოველგვარი გაცნობიერების გარეშე. გარკვეულ შემთხვევებში, ზოგიერთი ჩვეულებრივი არაცნობიერი აქტივობა შეიძლება ცნობიერი გახდეს. მაგალითად, შეიძლება მიზნად დავისახოთ სუნთქვის ცნობიერი გაკონტროლება. მიუხედავად ამისა, ნერვული სისტემა მრავალ მნიშვნელოვან ფუნქციას უზრუნველყოფს ცნობიერების ყოველგვარი პროცესის გარეშე.

არაცნობიერი (Nonconscioes) – ინფორმაცია, რომელიც, ჩვეულებრივ, ხელმიუწვდომელია ცნობიერებისათვის ან მეხსიერებისათვის.

წინარეცნობიერი მეხსიერება (Preconscious memories) – მეხსიერება, რომელიც მოცემულ მომენტში არ არის ცნობიერი, მაგრამ ცნობიერდება აუცილებლობის შემთხვევაში.

წინარეცნობიერი მეხსიერება

მოგონებები, რომლებიც მხოლოდ მას შემდეგ ხდება ცნობიერებისათვის ხელმისაწვდომი, რაც რაღაც წარმართავს ჩვენს ყურადღებას მათზე, **წინარეცნობიერი მოგონებების** სახელით არის ცნობილი. მოგონებები უზარმაზარი მოცულობის მქონე ინფორმაციასთან ერთად ინახება, როგორიცაა, მაგალითად, ენების, სპორტის ან გეოგრაფიის ზოგადი ცოდნა და მოგონებები პიროვნულად განცდილი მოვლენების შესახებ. წინარეცნობიერი მეხსიერება შეუმჩნევლად არსებობს ჩვენს გონებაში მანამ, სანამ არ შეიქმნება მათი ცნობიერად არსებობის საჭიროების სიტუაცია (როგორც მაშინ, როდესაც მნიშვნელოვანი წარსული მოვლენის მოგონება გთხოვეთ). მეხსიერების შესახებ დაწვრილებით მე-8 თავში ვისაუბრებთ.

ყურადღების მიღმა დარჩენილი ინფორმაცია

ნებისმიერ მოცემულ მომენტში ურიცხვი რაოდენობის სტიმულით ვართ გარშემორტყმულნი. როგორც მე-5 თავში ითქვა, ჩვენ მხოლოდ მათ მცირე ნაწილზე შეგვიძლია ყურადღების ფოკუსირება. რაზე მოვახდენთ ფოკუსირებას და, ამასთანავე, რომელი მოგონებები გაცოცხლდება, მნიშვნელოვნად არის დამოკიდებული იმაზე, თუ რა გვაქვს ცნობიერებაში. თუმცა, ხანდახან შეინიშნება ისეთი ინფორმაციის არაცნობიერი რეპრეზენტაცია, რომელიც არ ხვდება ყურადღების ფოკუსში. გავიხსენოთ მაგალითი მე-5 თავიდან: ხმაურიან წვეულებაზე ცდილობთ ყურადღების კონცენტრირებას თქვენთვის მიმზიდველ თარიღზე და ამ დროს უყურადღებოდ სტოვებთ იქვე მიმდინარე საუბარს მანამ, სანამ თქვენს სახელს არ მოჰკრავთ ყურს. მოულოდნელად აღმოაჩენთ, რომ, როგორღაც, გაუცნობიერებლად უსმენდით ამ საუბარს და ხმაურში გაარჩიეთ კიდეც გარკვეული კონკრეტული სიგნალი (Wood & Cowan, 1995a).

არაცნობიერი

ჩვენ, ჩვეულებისამებრ, ვაფიქსირებთ *არაცნობიერი* ინფორმაციის არსებობას, როდესაც ვერ ვხსნით ზოგიერთ ქცევას ცნობიერი ძალების მოქმედებით ქცევის მიმდინარეობის მომენტში. არაცნობიერი ძალების შესახებ პირველი თეორია **ზიგმუნდ ფროიდს** ეკუთვნის, რომლის თანახმადაც, გარკვეული

ცხოვრებისეული გამოცდილება – ტრავმული მოგონებები და ტაბუირებული სურვილები – იმდენად შიშის მომგვრელია, რომ სპეციფიკური მენტალური პროცესები (რომელთაც მე-14 თავში განვიხილავთ), პერმანენტულად დევნიან მათ ცნობიერებიდან. ფროიდის მიხედვით, როდესაც ორიგინალური, მიუღებელი იდეები და მოტივები *განდევნილია,* ანუ ცნობიერების ფარგლებს მიღმაა, აზრებთან ასოცირებული ძლიერი განცდები ისევ ინარჩუნებენ თავიანთ ძალას და ზეგავლენას ახდენენ ქცევაზე. არაცნობიერის ფროიდისეული „აღმოჩენა“ ეწინააღმდეგება დასავლური აზრის ხანგრძლივ ტრადიციას. ინგლისელი ფილოსოფოს ლოკის (1690/1975) გონების შესახებ დაწერილი კლასიკური ნაშრომის „ესე ადამიანის შემეცნების შესახებ“ – გამოქვეყნების შემდეგ, მოაზროვნეთა უმრავლესობა მიიჩნევდა, რომ რაციონალური არსებების დამახასიათებელია საკუთარი გონების ყველა აქტივობაზე ხელმისაწვდომობა. ფროიდის პირველადი ჰიპოთეზა არაცნობიერი მენტალური პროცესების არსებობის შესახებ შეურაცხმყოფელად და აღმაშფოთებლად ითვლებოდა მის თანამედროვეთა შორის (Dennett, 1987). (ჩვენ კვლავ დავუბრუნდებით ფროიდის იდეებს მე-14 თავში, როდესაც ვისაუბრებთ პიროვნების უნიკალურობის შესახებ).

დღესდღეობით მრავალი ფსიქოლოგი იყენებს ტერმინს *არაცნობიერი,* იმ ინფორმაციისა და პროცესების აღსანიშნად, რომელიც უფრო სასურველი და მისაღებია, ვიდრე აზრები, რომელიც, ფროიდის თანახმად, განდევნას ექვემდებარება. მაგალითად, მრავალი ენობრივი პროცესი არაცნობიერ პროცესებს ეყრდნობა. განვიხილოთ წინადადება (Vu et al., 2000): *She investigated bark.*[1] როგორ მოვახდენთ ამ წინადადების ინტერპრეტირებას? წარმოვიდგენთ ქალს, რომელიც ძაღლს აკვირდება თუ ქალს, რომელიც ხეს ათვალიერებს? ვინაიდან სიტყვა *bark* ორაზროვანია და წინადადების კონტექსტი დიდად ვერ გვეხმარება, ჩვენ მხოლოდ შეგვიძლია ვივარაუდოთ, თუ რისი თქმა უნდოდა ავტორს. ახლა განვიხილოთ იგივე წინადადება უფრო ფართო კონტექსტში: *The botanist looked for a fungus. She investigated bark.*[2] ამჩნევთ, რომ წინადადების გაგება უფრო გაადვილდა ამ კონტექსტში? თუ გაიოლდა, ეს იმიტომ, რომ ჩვენმა არაცნობიერმა ენობრივმა პროცესებმა გამოიყენა დამატებითი კონტექსტი და ძალზე სწრაფად გააკეთა არჩევანი სიტყვა *bark*-ის ორ მნიშვნელობას შორის.

ამ მაგალითით კარგად ჩანს, რომ ცნობიერი დონის მიღმა მოქმედი პროცესები ხშირად ახდენენ გავლენას ჩვენს ქცევაზე; ამ შემთხვევაში, ამის ილუსტრაციაა ის სიმსუბუქე, რომლითაც მივედით წინადადების სწორ გაგებამდე. ამგვარად, ჩვენ თანდათანობით გადავინაცვლეთ ცნობიერების შინაარსის განხილვიდან ცნობიერების ფუნქციების განხილვაზე. სანამ დეტალურად განვიხილავთ ამ საკითხს, მოკლედ აღვწერთ ორ გზას, რომლითაც შესაძლებელია ცნობიერების შინაარსის შესწავლა.

ცნობიერების შინაარსების კვლევა

ცნობიერების შესწავლის მიზნით მკვლევრებს უნდა შეემუშავებინათ მეთოდოლოგია, რომლის საშუალებითაც შესაძლებელი ხდება ღრმა პირადული გამოცდილების გაზომვა. ერთი მეთოდი ვუნდტისა და ტიტჩენერის ინტროსპექციის მეთოდის ახალი ვერსიაა: ექსპერიმენტის მონაწილეებს ეძლევათ მთელი რიგი დავალებები და მოეთხოვებათ ხმამაღლა მსჯელობა და ლაპარაკი ამ დავალებათა შესრულების პროცესში. ისინი შესაძლებლობის ფარგლებში მაქსიმალურად დეტალურად აღწერენ დავალების შესრულებისას თავში მოსული აზრების თანმიმდევრობას. ცდის პირთა ანგარიშები, ე.წ. **ხმამაღლა ფიქრის ოქმები**, გამოიყენება მენტალური სტრატეგიებისა და ცოდნის რეპრეზენტაციების დოკუმენტირებისათვის, რომელთაც მონაწილეები დავალების შესრულებისას იყენებენ. ეს ოქმები, ასევე, დავალების აღქმასა და მასთან გამკლავებას შორის

ხმამაღლა ფიქრის ოქმები (Think-aloud protocols) - ანგარიში, რომელიც იქმნება თავად ცდის პირთა მიერ და აღწერენ მენტალურ პროცესებსა და სტრატეგიებს, რომელთაც ისინი მიმართავენ დავალების შესრულებისას.

გამოცდილებიდან ნიმუშების შერჩევის მეთოდი (Experience-sampling method) - ექსპერიმენტული მეთოდი, რომელიც ეხმარება მკვლევრებს ცნობიერების ტიპური შინაარსების აღწერაში; ცდის პირებს ევალებათ სიგნალის მიღებისთანავე დააფიქსირონ თავიანთი აზრები და გრძნობები.

[1] *bark* ინგლისური სიტყვა, რომელსაც ორი მნიშვნელობა აქვს: (1) ყეფა და (2) მერქანი. ვინაიდან ქართულად ამ სიტყვას ორი სხვადასხვა მნიშვნელობა შეესაბამება, შეუძლებელი იყო ამ ეტაპზე წინადადების თარგმნა. ამიტომ მიზანშეწონილად მივიჩნიეთ ორიგინალური ვარიანტის მოტანა.

[2] *ბოტანიკოსი ათვალიერებდა ხავსს, ის იკვლევდა ხის მერქანს.*

არსებული განსხვავებების დაფიქსირების საშუალებას აძლევს მკვლევრებს (Ericsson & Simon, 1993).

გამოცდილებიდან ნიმუშების შერჩევის მეთოდში მონაწილეები აღჭურვილნი არიან მოწყობილობით, რომლითაც იღებენ სიგნალს იმის შესახებ, თუ როდის უნდა დაიწყონ ანგარიშის კეთება თავიანთი აზრებისა და გრძნობების შესახებ. მაგალითად, ერთ-ერთ შემთხვევაში ცდის პირებს ელექტრონულ პეიჯერებს აძლევენ. რადიოგადამცემი სხვადასხვა შემთხვევით შერჩეული დროის შუალედებში ახდენს პეიჯერის აქტივიზაციას დღეში ერთხელ ან უფრო ხშირად. როდესაც მოდის პეიჯერის სიგნალი, ცდის პირებს ევალებათ ისეთ კითხვებზე პასუხის გაცემა, როგორიცაა, მაგალითად, „რამდენად ახერხებდით კონცენტრირებას?“ ამ გზით მკვლევრები ახერხებენ ცდის პირთა აზრების, ცნობიერებისა და ყურადღების კონცენტრირების მიმართულებების ყოველდღიური, ჩვეული პატერნების შესახებ ჩანაწერების მოპოვებას (Csikszentmihalyi, 1990).

საიდან ვიცით

რას ფიქრობენ მოზარდები

გაიხსენეთ თქვენი მოზარდობის პერიოდი. რა თემები იკავებდნენ, ძირითადად, თქვენს ცნობიერებას? ამ კითხვაზე პასუხის გასაცემად მკვლევართა ჯგუფმა 218 მოსწავლე ელექტრონული პეიჯერებით აღჭურვა, რომელიც შემთხვევით სიგნალებს იძლეოდა აზრებისა და გრძნობების აღწერის დასაწყისის მანიშნებლად (Richard et al., 1998). მოსწავლეთა გამოცდილებიდან ნიმუში სულ ორჯერ შეირჩა ოთხი წლის მანძილზე. პირველი პერიოდი იყო V-დან VIII კლასის ჩათვლით, მეორე – IX-დან XII კლასის ჩათვლით. ექსპერიმენტის ასეთი გეგმა ასაკის მატებასთან ერთად მოზარდთა ცნობიერების შინაარსის ცვლილებების დაფიქსირების საშუალებას იძლეოდა. მკვლევრებს განსაკუთრებით აინტერესებდათ წყვილში ურთიერთობები მოზარდობის პერიოდში, ამიტომ დეტალურად იკვლევდნენ, თუ რას ფიქრობდნენ მოზარდები მეგობრების შესახებ. კვლევის შედეგების თანახმად, ასაკის მატებასთან ერთად აზრები, ძირითადად, საპირისპირო სქესზეა მიმართული. თუ მე-5-6 კლასელების მხოლოდ 1% ფიქრობს საპირისპირო სქესზე, მერვე კლასში ეს რიცხვი 5.8%-მდე იზრდება. კვლევაში, ასევე, საინტერესო განსხვავებები დაფიქსირდა გოგონებსა და ვაჟებს შორის: თუ პეიჯერის სიგნალის მიღების მომენტში არ იმყოფებოდნენ მეგობრების წრეში, გოგონებთან უფრო მეტი იყო ორივე სქესის მეგობრებზე ფიქრის ალბათობა, ვიდრე ვაჟებთან. მკვლევრები ვარაუდობენ, რომ სქესთა შორის ეს განსხვავებები მიუთითებს და პროგნოზირებს იმ ფაქტს, რომ ქალები მოზრდილ ასაკში მეტს იღებენ ინტერპერსონალური ურთიერთობებიდან.

ამ მაგალითიდან კარგად ჩანს, თუ როგორ შეუძლიათ მკვლევრებს გამოცდილებით შერჩევის მეთოდის გამოყენება ცნობიერების ცალკეული ტიპური შინაარსების გასაერთიანებლად.

შეჯამება

ცნობიერება შეიძლება სამ დონეზე განისაზღვროს: შინაგანი და გარეგანი სამყაროს გაცნობიერება, იმის გააზრების შესაძლებლობა, რასაც ვაცნობიერებთ (აღვიქვამთ) და საკუთარი თავის, როგორც ცნობიერი, მოაზროვნე არსების განცდა. მრავალი სხეულებრივი პროცესი, როგორიცაა, მაგალითად, სუნთქვა, ჩვეულებრივ, არაცნობიერია. ჩვენ ვფლობთ უზარმაზარ ინფორმაციას, რომელიც ინახება მეხსიერებაში; ეს უკანასკნელი კი წინარეცნობიერს წარმოადგენს, საიდანაც მოთხოვნისთანავე შეიძლება გადავიდეს საჭირო ინფორმაცია ცნობიერში. ყურადღების მიღმა დარჩენილი ინფორმაცია არის გარემოში არსებულ სტიმულთა დიდი რაოდენობა, რომელსაც ცნობიერად არ ვაქცევთ ყურადღებას. თუ ფროიდი არაცნობიერს განდევნილ მოგონებებთან აკავშირებდა, თანამედროვე მკვლევრები აფართოებენ არაცნობიერის ცნებას და მასში ინფორმაციისა და პროცესების მრავალ სახეობას მოიაზრებენ. ფსიქოლოგები ცნობიერების შინაარსის შესასწავლად იყენებენ ისეთ ტექნიკებს, როგორიცაა ხმამაღალი ფიქრის ოქმები და გამოცდილებით შერჩევის მეთოდი.

ცნობიერების ფუნქციები

როდესაც ვსვამთ კითხვას ცნობიერების *ფუნქციების* შესახებ, ვცდილობთ გავიგოთ, თუ რისთვის *გვჭირდება* ცნობიერება – რას მატებს ის ჩვენს ადამიანურ გამოცდილებას? ამ თავის დასაწყისში გან-

ხილული N.N-ის შემთხვევა რამდენიმე მნიშვნელოვან მინიშნებას იძლევა დასმულ კითხვაზე პასუხის გაცემის მიმართულებით. წარსულისა და მომავლის განცდის გარეშე N.N-ის ცხოვრების მნიშვნელოვანი ასპექტები უბრალოდ სიცარიელით იცვლება. ამ ქვეთავში უფრო სრულად განვიხილავთ ცნობიერების მნიშვნელოვნების საკითხს ადამიანის გადარჩენისა და სოციალური ფუნქციონირებისათვის.

ცნობიერების გამოყენება

ადამიანის ცნობიერება ევოლუციურ გარემოში ყველაზე მტრულად განწყობილ ძალასთან – სხვა ადამიანებთან ჭიდილსა და შეჯიბრში გამოიწრთო. ადამიანის გონება, შესაძლოა, განვითარდა, როგორც ადამიანთა წინაპრების უკიდურესი *სოციობილურობის* შედეგი, რაც, სავარაუდოდ, მტაცებლებისგან ჯგუფური თავდაცვისა და რესურსების უფრო ეფექტურად მოპოვების ძირითად საშუალებას წარმოადგენდა. თუმცა, მჭიდრო ჯგუფური ცხოვრება ახალ მოთხოვნებს ქმნის როგორც თანამშრომლობის, ისე კონკურენციისათვის. ბუნებრივი გადარჩევა წყალობდა მათ, ვინც აზროვნებდა, გეგმავდა და წარმოისახავდა ალტერნატიულ რეალობებს, რაც ნათესაობის ერთად შეკვრისა და მტრებზე გამარჯვების წინაპირობას ქმნიდა. ისინი, ვისაც უფრო ადაპტირებული გონება აღმოაჩნდა და ვინც შექმნა სამეტყველო ენა და შრომის იარაღები, გამარჯვებულნი გამოვიდნენ გადარჩენისათვის ბრძოლაში და მოიპოვეს უდიდესი ჯილდო – გადარჩნენ, შეინარჩუნეს სიცოცხლე და, საბედნიეროდ, ის ჩვენამდეც მოიტანეს (Donald, 1995; Mcphail, 1998).

ვინაიდან ცნობიერებამ ევოლუცია განიცადა, არ უნდა გაგვიკვირდეს, რომ ის უზრუნველყოფს სახეობის გადარჩენისთვის საჭირო მთელ რიგ ფუნქციებს (Baars, 1997; Baars & McGovern, 1994; Cheney & Seyfarth, 1990; Ornstein, 1991). ცნობიერება, ასევე, მნიშვნელოვან როლს ასრულებს პიროვნული და საერთო კულტურული რეალობების შექმნაში.

გადარჩენაში დახმარება

ბიოლოგიური თვალსაზრისით, სავარაუდოდ, ცნობიერების განვითარება მიზნად ისახავდა ინდივიდისათვის გარემოდან მომდინარე ინფორმაციის მიღებასა და ამ ინფორმაციაზე დაყრდნობით მოქმედების საუკეთესო და მაქსიმალურად ეფექტური გეგმის შედგენაში დახმარებას. ჩვეულებისამებრ, ჩვენ ინფორმაციული გადატვირთვის საფრთხის წინაშე ვდგავართ. უილიამ ჯემსი აღწერდა ინფორმაციის დიდ რაოდენობას, რომელიც შეგრძნების რეცეპტორებს ეჯახება, როგორც ყველა მხრიდან მომდინარე „მოზუზუნე, მზარდი ქაოსი“. გვარკვევს რა სტიმულთა მრავალფეროვნებაში, ცნობიერება გარემოსთან ადაპტაციაში გვეხმარება. ამას ის სამი სხვადასხვა გზით ახორციელებს:

პირველი. ცნობიერება ამცირებს შემავალ სტიმულთა ნაკადს შემჩნეული და ყურადღების ცენტრში მოხვედრილი სტიმულების რაოდენობის შეზღუდვით. ცნობიერების ეს *შემზღუდავი ფუნქცია* გამორიცხავს იმწუთიერი მიზნებისა და ამოცანებისათვის შეუსაბამო ინფორმაციის დიდ ნაწილს. ყველაფერი, რაც ფასდება, როგორც „შეუსაბამო“, გადაიქცევა ფონურ ხმაურად და იგნორირდება, ცნობიერი აღქმა კი „რელევანტურ“ გამღიზიანებლებზე, ანუ იმ სიგნალებზე ფოკუსირდება, რომელთაც ვიღებთ და ვპასუხობთ.

მეორე. ცნობიერება ახორციელებს *სელექციური (შერჩევითი) შენახვის ფუნქციას*. მას შემდეგ, რაც მთელი შემავალი სენსორული მასალა გადამუშავდება პერცეპტულ დონეზე და გარდაიქმნება უფრო მცირე რაოდენობის ცნობად პატერნებად და კატეგორიებად, ცნობიერება საშუალებას გვაძლევს შევარჩიოთ და შევინახოთ ის სტიმულები, რომელთა ანალიზი, ინტერპრეტაცია და მათზე რეაგირება გვსურს მომავალში. ცნობიერება მოვლენათა და პიროვნული საჭიროებისთვის შესატყვისი და არაშესატყვისი გამოცდილების კლასიფიცირების საშუალებას გვაძლევს ზოგიერთი მათგანის არჩევითა და ზოგიერთის იგნორირებით.

მესამე. ცნობიერების მესამე ფუნქციაა შეჩერება, ალტერნატივების გააზრება, განხილვა და სხვადასხვა შესაძლო შედეგების წარმოსახვა წარსულ ცოდნაზე დაყრდნობით. ეს *დამგეგმარებელი* ანუ *აღმასრულებელი მაკონტროლებელი ფუნქცია* ძლიერი სურვილების დათრგუნვის შესაძლებლობას გვაძლევს, როდესაც ისინი ეწინააღმდეგებიან მორალურ, ეთიკურ ან პრაქტიკულ მიზნებს. ამ სახის ცნობიერების გარეშე შიმშილის შეგრძნების გაჩენისთანავე, შესაძლოა, პირველივე დანახული საკვები, მაგალითად, ვაშლი მოვიპაროთ. გვაძლევს რა ცნობიერება ფართო დროით პერსპექტივას, რომელშიც უნდა განხორციელდეს პოტენციური ქცევა, ჩვენ შეგვიძლია წარსულისა და მომავლის აბსტრაქტული რეპრეზენტაციების მოხმობა მიმდინარე გადაწყვეტილებებზე გავლენის მოსახდენად. ყოველივე ზემოთ თქმულიდან გამომდინარე, ცნობიერება ცხოვრების ცვალებადი მოთხოვნების საპასუხოდ მოქნილი, ადეკვატური



პირიქით, ვინაიდან მოცემული კულტურის ადამიანები მრავალ მსგავს გამოცდილებას ფლობენ, მათ ხშირად რეალობის ამსახველი მსგავსი კონსტრუქტები უყალიბდებათ. *რეალობის კულტურული კონსტრუქტები* წარმოადგენს სამყაროს შესახებ მოსაზრებათა ერთობლიობას, რომელსაც იზიარებს მოცემული ჯგუფის წევრთა უმრავლესობა. როდესაც საზოგადოების წევრი კულტურული კონსტრუქტის შესატყვის რეალობის პიროვნულ კონსტრუქტს ავითარებს, მას იღებს კულტურა და, ამავე დროს, ის თავად ხდება კულტურული კონსტრუქტი. რეალობის ცნობიერი კონსტრუქტების ურთიერთმიღებას **შეთანხმებულ მტკიცებულებას** უწოდებენ.

რეაქციების განხორციელების დიდ შესაძლებლობას იძლევა.

რეალობის პიროვნული და კულტურული კონსტრუქტები

არ არსებობს ორი ადამიანი, რომელიც სიტუაციის სრულიად ერთნაირ ინტერპრეტაციას მოგვცემდა. *რეალობის პერსონალური კონსტრუქტი* წარმოადგენს მიმდინარე სიტუაციების ჩვენეულ უნიკალურ ინტერპრეტაციას, რომელიც ზოგად ცოდნას, წარსული გამოცდილების მოგონებებს, აწმყო მოთხოვნებს, ღირებულებებს, რწმენებსა და მომავლის მიზნებს ეყრდნობა. თითოეული პიროვნება გარემოდან მომდინარე სტიმულთა გარკვეულ, სხვებისგან განსხვავებულ მახასიათებლებს უთმობს ყურადღებას, რადგანაც რეალობის მისი პიროვნული კონსტრუქტი უნიკალური, შემოსული მასალის შერჩევის შედეგად არის წარმოქმნილი. როდესაც რეალობის პიროვნული კონსტრუქტი შედარებით სტაბილურია, ჩვენი *„მე“-ს განცდა* დროში უწყვეტობას იძენს.

რეალობის პიროვნულ კონსტრუქტთა შორის ინდივიდუალური განსხვავებები უფრო დიდია იმ შემთხვევაში, როდესაც ადამიანები იზრდებიან განსხვავებულ კულტურებში, ცხოვრობენ ერთი კულტურის ფარგლებში განსხვავებულ გარემოში ან განსხვავებული ამოცანები დგას მათ წინაშე და,

კონცეპტუალური მტკიცებულება (Consensual validation) – რეალობაზე ცნობიერი შეხედულებების ურთიერთმიღებაა.

საიდან ვიცით

შეთანხმებული მტკიცებულების ფუნქცია

გერმანელ მოქალაქეებს აჩერებდნენ ქუჩაში უშუალოდ დამკრძალავი ბიუროს წინ, ან მისგან დაახლოებით 100 მეტრის მანძილზე. მკვლევრები ვარაუდობდნენ, რომ დამკრძალავი ბიუროს თვალთახედვის არეში ყოფნა ადამიანებში მათი სასრულობის (მოკვდაობის) განცდას გაამძაფრებდა და შედეგად უფრო მეტად აიძულებდა მათ შეთანხმებულ მტკიცებულებაში ეძებნათ კომფორტი. როდესაც ადამიანები იმყოფებიან მდგომარეობაში, რომელსაც მკვლევრები „ეგზისტენციალურ ტერორს“ უწოდებენ, თეორიის მიხედვით, ადამიანებს საერთო, საყოველთაო კულტურული რწმენები და განწყობები აერთიანებთ. ამ მტკიცების შედეგი ისაა, რომ დამკრძალავი ბიუროს ხედვის პირობები ინდივიდებს მათი განწყობების კულტურული ნორმებისადმი უფრო მიახლოებულად აღქმისკენ უბიძგებდა. ამ კვლევაში ცდის პირებს სთხოვდნენ შეეფასებინათ, თუ სხვა გერმანელი მოქალაქეები რამდენად გაიზიარებდნენ მათ მოსაზრებებს საემიგრაციო პოლიტიკის შეცვლის შესახებ. უმცირესობაში მყოფი ინდივიდები კონსენსუსის თავიანთ შეფასებას 10%-ზე მეტით ზრდიდნენ, როდესაც ისინი უშუალოდ დამკრძალავი ბიუროს წინ იმყოფებოდნენ, ვიდრე ამ დაწესებულებიდან 100 მეტრზე დაშორებულნი (Pyszczynski et al., 1996).



როდის უყალიბდებათ ბავშვებს ცნობიერება

დიდად ალბათურია, რომ ცხოვრების გარკვეულ ეტაპზე ახალშობილისათვის, ან ძალიან პატარა ბავშვისათვის შეგეხედათ და დაინტერესებულიყავით: „ნეტავ, რა ხდება მის თავში?“ ხშირად ეს კითხვა გარდაიქმნება ცნობიერების შესახებ საკითხად: როდის იწყებს ბავშვი საკუთარი თავის, როგორც ასეთის, გაცნობიერებას? მკვლევრები ფიქრობენ, რომ ბავშვები თავდაპირველად იძენენ სუბიექტურ „მე“-ს და მხოლოდ ამის შემდეგ – ობიექტურ „მე“-ს (Lewis, 1991; 1999).

- ბავშვები მაშინ იძენენ *სუბიექტურ „მე“-ს* ანუ *სუბიექტურ თვითცნობიერებას*, როდესაც მათთვის ნათელი ხდება, რომ ისინი გამოცალკევებულნი არიან სხვებისგან. ბავშვს აქვს შესაძლებლობა იმისა, რომ გარე სამყარო აქციოს ცნობიერი დაკვირვების ობიექტად.
- ბავშვები მაშინ იძენენ *ობიექტურ „მე“-ს* ანუ *ობიექტურ თვითცნობიერებას, როდესაც მათ ძალუძთ საშუალება იმისა, რომ თავიანთი ცნობიერება მიმართონ საკუთარ თავზე* ანუ, როდესაც შეუძლიათ საკუთარი თავის ცნობიერი ანალიზის *ობიექტად* ქცევა. ბავშვებს შეუძლიათ გაიაზრონ, რომ „იციან, რომ იციან“ ან „ახსოვთ, რომ ახსოვთ“. ბავშვების მიერ ობიექტური თვითცნობიერების შეძენის შესახებ კლასიკური კვლევა ეყრდნობა სარკესთან ქცევას. მკვლევრებს აინტერესებდათ: როდის იწყებს ბავშვი მიხვედრას, რომ სარკეში ასახული გამოსახულება თვითონ არის? ამ კითხვაზე პასუხის გასაცემად მკვლევრები სთხოვდნენ დედებს, რომ თავიანთი შვილებისათვის ცხვირზე წაესვათ პომადა ისე, რომ ბავშვებს არ სცოდნოდათ ამის შესახებ; ეს იყო *ლაქიანი ცხვირის ტესტი (nose dot test)*. ბავშვები საკმაოდ ადრეულ ასაკში ამჩნევენ სარკის ზოგიერთ თვისებას. მაგალითად, 6 თვემდე ბავშვები ცდილობენ მისწვდნენ და შეეხონ სარკეში ასახული გამოსახულების ნაწილებს; მხოლოდ 18 თვის შემდეგ ბავშვები იკიდებენ ხელს ცხვირზე, როდესაც ცხვირზე ლაქა აქვთ (Bertenthal & Fischer, 1978). ნათელია, რომ ამ ასაკამდე ბავშვები არ ფიქრობენ (ნებისმიერი ფორმით): „ეს მე ვარ სარკეში; რა უცნაური წითელი ნიშანი მაქვს ცხვირზე?“ მაშინაც კი, როცა ბავშვები წარმატებით ასრულებენ *ლაქიანი ცხვირის* ტესტს, მაინც არ აქვთ ბოლომდე „მე“-ს ჩამოყალიბებული განცდა. მათ ჯერ კიდევ არ აქვთ ჩამოყალიბებული დროის კომპონენტის მქონე ობიექტური „მე“-ს შესახებ იდეა ანუ საკუთარ თავზე, როგორც წარსულში, აწმყოსა და მომავალში უწყვეტად არსებულზე ფიქრის უნარი. ლაქიანი ცხვირის პროცედურასთან ადაპტაციის შესწავლა მკვლევრებს „მე“-ს დროში განფენილობის კვლევის საშუალებას აძლევს (Povinelli et al., 1996). ამ კვლევაში ვიდეოფირზე იღებდნენ 30-42 თვის ბავშვებს, როდესაც ექსპერიმენტატორი ჩუმად აწებებდა თმებზე წებოვან ქაღალდს. ზოგიერთ ბავშვს *პირდაპირ ეთერში* აჩვენებდნენ თავიანთ თავებს წებოვანათი: მათ შეეძლოთ დაენახათ თავიანთი წებოვანქაღალდიანი თმა იმ საქმიანობის პროცესში, რითიც იყვნენ დაკავებულნი. დანარჩენები კი სამწუთიანი შუალედის შემდეგ უყურებდნენ ჩანაწერს: ისინი ნახულობდნენ საკუთარ თავს თმაზე წებოვანი ქაღალდით უახლოესი წარსულიდან. პირველ ჯგუფში ბავშვების ორმა მესამედმა მოიკიდა თავზე ხელი მაშინ, როდესაც მეორე ჯგუფში მხოლოდ ერთმა მესამედმა გააკეთა ეს. ფაქტობრივად, მხოლოდ 4 წლის ასაკის შემდეგ ბავშვები ახერხებენ, რომ ნახონ უახლოესი წარსულის ჩანაწერი და დაიჭირონ კავშირი თმის წებოვან ქაღალდთან. როგორც ჩანს, ბავშვებისთვის საკმაოდ რთულია აწმყოში მიმდინარე მოვლენის შესახებ დასკვნების გაკეთება წარსულის, თუნდაც უახლოესი წარსულის, რეპრეზენტაციებზე დაყრდნობით. გაგაკვირვათ ამ შედეგებმა? თუ ყოფილხართ 2-3 წლის ბავშვთან ერთად, გეცოდინებათ, რომ მან მშვენივრად იცის, ვინ არის და რას აკეთებს. კვლევის შედეგები აჩვენებს, თუ რამდენად რეალურია ბავშვებისთვის დასწავლა და, შესაბამისად, რამდენად მართლაც რთულია ჩვენი, მოზრდილების ცნობიერება.

კვლევის ეს შედეგები ადასტურებს იმ დაშვებას, რომ ინდივიდებს შეთანხმებული მტკიცებულება მათ ცნობიერებაში მოკვდაობის/საკუთარი სასრულობის გრძნობების შეჭრის პირობებში უფრო მეტად ესაჭიროებათ. კულტურულ რწმენებთან და განწყობებთან ცნობიერი თანხმობის მიღება ამსუბუქებს ამ გრძნობებს.

ცნობიერების ფუნქციების კვლევა

ცნობიერების მრავალი ფუნქცია მოიცავს იმპლიციტურ შედარებებს, რომელიც არაცნობიერი რჩება. ამიტომ მრავალი ცნობიერი პროცესი ხშირად ზემოქმედებს ან თავად განიცდის არაცნობიერი პროცესების ზემოქმედებას. ცნობიერების ფუნქციების შესასწავლად მკვლევრებს ხშირად აინტერესებთ ცნობიერისა და არაცნობიერის მიერ ქცევაზე განხორციელებულ ზეგავლენათა შორის განსხვავებები. მათ მრავალი მეთოდი შექმნეს იმის საჩვენებლად, თუ როგორ ზემოქმედებენ არაცნობიერი პროცესები ცნობიერ ქცევაზე (Nelson, 1996; Westen, 1998).

მაგალითად, მკვლევრები იყენებენ ლაბორატორიულად გამოწვეული პრედისპოზიციის შედეგად ბგერათა გადანაცვლების მეთოდს – *SLIP* (**S**poonerisms of **L**aboratory-**I**nduced **P**redisposition – ლაბორატორიულად გამოწვეული წინასწარი მზაობის სპუნერიზმი) – იმის განსასაზღვრად, თუ როგორ მოქმედებს არაცნობიერი ძალები მეტყველებაში წამოცდენების ალბათობაზე (Baars et al., 1992). SLIP პროცედურა ექსპერიმენტატორს წამოცდენების გამოწვევის საშუალებას აძლევს ბგერათა გარკვეული პატერნების მოლოდინების შემუშავებით. ამგვარად, ისეთი სიტყვათა წყვილების სერიის წარმოთქმის შემდეგ, როგორიცაა *ball doze, bell dark* და *bean deck,* ცდის პირმა შესაძლოა *darn boze*-ის ნაცვლად შეცდომით *barn door* წარმოთქვას. ექსპერიმენტი ამოცანისგან დამოუკიდებელი სიტუაციური ცვლადების შეცვლის შედეგად ბგერის გარკვეული სახით ცვლილების ალბათობაზე ცნობიერი ან არაცნობიერი ზემოქმედებების შეფასების საშუალებას იძლევა. მაგალითად, ცდის პირებში უფრო ალბათური იყო დაეშვათ შეცდომა *bad shock* (shad bock-ის ნაცვლად), როდესაც მათ სჯეროდათ, რომ ექსპერიმენტის დროს ხანდახან მტკივნეულ ელექტრულ შოკს მიიღებდნენ (Motley & Baars, 1979). ასევე, მამაკაც ცდის პირებში მეტი იყო შეცდომით *good lags*-ის (*lood gegs*-ის ნაცვლად) წარმოთქმის ალბათობა, როდესაც მათთან მიმზიდველი გარეგნობის ექსპერიმენტატორი ქალი მუშაობდა. ეს შედეგები წამოცდენების ფორმირებაში არაცნობიერის წვლილზე მიუთითებს.

ცნობიერ და არაცნობიერ პროცესებს შორის ურთიერთმიმართების საკვლევი მეორე გზაა მათი დაპირისპირება (Jecoby et al., 1999). განვიხილოთ კვლევა, რომელშიც იქმნება ასეთი დაპირისპირება.



სურათი 4.2

არაცნობიერი მოგონებების ზეგავლენა სახელის ცნობილად აღქმაზე

ცდის პირებს ხშირად სურთ თქვან, რომ სახელი **ცნობილია** და ამით მეტყველებს არაცნობიერი მოგონებების გავლენაზე.

ვიცით

ცნობიერი და არაცნობიერი პროცესები ერთმანეთის საწინააღმდეგოდ

განვიხილოთ **6.1 სურათზე** წარმოდგენილი ექსპერიმენტი: ამ სიტუაციაში ცდის პირებს მოეთხოვებათ მიაკუთვნონ სახელი „ადრიან მარი“ ცნობილთა ან უცნობთა კატეგორიას. არჩევანის გაკეთებამდე ისინი ხმამაღლა კითხულობენ სახელთა გრძელ სიას (სადაც „ადრიან მარიც“ არის ნახსენები) სიტუაციაში, რომელშიც არ ეძლევათ სახელებზე სრულად კონცენტრირების საშუალება. როდესაც ცდის პირები წარადგენენ თავიან დასკვნებს, მათ აფრთხილებენ, რომ მათ მიერ წაკითხული სიიდან არავინ იყო ცნობილი პიროვნება. ამგვარად, თუ სახელი სიიდან ნაცნობი აღმოჩნდებოდა, ისინი იძულებულნი იქნებოდნენ ის უცნობად ჩაეთვალათ. ახლა წარმოვიდგინოთ, რომ ცდის პირები მიადგნენ სახელს „ადრიან მარი“. თუ მათ შეუძლიათ ამ სახელის შესახებ ცნობიერი მოგონების პოვნა, მათ ეცოდინებათ, რომ ის წარმოდგენილ სიაში იმყოფებოდა და, ამგვარად, იტყვიან, რომ „ადრიან მარი“ არ არის ცნობილი. თუ ისინი ვერ აღმოაჩენენ ცნობიერ მოგონებას, მათ სავარაუდოდ ექნებათ ზოგადი გრძნობა იმისა, რომ „სადღაც გაუგონიათ ეს სახელი ადრე“ და იტყვიან, რომ „ადრიან მარი“ ცნობილი სახელია. ეს ფენომენი ცნობიერ („თქვი არა!“) და არაცნობიერ (თქვი დიახ!) პროცესებს შორის დაპირისპირებაა. ფაქტობრივად, ცდის პირები მეტად მიდრეკილნი არიან თქვან, რომ „ადრიან მარი“ ცნობილი პერსონაა და ამით ნათელს ხდიან, რომ არაცნობიერი მეხსიერება გავლენას ახდენს მათ მსჯელობაზე (Jacoby et al., 1989).

შეჯამება

ცნობიერება გადარჩენაში გვეხმარება იმით, რომ – ამცირებს შემომავალი სტიმულების ნაკადს; განსაზღვრავს, თუ რომელი სტიმული უნდა იქნეს შენახული და შესაძლო შედეგების გათვალისწინებით იძლევა მოქმედებების დაგეგმვის საშუალებას. ცნობიერება, ასევე, ადამიანის რეალობის პიროვნულ და კულტურულ კონსტრუქტებს შორის ამყარებს მიმართებას. იკვლევენ რა ცნობიერების ფუნქციებს, მკვლევრები ხშირად ქმნიან პარადიგმებს ცნობიერ და არაცნობიერ პროცესებს შორის ურთიერთობების შესაფასებლად და საკვლევად.

ძილი და სიზმარი

თითქმის ყოველდღე თქვენ განიცდით ცნობიერების ღრმა ცვლილებებს: როდესაც გადაწყვეტთ, რომ თქვენი დღე დასრულდა, თქვენ განწყობით ძილისათვის და სანამ გძინავთ, უეჭველად ხედავთ სიზმრებს. ცხოვრების მესამედს ძილში ვატარებთ, როდესაც კუნთები „პარალიზებულია“, ტვინი კი სხვადასხვა აქტივობებით არის დაკავებული. ამ ნაწილს ძილ-ღვიძილის ზოგადი ბიოლოგიური რიტმის განხილვით დავიწყებთ. შემდეგ უფრო დეტალურად ვისაუბრებთ ძილის ფსიქოლოგიაზე. ბოლოს განვიხილავთ ძილთან შეწყვილებულ ძირითად გონებრივ აქტივობას – სიზმარს და შევეცდებით გავარკვიოთ, თუ რა როლს ასრულებს სიზმარი ადამიანის ფსიქოლოგიაში.

ცირკადული რიტმები

ყველა ცოცხალი არსება განიცდის დღე-ღამის ბუნებრივი რიტმის ზემოქმედებას. ჩვენი სხეული სინქრონიზდება დროის ციკლთან, რომელიც **ცირკადული რიტმის** სახელით არის ცნობილი: სისხლის წნევა, მეტაბოლური პროცესები, გულისცემის სიხშირე, სხეულის ტემპერატურა და ჰორმონალური აქტივობა შინაგანი საათის მიხედვით იცვლება (Moore-Ede et al., 1982). ეს აქტივობები, უმეტესწილად, დღის განმავლობაში, ჩვეულებისამებრ, შუადღით აღწევენ ცხოველქმედების პიკს და მაქსიმალურად მცირდებიან ღამით ძილის დროს. კვლევები აჩვენებს, რომ ორგანიზმში არსებული საათი ზუსტად არ ემთხვევა საათს კედელზე: გარეგანი საათის ყოველგვარი მინიშნებების გარეშე, ადამიანის შინაგანმა „ტემპის მომცემმა“ დაამკვიდრა 24.18-საათიანი ციკლი (Czeisler et al., 1999). მზის ამოსვლა ყოველდღიურად გვეხმარება 24-საათიან ციკლთან შეგუებაში. მზის სინათლის შესახებ ინფორმაციას თვალით ვიღებთ,

ცირკადული რიტმი (Circadian rhythm) – ორგანიზმის აქტივობის შინაგანი საათით დეტერმინირებული მდგრადი პატერნი, რომელიც, ჩვეულებისამებრ, 24 ან 25 საათს გრძელდება.





მაგრამ ცირკადული რიტმის მარეგულირებელი რეცეპტორი არ არის იგივე, რომელიც სამყაროს დანახვის შესაძლებლობას გვაძლევს ცხოველები ჩხირებისა და კოლბების გარეშეც (იხ. თავი 4) გრძნობენ სინათლეს, რაც მათ ცირკადული რიტმის შენარჩუნების საშუალებას აძლევს (Freedman et al., 1999).

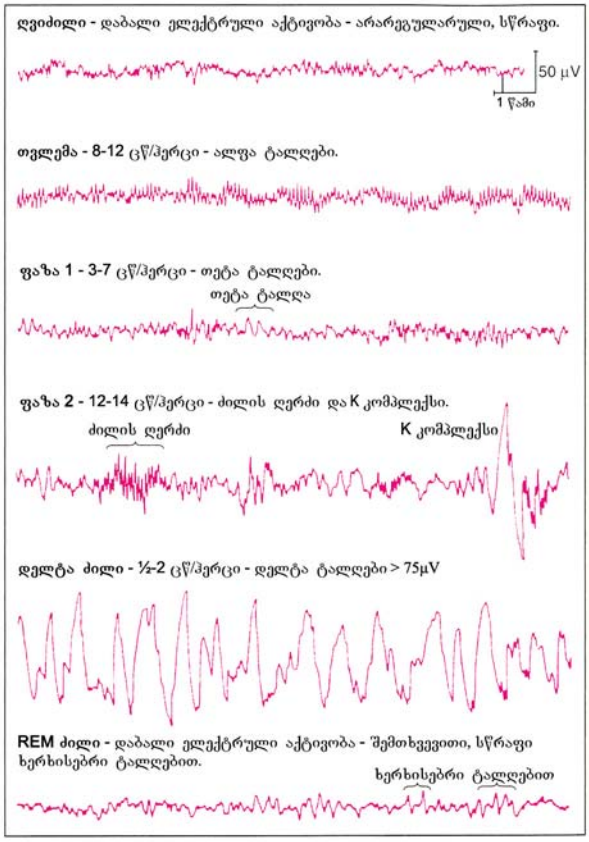
ბიოლოგიურ და გარემოს საათებს შორის განსვლის გამომწვევი ცვლილებები მოქმედებს იმაზე, თუ როგორ ვიგრძნობთ თავს და როგორ მოვიქცევით (Moore-Ede, 1993). ასეთი განსვლების წარმოქმნის ყველაზე დრამატული მაგალითები ხანგრძლივი მოგზაურობების დროს ხდება. როდესაც ადამიანები გადაფრინდებიან სხვადასხვა დროის სარტყელში, მათ შეიძლება განიცადონ ე.წ. *Jet lag*[3], ანუ დაერღვეთ დღეღამური რიტმი; ეს არის მდგომარეობა, რომელსაც ახლავს გადაღლილობა, დაუძლეველი ძილიანობა და შედეგად ძილ-ღვიძილის უჩვეულო განრიგი. *Jet lag* თავს იჩენს, რადგანაც შინაგანი ცირკადული რიტმი ვარდება ჩვეული დროითი გარემოს ფაზიდან (Redfern et al., 1994). მაგალითად, ჩვენი სხეული ამბობს, რომ ღამის 2 საათია და, შესაბამისად, მრავალი ფსიქოლოგიური პარამეტრის მიხედვით ფუნქციონირების ყველაზე პასიური პერიოდია, როდესაც ადგილობრივი დრო ჩვენგან შუადღის შესაბამის აქტივობას მოითხოვს. Jet lag პილოტთა განსაკუთრებული პრობლემაა – მნიშვნელოვან როლს ასრულებს პილოტთა მიერ დაშვებულ შეცდომებში, რომელიც უბედური შემთხვევების მიზეზი ხდება (Coleman, 1986).

რა ცვლადები ზემოქმედებენ Jet lag-ზე? ყველაზე მნიშვნელოვანი ცვლადია მოგზაურობის მიმართულება და გადაკვეთილ დროით სარტყელთა რაოდენობა. აღმოსავლეთისკენ მოგზაურობა მეტ Jet lag-ს ქმნის, ვიდრე დასავლეთისკენ, რადგანაც ჩვენი ბიოლოგიური საათი უფრო იოლად შეიძლება გახანგრძლივდეს, ვიდრე შემცირდეს, როგორც ამას აღმოსავლეთისკენ მოგზაურობა ითხოვს (ღვიძილის მდგომარეობაში ხანგრძლივად ყოფნა უფრო ადვილია, ვიდრე ადრე დაძინება). როდესაც ჯანმრთელი მოხალისეები გადააფრინეს ევროპიდან აშშ-ში და უკან, ჩვეული ქცევების აღდგენა დასავლეთის მიმართულებით მოგზაურობის შემდეგ ორიდან ოთხ დღემდე გახდა შესაძლებელი მაშინ, როცა აღმოსავლეთისკენ მოგზაურობის შემდეგ ამას 9 დღე დასჭირდა (Klein & Wegmann, 1974).

ძილის ციკლი

ცირკადული რიტმის ერთი მესამედი ქცევით უძრაობას ეთმობა, რომელსაც *ძილს* ვუწოდებთ. ბევრი რამ, რაც ძილის შესახებ არის ცნობილი, ტვინის ელექტრულ აქტივობას უკავშირდება. ძილის კვლევაში მეთოდოლოგიური გარდატეხა 1937 წელს მოხდა, როდესაც გამოიყენეს ტექნოლოგია, რომელიც მძინარე ადამიანის თავის ტვინის ელექტრული აქტივობის ელექტროენცეფალოგრამის (ეეგ) სახით ჩაწერის საშუალებას იძლეოდა. ეეგ უზრუნველყოფს ძილისა და ღვიძილის პერიოდებში ადამიანის თავის ტვინის აქტივობის ცვლილებების ობიექტურ და მიმდინარე გაზომვას. ეეგ-ს საშუალებით მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ თავის ტვინის ტალღები იცვლება ძილის განმავლობაში და ეს ცვლა სისტემატურ, თანმიმდევრულ და პროგნოზირებად ხასიათს ატარებს (Loomis et al., 1937). ძილის სფეროში შემდეგი მნიშვნელოვანი აღმოჩენა იყო **თვალების სწრაფი მოძრაობის** (REM – rapid eye movement) დაფიქსირება, რომელიც გარკვეული ინტერვალებით პერიოდულად იჩენს თავს ძილის განმავლობაში (Aserinsky & Kleitman, 1953). პერიოდს, როდესაც მძინარე ადამიანს არ აღენიშნება REM-ი, **თვალების სწრაფი მოძრაობის გარეშე ძილს** (non-REM ანუ **NREM**) უწოდებენ. მოგვიანებით ვნახავთ, რომ REM და NREM ძილი მნიშვნელოვან ფუნქციებს ასრულებენ ღამის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი აქტივობისათვის – სიზმრისათვის.

[3] დღეღამური რიტმის დარღვევა რამდენიმე დროითი სარტყლის სწრაფად გადაკვეთის, მაგალითად, გადაფრენის შედეგად.



სურათი 6.2

ეეგ-ის პატერნი განსხვავებულია ღამის ძილის სხვადასხვა ფაზაზე

ძილის თითოეული სტადია თავის ტვინის აქტივობის თავისებური პატერნით ხასიათდება.

ახლა თვალი გავადევნოთ ჩვენი თავის ტვინის აქტივობას ღამის განმავლობაში. როგორც კი დასაძინებლად მზადებას დავიწყებთ, ეეგ დააფიქსირებს, რომ თავის ტვინის ტალღების სიხშირეა დაახლოებით 14 ციკლი წამში (ცწ/ჰერცი). როდესაც კომფორტულად მოვეწყობით საწოლში და მოვდუნდებით, თავის ტვინის ტალღები შენელებას დაიწყებს 8-12 ცწ/ჰერცამდე. როდესაც ჩაგეძინება, იწყება *ძილის ციკლი*, რომლის თითოეული ფაზა განსხვავებულ ეეგ-ის პატერნს აჩვენებს. პირველ ფაზაზე ეეგ 3-დან 7 ცწ/ჰერცამდე თავის ტვინის ტალღებს აჩვენებს. მეორე ფაზის მანძილზე მიღებული ეეგ-ის *ძილის ღერძს* უწოდებენ, როდესაც ელექტრული აქტივობა წუთში 12-16 ცწ/ჰერცია. ძილის შემდეგ ორ ფაზაზე (ფაზა 3 და 4) გადავდივართ რელაქსირებული ძილის ძალიან ღრმა მდგომარეობაში ანუ ძალზე ღრმად გვძინავს. თავის ტვინის ტალღები ნელდება 1-2 ცწ/ჰერცამდე, მცირდება, ასევე, სუნთქვისა და გულისცემის სიხშირე. ბოლო ფაზაზე ისევ მატულობს თავის ტვინის ელექტრული აქტივობა და ეეგ-ის ჩანაწერი 1 და 2 ფაზების ჩანაწერს ემსგავსება. სწორედ ამ ფაზაზე აქვს ადგილი REM ძილს და ვხედავთ სიზმარს (იხ. **სურ. 6.2**). (ვინაიდან REM ძილის დროს ჩაწერილი ეეგ მღვიძარი ადამიანის ჩანაწერს ჰგავს, REM ძილს *პარადოქსალურ ძილსაც* უწოდებენ).

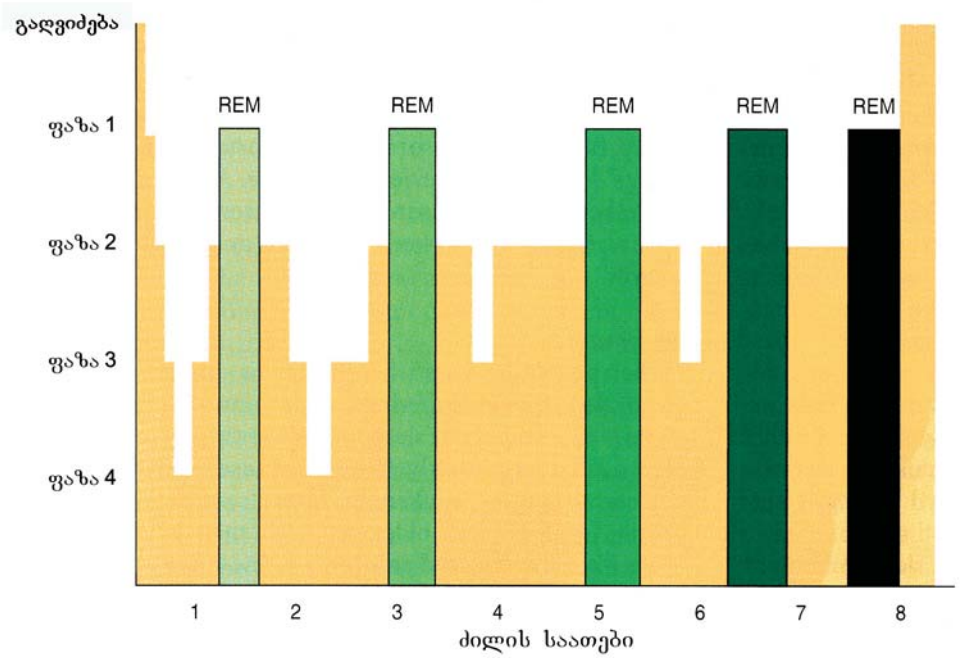
ძილის პირველი ოთხი ფაზის გავლას, რომელიც მთლიანობაში NREM ძილს ქმნის, დაახლოებით 90 წთ სჭირდება, REM ძილი კი დაახლოებით 10 წთ-ს გრძელდება. ღამის ძილის განმავლობაში ამ 100 წთ-იან ციკლს 4-6-ჯერ გავდივართ (იხ. **სურ. 6.3**). თითოეულ ციკლში ღრმა ძილისთვის (3 და 4 ფაზებისთვის) განკუთვნილი დრო მცირდება, ხოლო REM ძილზე დახარჯული დრო იზრდება. ბოლო ციკლში უკვე თითქმის 1 სთ-ს ვუთმობთ REM ძილს. მთლიანობაში ძილის 75-80% NREM ძილს ეთმობა, 20-25% კი - REM ძილს.

ყველას არ სძინავს ერთნაირი ხანგრძლივობით. მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანებისათვის არსებობს ძილის გენეტიკურად განპირობებული საჭიროება, ძილის რეალური „რაოდენობა“, რომელსაც იღებს თითოეული ინდივიდი, ცნობიერი ქმედებების მნიშვნელოვან ზეგავლენას განიცდის. ადამიანები აქტიურად აკონტროლებენ ძილის ხანგრძლივობას სხვადასხვა საშუალებებით, როგორიცაა გვიან დაძინება ან მაღვიძარის გამოყენება. ძილის ხანგრძლივობას, ასევე, აკონტროლებს ცირკადული რიტმი; ამიტომ არის, რომ დაძინების დრო (ანუ როდის ვიძინებთ) გავლენას ახდენს ძილის ხანგრძლივობაზე. NREM და REM ძილის ადეკვატური, საკმარისი რაოდენობის მიღება მხოლოდ მაშინ არის შესაძლებელი, როდესაც სტანდარტირებული გვაქვს დაძინებისა და გაღვიძების დრო მთელი კვირის მანძილზე, დასვენების დღეების ჩათვლით. ამ შემთხვევაში მეტია ალბათობა იმისა, რომ საწოლში გატარებული დრო უახლოვდება ჩვენი ცირკადული რიტმის ძილის ფაზას.

ჩვენი ინტერესის შემდგომი საგანია ძილის პატერნის ის თვალში საცემი ცვლილებები, რომელსაც ადგილი აქვს ინდივიდის ცხოვრების მანძილზე (იხ.

თვალების სწრაფი მოძრაობა (Rapid eye movement – REM) – იმ ფაზის ქცევითი გამოვლინება, რომლის დროსაც მძინარე ადამიანი სიზმრისმაგვარ გონებრივ აქტივობას ახორციელებს.

ძილი თვალების სწრაფი მოძრაობის გარეშე (Non-REM ანუ NREM sleep) – პერიოდი, როდესაც მძინარე ადამიანთან არ ფიქსირდება თვალების სწრაფი მოძრაობა; ხასიათდება REM ძილთან შედარებით ნაკლები სიზმრისებრი აქტივობით.



სურათი 6.3

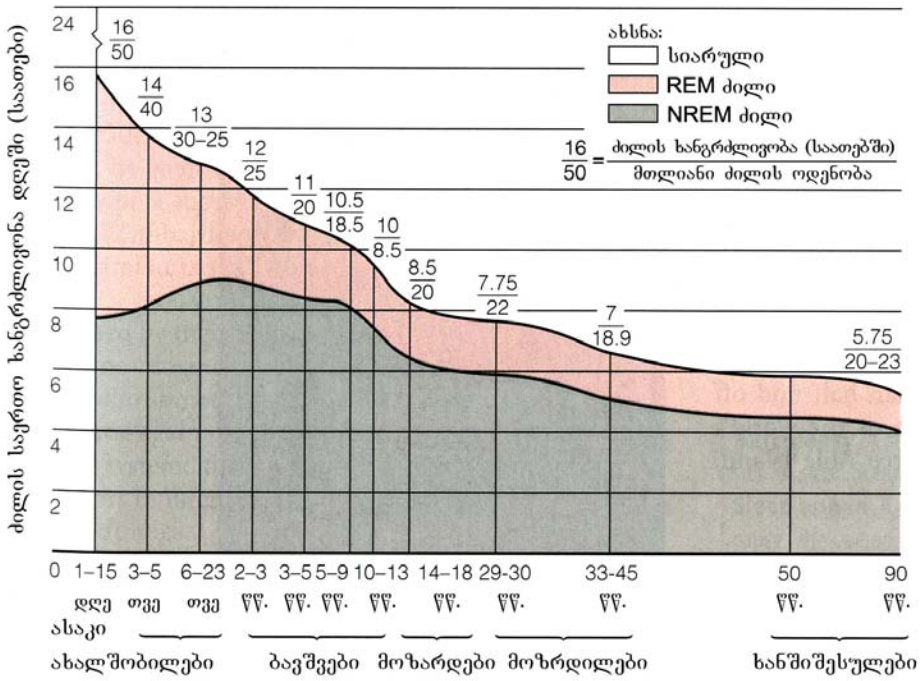
ძილის ფაზები

ძილის ფაზების ტიპური პატერნი ერთი ღამის განმავლობაში.

სურ. 6.4). ამ ქვეყანაზე ცხოვრებას დღეში 16 საათიანი ძილით ვიწყებთ, რომლის თითქმის ნახევარს REM ძილში ვატარებთ. 50 წლის ასაკში შეიძლება მხოლოდ 6 სთ ეძინოს ადამიანს და მთელი ამ დროის მხოლოს 20% ეთმობოდეს REM ძილს. ახალგაზრდებს, ჩვეულებრივ, 7-8 საათი სძინავთ, რომელშიც 20% REM ძილს უკავია.

რატომ ძილი?

ადამიანებსა და ცხოველებში ძილის ფაზების თანმიმდევრული განვითარება გვაფიქრებინებს, რომ არსებობს ძილის ევოლუციური საფუძველი და ბიოლოგიური საჭიროება. ადამიანები საკმაოდ კარგად ფუნქციონირებენ, როდესაც 7-8 საათი



სურათი 6.4

ადამიანის ძილის პატერნი ცხოვრების განმავლობაში

გრაფიკზე ნაჩვენებია, თუ როგორ იცვლება ასაკის მატებასთან ერთად ყოველდღიური REM ძილისა და NREM ძილის პროცენტული თანაფარდობა. ყურადღება მიაქციეთ, რომ REM ძილის ხანგრძლივობა მნიშვნელოვნად იკლებს წლების მატებასთან ერთად, ხოლო NREM ძილის ხანგრძლივობის შემცირება ნაკლებად მკვეთრია.

სძინავთ ღამის განმავლობაში (Harrison & Horne, 1996). რატომ სძინავთ ადამიანებს ამდენი და რა ფუნქციებს ემსახურება NREM და REM ძილის სახეობები?

NREM ძილის ორი უმთავრესი ფუნქცია შეიძლება იყოს *შენახვა* (კონსერვაცია) და *აღდგენა*. ძილი ცხოველებს გაკვეული დროის განმავლობაში ენერგიის დაზოგვის, შენახვის საშუალებას აძლევს, როდესაც არ არის საკვების მოპოვების, წყვილის პოვნის ან შრომის აუცილებლობა (Allison & Cicchetti, 1976; Cartwtright, 1982; Webb, 1974). მეორე მხრივ, ძილი რამდენიმე გზით *აღდგენის* შესაძლებლობას აძლევს სხეულს. ძილის დროს სინთეზირდება დღის განმავლობაში დახარჯული ნეიროტრანსმიტერებისა და ნეირომოდულატორების საჭირო რაოდენობა, პოსტსინაფსურ რეცეპტორებს კი მგრძნობელობის ოპტიმალურ დონეზე დაბრუნების საშუალება ეძლევა (Porkka-Heiskanen et al., 1997; Rainnie et al., 1994). კვლევის შედეგები, ასევე, მოწმობს, რომ თავის ტვინის ენერგიის წყარო ხელახლა ივსება NREM ძილის დროს (Benington & Heller, 1995).

თუ ღამის განმავლობაში განვიცდით REM ძილის დეპრივაციას, შემდეგ ღამეს ჩვეულებრივთან შედარებით ხანგრძლივი REM ძილი გვექნება, ვინაიდან REM ძილიც ემსახურება გარკვეულ აუცილებელ ფუნქციებს. მთელ რიგ საინტერესო, თუმცა, ჯერჯერობით არასრულად წარმოდგენილ სარგებელს REM ძილს მიაკუთვნებენ (Moffitt et al., 1993). მაგალითად, როგორც ჩანს, ჩვილობის პერიოდში REM ძილი პასუხს აგებს ნერვულ დაბოლოებებსა და კუნთებს შორის თვალების მოძრაობის უზრუნველსაყოფად საჭირო კავშირის ჩამოყალიბებაზე. REM ძილი ქმნის თავის ტვინის ისეთ ფუნქციონალურ სტრუქტურებს, რომლებიც აუცილებელია მოტორული ჩვევების დასწავლისათვის. REM ძილმა, ასევე, შეიძლება გარკვეული როლი შეასრულოს განწყობილებისა და ემოციების შენარჩუნებაში. გარდა ამისა, ის შეიძლება საჭირო იყოს მოგონებების შენახვისა და მიმდინარე გამოცდილების უკვე არსებულ მოგონებებთან და განწყობებთან თანხმობაში მოყვანისათვის (Cartwright, 1978; Dement, 1976). ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით, მკვლევრები ფიქრობენ, რომ REM ძილი აუცილებელია NREM ძილის შემდეგ თავის ტვინის ბალანსის აღდგენისათვის: NREM ძილისთვის დამახასიათებელი თავის ტვინის აქტივობის ჩვეულმა ტიპმა შეიძლება შეცვალოს თავის ტვინის ბალანსი იმგვარად, რომ აუცილებელი გახდეს ნორმასთან დაბრუნება REM ძილის მეშვეობით (Benington & heller, 1994).



ძილის დარღვევები

მშვენიერია, როდესაც ყოველთვის შეგვიძლია ღამით კარგად დაძინება. სამწუხაროდ, მრავალი ადამიანი იტანჯება ძილის დარღვევებით, რაც სერიოზულად მოქმედებს მათ პირად ცხოვრებასა და სამსახურეობრივ საქმიანობაზე. დარღვეულ ძილს სოციალური შედეგებიც შეიძლება ჰქონდეს. ადამიანები, რომელთა სამუშაო განრიგი ღამით გადაადგილებას საჭიროებს, მთელი კვირის განმავლობაში ერთხელ მაინც თვლემენ სამუშაო ადგილზე. მსოფლიოში ზოგიერთი ყველაზე სერიოზული ინდუსტრიული უბედური შემთხვევა. მაგალითად, ჩერნობილის კატასტროფა, გვიან საღამოს საათებში მოხდა. ამბობდნენ, რომ ეს შემთხვევები იმიტომ მოხდა, რომ ძილის უკმარისობის გამო პასუხისმგებელმა პერსონალმა ოპტიმალურად ვერ შეასრულა თავისი ფუნქცია. ვინაიდან ძილის დარღვევები მნიშვნელოვანია მრავალი სტუდენტის ცხოვრებაშიც, აქ მათზეც ვისაუბრებთ. ტექსტის კითხვისას გახსოვდეთ, რომ ძილის დარღვევა ვარირებს სიღრმის, სიმწვავის მიხედვით; შესაბამისად, დარღვევების მიზეზიც ვარირებს ბიოლოგიურ თუ ფსიქოლოგიურ ძალებს შორის.

ინსომნია

როდესაც ადამიანები უკმაყოფილონი არიან თავიანთი ძილის ოდენობით ან ხარისხით, ისინი **ინსომნიისგან** იტანჯებიან. სათანადოდ დაძინებაში ქრონიკული წარუმატებლობა ხასიათდება სწრაფად

ვერდაძინებით, ძილის განმავლობაში ხშირი ადგომებით ან დილით ადრე გაღვიძებით. უკანასკნელ გამოკითხვაში 18 და მეტი წლის მოზრდილების 58% აღნიშნავს, რომ ბოლო წლის მანძილზე ყოველი კვირის განმავლობაში რამდენიმე ღამით ან უფრო ხშირად განუცდია ინსომნია (National Sleep Foundation, 2000). ინსომნია კომპლექსური დარღვევაა, რომელსაც ფსიქოლოგიური, გარემო პირობები და მრავალი ბიოლოგიური ფაქტორი განაპირობებს (Spielman & Glovinsky, 1997). ლაბორატორიულ პირობებში ინსომნიის მქონე ინდივიდების შესწავლისას მათი რეალური ძილის ხარისხი და რაოდენობა მნიშვნელოვნად იცვლებოდა, ნორმალური ძილიდან დარღვეულამდე. მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ ინსომნიის მქონე მრავალი ინდივიდი, რომელიც უძილობას უჩიოდა, რეალურად ძილის სრულიად ნორმალურ ფიზიოლოგიურ პატერნს ავლენდა, თუმცა, ეს მდგომარეობა სუბიექტურად ინსომნიად აღიქმებოდა და აღიწერებოდა. ასევე, კურიოზულია აღმოჩენა, რომ ძილის დარღვევის მქონე ზოგიერთი ადამიანი არ უჩივის ინსომნიას (Trinder, 1988). ამგვარი განსვლა იმისა შედეგია, თუ ადამიანები როგორ სხვადასხვაგვარად ახდენენ ფხიზელი ძილის ინტერპრეტირებას, მაგალითად, შეიძლება მოცემულ ადამიანს ფხიზელი ძილი ადრინდელთან შედარებით უფრო ხშირი და სტრესული ეჩვენებოდეს და არ ახსოვდეს ღრმად რომ ეძინა.

ნარკოლეფსია

ნარკოლეფსია ძილის დარღვევაა, რომელიც დღის განმავლობაში პერიოდული ძილით ხასიათდება (Aldrich, 1992). ის ხშირად *კატაპლექსიასთან*[4] კომბინაციაში იჩენს თავს, რის შედეგადაც ადამიანი მოულოდნელად ძირს ეცემა. ნარკოლეპტიკები თითქმის დაძინებისთანავე გადადიან REM ძილში. REM ძილში ასეთი სწრაფი გადასვლა მათ განაცდევინებს და ცნობიერად აღაქმევინებს სიზმრის ნათელ, მკაფიო ხატებს, ზოგჯერ კი – შემაშინებელ ჰალუცინაციებს. ნარკოლეფსია 2000-დან მხოლოდ ერთ ადამიანთან გვხვდება. ვინაიდან ნარკოლეფსია გავრცელებულია ოჯახებში, მეცნიერები ასკვნიან, რომ დაავადებას გენეტიკური საფუძველი აქვს (Mignot, 1998). სურთ რა უეცრად ძილად მივარდნის გამო უხერხულობისათვის თავის არიდება, ნარკოლეფსია ხშირად უარყოფით სოციალურ და ფსიქოლოგიურ გავლენას ახდენს დაავადებულ ინდივიდებზე (Broughton & Broughton, 1994). ნარკოლეპტიკისთვის გამოსავალს წარმოადგენს თავისი დაავადების ბუნების გარკვევა და სოციალური მხარდაჭერის ჯგუფში შესვლა.

ძილის აპნოე

ძილის აპნოე არის ზედა სასუნთქ გზებთან დაკავშირებული ძილის დარღვევა, როდესაც ადამიანი ძილის დროს წყვეტს სუნთქვას. როდესაც ეს ხდება, სისხლში მცირდება ჟანგბადის რაოდენობა და გამომუშავდება დამხმარე (სასიგნალო) ჰორმონები, რაც, თავის მხრივ, აიძულებს ადამიანს, რომ გაიღვიძოს და განაახლოს სუნთქვა. მიუხედავად იმისა, რომ უმრავლესობასთან იშვიათად გვხვდება აპნოეს ასეთი ღამის ეპიზოდები, ძილის აპნოეთი დაავადებულ ზოგიერთ ადამიანთან ასამდე ასეთი ციკლი მეორდება ყოველი ღამის განმავლობაში. აპნოეს ეპიზოდი ზოგჯერ აშინებს მძინარე ადამიანს, თუმცა, ხშირად ეს ეპიზოდი იმდენად ხანმოკლეა, რომ იგი ვერ აკავშირებს მოჭარბებულ ძილიანობას ამ ეპიზოდებთან (Orr, 1997). მაგალითისათვის განვიხილოთ ცნობილი ფსიქოლოგის შემთხვევა, რომელსაც გამოუვლენელი ძილის აპნოეს შედეგად არ შეეძლო ღვიძილის მდგომარეობაში ყოფილიყო ლექციებისა და მეცნიერული შეხვედრების დროს. როდესაც მას მეუღლემ აცნობა ღამის დარღვეული ქცევის შესახებ, მან მიმართა ძილის დარღვევების კლინიკას, სადაც წარმატებით იმკურნალა და გადაირჩინა კარიერა (Zimbardo, personal communication, 1991). სხვა ანალოგიურ შემთხვევებში ადამიანები კარგავენ სამუშაოს, მეგობრებს და ზოგჯერ მეუღლეებსაც კი, რადგანაც მათი ქცევა დღის განმავლობაში ძალზე დარღვეულია ღამის პერიოდის დარღვევის გამო.

ძილის დროს აპნოე ხშირია ნაადრევად დაბადებულ/დღენაკლულ ახალშობილებშიც, რომლებიც ხანდახან სუნთქვის განახლებისათვის ფიზიკურ სტიმულირებას საჭიროებენ. სრულად ჩამოყალიბებული სასუნთქი სისტემის არქონის გამო ასეთ

ინსომნია (Insomnia) - ნორმალურად დაძინების ქრონიკული უუნარობა; სიმპტომებში შედის სირთულეები დაძინებისას, ხშირი გაღვიძება, გაღვიძების შემდეგ ჩაძინების უნარის არქონა, დილით ადრე გაღვიძება.

ნარკოლეფსია (Narcolepsy) - ძილის დარღვევა, რომელიც ხასიათდება დღის განმავლობაში დაძინების დაუძლეველი მოთხოვნილებით.

ძილის აპნოე (Sleep apnea) - ზედა სასუნთქ გზებთან დაკავშირებული ძილის დარღვევა, რაც აიძულებს ადამიანს, რომ ძილის დროს სუნთქვა შეწყვიტოს.

[4] კატაპლექსია – კუნთების სისუსტე ან კუნთებზე კონტროლის დაკარგვა, რაც ემოციურ აღგზნებას (სიცილი, რისხვა, შიში, გაოცება ან შიმშილი) ახლავს თან.

ჩვილებს ინტენსიური თერაპიის განყოფილებაში მონიტორზე აერთებენ იმდენი ხნით, რამდენ ხანსაც გრძელდება პრობლემები.

დღის ძილიანობა

აშშ-ის ძილის დარღვევების ცენტრებში მოსულ პაციენტთა უმრავლესობა **დღის განმავლობაში მოჭარბებულ ძილიანობას** უჩივის. აშშ-ში 1154 მოზრდილიდან 43% მიუთითებს, რომ ყოველთვიურად რამდენიმე დღე, ან უფრო ხანგრძლივი პერიოდი, იმდენად ეძინებათ, რომ ირღვევა მათი ჩვეული დღის აქტივობები; 20% მიუთითებს, რომ დღის ძილიანობა რამდენიმე დღის ან *ყოველკვირეულად* ნეგატიური მოვლენაა მათი დღის საქმიანობებისათვის (National Sleep Foundation, 2000). მოჭარბებული ძილიანობა იწვევს სიფრთხილის დაკარგვას, რეაქციის დროის გაზრდას და მოტორული და კოგნიტური ამოცანების შესრულების ხარისხის გაუარესებას. ადრეულ კვლევებში მოჭარბებული ძილიანობის მქონე პაციენტთა თითქმის ნახევარი აღნიშნავდა, რომ ხვდებოდნენ ავტოსაგზაო შემთხვევებში, ხოლო ნახევარზე მეტს სამუშაოზე ჰქონდა უბედური შემთხვევა, ზოგ შემთხვევაში სერიოზულიც კი (Roth et al., 1989).

ძილის დეპრივაციის დარღვევის შესახებ დოკუმენტური ფილმის *Sleep Alert*-ის მომზადებისას ფსიქოლოგი **ჯეიმს მაასი** აღნიშნავდა, რომ „არსებობენ ადამიანები, რომლებიც ზომბების მსგავსად დადიან“ (Maas, 1998). მან იკვლია პილოტები, რომლებიც აღნიშნავდნენ, რომ მუშაობის პერიოდში თვლემდნენ ხანმოკლე პერიოდებით. მაასის მიხედვით, დამამთავრებელი კლასების მოსწავლეთა 30%-მდე ერთხელ მაინც იძინებს გაკვეთილზე. გარკვეული ხარისხის ძილიანობა მოსალოდნელია, როდესაც ინდივიდების ცხოვრების სტილი ან სამუშაოს თავისებურებანი ხელს უშლის საკმარის ღამის ძილს. თუმცა, მოჭარბებულ ძილიანობას ხშირად ფიზიოლოგიური საფუძველი აქვს და ასეთ პაციენტებს სამედიცინო დახმარება ესაჭიროებათ (White & Mitler, 1997).

სიზმარი: გონების თეატრი

ჩვენი ცხოვრების ყოველი ჩვეულებრივი ღამის განმავლობაში სიზმრების რთულ სამყაროში ვხვდებით. თუ სიზმრები ერთ დროს მხოლოდ წინასწარმეტყველების, ფიზიკოსებისა და ფსიქოანალიტიკოსების ინტერესის სფეროს წარმოადგენდა, დღეს-დღეობით მეცნიერული კვლევების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მიმართულებაა. სიზმრის კვლევათა უმრავლესობა ძილის ლაბორატორიებში დაიწყო, სადაც ექსპერიმენტატორებს შეეძლოთ თვალი ედევნებინათ და ჩაეწერათ მძინარე ადამიანის REM და NREM ძილის პერიოდები. მიუხედავად იმისა, რომ ინდივიდები უფრო მეტ სიზმრებს ყვებოდნენ, თუ REM პერიოდში აღვიძებდნენ მათ, გაღვიძებულთა 80%-ში NREM ძილის დროსაც აქვს ადგილი სიზმრებს. ამას მოწმობს ამ პერიოდში გაღვიძებულთა 54% (Foulkes, 1962). NREM მდგომარეობასთან დაკავშირებული სიზმრები ნაკლებად ხასიათდება ემოციური ჩართულობის მქონე შინაარსებით. მათში ჭარბობს სენსორული ხატებით ნაკლებად დატვირთული დღის აზრები. თუმცა, NREM ძილის სიზმრების რაოდენობა იზრდება ძილის დარღვევების შემთხვევაში და ჯანმრთელ მძინარე ადამიანთან გვიანი დილის საათებში (Kondo et al., 1989).

იმის გამო, რომ სიზმარი ასეთ მნიშვნელოვან ადგილს იკავებს ადამიანების ფსიქიკურ ცხოვრებაში, ფაქტობრივად, ყველა კულტურა მივიდა ერთ კითხვამდე: აქვს თუ არა ამ სიზმრებს რაიმე მნიშვნელობა? უმრავლეს შემთხვევაში პასუხია „დიახ, აქვს“. ამიტომაც კულტურათა უმრავლესობაში არსებობს რწმენა, რომ ასე თუ ისე სიზმრებს მნიშვნელოვანი პიროვნული და კულტურული მნიშვნელობა აქვს. ახლა განვიხილავთ სიზმრებისათვის მნიშვნელობის მინიჭების ზოგიერთ გზას.

სიზმრების ფროიდისეული ანალიზი

თანამედროვე დასავლურ კულტურაში ყველაზე ცნობილი თეორია სიზმრების შესახებ ზიგმუნდ ფროიდს ეკუთვნის. ფროიდი სიზმრებს „წარმავალ ფსიქოზსა“ და „ყოველღამეულ სიგიჟეს“ უწოდებდა. ასევე ის სიზმრებს „არაცნობიერისკენ მიმავალ სამეფო გზად“ მიიჩნევდა. სიზმრების ანალიზი ფსიქოანალიზის ქვაკუთხედად არის წარმოდგენილი მის კლასიკურ ნაშრომში „სიზმრების ინტერპრეტაცია“ (1900). ფროიდის მიხედვით, სიზმრის შინაარსი ძლიერი, არაცნობიერი, განდევნილი სურვილების სიმბოლური გამოხატულებაა. ეს სურვილები სიზმარში შენიღბული, დაფარული სახით გვეძლევა, რადგანაც მათ უკან ისეთი აკრძალული სურვილები იმალება, როგორიცაა, მაგალითად, საპირისპირო სქესის მშობლისადმი სექსუალური ლტოლვა. სიზმარში ორი დინამიკური ძალა მოქმედებს. ესენია *სურვილი*

დღის ძილიანობა (Daytime sleepiness) - მოჭარბებული ძილიანობა დღის აქტივობების დროს; ძილის დარღვევის ცენტრებში მისულ პაციენტთა ძირითადი ჩივილი.



24/7 ცხოვრების სტილი და ძილი

ათი ან ოცი წლის წინ ცოტა რამ იყო, რაც შეიძლებოდა გეკეთებინა შაბათ-კვირის შემდეგ. საშინაო დავალების შესრულების შემდეგ მოსწავლეებსა და სტუდენტებს უნდა ამოერჩიათ. – ტელევიზორისთვის ეყურებინათ თუ დაეძინათ. ამის საპირისპიროდ, XX საუკუნის ბოლო ათწლეულმა მოიტანა ინტერნეტის არსებობა და მასთან ერთად 24/7 სტიმულაციის უზრუნველყოფა. დღისა და ღამის ნებისმიერ მომენტში ჩვენ შეგვიძლია ვიმოგზაუროთ ან ვისაუბროთ (Chat ოთახებში) ინტერნეტის საშუალებით. ჩვენ შეგვიძლია ვასრულებდეთ ღამის ვახშამს ბერლინში, კონექტიკუტში (აშშ) და ვესაუბრებოდეთ ვინმეს, ვინც მიირთმევს ადრეულ საუზმეს ბერლინში, გერმანიაში. ინტერნეტის გაფართოება შეიძლება დავახასიათოთ, როგორც ძილისადმი ადამიანების ამბივალენტური (ორმაგი) - სიყვარული-სიძულვილის - დამოკიდებულება. ადამიანებს უყვართ ძილი, რადგანაც დასვენებულები კარგად გრძნობენ თავს (ხოლო როცა ეძინებათ – საშინლად). როგორც ვნახავთ ამ თავში, ჩვენს სხეულს ეფექტურად ფუნქციონირებისათვის ძილი *სჭირდება*. თუმცა, ადამიანებს სძულთ ძილი, რადგანაც უამრავი სასიამოვნო რამ არსებობს, რომლითაც შეუძლიათ დაკავდნენ ღვიძილის მდგომარეობაში. ინტერნეტი მნიშვნელოვნად ზრდის სასიამოვნო საქმიანობების რაოდენობას. წიგნის ავტორები მზად არიან ადიარონ, რომ ქსელში მოგზაურობის შეწყვეტას მიზანმიმართულად ერჩიათ უძილოდ ყოფნა. მრავალი მკვლევრის აზრით, ინტერნეტის ქსელი 24/7 არსებობას მხოლოდ აუარესებს. ისინი წლების მანძილზე შფოთავდნენ იმის გამო, რომ მოზარდებსა და კოლეჯის სტუდენტებს არ ეძინათ საკმარისი დროის მანძილზე (Dement & Vaughan, 1999; Wolfson & Carskadon, 1998). მიუხედავად იმისა, რომ ექსპერტების თანახმად, ნებისმიერ ადამიანს ესაჭიროება 8-საათიანი ძილი, ძილის ნაციონალური საზოგადოების მიერ 2000 წელს ჩატარებული გამოკითხვის შედეგად გამოირკვა, რომ 18-დან 29 წლამდე ასაკის ადამიანებში საშუალო მაჩვენებელი არასოდეს თანხვდება ამ სტანდარტს. კვირის დღეების მანძილზე ამ ასაკის ინდივიდთა ძილის საშუალო ხანგრძლივობაა 6,8 საათი; დასვენების დღეებში, კვირის ბოლოს ეს მაჩვენებელი 7,8 საათამდე იზრდება. უეჭველია, რომ კოლეჯის სტუდენტთა უმრავლესობა გამოცდებთან და საკურსო ნაშრომების დაწერასთან დაკავშირებული სტრესის გამო კარგავს ძილს (Mutphy & Archer, 1996). თუმცა, გამოკითხვაში მონაწილე 18-29 წლის ასაკის ადამიანთა 55% დაეთანხმა დებულებას: „ხშირად მღვიძავს გვიანობამდე, რადგანაც ვუყურებ ტელევიზორს, ან ვარ ინტერნეტში.“ თქვენც ეთანხმებით ამას?ჩვენ არ ვცდილობთ, უარი გათქმევინოთ ინტერნეტის მოხმარებაზე. ჩვენ მხოლოდ გთავაზობთ დაკვირვების შედეგებს, რომლის თანახმადაც, ახალ ტექნოლოგიებს ხშირად უძილობის ახალი მიზეზები სდევს თან. უძილობას მრავალი სერიოზული შედეგი მოჰყვება: ზოგიერთი მათგანია დაბალი ნიშნები, პრობლემები სამსახურში და ავტოსაგზაო შემთხვევები. მეტიც, მეცნიერებს შეუძლიათ ისეთი აბების შექმნა, რომელიც ძილისგან თავის შეკავების საშუალებას მოგვცემს, თუმცა, ვერაფერი გააქრობს ძილის *საჭიროებას*. თქვენ უნდა განსაზღვროთ, თუ რა პიროვნული ნაბიჯები უნდა გადადგათ, რომ XXI საუკუნე თქვენთვისაც არ იქცეს უძილობის საუკუნედ.

ვებ-გვერდები:

- www.sleepfoundation.org ძილის ნაციონალური საზოგადოების გვერდი.
- www.stanford.edu/~dement, ეს გვერდი შექმნილია ძილის კვლევის პიონერის, უილიამ დემენტის მიერ, რომელიც გვთავაზობს დიდი რაოდენობით ძილის შესახებ ძირითად ინფორმაციასა და კავშირებს.

და *ცენზურა*, ანუ დაცვა სურვილისაგან. ცენზურა ახორციელებს დაფარული მნიშვნელობის, ანუ **ლატენტური (ფარული) შინაარსის** გარდასახვას სიზმრის **მანიფესტირებულ (ხილულ) შინაარსად**; ეს უკანასკნელი კი დამახინჯების პროცესის შედეგად იმ სახის სიზმრად ყალიბდება, რომელსაც ხედავს მძინარე ადამიანი. შინაარსის დამახინჯების ამ პროცესს ფროიდი **სიზმრის მუშაობას** უწოდებს. ხილული შინაარსი რეალური ისტორიის მისაღები ვერსიაა, ფარული შინაარსი კი სოციალურად ან პიროვნულად მიუღებელი ვარიანტია, თუმცა, უფრო რეალისტურია ყოველგვარი დამახინჯების გარეშე.

ფროიდის მიხედვით, სიზმრის ინტერპრეტაცია უკუმიმართულებით მუშაობას მოითხოვს ხილული შინაარსიდან ფარული შინაარსისკენ. ფსიქოანალიტიკოსისათვის, რომელიც სიზმრების ანალიზს

პაციენტის პრობლემების გარკვევისა და მათი მკურნალობისათვის იყენებს, სიზმრები ნათელს ხდის პაციენტის არაცნობიერ სურვილებს, ამ სურვილებთან შეჭიდულ შიშებსა და იმ დაცვითი მექანიზმების თავისებურებებს, რომელთაც იყენებს პაციენტი სურვილებსა და შიშებს შორის წარმოქმნილ ფსიქიკურ კონფლიქტთან გასამკლავებლად. ფროიდს მიაჩნდა, რომ სიზმარში წარმოდგენილი სიმბოლოები და მეტაფორები ორგვარ – იდიოსინკრეზულ – ცალკეული ინდივიდებისთვის სპეციფიკურ და უნივერსალურ, მრავალი მათგანი კი სექსუალური ხასიათის მქონე მნიშვნელობას ატარებს:

> *ყუთები, ჩანთები, სკივრები, კარადები და ღუმელები, ასევე, ცარიელი, ჩაღრმავებული საგნები, გემები და ნებისმიერი სახის ტრანსპორტი განასახიერებს საშვილოსნოს. სიზმარში ოთახები, ჩვეულებრივ, ქალის სიმბოლოა; თუ სიზმარში მათში შემავალი და გამავალი სხვადასხვა გზაც არის წარმოდგენილი, მაშინ ინტერპრეტაცია ნაკლებად იწვევს ეჭვს... სიზმარში სადაც ოთახების მთელ რიგს გავივლით, ბორდელი ან ჰარემია წარმოდგენილი... დიდად ალბათურია, რომ ყოველგვარი რთული მანქანური დანადგარი და აპარატურა სიზმარში გენიტალიების სიმბოლიზაციაა (და, როგორც წესი, მამაკაცის გენიტალიების) (Freud, 1900/1965, გვ. 389-391).*

სიზმრების ინტერპრეტაციის ფროიდისეული თეორია სიზმრის სიმბოლიკას ადამიანის ფსიქოლოგიის ზოგად თეორიას უკავშირებს. მიუხედავად იმისა, რომ მკვლევრებმა ვერ მოიპოვეს სიზმრის ფარული და ხილული შინაარსის შესახებ ამ თეორიის დამადასტურებელი ემპირიული მონაცემები, სიზმრების ფსიქოლოგიური მნიშვნელოვნების ხაზგასმამ მიმართულება მისცა სიზმრის შინაარსის თანამედროვე კვლევებს (Domhoff, 1996; Fisher & Greenberg, 1987).

- **ფარული შინაარსი** (Latent content) – ფროიდისეულ სიზმრების ანალიზში სიზმრის დაფარული აზრი.
- **ხილული (მანიფესტირებული) შინაარსი** (Manifest content) – ფროიდისეულ სიზმრების ანალიზში სიზმრის შინაარსის ზედაპირული მხარე, რომელიც მოწოდებულია სიზმრის რეალური მნიშვნელობის შესანიღბად.
- **სიზმრის მუშაობა** (Dream work) – ფროიდისეულ სიზმრების ანალიზში პროცესი, რომლითაც შინაგანი ცენზურა სიზმრის ფარულ შინაარსს ხილულ შინაარსად გარდაქმნის.

სიზმრების ინტერპრეტაციისადმი არადასავლური მიდგომა

დასავლურ კულტურაში ადამიანთა უმრავლესობა არასოდეს ფიქრობს სერიოზულად სიზმრების შესახებ ფსიქოლოგიის ფაკულტეტზე მოხვედრამდე ან თერაპიის დაწყებამდე; მრავალ არადასავლურ კულტურაში კი, პირიქით, სიზმრების ინტერპრეტაცია კულტურის განუყოფელი ნაწილია (Lewis, 1995; Tedlock, 1987). განვიხილოთ ეკვადორის არჩურის ტომის ინდიელთა ყოველდღიური ცხოვრება (Schlitz, 1997, გვ. 2):

> *სხვა ჩვეულებრივი დღეების მსგავსად, (სოფლის) მამაკაცები პატარა წრეში სხდებიან... ისინი წინა დამის სიზმრებს უყვებიან ერთმანეთს. სიზმრების გაზიარების ეს ყოველდღიური რიტუალი არსებითია არჩურის ტომის მცხოვრებთათვის. მათ სწამთ, რომ თითოეული სიზმარი არა მხოლოდ სიზმრის მნახველისათვის, არამედ მთელი ტომისთვის არის მნიშვნელოვანი. ინდივიდუალური გამოცდილება კოლექტივის მოქმედებას ემსახურება.*

ასეთი დილის შეკრებებზე თითოეული ინდივიდი თავის სიზმარს ჰყვება, დანარჩენები კი თავიანთ ინტერპრეტაციას სთავაზობენ იმ იმედით, რომ მიაღწევენ შეთანხმებას, კონსენსუსს სიზმრის მნიშვნელობის გაგებაში. რწმენა იმის შესახებ, რომ ინდივიდი სიზმარს „მთელი ტომისთვის“ ხედავს, ეწინააღმდეგება ფროიდის მიერ შემოთავაზებულ მოსაზრებას, რომ სიზმარი ინდივიდის არაცნობიერისკენ მიმავალი „სამეფო გზაა“.

ბევრ კულტურაში მიღებულია, რომ ადამიანთა გარკვეული ჯგუფი სიზმრების ინტერპრეტაციის განსაკუთრებულ ძალასა და უნარს ფლობს. მაგალითისთვის მაიას ინდიელები შეიძლება განვიხილოთ, რომლებიც მექსიკის, გვატემალას, ბელაზისა და გონდურასის სხვადასხვა ნაწილებში ცხოვრობენ. მაიას კულტურაში *შამანების* ფუნქციაა სიზმრების ინტერპრეტაცია. ფაქტობრივად, მაიას ზოგიერთ სუბჯგუფში შამანებს ამ როლისათვის მაშინ ირჩევენ, როდესაც მათ ესიზმრებათ ღვთაება, რომელიც შამანთა მოწოდებას ამცნობს მათ. ამ ახლად არჩეული შამანებიდან მომდინარეობს რელიგიური რიტუალების შესახებ ინსტრუქციებიც, რომლებსაც ისინი, თავის მხრივ, სიზმრის ხილვებიდან იღებენ. მიუხედავად იმისა, რომ შამანები და სხვა რელიგიური ფიგურები ფლობენ სიზმრების ინტერპრეტაციისთვის საჭირო ცოდნას, ჩვეულებრივი, რიგითი ადამიანებიც

ჰყვებიან და განიხილავენ სიზმრებს. სიზმრის მნახველებს, ჩვეულებრივ, შუაღამისას აღვიძებენ მეუღლეები; ზოგიერთ ტომში დედები დილით ეკითხებიან შვილებს სიზმრების შესახებ. ჩვენს დროში მაიას ტომის ადამიანები სამოქალაქო ომის მსხვერპლად იქცნენ საკუთარ მიწაზე; მრავალი ადამიანი დაიღუპა ან დევნილად იქცა. ანთროპოლოგ **ბარბარა თედლოკის** მიხედვით, „სიზმრებისა და ხილვებისადმი მომატებულმა ყურადღებამ შეაძლებინა მათ, რომ შეენარჩუნებინათ კავშირი წინაპრებთან და წმინდა მიწა, რომელზეც ცხოვრობდნენ“ (Tedlock,1992, გვ. 471).

მრავალ ისეთ არადასავლურ კულტურულ ჯგუფში, სადაც პატივისცემით ეპყრობიან სიზმრებს, დროითი პერსპექტივა არსებითად განსხვავებულად მოიაზრება. ფროიდის თეორია სიზმრის ინტერპრეტაციისას წარსულზე, ბავშვობის გამოცდილებასა და განდევნილ სურვილებზეა ორიენტირებული; მრავალ სხვა კულტურაში კი სიზმარი მომავლის წინასწარმეტყველებად ითვლება (Basso, 1987). მაგალითად, ეთიოპიისა და სუდანის საზღვართან არსებული რეგიონის – ინგესანას მაღლობის (Ingessana Hills) ხალხში დღესასწაულების თარიღების შერჩევა სიზმრისეული ხილვების საფუძველზე ხდება. რელიგიური ადგილების მფლობელებს მათი მამები და სხვა წინაპრები ეცხადებათ სიზმრებში და ამცნობენ, რომ „დღესასწაულის გამოცხადების დროა.“ სხვა ჯგუფები სიზმრის სიმბოლოებსა და მათ მნიშვნელობათა შორის კულტურულად განპირობებულ სისტემებს ფლობენ. განვიხილოთ ცენტრალური ბრაზილიის კაპოლოს ტომის ინდიელთა ინტერპრეტაციები (Jedrej, 1995, p.104):

> *თუ გვესიზმრება, რომ ცეცხლში ვიწვით, მოგვიანებით რაიმე ვნებიანი არსება გვიკბენს, მაგალითად, ობობა ან მკბენარი მწერი.*
>
> *როდესაც სიზმარში ქალებთან გვაქვს სექსი, ცხადში ჩვენ ძალზე წარმატებულად ვითევზაობთ.*
>
> *როდესაც ბიჭი განმარტოებულია და მას ესიზმრება, რომ ხეზე მიცოცავს, ან მეორეს ესიზმრება გრძელი გზა, ისინი დიდხანს იცოცხლებენ. ასევე იქნება მაშინაც, როდესაც გვესიზმრება, რომ ტყეში ფართო მდინარეზე გადავდივართ.*

დააკვირდით, რომ თითოეული ამ ინტერპრეტაციათაგანი მომავლისკენ იყურება. სიზმრის ინტერპრეტაციისას მომავალზე ორიენტირება მდიდარი კულტურული ტრადიციის მნიშვნელოვანი კომპონენტია.

სიზმრის შინაარსის ფიზიოლოგიური თეორიები

სიზმრების ინტერპრეტაციისადმი დასავლური თუ არადასავლური მიდგომის ამოსავალ წერტილს წარმოადგენს ის ფაქტი, რომ სიზმარი შეიცავს ინფორმაციას, რომელსაც რეალური ღირებულება აქვს ცალკეული პიროვნებისთვის თუ ეთნიკური ჯგუფისათვის. ეს მოსაზრება ეჭვქვეშ დგება ბიოლოგიური საფუძვლის მქონე თეორიებში. გავიხსენოთ, რომ ზოგიერთი მკვლევარი თვლის, რომ არსებობს REM ძილის ფიზიოლოგიური საჭიროება, რათა თავის ტვინი თავდაპირველ მდგომარეობას დაუბრუნდეს NREM ძილის დროს მომხდარი ცვლილებების შემდეგ (Benington & heller, 1994). არის თუ არა სიზმარი მხოლოდ თავის ტვინის სხვა აქტივობების გვერდითი მოვლენა, რომელსაც არ გააჩნია თავისთავადი მნიშვნელობა? განვიხილოთ **ჯ. ალან ჰობსონისა** და **რობერტ მაკქარლის** (Allan Hobsob & Robert McCarley, 1977; Hobson, 1988) მიერ შემოთავაზებული *აქტივაცია-სინთეზის მოდელი.* ამ მოდელის მიხედვით, ნერვული სიგნალი წარმოიქმნება ტვინის ღეროში და ახდენს თავის ტვინის ქერქის უბნების სტიმულირებას. ეს ელექტრული განმუხტვა ავტომატურად ხორციელდება დაახლოებით ყოველ 90 წუთში ერთხელ და 30 წთ-ის განმავლობაში ინარჩუნებს აქტივობას, რითაც აიხსნება REM და NREM ძილის ციკლების მონაცვლეობა. ეს განმუხტვები ააქტიურებს წინატვინსა და ქერქის მიმდებარე უბნებს და, აქედან გამომდინარე, აცოცხლებს მოგონებებსა და ინდივიდის წარსულ გამოცდილებასთან ასოცირებულ ფაქტებს. ჰობსონისა და მაკქარლის თვალსაზრისით, არ არსებობს არავითარი ლოგიკური კავშირები, შინაგანი მნიშვნელობები და კოჰერენტული პატერნები ამ ელექტრული „სიგნალების“ შემთხვევით ამოფრქვევებს შორის.

მოსაზრება იმის შესახებ, რომ სიზმრები შემთხვევითი სიგნალების შედეგია, ეწინააღმდეგება სიზმრების შინაარსის კვლევებს (Domhoff, 1999). ამ კვლევების მიხედვით, პირველ რიგში, სიზმრის შინაარსი დიდი რაოდენობით მოიცავს მძინარე ადამიანის დღის პრობლემებს. მაგალითისთვის გავიხსენოთ ზემოთ განხილული კვლევა, რომელშიც ნაჩვენები იყო იგივე და საპირისპირო სქესის მეგობრების შესახებ ვაჟებისა და გოგონების აზრებს შორის განხსვავებები (Richards et al., 1998). მსგავსი

სქესობრივი განსხვავებები გამოავლინა 9-15 წლის მოზარდთა სიზმრების შესწავლამაც (Strauch & Lederpogen, 1999). სხვა ტიპის შედეგებმაც ეჭვქვეშ დააყენა მოსაზრება სიზმრების, როგორც მხოლოდ შემთხვევითი სიგნალების შედეგების, შესახებ: მოზრდილ ასაკში ინდივიდის სიზმრების შინაარსები თითქმის უცვლელი რჩება. სიზმრების ექსპერტი **უილიამ დომჰოფი** (William Domhoff, 1999, გვ. 207) ფიქრობს, რომ „მოზრდილებში წლებისა და ათწლეულების მანძილზე სიზმრების შინაარსების უცვლელობა არ შეესაბამება თეორიას, რომელიც სიზმარს თავის ტვინის ქერქის საუკეთესო რეაქციად მიიჩნევს, რომელიც თან სდევს ტვინის ღეროდან მომდინარე შემთხვევითი სტიმულების მიერ პერიოდულ დაბომბვას.“ ჩვენ, ალბათ, თავად უნდა ვზიდოთ ჩვენი სიზმრების ტვირთი – შევეცადოთ გაღვიძებისთანავე ყოველდღიურად ჩავიწეროთ სიზმრები და ვნახოთ, თუ რამდენად უკავშირდება ისინი დღის საზრუნავს და რამდენად იცვლება თუ არ იცვლება მათი შინაარსები დროთა განმავლობაში.

სიზმრების კიდევ ერთი საინტერესო ასპექტი: დროდადრო მრავალი ადამიანისგან გვსმენია, რომ ბევრი მნიშვნელოვანი პრობლემის გადაწყვეტა თუ საინტერესო ახალი იდეები სიზმარში მოუვიდათ თავში (Shepard, 1978). გთავაზობთ მხოლოდ რამდენიმე მაგალითს ფრედერიკ კილულე გვამცნობს, რომ ბენზინის ქიმიური სტრუქტურა სიზმარში ნახა: გველის-მაგვარმა მოლუკულურმა ჯაჭვმა უეცრად პირი ჩაავლო საკუთარ კუდს და გაჩნდა რგოლი. ელას ჰოუმ ნახა სიზმარი: მას შეუტიეს შუბებმა, რომელთაც წამახვილებულ მხარეს ნახვრეტი ჰქონდათ. ამ სიზმარმა უბიძგა მას, რომ დაესრულებინა საკერავი მანქანის გამოგონება. ისეთი კომპოზიტორები, როგორებიც იყვნენ მოცარტი და შუმანი, აღნიშნავდნენ, რომ მნიშვნელოვანი მუსიკალური იდეები სიზმრებში მოსდიოდათ.

ღამის კოშმარები

თუ სიზმარი გვაშინებს იმით, რომ უმწეონი ვხდებით, ან სიტუაცია ჩვენს კონტროლს აღარ ექვემდებარება, მაშინ თქვენ *ღამის კოშმარი* დაგსიზმრებიათ. ადამიანთა უმრავლესობისათვის ღამის კოშმარები შედარებით იშვიათია. 220 სტუდენტისგან შემდგარ შერჩევაში, რომლებიც იწერდნენ სიზმრებს, ყოველდღიურად ღამის კოშმარების საშუალო სიხშირე (ორკვირიანი პერიოდის მიხედვით) იყო დაახლოებით 24 ერთი წლის მანძილზე (Wood & Bootzin, 1990). თუმცა, ზოგიერთი ადამიანი გაცილებით ხშირად ხედავს ღამის კოშმარს, ზოგჯერ ყოველ ღამითაც კი. ბავშვებში, მაგალითად, უფრო მეტია ღამის კოშმარების გამოვლენის ალბათობა, ვიდრე მოზრდილებში (Mindell, 1997). გარდა ამისა, ადამიანებს, რომელთაც ისეთი ტრავმული გამოცდილება აქვთ, როგორიცაა გაუპატიურება ან ომი, შესაძლოა განმეორებადი კოშმარები ჰქონდეთ, რაც მათ გადატანილი ტრავმული მოვლენის ზოგიერთი ასპექტის გაცოცხლებას აიძულებს. კოლეჯის სტუდენტებთან, რომელთაც სან-ფრანცისკოს დიდი მიწისძვრა ჰქონდათ გადატანილი, ორჯერ მეტი იყო ღამის კოშმარების არსებობის ალბათობა, ვიდრე საკონტროლო ჯგუფის სტუდენტებთან, რომელთაც არ ჰქონდათ ასეთი გამოცდილება. ამასთან, ცხადია, რომ კოშმარების უმრავლესობა მიწისძვრის დამანგრეველ შედეგებს შეეხებოდა (Wood et al., 1992).

ღამის კოშმარები შეიძლება განვიხილოთ ძილის, როგორც ცნობიერების ყოველდღიური ცვლილების, ზედა ზღვარი. ქვემოთ ვისაუბრებთ იმ გარემოებებზე, რომელშიც ინდივიდი მიზანმიმართულად ცდილობს ყოველდღიური გამოცდილების ფარგლების მიღმა გასვლას.

შეჯამება

ცირკადული რიტმი გულისხმობს ბიოლოგიური საათის მუშაობას. თავის ტვინის აქტივობის პატერნები მნიშვნელოვნად იცვლება ღამის ძილის მანძილზე, რასაც თან ახლავს დილასთან მიახლოებულ ყოველ ახალ ციკლში REM ძილის პროცენტული მომატება (NREM ძილის ოდენობის კლების საპირისპიროდ). ადამიანისთვის საკმარისი ძილისა და REM და NREM ძილის თანაფარდობა ასაკისა და ცხოვრების პირობების მიხედვით იცვლება. ძილი ემსახურება შენახვისა და აღდგენის ფუნქციებს. მილიონობით ადამიანი იტანჯება ძილის ისეთი დარღვევებისგან, როგორებიცაა ინსომნია, ნარკოლეფსია, ძილის აპნოე და დღის ძილიანობა. მრავალ კულტურაში სწამთ სიზმრის შინაარსის მნიშვნელოვნების. სიზმრების ინტერპრეტაციის ყველაზე ცნობილი დასავლური თეორია ზიგმუნდ ფროიდს ეკუთვნის. სიზმრების ინტერპრეტაცია ძალზე გავრცელებულია არადასავლურ კულტურებში, სადაც მიღებულია, რომ სიზმრის სიმბოლოები მისი მნახველის მომავლის შესახებ ინფორმაციის მატარებელია. ზოგიერთი ფიზიოლოგი მკვლევარი ფიქრობს, რომ სიზმრის შინაარსი თავის ტვინის შემთხვევითი სიგნალებიდან მომდინარეობს, მაგრამ

ამ მოსაზრებას ეწინააღმდეგება სიზმრის შინაარსების ანალიზის კვლევები. ღამის კოშმარებს განსაკუთრებით შემაშინებელ სიზმრებს უწოდებენ.

ცნობიერების შემცვლელი მდგომარეობები

ნებისმიერ კულტურაში ადამიანებს არ აკმაყოფილებთ ფხიზელი ცნობიერების ჩვეულებრივი ცვლილებები. მათ განავითარეს გარკვეული ტექნიკები, რომლითაც შესაძლებელი ხდება ცნობიერების ნაცნობი მდგომარეობების მიღმა გასვლა და ცნობიერების შეცვლილ მდგომარეობებში გადასვლა. ზოგიერთი ასეთი პრაქტიკა ინდივიდუალურია, როგორიცაა, მაგალითად, რეკრეაციული პრეპარატების მიღება; ზოგიერთი კი, როგორიცაა გარკვეული რელიგიური პრაქტიკა, წარმოადგენს ცნობიერი გამოცდილების ჩვეული საზღვრებიდან გასვლის ჯგუფურ მცდელობას. ჩვენ მიმოვიხილავთ ისეთ სხვადასხვა გამოცდილებას, რომელშიც ცნობიერების შეცვლილი მდგომარეობები მთელი რიგი პროცედურებით მიიღწევა.

დაკვირვებადი სიზმრები

არის თუ არა შესაძლებელი, ვაცნობიერებდეთ, რომ სიზმარს ვხედავთ, როდესაც ვხედავთ სიზმარს? **დაკვირვებადი სიზმრების** თეორიის მომხრეები გვაჩვენებენ, რომ ცნობიერების შენარჩუნება სიზმრის ხედვის პროცესში სწავლებადი და რეგულარული პრაქტიკით გავარჯიშებადი უნარია, რომელიც მძინარე ადამიანს სიზმრის მიმართულების კონტროლის საშუალებას აძლევს (Gackenbach & LaBerge, 1988; LaBerge & DeGarcia, 2000).

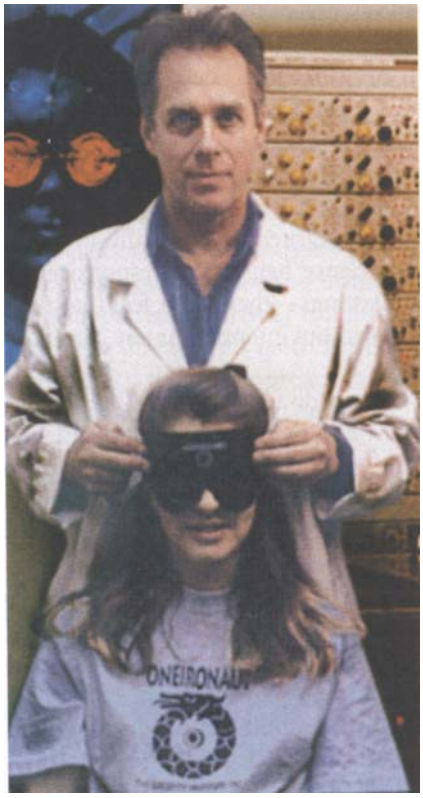
საიდან ვიცით

დაკვირვებადი სიზმრების ექსპერიმენტული რეალობა

სტეფან ლაბერგმა და მისმა კოლეგებმა განავითარეს მეთოდოლოგია, რომელიც დაკვირვებადი სიზმრების რეალობის გადამოწმების საშუალებას იძლევა. დემონსტრაცია ეყრდნობა წინმსწრებ კვლევას, რომელმაც აჩვენა, რომ REM ძილის ზოგიერთი თვალების მოძრაობა თანხვდება მძინარე ადამიანის მზერის მიმართულებას. აქედან გამომდინარე, მკვლევრები სთხოვდნენ დაკვირვებადი სიზმრების გამოცდილების მქონე ადამიანებს, რომ განეხორციელებინათ თვალების *ნებისმიერი* (გააზრებული, მიზანმიმართული) მოძრაობების ცალკეული პატერნები, როდესაც ისინი გააცნობიერებდნენ, რომ სიზმარს ხედავდნენ. დაგეგმილი თვალების მოძრაობის სიგნალები ჩნდებოდა REM ძილის დეტექტორის ჩანაწერებში და ამით ხდებოდა დემონსტრირება იმისა, რომ ექსპერიმენტის მონაწილენი მართლაც დაკვირვებად სიზმრებს ხედავდნენ REM ძილის პერიოდში (LaBerge et al., 1981).

დაკვირვებადი სიზმრების გამოწვევის მრავალი მეთოდი არსებობს. მაგალითად, დაკვირვებადი სიზმრების ზოგიერთ კვლევაში მძინარე ადამიანებს უკეთებენ სპეციალურ სათვალეს, რომელშიც REM ძილის დაფიქსირებისას წითელი სინათლე ინთება. ცდის დაწყებამდე მონაწილეებმა ისწავლეს, რომ წითელი სინათლის გამოჩენისას უნდა გააცნობიერონ, რომ სიზმარს ხედავენ (LaBerge & Levitan, 1995). აცნობიერებენ რა, რომ სიზმარს ხედავენ და, ამასთანავე, ისევ სძინავთ, ცდის პირები დაკვირვებადი სიზმრების მდგომარეობაში გადადიან, რომელშიც შეუძლიათ თავიანთი სიზმრების გაკონტროლება, მათი შინაარსების წარმართვა პიროვნული მიზნების შესაბამისად და თავიანთი მიმდინარე სურვილების შესაბამისად სიზმრის დასრულება. დაკვირვებადი სიზმრის ნახვის შესაძლებლობა მატულობს, თუ მძინარე ადამიანს სჯერა, რომ შესაძლებელია ასეთი სიზმრები და რეგულარულად იყენებს მათ გამომწვევ ტექნიკას (LaBerge & Rheingold, 1990). ისეთი მკვლევარი, როგორიცაა, მაგალითად, სტეფან ლაბერგი, ამტკიცებს, რომ სიზმრების „არაკონტროლირებად“ მოვლენებზე კონტროლის განმტკიცება ჯანსაღი ქცევაა, რადგანაც ეს ზრდის თვითდარწმუნებულობის ხარისხს და ახდენს ინდივიდისათვის დადებითი გამოცდილების გენერირებას. თუმცა, ზოგიერთი თერაპევტი, რომელიც სიზმრების ანალიზს პაციენტის პრობლემების უკეთ გაგების მიზნით იყენებს, ეწინააღმდეგება ასეთ პრო

დაკვირვებადი სიზმრები (Lucid dreaming) - თეორია, რომლის თანახმადაც, სიზმრის ხედვის პროცესის ცნობიერი აღქმა დასწავლადი უნარია, რომელიც იძლევა სიზმრის მიმართულებისა და შინაარსის კონტროლის საშუალებას.



ცედურებს, რადგან ეს პროცედურები არღვევს სიზმრის ბუნებრივ მიმდინარეობას.

ჰიპნოზი

საზოგადოებაში გარცელებულია აზრი, რომ ჰიპნოტიზიორი მძლავრ ძალას ფლობს მის ნებაყოფლობით თუ უნებლიე მონაწილეებზე. რამდენად მართებულია ეს მოსაზრება ჰიპნოზის შესახებ? რა არის ჰიპნოზი, რა მნიშვნელოვანი ნიშნებით ხასიათდება და როგორია მისი სასარგებლო/ვალიდური ფსიქოლოგიური გამოყენება? ტერმინი **ჰიპნოზი** ჰიპნოს-იდან, ბერძნულ მითოლოგიაში ძილის ღმერთის სახელიდან, მომდინარეობს. თუმცა, ძილი არანაირად არ მონაწილეობს ჰიპნოზში, თუ არ ჩავთვლით იმას, რომ ზოგჯერ ღრმად რელაქსირებული ადამიანები *გარეგნულად* ძილის მაგვარ მდგომარეობაში იმყოფებიან (თუ ადამიანს მართლაც სძინავს, მაშინ ის არ რეაგირებს ჰიპნოზზე). უფრო ზუსტად თუ განვსაზღვრავთ, ჰიპნოზი არის ცნობიერების შეცვლილი მდგომარეობა, რომელიც ხასიათდება ზოგიერთი ადამიანის განსაკუთრებული უნარით – მოახდინოს შთაგონებაზე რეაგირება, რასაც თან ახლავს აღქმის, მეხსიერების, მოტივაციისა და თვითკონტროლის განცდის ცვლილებები (Orne, 1980). იმყოფებიან რა ჰიპნოტურ მდგომარეობაში, მონაწილეები მომატებული შთაგონებადობით ხასიათდებიან ჰიპნოტიზიორის შთაგონების მიმართ – ისინი ხშირად გრძნობენ, რომ მათი ქცევა ყოველგვარი განზრახვისა და ცნობიერი ძალისხმევის გარეშე ხორციელდება (Hilgard, 1968).

მკვლევრები ხშირად ვერ აღწევენ თანხმობას ჰიპნოზის დროს მოქმედი ფსიქოლოგიური მექანიზმების თაობაზე (Kirsch & Lynn, 1995, 1998). ზოგიერთი ადრეული თეორიის მიხედვით, ჰიპნოზის ზემოქმედების ქვეშ მყოფი ინდივიდები *ტრანსის* მდგომარეობაში გადადიან, რომელიც დიდად განსხვავდება ფხიზელი ცნობიერების მდგომარეობისგან. სხვა თეორიების თანახმად, ჰიპნოზი სხვა არაფერია, თუ არა მომატებული მოტივაცია. არსებობს თეორიები, რომელთა აზრით ჰიპნოზი სოციალური როლური თამაშის ნაირსახეობა, *პლაცებო* რეაქციის სახეობაა ჰიპნოტიზიორის მოწონების დასამსახურებლად (იხ. თავი 2). ფაქტობრივად, მკვლევრებმა გამორიცხეს მოსაზრება იმის შესახებ, რომ ჰიპნოზი განსაკუთრებულ, ტრანსისმაგვარ ცვლილებებს იწვევს ცნობიერებაში. თუმცა, ვინაიდან ინდივიდებს ჰიპნოტური ზეგავლენის გარეშეც შეუძლიათ ჰიპნოტური მდგომარეობისათვის დამახასიათებელი ქცევითი პატერნების განხორციელება, ნათელი ხდება, რომ ჰიპნოზს მოტივაციური ან პლაცებო პროცესების გარდა სხვა დამატებითი ეფექტებიც გააჩნია. ჰიპნოტური სტიმულაციისა და ჰიპნობილურობის განხილვის შემდეგ აღვწერთ მის ზოგიერთ ეფექტს.

ჰიპნოზი (Hypnosis) - ცნობიერების შეცვლილი მდგომარეობა, რომელიც ხასიათდება ღრმა მოდუნებით (რელაქსაციით), შთაგონებისადმი მიმღებლობით და აღქმის, მეხსიერების, მოტივაციისა და თვითკონტროლის ცვლილებებით.

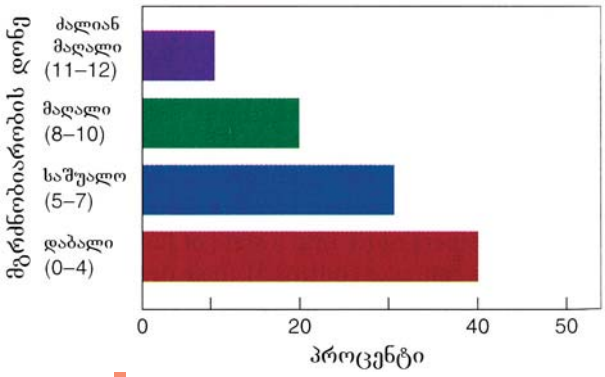
ჰიპნოტური სტიმულაცია და ჰიპნობილურობა

ჰიპნოზი *ჰიპნოტური სტიმულაციით* (hypnotic induction) იწყება. ეს არის მოსამზადებელ აქტივობათა ერთობლიობა, რომელსაც მინიმუმამდე დაჰყავს გარეგანი გამღიზიანებლები და მონაწილეებს მხო-

ლოდ შეთავაზებულ სტიმულებზე ამახვილებინებს ყურადღებას და შთააგონებს, რომ ისინი ცნობიერების განსაკუთრებულ მდგომარეობაში გადასასვლელად ემზადებიან. მოსამზადებელი აქტივობები გულისხმობს გარკვეული გამოცდილების წარმოდგენას ან მოვლენებისა და რეაქციების ვიზუალიზაციას. განმეორებადი პრაქტიკის შემთხვევაში მოსამზადებელი პროცედურები დასწავლილი სიგნალის ფუნქციას იძენს, შესაბამისად, მონაწილეები სწრაფად გადადიან ჰიპნოტურ მდგომარეობაში. შთაგონების ტიპური პროცედურები მოიცავს ღრმა რელაქსაციის მდგომარეობის შეთავაზებას, თუმცა ზოგიერთი ადამიანი ისეთი აქტიური, ქმედითი სტიმულაციითაც ჰიპნოტიზირდება, როგორიცაა ველოსიპედით სიარულის წარმოდგენა (Banyai & Hilgard, 1976).

ჰიპნოზის სცენური წარმოდგენები გვიქმნიან შთაბეჭდილებას, რომ ჰიპნოზის ძალა ჰიპნოტიზიორისგან მომდინარეობს, თუმცა, ჰიპნოზის ერთადერთი უმნიშვნელოვანესი ფაქტორია მონაწილის უნარი თუ „ნიჭი“ იმისა, რომ ჰიპნოზს დაექვემდებაროს. *ჰიპნობილურობა* გვიჩვენებს, თუ რა ხარისხით ექვემდებარება ინდივიდი ჰიპნოტური რეაქციების განცდის სტანდარტულ ინსტრუქციებს. არსებობს ინდივიდუალურ განსხვავებათა ფართო სპექტრი, შთაგონებადობის სრული არქონიდან ტოტალურ შთაგონებადობამდე.

სურათი 6.5 გვიჩვენებს კოლეჯის სტუდენტთა პროცენტულ განაწილებას ჰიპნობილურობის ხარისხის მიხედვით, როდესაც მათ პირველად გაიარეს ჰიპნოტური სტიმულაციის ტესტი. რას ნიშნავს ამ სკალაზე „მაღალი“ ან „ძალიან მაღალი“ მაჩვენებელი? ტესტის დასრულების შემდეგ ჰიპნოტიზიორი იძლეოდა პოსტჰიპნოტურ ინსტრუქციათა სერიას, რომელიც თითოეული ინდივიდის ქცევას შეეხებოდა. როდესაც ჰიპნოტიზიორი ეუბნებოდა, რომ მათი გაშლილი ხელები რკინის ნაჭრად იქცეოდა, ძალზე ჰიპნოტიზირებული ინდივიდები ვერ ახერხებდნენ ხელების მოხრას. შესაბამისი ინსტრუქციის შემთხვევაში მათ შეეძლოთ ხელი გაექნიათ არარსებული მწერისათვის. ასევე, ძალზე ჰიპნოტიზირებულ ინდივიდებს არ შეეძლოთ „არა“-ს ნიშნად თავის გაქნევა, თუ ჰიპნოტიზიორი ეუბნებოდა, რომ მათ აღარ შეეძლოთ ამის გაკეთება. ჰიპნობილურობის „დაბალი“ მაჩვენებლის მქონე სტუდენტები თითქმის არ ავლენდნენ მსგავს რეაქციებს.



სურათი 6.5

პირველად გამოწვეული ჰიპნოზის დონე

გრაფიკი გვიჩვენებს ჰიპნოტური ზემოქმედების ქვეშ პირველად მოხვედრილი 533 ინდივიდის შედეგებს. ჰიპნობილურობა სტანფორდის ჰიპნოტური დამყოლობის 12-დეგულებიან სკალაზე გაიზომა.

ჰიპნობილურობა შედარებით სტაბილური მახასიათებელია. მოზრდილებში ეს მაჩვენებელი, ფაქტობრივად, უცვლელი რჩება 10 წლის განმავლობაში სხვადასხვა დროს ჩატარებული გაზომვების დროს (Morgan et al., 1974). კოლეჯში ჰიპნობილურობის ტესტირებაში მონაწილე 50 ცდის პირს (ქალები და კაცები) 25 წლის შემდეგ ჩაუტარდა განმეორებითი ტესტირება და მიღებული შედეგები მნიშვნელოვნად კორელირებდა (კოეფიციენტით 0.71) ადრინდელ მონაცემებთან (Piccione et al., 1989). ბავშვები უფრო შთაგონებადნი არიან, ვიდრე მოზრდილები; ჰიპნოტური შთაგონებადობა მაქსიმუმს აღწევს მოზარდობის პერიოდში და შემდეგ მცირდება. არსებობს გარკვეული მონაცემები ჰიპნობილურობის გენეტიკური დეტერმინანტების შესახებ. კერძოდ, იდენტური ტყუპების მაჩვენებლები უფრო უახლოვდება ერთმანეთს, ვიდრე არაიდენტური ტყუპების (Morgan et al., 1970). მიუხედავად იმისა, რომ ჰიპნობილურობა შედარებით სტაბილურია, ის არ კორელირებს არც ერთ ისეთ პიროვნულ მახასიათებელთან, როგორიცაა მიმნდობლობა ან კონფორმულობა (Fromm & Shor, 1979; Kirch & Lynn, 1995). მეტიც, ჰიპნობილურობა მოიაზრებს ჰიპნოტურ მდგომარეობაში მთლიანად ჩართვის უნიკალურ კოგნიტურ უნარს.

ჰიპნოზის ეფექტები

ჰიპნობილურობის გაზომვის პროცედურის აღწერისას საუბარი გვქონდა ჰიპნოზის ზოგიერთ სტანდარტულ ეფექტზე: ჰიპნოტური ზემოქმედების ქვეშ ინდივიდები რეაგირებენ მოტორული შესაძლებ-

ჰიპნობილურობა (Hypnotizability) - აჩვენებს, თუ რა ხარისხით ექვემდებარება მოცემული ინდივიდი სტანდარტულ ჰიპნოტურ შთაგონებას.

ლობებისა (მაგალითად, მათ ხელებს ვერ ხრიდნენ) და პერცეპტული გამოცდილების (მაგალითად, მათ ეჩვენებოდათ ბუზები) შესახებ მითითებებზე. თუმცა, როგორ უნდა დავრწმუნდეთ, რომ ეს ქცევები ჰიპნოზის განსაკუთრებული შესაძლებლობებიდან მომდინარეობს და არ არის მონაწილის ძლიერი სურვილი, რომ დაიმსახუროს ჰიპნოტიზიორის მოწონება? ამ მნიშვნელოვან კითხვაზე პასუხის გასაცემად მკვლევრები ხშირად ატარებენ ექსპერიმენტებს, რომელშიც ერთმანეთს ადარებენ და უპირისპირებენ ნამდვილად ჰიპნოტიზირებულ ინდივიდებსა და *სიმულიანტებს.*

საიდან ვიცით

ჰიპნოზი მეტია, ვიდრე სიმულაცია

ექსპერიმენტში სტუდენტთა ორი ჯგუფი მონაწილეობდა. ერთი ჯგუფი რეალურად იქნა ჰიპნოტიზირებული. მეორე ჯგუფს ჰიპნოზის *სიმულირების* ინსტრუქცია მისცეს: პირველი ექსპერიმენტატორის ინსტრუქციის თანახმად, მათ უნდა მოეტყუებინათ მეორე ექსპერიმენტატორი და დაერწმუნებინათ იგი, რომ მართლაც ჰიპნოტიზირებულნი იყვნენ. ამის შემდეგ ორივე ჯგუფს წარედგინა ტონების სერიები და მოეთხოვა ამ ტონების სიმაღლის შეფასება. ექსპერიმენტის მნიშვნელოვანი ნაწილი იყო *მოთხოვნის* ინსტრუქცია, რომელშიც ცდის პირებს ეუბნებოდნენ, თუ რა უნდა *განეცადათ* (Reed et al., 1996, p.143).

ისინი, ვისაც ერთჯერზე მეტად წარედგინა ტონი, მიდრეკილნი იყვნენ ჰიპნოტურ მდგომარეობაში დარჩენისკენ, რაც მნიშვნელოვნად ამცირებს მათ მიერ გაგონილი ბგერის ინტენსივობას. თქვენ, ალბათ, ამ ბოლო ცდაზე ისევ ჰიპნოტურ მდგომარეობაში დაბრუნდებით და ამიტომ ძალზე მცირე ბგერას გაიგონებთ. სავარაუდოა, რომ ის საერთოდაც ვერ გაიგონოთ.

თუ ჰიპნოზის ყველა ეფექტს ექსპერიმენტატორის მოთხოვნების შესაბამისად ინდივიდის მოქმედების სურვილს მივაწერთ, უნდა მოველოდეთ, რომ ჰიპნოტიზირებული და სიმულიანტი მონაწილეები მსგავსად უნდა ასრულებდნენ მოთხოვნებს, რეალურად კი ასე არ ხდება. ნამდვილად ჰიპნოტიზირებული ინდივიდები გამოცდილებათა ფართო სპექტრს აღწერენ: ისინი თავიანთ რეალურ გამოცდილებასთან მიახლოებულ განცდებს უფრო ჰყვებიან, ვიდრე იმას, რისი გაგონებაც სურს მათი აზრით ექსპერიმენტატორს (Reed et al., 1996).

ამ შემთხვევაში სიმულიანტები არასწორად ვარაუდობენ, რომ რაც უნდა განეცადათ, რეალური ჰიპნოზი იყო. ასეთი ტიპის ექსპერიმენტებიდან ნათელი ხდება, თუ კონკრეტულად რა დამოუკიდებელი წვლილი შეაქვს ჰიპნოზს ადამიანის გამოცდილებაში.

ჰიპნოზის ერთ-ერთი ღირებულება, რომელზეც არ კამათობენ, ტკივილის შემცირების უნარია *(ჰიპნოტური ანალგეზია).* ჩვენი გონება წინასწარი განჭვრეტითა და შიშით აძლიერებს ტკივილის სტიმულებს. ამ ფსიქოლოგიური ეფექტის შემცირება ჰიპნოზით არის შესაძლებელი (Chaves, 1999). ტკივილის კონტროლი სხვადასხვა ჰიპნოტური შთაგონებით მიიღწევა: სხეულის მტკივნეული ნაწილის არაორგანულად (ხის ან პლასტიკატისგან გაკეთებულად) ან მთლიანი სხეულისგან განცალკევებულად წარმოდგენა, გონების განთავისუფლება სხეულისგან და დროის სხვადასხვაგვარად „დამახინჯება“. ადამიანებს მაშინაც კი შეუძლიათ ტკივილის გაკონტროლება, როდესაც ყველა აზრი და წარმოდგენა განდევნილია ცნობიერებიდან (Hargadon et al., 1995). ჰიპნოზი განსაკუთრებით ღირებულია ქირურგიული პაციენტებისათვის, რომელთანაც შეუძლებელია სრული ანესთეზიის მიღწევა, დედისთვის ფიზიოლოგიური მშობიარობის დროს და სიმსივნიანი პაციენტებისთვის, რომლებიც დაავადებასთან და მის მკურნალობასთან დაკავშირებულ ტკივილთან გამკლავებას სწავლობენ. თვითჰიპნოზი (*აუტოჰიპნოზი*) ტკივილის კონტროლისადმი საუკეთესო მიდგომაა, რადგანაც პაციენტს ტკივილის გამოჩენისთანავე შეუძლია კონტროლის გაძლიერება. ერთ-ერთ კვლევაში იკვლიეს მეტასტაზური სიმსივნის მქონე 86 ქალი, რომლებიც ტკივილს თვითჰიპნოზით აკონტროლებდნენ. აღმოჩნდა, რომ მათთან ტკივილი ორჯერ ნაკლები იყო, ვიდრე საკონტროლო ჯგუფში (Spiegel et al., 1989).

მკვლევრები ტკივილის შემცირების ფაქტებით აჩვენებენ, რომ ჰიპნოზის ეფექტები სცილდება მონაწილეთა ექსპერიმენტატორის ან თავად მათი მოლოდინების შესაბამისად მოქცევის სურვილს. ძალზე ჰიპნოტიზირებად ინდივიდებთან ტკივილის შემცირება ჰიპნოტური შთაგონებით უფრო ეფექტუ-

რად მიიღწევა, ვიდრე ტკივილის შემამცირებელი სხვა ტექნიკებით (Miller & Bowers, 1993).

საიდან ვიცით

ჰიპნოზი ამცირებს ტკივილს

მოხალისეებს ჩამოუყალიბეს კუნთების აუტანელი ტკივილი. ინდივიდების მიერ ტკივილის ამტანობა ექსპერიმენტთა სამ სერიაში იზომებოდა: (1) ძალზე მამოტივირებელი ინსტრუქციებით; (2) ჰიპნოტური ანალგეზიის გამოწვევით და (3) პლაცებო კაფსულის გადაყლაპვით, რომელიც ცდის პირებს ეძლეოდათ, როგორც ტკივილის მომხსნელი. (1) და (2) სერიებს შორის განსხვავება ჰიპნოზის იმ ეფექტის შეფასების საშუალებას იძლეოდა, რომელიც ცდის პირის მიერ ინსტრუქციათა კარგად შესრულების სურვილისგან დამოუკიდებლად მიიღწეოდა. (2) და (3) სერიებს შორის განსხვავება იმის დემონსტრირების საშუალებას იძლეოდა, რომ ჰიპნოზი პლაცებო ეფექტზე მეტია. ექსპერიმენტატორმა, რომელიც ატარებდა ტესტირებას, არ იცოდა, თუ რომელ ცდის პირებს ჰქონდათ მიღებული პლაცებო კაფსულა და არასწორად ეგონა, რომ ყველა ჰიპნოტური ანალგეზიის ქვეშ იყო. აღმოჩნდა, რომ 24 ცდის პირიდან ნახევარი ცდის პირებისა ძალზედ ჰიპნობილურები იყვნენ, დანარჩენ ნახევარს კი დაბალი მაჩვენებელი ჰქონდა ჰიპნობილურობის სკალაზე.პლაცებო აბები მნიშვნელოვანწილად ამცირებდა ტკივილს ყველა მონაწილესთან, მოტივაციური ინსტრუქციების ხარისხისაგან დამოუკიდებლად. ამასთან, ჰიპნოზის მოლოდინი ტკივილის შესამცირებლად, ასევე, ყველა მონაწილესთან იძლეოდა მნიშვნელოვან ეფექტს – პლაცებო მოლოდინის ეფექტი. თუმცა, ძალზე ჰიპნობილურ მონაწილეებში ტკივილის ამტანობა ჰიპნოტური ანალგეზიის გამოწვევის პერიოდში გაცილებით მეტი იყო, ვიდრე ნაკლებად ჰიპნობილურებთან და ვიდრე სხვა ნებისმიერ დანარჩენ მდგომარეობაში – ჰიპნოზი არ იყო მხოლოდ პლაცებო (McGlashan et al., 1978).

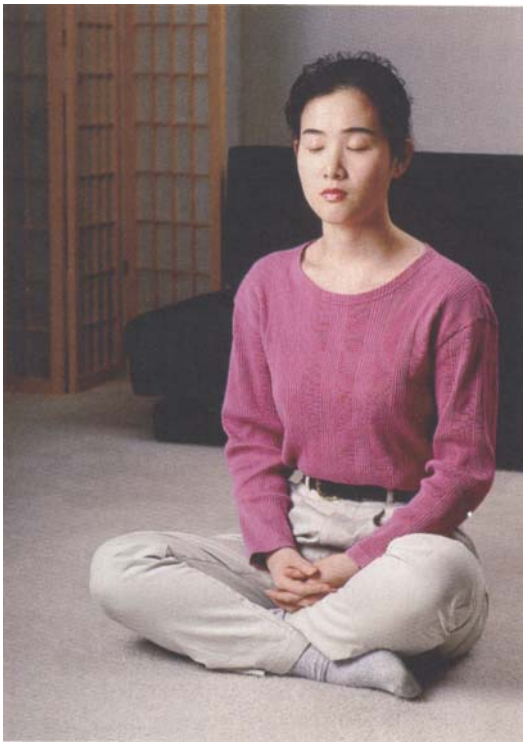
დაბოლოს ერთი შენიშვნა ჰიპნოზის შესახებ: ჰიპნოზის ძალა არ მომდინარეობს ჰიპნოტიზიორის განსაკუთრებული შესაძლებლობიდან თუ უნარიდან; ეს მხოლოდ იმ პიროვნების ან პიროვნებათა ჰიპნობილურობის შედეგია, რომელიც ჰიპნოტური ზემოქმედების ქვეშ იმყოფება. ჰიპნოზში ყოფნა არ ნიშნავს პიროვნული კონტროლის დაკარგვას; ფაქტობრივად, ჰიპნოზში ყოფნის გამოცდილება ინდივიდს კონტროლის გავარჯიშების ახალი გზების დასწავლის საშუალებას აძლევს – ჰიპნოტიზიორი შეიძლება მწვრთნელს შევადაროთ, რომელიც წვრთნის სუბიექტს, რომელიც ახორციელებს ქცევას. ეს ყველაფერი კარგად უნდა გვახსოვდეს, როდესაც ვუყურებთ სცენაზე გათამაშებულ სანახაობას, სადაც ადამიანები უცნაურ ქმედებებს ახორციელებენ ჰიპნოტური ზემოქმედების ქვეშ. სცენის ჰიპნოტიზიორი იმით ქმნის ცოცხალ სანახაობას, რომ ეგზაგიბიციონისტური მახასიათებლების მქონე ადამიანებს სხვების თანდასწრებით ისეთ ქცევებს ახორციელებინებს, რასაც ადამიანთა უმრავლესობა არასოდეს არ გააკეთებდა. მკვლევრებისა და თერაპევტებისათვის ჰიპნოზი წარმოადგენს ტექნიკას, რომლითაც შესაძლებელია ცნობიერების შესაძლებლობების გამოკვლევა და მოდიფიცირება.

მედიტაცია

აღმოსავლური მრავალი რელიგია და ტრადიციული ფსიქოლოგიური მიმდინარეობა მუშაობს ცნობიერების გამოცალკევებაზე ყოველდღიური, აქტუალური საფიქრალებისგან. ისინი ცდილობენ მენტალურ და სპირიტუალურ „მე“-ზე შინაგანი ფოკუსირების მიღწევას. **მედიტაცია** წარმოადგენს ცნობიერების შეცვლის ფორმას, რომელიც მოწოდებულია ღრმა სიმშვიდის მდგომარეობის მიღწევის საშუალებით საკუთარი თავის შესახებ ცოდნისა და სუბიექტური კეთილდღეობის, კარგად ყოფნის გაღრმავებისთვის. მედიტაციის დროს პიროვნება შეიძლება ფოკუსირდებოდეს და იწესრიგებდეს სუნთქვას, იღებდეს გარკვეულ პოზებს (იოგას პოზები), მინიმუმამდე დაჰყავდეს გარეგანი სტიმულაცია, ახდენდეს სპეციფიკური მენტალური ხატების გენერირებას ან ათავისუფლებდეს გონებას ყოველგვარი აზრისაგან.

გარკვეულწილად საკამათოდ რჩება მედიტაციის გაზომვადი ეფექტები. კრიტიკოსთა თვალსაზრისით, თითქმის არ არსებობს ფსიქოლოგიური სხვაობა

მედიტაცია (Meditation) - ცნობიერების შეცვლის ფორმა, რომელიც მოწოდებულია თვითცნობიერების შემცირების საშუალებით საკუთარი თავის შესახებ ცოდნისა და თვითშეგრძნების გაუმჯობესებისათვის.

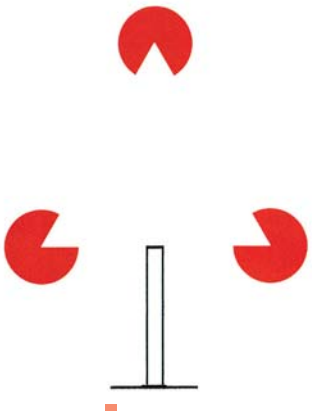


ნორმალურ „თვალდახუჭულ“ მოდუნებულ მდგომარეობასა და მედიტაციის კონკრეტულ პროცედურებს შორის (Holmes, 1984). თუმცა, მედიტაციის დამცველები ამტკიცებენ, რომ მედიტაციის რეალური ფიზიოლოგია შეიძლება დახასიათდეს, როგორც *მშვიდი სიფხიზლე* ანუ მინიმალური სხეულებრივი აღგზნების, მაგრამ მაქსიმალური ცნობიერების მდგომარეობა (Dillbeck & Orme-Johnson, 1987; Morrell, 1986). ამრიგად, მედიტაცია, სულ მცირე, შეამცირებს შფოთვას, განსაკუთრებით მათთან, ვისაც სტრესულ გარემოში უწევს ფუნქციონირება (Anderson et al., 1999; Shapiro et al., 1998). თუმცა, მედიტაციური პრაქტიკის მიზანი გაცილებით მეტია, ვიდრე თავის დროებითი დაღწევა დაძაბულობისგან. მედიტაციის პრაქტიკოსების თანახმად, როდესაც ასეთ პრაქტიკას რეგულარული ხასიათი აქვს, მედიტაციის ზოგიერთ ფორმას ხელეწიფება ცნობიერების გაძლიერება, *გაცისკროვნების* მიღწევაში დახმარების გაწევა იმით, რომ ინდივიდს საშუალება მისცეს ნაცნობი საგნების ახლებურად დანახვისა და აძლევს აღქმისა და აზროვნების განთავისუფლების შესაძლებლობას ავტომატური, კარგად დასწავლილი პატერნების აკრძალვებისგან. ზოგიერთი მკვლევარი ფიქრობს, რომ მედიტაციის რეგულარული პრაქტიკა აფართოებს გონების ფარგლებს დასავლური ფსიქოლოგიის მიერ აღიარებული საზღვრებს მიღმა და მის შედეგად შესაძლებელია გაზომვადი ინტელექტისა (IQ; იხ. თავი 10) და კოგნიტური უნარების (Cranson et al., 1991) მაჩვენებლის ზრდა. მედიტაციის წამყვანი ბუდისტი მასწავლებელი ნათ ჰანი (Nhat Hanh, 1991) გვირჩევს, გავაცნობიეროთ საკუთარი სუნთქვა, უბრალოდ დავაკვირდეთ ჩვენ ირგვლივ არსებულ გარემოს და დავგეგმოთ ყოველდღიური მოქმედებები, რაც ფსიქოლოგიური წონასწორობისკენ მავალ გზაზე დაგვაყენებს.

ჰალუცინაცია (Hallucinations) - მცდარი აღქმა, რომელიც ჩნდება ობიექტური გამღიზიანებლის არარსებობის პირობებში.

ჰალუცინაციები

უჩვეულო პირობებში შესაძლოა ადგილი ჰქონდეს ცნობიერების დამახინჯებას, როდესაც ინდივიდი ხედავს ან ესმის ის, რაც აწმყოში რეალურად/ობიექტურად არ არის მოცემული. **ჰალუცინაცია** არის ნათელი აღქმა, რომელიც ჩნდება ობიექტური სტიმულაციის არარსებობის პირობებში; ეს არის ინდივიდის შეცვლილი რეალობის მენტალური კონსტრუქცია. ჰალუცინაციები განსხვავდება ილუზიებისგან, რომელიც რეალური სტიმულის პერცეპტული დამახინჯებაა. განვიხილოთ **სურათი 6.6**. მასზე ადამიანთა უმრავლესობა სამკუთხედს ხედავს, თუმცა, ის „რეალურად“ არ არის გამოსახული. ამ



სურათი 6.6

ეს ილუზიაა და არა ჰალუცინაცია!

მიუხედავად იმისა, რომ რეალურად არ არსებობს, ადამიანთა უმრავლესობა ამ სურათზე სამკუთხედს ხედავს. ჰალუცინაციების შემთხვევაშიც ადამიანები არარსებულს აღიქვამენ, თუმცა ჰალუცინაციები ინდივიდების ცნობიერების შეცვლილი მდგომარეობიდან წარმოიქმნება და არა პერცეპტული პროცესებისგან.

ფაქტს ჰალუცინაციას ვერ ვუწოდებთ, რადგანაც, როგორც ავხსენით მეხუთე თავში, სამკუთხედი ჩვენ მიერ სამყაროს აღქმის ნორმალური პროცესების შედეგად „ჩნდება“. ჩვენ ვერ გავაქრობთ ამ ილუზორულ სამკუთხედს იმით, თუ გავიხსენებთ, რომ ის არ არის რეალური. ილუზიისგან განსხვავებით, ჰალუცინაციები ინდივიდუალური გამოცდილებაა, რომელსაც არ იზიარებენ იგივე სიტუაციაში მოხვედრილი სხვა ადამიანები. ზოგიერთი ჰალუცინაცია ხანმოკლეა; თუ პიროვნება საკუთარი თავისთვის ჰალუცინაციის არარეალურობის სწრაფად დაფიქსირებას შეძლებს რეალობასთან მისი დაპირისპირებით, ჰალუცინაციური განცდა სავარაუდოდ დასრულდება. თუმცა, ზოგ შემთხვევებში ინდივიდები ვერ ახერხებენ ჰალუცინაციების „რეალურობის“ დაძლევას და ეს ჰალუცინაციები მათ ცხოვრებაზე ზემოქმედებენ (Siegel, 1992).

ჰალუცინაციებს ხელს უწყობს მომატებული აგზნებადობა, ინტენსიური საჭიროების მდგომარეობა ან შემაშინებელი აზრების განდევნის უუნარობა. ისინი მაშინაც ჩნდება, როდესაც ტვინი უჩვეულო, იშვიათი გამღიზიანებლის ზემოქმედებას განიცდის, მაგალითად, მაღალი სიცხის, ეპილეფსიური გულყრის ან შაკიკის დროს; ასევე, მძიმე გონებრივი აშლილობის მქონე პაციენტებთან, რომელნიც ისე რეაგირებენ შინაგან მენტალურ მოვლენებზე, თითქოს ისინი გარეგანი სენსორული გამღიზიანებლები იყოს. ხშირად ჰალუცინაციებს ისეთი ფსიქოაქტიური ნივთიერებებიც იწვევს, როგორიცაა LSD და პეიოტი და, ასევე, ჰალუცინაციები ახლავს ალკოჰოლზე უარის თქმას მწვავე ალკოჰოლიზმის შემთხვევებში (ასეთ ჰალუცინაციებს *delirium tremens*-ს უწოდებენ, DTs). ამ ქიმიურად გამოწვეული ჰალუცინაციების არსებობას ტვინზე ნივთიერებათა პირდაპირი ზემოქმედება უწყობს ხელს.

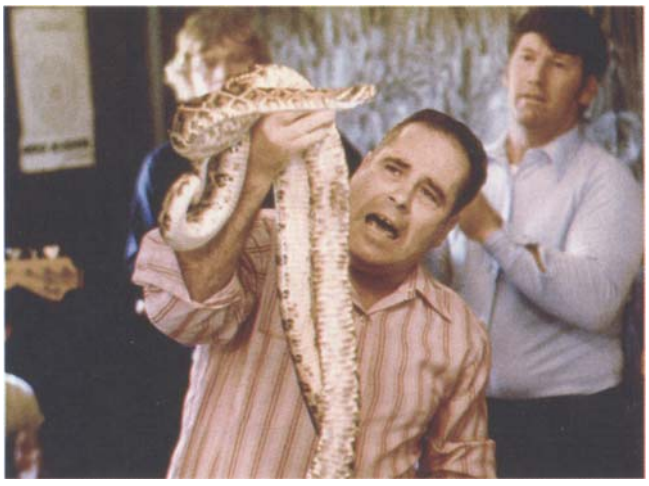
ზოგიერთ კულტურულ და რელიგიურ გარემოში ჰალუცინაციები სასურველი და მნიშვნელოვანი მოვლენაა (Siegel, 1992). ამ პირობებში ჰალუცინაციები მისტიკურ ხილვად, გამოცხადებად აღიქმება, რაც მათ მნახველს განსაკუთრებულ სტატუსს ანიჭებს. ამგვარად, სხვადასხვა გარემო პირობებში სპირიტუალურ ძალებთან აშკარა კონტაქტის ერთი და იგივე მკაფიო აღქმა შეიძლება განიხილებოდეს, როგორც სულიერი ავადმყოფობის ან როგორც განსაკუთრებული ნიჭის მანიშნებელი. ხშირად ასეთი გონებრივი სტატუსის შეფასება თანაბრად არის დამოკიდებული როგორც დამკვირვებლის შეფასებაზე, ისე თავად პერცეპტული გამოცდილების შინაარსზე.

რელიგიური ექსტაზი

მედიტაცია, ლოცვა, მარხვა და სპირიტუალური კომუნიკაცია *რელიგიური* გამოცდილების გაძლიერებას, ინტენსიფიკაციას ემსახურება. უილიამ ჯემსისათვის (1902) რელიგიური გამოცდილება წარმოადგენს უნიკალურ ფსიქოლოგიურ გამოცდილებას, რომელიც ხასიათდება მოვლენების ერთადერთობისა და დაკავშირებულობის, გამოცდილების რეალურობისა და მკაფიოობის განცდით, აგრეთვე კომუნიკაციის უნარის არქონით, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მთლიანი გამოცდილების ხასიათით. მრავალი ადამიანისათვის რელიგიური გამოცდილება ნამდვილად არ წარმოადგენს მათი ჩვეულებრივი ცნობიერების ნაწილს.

თითქმის არ მოიძებნება აპალაჩიას წმინდა აჩრდილის (Holy Ghost) ტომის ხალხის რელიგიურ გამოცდილებაზე უფრო ძლიერი რელიგიური გამოცდილება. მათი რწმენები და ქცევები ცნობიერების უნიკალურ ფორმას ქმნის, რომელიც მათ განსაკუთრებული ქცევების განხორციელების საშუალებას აძლევს. ღვთისმსახურებისას მათ შხამიანი გველები და ცეცხლი უჭირავთ ხელში, სვამენ სტრიქნინის საწამლავს. ამ ქცევებისთვის მოსამზადებლად უსმენენ გრძელ ქადაგებებს და მონაწილეობენ ხმამაღალ, ყურადღების მიმზიდველ სიმღერებსა, ველურ ტრიალსა და ცეკვებში:

ენთუზიაზმი შეიძლება ძალადობის ზღვარს მიუახლოვდეს... წევრები ჭყლოპინებენ და ირ-



ხევიან და გლოსოლალიის (ლინგვისტურ შინაარსს მოკლებული ხელოვნურად შექმნილი ენა) გაურკვეველ, ექსტაზურ „ახალ ენაზე“ მეტყველებაზე გადადიან... მათი ხელები ერთმნიშვნელოვნად ცივია, ცეცხლის ხელში დაჭერის შემდეგაც კი. ეს სიტუაცია შესაძლოა თანხვდებოდეს სხვა რელიგიურ კულტურებში არსებული ტრანსული მდგომარეობების კვლევების მონაცემებს. ეს მეხსიერების არქონით, თითქმის სენსორული ამნეზიითაც შეიძლება აიხსნას, რის საილუსტრაციოდ მკვლევრებს გველებისა და ცეცხლის ხელში მჭერთა მაგალითები მოჰყავთ (Watterlond, 1983, გვ. 53, 55)

გველის ხელში დამჭერთა რელიგიური ჯგუფის წევრების ფსიქოლოგიურმა კვლევამ აჩვენა, რომ ისინი კარგად ადაპტირებული, გაწონასწორებული ადამიანები არიან, რომლებიც ჯგუფში ყოფნით ძლიერ ფსიქოლოგიურ და სოციალურ მხარდაჭერას იღებენ. „სულის მომასწავებლების“ რიტუალში მონაწილეობა „მათთვის პერსონალური ჯილდოს ტოლფასია, რომელსაც მათი ცხოვრების ვერც ერთი ასპექტი ვერ გაუტოლდება“ (Watterlond, 1983).

ცნობიერების შემცვლელი ნივთიერებები

ადამიანები ანტიკური ხანიდან იყენებდნენ სხვადასხვა ნივთიერებებს რეალობის აღქმის შესაცვლელად. არსებობს არქეოლოგიური მონაცემები, რომ აშშ-ის სამხრეთ-დასავლეთსა და მექსიკაში 10 000 წლის მანძილზე უწყვეტად იყენებდნენ „ღრმა ძილის მარცვლებს“ (sophora seed) ანუ მესკალის[5] მარცვალს. ანტიკური აცტეკები ლუდში აზავებდნენ მესკალის მარცვლებს. ანტიკური ხანიდან მოყოლებული, ჩრდილოეთ და სამხრეთ ამერიკის მცხოვრებლების რიტუალების ნაწილს შეადგენდა *თეონანაქტალის*, ფსილოციბის სოკოს გადაყლაპვა, რომელიც „ღმერთების სხეულის“ სახელითაც არის ცნობილი. ამ სოკოს მცირე დოზები ნათელ ჰალუცინაციებს იწვევს.

დასავლურ კულტურებში ნარკოტიკები გართობასთან, დასვენებასთან უფრო ასოცირდება, ვიდრე ჯგუფურ საკრალურ რიტუალებთან. ადამიანები მთელ მსოფლიოში იღებენ ნარკოტიკებს, რათა მოდუნდნენ, გაუმკლავდნენ სტრესებს, თავი აარიდონ არსებული რეალობის უსიამოვნებებს, კომფორტულად იგრძნონ თავი სოციალურ სიტუაციებში ან განიცადონ ცნობიერების შეცვლილი მდგომარეობები. ას წელზე მეტი ხნის წინ უილიამ ჯემსი, რომლის ციტირებაც ჩვენ უკვე რამოდენიმეჯერ მოვახდინეთ, როგორც ამერიკაში ფსიქოლოგიის დამფუძნებლის, აღწერდა ცნობიერების შემცვლელ ნივთიერებებზე მის მიერ ჩატარებულ ექსპერიმენტებს. აზოტის ოქსიდის შესუნთქვის შემდეგ ჯემსი აღნიშნავდა, რომ „ამ მდგომარეობის უმნიშვნელოვანესი მომენტია ძლიერი მეტაფიზიკური ილუმინაციის მოჭარბებული აღმაგზნებელი შეგრძნება. ჭეშმარიტება თითქმის უხილავი მოვლენების სიღრმეშია და ამავდროულად ღიაა დაკვირვებისათვის. გონება მყისიერად და თვალშისაცემი სისხარტით წვდება არსებულის ყველა ლოგიკურ მიმართებას და ამის ანალოგი არ მოიძებნება ნორმალურ ცნობიერებაში; ვერ გავაგლებთ პარალელს ნორმალური ცნობიერების ფუნქციონირებასთან“ (James, 1882, p.186). ამგვარად, ცნობიერების შესწავლისადმი ჯემსის ინტერესი ცნობიერების თვითგამოწვეული შეცვლილი მდგომარეობის კვლევამდე გაფართოვდა.

ცნობიერების შეცვლის მიზნით ნივთიერებების გამოყენების პოპულარიზაცია ალდოს ჰაქსლის (Aldos Huxley, 1954) პუბლიკაციის – „აღქმის კარიბჭის“ გამოქვეყნების შემდეგ დაიწყო. ჰაქსლი საკუთარ ცნობიერებაზე მესკალინით ექსპერიმენტირებდა. მისი წიგნის გამოსვლიდან რამდენიმე ათწლეულის შემდეგ, 1998 წელს ჩატარებული გამოკითხვის შედეგების მიხედვით, რომელშიც 12 წლიდან ზემოთ ასაკის დაახლოებით 25 500 მოქალაქე მონაწილეობდა, აშშ-ის მოქალაქეთა 6,2% აღნიშნავდა, რომ უკანასკნელი ერთი წლის მანძილზე მიღებული ჰქონდა ერთი ან მეტი აკრძალული ნივთიერება (Substance Abuse and Mental Health Services Administration - SAMHSA, 1999). სიხშირე გაცილებით მაღალი იყო გვიანი მოზარდობის ასაკში: 16-17 წლის მოზარდების 16,4% და 18-20 წლის მოზარდების 19,9% აღნიშნავდა ნარკოტიკების რომელიმე ტიპის მოხმარებას. გარდა ამისა, შერჩევის 51,7% გამოკითხვამდე ერთი წლის განმავლობაში ხანდახან იღებდა ალკოჰოლს, 27,7% კი - ეწეოდა სიგარეტს. ეს მონაცემები ხსნის იმას, თუ რატომ დგას აუცილებლობით მეცნიერთა დღის წესრიგში ნარკოტიკების გამოყენების მიზეზებისა და შედეგების კვლევა.

დამოკიდებულება და მიჩვევა

ფსიქოაქტიური ნივთიერებები ქიმიური ნაერთებია, რომელიც ცნობიერი აღქმის დროებითი შეცვლით ზეგავლენას ახდენს მენტალურ პროცესებსა და

[5] ერთგვარი ნარკოტიკი.

ქცევაზე. ხვდებიან რა ტვინში, ეჯაჭვებიან სინაფსის რეცეპტორებს და გარკვეული რეაქციების ბლოკირებას ან სტიმულირებას ახდენენ. ამით საფუძვლიანად ცვლიან ტვინის საკომუნიკაციო სისტემას, ზემოქმედებენ აღქმაზე, მეხსიერებაზე, გუნება-განწყობილებასა და ქცევაზე. მოცემული ნივთიერებების გახანგრძლივებული გამოყენების შედეგად ვითარდება **ტოლერანტობა**, ანუ იმავე ეფექტის მისაღწევად უფრო და უფრო მეტი დოზა ხდება საჭირო (ტოლერანტობის ზოგიერთ ფსიქოლოგიურ საფუძველზე მე-7 თავში ვისაუბრებთ). ტოლერანტობას თან სდევს **ფიზიოლოგიური დამოკიდებულება**, პროცესი, რომლის დროსაც ორგანიზმი ეჩვევა და დამოკიდებული ხდება მოცემულ ნივთიერებაზე, ნაწილობრივ იმიტომ, რომ ნარკოტიკის ხშირი არსებობით, შემცველობით გამოიფიტება ნეიროტრანსმიტერები. ტოლერანტობისა და დამოკიდებულობის ტრაგიკული შედეგია **მიჩვევა**. ადამიანს, რომელიც მიჩვეულია მოცემულ ნივთიერებაზე, ორგანიზმში ესაჭიროება ნარკოტიკი და თუ ნივთიერება არ არის დამანგრეველი, მტკივნეული სიმპტომებით (კანკალი, ოფლიანობა, გულისრევა და ალკოჰოლის არარსებობის ზოგიერთ შემთხვევაში კი სიკვდილი) იტანჯება.

თუ ინდივიდი მოცემული ნივთიერების გამოყენებას იმდენად სასურველად და სასიამოვნოდ მიიჩნევს, რომ ვითარდება სწრაფვა, ძლიერი სურვილი (მიჩვევის ან მიჩვევის გარეშე), მდგომარეობას **ფსიქოლოგიურ დამოკიდებულებას** უწოდებენ. ფსიქოლოგიური დამოკიდებულება შეიძლება ნებისმიერი ნივთიერების მიმართ განვითარდეს. ნივთიერებაზე დამოკიდებულების შედეგად ადამიანის ცხოვრების სტილი იმდენად ფოკუსირდება ნარკოტიკის მიღების ირგვლივ, რომ იზღუდება ან მცირდება მისი ფუნქციონირების შესაძლებლობა. გარდა ამისა, ნარკოტიკის მიღების ყოველდღიური ჩვევის შესანარჩუნებლად და დანახარჯების დასაფარად ხშირად უბიძგებს ნივთიერებაზე დამოკიდებულ ინდივიდს ქურდობისკენ, ყაჩაღობისკენ, პროსტიტუციისკენ ან ნარკოტიკებით ვაჭრობისკენ. დღესდღეობით ნარკოტიკებზე მიჩვევის თანმხლები ყველაზე მომაკვდინებელი საფრთხეა ჰიპოდერმული ნემსების თანაზიარი მოხმარების შედეგად შიდსით დაავადების საშიშროება; ინტრავენური ნარკოტიკების მომხმარებლებმა სრულიად გაუაზრებლად შეიძლება „გაუზიარონ“ ორგანიზმის სითხე იმათაც, ვისაც ეს მომაკვდინებელი დაავადება აქვთ.

მოზარდები ემოციური სტრესებისგან თავის დაღწევისა და ყოველდღიურ სტრესორებთან გასამკლავებლად აკრძალული ნივთიერებების გამოყენების შემდეგ ხანგრძლივი უარყოფითი შედეგებით იტანჯებიან.

- **ფსიქოაქტიური ნივთიერებები** (Psychoactive drugs) - ქიმიური ნაერთები, რომელიც ცნობიერი აღქმის დროებითი შეცვლით ზეგავლენას ახდენს მენტალურ პროცესებსა და ქცევაზე.
- **ტოლერანტობა** (Tolerance) - სიტუაცია, რომელიც ნივთიერების ხანგრძლივი გამოყენების შედეგად იქმნება, როდესაც იგივე ეფექტის მისაღწევად ინდივიდს უფრო და უფრო მეტი დოზა სჭირდება.
- **ფიზიოლოგიური დამოკიდებულება** (Psysiological dependence) - პროცესი, როდესაც ორგანიზმი ეჩვევა და დამოკიდებული ხდება მოცემულ ნივთიერებაზე.
- **მიჩვევა** (Addiction) - მდგომარეობა, როდესაც ორგანიზმი ითხოვს ნარკოტიკს, რათა ფუნქციონირება შეძლოს, მის არქონაზე ყოველგვარი ფიზიკური და ფსიქოლოგიური რეაქციების გარეშე; ხშირად თან სდევს ტოლერანტობასა და დამოკიდებულობას.
- **ფსიქოლოგიური დამოკიდებულება** (Psychological dependence) - ნარკოტიკის ფსიქოლოგიური საჭიროება ან სურვილი.

საიდან ვიცით

ნივთიერებების ბოროტად გამოყენების შედეგები

მოზარდების მიერ ნარკოტიკების მოხმარების რვაწლიანი კვლევა 1976 წელს დაიწყო. გამოკვლევაში მონაწილეობდა დამამთავრებელი კლასის 1634 მოსწავლე ლოს ანჯელესიდან. სრული ყოველწლიური მონაცემები შეიკრიბა 739 მონაწილეზე. მათ შორის 10%-ზე ნაკლები რეგულარულად ან ქრონიკულად მოიხმარდა ნარკოტიკებს, 10%-ზე ნაკლებს კი საერთოდ არ ჰქონდა ნარკოტიკებთან არანაირი შეხება. მიღებული შედეგების დაყოფა ოთხ ჯგუფად გახდა შესაძლებელი (Newcomb & Bentler, 1988; Stacy et al., 1991):

- ნარკოტიკის ყოველდღიური მოხმარება უარყოფითად მოქმედებდა პიროვნულ და სოციალურ ადაპტაციაზე, არღვევდა ურთიერთობებს, ამცირებდა სწავლის პოტენციალს, ზრდიდა კრიმინალს ძალადობის გარეშე და ხელს უწყობდა დეზორგანიზებულ აზროვნებას.

- ძლიერი ნივთიერებები, როგორიცაა სტიმულატორები და ნარკოტიკები, ზრდიდა სუიციდური და თვითდამანგრეველი აზრების სიხშირეს და ამცირებდა სოციალურ მხარდაჭერას, რითაც ხელს უწყობდა მარტოობას.
- ნივთიერების ეფექტები იცვლებოდა მათი ტიპისა და კომბინირებული გამოყენების შესატყვისად. ასე, მაგალითად, კოკაინი ზრდიდა კონფრონტაციას და ასუსტებდა ახლო ურთიერთობებს, თუმცა, ფსიქოლოგიური და ფიზიკური ჯანმრთელობისათვის ყველაზე დამანგრეველ ეფექტს ძლიერი ნივთიერებებისა და სიგარეტის კომბინაცია იძლეოდა.
- მოულოდნელი იყო, რომ მოზარდებთან, რომლებიც ზომიერად იღებდნენ ალკოჰოლს და სხვას არაფერს (არანაირ ნარკოტიკს), აღინიშნებოდა მომატებული სოციალური ინტეგრაცია და თვითპატივისცემა. ეს მოზარდები თავის თანატოლებთან შედარებით უკეთესად ადაპტირებულნი შეიძლება ყოფილიყვნენ.

ფსიქოაქტიურ ნივთიერებათა სახეები

გავრცელებული ფსიქოაქტიური ნივთიერებების ნუსხა მოცემულია **6.1 ცხრილში** (მე-16 თავში სხვა ტიპის ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებზე ვისაუბრებთ, რომლებიც ფსიქიკური აშლილობების დასაძლევად გამოიყენება). ჩვენ მოკლედ მიმოვიხილავთ, თუ როგორ აღწევს თითოეულ კლასში შემავალი ნივთიერებები მათთვის დამახასიათებელ ფიზიოლოგიურ და ფსიქოლოგიურ გავლენას; გარდა ამისა, შევეხებით ნივთიერებების ბოროტად გამოყენების პიროვნულ და სოციალურ შედეგებს.

ცნობიერების ყველაზე ფუნდამენტურ ცვლილებებს იწვევს ნივთიერებები, რომლებიც *ჰალუცინოგენების* ან *ფსიქოდელიკების* სახელით არის ცნობილი. ეს ნივთიერებები ცვლის როგორც გარეგანი სამყაროს, ისე შინაგანი ცნობიერების აღქმას. როგორც დასახელებიდან ჩანს, ეს ნივთიერებები ხშირად იწვევენ ჰალუცინაციებს და „მე“-სა და „არა მე“-ს შორის საზღვრების გაქრობას. ოთხი ყველაზე ცნობილი ჰალუცინოგენია *მესკალინი* (მიიღება კაქტუსისგან), *ფსილოციბინი* (მიიღება სოკოსგან) და *LSD* და *PCP* (სინთეზირდება ლაბორატორიებში). PCP, ანუ *ანგელოზის მტვერი*, იწვევს განსაკუთრებულად უცნაურ დისოციაციურ რეაქციებს, რომლის დროსაც ადამიანს ეკარგება ტკივილის შეგრძნება, იბნევა და გარშემო არსებული სინამდვილისგან გამოცალკევებულად გრძნობს თავს. ჰალუცინოგენური ნივთიერებები მოქმედებენ ტვინში სპეციფიკურ რეცეპტორულ უბნებზე, ქიმიურ ნეიროტრანსმიტერზე – სეროტონინზე (Aghajanian & Marek, 1993).

კანაფი ფსიქოაქტიური ეფექტის მქონე მცენარეა. მისი აქტიური ინგრედიენტია THC, რომელიც ნაპოვნია როგორც *ჰაშიშსა* (მცენარის დაფხვნილი ფისი) და, ასევე, *მარიხუანაში* (მცენარის გამხმარი ფოთლები და ყვავილები). THC-ს შესუნთქვით გამოწვეული განცდების ბუნება დამოკიდებულია დოზირებაზე: მცირე დოზები იწვევს მსუბუქ, სასიამოვნო გაბრუებას, დიდი დოზები კი – ხანგრძლივ ჰალუცინოგენურ რეაქციებს. რეგულარული გამოყენების შემთხვევაში აღინიშნება ეიფორია, კარგად ყოფნის განცდა, სივრცისა და დროის აღქმის რღვევა და, რა თქმა უნდა, სხეულიდან გასვლის განცდები. თუმცა, კონტექსტიდან გამომდინარე, შესაძლოა ნეგატიურ ეფექტსაც ჰქონდეს ადგილი – შიში, შფოთვა და დაბნეულობა. მკვლევრებმა წლების მანძილზე იცოდნენ, რომ *კანაფინოიდები*, მარიხუანას აქტიური ქიმიური ნაერთები, შემაკავებლად მოქმედებს ტვინის სპეციფიკურ რეცეპტორებზე; ეს კანაფინოიდური რეცეპტორები ჰიპოკამპში, ანუ მეხსიერებაზე პასუხისმგებელ თავის ტვინის უბნებშია განლაგებული. მხოლოდ ბოლო ათწლეულში იქნა ნაკვლევი ახლად აღმოჩენილი *ანანდამიდი* – ნეიროტრანსმიტერი, რომელიც, ასევე, შემაკავებელ ეფექტს ახდენს იგივე რეცეპტორებზე (Di Marzo et al., 1994; Staht, 1998). ამიტომაც აღწევენ კანაფინოიდები ცნობიერების შემცვლელ ეფექტს ანანდამიდისადმი (ტვინში ბუნებრივად არსებული ნივთიერებისადმი) მგრძნობიარე ტვინის უბნებზე. გარდა ამისა, მეცნიერებმა აღმოაჩინეს, რომ *შოკოლადი* შეიცავს ნივთიერებას, რომელიც გავლენას ახდენს ტვინის მიერ ანანდამიდის მოხმარებაზე (di Tomaso et al., 1996) შოკოლადის მოლეკულებმა შეიძლება შეაკავოს კანაფინოიდური რეცეპტორები ან ზემოქმედება მოახდინოს ნერვული რეაქციების ზომაზე. ეს მოლეკულები არ არის აღმოჩენილი თეთრ შოკოლადში, რითაც შეიძლება ავხსნათ ის ფაქტი, რომ ადამიანებს უფრო ხშირად უნდებათ რძისა და შავი შოკოლადი.

ოპიატები, როგორიცაა *ჰეროინი* და *მორფინი*, თრგუნავს ფიზიკურ მგრძნობელობასა და გამღიზიანებლებზე საპასუხო რეაქციებს. ჰეროინის ინტრავენური მიღების თავდაპირველი ეფექტია სიამოვნებაში გადაშვება – ყველა საფიქრალისა და სხეულებრივი მოთხოვნების გაცნობიერების ადგილს ეიფორიის გრძნობა იკავებს. ჰეროინის მოხმარება

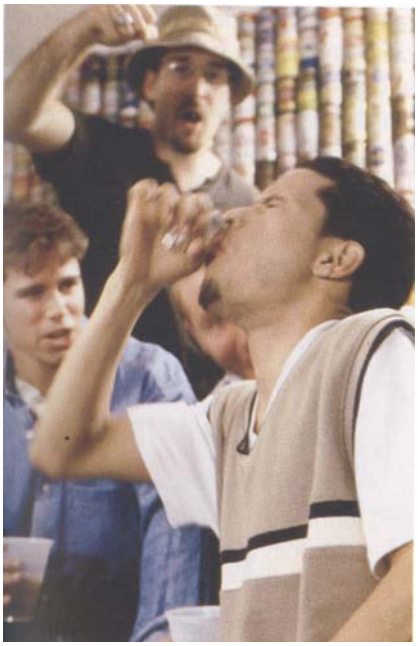
ცხრილი 6.1

ფსიქოაქტიური ნივთიერებები: სამედიცინო გამოყენება, ხანგრძლივობა და დამოკიდებულება

	სამედიცინო გამოყენება	ეფექტის ხანგრძლივობა (საათებში)	დამოკიდებულება	
			ფსიქოლოგიური	ფიზიოლოგიური
ოპიატები (ნარკოტიკები)				
მორფინი	ტკივილგამაყუჩებელი	3-6	მაღალი	მაღალი
ჰეროინი	კვლევის პროცესში	3-6	მაღალი	მაღალი
კოდეინი	ტკივილგამაყუჩებელი, ხველის აღმკვეთი	3-6	ზომიერი	ზომიერი
ჰალუცინოგენი				
LSD	არა	8-12	არა	არ არის ცნობილი
PCP (პენციკლიდინი)	ვეტერინარული ანესთეტიკი	ვარირებს	არ არის ცნობილი	მაღალი
მესკალინი (პეიოტი)	არა	8-12	არა	არ არის ცნობილი
ფსილოციბინი	არა	4-6	არ არის ცნობილი	არ არის ცნობილი
კანაფი (მარიხუანა)	ქიმიოთერაპიის თანმხლები გულისრევის აღმკვეთი	2-4	მსუბუქად ზომიერი	არ არის ცნობილი
დეპრესანტები				
ბარბიტურატები (მაგალითად, სექონალი)	სედატიური, ძილის წამალი, ანესთეტიკი, ანტიკონვულსანტი	1-16	ზომიერად მაღალი	ზომიერად მაღალი
ბენზოდიაზეპინი (მაგალითად, ვალიუმი)	შფოთვის შემამცირებელი, სედატიური, ძილის წამალი, ანტიკონვულსანტი	4-8	მსუბუქად ზომიერი	მსუბუქად ზომიერი
ალკოჰოლი	ანტისეპტიკი	1-5	ზომიერი	ზომიერი
სტიმულატორები				
ამფეტამინი	ჰიპერკინეზია, ნარკოლეფსია, წონის კონტროლი	2-4	მაღალი	მაღალი
კოკაინი	არა	1-2	მაღალი	მაღალი
ნიკოტინი	ნიკოტინის საღეჭი რეზინი მოწევისთვის თავის დასანებებლად	ვარირებს	მსუბუქად მაღალი	ზომიერად მაღალი
კოფეინი	წონის კონტროლი, სტიმულანტი მწვავე რესპირატორული სირთულეებისას, ანალგეტიკი	4-5	არ არის ცნობილი	ზომიერი

ხშირად იწვევს მიჩვევას. მე-3 თავში აღვნიშნეთ, რომ ტვინი შეიცავს ენდორფინებს (*ენდოგენურ მორფინებს*), რომელიც მძლავრ ზეგავლენას ახდენს გუნება-განწყობილებაზე, ტკივილსა და სიამოვნების განცდაზე. ოპიუმისა და მორფინის მსგავსი ნარკოტიკები ტვინის იგივე რეცეპტორულ უბნებს იკავებს (Harrison et al., 1998; Reisine, 1995). ამრიგად, ოპიატები და მარიხუანა (როგორც ზემოთ აღინიშნა) იმიტომ აღწევენ მათთვის დამახასიათებელ ეფექტებს, რომ ისინი შეიცავენ ისეთ აქტიურ კომპონენტებს, რომელიც ტვინში ბუნებრივად არსებული ნივთიერებების მსგავსი ქიმიური თვისებებით ხასიათდება. როდესაც ნერვული რეცეპტორები ხელოვნულად სტიმულირდება ცნობიერების შემცვლელი ნივთიერებებით, ტვინი კარგავს ფაქიზ ბალანსს.

დეპრესანტებში შედის *ბარბიტურატები* და, განსაკუთრებით აღსანიშნავია, *ალკოჰოლი*. ამ ნივთიერებებს ახასიათებთ გონებრივი და ფიზიკური აქტივობის დათრგუნვა (შენელება) ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში ნერვული იმპულსების გადაცემის



შეკავების ან შემცირების საშუალებით. დეპრესანტების მოქმედების ეფექტი, ნაწილობრივ, მიიღწევა სინაფსებში ნერვული კომუნიკაციისთვის ხელის შეწყობით, სადაც გამოიყენება GABA ნეიროტრასმიტერი (Dehaney & Sah, 1999; Malizia & Nutt, 1995). GABA ხშირად ნერვული გადაცემების შემაკავებლის ფუნქციას ასრულებს, რითაც აიხსნება დეპრესანტების შემაკავებელი ეფექტები. ბარბიტურატები ძალზე სახიფათო შეიძლება იყოს. 15-წლიან კვლევაში გამოვლინდა, რომ ნარკოტიკების დოზის გადამეტების შემთხვევათა დაახლოებით ნახევარი ბარბიტურატებზე მოდიოდა (Howard, 1984). ყველაზე ხშირად დანიშვნადი დეპრესანტები, როგორიცაა *ვალიუმი* და *ქსანაქსი*, მნიშვნელოვანწილად ხასიათდება მიჩვევის განვითარების შესაძლებლობით (Miller, 1999).

ალკოჰოლი იყო ერთ-ერთი პირველი ფსიქოაქტიური ნივთიერება, რომელიც ფართოდ გამოიყენებოდა უხსოვარი დროიდან. მისი გავლენის ქვეშ მყოფი ადამიანები სულელები, ხმაურიანები, მეგობრულები და ენაწყლიანები ხდებიან; ზოგიერთი მათგანი აგრესიული და მოძალადე ხდება, ზოგი კი ითრგუნება და დეპრესიულ განცდებში იძირება. მკვლევრებმა დღემდე არ იციან, თუ კონკრეტულად როგორ მოქმედებს ალკოჰოლი ტვინზე, თუმცა, სხვა დეპრესანტების მსგავსად, როგორც ჩანს, ისიც ზემოქმედებს GABA-ს აქტივობაზე (De Witte, 1996). მცირე დოზის შემთხვევაში ალკოჰოლმა შეიძლება გამოიწვიოს რელაქსაცია და მოზრდილთა რეაქციების სისწრაფის მცირედ გაუმჯობესება, თუმცა, ორგანიზმს მხოლოდ მცირე ოდენობის ალკოჰოლთან შეუძლია გამკლავება. დიდი რაოდენობით ალკოჰოლი ხანმოკლე პერიოდში იწვევს ცენტრალური ნერვული სისტემის გადატვირთვას. ავტოსაგზაო და უბედური შემთხვევები 6-ჯერ უფრო ხშირია ადამიანებთან, რომელთა სისხლშიც 0,10% ალკოჰოლის შემცველობაა, ვიდრე მათთან, ვისთანაც ეს მაჩვენებელი 2-ჯერ ნაკლებია. ალკოჰოლური ინტოქსიკაციის მეორე შედეგი, რომელსაც წვლილი შეაქვს უბედურ შემთხვევებში, თვალის გუგების გაფართოებაა, რასაც თან სდევს ღამით ხედვის პრობლემები. როდესაც სისხლში ალკოჰოლის შემცველობა 0,15% აღწევს, ადგილი აქვს მომატებულ ნეგატიურ ზემოქმედებას აზროვნებაზე, მეხსიერებასა და განსჯის უნარზე, რასაც თან ახლავს ემოციური არასტაბილურობა და მოტორული კოორდინაციის რღვევა.

ალკოჰოლის მოხმარება უმთავრესი სოციალური პრობლემაა აშშ-ში. ალკოჰოლთან დაკავშირებული ავტოკატასტროფები 15-25 წლის ადამიანთა სიკვდილიანობის წამყვანი მიზეზია. როდესაც სმის რაოდენობა და სიხშირე ზემოქმედებს სამსახურზე, აუარესებს სოციალურ და ოჯახურ ურთიერთობებს და სერიოზულ პრობლემებს უქმნის ჯანმრთელობას. ასეთი ვითარების შესატყვისი დიაგნოზია *ალკოჰოლიზმი.* ფიზიკური დამოკიდებულობა, ტოლერანტობა და მიჩვევა – ეს ყველაფერი ხანგრძლივი ინტენსიური სმის ფონზე ვითარდება. ზოგიერთი ინდივიდისთვის ალკოჰოლიზმი სმაზე უარის თქმის უნარის არქონასთან ასოცირდება; ზოგიერთისთვის კი, ალკოჰოლიზმი გამოიხატება რამოდენიმე ჭიქის შემდეგ სმის შეჩერების უნარის არქონაში. 1998 წელს ჩატარებული გამოკითხვის მონაცემების თანახმად, 18-25 წლის რესპოდენტთა 13,8%-ს აღენიშნებოდა ინტენსიური სმა, ანუ ისინი სვამდნენ 5 და მეტ ჭიქას ერთ ჯერზე/დალევაზე ყოველ ხუთ ან მეტ დღეში ერთხელ ერთი თვის განმავლობაში (SAMHSA, 1999), თუმცა, ყველა ასაკის რესპოდენტთა საშუალო მაჩვენებელი მამაკაცებთან (9,7%) გაცილებით მაღალი იყო, ვიდრე ქალებთან (2,4%).

სტიმულატორებს, როგორიცაა ამფეტამინი და კოკაინი, აღგზნებისა და ეიფორიის მდგომარეობის გამოწვევის მიზნით იღებენ. სტიმულატორები მოქმედებენ ტვინში ისეთი ნეიროტრასმიტერების დონის მომატებით, როგორიცაა ნორეპინეფრინი, სეროტონინი და დოპამინი. მაგალითად, სტიმულა-

ტორები აკავებენ ტვინში იმ მოლეკულების მოქმედებას, რომელთაც, ჩვეულებრივ, დოპამინი გამოჰყავს სინაფსებიდან (Giros et al., 1996). კოკაინით ხანგრძლივი სარგებლობა იწვევს ცვლილებებს ტვინის სიამოვნების განცდაზე პასუხისმგებელ სისტემაში (Gawin, 1991). სტიმულატორების ზემოქმედება სამ სხვადასხვა ეფექტს იწვევს: მომატებული თვითდარწმუნებულობა, მოჭარბებული ენერგია და ჰიპერაქტიურობა და ეიფორიასთან მიახლოებული გუნება-განწყობილება. ინტენსიური მომხმარებლები განიცდიან შემაშინებელ ჰალუცინაციებს და უვითარდებათ რწმენა იმისა, რომ სხვები მათთვის ტკივილის მიყენებას ცდილობენ. ამ რწმენებს *პარანოიდალურ ილუზიებს* უწოდებენ. კოკაინის მოხმარების თანმხლებ განსაკუთრებულ საფრთხეს ეიფორიულ აღმაფრენასა და ძალზე დეპრესიულ ჩავარდნებს შორის არსებული კონტრასტი ქმნის. ეს გარემოება აიძულებს კოკაინის მომხმარებლებს, რომ ყოველგვარი კონტროლის გარეშე გაზარდონ ნარკოტიკის მოხმარების სიხშირე და დოზები. კოკაინის ყველაზე სუფთა ფორმაა *crack*-ი, განსაკუთრებით დამანგრეველი ქუჩის ნარკოტიკი, რომელიც სწრაფად აბრუებს და სწრაფადვე კარგავს მოქმედების ძალას. ვინაიდან მცირე ოდენობით და იაფად იყიდება, ეს ნივთიერება ყოველთვის ხელმისაწვდომია ღარიბებისა და ახალგაზრდებისათვის; *crack*-ი მრავალ სოციალურ ჯგუფს ანგრევს.

ორი სტიმულატორი, რომელთაც ხშირად არ აღვიქვამთ ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებად, არის *კოფეინი* და *ნიკოტინი*. შეიძლება საკუთარი გამოცდილებიდან ვიცოდეთ, რომ ორი ფინჯანი მაგარი ყავა ან ჩაი საკმარისი რაოდენობის კოფეინს შეიცავს იმისათვის, რომ ღრმა ზეგავლენა მოახდინოს გულზე, სისხლსა და ცირკულარულ ფუნქციებზე და დაძინებასთან დაკავშირებული პრობლემები შეგვიქმნას. თამბაქოში აღმოჩენილი ქიმიური ნაერთი ნიკოტინი საკმარისად ძლიერი სტიმულატორია, რომელსაც ადგილობრივი ამერიკელი შამანები მაღალი კონცენტრაციით იყენებდნენ მისტიკური მდგომარეობებისა და ტრანსის გამოსაწვევად; თუმცა, ზოგიერთი თანამედროვე მომხმარებლისგან განსხვავებით, მათ იცოდნენ, რომ ნიკოტინი მიჩვევას იწვევს და დიდ სიფრთხილეს იჩენდნენ მისი მოხმარებისას. მიჩვევის გამომწვევი სხვა ნივთიერებების მსგავსად, ნიკოტინი ტვინში ბუნებრივად გამომუშავებულ ქიმიურ ნაერთებს ჰგავს. კვლევებით დადგენილია ტვინის მოქმედების ის რეგიონები, რომელიც პასუხისმგებელია ნიკოტინსა და კოკაინზე მიჩვევის განვითარებაზე (Pich et al., 1997). ნიკოტინში შემავალი ქიმიური ნაერთები იმ რეცეპტორების სტიმულირებას ახდენს, რომელიც თავს კარგად გვაგრძნობინებს რაიმე კარგის/სწორად გაკეთების შემდეგ; რაც გვაგრძნობინებს, რომ ყველაფერი წესრიგშია – ფენომენი, რომელიც ხელს უწყობს გადარჩენას. სამწუხაროდ, ნიკოტინი ტვინის იგივე რეცეპტორებს აღიზიანებს, რომელიც გვატყობინებს, რომ ყველაფერი კარგადაა, როცა ვეწევით, თუმცა, რეალურად ეს ასე არ არის. ნიკოტინის მიერ ჯანმრთელობაზე უარყოფითი ზემოქმედება მთლიანობაში დიდად აღემატება ყველა სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერების ზემოქმედებას ერთად, ჰეროინის, კოკაინისა და ალკოჰოლის ჩათვლით. საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის სამსახურის მონაცემების თანახმად, წელიწადში 400 000 სიკვდილი სიგარეტის მიზეზით ხდება. მიუხედავად იმისა, რომ მოწევა შეუქცევადი ავადმყოფობისა და სიკვდილის მთავარი მიზეზია, ის ლეგალიზებულია და ყოველწლიურად მილიონები იხარჯება სიგარეტის რეკლამირებაზე. 60 მლნ ამერიკელი ჯერ კიდევ მწეველია, თუმცა, მოწევის საწინააღმდეგო კამპანიები გარკვეულ შედეგს აღწევს და მცირდება მწეველთა საერთო რაოდენობა (SAMHSA, 1995). ყოველწლიურად 2,1 მილიონი ადამიანი იწყებს მოწევას და მათი უმრავლესობა 18 წელზე ნაკლები ასაკისაა. ეს, ნაწილობრივ, წარმატებული სარეკლამო კამპანიის შედეგი შეიძლება იყოს, რომელიც ხშირად სწორედ ახალგაზრდობაზეა მიმართული: მოზარდთა შორის მწეველთა რაოდენობის მნიშვნელოვანი მომატება მთელი რიგი სარეკლამო კამპანიების შედეგად მოხდა (Pierce & Gilpin, 1995).

ეს თავი N.N-ის შემთხვევის განხილვით დავიწყეთ და შევეცადეთ მის გამოცდილებასთან შეგვედარებინა წარსულის მოგონებისა და მომავლის დაგეგმვის ჩვენი უნარი. ეს მაგალითი იმის საჩვენებლად წარმოვადგინეთ, თუ როგორ ბადებს ჩვენ მიერ განხორციელებული სრულიად ჩვეულებრივი აქტივობები ცნობიერების შესახებ ზოგიერთ საინტერესო შეკითხვას: საიდან მოდის ჩვენი აზრები? როგორ ჩნდება ისინი? სად ინახება ეს აზრები? ახლა უკვე ვიცით ზოგიერთი თეორია, რომელიც პასუხს გასცემს ამ კითხვებს და ვიცით, როგორ უნდა შევძლოთ ამ თეორიათა გადამოწმება. ჩვენ ვნახეთ, რომ ცნობიერება, საბოლოო ჯამში, საშუალებას გვაძლევს, რომ გვქონდეს მთელი რიგი გამოცდილებისა, რაც ადამიანად გვაქცევს.

ასევე, განვიხილეთ ცნობიერების უფრო და უფრო ნაკლებად ჩვეული გამოყენების შემთხვევები. ჩვენ დავსვით კითხვა: რატომ არიან ადამიანები უკმაყოფილონი ყოველდღიური ჩვეული ცნობიერებით და რატომ ეძებენ მისი შეცვლის მრავალ-

ფეროვან გზებს? ჩვეულებრივ, ძირითადი ფოკუსი არსებული ამოცანების მიმდინარე მოთხოვნებსა და სიტუაციებზე გაკეთდა, თუმცა, ჩვენი ცნობიერების რეალობიდან გამომდინარე, შეზღუდვებსაც ვაცნობიერებთ; ასევე, ვაცნობიერებთ, რომ შეზღუდულია ჩვენი გამოცდილების დიაპაზონი და სიღრმე, რაც არსებული პოტენციალის სრულად გამოვლენის შესაძლებლობას გვართმევს. დროდადრო, ალბათ, სევდა შეგვიპყრობს ჩვეული რეალობის ფარგლებს მიღმა გაღწევის ძლიერი სურვილის გამო და ჩვეული უსაფრთხო სტაბილურობის ნაცვლად თავისუფლების განუსაზღვრელობას ვარჩევთ.

შეჯამება

ნებისმიერი კულტურის წარმომადგენლები ეძიებენ ცნობიერების შეცვლის საშუალებებს. დაკვირვებადი სიზმრების მქონე ადამიანები აცნობიერებენ, რომ სძინავთ და შეუძლიათ სიზმრის დასასრულის კონტროლირება. ადამიანები ერთმანეთისგან განსხვავდებიან იმით, თუ რამდენად ექვემდებარებიან ჰიპნოზის ზემოქმედებას. მკვლევრები ადარებენ ნამდვილად ჰიპნოზირებული ადამიანებისა და სიმულიანტების რეაქციებს, რათა გაიმიჯნოს ჰიპნოზის ორიგინალური ეფექტი ჰიპნოტიზიორის გულის მოსაგებად განხორციელებული ქცევებისაგან. ჰიპნოტიზმი განსაკუთრებული მძლავრი ტექნიკაა ტკივილის შასამცირებლად. ადამიანებს ხშირად აქვთ „ფარული დამკვირვებლის“ გამოცდილება, რაც გულისხმობს ჰიპნოზის ზემოქმედების ქვეშ ყოფნისას მოვლენების ფარულ, არაცნობიერ აღქმას.

მედიტაციით შესაძლებელია ცნობიერების ცვლილებებისა და სხვა ტიპის კოგნიტური წინსვლის განხორციელება. ჰალუცინაციები წარმოადგენს მკაფიო პერცეპტულ გამოცდილებას გარეგანი გამღიზიანებლის არარსებობის პირობებში. ზოგიერთი ადამიანი ფლობს რელიგიურ გამოცდილებას, რომელიც არ არის ჩვეულებრივი ცნობიერების ნაწილი. ცნობიერების შეცვლის მიზნით ნივთიერებების, როგორც ექსტრაორდინალური საშუალებების, გამოყენება ხშირად სახიფათოა, რადგანაც არსებობს ალბათობა მიჩვევის განვითარების და ზოგჯერ სიკვდილისაც კი. ნარკოტიკები ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე ნეიროტრასმიტერების სტიმულირებით, დათრგუნვით ან შეცვლით ზემოქმედებენ.

საკვანძო საკითხები

ცნობიერების შინაარსი

- ცნობიერება გონების შინაარსების გაცნობიერებას, მათ შესახებ ცოდნას წარმოადგენს;
- არსებობს ცნობიერების სამი დონე: (1) სამყაროს ბაზისური ცნობიერება, (2) გააზრება იმისა, თუ რას ვაცნობიერებთ და (3) თვითცნობიერება;
- ღვიძილი პერიოდის ცნობიერების შინაარსი განსხვავდება არაცნობიერი პროცესებისგან, წინარეცნობიერი მეხსიერებისგან, ყურადღების მიღმა დარჩენილი ინფორმაციისგან, არაცნობიერისგან და ცნობიერი აღქმისგან;
- საკვლევი ტექნიკები, როგორიცაა ხმამაღლა ფიქრის ოქმები და ექსპერიმენტის შერჩევა ცნობიერების შინაარსის შესასწავლად გამოიყენება.

ცნობიერების ფუნქციები

- ცნობიერება გვეხმარება გადარჩენაში და გვაძლევს რეალობის პიროვნული და კულტურული კონსტრუქტების შექმნის შესაძლებლობას;
- მკვლევრები სწავლობენ ცნობიერ და არაცნობიერ პროცესებს შორის არსებულ ურთიერთმიმართებას.

ძილი და სიზმარი

- ცირკადული რიტმი ასახავს ბიოლოგიური საათის მოქმედებას;
- ღამის ძილის განმავლობაში იცვლება თავის ტვინის აქტივობის პატერნები. REM ძილი ხასიათდება თვალების სწრაფი მოძრაობით და თანხვდება მკაფიო სიზმრების პერიოდს. მთლიანი ძილის დაახლოებით 1/4 REM ძილია 4-5 ცალკეული პერიოდის განმავლობაში;

- ძილის რაოდენობა და REM და NREM ძილის თანაფარდობა ასაკთან ერთად იცვლება;
- REM და NREM ძილი სხვადასხვა ფუნქციებს ემსახურება, შენახვისა და აღდგენის ჩათვლით;
- ძილის დარღვევები, როგორიცაა ინსომნია, ნარკოლეფსია და ძილის აპნოე უარყოფით გავლენას ახდენს დღის მანძილზე ადამიანის ფუნქციონირების უნარზე. დღის ძილიანობა, ასევე, ფართოდ გავრცელებული სერიოზული პრობლემაა;
- ფროიდი თვლიდა, რომ სიზმრების შინაარსი არაცნობიერი მასალაა, რომელმაც გაიარა სიზმრის ცენზურა;
- სხვა კულტურებში სიზმრების ინტერპრეტაცია რეგულარულად ხდება და ამას განსაკუთრებული კულტურული როლის მქონე ადამიანები ახორციელებენ. ინტერპრეტაცია მომავლის წინასწარმეტყველების ფუნქციას ემსახურება.
- სიზმრის ზოგიერთი თეორია მათი წყაროების ბიოლოგიურ წარმომავლობაზე ამახვილებს ყურადღებას, თუმცა, ეს თეორიები სრულად არ თანხვდება სიზმრის შინაარსებს.

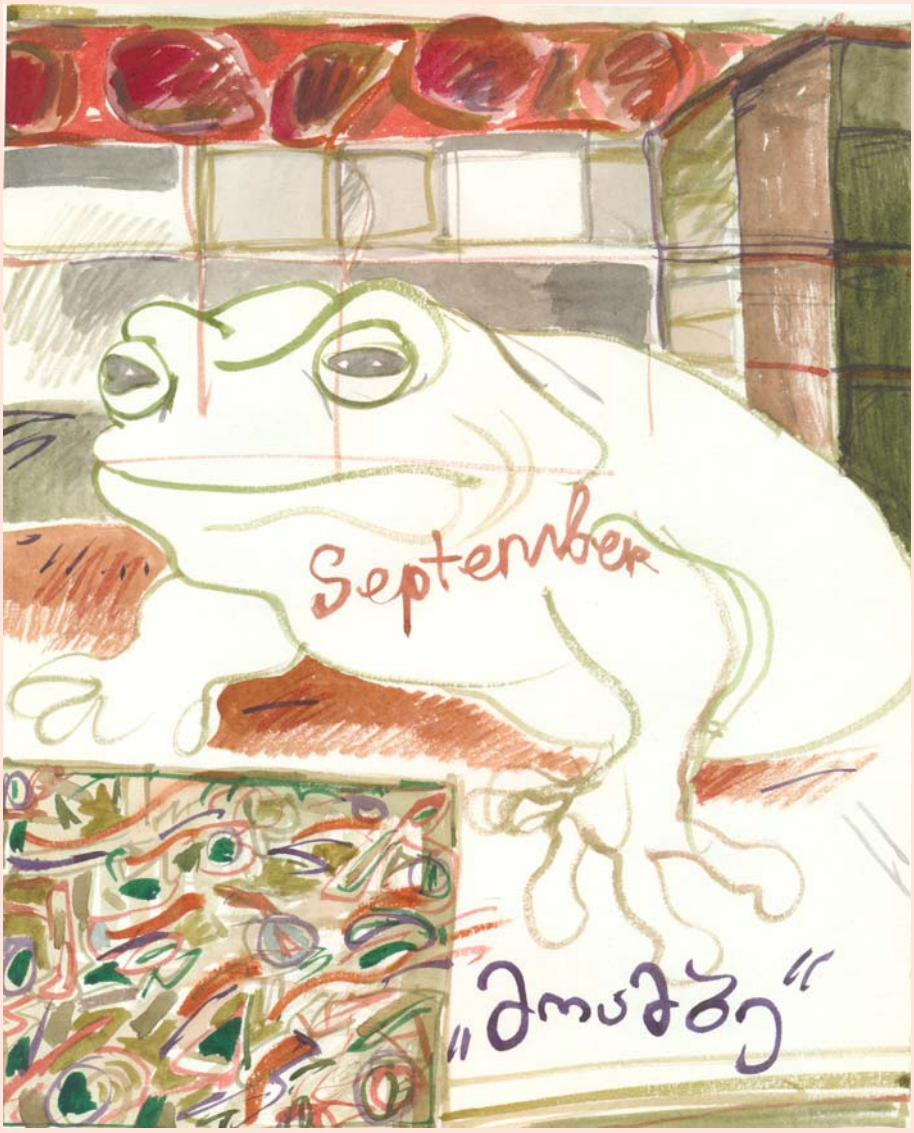
ცნობიერების შეცვლილი მდგომარეობები

- დაკვირვებადი სიზმრები არის გაცნობიერება იმისა, რომ სიზმარს ვხედავთ და მიმართულია სიზმრის კონტროლზე.
- ჰიპნოზი ცნობიერების შეცვლილი მდგომარეობაა, რომელიც ხასიათდება შთაგონებაზე რეაქციის სახით ჰიპნოტიზირებული ადამიანების აღქმის, მეხსიერების, მოტივაციისა და თვითკონტროლის შეცვლით.
- მედიტაცია ცვლის ცნობიერ ფუნქციონირებას რიტუალური პრაქტიკის საშუალებით, რომელიც გარეგანი სამყაროსგან შინაგან გამოცდილებაზე გადაანაცვლებს ყურადღებას.
- ჰალუცინაციები ნათელი აღქმაა, რომელიც ჩნდება ობიექტური გამღიზიანებლების არარსებობის პირობებში.
- ზოგიერთ კულტურულ ჯგუფში ადამიანები ინტენსიურ რელიგიურ გამოცდილებას განიცდიან.
- ფსიქოაქტიური ნივთიერებები, ცვლიან რა ნერვული სისტემის აქტივობას, ზემოქმედებენ მენტალურ პროცესებზე ცნობიერების დროებითი შეცვლით.
- ცნობიერების ცვლილებების გამომწვევ ფსიქოაქტიურ ნივთიერებათა რიცხვში შედის: ჰალუცინოგენები, ოპიატები, დეპრესანტები და სტიმულატორები.

ძირითადი საკითხები

არაცნობიერი
გამოცდილების შერჩევის მეთოდი
დაკვირვებადი სიზმრები
დღის ძილიანობა
თვალების სწრაფი მოძრაობით ძილი (REM)
თვალების სწრაფი მოძრაობის გარეშე ძილი (NREM)
თვითცნობიერება
ინსომნია
მედიტაცია
მიდრეკილება
ნარკოლეფსია
სიზმრის მუშაობა
ტოლერანტობა
ფარული შინაარსი
ფსიქოაქტიური ნივთიერებები
ფსიქოლოგიური დამოკიდებულება
შეთანხმებული ვალიდიზაცია
ცირკადული რიტმი
ცნობიერება
წინარეცნობიერი მეხსიერება
ძილი აპნოე
ხილული შინაარსი
ხმამაღლა ფიქრის ოქმი
ჰალუცინაციები
ჰიპნობილურობა
ჰიპნოზი

დასწავლა და ქცევითი ანალიზი



7

- დასწავლის უნარის კვლევა
  - რა არის დასწავლა
  - ბიჰევიორიზმი და ბიჰევიორალური ანალიზი
- კლასიკური განპირობებულობა
  - პავლოვის საოცარი დაკვირვებები
  - განპირობებულობის პროცესი
  - შეძენა
  - კლასიკური განპირობებულობის გამოყენება
- ოპერანტული განპირობებულობა: სწავლება შედეგების შესახებ
  - ეფექტის კანონი
  - ქცევის ექსპერიმენტული ანალიზი
  - პირობითი განმტკიცება
  - განმამტკიცებელთა თვისებები
  - განმამტკიცებელთა ცხრილები
  - ქცევის ფორმირება (შეიპინგი)
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: აფუჭებს თუ არა ბავშვს დაუსჯელობა
- ბიოლოგია და დასწავლა
  - ინსტინქტური სწრაფვა
  - გემოს ავერსიით დასწავლა
- კოგნიციის გავლენა დასწავლაზე
  - ცხოველთა კოგნიცია
  - დაკვირვებით დასწავლა
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

თავის წიგნში – „ჯადოქარი ლორენცო“ – მწერალი რობერტ ფრანკლინ ლესლი დაშავებული ცისფერი ჩხიკვის, ლორენცოს თავგადასავალს აღწერს, რომელიც ლესლის ოჯახის სტუმარი გახლდათ. სტუმრობის ეპიზოდში ლორენცო ისეთ რამეს სწავლობს, რაც ბევრი თქვენგანისათვის შეიძლება ნაცნობი იყოს:

როდესაც ლორენცომ მიაღწია იმ ასაკს, რომელსაც ჩვენ მოზრდილობას ვეძახით, დიდი დღესასწაული მოვაწყვეთ და მისი მეგობარი ადამიანები მოვიწვიეთ. ერთმა ჩემმა მეგობარმა ამ დღესასწაულს „ჩხიკვის ბარი მიცვა“ (Bar Mitzvah) უწოდა. სუფრა სავსე იყო ლორენცოს საყვარელი კერძებით, რასაც დავუმატეთ ღვინო, ფუნთუშა და შებოლილი ორაგული. წვეულების ბოლოს ლეამ (ლესლის მეუღლემ) ლორენცო სამზარეულოში ღვინის ჭიქების ნარჩენებთან მიყუჟული აღმოაჩინა. მის ძახილზე ყველა სტუმარი სასწრაფოდ შეცვივდა სამზარეულოში, რათა საკუთარი თვალით ენახა დანის სახელურზე მოფართხალე ჩიტი. მისი მთვრალი ჭყიპინი კასეტის შენელებული ჩანაწერივით ულერდა. უკან გაბოჩებული, ის თავით ჩავარდა სამზარეულოს ნიჟარაში, რომელიც ნახევრად სავსე იყო ჭურჭლის სარეცხი სითხით. როდესაც ორკანის ქვეშ მეჭირა, მან რაღაც „ამოილულღლულა“ და ფეხების რტყმა დაიწყო.

მე ის ლინოლეუმიან იატაკზე გადმოვსვი, ვინაიდან სველი ფრთებით გადმოფრენის უფლებას ვერ მივცემდი. ლეამ მას წინ სარკე დაუდო, რათა ლორენცოს კარგად დაენახა, თუ როგორ გამოიყურებოდა. ეს ის გამადიდებელი სარკე იყო, რომელსაც მამაკაცები მაშინ იყენებენ, როდესაც ულვაშებს იჭრიან. ჩვენმა დამწუხრებულმა ლორენცომ ირიბად გახედა სარკეს თავისი დამძიმებული ქუთუთოებიდან, წაიბარბაცა და შენელებული მოძრაობით ძირს დაემხო. მას შემდეგ, რაც სასწრაფოდ გალიაში მოათავსეს, კიდევ უფრო საშინლად გამოიყურებოდა.

მეორე დილას ერთიც არ დაუკვნესია. ჩვენმა თავგადასავლებით აღსავსე ჩიტმა ახალი პრაქტიკული ცოდნა შეიძინა. ვეტერინარის გამოძახებისა შემრცხვა, ამიტომ მე და ლეა ვუვლიდით ნაბახუსევ ფრინველს.

მას შემდეგ, ლორენცომ სამუდამოდ შეაქცია ზურგი სასმელს, მიუხედავად დღესასწაულებისა. მან იმ საკვებზეც კი თქვა უარი, რომელიც ღვინით მზადდებოდა. მისი თავშეკავება არ იყო აბსურდული.

ამ საბედისწერო შემთხვევის შემდეგ რატომ ერიდება ლორენცო ღვინოს? პასუხი, რომელიც სავარაუდოდ გვაფიქრდება, ისაა, რომ მან ახალი ასოციაცია დაისწავლა – ლესლის სიტყვებით, მან „პრაქტიკული ცოდნა შეიძინა“, რომელიც შეიძლება კიდევ არაერთხელ გამოიყენოს ცხოვრების მანძილზე. დამეთანხმებით, შთამბეჭდავია, თუ როგორ ისწავლა ლორენცომ ჭკუა და დაინტერესდებით კიდეც, რა მექანიზმით მოხდა ეს. როგორ აითვისა ლორენცომ ეს ახალი ასოციაცია ასე ადვილად? იგივე წარმატებით შეგიძლიათ საკუთარ თავს დაუსვათ შეკითხვა: როგორ ეუფლებით ახალ ასოციაციებს?

ფსიქოლოგები დიდი ხანია დაინტერესებულები არიან განპირობებულობით, ანუ იმ მექანიზმებით, რომელთა საშუალებითაც ქცევა და მოვლენა დაკავშირებულია ერთმანეთთან. წინამდებარე თავში

განპირობებულობა (conditioning) - გზები, რომლითაც მოვლენები, სტიმულები და ქცევა ასოცირდება ერთმანეთთან.

განიხილება განპირობებულობის ორი ძირითადი ტიპი: კლასიკური განპირობებულობა და ოპერანტული განპირობებულობა. თითოეული მათგანი ორგანიზმის განსხვავებულ რეაქციასა და ინფორმაციის გადამუშავების ფორმას წარმოადგენს. განპირობებულობის თითოეული ფორმისათვის აღვწერთ არა მარტო ძირითად მექანიზმებს, რომლებიც მას მართავენ ლაბორატორიის პირობებში, არამედ ყოველდღიურ ცხოვრებაში მისი გამოყენების მაგალითებსაც.

სანამ განპირობებულობის ამ ფორმებს განვიხილავთ, დასწავლის ფენომენს ევოლუციური პოზიციიდან უნდა შევხედოთ. დასწავლა, უმეტესად, გენეტიკურადაა ჩვენში ჩადებული, ისევე, როგორც ჩვენი გამოცდილების სხვა მრავალი ასპექტი. ადამიანები, ისევე, როგორც სხვა ორგანიზმები, მემკვიდრეობით იღებენ დასწავლის უნარს. დასწავლის უნარები განსხვავდება გენეტიკური კოდის მიხედვით. ისეთ არსებებს, როგორებიცაა ქვეწარმავლები და ამფიბიები, დასწავლის უნარი გარემოსთან ურთიერთობით უმტკიცდებათ და სწავლობენ კიდეც ცოტას.

მათი გადარჩენა დამოკიდებულია ისეთ გარემოში ცხოვრებაზე, სადაც მათი თანდაყოლილი უნარებით, უპასუხონ გარემოს ამა თუ იმ მოვლენას, ისინი ან იღებენ იმას, რაც სჭირდებათ, ან განერიდებიან არასასურველს.. სხვა ცხოველებში, ადამიანების ჩათვლით, გენებს გაცილებით უფრო მცირე როლი აქვთ გარემოქცევის ურთიერთქმედების განპირობებაში და გაცილებით ელასტიური და ვარიაბილურია დასწავლასთან მიმართებაში. ცხოველებს შესწევთ უნარი, დაისწავლონ იმის მიხედვით, თუ როგორ იცვლება გარემო მათი ქცევის, მოქმედების შედეგად. არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ გენეტიკურად მხოლოდ დასწავლის უნარს ვიღებთ. როგორ მოხდება ამ უნარის რეალიზაცია, ეს გენებზე უკვე აღარაა დამოკიდებული.

დასწავლის უნარის კვლევა

ამ კვლევის დასაწყებად საჭიროა, უპირველესად, განვსაზღვროთ დასწავლის ცნება.

რა არის დასწავლა

დასწავლა არის პროცესი, რომლის შედეგადაც ვიღებთ შედარებით სტაბილურ, მუდმივ ცვლილებას ქცევაში ან ქცევის პოტენციალში და რომელიც დამყარებულია გამოცდილებაზე. თუმცა, ამ განსაზღვრებაში გამოიყოფა სამი კრიტიკული ნაწილი.



ცვლილება ქცევაში ან ქცევით პოტენციალში

აშკარაა, რომ დასწავლის პროცესი მაშინ შეიძლება ჩაითვალოს განხორციელებულად, როდესაც შედეგი გვაქვს სახეზე, მაგალითად, შეგიძლიათ მანქანის მართვა ან მიკროტალღოვანი ღუმელის გამოყენება. შეუძლებელია, დავაკვირდეთ უშუალოდ დასწავლის პროცესს, რადგან, ჩვეულებრივ, ამ პროცესით გამოწვეული ცვლილებები ტვინში არ ჩანს, მაგრამ დასწავლის პროცესის არსებობა აშკარა ხდება ქცევის განმტკიცებით. თუმცა, მიუხედავად ამისა, ხშირად ქცევაში არ ვლინდება, რაც ნასწავლია. ხშირად, აგრეთვე, ადამიანს აქვს ზოგადი განწყობები, მაგალითად, დამოკიდებულება თანამედროვე ხელოვნებისადმი ან აღმოსავლური ფილოსოფიის ცოდნა, რაც არ ვლინდება გაზომვად მოქმედებებში. ასეთ შემთხვევებში, მიღწეულია პოტენცია ქცევითი ცვლილებისათვის, რადგან ნასწავლია დამოკიდებულება და ღირებულებები, რომლებიც გავლენას ახდენენ იმ ლიტერატურის შერჩევაზე, რასაც ადამიანი კითხულობს, აგრეთვე, თავისუფალი დროის გატარების ფორმაზე. ესაა სახეცვლილი დასწავლის მაგალითი – სხვაობა ნასწავლსა და ქცევაში გამოხატულს შორის.

შედარებით მუდმივი ცვლილება

იმისათვის, რომ აღვწეროთ, როგორც ნასწავლი, დასწავლილი ქცევა ან ქცევითი პოტენციალი უნდა იყოს სტაბილური და მუდმივი სხვადასხვა შემთხვევაში. მაგალითად, თუ ერთხელ ვისწავლეთ ცურვა, ყველა შემთხვევაში შევძლებთ ამ ცოდნის გამოყენებას, ვიქნებით ზღვაზე თუ საცურაო აუზზე. აღსა-

ნიშნავია, რომ სტაბილური ცვლილება არაა ყოველთვის მუდმივი ცვლილება. მაგალითად, შეიძლება გავხდეთ ბადროს საკმაოდ კარგი მტყორცნელი მოცემული დროისათვის, მაგრამ თუკი თავს დავანებებთ ამ სპორტს, განსაზღვრული დროის შემდეგ შევნიშნავთ, რომ ისე კარგად ვეღარ ვფლობთ მას, თუმცა, ხელახლა სწავლის შემთხვევაში იგრძნობა ის სიადვილე, რომლითაც დასწავლა ხდება, თითქოს ცოდნის რაღაც ნაწილი შენახულია წარსული გამოცდილების შედეგად. ამ კონტექსტში ცვლილება შეიძლება მუდმივი იყოს.



გამოცდილებაზე დაფუძნებული პროცესი

დასწავლა მხოლოდ გამოცდილებით შეიძლება. გამოცდილება გულისხმობს ინფორმაციის მიღებას (შეფასებას და ტრანსფორმაციას) და რეაგირებას, რაც გავლენას ახდენს გარემოზე. დასწავლა შედგება მეხსიერების გაკვეთილების შედეგად აღმოცენებული საპასუხო რეაქციისაგან. ნასწავლი ქცევა არ გულისხმობს ცვლილებას ფიზიკური მომწიფების ან ტვინის განვითარების შემთხვევაში, ორგანიზმის ასაკის მატებასთან ერთად, აგრეთვე, ავადმყოფობის ან ტვინის დაზიანების დროს. ზოგიერთ ხანგრძლივ ცვლილებას ქცევაში სჭირდება გამოცდილებისა და მომწიფების, მზადყოფნის კომბინაცია. მაგალითად, წარმოვიდგინოთ სკალა, რომელზეც ასახულია, რა ასაკში იწყებს ბავშვი ტუალეტის დამოუკიდებლად გამოყენებას. ყოველგვარი ცდა ამ ჩვევის დასწავლისა იმ ასაკამდე, რომელშიც კანონზომიერია ამ უნარის შემუშავება, ანუ სანამ ბავშვი საკმარისად არ განვითარდება, ამაო იქნება. ფსიქოლოგები განსაკუთრებით დაინტერესებულები არიან იმით, თუ ქცევის რა ასპექტები შეიძლება შეიცვალოს და რა მექანიზმებით შეიძლება განხორციელდეს ეს ცვლილებები.

ბიჰევიორიზმი და ბიჰევიორალური ანალიზი

თანამედროვე ფსიქოლოგიაში დასწავლის თეორიების დიდი ნაწილი სათავეს ჯონ უოტსონის (John Watson, 1878 -1958) შრომებიდან იღებს. უოტსონმა დააარსა ფსიქოლოგიური სკოლა, რომელიც ცნობილია, როგორც ბიჰევიორიზმი. დაახლოებით 50 წლის მანძილზე ამერიკულ ფსიქოლოგიაში დომინირებდა ბიჰევიორისტული ტრადიციები, რომლებიც გამოხატული იყო უოტსონის მიერ 1919 წელს გამოსულ წიგნში – „ფსიქოლოგია ბიჰევიორისტის გადმოსახედიდან“. იგი ამტკიცებდა, რომ ინტროსპექცია – ადამიანების ვერბალური მოხსენებები მათი განცდების, ხატებისა და შეგრძნებების შესახებ, არ იყო მისაღები საშუალება ქცევის შესასწავლად, როგორც ზედმეტად სუბიექტური მეთოდი. როგორ უნდა განესაზღვრათ მეცნიერებს ასეთი თვითდაკვირვებების სიზუსტე? მაგრამ თუკი ინტროსპექცია უარყოფილია, რაღა იქნებოდა ფსიქოლოგიის საგანი? უოტსონის პასუხი ამ კითხვაზე იყო *დაკვირვებადი ქცევა*. მისი სიტყვებით: „ცნობიერების მდგომარეობები, ეგრეთ წოდებული სპირიტუალიზმის ფენომენი, არაა ობიექტურად განსაზღვრადი და ამ მიზეზით ვერასოდეს გახდება მონაცემი მეცნიერებისათვის“ (Watson, 1919, გვ. 1). უოტსონმა, ასევე, განსაზღვრა ფსიქოლოგიის ძირითადი მიზანი, როგორც „ქცევის კონტროლი და პროგნოზი“ (Watson, 1913, გვ. 158).

სკინერმა (**B.F. Skinner, 1904-1990**) უფრო განავრცო უოტსონის იდეები. მისი პოზიცია ცნობილია, როგორც რადიკალური ბიჰევიორიზმი. მან აღიარა, რომ ევოლუციის შედეგად ყოველი სახეობა აღჭურვილია ქცევათა განსაზღვრული პატერნებით. თავის ყველაზე პოპულარულ წიგნში – „თავისუფლებისა და ღირსების მიღმა“ (1972) – იგი ამტკიცებს, რომ ამ პატერნების მიღმა არსებული ყველა სახის ქცევა განხილულ უნდა იქნეს, როგორც დასწავლის მარტივი ფორმები.

დასწავლა (Learning) - გამოცდილებაზე დამყარებული პროცესი, რომლის დროსაც შედარებით მუდმივად იცვლება ქცევა ან ქცევითი პოტენციალი.

დასწავლა-გამოვლენის განსხვავება (Learning-Performance distinction) - განსხვავება იმისა, თუ რა იყო დასწავლილი და რა გამომჟღავნდა ქცევაში.

სკინერმა წამოიწყო კვლევა, რომელიც მიიყვანდა მას ამ პოზიციის ფორმულირებამდე. 1924 წელს გამოსული უოტსონის წიგნის – „ბიჰევიორიზმის“ – წაკითხვის შემდეგ სკინერი სწავლას აგრძელებს ჰარვარდში. იგი ეთანხმება უოტსონს შინაგანი მდგომარეობებისა და ფსიქიკური მოვლენების არარსებობაში, თუმცა, აქცენტს უფრო მეტად აკეთებს არა მათი, როგორც მონაცემების, გამოყენების შეუძლებლობაზე, არამედ მათ, როგორც ქცევის გამომწვევი მიზეზების არარსებობაზე (Skinner, 1990). სხვა სიტყვებით, იგი თვლის, რომ ფსიქიკური მოვლენები, როგორებიცაა აზროვნება და წარმოსახვა, არ იწვევენ ქცევას, მეტიც, ისინი, თავის მხრივ, განიხილებიან, როგორც ქცევის ფორმები, რომლებიც გარემო სტიმულითაა განპირობებული. მაგალითად, ვაშიმშილოთ მტრედი 24 საათის განმავლობაში; მოვათავსოთ მოწყობილობაში, სადაც მას შეუძლია, ნისკარტის პატარა დისკზე დაკაკუნებით მოიპოვოს საკვები. აღმოვაჩენთ, რომ ის სწორედ ასე აკეთებს. სკინერი ამ შემთხვევაში დაასაბუთებდა, რომ მტრედის ქცევა განპირობებულია გარემო მოვლენებით – შიმშილით და საკვების, როგორც განმამტკიცებლის, გამოყენებით. შიმშილის სუბიექტური განცდა, რომლის პირდაპირ შესწავლა ან გაზომვა არ შეიძლება, არ არის ამ ქცევის მიზეზი, ეს ქცევა მხოლოდ დეპრივაციის შედეგია. ამიტომ არაფრის მთქმელია იმის დასკვნა, რომ მტრედმა შიმშილის ან საკვების მოპოვების სურვილით დაიწყო დისკზე კაკუნი. იმისათვის, რომ ავხსნათ, რას აკეთებს სინამდვილეში მტრედი, არ არის საჭირო მისი შინაგანი ფსიქოლოგიური მდგომარეობის გარკვევა. საჭიროა, უბრალოდ, გავეცნოთ დასწავლის მარტივ პრინციპებს, რომლებიც საშუალებას აძლევს მტრედს, ასოციაცია დაამყაროს ქცევასა და ჯილდოს შორის. ესაა სკინერის ბიჰევიორიზმის საკვანძო წერტილი (Delprato & Midgley, 1992).

სწორედ ეს შეხედულება დაედო საფუძვლად ბიჰევიორალურ ანალიზს, ფსიქოლოგიის იმ სფეროს, რომელიც აქცენტს დასწავლისა და ქცევის გარემო დეტერმინანტების აღმოჩენაზე აკეთებს (Grant Evans, 1994). საზოგადოდ, ბიჰევიორალური ანალიზი ცდილობს იმის დამტკიცებას, რომ ადამიანური ბუნება შეიძლება საბუნებისმეტყველო მეცნიერებების მეთოდებისა და სფეროს გაფართოებით შევისწავლოთ. ამოცანა ისაა, რომ აღმოაჩინონ უნივერსალური კანონზომიერებები, რომლებიც საერთოა ცხოველთა ყველა სახეობისათვის, ადამიანების ჩათვლით. მკვლევრები ასკვნიან, რომ დასწავლის პროცესი ყველა სახეობაში გვხვდება, რა თქმა უნდა, სხვადასხვა ფორმით, მაგრამ შენარჩუნებული ძირითადი მახასიათებლებით. ამიტომ კვლევები ცხოველებზე ხშირად ხვდებოდა კრიტიკის ქარცეცხლში. დასწავლის კომპლექსური ფორმები მარტივი პროცესების კომბინაციას წარმოადგენენ. ბიჰევიორალური ანალიზი ცდილობს აღმოაჩინოს ის ძირითადი პრინციპები, რომელთა მიხედვით ადამიანის ქცევა იცვლება გამოცდილების შესაბამისად. ძირითადი აქცენტი კი ქცევასა და გარემო მოვლენებს შორის კავშირზე კეთდება და არა – ქცევასა და ფსიქიკურ მოვლენებს შორის კავშირზე.

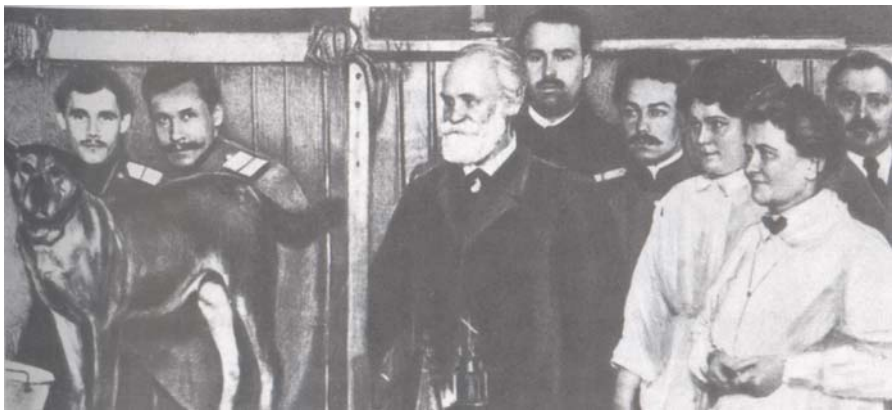
ბიჰევიორალური ანალიზი (Behavioral Analysis) - ფსიქოლოგიის განხრა, რომელიც ყურადღებას დასწავლისა და ქცევის გარემო დეტერმინანტებზე ამახვილებს.

შეჯამება

დასწავლა არის პროცესი, რომელიც შედარებით მდგრადი ქცევის ან ქცევითი პოტენციალის ცვლილებიდან მომდინარეობს და გამოცდილებას ემყარება. ქცევითი ანალიზი ამოდის უოტსონისა და სკინერის თეორიებიდან და ყურადღებას ამახვილებს დასწავლისა და ქცევის გარემო დეტერმინანტებზე.

კლასიკური განპირობებულობა

წარმოიდგინეთ, რომ კინოში ხართ და საშინელებათა ფილმს უყურებთ. ფილმის გმირი დახურულ კარს უახლოვდება, მუსიკა იძაბება, თქვენ კი გიჩნდებათ სურვილი, იყვიროთ „არ შეხვიდე!“ ამასობაში აღმოაჩენთ, რომ გულისცემა აჩქარებული გაქვთ, შეიძლება გაიოფლოთ კიდეც, მაგრამ რატომ? რაღაცნაირად თქვენმა სხეულმა ისწავლა ფიზიოლოგიური რეაქციის წარმოშობა (გულისცემა), როდესაც ერთი გარემო მოვლენა დაკავშირებულია მეორესთან (დაძაბული მუსიკა საშიშ ვიზუალურ ეფექტთან). ამ ტიპის დასწავლა ცნობილია, როგორც კლასიკური განპირობებულობა, დასწავლის ძირითადი ფორმა, რომელშიც ერთი სტიმული ან მოვლენა გვამცნობს, წინასწარმეტყველებს სხვა სტიმულის ან მოვლენის გამოვლენას. ორგანიზმი სწავლობს ახალ ასოციაციას ორ სტიმულს შორის – პირველსა, რომელიც ადრე არ იწვევდა რეაქციას, და მეორეს შორის, რომელმაც



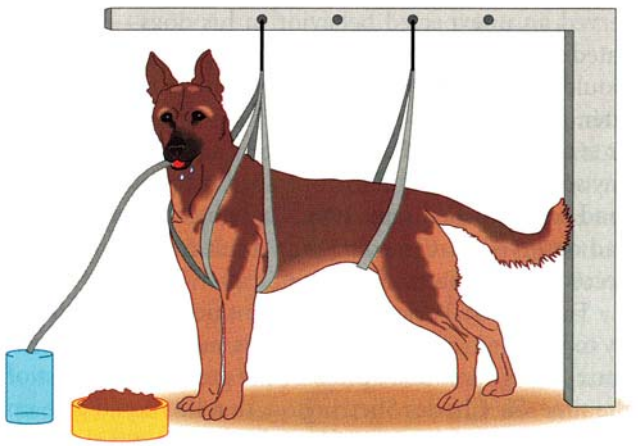
გამოიწვია რეაქცია. როგორც ნახავთ, თქვენ გაქვთ თანდაყოლილი უნარი, სხარტად დააწყვილოთ მოვლენები გარემოში ასოციაციის პრინციპით, ეს კი ქცევითი მიდრეკილებაა.

პავლოვის საოცარი დაკვირვებები

კლასიკური განპირობებულობის პირველ რადიკალურ კვლევას თამამად შეიძლება ეწოდოს ფსიქოლოგიის ყველაზე ცნობილი სასწაული. რუს ფიზიოლოგს, ივან პავლოვს (1849-1936) მიზნად არ დაუსახავს კლასიკური განპირობებულობის, ან სხვა ფიზიოლოგური ფენომენის კვლევა. კლასიკურ განპირობებულობას იგი შემთხვევით, საჭმლის მომნელებელი სისტემის კვლევისას წააწყდა, რისთვისაც 1904 წელს ნობელის პრემია მიიღო.

პავლოვს გამიზნული ჰქონდა, გამოეკვლია გადამუშავების პროცესი ძაღლებში, მათ ჯირკვლებსა და საჭმლის მომნელებელ ორგანოებში მილების ჩადგმით (იხ. **სურ. 7.1**). იგი ამ ტექნიკით გამოყოფილი სეკრეტის რაოდენობას განსაზღვრას და გაანალიზებას შეძლებდა. სეკრეციის გამოსაწვევად პავლოვის ასისტენტი ძაღლს პირში დამუშავებულ ხორცს უდებდა. ეს პროცედურა მეორდებოდა განსაზღრული რაოდენობით, რის შემდეგაც პავლოვმა აღმოაჩინა, რომ ძაღლს ნერწყვი გამოეყოფოდა მანამ, სანამ მის პირში ხორცი მოხვდებოდა, უბრალოდ საჭმლის დანახვაზე და ასისტენტის დანახვაზეც კი. მეტიც, ძაღლმა ნერწყვის გამოყოფა უკვე მისი ნაბიჯების ხმაზეც დაიწყო. აღმოჩნდა, რომ ნებისმიერი სტიმული, რომელიც სისტემატურად წინ უსწრებდა საჭმლის მიღებას, ნერწყვის გამოყოფას იწვევდა. სრულიად შემთხვევით, პავლოვმა აღმოაჩინა, რომ დასწავლა შედეგია ერთმანეთთან ასოცირებული ორი სტიმულისა.

პავლოვში, როგორც მეცნიერში, ამ ფენომენის მიმართ ცნობისმოყვარეობამ გაიღვიძა. მან არაფრად ჩათვალა იმ დროისათვის უდიდესი ფიზიოლოგის, სერ ჩარლზ შერინგტონის რჩევა, თავი დაენებებინა ამ სულელური ახირებისათვის. პავლოვმა მიატოვა თავისი კვლევა გადამუშავების შესახებ და ამით სამუდამოდ შეცვალა ფსიქოლოგიური აზროვნების მიმართულება (Pavlov, 1928). მთელი დარჩენილი სიცოცხლის მანძილზე იგი აგრძელებდა იმ ცვლადების ძებნას, რომლებიც გავლენას ახდენენ კლა-



სურათი 7.1

პავლოვის ექსპერიმენტი

თავის ექსპერიმენტში პავლოვმა გამოიყენა სხვადასხვა ნეიტრალური სტიმული: ხმები, ზარი, შუქი და მეტრონომი. ექსპერიმენტატორი იყენებდა ერთ-ერთს ამ სტიმულთაგან და საკვებს, ნერწყვს აგროვებდნენ სპეციალური მილის საშუალებით.

კლასიკური განპირობებულობა (Classical Conditioning) - დასწავლის ტიპი, რომელშიც ქცევა (განპირობებული რეაქცია) გამოწვეულია სტიმულით (განპირობებული სტიმული), რომელიც, თავის მხრივ, განმტკიცებულია ბიოლოგიურად მნიშვნელოვან სტიმულთან ასოციაციის გამო (განუპირობებელი სტიმული).

სიკურად განპირობებულ ქცევაზე. კლასიკური განპირობებულობა, აგრეთვე, პავლოვისეულ განპირობებულობად იწოდება, რადგან განპირობებულობის ფენომენი სწორედ მის აღმოჩენად ითვლება.

პავლოვის მნიშვნელოვანმა კვლევითმა გამოცდილებამ მას საშუალება მისცა, მარტივი სტრატეგიული გეგმა აერჩია, რათა ძაღლებში ნერწყვის გამოყოფა განეპირობებინა. ექსპერიმენტებში ძაღლი საგანგებო მოწყობილობაში იყო მოთავსებული, სადაც რეგულარული ინტერვალებით იღებდა სტიმულს ზარის სახით, რის შემდეგაც მას გარკვეული რაოდენობის საკვები ეძლეოდა. აღსანიშნავია, რომ ძაღლისათვის არანაირი კავშირი არ არსებობდა ზარსა და საკვებს შორის. ერთადერთი რეაქცია ზარის პირველ გაგებაზე საორიენტაციო რეფლექსი იყო – ძაღლმა ყურები დაცქვიტა და თავი მიატრიალა ხმის წყაროს დასადგენად. თუმცა, ზარისა და საკვების მიწოდების განმეორებითმა დაწყვილებამ გამოიწვია საორიენტაციო რეფლექსის შეწყვეტა და ნერწყვის გამოყოფა.

ფენომენი, რასაც პავლოვი თავის ადრინდელ კვლევებში აკვირდებოდა, შემთხვევითი არ იყო. ის შეიძლება კონტროლირებული პირობებით ყოფილიყო გამოწვეული. იმის დასამტკიცებლად, რომ ეს ზოგადი ეფექტი იყო, პავლოვმა ზარის გარდა გამოიყენა მრავალნაირი სტიმული, როგორიცაა: ნათურა, ეჟვანი, მეტრონომი.

კლასიკური განპირობებულობის ბირთვად რეფლექსები უნდა ჩაითვალოს. რეფლექსი არის დაუსწავლელი პასუხი, რეაქცია, მაგალითად, ნერწყვის გამოყოფა, თვალების ხამხამი და მისთანანი. ყველა რეფლექსი ბუნებრივადაა გამოწვეული სპეციფიკური სტიმულით, რომელიც ბიოლოგიურად აქტუალურია ორგანიზმისათვის. ნებისმიერ სტიმულს, რომელიც ბუნებრივად იწვევს რეფლექსურ ქცევას, განუპირობებელი სტიმული ეწოდება, რადგან სწავლა არაა სტიმულის კონტროლისათვის აუცილებელი პირობა. ქცევა, რომელიც გამოწვეულია განუპირობებელი სტიმულით, განუპირობებელი ქცევაა.

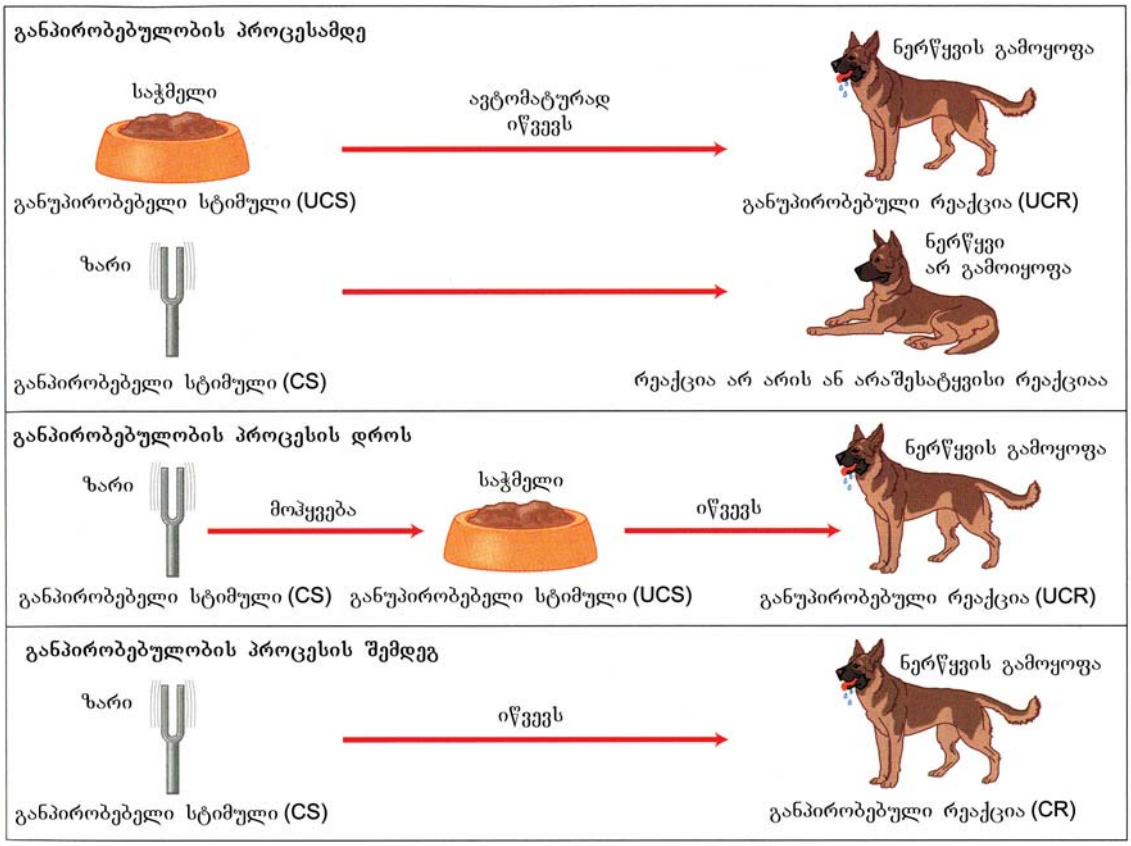
ტიპური, კლასიკური განპირობებულობის ექსპერიმენტში (**სურ. 7.2**) ნეიტრალური სტიმული, მაგალითად, სინათლე, ზარი და ა.შ., რომელსაც, ჩვეულებრივ, არანაირი მნიშვნელობა არა აქვს რეფლექსური ქცევისათვის, მეორდება წყვილში განუპირობებელ სტიმულთან ისე, რომ განუპირობებელი სტიმული მოჰყვება ნეიტრალურ სტიმულს. ნეიტრალურ სტიმულს, მაგალითად, ზარს, დაწყვილებულს განუპირობებელ სტიმულთან, ეწოდება **განპირობებული სტიმული (CS),** რადგან მისი ძალა, გამოიწვიოს ქცევა, დამოკიდებულია განუპირობებელ სტიმულთან ასოციაციაზე. რამდენიმე ცდის შემდეგ განპირობებულ სტიმულს მოჰყვება რეაქცია, რომელსაც ეწოდება **განპირობებული რეაქცია (CR)**. ძალიან ხშირად, განპირობებული რეაქცია ჰგავს განუპირობებელ რეაქციას. მაგალითად, პავლოვის ძაღლებისათვის ორივე რეაქცია ნერწყვის გამოყოფა იყო. თუმცა, ზოგიერთ შემთხვევაში, განპირობებული რეაქცია ბევრად განსხვავდება განუპირობებელი რეაქციისაგან: განპირობებული რეაქცია წარმოადგენს ნებისმიერ პასუხს, რაც, თავის მხრივ, დასწავლის შედეგია.

ამგვარად, ბუნება უზრუნველგვყოფს განუპირობებელი სტიმული-რეაქციით, მაგრამ დასწავლა კლასიკური განპირობებულობის მეშვეობით განპირობებული სტიმული-რეაქციის კავშირს ქმნის.

განპირობებულობის პროცესი

როგორ ვიღებთ განუპირობებელი და განპირობებული სტიმულების დამთხვევით კლასიკური განპირობებულობის ეფექტს? რამდენად მყიფეა დასწავლა? რამდენად მყარია ასოციაციები? ამ თავში ვუპასუხებთ იმ კითხვებს, რომლებიც იბადება ცხოველთა სახეობებზე ჩატარებული სხვადასხვა კვლევის შედეგად.

- **რეფლექსი** (Reflex) – სპეციფიკური სტიმულით გამოწვეული დაუსწავლელი პასუხი, რომელსაც ბიოლოგიური მნიშვნელობა აქვს ორგანიზმისათვის.
- **განუპირობებელი სტიმული** (Unconditioned stimulus) – კლასიკურ განპირობებულობაში სტიმული, რომელიც იწვევს განუპირობებელ რეაქციას, პასუხს.
- **განუპირობებელი რეაქცია** (Unconditioned response) – კლასიკურ განპირობებულობაში განუპირობებელი სტიმულის მიერ გამოწვეული რეაქცია წინასწარი ვარჯიშის ან დასწავლის გარეშე.
- **განპირობებული სტიმული** (Conditioned stimulus) – კლასიკურ განპირობებულობაში აქამდე ნეიტრალური სტიმული, რომელიც იწვევს განპირობებულ რეაქციას.
- **განპირობებული რეაქცია** (Conditioned response) – კლასიკურ განპირობებულობაში რეაქცია, რომელიც აღმოცენდება აქამდე ნეიტრალური სტიმულის საფუძველზე. ეს ხდება იმის შედეგად, რომ ნეიტრალური სტიმული შეწყვილებულია განუპირობებელ სტიმულთან.
- **შეძენა** (Acquisition) – კლასიკური განპირობებულობის ექსპერიმენტის სტადია, რომლის დროსაც განპირობებული რეაქცია პირველად არის გამოწვეული განპირობებული სტიმულით.



სურათი 7.2

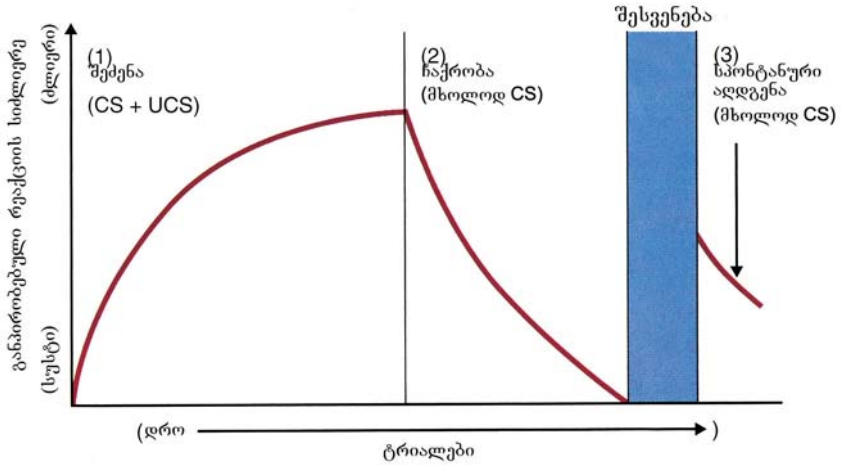
კლასიკური განპირობებულობის ძირითადი მახასიათებლები

განპირობებულობის პროცესამდე, განუპირობებელი სტიმული (UCS) ბუნებრივად იწვევს განუპირობებელ რეაქციას (UCS). ნეიტრალურ სტიმულს არა აქვს გამომწვევი ეფექტი. განპირობებულობის პროცესის დროს ნეიტრალური სტიმული წყვილდება განუპირობებელ სტიმულთან. ამგვარი დაწყვილების შედეგად ნეიტრალური სტიმული გადაიქცევა განპირობებულ სტიმულად და განპირობებულ რეაქციას იწვევს, რომელიც განუპირობებელი რეაქციის მსგავსია.

შემეცნება და ჩაძრობა

განუპირობებელი და განპირობებული სტიმულები, საერთოდ, რამდენჯერმე უნდა დაწყვილდეს, ვიდრე განპირობებული სტიმული განპირობებულ რეაქციას არ გამოიწვევს (**სურ. 7.3**, ნაწილი 1). განუპირობებელი და განპირობებული სტიმულების სისტემატური დაწყვილებით, განპირობებული რეაქცია აღმოცენდება მზარდი სიხშირით და ამიტომ შეგვიძლია ვთქვათ, რომ ორგანიზმმა შეიძინა განპირობებული რეაქცია.

კლასიკურ განპირობებულობაში, ისევე, როგორც კარგი ანეკდოტის მოყოლის დროს, დრო ძალიან მნიშვნელოვანია. განპირობებული და განუპირობებელი სტიმულები დროში უკიდურესად ახლოს უნდა გამოვლინდნენ იმისათვის, რომ ორგანიზმმა ისინი დაკავშირებულად აღიქვას (ამ წესის გამონაკლისს მოგვიანებით აღვწერთ სხვა თავში გემოს ავერსიის დასწავლასთან დაკავშირებით). მკვლევრებმა შეიმუშავეს ოთხი დროითი პატერნი ორ სტიმულს შორის, როგორც ეს ნაჩვენებია **სურათზე 7.4** (Hearst, 1988). ყველაზე ფართოდ გავრცელებული ტიპია *შეფერხებული განპირობებულობა*, რომელშიც განპირობებული სტიმული ჩნდება და ნარჩუნდება მანამ, სანამ არ გამოვლინდება განუპირობებელი სტიმული. *კვალის განპირობებულობაში* განპირობებული სტიმული შეწყვეტილია, სანამ გამოვლინდება განუპირობებელი სტიმული. კვალში იგულისხმება ის გავლენა თუ ნაკვალევი, რაც შეიძლება ორგანიზმზე დაეტოვებინა განპირობებულ სტიმულს. *თან-*



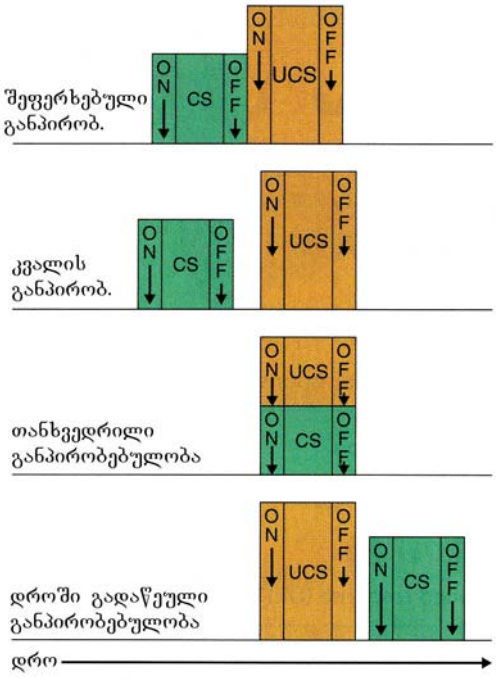
სურათი 7.3

შეძენა, ჩაქრობა და სპონტანური აღდგენა კლასიკურ განპირობებულობაში

შეძენის დროს (CS+UCS) განპირობებული სტიმულის სიძლიერე სწრაფად მატულობს. ჩაქრობის დროს, როცა განუპირობებელი სტიმული აღარ მოყვება განპირობებულ სტიმულს, განპირობებული რეაქციის სიძლიერე ნულამდე ჩამოდის. განპირობებულმა რეაქციამ შეიძლება თავი იჩინოს მცირე შესვენების შემდეგ, მაშინაც კი, როცა განუპირობებელი სტიმული არ არსებობს. განპირობებული რეაქციის ხელახალ გამოჩენას სპონტანური აღდგენა ეწოდება.

ხვედრილ განპირობებულობაში ორივე სტიმული გამოვლენილია ერთდროულად, ხოლო, *დროში გადაწეულ განპირობებულობაში,* განპირობებული სტიმული გამოვლენილია განუპირობებლის შემდეგ.

განპირობებულობა, ჩვეულებრივ, ყველაზე ეფექტურია შეფერხებული განპირობებულობის პარადიგმაში, ანუ მოკლე ინტერვალით ორ სტიმულს შორის. თუმცა, ზუსტი დრო, რომელიც საჭიროა განპირობებულობის აღმოცენებისათვის, დამოკიდებულია რამდენიმე ფაქტორზე, მაგალითად, განპირობებული სტიმულის ინტენსივობასა და განპირობებულ რეაქციაზე. შევჩერდეთ განპირობებულ რეაქციაზე. მაგალითად, ისეთი კუნთური რეაქციისათვის, როგორიცაა თვალების ხამხამი, ერთწამიანი ან ნაკლები ინტერვალია საუკეთესო; ვისცერალური რეაქციებისათვის, როგორიცაა გულისცემა და ნერწყვის გამოყოფა, ინტერვალი შეიძლება 10-15 წამამდე გაიზარდოს. განპირობებული შიშის აღმოცენებისათვის კი საჭიროა კიდევ უფრო დიდი ინტერვალი, წამები და, ზოგჯერ, წუთებიც კი.



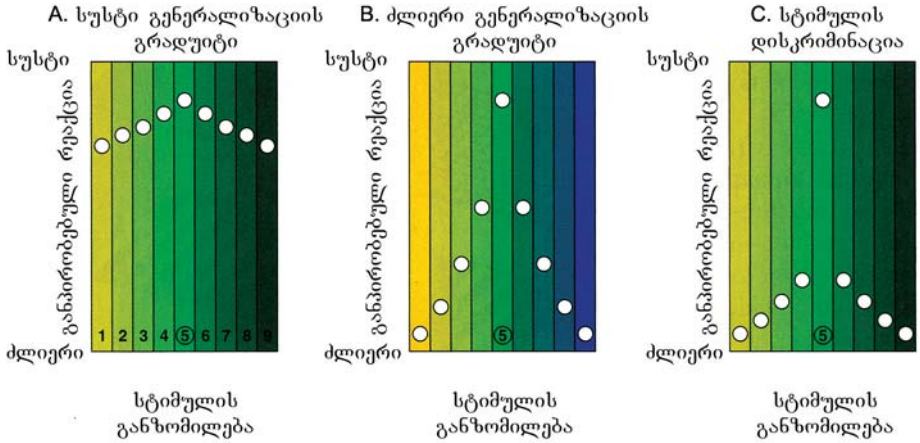
სურათი 7.4

განპირობებული და განუპირობებელი სტიმულების ოთხი ვარიაცია დროში

მკვლევრები დააკვირდნენ ოთხ შესაძლო დროით განაწილებას განპირობებულ და განუპირობებელ სტიმულებს შორის. განპირობებულობა ყველაზე ეფექტურია შეფერხებულ განპირობებულობაში განპირობებულ და განუპირობებელ სტიმულებს შორის მცირე ინტერვალით.

განპირობებულობა იშვიათად აღმოცენდება თანხვედრი ან დროში გადაწეული პროცესების დროს. დროში გადაწეული განპირობებულობის აღმოცენება შეიძლება რამდენიმე წყვილური გამოვლინების შემდეგ შევიტყოთ, მაგრამ იგი მალევე ქრება, რადგან ცხოველი სწავლობს, რომ განპირობებულ სტიმულს მოჰყვება განუპირობებელი სტიმული. ორივე შემთხვევაში განპირობებულობა სუსტია, რადგან განპირობებული სტიმული არ ნიშნავს განუპირობებლის აღმოცენებას (წინასწარმეტყველებისა და შემთხვევითობის მნიშვნელობას მომდევნო თავში დავუბრუნდებით).

მაგრამ რა ემართება განპირობებულ სტიმულს (მაგალითად, ხმას), რომელიც აღარ წინასწარმეტყველებს განუპირობებელ სტიმულს (საჭმლის ფხვნილს). ასეთ გარემოებაში განპირობებული რეაქცია (ნერწყვის გამოყოფა) დროთა განმავლობაში სუსტდება და თანდათან საერთოდ აღარ ვლინდება. როდესაც განპირობებული რეაქცია საერთოდ აღარ



სურათი 7.5

სტიმულის განზოგადების გრადიენტები

საშუალო მწვანეზე განპირობებულობის აღმოცენების შემდეგ სუბიექტი რეაგირებს მსგავსი თვისების მქონე სტიმულზეც, როგორც ეს ნაჩვენებია სქემის A ნაწილში, სუსტ გენერალიზაციაში. მაგრამ, როდესაც სუბიექტს მიეწოდება ფერების უფრო ფართო სპექტრი, რეაქციები მით უფრო სუსტდება, რაც უფრო შორსაა მიწოდებული ფერი საწყისი სტიმულისაგან. განზოგადების გრადიენტი ხდება ძალიან ძლიერი, როგორც ეს სქემის B ნაწილშია მოცემული. ექსპერიმენტატორს შეუძლია განზოგადების გრადიენტის შეცვლა სუბიექტისთვის დისკრიმინაციული წვრთნის ჩატარების შემდეგ. ასეთ შემთხვევაში საშუალო მწვანე სტიმული დაწყვილდებოდა განუპირობებელ სტიმულთან.

ვლინდება განპირობებული სტიმულის ან განუპირობებელი სტიმულის შემდეგ, ადგილი აქვს **ჩაქრობის** პროცესს (იხ. სურ. 7.3, ნაწილი 2). განპირობებული რეაქციების მუდმივობა არაა ორგანიზმის ქცევითი რეპერტუარის ძირითადი ასპექტი; თუმცა, განპირობებულმა რეაქციამ შეიძლება სუსტი ფორმით შეგვახსენოს თავი, თუკი განპირობებული სტიმული მარტო აღმოცენდება (იხ. სურ. 7.3, ნაწილი 3). პავლოვი ამ მოვლენას განსაზღვრული დროის შემდეგ, განუპირობებელი სტიმულის ექსპოზიციის გარეშე სწავლობდა და მას სპონტანური დროებითი აღმოცენება უწოდა.

- **ჩაქრობა** (Extinction) – განპირობებულობაში, განუპირობებელი სტიმულის ან განმამტკიცებლის არარსებობის შედეგად განპირობებული ასოციაციის შესუსტება.
- **სპონტანური აღდგენა** (Spontaneous recovery) – ჩამქრალი განპირობებული რეაქციის ხელახალი გამოვლენა გარკვეული პერიოდის შემდეგ.
- **სტიმულის გენერალიზება** (Stimulus generalization) – განპირობებული სტიმულის ავტომატური გავრცობა ყველა იმ მსგავს სტიმულზე, რომელიც არ ყოფილა შეწყვილებული განუპირობებელ სტიმულთან.

როდესაც საწყისი დაწყვილება აღდგენილია, ჩაქრობის შემდეგ, განპირობებული სტიმული საგრძნობლად ძლიერდება. ეს უეცარი დასწავლა დაკავშირებულია იმ მარაგთან, რომელიც პირველად დასწავლამ გამოიწვია და ამიტომ ამჯერად ნაკლები დროა საჭირო ახალი ასოციაციის ასათვისებლად. ასე რომ, ზოგიერთმა ექსპერიმენტულმა ასოციაციამ



შეიძლება ჩაქრობის შემდეგაც შეახსენოს ორგანიზმს თავი. სხვა სიტყვებით, ჩაქრობამ მხოლოდ შეასუსტა დასწავლილი ასოციაციის გამოვლენა და არა საერთოდ ამოშალა მოცემული პატერნი. სწორედ ამიტომ უნდა გავმიჯნოთ დასწავლა და გამოვლენის ხარისხი დასწავლის საწყის განმარტებაში.

სტიმულის განზოგადება (გენერალიზაცია)

დავუშვათ, ძაღლმა ისწავლა, რომ გარკვეული სიხშირის ზარის ხმა ნიშნავს საკვების მიღებას. სპეციფიკურია თუ არა ძაღლის რეაქცია მხოლოდ ამ სტიმულის მიმართ? არაა გასაკვირი, მაგრამ ამ კითხვის პასუხია „არა“. ზოგადად, რადგან ერთხელ განსაზღვრულმა განპირობებულმა სტიმულმა გამოიწვია განსაზღვრული განპირობებული რეაქცია, მსგავსმა სტიმულმა შეიძლება იმავე წარმატებით გამოიწვიოს მსგავსი რეაქცია. მაგალითად, თუ განპირობებულობა დაკავშირებული იყო მაღალი სიხშირის მქონე ზართან, დაბალი სიხშირეც გამოიწვევდა განპირობებულ რეაქციას. ბავშვს, რომელსაც უკბენს დიდი ძაღლი, ამ შემთხვევის შემდეგ პატარა ძაღლებისაც შეეშინდება. ამ ავტომატურ დაწყვილებას სტიმულისა, რომელიც არასდროს ყოფილა დაკავშირებული განუპირობებელ რეაქციასთან, **სტიმულის განზოგადება** ეწოდება. რაც უფრო მიმსგავსებულია მოცემული სტიმული საწყის განპირობებულ სტიმულთან, მით უფრო ძლიერი იქნება რეაქცია. როდესაც რეაქციის სიძლიერე იზომება მოცემულ განზომილებაში ყოველი შემთხვევისათვის, ცხადი ხდება **გენერალიზაციის გრადიენტი** (იხ. **სურ. 7.5**).

გენერალიზაციის გრადიენტის არსებობამ თავად უნდა გვიკარნახოს კლასიკური განპირობებულობის მექანიზმი ყოველდღიურ გამოცდილებაში. რადგან მნიშვნელოვანი სტიმული ბუნებაში იშვიათად ვლინდება ზუსტად ერთი და იმავე ფორმით, სტიმულის განზოგადების ფაქტორი აფართოებს დასწავლის სპექტრს საწყისი გამოცდილების მიღმაც. ამგვარად, ახალი მოვლენა შეიძლება აღქმულ იქნეს, როგორც იმავე შინაარსის ან ქცევითი მნიშვნელობის მქონე, მიუხედავად აშკარა განსხვავებებისა.

სტიმულის დისკრიმინაცია

ზოგიერთ გარემოებაში მნიშვნელოვანია, რომ რეაქცია მხოლოდ სტიმულის მცირე რაოდენობაზე აღმოცენდეს. ორგანიზმმა არ უნდა გადატვირთოს საკუთარი თავი იმით, რომ ყველანაირი ცხოველისგან გარბოდეს, რომელიც ნამდვილ მტაცებელს წააგავს. **სტიმულის დისკრიმინაცია** არის პროცესი, რომლის დროსაც ორგანიზმი სწავლობს, განსხვავებული რეაქცია მოახდინოს ერთი და იმავე სახის განსხვავებულ სტიმულებზე (მაგალითად, განსხვავება წყალსა და ზეთს შორის). ორგანიზმის მიერ სტიმულის დისკრიმინაციის დასწავლა შეიძლება ექსპერიმენტული პროცესით, რომლის დროსაც სხვადასხვა ინტენსივობის ზარის შემთხვევაში მხოლოდ, მაგალითად, 1,200 ჰერცი სიხშირის ზარს მოჰყვება განუპირობებელი სტიმული, ხოლო სხვები მის გარეშე მეორდებიან. განპირობებულობის პირველ ეტაპზე განპირობებული სტიმულის მსგავსი სტიმული მსგავს რეაქციას, თუმცა არც ისე ძლიერს, წარმოშობს. დისკრიმინაციის ტრენინგის გაგრძელებასთან ერთად რეაქცია სხვა მსგავს სტიმულებზე იკლებს. ორგანიზმი თანდათან სწავლობს, რომელი სტიმული მოასწავებს განუპირობებელ სტიმულს და რომელი – არა.

ორგანიზმმა რომ ქცევა ოპტიმალურად, საჭირო დროსა და ადგილას გამოავლინოს, უნდა არსებობდეს ბალანსი სტიმულის დისკრიმინაციასა და განზოგადებას შორის. არ არის საჭირო, ბევრი დრო დაეთმოს სტიმულის დისკრიმინაციას; ამასობაში, შესაძლოა მტაცებლის არსებობა გამოგვრჩეს და არც ზედმეტი რეაქციაა საჭირო, რათა ყველა ჩრდილი არ გვაშინებდეს. კლასიკური განპირობებულობა ორგანიზმს უზრუნველყოფს მექანიზმით, რომელიც საშუალებას აძლევს ამ უკანასკნელს, შესაბამისად რეაგირებდეს გარემოს სტრუქტურებზე (Garcia, 1990).

შეჯენა

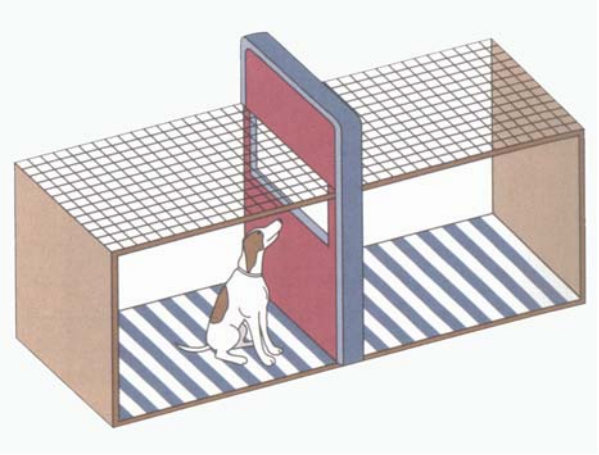
ამ ქვეთავში უფრო ვრცლად განვიხილავთ იმ პირობებს, რომლებიც საჭიროა კლასიკური განპირობებულობისათვის. აქამდე ჩვენ კლასიკურად განპირობებული რეაქციების შეჯენა აღვწერეთ, თუმცა არ აგვიხსნია ეს ფენომენი. პავლოვი თვლიდა, რომ კლასიკური განპირობებულობა განპირობებული და განუპირობებელი სტიმულების დაწყვილების შედეგია. მისი აზრით, თუ რეაქცია კლასიკურადაა განპირობებული, განპირობებული და განუპირობებელი სტიმულები თითქმის ერთდროულად უნდა გამოვლინდნენ, ანუ ადგილი ჰქონდეს დროში

სტიმულის დისკრიმინაცია (stimulus discrimination) – განპირობებულობის პროცესი, რომლის დროსაც ორგანიზმი სწავლობს, განსხვავებულად უპასუხოს გამღიზიანებელს (სტიმულს), რომელიც განპირობებული სტიმულისაგან რაიმე განზომილებით განსხვავდება.

თანხვედრას. თუმცა, თანამედროვე კვლევებმა ერთგვარად შეცვალეს ეს შეხედულება.

პირობითი განმტკიცება

კლასიკურ განპირობებულობაში დომინანტი 1960 წლამდე პავლოვის თეორია იყო. 1960 წელს რობერტ რესკორლამ (Robert Rescorla 1966) ჩაატარა ერთობ მრავლისმთქმელი ექსპერიმენტი, რომელშიც ძაღლი გამოიყენა, როგორც ცდის სუბიექტი. რესკორლას ექსპერიმენტში ზარი (განპირობებული სტიმული) ემთხვეოდა შოკს (განუპირობებელი სტიმული), რაც, თუ პავლოვი სწორად მსჯელობდა, საკმარისი იქნებოდა კლასიკური განპირობებულობის აღმოცენებისათვის.



სურათი 7.6

საიდან ვიცით

კლასიკური განპირობებულობის მნიშვნელობა

ექსპერიმენტის პირველ ფაზაში რესკორლა წვრთნიდა ძაღლებს – გადამხტარიყვნენ ბარიერზე ისე, რომ არიდებოდნენ მასში გამავალ ელექტროშოკს (**სურ. 7.6**). თუ ძაღლი ვერ შეძლებდა გადახტომას, იღებდა ელექტროშოკს; თუ გადახტომას მოახერხებდა, ელექტროშოკს აირიდებდა. ძაღლების გადახტომის სიხშირეს რესკორლა იყენებდა შიშის განპირობებულობის გასაზომად.

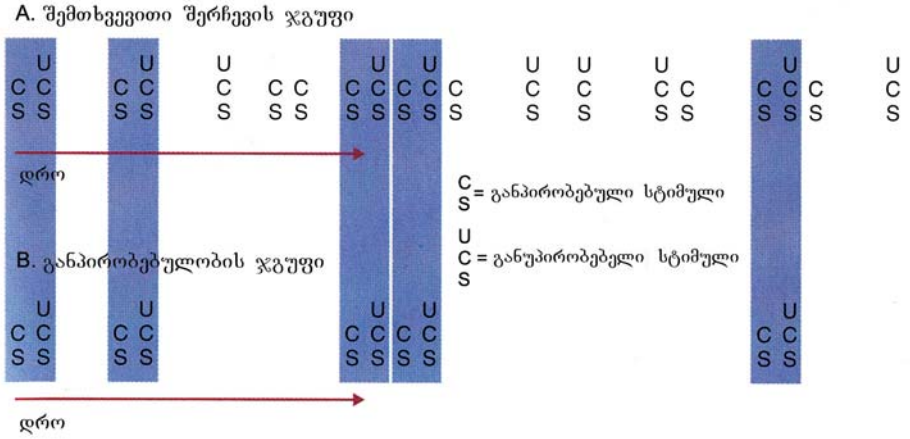
როდესაც ძაღლებმა დაისწავლეს ბარიერზე ხტომა, რესკორლამ ისინი ორ ჯგუფად დაყო და ახალი ამოცანა დაუსახა. შემთხვევით შერჩევას განუპირობებელი სტიმული (შოკი) სპონტანურად და განპირობებული სტიმულისაგან (ზარისგან) (**სურ. 7.7**) დამოუკიდებლად ეძლეოდა. მიუხედავად იმისა, რომ განპირობებული და განუპირობებელი სტიმულები ხშირად ვლინდებოდნენ დროში ერთმანეთთან ახლოს ან ერთად, ისინი შემთხვევით, დროებით იყვნენ თანხვედრილნი – განუპირობებელი სტიმული შეიძლება იმავე წარმატებით განპირობებული სტიმულის გარეშეც გამოვლენილიყო, ხოლო საკონტროლო ჯგუფისათვის განუპირობებელი სტიმული ყოველთვის მოჰყვებოდა განპირობებულ სტიმულს. ამგვარად, ამ ჯგუფისთვის ზარი სანდო მომასწავებელი იყო ელექტროშოკისა.

წვრთნის შემდეგ ძაღლები კვლავ მოათავსეს საექსპერიმენტო ყუთებში. ზარი, რომელიც შოკს მოასწავებდა, ახლა პერიოდულად რეკავდა. ძაღლები შემთხვევითი შერჩევიდან (განპირობებული-განუპირობებელი კავშირი) ხტებოდნენ მეტი სიხშირით, ვიდრე ძაღლები მეორე შერჩევიდან (**სურ. 7.8**).

ამგვარად, გარდა იმისა, რომ განპირობებული სტიმული დროში თანხვედრილი უნდა იყოს განუპირობებელთან, ის, აგრეთვე, სანდოდ უნდა მასწავებდეს განუპირობებელ სტიმულს – ეს ორი პირობა აუცილებელია იმისათვის, რომ ადგილი ჰქონდეს კლასიკურ განპირობებულობას (Rescorla, 1988). ეს აღმოჩენა საკმაოდ მნიშვნელოვანია. ცხოვრებისეულ სიტუაციებში, სადაც დასწავლა ეხმარება ადამიანს ადაპტაციაში, სტიმული გაცილებით უფრო დიფუზურია, ვიდრე ლაბორატორიაში.

ინფორმატიულობა

რესკორლას კვლევამ აჩვენა, რომ პირობითი განმტკიცება გადამწყვეტ როლს თამაშობს კლასიკურ განპირობებულობაში. ლეონ კამინმა (Leon Kamin, 1969) აჩვენა, რომ განპირობებული სტიმული (CS) შეიძლება ინფორმატიული იყოს (იხ. **სურ. 7.9**).



სურათი 7.7

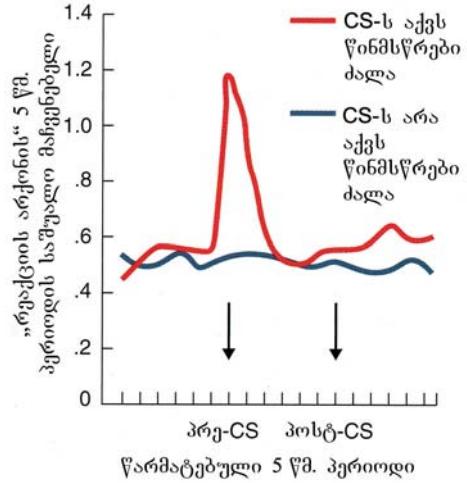
რესკორლას პროცედურა ალბათობის დემონსტრირებისათვის

შემთხვევითი შერჩევისათვის 5-წამიანი ზარები (განპირობებული სტიმული) და 5-წამიანი შოკი (განუპირობებელი სტიმული) ექსპერიმენტის მანძილზე შემთხვევით, სპონტანურად იყო მიწოდებული. პირობითი განმტკიცების ჯგუფის ძაღლებმა გამოსცადეს მხოლოდ ზარები და შოკი, რომელიც უკვე მოსალოდნელი იყო ზარის შემდეგ. მხოლოდ ამ ჯგუფის ძაღლებმა ისწავლეს ასოციაცია განუპირობებელ და განპირობებულ სტიმულებს შორის.

საიდან ვიცით

ინფორმატიულობასაც აქვს მნიშვნელობა

კამინის კვლევაში ჩართული იყო ვირთხების 2 ჯგუფი. ექსპერიმენტული ჯგუფი პირველად იწვრთნებოდა სახელურისთვის ხელის დაჭერაში ზარის რეკვის დროს (განპირობებული სტიმული) შოკის თავიდან ასაცილებლად (განუპირობებელი სტიმული). ამის შემდეგ ექსპერიმენტს დაემატა კიდევ ერთი განპირობებული სტიმული – სინათლე. ამჯერად განუპირობებელ სტიმულს უკვე ორი განპირობებული სტიმული მოასწავებდა – ზარი და სინათლე. საკონტროლო ჯგუფში ვლინდებოდა მხოლოდ ზარი-სინათლე-შოკის თანხვედრა, ანუ ამ ჯგუფში ზარი არ მოასწავებდა შოკს. ამის შემდეგ კამინმა შეამოწმა ორივე ჯგუფში შიშის განპირობებულობა მხოლოდ შუქზე ან მხოლოდ ზარზე. თუ პირობითი განმტკიცება საკმარისია კლასიკური განპირობებულობის ასახსნელად, მაშინ ვირთხების ორივე ჯგუფს ერთნაირად უნდა ეპასუხა ზარსა და შუქზე, მაგრამ ექსპერიმენტული ვირთხები რეაგირებდნენ მხოლოდ ზარზე და არა – სინათლეზე, როცა საკონტროლო ჯგუფში ვირთხებს ერთნაირი რეაქცია ჰქონდათ სინათლესა და ზარზე (Kamin, 1969).



სურათი 7.8

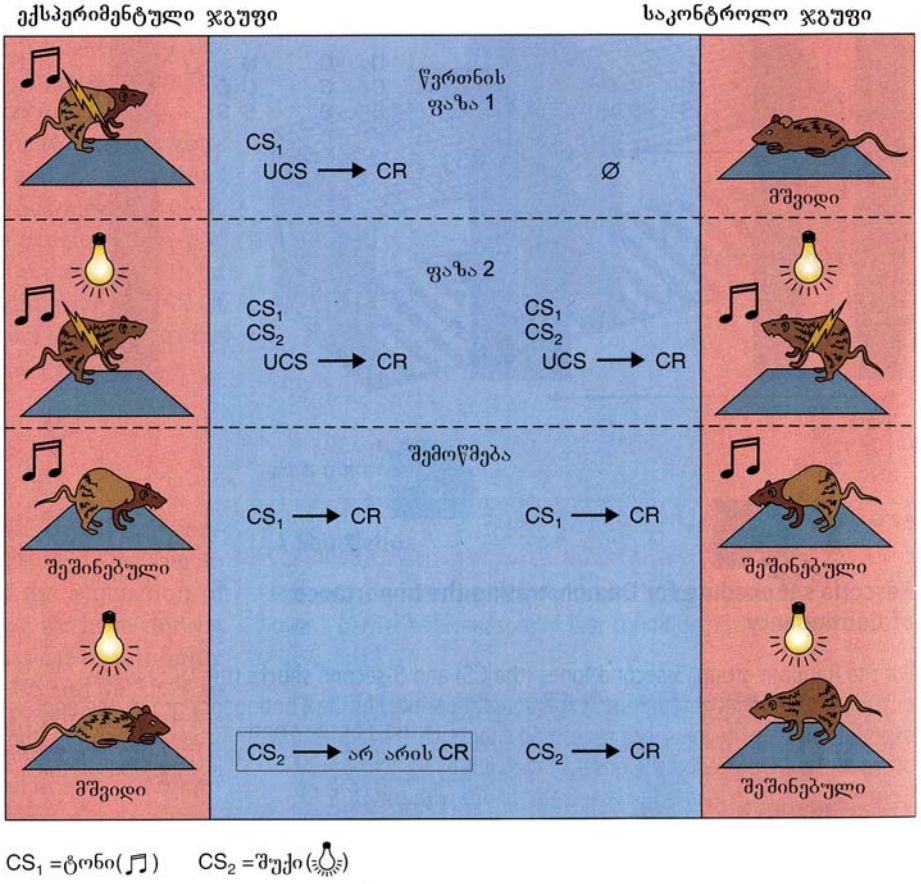
პირობითი განმტკიცების როლი კლასიკურ განპირობებულობაში

რესკორლამ აჩვენა, რომ ძაღლები, რომლებიც პირობითი განმამტკიცებელი-უპირობო განმამტკიცებელის პირობებში იწვრთნებოდნენ, ანუ პირობითი განმტკიცების კავშირით, უფრო მეტად ხტებოდნენ (შიში მეტად იყო განპირობებული), ვიდრე ძაღლები უპირობოდ განმტკიცების კავშირით.

სურათი 7.9

კამინის პროცედურა დაბლოკვის ეფექტისათვის

ექსპერიმენტული ჯგუფის ვირთხებს ჯერ უნდა ეპასუხათ ხარზე (CS_1) შემდეგ კი – ხარსა (CS_1) და სინათლეზე (CS_2), ვირთხებს საკონტროლო ჯგუფში უნდა ეპასუხათ მხოლოდ სუსტ შუქსა და ხარზე. როცა შემოწმდა განპირობებულობა მხოლოდ ხარზე და მხოლოდ სინათლეზე, მარტო საკონტროლო ჯგუფის ვირთხებს ჰქონდათ რეაქცია ორივე სტიმულზე. კამინის მიხედვით, ექსპერიმენტულმა ვირთხებმა იმიტომ არ უპასუხეს სინათლეს, რომ ის არანაირ ახალ ინფორმაციას არ შეიცავდა განუპირობებელი სტიმულის გამოვლენის შესახებ; ხარის ეფექტმა დაბლოკა სინათლის ეფექტი.



კამინმა ექსპერიმენტების შედეგები განპირობებული სტიმულის *ინფორმატიულობის* კონტექსტში ახსნა. ექსპერიმენტული ვირთხებისათვის ზართან დაკავშირებულმა გამოცდილებამ აქტუალობა დაუკარგა ზარს, როგორც განუპირობებელი სტიმულის მომასწავებელს. ვირთხებისთვის სინათლე შეიძლებოდა არც არსებულიყო, რადგან ის არანაირ დამატებით ინფორმაციას არ იძლეოდა. პირველი განპირობებული სტიმულის უნარს, შეამციროს მეორეს ინფორმატიულობა, **ბლოკირება** ეწოდება. ვირთხების საკონტროლო ჯგუფისათვის ზარი და სინათლე ერთნაირად ინფორმატიული იყო, მათ არ ჰქონდათ წარსული გამოცდილება დაკავშირებული რომელიმე მათგანთან, ამიტომ ერთმა არ შეამცირა მეორეს ინფორმატიულობა. ინფორმატიულობა ხსნის, რატომ ვლინდება განპირობებულობა ყველაზე ხშირად მაშინ, როდესაც განპირობებული სტიმული უპირისპირდება გარემოში არსებულ სხვა მრავალ სტიმულს. რაც უფრო ინტენსიურია და კონკრეტულია სტიმული, მით უფრო დიდია მისი შემჩნევის ალბათობა. თუ გინდათ, რომ კარგი განპირობებულობა მიიღოთ, უნდა წარმოადგინოთ ძლიერი, უცხო სტიმული უცნობ გარემოში, ან ძლიერი, ნაცნობი სტიმული უცხო სიტუაციაში (Kalat, 1974; Lubow et al., 1976).

ცხადი ხდება, რომ კლასიკური განპირობებულობა ბევრად უფრო რთული მექანიზმია, ვიდრე ამას პავლოვი წარმოიდგენდა. ნეიტრალური სტიმული ეფექტურ განპირობებულ სტიმულად იქცევა მხოლოდ მაშინ, თუ ის ერთდროულად თანხვედრილი და, ამასთან, ინფორმატიულია. მოდით, ახლა ყურადღება იმ ცხოვრებისეულ სიტუაციაზე მივმართოთ, რომელშიც კლასიკური განპირობებულობა დიდ როლს ასრულებს.

კლასიკური განპირობებულობის გამოყენება

კლასიკური განპირობებულობის ცოდნა გვეხმარება, გავიგოთ ყოველდღიური ქცევა. მაგალითად, რა როლი აქვს მას ემოციებსა და უპირატესობათა მინიჭებაში, სხვადასხვა ნივთიერებებთან დამოკიდებულებაში; დაბოლოს, როგორ შეიძლება კლასიკური

ბლოკირება (Blocking) – ფენომენი, რომლის დროსაც ორგანიზმი არ დაისწავლის ახალ სტიმულს, რადგან ახალი სტიმული წარმოდგენილია უკვე არსებულ ეფექტურ სიგნალთან ერთად.



კლასიკური განპირობებულობის ერთ-ერთი ყველაზე აქტიურად შესწავლილი ასპექტი შიშის განპირობებულობაა. ბიჰევიორიზმის საწყის ეტაპზე ჯონ უოტსონმა და მისმა კოლეგამ როზალინ რაინერმა დაადასტურეს, რომ შიშის რეაქციების უმეტესობა უნდა გავიგოთ, როგორც ნეიტრალური სტიმულის დაწყვილება რაიმე შიშის მომგვრელთან. ამ იდეის დასამტკიცებლად მათ ჩაატარეს ექსპერიმენტი პატარა ალბერტზე.

საიდან ვიცით

პატარა ალბერტის შეძენილი შიში

უოტსონმა და რაინერმა (1920) ალბერტი დააშინეს პატარა თეთრი ვირთხით, რომელიც თავიდან ძალიან მოსწონდა. მათ თეთრი ვირთხის გამოჩენა დააწყვილეს ავერსიულ განუპირობებელ სტიმულთან – ბავშვის უკნიდან მომდინარე ხმაურთან, რომელიც გამოწვეული იყო ლითონის ფირფიტაზე ჩაქუჩის დარტყმით. შეკრთომის განუპირობებელი რეაქცია და ემოციური დისტრესი გახდა მიზეზი დასწავლისა: ალბერტი შიშით რეაგირებდა თეთრი ვირთხის დანახვაზე უკვე 7 ცდის შემდეგ. ემოციური განპირობებულობა განზოგადდა ქცევით განპირობებულობაში, რადგან ალბერტმა ისწავლა ვირთხისათვის თავის არიდება, მისგან გაქცევა. ამის შემდეგ ბავშვის შიში განზოგადდა საერთოდ ბეწვიან საგნებზე – ბაჭიაზე, ძაღლზე და სანტა კლაუსის ნიღაბზეც კი. ალბერტის დედამ, რომელიც მედდად მუშაობდა იმავე ჰოსპიტალში, სადაც ექსპერიმენტი ტარდებოდა, მანამდე წაიყვანა იგი, ვიდრე მას შიშს მოუხსნიდნენ, ამიტომ არავინ იცის, რა ბედი ეწია მას (Harris, 1979).

განპირობებულობა გამოვიყენოთ იმუნოლოგიური ფუნქციის გასამდიდრებლად.

ემოციები და უპირატესობების მინიჭება

გავიხსენოთ მაგალითი საშინელებათა ფილმის შესახებ. ამ შემთხვევაში არაცნობიერად დავისწავლეთ ასოციაცია შემაშინებელ მუსიკასა (განპირობებული სტიმული) და განსაზღვრულ მოვლენებს შორის (განუპირობებელი სტიმული – მოვლენები, რომელბიც რეფლექსურ რეაქციებს იწვევენ). თუ კარგად ჩავუღრმავდებით, აღმოჩნდება, რომ ბევრ მოვლენაზე გვაქვს ძლიერი ემოციური რეაქცია, რის მიზეზსაც ხშირად ვერ ვხსნით. შეიძლება თუ არა, ეს კლასიკური განპირობებულობის შედეგი იყოს? განვიხილოთ სიტუაციები (Rozin and Fallon, 1987; Rozin at all 1986):

- შეჭამდით თუ არა გაურკვეველ საკვებს, რომელსაც უბრალოდ ძაღლის სასქესო ორგანოს ფორმა აქვს?
- დალევდით თუ არა წყლისა და შაქრის ხსნარს, თუკი შაქარი ჩაყარეს იმ ყუთიდან რომელსაც შეცდომით ეწერა „შხამი“?
- დალევდით თუ არა ვაშლის წვენს, რომელშიც სტერილიზებული ტარაკანი ტივტივებს?

თუ ყოველ სიტუაციაზე უპასუხებთ „არავითარ შემთხვევაში“, ეს იმას ნიშნავს, რომ კლასიკურმა განპირობებულობამ თავისი როლი ითამაშა. კლასიკურად განპირობებული რეაქცია: – „ეს საზიზღრობაა“ ან „სახიფათოა“, შედეგია აქამდე მიღებული ცოდნისა თუ გამოცდილებისა. ვინაიდან კლასიკურად განპირობებული რეაქცია არაა ცნობიერად გაჩენილი აზრის შედეგი, ძალიან ძნელია ის ცნობიერი მიზეზშედეგობრიობით ჩავაქროთ.

ახლა ცნობილია, რომ განპირობებული შიში ძალიან გამძლეა. დროის გასვლასთან ერთად ადამიანს შეიძლება დაავიწყდეს კიდეც, რატომ ვლინდება რეაქცია. განპირობებული შიში შეიძლება არსებობდეს წლების მანძილზე, მაშინაც კი, როცა საწყისი განუპირობებელი სტიმული აღარასოდეს აღმოცენებულა გამოცდილებაში. მაგალითად, მკვლევრებმა დაადასტურეს, რომ მეორე მსოფლიო ომიდან 15 წლის გასვლის შემდეგ, ვეტერან მეზღვაურებს ჯერ

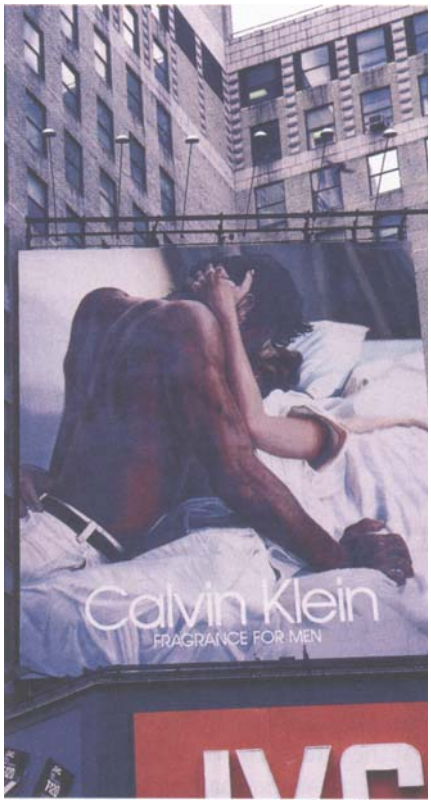


აგრძელებს ძლიერი ემოციების გამოწვევას ვეტერანებში (Edwards & Acker, 1962).

საინტერესოა, რომ, თუ ძლიერი შიშია ჩართული, განპირობებულობას შეიძლება ადგილი ჰქონდეს ნეიტრალური სტიმულისა და განუპირობებელი სტიმულის მხოლოდ ერთხელ დაწყვილებით. ერთი ტრავმატული მოვლენა შეიძლება განაპირობებდეს ფიზიკურ, ემოციურ და კოგნიტურ რეაქციებს – ეს შეიძლება მთელი ცხოვრება გაგრძელდეს. მაგალითად, ერთი ჩვენი მეგობარი მძიმე ავარიაში მოყვა ჭექა-ქუხილის დროს. ახლა ყოველ ჯერზე, როდესაც ის საჭესთან ზის და წვიმდება, ეწყება პანიკური შიში იმ დონემდე, რომ ზოგჯერ მანქანასაც აჩერებს და ელოდება, სანამ წვიმა გადაიღებს. ერთხელ იგი მანქანის უკანა ნაწილში გადაცოცდა და პირისახით ქვევით დაემხო წვიმის შეწყვეტამდე. მე-16 თავში ვნახავთ, რომ თერაპევტებმა შეიმუშავეს მკურნალობის გზები ისეთი სახის შიშებისათვის, რომლებიც თითქოს უარყოფდნენ კლასიკური განპირობებულობის ეფექტურობას.

ყოველივე ზემოთ მოთხრობილი არ ნიშნავს, რომ მხოლოდ უარყოფითი რეაქციებია კლასიკურად განპირობებული. პირიქით, ბედნიერებისა და აღფრთოვანების რეაქციებიც შეიძლება განვიხილოთ, როგორც კლასიკურად განპირობებული. ცხადია, რომ რეკლამის შემქმნელები სწორედ კლასიკური განპირობებულობის მექანიზმს ეყრდნობიან, როგორც დადებით ძალას. მაგალითად, ისინი ამყარებენ ასოციაციებს თავიანთ პროდუქტსა და ვნებას შორის (ჯინსები, სუნამოები და ა.შ.); ისინი იმედოვნებენ, რომ მათი რეკლამების ვერბალური ელემენტები, მაგალითად, „სექსუალური“, ადამიანებისა თუ სიტუაციების აღსაწერად, იმოქმედებენ განუპირობებელი სტიმულისა და რეაქციის გამოსავლენად. მათ გათვლილი აქვთ, რომ პროდუქტი თავისთავად იქცევა განპირობებულ სტიმულად, ხოლო მისი ყიდვის პროცესი – განპირობებულ რეაქციად. იმისათვის, რომ მოვიძიოთ დადებითი ემოციების მეტი მაგალითები, საკმარისია, დავფიქრდეთ იმ მომენტებზე, როდის გვაქვს დადებითი განცდებისა და ემოციების მოზღვავება, მაგალითად, როცა ხანგრძლივი მოგზაურობის შემდეგ სახლში ვბრუნდებით.

კიდევ ჰქონდათ რეაქცია „საფრთხის ნიშანზე“ – ომის დროს მეზღვაურებს საბრძოლად გონგი უხმობდა – წუთში 100-ჯერ დარეკილი ზარი. ეს განსაკუთრებული სმენითი პატერნი, რომელიც თავის დროზე სანდოდ მოასწავებდა საფრთხეს, ახლაც



ნივთიერებებზე დამოკიდებულების დასწავლა

განვიხილოთ ერთი შემთხვევა: მანჰეტენზე იპოვეს კაცის ცხედარი, რომელსაც მკლავში ჩარჩენილი ჰქონდა შპრიცი. სიკვდილის მიზეზად ნარკოტიკის ზედმეტი დოზა დაასახელეს, მაგრამ აღმოჩნდა, რომ

ეს კაცი რეგულარულად იღებდა გაცილებით უფრო დიდ დოზებს, ვიდრე მან სიკვდილის წინ მიიღო. ამ შემთხვევამ ააფორიაქა მკვლევრები – როგორ შეიძლებოდა ასეთ დოზას მოეკლა ორგანიზმი, რომელსაც ამ ნივთიერების საკმაოდ დიდი მიმღებლობა ჰქონდა?

პავლოვმა (1927) და მოგვიანებით მისმა კოლეგამ ბიკოვმა (1957) აღმოაჩინეს, რომ მიმღებლობა ნარკოტიკების მიმართ შეიძლება მაშინ განვითარდეს, როდესაც ადამიანი ელოდება წამლის ფარმაკოლოგიურ მოქმედებას. თანამედროვე მკვლევარმა **შეფარდ სიგელმა** (Shepard Siegel) დახვეწა ეს იდეები. იგი თვლიდა, რომ ის გარემო, რომელშიც გამოიყენება წამალი, აქცევს მას განპირობებულ სტიმულად იმ სიტუაციისათვის, რომელშიც ორგანიზმი ეწინააღმდეგება წამლის ჩვეულ ეფექტს. წამლის მიღებისას წამალი (განუპირობებელი სტიმული) იწვევს განსაზღვრულ ფიზიოლოგიურ რეაქციებს, რაზეც ორგანიზმი რეაგირებს საწინააღმდეგოდ ჰომეოსტაზის დამყარების მიზნით (იხ. თავი 3). სწორედ ესაა ამ შემთხვევაში განუპირობებელი რეაქცია. დროთა განმავლობაში კომპენსატორული რეაქციაც განპირობებული რეაქცია ხდება. ეს ნიშნავს, რომ გარემოში, რომელიც, ჩვეულებრივ, ასოცირებულია წამლის გამოყენებასთან (განპირობებული სტიმული), ორგანიზმი ფიზიოლოგიურად ამზადებს თავს (განპირობებული რეაქცია) წამლის მოსალოდნელი ეფექტებისათვის. მიმღებლობა ჩნდება იმიტომ, რომ ინდივიდის მიერ მოხმარებული წამალი მეტია კომპენსატორულ რეაქციაზე, სანამ დაიწყება რაიმე სახის „დადებითი“ ეფექტი. მზარდი დოზა ნიშნავს, რომ იზრდება კომპენსატორული რეაქციაც.

სიგელმა ეს იდეები გამოსცადა ლაბორატორიაში, გამოუმუშავა რა ვირთხებს მიმღებლობა ჰეროინის მიმართ.

საიდან ვიცით

ნარკოტიკულ ნივთიერებებზე დამოკიდებულების განპირობებულობის ასპექტები

ერთ-ერთ კვლევაში სიგელმა და მისმა კოლეგებმა გამოიწვიეს ვირთხებში ჰეროინის ინექციის მოლოდინი – ერთ შემთხვევაში (განპირობებული სტიმული 1) და დექსტროზის (ტკბილი შაქარი) – მეორეში (განპირობებული სტიმული 2) (Siegel et al., 1982). წვრთნის პირველ ფაზაში ყველა ვირთხას განუვითარდა მიმღებლობა ჰეროინის მიმართ. საკონტროლო დღეს ყველა ვირთხამ მიიღო ჰეროინის ჩვეულებრივზე დიდი, თითქმის ორჯერ მეტი დოზა. ვირთხების ნახევარს ჰეროინი უკვე მიღებული ჰქონდა, ხოლო მეორე ნახევარს განპირობებულობისათვის ეძლეოდა დექსტროზი. უკანასკნელი ჯგუფიდან მოკვდა ორჯერ მეტი (64) ვირთხა, ვიდრე პირველიდან (32).

სავარაუდოდ, ვირთხები, რომლებიც იღებდნენ ჰეროინს, უფრო მომზადებულები იყვნენ ამ პოტენციურად სახიფათო სიტუაციისათვის, რადგან კონტექსტმა (განპირობებული სტიმული 1) გამოიწვია ისეთი ფიზიოლოგიური რეაქცია (განპირობებული რეაქცია 1) რომელმაც წინააღმდეგობა გაუწია წამლის ტიპურ ეფექტს (Poulos & Cappell, 1991).

იმის გამოსაკვლევად, იგივე პროცესს შეიძლება თუ არა ადგილი ჰქონდეს ადამიანებში, სიგელმა და მისმა კოლეგებმა გამოკითხეს ჰეროინზე დამოკიდებულნი, რომლებიც არაერთხელ სიკვდილის პირას იყვნენ მისულნი ზედმეტი დოზის გამო. ათიდან შვიდ შემთხვევაში წამალი მიღებული იყო ახალ და უცხო გარემოში (Siegel, 1984). მიუხედავად იმისა, რომ ეს არანაირ მონაცემებს არ გვაძლევს, ცხადი ხდება, რომ დოზა, რომლის მიმართაც ინდივიდს შემუშავებული აქვს მიმღებლობა, შეიძლება ზედმეტ, მომაკვდინებელ დოზად იქცეს უცხო გარემოში. ეს ანალიზი გვეუბნება, რომ მანჰეტენზე ნაპოვნ კაცს არასოდეს გაუკეთებია წამალი სწორედ იმ ადგილას, სადაც იგი იპოვეს.

მიუხედავად იმისა, რომ მოცემული კვლევა ეხებოდა ჰეროინს, კლასიკური განპირობებულობა მნიშვნელოვანი კომპონენტია სხვადასხვა წამლის მიმართ მიმღებლობის გაზრდაში (Goodison & Siegel, 1995; Poulos & Cappell, 1991; Siegel, 1999). ასე რომ, იგივე საწყისები, რომლებსაც პავლოვი სწავლობდა ძაღლების, ზარების და ნერწყვის გამოყოფასთან დაკავშირებით, გვეხმარება, ავხსნათ ზოგიერთი მექანიზმი ადამიანის ნარკოტიკულ ნივთიერებებზე დამოკიდებულებისა.

კლასიკური განპირობებულობის გამოყენება

ადრეულ, 1980-იან წლებში მკვლევრებმა გააკეთეს აღმოჩენა, რომ დასწავლის პროცესებმა შეიძლება გავლენა იქონიონ ორგანიზმის იმუნურ სისტემაზე. ისტორიულად დადასტურებულია, რომ იმუნოლოგიური რეაქციები – ანტისხეულების სწრაფი გამო-

მუშავება, რათა შეებრძოლოს იმ სუბსტანციებს, რომლებიც ორგანიზმს ვნებენ – არსებობდა. ექსპერიმენტებმა განპირობებულობაზე დაადასტურეს ამ დასკვნების მცდარობა.

საიდან ვიცით

კლასიკური განპირობებულობა და იმუნოლოგიური ფუნქცია

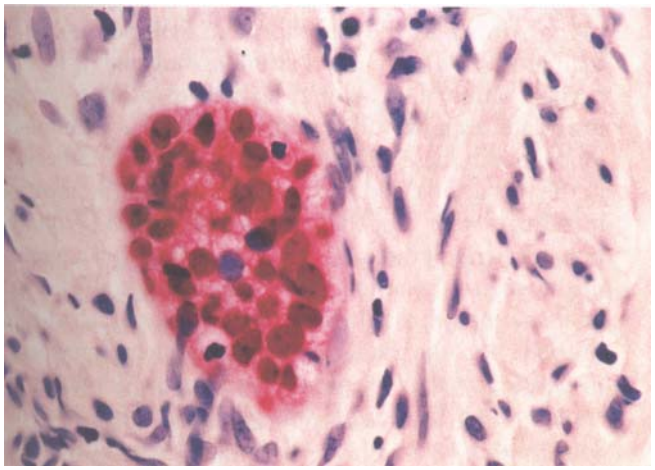
რობერტ ადერმა და ნიკოლას კოჰენმა (Robert Ader and Nicholas Cohen, 1981) ვირთხებს ასწავლეს სახარინის (განპირობებული სტიმული) ასოცირება ციკლოფოსფამიდთან (განუპირობებელი სტიმული), წამალთან, რომელიც ასუსტებს იმუნურ სისტემას. საკონტროლო ჯგუფი იღებდა მხოლოდ სახარინს. მოგვიანებით, როცა ვირთხების ორივე ჯგუფს მისცეს სახარინი, იმ ვირთხებში, რომლებშიც სახარინი ციკლოფოსფამიდის ასოციაციას იწვევდა, წარმოიშვა მეტად ნაკლები ანტისხეულები უცხო უჯრედების მიმართ, ვიდრე საკონტროლო ჯგუფის ვირთხებში. ამგვარად, დასწავლილი ასოციაცია საკმარისი აღმოჩნდა იმისათვის, რომ შეემცირებინა იმუნიტეტი და ვირთხები უფრო მოწყვლადი გაეხადა სხვადასხვა დაავადებების მიმართ. დასწავლის ეფექტი იმდენად ძლიერი იყო, რომ ზოგიერთი ვირთხა მოკვდა მხოლოდ სახარინის ხსნარის დალევის შემდეგ.

ასეთმა შედეგებმა შეიძლება ადვილად მიგვიყვანოს იმ დასკვნამდე, რომ საჭიროა კლასიკური განპირობებულობის აღმოფხვრა იმუნური სისტემის შესანარჩუნებლად. კვლევის ახალმა სფერომ, **ფსიქონეიროიმუნოლოგიამ** შეისწავლა ასეთი ტიპის შედეგები. ამ კვლევაში შედის ფსიქოლოგია, ცენტრალური ნერვული სისტემა და იმუნური სისტემა (Ader & Cohen, 1993; Coe, 1999).

ამ ახალი დარგის მიზანია, აღმოაჩინოს ახალი ტექნიკა, რომელიც საშუალებას მისცემს განპირობებულობას, შეცვალოს ის მედიკამენტური დოზები, რომლებსაც ხშირად სერიოზული გვერდითი მოვლენები აქვთ. ადერმა და მისმა კოლეგამ ანტონი სუხმანმა, აღმოაჩინეს, რომ მაღალი წნევის მქონე პაციენტებს, რომლებსაც მოუხსნეს წამლები, მაგრამ მკურნალობდნენ პლაცებოთი, წნევა უფრო დიდხანს შეუნარჩუნდათ ნორმის ფარგლებში, ვიდრე მათ, რომლებიც არ იღებდნენ პლაცებო აბებს (Suchman & Ader, 1989). როგორ შეეძლო ინერტულ აბებს მოეხსნა მაღალი წნევის პრობლემა? პასუხი ვიცით წინამდებარე თავიდან, რომელიც ეხებოდა ნარკოტიკული ნივთიერების მიმართ მიმღებლობას. წარმოიდგინეთ რუტინა, რომელიც ვითარდება წამლის რეგულარულად მიღების დროს. წამლის მიღების ეს რიტუალი შეიძლება აღვიქვათ, როგორც განპირობებული სტიმული, რომელიც მოასწავებს განუპირობებელ სტიმულს – წამლის მიღებას. მხოლოდ თავად ამ აქტმა შეიძლება შეამციროს სისხლის წნევა. ამგვარად, პლაცებო, რომელიც უბრალოდ ქმნის რიტუალს, იწვევს სასარგებლო ორგანულ რეაქციას.

იმისათვის, რომ კვლევის შედეგი სამკურნალო მეთოდად იქცეს, მკვლევრები უნდა დარწმუნდნენ,

ფსიქონეიროიმუნოლოგია (Psychoneuroimmunology) – კვლევის დარგი, რომელიც სწავლობს ინტერაქციას ისეთ ფიზიოლოგიურ პროცესებს შორის, როგორებიცაა რეაქცია სტრესზე და იმუნური სისტემის ფუნქციონირება.



რომ წამლის უარყოფითი ეფექტებიც არ გამოვლინდება განპირობებულობის შედეგად.

მკვლევრებს იმედი აქვთ, რომ შეიმუშავებენ ტექნიკას, რომელიც განავრცობს და გაზრდის იმუნურ რეაქციებს კლასიკური განპირობებულობის მეშვეობით.

საიდან ვიცით

იმუნური რეაქციის განპირობებული გაუმჯობესება

მეცნიერების ჯგუფმა შექმნა განპირობებულობის სიტუაცია, რომელშიც სახარინის გემო დაწყვილდა ლისოზიმთან, ნივთიერებასთან, რომელიც იწვევს რეაქციას ვირთხის იმუნურ სისტემაში. ამ პარადიგმაში სახარინი ასრულებდა განპირობებული სტიმულის როლს, ხოლო ლისოზიმი – განუპირობებელი სტიმულისას. დაწყვილება მხოლოდ ერთხელ მოხდა. მიუხედავად ამისა, როდესაც ვირთხების ერთ ჯგუფს სახარინით გაზავებული წამალი მისცეს, მაგრამ ლისოზიმის გარეშე, მათ ორგანიზმებს ჰქონდათ ისეთივე ძლიერი იმუნური რეაქცია, როგორიც მეორე ჯგუფს, რომელსაც მხოლოდ ლისიზიმი მიეწოდა (Alvarez-Borda et al., 1995).

ეს ექსპერიმენტი თვალსაჩინოებაა იმისა, რომ მხოლოდ ერთი ეპიზოდი, სადაც განპირობებული სტიმული ასოცირებული იყო განუპირობებელ სტიმულთან, საკმარისი აღმოჩნდა იმისთვის, რომ იმუნური რეაქცია მხოლოდ განპირობებულ სტიმულზე წარმოშობილიყო. ამგვარად, ცხადი ხდება კლასიკური განპირობებულობის პოტენცია იმუნური სისტემის გასაძლიერებლად.

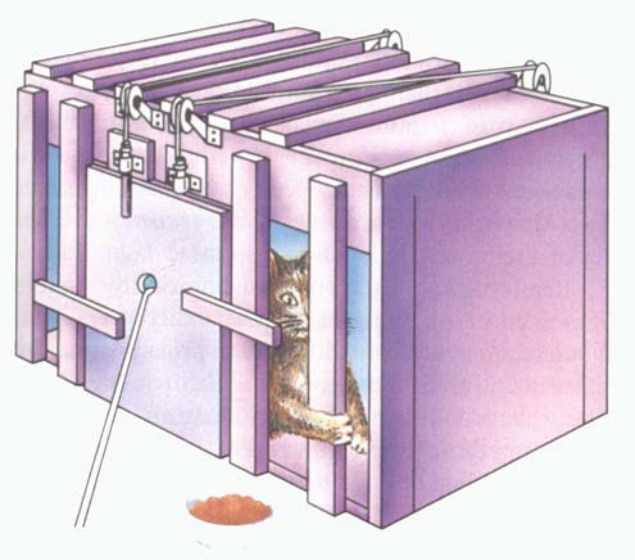
ვიდრე „ფსიქოლოგია და ცხოვრებას“ წაიკითხავდით, ალბათ ძალიან ცოტა რამ იცოდით კლასიკური განპირობებულობის შესახებ, თუ არ ჩავთვლით ბუნდოვან წარმოდგენას პავლოვსა და მის ძაღლებზე. ვიმედოვნებთ, რომ უკვე საკმაოდ კარგად გაეცანით დასწავლის ამ სახეობას, რათა დააფასოთ მისი მნიშვნელობა თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში. შემდეგი ჩვენი განსჯის საგანი იქნება დასწავლის ისეთი სახეობა, რომლის შესახებაც, სავარაუდოდ, მეტი გიფიქრიათ, ვიდრე ფსიქოლოგიის კურსის შესწავლას დაიწყებდით. თუ ოდესმე მაინც გიფიქრიათ იმაზე, თუ როგორ ცვლის ქცევას დაჯილდოება და დასჯა, უკვე ერთი ნაბიჯით წინ ხართ ოპერანტული განპირობებულობის საკითხში.

შეჯამება

მას შემდეგ, რაც პავლოვმა შემთხვევით აღმოაჩინა კლასიკური განპირობებულობის ძირითადი პრინციპები, მთელი თავისი დარჩენილი კარიერა იმ სპეციფიკურ ცვლადებს დაუთმო, რომლებიც განპირობებულობაზე ახდენენ გავლენას. კლასიკურ განპირობებულობაში განუპირობებელი სტიმული იწვევს რეფლექსურ ქცევას, რომელსაც განუპირობებელი პასუხი, რეაქცია ეწოდება (unconditioned response). მანამდე ნეიტრალური, განპირობებული სტიმულის განუპირობებელ სტიმულთან შეწყვილების შემდეგ, განპირობებული სტიმული იწვევს განპირობებულ რეაქციას. დროის ფაქტორს დიდი მნიშვნელობა აქვს განპირობებული რეაქციის შეძენისათვის. სტიმულის გენერალიზაციას მაშინ აქვს ადგილი, როდესაც განპირობებული სტიმულის მსგავსი გამღიზიანებელი განპირობებულ რეაქციას იწვევს. ცხოველების გაწვრთნა შესაძლებელია ისე, რომ მათ გადალახონ გენერალიზაცია და შეძლონ შესატყვისი და შეუსატყვისი განპირობებული სტიმულის გარჩევა, განსხვავება. კლასიკურად განპირობებული რეაქციების შეძენა დამოკიდებულია განპირობებულ და განუპირობებელ სტიმულებს შორის კონტინგენტურსა და ინფორმატიულ დამოკიდებულებაზე. ცხოვრებისეული მაგალითები კლასიკური განპირობებულობისა გვხვდება ემოციების, ნარკოტიკულ ნივთიერებებისადმი მიმღებლობისა და ფსიქონეიროიმუნოლოგიის სფეროებში.

ოპერანტული განპირობებულობა: სწავლება შედეგების შესახებ

დავბრუნდეთ კინოთეატრში: საშინელებათა ფილმი დამთავრდა და თქვენ გაჭირვებით ადექით თქვენი ადგილიდან. მეგობარი, ვისთან ერთადაც უყურეთ ფილმს, გეკითხებათ, როგორ იმოქმედა ფილმმა. თქვენ პასუხობთ: „მე ვისწავლე, რომ საშინელებათა ფილმზე აღარ უნდა წამოვიდე“. ალბათ, მართალი ხართ, მაგრამ რა სახის დასწავლაა ეს? პასუხს კიდევ ერთხელ გადავყავართ XX საუკუნის დასაწყისში.



სურათი 7.10

ეფექტის კანონი

დაახლოებით იმავე დროს, როცა პავლოვი მუშაობდა ძაღლებთან კლასიკურ განპირობებულობაზე, **ედუარდ თორნდაიკი** (Edward L. Thorndike, 1898) აკვირდებოდა კატებს, რომლებსაც უნდა ეპოვათ გამოსასვლელი ყუთი-ლაბირინთებიდან (**სურ. 7.10**). თორნდაიკმა მალე გამოაქვეყნა კიდეც თავისი დაკვირვებების შედეგები და დასკვნები. თავდაპირველად კატები იბრძვიან მხოლოდ დატყვევების წინააღმდეგ, მაგრამ, რადგან ერთხელ მათმა რომელიღაც იმპულსურმა მოქმედებამ გამოიწვია კარის გაღება, „ყველა წარუმატებელი და გამოუსადეგარი იმპულსები ჩაიხშო და წინ წამოწია მხოლოდ ისინი, რომელსაც შეიძლება კატები მიეყვანა სასურველ შედეგამდე“ (Thorndike, 1898, გვ. 13).

რა ისწავლეს თორნდაიკის კატებმა? თორნდაიკის ანალიზის მიხედვით, დასწავლა იყო ასოციაცია სიტუაციის სტიმულსა და რეაქციას შორის, რომელიც ისწავლა ცხოველმა, ანუ სტიმული-რეაქცია კავშირი (S-R). ამგვარად, კატებმა ისწავლეს ისეთი რეაქციის გამოვლენა, (მაგალითად, ღილაკზე ან კვანძზე კაწვრა) რომელიც განსაზღვრული სტიმულის პირობებში (დატყვევება ლაბირინთში) მიიყვანს მათ სასურველ მიზნამდე (მომენტალური თავისუფლება). გაითვალისწინეთ, რომ S-R კავშირის დასწავლა თანდათანობით მოხდა და, ამასთან, ცდისა და შეცდომის მეთოდით. ეტაპობრივად, ის ქცევები, რომელთაც დადებითი შედეგი ჰქონდათ, გახშირდა, ისინი თანდათან იქცნენ დომინანტურ რეაქციებად, როდესაც ცხოველი კვლავ ხვდებოდა ლაბირინთში. თორნდაიკმა ამ კავშირს ქცევასა და მის შედეგს შორის ეფექტის კანონი უწოდა: რეაქცია დამაკმაყოფილებელი შედეგით იძენს მეტ ალბათობას მიზნის მიღწევისას, ვიდრე ის რეაქცია, რომელიც არასასურველ შედეგს იწვევს.

ეფექტის კანონი (Law of effect) – დასწავლის ძირითადი კანონი, რომლის მიხედვითაც სტიმულის ძალა, გამოავლინოს რეაქცია, ძლიერდება, როდესაც რეაქციას მოჰყვება ჯილდო და სუსტდება, როდესაც მას არ მოჰყვება ჯილდო.

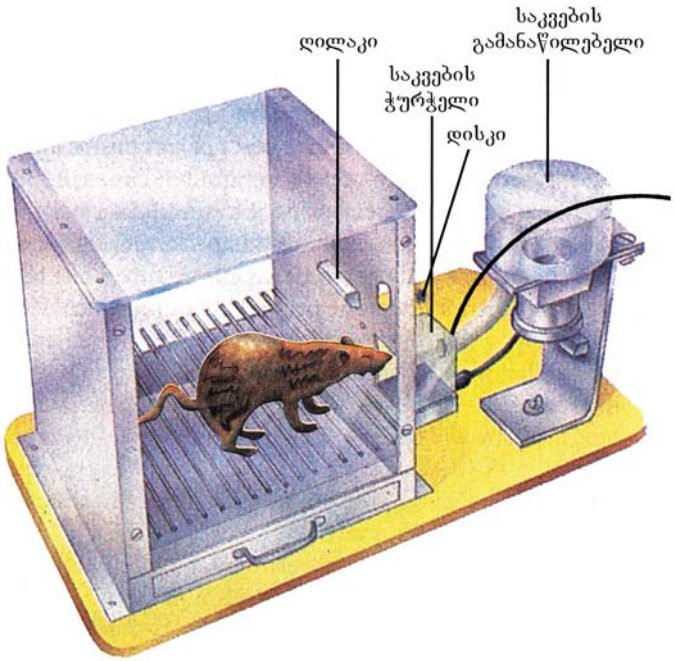
ქცევის ექსპერიმენტული ანალიზი

სკინერმა აითვისა თორნდაიკის შეხედულება იმის თაობაზე, რომ გარემო შედეგები ძლიერ ეფექტს ახდენს ქცევაზე. მან შეიმუშავა კვლევის პროგრამა, რომლის მიზანიც იყო სტიმულის განპირობებულობის სისტემატური ვარიაციების მიგნება, იმ მექანიზმისა, რომელიც განაპირობებს განსაზღვრული ქცევის დიდ ალბათობას სხვადასხვა გარემო პირობებში.

> *ბუნებრივი მონაცემები ქცევის მეცნიერებაში განსაზღვრული ქცევის გამოვლინებაა განსაზღვრულ დროს. ექსპერიმენტული ანალიზი იკვლევს ალბათობას სიხშირის ან რეაქციის ხარისხის ტერმინებით. ექსპერიმენტული ანალიზის ამოცანაა, აღმოაჩინოს ყველა ის ცვლადი, რომელზეც დამოკიდებულია რეაქციის სიხშირე (Skinner, 1966, გვ. 213-214).*

სკინერის ანალიზი უფრო ექსპერიმენტული იყო, ვიდრე თეორიული: თეორეტიკოსები ხელმძღვანელობენ დერივაციებითა და წინასწარმეტყველებებით საკუთარი თეორიებიდან, მაგრამ ისეთი ემპირისტები, როგორიც სკინერი იყო, ეყრდნობიან მხოლოდ რეალურ, კონკრეტულ მონაცემებს. ისინი იწყებენ ექსპერიმენტის კონტექსტში მონაცემების შეგროვებით და არ არიან მიჯაჭვულნი რომელიმე თეორიას.

იმისათვის, რომ ქცევა ექსპერიმენტულად გაეანალიზებინა, სკინერმა განავითარა **ოპერანტული განპირობებულობის** პროცედურა. იგი მანიპულირებდა ორგანიზმის ქცევის შედეგით იმისათვის, რომ მიღებული ეფექტი დაენახა. **ოპერანტულია** ნებისმიერი



სურათი 7.11

ოპერანტული კაბინა

საგანგებო აპარატში ღილაკზე დაჭერა იწვევს საკვების მოწოდებას ვირთხისთვის.

ქცევა, რომელიც *შემუშავებულია* ორგანიზმის მიერ და შეიძლება დახასიათდეს იმ დაკვირვებადი, კონკრეტული გავლენით, რასაც ახდენს გარემოზე. სიტყვასიტყვით, *ოპერანტული* ნიშნავს *გარემოზე გავლენას*, მისით ოპერირებას (Skinner, 1938). ოპერანტული ქცევა *არ აღმოცენდება* განსაზღვრული სტიმულით, როგორც ეს კლასიკურ განპირობებულობაშია. მტრედები კენკავენ, ვირთხები ეძებენ საკვებს, ბავშვები ტირიან, ზოგი ადამიანი ლაპარაკისას ხელებს იყენებს, ზოგს კი ენა ებმის. ამ ქცევათა ალბათობა მომავალში შეიძლება გაიზარდოს ან შემცირდეს იმ შედეგების მიხედვით, რაც მათ მოჰყვება. მაგალითისათვის, თუ ბავშვი ღუღუნით აჩქარებს სასურველ კონტაქტს მშობლებთან, სამოგავლოდ იგი უფრო მეტს იღუღუნებს. ოპერანტული განპირობებულობა ამგვარად ცვლის სხვადასხვა ოპერანტული ქცევის ალბათობას იმდენად, რამდენადაც ისინი, ფაქტობრივად, გარემო შედეგების ფუნქციებად გვევლინებიან.

თავისი ახალი ექსპერიმენტული ანალიზის გასაგრძელებლად, სკინერმა შექმნა აპარატი, რომლის მეშვეობითაც ის აკონტროლებდა ქცევის შედეგს. მის მიერ შექმნილი *ოპერანტული კაბინა* გამოსახულია **სურათზე 7.11** და ნაჩვენებია, აგრეთვე, როგორ ფუნქციონირებს ის. როდესაც ვირთხა გამოიმუშავებს ქცევის იმ მექანიზმს, რომელიც ექსპერიმენტატორს აქვს განსაზღვრული, ვირთხა აჭერს ღილაკს და სანაცვლოდ იღებს საკვებს. ეს მექანიზმი საშუალებას აძლევს მკვლევარს, იკვლიოს ის ცვლადები, რომლებიც გავლენას ახდენენ დასწავლაზე ან დაუსწავლელობაზე. მაგალითად, თუკი ღილაკის დაჭერით ვირთხა მხოლოდ იმ შემთხვევაში მიიღებს საკვებს, როცა კაბინას შემოუვლის (შეიპინგის პროცესით, რომელსაც მოგვიანებით შევეხებით), ის სწრაფად ისწავლის, რომ ღილაკის დაჭერამდე კაბინას უნდა შემოუაროს.

ოპერანტულ ექსპერიმენტებში დიდ ინტერესს იწვევს ის პერიოდი, რომლის განმავლობაშიც ცხოველს შეიძლება განსაზღვრული ქცევის პატერნი ახსოვდეს. მკვლევრებმა ჩაიწერეს პატერნი და მისი ყოველი გამოვლენა ექსპერიმენტის განმავლობაში. ეს მეთოდოლოგია საშუალებას მისცემდა სკინერს, გაერკვია პირობითი განმტკიცების ეფექტი ცხოველის ქცევაზე.

პირობითი განმტკიცება

პირობითი განმტკიცება არის მყარი კავშირი რეაქციასა და გარემოს იმ ცვლილებას შორის, რომელსაც ეს რეაქცია იწვევს.

მაგალითად, წარმოვიდგინოთ ექსპერიმენტი, რომელშიც მტრედის მიერ ფირფიტის კენკვას (რეაქცია) მოჰყვება მარცვლების მიწოდება (შესაბამისი ცვლილება გარემოში). ეს მყარი კავშირი ანუ პირობითი განმტკიცება, ჩვეულებრივ, იწვევს კენკვის ინტენსივობის გაზრდას. იმისათვის, რომ გავზარდოთ *მხოლოდ* კენკვის ქცევის სიხშირე, მარცვლები უნდა მივაწოდოთ *მხოლოდ* კენკვის შემდეგ. მიწოდება უნდა მოხდეს მკაცრად კენკვის განსაზღვრული პერიოდის შემდეგ და არა თავის მიტრიალებისა და დახრის ქცევების შემდეგ. სკინერის შრომაზე დაყრდნობით, თანამედროვე ბიჰევიორალური ანალიზი ცდილობს, ქცევა ახსნას

- **ოპერანტული განპირობებულობა** (Operant conditioning) – დასწავლის ფორმა, რომელშიც რეაქციის ალბათობა იცვლება შედეგების მიხედვით.
- **ოპერანტული ქცევა** (Operant Behavior) – ორგანიზმის მიერ განხორციელებული ქცევა, რომელიც შეიძლება მის მიერ გარემოში მოხდენილი თვალსაჩინო ცვლილების ტერმინებით აღიწეროს.
- **პირობითი განმტკიცება** (Reinforcement contingency) – მყარი კავშირი რეაქციასა და გარემოს იმ ცვლილებებს შორის, რომლებსაც ეს რეაქცია იწვევს.

პირობითი განმტკიცების კონტექსტში. მოდით, უფრო ახლოს გავეცნოთ იმას, თუ რა იქნა აღმოჩენილი ამ პირობით განმამტკიცებლებთან დაკავშირებით.

დადებითი და უარყოფითი განმტკიცება

დავუშვათ, შეგიპყროთ იდეამ, რომ თქვენი ვირთხა გალიაში წრეზე არბენინოთ. ასეთი ქცევის სიხშირის გასაზრდელად საჭიროა *განმამტკიცებლის* გამოყენება. **განმამტკიცებელი** არის ნებისმიერი სტიმული, რომელიც მყარადაა ქცევასთან დაკავშირებული და ზრდის ამ ქცევის გამოვლენის სიხშირეს დროთა განმავლობაში. დასჯა არის დამსჯელის მიწოდება გარკვეულ რეაქციაზე.

განმამტკიცებლები ყოველთვის ემპირიულადაა განსაზღვრული იმ ეფექტის მიხედვით, რომელსაც ის ქცევის სიხშირის ალბათობაზე ახდენს. თუ თქვენ ირგვლივ სამყაროს გადახედავთ, აღმოაჩენთ სტიმულთა სამ კლასს: (1) სტიმული, რომლის მიმართაც ნეიტრალურად ხართ განწყობილი; (2) სტიმული, რომელიც *გიზიდავთ* და (3) სტიმული, რომელიც *აგერსიულია*, ანუ ცდილობთ, თავი აარიდოთ მათ. ცხადია, რომ ამ სტიმულთა კლასების შემადგენლობა განსხვავებული იქნება თითოეული ინდივიდისათვის. ის, თუ რა არის მიმზიდველი და რა აგერსიული, ინდივიდუალური ორგანიზმის ქცევით განისაზღვრება. მაგალითად, მარწყვი. მიუხედავად იმისა, რომ მარწყვი საერთოდ გემრიელად ითვლება, ზოგიერთი მას საჭმელად უვარგისად თვლის. თუ ასეთ ადამიანს შესთავაზებთ მარწყვს, კონკრეტულ ქცევაზე პასუხად მიიღებთ პრინციპულად განსხვავებულ შედეგს, ვიდრე მაშინ, მარწყვი მოყვარულს რომ შესთავაზოთ.

მოვლენას, როდესაც ქცევას სასარგებლო სტიმულის მიწოდება მოჰყვება, **დადებითი განმტკიცება** ეწოდება. ვირთხა შემოუვლის ყუთს, თუკი ამ ქცევის შედეგი იქნება საკვების მიწოდება. ადამიანები კვლავაც მოჰყვებიან ანეკდოტებს, თუკი ამის შედეგად მიიღებენ ხალხის სიცილსა და აღფრთოვანებას, რაც, თავის მხრივ, მათ სიამოვნებას ანიჭებს. მოვლენას, როდესაც ქცევას ავერსიული სტიმულის ჩამოშორება მოჰყვება, **უარყოფითი განმტკიცება** ეწოდება. მაგალითად, ადამიანი, რომელსაც მარწყვი არ უყვარს, განახორციელებს ქცევას, რომელიც მას აარიდებს მარწყვის ჭამას. ქოლგის გამოყენება წვიმის დროს იმისათვის, რომ არ დავსველდეთ, კლასიკური მაგალითია უარყოფითი განმტკიცების ეფექტისა. ამ შემთხვევაში ავერსიული სტიმულია დასველება. ქოლგის გამოყენებით კი ჩვენ თავიდან ვიცილებთ მას.

მანქანის უსაფრთხოების ღვედის სიგნალიც, ერთგვარად, უარყოფითი განმამტკიცებლის ფუნქციას ასრულებს; მისი დამამცირებელი, შემაწუხებელი ხმის გაჩერება შეიძლება, თუ მძღოლი ღვედს გადაიჭერს.

იმისათვის, რომ ცხადად გავარჩიოთ ერთმანეთისგან დადებითი და უარყოფითი განმტკიცება, დავიმახსოვროთ შემდეგი კანონზომიერება: ორივე – დადებითი და უარყოფითი განმტკიცება *ზრდის* იმ რეაქციის ალბათობას, რომელიც წინ უსწრებს მათ. დადებითი განმტკიცება ზრდის რეაქციის ალბათობას სასარგებლო სტიმულის მიწოდებით, ხოლო უარყოფითი განმტკიცება აკეთებს იმავეს, ოღონდ საპირისპირო მექანიზმით, ავერსიული სტიმულის ჩამოცილებით, შემცირებით ან შეფერხებით.

გავიხსენოთ, რომ კლასიკურ განპირობებულობაში თუ განუპირობებელი სტიმული აღარ მოგვეწოდება, განპირობებული რეაქცია თანდათან ქრება. იგივე კანონზომიერება ძალაშია ოპერანტული განპირობებულობის შემთხვევაში: თუ განმამტკიცებელი მცირდება ან საერთოდ ჩამოცილებულია, ადგილი აქვს **ოპერანტულ ჩაქრობას**. ამგვარად, თუკი ქცევა აღარ იწვევს მოსალოდნელ ეფექტსა და შედეგს, ის ბრუნდება იმ დონეზე, რომელზეც იყო ოპერანტულ განპირობებულობამდე. საკუთარ თავზე დაკვირვებისას არაა ძნელი, აღმოვაჩინოთ ქცევები, რომლებიც გარკვეული პერიოდი განმტკიცებული იყო და შემდეგ *ჩაქრა*. თუ გქონიათ შემთხვევა, რომ ტელეფონის აპარატში ფულის ჩაგდებისას მონეტა გაჭედილა, ვერ გილაპარაკიათ და დაგირტყამთ ავტომატისთვის? თუკი ამ დროს ფული ჩავარდება ავტომატში, თქვენ სხვა დროსაც გაიმორებთ იმავე ქცევას, რადგან მან ერთხელ უკვე მოიტანა შედეგი. მაგრამ მომავალში, თუკი თქვენი ცდა უშედეგოდ დასრულდა, ეს ქცევაც ჩაქრება.

განმამტკიცებელი (Reinforcer) –

დადებითი განმტკიცება (Positive reinforcement) –

უარყოფითი განმტკიცება (Negative reinforcement)) – იწვევს.

ოპერატიული ჩაქრობა (Operant extinction

დადებითი და უარყოფითი დასჯა

ალბათ იცნობთ ქცევის ჩაქრობის სხვა ტექნიკასაც – დასჯას. **დამსჯელია** ნებისმიერი სტიმული, რომელიც დროთა განმავლობაში ამცირებს ამა თუ იმ რეაქციას. *დასჯა* არის დამსჯელის მიწოდება, რასაც მოჰყვება რეაქცია. დადებითი და უარყოფითი დასჯა ისევე შეგვიძლია განვსაზღვროთ, როგორც დადებითი და უარყოფითი განმტკიცება. როდესაც ქცევას მოყვება ავერსიული სტიმული, მოვლენას ეწოდება **დადებითი დასჯა** (*დადებითი* შეგიძლია დაიმახსოვროთ, როგორც რაღაც, რაც სიტუაციას ემატება). მაგალითად, ცხელი ღუმელის შეხება იწვევს ტკივილს, რაც „სჯის“ მასზე ადრე აღმოცენებულ ქცევას, ამიტომ მომავალში ნაკლებ სავარაუდოა, რომ ცხელ ღუმელს ხელით შეეხოთ. მოვლენას, როდესაც ქცევას მოყვება სასარგებლო, სასურველი სტიმულის ჩამოცილება, **უარყოფით დასჯას** ვუწოდებთ (*უარყოფითი* შეგიძლიათ დაიმახსოვროთ, როგორც რაიმე, რაც აკლდება სიტუაციას). ამგვარად, როდესაც მშობელი სჯის ბავშვს იმისთვის, რომ მან დაარტყა პატარა ძმას, ბავშვი სწავლობს, რომ მეორედ ძმას აღარ უნდა დაარტყას. რომელი დასჯა ხსნის, რატომ აღარ გინდათ საშინელებათა ფილმის ნახვა?

მიუხედავად იმისა, რომ დასჯა და განმტკიცება ძალიან ახლოს მდგომი ცნებებია, ისინი მნიშვნელოვნად განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან. ამაზე, პირველ რიგში, ის მიგვანიშნებს, რომ მათ სხვადასხვა ტერმინებით აღვნიშნავთ. განსაზღვრების მიხედვით, დასჯა ყოველთვის *ამცირებს* ქცევას, განტკიცება კი ყოველთვის *ზრდის* მას. მაგალითად, ზოგიერთ ადამიანს აწუხებს თავის მწვავე ტკივილი, თუ მიიღო კოფეინის შემცველი სასმელი. თავის ტკივილი არის სტიმული, რომელიც დადებითად სჯის ყავის დალევის ქცევას. თუმცა, თავის ტკივილის დროს ხალხი ხშირად მიმართავს წამლებს ტკივილის ჩასაქრობად. წამლის ეფექტი არის სტიმული, რომელიც უარყოფითად განამტკიცებს წამლის მიღებას (**სურ. 7.12**).

დისკრიმინაციული სტიმული და განზოგადება

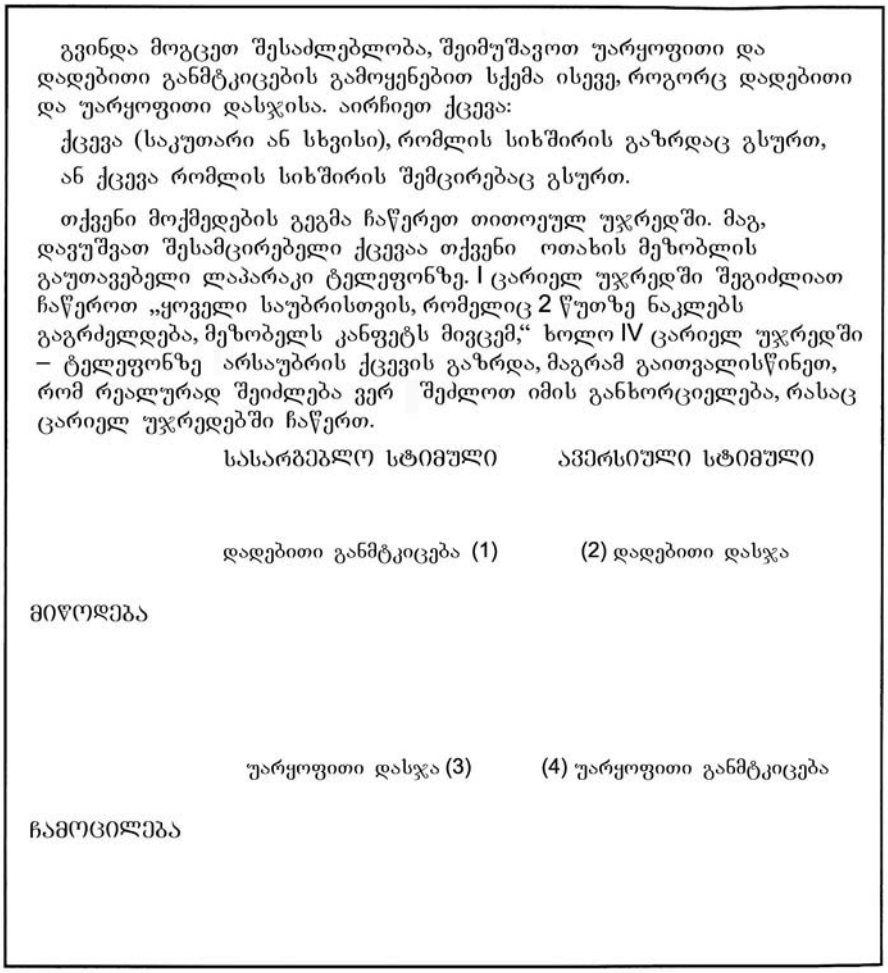
ნაკლებ სავარაუდოა, ქცევის ალბათობის შეცვლა ყოველთვის გვინდოდეს ან გვჭირდებოდეს. შეიძლება ქცევის ალბათობის შეცვლა დაგვჭირდეს კონკრეტულ კონტექსტში. მაგალითად, ხშირად გვინდა გავზარდოთ იმის ალბათობა, რომ ბავშვი წყნარად იჯდება საკლასო ოთახში გაკვეთილის განმავლობაში. კონკრეტული ასოციაციებით, დასჯის ან განმტკიცების მეშვეობით განსაზღვრული სტიმული, რომელიც წინ უსწრებს რეაქციას – **დისკრიმინაციულ სტიმულს** – ქმნის ამ ქცევის კონტექსტს. ორგანიზმი სწავლობს, რომ რაიმე სტიმულის თანდასწრებით მის ქცევას განსაზღვრული ეფექტი აქვს გარემოზე. მაგალითად, ქუჩაში მწვანე შუქის ანთებისას განმტკიცებულია ქუჩის გადაკვეთა; მაგრამ როდესაც ანთია წითელი, ასეთი ქცევა შეიძლება დაისაჯოს – ამას შეიძლება შედეგად მოჰყვეს ჯარიმა ან უბედური შემთხვევა. სკინერმა შეიმუშავა სტიმული-ქცევა-შედეგი ფორმულა, როგორც **სამპირობიანი ალბათობა** (contigency, იხ. **ცხრილი 7.1**) და თვლიდა, რომ სწორედ ეს ფორმულა ხსნიდა ადამიანის ქმედების დიდ ნაწილს (Skinner, 1953). ცხრილში 7.1 აღწერილია, თუ როგორ შეიძლება სამპირობიანმა ალბათობამ ახსნას სხვადასხვა რამდენიმე ტიპის ქცევა.

ლაბორატორიულ პირობებში ქცევის შედეგებით მანიპულირებით, დისკრიმინაციული სტიმულის მიწოდებით შეგვიძლია ვაკონტროლოთ ქცევა. მაგალითად, მტრედს შეიძლება მივაწოდოთ საკვები დისკის კენკვისას მხოლოდ მწვანე შუქის და არა წითელი შუქის ანთების შემთხვევაში. მწვანე შუქი ამ შემთხვევაში დისკრიმინაციული სტიმულია, რომელიც საზღვრავს იმ შემთხვევას, როცა მტრედმა უნდა აკენკოს, ხოლო წითელი შუქი არის დისკრიმინაციული სტიმული, რომელიც საზღვრავს იმ შემთხვევას, როცა მტრედმა არ უნდა აკენკოს. ორგანიზმი სწრაფად სწავლობს პირობების გარჩევას, რეაგირებს რეგულარულად მხოლოდ ერთ სტიმულზე და არ რეაგირებს მეორეზე. სამპირობიანი ალბათობის კომპონენტების კონტროლით შეგვიძლია ქცევა კონკრეტულ კონტექსტში ჩავსვათ.

- **დამსჯელი** (Punisher) – ნებისმიერი სტიმული, რომელიც ამცირებს რეაქციის სიხშირეს.
- **დადებითი დამსჯელი** (Positive Punishment) – ქცევას მოჰყვება ავერსიული სტიმული, რომელიც ამცირებს ქცევის ალბათობას.
- **უარყოფითი დამსჯელი** (Negative Punishment) – ქცევას მოჰყვება სასურველი სტიმულის ჩამოცილება, რითაც მცირდება ამ ქცევის ალბათობა.
- **დისკრიმინაციული სტიმული** (Discriminative Stimulus) – სტიმული, რომელიც მოასწავებს განმტკიცებას, რადგან კონკრეტული ქცევა დადებითად იყო განმტკიცებული.
- **სამპირობიანი ალბათობა** (Three Term Coningency) – მექანიზმი, რომლითაც ორგანიზმი სწავლობს, რომ კონკრეტული სტიმულის შემთხვევაში მისი ქცევა გავლენას მოახდენს გარემოზე.

სურათი 7.12

ოპერანტული განპირობებულობა თქვენს ცხოვრებაში



გვინდა მოგცეთ შესაძლებლობა, შეიმუშავოთ უარყოფითი და დადებითი განმტკიცების გამოყენებით სქემა ისევე, როგორც დადებითი და უარყოფითი დასჯისა. აირჩიეთ ქცევა:

ქცევა (საკუთარი ან სხვისი), რომლის სიხშირის გაზრდაც გსურთ,

ან ქცევა რომლის სიხშირის შემცირებაც გსურთ.

თქვენი მოქმედების გეგმა ჩაწერეთ თითოეულ უჯრედში. მაგ, დავუშვათ შესამცირებელი ქცევაა თქვენი ოთახის მეზობლის გაუთავებელი ლაპარაკი ტელეფონზე. I ცარიელ უჯრედში შეგიძლიათ ჩაწეროთ „ყოველი საუბრისთვის, რომელიც 2 წუთზე ნაკლებს გაგრძელდება, მეზობელს კანფეტს მივცემ," ხოლო IV ცარიელ უჯრედში – ტელეფონზე არსაუბრის ქცევის გაზრდა, მაგრამ გაითვალისწინეთ, რომ რეალურად შეიძლება ვერ შეძლოთ იმის განხორციელება, რასაც ცარიელ უჯრედებში ჩაწერთ.

	სასარგებლო სტიმული	აზერსიული სტიმული
მიწოდება	დადებითი განმტკიცება (1)	(2) დადებითი დასჯა
ჩამოცილება	უარყოფითი დასჯა (3)	(4) უარყოფითი განმტკიცება

ორგანიზმი, აგრეთვე, განაზოგადებს რეაქციას სხვა სტიმულზეც, რომელიც დისკრიმინაციული სტიმულის მსგავსია. თუკი ერთხელ რეაქცია განმტკიცდა დისკრიმინაციული სტიმულით, მსგავსი სტიმულიც შეიძლება იქცეს დისკრიმინაციულ სტიმულად და იგივე რეაქცია გამოიწვიოს. მაგალითად, მტრედები, რომლებიც გაწვრთნეს, რომ დისკი მხოლოდ მწვანე შუქის შემთხვევაში უნდა ეკენკათ, მაინც აკენკავენ განსხვავებული ტონის მწვანე შუქის შემთხვევაშიც. ანალოგიურად, ჩვენ განვაზოგადებთ მწვანის სხვადასხვა ტონებს შუქნიშანზე.

განმტკიცების ალბათობის გამოყენება

თუ მზად ხართ, რომ თქვენი ცოდნა სამუშაოდ გამოიყენოთ, გაითვალისწინეთ შემდეგი რჩევები:

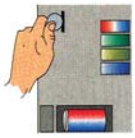
- *როგორ განსაზღვრავდით იმ ქცევას, რომელიც გინდათ, რომ განამტკიცოთ ან ჩააქროთ?* ამისათვის მიზანში ამოიღეთ სპეციფიკური ქცევა, რომლის სიხშირის შეცვლაც გინდათ.

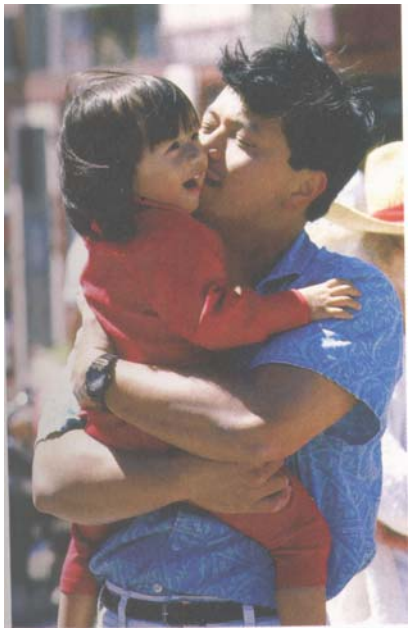
როდესაც განმამტკიცებლები არ არიან პირობითი, მაშინ მათ ნაკლები ეფექტი აქვთ ქცევაზე. მაგალითად, თუკი მშობელი კარგი საქციელისთვის ისევე აქებს შვილს, როგორც ცუდი საქციელისთვის, ბავშვი არ ისწავლის კარგად მოქცევას, თუმცა, დადებითი განმტკიცების გამო, შეძლება გაიზარდოს სხვა ქცევების სიხშირე (რა ქცევები შეიძლება იყოს ეს?).

- *როგორ უნდა განსაზღვროთ კონტექსტი, რომელშიც ქცევა ადეკვატური ან არაადეკვატურია?* გვახსოვდეთ, რომ იშვიათად გვინდა ქცევის ყველა ასპექტისა და გამოვლენის შეცვლა. გავიხსენოთ მაგალითი, რომელშიც მშობელს უნდოდა ბავშვის სასურველი ქცევის გაზრდა კლასში. ამ შემთხვევაში უნდა განვსაზღვროთ დისკრიმინაციული სტიმული და ვიკვლიოთ, რამდენად ფართოდ იქნება სასურველი რეაქცია განზოგადებული მსგავს სტიმულზე. თუ, მაგალითად, ბავშვმა

ცხრილი 7.1

სამპირობიანი ალბათობა: დამოკიდებულება დისკრიმინაციულ სტიმულს, ქცევასა და შედეგს შორის

	დისკრიმინაციული სტიმული	რეაქცია	შედეგი
1. **დადებითი განმტკიცება:** ეფექტური სიგნალის თანდასწრებით იწვევს სასურველ შედეგს – რეაქცია იზრდება.	გამაგრილებელი სასმელების ავტომატი	მონეტის ჩაგდება 	სასმელის მიღება
2. **უარყოფითი განმტკიცება (არიდება):** ავერსიული სიტუაციიდან გამოსვლა ოპერანტული რეაქციით. რეაქცია იზრდება.	სიცხე 	მარაოთი განიავება	სიცხის არიდება
3. **ჩაქრობა:** ოპერანტულ რეაქციას არ მოჰყვება განმამტკიცებელი. რეაქცია მცირდება.	არ არის	ჯამბაზური ქცევა	არავინ ამჩნევს და სიხშირე მცირდება
4. **დადებითი დასჯა:** რეაქციას მოჰყვა ავერსიული სტიმული. რეაქცია მცირდება, განიდევნება.	ასანთის მიმზიდველი კოლოფი	ასანთით თამაში 	დაწვა
5. **უარყოფითი დასჯა:** რეაქციას მოჰყვება სასურველი სტიმულის ჩამოცილება. რეაქცია განიდევნება.	სადილი	ჭამაზე უარის თქმა	არანაირი დესერტი



ისწავლა კლასში წყნარად ჯდომა, განზოგადდება თუ არა ეს ქცევა სხვა სერიოზულ სიტუაციებშიც?

- *განგიმტკიცებიათ თუ არა რაიმე ქცევა შემთხვევით?* დავუშვათ, გსურთ რომელიმე ქცევის ჩაქრობა. სანამ მიმართავთ დასჯის მექანიზმს, როგორც ქცევის შემცირების საშუალებას (უფრო დაწვრილებით სექციაში „ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში“), უნდა შეამოწმოთ, შეგიძლიათ თუ არა მოძებნოთ განმამტკიცებლები ამ ქცევისთვის. თუ შეძლებთ, მოახერხებთ, რომ ამ განმამტკიცებლების შეზღუდვით მოცემული ქცევა ჩააქროთ. წარმოიდგინეთ, მაგალითად, რომ ახალგაზრდა ყმაწვილი ავლენს დიდი რაოდენობით ტანტრუმს. ჰკითხეთ საკუთარს თავს: „მე ხომ არ განვამტკიცე ეს ტანტრუმები, როდესაც ზედმეტ ყურადღებას ვაქცევდი მის კივილს?“ თუ ასეა, ტანტრუმის შემცირება განმტკიცების შემცირებით შეგიძ-



აფუჭებს თუ არა ბავშვს დაუსჯელობა?

გჯერათ თუ არა, რომ „გაუწყრეპლაობა ბავშვს აფუჭებს“, ანუ ბავშვები, რომლებიც ზოგჯერ მაინც არ გაიწკეპლებიან, საბოლოოდ გაფუჭდებიან? თუ თქვენ ამ გამონათქვამის გჯერათ, თქვენ ემსგავსებით ამერიკელ მშობელთა უმეტესობას. 991 ამერიკელი მშობლიდან 35%-მა აღიარა ფიზიკური დასჯის (მაგალითად, მიტყეპა, შემორტყმა) გამოყენება თავის 1-2 წლის შვილებთან, ხოლო 94% იყენებდა ფიზიკურ დასჯას თავის 3-4 წლის ასაკის ბავშვებთან (Straus & Stewart;1999). მშობელთა სხვა, 449-კაციან ჯგუფში მშობლების 93% თვითონ ისჯებოდნენ ბავშვობაში ფიზიკურად და 87% ეთანხმებოდა დასჯის ამ ფორმას (Buntain-Ricklefs et al;1994). თქვენ ხედავთ, რომ მიტყეპა საკმაოდ ხშირად დასჯის მეთოდია და ადამიანები, ძირითადად, იყენებენ მას, როგორც დასჯის ფორმას, მაგრამ რა არის დასჯის ამ ფორმის შედეგი?

მკვლევრებმა დაიწყეს ამაზე პასუხის გაცემა იმ შესაძლო კავშირის ძიებით, რაც მშობლების მიერ ფიზიკური დასჯის გამოყენებასა და ბავშვის აგრესიულ ქცევას შორის იყო. ხალხური სიბრძნის საწინააღმდეგოდ, ბევრი თეორიტიკოსის აზრით, თუ მშობლები იყენებენ ფიზიკურ აგრესიას შვილების წინააღმდეგ, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ის გამოიყენება არაშესატყვისი ქცევის შესაცვლელად, აგრესია გვევლინება ბავშვებისათვის ქცევის მოდელად, რაც სიტუაციურად სხვა ინდივიდების ქცევის კონტროლში ვლინდება. ასე რომ, სავარაუდოდ, ბავშვები საკუთარი მშობლებისგან სწავლობენ ფიზიკური აგრესიის გამოყენებას (ჩვენ უფრო მეტს ვიტყვით მოდელირებით სწავლის შესახებ მოგვიანებით, თავში „დაკვირვებით სწავლა“). როგორ გამოვიკვლიოთ ეს ჰიპოთეზა?

ერთ-ერთ კვლევაში, სადაც ინდიანასა და ტენესის 273 საბავშვო ბაღის აღსაზრდელი მონაწილეობდა, მშობლებს სთხოვეს, შეევსოთ კითხვარი იმის შესახებ, თუ ფიზიკური დასჯის რა ფორმებს იყენებდნენ საკუთარ ბავშვებთან მიმართებაში (Strassberg et al;1994). აქცენტი ბავშვების დედებზე იყო გაკეთებული. ბავშვების 6%-ს ჰყავდა დედები, რომლებიც არასოდეს იყენებდნენ ფიზიკურ დასჯას. 68% ბავშვებისა იტყიპებოდნენ დედების მიერ. დანარჩენი 26% კი უფრო ინტენსიურად ისჯებოდა ფიზიკურად, დედები მათ ან მუშტებით ურტყამდნენ, ან მუჯლუგუნებს წაჰკრავდნენ ხოლმე.

დედების გამოკითხვიდან 6 თვის შემდეგ, დააკვირდნენ ამ ბავშვების ურთიერთობას თანატოლებთან. მკვლევრებმა დააფიქსირეს ბავშვების აგრესია თანატოლების მიმართ. მაგალითად, როცა ისინი ბრაზდებოდნენ, დასცინოდნენ ან სცემდნენ მათ. თითოეული ბავშვი საათობრივად იღებდა ქულას აგრესიული ქცევისათვის. რაც უფრო ინტენსიურ დასჯას ახორციელებდნენ მშობლები, მით უფრო აგრესიულები იყვნენ მათი შვილები. ეს მონაცემები გვარწმუნებს, რომ ბავშვები აგრესიულ ქცევას თავიანთი მშობლებისგან დაისწავლიან. თქვენ შეიძლება იფიქროთ, რომ ეს ბავშვები შეიძლება თავისთავად იყვნენ აგრესიულები. სხვა კვლევა გვიჩვენებს, რომ ეს ასე არ

ლიათ. უკეთესია, ჩაქრობის კომბინირება დადებით განმტკიცებასთან.

ქცევითი ანალიტიკოსები ასკვნიან, რომ ნებისმიერი ქცევა, რომელიც ეწინააღმდეგება ჩაქრობას, ჯერ კიდევ ეძვემდებარება განმტკიცებას. ნებისმიერი ქცევა, ამტკიცებენ ისინი, რაც უნდა უცნაური ან სასაცილო იყოს, შეიძლება ავხსნათ განმტკიცებით. მაგალითად, ფსიქიკური აშლილობების სიმპტომები ზოგჯერ იმიტომ ნარჩუნდება, რომ ადამიანი იღებს ყურადღებას, თანაგრძნობას და თავისუფლდება ჩვეულებრივი პასუხისმგებლობებისგან, რაც განმტკიცებაა და მეტი არაფერი. ეს *მეორადი სარგებელი* განამტკიცებს ირაციონალურ და, ზოგჯერ, თვითდესტრუქციულ ქცევას. თუ შეგიმჩნევიათ, როგორაა განმტკიცებული მორცხვობის ქცევა, მიუხედავად იმისა, რომ მორცხვ ადამიანს სულაც არ უნდა, იყოს მორცხვი. რა თქმა უნდა, შეუძლებელია, ყოველთვის დავადგინოთ, რა განმამტკიცებელი მოქმედებს გარემოდან ამა თუ იმ ქცევაზე. თუმცა, როდესაც ქცევა ხდება მეტად ან ნაკლებად ალბათური, შეგიძლიათ ცოტაოდენი ქცევითი ანალიზის ჩატარებაც სცადოთ.

რეკომენდებულია, რომ, რაც შეიძლება მეტ შემთხვევაში, ქცევის შესაცვლელად გამოვიყენოთ დადებითი განმტკიცება. ვნახოთ, როგორ შეიძლება ავამოქმედოთ სხვადასხვა საგნები და აქტივობები, როგორც განმამტკიცებლები.

არის (Chess & Thomas; 1984). სავარაუდოდ, სიმართლის მარცვალი, შესაძლოა, იმაშიც იყოს, რომ „ცუდი“ ბავშვები უფრო ხშირად იმსახურებენ ფიზიკურ დასჯას. ეს კვლევა ცხადყოფს, რომ ფიზიკური დასჯა არ გვაძლევს სასურველ შედეგს და ვერ ასწავლის „ცუდ“ ბავშვებს იმას, თუ როგორ გახდნენ უკეთესები (Mahoney et al; 2000).

თუ ჩვენ ჯერ კიდევ ვერ დაგარწმუნეთ, რომ ფიზიკური დასჯა არასწორი სტრატეგიაა მშობლების მხრიდან, მოდით განვიხილოთ კიდევ ერთი კვლევის შედეგები. ანალიზი დაფუძნებულია ერთ-ერთი მიზანმიმართული პროექტის მონაცემებზე, რომელიც იკვლევდა 6002 ამერიკულ ოჯახს, რათა შეესწავლათ მათი ოჯახური ძალადობის შედეგები. ამ კვლევაში მეცნიერები დაინტერესებულნი იყვნენ გარდატეხის ასაკის ბავშვებზე განხორციელებული ფიზიკური დასჯის გავლენით მათ მომავალ ცხოვრებაზე (Straus & Kantor; 1994). შედეგები საკმაოდ დრამატული გამოდგა. მოკლედ რომ ვთქვათ, 50% აღიარებდა, რომ მათ ფიზიკურად სჯიდნენ თინეიჯერობისას (58% – ბიჭი, 44% – გოგო). მათ, ვისაც სჯიდნენ, მოგვიანებით ჰქონდათ პრობლემები. ისინი შემდეგ ხვდებოდნენ რისკ ჯგუფებში: დეპრესია, სუიციდი, ალკოჰოლიზმი, საკუთარი ბავშვების მიმართ ფიზიკური შეურაცხყოფა, (კაცებთან) ცოლების ცემა. მკვლევრებმა დაასკვნეს, რომ „ნებისმიერი ფიზიკური დასჯის გამოყენების შეწყვეტა მნიშვნელოვან ფაქტორად გვევლინება ბავშვთა ფიზიკური შეურაცხყოფის, დეპრესიის, სუიციდის და ალკოჰოლიზმის პირველად პრევენციაში“ (გვ. 558).

ჩვენ გვჯერა, კონკრეტული მაგალითებით დაგარწმუნეთ, რომ ბავშვების გატყეპა არ არის შესატყვისი ან ეფექტური აღზრდის სტრატეგია. აღსანიშნავია, რომ ჩვენი მიზანი არ არის ნებისმიერი დასჯის აკრძალვა. შესაძლოა, არსებობდეს სიტუაციები, სადაც ბავშვის არასასურველი ქცევის შემაჩერებლად მხოლოდ დასჯა გვევლინება. კვლევა გვიჩვენებს, რომ დასჯა უნდა ითვალისწინებდეს გარკვეულ პირობებს (Walters & Grusec, 1977).

დასჯა უნდა იყოს:

- სწრაფი და ხანმოკლე;
- უნდა გამოიყენოთ იმწამსვე, როგორც კი რეაქციას აქვს ადგილი;
- ინტენსივობა უნდა იყოს ლიმიტირებული;
- ეს უნდა იყოს პასუხი სპეციფიკურ არასასურველ ქცევაზე და არასოდეს – პიროვნულ მახასიათებელზე;
- ლიმიტირებული უნდა იყოს იმ სიტუაციის შესატყვისად, სადაც რეაქციას აქვს ადგილი;
- შედგებოდეს დასჯისაგან და არა – ფიზიკური ტკივილისაგან.

უფრთხილდით: საკმაოდ ხშირად, მიზეზი, რის გამოც ბევრი მშობელი დასჯას იყენებს, არის ის, რომ დაუყოვნებლივ წყდება ბავშვის არასასურველი ქცევა. მშობელი აღწევს რა თავის ხანმოკლე მიზანს, იმავდროულად, ბავშვის მყისეული რეაქცია განამტკიცებს მშობლის დამსჯელობით ქცევას (Grant & Evans, 1994), მაგრამ შედეგი ასეთია – „ხანმოკლე სარგებელი, ხანგრძლივი ტკივილი“. მშობლებმა მოთმინება უნდა გამოიჩინონ და თავი შეიკავონ ხანმოკლე განმტკიცებისაგან საკუთარი შვილების შორეული ინტერესების გამო.

განმამტკიცებელთა თვისებები

განმამტკიცებლები ოპერანტული განპირობებულობის ენერგიის ბროკერებად შეიძლება ჩაითვალოს — ისინი ცვლიან ან ინარჩუნებენ ქცევას. განმამტკიცებლებს ბევრი საინტერესო და კომპლექსური თვისება აქვთ. ისინი შეიძლება დასწავლილ იქნენ გამოცდილების შედეგად და არ იყვნენ ბიოლოგიურად განპირობებული და, შესაძლოა, მოგვევლინონ აქტივობებად და არა რაიმე საგნებად. ზოგ შემთხვევაში, ჩვეული ძლიერი განმამტკიცებელი, შესაძლოა, არ აღმოჩნდეს საკმარისი იმისათვის, რათა დომინანტური ქცევა შეიცვალოს (ასეთ შემთხვევაში ვიტყვით, რომ ქცევის შედეგები არ ყოფილა რეალური განმამტკიცებლები).

პირობითი განმამტკიცებლები

როცა ამ ქვეყანას მოევლინეთ, აურაცხელი **პირველადი განმამტკიცებელი** დაგხვდათ, მაგალითად, წყალი და საჭმელი, რომელთა განმამტკიცებლური თავისებურებანი ბუნებით იყო განსაზღვრული. დროთა განმავლობაში ბუნებრივი სტიმული ასოცირდა პირველად განმამტკიცებელთან და ახლა, როგორც **პირობითი განმამტკიცებელი**, ისე გვევლინება ოპერანტული რეაქციების დროს. ფაქტობრივად, ადამიანის ქცევის უმეტეს წილზე გავლენას ხშირად

სხვადასხვა ტიპის პირობითი განმამტკიცებელი ახდენს და იშვიათად – ბიოლოგიური პირველადი განმამტკიცებელი. ფული, ნიშნები, მხარდაჭერის გამომხატველი ღიმილი, ოქროსფერი ვარსკვლავები და ბევრი სხვა სიმბოლო იმ პირობით განმამტკიცებელთა რიცხვში შედის, რომლებიც ჩვენს ქცევას განსაზღვრავენ.

ფაქტობრივად, ნებისმიერი სტიმული შეიძლება იქცეს პირობით განმამტკიცებლად, თუ ის პირველად სტიმულს დაუწყვილდება. ერთ ექსპერიმენტში გამოყენებული იყო მარტივი ჟეტონები ცხოველთა სწავლების დროს.

მასწავლებლებმა და ექსპერიმენტატორებმა დაადგინეს, რომ პირობითი განმამტკიცებელი უფრო მარტივი გამოსაყენებელია და გაცილებით ეფექტურიცაა, ვიდრე პირველადი განმამტკიცებელი. ვინაიდან: (1) რამოდენიმე პირველადი განმამტკიცებელი ყოველთვისაა კლასში მაშინ, როცა ნებისმიერი სტიმულის გამოვლენა, რომელსაც მასწავლებელი აკონტროლებს, შესაძლოა გამოყენებულ იქნეს პირობით განმამტკიცებლად; (2) სწრაფად შეიძლება მათი გაცემა; (3) ისინი ადვილად გადასატანია; (4) მათი განმტკიცების ეფექტი უფრო სწრაფია, რადგან ის დამოკიდებულია განმამტკიცებლის მიღებაზე და არა ბიოლოგიურ განპირობებულობაზე, როგორც ეს პირველადი განმამტკიცებლის დროსაა.

ზოგიერთ დაწესებულებაში, მაგალითად, ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში ან ნარკოლოგიურ დისპანსერში, *ჟეტონების ეკონომიკა* ამ პრინციპებს ემყარება. სასურველი ქცევები (მაგალითად, მედიკამენტის მიღება) კარგად განიმარტება და როცა ეს ქცევა გამოვლინდება, ჟეტონის სახით საზღაური გაიცემა მომსახურე პერსონალის მიერ. მოგვიანებით, ეს ჟეტონები პაციენტმა შეიძლება გადაცვალოს სხვა ტიპის ჯილდოზე ან პრივილეგიაზე (Kazdin, 1994; Martin& Pear,1999). განმამტკიცებელთა ეს სისტემა განსაკუთრებით ეფექტურია პაციენტის ქცევის მოდიფიცირებისთვის თავის მოვლის ქცევის თვალსაზრისით; განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მათი პოზიტიური სოციალური ურთიერთობების გაზრდის თვალსაზრისით.

პირველადი განმამტკიცებელი (Primary reinforcers) – ბიოლოგიურად განსაზღვრული განმამტკიცებელი – საჭმელი და წყალი.

პირობითი განმამტკიცებელი (Conditioned reinforcers) – კლასიკური განპირობებულობის მიხედვით ყოფილი ნეიტრალური სტიმული, რომელიც განმამტკიცებლად იქცა.



საიდან ვიცით

პირობითი განმამტკიცებელი შიმპანზეებისთვის

შიმპანზეებს ასწავლეს პრობლემის გადაწყვეტა ქიშმიშის, როგორც პირობითი განმამტკიცებლის გამოყენებით. შემდეგ ქიშმიში ჟეტონებით ჩაანაცვლეს. როგორც კი ჟეტონები გამოჩნდა, მაიმუნებმა მოთმინებით დაიწყეს მუშაობა საკუთარი „ფულის“ მოსაპოვებლად. მათ მოგვიანებით შეეძლოთ, გადაეცვალათ ჟეტონები ქიშმიშზე (Cowles; 1937).

სავარაუდო აქტივობები, როგორც დადებითი განმამტკიცებლები

დავუშვათ, რომ თქვენ გსურთ ბავშვს რაღაც გააკეთებინოთ; არ გინდათ, მას გადაუხადოთ ან მისცეთ ოქროს ვარსკვლავი და ამიტომ სთავაზობთ გარიგებას: „როცა საშინაო დავალებას დაასრულებ, შეგიძლია კომპიუტერული თამაში ითამაშო“. თქვენ მიერ გამოყენებული „კომპიუტერული თამაში“

მოცემულ სიტუაციაში *პრემაკის პრინციპად* გვევლინება, რომელიც **დავიდ პრემაკმა** (David Premak) 1965 წელს აღმოაჩინა. პრემაკის მიხედვით, უფრო მეტად ალბათური აქტივობა (ქცევა, რომელსაც ჩვეულ გარემოში გამოვლენის მეტი ალბათობა აქვს), შესაძლოა, გამოვიყენოთ ნაკლებად ალბათური ქცევის განმამტკიცებლად. თავის საწყის კვლევაში პრემაკმა აღმოაჩინა, რომ წყლით დეპრივირებულმა ვირთხებმა სავარჯიშო ბორბლის დატრიალების მიზნით სირბილი ისწავლეს მაშინ, როცა ამ აქტივობას წყლის დალევა მოჰყვებოდა და, პირიქით, სავარჯიშოთი დეპრივირებული ვირთხები ზრდიდნენ წყლის სმის ქცევას. პრემაკის მიხედვით, განმამტკიცებლად ორგანიზმისთვის მნიშვნელოვანი ნებისმიერი ქცევა ან აქტივობა შეიძლება მოგვევლინოს. პრემაკის პრინციპი ხშირად გამოიყენება განსაკუთრებით ბავშვთა ინსტიტუციების ისეთი ქცევის სიხშირის გასაზრდელად, როგორიცაა მშვიდად ჯდომა და ვინმეს საუბრის მოსმენა. ქვემოთ აღწერილია ერთი კლასიკური შემთხვევა.

საიდან ვიცით

ბავშვები იმუშავებენ იმისათვის, რომ ითამაშონ

ჩაატარეს კვლევა, რომლის დროსაც კლასში გამოყოფილი იყო დროითი ინტერვალები, როცა ბავშვები მშვიდად უყურებდნენ დაფას და ზოგჯერ ესმოდათ ზარის ხმა. ზარის ხმას მოჰყვებოდა ინსტრუქცია: „გაიქეცით და იყვირეთ“. მოსწავლეები დაუყოვნებლივ წამოხტებოდნენ და დარბოდნენ კლასში, ყვიროდნენ და ერთობოდნენ. რამდენიმე წუთში შემდეგი სიგნალი აფრთხილებდა მათ, რომ დაბრუნებულიყვნენ თავიანთ ადგილებზე. მოგვიანებით ბავშვებს აძლევდნენ ჟეტონებს დაბალი სიხშირის ქცევის — მათემატიკის მეცადინეობისთვის. ბავშვებს ჟეტონები საშუალებას აძლევდა, ჩართულიყვნენ შედარებით მაღალი აქტივობის ქცევაში, როგორიცაა სათამაშოებით თამაში. ამ ტიპის პროცედურით კონტროლი შესანიშნავად განხორციელდა რამოდენიმე დღეში (homme et al,1963).

სხვა ტიპის საკლასო პროგრამა, სადაც მასწავლებლების მიერ ხშირად გამოიყენებოდა დასჯა, ცემა და ყვირილი, ჩავარდა.

ახლა ხედავთ, თუ როგორ შეიძლება გამოიყენოთ პრემაკის პრინციპი დაბალი სიხშირის ქცევაში ბავშვების ჩასართავად. სოციალურად აქტიური ბავშვისათვის ამხანაგებთან თამაში განამტკიცებს დავალების შესრულების ნაკლებად სასიამოვნო ქცევას. მორცხვი ბავშვისთვის კი ახალი წიგნის წაკითხვა შეიძლება გამოვიყენოთ სხვა ბავშვებთან თამაშის ქცევის განმამტკიცებლად. ნებისმიერი აქტივობა შეიძლება გამოყენებულ იქნეს განმამტკიცებლად და ეს ზრდის იმის ალბათობას, რომ მიღწეულ იქნება იმ ქცევის სიხშირის მატება, რაც კონკრეტულ შემთხვევაში ნაკლებად ალბათურია.

განმამტკიცებელთა ცხრილები

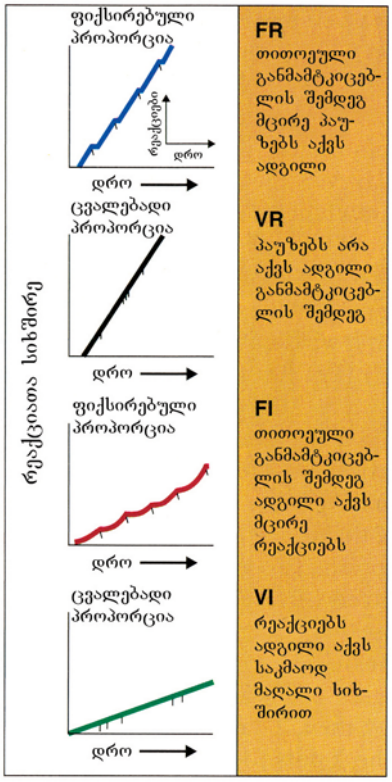
რა ხდება მაშინ, როცა თქვენ არ გინდათ, რომ თქვენს შინაურ ცხოველს განუმტკიცოთ რაიმე კონკრეტული ქცევა? ახალგაზრდა სკინერს მოუწია თავის ლაბორატორიაში ერთი კვირით ყოფნა ისე, რომ არ ჰქონდა საკმარისი კვებითი განმამტკიცებელი თავისი მშრომელი ვირთხებისათვის. ის ეკონომიას აკეთებდა და ვირთხებს საჭმლის ნატეხებს რაღაც ინტერვალით აძლევდა. მიუხედავად იმისა, თუ რამდენჯერ დააჭერდნენ ისინი თათს ღილაკს, მეტ საკვებს ველარ იღებდნენ. აღმოჩნდა, რომ ვირთხები უფრო მეტად რეაგირებდნენ ამ *პარციალურ განმამტკიცებელთა ფორმაზე*, ვიდრე მუდმივმოქმედ განმტკიცებაზე. როგორ ფიქრობთ, რა მოუვიდათ ცხოველებს, როცა ისინი ქცევის ჩაქრობის საფრთხის წინაშე აღმოჩნდნენ და მეტი საჭმელი აღარ იყო? ის ვირთხები, რომელთა ქცევაც უფრო იშვიათად განმტკიცდებოდა, გაცილებით ინტენსიურად აჭერდნენ თათს ღილაკს, ვიდრე ისინი, რომლებსაც განამამტკიცებელი ყოველ ჯერზე ეძლეოდათ. სკინერი, რაღაც, ძალიან მნიშვნელოვანს მიუახლოვდა.

ამ პარციალური განმამტკიცებლის ეფექტურობამ მიგვიყვანა კვლევამდე განმამტკიცებელთა განსხვავებული ინტენსივობით მიწოდების შესახებ (იხ. **სურ. 7.13**). თქვენ თვითონ განგიცდიათ განმამტკიცებლის განსხვავებული ეფექტის როლი საკუთარ ცხოვრებაში. როცა თქვენ ხელს სწევთ კლასში, მასწავლებელი ხან გიძახებთ და ხან – არა. რეალურ ცხოვრებაში ან ლაბორატორიაში განმამტკიცებელი შეიძლება მიწოდებულ იქნეს როგორც *პროპორციული განმამტკიცებლის* ფორმა — რამდენიმე კონკრეტული რეაქციის შემდეგ; ან *განმამტკიცებელი ინტერვალებით* — როცა განმტკიცება დროის რაღაც

ინტერვალის შემდეგ გაიცემა. თითოეულ შემთხვევაში შეიძლება ადგილი ჰქონდეს ფიქსირებულ ან *ცვალებად* განმტკიცებას. ახლა ჩვენ ვიცით **პარციალური განმამტკიცებლის ეფექტის** შესახებ და აღმოჩნდა, რომ პარციალურად განმტკიცებული ქცევა მეტად გამძლეა ჩაქრობის მიმართ, ვიდრე თანმიმდევრულად განმტკიცებული (Bitterman, 1975). მოდი ვნახოთ, სხვა რა საინტერესო აღმოჩენები გააკეთეს მკვლევრებმა განმამტკიცებელთა სხვადასხვა ცხრილებთან დაკავშირებით.

ფიქსირებული პროპორციის (დროზის) ცხრილები

ფიქსირებული განმამტკიცებლის ცხრილებში განმამტკიცებელი გაიცემა მას შემდეგ, რაც ორგანიზმი გამოავლენს რეაქციათა ფიქსირებულ ოდენობას. როცა განმტკიცებას მოჰყვება ერთი რეაქცია, ცხრილს ეწოდება ფიქსირებული პროპორცია-1 (ფპ-1; ეს არის თანმიმდევრულად განმტკიცების ცხრილი). როცა განმამტკიცებელი მოსდევს ყოველ 25-ე რეაქციას, ცხრილს ეწოდება ფპ-25. ფიქსირებული პროპორციის ცხრილები იძლევა რეაქციის მაღალ ხარისხს, რადგან რეაქციასა და განმტკიცებას შორის პირდაპირი კორელაციაა. მტრედს შეუძლია, გარკვეული დროის განმავლობაში, იმდენი საკვები მიიღოს, რამდენიც უნდა, თუ საკმარისად ხშირად აკენკავს. რაც უფრო მაღალია პროპორცია, მით მეტია პაუზა თითოეული განმამტკიცებლის შემდეგ. განმამტკიცებლის მისაღებად მეტი საპასუხო რეაქციების მიღების მოთხოვნით პროპორციის შემცირებამ იმ შემთხვევაში, როცა ცხოველი გაწვრთნილი და მომზადებული არ არის ამისათვის, შეიძლება მიგვიყვანოს ჩაქრობამდე. ბევრი ადამიანი გაყიდვების ინდუსტრიაში ფპ ცხრილებს მიმართავს: მათ მანამდე უნდა გაყიდონ საქონლის განსაზღვრული რაოდენობა, ვიდრე ჯამაგირს აიღებენ.



სურათი 7.13

განმამტკიცებელთა ცხრილები

ქცევის განსხვავებული პატერნები ყალიბდება განმამტკიცებელთა ოთხი ცხრილის გამოყენებით. გრაფიკებზე არსებული აღნიშვნები იმაზე მიუთითებენ, თუ როდის მიეწოდება განმამტკიცებელი.

ვარიაბილური პროპორციის ცხრილი

ვარიაბილური პროპორციის ცხრილში წინასწარ განსაზღვრულია განმამტკიცებელთა შორის რეაქციათა რაოდენობა. ვპ-10 ცხრილი ნიშნავს, რომ

განმამტკიცებელთა ცხრილები (
ფიქსირებული განმამტკიცებელი
ვერბალური პროპორცია

- **ფიქსირებული ინტერვალის ცხრილი** (fixed-interval schedule) – განმამტკიცებელთა ცხრილი, რომელშიც განმამტკიცებელი მიეწოდება ფიქსირებული დროის გასვლიდან პირველივე საპასუხო რეაქციისას.
- **ცვალებადი ინტერვალის ცხრილი** (vaiable-interval schedule) – განმამტკიცებელთა ცხრილი, რომელშიც განმამტკიცებელი მიეწოდება პირველივე პასუხისას ცვლადი პერიოდის გავლის შემდეგ, რომლის საშუალოც წინასწარ განსაზღვრულია.
- **წარმატებული მიახლოებების მიხედვით შეიპინგი** (shaiping by successive approximations) – ქცევითი მეთოდი, რომელიც განამტკიცებს იმ რეაქციებს, რომლებიც წარმატებულად უახლოვდებიან და მაქსიმალურად ახლოს არიან სასურველ რეაქციასთან.

საშუალოდ ყოველ 10 რეაქციას მოჰყვება განმამტკიცებელი, მაგრამ განმტკიცებას შეიძლება ადგილი ჰქონდეს მხოლოდ ერთი რეაქციის ან 20 რეაქციის შემდეგ. ასეთი სახით განმტკიცებული ქცევა საკმაოდ რეზისტენტულია ჩაქრობის მიმართ. დაეუშვათ, თქვენ მტრედთან მუშაობა დაიწყეთ ვი-5 ცხრილით და შემდეგ გადახვედით ვი-110-ზე. მტრედი აკენკავს 12000 მარცვალს საათში და ასე გაგრძელდება საათების მანძილზე, განმამტკიცებელთა გარეშეც კი. აზარტული თამაშებიც შეგვიძლია ვი ცხრილების კონტროლს დაქვემდებარებულად მივიჩნიოთ. ამ პრინციპს ემყარება სათამაშო მანქანების პრინციპი – მასში მონეტის ჩაგდების შემდეგ არ იცით, როდის მიიღებთ შედეგს, რომელსაც ელით და კვლავ აგდებთ და აგდებთ მონეტებს. ვი ცხრილი გაყენებთ გამოცანის წინაშე – როდის მოვა ჯილდო. თქვენ გჯერათ, რომ ის შემდეგი თქვენი რეაქციის თანდართული იქნება და არა უფრო მოგვიანებით (Rachlin, 1990).

ფიქსირებული ინტერვალის ცხრილი

როცა საქმე გვაქვს **ფიქსირებული ინტერვალის ცხრილთან**, განმამტკიცებელი მიეწოდება პირველი რეაქციის შემდეგ, ანუ ფიქსირებული დროის გასვლის შემდეგ. FI-10 ცხრილში, მაგალითად, როცა სუბიექტი იღებს განმტკიცებას, უნდა გავიდეს 10 წამი, სანამ მეორე რეაქცია განმტკიცდება – რეაქციათა რაოდენობისდა მიუხედავად.

ცვალებადი ინტერვალის ცხრილი

ცვალებადი ინტერვალის ცხრილში საშუალო ინტერვალი წინასწარ არის განსაზღვრული. მაგალითად, ცი-20 ცხრილში განმამტკიცებელი მიეწოდება, საშუალოდ, ყოველ 20 წამში ერთხელ. ეს ფორმა იწვევს საშუალო სისწრაფით, მაგრამ ძალიან სტაბილური ქცევის ფორმის ჩამოყალიბებას. ჩაქრობა ამ დროს ეტაპობრივი და ძალიან ნელია. ერთ შემთხვევაში მტრედმა 18 000-ჯერ აკენკა პირველი 4 საათის განმავლობაში მას შემდეგ, რაც განმტკიცება შეწყდა და 168 საათი დასჭირდა ამ ქცევის სრულ გაქრობას (Ferster & Skiner, 1957). შეგიძლიათ ჩათვალოთ, რომ ცი-20 ცხრილი საკუთარ თავზე გაქვთ გამოცდილი, თუ გყოლიათ ლექტორი, რომელიც არარეგულარულად, მოულოდნელად გიტარებდათ კოლოქვიუმებს. ყოველდღე ემზადებოდით მომავალი გაკვეთილისათვის?

ქცევის ფორმირება (შეიპინგი)

ერთ-ერთ ექსპერიმენტში ჩვენ ვილაპარაკეთ ვირთხებზე, რომლებიც ღილაკს აჭერდნენ თათს საჭმლის მისაღებად. ღილაკის დაჭერა დასწავლილი ქცევაა. თუ მას ოპერანტულ კამერაში მოვათავსებთ, ალბათ, არ დააჭერს სახელურს თათს სპონტანურად. ვირთხას ნასწავლი აქვს თავისი თათების სხვადასხვა გზით გამოყენება, მაგრამ სახელური სხვა დროს არასოდეს ჩამოუწევია. როგორ ვასწავლოთ ვირთხას ქცევები, რომლებიც, სავარაუდოდ, იშვიათად ვლინდებიან? თქვენ მოიფიქრეთ განმტკიცების გზა, ოპტიმალური საკვები, განმამტკიცებელთა ცხრილიც გაქვთ (ფი-1), როგორ მოვიქცეთ ახლა? იმისათვის, რომ თქვენ ასწავლოთ ახალი რთული ქცევა, უნდა გამოიყენოთ **შეიპინგი წარმატებული მიახლოებების** მიხედვით. ამ დროს თქვენ განამტკიცებთ ნებისმიერ ქცევას, რომელიც წარმატებულია და თანაც მიახლოებული საბოლოო მიზანთან.

ეს ასე კეთდება. ჯერ უნდა მოახდინოთ ვირთხის საჭმლით დეპრივირება ერთი დღის განმავლობაში. დეპრივაციის გარეშე საჭმელმა შეიძლება არ იმუშაოს, როგორც განმამტკიცებელმა. შემდეგ თქვენ სისტემატურად ათავსებთ საკვებს კაბინის ერთ კუთხეში ისე, რომ ვირთხა მას ხედავდეს. ახლა თქვენ შეგიძლიათ დაიწყოთ შეიპინგი იმით, რომ საკვების მიწოდების სიხშირე დაუკავშიროთ ვირთხის სპეციფიკურ ქცევით რეაქციას, მაგალითად, კარის სახელურთან მისვლას. საჭმელი ვირთხას მიეწოდება მხოლოდ მაშინ, როცა ის უფრო ახლოს მიდის კარის სახელურთან. განმამტკიცებელი კი იმ შემთხვევაში გაიცემა, თუ ვირთხა ეხება მას, ხოლო საჭმლის მისაღებად მან უნდა სახელურს დააჭიროს. ამ დროს ვირთხა სწავლობს, რომ სახელურის ჩამოწევა მისთვის საკვების მომტანია. ასე რომ, *შეიპინგისთვის* თქვენ უნდა განსაზღვროთ პროგრესის ეტაპები სამიზნე ქცევის შესატყვისად და გამოიყენოთ დიფერენცირებული განმტკიცება თითოეული ეტაპის ფორმირებისათვის.

ახლა განვიხილოთ სხვა შემთხვევა, როცა შეიპინგი გამოყენებულ იქნა პატარა აუტისტი ბავშვის ცხოვრების პირობების გასაუმჯობესებლად.

საიდან ვიცით

ქცევის ფორმირება აუტისტ ბავშვთან

პაციენტი 3 წლის ბიჭი იყო, რომელსაც დაუსვეს აუტიზმის დიაგნოზი. მას ჰქონდა ნორმალური სოციალური და ვერბალური

ქცევის დეფიციტი. ხშირად ახორციელებდა ტანტუმებს და საკუთარი თავის დამაზიანებელ ქცევებს. კატარაქტის ოპერაციის შემდეგ მან უარი თქვა სათვალეების ტარებაზე, რაც ძლიერ მნიშვნელოვანი იყო მისი მხედველობისათვის. პირველად მას ეძლეოდა კანფეტი სათამაშოს ჭყვიტინის შემდეგ. ასე რომ, საჭმელთან ასოციაციის ფონზე ეს ხმა პირობითი განმტკიცება გახდა. შემდეგ ტრენინგი გაგრძელდა უშუშო სათვალის ჩარჩოთი. თავიდან ჭყვიტინი ისმოდა მაშინ, როცა პატარა სათვალის ჩარჩოს ხელში იღებდა, მალე ეს ხმა ისმოდა მას შემდეგ, რაც ჩარჩო ხელში ყოვნდებოდა, ბოლოს – როცა ბავშვს ეკეთა სათვალე. ნელ-ნელა ბიჭი ჯილდოვდებოდა მაშინ, როცა მას თვალთან ახლოს მიჰქონდა ჩარჩო. რამოდენიმე კვირაში ბავშვმა დაიწყო ჩარჩოს თავზე წამოცმა და მალე სწორად მოირგო თვალებზე. ტრენინგის შემდეგ ეტაპზე ბავშვმა ისწავლა სათვალის ტარება დღეში 12 საათის განმავლობაში (Wolf et al., 1964).



ახლა დავუბრუნდეთ ჩვენს ვირთხას. ვთქვათ, თქვენ მოგინდათ ასწავლოთ ვირთხას გალიაში წრეზე სირბილი. როგორ გეგმას განახორციელებდით ამ შემთხვევაში? რა შეიძლება იყოს ის მიახლოებული ქცევა საბოლოო მიზანთან, რომელსაც თქვენ დასაწყისში განამტკიცებდით? შესაძლოა, თქვენ თავიდან განამტკიცოთ საჭირო მიმართულებით თავის მიბრუნების ქცევაც კი. შემდეგ თქვენ ვირთხას საჭმელი იმ შემთხვევაში უნდა მისცეთ, თუ ის მთელ ტანს მიაბრუნებს საჭირო მიმართულებით. რას გააკეთებდით ამის შემდეგ?

დასწავლის ორი ფორმა განვიხილეთ — კლასიკური განპირობებულობა და ოპერანტული განპირობებულობა, რომელთაც ყველაზე ხშირად იყენებენ დასწავლისას ცხოველებთან. ცდებს მეცნიერები ახორციელებდნენ ძაღლებზე, კატებზე, ვირთხებზე და მტრედებზე. აღსანიშნავია, რომ ადამიანებიც მსგავს ქცევას ახორციელებენ. საბოლოო ჯამში, მკვლევრები მივიდნენ დასკვნამდე, რომ დასწავლა ბევრ სიტუაციაში მოდიფიცირდება გარკვეული სახეობის ბიოლოგიური და კოგნიტური შესაძლებლობებით. ახლა ჩვენ გადავალთ იმ პროცესების



განხილვაზე, რომლებიც დასწავლის ზოგად კანონებს შემოსაზღვრავენ.

შეჯამება

თორნდაიკისა და სკინერის მიერ აღმოჩენილი ოპერანტული განპირობებულობის მეთოდიკა მართავს ორგანიზმის ქცევის შედეგებს ისე, რომ იმოქმედოს ძირეულ ქცევაზე. დადებითი და უარყოფითი განმტკიცება ზრდის ქცევის გამოვლენის ალბათობას. განმასხვავებელ სტიმულზე მუშაობა ამცირებს გენერალიზაციას სამიზნე ქცევის მიღმა. განპირობებული განმამტკიცებელი გაცილებით დიდ გავლენას ახდენს ადამიანის ქცევაზე, ვიდრე პირველადი განმამტკიცებელი. პრემაკის პრინციპი გვამცნობს, რომ მეტად ალბათი აქტივობა შეიძლება იქნეს გამოყენებული ნაკლებად ალბათი აქტივობის განსამტკიცებლად. განმამტკიცებელთა სხვადასხვა ცხრილები რეაქციათა განსხვავებულ პატერნებს განსაზღვრავენ. შეიპინგი მოითხოვს, რომ სამიზნე ქცევასთან წარმატებულად მიახლოება დიფერენციალურად იქნეს განმტკიცებული.

ბიოლოგია და დასწავლა

ის შეხედულება, რომ დასწავლის ძირითადი პრინციპები ადამიანებთან და ცხოველებთან მსგავსია, პირველად ინგლისელმა ფილოსოფოსმა **დავიდ იუმმა** (David Hume) 1748 წელს წამოაყენა. მან თქვა, რომ „ნებისმიერი თეორია, რომლითაც ჩვენ გაგების ოპერაციებს ვხსნით ადამიანში, რაღაც დამატებით მნიშვნელობას შეიძენს, თუ ვნახავთ, რომ იგივე ფენომენი მსგავსად აიხსნება ყველა დანარჩენ ცხოველთანაც“ (Hume, 1748/1951, გვ.104).

ამ თვალსაზრისის მიმზიდველი სიმარტივე კამათის საგანი გახდა, როდესაც 1960-იან წლებში ფსიქოლოგებმა აღმოაჩინეს სხვადასხვა კანონზომიერებები და შეზღუდვები განპირობებულობის განზოგადებასთან დაკავშირებით (Bailey & Bailey, 1993; Garcia, 1993; Todd & Morris, 1992-1993). მესამე თავიდან თქვენ უკვე იცნობთ იმ იდეას, რომ ცხოველების განვითარება იყო რეაქცია გადარჩენის საჭიროებაზე. ბევრი სხვაობა სახეობებს შორის სწორედ ადაპტაციით შეიძლება აიხსნას. ზუსტად ასეთივე ევოლუციური პერსპექტივით ვუდგებით დასწავლის უნარს (Leger, 1992). **დასწავლის ბიოლოგიური იძულება** არის სწორედ ის შეზღუდვა, რაც სახეობას მემკვიდრეობით გადაეცემა. ეს იძულებები შეიძლება გამოყენებული იქნეს ცხოველთა სენსორულ, ქცევით და კოგნიტურ უნართა მიმართებაში. განვიხილავთ კვლევის ორ სფეროს, რომელიც ცხადყოფს, რომ ქცევა-გარემო კავშირი ორგანიზმის გენოტიპითაა განპირობებული – ინსტინქტური სწრაფვა და გემოს ავერსიით სწავლა.

ინსტინქტური სწრაფვა

ცხადია, გინახავთ ცხოველები, რომლებიც ათასგვარ ილეთებს აკეთებენ. ცირკში და ტელევიზიით. ზოგიერთი ცხოველი ბეისბოლს, პინგ-პონგს თამაშობს, ზოგი მანქანას ატარებს. წლების მანძილზე **კელერ ბრელანდი** და **მარიონ ბრელანდი** იყენებდნენ ოპერანტული განპირობებულობის ტექნიკებს, რომ გამოეწვრთნათ ათასობით სხვადასხვა სახეობის ცხოველი. ბრელანდებს სჯეროდათ, რომ ზოგადი პრინციპები, რომლებიც ლაბორატორიული კვლევებიდან გამომდინარეობდა, რეალურადაც იმუშავებდა და ნებისმიერი რეაქცია ან ჯილდო ნიშნავდა ცხოველის კონტროლს ლაბორატორიის გარეთ.

თუმცა, წვრთნის რაღაც ეტაპზე ზოგიერთი ცხოველი „ცუდად მოქცევას“ იწყებდა. მაგალითად, ენოტი იწვრთნებოდა, რომ აეღო მონეტა, ჩაეგდო ყულაბაში და ამით გამოემუშავებინა საკვები, მაგრამ ენოტი მაშინვე არ იღებდა მონეტას და ორი მონეტის აღების შემდეგ განპირობებულობა საერთოდ წყდებოდა, ანუ ენოტი საერთოდ აღარ იღებდა მონეტებს. სამაგიეროდ, ის ხელით ხეხავდა ყველა მონეტას ერთად, ტენიდა ყულაბაში და შემდეგ იქიდან იღებდა. არის თუ არა ეს უცნაური? ენოტებს ხშირად ახასიათებთ ხეხვისა და რეცხვის ქცევა, როდესაც მათ საყვარელ საკვებს მოიპოვებენ ნიჟარებიდან. ამის მსგავსად, როდესაც ღორებს წვრთნიდნენ, რათა გამომუშავებული მონეტები დიდ ყულაბაში ჩაეყარათ, ისინი ძირს ყრიდნენ ამ მონეტებს, ჯერ დინგით ყნოსავდნენ და მერე ჰაერში აგდებდნენ. ისევ ისმის კითხვა, უნდა ჩაითვალოს თუ არა ცხოველის ეს ქცევა უცნაურად ან საკვირველად? ღორები ზუსტად ასე იქცევიან საჭმლის მოპოვებისას, რადგან ქცევის ეს რეპერტუარი მათ მემკვიდრეობით აქვთ მიღებული.

ასეთმა გამოცდილებამ დაარწმუნა ბრელანდები, რომ, მიუხედავად იმისა, რომ რაღაც ეტაპამდე ცხოველებმა დაისწავლეს ოპერანტული რეაქციები,

დასწავლილი ქცევა ისწრაფვის ინსტინქტური ქცევისაკენ დროთა განმავლობაში. ამ ტენდენციას მათ **ინსტინქტური სწრაფვა** უწოდეს (Breland & Breland, 1951, 1961). ცხოველების ქცევა არ აიხსნება ოპერანტული პრინციპებით, მაგრამ სავსებით გასაგები ხდება, თუკი ამ ქცევას სახეობებისთვის დამახასიათებელი მემკვიდრული ქცევის პატერნების კონტექსტში განვიხილავთ. ეს ტენდენცია ცვლის ქცევას, რომელიც შემუშავებულია ოპერანტული განპირობებულობით.

ცხოველთა სწავლების კვლევათა უმეტესობა ფოკუსირებული იყო შესატყვისად მისაწვდომი სტიმულებისათვის წინასწარი განხილვის საფუძველზე შერჩეულ რეაქციებზე. ბრელანდების თეორია ცხადყოფს, რომ შეუძლებელია დასწავლის ყველა ასპექტის გაკონტროლება. ქცევები შეიძლება მეტნაკლებად ადვილად შესაცვლელი იყოს, როგორც ცხოველის ჩვეულებრივი, გენეტიკურად დაპროგრამებული რეაქცია გარემოზე. განპირობებულობა მაშინ იქნება ეფექტური, როდესაც სამიზნე რეაქცია ბიოლოგიურად აქტუალურია ცხოველისათვის. მაგალითად, რა ცვლილებაა საჭირო იმისთვის, რომ ღორმა მონეტა ყულაბაში ჩააგდოს? თუ ეს ქცევა დაწყვილებულ იქნება წყლის მიწოდებასთან, მოწყურებული ღორი ბევრად სწრაფად დაისწავლის ამ რუტინას.

გემოს ავერსიით დასწავლა

ამ წიგნის ავტორებმა რამდენიმე აღიარება უნდა გააკეთონ: ერთ-ერთ მათგანს დღესაც ზარავს ღორის ხორცისა და მუხუდოს ჭამის წარმოდგენაზე, ხოლო მეორეს ზუსტად ასეთივე რეაქცია აქვს პოპკორნზე. ჩვენ მძიმედ ავად გავხდით ზემოთ ჩამოთვლილი საკვების მიღების შემდეგ. ნაკლებ სავარაუდოა, რომ ჩვენ ავად ამ საკვების გამო გავხდით, თუმცა, ასეთი რეაქცია მაინც შემოგვრჩა. იმისათვის, რომ ავხსნათ ეს ფენომენი, მივმართოთ ისევ ცხოველებს.

დავუშვათ, თქვენ გთხოვეს, შეიმუშაოთ სტრატეგია უცნობი ნივთიერებების დეგუსტაციისათვის. თქვენ რომ გქონდეთ ვირთხის ქცევის მემკვიდრული პატერნი, ამ დროს უაღრესად ფრთხილად იქნებოდით. როდესაც ისინი აწყდებიან ახალ საკვებს ან სურნელს, ძალიან ფრთხილობენ და ძალიან პატარა რაოდენობას იღებენ გასასინჯად. თუკი ეს ნივთიერება მათ არაფერს დაუშავებს, შემდეგ უბრუნდებიან და მიირთმევენ. მაგრამ, თუ ექსპერიმენტში ჩავრთავთ ისეთ ნივთიერებას, რომელიც ავად ხდის ვირთხებს, მაშინ ისინი ამ ნივთიერებას არასდროს აღარ მიეკარებიან. ამ ფენომენს ეწოდება **გემოს ავერსიით** დასწავლა. ამ გენეტიკურ უნარს – საკვების გასინჯვას და დასწავლას, რომელი საკვებია უსაფრთხო და რომელია ტოქსიკური, დიდი ღირებულება აქვს. გაიხსენეთ ჩხიკვი ლორენცო. როგორც ჩანს, მისთვის ღვინის გემო ავერსიული გახდა მას შემდეგ, რაც მან „სიმთვრალეში“ გამოსცადა.

გემოს ავერსიით დასწავლა ძალზე ძლიერი მექანიზმია. განსხვავებით კლასიკური განპირობებულობის სხვა ასპექტებისაგან, გემოს ავერსიით დასწავლა მხოლოდ ერთჯერადი დაწყვილებით ხდება. წყვილდება განპირობებული სტიმული (ახალი საკვები/სურნელი) და მისი შედეგი (განუპირობებელი სტიმულის – ელემენტის, რომელიც, ფაქტობრივად, იწვევს ავადმყოფობას – შედეგი). ეს დებულება ჭეშმარიტი რჩება დიდი დროითი ინტერვალების დროსაც (12 საათი და მეტი, დრო, რომლის შუალედში ვირთხა იღებს ნივთიერებას და ავად ხდება). საბოლოოდ, განსხვავებით კლასიკურად განპირობებული ასოციაციებისაგან, რომლებიც საკმაოდ მყიფეა, გემოს ავერსიით დასწავლა მყარი ხდება ერთი გამოცდილების შემდეგაც. კიდევ ერთხელ, იმისათვის, რომ გავიგოთ კლასიკური განპირობებულობის ნორმათა დარღვევები, უნდა გაითვალისწინოთ ის, თუ რაოდენ დრამატულად მოითხოვენ ეს მექანიზმები გადარჩენას.

ჯონ გარსიამ, ფსიქოლოგმა, რომელმაც პირველად დააფიქსირა გემოს ავერსიით დასწავლა ლაბორატორიაში და მისმა კოლეგამ, რობერტ კოლინგმა, ეს ფენომენი გამოიყენეს იმისათვის, რომ თვალსაჩინო გაეხადათ ცხოველების მზადყოფნა კონკრეტული ასოციაციების დასწავლისათვის. მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ ზოგიერთი განპირობებული სტიმული-განუპირობებელი სტიმული კომბინაციები შეიძლება კლასიკურად იყოს განპირობებული ცხოველთა კონკრეტულ სახეობებში.

დასწავლის ბიოლოგიური იძულება (Biological constraints on learning) – ნებისმიერი ლიმიტი ორგანიზმის დასწავლის შესაძლებლობაზე, რომელიც განსაზღვრულია ერთი სახეობის ინდივიდების მემკვიდრული სენსორულ-კოგნიტური უნარებით.

ინსტინქტური სწრაფვა (Instinctual drift) – დასწავლილი ქცევის ტენდენცია, დროთა განმავლობაში ინსტინქტურ ქმედებაში გადავიდეს.

გემოს ავერსიით დასწავლა (Taste-aversion learning) – დასწავლის ბიოლოგიური კანონზომიერება, რომელშიც ორგანიზმი სწავლობს ავადმყოფობის გამომწვევი საკვებისაგან თავის არიდებას.

საიდან

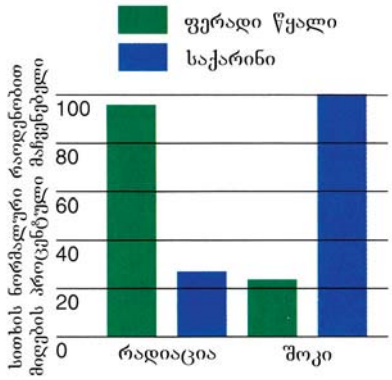
ვიცით

სტიმულისა და შედეგების თანხვდენა

გარსიასა და კოლინგის ექსპერიმენტის პირველ ფაზაში ვირთხები ჯერ ეცნობოდნენ სიტუაციას, რომელშიც მილის ალოკვა იწვევდა სამ განპირობებულ სტიმულს: სახარინით შეზავებულ წყალს, ხმაურს და ძლიერ სინათლეს. მეორე ფაზაში, როდესაც ვირთხები მილს ლოკავდნენ, მათი ნახევარი იღებდა მხოლოდ ტკბილ წყალს, ხოლო მეორე ნახევარი – ხმაურს, სინათლეს და სუფთა წყალს. შემდეგ ორივე ჯგუფი დაიყო: თითოეული ჯგუფის ერთი ნახევარი მოხვდა ელექტრული შოკის ზემოქმედების ქვეშ, რაც ტკივილს იწვევდა, ხოლო მეორე ნახევარი კი რადიაციული დასხივების ქვეშ, რაც იწვევდა ავადმყოფობასა და გულისრევას. წყლის ის რაოდენობა, რომელიც ვირთხებმა პირველ ფაზაში დალიეს, შეადარეს მეორე ფაზაში დალეული წყლის რაოდენობას. რაოდენობა საგრძნობლად მცირდებოდა, როდესაც სურნელოვანი წყალი ასოცირდებოდა ავადმყოფობასთან (გემოს ავერსია) და როდესაც ხმაური და სინათლე ასოცირდებოდა ტკივილთან. თუმცა, ქცევაში მხოლოდ პატარა ცვლილება შეინიშნებოდა ორი სხვა პირობის შემთხვევაში: როდესაც სურნელი მოასწავებდა ტკივილს, ან, როდესაც ძლიერი სინათლე, ხმაური და წყალი მოასწავებდა ავადმყოფობას (იხ. **სურ. 7.14**).

მიღებული შედეგები ცხადყოფს, რომ ვირთხებს აქვთ თანდაყოლილი უნარი, ასოციაცია დაამყარონ კონკრეტულ სტიმულსა და კონკრეტულ შედეგს შორის (Garcia & Koelling, 1966). განპირობებულობის ზოგიერთი ასპექტი, აქედან გამომდინარე, დამოკიდებულია არა მარტო სტიმულსა და ქცევას შორის კავშირზე, არამედ იმაზეც, თუ როგორ დისპოზიციას ავლენს ორგანიზმი გენეტიკურად ამ სტიმულის მიმართ მოცემულ გარემოში (Barker et al., 1978). ცხოველებს აქვთ მემკვიდრული კლასიფიკაცია იმ სტიმულებისა, რომელი შეიძლება მოასწავებდეს საფრთხეს და რომელი – ჯილდოს. ამიტომ ექსპერიმენტატორები, რომლებიც ეცდებიან ამ პატერნების დარღვევას, ბევრს ვერაფერს მიაღწევენ.

მკვლევრებმა გემოს ავერსიით დასწავლის მექანიზმის პრაქტიკაში გადმოტანაც სცადეს. იმისათვის,



სურათი 7.14

თანდაყოლილი უნარები

გარსიას და კოლინგის კვლევებმა (1966) აჩვენა, რომ ვირთხებს აქვთ თანდაყოლილი უნარი, განსაზღვრული სტიმული დააკავშირონ განსაზღვრულ შედეგთან. ვირთხები ერიდებოდნენ სახარინს, როცა ის ავადმყოფობას მოასწავებდა და არა შოკს და პირიქით – ფერად წყალსაც ერიდებოდნენ, რადგან შოკს მოასწავებდა და არ ერიდებოდნენ, როდესაც მას ავადმყოფობა მოჰყვებოდა.

რომ კოიოტებმა შეწყვიტონ ცხვრის ხოცვა, ჯონ გარსიამ და მისმა კოლეგებმა დააწყვეს ბატკნის ტოქსიკური ხორცი, რომელიც გახვეული იყო ცხვრის ტყავში. ტოქსიკური ხორცით კოიოტები დაავადდნენ და განუვითარდათ ზიზღი ბატკნის ხორცის მიმართ. ამის შემდეგ ცხვრის დანახვაზე ისინი შეტევის მაგივრად უკან იხევდნენ.

გემოს ავერსიის ერთ-ერთი ყველაზე სერიოზული ასპექტი თავს იჩენს კიბოთი დაავადებულ პაციენტებში, რომლებიც ვეღარ უძლებენ ჩვეულებრივ საკვებს ქიმიოთერაპიისა და მისგან გამოწვეული გულისრევის გამო.

საიდან

ვიცით

მკერდის სიმსივნის მქონე პაციენტებში გემოს არიდება

22 ქალისაგან შემდგარმა ჯგუფმა, რომელსაც დასმული ჰქონდა მკერდის კიბოს დიაგნოზი, გვიამბო საკუთარი კვებითი პრიორიტეტების შესახებ ქიმიოთერაპიის რვა კურსის განმავლობაში, რომელთა შორისაც შუალედი სამი კვირა იყო. ქალებმა ჩამოთვალეს ყველაფერი, რასაც ჭამდნენ 24 საათის მანძილზე

თერაპიამდე და თერაპიის შემდეგ. ისინი რანჟირებას უკეთებდნენ საკვებსა და სასმელს 1-დან (ძალიან არმოწონება) 9-მდე (ძალიან მოწონება). მკვლევრები ავერსიის გამოვლენას მაშინ აღიარებდნენ, თუკი საკვების შეფასება 4 ქულით დაეცემოდა. აღმოჩნდა, რომ ქალების 46%-ს განუვითარდა ავერსია, სულ მცირე, ერთი საკვების მიმართ. თუმცა, ავერსიები, რომლებიც ჩნდებოდა თერაპიის პირველი ორი კვირის განმავლობაში, ხანმოკლე იყო. ცხადი გახდა, რომ, ვირთხებისაგან განსხვავებით, პაციენტები არჩევდნენ, რომ გულისრევა თერაპიის შედეგი იყო და არა საკვებისა, რომლის შემდგომი გასინჯვისას განპირობებული ავერსია ქრებოდა (Jacobsen et al., 1993).







იმის გარკვევით, რომ ავერსია შეიძლება კლასიკურად იყოს განპირობებული, მკვლევრებს შეუძლიათ, შეიმუშავონ ამის შესამცირებელი საშუალებები (Berstein, 1991). მაგალითად, კიბოთი დაავადებულ ბავშვებს საკვები ქიმიოთერაპიამდე მიაწოდეს. ამასთან, მიწოდებულ კანფეტებს ან ნაყინს სრულიად სპეციფიკური სურნელი ჰქონდა ანუ ავერსია სწორედ ამ სურნელის მიმართ ყალიბდებოდა. ამგვარად, ბავშვებს შეეძლოთ, კვლავაც ეჭამათ საყვარელი სურნელის მქონე კანფეტი ან ნაყინი. მკვლევრებმა აღმოაჩინეს სხვა ასპექტებიც პაციენტებში, რაც კლასიკურადაა განპირობებული. ბევრ პაციენტს გულისრევა ეწყებოდა ქიმიოთერაპიის სეანსის დაწყებამდე. ის გარემო და განწყობა, რომელშიც ისინი მკურნალობდნენ, განპირობებულ სტიმულად იქცა (Tomoyasu et al., 1996). ამგვარი ეფექტების საფუძვლების გაანალიზება მკვლევრებს მკურნალობის მეთოდიკის შემუშავების საშუალებას აძლევს. კიდევ ერთხელ – განპირობებულობაში ამგვარი გავლენის ეფექტების საფუძვლების ცოდნა მკვლევრებს საშუალებას აძლევს, შეიმუშაონ ამავე ეფექტების საწინააღმდეგო მკურნალობა.

ახლა ცხადი ხდება, რატომ უნდა იყვნენ თანამედროვე ქცევითი ანალიტიკოსები ყურადღებით რეაქციის იმ ტიპების მიმართ, რომლებიც ამა თუ იმ სახეობისათვის უფრო შესაფერისები არიან დასასწავლად (Todd and Morris 1992). თუ თქვენ გინდათ მოხუც ძაღლს ასწავლოთ ხრიკები, მაინც ვერ შეცვლით მის გენეტიკურად განპირობებულ ქცევით პოტენციალს. ჩვენი დისციპლინა არ არის სრულყოფილი, რამდენადაც ჯერ არ შეგხებივართ დასწავლის ისეთ ფორმებს, რომლებიც უმაღლეს კოგნიტურ პროცესებს მოითხოვენ. ახლა სწორედ ასეთი სახის დასწავლას შევეხოთ.

შეჯამება

ინსტინქტური სწრაფვის ფენომენი გულისხმობს, რომ ორგანიზმები ლიმიტირებულნი არიან იმ თვალსაზრისით, თუ რას დაისწავლიან სახეობიდან გამომდინარე ინსტინქტთა გამო. გემოს ავერსია იმდენად ძლიერია ზოგიერთ ცხოველთან, რომ ის პერმანენტულად დაისწავლება განპირობებული სტიმულისა და განუპირობებელი სტიმულის ერთჯერადი შეწყვილებითაც კი. ქიმიოთერაპიაზე მყოფ ადამიანთა უმეტესობა განიცდის განპირობებულ გემოს ავერსიას. მკვლევრები ცდილობენ, გამოიგონონ კლასიკურ განპირობებულობაზე დაყრდნობილი მეთოდები, რათა თავიდან აიცილონ, ან გააუქმონ ეს ავერსიები.

კოგნიციის გავლენა დასწავლაზე

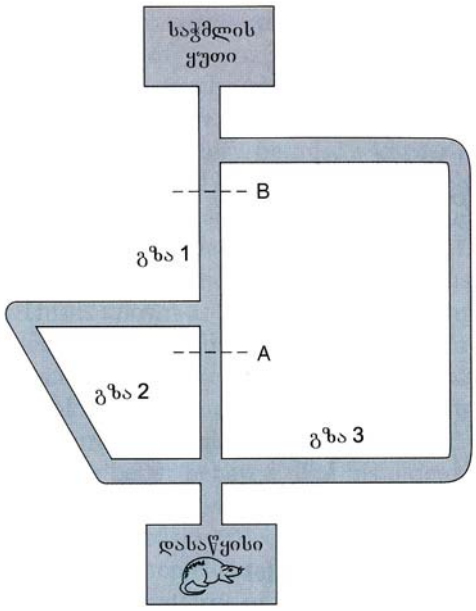
როგორც აღინიშნა, ქცევის ძალიან დიდი სპექტრი შეიძლება აიხსნას, როგორც დასწავლის მარტივი პროცესის შედეგი. ჩნდება კითხვა: არსებობენ თუ არა დასწავლის ისეთი ტიპები, რომლებსაც უფრო კომპლექსური კოგნიტური უნარები სჭირდებათ? *კოგნიცია* არის ნებისმიერი ფსიქიკური აქტივობა, რომელიც ჩართულია ცოდნის გადამუშავებისა და წარმოჩენის ისეთ პროცესებში, როგორებიცაა: აზროვნება, მეხსიერება, აღქმა და მეტყველება. ამიტომ ახლა განვიხილავთ დასწავლის ისეთ ფორმებს, რომლებიც არ შეიძლება აიხსნას მხოლოდ კლასიკური ან ოპერანტული განპირობებულობით. აქედან გამომდინარე, ითვლება, რომ ქცევა, ნაწილობრივ, კოგნიტური პროცესების შედეგია.

ცხოველთა კოგნიცია

ამ თავში განვიხილეთ დასწავლის წესები ვირთხების, ძაღლების და მტრედების მაგალითზე. მკვლევრებმა დაადგინეს, რომ არა მხოლოდ კლასიკური და ოპერანტული განპირობებულობით შეიძლება სხვადასხვა სახეობების უნარების განზოგადება (Wasserman, 1993-1994). თავის ევოლუციის თეორიაში ჩარლზ დარვინმა განაცხადა, რომ კოგნიტური უნარები იზრდება და ვითარდება ცხოველთა ფიზიკურ ფორმასთან ერთად. ამიტომ ახლა განვიხილავთ ცხოველური დასწავლის ორ, ერთობ შთამბეჭდავ, ტიპს, რომელიც მიუთითებს ცხოველთა კოგნიტურ უნარებზე.

კოგნიტური რუკები

ედვარდ ტოლმენი (Edward Tolman, 1886-1959) იყო პირველი, ვინც დაიწყო კოგნიტური პროცესების კვლევა ცხოველებში სხვადასხვა ექსპერიმენტული სიტუაციების გამოგონებით, რომლებშიც მექანიკური, ერთი-ერთზე ასოციაციები ვერ ახსნიდა ცხოველის ქცევას. დააკვირდით **7.15 სურათს**. ტოლმენმა და მისმა სტუდენტებმა აჩვენეს, რომ, როდესაც ლაბირინთში ბლოკირებულია თავდაპირველი ბილიკი, ვირთხები იქ ადრეული გამოცდილებით აირჩევენ უმოკლეს გზას გამოსვლისათვის, მიუხედავად იმისა, რომ არანაირი განმტკიცება არ მიუღიათ (Tolman & Honzik, 1930). თუმცა, ვირთხები იქცეოდნენ ისე, თითქოს ისინი ემორჩილებოდნენ განსაზღვრულ



სურათი 7.15

კოგნიტური რუკები ლაბირინთებში სიარულის დასწავლისას

ცდის პირებმა უპირატესობა პირდაპირ გზას (გზა 1) მიანიჭეს ლაბირინთში, როცა ის თავისუფალი იყო. როცა ეს გზა დაიბლოკა A ბლოკით, ისინი მეორე გზაზე გადავიდნენ. როცა გამოჩნდა B ბლოკი, ვირთხებმა ჩვეულებრივ მესამე გზა აირჩიეს. მათი ქცევაა აჩვენებდა, რომ საჭმლის მოპოვების კოგნიტური რუკა გააჩნდათ.

კოგნიტურ რუკას – ლაბირინთის ზედხედს, ნაცვლად იმისა, რომ ბრმად დაეწყოთ გამოსავლის ძებნა ცდისა და შეცდომის მეთოდით (Edward Tolman, 1948). ტოლმენის შედეგებმა აჩვენა, რომ განპირობებულობა შეიცავს გაცილებით უფრო მეტს, ვიდრე უბრალოდ ასოციაციურ დაწყვილებას. ის მოიცავს დასწავლას და, შემდეგ, ამ დასწავლილი მასალის წარმოჩენას ქცევით კონტექსტში.

ტოლმენის ტრადიციით გაგრძელებულმა კვლევამ გამოავლინა სივრცობრივი მეხსიერების გასაოცარი უნარი ჩიტებში, ფუტკრებში, ვირთხებში, სხვა ცხოველებსა და ადამიანებშიც კი (Tolman, 1948). კოგ-

ცხოველთა კოგნიცია (Animal cognition) – ცხოველების კოგნიტური შესაძლებლობები; მკვლევრები ეძებენ კოგნიტური უნარების განვითარებას სხვადასხვა სახეობებში, სახეობების იერარქიის მიხედვით, ადამიანამდე.

კოგნიტური რუკა (Cognitive map) – ფიზიკური სივრცის გონებრივი რეპრეზენტაცია.

ნიტური რუკის გასაგებად ყურადღება უნდა მივაქციოთ იმ ფუნქციებს, რომლებსაც ისინი ემსახურებიან:

- ცხოველები სივრცობრივ მეხსიერებას იყენებენ საკუთარი გარემოს თვისებების ამოსაცნობად;
- მათთვის მნიშვნელოვანი სამიზნე ობიექტების მისაგნებად;
- გარემოში საკუთარი რუტინის დასაგეგმად.

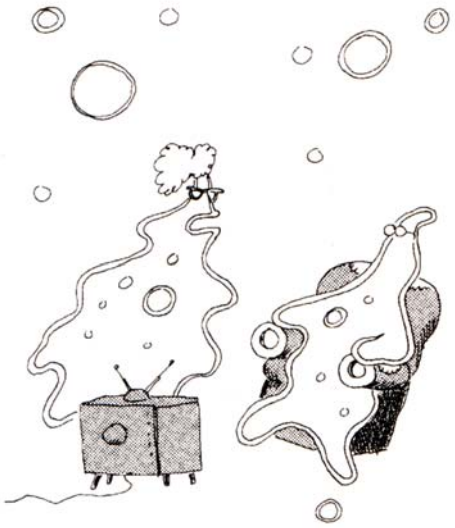
თქვენ შეგიძლიათ დაინახოთ კოგნიტური რუკების სხვადასხვა ფუნქცია ფრინველთა სხვადასხვა სახეობებში. ეს ფრინველები ინახავენ საჭმელს ფართო არეალზე, მაგრამ უნარი აქვთ, ზუსტად მიაგნონ საჭმელს საჭიროების შემთხვევაში.

კლარკის თხილჩიტა ჩემპიონია საჭმლის გადანახვაში. გვიან ზაფხულში ეს ფრინველი მარხავს 6000 ფიჭვის თესლს ამერიკის სამხრეთ-დასავლეთ ნაწილის მთებში. ისინი მარცვალს მომავალ გაზაფხულზე ეძებენ, ანუ მაშინ, როდესაც დამალული საკვები სჭირდებათ ბარტყებისათვის (Shettleworth, 1993, გვ. 180).

ჩიტები არა მხოლოდ დაფრინავენ ერთ განსაზღვრულ გარემოში, არამედ, თუ გაუმართლათ, მარცვლებს კი არ ესევიან, ისინი მიწაში ფლავენ მათ ნაწილს და განსაზღვრული დროის შემდეგ 84% სიზუსტით ბრუნდებიან ამ ადგილზე (Kamil & Balda, 1990). ისინი კარგად აგნებენ იმ ადგილებსაც, სადაც ადრე ჰქონდათ მარცვლები, მაგრამ ისინი უკვე ცარიელია. ჩიტების ის სახეობები, რომლებიც დიდად არიან დამოკიდებულნი გადამალულ საკვებზე, ქცევით მაღლა დგანან მათთან ყველაზე ახლომდგომ სახეობებთანაც კი. არანაირი განსხვავება ქცევის წარმატებულობას შორის არაა ამ სახეობისთვის, რომელიც სამალავის მაგივრად ლაბორატორიაში სივრცობრივ ექსპერიმენტში მონაწილეობს (Kamil et al., 1997). ამასთან, გავიხსენოთ, რომ ამ ჩიტების ქცევა – სამალავში მარცვლების დამალვა არაა განმტკიცებული. ისინი მხოლოდ იმ შემთხვევაში მიაგნებენ გადამალულ საკვებს, თუკი მათი კოგნიტური რუკა შენარჩუნდება.

კონცეპტუალური ქცევა

კოგნიტური რუკები, ნაწილობრივ, ეხმარება ცხოველებს გარემოში ორიენტაციაში, მაგრამ სხვა რა კოგნიტური პროცესები უნდა ჰქონდეთ ცხოველებს და რაში უნდა იყენებდნენ მათ?



მე-11 თავში აღვნიშნავთ, რომ მეტყველების დაწყებისას ბავშვებისთვის ერთ-ერთი მთავარ ამოცანად ითვლება ახალი *ცნებებისა* და *კატეგორიების* დასწავლა. მაგრამ აღმოჩნდა, რომ ბავშვები არ არიან ერთადერთი არსებები, რომელთაც ამ ამოცანის დაძლევა შეუძლიათ. მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ მტრედებს აქვთ კოგნიტური უნარი, გამოიყენონ *კონცეპტუალური* განსხვავებები.

საიდან ვიცით

მტრედები გადაწყვეტილებებს კატეგორიზაციის სტრუქტურის მიხედვით იღებენ

ედვარდ ვასერმანმა და მისმა კოლეგებმა (1992) წარმოუდგინეს მტრედებს ადამიანების, ყვავილების, მანქანების და სკამების ფოტოები. ყოველი მტრედისთვის ოთხი ცნება დაყოფილი იყო ორ უფრო დიდ კატეგორიად (**სურ. 7.16**). მაგალითად, ერთი მტრედი მიიღებდა საკვებს, თუკი ნისკარტს დაარტყამდა ნარინჯისფერ ღილაკს ადამიანის ან მანქანის ჩვენების შემდეგ და წითელ ღილაკს – ყვავილის ან სკამის ჩვენების შემდეგ. მტრედებმა ისწავლეს

ადეკვატურად რეაგირება და მათი 80% სწორი ფერის ღილაკს ურტყამდა ნისკარტს. წვრთნის მეორე ფაზაში მტრედს ახალი რეაქცია უნდა შეემუშავებინა უფრო მცირე კატეგორიის თითოეული სურათისთვის. ამგვარად, მტრედს უნდა დაერტყა მწვანე ღილაკისთვის ადამიანის სურათის მიწოდებისას და თეთრზე – სკამის ფოტოს ჩვენებისას. ამჯერადაც, მტრედების 80%-მა თავი გაართვა ამოცანას.

მაგრამ რა ხდება, როდესაც მიეწოდებათ ყვავილის ან მანქანის სურათი და უწევთ, აირჩიონ მწვანე, ან თეთრი ღილაკი? მათ არ აქვთ განმტკიცების არანაირი გამოცდილება, შესაბამისად ჩვენ არ შეგვიძლია დასწავლის პროცესზე დაფუძნებული ქცევის წინასწარმეტყველება. რას იზამდით თქვენ, თუ მსგავს სიტუაციაში აღმოჩნდებოდით? ალბათ, ექსპერიმენტის პირველ ფაზაში თქვენ დაისწავლიდით, რომ ყვავილები და სკამები ერთად მოიაზრება. ექსპერიმენტის მეორე ფაზაში კი ისწავლიდით, რომ უნდა გამოამუდავნოთ ერთი ან ორი რეაქცია ყვავილის თითოეულ ფოტოზე. როცა საქმე სკამებზე მიდგებოდა, თქვენ, ალბათ, იგივე რეაქცია გექნებოდათ, რაც ყვავილზე გქონდათ. იგივეს აკეთებენ მტრედებიც. ტესტების ტრიადების 60-70 პროცენტში მათ გამოიყენეს „კატეგორიზაციის“ მსგავსი ინფორმაცია.

დაკვირვებით დასწავლა

იმისათვის, რომ დასწავლის ახალ ფორმას გავეცნოთ, ალბათ, კარგი იქნება შევეხოთ საკითხს ადამიანების და ვირთხების მიერ ახალი საკვების შერჩევასთან დაკავშირებით. ვირთხები გაცილებით ფრთხილები არიან ამ საკითხთან მიმართებაში, ვიდრე ადამიანები, ძირითადად იმ მიზეზის გამო, რომ აკლიათ მნიშვნელოვანი ინფორმაცია სხვა ვირთხებისაგან. როცა ჩვენ, ადამიანები, ახალ საკვებს ვსინჯავთ, ყოველთვის გვაქვს კონტექსტი. ეს კონტექსტი იმას გულისხმობს, რომ ვიცით, სხვა ადამიანებმა უკვე გასინჯეს და მოეწონათ იგივე საკვები. თქვენი „საჭმლის ჭამის ქცევა“ სხვა ადამიანების ცოდნის პატერნებითაა განმტკიცებული. ეს მაგალითი გვიჩვენებს, რომ ადამიანებს შეუძლიათ დაისწავლონ სხვების გამოცდილებაზე დაყრდნობით, რისთვისაც ისინი კოგნიტურ უნარებს გამოიყენებენ. შესაბამისად, ჩვენ ვცვლით საკუთარ ქცევას სხვების გამოცდილების მიხედვით.

ძალიან ხშირად, სოციალური დასწავლა იმ სიტუაციებში იჩენს თავს, სადაც დასწავლა არ არის გამოწვეული ტრადიციული განპირობებულობის თეორიით. ადამიანები უბრალოდ სხვებზე დაკვირვებით სწავლობენ, ანუ, თუ ადამიანი უყურებს, თუ როგორ დაისაჯა ან წახალისდა სხვა რაღაც ქცევისთვის, ცდილობს იგივე ქცევა გაიმეოროს ან შეიკავოს თავი. ამას **დაკვირვებით დასწავლა** ჰქვია. ასანიშნავია, რომ ჩვენი კოგნიცია დაკვირვებით დასწავლისას გარკვეულ მოლოდინებს გამოიმუშავებს. როცა მოდელს (ადამიანს, რომელიც რაღაც ქცევას ახორციელებს) ვუყურებთ, ჩვენ ვფიქრობთ, რომ, თუ ზუსტად იმას გავიმეორებთ, რასაც მოდელი აკეთებს, იგივე ჯილდოს მივიღებთ ან ისევე დავისჯებით. უმცროსი შვილი შესაძლოა უკეთ იქცეოდეს, ვიდრე უფროსი, რადგან მან უფროსის შეცდომებზე ისწავლა.

დასწავლის ამგვარი უნარი, რაზეც ზემოთ იყო საუბარი, საკმაოდ მომგებიანია. აღარაა საჭირო იმ ცდისა და შეცდომის მეთოდის მრავალგზის გამოყენება, რომ რაიმე ვისწავლოთ. სხვების შეცდომების მიხედვით შეიძლება დასკვნების გაკეთება.

დაკვირვებით დასწავლა (Observational lerning) –

	სტიმული	განმტკიცებული რეაქცია
წვრთნის ფაზა 1	ადამიანები ან მანქანები	ნარინჯისფერ ღილაკზე დაჭერა
	ყვავილები ან სკამები	წითელ ღილაკზე დაჭერა
წვრთნის ფაზა 2	ადამიანები	მწვანე ღილაკზე დაჭერა
	სკამები	თეთრ ღილაკზე დაჭერა
	სტიმული	**კატეგორიის რეაქცია**
ტესტირების ფაზა	მანქანები	მწვანე ღილაკზე დაჭერა
	ყვავილები	თეთრ ღილაკზე დაჭერა

სურათი 7.16

კატეგორიების სწავლა მტრედებთან

წვრთნის პირველი ფაზა მტრედებს ასწავლის, თუ რომელი ცნება ერთიანდება მსხვილ კატეგორიაში. მეორე ფაზა ასწავლის ახალ რეაქციას კატეგორიის ცნებების ნახევარზე. ტესტირების ფაზა აჩვენებს გენერალიზაციას, რომელსაც ადგილი აქვს ახალი კატეგორიის ცნებებთან მიმართებაში (ეს ერთი მაგალითია სხვადასხვა მტრედებთან სტიმულისა და რეაქციის სხვადასხვა კომბინაციისა).

ადამიანის მიერ დაკვირვებით დასწავლის კლასიკურ მაგალითებს ადგილი ჰქონდა ალბერტ ბანდურას ლაბორატორიაში. მას შემდეგ, რაც ბავშვებმა უყურეს მოზრდილი მოდელის მიერ თოჯინის ცემას და ჩქმეტას, მოგვიანებით მათ იგივე ქცევა გამოამჟღავნეს. ამასთან, სხვა ბავშვებმა, რომელთაც არ უნახავთ ეს ქცევა, მსგავსი აგრესია არ გამოავლინეს (Bandura et al., 1963). კვლევებმა აჩვენა, რომ ბავშვები აგრესიული ქცევის იმიტაციას მაშინაც კი ახდენდნენ, როცა მულტიპლიკაციურ ფილმში ქცევას აკვირდებოდნენ.

ამგვარად, ჩვენ პროსოციალურ (დახმარების) და ანტისოციალურ (დაზიანების) ქცევას მოდელებზე დაკვირვების შედეგად ვსწავლობთ. ამასთან, ჩვენ გარშემო საკმაოდ ბევრი მოდელი არსებობს. საინტერესოა, რა ცვლადები განსაზღვრავენ იმას, თუ რომელი მოდელი მოახდენს გავლენას ჩვენზე? კვლევებმა აჩვენა (Baldwin &Baldwin, 1973, Bandura, 1977), რომ მოდელი განსაკუთრებით დიდი გავლენის მქონეა, როცა:

- ადგილი აქვს ქცევის შედეგების განმტკიცებას;
- მოდელი აღიქმება დადებითად, მოსწონთ და ენდობიან;
- არსებობს მსგავსება მოდელისა და დამკვირვებლის თვისებებს შორის;
- დამკვირვებელი იღებს ჯილდოს მოდელის ქცევაზე ყურადღების მიქცევისათვის;
- მოდელის ქცევა ხილული და თვალშისაცემია – ის ცხადად გამოირჩევა სხვა მოდელებისაგან;
- დამკვირვებლის კომპეტენტურობის ხარისხზეა დამოკიდებული ქცევის წამოწყება.







მიზეზთა ამ ჩამონათვალის გაგებისათვის, წარმოიდგინეთ საკუთარი თავი მოდელის სიტუაციაში და ნახავთ, რა როლი აქვს თითოეულ ერთეულს ამ სიიდან. მაგალითად, წარმოიდგინეთ, რომ უყურებთ ვიღაცას, ვინც პარაშუტით გადმოხტომას სწავლობს; ან გაიხსენეთ, როგორ შეიძლება ვინმემ ისწავლოს მაფიის სრულფასოვან წევრად ყოფნა მხოლოდ სხვათა დაკვირვებით.

რადგან ხალხი ასე ეფექტურად სწავლობს მოდელისაგან, ადვილი გასაგებია ტელევიზიის დიდი ნაწილი რატომ მუშაობს სწორედ ქცევით გავლენაზე: ახდენს თუ არა გავლენას ტელემაყურებლებზე ის, რასაც უყურებენ ტელევიზორში ჯილდოსა და დასჯის სახით? განსაკუთრებული ყურადღება მიექცა ძალადობის ფაქტების ჩვენებას ტელევიზიით – მკვლელობა, გაუპატიურება, ქურდობა, ტერორიზმი და თვითმკვლელობა – შედეგად კი ბავშვების და მოზრდილების ქცევა. ხელს უწყობს თუ არა ძალადობის ჩვენება ძალადობის იმიტაციას? ფსიქოლოგიური კვლევების მიხედვით, პასუხი ამ კითხვაზე დადებითია ზოგიერთი ხალხისთვის, განსაკუთრებით შეერთებულ შტატებში (Comstock & Scharer, 1999). კვლევის რამდენიმე ათწლეულის შემდეგ გამოიკვეთა სამი საშუალება, რომლითაც ტელევიზია უარყოფით გავლენას ახდენს მაყურებლის ცხოვრებაზე (Smith & Donnerstein, 1998): პირველ რიგში, ძალადობის ყურება ზრდის აგრესიულ ქცევას. ეს ასოციაცია განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ბავშვებისათვის – აგრესიული ჩვევების შეძენა ძალადობის ადრეულ ასაკში ხილვით, შეიძლება ანტისოციალურ ქცევაში გადაიზარდოს უფრო გვიანდელ ასაკში; მეორეც, ხდება ყოველდღიურ

ცხოვრებაში ძალადობის გამოვლენის არასწორი რაოდენობრივი შეფასება. მაყურებელი შეიძლება შეიპყროს შიშმა, რომ თვითონაც არ გახდეს ძალა--დობის მსხვერპლი სინამდვილეში; მესამე, ძალადობის ყურებამ შეიძლება მიგვიყვანოს დესენსიტიზაციამდე – ემოციურ აშლილობასა და დისტრესამდე. განვიხილოთ დისენსიტიზაციის ლაბორატორიული მაგალითი.

საიდან ვიცით

მედიაძალადობა ცხოვრებისეული აგრესიის მიმართ ტოლერანტობას აყალიბებს

მეოთხე და მეხუთე კურსის 42 სტუდენტიდან თითოეული შეიყვანეს ექსპერიმენტულ ოთახში, სადაც უნდა ეყურებინათ ან ძალადობის სცენებიანი ფილმი „კარატეს შვილი“, ან არააგრესიული სპორტული სანახაობა 1984 წლის ზაფხულის ოლიმპიადიდან. ამ კასეტების ყურების შემდეგ სტუდენტები დააჯერეს, რომ ახლა ისინი ნახავდნენ ნამდვილ ამბებს, რაც ჩუმად გადაღებული იყო ვიდეოზე და მახლობელ ოთახში პარალელურად ხდებოდა. სინამდვილეში ეს იყო ვიდეოჩანაწერი, რომელშიც ორი ბავშვი (6 წლის) ჯერ თამაშობს ოთახში, ხოლო შემდეგ ნელ-ნელა ხდება ერთმანეთის მიმართ აგრესიული. სტუდენტებს ინსტრუქციაში ნება დართეს, მოეძებნათ ექსპერიმენტატორი, თუკი შეშფოთდებოდნენ იმით, რასაც ვიდეოზე უყურებდნენ. სტუდენტებმა, რომლებსაც „კარატეს შვილი“ ჰქონდათ ნანახი, ორჯერ უფრო მეტხანს უყურეს ჩანაწერს, ვიდრე მათ, ვინც ოლიმპიურ თამაშებს უყურა. ამგვარად, მკვლევრებმა დაასკვნეს, რომ ძალადობის სცენების ყურებამ გამოიწვია მეტი ტოლერანტობა ნამდვილი აგრესიის მიმართ (Molitor & Hirsch, 1994).

თქვენ შეიძლება იფიქროთ, რომ ესაა ლაბორატორიული კვლევის მცირე ეფექტი, მაგრამ წარმოიდგინეთ მთელი იმ ძალადობის გავლენა, რისი ყურების საშუალებაც ბავშვებს ტელევიზიით აქვთ. გაითვალისწინეთ, რომ ბავშვებმა შეიძლება, აგრეთვე, ისწავლონ პროსოციალური და დამხმარე ქცევა, თუკი ამის მაგალითს ტელევიზიით ნახავენ (Rosenkoetter, 1999; Singer & Singer, 1990). სერიოზულად უნდა მივუდგეთ იმ აზრს, რომ ბავშვები სწავლობენ ტელევიზიიდან იმას, რასაც უყურებენ, ამიტომ მშობელი ან მომვლელი უნდა ზრუნავდეს ბავშვისათვის პროგრამების შერჩევაზე.

დაკვირვებით სწავლის ანალიზი ავლენს ორ კანონზომიერებას: ქცევაზე დიდ გავლენას ახდენს განმტკიცება და, აგრეთვე, ადამიანის კოგნიტური შესაძლებლობები, რომლებსაც ისინი იყენებენ ქცევის შესაცვლელად. ეს მიდგომა ქცევის კვლევაში ყველაზე მძლავრი აღმოჩნდა (Bandura, 1986). მე-16 თავში ჩვენ ვნახავთ წარმატებულ თერაპიის პროგრამებს.

დავუბრუნდეთ საშინელებათა ფილმის ნახვას. როგორ შეიძლება ქცევითმა ანალიზმა ახსნას თქვენი გამოცდილება?

თუ თქვენ ფილმზე მეგობრის რჩევის გამო წახვედით, ე.ი. უნებლიე განმტკიცებას დაემორჩილეთ; თუ კინოთეატრში მოხვდით იმიტომ, რომ ეს თქვენი ჩვეული რუტინაა, აქ კოგნიტური რუკის გავლენის ეფექტი შეიმჩნევა; თუ შემაშინებელმა მუსიკამ თქვენ შეგაშფოთათ და დაგაფიქრათ გმირების ბედზე, ეს კლასიკური განპირობებულობის ეფექტია, მაგრამ, თუ თქვენი მცდელობა, გესიამოვნათ ფილმით, დამთავრდა იმით, რომ აღარასოდეს მოგინდებათ საშინელებათა ფილმის ნახვა, ეს დასჯის შედეგია.

მზად ხართ კინოთეატრში დასაბრუნებლად?

შეჯამება

მკვლევრებმა დასწავლის კოგნიტური ფორმები აღმოაჩინეს, რომლებიც კლასიკური და ოპერანტული განპირობებულობით არ აიხსნება. კოგნიტური რუკები ცხოველებს მოქმედებისა და გადარჩენის საშუალებას აძლევენ რთულ გარემოში. მტრედებს შეუძლიათ, დაისწავლონ კონცეპტუალურ განსხვავებებზე დაყრდნობით განსხვავების გაკეთება, რაც პერცეპტუალურ განმანსხვავებლებზე არ არის დამოკიდებული. ქცევითი დასწავლის შედეგებიდან გამომდინარე, ადამიანები და ცხოველები სწავლობენ ახალ ქცევებს ცხოვრებისეულ „სიბრძნეზე“ დაყრდნობით. ადამიანები პროსოციალურ და ანტისოციალურ ქცევებს მოდელირებით დაისწავლიან.

საკითხები

დასწავლა

- დასწავლა იწვევს შედარებით მუდმივ ცვლილებას ქცევაში ან გამოცდილებაზე დამყარებულ ქცევით პოტენციაში.
- ბიჰევიორისტებს სჯერათ, რომ ქცევათა უმეტესობა შესაძლოა ახსნილ იქნეს დასწავლის მარტივი პროცედურებით.
- მათ ასევე სჯერათ, რომ ნებისმიერი ცოცხალი ორგანიზმისთვის დასწავლის ერთნაირი პრინციპებია გამოსადეგი.

კლასიკური განპირობებულობა: დასწავლის განმსაზღვრელი ნიშნები

- კლასიკურ განპირობებულობაში პირველი წვლილი პავლოვმა შეიტანა შემდეგი აღმოჩენით: განუპირობებელი სტიმული განუპირობებელ რეაქციას იწვევს. განუპირობებელ სტიმულთან დაწყვილებული ნეიტრალური სტიმული განპირობებულ სტიმულად გადაიქცევა, რომელიც თავის მხრივ იწვევს განპირობებულ რეაქციას.
- ჩაქრობას მაშინ აქვს ადგილი, როცა განუპირობებელი სტიმული აღარ მოჰყვება განპირობებულ სტიმულს.
- სტიმულის გენერალიზაცია მოვლენაა, როცა განპირობებული სტიმულის მსგავსი სტიმული იწვევს განპირობებულ რეაქციას.
- განმასხვავებელი დასწავლა ავიწროებს იმ განპირობებული სტიმულების სპექტრს, რომლებზეც რეაგირებს ორგანიზმი.
- იმისთვის, რომ ადგილი ჰქონდეს კლასიკურ განპირობებულობას, საჭიროა განპირობებულ და განუპირობებელ სტიმულთა შორის უწყვეტი, ინფორმატიული კავშირის არსებობა.
- კლასიკური განპირობებულობა ხსნის ნარკოტიკის მიმართ ტოლერანტულობას და მრავალ ემოციურ რეაქციას. იგი ასევე გამოყენებულ იქნა იმუნური სისტემის ფუნქციონირების შესაცვლელად.

ოპერანტული განპირობებულობა: სწავლება შედეგების შესახებ

- თორნდაიკმა აჩვენა, რომ კომფორტული, სასიამოვნო შედეგების გამომწვევ ქცევებს აქვთ გამეორების ტენდენცია.
- სკინერის ქცევით-ანალიზური მიდგომა ეყრდნობა განმამტკიცებლის განპირობებულობით მანიპულირებას და ქცევაზე ამ გავლენის შესწავლას.
- ქცევების უმეტესობა დადებითი და უარყოფითი განმტკიცების შედეგად ყალიბდება. და ნაკლებად ყალიბდება დადებითი ან უარყოფითი დასჯის შედეგად.
- კონტექსტუალურად შესატყვისი ქცევა აიხსნება შემდეგი განპირობებულობით: განმასხვავებელი სტიმული – ქცევა – ქცევის შედეგი.
- პირველადი განმამტკიცებლები ის სტიმულებია, რომლებიც განმამტკიცებლად გვევლინებიან მაშინაც კი, როცა ორგანიზმს მათთან დაკავშირებით არანაირი გამოცდილება არ ჰქონია. განპირობებული განმამტკიცებლები პირველად განმამტკიცებლებთან ასოცირებით ფორმირდება.
- საცდელი აქტივობები ისე ფუნქციონირებს, როგორც დადებითი განმტკიცება.
- ქცევაზე გავლენას განმამტკიცებელთა შემდეგი ცხრილები ახდენენ: ფიქსირებული პროპორციის ცხრილი, ვარიაბელური პროპორციის ცხრილი, ფიქსირებული ინტერვალის და ვარიაბელური ინტერვალის ცხრილები.
- კომპლექსური რეაქციები შესაძლოა შეიპინგის შედეგად იქნეს დასწავლილი.

ბიოლოგია და დასწავლა

- კვლევების მიხედვით დასწავლა შესაძლოა კონსტრუირებულ იქნეს სახეობის სპეციფიკურობიდან გამომდინარე.
- ინსტიქტებმა შეიძლება ზოგჯერ გადასძალოს შედეგი-განმტკიცების პროცესი.
- გემოს ავერსიით დასწავლის მიხედვით, ზოგიერთი სახეობა გენეტიკურად მზადაა ასოციაციის ზოგიერთი ფორმებისთვის.

კოგნიციის გავლენა დასწავლაზე

- დასწავლის ზოგიერთი ფორმა უფრო რთულ, კომპლექსურ პროცესებს ასახავს, ვიდრე კლასიკური ან ოპერანტული განპირობებულობაა.
- ცხოველები კოგნიტურ რუკებს შეიმუშავებენ და შემდეგ მათ რთულ გარემოში ფუნქციონირებისთვის იყენებენ.
- კონცეპტუალური ქცევა საშუალებას აძლევს ცხოველებს, გენერალიზება მოახდინონ გარემოს სტრუქტურის შესახებ.
- ქცევები ხან წახალისდება და ხან ისჯება. ადამიანებს და ცხოველებს დაკვირვებით სწავლა შეუძლიათ.

ძირითადი საკითხები

განპირობებულობა
დასწავლა
კლასიკური
განპირობებულობა
რეფლექსი
განუპირობებელი სტიმული
განუპირობებელი რეაქცია
განპირობებული სტიმული
განპირობებული რეაქცია
შეძენა
ჩაქრობა
სპონტანური აღდგენა
სტიმულის გენერალიზება
სტიმულის დისკრიმინაცია
ბლოკირება
ეფექტის კანონი
ოპერანტული
განპირობებულობა
ოპერანტული ქცევა
პირობითი განმტკიცება
განმამტკიცებელი
დადებითი განმტკიცება
უარყოფითი განმტკიცება
ოპერანტულობის ჩაქრობა
დამსჯელი
დადებითი დამსჯელი
უარყოფითი დამსჯელი
დისკრიმინაციული სტიმული
პირველადი
განმამტკიცებელი
პირობითი განმამტკიცებელი
ფიქსირებული ინტერვალის
ცხრილი
ცვალებადი ინტერვალის
ცხრილი
დასწავლის ბიოლოგიური
იძულება
ინსტინქტური სწრაფვა

მეხსიერება



8

- რა არის მეხსიერება
  - ებინგჰაუსი ზომავს მეხსიერებას • მეხსიერების ტიპები • მეხსიერების პროცესები
- სენსორული მეხსიერება
  - ხატისებური მეხსიერება
  - ექო-მეხსიერება
- ხანმოკლე მეხსიერება და მუშა მეხსიერება
  - ხანმოკლე მეხსიერების მოცულობის შეზღუდულობა • მუშა მეხსიერება
- ხანგრძლივი მეხსიერება
  - კოდირება და შენახვა
  - კონტექსტი და კოდირება
  - მოგონების მიმნიშნებელი
  - კოდირების და აღდგენის პროცესი • არასტრუქტურული ინფორმაციის დახსომების გაუმჯობესება
  - მეტამეხსიერება
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: როგორ შეიძლება მეხსიერების გამოკვლევები დაგეხმაროთ გამოცდებისთვის მზადებაში
- ხანგრძლივი მეხსიერების სტრუქტურები
  - მეხსიერების სტრუქტურები • მეხსიერების სტრუქტურების გამოყენება • მოგონება, როგორც რეკონსტრუქციული პროცესი
- ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში: ადამიანის და კომპიუტერის მეხსიერება
- მეხსიერების ბიოლოგიური ასპექტები
  - ენგრამის ძიებაში
  - ტვინის სურათი (სკანირება)
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

თავის ავტობიოგრაფიას მარლონ ბრანდო თავისი ცხოვრების ყველაზე ადრეული ეპიზოდის გახსენებით იწყებს: „როდესაც თვალს ვავლებ ჩემი ცხოვრების განვლილ წლებს და ვცდილობ გავიხსენო წარსული, ნათლად არაფერი მაგონდება და, მაინც, იმ დროის ჩემი პირველი მოგონება უკავშირდება, ასაკს, როდესაც სულ პაწაწინა ვიყავი; იმ როდესაც თავის ასაკს ბავშვები ვერც აცნობიერებენ. მახსოვს, ერთხელ დილით, თვალები რომ გავახილე, ნაცრისფერ ბინდ-ბუნდში მიმოვიხედე და მივხვდი, რომ ერმის (ბრანდოს მომვლელს) ჯერ კიდევ ეძინა. როგორღაც ჩავიცვი და ნაბიჯ-ნაბიჯ დავიწყე სახლის წინ კიბეზე ჩასვლა – ყოველ საფეხურზე მარცხენა ფეხს ვდგამდი და რადგან სანდლების შეკვრა ვერ მოვახერხე, ფრატუნ-ფრატუნით მივაღწიე კარის ზღურბლს. ჩამოვჯექი 32-ე ქუჩის წინ მზეში, კიბის საფეხურზე და დავიწყე ლოდინი. როგორც ჩანს, გაზაფხული იყო, რადგან ჩვენი სახლის წინ მდგომ მაღალ ხეს ყვავილების, ჭრიჭინის ფრთების მსგავსი, ბუმბული ცვიოდა. უქარო ამინდი იყო, ბუმბული ჰაერში დაფარფატებდა და ნელ-ნელა ეცემოდა მიწაზე.

მე კისერმოღრეცილი და პირდაღებული მათ მოძრაობას მიწაზე დაშვებამდე ვადევნებდი თვალს და ხელი მჭონდა გაწვდილი, რათა ერთი ბუმბული მაინც დამეჭირა, მაგრამ ისინი ოსტატურად უვლიდნენ გვერდს ჩემს ხელს. ასე მივაცილებდი ყოველ ბუმბულს მიწამდე და მერე ისევ ახალი სასწაულის მოლოდინში ზევით მივაპყრობდი ხოლმე მზერას. მზე ეალერსებოდა ჩემს ოქროსფერ თმებს.

სწორედ ეს მოლოდინი ახალი სასწაულისა იყო ყველაზე ტკბილი მოგონება ჩემი ცხოვრების 65 წლის მანძილზე“.

მეხსიერების შესახებ ამ თავის კითხვის დაწყების წინ კარგი იქნება, თუ გაიხსენებთ რაიმე მოვლენას თქვენი ცხოვრების ყველაზე ადრეული პერიოდიდან. როდის მოხდა ის? ისევე ნათლად გახსოვთ ეს მოვლენა, როგორც მარლონ ბრანდოს? თქვენს მოგონებაზე მოახდინა თუ არა გავლენა იგივე მოვლენის შესახებ სხვების მონათხრობმა?

ახლა წარმოიდგინეთ, რა მოხდებოდა, მოულოდნელად რომ აღმოგეჩინათ, რომ დაკარგეთ მეხსიერება და არაფერი გახსოვთ წარსულიდან - არც ხალხი, რომელთაც იცნობდით და არც მოვლენები, რომელიც თავს გადაგხდათ; არ გახსოვთ, როგორ გამოიყურება დედათქვენი; დაგავიწყდათ, რა ხდებოდა თქვენს დაბადების დღეზე, როდესაც ათი წლის გახდით. თქვენი პიროვნებიდან წარსულის ამგვარი ამოშლის პირობებში თქვენი რაობაც, თქვენი თვითიდენტობაც დაიკარგება და ვერ იტყვით, ვინ ხართ, რას წარმოადგენთ. დავუშვათ, დაკარგეთ ახალი შთაბეჭდილებების დაფიქსირების უნარი. რა მოუვა თქვენს უახლეს გამოცდილებას? თქვენ ხომ საუბრის გაგრძელებასაც ვერ შეძლებთ და ვერც სატელევიზიო გადაცემის აზრს გაიგებთ. ყველაფერი სრულიად უცნობად მოგეჩვენებათ, თითქოს ყველაფერს პირველად ხედავთ და თითქოს არასოდეს ადრე არავითარი აზრი არ გქონიათ თავში. როგორ ფიქრობთ, შესაძლებელია ნებისმიერი მოქმედების განხორციელება მეხსიერების გარეშე?

თუ ამ საკითხის შესახებ ადრე არასოდეს გიფიქრიათ, ეს იმას ნიშნავს, რომ, როგორც ჩანს, თქვენი მეხსიერება თავის ფუნქციას მშვენივრად ასრულებს და რომ თქვენ თქვენს მეხსიერებას ისევე უდგებით, როგორც ზოგიერთ სხეულებრივ პროცესებს, მაგალითად, სუნთქვის, ან კუჭ-ნაწლავის სისტემებს, რომელთა მოქმედებაც, ნორმალურ პირობებში, თქვენი ცნობიერი ჩარევის გარეშე მიმდინარეობს. მაგრამ აქაც, ისევე, როგორც კუჭის ტკივილის თუ ალერგიის შემთხვევაში, თქვენს მეხსიერებას მაშინ აქცევთ ყურადღებას, თუ რაღაც არასწორად ხდება,



მაგალითად, გავიწყდებათ მანქანის გასაღები, მნიშვნელოვანი თარიღი, პასუხი გამომცდელის შეკითხვაზე, რომელიც ნამდვილად ისწავლეთ და იცოდით. რა თქმა უნდა, ეს შემთხვევები ძალიან უსიამოვნოდ განიცდება, მაგრამ, ისიც უნდა გააცნობიეროთ, რომ ადამიანის ტვინი საშუალოდ ინფორმაციის 100 ტრილიონ ბიტს იტევს. მეხსიერებიდან გარკვეული ინფორმაციის ამოსატანად კი, ჯერ ამ უზარმაზარი მოცულობის გადახედვა უნდა მოხდეს. ამიტომაც, არ უნდა გაგიკვირდეთ, რომ ზოგჯერ პასუხის საჭიროებისამებრ სწრაფი ამოტანა ვერ ხერხდება.

ჩვენი მიზანია, ამ თავში აგიხსნათ, თუ როგორ იხსომებთ ამდენს და რატომ ივიწყებთ ზოგჯერ იმას, რაც იცოდით. ვისაუბრებთ ყოველდღიურ ცხოვრებაში დახსომებასა და დავიწყებაზე. გაეცნობით ფსიქოლოგიის მონაცემებს მეხსიერების სხვადასხვა ფორმების არსებობის და მუშაობის შესახებ. ვიმედოვნებთ, რომ მეხსიერების შესახებ მრავალრიცხოვანი ფაქტიური მასალის გაცნობის შემდეგ თქვენ დარწმუნდებით, თუ რაოდენ არაჩვეულებრივი რამ არის მეხსიერება.

დაბოლოს: რამდენადაც ეს თავი მეხსიერებას ეხება, მოდით, თქვენი მეხსიერება თავიდანვე ჩავრთოთ საქმეში. ჩვენ გვინდა, რომ თქვენ დაიხსომოთ რიცხვი 37. გააკეთეთ ყველაფერი, რაც საჭიროა ამ რიცხვის, 37-ის დასახსომებლად. დიახ, ეს იქნება ტესტი.

რა არის მეხსიერება

მეხსიერება არის ინფორმაციის შენახვისა და აღდგენის უნარი. ამ თავში მეხსიერებას განვიხილავთ, როგორც *ინფორმაციის გადამუშავების* ერთერთი ფორმას. მთელი ჩვენი ყურადღება მიმართული იქნება იმაზე, რომ გაჩვენოთ, თუ როგორ აღიბეჭდება ინფორმაცია ჩვენს მეხსიერებაში და როგორ გვავიწყდება ის (სხვა სიტყვებით, როგორ შემოდის ინფორმაცია მეხსიერების სისტემაში და როგორ გამოდის ამ სისტემიდან). ინფორმაციის აღბეჭდვისა და აღდგენის პროცესების განხილვა შესაძლებლობას მოგვცემთ, დააზუსტოთ, თუ რა არის *მეხსიერება*. ჩვენ დავიწყებთ 1885 წელს გამოქვეყნებული პირველი მეცნიერული გამოკვლევით მეხსიერების შესახებ, შემდეგ კი განვიხილავთ თანამედროვე მკვლევართა მიერ გამოყოფილ მეხსიერების განსხვავებულ ფორმებს.

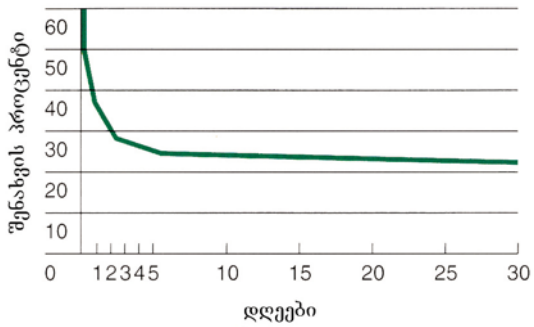
ებინგჰაუსი ზომავს მეხსიერებას

რამდენად სწორია შემდეგი დებულება: „მასალა სწრაფად გვავიწყდება, თუ ის არ არის გააზრებული და მიმართებაში მოყვანილი სხვა მასალასთან, ხოლო შემდეგ განმეორებებით არ არის განმტკიცებული“. სხვა სიტყვებით, თუ ნაჩქარევად დაისწავლით მასალას, რამდენიმე დღეში ამ მასალის დიდი ნაწილი დაგავიწყდებათ. ეს მნიშვნელოვანი და უაღრესად აქტუალური დაკვირვება გერმანელ ფსიქოლოგს, **ჰერმან ებინგჰაუსს** ეკუთვნის, რომელმაც ამგვარ კანონზომიერებათა მთელი სერია დაადგინა, რამაც, თავის მხრივ, მის მიერ მეხსიერების ახალი მეცნიერული მიმართულების შექმნა განაპირობა. ებინგჰაუსის ეს დაკვირვებები დამატებითი საბუთი იყო მეხსიერების შესასწავლად ემპირიული კვლევების უპირატესობის საჩვენებლად, მაგრამ ამისთვის აუცილებელი იყო ახალი მეთოდოლოგია და ებინგჰაუსმაც ბრწყინვალედ გაართვა თავი ამ ამოცანას

მეხსიერება (Memory) – ინფორმაციის კოდირების, შენახვისა და აღდგენის ფსიქიკური უნარი.

– შექმნა მეხსიერების კვლევის მეთოდები. იგი იყენებდა უაზრო მარცვლებს, რომლებიც ორი თანხმოვნისა და შუაში ერთი ხმოვნისგან შედგებოდა, მაგალითად, *ცეშ* ან *დას*. ის აზრიან მარცვლებთან შედარებით, მაგალითად, *ძარ*, უპირატესობას უაზრო მარცვლებს ანიჭებდა, რადგან თვლიდა, რომ ამით *სუფთა* მეხსიერების კვლევას შეძლებდა, თავისუფალს პიროვნების ადრინდელი გამოცდილების გავლენებისა და ასოციაციებისგან. ებინგჰაუსი არა მხოლოდ მკვლევარი იყო, არამედ ცდის პირიც საკუთარ ექსპერიმენტებში. იგი თავის თავზე ატარებდა ცდებს და თავის შედეგებს თვითონვე ამოწმებდა (ზომავდა). დასახსომებელი ამოცანა განსხვავებული სიგრძის მასალის დასწავლაში მდგომარეობდა. ებინგჰაუსი იკვლევდა უშუალო მეხსიერებას, სადაც ამოცანის დახსომება მასალის მექანიკურ განმეორებაზე იყო დამოკიდებული.

ებინგჰაუსი თავის ექსპერიმენტს იწყებდა უაზრო მარცვლებისგან შედგენილი მწკრივის კითხვით, პირველი მარცვლიდან ბოლო მარცვლამდე (თითოეული მარცვლის კითხვა ზუსტად დადგენილი პერიოდულობით ხებოდა). ამ პროცედურას იმეორებდა მანამ, სანამ მწკრივის იგივე თანამიმდევრობით აღდგენას შეძლებდა. ეს უკანასკნელი *დასწავლის კრიტერიუმად* ითვლებოდა. ამის შემდეგ ხანგრძლივი დროის მანძილზე იგი პირველი მწკრივისგან განსხვავებული მარცვლებისგან შედგენილ მწკრივებს სწავლობდა. ბოლოს ებინგჰაუსი ისევ თავდაპირველ მწკრივს უბრუნდებოდა და განმეორებების იმ რაოდენობას ზომავდა, რომელიც საჭირო იყო ამ მწკრივის უშეცდომო (იგივე თანმიმდევრობით) აღდგენისათვის. თუ მწკრივის აღდგენას ნაკლები განმეორება სჭირდებოდა, ვიდრე თავიდან დასასწავლად იყო საჭირო, ითვლებოდა, რომ ინფორმაცია *შენახული* იყო და სწორედ ამის გამო დასჭირდა ხელმეორედ დასწავლას ნაკლები დრო.



სურათი 8.1

ებინგჰაუსის დავიწყების მრუდი

მრუდზე გამოსახულია უაზრო მარცვალთა დახსომების რაოდენობა ინდივიდთა მიერ ეკონომიის მეთოდის გამოყენებით 30 დღის განმავლობაში. მრუდი სწრაფად ეშვება ქვევით და შემდეგ დაახლოებით ერთ დონეზე ჩერდება.

საიდან ვიცით

ებინგჰაუსის დავიწყების მრუდი

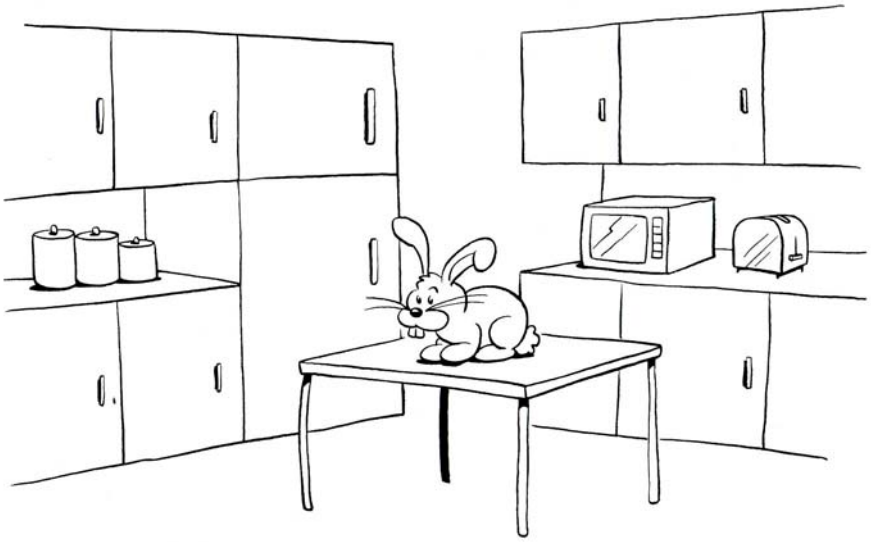
თუ ებინგჰაუსს თავიდან 12 განმეორება სჭირდებოდა მწკრივის დასასწავლად, ხოლო 9 განმეორება – მრავალი დღის შემდეგ ხელმეორედ დასასწავლად, ეკონომიის კოეფიციენტი 25% იქნებოდა (12-9=3 ანუ 25%). ამ პროცედურის გამოყენებით იგი ზომავდა განსხვავებულ დროით შუალედში მეხსიერებაში შენახული ინფორმაციის რაოდენობას. მრუდი, რომელიც მან მიიღო, გამოსახულია **8.1 სურათზე**. როგორც ხედავთ, მასალის სწრაფ დავიწყებას ადგილი აქვს დასწავლის შემდეგ პირველ დღეებში, ხოლო შემდეგ დავიწყების ტემპი თანდათან კლებულობს. ებინგჰაუსის მრუდი ტიპურია უშუალო მეხსიერებაზე ჩატარებული ყველა ექსპერიმენტული მონაცემისთვის.

ებინგჰაუსის გავლენით, ფსიქოლოგები რამდენიმე ათეული წლის მანძილზე შეისწავლიდნენ უაზრო მარცვალთა დახსომების და მოგონების პროცესებს. მეხსიერების ამ, შეძლებისდაგვარად, სუფთა ფორმის შესწავლისას, მკვლევრები იმედოვნებდნენ, რომ იპოვიდნენ იმ ძირითად, ბაზისურ პრინციპებს, რომელთა დახმარებითაც მეხსიერების უფრო რთული პროცესების ახსნა იქნებოდა შესაძლებელი. მკვლევრები დღემდე ცდილობენ ამ ბაზისური პროცესების დადგენას, თუმცა, ახლა ყურადღება აზრიანი მასალის დახსომებაზეა გადატანილი – ინფორმაციის იმ სახეობაზე, რომელსაც ყოველდღიურ ცხოვრებაში აქვს ადგილი.

მეხსიერების ტიპები

როდესაც მეხსიერების შესახებ იწყებთ ფიქრს, პირველი, რაც მოგდით თავში, არის ის სიტუაციები, რომელშიც თქვენ იყენებთ თქვენს მეხსიერებას _ იგონებთ თქვენს საყვარელ ფილმს, მეორე მსოფლიო ომის დაწყების თარიღს და ა.შ. ფაქტობრივად,

სურათი 8.2



რა შეცდომაა დაშვებული ამ სურათზე?

თუ ბაჭია უცებ გადმოხტება მაგიდიდან და თქვენ გაიფიქრებთ – „რა უნდა ბაჭიას სამზარეულოში?“ ამის მიზეზი თქვენი მეხსიერების პროცესების მიერ სამზარეულოს სიტუაციის არაცნობიერი გადამუშავებაა, რომელიც ბაჭიას სამზარეულოსთვის ზედმეტ ელემენტად მიიჩნევს.

მეხსიერების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ფუნქცია ისაა, რომ თქვენს ინდივიდუალურ თუ საზოგადოებრივ წარსულ გამოცდილებაში შესაძლებელი გახდეს საჭირო ინფორმაციის ცნობიერი მოძიება, მაგრამ მეხსიერების მნიშვნელობა გაცილებით უფრო მეტია. მასზე დაყრდნობით შესაძლებელი ხდება ყოველგვარი ძალისხმევის გარეშე ბევრი ყოველდღიური საქმის შესრულება. მაგალითად, როდესაც ქუჩაში მანქანის საჭესთან ზიხართ, გზა, მაღაზიები ქუჩის ორივე მხარეს ნაცნობი, ჩვეულებრივია თქვენთვის. ეს მეხსიერების მეორე მნიშვნელოვანი ფუნქციაა, რომელიც ცნობიერების ჩაურევლად მოქმედებს. მეხსიერების ტიპების განხილვისას გიჩვენებთ, თუ როგორ მუშაობს მეხსიერება ამ ფუნქციების განსახორციელებლად, ხშირად არაცნობიერ დონეზეც.

იმპლიციტური და ექსპლიციტური მეხსიერება

განვიხილოთ **სურათი 8.2**. რა შეცდომაა დაშვებული ამ სურათზე? პირველი, რამაც გაგაკვირვათ, ცოცხალი კურდღელია სამზარეულოში, მაგრამ საიდან მოდის ეს განცდა? თქვენ, ალბათ, არ ჩამოუვლით თითოეულ საგანს და არ იკითხავთ: – ეს სამზარეულოში უნდა იყოს? ან – ეს კაბინეტში უნდა იყოს?

- **მეხსიერების ექსპლიციტური გამოყენება** (Explicit uses of memoty) – ცნობიერი ძალისხმევა მეხსიერებიდან ინფორმაციის აღდგენისა.
- **მეხსიერების იმპლიციტური გამოყენება** (Umplicit uses of memory) – კოდირების და აღდგენის პროცესების გაუცნობიერებლად ინფორმაციის დახსომება და აღდგენა.

ეს მაგალითი კარგად გვიჩვენებს განსხვავებას **მეხსიერების გამოყენების იმპლიციტურ** და **ექსპლიციტურ** უნარებს შორის. თქვენ მიერ კურდღლის შემჩნევა იმპლიციტური მეხსიერების ფუნქცია იყო, რადგან თქვენი მეხსიერების პროცესებმა სამზარეულოს შესახებ ცოდნა ნახატის ინტერპრეტაციას ყოველგვარი განსაკუთრებული ძალისხმევის გარეშე დაუკავშირა, მაგრამ ახლა თუ გკითხავთ: – რა აკლია სამზარეულოს ამ სურათზე? ამ კითხვაზე პასუხის გასაცემად ექსპლიციტური მეხსიერების ამოქმედება დაგჭირდებათ. გაგიჩნდებათ კითხვები: – როგორია ტიპური სამზარეულო? რა აკლია? (გაიფიქრეთ ონკანზე ან გაზქურაზე?). ამრიგად, როდესაც საჭირო ხდება მეხსიერებაში შენახული ინფორმაციის გამოყენება, ეს შეიძლება მოხდეს ზოგჯერ იმპლიციტურად – ინფორმაცია ამოდის ცნობიერი ძალისხმევის გარეშე, ზოგჯერ კი – ექსპლიციტურად – ინფორმაციის ამოსატანად ცნობიერი ძალისხმევაა საჭირო.

ასეთივე განსხვავებას აქვს ადგილი არა მხოლოდ წარსულის აღდგენის, არამედ ახალი ინფორმაციის მიღების, ანუ აღბეჭდვის (კოდირების) პროცესშიც. საიდან იცით, რა ხდება სამზარეულოში? როდესმე დაგისწავლიათ რა უნდა ხდებოდეს სამზარეულოში, ან როგორ უნდა გამოიყურებოდეს ის? ალბათ, არა. უფრო სავარაუდოა, რომ ეს ცოდნა თქვენ არაცნობიერად შეიძინეთ და, პირიქით, სამზარეულოში არსებული ბევრი საგნის სახელი, ალბათ, ექსპლიციტურად დაიხსომეთ. როგორც მე-11 თავში ვნახავთ, ასოციაციების დამყარება სიტყვებსა და შინაარსს შორის ბავშვობაში, ექსპლიციტური მეხსიერების პროცესებზე დაყრდნობით ხდება. თქვენ დაიმახსოვრეთ სიტყვა *მაცივარი* იმიტომ, რომ ოდესღაც

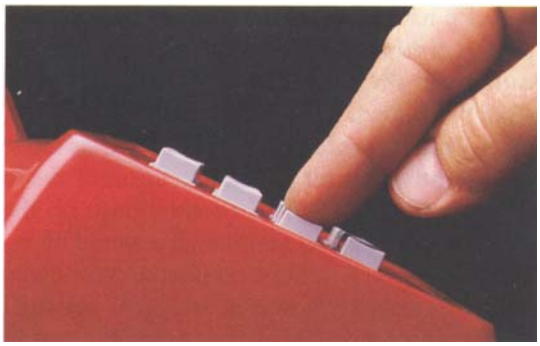
ვიდაცამ მიგაქცევინათ ყურადღება ამ სიტყვაზე, როგორც ამ კონკრეტული საგნის სახელზე.

ეს განსხვავება იმპლიციტურ და ექსპლიციტურ მეხსიერებას შორის ძალიან აფართოვებს მეხსიერების შესახებ შესასწავლ საკითხთა დიაპაზონს (Buchner & Wipich, 2000; Roediger, 1990). ტრადიციულად, ებინგჰაუსის შემდეგ, მკვლევართა უმრავლესობა ექსპლიციტურ მეხსიერებას შეისწავლიდა. ექსპერიმენტატორები, ჩვეულებრივ, ინფორმაციის დახსომებას თხოვდნენ ცდის პირებს, ხოლო მეხსიერების თეორიების მიზანი იყო, აეხსნათ ამ პირობებში დახსომების და დავიწყების ფაქტები და კანონზომიერებანი. ახლა კი, როგორც შემდგომ ამ თავის გაცნობისას ვნახავთ, შეიქმნა მეთოდები იმპლიციტური მეხსიერების შესასწავლადაც. ამრიგად, ახლა უფრო უკეთ შეგვიძლია გავიგოთ მეხსიერების საჭიროების და გამოყენების მრავალფეროვნება. ახლა უკვე ვიცით, რომ ინფორმაციის აღბეჭდვის და აღდგენის პროცესებში მონაწილეობს როგორც ექსპლიციტური, ისე იმპლიციტური მეხსიერება (Toth., et al., 1994). ახლა განვიხილოთ სხვა კრიტერიუმის საფუძველზე გამოყოფილი მეხსიერების ფორმები.

დეკლარაციული და პროცედურული მეხსიერება

შეგიძლიათ სტვენა? აბა, მიდით, დაუსტვინეთ; თუ სტვენა არ შეგიძლიათ, მაშინ თითები დაატკაცუნეთ. მეხსიერების რომელი ფორმაა პასუხისმგებელი ამ მოქმედებებზე? თქვენ შეიძლება გახსოვთ კიდეც, როგორ სწავლობდით ამ მოქმედებებს, მაგრამ ახლა ამას ყოველგვარი ძალისხმევის გარეშე აკეთებთ. ზემოთ მოყვანილი ექსპლიციტური და იმპლიციტური მეხსიერების შესახებ მაგალითები *ფაქტებისა* და *მოვლენების* დახსომებას ეხება, რომელსაც **დეკლარაციული მეხსიერება** ეწოდება, მაგრამ, როგორც ვხედავთ, გვაქვს მეხსიერება იმისაც, თუ *როგორ უნდა ვიმოქმედოთ*, ან *გავაკეთოთ* რაიმე, რაც **პროცედურული მეხსიერების** კომპეტენციაა. რამდენადაც ამ თავის დიდი ნაწილი ფაქტების და მოვლენების დახსომებას და მოგონებას ეხება, საჭიროა იმის განხილვაც, თუ როგორ ვიძენთ რაიმეს გაკეთების, ან რაღაც მოქმედების შესრულების უნარს.

პროცედურული მეხსიერება მიმართულია იმ გზების დახსომებაზე, რომელიც რაიმე მოქმედების შესრულებას, ან რაიმეს გაკეთებას განაპირობებს. ის საფუძვლად უდევს პერცეპტული, კოგნიტური და მოტორული ჩვევების შეძენას. პროცედურული მეხსიერების თეორიები ყველაზე ხშირად დასწავლის



დროში მიმდინარეობაზე ამახვილებენ ყურადღებას (Anderson, 1996, Anderson et al., 1999): როგორ ხდება გადასვლა გარკვეული აქტივობის შესახებ დეკლარაციული ფაქტების ჩამონათვალიდან იგივე აქტივობის არაცნობიერ, ავტომატურ შესრულებაზე? ან რატომ ხდება, რომ ჩვევის გამომუშავების შემდეგ ხშირად გვიძნელდება ამ ჩვევის გამომუშავების პროცესის მეტ-ნაკლებად დეტალური გახსენება და დეკლარაციული ფაქტების აღდგენა, რომელიც, თავის დროზე, საფუძვლად დაედო ამ ჩვევის შემუშავებას.

ამ ფენომენის თვალსაჩინოდ წარმოსადგენად გავარჩიოთ შემდეგი მარტივი მოქმედება - ტელეფონზე ნომრის აკრეფა. თავიდან, როდესაც ტელეფონზე დარეკვას ცდილობდით, გიხდებოდათ ყოველი ციფრის აკრეფის წინ დაფიქრება, ანუ მოქმედებდით დეკლარაციული ფაქტებით:

თავიდან უნდა ავკრიფო 2,
შემდეგ უნდა ავკრიფო 3,
შემდეგ ისევ 3
და ა.შ.

მაგრამ, თუ საკმაოდ ხშირად მოგიწიათ ამ ნომრის აკრეფა, უკვე აღარ ანაწევრებთ ტელეფონის ნომერს ცნობიერებაში ცალკეულ ციფრებად, არამედ ერთიანად, უსწრაფესად, მექანიკურად კრეფთ ნომერს. ამ პროცესს *ცოდნის კომპილაცია* ეწოდება (Anderson, 1987). პრაქტიკის შედეგად თქვენ შეგიძლიათ სხვადასხვა მოქმედებების თანმიმდევრობით შედ-

დეკლარაციული მეხსიერება (Declarative memory) – მიმართულია ფაქტებისა და მოვლენების დახსომებაზე.

პროცედურული მეხსიერება (Procedural memory) – მიმართულია იმაზე, თუ როგორ უნდა შესრულდეს მოქმედება; როგორ, რა გზით უნდა მოხდეს პერცეპტული, კოგნიტური და მოტორული ჩვევების შეძენა და გამოყენება.

გენილი საკმაოდ რთული მოქმედება ცნობიერების ჩარევის გარეშე შეასრულოთ, მაგრამ, ამავე დროს, თქვენ ვერ იხსენებთ ცნობიერად ამ მოქმედების ცალკეულ მდგენელებს. თუ ისევ ტელეფონის მაგალითს დავუბრუნდებით, არც ისე იშვიათად, შეიძლება შეგხვდეთ ადამიანი, რომელმაც შეიძლება ვერ გაიხსენოს ტელეფონის ნომერი, სანამ აკრეფის იმიტაციას არ გააკეთებს. ცოდნის კომპილაცია ის მახასიათებელია, რომლის გამოც პროცედურული მეხსიერება სხვა ფორმებში არ აგერევათ. თუ ოდესმე თქვენს მშობლებს (ან ნებისმიერ პიროვნებას) უცდიათ თქვენთვის მანქანის ტარების სწავლება, შეიძლება მიაქციეთ კიდეც ყურადღება, რომ მიუხედავად იმისა, რომ მშობლები თვითონ შეიძლება ძალიან კარგი მძღოლებიც იყვნენ, მაინც ვერ შეძლეს კარგად და სწორად გადმოეცათ მანქანის მართვისთვის აუცილებელ მოქმედებათა თანმიმდევრობა.

თქვენ, ალბათ, იმისთვისაც მიგიქცევიათ ყურადღება, რომ ცოდნის კომპილაცია, ზოგჯერ, შეცდომების მიზეზიც ხდება. მაგალითად, თუ თქვენ ხშირად გიხდებათ კომპიუტერზე ინგლისურად ბეჭდვა და, შეიძლება ითქვას, რომ გაწაფული მბეჭდავი ხართ, უდაოდ შეუწუხებიხართ *the*-ს პრობლემას.

პროცედურული მეხსიერების გარეშე ცხოვრება უაღრესად გართულდებოდა, რადგან თითოეული მოქმედების შესრულება ყოველ ჯერზე ნაბიჯ-ნაბიჯ მოგიწევდათ და, მიუხედავად ამისა, ყოველთვის, როდესაც შეცდომით დაბეჭდავთ, ადვილად გაარჩევთ ამ შეცდომის მიზეზი უცოდინარობაა თუ მექანიკური შეცდომა.

მეხსიერების პროცესები

მეხსიერების ნებისმიერი ფორმა მოითხოვს სამი სახის მნემურ მოქმედებას: აღბეჭდვას (კოდირებას), შენახვას და აღდგენას. **კოდირება** არის ინფორმაციის გადამუშავების პირველი საფეხური, რომელიც ინფორმაციის მეხსიერების სისტემაში შემოსვლას ემსახურება. **შენახვა** აკავებს ინფორმაციას გარკვეული დროის მანძილზე. **აღდგენა** შენახული ინფორმაციის ცნობიერებაში ამოტანას, ან მის გამოყენებას წარმოადგენს. მარტივად რომ ვთქვათ, კოდირებას შემოაქვს ინფორმაცია საცავში (შენახვა), აკავებს მას, სანამ საჭიროება მოითხოვს, ხოლო აღდგენას ამოაქვს ის. ახლა უფრო ვრცლად განვიხილოთ თითოეული მათგანი.

კოდირება საშუალებას იძლევა, რომ მეხსიერებაში გარე სამყაროში არსებული საგნებისა და მოვლენების შესახებ *წარმოდგენები* შეიქმნას. მეხსიერების წარმოდგენა ჩვეულებრივი წარმოდგენის ანალოგიურია. ვთქვათ, მე მაინტერესებს როგორია ის საუკეთესო საჩუქარი, რომელიც თქვენ ბოლო დაბადების დღეზე მიიღეთ (იგულისხმება, რომ ეს საჩუქარი თან არ გაქვთ). რას გააკეთებთ ამისთვის? თქვენ აგვიწერთ ამ ნივთს, მის თვისებებს. შეიძლება დაგვიხატოთ, ან იმიტაცია გააკეთოთ, როგორ იყენებთ. ყველა შემთხვევაში ეს იქნება რეალურად არსებულის მხოლოდ წარმოდგენა. მიუხედავად იმისა, რომ არც ერთი მათგანი არ არის ორიგინალის იდენტური, თითოეული მათგანი მაინც გარკვეულ ცოდნას გვაწვდის ამ საჩუქრის ყველაზე მნიშვნელოვან ასპექტებზე. მეხსიერების წარმოდგენები ზუსტად ასევე მოქმედებენ. მათში შენახულია წარსული გამოცდილების ყველაზე მნიშვნელოვანი ნიშნები, რაც შესაძლებლობას გვაძლევს *განვიახლოთ, წარმოვიდგინოთ* წარსული გამოცდილება.

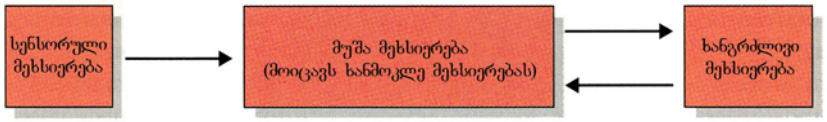
თუ ინფორმაცია აღბეჭდილია მეხსიერებაში, მისი *შენახვა* დროის გარკვეული პერიოდის განმავლობაში მოხდება. შენახვის პროცესში თავის ტვინის სტრუქტურის ხანმოკლე და ხანგრძლივი ცვლილებები ხდება. ამ თავის ბოლოს ვნახავთ, თუ როგორ ცდილობენ მკვლევრები დააზუსტონ თავის ტვინის ის ადგილები, სადაც ხდება ახალი და ძველი ინფორმაციის შენახვა. გარდა ამისა, ვნახავთ, რა ხდება ამნეზიის განსაკუთრებულ შემთხვევაში, როდესაც ინდივიდები კარგავენ ახალი ინფორმაციის შენახვის უნარს.

აღდგენა კი აგინაზღაურებთ ყველა მის წინმსწრებ ძალისხმევას. აღდგენის პროცესს შეუძლია წამებში უზრუნველყოს ადრე აღბეჭდილი ინფორმაციის მიგნება და ამოტანა. შეგიძლიათ გაიხსენოთ, რა უსწრებს წინ შენახვას: – კოდირება თუ დეკოდირება? ახლა ძალიან ადვილია ამაზე პასუხი, მაგრამ ასევე სწრაფად გაიხსენებთ, რას მოიაზრებს დეკოდირების ცნება და ასევე დარწმუნებული იქნებით თქვენი პასუხის სისწორეში ამ მომენტიდან რამდენიმე თვის შემდეგ? საკითხი, თუ როგორ არის შესაძლებელი ერთი ბიტი სპეციფიკური ინფორმაციის ამოტანა მეხსიერებაში არსებული უზარმაზარი რაოდენობის

კოდირება (Encoding) – პროცესი, რომლის საშუალებითაც მეხსიერებაში ფორმირდება მენტალური რეპრეზენტაციები.

შენახვა (Storage) – კოდირებული ინფორმაციის შეკავება გარკვეული დროის მანძილზე.

აღდგენა (Retrieval) – შენახული ინფორმაციის აღდგენა, ამოტანა მეხსიერებიდან.



სურათი 8.3

ინფორმაციის გადასვლა ხანგრძლივ მეხსიერებაში და მისი აღდგენა

მეხსიერების თეორიებში აღწერილია ინფორმაციის გადასვლა ხანგრძლივ მეხსიერებაში და იქიდან მისი ცნობიერებაში ამოტანა თუ გამოიყენება. თეორიებში ინფორმაციის თავდაპირველი აღბეჭდვა მიეწერება სენსორულ და ხანგრძლივ მეხსიერებას; ინფორმაციის გადასვლა ხანგრძლივ მეხსიერებაში – შენახვას, ხოლო ინფორმაციის გადმოსვლა უკან – მუშა მეხსიერებაში – აღდგენას

ინფორმაციიდან, უდიდეს ინტერესს იწვევს იმ ფსიქოლოგთა შორის, რომელთა მიზანიც არის იმის გარკვევა, თუ როგორ მუშაობს მეხსიერება და როგორ შეიძლება მისი გაუმჯობესება.

მართალია, კოდირების, შენახვისა და აღდგენის, როგორც დამოუკიდებელი მნემური პროცესების, დახასიათება შედარებით ადვილია, მაგრამ ამ სამ პროცესს შორის ურთიერთმოქმედება საკმაოდ რთულია. მაგალითად, იმისათვის, რომ თქვენს მეხსიერებაში ვეფხვის აღბეჭდვა მოხდეს, საჭიროა, რომ *ვეფხვის* ცნება გქონდეთ; ასევე, იმისათვის, რომ მეხსიერებაში ჩაჯდეს შემდეგი წინადადება: – „ის ისეთივე პატიოსანია, როგორც ბენედიქტ არნოლდი“, საჭიროა, რომ თითოეული სიტყვის მნიშვნელობა გავიხსენოთ, უნდა ვიცოდეთ ინგლისური გრამატიკის წესები, რომლებიც სიტყვებს წინადადებებად კრავს, დაბოლოს, შესაბამის კულტურასთან დაკავშირებულ ინფორმაციასაც უნდა ვფლობდეთ, კერძოდ, თუ როგორი პატიოსანი იყო ბენედიქტ არნოლდი, რევოლუციური ომის ეს ცნობილი მოღალატე.

ახლა თქვენ უკვე მზად ხართ, უფრო ღრმად გაეცნოთ ინფორმაციის კოდირების, შენახვისა და აღდგენის პროცესებს. შემდგომ ჩვენ ხანმოკლე მეხსიერების ფორმებს განვიხილავთ, სენსორული მეხსიერებით დავიწყებთ და ხანგრძლივი მეხსიერების ფორმებზე გადავალთ (**სურ. 8.3**); აგიხსნით, როგორ ვიხსომებთ და რატომ გვავიწყდება. ჩვენი მიზანია, რომ სამუდამოდ გააცნობიეროთ, თუ სად და როგორ იყენებთ თქვენს მეხსიერებას. ვიმედოვნებთ, რომ ეს თქვენი მეხსიერების ზოგიერთი ასპექტის გამოსწორებაში დაგეხმარებათ.

შეჯამება

მეხსიერებას განვსაზღვრავთ, როგორც ინფორმაციის გადამუშავების პროცესს. ფსიქოლოგები შეისწავლიან მეხსიერების სისტემაში ინფორმაციის შესვლასა და გამოსვლას. ებინგჰაუსი იყო მეხსიერების პირველი მკვლევარი, რომელმაც შექმნა კვლევის მეთოდოლოგია და აღმოაჩინა დავიწყების სისწრაფის ფუნდამენტური კანონზომიერებანი. არსებობს მოგონების ექსპლიციტური და იმპლიციტური ფორმები. მეხსიერების ზოგიერთი ფორმა შეიცავს დეკლარაციულ მეხსიერებას – ფაქტების შესახებ ცოდნას. ზოგიერთი ფორმა კი – პროცედურულ ინფორმაციას – ცოდნას, როგორ შესრულდეს ესა თუ ის ამოცანა. კოდირების, შენახვისა და აღდგენის ძირეული პროცესები კომპლექსურად მოქმედებენ და გვეხმარებიან ახალი გამოცდილების შეძენასა და გამოყენებაში.

სენსორული მეხსიერება

დავიწყოთ მეხსიერების ზოგიერთი ფორმის სისუსტის დემონსტრაციით. **8.4 სურათზე** საკმაოდ რთული ვიზუალური სცენაა გამოსახული. გთხოვთ, მომენტალურად (დაახლოებით 10 წამის განმავლობაში) შეხედოთ მას და შემდეგ ფურცელი დააფაროთ.

ამის შემდეგ რამდენიმე კითხვას დაგისვამთ სურათთან დაკავშირებით:

სენსორული მეხსიერება (Sensory memory) –

სურათი 8.4

რამდენს დაიხსომებთ ამ სცენიდან?

ათი წამის განმავლობაში უყურეთ ამ ნახატს, შემდეგ ფურცელი დააფარეთ და ეცადეთ, უპასუხოთ ტექსტში დასმულ შეკითხვებს. ჩვეულებრივ, ხატისებური მეხსიერება მხედველობითი ველიდან მცირე ხნით მხოლოდ წამიერ ხატს ინახავს.



1. რა იარაღი უჭირავს პატარა ბიჭს სურათის ქვედა ნაწილში?

2. რას აკეთებს კაცი სურათის ზედა ნაწილის შუაში?

3. სურათის დაბალ მარჯვენა კუთხეში ქალს ქოლგა მარჯვენა ხელში უჭირავს თუ მარცხენაში?

ამ კითხვებზე პასუხის გასაცემად, ალბათ, სურათზე ხელმეორედ დახედვა მოგინდებათ, არა?

საბედნიეროდ, ამგვარი, ხელმეორედ *გადახედვის* შესაძლებლობა ჩადებულია თქვენს მეხსიერებაში.

ფსიქოლოგები ვარაუდობენ, რომ **სენსორული მეხსიერება** ყოველ სენსორულ მოდალობას გააჩნია. თითოეული სენსორული მეხსიერება გამღიზიანებლის ფიზიკურ თვისებას წამის, ან წამზე ნაკლები დროის განმავლობაში ინახავს. ეს მეხსიერება კიდევ უფრო აფართოებს გარემოდან ინფორმაციის მიღების შესაძლებლობას. ამ აზრის ნათელსაყოფად მხედველობით და სმენით სენსორულ მეხსიერებაზე ჩატარებულ რამდენიმე გამოკვლევას მოვიყვანთ.

ხატისებური მეხსიერება (Iconic memory) –

ხატისებური მეხსიერება

მეხსიერების მკვლევრებმა სენსორულ მეხსიერებას სენსორულ სფეროში **ხატისებური მეხსიერება** უწოდეს (Naisser, 1967). ხატისებური მეხსიერება უმცირესი დროის განმავლობაში ინახავს აღქმული ინფორმაციის ძალიან დიდ რაოდენობას. ხატისებური მეხსიერება, ანუ ხატი დაახლოებით წამის ნახევარს გრძელდება. პირველად მასზე დაკვირვება მოხდა ექსპერიმენტში, სადაც ცდის პირებს, ეკრანზე წამის მეხუთედის განმავლობაში მიწოდებული ინფორმაციის აღდგენა ევალებოდათ.

საიდან ვიცით

ხატისებური მეხსიერება

ჯორჯ სპერლინგი (1969-1963) ცდის პირებს აწვდიდა ასოებსა და ციფრებისგან შედგენილ სამ მწკრივს

7	1	V	F
X	L	5	3
B	4	W	7

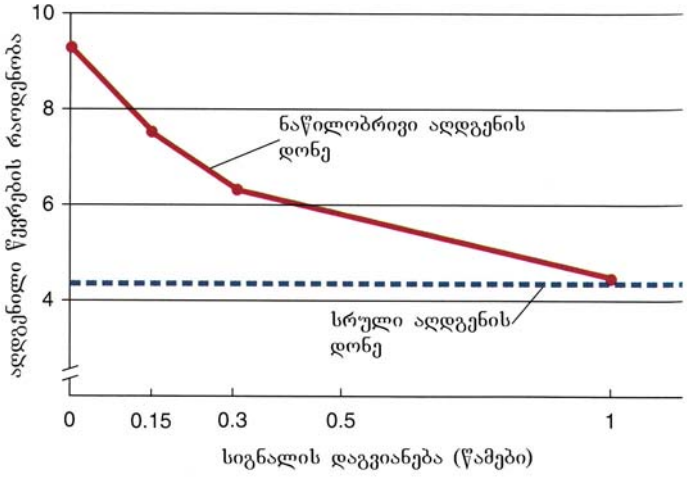
ცდის პირებს სთხოვდნენ ორი განსხვავებული ამოცანის შესრულებას. *მასალის მთლიანად აღდგენის* შემთხვევაში მათ უნდა აღედგინათ მაქსიმალური რაოდენობა, რასაც შეძლებდნენ. ჩვეულებრივ, ამ შემთხვევაში დაახლოებით ოთხი წევრის აღდგენა ხდებოდა. ცდის პირთა მეორე ნაწილს *მასალის ნაწილობრივ აღდგენას* სთხოვდნენ, ანუ ამ დროს მათ მხოლოდ ერთი მწკრივი უნდა აღედგინათ. მასალის მიწოდების შემდეგ გაისმოდა დაბალი, საშუალო, ან მაღალი ბგერითი სიგნალი, რომელიც ცდის პირს მიუთითებდა, რომელი მწკრივი უნდა აღედგინათ. სპერლინგმა დაადგინა, რომ განურჩევლად იმისა, რომელი მწკრივის აღდგენას მოსთხოვდნენ, ცდის პირები ამ მწკრივს სრულად აღადგენდნენ.

იმის გამო, რომ ცდის პირებს ზუსტად შეეძლოთ აღედგინათ ბგერითი სიგნალის შესაბამისი ნებისმიერი მწკრივი, სპერლინგმა დაასკვნა, რომ მთელი მიწოდებული ინფორმაცია ხატისებურ მეხსიერებაში გადადის. ეს მიუთითებს ამ უკანასკნელის დიდ მოცულობაზე. ამავე დროს, მასალის სრული და ნაწილობრივი აღდგენის მეთოდით განსხვავებული რაოდენობით მასალის აღდგენა გვიჩვენებს, რომ ინფორმაციის სწრაფი დავიწყება ხდება: მასალის სრული აღდგენის მოთხოვნის შემთხვევაში ცდის პირებს არ შეეძლოთ ხატისებურ მეხსიერებაში ასახული მთელი ინფორმაციის სრულად მოგონება. ეს დადასტურდა ექსპერიმენტში, რომლის დროსაც ბგერითი სიგნალის მიწოდება მასალის ექსპოზიციის შემდეგ ოდნავ დაგვიანებით ხდებოდა. **8.5 სურათზე** ჩანს, რომ ინტერვალის გახანგრძლივება ნულიდან ერთ წამამდე აღდგენილი წევრების რაოდენობას ამცირებს. ფსიქოლოგებმა ზუსტად გამოიანგარიშეს ის დრო, რომელიც ხატისებური მეხსიერებიდან ინფორმაციის წაშლას სჭირდება (Gegenfurtner & Sperling, 1993; Loftus et al., 1992). იმისთვის, რომ მაქსიმალურად ცოტა რამ დაიკარგოს ჩვენი მხედველობითი სამყაროდან, მეხსიერების პროცესებმა ძალიან სწრაფად უნდა გადაიტანონ ინფორმაცია უფრო მყარ საცავში.

გაითვალისწინეთ, რომ ხატისებური მეხსიერება არ არის ფოტოგრაფიული მეხსიერების სინონიმი, როგორც ამას შეიძლება ზოგიერთი თვლიდეს. ფოტოგრაფიული მეხსიერების ტექნიკური ცნებაა *ეიდეტური წარმოდგენა*: – ხალხს, რომელსაც გააჩნია ეიდეტური წარმოდგენები, შეუძლია უფრო დიდი ხნის განმავლობაში, ვიდრე ხატისებურ მეხსიერებას, დეტალებში აღადგინოს სურათი – თითქოს აღიქვამს და აღწერს მას. „ხალხი“ რეალურად ბავშვებია, რადგან დადგენილ იქნა, რომ ბავშვთა შორის 8%, ხოლო მოზრდილთა შორის 0%-ია ეიდეტიკოსი (Neath, 1998). არ არსებობს მეტ-ნაკლებად დამაკმაყოფილებელი თეორია, რომელიც ახსნიდა, თუ რატომ ქრება ასაკთან ერთად ეიდეტური წარმოდგენები (Crowder, 1992). მიუხედავად ამისა, თუ თქვენ, ამ წიგნის მკითხველი, დამამთავრებელი კლასის მოსწავლე ან კოლეჯის სტუდენტი ხართ, თქვენ ნამდვილად არ გექნებათ ეიდეტური წარმოდგენები.

ექო-მეხსიერება

ბგერებზე სენსორულ მეხსიერებას **ექო-მეხსიერება** ეწოდება. ექო მეხსიერება, ისევე როგორც ხატისებური, მცირე ხნით ინახავს უფრო მეტ ინფორ-



სურათი **8.5**

მოგონება ნაწილობრივი აღდგენის მეთოდით

უწყვეტი მრუდი გვიჩვენებს ნაწილობრივი აღდგენის მეთოდით დახსომებული მასალის საშუალო რაოდენობას როგორც უშუალოდ მიწოდების შემდეგ, ისე მოგვიანებით. შედარებისთვის, წყვეტილი ხაზით მოცემულია მასალის მოგონება სრული აღდგენის მეთოდით (სპერლინგი, 1960).

მაციას, ვიდრე დავიწყებამდე მისი აღდგენის უნარი გააჩნია ადამიანს (Crowder & Morton, 1969; Darvin et al., 1967). ექო-მეხსიერება, ხატისებურ მეხსიერებასთან შედარებით, 5-10 წამით მეტხანს გრძელდება. მისი ასეთი ხანგრძლივობა შეიძლება დროში ბგერათა თანმიმდევარი ურთიერთდაკავშირების გზებს დავუკავშიროთ. მაგალითად, როდესაც ვუსმენთ წინადადებას, ყოველი ბგერის თანმიმდევარი შემოსვლა ხდება ჩვენს ყურში. ექო-მეხსიერება გვეხმარება, რომ ეს ცალკეული ბგერები მთლიანობებად შეიკრას.

ექო-მეხსიერებაზე ჩატარებულმა გამოკვლევებმა გამოავლინა სენსორული მეხსიერების მეორე მნიშვნელოვანი თვისება: ახლად შემოსული ინფორმაცია ადვილად განდევნის წინას. თუ ვინმე სიტყვათა მწკრივს გიკითხავთ, ყოველი ახალი სიტყვა გადააადგილებს წინას ექო-მეხსიერებაში. მკვლევრები თავიდანვე დარწმუნებულნი იყვნენ, რომ *ბგერათა მსგავსება* განსაზღვრავს სიტყვათა ამოვარდნას ექო-მეხსიერებიდან (Crowder, 1976), მაგრამ ახლა უკვე ვიცით, რომ ამის მიზეზი მსმენელის მიერ სმენითი გამდიზიანებლების კატეგორიზაციაც შეიძლება იყო (Ayres et al., 1979). გარედან სმენითი ინფორმაციის შემოსვლისას თქვენ ამ გამდიზიანებლების ნაკადის ნაწილებად დაყოფას ახდენთ – განსაზღვრავთ, რომელი ბგერები ერთიანდება მთლიანობებად. ექო-მეხსიერება დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ აჯგუფებთ სმენითი მოდალობით შემოსულ გამოცდილებას (LeCompte & Watkins, 1995).

საიდან ვიცით

კატეგორიზაცია გავლენას ახდენს ექო-მეხსიერებაზე

სტუდენტებზე ჩატარდა მეხსიერების ექსპერიმენტი, სადაც მათ ეკითხებოდათ ასოთა მწკრივი, რომელსაც სუფიქსი მოსდევდა. სუფიქსი ყოველთვის ერთი სახის იყო და ჟღერდა, როგორც თხის კიკინი – *მეე*. ექსპერიმენტის ერთ სერიაში მონაწილე ცდის პირები დარწმუნებულნი იყვნენ, რომ ეს ხმა ნამდვილად ცხვარს ეკუთვნოდა, ხოლო მეორე სერიაში კი დარწმუნებულნი იყვნენ, რომ ამ ხმას ადამიანი გამოსცემდა (რაც, მართლაც, ასე იყო). აღმოჩნდა, რომ სუფიქსი მხოლოდ იმ შემთხვევებში შედიოდა ექო-მეხსიერებაში, თუ ცდის პირები თვლიდნენ, რომ ხმა ადამიანის იყო (Neath et al., 1993).

ყურადღება იმას მიაქციეთ, რომ მოქმედი ფიზიკური გამდიზიანებელი ერთი და იგივე იყო, მაგრამ მხოლოდ მაშინ ირღვეოდა ექო-მეხსიერება, როდესაც ცდის პირები მწკრივის და *მეე*-ს კატეგორიზაციას ახდენდნენ (ასოებსაც და სუფიქსსაც ადამიანის ხმით წაკითხულად მიიჩნევდნენ). ამრიგად, კოდირების და შენახვის უკვე უადრეს საფეხურზე მნიშვნელობა აქვს ინფორმაციის გადამუშავებას.

თქვენ, ალბათ, დასვამთ კითხვას: რატომ აქვს სენსორულ მეხსიერებას ორი ძირითადი ნიშანი – წამების მანძილზე გრძელდება და ადვილად ირღვევა. საქმე ისაა, რომ ეს ნიშნები გარემოსთან ჩვენს ურთიერთობას ასახავს. ჩვენზე მუდმივად მოქმედებს ახალი მხედველობითი და სმენითი გამდიზიანებლები. ეს ახალი ინფორმაცია გადამუშავებას მოითხოვს. სენსორული მეხსიერების ხანგრძლივობა საკმარისია იმისათვის, რომ გარემოს ცვალებადობა ასახოს, მაგრამ არც იმდენად ძლიერია, რომ წინაადმდეგობა გაუწიოს ახალ სენსორულ შთაბეჭდილებებს. ჩვენ შემდგომ მეხსიერების გადამუშავების იმ სახეებს განვიხილავთ, რომლებიც შესაძლებელს ხდიან უფრო ხანგრძლივი დროით დახსომებას.

შეჯამება

სენსორული მეხსიერება გარემოდან ინფორმაციის შემოსვლას უზრუნველყოფს. ხატისებური მეხსიერება მხედველობითი მეხსიერების ფორმაა, რომელიც შესაძლებლობას გვაძლევს დიდი რაოდენობის ინფორმაცია უმცირესი დროის მანძილზე შევინახოთ. ექო – მეხსიერება ასახავს გამდიზიანებლებს, თუმცა, ის უფრო დიდხანს გრძელდება, ვიდრე ხატისებური მეხსიერება, მას ახალი ინფორმაცია უფრო ადვილად არღვევს.

ხანმოკლე მეხსიერება და მუშა მეხსიერება

სანამ ამ თავის წაკითხვას დაიწყებდით, თქვენ, შეიძლება, არც იცოდით, რომ ხატისებური და ექო-მეხსიერება გქონდათ, მაგრამ შეიძლება იცოდით კიდეც, რომ გაგაჩნიათ მეხსიერების ისეთი ფორმა,

ექო-მეხსიერება (Echoic memory) – მეხსიერება,

რომელიც მხოლოდ ხანმოკლე დროით ინფორმაციის შენახვას უზრუნველყოფს. განვიხილოთ ძალიან ჩვეულებრივი შემთხვევა, როდესაც სატელეფონო წიგნში ამოიკითხეთ ნაცნობის ტელეფონის ნომერი. თუ ეს ნომერი დაკავებულია, თქვენ ისევ დაგჭირდებათ ტელეფონების წიგნში ჩახედვა. ეს მაგალითი გასაგებს ხდის, თუ რატომ გამოყვეს მკვლევრებმა მეხსიერების ცალკე ფორმა, რომელსაც **ხანმოკლე მეხსიერება** უწოდეს.

თქვენ არ უნდა წარმოიდგინოთ, რომ ხანმოკლე მეხსიერება სპეციალური ადგილია, სადაც დახსომებული მასალა შედის; ის მექანიზმი უფროა, რომელიც შემეცნებით შესაძლებლობებს წარმოდგენათა მომცრო სქემაზე უყრის თავს (Covan, 1999; Shiffrin, 1993), მაგრამ ხანმოკლე მეხსიერების რესურსები ძალიან ცვალებადი და არამყარია. თუ ტელეფონის ნომრის მაგალითს გავიხსენებთ, იმისთვის, რომ არ დაგავიწყდეთ ინფორმაცია (ამ შემთხვევაში ტელეფონის ნომერი), თქვენ საგანგებო ზომები უნდა მიიღოთ, რათა უფრო საიმედოდ აღბეჭდოთ ის. ჩვენ უფრო ფართოდ ხანმოკლე მეხსიერების იმ ტიპის შესაძლებლობებს გავეცნობით, რომელიც ექსპლიციტური მეხსიერების განხორციელებას უწყობს ხელს. ამას იმიტომ ვუსვამთ ხაზს, რომ იმპლიციტური მეხსიერების ხანმოკლე ფორმების შესწავლა მკვლევრებმა მხოლოდ ახლა დაიწყეს (McKone & Trynes, 1999). წინასწარი მონაცემებით, იმპლიციტურ მეხსიერებასაც შეიძლება გააჩნდეს ხანმოკლე ფორმა, საიდანაც ინფორმაცია იმპლიციტური მეხსიერების ხანგრძლივ ფორმაში გადავა.

ამავე ქვეთავში ჩვენ ინფორმაციის მეხსიერებაში გადამუშავების კიდევ ერთ ფორმას შევეხებით, რომელიც აზრებისა და ქცევების თანმიმდევარ და ყოველწუთიერ მიმდინარეობას განსაზღვრავს. ეს არის **მუშა მეხსიერება**. როგორც ვნახავთ, მუშა მეხსიერება გამოიყენება ისეთი ამოცანების შესასრულებლად, როგორიცაა მეტყველება და მსჯელობა (Baddeley, 1986). დავუშვათ, თქვენ ცდილობთ, დაიხსომოთ ტელეფონის ნომერი და იწყებთ ფანქრის და ქაღალდის ძებნას, რათა ჩაიწეროთ ის. თქვენი ხანმოკლე მეხსიერება გაძლევთ შესაძლებლობას, შეაჩეროთ ტელეფონის ნომერი თქვენს მეხსიერებაში, მუშა მეხსიერება კი არჩევს და იყენებს იმ ფსიქიკურ ოპერაციებს, რომლებიც ხელს შეუწყობენ ძებნის პროცესის წარმატებით დასრულებას. განხილვა ხანმოკლე მეხსიერებაზე საუბრით დავიწყოთ.

ხანმოკლე მეხსიერება (Short-term memory (STM) – მეხსიერება,

ხანმოკლე მეხსიერების მოცულობის შეზღუდულობა

ხანმოკლე მეხსიერების ძირითადი ფუნქცია ერთჯერადი აღქმით ინფორმაციის უშუალო აღბეჭდვაა ცნობიერებაში. მე-5 თავში აღვნიშნეთ, რომ ყურადღების ფუნქცია გარე სამყაროდან გარკვეულ ობიექტთა და მოვლენათა სელექციაა. რამდენადაც თქვენი ყურადღების მოცულობა შეზღუდულია, იმდენად, შეზღუდული იქნება ხანმოკლე მეხსიერებაში შემოსული ინფორმაციის რაოდენობა. ხანმოკლე მეხსიერების შეზღუდულ მოცულობას ყურადღების შეზღუდულობა განაპირობებს.

ხანმოკლე მეხსიერების მოცულობის დასადგენად მკვლევრებმა *უშუალო მეხსიერების* ტესტი გამოიყენეს. შეიძლება, ოდესაღაც თქვენც შეგისრულებიათ მსგავსი ამოცანა:

ერთხელ წაიკითხეთ მოცემული ციფრები, ხოლო შემდეგ ჩამოწერეთ იგივე თანმიმდევრობით, რამდენსაც შეძლებთ:

8 1 7 3 4 9 4 2 8 5

რამდენი ჩამოწერეთ სწორად?

ახლა წაიკითხეთ ასოებისგან შემდგარი მწკრივი და, ასევე, რამდენსაც შეძლებთ, აღადგინეთ იგივე თანმიმდევრობით.

I M R S O F L P T Z B

რამდენი აღადგინეთ სწორად?

თუ თქვენ სხვა ადამიანებისგან არ გამოირჩევით, დაახლოებით ხუთიდან ცხრა ერთეულს აღადგენთ. **ჯორჯ მილერის** (George Miller, 1976) მიხედვით, ადამიანი საშუალოდ იხსომებს შვიდ (პლუს, ან მინუს ორ) ერთეულს, რომელსაც იგი „მაგიურ ციფრს“ უწოდებდა. ეს ვრცელდება შემთხვევითი წესით განლაგებული ციფრების, ასოების, მარცვლების, სიტყვების და ნებისმიერ აზრიან თუ ნაცნობ მასალაზე.

უშუალო მეხსიერების ტესტით ხანმოკლე მეხსიერების შესაძლებლობები გადაფასებულია, რადგანაც ცდის პირებს შესაძლებლობა აქვთ, ამოცანის შესასრულებლად სხვა წყაროებიც გამოიყენონ. გაიხსენეთ, მაგალითად, რომ ექო-მეხსიერება შესაძლებლობას გაძლევთ, ხმამაღლა წაკითხული მასალიდან უკეთ დაიხსომოთ ბოლო რამდენიმე წევრი

(თუ სუფიქსი არ ერთვის თან). არსებობს ფაქტორები, რომლებიც ამცირებენ ხანმოკლე მეხსიერების მოცულობას ორიდან ოთხამდეც კი (Crowder, 1976), მაგრამ თუ მხოლოდ ეს არის ის რაოდენობა, რითაც იწყებთ ინფორმაციის შეძენას, მაშინ რატომ არის, რომ ხშირად ვერც ამჩნევთ თქვენი მეხსიერების ასეთ შეზღუდულობას?

ხანმოკლე მეხსიერების მნიშვნელობა

მიუხედავად იმისა, რომ ხანმოკლე მეხსიერების მოცულობა საკმაოდ შეზღუდულია, ეს მეხსიერება თავის ფუნქციას მაინც წარმატებით ასრულებს ორი მიზეზის გამო: პირველი, მას აქვს ინფორმაციის განმტკიცების შესაძლებლობა განმეორებებისა და დაჯგუფების საშუალებით და, მეორე, ხანმოკლე მეხსიერებიდან ინფორმაციის ამოტანა ძალიან სწრაფად ხდება.

განმეორება

თქვენ, ალბათ, შეგიმჩნევიათ, რომ საუკეთესო გზა თქვენი ნაცნობის ერთხელ ამოკითხული ტელეფონის ნომრის დახსომებისათვის რამდენჯერმე მისი გონებაში (ან ხმამაღლა) განმეორებაა. დახსომების ამ ტექნიკას *შემაჩერებელი განმეორება* ეწოდება. რა მოსდის განმეორების გარეშე ინფორმაციას, კარგად ჩანს ერთ-ერთ მახვილგონიერ ექსპერიმენტში.

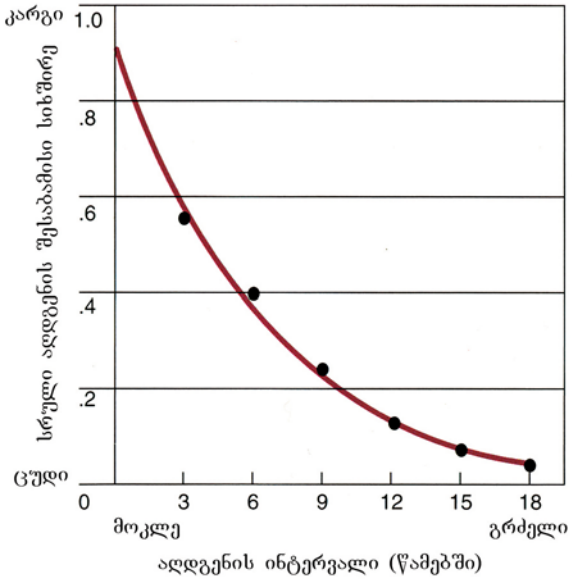
საიდან ვიცით

ხანმოკლე მეხსიერებაში განმეორების გარეშე ინფორმაციის დავიწყება ხდება

ცდის პირებს უკითხავენ სამ თანხმოვანს, მაგალითად, F, C და V-ს. მათ ეს თანხმოვნები განსხვავებული დროითი ინტერვალის შემდეგ უნდა აღადგინონ, რომლის ხანგრძლივობა 3-დან 18 წამამდე მერყეობს. განმეორების თავიდან ასაცილებლად, კოდირებასა და აღდგენას შორის ჩართულია ხელის შემშლელი ამოცანა (*დისტრაქტორი*): ცდის პირებს აძლევენ სამნიშნა რიცხვს და ავალებენ უკუღმა დაითვალონ სამის გამოკლებით მანამ, სანამ იმ სამი თანხმოვნის აღდგენის ნიშანს მისცემენ. ექსპერიმენტი სხვადასხვა თანხმოვნების და განსხვავებული დროითი ინტერვალების გამოყენებით მრავალ ცდის პირზე ჩატარდა.

როგორც **8.6 სურათზე** ჩანს, აღდგენილი მასალის რაოდენობა სულ უფრო იკლებს აღბეჭდვასა და მოგონებას შორის, დროის ზრდასთან ერთად. სამი წამის შემდეგ უკვე ადგილი ჰქონდა დავიწყებას, 18 წამის შემდეგ კი ცდის პირებს აღარაფერი ახსოვდათ. განმეორების შესაძლებლობის არარსებობის შემთხვევაში აღდგენილი მასალის რაოდენობა მცირდება დროის გასვლასთან ერთად (Paterson & Paterson, 1959).

შედეგი არადამაკმაყოფილებელია იმის გამო, რომ ინფორმაციის განმეორება არ მოხდა. არადამაკმაყოფილებელია იმიტომაც, რომ მოხდა ამ ინფორმაციის დისტრაქტორის მასალასთან ინტერფერენცია (ინტერფერენციაზე ჩვენ შემდგომ ვიმსჯელებთ). თქვენ, ალბათ, შეგიმჩნევიათ, რომ როდესაც წვეულებაზე პიროვნებას გაცნობენ, ის თავის სახელს და გვარს გეუბნებათ, რომელიც ხშირად სწრაფადვე გავიწყდებათ. ერთ-ერთი ძირითადი მიზეზი ამისა ისაა, რომ საჭიროა დრო ამ სახელისა და გვარის განმეორებისათვის. აბა, სცადეთ, როდესაც გაგაც-



სურათი 8.6

ხანმოკლე მეხსიერება განმეორების გარეშე

როდესაც ინტერვალი სტიმულის მიწოდებასა და აღდგენას შორის სხვა ამოცანით არის შევსებული (დისტრაქტორით), მეხსიერების მოცულობა მცირდება, რამდენადაც ინტერვალი იზრდება.

ნობენ ადამიანს, მანამ, სანამ საუბარს გააგრძელებდეთ, გაიმეორეთ რამდენჯერმე მისი სახელი და გვარი.

ამრიგად, შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ განმეორება დაგეხმარებათ, რათა შევინარჩუნოთ ინფორმაცია ხანმოკლე მეხსიერებაში. მაგრამ, თუ ეს ინფორმაცია საკმაოდ რთულია, ან დიდია გასამეორებლად, მაშინ მის შენარჩუნებაში დაჯგუფების სტრატეგია დაგეხმარებათ.

დაჯგუფება (Chunking)

ჯგუფი (Chank) აზრის მატარებელი ინფორმაციის ერთეულია (Anderson, 1996). ეს ერთეული შეიძლება ერთი ასო ან ერთი ციფრი, ან რამდენიმე წევრისგან შემდგარი ჯგუფი, სიტყვაც და წინადადებაც კი იყოს. მაგალითად, ციფრების ეს თანმიმდევრობა 1 9 8 4 ოთხი ერთეულისგან შედგება და თავისუფლად ჯდება ხანმოკლე მეხსიერების მოცულობაში. მაგრამ თუ თქვენ ამ ციფრებს აღიქვამთ, როგორც წელიწადს (1984 წელი), ან ჯორჯ ორველის წიგნის – „1984" სათაურს, მაშინ ეს ერთი ერთეული იქნება და თქვენს ხანმოკლე მეხსიერებაში სხვა მასალისთვისაც დაგრჩებათ ადგილი. **დაჯგუფება** (Chunking), მსგავსების ან სხვა მაორგანიზებელი პრინციპის საფუძველზე, დასახსომებელი მასალის პატარა-პატარა ჯგუფებად რეკონფიგურაციის ან ხანგრძლივ მეხსიერებაში შენახულ ინფორმაციაზე დაყრდნობით უფრო დიდი ჯგუფების (patterns) შექმნის პროცესია (Baddeley, 1994).

რამდენი ერთეულისგან შედგება ციფრების მწკრივი – 19411917186518121776?

იმ შემთხვევაში, თუ ერთეულად განიხილავთ თითოეულ ციფრს, თქვენი პასუხი იქნება „20", ხოლო თუ ამ თანმიმდევრობას გაანაწილებთ ამერიკის შეერთებულ შტატების ისტორიაში მომხდარი ომების მიხედვით, პასუხი იქნება „5". თუ თქვენ მეორე სტრატეგიას აირჩევთ, ერთი თვალის გადავლებითაც ძალიან გაგიადვილდებათ იგივე თანმიმდევრობით ამ მწკრივის აღდგენა, ხოლო თუ ამ მწკრივს, როგორც 20 დამოუკიდებელი ერთეულისგან შემგარს განიხილავთ, არა თუ მისი თანმიმდევრობით, არამედ სრულად აღდგენასაც ვერაფრით შეძლებთ.

თქვენი ხანმოკლე მეხსიერების მოცულობა აუცილებლად გაიზრდება, თუ თქვენ დიდი მოცულობის მასალის რამდენიმე ჯგუფში გაერთიანების გზას მონახავთ. ცნობილ პიროვნებას S. F-ს (იგი გამოჩენილი მრბოლელი იყო) 84 ციფრის დახსომება შეეძლო მათი დისტანციის გარბენის დროთა მიხედვით დაჯგუფების საფუძველზე.

საიდან ვიცით

დაჯგუფების (ჩჰანკინგ) უპირატესობა

S.F-ის ოქმი გვიჩვენებს მის გონებამახვილობას. რამდენადაც ის გრძელ დისტანციებზე დარბოდა, მან შეამჩნია, რომ მწკრივის ბევრი ციფრი შეიძლება დაჯგუფებულიყო, როგორც გარბენის დრო სხვადასხვა დისტანციაზე. მაგალითად, მან მოახდინა 34925614935 მწკრივის შემდეგი სახით დეკოდირება: - 3:49,2 არის სარეკორდო დრო; 56,14 არის 10 მილის დისტანციაზე გარბენის დრო; 9,35 სჭირდება 2 მილის გარბენას. შემდგომ დასახსომებელი მწკრივის დასაჯგუფებლად S.F. იყენებდა, აგრეთვე, ასაკს, ღირშესანიშნავ თარიღებს, სპეციალურ ციფრობრივ კოდებს. ასევე, შეეძლო მას თავისი ხანგრძლივი მეხსიერება გამოეყენებინა, რათა გრძელი, შემთხვევითი წესით დალაგებული წევრები აზრიან ჯგუფებად გაეერთიანებინა. მაგრამ, ამავე დროს, S.F-ს ასოებზე საშუალო მეხსიერება ჰქონდა, რადგან არ ჰქონდა გამომუშავებული ასოთა მწკრივის დაჯგუფების არავითარი სტრატეგია (Chase & Ericsson, 1981; Ericsson & Chase, 1982).

S.F-ის მსგავსად, თქვენც შეგიძლიათ, ახლად შემოსული ინფორმაციის გადასტრუქტურება მოახდინოთ თქვენი პიროვნული გამოცდილებიდან გამომდინარე (მაგალითად, დაუკავშიროთ ის მეგობრების, ან ნათესავების ასაკს), ან დაუკავშიროთ ახალი მასალა თქვენს ხანგრძლივ მეხსიერებაში არსებულ კოდებს. მაშინაც კი, როდესაც თქვენ ვერ შეძელით თქვენს ხანგრძლივ მეხსიერებაში არსებული წესების, მნიშვნელობების თუ კოდების გამოყენება, ამ სტრატეგიით სარგებლობა მაინც შესაძლებელია. შეგიძლიათ დააჯგუფოთ რიტმის, რითმის, ან დროითი ინტერვალების მიხედვით (მაგალითად, 181379256460-დან მიიღებთ 4 ერთეულს: 181, 379, 256 და 460). ყოველდღიური გამოცდილებიდან თქვენ იცით, რომ ასეთი დაჯგუფების პრინციპი მშვენივრად მუშაობს ტელეფონის ნომრის დამახსოვრებისას.

ხანმოკლე მეხსიერებიდან ინფორმაციის აღდგენა

განმეორებასა და დაჯგუფებაზეა დამოკიდებული, თუ როგორ აღიბეჭდება ინფორმაცია, რათა უზრუნველყოფილ იქნეს მისი შენახვა, მაგრამ ამ



სტრატეგიული მიდგომის გარეშეც აღმოჩნდა, რომ ხანმოკლე მეხსიერებიდან მასალის აღდგენა ძალიან ეფექტურია. **საულ შტენბერგის** კლასიკურ გამოკვლევათა სერიაში (Saul Sternberg, 1966, 1969) გამოყენებული იყო ამოცანა, რომელიც ნათელყოფდა იმ დიდ სისწრაფეს, რომლითაც ცდის პირები ხანმოკლე მეხსიერებაში შემოსულ ინფორმაციას აფასებდნენ.

საიდან ვიცით

ხანმოკლე მეხსიერებიდან მასალის ეფექტური აღდგენა

ცდის პირებს დიდი რაოდენობით ჩატარებული ცდების თითოეულ ჯერზე ეძლეოდათ დასახსომებელი მასალა, რომელიც ერთიდან ექვსამდე ერთეულს მოიცავდა, მაგალითად, ციფრებს 52946. ცდიდან ცდამდე ეს მასალა იცვლებოდა იმის მიხედვით, თუ რომელი და რამდენი ციფრი იყო მიწოდებული. თითოეული სახის მასალის მიწოდების შემდეგ შტენბერგი მაშინვე სთავაზობდა ერთ გამოსაცდელ ტესტს – ციფრს, რომლის შესახებაც ცდის პირებს უნდა ეთქვათ, შედიოდა თუ არა ეს ციფრი უშუალოდ მის მიერ აღქმულ მასალაში. დამოკიდებული ცვლადი ცნობის სისწრაფე იყო. რამდენად სწრაფად შეეძლო ცდის პირს დაეჭირა ხელი ღილაკზე, რომელზეც აღნიშნული იყო „დიახ“, რათა დაედასტურებინა, რომ ახსოვდა, რომ ეს ციფრი იყო დასახსომებელ მასალაში და დაეჭირა ხელი ღილაკზე აღნიშვნით „არა“, რათა ეჩვენებინა, რომ დარწმუნებული იყო, რომ ეს ციფრი მიწოდებულ ციფრებს შორის არ იყო. შტენბერგმა დაითვალა ეს დრო და აღმოჩნდა, რომ ტესტური მასალის აღბეჭდვასა და შემდეგ პასუხს სჭირდებოდა 400 მილიწამი, ხოლო 35 მილიწამი – ამ გამღიზიანებლის (ციფრის) მეხსიერებაში შენახულ ინფორმაციასთან შედარებას. ერთი წამი სჭირდება 30 ასეთ შედარებას. როგორც ვხედავთ, ხანმოკლე მეხსიერებიდან ინფორმაციის აღდგენა არაჩვეულებრივად ეფექტური აღმოჩნდა.

მიუხედავად იმისა, რომ შტენბერგის შედეგების ასახსნელად განსხვავებული თეორიები იყო შემოთავაზებული (Ratcliff, 1978. Townsend, 1971, 1990), ყველა თანხმდება, რომ ხანმოკლე მეხსიერებიდან ინფორმაციის ამოტანა ძალიან სწრაფად ხდება. მოდით, გავაკეთოთ გარკვეული დასკვნები ამ აღმოჩენიდან და პარალელი გავავლოთ დიდ სამეცნიერო ბიბლიოთეკასთან. მოცემულ ბიბლიოთეკაში წიგნების დიდი რაოდენობაა (აღსაქმელ შთაბეჭდილებათა დიდი რაოდენობა), მაგრამ, თქვენდა სამწუხაროდ, ყოველ ჯერზე მხოლოდ სამი წიგნით სარგებლობის უფლება გაქვთ (ხანმოკლე მეხსიერების შეზღუდული მოცულობა). დავუშვათ, რომ ყოველი მსურველი წიგნს ძალიან სწრაფად კითხულობს (ხანმოკლე

მუშა მეხსიერება (Working memory) – მეხსიერების უნარი, რომელიც გამოიყენება, როგორც ისეთი ამოცანების თანმხლები, როგორიცაა მიზეზობრიობა და მეტყველება. შედგება ფონოლოგიური ყულფის, სივრცით-ვიზუალური მატრიცისა და ცენტრალური აღმასრულებლისაგან.

დაჯგუფება (Chunking) – ინფორმაციის ცალკეულ წევრთა დაჯგუფების პროცესი მსგავსების ან სხვა მაორგანიზებელი პრინციპის საფუძველზე.



რატომ არის ინფორმაციის აღდგენა ხანმოკლე მეხსიერებიდან ბიბლიოთეკაში წიგნის მონახვის ანალოგიური?

მეხსიერებიდან ინფორმაციის ამოტანის სისწრაფე). ასეთი უნარის გამო თქვენ მშვენივრად ისარგებლებთ ბიბლიოთეკით და იშვიათად გააცნობიერებთ ბიბლიოთეკაში მოქმედ განაწესს სამი წიგნის გატანის შესახებ. თქვენი ხანმოკლე მეხსიერებაც მსგავს სამუშაოს ასრულებს ინფორმაციის მიღებასა და ეფექტურ აღდგენას შორის.

მუშა მეხსიერება

ჩვენ განსაკუთრებით გავამახვილეთ ყურადღება ხანმოკლე მეხსიერებაზე და იმ როლზე, რომელსაც ხანმოკლე მეხსიერება ასრულებს ახალი ინფორმაციის ექსპლიციტურად აღბეჭდვის პროცესში. როგორც ადრე აღვნიშნეთ, თქვენ გჭირდებათ კიდევ ისეთი მეხსიერება, რომელიც მუდმივ აქტივობაშია და ნებისმიერ მომენტში ნებისმიერი თქვენი მოქმედების განხორციელების შესაძლებლობას მოგცემთ, მეხსიერების იმ ფორმებისგან განსხვავებით, რომელიც ფაქტების აღბეჭდვას უდევს საფუძვლად. ამავე დროს, აუცილებელია მეხსიერების თვალსაჩინო შედეგის გამოვლენამდე მიმდინარე პროცესებიც. გახსოვთ, ალბათ, ამ თავის დასაწყისში ჩვენ გთხოვეთ დაგეხსომებინათ რიცხვი. შეგიძლიათ მოიგონოთ ეს რიცხვი? თუ შეძელით მისი მოგონება, მაშასადამე, თქვენ აქტიურად წარმოიდგინეთ დახსომებული რიცხვი – ეს მეხსიერების სხვა ფუნქციაა. თუ ჩვენ გთხოვთ, გააკეთოთ რაღაც უფრო რთული, მაგალითად, გადაისროლოთ ბურთი ერთი ხელიდან მეორეში და პარალელურად უკუღმა ითვალოთ სამის გამოკლებით 132-დან, ამ შემთხვევაში თქვენ მეხსიერებას უფრო მეტ მოთხოვნებს უყენებთ. მკვლევრებმა გააანალიზეს მეხსიერების ის *ფუნქციები*, რომლებიც ყოველდღიურ ცხოვრებაში გჭირდებათ და შექმნეს თეორია მუშა მეხსიერების შესახებ, სადაც ეს უკანასკნელი კლასიკური ხანმოკლე მეხსიერების ფორმად განიხილეს (Healy & McNamara, 1996). **ალან ბედლიმ** და მისმა კოლეგებმა (Alan Baddeley, 1986, 1992; Baddeley, Andrade, 2000) მუშა მეხსიერებაში სამი კომპონენტი გამოყვეს:

- *ფონოლოგიური საცავი:* მასში ხდება ენაზე (მეტყველებაზე) დაფუძნებული ინფორმაციის შემოსვლა და მისი გამოყენება. ფონოლოგიური საცავი ნაწილობრივ ემთხვევა ხანმოკლე მეხსიერებას. როდესაც დახსომების მიზნით იმეორებით ამ წუთში მოსმენილ თქვენთვის უცნობ ტელეფონის ნომერს, ამ დროს ფონოლოგიური საცავის მოქმედებას ეყრდნობით;
- *მხედველობით-სივრცითი სქემა:* – ის ფონოლოგიური საცავის მსგავს ფუნქციას ასრულებს, ოღონდ სივრცითი და მხედველობითი შთაბეჭდილებების მიმართ. თუ, მაგალითად, ვინმე გკითხავთ, რამდენი მერხია თქვენს აუდიტორიაში, თქვენ მხედველობით-სივრცითი სქემის შესაძლებლობებს იყენებთ აუდიტორიის წარმოსადგენად და შემდეგ ითვლით მერხების რაოდენობას;
- *ცენტრალური აღმასრულებელი* – აქ ხდება ყურადღებაზე კონტროლი და ფონოლოგიური საცავიდან და სივრცით-მხედველობითი სქემიდან მიღებული ინფორმაციის კოორდინაცია. ყოველთვის, როდესაც გაქვთ ამოცანა, რომელიც ფსიქიკურ პროცესთა კოორდინაციას მოითხოვს, თქვენ ცენტრალური აღმასრულებლის ფუნქციას ეყრდნობით, რომელიც წარმართავს თქვენს ფსიქიკურ შესაძლებლობებს ამოცანის სხვადასხვა ასპექტის გადასაწყვეტად (ამ საკითხს მე-9 თავში დავუბრუნდებით).

ხანმოკლე მეხსიერების მუშა მეხსიერების ცნების უფრო ფართო კონტექსტში შეყვანა ამტკიცებს იმ მოსაზრებას, რომ ხანმოკლე მეხსიერება პროცესია და არა – ლოკალური ადგილი. შემეცნებითი საქმიანობა, მაგალითად, მეტყველების პროცესი თუ პრობლემური სიტუაციის გადაწყვეტის მსგავსი კოგნიტური აქტიობა, ბევრი განსხვავებული ელემენტის სწრაფ და თანმიმდევარ ამოქმედებას და ჩართვას მოითხოვს. მუშა მეხსიერება შეგიძლიათ განიხილოთ, როგორც აუცილებელი ელემენტების საგანგებო და ხანმოკლე მობილიზაცია. თუ გინდათ, უკეთ დააკ-

ცხრილი 8.1

მუშა მეხსიერების მოცულობის ტექსტი

წაიკითხეთ ეს წინადადებები ხმამაღლა და შემდეგ სცადეთ გაიხსენოთ თითოეული წინადადების ბოლო სიტყვები.

კაცი პატრონობდა გოგონას, როდესაც ის სკოლის მოსწავლე იყო, ხოლო, როცა სტუდენტი გახდა, მოსვენებას აღარ აძლევდა.

მას ჰქონდა გაწელილი თავის ქალა, რომელიც მის მხრებზე ისე იდგა, როგორც მსხალი ლანგარზე.

ციფრული ელექტრონიკის ნაწარმი მნიშვნელოვან როლს შეასრულებს თქვენს მომავალში.

ტაქსიმ აუხვია მიჩიგანის პროსპექტზე, საიდანაც ტბის სრული ხედი იშლებოდა.

ბოლოსდაბოლოს, როცა მან თვალები გაახილა, ტრიუმფის სხივიც და გაბრაზების ჩრდილიც უკვე გამქრალიყო.

წყარო: დეინმენი & კარპენტერი, 1980.

ვირდეთ რომელიმე ფიზიკურ ობიექტს, შეგიძლიათ უფრო მეტად გამოკვეთოთ ის; მუშა მეხსიერებას თქვენი ფსიქიკური ობიექტების – მეხსიერების წარმოდგენების ნათლად ასახვაც შეუძლია. მუშა მეხსიერება კოორდინაციას უწევს, აგრეთვე, ამ ობიექტებთან დაკავშირებულ აქტივობებს.

მეცნიერებმა დაამტკიცეს, რომ მუშა მეხსიერების მიხედვით ადამიანები ინდივიდუალურად განსხვავდებიან ერთმანეთისგან (Daneman, Merikle, 1956; Jenkins et. al., 1999). ერთ-ერთი ძირითადი კრიტერიუმი ამის დასადგენად *მუშა მეხსიერების მოცულობაა*. ამ მიზნით, მკვლევრები ცდის პირებს წინადადებათა სერიის ხმამაღლა წაკითხვას და, შემდეგ, თითოეული წინადადების ბოლო სიტყვების აღდგენას სთხოვენ. **8.1 ცხრილში** საცდელად წარმოგიდგენთ რამდენიმე ასეთ წინადადებას. ამ ამოცანის შესრულება არც ისე მარტივია. დადგენილია, რომ მათ, ვინც საშუალოდ 4 ან მეტ ერთეულს იხსომებს, *კარგი მეხსიერების მოცულობა* აქვთ, ხოლო თუ 2,5 ერთეულს ან ნაკლებს იხსომებს - *მცირე მოცულობა*. ეს განსხვავებული ამოცანების გამოყენებით ჩატარებული მრავალი ცდიდან გამოყვანილი საშუალო მონაცემია. ასე რომ, 8.1 ცხრილში მოტანილი ტესტიდან ამაზე მეტს საკუთარი თავის შესახებ ვერაფერს შეიტყობთ. იმის გამო, რომ მუშა მეხსიერების მოცულობა იმის საზომია, თუ თავისი ხანმოკლე კოგნიტური პროცესების გამოყენების რა შესაძლებლობები აქვს ინდივიდს, მეცნიერები მას განსხვავებულ ამოცანებზე შესაძლო პასუხთა პროგნოზირებისათვის იყენებენ.

საიდან ვიცით

მუშა მეხსიერების მოცულობა გავლენას ახდენს ტექსტის დახსომებაზე

მეცნიერებმა გამოყვეს ინდივიდთა სამი ჯგუფი, რომელთაგან თითოეულს, შესაბამისად, ჰქონდა მაღალი, საშუალო და დაბალი მეხსიერების მოცულობა. თითოეულ ცდის პირს სთხოვდნენ წაეკითხათ მოთხრობა „მშვენიერი ძველი სახლის“ შესახებ, ერთი მხრივ, მყიდველის და, მეორე მხრივ, მძარცველის პოზიციიდან. მოთხრობაში აღწერილი საგნები და ფაქტები სავსებით საკმარისი იყო როგორც ერთი, ისე მეორე პოზიციის განსამტკიცებლად. მაგალითად, სახლის მოძველებულ სახურავს უპირისპირდებოდა მონეტების ძველი კოლექცია. მკვლევრებს აინტერესებდათ, რა გავლენას მოახდენდა მათ მეხსიერებაზე ის პოზიცია, რომელიც მათ მოთხრობის კითხვისას ჰქონდათ. ცდის პირებს სთხოვდნენ, ორჯერ აღედგინათ მოთხრობა – ერთხელ თავდაპირველი პოზიციის მიხედვით (მყიდველი ან მძარცველი) და შემდეგ მეორე პოზიციის საფუძველზე (ახლა წარმოიდგინე, რომ ხარ...). ცდის პირებს, რომელთაც მეხსიერების დიდი მოცულობა ჰქონდათ, მეორე პოზიციიდანაც საკმაო მასალის აღდგენა შეეძლოთ, რაც ვერ შეძლეს სხვა ცდის პირებმა (Lee-Sammons & Whitney, 1991).

მკვლევრებმა დაასკვნეს, რომ მცირე და საშუალო მოცულობის მეხსიერების მქონე ცდის პირები თავიდანვე ირჩევენ პოზიციას და ამ პოზიციიდან ხდება, ძირითადად, მოთხრობის ინფორმაციის გადამუშავება. დიდი მოცულობის ცდის პირებს კი შეუძლიათ ორივე პოზიციის საფუძველზე ამ ინფორმაციის გადამუშავება. ექსპერიმენტები, რომლებშიც მუშა მეხსიერების მოცულობა იზომება, ხელს უწყობს იმის გარკვევას, თუ რა განსაზღვრავს მეხსიერების შესაძლებლობების გამოყენების ინდივიდუალურ განსხვავებებს.

დაბოლოს: მუშა მეხსიერების მიერ ხდება თქვენი ფსიქოლოგიური აწმყოს შეჩერება. სწორედ მისი საშუალებით შემოდის კონტექსტში ახალი ინფორმაცია, დამოუკიდებლი ეპიზოდების ერთმანეთთან დაკავშირება და ერთიან შინაარსად შეკვრა. ის გაძლევთ შესაძლებლობას, ცვალებადი სიტუაციის შესაბამისად, მუდმივად განაახლოთ, შეავსოთ თქვენი შთაბეჭდილებები თუ წარმოდგენები და გამოკვეთოთ არსებითი მომენტები საუბარში. ეს ყველაფერი სიმართლეა, რადგან მუშა მეხსიერება გამტარის როლს თამაშობს შემოსულ ინფორმაციასა და ხანგრძლივ მეხსიერებას შორის. ახლა გადავიდეთ დროში უფრო გამძლე მეხსიერების ფორმების განხილვაზე.

შეჯამება

ხანმოკლე მეხსიერების ფუნქცია ექსპლიციტური სახით ინფორმაციის პირველადი აღბეჭდვაა. ხანმოკლე მეხსიერება ორიდან ოთხამდე ერთეულს იტევს. განმეორებას შეუძლია ინფორმაციის შეჩერება ხანმოკლე მეხსიერებაში. მოცულობა იზრდება, თუ ინფორმაცია აზრობრივ ნაწილებად დაჯგუფდება. ინფორმაციის ამოტანა ხანმოკლე მეხსიერებიდან სწრაფად ხდება. კლასიკური ხანმოკლე მეხსიერების ცნება შეცვალა უფრო ფართო, მუშა მეხსიერების ცნებამ. მუშა მეხსიერების სამი კომპონენტი ასახავს ადამიანის მიერ გამოცდილების შეძენის მუდმივ პროცესს.

ხანგრძლივი მეხსიერება: კოდირება და შენახვა

რამდენ ხანს ინახება ინფორმაცია მეხსიერებაში? განვიხილოთ 90 წლის ქალის მეხსიერება, რომელსაც თვალნათლივ ახსოვს სან ფრანცისკოში 1906 წელს მომხდარი მიწისძვრა და ხანძარი, რომელიც ამ მიწისძვრას მოჰყვა. მას ზუსტად ახსოვს, თუ რას განიცდიდა, როდესაც იგი სხვა ბავშვებთან ერთად მირბოდა ყურესთან დიდი ბრეზენტის ტომრების წყლით ასავსებად. შემდეგ მამა ართმევდა ამ სველ ტომრებს და ასხამდა სახურავზე იმ იმედით, რომ სახლს ხანძრისგან გადაარჩენდა. ვერავითარმა შემდგომმა შთაბეჭდილებებმა ვერ წაშალა ის შიში და შფოთვა, რომელიც ამ პატარა გოგონამ განიცადა, როდესაც ხედავდა, თუ როგორ ინგრეოდა ქალაქი.

როდესაც ფსიქოლოგები *ხანგრძლივი მეხსიერების* შესახებ საუბრობენ, ისინი გულისხმობენ, რომ დახსომებული შინაარსი და შთაბეჭდილება ხშირად შეიძლება მთელი სიცოცხლის მანძილზე ახსოვდეს ადამიანს. აქედან გამომდინარე, თეორიამ უნდა ახსნას არა მხოლოდ ის, თუ როგორ ინახება ინფორმაცია დიდი ხნით, არამედ ისიც, თუ როგორ შეუძლია მეხსიერებას მისი აღდგენა-გამოყენებაც. **ხანგრძლივი მეხსიერება** შეგრძნებების და ხანმოკლე მეხსიერების გზით მიღებული ნებისმიერი სახის გამოცდილების საცავია. მასში შედის მოვლენები, ინფორმაცია, ემოციები, ჩვევები, სიტყვები, კატეგორიები, წესები და მსჯელობები. ხანგრძლივი მეხსიერება ინახავს პიროვნების მთლიან ცოდნას სამყაროსა და საკუთარი თავის შესახებ.

ფსიქოლოგებისთვის ცნობილია, რომ ხშირად უფრო ადვილია ხანგრძლივი დროით დახსომება, თუ მის შესახებ წინასწარ გარკვეული აზრი გაქვს. წინასწარი ინფორმაცია გეხმარებათ და ერთგვარი სქემის როლს თამაშობს შემოსული ინფორმაციის უკეთ გაგებისთვის. დასკვნის სახით მეხსიერების შესახებ ჩვენ შემდეგი უნდა გითხრათ: თქვენი მეხსიერება გაცილებით უკეთესი იქნება, თუ ის პირობები, რომელშიც ინფორმაციის აღბეჭდვა მოხდა, დაემთხვევა ან მაქსიმალურად თანხვდება იმ პირობებს, რომელშიც მის აღდგენას ცდილობთ. ამის შესახებ მოგვიანებით ვისაუბრებთ.

კონტექსტი და კოდირება

მანამ, სანამ კოდირებასა და აღდგენას შორის შესაბამისობას შევეხებოდეთ, გვინდა განვიხილოთ ფენომენი, რომელსაც „კონტექსტის შოკს“ უწოდებენ. ხალხით გავსებულ ოთახში დაინახეთ პიროვნება, რომელსაც გრძნობთ, რომ ნამდვილად იცნობთ, მაგრამ ვერ მოგიგონებიათ ვინ არის და მხოლოდ მეტ-ნაკლებად ხანგრძლივი და ზრდილობიანი დაკვირვების შემდეგ გახსენდებათ მისი ვინაობა. იმასაც აცნობიერებთ, რომ გაგიჭირდათ მისი მოგონება, რადგან მას ადრე სხვა კონტექსტში შეხვდით. რას აკეთებს ფოსტაში წერილების განყოფილებაში მოსამსახურე ქალი თქვენი საუკეთესო მეგობრის წვეულებაზე? თუ გქონიათ თქვენს გამოცდილებაში ასეთი შემთხვევა, მიხვდებით რა მოიაზრება

ხანგრძლივი მეხსიერება (Long-term memory) – დახსომების პროცესი, რომელიც უზრუნველყოფს ინფორმაციის შენახვას და, შემდგომ, ნებისმიერ დროს მის აღდგენას.

კოდირების სპეციფიკურობის პრინციპში: - მეხსიერება ყველაზე ეფექტურად მაშინ მოქმედებს, როდესაც აღდგენის პროცესის კონტექსტი კოდირების კონტექსტს ემთხვევა. ვნახოთ, თუ როგორ მოახდინეს მეცნიერებმა ამ პრინციპის დემონსტრირება.

კოდირების სპეციფიკურობა

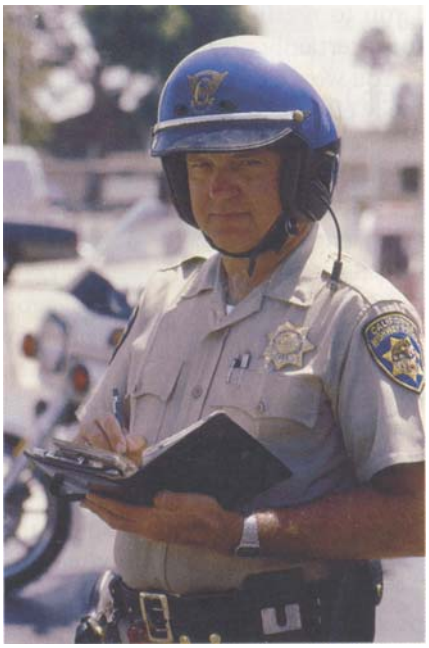
რა მნიშვნელობა აქვს კონკრეტულ კონტექსტში ინფორმაციის სწავლას? პირველად ენდელ ტულვინგმა და დონალდ ტომპსონმა 1973 წელს მოახდინეს კოდირების სპეციფიკურობის მნიშვნელობის დემონსტრირება, როდესაც მოგონებასა და ცნობას შორის ჩვეული ურთიერთდამოკიდებულების საწინააღმდეგო შედეგი მიიღეს.

საიდან ვიცით

კოდირების სპეციფიკურობა გავლენას ახდენს ცნობასა და მოგონებაზე

ცდის პირებს სთხოვენ, დაისწავლონ სიტყვათა მწკრივები, მაგალითად, *ვაგონი – შავი*, მაგრამ, ამავე დროს, აფრთხილებენ, რომ მათ უნდა დაიხსომონ წყვილის მხოლოდ მეორე სიტყვა. ექსპერიმენტის შემდეგ სტადიაზე მათ სთხოვენ სიტყვაზე *თეთრი* ოთხ თავისუფალ ასოციაციას. ეს სიტყვა სპეციალურად არის შერჩეული იმისთვის, რომ ამ ასოციაციათა შორის სიტყვა *შავი* აღმოჩნდეს. ამის შემდეგ ცდის პირებს სთხოვენ, იცნონ ამ ასოციაციებში ის სიტყვა, რომელთა დახსომებაც მათ ექსპერიმენტის პირველ ფაზაში წყვილებიდან მოეთხოვებოდათ. ცდის პირებმა მხოლოდ 54%-ის მოგონება შეძლეს. ხოლო მაშინ, როდესაც წყვილის პირველი წევრი დაუსახელეს, 61 % აღადგინეს.

რატომ იყო მოგონება უკეთესი, ვიდრე ცნობა? ტულვინგის და ტომსონის მიხედვით, ამის მიზეზი კონტექსტის შეცვლაა. ცდის პირებისთვის, რომლებმაც სიტყვა *შავი* დაიხსომეს *ვაგონის* კონტექსტში,



როდესაც ქუჩაში მოძრაობის წესების დაღვევის შემდეგ შეხვდებით ამ კაცს, რატომ ვერ ცნობთ? მას ხომ წვეულებაზე შეხვდით?

ძნელი იყო მისი აღდგენა, როცა კონტექსტი სიტყვა *თეთრით* შეიცვალა. თუკი ასეთ მნიშვნელოვან ცვლილებას კონტექსტის ეს მინიმალური ცვლილება იძლევა, წარმოიდგინეთ ყოველდღიურ ცხოვრებაში არსებული რთული კონტექსტების ცვალებადობა რამდენად დიდ ეფექტს გამოიწვევს.

მეცნიერებმა შეძლეს მეხსიერებაზე კონტექსტის საკმაოდ ძლიერი გავლენის ექსპერიმენტული გამოწვევა. ერთ-ერთ ასეთ ექსპერიმენტში მყვინთავები სწავლობდნენ სიტყვათა მწკრივს ზღვის ნაპირზე და წყალქვეშ. შემდეგ კი იმავე სიტყვათა შემოწმება ამ ორ კონტექსტში (ნაპირზე და წყალქვეშ) ხდებოდა. აღმოჩნდა, რომ დახსომების ეფექტურობა 50%-ით მეტი იყო, როდესაც კოდირება და აღდგენა ერთნაირ პირობებში, ერთ კონტექსტში ხდებოდა, თუმცა, თვით მასალას არაფერი საერთო არ ჰქონდა არც ნაპირთან და არც ყვინთვასთან (Gooden & Baddeleyi, 1975). ასევე, დახსომება უკეთესია, თუ მასალის აღდგენისას თანმხლები მუსიკა იგივეა, რაც დახსომებისას (Balch & Lewis, 1996). შაბის ექსპერიმენტში დახსომების ეფექტურობა უფრო მაღალი იყო, როდესაც შოკოლადის სუნის ფონზე ხდებოდა დახსომება და აღდგენა (Schab, 1990). სუნსა და კონტექსტის ეფექტს შორის ურთიერთკავშირზე ჩატარებულმა ექსპერიმენტებმა გამოავლინა, რომ ყოველდღიურ ცხოვრებაში განსხვავებული სუნი *განსხვავებულ* გავლენას ახდენს კონტექსტის ეფექტზე.

კოდირების სპეციფიკურობა (Encoding specificity) – ეს პრინციპი გულისხმობს, რომ აღდგენილი ინფორმაციის რაოდენობა მატულობს, თუ დახსომების და აღდგენის პროცესში ერთი და იგივე მიმნიშნებლები მოქმედებენ.

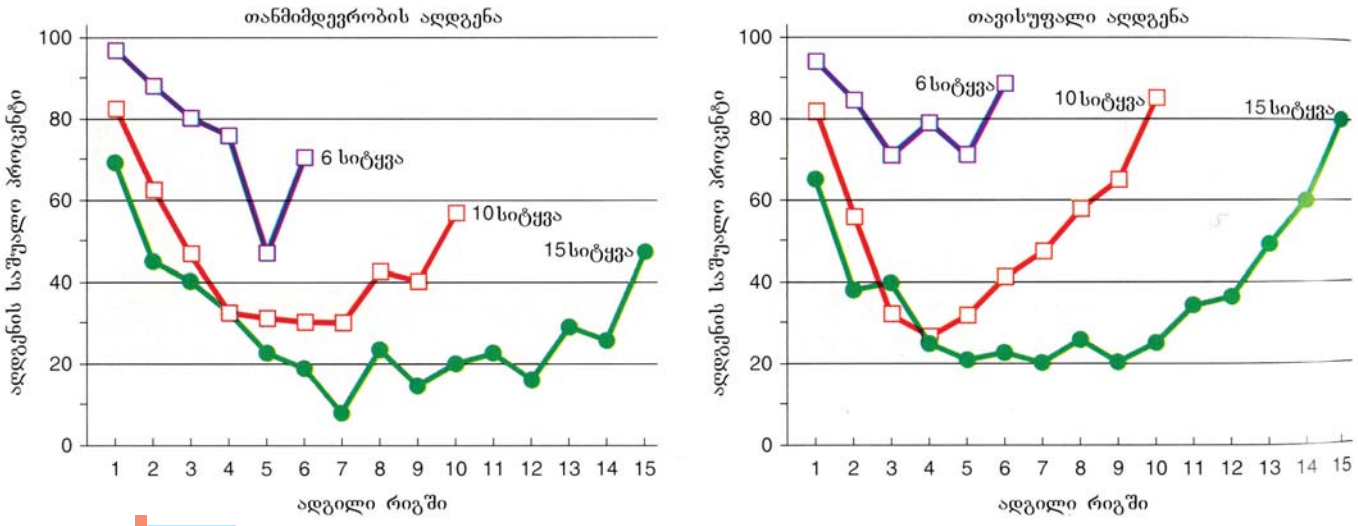
მკვეთრი სუნი მიმნიშნებლის როლს ასრულებს

რომელი სუნია უფრო მნიშვნელოვანი მეხსიერების კონტექსტის ეფექტისთვის? ამ მიმართულებით სხვადასხვა სუნელის გამოყენებით რამდენიმე ექსპერიმენტი ჩატარდა. ერთ შემთხვევაში ეს იყო ცდის პირებისთვის სრულიად უცხო, უჩვეულო სუნის მატარებელი *ოსმანტუსი* (აზიური ვარმოშობის მცენარეულ-კენკროვანი მცენარე; Herz, 1997, გვ. 375), ჩვეულებრივი, ნაცნობი სუნი, მაგრამ უჩვეულო კვლევითი ლაბორატორიისთვის (*ვანილი*) და ლაბორატორიისთვის ჩვეული (*ფიჭვის*) სუნი. ჰიპოთეზის მიხედვით, მხოლოდ ორი სუნი მიიპყრობდა ყურადღებას თავისი სიახლითა და უჩვეულობით და კოდირების პროცესში ჩაერთვებოდა. ჰიპოთეზა დადასტურდა. მიუხედავად იმისა, რომ კოდირებასა და აღდგენას შორის 48 საათი გავიდა, ცდის პირები მნიშვნელოვნად მეტ სიტყვას იხსომებდნენ (20-სიტყვიანი მწკრივიდან), როდესაც აღდგენის დროს იგივე სუნი იყო ოთახში, რაც აღბეჭდვისას, მაგრამ ეს მხოლოდ ოსმანტუსს და ვანილს ეხებოდა (Herz, 1996).

ამ გამოკვლევებში ნათლად გამოჩნდა, რომ არა ყოველგვარი სუნი მონაწილეობს კონტექსტის ეფექტში. სუნის მნიშვნელობა შეიძლება სხვადასხვა კონტექსტში იცვლებოდეს. ტკბილეულობის მაღაზიაში შეიძლება ვანილმა თავისი ძალა, როგორც კონტექსტის ელემენტმა, დაკარგოს.

რიგში ადგილმდებარეობის ეფექტი

კონტექსტის ეფექტი ჩვენ, ასევე, შეიძლება მეხსიერების ერთ-ერთი კლასიკური კანონზომიერების – **რიგში ადგილმდებარეობის ეფექტის** ასახსნელად გამოვიყენოთ. დავუშვათ, თქვენ უნდა დაისწავლოთ სიტყვათა მწკრივი. თუ ჩვენ გთხოვთ, გაიხსენოთ თანმიმდევრობით ეს სიტყვები, რაოდენობა, რომელსაც თქვენ აღადგენთ, შესაბამისი იქნება **8.7 სურათზე** გამოსახული შედეგისა:– თქვენ მშვენივრად აღადგენთ მწკრივის დასაწყისიდან (**დასაწყისის ეფექტი**) და ბოლოდან რამდენიმე სიტყვას (**დაბოლოების ეფექტი**). მწკრივის შუა ნაწილიდან კი ერთი-ორი სიტყვა გაგახსენდებათ. 8.7 სურათზე გამოსახული კანონზომიერება ზოგადია მეხსიერების, როგორც *თავისუფალი წესით* აღდგენილი მასალის მიმართ (გაიხსენეთ, რამდენი სიტყვის გახსენებასაც შეძლებთ), ისე იგივე *თანმიმდევრობით აღდგენის* ინსტრუქციის შემთხვევაში (გაიხსენეთ იგივე თანმიმდევრობით, რა თანმიმდევრობითაც მოისმინეთ) და, აგრეთვე, სხვადასხვა რაოდენობის – 6, 10, 15 სიტყვათა მწკრივის



სურათი 8.7

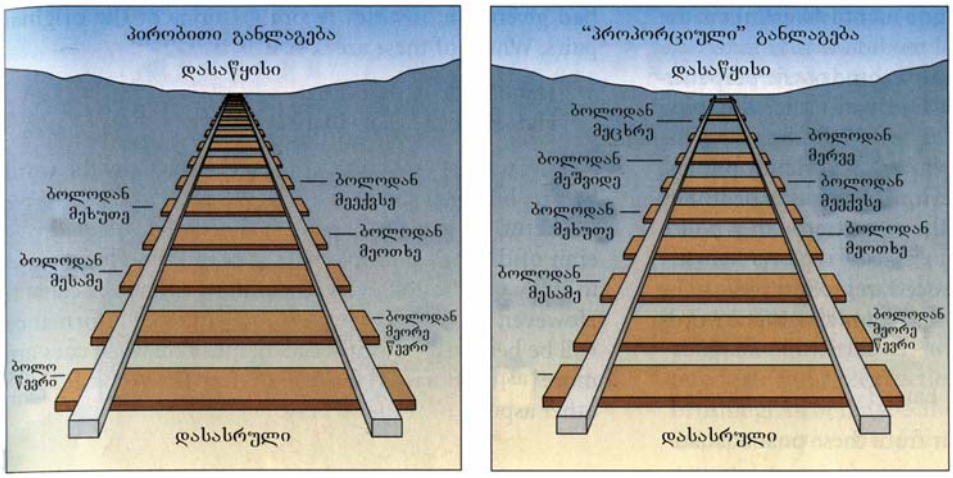
მწკრივში ადგილმდებარეობის ეფექტი

მრუდი გვიჩვენებს ადგილმდებარეობის ეფექტის ზოგად კანონზომიერებას. სტუდენტებს სთხოვენ, გაიხსენონ განსხვავებული სიგრძის სიტყვათა (6, 10, 15 სიტყვა) მწკრივები ან სერიული აღდგენის წესით (გაიხსენეთ სიტყვები იმავე თანმიმდევრობით, რა თანმიმდევრობითაც მოისმინეთ), ან თავისუფალი აღდგენის წესით (გაიხსენეთ, რამდენსაც შეძლებთ). თითოეულ მრუდზე კარგად ჩანს, რომ დახსომება უკეთესია დასაწყისში (დასაწყისის ეფექტი) და ბოლოში (დაბოლოების ეფექტი).

სურათი **8.8**

კონტექსტის მიხედვით განსხვავება

თქვენ შეგიძლიათ თქვენს მეხსიერებაში ინფორმაცია მატარებლის ლიანდაგის მსგავსად წარმოიდგინოთ. A ნაწილის ანალოგიურად, შეგიძლიათ იფიქროთ, რომ დიდი ხნის წინ თქვენს მეხსიერებაში შემოსული ინფორმაცია ერთმანეთზეა მჭიდროდ მიწყობილი, როგორც მოშორებით განლაგებული ლიანდაგის „შპალები“, B ნაწილში კი ვხედავთ, რომ ამ ეფექტის აცილების ერთ-ერთი გზაა ადრე მიღებული ეს „შპალები“ ერთმანეთისგან პროპორციულად დაშორებულად განვალაგოთ. ასევე, შეგიძლიათ ძველი ინფორმაცია გამოკვეთოთ ფსიქოლოგიურად განსხვავებული მნიშვნელობების მინიჭების გზით.



ნაწილი A ნაწილი B

დახსომების დროს (Jahnke, 1965). მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ დასაწყისის და დაბოლოების ეფექტი ბევრ სატესტო სიტუაციაშიც მოქმედებს (Crowder, 1976; Neath, 1993). რა დღეა დღეს? დაიჯერებთ, რომ ერთი წამით უფრო სწრაფად უპასუხებთ ამ კითხვაზე კვირის დასაწყისში და ბოლოს, ვიდრე შუა კვირაში (Koriat & Fischoff, 1974)?

მრუდის ასეთი ფორმა მწკრივის წევრების განსხვავებული კონტექსტუალური მნიშვნელობით, თქვენი ცხოვრებისეული გამოცდილების შინაარსების განსხვავებული მნიშვნელობით და სხვა ფაქტორებით აიხსნება (Knoedler et al., 1999, Marks & Crowder, 1997; Neath & Knoedler, 1994). კონტექსტუალური განსხვავების გასაგებად შეიძლება დასვათ კითხვა:„რამდენად განსხვავდებოდა სიტუაცია (კონტექსტი), რომელშიც მე მივიღე ინფორმაცია, იმ სიტუაციისგან, რომელშიც მე უნდა აღვადგინო ის?“ შევჩერდეთ დაბოლოების ეფექტზე. **8.8 სურათზე** მოცემულია ვიზუალური გამოკვეთილობის მაგალითი. წარმოიდგინეთ, რომ სურათზე თქვენ მატარებლის ლიანდაგს ხედავთ. თქვენი ყურადღება ლიანდაგის ბოლოზეა (სურათის უკანა ნაწილზე) მიმართული და ხედავთ, რომ ბოლოში, ჰორიზონტზე ლიანდაგების ძელები თითქოს უერთდებიან ერთმანეთს, თუმცა, თანაბრად არიან სივრცეში დაშორებულნი. ჩვენ კი შეგვიძლია ვთქვათ, რომ წინა ნაწილში განლაგებული ლიანდაგები გვეცემა თვალში და ის თქვენი (ლიანდაგის ბოლოსგან) კონტექსტისგან განსხვავებულია. ახლა წარმოიდგინეთ, რომ გინდათ, მოიგონოთ ბოლოს ნანახი ათი კინოსურათი. ამ შემთხვევაშიც ლიანდაგის მსგავსი სიტუაცია გვაქვს. უმრავლეს შემთხვევაში, თქვენ ბოლო სურათს უკეთ წარმოიდგენთ, რადგანაც თქვენ გამოყოფთ ერთმანეთში არეული სურათებიდან იმას, რომელიც უფრო ახლო წარსულს მიეკუთვნება. ამ ლოგიკას თუ გავყვებით, „შუა“ ინფორმაცია უკეთ დახსომებადი გახდება, თუ მას უფრო გამოვკვეთავთ (ერთმანეთში არეული აღარ იქნება). ეს იდეა გათვალისწინებულია 8.8 სურათზე, სადაც ლიანდაგები ერთმანეთისგან თანაბრად არიან დაშორებულნი.

- **რიგში ადგილმდებარეობის ეფექტი** (Serial position effect) – მეხსიერებიდან ინფორმაციის აღდგენის პროცესის მახასიათებელი, როდესაც მწკრივის დასაწყისი და ბოლო წევრების უკეთ მოგონება ხდება, ვიდრე მწკრივის შუა წევრებისა.
- **დასაწყისის ეფექტი** (primacy effect) – მწკრივის პირველი წევრების უკეთ დახსომება.
- **დაბოლოების ეფექტი** (recency effect) – მწკრივის ბოლო წევრების უკეთ დახსომება.
- **კონტექსტუალური გამოკვეთა** (contextual distinctiveness) – თვალსაზრისი, რომლის მიხედვითაც მწკრივის ადგილმდებარეობის ეფექტზე შეიძლება გავლენა მოახდინოს კონტექსტმა და გამოკვეთილმა წარსულმა გამოცდილებამ.

ვიცით

მწკრივის ელემენტების გამოკვეთა

იმისათვის, რომ მატარებლის ლიანდაგები თანაბრად დაშორებული დავინახოთ, საჭიროა, ლიანდაგის ძელები თანაბრად დავაშოროთ ერთმანეთს. სამაგიეროდ, ნაკლს დავინახავთ. მეცნიერებმა ეს ლოგიკა მეხსიერების ექსპერიმენტში გამოიყენეს, გაატარეს რა ანალოგია სივრცესა და დროს შორის. ცდის პირებს სთხოვდნენ, დაეხსომებინათ ასოთა მწკრივები, მაგრამ განსხვავებული დროითი ინტერვალის პირობებში. დროის ეს ცვლილება შემდეგნაირად ხორციელდებოდა: – ცდის პირებს უნდა წაეკითხათ შემთხვევითი რიცხვების გარკვეული რაოდენობა, რომელიც კომპიუტერის ეკრანზე ასოებს შორის ჩნდებოდა. ჩვეულებრივ პირობებში, A ნაწილის მსგავსად, 8.8 წამზე ორ წყვილს შუა ორი ციფრი ჩნდებოდა. პროპორციულ პირობებში კი (B ნაწილის მსგავსად) პირველ წყვილს შორის 4 ციფრი იყო, ხოლო ბოლო წყვილებს შორის – არც ერთი. ამის შედეგად წინა ციფრები უფრო გამოკვეთილი უნდა ყოფილიყო ისევე, როგორც ლიანდაგის შემთხვევაში მოშორებული ძელი ჩანდა უფრო შორს. მართლაც, ცდის პირები უკეთ იხსომებდნენ შორეულ (ადრე აღქმულ) მასალს იმ შემთხვევაში, როდესაც ეს წევრები უკეთ იყვნენ გამოკვეთილნი (Neath & Crowder, 1990).

ეს ექსპერიმენტი იმაზე მიუთითებს, რომ სტანდარტული დაბოლოების ეფექტს ადგილი აქვს იმიტომ, რომ მწკრივის ბოლო წევრები უკვე ავტომატურად გამოკვეთილია. იგივე პრინციპით შეიძლება ავხსნათ დასაწყისის ეფექტი: – ყოველ ჯერზე თქვენ რაღაც ახალს იწყებთ, ახალ კონტექსტს ქმნით. ამ ახალ კონტექსტში პირველი რამდენიმე მოცემულობაა გამოკვეთილი. ამრიგად, დასაწყისის და დაბოლოების ეფექტი შეგიძლიათ განიხილოთ, როგორც ერთი და იგივე ლიანდაგის მიმართ ორი პოზიცია – თითოეული თითო ბოლოდან.

მოგონების მიმნიშნებლები

რამდენადაც ჩვენ ვაგრძელებთ აღბეჭდვასა და მოგონებაზე საუბარს, დროა თქვენი მეხსიერებაც ჩავრთოთ მუშაობაში. ვეცდებით გავიმეოროთ კლასიკური ექსპერიმენტი მეხსიერებაზე და ამიტომ გთხოვთ დაიმახსოვროთ სიტყვათა რამდენიმე წყვილი. გაიმეორეთ და დაისწავლეთ ეს წყვილები მანამ, სანამ ექვსივეს სამჯერ უშეცდომოდ ზეპირად არ იტყვით:

ვაშლი – ნავი
ქუდი – ძვალი
ველოსიპედი – საათი
თაგვი – ხე
ბურთი – სახლი
ყური – საბანი

თუ თქვენ უკვე დაისწავლეთ სიტყვათა წყვილები, ამ ტესტს კიდევ უფრო საინტერესოს გავხდით. ახლა გვჭირდება *შენახვის ინტერვალი* – დრო, რომლის განმავლობაშიც უნდა შეინახოთ ინფორმაცია მეხსიერებაში. მოდით, დროის გაყვანის მიზნით, ვისაუბროთ ზოგიერთ პროცედურაზე, რომელსაც თქვენი მეხსიერების შესამოწმებლად გამოვიყენებთ. თქვენ შეიძლება გადაწყვიტოთ, რომ გახსოვთ, ან არ გახსოვთ რაღაც და მეხსიერების რომელი მეთოდითაც არ უნდა შეგამოწმონ, ერთნაირ შედეგს მიიღებთ. ეს არ არის ასე. მაგალითად, ჩვენ ვნახავთ, რომ იმპლიციტური და ექსპლიციტური მეხსიერების ტესტები სრულიად განსხვავებულ შედეგებს გვაძლევენ. ჯერჯერობით განვიხილოთ ექსპლიციტური მეხსიერების ორი მეთოდი: მოგონება და ცნობა.

მოგონების დროს ხდება ადრე მიწოდებული ინფორმაციის რეპროდუქცია. „რა არის რიგში ადგილმდებარეობის ეფექტი?“ ეს კითხვა მოგონების კითხვაა. **ცნობის** დროს კი იმის გაცნობიერება ხდება, რომ რაღაც მოვლენა სწორედ ისაა, რომელიც თქვენ ადრე აღიქვით (გაიგონეთ ან დაინახეთ). „რა ეწოდება მხედველობით სენსორულ მეხსიერებას: (1) ეკო; (2) ენგრამა; (3) ხატი თუ (4) აბსტრაქტული კოდი?“ ეს კი ცნობის კითხვაა. ცნობა და მოგონება თქვენს ყოველდღიურ ექსპლიციტურ მეხსიერებასაც უკავშირდება. კრიმინალური პიროვნების დასადგენად პოლიცია მოგონების მეთოდს იყენებს, როდესაც დაზარალებულს სთხოვს აღწეროს და მოიგონოს ბოროტმოქმედის სპეციფიკური ნიშნები: – „რამე უცნაური

მოგონება (Recall) – აღდგენის მეთოდი, რომლის დროსაც ინდივიდს მოეთხოვება ადრე მიწოდებული ინფორმაციის რეპროდუქცია.

ცნობა (Recognition) – აღდგენის მეთოდი, რომლის დროსაც ინდივიდს მოეთხოვება იმის გაცნობიერება, რომ რაღაც მოვლენა სწორედ ისაა, რომელიც თქვენ ადრე აღიქვით (გაიგონეთ, ან დაინახეთ).

ხომ არ შენიშნეთ თავდამსხმელის გარეგნობაში?“ ხოლო, როდესაც დაზარალებულს უჩვენებენ ექვსმიტანილთა ფოტოებს და რამდენიმეს შორის უნდა ამოიცნოს კონკრეტული თავდამსხმელი, ან თვითონ ბოროტმოქმედს უჩვენებენ პოლიციის განყოფილებაში, მაშინ ცნობასთან გვაქვს საქმე.

ახლა გამოვიყენოთ ეს ორი პროცედურა, რათა შევამოწმოთ, თუ როგორ დაიმახსოვრეთ სიტყვათა წყვილები რამდენიმე წუთის წინ. დაასრულეთ სიტყვათა წყვილი:

ქუდი – ? ველოსიპედი – ? ყური – ?

შეგიძლიათ შეარჩიოთ ის წყვილები, რომლებიც დაისწავლეთ?

ვაშლი – ბავშვი თაგვი – ხე ბურთი – სახლი
ვაშლი – ნავი თაგვი – ენა ბურთი – მთა
ვაშლი – ბოთლი თაგვი – კარავი ბურთი – რქა

ცნობის ტესტი უფრო ადვილია თუ მოგონების? ასეც უნდა იყოს. ახლა ამ შედეგის ახსნა მოგონების მიმნიშნებლების დახმარებით ვცადოთ.

მოგონების მიმნიშნებლებს უწოდებენ იმ საშუალებებს, რომლებიც მეხსიერებაში გარკვეული ინფორმაციის მოძებნაში გეხმარებათ. ეს მიმნიშნებელი შეიძლება მოდიოდეს გარემოდან, როგორც, ვთქვათ, პროვოკაციული კითხვები („მეხსიერების რომელ პრინციპებს დაუკავშირებდით სპერლინგის და შტენბერგის კვლევებს?“), ან, შეიძლება, თქვენ თვითონ შექმნათ („სად მინახავს იგი ადრე?“). თქვენ ყოველთვის ცდილობთ, ექსპლიციტურად გაიხსენოთ. ამას გარკვეული მიზნით აკეთებთ და ამ მიზანს ხშირად მოგონების მიმნიშნებლის საშუალებით აღწევთ. არ უნდა გაგიკვირდეთ, რომ ადვილი იქნება გახსენება თუ ძნელი, დამოკიდებულია მიმნიშნებელზე. თუ თქვენი მეგობარი გკითხავთ, „ვინ არის ის იმპერატორი, ვერ ვიგონებ?“ თქვენ უნდა გამოიცნოთ ვის გულისხმობს (ფაქტობრივად, ეს გამოცნობანას თამაში იქნება, მაგრამ თუ იკითხავს: „ვინ იყო კლაუდიუსის შემდეგ იმპერატორი?“ ამ კითხვაზე თქვენ მაშინვე უპასუხებთ – „ნერონი“.

დავუბრუნდეთ ისევ მოგონებასა და ცნობას. მეხსიერების ორივე ტესტი მოითხოვს მიმნიშნებლებს, მაგრამ ცნობის მიმნიშნებლები გაცილებით შედეგიანია. მოგონების შემთხვევაში თქვენ მხოლოდ მიმნიშნებელს უნდა მიენდოთ, რადგან ის მიგითითებთ ინფორმაციაზე. ცნობის შემთხვევაში კი ნახევარი საქმე გაკეთებულია. როდესაც უყურებთ სიტყვათა წყვილს თაგვი – ხე, თქვენ მხოლოდ „კი“ ან „არა“ უნდა უპასუხოთ კითხვას: „ეს არის, ადრე რაც ვნახე (თუ ვისწავლე)?“ ვიდრე მაშინ, როდესაც პასუხობთ: *თაგვი* – ?; „რა ვნახე (რა ვისწავლე)?“ როგორც ხედავთ, ცნობის ტესტი მნიშვნელოვნად გაგიადვილეთ, მაგრამ ახლა წარმოიდგინეთ, რომ ამის ნაცვლად ადრე მოცემულ წყვილებს არეულად გაძლევთ. რომელია ამათგან სწორი:

ქუდი – საათი ყური – ნავი
ქუდი – ძვალი ყური – საბანი

ახლა თქვენ უნდა იცნოთ არა სწორედ ის სიტყვა, რომელიც ადრე ნახეთ, არამედ მისი შესაბამისი კონტექსტიც (ჩვენ ისევ გავიხსენებთ კონტექსტის იდეას). თუ თქვენ ხშირად გაგიკეთებიათ მრავალობითი არჩევანის ტესტი, გეცოდინებათ, როგორი ცბიერი შეიძლება იყოს ცნობის სიტუაცია, მაგრამ უმრავლეს შემთხვევაში თქვენი ცნობის შედეგები უკეთესი იქნება, ვიდრე მოგონების, რადგან მოგონების მიმნიშნებლები ცნობის შემთხვევაში უფრო მიზანმიმართულია. ახლა მოგონების მიმნიშნებლების ზოგიერთ სხვა ასპექტსაც გავეცნოთ.

ეპიზოდური და სემანტიკური მეხსიერება

ჩვენ უკვე აღვნიშნეთ, რომ მეხსიერების განსხვავებული ფორმები არსებობს. თქვენ გაქვთ როგორც იმპლიციტური და ექსპლიციტური, ისე დეკლარაციული და პროცედურული მეხსიერება. ჩვენ შეგვიძლია სხვა განზომილებაც შემოვიტანოთ, რომლის მიხედვითაც დეკლარაციული მეხსიერების ფორმები გამოიყოფა იმ მიმნიშნებლების განსხვავების საფუძველზე, რომლებიც აუცილებელია ინფორმაციის მეხსიერებიდან ამოსატანად. კანადელმა ფსიქოლოგმა **ენდელ ტულვინგმა** (Endel Tulving) 1972 წელს პირველმა მიუთითა დეკლარაციული მეხსიერების *ეპიზოდურ* და *სემანტიკურ* ფორმაზე.

ეპიზოდური მეხსიერება ინდივიდუალურად ინახავს პიროვნების მიერ განცდილ მოვლენებს.

მოგონების მიმნიშნებლები (Retrieval cues) – შიგნიდან ან გარედან მომდინარე სტიმულები, რომლებიც გვეხმარებიან მეხსიერებაში გარკვეული ინფორმაციის მოძებნაში.

ეპიზოდური მეხსიერება (Episodic memories) – ხანგრძლივი მეხსიერება ავტობიოგრაფიული ხასიათის მოვლენებისთვის და იმ კონტექსტისთვის, სადაც ეს მოვლენები ხდება.

სემანტიკური მეხსიერება (Semantic memories) – გენეტიკური, კატეგორიული მეხსიერება, როგორიცაა სიტყვების მნიშვნელობები და ცნებები.



პიროვნულად მნიშვნელოვანი მოვლენები, მაგალითად, წლების მანძილზე უნახავ მეგობართან შეხვედრა, ეპიზოდური მეხსიერების კუთვნილებაა. სემანტიკური მეხსიერებიდან რომელი ინფორმაცია შეედრება ამ შეხვედრით გამოწვეულ სიხარულს?

მაგალითად, თქვენი ყველაზე ბედნიერი დაბადების დღე, ან პირველი კოცნა თქვენს ეპიზოდურ მეხსიერებაშია შენახული. იმისათვის, რომ გაიხსენოთ ესა თუ ის მოვლენა, თქვენ გჭირდებათ მიმნიშნებლები, რომლებიც გიზუსტებენ ამ მოვლენის დროს – როდის მოხდა ის, ან რა კონტექსტში ჰქონდა მას ადგილი. ინფორმაციის კოდირებაზე ბევრად არის დამოკიდებული, შეძლებთ თუ არა ამა თუ იმ მოვლენის გახსენებას. მაგალითად, შეძლებთ, გაიხსენოთ თქვენ მიერ კბილების მეათედ გამოხეხვის სტილი რითი განსხვავდებოდა მეთერთმეტედ კბილების გამოხეხვისგან?

ყველაფერი, რაც თქვენ იცით, თავიდან გარკვეულ კონტექსტთან ერთად შემოდის, მაგრამ არის ინფორმაციათა გარკვეული რაოდენობა, რომელსაც უცებ პოულობთ სრულიად განსხვავებულ კონტექსტებში. ამ სახის ინფორმაციები მეხსიერებაში მათი შესაბამის დროსა თუ ადგილთან მიკუთვნების და მიმართების გარეშე ამოდის. ეს **სემანტიკური მეხსიერება** – ზოგადი, კატეგორიული მეხსიერებაა, როგორც, მაგალითად, სიტყვების თუ ცნებების მნიშვნელობები. ადამიანთა უმრავლესობისათვის ისეთი ფაქტები, როგორიც არის $E=MC^2$, ან პასუხი კითხვაზე – „რომელია საფრანგეთის დედაქალაქი?“ სპეციალურ მითითებას, თუ როდის, ან რა სიტუაციაში შეიძინა მან ეს ცოდნა, არ მოითხოვს.

რა თქმა უნდა, ეს არ ნიშნავს იმას, რომ თქვენი სემანტიკური მეხსიერება ყოველთვის საიმედოა. თქვენ მშვენივრად აცნობიერებთ, რომ შეიძლება დაგავიწყდეთ ბევრი ფაქტი, რომელიც აღარ უკავშირდება იმ სიტუაციას, რომელშიც ის აღიქვით თუ დაისწავლეთ. საუკეთესო სტრატეგია იმ შემთხვევაში, როდესაც ვერ იგონებთ სემანტიკური მეხსიერებიდან ინფორმაციას, ისაა, რომ მას, როგორც ეპიზოდურს, ისე მიუდგეთ. თუ ეტყვით თქვენს თავს: „ვიცი, რომ რომაელი იმპერატორების სახელები დასავლეთის ცივილიზაციის სპეცკურსში ვისწავლე“, ეს დაგეხმარებათ გამონახოთ მიმნიშნებლები, რომლებიც მეხსიერებაში ამ თეთრ ლაქას შეგივსებენ.

ინტერშერენცია

როდესაც გთხოვეთ, დაგესწავლათ წყვილოვანი ასოციაციები, ფაქტობრივად, ეს იყო ეპიზოდური მეხსიერება. დავუშვათ, ახლა სხვა სახის ეპიზოდური მეხსიერების ამოქმედებას გთხოვთ. კიდევ ერთხელ სცადეთ დაისწავლოთ სიტყვათა ეს წყვილები ისე, რომ უშეცდომოდ შეძლოთ სამჯერ მათი განმეორება:

ვაშლი – ქურდი
ქუდი – წრე
თაგვი – ჟურნალი
ველოსიპედი – სახურავი
ბურთი – ბავშვი
ყური – ცენტი

როგორ მიდის საქმე? ალბათ, შეამჩნევდით, რომ წყვილის ყოველი პირველი სიტყვა ახალ სიტყვასთან არის დაკავშირებული. ძნელი იყო ამ ახალი წყვილების დასწავლა? როგორ ფიქრობთ, ძველად დასწავლილის მოგონება ახლა უფრო გაგიჭირდებათ (აბა, სცადეთ)? ორივე შემთხვევაში პასუხი ერთია – „ძნელია“. ეს პატარა სავარჯიშო მიმნიშნებლის ახალ ასპექტზე – **ინტერფერენციაზე** მიუთითებს. ინტერფერენციას ადგილი აქვს მაშინ, როდესაც მიმნიშნებელი ვერ მოქმედებს ეფექტურად და ვერ აღადგენს შესაბამის ინფორმაციას. რაც უფრო დიდია ამ სპეციფიკურ მიმნიშნებელზე შესაძლო პასუხთა რაოდენობა, მით უფრო ძნელია ერთი სწორი პასუხის აღდგენა (Bower et al., 1994; Chandler & Gargano, 1995).

ჩვენ უკვე მოგიყვანეთ მაგალითი ყოველდღიური ცხოვრებიდან, როდესაც გთხოვეთ, განგესხვავებინათ კბილის გამოხეხვის ეპიზოდები. მოგონებები ერთმანეთში აირია, მოხდა ინტერფერენცია. *პრაქ-*

ინტერფერენცია (Interference) – მეხსიერების ფენომენი, რომელიც მაშინ ხდება, როდესაც მოგონების მიმნიშნებლები ვერ მიუთითებენ ეფექტურად ერთ კონკრეტულ მოვლენაზე.

ტიული ინტერფერენცია (პროაქტიული – „შემდგომზე მოქმედი“) ნიშნავს, რომ ინფორმაცია, რომელიც წარსულში შეიძინეთ, აძნელებს ახალი ინფორმაციის აღბეჭდვას. *რეტროაქტიული ინტერფერენცია* (რეტროაქტიური – „წინაზე მოქმედი“) კი იმაზე მიუთითებს, რომ ახალი ინფორმაცია ხელს უშლის ძველი ინფორმაციის აღდგენას. სიტყვათა წყვილები, რომლებიც თქვენ დაისწავლეთ, ორივე სახის ინტერფერენციას მოიცავს. ასევე, ორივე სახის ინტერფერენციასთან გექნებათ საქმე, თუ ხშირად იცვლით ტელეფონის ნომერს. თავიდან ტელეფონის ახალი ნომრის დახსომება გიჭირთ – ძველი „ამოხტება“ ხოლმე (პროაქტიული ინტერფერენცია), მაგრამ როდესაც ბოლოს და ბოლოს კარგად დაიმახსოვრებთ ახალ ნომერს, შეიძლება აღმოაჩინოთ, რომ აღარ გახსოვთ ძველი, თუმცა, წლების მანძილზე იყენებდით მას (რეტროაქტიური ინტერფერენცია).

როგორც მეხსიერების ბევრი მოვლენის, მათ შორის, ინტერფერენციის შესწავლაც, პირველად ებინგჰაუსმა დაიწყო, რომელიც თვითონ სწავლობდა უაზრო მარცვალთა წყვილებს. მან აღმოაჩინა, რომ დასწავლილის 65% არ ახსოვდა. 50 წლის შემდეგაც აღმოჩნდა, რომ ნორდვესტერნის უნივერსიტეტის სტუდენტებს, რომლებმაც ებინგჰაუსის ექსპერიმენტები გაიმეორეს, იგივე შედეგები ჰქონდათ. ის მწკრივები, რომელთაც სტუდენტები უფრო ადრე სწავლობდნენ და ამისთვის მრავალჯერ იმეორებდნენ, აღდგენისას ახლად ნასწავლ მწკრივებში ერეოდათ (ინტერფერენცია) (Underwood, 1948, 1949).

გავიხსენოთ, რას ვუსვამდით ჩვენ მუდამ ხაზს: – მოგონებისთვის გადამწყვეტია კოდირებასა და აღდგენას შორის თანხვედრა. ამ თავის შემდგომი ორი ნაწილის გაცნობისას ნახავთ, როგორ უკავშირდება ნაწილები ერთმანეთს მოგონების განსახორციელებლად: კონტექსტი, რომელშიც ცდილობთ, წარსული მოვლენის აღდგენას, თვითონ გამოდის, როგორც მოგონების მიმნიშნებლის წყარო, ხოლო, როდესაც არ თანხვდება კოდირების კონტექსტი მოგონების კონტექსტს, აღდგენისას შემოტანილ მიმნიშნებელს არ შეუძლია და ხელსაც კი უშლის მეხსიერებაში საძიებელი მოვლენის პოვნას.

კოდირების და აღდგენის პროცესები

ჩვენ ვნახეთ, რომ კოდირების კონტექსტისა და აღდგენის კონტექსტების ურთიერთდამთხვევა გადამწყვეტ როლს თამაშობს მეხსიერებისთვის. ახლა დავაზუსტოთ ეს დასკვნა იმ პროცესების განხილვით, რომელთაც ხანგრძლივ მეხსიერებაში ინფორმაციის მიღება და აღდგენა ემყარება. ჩვენ ვნახავთ, რომ ამ შემთხვევაში საუკეთესო შედეგი მიიღწევა, რადგან კოდირებისა და აღდგენის პროცესები ემთხვევა ერთმანეთს.

გადამუშავების დონეები

დავიწყოთ იქიდან, რომ ინფორმაციის გადამუშავება – ყურადღების ფორმა, რომელსაც თქვენ ინფორმაციის კოდირების პროცესში იყენებთ – გავლენას ახდენს თქვენ მიერ ინფორმაციის დახსომებაზე. **გადამუშავების დონეების თეორიის** მიხედვით, რაც უფრო ღრმა დონეზე ხდება ინფორმაციის გადამუშავება, მით უფრო უკეთ დაამახსოვრდება ის ადამიანს (Craik & Lockhart, 1972; Lockhart & Craik, 1990). თუ გადამუშავება მასალის ანალიზს, შედარებებს, ინტერპრეტაციას და სხვა სახის გადამუშავებებს მოიცავს, დახსომების ეფექტი უკეთესი იქნება.

გადამუშავების სიღრმე ხშირად განისაზღვრება, როგორც მსჯელობის სახეობები დასახსომებელი ექსპერიმენტული მასალის მიმართ. განვიხილოთ სიტყვა *შრძენი*. ჩვენ შეგვიძლია გთხოვოთ, ფიზიკურ დონეზე წარმართოთ მსჯელობა: – რა ფერის მელნით არის ეს სიტყვა დაწერილი? ან რითმას მიაქციოთ ყურადღება – ერითმება ის სიტყვა *ბერძენს*? ან მნიშვნელობაზე გაამახვილოთ ყურადღება: მაგალითად, იმაზე, რომ ის ხილია. ალბათ, შეამჩნიეთ, რომ ყოველი მომდევნო შეკითხვა ამ სიტყვის სულ უფრო ღრმა გადამუშავებას მოითხოვს – მეტ სიტყვებთან დაკავშირება გჭირდებათ (Lockhart & Craik, 1990).

გადამუშავების თეორიის ნაკლი ისაა, რომ მეცნიერებს ყოველთვის არ შეუძლიათ დააზუსტონ, თუ რატომ ვაკუთვნებთ გადამუშავების ზოგიერთ პროცესს *ზედაპირულს* და ზოგიერთს კი – *ღრმას*. ამ სახის გადამუშავების შემთხვევაშიც კი შედეგები მიუთითებს, რომ პროცესებს, რომელთაც იყენებთ ინფორმაციის კოდირებისთვის, გავლენა აქვთ იმაზე, შეძლებთ თუ არა ამ ინფორმაციის აღდგენას.

ახლა კი ვნახავთ, რომ კოდირების და აღდგენის პროცესებს შორის დამთხვევა განსაკუთრებით მნიშვნელოვან როლს ასრულებს იმპლიციტურ მეხსიერებაში.

გადამუშავება და იმპლიციტური მეხსიერება

ჩვენ უკვე აღვნიშნეთ, რომ განსხვავება ექსპლიციტურ და იმპლიციტურ მეხსიერებას შორის კოდირების და აღდგენის განსხვავებაში მდგომარეობს (Roediger, 1990; Schacter et al., 1993). სხვა პირობებთან

ერთად, ერთ-ერთი პირობაა, მაგალითად, რომ თქვენ იმპლიციტურად შეგიძლიათ აღადგინოთ მასალა, რომელიც თავიდან ექსპლიციტურად გქონდათ აღბეჭდილი. ასე ხდება, როდესაც სახელით მიმართავთ თქვენს საუკეთესო მეგობარს და სახელის გასახსენებლად არავითარი ძალისხმევა არ გჭირდებათ. ზუსტად ასევე იმპლიციტური მეხსიერების ყველაზე აშკარა გამოვლენასთან გვაქვს საქმე, როდესაც იმპლიციტური კოდირების და იმპლიციტური აღდგენის პროცესების დამთხვევა ხდება. ამას **გადატანის შესაბამისი გადამუშავება** (Transfer-appropriate pocessing) ეწოდება: დახსომების ეფექტი ყველაზე მაღალია, როდესაც კოდირების პროცესში წარმოებული გადამუშავება *გადადის* და გამოიყენება აღდგენის პროცესებში (Roediger, 1989). თუ რამდენად ეფექტურია ეს საშუალება, ამას რამდენიმე მეთოდის აღწერის საფუძველზე ვნახავთ, რომელიც იმპლიციტურ მეხსიერებაში გამოიყენება; შემდეგ კი გიჩვენებთ, თუ როგორ ხდება კოდირებისა და აღდგენის პროცესების ურთიერთშეთანხმება.

ახლა განვიხილოთ იმპლიციტური მეხსიერების შემოწმების ტიპური ექსპერიმენტი: – მკვლევრები სტუდენტებს სიტყვათა მწკრივს აძლევდნენ და სთხოვდნენ 1-დან (ყველაზე ნაკლებად სასიამოვნო) 5-მდე (ყველაზე მეტად სასიამოვნო) ქულით სკალაზე შეეფასებინათ, თუ რამდენად სასიამოვნო მნიშვნელობა ჰქონდა თითოეულ მათგანს (Rajaram & Roediger, 1993). ექსპერიმენტის ამ პირველი ფაზის შემდეგ ცდის პირთა მეხსიერება შემდეგი ოთხიდან ერთ-ერთი იმპლიციტური მეხსიერების ამოცანით მოწმდებოდა (დავუშვათ, ერთ-ერთ მწკრივში არის სიტყვა *მარტორქა*):

- *ფრაგმენტული სიტყვის შევსება.* ცდის პირს ეძლევა ფრაგმენტული სიტყვა —რტ-რქ, რომელიც მან თავში მოსული პირველივე სიტყვით უნდა შეავსოს.
- *სიტყვის ფუძის შევსება.* ცდის პირს ევალება შეავსოს სიტყვის ფუძე, მაგალითად, *მარ————*, თავში მოსული პირველი სიტყვით.
- *სიტყვის იდენტიფიკაცია.* ცდის პირებს მონიტორზე ეძლევათ სიტყვათა რიგი ისეთი სისწრაფით, რომ ნათლად თითოეულის აღქმა ვერ შეძლონ, მაგრამ უნდა გამოიცნონ ეს სიტყვები. ამ შემთხვევაში ერთ-ერთი სიტყვა იქნება *მარტორქა.*
- *ანაგრამა.* ცდის პირებს ეძლევათ იგივე სიტყვა, მაგრამ არეული ასოებით, მაგალითად, *ქატორამა* და მათ უნდა დაასახელონ პირველი აზრიანი სიტყვა, რომელიც თავში მოუვათ.

ზუსტად ისევე, როგორც *მარტორქის* შემთხვევაში, სწორ პასუხს თითოეულ ამოცანაზე განსაზღვრავს ადრე მიწოდებული მწკრივის სიტყვები. ამავე დროს, ყველაზე საყურადღებო ისაა, რომ ექსპერიმენტატორი ცდის პირის ყურადღებას სპეციალურად არ წარმართავს შესაბამისობაზე ადრე მწკრივში არსებულ სიტყვებსა და ახალი ამოცანის პასუხებს შორის – სწორედ ამიტომ არის მეხსიერება იმპლიციტური.

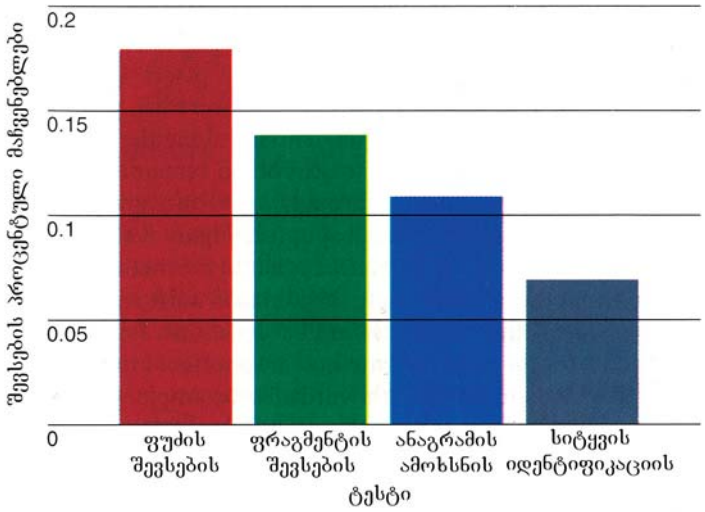
იმპლიციტური მეხსიერების შესაფასებლად მკვლევრები იმ ცდის პირთა შედეგებს, რომლებმაც გაიარეს ექსპერიმენტის პირველი სტადია და შეაფასეს სიტყვები სასიამოვნო-უსიამოვნო მნიშვნელობის მიხედვით (მაგალითად, *მარტორქა*) უდარებდნენ იმათ მონაცემებს, ვისაც ეს პირველი სტადია არ გაუვლია. **სურათი 8.9** გვიჩვენებს, თუ რა გავლენას ახდენს იმპლიციტური მეხსიერება სიტყვებზე: პროცენტი გვიჩვენებს, თუ რამდენი სიტყვა აღადგინეს სწორად ცდის პირებმა იმ სიტყვებიდან, რომლებიც პირველად მიწოდებულ მწკრივებში იყო, იმასთან შედარებით, რომელიც ამ მწკრივებში არ იყო. სხვადასხვა ცდის პირებს სიტყვათა სხვადასხვა მწკრივები მიეწოდებოდა. ყოველი დავალების შემთხვევაში ხედავთ, რომ უპირატესობა ადრე ნანახ სიტყვებს ენიჭებათ, მაშინაც კი, როდესაც ცდის პირებს მხოლოდ სასიამოვნო-უსიამოვნო მნიშვნელობის მიხედვით მოეთხოვებათ მათი შეფასება. ამ უპირატესობას **პრაიმინგს** (Priming) უწოდებენ, რადგან წინასწარ სიტყვის აღქმა თითქოს ამზადებს და ხელს უწყობს შემდგომი გამოცდილების მიღებას. მეხსიერების ზოგიერთი ამოცანის შემთხვევაში პრაიმინგის ეფექტი კვირაზე მეტხანს გრძელდება (Sloman et al., 1988).

ახლა დავუბრუნდეთ კოდირებასა და აღდგენას შორის თანხვდენის საკითხს. იმპლიციტური მეხსიერების ოთხივე ტესტი მასში მოცემული ინფორმაციის *ფიზიკური* მახასიათებლების თანხვედრას გულისხმობს. სხვა სიტყვებით, რა პროცესებიც მოქმედებს

გადამუშავების დონეების თეორია (Levels-of-processing theory) – ამ თეორიის მიხედვით, რაც უფრო ღრმა დონეზე ხდება ინფორმაციის გადამუშავება, მით უფრო უკეთ დაამახსოვრდება იგი ადამიანს.

გადატანის შესაბამისი გადამუშავება (Transfer-appropriate processing) – თვალსაზრისი, რომლის მიხედვითაც მოგონება საუკეთესოა, როდესაც იმპლიციტური კოდირების და იმპლიციტური აღდგენის პროცესების დამთხვევა ხდება.

პრაიმინგი (Priming) – იმპლიციტური მეხსიერების შეფასებისას უპირატესობა, რომელიც ადრე გაგონილ სიტყვას, ან ნანახ სიტუაციას ენიჭება.



სურათი 8.9

იმპიციტური მეხსიერების ტესტზე პრაიმინგი

პრაიმინგი გვიჩვენებს სხვადასხვა ამოცანებით მანიპულირებას საკონტროლო სიტყვებზე. გავლენის ზოგიერთი იმპლიციტური ტესტით შესაძლებელია პრაიმინგის გამოვლენა კვირაზე მეტი ხნის შემდეგ.

მარტორქის კოდირების პროცესში, იგივე პროცესები განაპირობებენ სიტყვის ფუძის *მარ––––––*ს შევსებას, მაგრამ არსებობს სხვა – *კატეგორიული ასოციაციის* ტესტი, რომელიც მნიშვნელობას, ცნებას ეფუძნება და არა – ფიზიკური მახასიათებლების თანხვედრას. დავუშვათ, გაძლევთ „მითოლოგიური ქმნილებების“ გვაროვნულ ცნებას და გთხოვთ, დაასახელოთ ამ კატეგორიის იმდენი შემადგენელი, რამდენსაც შეძლებთ მოკლე დროის განმავლობაში, მაგრამ თუ თქვენ მოგინდებათ თქვათ „მარტორქა“ იმის გამო, რომ ის ადრე მოწოდებულ სიტყვათა მწკრივში (თუმცა, განსხვავებულ კონტექსტში) ამოიკითხეთ, საქმე იმპლიციტურ მეხსიერებასთან გვექნება.

თუ ფიზიკური მახასიათებლების და მნიშვნელობის პრაიმინგზე დამყარებულ იმპლიციტური მეხსიერების ორ განსხვავებულ ტესტს გამოვიყენებთ, ვნახავთ კავშირს კოდირებასა და აღდგენას შორის.

კატეგორიის ასოციაციის ტესტი მნიშვნელობას ეფუძნება. შესაბამისად, მკვლევართა ჰიპოთეზა ის იყო, რომ კატეგორიის ასოციაციის ტესტში პრაიმინგს ექნებოდა ადგილი, თუ შედეგებმა ჰიპოთეზა დაადასტურა. ასევე, ფიზიკური მახასიათებლების მიხედვით მასალის დამუშავებას პრაიმინგი მოსდევს მხოლოდ იმ ტესტებში, რომელიც მასალის ფიზიკური მახასიათებლებით დამუშავებას გულისხმობს (Srinivas & Roediger, 1990).

ამ ტიპის კვლევები ასაბუთებენ გადატანის შესაბამისი გადამუშავების შესახებ თვალსაზრისს: თუ თქვენ ინფორმაციის კოდირებისთვის გადამუშავების გარკვეულ ტიპს, მაგალითად, ფიზიკურ ან მნიშვნელობის მიხედვით ანალიზს იყენებთ, მაშინ ამ ინფორმაციის აღდგენა ყველაზე ეფექტური იქნება, თუ ამ დროს ანალიზის იგივე ტიპს გამოიყენებთ (Park & Gabrieli 1995; Rajaram et al., 1998; Weldon et al., 1995). ადრე ჩვენ ასეთი აზრი გამოვთქვით: მოგონება ყველაზე ეფექტურია მაშინ, როდესაც პირობები, რომელშიც მოხდა ინფორმაციის კოდირება, ემთხვევა პირობებს, რომელშიც უნდა მოხდეს აღდგენა. ამ თავში ამ აზრის დასასაბუთებელი ფაქტები წარმოგიდგინეთ. ახლა ვნახოთ, როგორ შეიძლება კოდირებისა და აღდგენის თეორიის შემდგომი გამოყენება.

საიდან ვიცით

პრაიმინგს ადგილი აქვს, როდესაც გადამუშავების ფორმათა თანხვედრა ხდება

მეხსიერების მკვლევრებმა ჩაატარეს ექსპერიმენტი, რათა ეჩვენებინათ, რომ იმპლიციტური მეხსიერების განსხვავებულ ფორმაში განსხვავებული ტიპის გადამუშავებას აქვს ადგილი. ცდის პირებს ეძლეოდათ სიტყვათა რიგი ინსტრუქციით, რომ ან *მნიშვნელობის* მიხედვით (სასიამოვნო შინაარსისაა სიტყვა თუ უსიამოვნო), ან *ფიზიკური* მახასიათებლების მიხედვით (რამდენ თანხმოვანს შეიცავს სიტყვა) დაემუშავებინათ მასალა. გაიხსენეთ, რომ

არასტრუქტურული ინფორმაციის დახსომების გაუმჯობესება

ამ ნაწილის წაკითხვის შემდეგ თქვენ უკვე უნდა გაგაჩნდეთ გარკვეული აზრი იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა გაიუმჯობესოთ ყოველდღიური მეხ-

სიერება – მეტი დაიმახსოვროთ და ნაკლები დაივიწყოთ. ქვეთავი „ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში“ დაგეხმარებათ, თუ როგორ გამოიყენოთ ეს ცოდნა სწავლასთან მიმართებაში. თქვენ უკვე იცით, რომ ინფორმაციის აღდგენა ყველაზე უკეთ ხდება, თუ მას იგივე კონტექსტში იგონებთ, ან გადამუშავების იგივე ტიპს იყენებთ, რომელიც მასალის თავდაპირველად აღბეჭდვის დროს გამოიყენეთ, მაგრამ აქ გარკვეულწილად განსხვავებულ ვითარებასთან გვაქვს საქმე და ამის გაგებაში ჩვენ დაგეხმარებით. საქმე ეხება არასტრუქტურირებულ ან შემთხვევით ინფორმაციას.

წარმოიდგინეთ, რომ მაღაზიაში მუშაობთ გამყიდველად. თქვენ უნდა დაიმახსოვროთ უამრავი რამ, რასაც მყიდველი თქვენგან მოითხოვს: „მწვანე მაისურიან ქალს ბაღში სამუშაო შარვალი და ფეხსაცმლები უნდა; ცისფერშარვლიან მამაკაცს – 2 ცალი ბრტყელტუჩა, 6 ცალი 0,25 ზომის ხრახნი და საღებავის საფხეკი.“ ეს სიტუაცია ძალიან ჰგავს ექსპერიმენტის სიტუაციას, სადაც თქვენ დაწყვილებული ასოციაციები უნდა დაგემახსოვრებინათ. როგორ დაიხსომეთ სიტყვათა წყვილები, რომლებიც წინა თავში იყო წარმოდგენილი? ამოცანა, ალბათ, ცოტა გეძნელათ, რადგან წყვილები თქვენთვის განსაკუთრებულ აზრს მოკლებული იყო. მნიშვნელობას მოკლებული ინფორმაციის დახსომება ძნელია. იმისათვის, რომ არ შეგეშალოთ, რომელ მყიდველს რა მისცეთ, საჭიროა ისეთი ასოციაციების დამყარება, რომ შემთხვევითობა მაქსიმალურად გამოირიცხოს.

გადამამუშავებელი განმეორება

აღბეჭდვის განსამტკიცებლად გამოყენებულ ძირითად სტრატეგიას **გადამამუშავებელი განმეორება** ეწოდება. ამ ტექნიკის ძირითადი იდეა ისაა, რომ, როდესაც ინფორმაციის აღბეჭდვისას მასალას იმეორებთ, ამით მისი გადამუშავების შესაძლებლობაც იზრდება. გადამუშავების ერთ-ერთი გზაა არაშემთხვევითი, აზრიანი ასოციაციების დამყარება სიტყვებს შორის. მაგალითად, თუ გინდათ, დაიმახსოვროთ სიტყვათა წყვილი *თაგვი – ხე*, უნდა წარმოიდგინოთ ხეზე ამძვრალი თაგვი, რომელიც ეძებს ყველს. მოგონება უკეთესი იქნება, თუ ინფორმაციის ცალკეულ ნაწილებს პატარა მოთხრობის სახეს მისცემთ (Bower, 1972). შეგიძლიათ, მაღაზიის შემთხვევაში სწრაფად მოიფიქროთ მოთხრობა, სადაც თითოეულ მყიდველს თავისი მოთხოვნებით ადგილს მიუჩენდით (ამას პატარა პრაქტიკა სჭირდება). თქვენ, ალბათ, მიხვდით კიდეც, რომ, ასევე, ძალიან კარგი საშუალებაა თქვენი მოთხრობის მხედველობითი წარმოდგენებით გამდიდრება. მხედველობითი წარმოდგენები ძალიან ეფექტურია მოგონებისთვის, რადგან ერთდროულად ორმაგი კოდირების – ვერბალურის და მხედველობითის – შესაძლებლობას იძლევა (Paivio, 1972).

გადამამუშავებელი განმეორება, ასევე, შესაძლებლობას იძლევა, დაგიცვათ *მწკრივის შემდგომი* ეფექტისაგან. მაგალითად, როდესაც პასუხის გაცემის რიგი ან დრო დგება, ხშირად ადამიანს არ ახსოვს, რა თქვა უშუალოდ მისმა წინამორბედმა. თუ ოდესმე გქონიათ სიტუაცია, სადაც წრეში მყოფს ერთდროულად რამდენიმე ადამიანს გაცნობენ, ადვილად გასაგები იქნება რა იგულისხმება ამ ეფექტში. რა ერქვა თქვენ პირდაპირ მდგომ ქალს? ამ ეფექტის მიზეზი საკუთარი სახელის, ან საკუთარი შენიშვნის თქმაზე ყურადღების გადატანაა (Bond et al., 1991). ამის თავიდან ასაცილებლად საჭიროა გადამამუშავებელი განმეორება. გადაიტანეთ ყურადღება მოპირდაპირე ქალის სახელზე და როცა გაიგონებთ „ლიზა“, თქვით – „იცინის, როგორც მონა ლიზა“.

მნემონიკა

მეხსიერების გაუმჯობესების შემდეგი საშუალებაა სპეციალური სტრატეგიების შექმნა, რომელთაც **მნემონიკური ხერხი** ეწოდება (ბერძნული სიტყვიდან „მოიგონე“). მნემონიკა მოიცავს რჩევებს, რომლებიც ხელს უწყობენ ფაქტების გრძელი მწკრივის აღბეჭდვას ნაცნობ და ადრე აღბეჭდილ ინფორმაციასთან დაკავშირების გზით. ბევრი მნემონიკური ხერხი მზა მიმნიშნებლებს იძლევა, რომელთაც წესრიგში მოჰყავთ შემთხვევითი ინფორმაცია.

განვიხილოთ *ლოკუსის მეთოდი*, რომელიც პირველად ბერძენმა ორატორმა გამოიყენა. ლოკუსი ნიშნავს „ადგილს“. ლოკუსის მეთოდი ნიშნავს სიტყვის თუ მოვლენის ადგილის მიხედვით დახსომებას და აღდგენას, ხოლო ორატორისთვის – ხანგრძლივი მოხსენების ცალკეული ნაწილების ნაცნობ ადგილებთან დაკავშირებას. იმისათვის, რომ

გადამამუშავებელი განმეორება (Elaborative rehearsal) – მეხსიერების გაზრდის მეთოდი, რომლითაც ხდება დასამახსოვრებელი ინფორმაციის გამდიდრება.

მნემონიკური ხერხები (Mnemonics) – სტრატეგიები ან საშუალებები, რომლებიც ხელს უწყობენ ფაქტების გრძელი მწკრივის აღბეჭდვას ნაცნობ და ადრე აღბეჭდილ ინფორმაციასთან დაკავშირების გზით.

სურათი 4.2

ლოკუსის მეთოდი

ლოკუსის მეთოდში თქვენ აკავშირებთ დასამახსოვრებელ სიტყვას (მაგალითად, საყიდლებიის სიიდან) ნაცნობ ადგილებთან (მაგალითად, ინსტიტუტიდან სახლისკენ მიმავალ გზაზე).



დაიმახსოვროთ, რა გაქვთ წამოსაღები სუპერმარკეტიდან, გონებაში ისინი სათითაოდ უნდა განალაგოთ იმ გზაზე, რომლითაც ინსტიტუტში მიდიხართ. შემდეგ, მოგონებისას „ჩამოუვლით“ მათ და გაიხსენებთ (იხ. **სურ. 8.10**).

მიმნიშნებელი სიტყვის მეთოდი ჰგავს ლოკუსის მეთოდს, თუმცა განსხვავება ისაა, რომ მწკრივის წევრებს მიმნიშნებლებს უკავშირებთ და არა ადგილებს. ამ მეთოდისთვის ტიპური მიმნიშნებლები გარითმული სტროფებია, სადაც სიტყვები ციფრებს ერითმება. მაგალითად: ერთი-სკვერი; ორი-ლორი, სამი-სკამი და სხვ. შემთხვევითი ინფორმაციის დახსომების გასაღები ინფორმაციის ისეთი სახით დალაგებაა, რომ მიმნიშნებლებმა გაგიადვილონ აღდგენა.

მეტამეხსიერება (Metamemory) – იმპლიციტური ან ექსპლიციტური ცოდნა მეხსიერების უნარების და მეხსიერების ეფექტური სტრატეგიების შესახებ; მეხსიერების შემეცნება.

მეტამეხსიერება

დავუშვათ, ისეთ სიტუაციაში ხართ, რომ რაღაცის მოგონება გჭირდებათ. თქვენ აკეთებთ ყველაფერს, რომ გამოიყენოთ მიმნიშნებლები, რომლებიც კოდირების სიტუაციას ასახავენ, მაგრამ მაინც ვერაფერს იგონებთ. ნაწილობრივ, იმის მიზეზი, რომ ასეთ ძალისხმევას ახმართ მოგონებას, თქვენი დარწმუნებულობაა, რომ თქვენ ფლობთ ამ ინფორმაციას, მაგრამ, გაცნობიერებული თუ გაქვთ, რას წარმოადგენს თქვენი მეხსიერება? იცით, თუ როგორ მუშაობს თქვენი მეხსიერება? ან საიდან იცით, რომ ამ ინფორმაციას ფლობთ? ეს **მეტამეხსიერების** კითხვებია. მეტამეხსიერების მთავარი კითხვაა:– როდის და რატომ ინახება მეხსიერებაში *განცდა იმისა, რომ ვიცი.*

პირველი, ვინც შეისწავლა ეს განცდა, იყო **ჯ.თ. ჰარტი** (J. T. Hart, 1965), რომელმაც კვლევა დაიწყო იმით, რომ სტუდენტებს უსვამდა კითხვებს ზოგადი



როგორ შეიძლება მეხსიერების გამოკვლევები დაგეხმაროთ გამოცდებისთვის მზადებაში

ყველაზე ხშირად სტუდენტები მეხსიერების შესახებ გამოკვლევების წაკითხვის შემდეგ სვამენ კითხვას: – „როგორ გამოვიყენო მიღებული ინფორმაცია სწრაფად?“ „როგორ მომეხმარება ეს გამოკვლევები მომავალი გამოცდებისთვის მზადებაში?“ ვნახოთ, რა ტიპის რჩევები შეიძლება გამოვიყვანოთ ამ გამოკვლევებიდან:

- *კოდირების სპეციფიკურობა.* როგორც გახსოვთ, კოდირების სპეციფიკურობის პრინციპი გულისხმობს, რომ მოგონების კონტექსტი, ანუ პირობები, რომელშიც მოგონება ხდება, დაემთხვეს კოდირების კონტექსტს. სწავლის პროცესში კონტექსტი ხშირად „ინფორმაციის განსხვავებულ კონტექსტსაც“ ნიშნავს. თუ თქვენ ყოველთვის ერთსა და იმავე კონტექსტში სწავლობთ, გაგიჭირდებათ სხვა კონტექსტში მისი აღდგენა. ასე მაგალითად, თუ პროფესორი ოდნავ სხვაგვარად დაგისვამთ კითხვას, შეიძლება დაიბნეთ და ვერ უპასუხოთ, ამიტომ თქვენ სწავლის პროცესში კონტექსტები უნდა ცვალოთ. გადააწყვეთ მასალა, დაუსვით თქვენს თავს სხვადასხვა კითხვები, სცადეთ მასალაში ახალი კომბინაციების შექმნა, მაგრამ თუ მაინც შეფერხდებით გამოცდაზე, სცადეთ გამოიყენოთ რაც შეიძლება მეტი მიმნიშნებელი, რათა პირველადი კონტექსტი აღადგინოთ: – „ეს ხომ იგივეა, რაც ხანმოკლე მეხსიერების ლექციაზე მოვისმინე“;

- *მწკრივში ადგილმდებარეობის ეფექტი.* ადგილმდებარეობის ეფექტის მრუდს თუ გავიხსენებთ, ვნახავთ, რომ მასალის შუაში განლაგებული ინფორმაცია ყველაზე ცუდად გვამახსოვრდება. ფაქტობრივად, სტუდენტებს უფრო კარგად ახსოვთ ლექციის დასაწყისი და ბოლო, ვიდრე შუა ნაწილი (Holen & Oaster, 1976; Jensen, 1962). როდესაც ლექციაზე ხართ, ეცადეთ, სწორედ ლექციის შუა ნაწილს მიაქციოთ განსაკუთრებული ყურადღება. სწავლის დროს თქვენ განსკუთრებული ძალისხმევა უნდა გამოიყენოთ მასალის დასწავლისათვის, მაგრამ ეცადეთ, რომ მასალა ყოველთვის ერთი და იმავე თანმიმდევრობით არ ისწავლოთ. იმასაც მიაქციეთ ყურადღება, რომ ეს თავი მეხსიერების შესახებ წიგნის შუაშია განლაგებული. თუ თქვენ მთელი წიგნი გაქვთ ჩასაბარებელი, მაშინ მის სწავლას მეტი ძალისხმევა უნდა მოახმაროთ, ვიდრე დასაწყის, ან ბოლო თავებს;

- *გადამამუშავებელი განმეორება და მნემონიკური ხერხები.* ზოგჯერ, გამოცდისთვის მზადების პროცესში ისეთი განცდა გიჩნდებათ, თითქოს დაულაგებელ, არასტრუქტურირებულ მასალას სწავლობთ. ვთქვათ, თქვენ სწავლობთ ტვინის განსხვავებული ნაწილების ფუნქციებს. ამ შემთხვევაში თქვენ თვითონ უნდა იპოვოთ მასალის გადამუშავების ეფექტური გზა – ან მხედველობითი წარმოდგენები დაიხმარეთ, ან წინადადებებში ჩართეთ, ან თითოეულ ცნებას პატარა ისტორია დაუკავშირეთ. ამ წიგნის ერთ-ერთ ავტორს დღემდე ახსოვს თავისი მნემონიკური ხერხი, რომელიც გამოიყენა ფსიქოლოგიის შესავალში *ვენტრამედიალური ჰიპოთალამუსის,* რომლის აბრევიატურაც ლათინურად არის VMH, დასამახსოვრებლად. ეს იყო Very Much Hungry, მაგრამ როგორც მე-12 თავში ნახავთ, ეს მნემონიკური ხერხი მას შემდეგ უკვე აღარ არის ისეთი ზუსტი. გადამამუშავებელი განმეორება კი ხელს შეგიწყობთ ნასწავლი კიდევ უფრო განამტკიცოთ;

- *მეტამეხსიერება.* ამ სფეროში წარმოებულმა გამოკვლევებმა გვიჩვენა, რომ ადამიანები კარგად გრძნობენ, თუ რა იციან და რა – არა. როდესაც თქვენ გამოცდაზე ხართ, სადაც დრო შეზღუდულია, თქვენ უნდა მიუშვათ თქვენი ინტუიცია და ანდოთ მას დროის განაწილება. მაგალითად, შეგიძლიათ ბილეთის მთელი კითხვები უცებ გადაიკითხოთ და ნახოთ, როგორ გრძნობთ, რომელი საკითხი იცით უკეთ. არის ისეთი გამოცდებიც, სადაც ყველა კითხვაზე პასუხი სავალდებულო კი არა, შერჩევითია, მაგრამ პასუხი სისწრაფეს მოითხოვს. აქაც თქვენს ინტუიციას უნდა ენდოთ და იმ კითხვებს უნდა უპასუხოთ, რომელთა პასუხის სისწორეშიც დარწმუნებული ხართ. იმედი გვაქვს, რომ ახლა მეტნაკლებად გასაგებია, თუ როგორ შეიძლება მეხსიერებაში ჩატარებული გამოკვლევები გამოცდებისთვის წარმატებით მომზადებაში დაგეხმაროთ.

განათლებიდან. მაგალითად, გეკითხებით: – „მზის სისტემაში რომელი პლანეტაა ყველაზე დიდი?“ იცით ამ კითხვაზე პასუხი? თუ არ იცით, როგორ მოიქცეოდით, რომელ პასუხს აირჩევდით ამ სიტუაციაში: „მიუხედავად იმისა, რომ ახლა არ მახსოვს პასუხი, ვიცი, რომ რამდენიმე არასწორ პასუხს შორის ავირჩევდი სწორს“. მსგავს კითხვებს უსვამდა ჰარტი თავის ცდის პირებს. პასუხებში დარწმუნებულობა მათ 1-დან, („საკმაოდ დარწმუნებული ვარ, რომ ვერ ავირჩევ სწორად მრავლობითი არჩევანიდან“), 6-დე ქულებით უნდა შეეფასებინათ („სავსებით დარწმუნებული ვარ, რომ სწორად ავირჩევ“). თქვენ როგორ გაანაწილებდით ქულებს? აი, ეს ალტერნატივები:

ა. პლუტონი
ბ. ვენერა
გ. დედამიწა
დ. იუპიტერი

თუ თქვენ ყურადღებით დააკვირდებით დარწმუნებულობის – „ვგრძნობ, რომ ვიცი“ განცდას, მაშინ სწორ პასუხს იმ შემთხვევაში დაასახელებთ („დ“-ს), თუ შეფასება იქნება 6, ხოლო მის აღნიშვნას ნაკლები ალბათობა ექნება, თუ შეფასება 1 იქნება (სანდო პასუხი რომ მივიღოთ, რა თქმა უნდა, კითხვათა დიდი რაოდენობაა საჭირო). ჰარტის მიხედვით, ვისაც 1 ქულით აქვს თავისი დარწმუნებულობა შეფასებული, 30%-ით ნაკლებ სწორ პასუხებს იძლევა მაშინ, როდესაც 6 ქულა 75%-იან წარმატებას უზრუნველყოფს. ეს ფაქტები მიუთითებს იმაზე, რომ „ვგრძნობ, რომ ვიცი“ განცდა შეიძლება ზუსტი ინდიკატორი იყოს.

მეტამეხსიერების შესახებ გამოკვლევები მიმართულია როგორც იმ პროცესებზე, რომლებიც „ვგრძნობ, რომ ვიცი“ განცდას იწვევენ, ასევე იმაზე, თუ როგორ მიიღწევა შეფასების სიზუსტე (Koriat & Levy-Sadot, 1999; Metcalfe, 2000).

■ *მიმნიშნებლის ნაცნობობის ჰიპოთეზის* მიხედვით, ადამიანები თავისი „ვგრძნობ, რომ ვიცი“ განცდის დროს მიმნიშნებლის ნაცნობობას ემყარებიან. მაგალითად, როდესაც გეკითხებიან: – „რა ერქვა ბეთჰოვენს?“, თუ თქვენ ადრე გაგიგიათ მის შესახებ, შეიძლება გაგიჩნდეთ აზრი, რომ რამდენიმე ალტერნატივიდან ამოიცნობთ მის სახელს ანუ სწორ პასუხს (Metcalfe et. al., 1993; Reder & Ritter, 1992; Schwartz & Metcalfe, 1992).

■ *მისაწვდომობის ჰიპოთეზის* მიხედვით, ადამიანი ცდილობს არასრული ინფორმაციიდან სწორი პასუხის წვდომას. ამრიგად, თუ კითხვა: – „რა ერქვა ბეთჰოვენს?“, თქვენში ადვილად აღძრავს ინფორმაციას, რომელიც, თქვენი აზრით, ამ კითხვაზე სწორ პასუხთან არის დაკავშირებული, თქვენ გაგიჩნდებათ განცდა, რომ სწორ პასუხს ადვილად გამოიცნობთ (Koriat, 1993, 1995).

ორივე თეორიას გააჩნია ემპირიული დასაბუთება და ორივეში იგულისხმება, რომ თქვენ შეგიძლიათ ენდოთ თქვენს გრძნობას, როდესაც დარწმუნებული ხართ, რომ იცით რაღაც (მოგვიანებით ჩვენ შევეხებით მოწმის ჩვენებებზე ჩატარებულ გამოკვლევებს, რომელიც ამ ზოგადი წესიდან გამონაკლისებზე მიუთითებს).

თქვენ უკვე გარკვეული ცოდნა გაქვთ იმის შესახებ, თუ როგორ აღიბეჭდება და როგორ აღდგება ინფორმაცია თქვენს მეხსიერებაში. თქვენ იცით, თუ რას ნიშნავს აღბეჭდვისა და აღდგენის სიტუაციების „კარგი თანხვედრა“. შემდეგ ქვეთავში მეხსიერების პროცესებიდან გადავინაცვლებთ მეხსიერების შინაარსებზე, ანუ იმაზე, თუ რა ხდება მეხსიერებაში.

შეჯამება

ხანგრძლივი მეხსიერების თეორიებმა უნდა ახსნან, თუ როგორ ხდება ცოდნის შეძენა და შენახვა მეხსიერებაში მთელი ცხოვრების მანძილზე. კოდირების სპეციფიკურობის პრინციპის მიხედვით, ინფორმაციის ყველაზე კარგად აღდგენა ხდება მაშინ, როდესაც კონტექსტი, რომელშიც ხდება კოდირება, ემთხვევა აღდგენის პირობებს. მწკრივში ადგილმდებარეობის ეფექტს იწვევს თითოეული შთაბეჭდილების (სიტყვა, მოვლენა და ა.შ) მოგონების კონტექსტებს შორის განსხვავება.

თქვენ დახსომებულს მიმნიშნებლებით ეძებთ. ცნობა ხშირად უფრო ადვილია, ვიდრე მოგონება, რადგან ამ შემთხვევაში მიმნიშნებლები მეტ ინფორმაციას შეიცავენ. ეპიზოდურ მეხსიერებაში დახსომება აღბეჭდვის კონტექსტთან მიმართებაში ხდება. სემანტიკურ მეხსიერებაში კი ინფორმაციის აღბეჭდვის გარკვეულ ეპიზოდთან მიმართება დაკარგულია. ინტერფერენცია შეიძლება იყოს პროაქტიური, როდესაც ძველი ინფორმაცია ერევა და ხელს უშლის ახლის აღბეჭდვას, ან რეტროაქტიური, როდესაც ახალი ინფორმაცია ერევა ძველს.

ინფორმაციის გადამუშავების თეორიის მიხედვით, ინფორმაციის უფრო ღრმა გადამუშავება მის უკეთეს

დახსომებას იწვევს. იმპლიციტურ მეხსიერებაზე ჩატარებული კვლევების მიხედვით, აღბეჭდვის და მოგონების პროცესების დამთხვევა იწვევს პრაიმინგს. თქვენ შეგიძლიათ გაიუმჯობესოთ მეხსიერება გადამამუშავებელი განმეორების და მნემონიკური ხერხების დახმარებით. მეტამეხსიერებისთვის სპეციფიკური მსჯელობები თქვენი მეხსიერების შესახებ ტიპური და ზუსტია.

ხანგრძლივი მეხსიერების სტრუქტურები

აქამდე ჩვენ მიერ მოტანილ ყველა მაგალითში გთხოვდით, რომ დაგემახსოვრებინათ ან აღგედგინათ იზოლირებული ან ერთმანეთთან დაუკავშირებელი ინფორმაციის ერთეულები. ის, რასაც თქვენ უმრავლეს შემთხვევაში აღადგენდით, *ორგანიზებული ცოდნის* ნაწილები იყო. გაიხსენეთ, მაგალითად, როდესაც გთხოვეთ გემსჯელათ, იყო თუ არა *ყურძენი* ხილი, თქვენ დაუფიქრებლად გაეცით დადებითი პასუხი, მაგრამ რას იტყვით *ავოკადოზე* ან *ტყემალზე*? ამ თავში ჩვენ შევისწავლით, თუ როგორაა დაკავშირებული ამ ტიპის პასუხის სიძნელეები მეხსიერებაში ინფორმაციის სტრუქტურირების ხასიათთან და გზებთან; ვიმსჯელებთ, აგრეთვე, იმის შესახებ, თუ როგორ გეხმარებათ მეხსიერებაში ორგანიზებული ცოდნა ამა თუ იმ ინფორმაციის სწრაფად გახსენებაში.

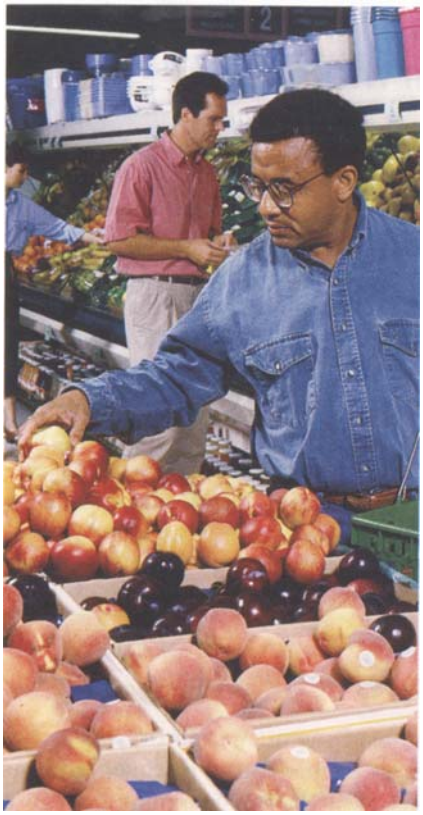
მეხსიერების სტრუქტურები

მეხსიერების ძირითადი ფუნქცია მსგავსი შთაბეჭდილებების ერთმანეთთან დაკავშირებაა, რათა გარემოსთან ურთიერთობის პროცესში შეძლოთ მისი გამოყენება (გაიხსენეთ მარტივი განსაზღვრება მე-5 თავში აღქმის ფუნქციის შესახებ). თქვენ ცხოვრობთ სამყაროში, რომელიც სავსეა უთვალავი ინდივიდუალური შთაბეჭდილებებით და მოვლენებით, რომელთა მუდმივი გაცხრილვა და მათი ინფორმაციის ისეთ მცირე, მარტივ ერთობლიობად დაყვანა გჭირდებათ, რომლის მართვასაც შეძლებთ. ამავე დროს, თქვენ არ გჭირდებათ სამყაროში გარკვეული სტრუქტურის მოსაძებნად ყოველ ჯერზე ცნობიერების ჩართვა. როგორც იმპლიციტური მეხსიერების განხილვისას ვნახეთ, წარმოუდგენელია, რომ ყოველ წუთს, ნებისმიერი საგნის აღქმისას თუ მოქმედებისას, ამბობდეთ: – „ეს ის არის, რაც სამზარეულოს ნივთებს მიეკუთვნება.“ გარემოსთან ურთიერთობის ჩვეულებრივი გამოცდილებით თქვენი მეხსიერების სტრუქტურაში გარემოს სტრუქტურები აისახება. განვიხილოთ მეხსიერების სტრუქტურათა ფორმები, რომელიც ჩამოყალიბდა თქვენი გარემოსთან ყოველდღიური ურთიერთობის პროცესში.

კატეგორიზაცია და ცნებები

დავიწყოთ მე-11 თავში განხილული მოვლენით – იმ გონებრივი ძალისხმევით, რომელიც საჭიროა, რათა ბავშვმა დაიმახსოვროს, მაგალითად, სიტყვა *ძაღლის* მნიშვნელობა. იმისათვის, რომ ეს სიტყვა მნიშვნელობის მატარებელი იყოს ბავშვისთვის, მას უნდა ჰქონდეს უნარი, დაიმახსოვროს ყველა ის სიტუაცია, რომელშიც ეს სიტყვა გამოიყენება და, აგრეთვე, ინფორმაცია კონტექსტის შესახებ. ამ გზით ბავშვი აღმოაჩენს, რა არის ძირითადი არსი: – ბეწვიანი არსება, რომელსაც ოთხი ფეხი აქვს, ნიშნავს *ძაღლს*. ბავშვმა უნდა შეიმეცნოს, რომ ძაღლი ეწოდება არა ერთ კონკრეტულ ცხოველს, არამედ ამგვარ ცოცხალ არსებათა მთელ კატეგორიას. ინდივიდუალური გამოცდილების *კატეგორიზაციის* უნარი – ერთი და იგივე ქცევის განხორციელება მის მიმართ, ან ერთი და იგივე სახელის დარქმევა – მოაზროვნე ორგანიზმის ერთ-ერთი ყველაზე ბაზისური და მნიშვნელოვანი უნარია (Mervis & Rosch, 1981).

თქვენ მიერ გამოყოფილი კატეგორიების გონებაში რეპრეზენტაციას **ცნებები** ეწოდება. ცნება *ძაღლი*, მაგალითად, ეწოდება ბავშვის მიერ ძაღლთან დაკავშირებული ცხოვრებისეული გამოცდილების მეხსიერებაში შეკავშირებას და შენახვას (როგორც მე-11 თავში ვნახავთ, თუ ბავშვს ჯერ კიდევ არ აქვს დაზუსტებული *ძაღლის* მნიშვნელობა, ეს ცნება შეიძლება ისეთ ნიშნებსაც მოიცავდეს, რომელიც მოზრდილებმა შეიძლება ამ ცნებისთვის შეუსაბამოდ ჩათვალონ.). თქვენ შეძენილი გაქვთ უამრავი ცნება. გაქვთ *საგნების* და *ქცევების* კატეგორიები, მაგალითად, *საკუჭნაო* და *ფეხბურთი*. ცნებები შეიძლება ასახავდეს *თვისებებს*, მაგალითად, *წითელი* ან *დიდი*, *აბსტრაქტულ იდეებს*, მაგალითად, *ჭეშმარიტება* ან *სიყვარული*, *მიმართებებს*, მაგალითად, *უფრო ჭკვიანი, ვიდრე*. თითოეული ცნება თქვენ მიერ სამყაროსთან ურთიერთობით შეძენილი მთლიანობებად ჩამოყალიბებული გამოცდილების რეპრეზენტაციაა.



პროტოტიპები

იმ ძაღლებს შორის, რომლებიც თქვენ გინახავთ, რომელს წარმოიდგენთ, როდესაც წაიკითხავთ წინადადებას: – „ძაღლი ხრავს ძვალს“. შეგიძლიათ კონკრეტული ძაღლი დაასახელოთ? თუ რომელიმე ტიპური ძაღლი წარმოგიდგებათ, რომელიც ყველა ნანახი ძაღლების საშუალოს – **პროტოტიპს** წარმოადგენს? განვიხილოთ ექსპერიმენტი, რომელიც დაგვეხმარება ამ კითხვაზე პასუხის გაცემაში.

საიდან ვიცით

პროტოტიპების ჩამოყალიბება

ცდის პირებს უჩვენებდნენ ცალკეული ადამიანის სახეების სურათებს, რომლებიც სხვადასხვა ხარისხით განსხვავდებოდნენ პროტოტიპისგან (**სურ. 8.11**); შემდეგ მათ აჩვენებდნენ სახეების მეორე ჯგუფს. ზოგიერთი სურათი ადრეც იყო მიწოდებული, ზოგიერთი ახალი იყო და განსხვავდებოდა პროტოტიპისგან. იყო, აგრეთვე, პროტოტიპის სურათი, რომელიც განსხვავდებოდა პირველად მიწოდებული პროტოტიპისგან. ცდის პირებს ევალებოდათ გამოეცნოთ, თუ რომელი სურათი ჰქონდათ მათ ადრე მიწოდებისას ნანახი.

კარგად გამოიკვეთა სამი შედეგი, რომელიც მოცემულია სურათზე 8.1. ცდის პირები ცნობდნენ ყველა იმ სურათს, რომელიც ადრე ჰქონდათ ნანახი, მაშინაც კი, როდესაც მათგან პროტოტიპთან მხოლოდ 25%-ს ჰქონდა მსგავსება. ახალ სურათებზე მიუთითებდნენ, რომ ახალი იყო და ცნობის ხარისხი პროტოტიპთან მიმართებით განისაზღვრებოდა. ცდის პირები დაბოლოს, ყველაზე დარწმუნებულნი იყვნენ ახალი პროტოტიპის უცნობობაში (Solso & McCarthy, 1981).

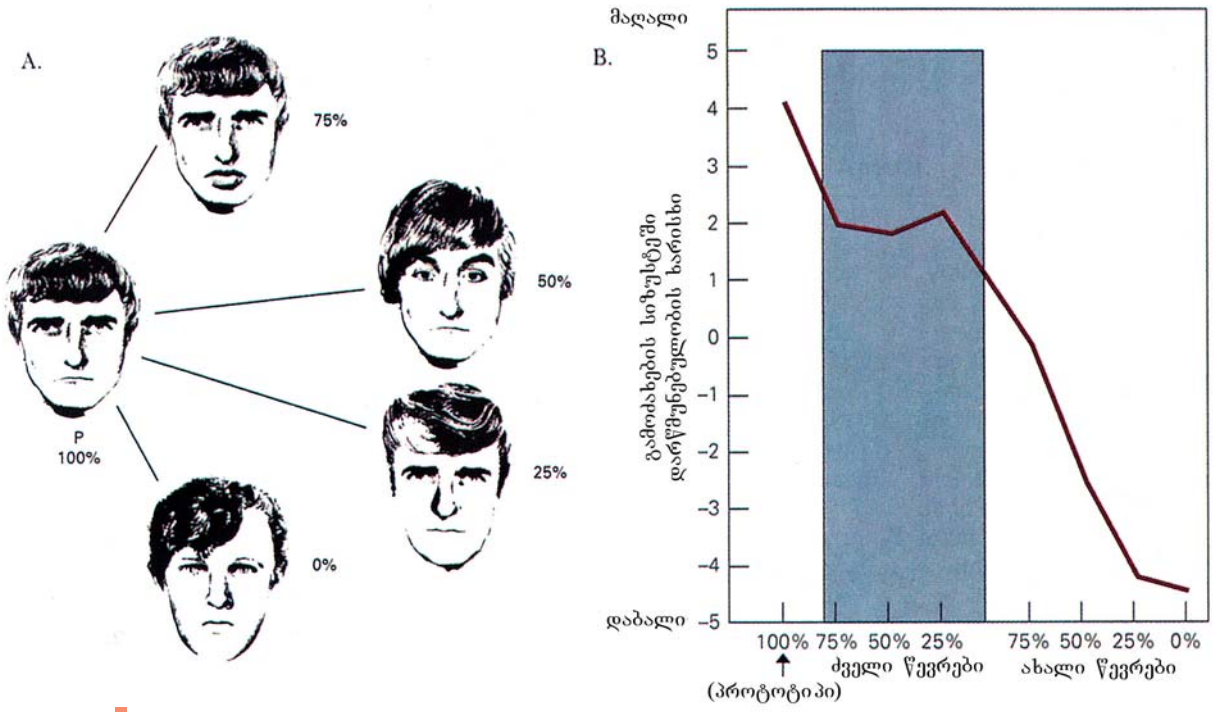
ამ ექსპერიმენტში ცდის პირები ისე მოქმედებდნენ, თითქოს გააერთიანეს ყველა სახე, რომელიც კი უნახავთ, რათა პროტოტიპული კონსტრუქტი შეექმნათ.

კატეგორიების, თავისი თვისებებითურთ, პროტოტიპები იქმნება მთელი თქვენი გამოცდილებიდან, ამიტომ პროტოტიპები ყოველ წუთს შეიძლება იცვლებოდეს და მდიდრდებოდეს ახალი კატეგორიით. აქედან გამომდინარე, მეცნიერები მივიდნენ იმ დასკვნამდე, რომ კონკრეტული კატეგორიისთვის პროტოტიპის რეპრეზენტაცია გონებაში შეიძლება არ გქონდეთ. უფრო სავარაუდოა, რომ პროტოტიპი თვითონ ცალკეულ ეგზემპლარებში, როგორც საშუალო რაღაც მოქმედებს (Hintzman, 1986; Nosofsly et al., 1992). მაგალითად, ყველა ძაღლი, რომელიც კი ამ მომენტისთვის გინახავთ, აყალიბებს პროტოტიპული ძაღლის თქვენეულ ცნებას. უფრო მეტიც, თუ თქვენ საღამოს გახვედით ქუჩაში და დაინახეთ ერთი, ან ორი ძაღლი, თქვენი პროტოტიპი შეიძლება ოდნავ შეიცვალოს კიდეც.

ის, რომ თქვენ გაქვთ უნარი, ისეთ კატეგორიას, როგორც, ვთქვათ, ძაღლია, პროტოტიპი მოუნახოთ, გაძლევთ შესაძლებლობას იცნოთ კატეგორიის მეტნაკლებად ტიპური წარმომადგენლები – რაც უფრო მეტი თვისება აქვს საერთო კატეგორიის ცალკეულ

ცნებები (concepts) – საგნების, ან იდეების სახეობების, ან კატეგორიების მენტალური რეპრეზენტაციები.

პროტოტიპი (Prototype) – კატეგორიის ყველაზე რეპრეზენტაციული მაგალითი.



სურათი 8.11

პროტოტიპული სახე და ცალკეული სახეები
პროტოტიპების: ძველი და ახალი სახეების პროტოტიპული შეფასება

(A) სახის 75% ემთხვევა პროტოტიპს, 50%-ს აქვს განსხვავებული თმები და თვალები, 25%-ს მხოლოდ თვალები აქვს საერთო, დაბოლოს, 0% აქვს საერთო პროტოტიპთან. (B) ცდის პირებს სთხოვენ შეაფასონ, აქვთ თუ არა ნანახი ადრე ეს სახე. ყველაზე მაღალი დარწმუნებულობის ხარისხი არის პროტოტიპის მიმართ, რომელიც ადრე არასოდეს უნახავთ; დაახლოებით თანაბარია დარწმუნებულობის ხარისხი ადრე ნანახი სახეების მიმართ; ახალი სახეების შემთხვევაში ცდის პირთა დარწმუნებულობის ხარისხი კლებულობდა პროტოტიპისგან მისი მსგავსების შემცირებასთან ერთად.

წევრებს ერთმანეთთან, მით უფრო ტიპურნი არიან ისინი. ეს კარგად ჩანს, მაგალითად, ფრინველის კატეგორიის განხილვისას. რის გამო ითვლება ყვავი ტიპურ ფრინველად, ხოლო სირაქლემა, ან პინგვინი ატიპურად? პასუხი განისაზღვრება იმ ხარისხით, რითაც ეს ქმნილებები ჰგვანან იმ კატეგორიის წარმომადგენლებს, რომელთაც თქვენს მეხსიერებაში ფრინველის კატეგორიაში აერთიანებთ. კატეგორიის წევრთა ტიპურობა კი, თუ როგორ შეესაბამება რაღაც თქვენს პროტოტიპს, ყოველდღიური ცხოვრებიდან მომდინარეობს. გამოკვლევებმა გამოავლინეს, რომ ხალხი უფრო სწრაფად რეაგირებს კატეგორიის ტიპურ წარმომადგენლებზე, ვიდრე უჩვეულოზე. თქვენი რეაქციის დრო კითხვაზე, არის თუ არა ყვავი ფრინველი, უფრო სწრაფი იქნება, ვიდრე ის, რომ სირაქლემა ფრინველია (Rosch, 1976). კიდევ ერთხელ ვიმეორებთ, რომ ეს ეფექტი დამოკიდებულია თქვენს გამოცდილებაზე ფრინველთა კატეგორიის მიმართ. ამ შემთხვევაში უფრო ადვილია ყვავისთვის, როგორც ფრინველისთვის, ადგილის პოვნა, ვიდრე სირაქლემისთვის (თუ, რა თქმა უნდა, თქვენი ცხოვრების მანძილზე დიდხანს არ გიცხოვრით სირაქლემების გარემოცვაში).

იერარქიები და ბაზისური დონეები

ცნებები და მათი პროტოტიპები დამოუკიდებლად არ აღმოცენდება. როგორც **სურათი 8.12** გვიჩვენებს, ცნებები შეიძლება აზრიან ორგანიზაციებად გაერთიანდნენ. ისეთ დიდ კატეგორიას, როგორიცაა *ცხოველი*, გააჩნია ქვეკატეგორიები – *ფრინველი* და *თევზი*, რომლებიც, თავის მხრივ, მოიცავენ სახეობებს: *იადონი, სირაქლემა, ზვიგენი* და *ორაგული*. თავის მხრივ, ცხოველის კატეგორიაც არის ქვეკატეგორია უფრო დიდი კატეგორიისა – *ცოცხალი არსებები*. ცნებები დაკავშირებულია სხვა სახის ინფორმაციას-



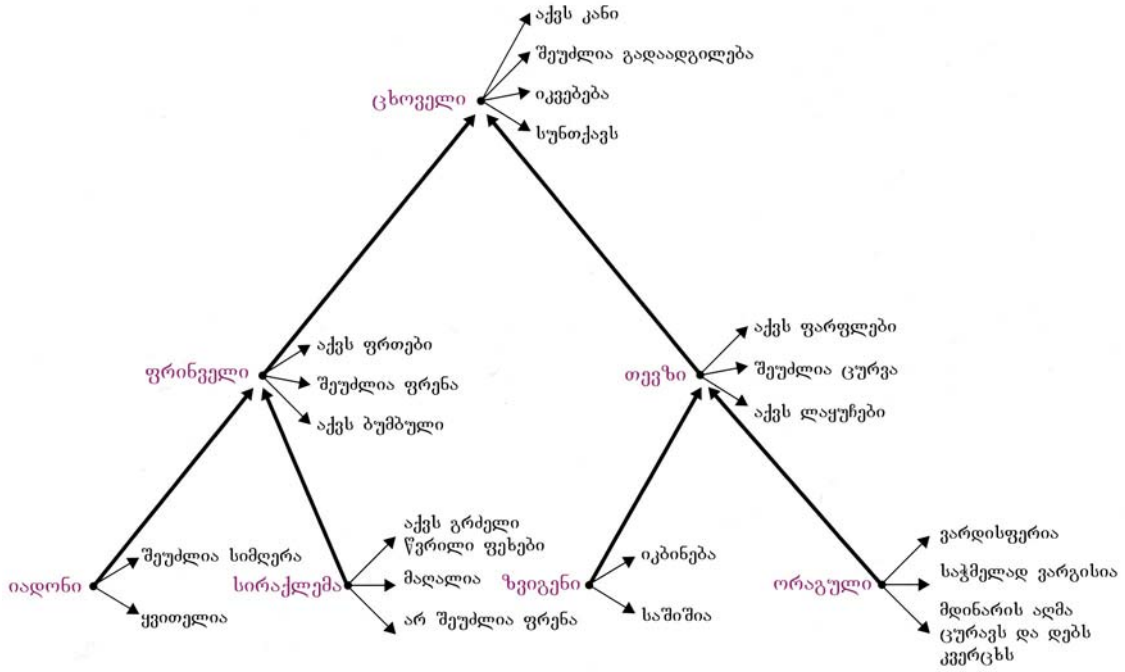
ადამიანის და კომპიუტერის მეხსიერება

როდესაც კომპიუტერისა და ადამიანის შესაძლებლობებს ადარებენ, ხშირად ისეთი შთაბეჭდილება რჩება, რომ კომპიუტერი ჯობნის ადამიანს. კომპიუტერის მეხსიერებას ბევრად მეტი – ათასობით და მილიონობით – ბიტი ინფორმაციის შენახვა შეუძლია, ვიდრე ჩვენს მეხსიერებას, მაგრამ ადამიანის მეხსიერებას ერთი ისეთი თვისება აქვს, რომელიც მის მეხსიერებას უფრო მაღლა აყენებს. პროცესები, რომლებიც შესაძლებლობას გვაძლევენ, მოვიგონოთ სპეციფიკური ინფორმაცია, ხშირად ბევრად უფრო ეფექტურია, ვიდრე კომპიუტერში ძებნის პროცედურა.დავუშვათ, თქვენს მეგობარს თქვენი გამოცდა უნდა ამ თავის მიხედვით და გეკითხებათ: „რომელმა მკვლევრებმა შემოიტანეს კოდირების სპეციფიკურობის ცნება?“ თქვენ შეგიძლიათ გასცეთ სწორი პასუხი (ტულვინგი და ტომსონი), მცდარი პასუხი (სოერლინგი), ან თქვათ, რომ არ იცით. ალბათ, არ გინდათ, გასცეთ ისეთი პასუხი, რომელსაც არავითარი კავშირი არ აქვს კითხვასთან. როგორ გგონიათ, რა ხდება, როდესაც ამ კითხვაზე პასუხის გაცემის დავალებას მანქანას ავალებთ? პირველი ვებ-გვერდი, რომელსაც Google.com გვთავაზობს, შემდეგია: „არის თუ არა HIV-ის იზოლაცია მიღწეული. მეორე მცდელობა AskJeeves. com-ს უკავშირდება. ის გვთავაზობს იმის დეფინიციას, თუ რა არის *ცნება*. რატომ არის კომპიუტერის მეხსიერებიდან ეს პასუხები ადამიანის მეხსიერებისგან განსხვავებული? ჩვენ ადამიანის მეხსიერების (მოგონების) ორ თავისებურებას გამოვყოფთ, რომელიც კომპიუტერთან შედარებით მისი უპირატესობის ილუსტრირებას ახდენს.პირველი: როგორც უკვე გაეცანით, ადამიანის მეხსიერება ეფექტურად იყენებს შინაარსობრივ მიმნიშნებლებს, რომლებიც საძიებელ ინფორმაციაზეა მიმართული. ის უზრუნველყოფს იმას, რომ აღდგენილი ინფორმაციის შინაარსი კითხვის შინაარსს შეესაბამებოდეს. კომპიუტერი კი, პირიქით, არ ითვალისწინებს კონტექსტს და უფრო სიტყვის ვიწრო მნიშვნელობაზეა ორიენტირებული. მაგალითად, თუ ჩვენ „კოდირების სპეციფიკურობას“ ვეძებთ Google.com-ში ან ASKJeeves-ში, თითოეული მათგანი მაშინვე გადმოგვიშლის გვერდს, რომელზეც იქნება პასუხი პირველ კითხვაზე. კომპიუტერში მაძიებლისთვის კითხვის ნაწილებს, რომლებიც კონტექსტის დასაზუსტებლად იქნება მიმართული (რომელმა მკვლევრებმა შემოიტანეს), აშკარად უარყოფითი გავლენა ექნება ძიების ეფექტურობაზე. კომპიუტერში ბევრი პასუხის მოსაძებნად ძალიან ძნელია ჩართო კონტექსტი ისე, რომ კომპიუტერმა გაურკვეველი მიმართულებით არ გაგაგზავნოს. მეორე: ადამიანის მეხსიერებას ცნებები მართავენ და არა *სიტყვები*. როდესაც თქვენს მეხსიერებაში კოდირების სპეციფიკურობის შესახებ ეძებთ პასუხს, არ აქვს მნიშვნელობა რას იტყვით, „მკვლევარს“ თუ „ექსპერმენტატორს“, „აღმომჩენს“ თუ „შემქმნელს“. ცნება აამოქმედებს თითოეულ სიტყვას, როგორც მიმნიშნებელს. კომპიუტერს კი საქმე მხოლოდ სიტყვებთან აქვს. მაგალითად, როდესაც ჩვენ Google.com-ს ვეუბნებით, შეცვალოს „აღმომჩენი“ „შემქმნელით“, ის გვაძლევს ბმულს მეხსიერების თეორიაში გარკვეული გვერდის მითითებით. „მკვლევრის“ შეცვლა „ექსპერიმენტატორით“ გვაძლევს, როგორც პირველი ბმულის შემთხვევაში, გვერდს სათაურით: „ტალღები, პულსი, ნეირონული მასის თეორია“. ეს პატარა ექსპერიმენტი კარგად უჩვენებს, თუ კომპიუტერი, ადამიანის მეხსიერებისგან განსხვავებით, როგორ უფრო მეტადაა დამოკიდებული სიტყვებზე, ვიდრე ცნებებზე.ახლა მაინც თუ გრძნობთ მცირეოდენ უპირატესობას კომპიუტერთან შედარებით? შეგიძლიათ, რამდენიმე წუთი დაუთმოთ იმაზე ფიქრს, თუ როგორ შეიძლება ადამიანის მეხსიერების ეს თვისებები კომპიუტერსაც გადასცეთ.

ვებ-გვერდები:
www.google.com
www.AskJeeves.com

თანაც: თქვენს მეხსიერებაში შენახულია ცოდნა იმის შესახებ, რომ ზოგიერთი ფრინველი იჭმევა, ზოგი საშიშია, ზოგი კი ნაციონალური სიმბოლოა.

როგორც ვხედავთ, იერარქიებში გარკვეული საფეხური არსებობს, რომელზეც ადამიანები უკეთ მოიაზრებენ ობიექტებს და ახდენენ მათ კატეგორიზაციას. მათ **ბაზისურ დონეებს** უწოდებენ (Rosch, 1973, 1978). მაგალითად, როდესაც თქვენ ბაზარში ყიდულობთ ვაშლს, შეგიძლიათ იფიქროთ მასზე, როგორც ხილის ერთ-ერთ სახეობაზე, რომლის მნიშვნელობაც ძალიან ფართოა, ან როგორც შაფრანზე, რაც სპეციფიკური და ვიწრო მნიშვნელობისაა.



სურათი 8.12

ცნებათა იერარქიულად ორგანიზებული სტრუქტურა

კატეგორია ცხოველი შეიძლება დაიყოს ისეთ ქვეკატეგორიებად, როგორიცაა ფრინველი და თევზი, თითოეული ქვეკატეგორია შეიძლება კიდევ დაიყოს. ზოგიერთი ინფორმაცია (აქვს კანი) გააჩნია იერარქიის ყველა დონეს; სხვა ინფორმაცია (მაგალითად, შეუძლია სიმღერა) მხოლოდ დაბალი დონის ცნებებს შეიძლება ჰქონდეს (მაგალითად, იადონს).

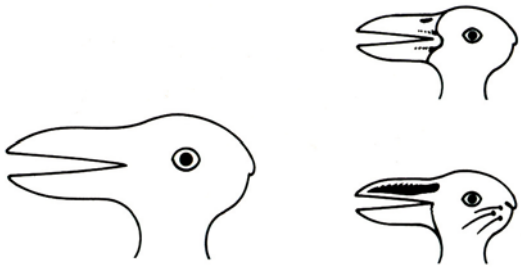
ბაზისური დონე კი არის **ვაშლი**. თქვენ რომ გაჩვენონ ამ ობიექტის სურათი და გკითხონ, რა არის ეს, თქვენ უფრო სწრაფად უპასუხებთ, რომ ეს ვაშლია (და არა ხილის რომელიმე კონკრეტული სახეობა). ბაზისურ დონეს პროტოტიპის გამოწვევის მეტი ძალა აქვს. თქვენ *ვაშლის* ცნებასთან მეტი შეხება და გამოცდილება გაქვთ, ვიდრე მის სპეციფიკურ ჯიშებთან. თქვენ რომ ვაშლების გამომყვანი იყოთ, ბაზისური დონე ამ იერარქიაში უფრო დაბალი გექნებოდათ.

სქემები

ჩვენ ვნახეთ, რომ ცნებები მეხსიერების იერარქიაში აგურების ფუნქციას ასრულებენ. მათ ეს როლი უფრო რთულ კომპლექსებშიც აქვთ. გაიხსენეთ სურათი 8.2. საიდან ხვდებით ინსტინქტურად, რომ ბაჭიის ადგილი არ არის სამზარეულოში? ჩვენ ადრე უკვე აღვნიშნეთ, რომ ეს პროცესი იმპლიციტურ მეხსიერებას ემყარება, მაგრამ ჩვენ არ გვითქვამს, თუ მეხსიერების რომელი სტრუქტურა იყო ამისთვის გამოყენებული. უფრო ზუსტად რომ ვთქვათ, ის, რაც თქვენ გჭირდებათ, არის ისეთი სახის რეპრეზენტაცია მეხსიერებაში, რომელიც სამზარეულოს ინდივიდუალურ ცნებას – მაცივრის, ჭურჭლის სარეცხი ნიჟარის თუ გაზქურის შესახებ ცოდნას – გააერთიანებს უფრო დიდ სტრუქტურაში. **სქემა** არის ცნებითი ჩარჩო, ან ცოდნათა კლასტერი საგნების, ადამიანების და სიტუაციის შესახებ. სქემები არის „ცოდნათა შეკვრები“, რომლებშიც გარემოს სტრუქტურის შესახებ რთული განზოგადებებია აღბეჭდილი. თქვენ გაქვთ სამზარეულოს და საწოლი ოთახის სქემა, სამარშრუტო ტაქსის მძღოლის და პროფესორის, ქეიფისა და ბანკეტის სქემები. შეგიძლიათ,

ბაზისური დონე (Basic level) – კატეგორიზაციის დონე, რომელიც ყველაზე სწრაფად შეიძლება ამოვიტანოთ მეხსიერებიდან და გამოვიყენოთ ყველაზე ეფექტურად.

სქემები (Schemas) – ობიექტების, ხალხის, ან სიტუაციის შესახებ კონცეპტუალური ჩარჩოები, ან ცოდნის „კლასტერები“, ცოდნის ერთეულები, რომლებიც მოიცავენ გარემოს სტრუქტურების შესახებ განზოგადებებს.



სურათი 8.13

ცნობის ილუზია

იხვი თუ კურდღელი

რამდენიმე წუთი დაუთმოთ და დაფიქრდეთ, თუ რა და როგორ არის ამ კატეგორიებში განზოგადებული.

ერთი რამ, რასაც შეამჩნევდით, ისაა, რომ თქვენი სქემა არ მოიცავს თქვენი ცვალებადი გამოცდილების ყველა ინდივიდუალურ დეტალს. თუ პროტოტიპი კატეგორიების შესახებ თქვენი გამოცდილებების საშუალოა, სქემაში წარმოდგენილია გარემოში სიტუაციათა შესახებ თქვენი გამოცდილებების საშუალო. ისევე, როგორც პროტოტიპები, თქვენი სქემებიც ცვალებადია და ცხოვრებისეულ მოვლენებთან ერთად იცვლება (Rumelhart et al., 1986). თქვენი სქემაც მხოლოდ იმ დეტალებს მოიცავს, რომელსაც განსაკუთრებული ყურადღება დაუთმეთ. მაგალითად, როდესაც ეკითხებით, რა არის წარმოდგენილი, რა ხატია თუ წერია ოცთეთრიან მონეტაზე, სტუდენტები არასოდეს ამბობენ, რომ მასზე *ირემია* გამოხატული, თუმცა, ეს გამოსახულება ყველა მონეტაზეა (Rubin & Kontis, 1983). აბა, შეამოწმეთ! ამრიგად, თქვენი სქემა ინახავს ზუსტად იმას, რაც *შეამჩნიეთ* გარემოში. ახლა კი განვიხილოთ ყველა ის გზა, რომელშიც ცნებებს და სქემებს იყენებთ.

მეხსიერების სტრუქტურების გამოყენება

მოდით, ვნახოთ, თუ როგორ მოქმედებს მეხსიერების ზოგიერთი სტრუქტურა. თქვენმა სქემამ შეასაძლებლობა მოგცათ, უყოყმანოთ მიმხვდარიყავით, რომ ბაჭიის ადგილი სამზარეულოში არ არის. ახლა გაიხსენეთ მე-5 თავი, სადაც განვიხილეთ, თუ რა გავლენას ახდენს ადრინდელი ცოდნა ორაზროვანი ფიგურის ინტერპრეტაციაზე. გახსოვთ ეს ფიგურა (**სურ. 8.13**)? რას ხედავთ – იხვს თუ ბაჭიას? დავუშვათ, ჩვენ წინასწარ მოგამზადეთ იმისთვის, რომ დაინახავდით იხვს, ანუ თუ თქვენ შეუსაბამებთ ნახატის ნიშნებს თქვენს სქემატურ მოლოდინებს ამ ნიშნების მიმართ, დაინახავთ იხვს. იგივე მოხდება ბაჭიის მიმართაც, თუ გექნებათ ბაჭიის მოლოდინი. ჩვენ ვიყენებთ მეხსიერებაში არსებულ ინფორმაციას, რათა გავამართლოთ მოლოდინი.

თქვენ გაქვთ, აგრეთვე, მეხსიერების სტრუქტურები, რომლებიც გავლენას ახდენენ თქვენს აღქმასა და მოგონებაზე (Cantor & Mischel, 1979; Levy et al., 1999). მაგალითად, თქვენ, ალბათ, უკვე გექნებათ კბილის ექიმის, საკულტო ბელადების, ეკოლოგისტების და მაშველების ცნებები. თუ თქვენთვის უცნობ პიროვნებაზე გეტყვიან, რომ ის ერთ-ერთი ამ პროფესიის წარმომადგენელია, თქვენი სტერეოტიპული წარმოდგენა მიაწერს მას კონკრეტულ პიროვნულ მახასიათებლებს ან შესაბამის ქცევებს. სოციალური ფსიქოლოგების მიერ დადგენილ იქნა, რომ ენას და სიტყვებსაც შეუძლიათ, გარკვეული გავლენა მოახდინონ ამ ცნებათა ინტერპერსონალურ გამოყენებაზე. ეს გამოკვლევა გვიჩვენებს, რომ მეხსიერების სტრუქტურებს შეუძლიათ, გავლენა მოახდინონ სამყაროს შესახებ თქვენს აზრთა მსვლელობაზე: – თქვენი აწმყო გამოცდილება წარსული გამოცდილებით არის შეფერილი და ეს უკანასკნელი ცვლის თქვენს მოლოდინებს მომავლის მიმართ. მაღე, ასევე, ნახავთ, რომ ხშირად ერთი და იგივე მიზეზით, ცნებები და სქემები შეიძლება ხელს უშლიდეს ზუსტ მოგონებას.

მოგონება, როგორც რეკონსტრუქციული პროცესი

ახლა განვიხილოთ სხვა მნიშვნელოვანი საშუალება, რომელშიც გამოიყენება მეხსიერების სტრუქტურა. ბევრ შემთხვევაში, როდესაც გთხოვენ, მოიგონოთ გარკვეული ინფორმაცია, თქვენ ვერ ახერხებთ ამას. ამის ნაცვლად, თქვენ რეკონსტრუქციას უკეთებთ ინფორმაციას უფრო ზოგადი სახით შენახული ცოდნიდან. **რეკონსტრუქციული** მეხსიერების ნათელსაყოფად განვიხილოთ შემდეგი სამი კითხვა:

- მე-3 თავში არის თუ არ სიტყვა „და“?
- 1991 წელი შეიცავს თუ არა 7 ივლისის დღეს?
- სუნთქავდით გუშინ 2.05 –სა და 2.10 წუთს შორის?

თქვენ, ალბათ, სამივე კითხვას დადებით პასუხს გასცემთ ყოველგვარი მერყეობის გარეშე, მაგრამ, რა თქმა უნდა, ამ მოვლენების კონკრეტული ეპი-

ზოდური მეხსიერება არ გექნებათ (იმ შემთხვევების გამოკლებით, თუ, მაგალითად, ვინმე 7 ივლისს არ არის დაბადებული და მისთვის ეს განსაკუთრებული დღეა). ამ კითხვებზე პასუხის გასაცემად თქვენ უნდა გამოიყენოთ ზოგადი ცოდნა, რათა რეკონსტრუქცია გაუკეთოთ მას და ივარაუდოთ, რა შეიძლება მომხდარიყო. რეკონსტრუქციის ეს პროცესი უფრო დეტალურად გავარჩიოთ.

რეკონსტრუქციული მეხსიერების სიზუსტე

თუ ადამიანები ზოგჯერ ცოდნის ზოგიერთი ასპექტის რეკონსტრუქციას ახდენენ ზუსტი მონაცემების აღდგენის ნაცვლად, მაშინ მოსალოდნელია, აღმოვაჩინოთ შემთხვევები, როდესაც რეკონსტრუირებული მოგონების ფაქტები განსხვავებულ იქნება რეალური სურათისგან, ანუ მეხსიერების შეცდომებს ექნება ადგილი. მეხსიერების შეცდომის ერთ-ერთი ყველაზე შთამბეჭდავი დემონსტრაცია საკმაოდ ძველია. კლასიკურ ნაშრომში – „მოგონება: ექსპერიმენტული და სოციალური ფსიქოლოგიის გამოკვლევები“ (1932) – **სერ ფრედერიკ ბარტლეტი** იკვლევდა საკითხს, თუ როგორ მოქმედებს წარსული გამოცდილება ახლად შეძენილი ინფორმაციის მოგონებაზე. ბარტლეტი სტუდენტებს სთხოვდა, დაემახსოვრებინათ განსხვავებული კულტურის თქმულებები და ლეგენდები. ყველაზე ცნობილია მისი მასალა „სულების ბრძოლა“.

ბარტლეტმა აღმოაჩინა, რომ მისი სტუდენტების მიერ გახსენებული შინაარსი განსხვავდებოდა ორიგინალისგან, ანუ იმისგან, რასაც აწვდიდნენ დასამახსოვრებლად. შინაარსის დამახინჯება სამი სახის რეკონსტრუქციულ პროცესს მოიცავდა:

- *დონის დაწევა* (leveling) – მოთხრობის გამარტივება;
- *გამოკვეთა* – გარკვეული დეტალების განსაკუთრებული გაშუქება;
- *ასიმილაცია* – დეტალების შეცვლა ისე, რომ ისინი უკეთეს შესაბამისობაში მოსულიყვნენ საკუთარ ცოდნასთან.

ამრიგად, ცდის პირები იხსენებდნენ მოთხრობას და მათთვის უცნობ სიტყვებს თავისი კულტურისთვის ჩვეული სიტყვებით ცვლიდნენ: – *ნავი კანოეს* ნაცვლად, *თევზაობა – სელაპებზე ნადირობის* მაგივრად. ბარტლეტის ცდის პირები, ასევე, ხშირად ცვლიდნენ მოთხრობის შინაარსსაც, რათა შეემცირებინათ ზებუნებრივი ძალების შესახებ ფრაზები, რომელიც მათი კულტურისთვის არ იყო დამახასიათებელი.



მიყვნენ რა ბარტლეტის კვალს, თანამედროვე მკვლევრებმა შეისწავლეს მეხსიერების დარღვევების მრავალფეროვნება, რომელთაც ადგილი აქვთ მოგონების კონსტრუქციული პროცესების გამოყენების დროს (Bergman & Roediger, 1999). მაგალითად, მკვლევართა ერთმა ჯგუფმა გამოავლინა კანონზომიერება, რომელსაც „საპნის ოპერის“ ეფექტი უწოდა (Owens et al., 1979). ერთი ეპიზოდი ამ გამოკვლევის მასალიდან:

> *ნენსი მივიდა კოქტეილის წვეულებაზე. მან მიმოიხედა ოთახში, რათა იქ მყოფნი შეეთვალიერებინა. იგი სასაუბროდ მიუახლოვდა თავის პროფესორს. მან იცოდა, რაც უნდა ეთქვა მისთვის, მაგრამ ნერვიულობდა ამაზე. სტუმართა ერთმა ჯგუფმა შარადების თამაში დაიწყო. ნენსი ზევით ავიდა ცოტა მოსამაგრებლად. კონიაკი კი კარგი იყო, მაგრამ მას არ აინტერესებდა, თუ რაზე საუბრობდა იქ სტუმრების ნაწილი. ცოტა ხნის შემდეგ, საკმარისიაო, გადაწყვიტა მან და დატოვა წვეულება.*

ახლა წარმოიდგინეთ როგორ განსხვავებულად აღიქვამთ ამ ნაწყვეტს, თუ თქვენ ცდის პირთა

რეკონსტრუქციული მეხსიერება (Reconstructive memory) – მეხსიერების კონკრეტული რეპრეზენტაციების არარსებობის პირობებში შენახული ცოდნის ზოგად ტიპებზე დაყრდნობით ინფორმაციის ერთად განლაგების პროცესი.

მეორე ჯგუფში აღმოჩნდებით, რომელთაც წინასწარ ეს შესავალი წააკითხეს:

ნენსიმ გაღვიძებისას ისევ სისუსტე იგრძნო და გაუკვირდა, მართლა ფეხმძიმედ იყო თუ არა. როგორ უნდა უთხრას პროფესორს, რაც დაინახა?

ახლა ხელახლა მიუბრუნდით პირველ ნაწყვეტს და ხელახლა წაიკითხეთ. ცდის პირებისათვის ამ წინასიტყვაობის არსებობას თუ არარსებობას გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს მათი მეხსიერებისათვის. როდესაც სთხოვთ, მოიგონონ შინაარსი, ან იცნონ ნაწყვეტები, ისინი, რომელთაც წაკითხული აქვთ შესავალიც და, აქედან გამომდინარე, თავში მოსდით „არასასურველი ფეხმძიმობის“ სქემა, უფრო მეტად იმას აღადგენენ ან იცნობენ, რომელიც ნენსის ფეხმძიმობას უკავშირდება. ცდის პირთა მიერ სქემის გამოყენება იწვევს შინაარსის შესაბამის და მოსალოდნელ დამახინჯებას.

მაგრამ უნდა გვახსოვდეს და მნიშვნელოვანიცაა, რომ როგორც მე-5 თავში, როდესაც აღქმის ილუზიებზე ვსაუბრობდით, ფსიქოლოგებს პროცესების ნორმალური ოპერაციების საჩვენებლად ხშირად ისეთი პირობები და სიტუაციები მოჰყავთ, რომლებიც შეცდომებს იწვევენ. ისევე, როგორც აღქმის ილუზიები არ გაიძულებენ რეალურად კედელში გასვლას, მეხსიერების „ილუზიებიც“ ძალიან იშვიათად თუ შეგიშლით ხელს ყოველდღიურ ცხოვრებასა და საქმიანობაში.

მეხსიერების ეს დამახინჯებები შეგიძლიათ განიხილოთ, როგორც ჩვეულებრივ, ძალიან კარგად მომუშავე პროცესთა თანმდევი მოვლენა. ფაქტობრივად, თქვენ უმრავლეს შემთხვევაში გარკვეული ეპიზოდის დეტალების აღდგენა არც კი გჭირდებათ, მოვლენათა არსის აღდგენა რეკონსტრუქციითაც მშვენივრად ხერხდება.

ცოტა ვრცლად შევეხოთ იმ თვალსაზრისს, რომლის მიხედვითაც, დეტალების აღდგენა ყოველთვის ვერ ხერხდება. იმისათვის, რომ ვნახოთ, როგორ შეუძლია რეკონსტრუქცია განიცადოს მეხსიერებამ, რათა მოერგოს მოგონების საგანს თუ მიზანს, გამოვიყენოთ *ციტატების* შემთხვევა. არცთუ იშვიათია შემთხვევა, როდესაც გინდათ თქვენი სიტყვა თუ მოხსენება გაამდიდროთ სხვისი გამონათქვამით, მაგალითად, შეიძლება თქვათ: „გაიხსენეთ, ჩვენი ფსიქოლოგიის პროფესორი რომ გვეუბნებოდა – „კორელაცია მიზეზობრიობას არ ნიშნავსო“. როდესაც ვინმეს სიტყვიდან ციტატას იყენებთ, თქვენ არჩევთ ასპექტებს, რომლებსაც თქვენი მეხსიერება რეკონსტრუქციას უკეთებს (Clark & Gerrig, 1990) და შეგიძლიათ სიტყვასიტყვით მოიტანოთ ის, ან მისი დედააზრი გადმოსცეთ. ამ გადაწყვეტილებას თქვენ თქვენი სიტყვიდან გამომდინარე იღებთ. მკვლევრებმა გვიჩვენეს, რომ მეხსიერების გამოყენება ამ მიზნების ცვლასთან ერთად იცვლება.

საიდან ვიცით

მიზნები გავლენას ახდენენ მეხსიერებაზე

ცდის პირებს აჩვენებდნენ წუთნახევარი ხანგრძლივობის სცენას ვიდეოფილმიდან და სთხოვდნენ დაემახსოვრებინათ დიალოგი ამ ნაწყვეტიდან. მათ 45 წუთი ეძლეოდათ, რაც საკმარისი იყო იმისათვის, რომ თითოეულ მათგანს საკმაოდ ზუსტად აღედგინა დიალოგის ტექსტი. ცდის პირები ორ ჯგუფად გაყვეს. თითოეულ სტუდენტს დიალოგის შინაარსი სხვა სტუდენტისთვის უნდა გადაეცა, მაგრამ ერთ ჯგუფს სთხოვდნენ ეს მოთხრობა მაქსიმალურად ზუსტი ყოფილიყო (ტექსტთან ახლოს), ხოლო, მეორე ჯგუფს კი სთხოვდნენ, რაც შეიძლება საინტერესო ყოფილიყო მათი მონათხრობი. ის ცდისპირები, რომლებსაც მაქსიმალური სიზუსტით აღდგენის ინსტრუქცია ჰქონდათ, 99%-ით, სიტყვასიტყვით აღადგენდნენ დიალოგს მაშინ, როდესაც მეორე ჯგუფის ცდის პირებმა დიალოგის მხოლოდ 62% აღადგინეს. მიუხედავად იმისა, რომ ორივე ჯგუფის წევრებმა დიალოგის ტექსტი ძალიან კარგად დაიმახსოვრეს, მეორე ჯგუფმა, უბრალოდ, არჩია, რომ უფრო საინტერესო იქნებოდა, თუ ყველაფერს არ უამბობდა სხვას (Wadi, Klark, 1993).

ეს შედეგი გვიჩვენებს, რომ ჩვენი ინფორმაციის ზუსტად აღდგენაზე დახარჯული ძალისხმევა გარემოებებზეა დამოკიდებული. თუ თქვენ თვლით, რომ ვალდებული ხართ, ზუსტად მოიგონოთ რა მოხდა, თქვენ ამას გააკეთებთ – ობიექტურ მონაცემს წარადგენთ, ან აღიარებთ და იტყვით, რომ არ გახსოვთ. ზოგიერთ ცხოვრებისეულ სიტუაციაში, მართლაც, საკმარისია იმის უბრალო რეკონსტრუქცია, რაც მოხდა ანუ მეტ-ნაკლებად ზუსტი აღდგენა. ეს თქვენი გადასაწყვეტია. მაგრამ არსებობს ერთი სფერო, სადაც თქვენ უდაო პასუხისმგებლობა გეკისრებათ იმის



აღდგენის სიზუსტეზე, თუ რა მოხდა. განვიხილოთ მოწმის მეხსიერება.

მოწმის მეხსიერება

მოწმე სასამართლოზე დებს ფიცს – „თქვას სიმართლე და მხოლოდ სიმართლე“. ამ თავში ჩვენ ვნახავთ, რომ მეხსიერება ზუსტი იქნება თუ მცდარი, დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ არის ინფორმაცია აღბეჭდილი და ემთხვევა თუ არა აღდგენის პირობები აღბეჭდვის პირობებს. ვინაიდან ფსიქოლოგებმა იციან, რომ ადამიანებმა შეიძლება ვერ თქვან „სიმართლე“ მაშინაც კი, როდესაც ეს ძალიან სურთ, მათ ყურადღება *მოწმის მეხსიერებაზე* გაამახვილეს და მისი შესწავლა დაიწყეს. მათი მიზანი გამოძიებისთვის ხელშეწყობა და ისეთი მეთოდის მოძებნაა, რომელიც მოწმის ჩვენების სიზუსტეს უზრუნველყოფს.

ამ მიმართულებით მნიშვნელოვანი გამოკვლევები იქნა ჩატარებული **ელიზაბეტ ლოფტუსის** და მისი კოლეგების მიერ (Elizabeth Loftus et al., 1979, 1992). მათი გამოკვლევის ძირითადი დასკვნა ის იყო, რომ მოწმის მეხსიერება (ჩვენება) ძალიან ადვილად იცვლებოდა *შემდგომი ინფორმაციების* გავლენით. მაგალითად, ცდის პირებს უჩვენებდნენ ფილმს, სადაც ავტოკატასტროფა ხდებოდა - ორი მანქანა ერთმანეთს ეჯახებოდა და სთხოვდნენ, განესაზღვრათ მანქანების სიჩქარე (Loftus & Palmer, 1974). მათ ერთ ნაწილს კითხვას შემდეგნაირად უსვამდნენ: „რამდენად სწრაფად მოძრაობდნენ მანქანები *შეჯახებისას*?“ ხოლო მეორე ნაწილს კი ეკითხებოდნენ: „რა სიჩქარით მოძრაობდნენ მანქანები, როდესაც ისინი ერთმანეთს *შეეჯახნენ*?“ პირველ შეკითხვაზე ცდის პირების პასუხი საშუალოდ 100კმ/სთ იყო, მეორე კითხვაზე კი – 80კმ/სთ. ერთი კვირის შემდეგ მათ ეკითხებოდნენ: „დაინახეთ ჩამსხვრეული მინები?“ სინამდვილეში ჩამსხვრეული მინები ფილმში არ იყო. მიუხედავად ამისა, პირველი ჯგუფის ცდის პირთა მესამედმა აღნიშნა, რომ დაინახა შუშის ნამსხვრევები, ხოლო მეორე ჯგუფიდან კი მხოლოდ 14%-მა დაასასტურა ეს. ამრიგად, მოვლენის შემდგომ ინფორმაციას არსებითი გავლენა აქვს მოწმის ჩვენებაზე.

მოვლენის შემდგომმა ინფორმაციამ შეიძლება დაამახინჯოს მოწმის მეხსიერება მაშინაც კი, როდესაც ცდის პირს გაცნობიერებული აქვს, რომ ექსპერიმენტატორი შეიძლება ეცადოს მის შეცდომაში შეყვანას. ის ვერ ახერხებს თავისი მეხსიერების ნამდვილი წყაროს გარჩევას; ვეღარ ხედავს განსხვავებას მოვლენასა და მის შემდგომ ინფორმაციას შორის (Johnson et al., 1993; Weingardt et al., 1995). როგორც მოსალოდნელი იყო, როდესაც ადამიანს რამდენჯერმე წარუდგენენ მცდარ ინფორმაციას, იგი სწორედ მას მიიჩნევს უფრო ნამდვილად (Mitchell & Zaragoza, 1996), თუმცა, გარკვეული წინააღმდეგობა არსებობს ამ მოვლენის ახსნითი მექანიზმების დადგენაში (Lindsay, 1993; Loftus, 1992; Schreiber & Sergent, 1998). შემდგომი ინფორმაციის გავლენით მოწმის ჩვენების შეცვლის ტენდენცია დადგენილად ითვლება. ეს გამოკვლევები ადასტურებენ იმ აზრს, რომ თქვენი მეხსიერება იცვლება – რეკონსტრუქციას განიცდის წარსული გამოცდილების სხვადასხვა ელემენტების გავლენით.

ჩვენ განვიხილეთ აღბეჭდვის, შენახვისა და აღდგენის ბევრი მნიშვნელოვანი თავისებურება. დასასრულ, მეხსიერების ამ ფუნქციების ბიოლოგიურ საფუძვლებს განვიხილავთ.

შეჯამება

მეხსიერების ძირითადი ფუნქციაა მსგავსი გამოცდილების ერთმანეთთან დაკავშირება, რათა გარემოში უკეთ გავერკვეთ. ცნებები მენტალურ კატეგორიებს წარმოადგენენ. პროტოტიპები იქმნება მთელ ჩვენს გამოცდილებაზე დაყრდნობით კატეგორიის წევრების ჩათვლით და, ამდენად, ყოველი ახალი წევრის აღქმასთან ერთად თვითონაც იცვლება. იქმნება ერთგვარი ბაზისური დონე, რომლის დახმარებითაც ადამიანები უკეთ ახდენენ კატეგორიზაციას და უკეთ გაიაზრებენ მოვლენებს. სქემებსა და კონცეპტუალურ ჩარჩოებში გამოცდილების მოზრდილი მონაკვეთების კანონზომიერებები უკეთ ჩანს, ვიდრე ცნებები.

როდესაც ინფორმაციის ზუსტი აღდგენა ვერ ხერხდება, მისი რეკონსტრუქცია ხდება. რეკონსტრუქ-

ციაზე სქემა ახდენს გავლენას. მეცნიერებმა გვიჩვენეს, რომ მეხსიერების გამოყენება კომუნიკაციის მიზნის ცვლილებასთან ერთად იცვლება. მოწმის ჩვენება აუცილებლად მოითხოვს ზუსტ მეხსიერებას, მაგრამ გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ის მოწყვლადია დამახინჯებებისადმი მოვლენის შემდგომი ინფორმაციის გავლენით.

მეხსიერების ბიოლოგიური ასპექტები

დროა, გთხოვოთ, გაიხსენოთ რიცხვი, რომელიც თქვენ მეხსიერების შესახებ თავის დაწყებისას უნდა დაგემახსოვრებინათ. შეგიძლიათ მოიგონოთ? რატომ, რა მიზნით ჩაგიტარეთ ასეთი სავარჯიშო? იფიქრეთ იმ უნარის ბიოლოგიურ საფუძვლებზე, რომელიც შესაძლებლობას გაძლევთ, ნებისმიერი ინფორმაცია მონახოთ და მოიგონოთ. როგორ აკეთებთ ამას? აღბეჭდვა მეხსიერებაში თქვენს ტვინში გარკვეულ ცვლილებებს გულისხმობს. თუ თქვენ გინდათ, რომ ეს ინფორმაცია, სულ მცირე, ამ თავის ბოლომდე დაგამახსოვრდეთ, ამ ცვლილებას პერმანენტული ხასიათი უნდა ჰქონდეს. როდესმე დაგისვამთ კითხვა თქვენი თავისთვის, თუ როგორ არის ეს შესაძლებელი? ჩვენი თხოვნის მიზეზი, დაგემახსოვრებინათ ნებისმიერი რიცხვი, სწორედ ეს იყო, ანუ ის, რომ გაგეგოთ, თუ რაოდენ დიდი მნიშვნელობა აქვს ბიოლოგიას მეხსიერებისთვის. ახლა ცოტა უფრო ღრმად განვიხილოთ ეს საკითხი.

ენგრამის ძიებაში

მოდით, გავიხსენოთ წიგნის დასაწყისში თქვენთვის მოწოდებული ტესტი, უფრო ზუსტად, შევამოწმოთ თქვენი მეხსიერება. 37 ხომ ის რიცხვია, რომლის დამახსოვრებაც გთხოვეთ. როგორ უნდა განვსაზღვროთ, თქვენს ტვინში სად აღიბეჭდა ის? **კარლ ლეშლიმ** (Karl Lashly, 1929, 1950), რომელმაც შექმნა პირველი წიგნი მეხსიერების ანატომიის შესახებ, ეს საკითხი **ენგრამის** – ტვინში მეხსიერების ფიზიკური წარმომადგენლის – ძიებას დაუკავშირა. ლეშლი ვირთაგვებს ლაბირინთში გავლას ასწავლიდა, შემდეგ მათ ტვინის ცალკეულ ნაწილებს ამოკვეთდა ხოლმე და ამოწმებდა ლაბირინთში ნასწავლ ქცევას. მან დაადგინა, რომ ტვინის დაზიანებით გამოწვეული მეხსიერების დარღვევა ამოკვეთილი ქსოვილის ზომის პროპორციული იყო. დარღვევა მით უფრო ძლიერი იყო, ტვინის რაც უფრო დიდი ნაწილი იყო დაზიანებული. ამავე დროს, მეხსიერებაზე გავლენას არ ახდენდა ის, თუ ტვინის რა ნაწილი იქნებოდა დაზიანებული. ლეშლის მიხედვით, ენგრამა ტვინის ერთ კონკრეტულ უბანში კი არ თავსდება, არამედ მთელ ტვინზე ვრცელდება.

ლეშლიმ იმიტომ ვერ შეძლო ენგრამის ლოკალიზაცია, რომ მარტივ სიტუაციაში მეხსიერების სხვადასხვა ფორმა ერთდროულად მონაწილეობს. ლაბირინთის სწავლა მოიცავს სივრცით, მხედველობით და ყნოსვით გამღიზიანებლებს. ნეირომეცნიერების მტკიცებით, რთული, კომპლექსური ინფორმაციის დახსომება მრავალ ნეირონულ სისტემაშია განაწილებული მაშინ, როდესაც დისკრეტული ცოდნა ცალკე გადამუშავდება – ტვინის მხოლოდ შეზღუდულ უბნებში ლოკალიზდება (Markowitsch, 2000; Rolls, 2000).

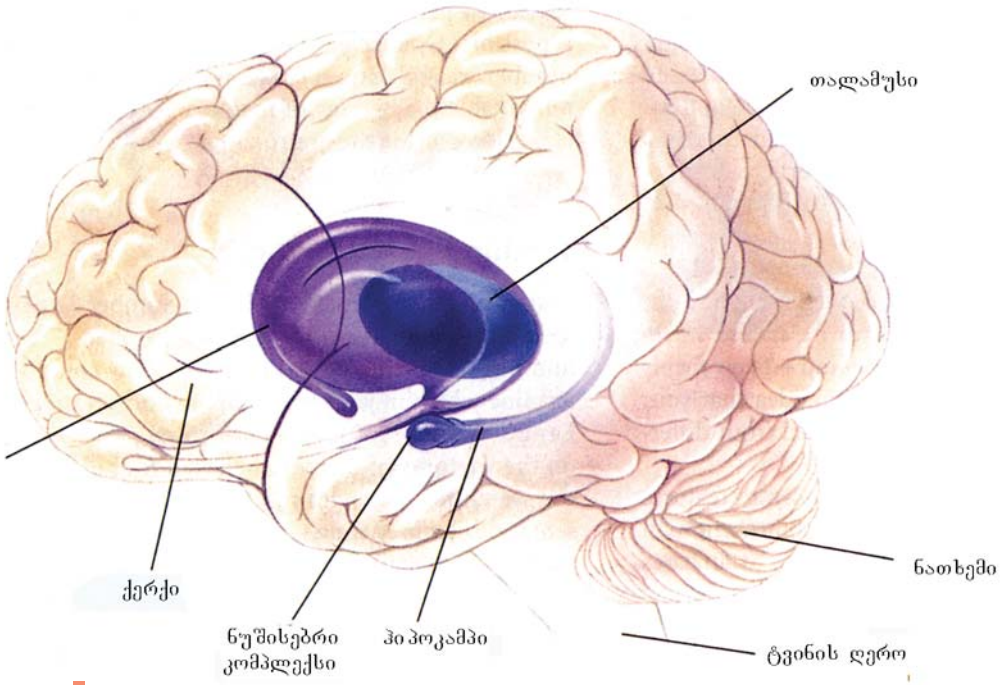
მეხსიერება მოიცავს ოთხ ძირითად ნერვულ სტრუქტურას:

- *ნათხემი* – მნიშვნელოვან როლს თამაშობს პროცედურული მეხსიერებისთვის, რომელიც განმეორებას საჭიროებს და კლასიკური განპირობებისთვის;
- *ზოლიანი სხეული* – წინა ტვინის კომპლექსური სტრუქტურა. ჩვევის ჩამოყალიბებისა და „სტიმული-რეაქცია“ კავშირების სავარაუდო საფუძველია;
- *დიდი ტვინის ქერქი* – პასუხისმგებელია სენსორული მეხსიერებას და შეგრძნებებს შორის ასოციაციებზე;
- *ნუშისებრი კომპლექსი* – პასუხისმგებელია ფაქტების, თარიღების, სახელების დეკლარაციულ მეხსიერებაზე, აგრეთვე, ემოციური შთაბეჭდილებების დახსომებაზე.

ტვინის სხვა ნაწილებს, როგორიცაა: თალამუსი, ბაზალური წინატვინი და პრეფრონტალური კორტექსი, აგრეთვე, გააჩნიათ საშუალებები მეხსიერების სხვადასხვა ტიპის ფორმირებისთვის.

მე-3 თავში ტვინის ანატომია განვიხილეთ. ახლა განვიხილოთ ის ნეიროფსიქოლოგიური მეთოდები, რომელიც შესაძლებლობას გვაძლევენ გამოვიტანოთ დასკვნები იმ როლის შესახებ, რომელსაც ტვინის სპეციფიკური სტრუქტურები ასრულებენ მეხსიერების მუშაობაში. ჩვენ ორი ტიპის გამოკვლევებს შევეხებით. პირველ რიგში, ვისაუბრებთ „ბუნებრივ ექსპერიმენტზე“, რომელსაც ტვინის ბუნებრივი დაზიანე-

ენგრამა (Engram) – მეხსიერების ფიზიკური კვალი ტვინში.



სურათი 4.16

ტვინის სტრუქტურა .....

ი ი

ბისას ვხვდებით, შემდეგ კი იმ ახალ ტექნიკურ საშუალებებს აღვწერთ, რომელთაც მკვლევრები ტვინში მიმდინარე მეხსიერების პროცესების შესახებ ცოდნის გასაღრმავებლად იყენებენ.

ამნეზია

1960 წელს, საჰაერო ძალების რადარების ახალგაზრდა ტექნიკოსი ნიკი ა. საშინელი დაზიანების მსხვერპლი გახდა, რამაც ძირეულად შეცვალა მისი ცხოვრება.

ნიკი მაგიდასთან იჯდა, მისი მეზობელი კი მინიატურული საფარიკაო დაშნით თამაშობდა. მოულოდნელად ნიკი წამოდგა და შემოტრიალდა – სწორედ იმ დროს, როდესაც მისმა ამხანაგმა მოიქნია დაშნა. დაშნა ნიკის მარჯვენა ნესტოს მოხვდა და მოძრაობა მარცხენა ტვინის მიმართულებით განაგრძო. ამ შემთხვევამ იგი სერიოზულად დააზიანა. ყველაზე მძიმე პრობლემა **ამნეზია**. ხანგრძლივი დროით მეხსიერების დაკარგვა იყო. ამნეზიის გამო ნიკს ყველაფერი აღქმისთანავე ავიწყდება; წიგნში რამდენიმე აბზაცის წაკითხვის შემდეგ პირველი წინადადებები აღარ ახსოვს; სატელევიზიო გადაცემიდან აზრი ვერ გამოაქვს, სანამ რეკლამის განმავლობაში აქტიურად არ მოიგონებს და გაიმეორებს ორიოდე წუთის წინ ნანახს.

მეცნიერები სარგებლობენ ნიკის მსგავსი პაციენტებით, რადგან „ბუნებრივ ექსპერიმენტად“ თვლიან ასეთ შემთხვევებს. ნიკის მსგავსი ტვინის დაზიანების ადგილის დაკავშირებამ ქცევის დეფიციტთან საშუალება მისცა მკვლევრებს დაედგინათ მეხსიერების სხვადასხვა ფორმების მიმართება ტვინის გარკვეულ უბნებთან. თავის მხრივ, ნიკს ჯერ კიდევ ახსოვს მოქმედებები, ანუ არა აქვს დარღვეული პროცედურული მეხსიერება, თუმცა, დეკლარაციული მეხსიერება აღარ ფუნქციონირებს. ასე მაგალითად, მას ახსოვს, როგორ უნდა აურიოს სხვადასხვა მასალა, მაგრამ არ ახსოვს რა კომპონენტებია ამ ნარევში. ექსპლიციტური მეხსიერების დარღვევის ეს ფაქტები ნათლად მიუთითებენ იმაზე, რომ ექსპლიციტურ და იმპლიციტურ მეხსიერებაში ტვინის განსხვავებული უბნებია ჩართული.

ამნეზია (Amnesia) – მეხსიერების დაკარგვა .....

ახლა განვიხილოთ მეხსიერების სხვა დაყოფა, რომელიც შეიძლება განსხვავებულ ანატომიურ სტრუქტურას დავუკავშიროთ. გამოკვლევების შედეგად აღმოჩნდა, რომ ჰიპოკამპის დაზიანების დროს ექსპლიციტური მეხსიერება ირღვევა და არა – იმპლიციტური (Squire, 1992).

საიდან ვიცით

ამნეზიის დროს იმპლიციტური მეხსიერება დაცულია

გამოკვლევათა ერთ სერიაში მონაწილეობდნენ ცდის პირები, რომელთაც *კორსაკოვის სინდრომის* (ქრონიკული ალკოჰოლიზმი) შედეგად დაზიანებული ჰქონდათ ჰიპოკამპი. როგორც ამნეზიის მქონე პაციენტების, ისე ჯანმრთელების ჯგუფს აწვდიდნენ სიტყვათა მწკრივს და სთხოვდნენ, შეეფასებინათ ემოციური თავალსაზრისით, რომელი სიტყვა მოსწონდათ და რომელი – არა. მათი მეხსიერების შესამოწმებლად იყენებდნენ ორ ტესტს. ერთ შემთხვევაში ცდის პირებს ეძლეოდათ სიტყვის დასაწყისი მარცვალი, რომელიც უნდა შეევსოთ თავში მოსული პირველივე სიტყვით (შევსების ტესტი), მეორე ტესტში კი მარცვალი მიმნიშნებლის როლს თამაშობდა, რადგან ცდის პირს მასზე დაყრდნობით უნდა მოეგონებინა შესაბამისი სიტყვა წაკითხული მწკრივიდან (მიმნიშნებლით მოგონების ტესტი). მიმნიშნებელ ტესტში ამნეზიის მქონე პაციენტები ნაკლებს იგონებდნენ, ვიდრე ჯანმრთელები, მაგრამ სიტყვის შევსების ტესტში პაციენტების და ჯანმრთელების მეხსიერების მოცულობა თანაბარი იყო (Graf et al., 1984).

ეს შედეგი იმაზე მიუთითებს, რომ კორსაკოვის სინდრომით გამოწვეული ტვინის დაზიანება გავლენას ახდენს ექსპლიციტურ მეხსიერებაზე, ხოლო იმპლიციტურ მეხსიერებას უცვლელად ტოვებს. მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ეს გავლენა შეიძლება საკმაოდ ხანგრძლივი იყოს (Cave & Squire, 1992). გამოკვლევებით იმპლიციტური მეხსიერება 7 დღის შემდეგ გამოვლინდა. ჰიპოკამპის მნიშვნელოვანი დაზიანების შემთხვევაშიც იმპლიციტური მეხსიერება არ ირღვევა.

ის ფაქტები, რომ ტვინის დაზიანების ზოგიერთი ფორმა აზიანებს ექსპლიციტურ და არა იმპლიციტურ მეხსიერებას, შესაძლებლობას აძლევს ფსიქოლოგებს, ამტკიცონ, რომ მეხსიერების ეს ორი ფორმა განსხვავებულ კანონზომიერებებს ავლენს კოდირებისა და აღდგენის პროცესებში. განვიხილოთ, მაგალითად, ის გზები, რითაც ადამიანები ამყარებენ ასოციაციებს ისეთ წინადადებასთან, როგორიცაა – *„მედიცინა არჩენს ენაბლუობას“*. ჩვენ უკვე ვიცით ზემოთ მოყვანილი გამოკვლევიდან, რომ ამნეზიის მქონე ინდივიდები იძენენ ცოდნას ექსპლიციტური ცნობიერების გარეშე, მაგრამ რამდენად შეუძლიათ ცოდნის შეძენა სიტყვებს შორის ასოციაციური კავშირების შესახებ? ერთი პასუხი, რომელიც იმ ინდივიდის მონაცემებს უკავშირდება (Rajaram, Coslett, 2000), რომლის ინიციალებიცაა C.V. და რომლის ამნეზიაც გამოწვეულია შუბლის წილის ნაწილის, კერძოდ, medialური ტემპორალური ლობის დაზიანებით, არის – „არა“. მიუხედავად იმისა, რომ C.V. *პერცეპტულ* იმპლიციტურ მეხსიერებას ავლენდა, მას არ ჰქონდა *კონცეპტუალური* იმპლიციტური მეხსიერება. ეს შედეგი მიუთითებს იმაზე, რომ ექსპლიციტური მეხსიერების გარეშე გარკვეული ტიპის ასოციაციების შეძენა შეუძლებელია. ამ ტიპის გამოკვლევები შესაძლებლობას აძლევენ მეცნიერებს, უკეთ ჩაწვდნენ მეხსიერების ბიოლოგიურ საფუძვლებს და მეხსიერების პროცესების ორგანიზაციას.

ტვინის სურათი (სკანირება)

ფსიქოლოგებმა დიდი ცოდნა დააგროვეს ანატომიასა და მეხსიერებას შორის კავშირის შესახებ ამნეზიის მქონე ინდივიდებზე დაკვირვების გზით, მაგრამ ტვინის გადაღების ტექნიკამ შესაძლებელი გახადა ჯანმრთელი ცდის პირების მეხსიერების პროცესების შესწავლა (Niberg, Cabeza, 2000) (შეგიძლიათ გადახედოთ მე-3 თავს, სადაც საუბარია გადაღების ტექნიკის შესახებ). მაგალითად, PET-სკანის საშუალებით ენდელ ტულვინგმა და მისმა კოლეგებმა (Nyberg et al., 1996; Tulving et al., 1994) დაადგინეს, რომ ეპიზოდური ინფორმაციის კოდირებისა და აღდგენის დროს ტვინის ორი ნახევარსფერო განსხვავებული აქტივობით ხასიათდება. ეს გამოკვლევები ისეთივეა, როგორც მეხსიერების სტანდარტული გამოკვლევები, იმ განსხვავებით, რომ კოდირებისა და აღდგენის პროცესში ცდის პირთა სისხლის მიმოქცევის სკანირება ხდება PET-ით. ამ გამოკვლევებში გამოვლინდა ტვინის ძლიერი აქტივობა მარცხენა პრეფრონტალურ კორტექსში

ეპიზოდური ინფორმაციის კოდირების დროს, ხოლო მარჯვენა პრეფრონტალურ კორტექსში ტვინის გაძლიერებულ აქტივობას ადგილი ჰქონდა ეპიზოდური ინფორმაციის აღდგენის დროს. ამრიგად, ანატომიური სხვაობაც გამოვლინდა იმ კონცეპტუალური სხვაობების გარდა, რომელიც კოგნიტურმა ფსიქოლოგებმა აღმოაჩინეს.

ფუნქციონალური მაგნიტური რეზონანსით (fMRI) წარმოებულმა გამოკვლევებმაც გამოავლინა მეხსიერების ოპერაციების ტვინში განაწილების მნიშვნელოვანი დეტალები (Gabrieli, 1996, 1997).

საიდან ვიცით

ტვინი და კოდირების ოპერაციები

მაგნიტური რეზონანსით გამოკვლევის დროს ცდის პირებს მეხსიერების ექსპერიმენტები უტარდებოდათ. მათ პროექტორით ეკრანზე მიეწოდებოდათ სიტყვები, რომლებსაც ხედავდნენ თავს ზემოთ სარკეში და ევალებოდათ, თითოეული სიტყვის შესახებ ორი ტიპის მსჯელობა ეწარმოებინათ: – *სემანტიკური*: – „ეს სიტყვა, (მაგალითად, „სპამი“, ან „სიმღვარული“) აბსტარაქტულია, თუ კონკრეტული?“ ან *პერცეპტული* – „ეს სიტყვა, (მაგალითად, „ნდობა“ ან „წიგნი“) ფანქრით არის დაწერილი, თუ მელნით?“ ფუნქციონალური მაგნიტური რეზონანსით გამოკვლევამ გვიჩვენა, რომ მარცხენა პრეფრონტალური ქერქის მიდამოში (ფრონტალური ქერქის არამოტორული უბანი) სემანტიკური კოდირების უფრო მაღალ აქტივაციას აქვს ადგილი, ვიდრე პერცეპტული კოდირების შემთხვევაში (Gabrieli et al., 1996).

მეცნიერები ვარაუდობენ, რომ ქერქის ამ უბნის აქტივაციას სემანტიკური კოდირება იწვევს მარცხენა ნახევარსფეროს მეტყველებასთან კავშირის გამო (იხ. თავი 3).

რამდენიმე ახალი გამოკვლევა ტვინის სპეციფიკური რეგიონების შესწავლას მიეძღვნა, რომელთა აქტივაცია ახალი მეხსიერების ჩამოყალიბების დროს ხდება (Brewe et al., 1998; Wagner et al.,1998). ამ გამოკვლევებში ცდის პირებს მარტივად უნდა შეეფასებინათ სიტყვები ან სიუჟეტები (სცენები). (მაგალითად, აბსტრაქტულია თუ კონკრეტულია ესა თუ ის სიტყვა). ამ ამოცანის შესრულების დროს ცდის პირებს სკანირებას უკეთებდნენ მაგნიტური რეზონანსით, რათა გამოევლინათ ტვინის აქტივობის უბნები. სკანირებამ გასაოცარი რამ უჩვენა: - პრეფრონტალური ქერქის და პარაჰიპოკამპული (ჰიპოკამპთან ახლოს მდებარე) ქერქის ის უბნები იყო უკეთ განათებული, რომელთა შესაბამისი სიტყვების თუ სიუჟეტების შეფასებაც უკეთ შეძლეს. ამ ახალ გამოკვლევებში გამოჩნდა მეხსიერების შემუშავების პირველი პერიოდის ბიოლოგიური საფუძვლები.

სკანირების შედეგები გვიჩვენებს, რომ სხვადასხვა დისციპლინის მეცნიერებმა ერთად უნდა იმუშაონ, რათა სრულად ჩაწვდნენ მეხსიერების პროცესების კანონზომიერებებს. ფსიქოლოგები ადამიანის მეხსიერების შესახებ მონაცემებს მოიპოვებენ, რაც შემდგომ ნეიროფსიქოლოგებისთვის მასალაა ტვინის შესაბამისი სტრუქტურების აღმოსაჩენად. ამავე დროს, ფიზიოლოგების მონაცემები კორექციას უკეთებენ ფსიქოლოგიურ თეორიებს ინფორმაციის კოდირების, შენახვისა და აღდგენის შესახებ. ამ სფეროში მომუშავე მეცნიერები საერთო ძალისხმევით დიდ წარმატებებს უზრუნველყოფენ მეხსიერების პროცესების კვლევაში.

შეჯამება

კარლ ლეშლიმ, რომელიც პირველი იყო, ვინც ენგრამების ძიება დაიწყო, აღმოაჩინა, რომ მეხსიერება მთელ ტვინს მოიცავს. ტვინის მრავალი სტრუქტურაა ჩართული სწავლისა და მეხსიერების პროცესებში. ამნეზიის მქონე პაციენტებზე გამოკვლევებმა დაამტკიცა, რომ იმპლიციტური და ექსპლიციტური პროცესების განხორციელებაში განსხვავებული სტრუქტურები მონაწილეობენ. ტვინის სკანირების ტექნიკა შესაძლებლობას იძლევა განისაზღვროს ჯანმრთელ ადამიანთან მეხსიერების პროცესთა ბიოლოგიური საფუძვლები.

საკითხები

რა არის მეხსიერება

- კოგნიტური ფსიქოლოგიის წარმომადგენლები განიხილავენ მეხსიერებას, როგორც ინფორმაციის გადამუშავების პროცესს.
- მეხსიერება, რომელიც მოითხოვს ცნობიერ ძალისხმევას, არის ექსპლიციტური. არაცნობიერი მეხსიერება იმპლიციტურია.
- დეკლარაციული მეხსიერება უზრუნველყოფს ფაქტების დახსომებას. პროცედურული მეხსიერება კი უნარების შემუშავებას.
- მეხსიერებას ხშირად განიხილავენ, როგორც კოდირების, შენახვის და აღდგენის სამსაფეხურიან პროცესს.

სენსორული მეხსიერება

- სენსორული მეხსიერების სისტემა დიდი მოცულობის, მაგრამ ძალიან მცირე ხანგრძლივობისაა.
- ხატისებური მეხსიერება მხედველობით ველს წამების განმავლობაში აჩერებს.
- ექო-მეხსიერება სმენით გამღიზიანებლებს ინახავს.

ხანმოკლე მეხსიერება და მუშა მეხსიერება

- ხანმოკლე მეხსიერებას შეზღუდული მოცულობა აქვს და სწრაფად ქრება განმეორების შესაძლებლობის არარსებობის პირობებში.
- განმეორება მასალას ხანმოკლე მეხსიერებაში აჩერებს.
- ხანმოკლე მეხსიერების მოცულობა შეიძლება გაიზარდოს დასახსომებელი წევრების აზრიან ჯგუფებად დალაგების შედეგად.
- აღდგენის პროცესი ხანმოკლე მეხსიერებიდან ეფექტურად ხორციელდება.
- მუშა მეხსიერების ფართო გაგება ხანმოკლე მეხსიერებას მოიცავს.
- მუშა მეხსიერების სამი კომპონენტი ხელს უწყობს გარე სამყაროდან გამოცდილების ყოველწუთიერ ასახვას.

ხანგრძლივი მეხსიერება. კოდირება და აღდგენა

- ხანგრძლივი მეხსიერება მოიცავს თქვენს სრულ ცოდნას სამყაროსა და თქვენი თავის შესახებ; ის თითქმის განუსაზღვრელი მოცულობისაა.
- თქვენი გახსენების უნარის პირობაა კოდირებისა და აღდგენის პირობების დამთხვევა.
- სწავლისა და აღდგენის კონტექსტებს შორის დამთხვევა განაპირობებს აღდგენას.
- ადგილმდებარეობის მრუდის თავისებურება აიხსნება კონტექსტებს შორის განსხვავებით.
- მოგონების მიმნიშნებლები ხელს უწყობენ ხანგრძლივ მეხსიერებაში ინფორმაციის მოძებნას.
- ეპიზოდურ მეხსიერებას ისეთი მოვლენების დახსომებასთან აქვს საქმე, რომლებიც პიროვნების სუბიექტურ გამოცდილებაში მონაწილეობდნენ. სემანტიკური მეხსიერება სიტყვებისა და ცნებების არსებითი მნიშვნელობების შესახებ მეხსიერებაა.
- ინტერფერენციას მაშინ აქვს ადგილი, როდესაც მიმნიშნებლებს მხოლოდ შესაბამის ინფორმაციასთან (მეხსიერებასთან) არ მივყავართ.
- რაც უფრო ღრმად არის გადამუშავებული ინფორმაცია, მით უკეთესია დახსომება.
- იმპლიციტური მეხსიერებისთვის მნიშვნელობა აქვს, რომ კოდირების და აღდგენის პროცესები მსგავსი იყოს.
- მეხსიერება შეიძლება გავიუმჯობესოთ გადამამუშავებელი განმეორებით და მნემონიკური ხერხებით.
- ჩვეულებრივ, დარწმუნებულობის განცდას ზუსტად შეუძლია მეხსიერებაში ინფორმაციის არსებობის წინასწარმეტყველება.

ხანგრძლივი მეხსიერების სტრუქტურები

- ცნებები არის აზროვნებისთვის მეხსიერების საშენი აგურები. მათი ჩამოყალიბება ხდება, როდესაც მეხსიერებაში ჩამოყალიბდება საერთო ნიშნების მქონე ობიექტების, ან აზრთა ჯგუფები.
- პროტოტიპი წარმოადგენს ცნების საშუალო ეგზემპლარს.
- ცნებები ხშირად იერარქიულად არიან დალაგებულნი ზოგადიდან კერძოსაკენ.
- სქემა უფრო ზოგადი კოგნიტური კლასტერია.
- მეხსიერების ყველა ეს ზოგადი სტრუქტურა გამოიყენება ახალი ინფორმაციის მოლოდინებისა და ინტერპრეტაციის კონტექსტისთვის.
- მოგონება მხოლოდ ანგარიში არ არის, ის რეკონსტრუქციული და სელექციური პროცესია.

- წინა გამოცდილება და მიზნები გავლენას ახდენს მოგონებაზე.
- ახალმა ინფორმაციამ შეიძლება შეცვალოს მოგონება და ამით მოწმის ჩვენება არასანდო გახადოს, თუ მას ახალი მოვლენის შემდგომი ინფორმაცია შეერევა.

მეხსიერების ბიოლოგიური ასპექტები

- ტვინის განსხვავებული სტრუქტურები (ჰიპოკამპის, ამიგდალას, ცერებელუმის და ცერებრული კორტექსის ჩართვით) მონაწილეობენ სხვადასხვა ტიპის მეხსიერებაში.
- ექსპერიმენტები ამნეზიის მქონე პაციენტებზე დაეხმარა მკვლევრებს იმის გარკვევაში, თუ როგორ ხდება განსხვავებული ტიპის მეხსიერების ჩამოყალიბება და ტვინში მათი განაწილება.
- ტვინის სკანირების ტექნიკამ უდიდესი როლი შეასრულა მეხსიერების კოდირების და აღდგენის პროცესებში ტვინის მონაწილეობის შესახებ ცოდნის მოპოვებაში.

ძირითადი საკითხები

ამნეზია
ბაზისური დონე
დაჯგუფება
ცნებები
კონტექსტის მიხედვით განსხვავება
დეკლარაციული მეხსიერება
ექო-მეხსიერება
გადამამუშავებელი განმეორება
კოდირება
კოდირების სპეციფიკურობა
ენგრამა
ეპიზოდური მეხსიერება
მეხსიერების ექსპლიციტური გამოყენება
ხატისებური მეხსიერება
მეხსიერების იმპლიციტური გამოყენება
ინტერფერენცია
გადამუშავების დონეების თეორია
ხანგრძლივი მეხსიერება
მეხსიერება
მეტამეხსიერება
მნემონიკა
დასაწყისის ეფექტი
პრაიმინგი
პროცედურული მეხსიერება
პროტოტიპი
მოგონება
მწკრივის დაბოლოების ეფექტი
ცნობა
რეკონსტრუქციული მეხსიერება
აღდგენა
მიმნიშნებლები
სქემები
სემანტიკური მეხსიერება
სენსორული მეხსიერება
ადგილმდებარეობის ეფექტი
ხანმოკლე მეხსიერება
საცავი
გადატანის შესაბამისი გადამუშავება
მუშა მეხსიერება

კოგნიტური პროცესები

9



- კოგნიტური პროცესების შესწავლა
  - ფსიქიკური პროცესების აღმოჩენა
  - ფსიქიკური პროცესები და რესურსებიი
- მეტყველება
  - ექსპრესიული მეტყველება
  - იმპრესიული მეტყველება
  - მეტყველება, აზროვნება და კულტურა
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: შეუძლიათ თუ არა ცხოველებს ენის შესწავლა
- ვიზუალური შემეცნება
  - ვიზუალური რეპრეზენტაციების გამოყენება
  - ვერბალური და ვიზუალური რეპრეზენტაციების კომბინირება
- პრობლემის გადაჭრა და აზროვნება
  - პრობლემის გადაწყვეტა
  - დედუქციური აზროვნება
  - ინდუქციური აზროვნება
- ფსიქოლოგიაXXI საუკუნეში: ექსპერტ-სისტემები და მედიცინა
- მსჯელობა და გადაწყვეტილების მიღება
  - ევრისტიკა და მსჯელობა
  - გადაწყვეტილების მიღების ფსიქოლოგია
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

როდესაც თოჯინით ვთამაშობდი, მისის სალივანმა [ელენ კელერის მასწავლებელი] ხელზე დამაწერა სიტყვა „თ-ო-ჯ-ი-ნ-ა“ (doll). მე დამაინტერესა თითების ამ თამაშმა და შევეცადე გამემეორებინა... არ ვიცოდი, რომ ვამბობდი სიტყვას; საერთოდ არ ვიცოდი, რომ სიტყვა არსებობს, მე უბრალოდ თითებით ვთამაშობდი.

ერთხელ, როდესაც ახალი თოჯინით ვთამაშობდი, მისის სალივანმა აიღო ჩემი ძველი თოჯინა, ჩამისვა კალთაში და ასო-ასო მითხრა „თ-ო-ჯ-ი-ნ-ა“ და შეცადა მივეხვედრებინე, რომ ორივე „თ-ო-ჯ-ი-ნ-ა“ იყო. მანამდე, ცოტა ხნით ადრე, ვეჭიდავებოდით სიტყვებს „ტ-ა-ლ-ა-ხ-ი“ და „წ-ყ-ა-ლ-ი“. მისის სალივანი ცდილობდა, მივეხვედრებინე, რომ „ტ-ა-ლ-ა-ხ-ი“ არის ტალახი და „წ-ყ-ა-ლ-ი“ არის წყალი, მაგრამ მე კვლავ მერეოდა ეს ორი...

ჩვენ სახლის გარშემო ბილიკს მივუყვებოდით და მცენარის სურნელით ვტკბებოდით, რომელიც სახლის კედლებს ფარავდა. ვიღაც წყალს ავსებდა.

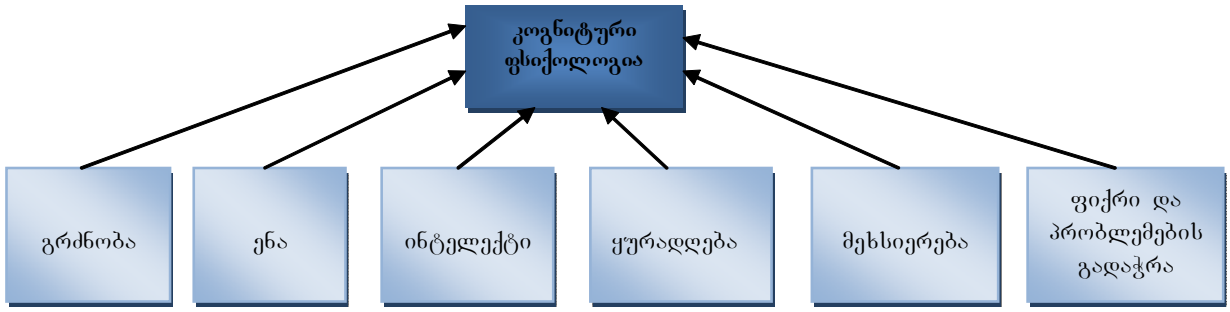
ჩემმა მასწავლებელმა ხელი წყლის ნაკადში ჩამაყოფინა. როცა ერთ ხელზე ცივი წყლის ნაკადი შემეხო, მან მეორე ხელის გულზე დამაწერა სიტყვა „წყალი“ ჯერ ნელა, შემდეგ უფრო სწრაფად. მე წყნარად ვიჯექი და მთელი გულისყურით შევიგრძნობდი მისის სალივანის თითების მოძრაობას. უეცრად დამეუფლა ბუნდოვანი ამადელვებელი განცდა, თითქოს რაღაც დავიწყებული ბრუნდებოდა; და როგორღაც ენის საიდუმლოს ფარდა აეხადა. მაშინ მივხვდი, რომ „წ-ყ-ა-ლ-ი“ არის ის მშვენიერი გრილი რაღაც, ხელებზე რომ მეხებოდა. ამ ცოცხალმა სიტყვამ გამოაფხიზლა ჩემი სული, მიანიჭა მას სინათლე, იმედი, სიხარული და თავისუფლება. თუმცა, სიძნელეები ამით არ დასრულებულა, მაგრამ ეს სიძნელეები უკვე ადვილად გვარდებოდა.

ეს სახლი სწავლის დაუოკებელი სურვილით დავტოვე. უკვე ყველაფერს ჰქონდა თავისი სახელი და თითოეული ახალ აზრს ბადებდა. სახლში დაბრუნებისას ყველა საგანი, რომელსაც კი ვეხებოდი, სიცოცხლით იყო გამსჭვალული (Keller, 1902/1990, გვ.15-16).

ელენ კელერის ავტობიოგრაფიის – „ჩემი ცხოვრების ამბავი“ – ამ ნაწყვეტში ავტორი აღწერს ენისა და აზრის გამოღვიძების მნიშვნელოვან დეტალებს. ერთი წლის ასაკში ელენმა გადაიტანა გაურკვეველი დაავადება, რომლის შედეგადაც მან დაკარგა მხედველობა და სმენა. სამი თვით ადრე, სანამ მას შვიდი წელი შეუსრულდებოდა, მის ცხოვრებაში გაჩნდა ანა სალივანი – მისი მასწავლებელი. სალივანმა შეძლო შეჭრილიყო კელერის წყვდიადში და, როგორც ავტორი აღნიშნავს, საშუალება მისცა გამოეცადა „აზრის დაბრუნებასთან დაკავშირებული მღელვარება.“

თქვენ, ალბათ, არასდროს დაგჭირვებიათ ასე ცხადად აღგექვათ საკუთარი **კოგნიტური პროცესები**. ეს პროცესები, როგორც წესი, ცნობიერ მდგომარეობაში განუწყვეტლივ მიმდინარეობს, მაგრამ ადამიანისათვის შეუმჩნეველი რჩება. მიუხედავად ამისა, მეტყველებისა და აბსტრაქტული აზროვნების უნარს ხშირად განიხილავენ, როგორც ადამიანური ყოფის არსებით ნიშანს. თუმცა, როცა კარგად ჩამოყალიბებული მოხსენება იპყრობს თქვენს გულს, ან როდესაც დეტექტიურ ისტორიაში გამომძიებელი რამდენიმე სამხილზე აწყობს დანაშაულის გახსნის ვირტუოზულ ლოგიკას, ჩვენ ვაცნობიერებთ შემეცნებითი აქტიობის ინტელექტუალურ ტრიუმფს.

ტერმინი **შემეცნება** შემეცნებითი პროცესების ყველა ფორმას აერთიანებს. როგორც **9.1 სურათზეა** ნაჩვენები, კოგნიტური პროცესების შესწავლა ადამიანის ფსიქიკური ცხოვრების შესწავლას გულისხმობს (მე-5 თავში განხილულია 9.1 სურათზე



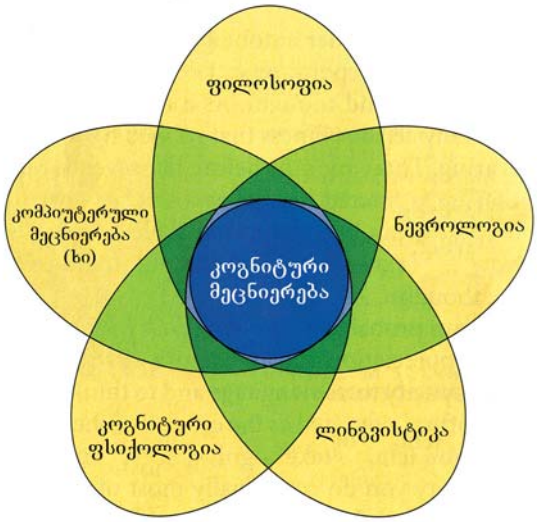
სურათი 9.1

კოგნიტური ფსიქოლოგიის სფერო

კოგნიტური ფსიქოლოგები შეისწავლიან უმაღლესი ფსიქიკური ფუნქციების შემდეგ საკითხებს: – როგორ ხდება ადამიანის მიერ ცოდნის შეძენა და ამ ცოდნის გამოყენება გარემოს გაგებისა და გარდაქმნის მიზნით.

აღწერილი ზოგიერთი საკითხი). კოგნიცია (შემეცნება) აერთიანებს როგორც შინაარსებს, ისე პროცესებს. შინაარსებში მოიაზრება *ის*, რაც თქვენ *იცით* – ცნებები, ფაქტები, წესები, მოგონებები: „ძაღლი ძუძუმწოვარია“; „წითელი სინათლე ნიშნავს „სდექ“; „სახლიდან წავედი 18 წლის ასაკში“. კოგნიტური პროცესების საშუალებით თქვენ მანიპულირებთ იმ ფსიქიკური შინაარსებით, რომლებიც გარე სამყაროს ინტერპრეტაციისა და ცხოვრებისეული დილემების დროს რაციონალური გადაწყვეტილების მიღების საშუალებას გაძლევთ.

ფსიქოლოგიაში შემეცნებას **კოგნიტური ფსიქოლოგიის** სპეციალისტები შეისწავლიან. ბოლო სამი ათწლეულის განმავლობაში კოგნიტურ ფსიქოლოგიასთან ერთად ამ საკითხებზე მუშაობდნენ უკვე ახალი ინტერდისციპლინარული სფეროს – **კოგნიტური მეცნიერების** წარმომადგენლებიც (იხ. **სურ. 9.2**). კოგნიტური მეცნიერება ფოკუსირებულია სხვადასხვა მომიჯნავე სფეროებში ერთი და იმავე საკითხის ირგვლივ არსებულ ცოდნაზე. თითოეული ამ სფეროს წარმომადგენლებს შესაძლებლობა აქვთ, ერთმანეთს მონაცემები და აღმოჩენები გაუზიარონ. მე-8 თავში თქვენ ნახეთ, თუ როგორაა შესაძლებელი, მეხსიერების ბიოლოგიური საფუძვლების შესახებ სხვადასხვა კვლევების გამოყენებით, მეხსიერების თეორიების დახვეწა: კოგნიტური მეცნიერების არსი კარგად გამოჩნდა მუშაობის პროცესში. თეორიების უმრავ-



სურათი 9.2

კოგნიტური მეცნიერების სფერო

კოგნიტური მეცნიერება წარმოადგენს ფილოსოფიის, ნეირომეცნიერების, ლინგვისტიკის, კოგნიტური ფსიქოლოგიის და კომპიუტერული მეცნიერების (ხელოვნური ინტელექტის) რთულ კომბინაციას.

- **კოგნიტური პროცესები** (Cognitive processes) – ისეთი უმაღლესი ფსიქიკური პროცესები, როგორიცაა: აღქმა, მეხსიერება, მეტყველება, პრობლემის გადაწყვეტა და აბსტრაქტული აზროვნება.
- **შემეცნება** (Cognition) – ცოდნის შეძენის პროცესი, რომელიც მოიცავს ყურადღების მიქცევას, გახსენებას, აზროვნებას; ასევე, გულისხმობს პროცესების შინაარსს: ცნებებს და შთაბეჭდილებებს.
- **კოგნიტური ფსიქოლოგია** (Cognitive Psychology) – მეცნიერება, რომელიც შეისწავლის უმაღლეს ფსიქიკურ პროცესებს – ყურადღებას, ენის გამოყენებას, აღქმას, პრობლემის გადაჭრას და აზროვნებას.
- **კოგნიტური მეცნიერება** (Cognitive science) – ინფორმაციის გადამუშავების პროცესებისა და სისტემების კვლევის ინტერდისციპლინარული სფერო.

ლესობა, რომელსაც წინამდებარე თავში განვიხილავთ, სხვადასხვა მომიჯნავე სპეციალისტების ურთიერთთანამშრომლობის შედეგადაა შექმნილი.

შემეცნების შესწავლას კოგნიტური პროცესების კვლევის მოკლე აღწერით დავიწყებთ – როგორ ცდილობენ მკვლევრები კოგნიტური ფუნქციონირების შინაგანი პროცესების გაზომვას; შემდეგ განვიხილავთ კოგნიტური ფსიქოლოგიის კვლევის ძირითად საკითხებს, რომლებსაც პრაქტიკული გამოყენება აქვთ: მეტყველება, ვიზუალური შემეცნება, პრობლემის გადაჭრა, აზროვნება, მსჯელობა და გადაწყვეტილების მიღება.

კოგნიტური პროცესების შესწავლა

როგორ შეიძლება შემეცნების შესწავლა? პირველი, რაც თავში მოგივათ, ისაა, რომ კოგნიტური პროცესები თავის ტვინთანაა დაკავშირებული. თქვენ შეგიძლიათ დაინახოთ მასში შესული ინფორმაცია, მაგალითად, ფრაზა „დამირეკე“ და დააკვირდეთ შედეგს – დარეკეს; მაგრამ როგორ შეგიძლიათ მოახდინოთ იმ მოქმედებების იდენტიფიკაცია, რომლებიც ფრაზას თქვენს რეაქციასთან აკავშირებს? როგორ შეგიძლიათ გაიგოთ, რა მოხდა ამ შუალედში – რომელი კოგნიტური პროცესებისა და ფსიქიკური რეპრეზენტაციების აქტივაციას ეფუძნება თქვენი რეაქცია? ამ თავში აღწერილია ლოგიკური ანალიზის ის ტიპები, რომელთა საფუძველზეც შესაძლებელი გახდა კოგნიტური ფსიქოლოგიის მეცნიერული შესწავლა.

ფსიქიკური პროცესების აღმოჩენა

ფსიქიკური პროცესების შესწავლის ერთ-ერთი ძირითადი მეთოდოლოგია შეიქმნა 1868 წელს ჰოლანდიელი ფსიქოლოგის **ფ. დონდერსის** (F.C. Donders) მიერ. „ფსიქიკური პროცესების სისწრაფის“ შესწავლის მიზნით დონდერსმა შექმნა ექსპერიმენტული დავალებები, რომელთა წარმატებით შესრულების დროს შესაძლებელი გახდებოდა გონებრივი საფეხურების გამოყოფა (Lachman et al., 1979). **ცხრილში 9.1** მოცემულია ექსპერიმენტი, რომელშიც დაცულია დონდერსის ლოგიკა. სანამ კითხვას გააგრძელებდეთ, გთხოვთ, შეასრულოთ თითოეული დავალება.

რამდენი ხანი დაგჭირდათ პირველი დავალების შესასრულებლად? წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ უნდა

ცხრილი 9.1

დონდერსის ფსიკური პროცესების ანალიზი (ქართული ვარიანტი)

ჩაინიშნეთ თითოეულ დავალებაზე დახარჯული დრო (წამებში). დავალებები შეასრულეთ მოცემული თანმიმდევრობით. იმუშავეთ შეძლებისდაგვარად სწრაფად.

დავალება 1: ყველა დიდად დაწერილ ასოს დააწერეთ თავზე „ს“

იმო არაბეთს როსტევან,
მეშე ღმრთისაგან სვიანი,
მაღალი, შხვი, მდაბალი,
ლაშქარ-მრავალი ყმიანი

დრო: _____

დავალება 2: დიდად დაწერილ ხმოვნებს დააწერეთ თავზე „ვ“, ხოლო დიდად დაწერილ თანხმოვნებს „ს“

იმო არაბეთს როსტევან,
მეშე ღმრთისაგან სვიანი,
მაღალი, შხვი, მდაბალი,
ლაშქარ-მრავალი ყმიანი

დრო: _____

დავალება 3: ყველა დიდად დაწერილ ასოს დააწერეთ თავზე „ვ“

იმო არაბეთს როსტევან,
მეშე ღმრთისაგან სვიანი,
მაღალი, შხვი, მდაბალი,
ლაშქარ-მრავალი ყმიანი

დრო:_____

ჩამოთვალოთ საფეხურები, რომლებიც გაიარეთ დავალების შესასრულებლად. ჩამონათვალი დაახლოებით ასეთი იქნება:

ა. *განსაზღვრეთ, ნიშანი დიდია თუ პატარა;*
ბ. *თუ დიდია, დააწერეთ თავზე „ს“.*

რამდენი ხანი დაგჭირდათ მეორე დავალების შესასრულებლად? ამ სავარჯიშოს შესასრულებლად სტუდენტების უმრავლესობას ნახევარი წუთით მეტი ან კიდევ უფრო მეტი დრო სჭირდებათ. ეს გასაგები გახდება, როგორც კი აუცილებელ საფეხურებს ჩამოვთვლით:

ა. *განსაზღვრეთ ნიშანი დიდია თუ პატარა;*
ბ. *განსაზღვრეთ დიდი ასო ხმოვანია თუ თანხმოვანი;*

გ. თუ თანხმოვანია, დააწერეთ თავზე „ს“; თუ ხმოვანია, დააწერეთ „ვ“.

ამგვარად, პირველი დავალებიდან მეორეზე გადასვლისას ჩვენ დავამატეთ ორი გონებრივი საფეხური, რომლებიც შეგვიძლია განვსაზღვროთ, როგორც *სტიმულთა კატეგორიზაცია* (ხმოვანი თუ თანხმოვანი) და *პასუხის არჩევა* (ვ-ს თუ ს-ს დაწერა). პირველი დავალება სტიმულთა კატეგორიზაციის ერთ საფეხურს მოითხოვს, მეორე დავალება კი – ასეთი კატეგორიზაციის ორ საფეხურს და, აგრეთვე, ორ პასუხს შორის არჩევანის გაკეთებას. ვინაიდან მეორე დავალებაში ყველაფრის გაკეთება გიწევთ, რაც პირველ დავალებაში გააკეთეთ და კიდევ მეტის, ამიტომაც მეორე დავალების შესრულებისთვის მეტი დროა საჭირო. ეს იყო დონდერსის მოსაზრების ძირითადი არსი: დამატებითი გონებრივი საფეხური (ოპერაცია) ყოველთვის მეტ დროს საჭიროებს შესრულებისთვის. ალბათ, გაინტერესებთ, რატომ შემოვიტანეთ მესამე დავალება. ეს ექსპერიმენტის ჩატარების აუცილებელი პროცედურაა. ჩვენ უნდა დავრწმუნდეთ, რომ პირველი და მეორე დავალების შესრულებაზე დახარჯულ დროებს შორის სხვაობა არ არის განპირობებული იმით, რომ *ვ*-ს დაწერას სჭირდება მეტი დრო, ვიდრე *ს*-ს დაწერას. მესამე დავალებას უფრო ნაკლები დრო უნდა სჭირდებოდეს, ვიდრე მეორეს (თქვენს შემთხვევაშიც ასე იყო, არა?)

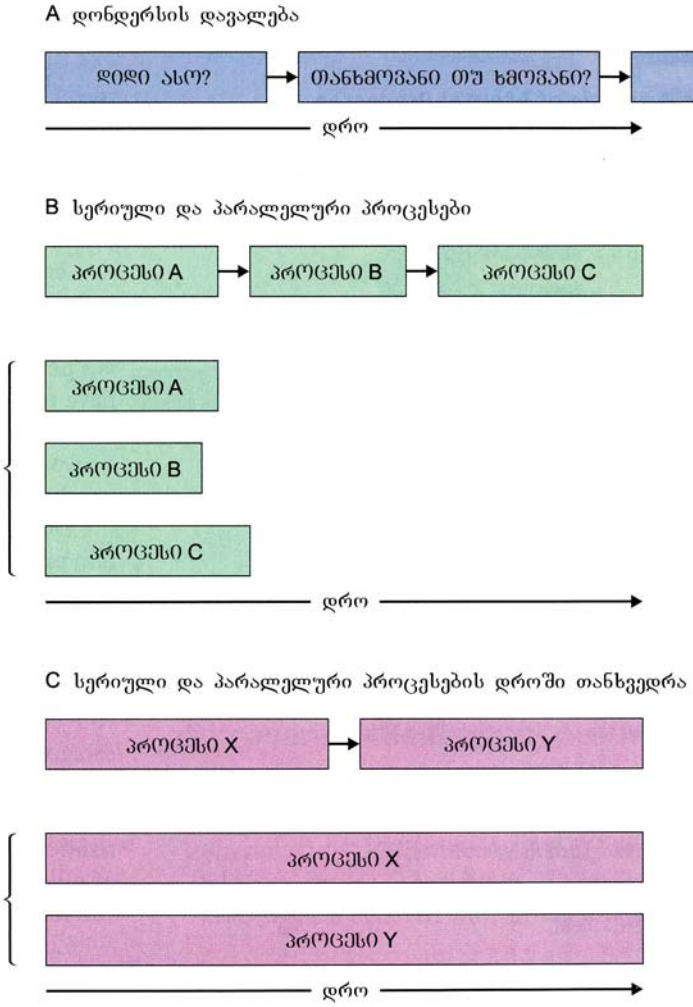
თავდაპირველად დონდერსს იმედი ჰქონდა, რომ თავის პროცედურას სხვადასხვა ფსიქიკური პროცესების ხანგრძლივობის ზუსტი შეფასებისათვის გამოიყენებდა. მისი მეთოდის გამოყენებით თქვენ შეგეძლოთ, გამოგეკლოთ პირველი დავალების შესრულებისათვის დახარჯული დრო მეორე დავალებაზე დახარჯული დროისათვის და განგესაზღვრათ სტიმულის კატეგორიზაციისა და პასუხის არჩევისთვის საჭირო დრო. თუ თქვენ შექმნით დავალებას, რომელიც მხოლოდ სტიმულის კატეგორიზაციას საჭიროებს (ხოლო პასუხის არჩევა არ იქნება საჭირო, როგორც ეს დონდერსმა გააკეთა), მაშინ თქვენ შეგიძლიათ მიანიჭოთ რიცხვები – გარკვეული დრო – ცალკეულ პროცესს. ამგვარად, შესაძლოა, სტიმულის კატეგორიზაციას სჭირდებოდეს 100 მილიწამი (წამის მეასედი), ხოლო პასუხის არჩევას – 150 მილიწამი.

კოგნიტურ ფსიქოლოგიაში მომუშავე სპეციალისტები აღარ იყენებენ გამოკლების მეთოდს, რადგანაც ნებისმიერი პროცესისათვის საჭირო დრო დამოკიდებულია დავალების დეტალებზე. თუმცა, მკვლევრები მიჰყვებიან დონდერსის ძირითად ლოგიკას. ისინი ხშირად იყენებენ *რეაქციის დროს* – დროის ხანგრძლივობას, რომელიც ცდის პირს სჭირდება კონკრეტული დავალების შესასრულებლად. დონდერსის ძირითადი დებულება, რომ დამატებითი ფსიქიკური პროცესი საჭიროებს დამატებით დროს, კვლავ ფუნდამენტურ წანამძღვარს წარმოადგენს კოგნიტურ ფსიქოლოგიაში ჩატარებულ კვლევათა უმეტესობაში. ვნახოთ, როგორ განვითარდა ეს მოსაზრება უკანასკნელი 130 წლის განმავლობაში.

ფსიქიკური პროცესები და რესურსები

კოგნიტურ ფსიქოლოგიაში მომუშავე სპეციალისტების მიერ ისეთი უმაღლესი კოგნიტური პროცესების შემადგენელ კომპონენტებად (ცალკეულ პროცესებად) დაშლა, როგორიცაა მეტყველება და პრობლემის გადაჭრა, კუბებით თამაშს წააგავს. თითოეული კუბი წარმოადგენს განსხვავებულ კომპონენტს (პროცესს, რომლის განხორციელებაც უნდა მოხდეს). აქტივობის მიზანია განსაზღვროს თითოეული კუბის ფორმა და ზომა და კუბები ისე მოარგოს ერთმანეთს, რომ მთლიანი პროცესი განხორციელდეს. დონდერსის დავალებებში თქვენ ნახავთ, რომ კუბები შეიძლება დაიწყოს მწკრივში (იხ. **სურ. 9.3**., ნაწილი A). ერთ საფეხურს პირდაპირ მოჰყვება მეორე. კუბების მეტაფორული გამოყენება საშუალებას გვაძლევს, დავინახოთ, რომ შესაძლებელია რამდენიმე პროცესის ერთდროული მიმდინარეობა (ნაწილი B). ეს ორი სურათი წარმოადგენს მე-5 თავში აღწერილ **სერიულ** და **პარალელურ პროცესებს** შორის განსხვავების ილუსტრაციას. თქვენ ხედავთ, რომ ვიზუალური ძიება ზოგიერთ შემთხვევაში შეიძლება წარიმართოს პარალელურად – რიგში მოცემული ყველა ელემენტის შემოწმება შესაძლებელია ერთდროულად, ხოლო სხვა ტიპის ძიება მოითხოვს თითოეული ელემენტის სერიულ გადამუშავებას. შემოწმება უნდა მოხდეს ცალ-ცალკე, ერთიმეორის მიყოლებით.

პროცესების პარალელური თუ სერიული მიმდინარეობის იდენტიფიკაციის მიზნით ფსიქოლოგები ხშირად იყენებენ რეაქციის დროს, თუმცა, 9.3 სურათის მე-3 ნაწილში მოცემული მაგალითი დაგარწმუნებთ, რომ ეს მეთოდი ყოველთვის არ ამართლებს. წარმოიდგინეთ, რომ გვაქვს დავალება, რომელიც, სავარაუდოდ, ორ პროცესს მოიცავს. თუ ჩვენ გვეცოდინება მხოლოდ ამ პროცესების მიმდინარეობის დრო, ვერასოდეს განვსაზღვრავთ



სურათი 9.3

უმაღლესი კოგნიტური პროცესების ანალიზი

კოგნიტური ფსიქოლოგები ცდილობენ, განსაზღვრონ იმ ფსიქიკური პროცესების იდენტურობა და ორგანიზაცია, რომლებიც უმაღლესი კოგნიტური პროცესების (მაღალი დონის კოგნიტური აქტივობების) საშენ მასალას წარმოადგენენ;
(A) დონდერსის დავალების ავტორისეული ვერსია მოითხოვს, რომ, სულ ცოტა, 3 პროცესი თანმიმდევრულად განხორციელდეს;
(B) ზოგიერთი პროცესი მიმდინარეობს სერიულად, ანუ თანმიმდევრულად; ზოგიერთი კი ერთდროულად, ერთმანეთის პარალელურად;
(C) დავალების შესრულებაზე დახარჯული დრო ყოველთვის არ აძლევს მკვლევრებს საშუალებას, განსაზღვრონ პროცესების პარალელური თუ სერიული მიმდინარეობა.

მათი მიმდინარეობის სპეციფიკას ზუსტად, ანუ არ ვიქნებით დარწმუნებულნი, თანმიმდევრულად მიმდინარეობს ეს ორი პროცესი თუ ერთდროულად. კოგნიტური ფსიქოლოგიის კვლევის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან პრობლემას წარმოადგენს დავალების ისეთი პირობების შექმნა, რომლებიც საშუალებას მისცემს ექსპერიმენტატორს, განსაზღვროს უამრავი შესაძლო კონფიგურაციიდან ბლოკების სწორი ვარიანტი. სავარჯიშოს მეორე დავალებაში (რომელიც თქვენ ახლახან გააკეთეთ) ჩვენ შეგვიძლია დარწმუნებულები ვიყოთ, რომ პროცესები სერიულია, რადგან ერთი აქტივობა თანმიმდევრულად მოითხოვს შემდეგ აქტივობას. მაგალითად, თქვენ არ შეგიძლიათ მოახდინოთ რეაგირება (მოემზადოთ ს-ს ან ვ-ს დასაწერად), სანამ არ განსაზღვრავთ, თუ როგორი უნდა იყოს პასუხი.

თეორეტიკოსები პროცესების სერიული და პარალელური მიმდინარეობის განსაზღვრას ხშირად აქტივობაში ჩართულ *ფსიქიკურ* რესურსებზე მოთხოვნის ხარისხის შეფასებით ცდილობენ. წარმოიდგინეთ, რომ მეგობართან ერთად მიდიხართ სასწავლებელში. ჩვეულებრივ, თქვენთვის ადვილია, იაროთ პირდაპირ და თან ისაუბროთ – ამ დროს გადაადგილებისა და მეტყველების პროცესი პარალელურად მიმდინარეობს; მაგრამ რა მოხდება, თუ მოულოდნელად ტროტუარზე გუბეებს დაინახავთ? გუბეებს შორის გზის გასაკვლევად, შესაძლებელია, თქვენ შეწყვიტოთ საუბარი. ახლა გადაადგილების პროცესი მოითხოვს დამატებით რესურსებს გეგმის შესამუშავებლად; მეტყველების პროცესი კი მომენტალურად ფერხდება.

ამ მაგალითში ძირითადი დაშვება ისაა, რომ ადამიანებს გადამუშავების *შეზღუდული* რესურსები აქვთ, რომელთა გადანაწილებაც უნდა მოხდეს სხვადასხვა დავალებაზე (Kahneman, 1973; Navon &

სერიული პროცესები (Serial processes) – ორი ან მეტი ფსიქიკური პროცესი, რომელიც თანმიმდევრულად, ერთმანეთის შემდეგ მიმდინარეობს.

პარალელური პროცესები (Parallel processes) – ორი ან მეტი ფსიქიკური პროცესი, რომელიც ერთდროულად მიმდინარეობს.



Gopher, 1979). ამ რესურსების გადანაწილებაზე თქვენი *ყურადღებაა* პასუხისმგებელი. მე-5 თავში ყურადღება განხილულია, როგორც პროცესების ერთობლიობა, რომელიც საშუალებას გვაძლევს კონკრეტულ სიტუაციაში ამოვარჩიოთ ჩვენთვის საჭირო პერცეპტული ინფორმაცია. ამ შემთხვევაში ტერმინი *ყურადღება* გულისხმობს სელექციას. თუმცა, გასარკვევია, რომელი ფსიქიკური პროცესი უნდა იქნეს ამორჩეული, როგორც გადამუშავების რესურსის მიმღები.

აქვე უნდა აღინიშნოს კიდევ ერთი სირთულე ყველა პროცესი არ საჭიროებს ერთნაირ რესურსს. ფაქტობრივად, ჩვენ შეგვიძლია განვსაზღვროთ, ავტომატურია პროცესი თუ საჭიროებს კონტროლს (Shiffrin & Schneider, 1977). **კონტროლირებადი პროცესები** საჭიროებს ყურადღებას, **ავტომატური პროცესები** კი, როგორც წესი – არა. ერთდროულად ერთზე მეტი კონტროლირებადი პროცესის განხორციელება ძალიან რთულია, რადგანაც ისინი უფრო მეტ რესურსს მოითხოვენ; ავტომატური პროცესების შესრულება კი შესაძლებელია სხვა დავალების პარალელურად, მასში ცნობიერი ჩართულობის გარეშე.

ქვემოთ მოყვანილია ავტომატური პროცესების მაგალითი. დასაწყისისთვის გთხოვთ, შეასრულოთ **9.2 ცხრილში** მოცემული დავალება. რთული იყო თუ არა A სია, B სიასთან შედარებით?

კონტროლირებადი პროცესები (Controlled processes) – პროცესები, რომლებიც მოითხოვენ ყურადღებას; ხშირად რთულია ერთდროულად ერთზე მეტი კონტროლირებადი პროცესის ერთდ განხორციელება.

ავტომატური პროცესები (Automatic processes) – პროცესები, რომლებიც არ მოითხოვენ ყურადღებას, მათი განხორციელება შესაძლებელია სხვა მოქმედების პარალელურად.

ცხრილი **9.2**

რიცხვების გადამუშავება

დასვით რაიმე ნიშანი *ფიზიკურად განსხვავებული* წყვილების თავზე. იქნება ეს რიცხვების თუ სიტყვების წყვილები (ე.ი. უნდა აღნიშნოთ 4-6 და ოთხი-ექვსი). შეეცადეთ, განსაზღვროთ, რომელი სია უფრო რთულია.

სია .

8-8	ცხრა-რვა	1-2	რვა-რვა
2-1	8-9	9-9	2-2
ორი-ორი	ერთი-ორი	ცხრა-ცხრა	რვა-ცხრა
ერთი-ერთი	1-1	ორი-ერთი	9-8

სია .

1-1	ცხრა-ორი	ერთი-ერთი	ცხრა-ცხრა
2-9	რვა-ორი	9-9	1-9
ცხრა-ერთი	8-8	რვა-რვა	ცხრა-ერთი
2-2	1-8	2-8	ორი-ორი

საიდან ვიცით

თქვენ არ შეგიძლიათ უარყოთ რიცხვების „მნიშვნელობა“

ცდის პირებს სთხოვეს, შეეფასებინათ 9.2 ცხრილში რიცხვებს შორის განსხვავება. მიღებული შედეგების მიხედვით, ცდის პირებს ბევრად უფრო უჭირთ, როცა რიცხვები ახლოს მდგომნი არიან (მაგალითად, 1-2) ვიდრე მაშინ, როცა მათ შორის დიდი ინტერვალია (მაგალითად, რვა-ერთი), განურჩევლად იმისა, თუ რა ფორმითაა ციფრები მოცემული – არაბულით თუ სიტყვებით. მიაქციეთ ყურადღება, რომ პირველ სიაში მოცემულია განსხვავებული წყვილები, რომელთა შორისაც მცირე ინტერვალებია, ხოლო მეორე სიაში მოცემულ წყვილებს შორის ინტერვალი დიდია, ამიტომ პირველი სია უფრო ძნელი უნდა ყოფილიყო.

მაგრამ, რატომ უნდა მოეხდინა რიცხვების სიახლოვეს გავლენა მათი ფიზიკური მსგავსების განსაზღვრაზე? ერთი-ორი და ერთიცხრა ფიზიკური განსხვავებულობის ხარისხის მიხედვით თითქმის იდენტურია. მკვლევრები ვარაუდობენ, რომ, როდესაც ხედავთ **2-1** ან ***ორი,*** ძალაუნებურად ფიქრობთ შესაბამის რაოდენობაზე, მაშინაც კი, როდესაც ეს ხელს უშლის დავალების შესრულებას. ამ დროს ხდება რიცხვის მნიშვნელობის *ავტომატური* შეფასება, მიუხედავად იმისა, რომ, ეს არ გვჭირდება ან არ გვინდა (Dohaene & Akhavein, 1995).

ბავშვობიდან, ალბათ, გახსოვთ, როგორ ეუფლებოდით რაოდენობას და რიცხვის ცნებებს. ახლა კავშირი რიცხვსა და რაოდენობას შორის იმდენად ავტომატური გახდა, რომ მისგან თავის დაღწევა თითქმის შეუძლებელია. ზემოთ მოყვანილი დავალებიდან ჩანს, რომ ავტომატური პროცესები მნიშვნელოვნადაა დამოკიდებული მეხსიერების ეფექტურ გამოყენებაზე (Logan, 1988,1992). იქნება ობიექტი „*2*“ თუ „*ორი*“ – აღქმულის მეხსიერებაში გადამუშავება უზრუნველყოფს ინფორმაციას რაოდენობის შესახებ.

ახლა ეს ინფორმაცია კონტროლირებადი და ავტომატური პროცესების შესახებ, გამოვიყენოთ ერთდროული სიარულისა და საუბრის სიტუაციის განსახილველად. სწორ გზაზე სიარულის დროს ორი მოქმედება ხელს არ უშლის ერთმანეთს, რაც იმაზე მიუთითებს, რომ სწორ გზაზე სიარული და ლაპარაკი შედარებით ავტომატური აქტივობებია; თუმცა, გუბეების გამოჩენისთანავე სიტუაცია იცვლება, რაც გაიძულებთ გზის მრავალი ვარიანტიდან აირჩიოთ ერთ-ერთი – უნდა გადაწყვიტოთ, საით წახვიდეთ და რა თქვათ.

რადგანაც თქვენ არ შეგიძლიათ ორივე მოქმედების ერთდროულად შესრულება, თქვენი ყურადღება *„ჩიხში ექცევა“* (Pashler, 1992,4).

ეს მაგალითი ცხადყოფს, რატომ ხდება კონტროლირებადი და ავტომატური პროცესების ხარისხის და არა ზუსტი კატეგორიების მიხედვით განსაზღვრა. პირობების გართულების შემთხვევაში ის, რაც ავტომატური იყო, უკვე ყურადღების კონტროლს საჭიროებს. ამგვარად, კონტექსტიდან გამომდინარე, ესა თუ ის პროცესი შეიძლება მეტ-ნაკლებ ყურადღებას ითხოვდეს.

ახლა თქვენ ხვდებით ფსიქიკური პროცესების ლოგიკას. რთული სააზროვნო ამოცანების გადაჭრის მიმდინარეობის ახსნის მიზნით, თეორეტიკოსები გვთავაზობენ მოდელებს, რომლებშიც კომბინირებულია როგორც სერიული და პარალელური, ისე კონტროლირებადი და ავტომატური პროცესები. კოგნიტურ-ფსიქოლოგიურ კვლევათა უმრავლესობის მიზანია ისეთი ექსპერიმენტული სიტუაციის შექმნა, რომელიც დაადასტურებს ასეთი მოდელების თითოეული კომპონენტის არსებობას. ახლა, როდესაც უკვე ნათელია კოგნიტურ-ფსიქოლოგიური კვლევის ლოგიკა ფსიქიკური პროცესების შესწავლისას, დროა გადავიდეთ უფრო კონკრეტულ საკითხებზე. ჩვენ საშუალება გვექნება, განვიხილოთ კონკრეტული კოგნიტური პროცესები მუშაობის პროცესში. დავიწყებთ მეტყველების გამოყენებით.

შეჯამება

კოგნიტურ ფსიქოლოგიაში და კოგნიტურ მეცნიერებაში მომუშავე სპეციალისტები შეისწავლიან ფსიქიკურ პროცესებსა და სტრუქტურებს, რომლებიც საშუალებას აძლევს ადამიანს, გამოიყენოს ენა, გადაჭრას პრობლემა და მიიღოს გადაწყვეტილება. დონდერსმა პირველმა შექმნა კოგნიტური დავალების ცალკეულ შემადგენელ პროცესებად გაანალიზების მეთოდი. თანამედროვე მკვლევრები ფსიქიკური აქტივობის კომპონენტების განსაზღვრის მიზნით შეისწავლიან სერიული და პარალელური პროცესების კომპონენტებს, სხვადასხვა დონის ავტომატურ და კონტროლირებად პროცესებს.

მეტყველება

შუაღამეა და კარზე ვიღაც აკაკუნებს. კარს აღებთ და იქ არავინ არის; უცბად შეამჩნიეთ, რომ ძირს კონვერტი დევს, კონვერტში კი ფურცელია, რომელზეც წერია: „კატა ხალიჩაზეა“. რას გეუბნებათ ეს შეტყობინება? რა შეგვიძლია შევცვალოთ, რომ ეს შეტყობინება გასაგები გახდეს თქვენთვის? ამ შემთხვევაში ყველაზე ადვილია, მოგაწოდოთ შესაბამისი კონტექსტი. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ საიდუმლო აგენტი ხართ და ინსტრუქციებს ყოველთვის ასეთი უცნაური სახით იღებთ. მაშინ თქვენ გეცოდინებათ, რომ „კატა“ არის თქვენი კონტაქტი,



ხოლო „ხალიჩაზე ყოფნა“ საბრძოლო ადგილს ნიშნავს, ე.ი. თქვენ უნდა წახვიდეთ.

მაგრამ იმისათვის, რომ ფრაზა – „კატა ხალიჩაზეა“ – გასაგები იყოს, სულაც არ არის აუცილებელი, საიდუმლო აგენტი იყოთ. მას შეიძლება სხვადასხვა მნიშვნელობა ჰქონდეს.

- წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი კატა ხალიჩაზე კარის წინ მხოლოდ მაშინ წვება და გელოდებათ, როცა გარეთ გასვლა სურს. როდესაც თქვენ თქვენი ოჯახის რომელიმე წევრს ეუბნებით „კატა ხალიჩაზეა“, თქვენ გულისხმობთ: – „შეგიძლია, კატა გარეთ გაუშვა?“

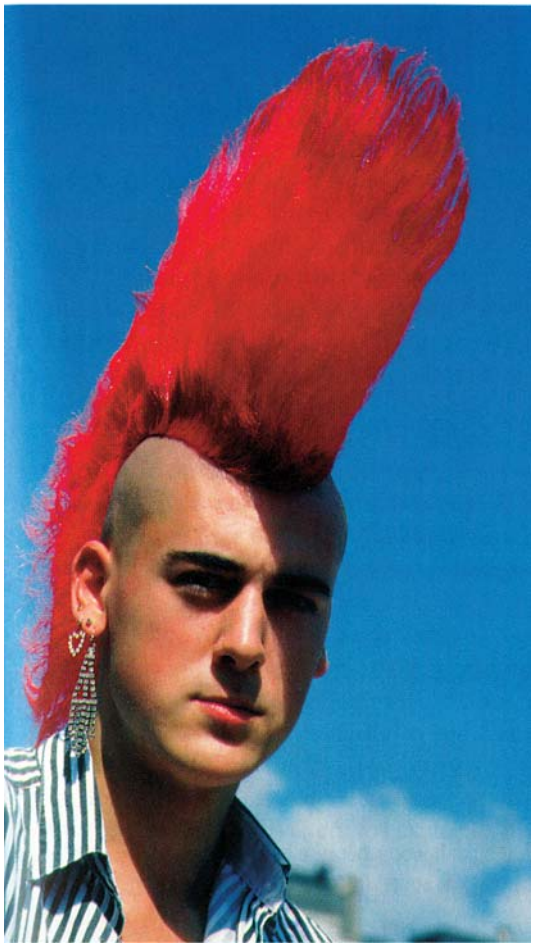
- წარმოიდგინეთ, რომ თქვენს მეგობარს სურს მანქანის გამოყვანა ფარეხიდან და შიშობს, რადგან არ იცის, სად არის კატა. ამ დროს თქვენ ეუბნებით: „კატა ხალიჩაზეა“ და ამ სიტყვებში გულისხმობთ, რომ კატას საფრთხე არ ემუქრება და მას შეუძლია მანქანის გამოყვანა.

- წარმოიდგინეთ, რომ გსურთ შეაჯიბროთ თქვენი კატა და თქვენი მეგობრის ძაღლი. ამ დროს თქვენ ამბობთ: „კატა ხალიჩაზეა“, რითაც მიუთითებთ, რომ „კატა ისვენებს და არ სურს სირბილი“.

აღწერილ მაგალითებში მოცემულია განსხვავება *წინადადების აზრსა* და *მოსაუბრის მიერ ნაგულისხმევ აზრს*, საზრისს შორის (Grice, 1968). მეტყველების გამოყენების შესწავლისას ფსიქოლოგები აქცენტს აკეთებენ როგორც პროდუქციაზე (ექსპრესიული მეტყველება), ისე მოსაუბრის მიერ ნაგულისხმევი აზრის გაგებაზე (იმპრესიული მეტყველება):

- ნაგულისხმევი აზრის გამოსათქმელად როგორ იყენებს მოსაუბრე სწორ სიტყვებს;

- როგორ იგებს მსმენელი მოსაუბრის მიერ ნაგულისხმევ აზრს.



სურათი 9.4

ექსპრესიული მეტყველება

შეგიძლიათ აღუწეროთ სურათი თქვენს მეგობარს? რას შეცვლიდით, თქვენი მეგობარი რომ ბრმა იყოს?

ექსპრესიული მეტყველება

შეხედეთ **9.4 სურათს** და შეეცადეთ, რამოდენიმე სიტყვით აღწეროთ ის. რის თქმას აპირებთ? ახლა წარმოიდგინეთ, რომ იგივე სურათი უნდა აღუწეროთ ბრმა ადამიანს. რას შეცვლიდით? გჭირდებათ თუ არა მეორე შემთხვევაში გონების უფრო მეტი დაძაბვა? ექსპრესიული მეტყველების შესწავლისას აქცენტი

ექსპრესიული მეტყველება (Lenguage production) – ის, რასაც ადამიანები ამბობენ, ანიშნებენ ან წერენ; ამ შინაარსების გადმოცემის პროცესი.

მსმენელის გათვალისწინება (Audience design) – კონკრეტულ აუდიტორიაზე გათვლილი შინაარსის ფორმირების პროცესი.

ცხრილი 9.3

გრაისის აქსიომები ექსპრესიული მეტყველების შესახებ

1. *რაოდენობა*: შეტყობინება უნდა იყოს იმდენად ინფორმაციული, რამდენის მოთხოვნაც არის. ნუ მიაწოდებთ იმაზე მეტ ინფორმაციას, ვიდრე მოგეთხოვებათ.

   რჩევა მოსაუბრისათვის: თქვენ უნდა ეცადოთ, განსაზღვროთ, რეალურად რა რაოდენობის ინფორმაცია ესაჭიროება თქვენს მსმენელს. ამისათვის შეიძლება საჭირო გახდეს წინასწარ იმის განსაზღვრა, თუ რა იცის მსმენელმა.

2. *ხარისხი*: შეეცადეთ, ილაპარაკოთ სიმართლე. არ თქვათ ისეთი რამ, რაც მცდარი გგონიათ და რისი დამადასტურებელი ფაქტებიც არ გაქვთ.

   რჩევა მოსაუბრისათვის: როდესაც თქვენ ლაპარაკობთ, მსმენელი ელოდება თქვენ მიერ მიწოდებული ინფორმაციის დადასტურებას. თითოეული გამონათქვამის დაგეგმვის დროს მოფიქრებული უნდა გქონდეთ მისი დამადასტურებელი ფაქტები.

3. *მიმართება*: თანმიმდევრულობა.

   რჩევა მოსაუბრისათვის: როდესაც რაიმეს ამბობთ, დარწმუნებული უნდა იყოთ, რომ მსმენელისათვის გასაგებია კავშირი თქვენ მიერ მიწოდებულ შეტყობინებასა და მანამდე მიწოდებულ ინფორმაციას შორის. თუ ცვლით საუბრის თემა ანუ თქვენ მიერ ჩამოყალიბებული აზრი პირდაპირ კავშირში არ არის წინა ინფორმაციასთან, თქვენ უნდა აუხსნათ, რის შესახებ საუბრობთ.

4. *სტილი*: ილაპარაკეთ ზუსტად და გარკვევით; მოერიდეთ ორაზროვანი ფრაზების გამოყენებას. ტექსტი აგებულ უნდა იქნეს მოკლე და გამართული წინადადებებით.

   რჩევა მოსაუბრისათვის: თქვენ ვალდებული ხართ ილაპარაკოთ შეძლებისდაგვარად გარკვევით, თუმცა, არა ხართ დაზღვეული შეცდომებისაგან. როგორც ყურადღებიანი და გულისხმიერი მოსაუბრე, უნდა დარწმუნდეთ, რომ მსმენელებმა სწორად გაიგეს, რისი თქმაც გსურდათ.

5. ჩანს თუ არა ქვემოთ მოცემულ დიალოგში, რამდენად იყენებს დათო გრაისის აქსიომებს?

რას ამბობენ?	რა შეიძლება იფიქროს დათომ?
გიორგი: ყოფილხარ ნიუ-იორკში? დათო: ერთხელ, 1992 წელს.	არ ვიცი რატომ მეკითხება, ამიტომ, ალბათ, უფრო მეტი უნდა ვუთხრა, ვიდრე, უბრალოდ „ჰო“.
გიორგი: წასვლას ვაპირებ, მაგრამ მეშინია არ გამძარცვონ. დათო: ჩემი აზრით, იქ ბევრი უსაფრთხო ადგილია.	ვერ ვეტყვი, რომ სანერვიულო არაფერი აქვს, მაინც არ დამიჯერებს. რა შეიძლება ვუთხრა ისეთი, რაც სიმართლეს ჰგავს და თანაც დაამშვიდებს?
გიორგი: სასტუმრო როგორი იყო? დათო: ღამით არ დავრჩენილვართ.	თუ ვეტყვი, რომ სასტუმროში არ გავჩერებულვარ, შეიძლება იფიქროს, რომ სხვაგან გავათიე ღამე. ისეთი რამ უნდა ვუთხრა, რაც გასაგებს გახდის, რატომ არ შემიძლია კითხვაზე პასუხის გაცემა.
გიორგი: არ გინდა, ერთად წავიდეთ? დათო: არ ვიცი, უნდა ვნახო, რამდენად შევძლებ წამოსვლას.	წასვლა არ მინდა, მაგრამ არ მინდა უარის თქმა უხეშად გამომივიდეს. მიხვდება გიორგი, რომ თავს ვარიდებ? (თავის დაძვრენას ვცდილობ)
გიორგი: აა . . . დათო: ჰმ	გაება მახეში.

კეთდება როგორც მეტყველების პროდუქციაზე (რას ირჩევენ ადამიანები მოცემულ მომენტში სათქმელად), ისე, იმ პროცესებზე, რომლებიც შეტყობინებებს, გამონათქვამებს უდევს საფუძვლად. მეტყველება არ გულისხმობს მხოლოდ ზეპირ მეტყველებას; მეტყველებაა, აგრეთვე, წერა და ჟესტებით საუბარი. ადვილად გასაგებად სახელმძღვანელოში გამოყენებულია სიტყვები: *მოსაუბრე* – ის, ვინც მეტყველებს ანუ წერს ან ლაპარაკობს (იგულისხმება ჟესტებით ლაპარაკიც) და *მსმენელი* – ის, ვინც ისმენს (იგებს).

მსმენელის გათვალისწინება

ჩვენ შემოგთავაზეთ, აღგეწერათ 9.4 სურათი ნორმალური მხედველობის მქონე და ბრმა ადამიანისთვის იმ მიზნით, რომ გამონათქვამი კონკრეტული **მსმენელის** გათვალისწინებით დაგეგეგმათ. ნებისმიერ შემთხვევაში საუბრისას უნდა გაითვალისწინოთ, ვინ არის თქვენი მსმენელი და ის ინფორმაცია, რომელიც უნდა მიაწოდოთ აუდიტორიის წევრებს (Clark, 1992, 1996). მაგალითად, თქვენ, ალბათ,

თავში აზრად არ მოგივათ ვინმეს უთხრათ, რომ „კატა ხალიჩაზეა“, თუ მან არ იცის, რომ კატა ხალიჩაზე მხოლოდ მაშინ წვება, როდესაც გარეთ გასვლა სურს. მსმენელის გათვალისწინების წესი, რომელიც *თანამშრომლობის პრინციპს* ემყარება, პირველად ფილოსოფოსმა **ჰ. პოლ გრაისმა** (H. Paul Grice) შემოიტანა. გრაისი თანამშრომლობის პრინციპს განიხილავს, როგორც მოსაუბრის ინსტრუქციას, გამონათქვამი ააგოს მიმდინარე საუბრის პირობებისა და მნიშვნელობის მიხედვით.

ამ ინსტრუქციის არსის გასაგებად გრაისმა ჩამოაყალიბა ოთხი აქსიომა, რომელსაც გულისხმიერი და ყურადღებიანი მოსაუბრეები იყენებენ. **9.3. ცხრილში** წარმოდგენილია თითოეული აქსიომა და შეთხზული დიალოგი, სადაც ნაჩვენებია მეტყველების დროს აღწერილი აქსიომების გავლენა პასუხების შერჩევაზე. როგორც 9.3 ცხრილიდან ჩანს, კარგ მოსაუბრეს უნდა შეეძლოს, გათვალოს, თუ რა შეიძლება იცოდეს და გაიგოს მისმა მსმენელმა. ამგვარად, თქვენ არ ეტყვით თქვენს მეგობარს: „დღეს ალექსისთან ერთად ვსადილობ“, თუ დარწმუნებული არა ხართ, რომ მან იცის, ვინ არის ალექსი. გარდა ამისა, თქვენთვის და თქვენი მეგობრისთვის ნაცნობ ყველა ალექსს შორის მხოლოდ ერთს ახსენებთ ამ კონტექსტში (სადილად სხვასთან ერთად არ წახვალთ); ანუ „*საერთო ცოდნაში*“ არსებობს ვინმე ალექსი, რომელიც ცნობილია როგორც თქვენთვის, ისე – თქვენი მეგობრისათვის. **ჰერბერტ კლარკს** და ქეთრინ მარშალს (Herbert Klark, Kethrine Marshal, 1981) მიაჩნიათ, რომ „საერთო ცოდნა“ ინფორმაციის სამ წყაროს ეყრდნობა:

- *ჯგუფის წევრობა* – სხვადასხვა სიდიდის ჯგუფის წევრები შემოკლებულ მსჯელობებს იყენებენ, როცა აზრი ეყრდნობა ჯგუფის წევრების საერთო გამოცდილებას და გასაგებია მისი წევრებისთვის;
- *ლინგვისტური თანაარსებობა* – საუბრისას ადამიანები უკვე განხილულ ინფორმაციას (წინა საუბრების დროს) მიიჩნევენ „საერთო ცოდნის“ ნაწილად;
- *ფიზიკური თანაარსებობა* – როცა მოსაუბრე და მსმენელი ფიზიკურად ერთ სიტუაციაში იმყოფებიან და შეხება აქვთ ერთსა და იმავე ობიექტებთან. ეს გულისხმობს როგორც საუბრის გარემოს (სივრცეს, რომელშიც საუბარი მიმდინარეობს), ისე – მათ გარშემომყოფ ადამიანებს.

ამრიგად, როდესაც თქვენ ახსენებთ ალექსის: „მე დღეს ალექსისთან ერთად ვსადილობ“, შესაძლოა, გასაგები იყოს იმიტომ, რომ თქვენ და თქვენი მეგობარი მცირე ჯგუფის წევრები ხართ, რომელსაც ალექსიც მიეკუთვნება (ჯგუფის წევრობა), ან, შესაძლოა იმიტომ, რომ ადრე თქვენ უკვე აღნიშნეთ ალექსის არსებობა (ლინგვისტური თანაარსებობა), ან, სულაც, იმიტომ, რომ ალექსი იქვე დგას ოთახში (ფიზიკური თანაარსებობა).

საიდან ვიცით

ექსპერიმენტულ მეტყველებაზე გავლენას ახდენს ჯგუფის წევრობა

ექსპერიმენტულ პირობებში მკვლევრები სტუდენტებს სთხოვდნენ, შეესრულებინათ შედარების დავალება ისე, რომ წინასწარ არაფერს ეუბნებოდნენ. ექსპერიმენტატორს წინ ეწყო განსაზღვრული თანმიმდევრობით 16 ღია ბარათი (4X4) ნიუ-იორკის ხედებით და მას ისე უნდა აღეწერა სურათები, რომ ცდის პირებს სწორი თანმიმდევრობით დაელაგებინათ ისინი. ექსპერიმენტატორი და ცდის პირი ერთმანეთს ვერ ხედავდნენ, თუმცა, მათ ჰქონდათ საუბრის შესაძლებლობა. ექსპერიმენტატორს სწრაფად შეეძლო განესაზღვრა, იცნობდა თუ არა ც.პ. ნიუ-იორკს. როდესაც ისინი ნიუ-იორკის მცხოვრებლებს ესაუბრებოდნენ ბარათების აღსაწერად, ისინი უფრო მეტად იყენებდნენ საკუთარ სახელებს: „ეს არის სიტიკორპის შენობა“, ვიდრე ზოგად მახასიათებლებს: „ეს არის მაღალი შენობა სამკუთხა სახურავით“ (Clark, 1987).

უფრო დაწვრილებით განვიხილოთ ჯგუფის წევრობა. წარმოიდგინეთ, რომ ვინმეს პირველად ხვდებით. თუ თქვენ გსურთ, რომ ყურადღებიანი და გულისხმიერი მოსაუბრე იყოთ, პირველ რიგში უნდა გაარკვიოთ რა საზოგადოებას (ჯგუფს) ეკუთვნის იგი. ამგვარად, მოსაუბრე ლაპარაკის დროს ითვალისწინებს თავის მოლოდინს მსმენელის შესახებ (თუ რა იქნება მისთვის გასაგები). ადამიანებს შეუძლიათ თითქმის ზუსტად განსაზღვრონ, რა შეიძლება იცოდნენ საკუთარი ჯგუფის წევრებმა, თუმცა, ტენდენცია აქვთ დაუშვან, რომ სხვებისთვისაც ცნობილია ის, რაც თვითონ იციან (Fussel & Kraus, 1992). მსმენელის ცოდნის ზუსტი განსაზღვრა შესაძლებელს ხდის ექსპრესიული მეტყველების ადეკვატურ რეგულაციას.

დააკვირდით, თუ რამდენად დეტალური ინფორმაცია უნდა მიაწოდოთ ქუჩაში ადამიანს, რომელიც გზის მისწავლებას გთხოვთ. აძლევთ თუ არა კონკრეტულ კითხვებს (მაგალითად, იცით, სად არის მერია?), ცდილობთ თუ არა მისი ჩაცმულობიდან და მეტყველებიდან გამომდინარე, განსაზღვროთ, საიდან არის იგი და რამდენად დაწვრილებით უნდა აღუწეროთ გზა.

ჩვენ განვიხილეთ ექსპრესიული მეტყველება შეტყობინების დონეზე. როგორც ვნახეთ, გამონათქვამის ფორმირება დამოკიდებულია მსმენელზე, რომელსაც ესაუბრებით. ახლა განვიხილოთ ფსიქიკური პროცესები, რომლებიც საშუალებას გაძლევთ, გამოთქვათ აზრი.

მეტყველება და შეცდომები

გინდათ სახელი გაითქვათ? გავიხსენოთ ვ.ა. სპუნერი (Reverend W.A. Spooner) ოქსფორდის უნივერსიტეტიდან, რომლის სახელის მიხედვითაც, ორი ან მეტი სიტყვის პირველი მარცვლების გადანაცვლებას *სპუნერიზმი* ეწოდა. რივერენდ სპუნერმა ეს სახელი სამართლიანად დაიმსახურა. ზარმაც სტუდენტს სემესტრის გაცდენის შემთხვევაში ფრაზის „You have wasted the whole term“ („შენ მთელი სემესტრი გააცდინე“) ნაცვლად ეუბნებოდა: – „You have tasted the whole worm“ – („შენ მთელი მატლი შეჭამე“) (waste – გაცდენა; taste – გემოს გასინჯვა, term – სემესტრი). სპუნერიზმი მეტყველების შეცდომების ერთ-ერთი სახეობაა, რომელსაც საუბრის დროს ვუშვებთ. ეს შეცდომები გასაგებს ხდის აზრის გამოთქმის დაგეგმვის პროცესს. როგორც **9.4 ცხრილიდან** ჩანს, გამონათქვამის დაგეგმვა რამოდენიმე ერთმანეთისგან განსხვავებულ დონეზე ხდება, რომელთაგან თითოეულზე შეიძლება გამოვლინდეს მეტყველების შეცდომები (Bock&levet, 1994; Rapp&Goldrick, 2000). გასაოცარია, მაგრამ აღწერილი შეცდომები, როგორც ჩანს, არ უნდა იყოს შემთხვევითი – ისინი გასაგები ხდება, თუ გავითვალისწინებთ სასაუბრო ენის სტრუქტურას. მოსაუბრემ შეიძლება გადაანაცვლოს სტყვების პირველი ასოები – „tips of the slung“– ნაცვლად „slips of the sung“-ისა, მაგრამ არასოდეს იტყვის „tlips of the sung“, რადგანაც ამ შემთხვევაში ირღვევა ინგლისური ენის მართლწერის წესი, რომლის მიხედვითაც სიტყვის თავში არასოდეს გეხვდება „tl“(Fromkin, 1980).

მეტყველების თეორიული მოდელების აგებისას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მეტყველების შეცდომებს, ამიტომ მკვლევრები არ შემოიფარგლებიან აღნიშნული შეცდომების მხოლოდ ბუნებრივ პირობებში დაკვირვებით და მათი აღწუსხვით. მათ შეისწავლეს ექსპერიმენტულ პირობებში მეტყველების შეცდომების ხელოვნურად გამოწვევის სხვადასხვა ხერხები (Bock, 1996).

ამ ტექნიკის გამოყენებით შესაძლებელი გახდა მოქნილი ექსპრესიული მეტყველების საფუძვლად მდებარე როგორც პროცესების, ისე რეპრეზენტაციების მეტ-ნაკლები გაგება.

■ *პროცესები.* გაიხსენეთ მე-6 თავში განხილული ხელოვნურად შექმნილი პრედისპოზიციული სპუნერიზმი. ეს ტექნიკა ცდის პირებს უბიძგებს, ლაპარაკის დროს დაუშვან სპუნერიზმისეული შეცდომები (baars, 1992). ცდის პირებს სთხოვენ, წაიკითხონ დაწყვილებულ სიტყვათა სია, რომლებსაც მსგავსი ფონემატური სტრუქტურა აქვთ:

ბუზი-ფული
ბაღი-ფარი
ბოლი-ფონი
ბედი-ფეხი

შემდეგ კი სთხოვენ, ხმამაღლა თქვან „ფერი-ბერი“. რიგ შემთხვევებში ზოგიერთი ცდის პირი მანამდე წაკითხული სიტყვების გავლენით ამბობს „ბერი-ფერი“.

ცხრილი 9.4

შეცდომები გამონათქვამის დაგეგმვაში

დაგეგმვის დონეები:	
▪ მოსაუბრემ უნდა აირჩიოს სიტყვები, რომლებიც საუკეთესოდ გამოხატავენ მის აზრს.	თუ მოსაუბრეს ენაზე ორი სიტყვა ადგას, მაგალითად, *„მოვიფიქრე“* და *„მოვიგონე“*, შეიძლება თქვას – *„მოვიფონე“*.
▪ მოსაუბრემ არჩეული სიტყვები სწორად უნდა დაალაგოს და გააერთიანოს წინადადებაში.	რადგან ადამიანი გეგმავს გამონათქვამს, როგორც მთლიან ერთეულს, შესაძლოა, მოხდეს სიტყვების გადანაცვლება. ცხვირიდან სისხლი წამსკდა → სისხლიდან ცხვირი წამსკდა. ლამაზი გოგოს კაბა → გოგოს ლამაზი კაბა.
▪ მოსაუბრემ ბგერები უნდა გააერთიანოს სიტყვებში, რომელთა თქმასაც აპირებს.	რადგანაც ადამიანები გამონათქვამს წინასწარ გეგმავენ, შეიძლება მოხდეს ბგერათა გადანაცვლება. ცალი ხელი → ხალი ცელი.

ამ ტექნიკების გამოყენებით მკვლევრებს საშუალება ეძლევათ, შეისწავლონ მოსაუბრის მიერ შეცდომების დაშვების ალბათობაზე მოქმედი ფაქტორები. მაგალითად, სპუნერიზმის მსგავსი შეცდომების ალბათობა იზრდება, როდესაც ბგერების გადაადგილება რეალურ სიტყვებს გვაძლევს (Baars et al., 1975; Stemberger, 1992); ამგვარად, „ფერი-ბერი“-ს მაგივრად „ბერი-ფერი“-ს თქმის ალბათობა უფრო მეტია, ვიდრე, მაგალითად, „ცოლი-ქმარი“-ს მაგივრად „ქმოლი-ცარი“-ს თქმის ალბათობა. მსგავსი შედეგები სავარაუდოს ხდის, რომ მეტყველებაში ჩართული ზოგიერთი კოგნიტური პროცესი უზრუნველყოფს კოგნიტური შეცდომის გამოვლენას და გასწორებას. ეს პროცესები არ გვაძლევენ ისეთი შეცდომების დაშვების უფლებას, რომლებიც კონკრეტული ენისათვის მიუღებელი და არარეალური სიტყვების გამოთქმას გულისხმობს.

■ *რეპრეზენტაციები.* ერთ-ერთი ექსპერიმენტის დროს ცდის პირებს სთხოვდნენ წყვილ-წყვილად წაეკითხათ იდიომატური გამოთქმები, მაგალითად, shoot the breeze – raise the roof (ბევრი ლაპარაკი – აურზაურის ატეხვა); ორი წამის შემდეგ კი სთხოვდნენ, რაც შეიძლება სწრაფად გაეხსენებინათ ერთ-ერთი. დროში შეზღუდვის პირობებში ცდის პირები ზოგიერთ შემთხვევაში ურევდნენ ორი ფრაზის სიტყვებს და იძახდნენ shoot the roof. შეცდომის დაშვების ალბათობა ამ შემთხვევაში უფრო დიდია, ვიდრე ზემოთ აღწერილ შემთხვევაში, რადგან ბოლო ორ გამონათქვამს ერთნაირი მნიშვნელობა აქვს. ეს შედეგები მიუთითებს, რომ ერთნაირი მნიშვნელობის მქონე იდიომებით რეპრეზენტაციები ერთმანეთთან არის მეხსიერებაში დაკავშირებული: როდესაც ადამიანი აპირებს თქვას ერთი იდიომა, მსგავსი მნიშვნელობის მქონე იდიომის რეპრეზენტაციულმა კავშირმა შეიძლება განაპირობოს კომბინირებული შეცდომის აღმოცენება (Cutling & Bock, 1977).

ჩვენ განვიხილეთ ზოგიერთი ფაქტორი, რომელიც განაპირობებს ამა თუ იმ გამონათქვამის წარმოთქმას და ზოგიერთი პროცესი, რომელიც ხელს უწყობს მათ აქტივიზაციას. ახლა კი შევეხოთ მსმენელებს, რომლებიც მოსაუბრის მიერ ნაგულისხმევ აზრს იგებენ.

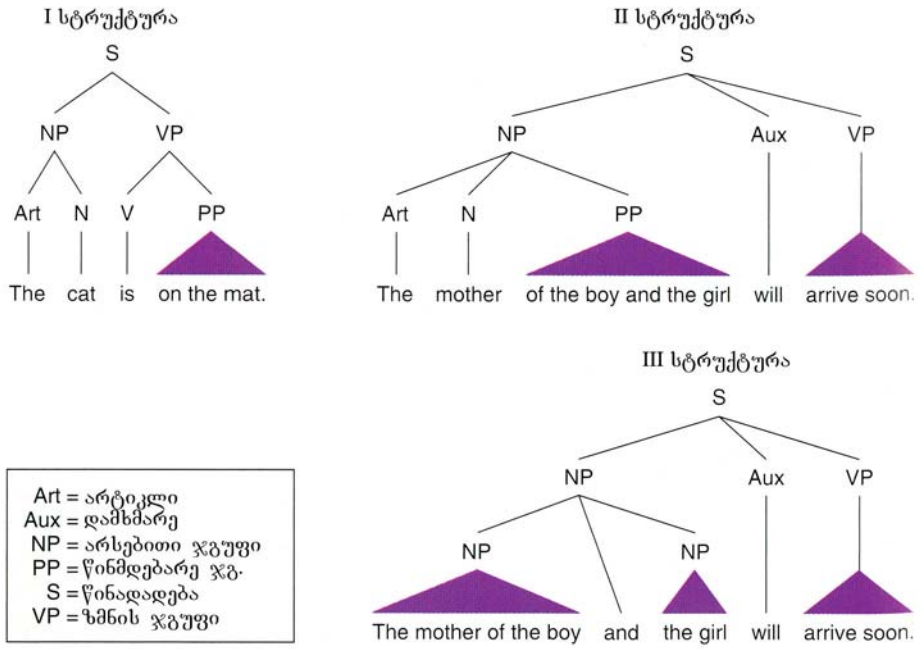
იმპრესიული მეტყველება

წარმოიდგინეთ, რომ მოსაუბრე ამბობს: „კატა ხალიჩაზეა.“ თქვენ უკვე იცით, რომ, კონტექსტიდან გამომდინარე, ამ გამონათქვამის გამოყენება შეიძლება ერთმანეთისგან განსხვავებული აზრის გამოსახატად. თქვენ, როგორც მსმენელი, როგორ აირჩევთ მხოლოდ ერთ აზრს? მეტყველების გაგებაზე საუბარს ორაზროვანი მნიშვნელობის პრობლემის უფრო დეტალური განხილვით დავიწყებთ.

ორაზროვნების დაძლევა

რას ნიშნავს სიტყვა *ბარი*? თავში, ალბათ, მისი ორი მნიშვნელობა მაინც მოგივიდათ: ერთი, რომელიც დაკავშირებულია მიწათმოქმედებასთან (სასოფლო-სამეურნეო საქმიანობასთან) და მეორე, რომელიც დაკავშირებულია კაფესთან. წარმოიდგინეთ, რომ ვინმე გეუბნებათ: „მას აქვს ბარი“, როგორ ხვდებით, რა იგულისხმება ამ კონკრეტულ შემთხვევაში? თქვენ უნდა შეძლოთ ამ ორ მნიშვნელობას შორის არსებული ლექსიკური ორაზროვნების დაძლევა. თუ დაფიქრდებით, აღმოაჩენთ, რომ ზოგიერთი კოგნიტური პროცესის გამოყენებით, კონტექსტიდან გამომდინარე ცდილობთ სიტყვის ორაზროვნების დაძლევას. რის შესახებ საუბრობდით მანამდე – სამუშაო იარაღებზე თუ გასართობ ადგილებზე. ეს ფართო კონტექსტი უნდა დაგეხმაროთ სიტყვის ორი მნიშვნელობიდან ერთ-ერთის არჩევაში, მაგრამ როგორ?

სანამ ამ კითხვაზე პასუხს გავცემდეთ, გაგაცნობთ ორაზროვნების კიდევ ერთ ტიპს. რას ნიშნავს ეს წინადადება: „ნინოს და გიორგის დედას გადასცეს დახმარება.“ თქვენ შეიძლება გაიგოთ მისი მხოლოდ ერთი მნიშვნელობა, მაგრამ ამ შემთხვევაში საქმე გვაქვს სტრუქტურულ ორაზროვნებასთან. (Akmajian et al., 1990) (იხ. **სურათი 9.5**). ლინგვისტები წინადადების სტრუქტურის საილუსტრაციოდ ხშირად იყენებენ დიაგრამებს. I ნაწილში წარმოდგენილია წინადადების – „კატა ხალიჩაზეა“ – ანალიზი. ამ წინადადების სტრუქტურა ძალიან მარტივია. II და III ნაწილში კი წარმოდგენილია წინადადების – „ნინოს და გიორგის დედას გადასცეს დახმარება“ – ორი განსხვავებული მნიშვნელობის შედარებით რთული სტრუქტურა. II ნაწილში გაკეთებული ანალიზის მიხედვით, ფრაზა „ნინოს და გიორგის“ ეხება დედას, ერთ ადამიანს – ორი ბავშვის დედას გადასცეს დახმარება. III ნაწილში წარმოდგენილი ანალიზის მიხედვით, წინადადებაში გამოყოფილია ორი ქვემდებარე – „ნინოს“ და „გიორგის დედას“, ე.ი. ორ ადამიანს გადასცეს დახმარება. რომელი მნიშვნელობით იგებთ წინადადებას, როდესაც მას პირველად კითხულობთ? როგორც ხედავთ, ამ შემთხვევაშიც წინადადებას ორი მნიშვნელობა აქვს და ჩვენ ვუბ-



სურათი 9.5

წინადადების სტრუქტურა

წინადადების გრამატიკული სტრუქტურის თვალსაჩინო ილუსტრაციის მიზნით, ლინგვისტები ხშირად იყენებენ დიაგრამებს. I სტრუქტურა წარმოადგენს წინადადების – „კატა ხალიჩაზეა“ – სტრუქტურულ ანალიზს; II და III სტრუქტურა კი გვიჩვენებს, რომ წინადადება – „ნინოს და გიორგის დედას გადასცეს დახმარება“ – ორი ერთმანეთისაგან განსხვავებული სტრუქტურული ანალიზით შეიძლება იყოს წარმოდგენილი. ვის გადასცეს დახმარება? ორ ადამიანს თუ ერთს?

რუნდებით იგივე კითხვას, რომელიც ლექსიკური ორაზროვნების დროს გაჩნდა: როგორ განსაზღვრავს კონტექსტი ერთი მნიშვნელობის ამორჩევას ორი ან მეტი შესაძლო ვარიანტიდან?

დავუბრუნდეთ ლექსიკურ ორაზროვნებას (სიტყვის ორაზროვნებას), განვიხილოთ შემდეგი წინადადება: „ანას ყვავილი აქვს“.

რა არის ამ შემთხვევაში ყვავილი? წარმოიდგინეთ, რომ თავში ლექსიკონი გაქვთ. ყვავილის მნიშვნელობა, ალბათ, ასეთი იქნება:

განსაზღვრება 1: მცენარე.

განსაზღვრება 2: ინფექციური დაავადება.

ამ წინადადებით გადმოცემული ინფორმაცია არ გვაძლევს საშუალებას, შესაძლო ორი მნიშვნელობიდან ავირჩიოთ ერთ-ერთი. როგორც კვლევის შედეგები ადასტურებს, ასეთი ტიპის წინადადების წაკითხვის შემდეგ მეხსიერებისთვის მისაწვდომი ხდება სიტყვის ორივე მნიშვნელობა (Vu et al., 1998). კონკრეტულ სიტუაციაში სიტყვის მნიშვნელობის განსაზღვრისათვის საჭიროა კონტექსტის გათვალისწინება, მაგრამ როგორ გვეხმარება ის მნიშვნელობის არჩევაში? კვლევების მიხედვით აღმოჩნდა, რომ კონტექსტი უზრუნველყოფს აზრის გაგების რამდენიმე (ტიპის) საშუალებას (Vu et al., 1998, 2000). განვიხილოთ შემდეგი მაგალითები:

1. ანა ავადაა ყვავილით;
2. ანა კრეფდა ყვავილებს;
3. ანა ვერ მოვა. მას ყვავილი აქვს.

პირველ წინადადებაში ზმნის მიხედვით, შესაძლოა განვსაზღვროთ, რა მნიშვნელობითაა გამოყენებული *ყვავილი,* ისევე, როგორც მეორე წინადადებაში. მესამე წინადადების პირველ ნაწილში აღწერილია სიტუაცია, რომელიც ქმნის კონტექსტს მეორე წინადადებისთვის – „ყვავილი აქვს“. ეს მაგალითები გვიჩვენებს, რომ თქვენ ითვალისწინებთ მინიშნების სხვადასხვა ტიპს. კონტექსტის მიხედვით მსმენელი მომენტალურად განსაზღვრავს ორაზროვანი სიტყვის მნიშვნელობას (Binder & Morris, 1995; Sereno, 1995). სტრუქტურული ორაზროვნების დაძლევა კონტექსტის მიხედვით ხდება (MacDonald, 1993; Shapiro et al., 1993; Trueswell, 1996). ერთმანეთისგან განსხვავებულ ასეთ გრამატიკულ სტრუქტურებს შორის სწრაფი არჩევის შესაძლებლობას კონტექსტი იძლევა.

მოდით, ჩვენს მაგალითს დავუბრუნდეთ, რომელიც პირველად განვიხილეთ და რომელიც საკმაოდ



ცხრილი 9.5

ორაზროვანი გამონათქვამის პირდაპირი და სარკასტული ინტერპრეტაცია

პირდაპირი მნიშვნელობით ნახმარი გამონათქვამი

მარტა დის სახლში მივიდა სტუმრად. გარეთ ყინავდა და მარტა ძალიან ბედნიერი იყო, რომ სახლამდე მიაღწია. მან უთხრა დას: „შენი სახლი ძალიან მყუდროა, რა მშვენიერია აქ და როგორ თბილა“.

სარკასტული მოთხოვნა

ტონის ამხანაგი, რომელთანაც ცხოვრობს იგი, ყოველთვის ღიას ტოვებს მისაღები ოთხის ფანჯარას, მაშინაც კი, როდესაც გარეთ ყინავს. ტონის მრავალჯერადი თხოვნა – დაკეტა ფანჯარა – უშედეგო იყო; ერთხელ ფანჯარა ღია იყო, ტონის არ სჯეროდა, რომ მის ამხანაგს არ სცივოდა და უთხრა ამხანაგს: „რა მშვენიერია აქ და როგორ თბილა“.

ორაზროვანია: „კატა ხალიჩაზეა“. ამ შემთხვევაში ორაზროვნება განპირობებულია თავად შინაარსით და არა ცალკეული სიტყვებით ან წინადადების სტრუქტურით. მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ კონტექსტის მიხედვით გადაწყობის კანონი ამ შემთხვევაშიც მოქმედებს (Gibbs, 1994).

შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ მეტყველების პროცესში ადამიანი ორაზროვნების დასაძლევად ეფექტურად იყენებს კონტექსტს. ამ დროს სრული შეთანხმებულობაა ნათქვამსა და მსმენელის მიერ გაგებულ აზრს შორის. მეტყველების პროცესის განხილვისას ჩვენ გამოვყავით ე.წ. „მსმენელის გათვალისწინება“ – პროცესები, რომელთა საშუალებითაც მოსაუბრე მიმდინარე სიტუაციის შესატყვის გამონათქვამს ირჩევს. იმპრესიული მეტყველების ანალიზის საფუძველზე დადგინდა, რომ მსმენელს აქვს მოლოდინი, რომ მოსაუბრე სწორად მეტყველებს. ამრიგად, მსმენელისათვის მიზანშეწონილია, ნათქვამი ფრაზა გაიაზროს კონტექსტიდან გამომდინარე.

საიდან ვიცით

კონტექსტი გვეხმარება არაპირდაპირი მნიშვნელობის გაგებაში

განვიხილოთ გამონათქვამი: „აქ მშვენიერია და თბილა“. რას ნიშნავს ეს? როგორც 9.5 ცხრილიდან ჩანს, შესაძლებელია, ამ ტიპის მარტივ გამონათქვამებს სხვადასხვა ისტორიის შეთხზვით სხვადასხვა აზრი მივანიჭოთ. ჩვენ ვნახეთ, რომ სიტყვასიტყვით ვერსია ახლო კავშირშია სიტყვების პირდაპირ მნიშვნელობასთან. იგივე გამონათქვამის არაპირდაპირი ვერსია მას სარკასტულ მნიშვნელობას ანიჭებს. ახლა გამოვიყენოთ ზემოთ აღნიშნული მოდელები ლექსიკური ორაზროვნების ილუსტრაციის მიზნით. თუ მკითხველი ინფორმაციას სიტყვასიტყვით ამუშავებს კონსტანტური რიგის (თანმიმდევრობის) მიხედვით, მაშინ მოსალოდნელია, რომ თავდაპირველად იგი შეეცდება გამონათქვამის პირდაპირი მნიშვნელობის გაგებას. თუ ეს გზა წარუმატებელი აღმოჩნდება, მკითხველი გამონათქვამის სხვა მნიშვნელობას განიხილავს (Crice 1975; 1978; Searle, 1979a). ამ მოდელის მიხედვით, მოთხოვნის და სარკასტული გამონათქვამის გაგებას უფრო მეტი დრო სჭირდება, ვიდრე პირდაპირი გამონათქვამის. მკითხველისთვის კი უფრო ადვილია სარკასტული გამონათქვამის გაგება, ვიდრე პირდაპირის. კვლევების საფუძველზე დადგინდა, რომ მკითხველები უფრო სწრაფად იგებენ სარკასტულ მოთხოვნას, ვიდრე იგივე გამონათქვამის პირდაპირ მნიშვნელობას (Gibbs, 1986).

რა გვესმის

ორაზროვნების დაძლევის შესახებ საუბრისას აქცენტი გავაკეთეთ იმაზე, თუ რას ვიგებთ. ახლა ყურადღებას გავამახვილებთ ნათქვამის გაგებაზე, შესაბამისად, კითხვას ასე დავსვამთ: როდის ჩნდება მეხსიერებაში *რეპრეზენტაციები* – ფრაზის თუ მთლიანი ტექსტის გაგების დროს? მაგალითად, რა ინახება მეხსიერებაში, როდესაც თქვენ გაიგებთ უკვე ნაცნობ ფრაზას: „კატა ხალიჩაზეა“. კვლევების საფუძველზე დადგინდა, რომ მნიშვნელობის მქონე რეპრეზენტაციები წარმოდგენილია ბაზისური ერთეულებით, რომლებსაც *პროპოზიციებს* უწოდებენ (Clark & Clark, 1877; Kintsh, 1974). პროპოზიცია გამონათქვამის ძირითადი აზრია. წინადადების – „კატა ხალიჩაზეა“ – ძირითადი აზრი ისაა, რომ რაღაც წევს რაღაცაზე. ამ ფრაზის წაკითხვისას თქვენ გამოყოფთ პროპოზიციას *ზე* და ცდილობთ, გაიგოთ *კატასა* და *ხალიჩას* შორის არსებული მიმართება, რომელიც გამოხატულია ამ პროპოზიციით. პროპოზიციების ჩაწერა ხშირად ასე ხდება: *ზე (კატა, ხალიჩა)*. მრავალი გამონათქვამი ერთზე მეტ პროპოზიციას შეიცავს. განვიხილოთ შემდეგი

წინადადება: „კატა უყურებდა თაგვს, რომელიც შეძვრა ტახტის ქვეშ“. აქ პირველი შემადგენელი პროპოზიციაა ძვეშ (*თაგვი, ტახტი*). აქედან ვაწყობთ: შეძვრა [(თაგვი, ძვეშ (თაგვი, ტახტი)]; საბოლოოდ კი მივიღებთ: უყურებდა [კატა, შეძვრა (თაგვი, ძვეშ (თაგვი, ტახტი))].

ძვეშ (თაგვი, ტახტი)

შეძვრა [თაგვი, ძვეშ (თაგვი, ტახტი)]

უყურებდა [კატა, შეძვრა (თაგვი, ძვეშ (თაგვი, ტახტი))]

როგორ შეგვიძლია შევამოწმოთ, რომ მნიშვნელობის ფსიქიკური პროპოზიციები მართლაც ასე მუშაობს? მეტყველების ფსიქოლოგიის სფეროში ჩატარებული ზოგიერთი კვლევა მიზნად ისახავდა, ეჩვენებინა პროპოზიციული რეპრეზენტაციების როლი მეტყველების გაგებაში (Kintsch, 1974). როგორც კვლევების საფუძველზე დადგინდა, თუ ფრაზაში ორი სიტყვა ეკუთვნის ერთსა და იმავე პროპოზიციას, მეხსიერებაში მათი წარმოდგენა ხდება ერთდროულად, მაშინაც კი, როდესაც ისინი ერთად არ დგანან წინადადებაში.

საიდან ვიცით

პროპოზიციები ქმნიან მეხსიერების სტრუქტურას

განვიხილოთ წინადადება: „მავზოლეუმი, სადაც მეფე განისვენებდა, მოედანს გადაჰყურებდა“. მიუხედავად იმისა, რომ ამ წინადადებაში *მავზოლეუმი* და *მოედანი* ერთმანეთისგან დაშორებულია, პროპოზიციული ანალიზი გვაფიქრებინებს, რომ ისინი მეხსიერებაში ერთად უნდა შეიკრიბოს პროპოზიციაში გადაჰქურებდა (*მავზოლეუმი, მოედანი*). ამ ანალიზის შესამოწმებლად მკვლევრებმა ცდის პირებს წარუდგინეს სიტყვების ჩამონათვალი და სთხოვეს, განესაზღვრათ, იყო თუ არა თითოეული სიტყვა წინადადებაში. ზოგიერთ ცდის პირს ჩამონათვალში *მავზოლეუმი* უშუალოდ *მოედნის* შემდეგ მიეწოდა, ზოგს კი – სხვა პროპოზიციიდან ამოღებული სიტყვის შემდეგ. პასუხი – „დიახ, იყო მავზოლეუმი“ გაცილებით სწრაფად მოდიოდა იმ შემთხვევაში, როდესაც ჩამონათვალში *მავზოლეუმი* უშუალოდ *მოედნის* შემდეგ იყო მოცემული, ვიდრე მაშინ, როდესაც მას სხვა პროპოზიციიდან ამოღებული სიტყვა უძღოდა წინ. ეს შედეგი ცხადყოფს, რომ ცნებები – „მავზოლეუმი“ და „მოედანი“ ერთად იყო წარმოდგენილი მეხსიერებაში (Ratclif &McKoon, 1978).

როდისმე შეგიმჩნევიათ, რომ ძალიან ძნელია ვინმეს ნათქვამის *ზუსტად* დამახსოვრება? შესაძლოა, გიცდიათ ზუსტად (სიტყვასიტყვით) დაგემახსოვრებინათ რაიმე ფრაზა ფილმიდან და სახლში დაბრუნებულს აღმოგიჩენიათ, რომ აქედან მხოლოდ ზოგადი აზრი გახსოვთ. ეს მაგალითი მიუთითებს, თუ რატომ არ არის სრულყოფილი სიტყვასიტყვით დამახსოვრება. იმიტომ, რომ ერთ-ერთი ძირითადი ოპერაცია, რომელსაც თქვენი მეტყველება ახორციელებს, პროპოზიციების გამოყოფას გულისხმობს, ხოლო პროპოზიციების ზუსტი თანმიმდევრობა სწრაფად იკარგება ჩვენს მეხსიერებაში (მაგალითად, „კატა მისდევს თაგვს“ – „თაგვი გაურბის კატას“).

მეხსიერებაში შენახული ყველა პროპოზიცია არ აღმოცენდება ზუსტად მიღებული ინფორმაციის საფუძველზე. მსმენელები ხარვეზების შევსებას **დასკვნით** ახერხებენ, ლოგიკური დაშვებების გაკეთება შესაძლებელია მეხსიერებაში არსებული ინფორმაციის საფუძველზე. განვიხილოთ ორი წინადადება:

მე საკონდიტროში მივდივარ თეასთან შესახვედრად.

იგი შემპირდა, რომ მიყიდის ნამცხვარს.

იმისათვის, რომ ეს წინადადება გაიგოთ, საჭიროა, სულ ცოტა, ორი დასკვნის გაკეთება. თქვენ უნდა გაარკვიოთ, ვინ არის „იგი“ მეორე წინადადებაში და როგორ არის მაღაზიაში წასვლა დაკავშირებული დაპირებასთან, რომ გიყიდიან ნამცხვარს. მეგობარი, ვინც ეს წინადადება გითხრათ, ვთქვათ, დარწმუნებულია, რომ თქვენ შეგიძლიათ ამ ორი მომენტის გათვალისწინება. თქვენ არასოდეს გეტყვიან: – „მე მივდივარ საკონდიტროში თეასთან შესახვედრად; იგი – თეას ვგულისხმობ – შემპირდა, რომ მიყიდის ნამცხვარს და საკონდიტრო არის მაღაზია, სადაც გემრიელი ნამცხვრები იყიდება“. მოსაუბრე ყოველთვის თვლის, რომ მსმენელი თავისთავად, ვარაუდით აკეთებს დასკვნებს მიღებული ინფორმაციიდან.

უამრავი გამოკვლევა მიეძღვნა იმის გარკვევას, თუ რა სახის დასკვნებს აკეთებენ მსმენელები რეგუ-

დასკვნა (Inference) – ხარვეზიანი ინფორმაციის შევსება არსებული მტკიცებულებების ან რწმენის და თეორიის საფუძველზე.



შეუძლიათ თუ არა ცხოველებს ენის შესწავლა



თქვენ, რა თქმა უნდა, გინახავთ ფილმი, ან სატელევიზიო შოუ, სადაც ცხოველები ჩვეულებრივ საუბრობენ ადამიანებთან. გახსოვთ მისტერ ედი – მოლაპარაკე ცხენი? შესაძლებელია ეს რეალურ ცხოვრებაში? ამ საკითხის კვლევა გასული საუკუნის 20-იანი წლებიდან დაიწყო; ფსიქოლოგებმა სცადეს შიმპანზეებისათვის ესწავლებინათ ლაპარაკი. რადგანაც შიმპანზეებს არ გააჩნიათ ლაპარაკისათვის შესაფერისი სამეტყველო აპარატი, მკვლევრები იძულებულნი გახდნენ, კომუნიკაციის დამყარების სხვა მეთოდები მოეძებნათ. მაგალითად, შიმპანზეს, სახელად ვაშოს, ასწავლეს ამერიკული ნიშნების ენის გამარტივებული ვარიანტი (Gardner & Gardner, 1969); შიმპანზეს, სახელად სარას კი დაასწავლეს სიმბოლოებით მანიპულაცია (სიმბოლოები აღნიშნავდნენ ისეთ ცნებებს, როგორიცაა, მაგალითად, *ვაშლი, მიცემა*) (Premark, 1971). ამ ექსპერიმენტების შედეგებმა აზრთა სხვადასხვაობა წარმოშვა (Seidenberg & Pebitto, 1979). კრიტიკოსები დაინტერესდნენ შემდეგი საკითხებით: შიმპანზეების მიერ სიმბოლოების ან ჟესტების შემთხვევითი კომბინაციების (მაგალითად, *ვაშო ბოდიში, შენ მეტი დალევა*) გამოყენება არის თუ არა მეტყველების აზრიანი გამოყენება. ასევე, მნიშვნელობათა უმეტესობა, რაც მიეწერება მაიმუნის გამონათქვამს, ხომ არ ჩნდება ადამიანის და არა მაიმუნის თავში.

უკანასკნელი წლების განმავლობაში **სიუ სევიჯ-რუმბაუმ** (Sue Savage-Rumbaugh, 1998) და მისმა კოლეგებმა ჩაატარეს კვლევა, რომლის შედეგადაც გამოიკვეთა

ლარულად (Gerrig, 1993; Graesser et al., 1994; McKoon & Ratcliff, 1992). აღმოჩნდა, რომ ნებისმიერი გამონათქვამის შემთხვევაში პოტენციური დასკვნების რაოდენობა შეუზღუდავია. მაგალითად, ვინაიდან თქვენ იცით, რომ თეა არის ადამიანი, თქვენ შეგიძლიათ გაიფიქროთ, რომ მას აქვს გული, ღვიძლი, ფილტვები და ა.შ. მაგრამ თქვენ, ალბათ, ეს თავში აზრად არ მოგივათ მაშინ, როდესაც ვინმე გეუბნებათ: „მე საკონდიტროში მივდივარ თეასთან შესახვედრად“. კვლევების საფუძველზე დადგინდა, რომ მსმენელები საკმაო სიფრთხილით ეკიდებიან დასკვნების გაკეთებას. განვიხილოთ შემდეგი წინადადება: „არქიტექტორმა დაჭრა კაცი“.

როდესაც ცდის პირებს ეკითხებოდნენ, რა იარაღი იგულისხმებოდა ამ წინადადებაში, უმრავლესობამ აღნიშნა, რომ ეს იყო დანა. თუმცა, კვლევის შედეგების მიხედვით დადგინდა, რომ ამ და მსგავსი ტიპის წინადადებების კითხვის ბუნებრივ პირობებში ადამიანებს თავში არ მოსდით ცნება „დანა“ (Dosher & Corbett, 1982). კვლევის ასეთი შედეგები ადასტურებს, რომ საკმაოდ სანდო დასკვნების გაკეთებაც კი არ ხდება ავტომატურად, მაგალითად, ვიღაცა დაჭრეს დანით. დასკვნების უმეტესობა, რომლებსაც თქვენ აკეთებთ, დაახლოებით ისეთივეა, როგორც წინა წინადადების შემთხვევაში, რომელიც გულისხმობს მიმართების დამყარებას „თეასა“ და ნაცვალსახელ „იგი“-ს შორის და „საკონდიტროსა“ და „ნამცხვარს“ შორის. ასეთი დასკვნები საშუალებას გაძლევთ, გამოიყენოთ იმ ინფორმაციის რეპრეზენტაცია, რომელსაც მოსაუბრე გადმოგცემთ.

უფრო ზუსტი მონაცემები შიმპანზეების მეტყველების უნარის შესახებ. სევიჯ-რუმბაუ, ძირითადად, ბონობოს ჯიშის შიმპანზეებზე მუშაობდა, რომლებიც, ევოლუციური თვალსაზრისით, უფრო ახლოს არიან ადამიანთან, ვიდრე ჩვეულებრივი შიმპანზეები. აღსანიშნავია, რომ ბონობოს ჯიშის ორმა მაიმუნმა, კინზიმ და მულიკამ კვლევის პროცესში *სპონტანურად* აითვისეს პლასტმასისაგან დამზადებული სიმბოლოების მნიშვნელობა; მათ არ დასჭირდათ რთული ტრენინგი. ისინი სიმბოლოების მნიშვნელობებს ავტომატურად დაეუფლნენ ადამიანებსა და ბონობოს ჯიშის მაიმუნებს შორის კომუნიკაციის პროცესზე დაკვირვებისას. გარდა ამისა, მათ ესმით ზოგიერთი ინგლისური სიტყვის მნიშვნელობა, მაგალითად, კანზას შეუძლია სიტყვის გაგონებაზე დადოს მისი შესაბამისი სიმბოლო ან ფოტო. მკვლევრებმა ბონობოსა და შიმპანზეს ჯიშის ორი მაიმუნისათვის შექმნეს პირობები, სადაც მაიმუნები მეტყველების ისეთ გამოცდილებას იღებდნენ, როგორც ადამიანი ენის ადრეული ათვისების პერიოდში (იხ. თავი 11). კვლევის საფუძველზე დადგინდა, რომ შიმპანზე-პანპანზესაც კი შეუძლია ზოგიერთი ინგლისური სიტყვის მნიშვნელობის დაუფლება, თუმცა, ბონობოს ჯიშის მაიმუნს – პანბანიშას ბევრად უფრო მეტი სიტყვის დასწავლის უნარი აქვს (Brake & Savage-Rumbaugh, 1995).

ბონობოს ჯიშის მაიმუნებზე მიღებული შედეგები გასაოცარია, თუმცა, მეტყველების უნარისა და სიტყვის უბრალოდ გამოყენებას შორის დიდი განსხვავებაა. გავიხსენოთ ე.წ. *მსმენელთა გათვალისწინება*. შეუძლიათ ცხოველებს ინფორმაციის შეცვლა აუდიტორიაზე მორგების მიზნით? მკვლევრებმა გადაწყვიტეს, პასუხი გაეცათ ამ კითხვაზე. **დოროთი ჩენიმ** და **რობერტ სეიფარსთმა** (Dorothy Cheney, Robert Seyfarth, 1990) დიდი კვლევა ჩაატარეს. ისინი ვერვეტის ჯიშის მაიმუნების კომუნიკაციურ უნარებს სწავლობდნენ. სხვადასხვა ტიპის საშიშროების, მაგალითად, ლეოპარდის, არწივის ან გველის მოახლოების დროს ეს მაიმუნები განსხვავებულ *ხმებს* გამოსცემენ. მათ აუდიტორიიდან გამომდინარე შეუძლიათ ხმის შეცვლა – მდედრი მაიმუნები საშიშროების დროს უფრო მაღალი სიხშირის ხმებს გამოსცემენ, როცა თავის შთამომავალ მაიმუნებთან ერთად არიან, ვიდრე სხვებთან. ვერვეტის ჯიშის მაიმუნებს არ შეუძლიათ მსმენელის *ცოდნის* გათვალისწინება და, აქედან გამომდინარე, ხმის შეცვლა: ექსპერიმენტულ პირობებში შექმნილი საშიშროების შემთხვევაში დედა ვერვეტები ერთსა და იმავე ხმებს გამოსცემენ მარტო ყოფნის დროსაც და მაშინაც, როცა მათი შთამომავალი საფრთხის მომასწავებელი მოვლენის თვითმხილველია. მკვლევრებმა დაადგინეს, რომ ადამიანი ერთადერთი ცოცხალი არსებაა, რომელსაც შეუძლია სხვისი ცოდნის გათვალისწინება და, შესაბამისად, ქცევის შეცვლა (Povinelli & Prince, 1998).

როგორც ნახეთ, შიმპანზესა და ბონობოს ჯიშის მაიმუნებს გააჩნიათ ადამიანის მსგავსი მეტყველებისათვის აუცილებელი ზოგიერთი, მაგრამ არა ყველა უნარი.

მეტყველების განხილვამ გვიჩვენა, რამდენი რამ ესაჭიროება მოსაუბრეს, რათა წარმოთქვას სწორი წინადადება შესაბამის დროს და მსმენელს, რათა სწორად გაიგოს მოსაუბრის მიერ ნაგულისხმევი აზრი. ჩვენ, როგორც წესი, ამას არ ვაცნობიერებთ. როგორ გგონიათ, კარგად არის აგებული თქვენი კოგნიტური პროცესების მუშაობის მექანიზმები?

მეტყველება, აზროვნება და კულტურა

თუ სწავლობთ, ან იცით უცხო ენა? თუ ასეა, როგორ გგონიათ, ორ ენაზე თქვენ განსხვავებულად *ფიქრობთ*? ახდენს თუ არა გავლენას ენა აზროვნებაზე? ეს ის კითხვაა, რომელსაც მკვლევრები არაერთგზის განიხილავენ. ეს კითხვა რომ უფრო კონკრეტული იყოს, გაგაცნობთ კროს-ლინგვისტურ მაგალითს. წარმოიდგინეთ, რომ ბავშვმა დაინახა, როგორ ისროლა მამამისმა ბურთი. თუ ბავშვი ინგლისურენოვანია, იტყოდა: – Daddy threw the ball – „მამამ ისროლა ბურთი“, ხოლო თუ ბავშვი თურქულენოვანია, მაშინ იტყოდა Topu babam atti. როგორ ფიქრობთ, ამ წინადადებებში ერთი და იგივე აზრია მოცემული და მხოლოდ სიტყვებია განსხვავებული? ეს მთლად ასე არ არის: -ti სუფიქსი თურქული წინადადების ბოლოში მიუთუთებს, რომ მოსაუბრე მოვლენის თვითმხილველია; როცა მოსაუბრე გაგონილს ჰყვება, მაშინ წინადადება mis სუფიქსით მთავრდება, ანუ იქნებოდა atmis. ინგლისურ ენაზე მოსაუბრე ადამიანები სამყაროს არ ყოფენ იმ

მოვლენების მიხედვით, რომლებიც საკუთარი თვალით იხილეს და რომლებიც სხვა წყაროებიდანაა ცნობილი (Slobin, 1982; Slobin & Aksu, 1982). შესაძლებელია თუ არა, რომ ორი ენის განსხვავებულმა გრამატიკულმა მოთხოვნებმა გავლენა მოახდინოს აზროვნების სტილზე? თურქული და ინგლისური ენის შემთხვევაში ამ კითხვაზე პასუხი უცნობია. ხომ არ გსურთ ჩაატაროთ კვლევა? ეს განსხვავება გასაგებს ხდის აზროვნებაზე ენის პოტენციური ზეგავლენის საკითხით დაინტერესებას.

ამ საკითხის მეცნიერული შესწავლა **ედვარდ სეპირმა** (Edward Sapir) და მისმა სტუდენტმა **ბენჯამენ ლიი უორფმა** (Benjamin Lee Whort) დაიწყეს. კროს-ლინგვისტური კვლევების საფუძველზე მიღებულ შედეგებზე დაყრდნობით ავტორებმა დაასკვნეს, რომ ენაში განსხვავებები აზრში განსხვავებებს განაპირობებს. სეპირი აღნიშნავს:

> *„ჩვენ ვხედავთ და განსხვავებულად განვიცდით მოვლენებს, რადგანაც ჩვენი საზოგადოების ენობრივი ჩვევები ინტერპრეტაციის განსაზღვრული არჩევანისადმი განგვაწყობს“ (Sapir, 1941/1964, გვ. 69)*

სეპირმა და უორფმა ეს დასკვნა მათ მიერ ჩატარებული კვლევების შედეგების საფუძველზე გააკეთეს. უორფმა ჩამოაყალიბა ორი ჰიპოთეზა, რომლებიც *სეპირ-უორფის ჰიპოთეზის* სახელითაა ცნობილი (იხ. Brown, 1976).

- *ლინგვისტური ფარდობითობა* – ენებს შორის არსებული სტრუქტურული განსხვავებები აისახება ამ ენებზე მოლაპარაკე ინდივიდების განსხვავებულ არალინგვისტურ კოგნიტურ უნარებზე.

- *ლინგვისტური დეტერმინიზმი* – ენის სტრუქტურა ძლიერ გავლენას ახდენს და, შესაძლოა, მთლიანადაც განსაზღვრავდეს ამ ენაზე მოლაპარაკე ინდივიდების მიერ სამყაროს აღქმასა და აზროვნებას.

ამ ორი ჰიპოთეზიდან ლინგვისტური დეტერმინიზმი შედარებით უფრო ძლიერია, რადგან ის ამტკიცებს, რომ ენა, ფაქტობრივად, განსაზღვრავს აზროვნებას. თანამედროვე მეცნიერებმა – ფსიქოლოგებმა, ლინგვისტებმა და ანთროპოლოგებმა არაერთგზის სცადეს კვლევის ზუსტი მეთოდების შექმნა ამ ჰიპოთეზის გადასამოწმებლად (Gumperz & Levinson, 1996).

განვიხილოთ აზროვნებაზე ენის გავლენის ერთ-ერთი ასპექტი. შესაძლოა, გაგიკვირდეთ, რომ სხვადასხვა ენაში ფერთა დასახელების განსხვავებული რაოდენობაა. ლინგვისტური ანალიზის საფუძველზე დადგინდა, რომ ინგლისურ ენაში ფერთა 11 დასახელებაა (შავი, თეთრი, წითელი, ყვითელი, მწვანე, ლურჯი, ყავისფერი, მეწამული, ვარდისფერი, სტაფილოსფერი, ნაცრისფერი), ხოლო ზოგიერთ ენაში, მაგალითად, პაპუა ახალ გვინეაზე მცხოვრებთა ენაში, რომელსაც *დანი* ეწოდება, ფერთა ორი დასახელება არსებობს – *შავი* და *თეთრი* (მუქი და ღია) (Berlin & Kay, 1969). უორფი მიიჩნევს, რომ ადამიანი „სამყაროს მშობლიური ენის საფუძველზე ადიფერენცირებს“ (1956 გვ. 213): მკვლევრები ვარაუდობენ, რომ ფერთა დასახელების რაოდენობა (2 ან 11), შესაძლოა, გავლენას ახდენდეს სხვადასხვა ენაზე მოსაუბრე ადამიანების მიერ ფერების კლასიფიკაციის უნარებზე.

შემდგომი კვლევების შედეგების ანალიზის საფუძველზე დადგინდა, რომ სხვადახსვა ენაზე მოლაპარაკე ადამიანები ერთნაირად ასრულებენ ფერების კლასიფიკაციის დავალებებს. ეს მონაცემები ეჭვქვეშ აყენებენ მტკიცებას ლინგვისტური დეტერმინიზმის შესახებ, თუმცა, მკვლევრები მაინც იზიარებენ აზრს შედარებით სუსტი გავლენის შესახებ – მეტყველებაში განსხავებებს კოგნიტური განსხვავებები სდევს თან.

საიდან ვიცით

მეტყველება გავლენას ახდენს ფერების კლასიფიკაციაზე

მკვლევრებმა ცდის პირებს სთხოვეს, შეეფასებინათ სამი ფერის წირი. ფერები აღებული იყო ლურჯიდან მწვანემდე სპექტრულ დიაპაზონში. ცდის პირებს ევალებოდათ, განესაზღვრათ, სამი ელფერიდან ყველაზე მეტად რომელი განსხვავდებოდა დანარჩენი ორისაგან. ცდის პირთა ერთი ჯგუფი წარმოდგენილი იყო ინგლისურენოვანი ინდივიდებით (ინგლისურ ენაში არსებობს მწვანისა და ლურჯის ლექსიკურად განსხვავებული ერთეულები), ხოლო მეორე – ჩრდილოეთ მექსიკაში მცხოვრები ინდივიდებით, რომლებიც ტარაჰუმარას ენაზე ლაპარაკობენ. ამ ენაში ლურჯისა და მწვანე ელფერის აღსანიშნად არსებობს მხოლოდ ერთი სიტყვა – Siyoname. მკვლევრები ვარაუდობდნენ, რომ, თუ სეპირ-უორფის ჰიპოთეზა მართალია, მაშინ ინგლისურენოვანი ინდივიდები შეძლებდნენ ლურჯისა და მწვა-

ნის ზღვართან ახლომყოფი ელფერის გარჩევას, რადგანაც ინგლისურ ენაში არსებობს სიტყვები *მწვანე* (green) და *ლურჯი* (blue); ხოლო იმის გამო, რომ ტარაჰუმარას ენაში ასეთი განსხვავებული ერთეულები არ არსებობს, ამ ენაზე მოლაპარაკე ცდის პირები ვერ შეძლებდნენ მოსაზღვრე ელფერების გარჩევას (Key & Kempton, 1984, p.68). მიღებული შედეგები ადასტურებს სეპირ-უორფის ჰიპოთეზას: ფერთა ტრიადის შესახებ მსჯელობის დროს ინგლისურენოვანი ცდის პირები არჩევენ სხვადასხვა ელფერებს, ტარაჰუმარას ენაზე მოლაპარაკე ინდივიდები კი – ვერა.

მსოფლიოში ათასობით ენაა, რომელთა შორის უამრავი საინტერესო განსხვავებაა, როგორც ეს თურქული და ინგლისური ენების მაგალითზე გიჩვენეთ. შესაბამისად, არსებობს უამრავი საკითხი (ჰიპოთეზა), რომელიც შემდგომ კვლევას საჭიროებს (gerrig &Banaji, 1994; Hunt & aGnoli, 1991; Smith, 1996). სავარაუდოა, რომ აზროვნებაზე არ აისახება ენებს შორის არსებული ბევრი ისეთი ლექსიკური და გრამატიკული განსხვავება, როგორიცაა, განსხვავება სიტყვებსა და სტრუქტურებს შორის. მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენ კულტურული განსხვავებები აღვწერეთ „ფსიქოლოგია და ცხოვრებაში“, მიზანშეწონილი იქნება, გავითვალისწინოთ ლინგვისტური ფარდობითობისა და დეტერმინიზმის საკითხები. თუ გავითვალისწინებთ, რომ ბევრ სიტუაციაში განსხვავებული კულტურის წარმომადგენლები ერთმანეთისაგან განსხვავებულ ენებზე ლაპარაკობენ, შეგვიძლია დავსვათ საკითხი კულტურულ განსხვავებებზე მეტყველების გავლენის შესახებ.

ახლა სიტყვების საშუალებით აზრის გადაცემის საკითხიდან გადავიდეთ იმ პირობების განხილვაზე,



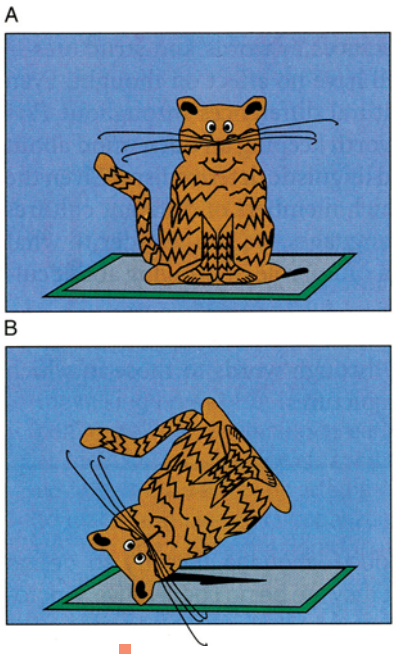
სადაც მნიშვნელობა ვიზუალურ ხატზეც არის დამოკიდებული.

შეჯამება

საუბრისას ადამიანები ცდილობენ, იყვნენ გულისხმიერები და ყურადღებიანები. შესაბამისი მსმენელის არსებობა საერთო ცოდნის გათვალისწინებას მოითხოვს. სპუნერიზმი და მეტყველების სხვა შეცდომები შესაძლებელს ხდის სწორი ფრაზებისა და გამონათქვამების დაგეგმვისა და შესწორების პროცესების მეტ-ნაკლებ გაგებას. ორაზროვანი სიტყვების, სტრუქტურებისა და გამონათქვამების გასაგებად, მნიშვნელობების შესაძლო ვარიანტებიდან სწორი არჩევანის გასაკეთებლად მსმენელები იყენებენ კონტექსტს. ფსიქიკური რეპრეზენტაციები პროპოზიციების გარშემო ყალიბდება. მიღებული ინფორმაციისაგან უფრო მეტის გასაგებად, მსმენელებს უხდებათ დასკვნების გაკეთება, რომლებიც არ ატარებენ შემთხვევით ხასიათს. სეპირ-უორფის ჰიპოთეზის თანახმად, ენები, რომლებზეც ადამიანები ლაპარაკობენ, განსაზღვრავენ ადამიანის მიერ სამყაროს აღქმასა და გააზრებას. ამ ჰიპოთეზის ზოგიერთი დამადასტურებელი ფაქტი ფერებზე ჩატარებულ ექსპერიმენტებში გამოვლინდა. მკვლევრების წინაშე კვლავ დგას ენებს შორის არსებული უამრავი განსხვავების შესწავლის საკითხი, რომელიც, შესაძლოა, გავლენას ახდენდეს აზროვნებაზე.

ვიზუალური შემეცნება

9.6 სურათზე მოცემულია წინადადების – „კატა ხალიჩაზეა“ – რეპრეზენტაციის ორი ნიმუში. რომელია თქვენთვის უფრო მისაღები? თუ წინადადებას ლინგვისტურ პროპოზიციებზე დაყრდნობით გაიაზრებთ, ორივე სწორია – ორივე სურათზე კატა ხალიაჩაზეა. მიუხედავად ამისა, თქვენთვის, ალბათ, უფრო მისაღები **A** ვარიანტია. რადგან ამ წინადადების გაგებისას სავარაუდოა, რომ ზუსტად ამ სურათის შესაბამისი სცენა წარმოგიდგებათ (Searle, 1979b). რას ფიქრობთ მეორე სურათის შესახებ? ცოტა უცნაურია, არა? ასე გგონიათ, კატა სადაცაა დაეცემა. ეს შფოთვა იმიტომ ჩნდება, რომ თქვენ შეგიძლიათ სიტუაცია გაიაზროთ სურათებზე დაყ-



სურათი 9.6

ვიზუალური რეპრეზენტაციები

არის თუ არა ორივე კატა ხალიჩაზე?

რდნობით და ზუსტად წარმოიდგინოთ, რა შეიძლება მოხდეს. ამ ნაწილში ჩვენ აზროვნებაზე ვიზუალური ხატებისა და პროცესების გავლენას განვიხილავთ.

ვიზუალური რეპრეზენტაციების გამოყენება

კაცობრიობა იცნობს წარმოდგენის საფუძველზე გაკეთებულ უამრავ მნიშვნელოვან აღმოჩენას (Shepard, 1978). გაიხსენეთ ფ. ა. კეკულე (ჩვენ იგი უკვე ვახსენეთ მე-6 თავში), რომელმაც ბენზოლის ქიმიური აგებულება აღმოაჩინა. მუშაობის დროს კეკულე ხშირად ცდილობდა, წარმოედგინა მოცეკვავე ატომები, რომლებიც მოლეკულათა ერთ ჯაჭვში ერთიანდებოდნენ. ბენზოლის რკალი მან სიზმარში აღმოაჩინა, როცა გველისმაგვარმა მოლეკულათა ჯაჭვმა საკუთარ კუდს პირი ჩაავლო და წრე შეკრა. მაიკლ ფარადეი, რომელმაც მაგნიტიზმის უამრავი თვისება აღმოაჩინა, ნაკლებად ერკვეოდა მათემატიკაში, მაგრამ ცხოველი წარმოდგენები ჰქონდა მაგნიტური თვისებების შესახებ. როგორც ამბობენ, ალბერტ აინშტაინი მთლიანად ვიზუალური ხატების ტერმინებით აზროვნებდა და მხოლოდ მათზე დაყრდნობით გაკეთებული აღმოჩენების შემდეგ გადმოსცემდა მათ მათემატიკური სიმბოლოებისა და სიტყვების საშუალებით.

ეს მაგალითები იმისათვის მოვიტანეთ, რომ თქვენც ვიზუალური ხატებით აზროვნება სცადოთ, თუმცა, მათით მანიპულაციის უნარს ყოველგვარი მცდელობის გარეშეც რეგულარულად იყენებთ. განვიხილოთ კლასიკური ექსპერიმენტი, სადაც ცდის პირებს სთხოვდნენ, მოეხდინათ ვიზუალური ხატების წარმოდგენაში „დატრიალება“.

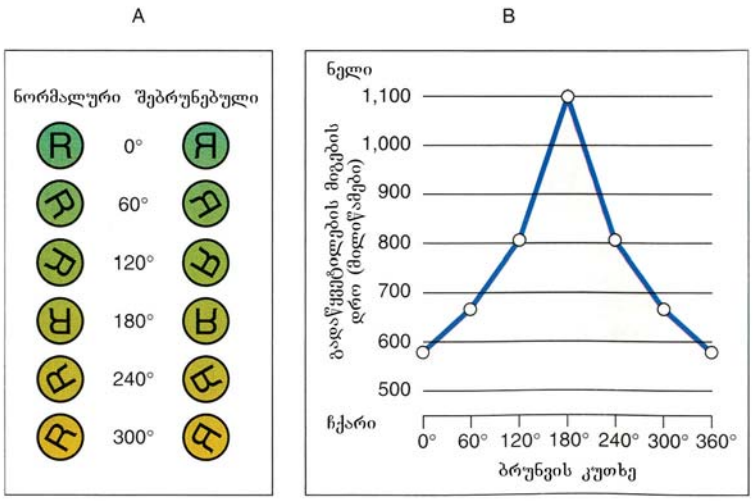
საიდან ვიცით

გონებაში როტაცია ფიზიკური როტაციის მსგავსია

ცდის პირებს მიეწოდებოდათ სხვადასხვა კუთხით დახრილი ლათინური ასო „R“-სა და მისი სარკისებური ასლის (რუსული „Я“) ნიმუშები (იხ. **სურ 9.7**). ასოს მიწოდებისთანავე ცდის პირს ევალებოდა, განესაზღვრა მიწოდებული ნიმუში „R“ იყო, თუ მისი სარკისებული ასლი. აღმოჩნდა, რომ გადაწყვეტილების მიღებაზე დახარჯული დრო და დახრილობის კუთხის სიდიდე პირდაპირ-პროპორციულ კავშირშია – რაც უფრო მეტად არის მობრუნებული გრაფემა, მით უფრო მეტი დრო სჭირდება მის იდენტიფიკაციას. მიღებული შედეგები მოწმობს, რომ, ცდის პირები ცდილობენ, წარმოიდგინონ ფიგურა და მოატრიალონ ის ვერტიკალურ მდგომარეობამდე გარკვეული ფიქსირებული სიჩქარით, რის შემდეგაც იღებენ გადაწყვეტილებას. როტაციის სიჩქარის ერთნაირი მაჩვენებლები მიუთითებს, რომ გონებაში როტაცია ფიზიკური როტაციის მსგავსი პროცესია (Shepard& Cooper, 1982).

ადამიანები ძალიან ხშირად იყენებენ გონებაში როტაციის უნარს. როგორც მე-5 თავში ნახეთ, ხშირად საგნების აღქმა თქვენთვის უცნობი კუთხიდან გიხდებათ. გონებაში როტაცია საშუალებას გაძლევთ, შეცვალოთ საგნის აღქმული ხატი და მოარგოთ ხატს, რომელიც თქვენს მეხსიერებაში ინახება (Srinivas, 1995; Tarr, 1994; Tarr&Rinker, 1989). მაგალითად, 9.6 სურათზე მოცემული ფიგურის აღქმისას თქვენ, ალბათ, დაატრიალეთ ფიგურა, რათა ამოგეცნოთ ის, როგორც კატა (ან იქნებ თავი მოატრიალეთ?).

ვიზუალური ხატების გამოყენება შეგიძლიათ, აგრეთვე, ზოგიერთი ტიპის კითხვებზე პასუხის გაცემის მიზნით. წარმოიდგინეთ, რომ გეკითხებიან: „გოლფის სათამაშო ბურთი უფრო დიდია თუ პინგ-



სურათი 9.7

სხვადასხვა კუთხით დახრილი „R“, რომელიც წარმოდგენის შესაფასებლად გამოიყენეს

ცდის პირებს შემთხვევითი თანმიმდევრობით მიეწოდებოდათ ფიგურები და მოეთხოვებოდათ, რაც შეიძლება სწრაფად განესაზღვრათ, რა იყო მიწოდებული – „R“ თუ მისი სარკისებური ასლი. რაც უფრო მეტად იყო ფიგურა გადახრილი ვერტიკალური მდგომარეობიდან, მით უფრო მეტი იყო რეაქციის დრო.

პონგის?“ თუ თქვენ არ გახსოვთ, შეგიძლიათ ერთდროულად წარმოიდგინოთ მათი ვიზუალური ხატები. საგნის ხატის ასეთი გამოყენების შემთხვევაშიც, მას ბევრი საერთო აქვს რეალურად აღქმულ საგანთან.

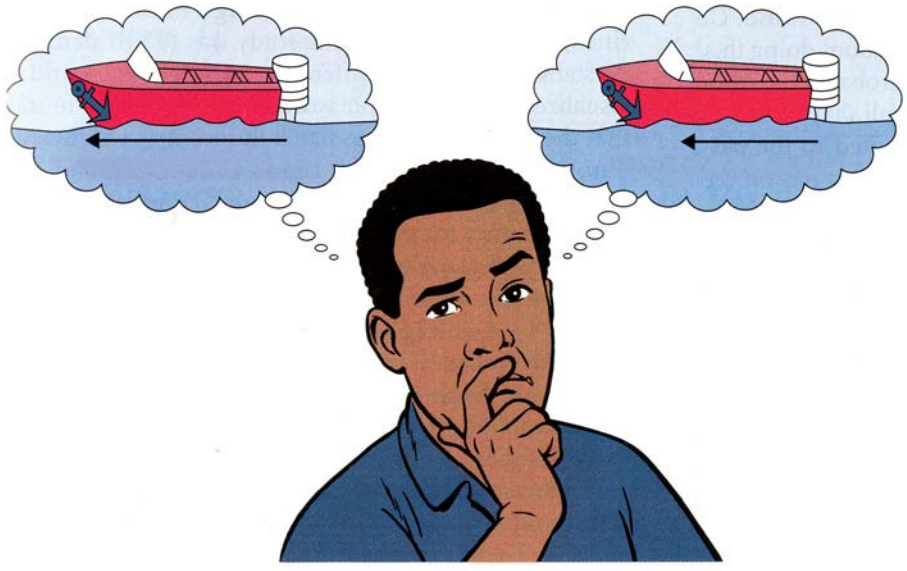
საიდან ვიცით

ვიზუალური ხატების სკანირება

ერთ-ერთი კვლევის დროს ცდის პირებს სთხოვდნენ, დაემახსოვრებინათ რთული ფიგურა, კერძოდ, მოტორიანი ნავი (იხ. **სურ 9.8**). შემდეგ სთხოვდნენ, წარმოედგინათ თვალსაჩინოდ და ყურადღება შეეჩერებინათ ერთ-ერთ დეტალზე, მაგალითად, ძრავაზე; შემდეგ სთხოვდნენ, წარმოედგინათ ნავის კიდევ ერთი დეტალი, მაგალითად, საქარე მინა ან ღუზა. აღმოჩნდა, რომ ღუზის „დასანახად“ (წარმოსადგენად) ცდის პირებს უფრო მეტი დრო სჭირო ახლოსაა ძრავასთან, ვიდრე ღუზა. რეაქციის დროებს შორის განსხვავება ადასტურებს, რომ ადამიანები ისევე ათვალიერებენ ვიზუალურ ხატებს, როგორც რეალურ საგნებს (Kosslyn, 1980).

განვიხილოთ შემდეგი პრობლემა:

წარმოიდგინეთ, რომ გაქვთ ცარიელი, დიდი ფურცელი და გადაკეცეთ ის შუაზე (მიიღებთ ორ გვერდს), კიდევ გადაკეცეთ შუაზე (ოთხი გვერდი) და განაგრძეთ ასე, სანამ 50-ჯერ არ



სურათი 9.8

წარმოდგენის ვიზუალური სკანირება

გადაკეცავთ. როგორ გგონიათ, რა სისქის იქნება თქვენი ქაღალდი (Adams, 1986)*?*

პასუხი ასეთია: დაახლოებით 50 მილიონი მილი (2^{50} x 0.028 დიუმი – ქაღალდის სისქე), დაახლოებით დედამიწიდან მზემდე მანძილის ნახევარი. თქვენ, ალბათ, უფრო ნაკლები გეგონათ. თქვენი წარმოდგენა გადაიტვირთა წარმოსადგენი ინფორმაციით.

ვერბალური და ვიზუალური რეპრეზენტაციების კომბინირება

ჩვენ, ძირითადად, ყურადღება გავამახვილეთ ვიზუალური რეპრეზენტაციების იმ ტიპებზე, რომელთა ჩამოყალიბება ხდება გარემოში არსებული ვიზუალური სტიმულის მეხსიერებაში ხატის სახით გადატანით, ან მისი წარმოდგენის შემთხვევაში – მეხსიერებიდან ამოტანით. ვიზუალურ ხატებს თქვენ ხშირად ქმნით ვერბალური ინფორმაციის საფუძველზე. მაგალითად, მიუხედავად იმისა, რომ რეალურად არასოდეს გინახავთ, თქვენ შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ კატა, რომელსაც სამი კუდი აქვს. ვერბალური ინფორმაცია საშუალებას გაძლევთ, შექმნათ ვიზუალური რეპრეზენტაცია. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ვერბალური ინფორმაციის ხატოვანი წარმოდგენის უნარი მხატვრული ლიტერატურის კითხვის დროს, რომელიც სივრცით დეტალებს შეიცავს. განვიხილოთ ნაწყვეტი მოთხრობიდან: – „განზრახვიდან მკვლელობამდე“:

> *მდელო სიდიდით ჩოგბურთის ორი კორტის ზომის იყო, სქელი ბალახითა და ხავსით დაფარული. მისი ერთი ნაწილი შროშანებით იყო მოფენილი, გარშემორტყმული ხეების ქვეშ კი ენძელები მიმოფანტულიყო. მდელოს ერთ მხარეს მაყვლითა და აყვავებული ვარდების ეკლიანი ბუჩქნარით დაფარული პატარა გორაკი ესაზღვრებოდა. ბონდი გარს უვლიდა გორაკს და დაჟინებით იყურებოდა ბუჩქებს შორის, მაგრამ იქ არაფერი ჩანდა, გარდა გორაკის მიწიანი ზედაპირისა (Flemming, 1959 გვ. 19-20).*

სცადეთ, წარმოგედგინათ სცენა და დახმარებოდით ბონდს საფრთხის მოძებნაში? (ის მას იპოვის). კითხვის დროს, აღწერილი დეტალების წარმოდგენის მიზნით, შეგიძლიათ *სივრცითი ფსიქიკური მოდელი* შექმნათ (Zwaan & Radvansky,1998). მკვლევრები არაერთხელ დაინტერესდნენ, თუ როგორ ასახავს სივრცითი ფსიქიკური მოდელი რეალური სივრცითი გამოცდილების ნიშნებს (Rinck et al., 1997).

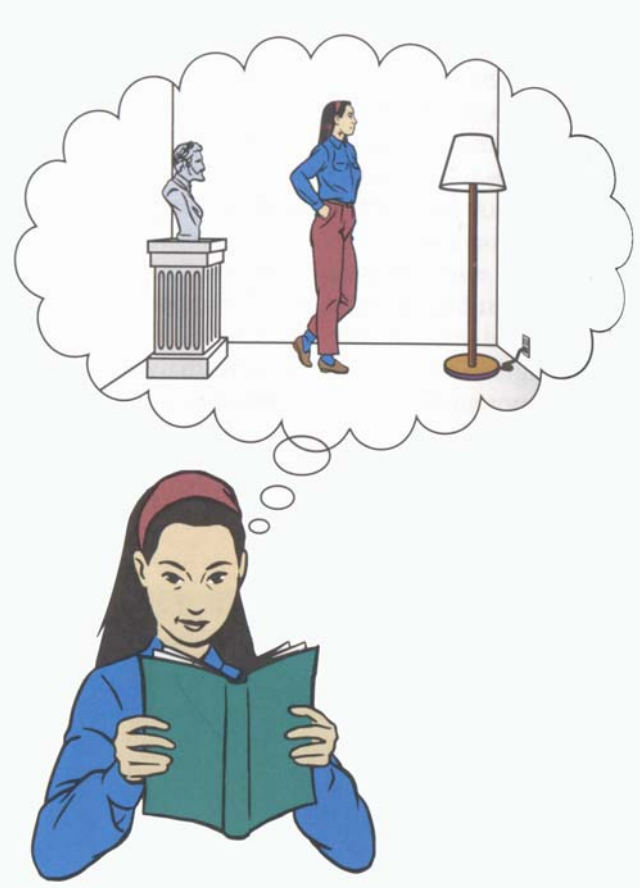
წარმოიდგინეთ, რომ კითხულობთ საინტერესო ნაწყვეტს მოთხრობიდან:

> *ოპერაში მეგობრებთან ერთად სხედხართ. თქვენი მოსვლის მიზანია, შეხვდეთ და ესაუბროთ მაღალი წრის წარმომადგენლებს და საინტერესო ადამიანებს. ახლა დგახართ ელეგანტური აივნის მოაჯირთან, რომელიც პარტერს გადაჰყურებს. ზუსტად თქვენ უკან, თვალის სიმაღლეზე, აივნის კედელზე ჩუქურთმებიანი ლამპა კიდია. ლამპის ფეხი, რომელიც კედელზეა მიმაგრებული, მთლიანად მოოქროვილია (Franklin&Tvresky, 1990, გვ. 65).*

სერიულ ექსპერიმენტებში ცდის პირები (მკითხველები) ტექსტებს სწავლობდნენ, რომლებშიც დეტალურად იყო აღწერილი დამკვირვებლის გარშემო არსებული საგნების განლაგება (Franklin & Tvresky, 1990). მკვლევრებს სურდათ ეჩვენებინათ, რომ გონებაში წარმოდგენილი არსებული ობიექტების სივრცეში განლაგება განსაზღვრავს ამ სივრცის შესახებ ინფორმაციის მეხსიერებიდან ამოტანის სისწრაფეს. **(სურ. 9.9.)** ცდის პირები უფრო სწრაფად პასუხობენ კითხვაზე: „რა არის თქვენ წინ“, ვიდრე კითხვაზე: „რა არის თქვენ უკან“, მიუხედავად იმისა, რომ თითოეული ობიექტი ერთნაირი სიზუსტით იყო აღწერილი.

ამ შედეგების გაგება ძალიან ადვილია, თუ დაუშვებთ, რომ კითხვის დროს აღმოცენებული რეპრეზენტაციები საშუალებას გაძლევთ „მოხვდეთ სცენაზე“; თქვენ შეგიძლიათ ვერბალური გამოცდილება გარდაქმნათ ვიზუალურ სივრცით გამოცდილებად.

ზოგადად, თქვენ გარშემო არსებულ სამყაროზე ფიქრის დროს, თითქმის ყოველთვის გიხდებათ ინფორმაციის ვიზუალური და ვერბალური რეპრეზენტაციების შეჯერება. თუ გინდათ დარწმუნდეთ ამაში, სცადეთ მსოფლიო რუკის დახატვა. როგორ აპირებთ ამის გაკეთებას? ზოგიერთი რამ თქვენთვის ცნობილია ვიზუალური გამოცდილებით, მაგალითად, თქვენ დაახლოებით იცით აფრიკის კონტინენტის მოხაზულობა, რადგანაც ის ნანახი გაქვთ. თქვენი ნახატის ზოგიერთი დეტალი კი ვერბალურ ინფორმაციას ეყრდნობა, ანუ, შეიძლება გახსოვდეთ, რომ იაპონია რამოდენიმე კუნძულისაგან შედგება, თუმცა, შეიძლება არ იცოდეთ, სად უნდა დახატოთ ის. ერთ-ერთი გამოკვლევის დროს, რომელიც 49 ქვეყანაში ჩატარდა, 79 ქალაქში მაცხოვრებელ 4000



სურათი 9.9

სტუდენტს სთხოვეს, დაეხატათ მსოფლიო რუკა (Saarinen, 1987). კვლევის მიზანი იყო იმის დადგენა, თუ როგორია კულტურათა შორის სხვაობა მსოფლიოს ვიზუალიზაციის მიხედვით; ის მშვიდობის ხელშეწყობასაც ისახავდა მიზნად.

კვლევის საფუძველზე დადგინდა, რომ უმრავლეს შემთხვევაში წარმოსახული მსოფლიო ფოკუსირებულია ევროპაზე – ევროპა მოცემულია ნახატის ცენტრში, ხოლო მის გარშემო განლაგებულია სხვადასხვა ქვეყნები. ეს შესაძლებელია განპირობებული იყოს იმით, რომ საუკუნეების განმავლობაში გეოგრაფიის სახელმძღვანელოებში წარმოდგენილ რუკებზე ევროპა რუკის ცენტრშია. თუმცა, დაფიქსირდა კულტურაზე ორიენტირებული რუკებიც. **9.10 და 9.11 სურათებზე** წარმოდგენილია ჩიკაგოში და ავსტრალიაში მცხოვრები სტუდენტების მიერ დახატული რუკები. ეს რუკები გვიჩვენებს, თუ რა ხდება, როცა ვერბალური პერსპექტივა – ჩემი სახლი უნდა იყოს ცენტრში – გავლენას ახდენს ვიზუალურ რეპრეზენტაციაზე.

ამ ნაწილში ვნახეთ, რომ ჩვენი ვიზუალური პროცესები და რეპრეზენტაციები შეავსებს ვერბალურ უნარებს. ინფორმაციის მიღების ეს ორი ტიპი ყოველდღიურად აღმოცენებული მოთხოვნებისა და ამოცანების გადაჭრის დამატებით საშუალებებს წარმოადგენს. ახლა კი განვიხილოთ ის სფეროები, სადაც ხდება ვიზუალური და ვერბალური რეპრეზენტაციების გამოყენება პრობლემური სიტუაციის დაძლევის დროს. ეს საკითხებია: *პრობლემის გადაჭრა* და *აზროვნება*.

შეჯამება

ადამიანებს შეუძლიათ ვიზუალური რეპრეზენტაციების გამოყენება საგნის გონებაში როტაციისათვის. ადამიანები წარმოდგენილ ხატებს ათვალიერებენ ისე, როგორც რეალურ საგნებს. ვიზუალური და ვერბალური ინფორმაციის შეჯერებით ადამიანებს შეუძლიათ სრულყოფილი ფსიქიკური რეპრეზენტაციების შექმნა.

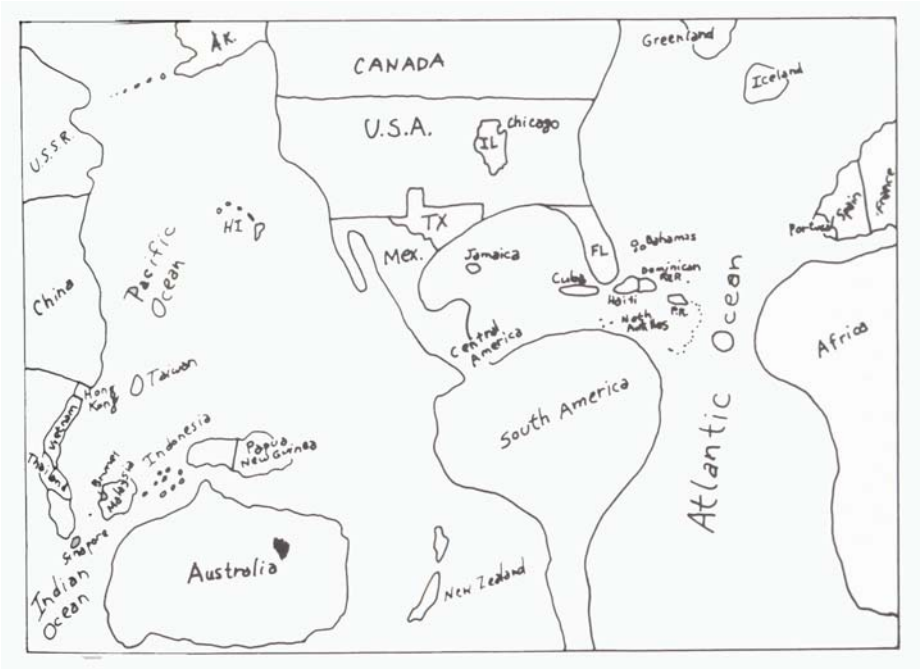
პრობლემების გადაჭრა და აზროვნება

წარმოიდგინეთ ერთი ჩვეულებრივი ცხოვრებისეული სიტუაცია: თქვენ შემთხვევით ჩაგეკეტათ თქვენი სახლის, ოთახის ან მანქანის კარი და გარეთ დარჩით. როგორ მოიქცევით ამ შემთხვევაში? მოიფიქრეთ, თუ რა „გონებრივ ნაბიჯებს“ გადადგამდით ამ პრობლემის დასაძლევად. ეს „გონებრივი ნაბიჯები“ აუცილებლად გულისხმობს კოგნიტურ პროცესებს, რომლებიც **პრობლემის გადაწყვეტასა** და **აზროვნებას** განაპირობებენ. დასახული მიზნის მისაღწევად ეს

პრობლემის გადაწყვეტა (Problem solving) – აზროვნების პროცესი, რომელიც მიმართულია კონკრეტული პრობლემის გადაწყვეტაზე, რომელიც საწყისი მომენტიდან მიზნის მიღწევამდე მიმდინარეობს მთელი რიგი ფსიქიკური ოპერაციების საშუალებით.

მსჯელობა (Reasoning) – აზროვნების პროცესი, როდესაც ვასკვნით ფაქტების ერთობლიობაზე დაყრდნობით; მოცემულ მიზანზე ან ობიექტზე მიმართული აზროვნების პროცესი.

სურათი 9.10



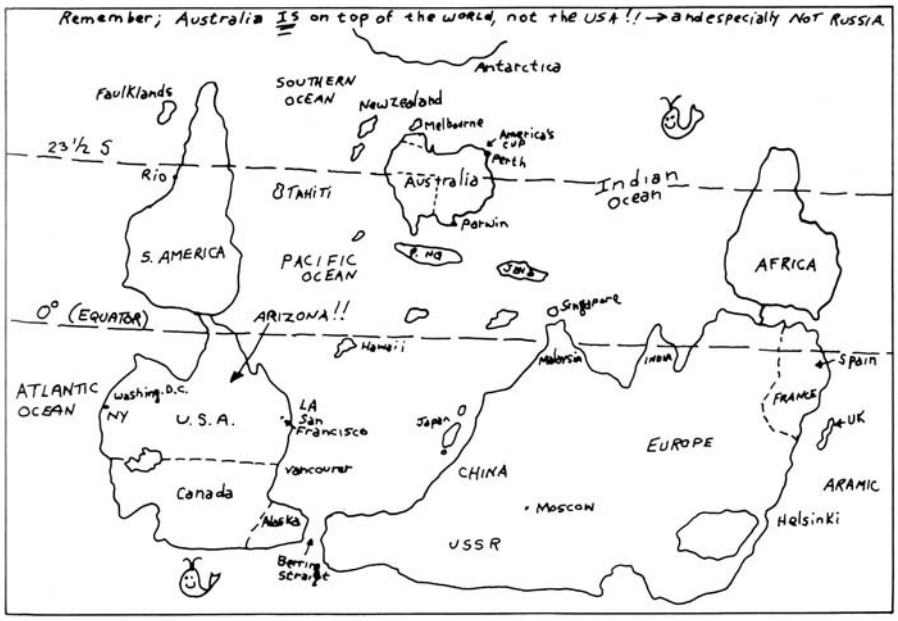
ორივე აქტიობა საჭიროებს მოცემული ახალი ინფორმაციის დაკავშირებას მეხსიერებაში არსებულ ინფორმაციასთან. ჩვენ განვიხილავთ პრობლემის გადაწყვეტის სხვადასხვა ასპექტსა და აზროვნების ორ ფორმას – დედუქციურსა და ინდუქციურს.

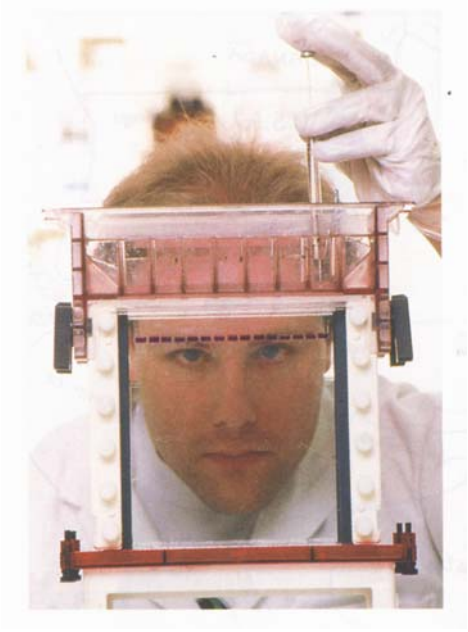
პრობლემის გადაწყვეტა

„რა არსებაა, რომელიც დილით ოთხ ფეხზე დადის, შუადღისას – ორზე, ხოლო მზის ჩასვლის შემდეგ – სამზე?“ ბერძნული მითოლოგიის თანახმად, ბოროტმა არსებამ – სფინქსმა – თებეს ხალხს ამ ამოცანის ამოხსნა უბრძანა, ხოლო სანამ ვინმე მის ამოხსნას შეძლებდა, ხალხი მისი ტირანული მმართველობის ქვეშ იცხოვრებდა. ოიდიპოსმა გამოცანის ელემენტებში მეტაფორები ამოიცნო – დილა, შუადღე და მწუხრი ადამიანის ცხოვრების სხვადასხვა პერიოდებს წარმოადგენს. ბავშვი ხოხავს სიარულის დაწყებამდე, ამდენად, იგი ოთხზე დადის; მოზრდილი ადამიანი კი – ორ ფეხზე, ხოლო მოხუცებულობაში ადამიანი, მიუხედავად იმისა, რომ ორ ფეხზე დადის, სიარულისას ყავარჯენსაც იყენებს, ე.ი. სამ ფეხზე დადის. ოიდიპოსის პასუხი იყო – „ადამიანი“.

სურათი 9.11

ყურადღება მიაქციეთ – მსოფლიო ავსტრალიაზე ცენტრირებულად არის წარმოდგენილი. ახლა ვინ არის ქვემოთ?





თუმცა, ჩვენი ყოველდღიური პრობლემები არ არის ოიდიპოსის გამოცანასავით რთული, მაგრამ პრობლემის გადაჭრა ყოველდღიური ცხოვრების ძირითადი ნაწილია. თქვენ გამუდმებით აწყდებით პრობლემებს, რომელთა გადაწყვეტაც გიხდებათ: როგორ მოვახერხოთ სამუშაოსა და მოვალეობების შესრულება დროის განსაზღვრულ პერიოდში; როგორ მივაღწიოთ წარმატებას გასაუბრებაზე; როგორ გავწყვიტოთ ურთიერთობა არასასურველ პიროვნებასთან და ა.შ. მრავალი პრობლემა დაკავშირებულია რეალურ ცოდნასა და თქვენთვის საჭირო ინფორმაციას შორის განსვლასთან. როდესაც პრობლემას წყვეტთ, თქვენ ამცირებთ ამ განსვლას საჭირო ინფორმაციის მოპოვებით. პრობლემის დაძლევის არსის უკეთ გასაგებად, შეეცადეთ გადაჭრათ **9.12 სურათზე** მოცემული პრობლემები. ფსიქოლოგიური კვლევის შედეგების გაცნობა საშუალებას მოგცემთ, ნათელი წარმოდგენა შეიქმნათ პრობლემის გადაწყვეტის თავისებურებების შესახებ და, შესაძლოა, თქვენთვის საინტერესო რჩევებიც მიიღოთ, რომლებიც დავალების შესრულების გაუმჯობესებაში დაგეხმარებათ.

პრობლემური სიტუაცია

როგორ განსაზღვრავთ პრობლემას რეალურ ცხოვრებისეულ პირობებში? ჩვეულებრივ, თქვენ აცნობიერებთ განსხვავებას თქვენს არსებულ მდგომარეობასა და სასურველ მიზანს შორის. მაგალითად, მატერიალურ გაჭირვებას განიცდით და ფულის შოვნა გსურთ; თქვენთვის ცნობილია, აგრეთვე, რა შეგიძლიათ (ან გინდათ) გააკეთოთ პრობლემის დასაძლევად. მაგალითად, თქვენ შეეცდებით შეთავსებით რაიმე სამსახურის შოვნას და არ დაიწყებთ ჯიბის ქურდობას. *პრობლემის* ფორმალური განსაზღვრა სამ ელემენტს მოიცავს (Newell & Simon, 1972). პრობლემა განისაზღვრება:

1. *თავდაპირველი მდგომარეობით* – არასრული ინფორმაცია ან არადამაკმაყოფილებელი პირობები;
2. *მიზნით* – ინფორმაცია ან პირობები თქვენთვის სასურველი გარემოს შესახებ;
3. *ოპერაციათა თანმიმდევრობით* – ის სავარაუდო საფეხურები, რომლებსაც გაივლით მოცემული მდგომარეობებიდან სასურველი მიზნის მისაღწევად.

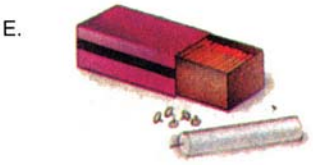
ამ სამი ელემენტის ერთობლიობით განისაზღვრება **პრობლემური სიტუაცია**. ილუსტრაციის მიზნით პრობლემის გადაწყვეტა შეგვიძლია შევადაროთ ლაბირინთში გზის პოვნას (პრობლემური სიტუაცია), რომელიც საწყისი წერტილიდან (თავდაპირველი მდგომარეობა) სასურველ წერტილამდე გადაადგილებას (მიზანი) გულისხმობს. ამ დროს თქვენ გიხდებათ დასაშვები ოპერაციების განხორციელება.

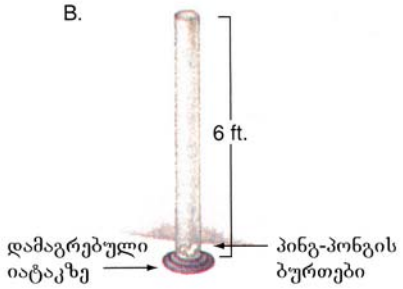
პრობლემების გადაჭრისას საწყისი სიძნელეების უმრავლესობა იმ შემთხვევაში ჩნდება, თუ ამ სამი ელემენტიდან რომელიმე არ არის საკმარისად განსაზღვრული (Simon, 1973). *კარგად განსაზღვრული პრობლემა* სახელმძღვანელოში მოცემულ პრობლემას ჰგავს, რომელშიც გარკვევითაა წარმოდგენილი საწყისი მდგომარეობა, მიზანი და ოპერაციები, რომელიც მიზნის მისაღწევადაა საჭირო. თქვენი ამოცანაა, მიხვდეთ, თუ როგორ გამოიყენოთ ოპერაციები პასუხის მისაღებად. ცუდად განსაზღვრული პრობლემა კი სახლის დიზაინის შექმნას, რომანის დაწერას ან შიდსის მკურნალობის მეთოდის აღმოჩენას ჰგავს, სადაც ნათლად არ არის გამოყოფილი საწყისი მდგომარეობა, მიზანი და ოპერაციები. ასეთ შემთხვევაში, პირველ რიგში, საჭიროა პრობლემის არსის ზუსტი განსაზღვრა – მისი საწყისი მდგო-

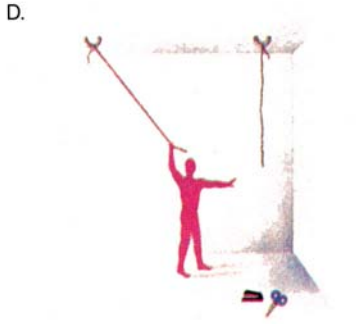
პრობლემური სიტუაცია (Problem space) – ელემენტები, რომლებიც ქმნიან პრობლემას: საწყისი მდგომარეობა – არასრული ინფორმაცია ან პიროვნებისათვის არადამაკმაყოფილებელი პირობები; მიზანი – ინფორმაცია ან მდგომარეობა, რომელსაც ესწრაფვის ადამიანი; ოპერაციების ერთობლიობა – პიროვნების მიერ საწყისი მდგომარეობიდან სასურველ მიზნამდე მისაღწევად გავლილი საფეხურები.

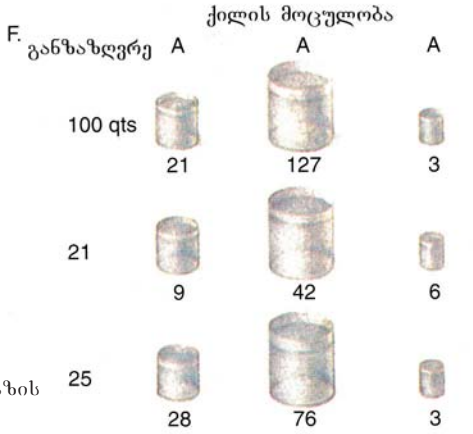












(A) შეგიძლიათ დააკავშიროთ ყველა წერტილი ერთმანეთთან ოთხი სწორი ხაზის გავლებით ისე, რომ კალამი ფურცლიდან არ აიღოთ?

(B) 6 ფუტის სიმაღლის მილში რომელიც ფიზიკის ლაბორატორიაში იატაკზეა მიმაგრებული, ჩააგდეს 3 ცალი პინგ-პონგის ბურთი. როგორ ამოიღებდით ბურთებს მილიდან?

(C) ჭადრაკის დაფას ორი მოპირდაპირე კუთხიდან მოაცილეს თითო უჯრა, დარჩა 62 უჯრა. თქვენ გაქვთ 31 ცალი დომინოს კოჭი, თითოეული ორ უჯრას ფარავს. სცადეთ მთლიანად დაფაროთ ჭადრაკის ზედაპირი დომინოს კოჭებით?

(D) ჭერზე ერთმანეთის დაშორებით ორი თოკია ჩამოკიდებული ისე, რომ, თუ ხელს ერთი თოკის ბოლოს მოკიდებთ, მეორეს ვეღარ მიწვდებით. თქვენ გევალებათ მიწვდეთ მეორე თოკის ბოლოს და გადააბათ ისინი ერთმანეთს?

(E) თქვენ გაქვთ სანთელი, ჭიკარტები და ასანთის ღერები ასანთის ყუთში. დაამაგრეთ ანთებული სანთელი კარზე.

(F) გადასაწყვეტი გაქვთ „3 წყლის ქილის“ პრობლემა. შეგიძლიათ მხოლოდ 3 ქილის გამოყენებით (წყლის რაოდენობა განსაზღვრული არ არის) მიიღოთ ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში წყლის განსაზღვრული რაოდენობა?

სურათი 9.12

შეგიძლიათ გადაჭრათ ეს პრობლემები? (ნაწილი I)

სცადეთ ამოცანების ამოხსნა (პასუხები მოცემულია სურათზე 9.13. ნუ ნახავთ პასუხებს, სანამ თვითონ არ ეცდებით ამ პრობლემების გადაწყვეტას.)

მარეობის, იდეალური გადაწყვეტის და მიზნის მიღწევის შესაძლო საშუალებების დადგენა.

როგორც თქვენი გამოცდილებიდან იცით, მაშინაც კი, როდესაც საწყისი მდგომარეობა და საბოლოო მიზანი კარგად არის განსაზღვრული, მაინც ძნელია სწორი ოპერაციების (მოქმედებების) მოძებნა მიზნის მისაღწევად. თუ თქვენი გამოცდილებიდან გაიხსენებთ მათემატიკის გაკვეთილს, დარწმუნდებით, რომ ეს მართლაც ასეა. მაგალითად, მასწავლებელმა მოგცათ ფორმულა $x^2+x-12=0$ და გთხოვათ, განსაზღვროთ x-ის მნიშვნელობა. რას აკეთებთ ამისათვის? ამ ალგებრული ამოცანის გადასაწყვეტად შეგიძლიათ გამოიყენოთ **ალგორითმი** – თანმიმდევრული, საფეხურეობრივი პროცედურა, რომელიც ყოველთვის გვაძლევს სწორ პასუხს (კონკრეტული ტიპის პრობლემების გადასაჭრელად). თუ ალგებრულ წესებს სწორად გამოიყენებთ, აუცილებლად მიიღებთ x-ის სწორ მნიშვნელობას (ე.ი. 3 და -4). ალგორითმი საკეტის კოდის დავიწყების შემთხვევაშიც დაგეხმარებათ. თუ თქვენ თანმიმდევრობით ცდით სხვადასხვა ვარიანტებს (მაგალითად, 1, 2, 3; 1, 2, 4), გასაღებს აუცილებლად მიაგნებთ, თუმცა, ამისთვის, შესაძლოა, ძალიან დიდი დრო დაგჭირდეთ. ალგორითმის გამოყენება უფრო ეფექტურია კარგად განსაზღვრული პრობლემის გადასაჭრელად, სადაც ნათლად არის გამოყოფილი საწყისი მდგომარეობა

და მიზანი, ვიდრე ცუდად განსაზღვრული პრობლემის შემთხვევაში.

როდესაც ალგორითმის გამოყენება შეუძლებელია, ადამიანები ხშირად იყენებენ **ევრისტიკულ** მეთოდებსა და სტრატეგიებს, რომლებიც ეფუძნება პრაქტიკულ საქმიანობასა და გამოცდილებას. წარმოიდგინეთ, რომ კითხულობთ დეტექტივს საიდუმლო მკვლელობის შესახებ და გსურთ გაარკვიოთ, ვინ მოკლა მდიდარი კომერსანტი. თქვენ, შესაძლოა, გამორიცხოთ, რომ იგი უფროსმა მსახურმა მოკლა, რადგან თქვენი გამოცდილებით მიგაჩნიათ, რომ ავტორი არ მიმართავდა შინაარსის ასეთ ბანალურ განვითარებას. როგორც შემდეგ ვნახავთ, ევრისტიკა წარმოადგენს *მსჯელობისა* და *გადაწყვეტილების მიღების* მნიშვნელოვან ასპექტს.

მკვლევრები დაინტერესდნენ პრობლემურ სიტუაციაში ადამიანების მიერ ალგორითმისა და ევრისტიკის გამოყენებით. აზროვნების საფეხურების შესასწავლად ისინი ხშირად მიმართავდნენ **ხმამაღალი ფიქრის მეთოდს**, რომელიც ფიქრის ვერბალიზაციას გულისხმობს (Ericson & Simon, 1993). მაგალითად, მკვლევრებმა გადაწყვიტეს, შეესწავლათ ის ფსიქიკური პროცესები, რომელთა საშუალებითაც ცდის პირები წყვეტდნენ ჭადრაკის დაფის პრობლემას (სურათი 9.10, ნაწილი C) (Kaplan & Simon, 1990). ქვემოთ მოცემულია ერთ-ერთი ცდის პირის ხმამაღალი ფიქრის ოქმის ჩანაწერი, სადაც იგი აკეთებს მნიშვნელოვან დასკვნას, რომ პრობლემის გადაჭრა შეუძლებელია, თუ იგი კოჭებს მხოლოდ ვერტიკალურად ან ჰორიზონტალურად დაალაგებს (დაფას ვარდისფერი და შავი უჯრები ჰქონდა).

> *„...ასე ცარიელი ადგილი რჩება... ეს მოკლეა,უჰჰ... ვარდისფერი უფრო მეტია, ვიდრე შავი;იმისათვის, რომ შევავსო, საჭიროა შევაერთო ორი ვარდისფერი, მაგრამ ამას ვერ ვიზამ იმიტომ, რომ ისინი დიაგონალზეა... ეს იხურება? ....* (Kaplan & Simon, 1990 *გვ. 388).*

ცდის პირი მიხვდა, რომ მიზანს ვერ მიაღწევდა, თუ დომინოებს სულ ჰორიზონტალურად ან ვერტიკალურად დაალაგებდა. ხშირად მკვლევრები ცდის პირთა აზროვნების ჩანაწერებს პრობლემის გადაჭრის მოდელის ამოსავალ წერტილად იყენებენ (Simon, 1979, 1989).

პრობლემის გადაჭრის გაუმჯობესება

რა უშლის ხელს პრობლემის გადაწყვეტას? თუ გამოიყენებთ თქვენს ყოველდღიურ გამოცდილებას, შეიძლება მიხვიდეთ დასკვნამდე, რომ „უამრავი რამ არის ერთდროულად გასათვალისწინებელი.“ პრობლემის გადაწყვეტის პროცესებზე დაკვირვებას ზუსტად იმავე დასკვნამდე მივყავართ. ხშირად პრობლემის გადაჭრას აძნელებს ის, რომ მისი გადაწყვეტის გონებრივი მოთხოვნები აღემატება გადამუშავების არსებულ რესურსებს (Kotovsky et al., 1985; Kotovsky & Simon, 1990). პრობლემის დასაძლევად საჭიროა მთელი რიგი თანმიმდევრული ოპერაციების დაგეგმვა. თუ მოქმედებათა ეს რიგი ან თვითონ გეგმაში მოცემული თითოეული მოქმედება მეტად რთულია, შესაძლოა, ვერც კი დაინახოთ საწყისი მდგომარეობიდან საბოლოო მიზნამდე მისაღწევი გზა. როგორ შეგიძლიათ ამ შესაძლო პრობლემის გადაჭრა?

პრობლემის გადაწყვეტის გაუმჯობესებისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს თქვენი რესურსების შესაბამისი, რეალურად განხორციელებადი გეგმის შემუშავებას.

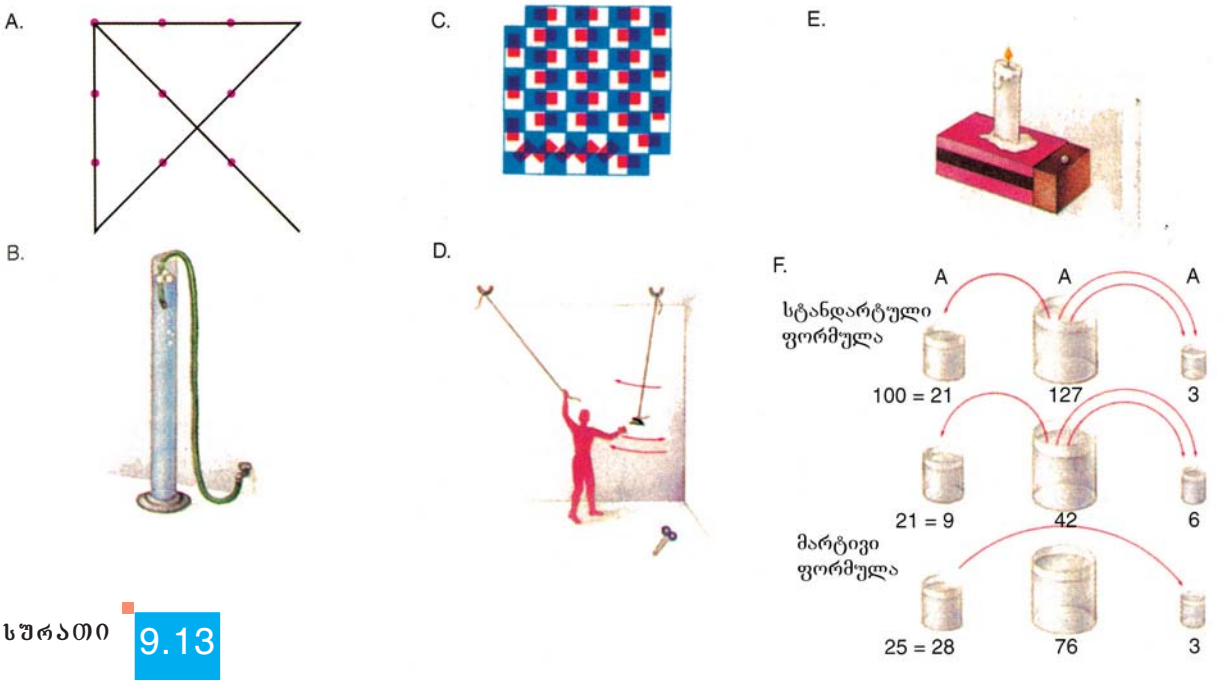
თუ თქვენ რეგულარულად გიხდებათ ერთი ტიპის პრობლემების გადაჭრა, მაშინ მიზანშეწონილი იქნება დაეუფლოთ დაძლევის პროცესში გამოყენებულ კომპონენტებს, რაც განაპირობებს პროცესის ავტომატიზაციას და ნაკლებ ძალისხმევას (Kotovsky et al., 1985). დავუშვათ, ტაქსის მძღოლად მუშაობთ ნიუ-იორკში და ყოველდღიურად გიხდებათ მანქანებით გადაჭედილ ქუჩებში პიკის საათის დროს მოძრაობა. შეგიძლიათ ქალაქის სხვდასხვა მონაკვეთში განსხვავებული საპასუხო რეაქციები გამოიმუშავოთ. ასე რომ, თუ დროთა განმავლობაში გადაყვეტილების მზა კომპონენტები გექნებათ, თქვენ მთელ ყურადღებას გზას მიაპყრობთ. მაგალითად, მგზავრს მისი აყვანის ადგილზევე გადაახდევინებთ მგზავრობის საფასურს, შემდეგ კი შეძლებთ მთელი თქვენი ყურადღება მოძრაობაზე გადაიტანოთ.

გაგაცნობთ წარსული გამოცდილების აწმყოში გამოყენების ერთ-ერთ საუკეთესო მაგალითს. მსოფ-

ალგორითმი (Algorithm) – თანმიმდევრული, საფეხურეობრივი პროცედურა, რომლის საშუალებითაც ვპოულობთ სწორ პასუხს კონკრეტული ტიპის პრობლემის გადასაჭრელად.

ევრისტიკა (Heuristics) – კოგნიტური სტრატეგია ან „პრაქტიკული მეთოდი“ რომელიც ხშირად გამოიყენება როგორც შემოკლებული გზა რთული ამოცანის გადასაჭრელად.

ხმამაღალი ფიქრის მეთოდი (Think-aloud protocols) –



სურათი 9.13

შეგიძლიათ გადაჭრათ ეს პრობლემები? (ნაწილი II)

აქ მოცემულია ამოცანების ამოხსნის გზა. თქვენ როგორ ამოხსენით? რადგან პასუხები ნათელია, შეგვიძლია ვისაუბროთ იმაზე, თუ რა ართულებს ამ ამოცანებს.

ლიო ჩემპიონს, გარი კასპაროვს შეუძლია ჭადრაკის ფიგურების წამგებიანი განლაგების პოზიციების განსაზღვრა და თითოეულ შემთხვევაში გამოცდილი სტრატეგიის გამოყენება, რაც მას საშუალებას აძლევს ერთდროულად რამდენიმე ოპონენტი დაამარცხოს (Gobet & Simon, 1996).

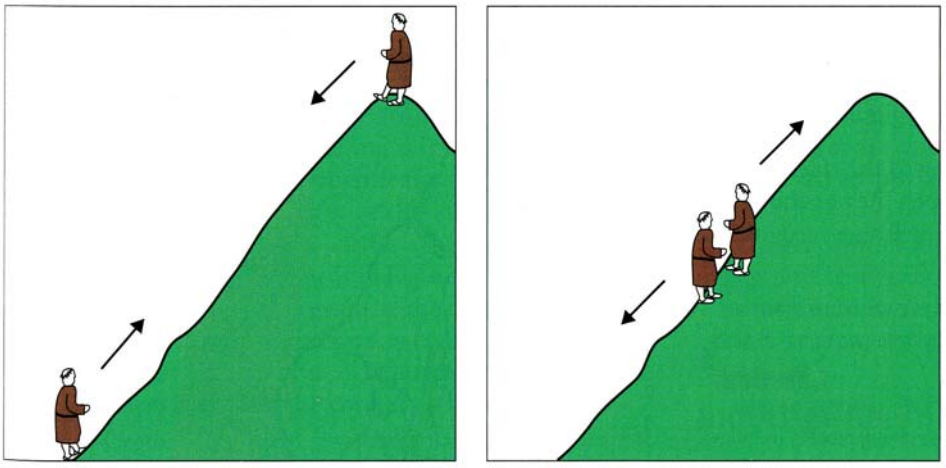
რიგ შემთხვევაში სასარგებლო რეპრეზენტაციის პოვნა პრობლემის სრულიად ახალ ჭრილში გააზრების საშუალებას იძლევა. წაიკითხეთ **9.6 ცხრილში** მოცემული ამოცანა. როგორ აპირებთ ამ ამოცანის ამოხსნას? დაფიქრდით, სანამ კითხვას გააგრძელებდეთ. თუ თქვენ ამ პრობლემის მოსაგვარებლად მათემატიკური ხერხების გამოყენება სცადეთ, წარმატებას ვერ მიაღწევდით. ამ შემთხვევაში უკეთესი იქნება წარმოიდგინოთ ორი ბერი, რომელთაგან ერთი მთის წვერიდან ჩამოდის, მეორე კი - ადის (Adams, 1986). ისინი ხომ ერთ წერტილში შეხვდებიან ერთმანეთს (იხ. **სურ. 9.14**)? ახლა ორი ბერი შეცვალეთ ერთით. აზრობრივად ეს ერთი და იგივეა, ე.ი. ამოცანა დამტკიცებულია. ამოცანის ასეთ გამარტივებას უზრუნველყოფს სწორი – ვიზუალური და არა ვერბალური ან მათემატიკური რეპრეზენტაციის გამოყენება. თუ 9.12 სურათზე მოცემულ ამოცანებს გადახედავთ, კიდევ ერთხელ დარწმუნდებით პრობლემური სიტუაციის ადეკვატური რეპრეზენტაციის მნიშვნელობაში. თქვენ უნდა მიხვდეთ, რომ მილიდან პინგ-პონგის ბურთების ამოსაღებად არ არის საჭირო მილში შეღწევა. ერთმანეთისაგან მოშორებით ჩამოკიდებული თოკის ბოლოების შესაერთებლად

ცხრილი 9.6

გამოცანა „ბერი“

ერთ დილით, ზუსტად მზის ამოსვლისას ბუდისტი ბერი იწყებს ასვლას მაღალ მთაზე. მთის ბილიკი ვიწროა, დაახლოებით ერთი თუ ორი ნაბიჯის სიგანის. სპირალივით დაკლაკნილი ბილიკი მთის მწვერვალისაკენ მიემართება. ბერი ხშირად ჩერდება დასასვენებლად, ჭამს გამხმარ ხილს და ტაძარში მზის ჩასვლამდე ცოტა ხნით ადრე მიდის. რამდენიმე დღის მარხვისა და მედიტაციის შემდეგ, ისევ მზის ამოსვლისას, ბერი იგივე ბილიკით მთიდან ქვემოთ ეშვება, ისევ ხშირად ჩერდება შესასვენებლად. ქვემოთ ჩამოსვლისას მისი სიარულის საშუალო სიჩქარე ბევრად აღემატება ქვემოდან ზემოთ ასვლის სიჩქარეს. დაამტკიცეთ, რომ ბილიკზე არის წერტ-ილი, სადაც ბერი ზუსტად ერთსა და იმავე დროს იმყოფებოდა ასვლისასაც და ჩამოსვლისასაც

(პასუხი იხ. სურ. 9.14-ზე).



სურათი 9.14

გამოცანა „ბერი“-ს ამოხსნა

A სურათზე ნაჩვენებია ორი ბერი. ერთი მოძრაობს ქვემოდან ზემოთ, მეორე – ზემოდან ქვემოთ. B სურათზე წარმოდგენილია მათი შეხვედრის ადგილი დღის ერთსა და იმავე მომენტში. ახლა შეცვალეთ ორი ბერი ერთით; ამოცანა დამტკიცებულია.

კი საჭიროა ყურადღება მიაქციოთ თოკის ქვეშ, იატაკზე მყოფ ერთ-ერთ საგანს და გამოიყენოთ ის, როგორც სიმძიმე. ანთებული სანთლის კარზე დასამაგრებლად კი აუცილებელია ასანთის კოლოფი გამოიყენოთ, როგორც შანდალი, ხოლო სანთელი უნდა გამოიყენოთ, ერთი მხრივ, როგორც იარაღი, ხოლო, მეორე მხრივ, საგანი, რომელიც უნდა მიამაგროთ კარზე. ბოლო ორი პრობლემა ფუნქციონალური რიგიდობის ფენომენის ილუსტრაციაა (იხ. **სურ. 9.13**) (Duncker, 1945; Maier, 1931). **ფუნქციონალური რიგიდობა** ხელს უშლის საგნის ტრადიციულად მიღებული თვისებების უგულებელყოფას და მისი ახალი თვისებების თუ ფუნქციის დანახვას, რითაც უარყოფით გავლენას ახდენს პრობლემის გადაჭრაზე. როდესაც პრობლემურ სიტუაციაში აღმოჩნდებით, პირველ რიგში, დაუკვირდით, როგორ წარმოიდგენთ მას; ხომ არ არსებობს მისი გააზრების ან დაძლევის განსხვავებული ან უკეთესი გზები? თუ სიტყვები არ გშველით, შეეცადეთ, ეს პრობლემა ნახატის სახით წარმოიდგინოთ. მოსინჯეთ თქვენი ვარიანტები – ნახეთ, თუ რომელი ფუნქციის შეცვლაა შესაძლებელი ახალი კომბინაციის მისაღებად.

როდესაც რაიმე პრობლემის გადაჭრას ცდილობთ, როგორც წესი, თქვენ ფიქრობთ, ანუ აზროვნებთ. ქვემოთ განვიხილავთ აზროვნების ერთ-ერთ ფორმას, რომელსაც დედუქციური აზროვნება ეწოდება.

დედუქციური აზროვნება

წარმოიდგინეთ, რომ მიდიხართ რესტორანში და ფულის გადახდას თქვენი ერთადერთი საკრედიტო ბარათით – „American Express“ – აპირებთ. რეკავთ რესტორანში და ეკითხებით: „შეიძლება თქვენს რესტორანში საკრე-დიტო ბარათით, „American Express“, სარგებლობა?“ რესტორნის მეპატრონე გპასუხობთ: „ჩვენ ყველა ძირითად საკრედიტო ბარათს ვიღებთ“. ამ პასუხის შემდეგ შეგიძლიათ დაასკვნათ, რომ ისინი თქვენს საკრედიტო ბა-რათსაც მიიღებენ. რატომ? ამ შემთხვევაში შეგვიძლია ვიხელმძღვანელოთ სილოგიზმით (ორი წინადადებიდან გაკეთებული ლოგიკური დასკვნით), რომელიც ბერძენმა ფილოსოფოსმა არისტოტელემ 2000 წლის წინ მოგვცა:

წანამძღვარი 1. რესტორანი იღებს ყველა ძირითად საკრედიტო ბარათს;

წანამძღვარი 2. „American Express“ არის ძირითადი საკრედიტო ბა-რათი;

დასკვნა: რესტორანი მიიღებს ბარათს „American Express“.

არისტოტელე იკვლევდა, თუ რა ლოგიკური მიმართება არსებობდა წინადადებებს შორის, რომლებიც *რეალურ* დასკვნამდე მიგვიყვანდა. **დედუქციური აზროვნება** ლოგიკური წესების სწორად გამოყენებას გულისხმობს. ჩვენ საკრედიტო ბარათის მაგალითი მოვიყვანეთ, რათა გვეჩვენებინა, რომ გვაქვს ლოგიკური დასკვნის გაკეთების უნარი, რომელსაც ლოგიკური, დედუქციური მტკიცებულების ფორმა გააჩნია. მიუხედავად ამისა, ფსიქოლოგები იკვლევენ,

ფუნქციონალური რიგიდობა (Functional fixedness) – საგნის ტრადიციული ხედვის შეცვლის და ახალი ფუნქციის დანახვის და მისი ეფექტურად გამოყენების უნარის არქონა.

დედუქციური აზროვნება (Deductive reasoning) – აზროვნების ფორმა, რომელიც ორი ან მეტი წანამძღვრიდან ლოგიკური დასკვნის გაკეთების უნარს გულისხმობს.

გვაქვს თუ არა დედუქციური აზროვნების ფორმალური წესები (Schaeken et al., 2000). ეს მასშტაბური კვლევა გვაფიქრებინებს, რომ, შესაძლოა, მართლაც გაგვაჩნია ზოგადი ლოგიკური აზროვნების უნარი, მაგრამ რეალურ სამყაროში დედუქციურ აზროვნებაზე გავლენას ახდენს სპეციფიკური ცოდნა სამყაროს შესახებ და კონკრეტულ პრობლემასთან დაკავშირებული რეპრეზენტაციული რესურსები.

მოდით, ეს მსჯელობა ქვემოთ მოცემულ დასკვნაზე განვავრცოთ და ვნახოთ, თუ რა გავლენას ახდენს ცოდნა დედუქციურ აზროვნებაზე. განვიხილოთ შემდეგი სილოგიზმი:

წანამძღვარი 1. ყველაფერს, რასაც აქვს ძრავა, სჭირდება ბენზინი;

წანამძღვარი 2. ავტომობილებს სჭირდებათ ბენზინი;

დასკვნა: ავტომობილებს აქვთ ძრავა.

როგორ ფიქრობთ, სწორია ეს დასკვნა? ლოგიკის წესების თანახმად — არა, რადგან პირველი წანამძღვარი ღიად ტოვებს იმ ფაქტს, რომ ზოგიერთ საგანს, რომელსაც არა აქვს ძრავა, აგრეთვე, სჭირდება ბენზინი. სიძნელე ისაა, რომ ის, რაც არასწორია ლოგიკურ პრობლემაში, არ არის აუცილებელი, რომ მცდარი იყოს რეალურ ცხოვრებაშიც. ე.ი., თუ თქვენ მხოლოდ პირველ და მეორე წანამძღვარში მოცემულ ინფორმაციას ფლობთ და თქვენ მას განიხილავთ უბრალოდ, როგორც ფორმალური ლოგიკის სავარჯიშოს, მაშინ ეს დასკვნა მცდარია. მიუხედავად ამისა, როდესაც ცდის პირები მსჯელობენ, გამომდინარეობს თუ არა დასკვნა ლოგიკურად ორი წანამძღ-ვრიდან, ისინი დადებითი პასუხისკენ უფრო მაშინ იხრებიან, როდესაც დასკვნა ავტომობილს ეხება, ვიდრე, როდესაც რაიმე უაზრო ტერმინი გამოიყენება (Markovitz & Nantel, 1989).

ასეთი შედეგი **რწმენის ეფექტის** ნათელ მაგალითს წარმოადგენს. რწმენის ეფექტი გულისხმობს, რომ ადამიანები ჭეშმარიტად მიიჩნევენ იმ დასკვნებს, რომელთათვისაც შეუძლიათ რეალური სამყაროს მისაღები მოდელის კონსტრუირება (აგება), ხოლო მცდარად თვლიან იმ დასკვნებს, რომელთათვისაც ამის გაკეთება უჭირთ (Evans et al., 1983; Janis & Frick, 1943; Newstead et al., 1992).

რწმენის ეფექტი (elief-bias effect) – სიტუაცია, რომელსაც პიროვნების ცოდნა, განწყობა, ღირებულებები ამახინჯებს და რომელიც ცვლის აზროვნების პროცესს, აიძულებს მას მიიღოს მცდარი არგუმენტები.

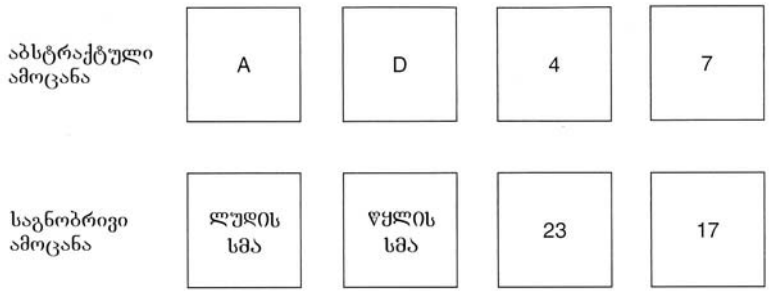


თუ არსებობს ისეთი დამაჯერებელი დასკვნა, რომელიც შეესაბამება ადამიანის გონებაში პრობლემის რეპრეზენტაციას, ეს დასკვნა ჭეშმარიტად მიიჩნევა. ავტომობილის შემთხვევაში, ცოდნა ავტომობილების შესახებ აძნელებს ამ დასკვნის უარყოფას. თუმცა, როცა მონაწილეებს მისცეს ზუსტად ეს წანამძღვრები და სთხოვეს, გაეკეთებინათ დასკვნა, დაახლოებით ნახევარმა შეძლო სწორად განესაზღვრა, რომ ამ ფორმულირებით სწორ დასკვნას ვერ გამოიტანდა. ამრიგად, ცოდნას, შესაძლოა, უფრო ნაკლები გავლენა ჰქონდეს თქვენი საკუთარი აზროვნების პროცესებზე, ვიდრე თქვენ მიერ სხვისი დასკვნების შეფასებაზე (Rips, 1990).

ლოგიკური აზროვნების ისეთი ფორმალური ინსტრუქციები, რომლებიც აქ არის აღწერილი, ამცირებს რწმენის გავლენას დასკვნაზე (Evans et al., 1994).

აზროვნების უნარს გამოცდილებაც აუმჯობესებს. ამაში დასარწმუნებლად შეადარეთ, თუ რო-გორ ასრულებთ ერთსა და იმავე დავალებას აბსტრაქტული აზროვნების საშუალებით და სამყაროს შესახებ რეალური ცოდნის გამოყენებით.

წარმოიდგინეთ, რომ ერთ რიგში დალაგებულია 4 ბარათი, რომელთაგან თითოეულზე წერია „A“, „D“, „4", „7" ისე, როგორც ეს **9.15 სურათზეა** წარმოდგენილი. რომელი ბარათი უნდა გადმოაბრუნოთ, რომ შეამოწმოთ წესი: „თუ ბარათის ერთ მხარეს ხმოვანია, მის მეორე მხარეს იქნება ლუწი რიცხვი“



სურათი 9.15

აბსტრაქტული და საგნობრივი აზროვნება

თქვენ გევალებათ გადმოაბრუნოთ ზედა რიგში მოცემული ბარათებიდან ის ბარათები, რომელთა საშუალებითაც შეამოწმებთ წესს: „თუ ბარათის ერთ მხარეს მოცემულია ხმოვანი, მის მეორე მხარეს იქნება ლუწი რიცხვი“. ქვედა რიგში მოცემული ბარათებიდან უნდა გადმოაბრუნოთ ის ბარათები, რომლებიც საშუალებას მოგცემთ, შეამოწმოთ შემდეგი წესი: „თუ მომხმარებელი აპირებს ალკოჰოლური სასმელის დალევას, იგი 18 წლის მაინც უნდა იყოს“. როგორც წესი, ცდის პირები მეორე

(Jihnson-Laird & Wason, 1977). რას იზამდით? უმრავლესობა ფიქრობს, რომ უნდა გადმოაბრუნოს ბარათი „A“ — რაც სწორია და ბარათი „4", რაც არასწორია. მოცემული წესის მცდარობის დასამტკიცებლად არავითარი მნიშვნელობა არ აქვს ბარათს „4", ამიტომ მის გადმობრუნებას აზრი არ აქვს (ხვდებით, რატომ?); თქვენ უნდა გადმოაბრუნოთ ბარათი „7" და თუ ნახავთ, რომ მის მეორე მხარეს მოცემულია ხმოვანი, გამოდის, რომ წესი არ არის სწორი.

ამ დავალებას *ვეისონის სელექციის დავალებას* (Wason selection task) უწოდებენ, რომელიც ეჭვქვეშ აყენებს ადამიანის ეფექტურად აზროვნების უნარს. ეს ნეგატიური აზრი შემდგომ მოდიფიცირებულ იქნა ორი მიმართულებით. პირველი: მკვლევრებმა გამოთქვეს ვარაუდი, რომ, შესაძლოა, ცდის პირები ბარათების შესამოწმებლად იყენებენ არადედუქციურ სტრატეგიას, რის გამოც ისინი უფრო *ადასტურებენ*, ვიდრე *უარყოფენ* წესში ასახული მიმართების განზოგადებას. მიუხედავად იმისა, რომ ამ სტრატეგიას მცდარ დედუქციურ აზროვნებამდე მივყავართ, რეალურ სიტუაციაში ის მიზანშეწონილია მიმართებების შესასწავლად და გადაწყვეტილების მისაღებად (Oaksford, Chater, 1994; Oaksford et al., 1997).

მეორე: დედუქციური აზროვნების გამოყენება უფრო ეფექტურია, როდესაც ცდის პირებს საშუალება აქვთ, რომ ვეისონის დავალების შესრულების დროს გამოიყენონ სამყაროს შესახებ რეალური ცოდნა (Holyoak & Spellman, 1993). წარმოი-დგინეთ, თქვენ გთხოვეს 9.13 სურათის ქვედა რიგში მოცემულ ბარათებზე ლოგიკური დავალების შესრულება. უნდა შეამოწმოთ წესი: „თუ მომხმარებელი აპირებს ალკოჰოლური სასმელის დალევას, იგი 18 წლის მაინც უნდა იყოს“ (CHeng & Holyoak, 1985).

ამ შემთხვევაში, ალბათ, მაშინვე მიხვდით, რომელი ბარათები უნდა გადმოაბრუნოთ: „17" და „ლუდის დალევა“. რეალურ ცხოვრებაში მსგავსი პრობლემის დროს შეგიძლიათ *აზროვნების პრაგმატული სქემა* გამოიყენოთ. როგორც მე-8 თავში აღვწერეთ, სქემების ჩამოყალიბება ხდება გამოცდილების შედეგად. თქვენ აკრძალვების დიდი გამოცდილება გაქვთ. გაიხსენეთ ის დრო, როდესაც გეუბნებოდნენ: „ტელევიზორს ვერ უყურებ, სანამ საშინაო დავალებას არ შეასრულებ“. ასეთი ტიპის ინტერაქციების პროცესში თქვენ იმუშავებთ გონივრულ სქემას. რეალურ ცხოვრებისეულ სიტუაციაში, სადაც ერთმანეთთან კავშირშია ასაკი და სმა, ხდება ამ სქემის აქტივაცია, ხოლო პირობით სიტუაციაში, რომელიც ლუწ რიცხვებსა და ხმოვნებს აკავშირებს, სქემის აქტივაცია არ ხდება. ამიტომ ასეთი პირობითი ტიპის დავალებები არ იძლევა დედუქციური აზროვნების უნარის სათანადოდ შეფასების საშუალებას.

აღსანიშნავია, რომ უკანასკნელი კვლევების შედეგად გაჩნდა აკრძალვების პროცესში სქემების შეძენის აზრის ალტერნატიული იდეა.

ზემოთ აღწერილი დავალების 3 წლის ასაკის ბავშვებისათვის მოდიფიცირებული ვარიანტის ჩატარების დროს აღმოჩნდა, რომ მათ კარგად შეუძლიათ წესის გაგება, თუ რა არის ნებადართული და რა – აკრძალული. ეს შედეგები სავარაუდოს ხდის, რომ აკრძალვის სიტუაციის გააზრება, შესაძლოა, თანდაყოლილი იყოს (Cummins, 1996). რადგან ის არ არის დამოკიდებული სოციალურ ნორმებზე, შესაძ-

ლოა, წარმოადგენდეს გენეტიკური ინფორმაციის ნაწილს, რომელიც მემკვიდრეობით გადაეცემა ადამიანს, როგორც სოციალურ არსებას (Cummins, 1999).

ამ ნაწილის დასაწყისში აღვწერეთ სიტუაცია, საიდანაც თქვენ სწორ დედუქციურ დასკვნას აკეთებდით საკრედიტო ბარათის გამოყენების შესახებ. სამწუხაროდ, ცხოვრებაში არსებობს უამრავი შემთხვევა, როდესაც შეუძლებელია სწორი დასკვნის გაკეთება, საკმაოდ სანდო წანამძღვრებიდანაც კი. ახლა, განვიხილავთ ამ მაგალითის ახალ ვერსიას, რომელიც თქვენგან განსხვავებული ფორმის აზროვნებას მოითხოვს.

ინდუქციური აზროვნება

წარმოიდგინეთ ასეთი სიტუაცია: მიხვედით რესტორანში და მხოლოდ მაშინ გაგახსენდათ, შეგემოწმებინათ, გაქვთ თუ არა საკმარისი ნაღდი ფული. აღმოაჩინეთ, რომ თქვენი საკრედიტო ბარათის – „American Express“ – გამოყენება მოგიწევთ, მაგრამ რესტორნის გარეთ არ არის განცხადება რესტორანში საკრედიტო ბარათით სარგებლობის თაობაზე. რესტორნის ფანჯრებიდან მოჩანს კარგად ჩაცმული მომხმარებელი. მენიუში კი ხედავთ, რომ ფასები საკმაოდ მაღალია. მხედველობაში იღებთ რა თქვენ გარშემომყოფთა მაღალ მატერიალურ მდგომარეობას, მოცემულ სიტუაციაზე დაკვირვება გაფიქრებინებთ, რომ ეს რესტორანი მიიღებს თქვენს საკრედიტო ბარათს. ეს არის დედუქციური დასკვნა, რადგანაც ის თქვენს ვარაუდს ემყარება და არა – ლოგიკურ წანამძღვარს. თქვენი დასკვნა კი ინდუქციური აზროვნების ნიმუშია, როდესაც აზროვნება გულისხმობს სავარაუდო (და არა სანდო) დასკვნებს მოცემულ სიტუაციაზე დაყრდნობით.

ჩვენ უკვე შემოგთავაზეთ ინდუქციური აზროვნების რამდენიმე ნიმუში. მე-5 და მე-8 თავებში ვნახეთ, რომ ადამიანები წარსულში დაგროვილ ინფორმაციას იყენებენ აწმყოსა და მომავლის განსაზღვრის მიზნით. თქვენ ინდუქციურ აზროვნებას შემდეგ შემთხვევებში იყენებთ: ჰაერში პოპკორნის სურნელის საფუძველზე ასკვნით, რომ ვიღაც პოპკორნს აკეთებს; ინდუქციურ აზროვნებას იყენებთ, თუ დაეთანხმებით აზრს, რომ ასოები ამ ფურცელზე უეცრად არ გაუჩინარდება (ან თუ ისწავლით, თქვენი ცოდნა არ გაუჩინარდება ტესტირების დროს).

დაბოლოს, ამ თავში განვიხილეთ დასკვნის ტიპები, რომლებიც ადამიანის საუბრიდან გამომდინარეობენ. თქვენი ვარაუდი, რომ იგი ნამდვილად მაღალი წრის წარმომადგენელია, მისი მეტყველების მანერიდან გამომდინარე, ინდუქციური აზროვნების ნიმუშს წარმოადგენს.

რეალურ ცხოვრებაში პრობლემის გადაჭრის უნარი ხშირად ინდუქციურ აზროვნებაზეა დამოკიდებული. დავუბრუნდეთ ისევ ჩვენს მაგალითს. თქვენ შემთხვევით ჩაგეკეტათ კარი და გარეთ დარჩით. რას მოიმოქმედებთ ამ შემთხვევაში? წარსულში ასეთ დროს მიღებული გადაწყვეტილების გახსენება პირველი მიზანშეწონილი ნაბიჯია. ამ პროცესს *პრობლემის ანალოგიური გადაწყვეტა* ეწოდება. ამ დროს თქვენ იწყებთ აწმყო და წარსულ სიტუაციებს შორის საერთოს ძიებას (Holyoak & Nisbett, 1988; Holyoak & Thagard, 1997). „კარის ჩაკეტვის და გარეთ დარჩენის“ წარსული გამოცდილების საფუძველზე შეიძლება გაგახსენდეთ ზოგადი წესი – „ისეთი ადამიანების მოძებნა, რომელთაც აქვთ გასაღები“. ამ წესით შეიარაღებული, თქვენ იწყებთ ამ ადამიანების გამოყოფას და ფიქრს, თუ როგორ იპოვოთ ისინი (Ross & Kenedy, 1990), რისთვისაც შეიძლება დაგჭირდეთ იმ მეთოდის გახსენება, რომელიც თქვენი მეგობრების მოსაძებნად შეიმუშავეთ. ამ პრობლემის გადაჭრა იმიტომ გეადვილებათ, რომ თქვენ უკვე მიეჩვიეთ წარსული გამოცდილების გამოყენებას – ინდუქციური აზროვნება საშუალებას გაძლევთ, გამოიყენოთ გამოცდილი მეთოდები და სწრაფად გადაჭრათ ახალი პრობლემები.

პრობლემის ანალოგიური გადაწყვეტის შესახებ კვლევებს ხშირად საგანმანათლებლო მნიშვნელობა აქვთ (Kolodnery, 1977), მაგალითად, თქვენი მათემატიკისა და საბუნებისმეტყველო მეცნიერების მასწავლებლები გაცნობენ რამდენიმე ამოცანას თავისი ამონახსნით. ამოცანები უკვე დამუშავებული პასუხებით მოცემულია სახელმძღვანელოებშიც. შემდგომ თქვენ გიხდებათ მსგავსი ტიპის ამოცანების ამოხსნა, რომლებსაც, სავარაუდოდ, დაძლევთ. ასეთი მიდგომა ემყარება იმ მოსაზრებას, რომ თქვენ გამოიყენებთ ინდუქციურ აზროვნებას და შეძლებთ ძველი მეთოდების გამოყენებას ახალი პრობლემების დასაძლევად. მკვლევრები შეეცადნენ, განესაზღვრათ ის პირობები, რომლებშიც მოსწავლეები წარსული გამოცდილების მაქსიმალურად გამოყენებას შეძლებდნენ (Lorett & Anderson, 1994; Novick & Holyoak, 1991). ზოგადი დასკვნა, რომელიც მათ გამოიტანეს, გულისხმობს,

ინდუქციური აზროვნება (Inductive reasoning) – აზროვნების ფორმა, რომელიც მისაწვდომ მტკიცებულებაზე და წარსულ გამოცდილებაზე დაყრდნობით გარკვეული ალბათობით დასკვნის გაკეთებას გულისხმობს.

რომ მოსწავლეებს ანალოგიის მოსაძებნად ხშირად დახმარება სჭირდებათ. იმისათვის, რომ მოსწავლემ შეძლოს ახალ პრობლემაში ძველი პრობლემის მნიშვნელობის დანახვა, ხშირად საჭიროა დამატებითი წახალისება — მინიშნებისა და მიმართულების მიცემა (Ross & Kennedy, 1990). მოდით განვიხილოთ მაგალითი.

საიდან ვიცით

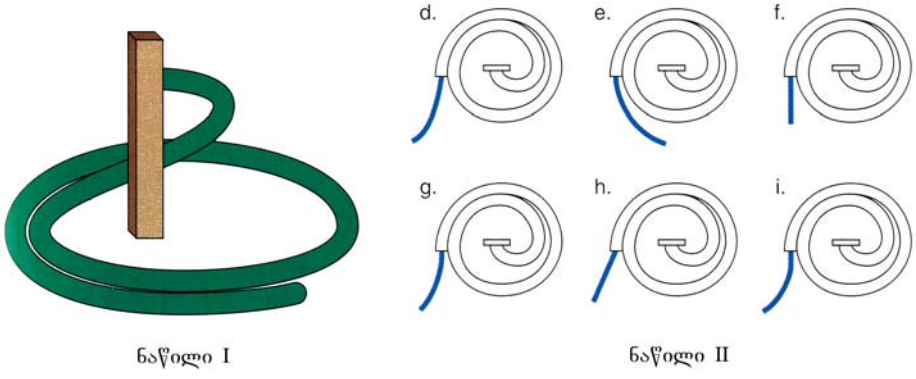
მსგავსებების მოსაძებნად ადამიანებს ხშირად დახმარება სჭირდებათ

დააკვირდით **9.16 სურათის** I ნაწილში მოცემულ ფიგურას. წარმოიდგინეთ, რომ ვიღაცამ მილის ზედა ბოლოდან ჩაასხა წყალი. რა მიმართულებით წავა წყლის ნაკადი მილის ქვედა ბოლოდან გამოსვლის შემდეგ? შეგიძლიათ გამოიყენოთ მეორე ნაწილში მოცემული ნიმუშები. განვიხილოთ ოდნავ შეცვლილი ვარიანტი. წარმოიდგინეთ, რომ ვიღაცამ მილის თავში შლანგი დაამაგრა. ცვლის ეს რამეს? ცდის პირებს პირველად სთხოვდნენ, დაეხატათ წყლის ნაკადის მიმართულება, რომლითაც, მათი აზრით, წყალი წავიდოდა მილიდან გამოსვლის შემდეგ. შემდგომ სთხოვდნენ, ამოერჩიათ ის სურათი, რომელიც ყველაზე მეტად ჰგავდა მათ ნახატს. ერთ-ერთ ექსპერიმენტში, სადაც პირობებში არ იყო მოცემული შლანგი, ცდის პირთა მხოლოდ 30%-მა გასცა სწორი პასუხი (f ვარიანტი), ხოლო შლანგის შემოტანის შემდეგ ეს რიცხვი 75%-მდე გაიზარდა. რა განაპირობებს ამ განსხვავებას? როგორც ჩანს, წარსული გამოცდილების ექსპლიციტური შეხსენებისას (მაგალითად, გაიხსენეთ, როგორ გამოდის წყლის ნაკადი სარწყავი მილიდან), ცდის პირები იწყებენ ინდუქციურ აზროვნებას, თუმცა, ამ შეხსენების გარეშე ისინი ფიქრობენ, რომ „მიამიტური ფიზიკის“ კანონიდან გამომდინარე, მილიდან გამოსვლის შემდეგ წყლის ნაკადი განაგრძობს ცირკულარულ მოძრაობას (Catrambone et al., 1995).

ამ ექსპერიმენტში კარგად ჩანს, რომ ადამიანების უმრავლესობას პრობლემის გადაჭრისას სჭირდება შეხსენება (მითითება), რომ გამოიყენონ ინდუქციური აზროვნება.

თქვენ შეიძლება არ მოგწონთ, რომ ასეთი შეხსენება ხშირად აუცილებელია — მასწავლებლები და სახელმძღვანელოები იშვიათად იძლევიან ასეთ მინიშნებებს. რა უნდა ქნათ? შეეცადეთ, თქვენ თვითონ, შეძლებისდაგვარად, მოძებნოთ კონკრეტული ანალოგია; შეეცადეთ, განსაზღვროთ პრობლემის სტრუქტურა და გამოიყენოთ მსგავსი სტრუქტურის მქონე, თქვენთვის უკვე ნაცნობი პრობლემის დაძლევის მეთოდი.

რაც უფრო ზუსტად და სწორად გაქვთ გაგებული ძველი პრობლემის კომპონენტები და სტრუქტურა, მით უფრო ადვილია ძველ და ახალ პრობლემებს შორის მსგავსების დანახვა და გადაწყვეტილების მეთოდის მორგება. მანამდე კი შეგიძლიათ, ენდოთ ფსიქოლოგ-ექსპერიმენტატორებს და მათ მიერ მიღებული შედეგები მასწავლებლებს და სახელმძღვანელოს ავტორებს გაუზიაროთ.



ნაწილი I ნაწილი II

სურათი 9.16

რა მიმართულებით წავა წყალი

წარმოიდგინეთ, რომ სურათის პირველ ნაწილში დახატული მოწყობილობიდან გამოდის წყლის ნაკადი. როგორ გგონიათ, რა მიმართულებით წავა წყალი? დახატეთ. შემდეგ კი, მეორე ნაწილში წარმოდგენილი ნიმუშებიდან აირჩიეთ ერთ-ერთი, რომელიც ყველაზე მეტად ჰგავს თქვენს ნახატს.

ინდუქციურ აზროვნებასთან დაკავშირებით კიდევ ერთი რამ უნდა აღვნიშნოთ. ხშირად შესაძლებელია ეფექტური გადაწყვეტილების განმეორებით გამოყენება, მაგრამ რიგ შემთხვევებში, როცა ძველ და ახალ სიტუაციას შორის კრიტიკული განსხვავებაა, წარსულზე დამოკიდებულებამ შეიძლება ხელი შეუშალოს ახალი პრობლემის დაძლევას. 9.12 სურათზე აღწერილი წყლის ქილების ამოცანა ამის კლასიკურ მაგალითს წარმოადგენს. ამ შემთხვევაში წარსულ გამოცდილებაზე დამოკიდებულების გამო შეიძლება ამოცანა საერთოდ ვერ ამოხსნათ (Luchins, 1942). პირველი ორი ამოცანის „F“ ნაწილში თქვენ აღმოაჩენთ, რომ პასუხის მისაღებად არსებობს ზოგადი ფორმულა B-A-2(C). ბუნებრივია, რომ მესამე ამოცანის ამოხსნისას ისევ შეეცდებით მის გამოყენებას და ნახავთ, რომ ამ ფორმულით მესამე ამოცანა არ ამოიხსნება. ამ შემთხვევაში უნდა გააცნოთ „A“ ქილა და გადმოასხათ იმდენი, რომ შეივსოს „C“ ქილა, რის შემდეგაც დაგრჩებათ წყლის საჭირო რაოდენობა. თუ თქვენ ვერ მიხვდით, ეს როგორ უნდა გაგეკეთებინათ და ამოცანის ამოსახსნელად პირველ ფორმულას იყენებდით, ეს იმას ნიშნავს, რომ შეგექმნათ იმ გამოცდილი წესის გამოყენების ფსიქიკური განწყობა, რომელმაც წარმატება მოგიტანათ. **განწყობა** - ეს არის ფსიქიკური აქტივობის, აზროვნების თუ ჩვევის წინმსწრები მდგომარეობა, რომელსაც გარკვეული პირობების ზემოქმედებით შეუძლია აღქმისა და პრობლემის გადაჭრის ხარისხისა და სისწრაფის გაზრდა. თუმცა, მაშინ, როდესაც აზროვნებისა და მოქმედების ძველი ხერხები ახალ სიტუაციაში არ არის პროდუქტიული, მათ შეუძლიათ ფსიქიკური აქტების შეფერხება და დამახინჯება. როდესაც პრობლემურ სიტუაციაზე ფიქრის დროს გაიჭედებით, დაიხიეთ უკან და ჰკითხეთ საკუთარ თავს – წარსული წარმატება ხომ არ განაპირობებს თქვენი ხედვის შეზღუდვას?

პრობლემის გადაჭრისას გაითვალისწინეთ პრობლემური სიტუაციებისა და მათი დაძლევის რაც შეიძლება ფართო სპექტრი, რაც უფრო შემოქმედებითს გახდის დაძლევის პროცესს.

ამ ნაწილში ჩვენ პრობლემის გადაწყვეტისა და აზროვნების სხვადასხვა ტიპები და კონკრეტული ეტაპები განვიხილეთ, რომლებიც რეალურ პირობებში მოქმედების გაუმჯობესების მიზნით უნდა გაიაროთ. ამ თავის ბოლო ნაწილში ჩვენც იმავე სტრატეგიას მივმართავთ. ჩვენ აღვწერეთ ზოგიერთი მნიშვნელოვანი კვლევის შედეგები, რომლებიც დაკავშირებულია განსჯისა და გადაწყვეტილების მიღების პროცესებთან; აგრეთვე შემოგთავაზეთ, თუ როგორ უნდა გამოიყენოთ ეს შედეგები თქვენთვის მნიშვნელოვან სიტუაციაში.

ფსიქიკური განწყობა (Mental set) – ახალი პრობლემის დასაძლევად წინა პრობლემის დაძლევის სტილის, საშუალების გამოყენების ტენდენცია.

შეჯამება

პრობლემური სიტუაცია მოიცავს თავდაპირველ მდგომარეობას, მიზანს და მთელ რიგ ოპერაციებს, რომელთა საშუალებითაც თავდაპირველი მდგომარეობიდან ინდივიდი აღწევს მიზანს. პრობლემის დაძლევა უფრო ეფექტურია, როცა ადამიანები გადაწყვეტილების კომპონენტებს გამოცდიან და სასარგებლო რეპრეზენტაციებს პოულობენ. დედუქციური აზროვნების გამოყენებით სანდო დასკვნებს ვიღებთ. კვლევის შედეგების საფუძველზე დადგინდა, რომ ადამიანები ყოველთვის არ არიან თანმიმდევრულნი დედუქციური აზროვნების დროს. მაგალითად, ისინი ტყუვდებიან რწმენის გავლენით, თუმცა, „აკრძალვების“ სიტუაციაში დედუქციური აზროვნების ეფექტურობა იმატებს.

ინდუქციური აზროვნება წარსული გამოცდილების გენერალიზაციას მოითხოვს. ინდუქციას დიდი გამოყენება აქვს ანალოგიური პრობლემის გადაჭრის დროს, როდესაც ადამიანები ცდილობენ, იპოვონ მისი ანალოგიური ძველი პრობლემა, რომლის დაძლევის გზებიც მათთვის უკვე ცნობილია.

მსჯელობა და გადაწყვეტილების მიღება

მსჯელობისა და გადაწყვეტილების მიღების შესახებ საუბარს თქვენი ყოველდღიური გამოცდილების ერთ-ერთი ყველაზე დიდი ჭეშმარიტებით დავიწყებთ: თქვენ ცხოვრობთ სამყაროში, რომელიც სავსეა *გაურკვევლობით*. გადაიხდით თუ არა 9 დოლარს იმ ფილმის სანახავად, რომელიც შეიძლება ან მოგეწონოთ ან – არა? გამოცდის წინ თქვენი ჩანაწერების სწავლას ამჯობინებთ თუ სახელმძღვანელოს ხელახლა გადაკითხვას? მზად ხართ თუ არა ჩაებათ ხანგრძლივ ურთიერთობებში? რადგან მომავლის შესახებ მხოლოდ ვარაუდი შეგიძლიათ



ექსპერტ-სისტემები და მედიცინა

თუ ოდესმე გქონიათ სერიოზული სამედიცინო კონსულტაცია ექიმთან, თავად ყოფილხართ იმ სიტუაციის მონაწილე, როცა ინდივიდის მსჯელობასა და პრობლემის გადაჭრის უნარს უდიდესი მნიშვნელობა აქვს. თქვენს ჯანმრთელობაზე პასუხისმგებელმა პირმა უნდა მოახდინოს თქვენ მიერ ჩამოთვლილი სიმპტომების ერთობლიობის (პატერნის) იდენტიფიკაცია და დაადგინოს დაავადების გამომწვევი მიზეზი; მიღებული დასკვნის საფუძველზე ინდივიდმა სამოქმედო გეგმა უნდა შეიმუშავოს. ამ პროცესში მოცემული სირთულეებიდან გამომდინარე, წარმოიდგინეთ რაოდენ ძნელია ზუსტად თქვენი დაავადების სიმპტომების აღწერა ისე, რომ სხვებისათვის გასაგები იყოს. სწორედ ამიტომ კოგნიტურ მეცნიერებათა მიმდევრები რამდენიმე წელია მუშაობენ კომპიუტერულ პროგრამებზე, რომლებიც მნიშვნელოვან დახმარებას უწევს ექიმებსა და ჯანმრთელობის დაცვის პერსონალს დიაგნოსტიკასა და მკურნალობის დაგეგმვაში.

ამ პროგრამებს *„ექსპერტ-სისტემებს“* უწოდებენ, რომლებიც პროფესიონალთა მიერ პრობლემების გადაჭრის სიმულაციაა, არსებული ცოდნის გათვალისწინებით. სისტემა MYCIN, რომელიც შემუშავებულ იქნა 1970-იან წლებში, საფუძვლად დაედო მეცნიერულ კვლევათა დიდ ნაწილს ამ სფეროში. იგი შეიქმნა, როგორც ინფექციურ დაავადებათა დიაგნოსტიკისა და მკურნალობის დამხმარე საშუალება (Shortliffe, 1976). ამ პროგრამის მუშაობა ეყრდნობა „თუ – მაშინ“ წესებს, რომელთა საშუალებითაც ხდება წანამძღვრებისა და ამ სფეროში მომუშავე სპეციალისტების ევრისტიკულ ცოდნაზე (მაგალითად, პრაქტიკაზე) დამყარებული დასკვნების დაკავშირება. რეალური სამედიცინო დიაგნოზის მსგავსად, MYCIN სისტემის საშუალებით შესაძლებელია წანამძღვრებისა (მაგალითად, პაციენტის სისხლის ანალიზის პასუხის) და კონკრეტული დასკვნის (მაგალითად, დიაგნოზის ან მკურნალობის რეკომენდაციების) დაკავშირება. პროგრამას, ასევე, შეუძლია გვიჩვენოს (მოთხოვნის შემთხვევაში), თუ როგორ მივიდა იგი საბოლოო დასკვნამდე. მიუხედავად იმისა, რომ ეს სისტემა არასოდეს გამოუყენებიათ პრაქტიკაში, თანამედროვე მკვლევრების მიერ შექმნილი მსგავსი პროგრამები ინარჩუნებენ იგივე პრინციპს – რეკომენდაციების გარდა მომხმარებელს მიაწოდონ ინფორმაცია „აზროვნების პროცესების“ შესახებ (Chae, 1998; Hudson & Cohen, 2000).

ფაქტია, რომ ამ პროგრამების შესაძლებლობა – დაადგინოს დაავადების გამომწვევი მიზეზები, მკურნალობის პროცესის წარმატების მნიშვნელოვანი კომპონენტია. წარმოიდგინეთ, მაგალითად, ექიმი, რომელიც იყენებს სამედიცინო ექსპერტ-სისტემას. როგორც ექიმმა, თქვენ შეიძლება არ აღიაროთ, რომ რომელიმე კომპიუტერულ პროგრამას შეუძლია თქვენზე უკეთესად განსაზღვროს დაავადება და შეცვალოს თქვენი ცოდნა და მრავალწლიანი გამოცდილება, თუმცა, მნიშვნელოვანია იმის გათვალისწინება, რომ ექსპერტ-სისტემები ერთად უყრის თავს ამა თუ იმ სფეროში დაგროვილ ცოდნას. ასეთი ტიპის სისტემებში მოცემულია არა მხოლოდ ფაქტები, არამედ მათ ამ ფაქტებზე დაყრდნობით შეუძლიათ „აზროვნება“. მეცნიერები ცდილობენ ისეთი სისტემების შექმნას, რომლებიც უზრუნველყოფენ ახსნას, თუ რატომ უნდა დააკავშიროს მომხმარებელმა (ჯანმრთელობის დაცვის მუშაკმა) ფაქტების გარკვეული ერთობლიობა კონკრეტულ დასკვნებთან (Chandrasckaran& Mittal, 1999).

ახლა პაციენტის თვალით შევხედოთ ამ ყველაფერს. რამდენადაც XXI საუკუნეში ექსპერტ-სისტემების მნიშვნელოვანი გაუმჯობესება ხდება, თქვენ შეიძლება შეხვდეთ ექიმს, რომელიც შეიტანს თქვენს კონკრეტულ მონაცემებს კომპიუტერში და საკუთარი ცოდნის გარდა ექსპერტ-სისტემაში მოცემულ ცოდნასაც გაითვალისწინებს.

ვებ-გვერდები:

- http://smi.stanford.edu ეს არის სტენფორდის სამედიცინო ინფორმატიკის ვებ-გვერდი, სადაც განთავსებულია ინფორმაცია მკვლევართა ჯგუფის შესახებ, რომლებმაც განახორციელეს მთელი რიგი პროექტები მედიცინასა და ექსპერტულ სისტემებთან დაკავშირებით.
- www.cis.upenn.edu/~traumaid „TraumAID“ არის პროგრამა, რომელიც შეიქმნა კრიტიკულ სიტუაციაში ექიმთა დასახმარებლად. ვებ-გვერდზე განთავსებულია ექსპერტ-სისტემების სადემონსტრაციო ვერსიები.

და რადგან თითქმის არასოდეს გაგაჩნიათ სრული ცოდნა წარსულის შესახებ, თქვენ ძალიან იშვიათად შეიძლება იყოთ დარწმუნებული, რომ სწორად იმსჯელეთ, ან სწორი გადაწყვეტილება მიიღეთ. ამგვარად, მსჯელობისა და გადაწყვეტილების მიღების პროცესები უნდა უზრუნველყოფდნენ განუსაზღვრელობის შემცირებას. კოგნიტური ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი ფუძემდებელი **ჰერბერტ საიმონი** (Herbert Simon) წერს: „იმ რთულ გარემოსთან შედარებით, რომელშიც ადამიანს უხდება ცხოვრება, მისი აზროვნების ძალა მეტად მოკრძალებულია“. ის უნდა დაკმაყოფილდეს პრობლემების „საკმაოდ კარგი“ გადაწყვეტითა და მოქმედებების „საკმაოდ კარგი“ გეგმით (1979, გვ. 3). აქედან გამომდინარე, საიმონი ვარაუდობს, რომ აზროვნების პროცესები იმართება *შეზღუდული რაციონალურობით.* შესაძლოა, თქვენი მსჯელობა და გადაწყვეტილება არ იყოს ყოველთვის მაქსიმალურად კარგი და რაციონალური, რაც განპირობებულია შეზღუდული რესურსების ისეთ სიტუაციაში გამოყენებით, რომელიც სწრაფ მოქმედებას მოითხოვს.

სანამ შეზღუდული რაციონალურობის შედეგების უფრო დეტალურ ანალიზზე გადავიდოდეთ, განვიხილოთ განსხვავება მსჯელობასა და გადაწყვეტილების მიღების პროცესებს შორის. **მსჯელობის** პროცესში თქვენ აყალიბებთ მოსაზრებებს, გამოგაქვთ დასკვნები და ახდენთ ადამიანებისა და მოვლენების კრიტიკულ შეფასებას; ხშირად თქვენ მსჯელობთ სპონტანურად, მოტივაციის გარეშე. **გადაწყვეტილების მიღება** კი რამდენიმე ალტერნატივიდან ერთ-ერთის ამორჩევას, შესაძლო ვარიანტების სელექციასა და უარყოფას გულისხმობს. მსჯელობა და გადაწყვეტილების მიღება ორ ურთიერთდაკავშირებულ პროცესს წარმოადგენს. მაგალითად, შეიძლება ვიღაცას შეხვდეთ წვეულებაზე და ხანმოკლე საუბრისა და ცეკვის შემდეგ ეს ადამიანი ჩათვალოთ საინტერესო, ჭკვიან, პატიოსან და გულწრფელ პიროვნებად. შემდეგ თქვენ შეიძლება გადაწყვიტოთ, რომ დანარჩენი დრო წვეულებაზე გაატაროთ მასთან ერთად და დათქვათ შეხვედრა მომავალი კვირისათვის; გადაწყვეტილების მიღება მჭიდროდ უკავშირდება ქცევით მოქმედებას. დავუბრუნდეთ აზროვნების ამ ორი ტიპის კვლევას.

ევრისტიკა და მსჯელობა

რომელია მსჯელობის საუკეთესო გზა? წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ გეკითხებიან: მოგეწონათ თუ არა ფილმი? ამ კითხვაზე საპასუხოდ თქვენ მოგიწევთ ცხრილის შევსება, რომლის ერთ მხარეს აღნიშნავთ, თუ რა მოგეწონათ ფილმში, ხოლო, მეორე მხარეს – რა არ მოგეწონათ და ნახავთ, რომელი სვეტი გამოგივათ უფრო გრძელი. იმისათვის, რომ თქვენი შეფასება უფრო ზუსტი იყოს, თქვენ კარგად უნდა აწონ-დაწონოთ ყოველი დებულების წილი თითოეულ მხარეს, მათი მნიშვნელობის გათვალისწინებით (მაგალითად, თქვენთვის შეიძლება უფრო მნიშვნელოვანი იყოს „მსახიობის შესრულება“ (პლუსების მხარე), ვიდრე – „გახმოვანების ეფექტები“ (მინუსების მხარე). თუ მთელ ამ პროცედურას გაივლით, თქვენ შეგიძლიათ დარწმუნებული იყოთ მსჯელობაში, მაგრამ ეს მხოლოდ სავარჯიშოა, რომელსაც იშვიათად აკეთებთ. რეალურ ცხოვრებში თქვენ უფრო ხშირად და სწრაფად გიწევთ მსჯელობა. თქვენ არ გაქვთ დრო, ანდა საკმარისი ინფორმაცია ამგვარი ფორმალური პროცედურისათვის. რას აკეთებთ ამის ნაცვლად? ამ კითხვაზე პასუხის გაცემა პირველად **ამოს ტვერსკიმ** და **დანიელ კანემანმა** სცადეს (Amos Tversky & Daniel Kahneman). ისინი ამტკიცებდნენ, რომ მსჯელობა ეყრდნობა ანალიზის უფრო ევრისტიკულ, ვიდრე ფორმალურ მეთოდებს. როგორც ზემოთ იყო აღნიშნული, ევრისტიკა წარმოადგენს არამეცნიერულ, პრაქტიკულ მეთოდს, რომელიც ამცირებს მსჯელობის (გადაწყვეტილების მიღების) სირთულეს.

რა შემთხვევაში იყენებენ ადამიანები ამ პრაქტიკულ, გამოცდილებაზე დამყარებულ მეთოდებს? როგორც ქვემოთ ნახავთ, მკვლევრები უპირატესობას ანიჭებენ იმ გარემო პირობების აღწერას, სადაც აღნიშნული მეთოდების გამოყენება განაპირობებს შეცდომის დაშვებას. ამ ექსპერიმენტების ლოგიკა ასეთია: როგორც აღქმის ილუზიების შესწავლით შეიძლება აღქმის ბუნების გაგება და მეხსიერების შესწავლა – მეხსიერების დარღვევების შესწავლით, ასევე შესაძლებელია მსჯელობის პროცესების შესწავლა მცდარი მსჯელობების შესწავლით (Kahneman, 1991). როგორც მეხსიერების, აღქმისა და სხვა ფსიქიკური პროცესების შემთხვევაში, ამ დროსაც ერთმანეთში არ უნდა აგერიოთ მეთოდი და

მსჯელობა (Judjment) – პროცესი, რომლის საშუალებითაც ადამიანები აყალიბებენ მოსაზრებებს, აკეთებენ დასკვნებს და ახდენენ ადამიანების ან მოვლენების კრიტიკულ შეფასებას ხელმისაწვდომ მასალაზე დაყრდნობით; ფსიქიკური აქტივობის შედეგი.

გადაწყვეტილების მიღება (Decision making) – ალტერნატივებს შორის არჩევის პროცესი, შესაძლო ვარიანტების სელექცია და უარყოფა.

დასკვნა. მიუხედავად იმისა, რომ აღქმა არ არის სრულყოფილი და ფსიქოლოგებს შეუძლიათ დაგარწმუნონ თქვენი აღქმის მცდარობაში, კედელზე ვერ ივლით; შესაბამისად, მიუხედავად ევრისტიკული მსჯელობების გამო აღმოცენებული შეცდომებისა, თქვენ არ ეჯახებით კოგნიტური შეზღუდვის ბარიერებს.

ნიშნავს თუ არა ეს იმას, რომ თქვენ სრულიად კომფორტულად გრძნობთ თავს, როცა ასეთი ტიპის შეცდომებს უშვებთ? ამ შემთხვევაში აღქმასთან შედარება გარკვეულწილად არაადეკვატურია. აღქმის ილუზიების უმრავლესობა არ არის ცოდნაზე დამოკიდებული. თქვენ ყოველთვის მზად ხართ, აღიაროთ მიულერ-ლაიერის ილუზიის (იხ. თავი 5) ხაზების სიგრძეთა სხვადასხვაობა, მიუხედავად იმისა, რომ იცით, ისინი ერთი სიგრძისანი არიან, ხოლო, თუ იცით, რომ თქვენს გამოცდილებაზე დამყარებული მსჯელობა ზედაპირულ ხასიათს ატარებს, შეგიძლიათ თავიდან აიცილოთ ზოგიერთი ტიპის შეცდომა. ინტელექტუალური უნარები არ განაპირობებენ შეცდომების თავიდან აცილებას (ზოგიერთ შემთხვევებში ძალიან ჭკვიანი ადამიანებიც კი უშვებენ შეცდომებს), სპეციფიკური ტრენინგების საშუალებით შესაძლებელია მსჯელობის გაუმჯობესება. ამ ნაწილში ჩვენ სწორედ ამ უნარების ეფექტურობის ზრდის რამოდენიმე საშუალებას განვიხილავთ. დავუბრუნდეთ ევრისტიკის სამ ტიპს: მისაწვდომობას, რეპრეზენტატულობას და „ღუზის“ ევრისტიკას.

მისაწვდომობის ევრისტიკა

გთხოვთ, მოიფიქროთ პასუხი ძალიან მარტივ კითხვაზე (ჩვენი აზრით, ნაკლებად მოსალოდნელია სწორი პასუხი და ამიტომ არ გთავაზობთ რთულ ამოცანას, რათა უხერხულ მდგომარეობაში არ ჩავარდეთ). წარმოიდგინეთ, რომ გევალებათ მოთხრობის პატარა მონაკვეთის წაკითხვა; როგორ გგონიათ, ამ ნაწყვეტში რომელი სიტყვა იქნება უფრო მეტი: სიტყვა, რომელიც იწყება ასო „კ“-თი (მაგალითად, კალათა), თუ სიტყვა, სადაც ასო „კ“ მესამე ადგილზეა? (მაგალითად, ნაკრძალი). თუ თქვენ ტვერსკისა და კანემანის ცდის პირების მსგავსად ფიქრობთ (Amos Tversky & Daniel Kahneman 1973), მაშინ თქვენ დაასკვნით, რომ „კ“ უფრო მეტად გვხვდება სიტყვის დასაწყისში, ვიდრე შუაში. რეალურად კი „კ“ ორჯერ უფრო ხშირად გვხვდება სიტყვის შუაში (ინგლისურ ენაში).

რატომ ჰგონია ადამიანების უმრავლესობას, რომ „კ“ ასო უფრო ხშირად გვხვდება სიტყვის თავში? ეს პასუხი განპირობებულია მეხსიერებაში არსებული ხელმისაწვდომი ინფორმაციით. გაცილებით ადვილია იმ სიტყვების მოფიქრება, რომლებიც „კ“-თი იწყება, ვიდრე იმ სიტყვებისა, რომლებშიც „კ“ მესამე ადგილზეა. ამ შემთხვევაში თქვენს დასკვნაზე, როგორც ჩანს, გავლენას ახდენს **მისაწვდომობის** ევრისტიკა – თქვენი დასკვნა ემყარება იმ ინფორმაციას, რომელიც უფრო მისაწვდომია მეხსიერებისათვის და უმრავლეს შემთხვევაში სწორ დასკვნამდე მივყავართ, ამიტომ განიხილება, როგორც სწორი. თუ, მაგალითად, თქვენ ფიქრობთ, რომ ბოულინგი უფრო უსაფრთხოა, ვიდრე პარაშუტით ხტომა, თქვენი დასკვნა ემყარება მისაწვდომობის ევრისტიკას. პრობლემები წარმოიქმნება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როცა: (1) მეხსიერებაში ტენდენციური ინფორმაციის აქტივაცია ხდება; (2) მეხსიერებაში შენახული ინფორმაცია არ არის ზუსტი. განვიხილოთ ამ შესაძლო პრობლემების მაგალითი.

ამოცანა, რომელშიც ცდის პირებს „კ“ ასოს შემცველი სიტყვების რაოდენობის განსაზღვრა ევალებათ, მისაწვდომობაზე დაფუძნებული არასწორი მსჯელობის (დასკვნის) კარგ მაგალითს წარმოადგენს. მეხსიერებაში სიტყვების ორგანიზაციიდან გამომდინარე, ბევრად უფრო ადვილია სიტყვების გახსენება, როცა განსაზღვრულია მათი პირველი ასო. განვიხილოთ ყოველდღიური ცხოვრებისთვის დამახასიათებელი კიდევ ერთი მსჯელობა.

საიდან ვიცით

გუნება-განწყობილება გავლენას ახდენს მეხსიერების ხელმისაწვდომობაზე

მკვლევრებს სურდათ ეჩვენებინათ, თუ რა ზეგავლენა შეიძლება მოახდინოს გუნება-განწყობილებამ ადამიანის მსჯელობაზე. ცდის პირებს ევალებოდათ, წაეკითხათ სასიამოვნო და უსიამოვნო ინფორმაცია, რაც განაპირობებდა შესაბამისი გუნება-განწყობილების შექმნას. შემდეგ კი სთხოვდნენ დადებითი და უარყოფითი მოვლენების, მაგალითად, სასიამოვნო საღამოს და მტკივნეული ჭრილობის

ხელმისაწვდომობის ევრისტიკა (Availability heuristic) – დასკვნა, რომელიც ეფუძნება მეხსიერებაში თავისუფლად ხელმისაწვდომ ინფორმაციას.

გახსენებას და, ასევე, მსგავსი მოვლენების განმეორების ალბათობის განსაზღვრას უახლოესი ექვსი თვის განმავლობაში. მიღებული შედეგების ანალიზის საფუძველზე დადგინდა, რომ წარსული მოვლენების გახსენებაზე გავლენას ახდენს გუნება-განწყობილება, ხოლო ამ უკანასკნელის შესაბამისი მოგონებები განსაზღვრავს მომავლის შესახებ მსჯელობას. კარგ გუნება-განწყობილებაზე მყოფი ცდის პირები იხსენებდნენ სასიამოვნო მოვლენებს და ფიქრობდნენ, რომ მომავალში უფრო მეტი სასიამოვნო და ნაკლები უსიამოვნო მოვლენა მოხდებოდა (MacLeod & Campbell, 1992).

ამ ექსპერიმენტით ნაჩვენებია, თუ რა გავლენას ახდენს მსჯელობაზე მეხსიერებისათვის ხელმისაწვდომი ინფორმაციის ტიპი. მნიშვნელოვან სამომავლო საკითხებზე მსჯელობისას უნდა გაითვალისწინოთ გუნება-განწყობილების გავლენა თქვენთვის მისაწვდომ ინფორმაციაზე და ჰკითხოთ საკუთარ თავს: „არის თუ არა რაიმე სპეციფიკური ჩემს გუნება-განწყობილებაში, რაც გავლენას მოახდენს მეხსიერებიდან ამოტანილ ინფორმაციაზე?“



მისაწვდომობასთან, როგორც მსჯელობის ევრისტიკასთან, დაკავშირებული მეორე სირთულე თავს იჩენს იმ შემთხვევაში, როცა მასზე გავლენას ახდენს მეხსიერებაში არსებული ინფორმაცია. ერთ-ერთი კვლევის დროს შეისწავლიდნენ კავშირს ტელევიზორის ყურებასა და შეერთებული შტატების მოსახლეობის საშუალო კეთილდღეობის შეფასებას შორის (O’Guinn & Shrum, 1997). ადამიანები, რომლებიც უფრო ხშირად უყურებენ „დინასტიისა“ და „დალასის“ ტიპის სერიალებს, ფიქრობენ, რომ ბევრ ამერიკელ დიასახლისს აქვს ტელევიზორი ან ჰყვას მოსამსახურეები. მკვლევრების აზრით, ეს კორელაცია იმით აიხსნება, რომ სატელევიზიო პროგრამები ქმნის კეთილდღეობის არარეალურ წარმოდგენას, რომელიც ადვილად მისაწვდომია მუდმივი მაყურებლისათვის. განვიხილოთ მეორე მაგალითი: ადამიანის მსჯელობა სხვადასხვა ქვეყნის მოსახლეობის შესახებ (Brown & Siegler, 1992). შეგიძლიათ თუ არა განალაგოთ ეს ოთხი ქვეყანა მოსახლეობის რაოდენობის მიხედვით მცირედან დიდისკენ:

a. შვედეთი
b. ინდონეზია
c. ისრაელი
d. ნიგერია

კვლევების საფუძველზე დადგინდა, რომ, რაც უფრო მეტი იცის ადამიანმა ქვეყნის შესახებ, მით უფრო მაღალია მის მიერ პოპულაციის რაოდენობის შეფასება. გარდა ამისა, მნიშვნელოვანი კორელაციაა ქვეყნების შესახებ ცოდნასა და იმას შორის, თუ რამდენჯერ იყო ის ნახსენები „ნიუ იორკ ტაიმს“-ის სტატიებში მიმდინარე წელს (სხვათა შორის, სწორი პასუხია: ისრაელი, შვედეთი, ნიგერია, ინდონეზია. შეგიყვანათ თუ არა შეცდომაში მისაწვდომობამ)?

როგორც ჩანს, ძნელია ენდოთ თქვენს კოგნიტურ პროცესებს, რადგან მასმედია თქვენთვის ხარვეზიანი მონაცემების მოწოდებას უზრუნველყოფს. მიუხედავად ამისა, მნიშვნელოვანი დასკვნის გამოტანამდე, ინფორმაციის წყაროს გადამოწმებით თქვენ შეგიძლიათ თავი დააღწიოთ მისაწვდომობის გავლენას. დარწმუნებული ხართ, რომ რასაც ფიქრობთ, თქვენთვის ნამდვილად ცნობილია?

რეპრეზენტაციული ევრისტიკა

როდესაც მსჯელობა **რეპრეზენტაციულ ევრისტიკას** ეყრდნობა, თქვენ ითვალისწინებთ კატეგორიის არსებით ნიშნებს. მაგალითად, თუ საგანი ან მოვლენა ამ თუ იმ კატეგორიისათვის დამახა-

წარმატებულ იერუსალიმელ იურისტს, კოლეგების აზრით, ახირებული ხასიათი აქვს, რის გამოც არ შეუძლია ჯგუფში მუშაობა. წარმატებულ კარიერას ისინი მის კონკურენტუნარიანობასა და ენერგიულობას უკავშირებენ. იგი გამხდარი, საშუალო სიმაღლის ადამიანია; ყურადღებას აქცევს საკუთარ გარეგნობას და არის ამაყი. კვირაში რამდენიმე საათს უთმობს თავისი საყვარელი სპორტის სახეობას. სპორტის რომელი სახეობითაა იგი დაკავებული?

a. სწრაფი სიარულით
b. ბურთის თამაშით
c. ჩოგბურთით
d. მსუბუქი ათლეტიზმით და მინდვრის თამაშებით



სავარაუდოდ სწორია უფრო მეტის მომცველი კატეგორია.

სურათი 9.17

რეპრეზენტაციული ევრისტიკის გამოყენება

რეპრეზენტაციული ევრისტიკის გავლენით უმრავლესობა მიიჩნევს, რომ ადვოკატის საყვარელი სპორტი ჩოგბურთია, თუმცა, როგორც სურათზეა ნაჩვენები, უფრო სწორია „ბურთით თამაშების“ დასახელება, რადგან იგი ჩოგბურთსაც მოიცავს.

სიათებელი ნიშნით ხასიათდება, მისი ამ კატეგორიისადმი მიკუთვნება ხდება. ევრისტიკის ეს ტიპი ნაცნობი უნდა იყოს თქვენთვის. ის გულისხმობს წარსული გამოცდილების საფუძველზე მსჯელობის აგებას მოცემულ, მსგავს პირობებში, რაც ინდუქციური დასკვნის არსს წარმოადგენს.

ურთიერთშეთანხმებული მახასიათებლებისა და კატეგორიების შესახებ ინფორმაციის არსებობის დროს, მიზანშეწონილია მსჯელობის აგება მსგავსების მიხედვით. ამრიგად, გადაწყვეტილების მიღებისას, შეუდგეთ თუ არა ვარჯიშს სპორტის ისეთ ახალ სახეობაში, როგორიცა პარაშუტით ხტომა, მიზანშეწონილი იქნება განსაზღვროთ, თუ რამდენად ჰგავს ის სპორტულ სახეობათა იმ კატეგორიას, რომელიც ადრე გიზიდავდათ. თუმცა, როგორც ქვემოთ ნახავთ, მსგავსებამ შეიძლება შეცდომაში შეგიყვანოთ, თუ მისი გავლენით ყურადღებას არ მიაქცევთ სხვა მნიშვნელოვან ინფორმაციას (Kahnemean & Tversky, 1973).

განვიხილოთ, მაგალითად, 9.17. სურათზე მოცემული წარმატებული იურისტის დახასიათება. გაითვალისწინეთ ზემოთ აღწერილი ექსპერიმენტის შედეგები თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში. ნუ „გამოეკიდებით“ ყველაზე ტიპურ რეპრეზენტატულ არჩევანს, სანამ არ შეისწავლით ყველა დანარჩენი ალტერნატივის სტრუქტურას.

საიდან ვიცით

რეპრეზენტატულობა გავლენას ახდენს მსჯელობაზე

ერთ-ერთ ექსპერიმენტში ცდის პირებს მიეწოდებოდათ 9.17 სურათზე მოცემული პასუხების ჩამონათვალი და ეძლეოდათ 45 დოლარის მოგების შესაძლებლობა. ამისათვის მათ სწორი პასუხისათვის უნდა მიენიჭებინათ ციფრი „1". თქვენ რომელ ვარიანტს ამოირჩევდით? თუ თქვენც ისევე ფიქრობთ, როგორც მონაწილეთა უმრავლესობა, თქვენ დაკარგავთ 45 დოლარს, რადგან თქვენი პასუხი იქნება „ჩოგბურთი“ და არა „ბურთით თამაშები“. 9.17 სურათის ქვედა ნაწილიდან ჩანს, თუ რატომ ვერ იქნება ჩოგბურთი კარგი ფსონი. ის შედის „ბურთით თამაშების“ კატეგორიაში. ცდის პირების აზრით, ჩოგბურთი უკეთესი პასუხია, რადგან მას აქვს სპორტული თამაშის ყველა ის თვისება, რომელსაც იურისტი ითამაშებდა (უპირატესობას მიანიჭებდა). რეპრეზენტატულობაზე დაფუძნებული ეს მსჯელობა მონაწილეებს უბიძგებს, უგულებელყონ სხვა ტიპის ინფორმაცია, კერძოდ, კატეგორიის სტრუქტურა. ამ პასუხის ამორჩევის შემთხვევაში მოგებული თანხა 45 დოლარია (Bar-Hille & Neter, 1993).

განვიხილოთ რეპრეზენტატულობის მეორე მაგალითი, რომელსაც, აგრეთვე შეუძლია გავლენა მოახდინოს თქვენ მიერ დადებულ ფსონებზე. წარმოიდგინეთ, შესაძლებლობა გეძლევათ, მონაწილეობა მიიღოთ ლატარეის გათამაშებაში. გასამარჯვებლად

რეპრეზენტაციული ევრისტიკა -(Representativeness heuristic) – კოგნიტური სტრატეგია, რომელიც მიაკუთვნებს ობიექტს გარკვეულ კატეგორიას, ამ კატეგორიისათვის დამახასიათებელი რამდენიმე ნიშნის საფუძველზე.

თქვენ უნდა შეარჩიოთ სამ მოცემულ რიცხვში ციფრთა სწორი თანმიმდევრობა, ანუ ამ ციფრებიდან რომელზე ღირს, თქვენი აზრით, ფსონის დადება?

859 101	333
574 948	772

თუ თქვენ მოთამაშეების უმრავლესობას ჰგავხართ, თავს აარიდებთ იმ რიცხვებს, რომლებშიც ციფრები მეორდება, რადგან ნაკლებ სავარაუდოა, რომ ეს რიცხვები შემთხვევითი თანმიმდევრობის რეპრეზენტატული იყოს. სინამდვილეში სამციფრიანი რიცხვების 27%-ს, სადაც თითოეული ციფრი აღებულია შემთხვევითად დიაპაზონიდან 0-დან 9-ის ჩათვლით, ექნება განმეორებითი ციფრები. მიუხედავად ამისა, გათამაშებაში „Indiana pick-3" 15 დღის განმავლობაში მონაწილეთა მხოლოდ 12.6%-მა აირჩია რიცხვი განმეორებადი ციფრებით (Holtgraves & Skeel, 1992). იმის გამო, რომ აზარტული თამაშების სიტუაციების უმრავლესობა წინასწარ მოფიქრებულია, უმჯობესია, მათ სიფრთხილით მოეკიდოთ. უმეტესწილად, ადამიანებს იმედი აქვთ, რომ რეპრეზენტატულობის მიხედვით და არა რეალურ ალბათობაზე დაყრდნობით გააკეთებენ მომგებიან არჩევანს.

„ღუზა ამოღებულია!“

ევრისტიკის მესამე ფორმის გასაცნობად, სცადეთ აზროვნების ექსპერიმენტის ჩატარება. დაიწყეთ ქვემოთ მოცემული მაგალითის ამოხსნა და 5 წამის შემდეგ დაწერეთ მიახლოებითი პასუხი.

1 x 2 x 3 x 4 x 5 x 6 x 7 x 8 = _____

5 წამში თქვენ, ალბათ, შეძლებთ რამდენიმე მოქმედების შესრულებას და მიიღებთ არასრულ პასუხს, შესაძლოა, 24-ს, შემდეგ კი გამოიყვანთ საბოლოო პასუხს.

ახლა სცადეთ შემდეგი მაგალითის ამოხსნა:

8 x 7 x 6 x 5 x 4 x 3 x 2 x 1 = _____

იმ შემთხვევაშიც კი, თუ თქვენ შეამჩნევთ, რომ ეს საპირისპირო მიმართულებით დალაგებული იგივე რიცხვებია, ნახავთ, რომ მიღებული შედეგი საკმაოდ განსხვავებული იქნება. ალბათ, მაგალითის ამოხსნას დაიწყებთ შემდეგი მოქმედების შესრულებით - 8 X 7 და მიიღებთ 56-ს; შემდეგ, შეეცდებით 56-ის 6-ზე გამრავლებას, რაც უკვე საკმაოდ დიდ რიცხვს გაძლევთ. შემდეგი მოქმედების შესრულებით თქვენ ისევ ნაწილობრივ პასუხს მიიღებთ და განაგრძობთ მაგალითის ამოხსნას. ტვერსკი და კანემანი (Amos Tversky & Daniel Kahneman, 1974) ექსპერიმენტის მონაწილეებს აძლევდნენ იდენტური პრობლემის ორ ვარიანტს. პირველი ვარიანტის შემთხვევაში პასუხების მედიანა შეადგენდა 512-ს, ხოლო მეორე ვარიატის შემთხვევაში – 2,250-ს (სწორი პასუხია 40320). როგორც ჩანს, ნაწილობრივი შეფასება (5 წამის განმავლობაში შესრულებული მოქმედებების პასუხი) გავლენას ახდენს საბოლოო შეფასებაზე: რაც უფრო დიდია ნაწილობრივი (არასრული) პასუხი, მით უფრო დიდია საბოლოო შეფასება.

ამ მარტივი მაგალითის ამოხსნით ჩვენ დავასაბუთეთ „ღუზის“ ეფექტის არსებობა. რაიმე მოვლენის ან შედეგის შესახებ მსჯელობა, რომელიც ემყარება **„ღუზის“ ევრისტიკას**, საკმარისი არ არის. მისი გამოყენება განაპირობებს შედეგის რეალური მნიშვნელობის გადაფასებას ან ვერშეფასებას. „ღუზის“ ევრისტიკის გამოყენება მიზანშეწონილი არ არის, როცა თავდაპირველი შეფასება შეიცავს მოცემული მსჯელობისათვის ჭეშმარიტად რელევანტურ ინფორმაციას. მიუხედავად ამისა, იმ შემთხვევაშიც კი, როცა მოცემული ინფორმაცია აშკარად ნაკლებად მნიშვნელოვანი ან საერთოდ უსარგებლოა, ადამიანები „ღუზის“ ეფექტის ძლიერ ზეგავლენას განიცდიან.

საიდან ვიცით

შემთხვევითი „ღუზა“ ცვლის შეფასებას

ერთ-ერთ ექსპერიმენტში სტუდენტებს მიანიჭეს პირობითი საიდენტიფიკაციო ნომრები (1,928-დან 1,935-მდე), რომლებიც ინსტრუქციის მიხედვით უნდა გადაეწერათ თავის კითხვარებზე (საკონტროლო ჯგუფის სტუდენტები არ იღებდნენ ნომრებს). ამ რიცხვზე სტუდენტების ყურადღების გასამახვილებლად სხვადასხვა საშუალებას (მაგალითად, სთხოვდნენ აღენიშნათ, იყო თუ არა ის 1,940-ზე მეტი) მიმართავდნენ, მაგრამ საიდენტიფიკაციო ნომერი ნათლად იყო განსაზღვრული, როგორც სხვა ნებისმიერი პასუხისთვის ირელევანტური. მოგვიანებით, სტუდენტებს სთხოვდნენ, შეეფასებინათ ადგილობრივ საინფორმაციო ბროშუ-

„ღუზის“ ევრისტიკა (Anchoring Heuristics) – ზოგიერთი მოვლენის ან შედეგის მნიშვნელობის შესახებ მსჯელობისას მისი საწყისი მნიშვნელობის გადაფასება ან ვერშეფასება.

რაში მოცემულ ექიმთა რიცხვი. პასუხებზე აშკარა გავლენა მოახდინა აბსოლუტურად ირელევანტურმა, პირობითმა „ღუზამ“. სტუდენტები, რომლებმაც ყურადღება გაამახვილეს პირობით საიდენტიფიკაციო ნომრებზე, ფიქრობენ, რომ ბროშურაში მოცემული ექიმების რაოდენობა დიდია – 631, ვიდრე საკონტროლო ჯგუფის სტუდენტების – 219. იმ შემთხვევაშიც კი, როცა სტუდენტებს სპეციალურად აფრთხილებდნენ, რომ საიდენტიფიკაციო ნომერმა შეიძლება გავლენა მოახდინოს შეფასებაზე, მათი შეფასება გაცილებით მაღალი იყო (539), ვიდრე საკონტროლო ჯგუფში გაერთიანებულ სტუდენტთა მიერ მიცემული შეფასება (219) (Wilson et al., 1996.).

ეს უკანასკნელი შედეგები ნამდვილად იმსახურებენ ყურადღებას: გაფრთხილებაც კი არ აღმოჩნდა საკმარისი. გამყიდველები ძალიან ხშირად იყენებენ „ღუზის“ ეფექტს, როცა ცდილობენ დაგარწმუნონ, იყიდოთ პროდუქცია. მაგალითად, თქვენ აპირებთ ახალი მაგნოტოფონის ყიდვას. გამყიდველმა შეიძლება გითხრათ: „თქვენ ვარაუდობთ 1 000 ან 2 000 დოლარის გადახდას, არა?“ მას შემდეგ, რაც მაღალ ფასზე განეწყობით, რეალური ფასი (მაგალითად 599, 99 დოლარი) უკვე მიზანშეწონილად გეჩვენებათ. ვფიქრობთ, ამ ნაწილის წაკითხვა დაგეხმარებათ, თავიდან აიცილოთ „ღუზის“ უარყოფითი გავლენა; რაც მთავარია, თქვენ გაფრთხილებული ხართ, რომ წინდახედულება გამოიჩინოთ.

მსჯელობისას თქვენ იყენებთ ევრისტიკის ისეთ სახეებს, როგორიცაა: ხელმისაწვდომობა, რეპრეზენტაციულობა და „ღუზა“, რადგან უმრავლეს შემთხვევაში ისინი ეფექტური და მისაღები მსჯელობის შესაძლებლობას გაძლევთ. სიტუაციის გაურკვევლობიდან და თქვენი შეზღუდული რესურსებიდან გამომდინარე, თქვენ, გარკვეულწილად, მაქსიმუმს აკეთებთ. ჩვენ გიჩვენეთ, რომ ევრისტიკამ შეიძლება შეცდომამდე მიგიყვანოთ. მნიშვნელოვანი დასკვნის გაკეთების დროს შეეცადეთ გამოიყენოთ ეს ცოდნა და შეამოწმოთ საკუთარი აზროვნების პროცესები. განსაკუთრებით კრიტიკულად მიუდექით სხვების შესაძლო მცდელობას, წინასწარი განზრახვით ზეგავლენა მოახდინონ თქვენს მსჯელობაზე. ახლა განვიხილოთ გადაწვეტილების მიღება, რაც ხშირად სწორედ ამ მსჯელობის საფუძველზე ხდება.

გადაწყვეტილების მიღების ფსიქოლოგია

წარმოგიდგენთ გადაწყვეტილების მიღებაზე ფსიქოლოგიური ფაქტორების გავლენის თვალსაჩინო მაგალითს. განვიხილოთ პრობლემა, რომელიც მოცემულია **9.7 ცხრილის** პირველ ნაწილში. წაიკითხეთ ინსტრუქცია და აირჩიეთ A ან B ვარიანტი. ახლა ამ პრობლემის მეორე ნაშილში წარმოდგენილ ვარიანტს გაეცანით. ხომ არ შეცვლიდით არჩევანს?

ექსპერიმენტულ პირობებში სტუდენტები კითხულობდნენ ამ პრობლემის ერთ-ერთ ვერსიას (Shafir, 1993). როცა მათ პირველ ნაწილში ეკითხებოდნენ, თუ რომელ ვარიანტს ამჯობინებდნენ, სტუდენტების 67% ირჩევდა B ვარიანტს, ხოლო, როდესაც სტუდენტებს სთხოვდნენ, გაეუქმებინათ არჩევანი, ეს მაჩვენებელი 52%-მდე ეცემოდა (48% აუქმებს B ვარიანტს). რატომ არის ეს ცვლილება უცნაური? თუ ყურადღებით გადახედავთ პრობლემის ორივე ვერსიას, ნახავთ, რომ მათ შორის არავითარი განსხვავება არ არის. ერთი შეხედვით, თქვენ შეიძლება იფიქროთ, რომ მსგავსმა ინფორმაციამ იმავე გადაწყვეტილებამდე უნდა მიგიყვანოთ, მაგრამ ადამიანები ასე არ იქცევიან. როგორც ჩანს, „უპირატესობის“ მინიჭების შემთხვევაში ადამიანთა ყურადღება კონცენტრირებულია არჩევანის პოზიტიურ მხარეებზე – თქვენ აგროვებთ აშკარა დამამტკიცებელ საბუთებს რაღაცის სასარგებლოდ მაშინ, როცა „გაუქმების“ მოთხოვნის შემთხვევაში ყურადღების კონცენტრირება არჩევანის ნეგატიურ ასპექტებზე ხდება – თქვენ აგროვებთ ინფორმაციას რაღაცის წინააღმდეგ. ამიტომ, შესაძლოა, თქვენი გადაწყვეტილება შეიცვალოს.

ასეთი სწორხაზოვანი მაგალითი გვიჩვენებს, რომ გადაწყვეტილების მიღებაზე დიდ გავლენას ახდენს კითხვის ფორმულირება (Solvic, 1995), სწორედ ამიტომ საჭიროა გადაწყვეტილების მიღების ფსიქოლოგიური ასპექტების ცოდნა. თქვენ უნდა შეგეძლოთ თქვენი გადაწყვეტილების შემოწმება, რათა დარწმუნდეთ, ექვემდებარება თუ არა ის დეტალურ ანალიზს. ამ შემთხვევაში თქვენ შეგიძლიათ ჰკითხოთ საკუთარ თავს: „როგორ შეიცვლებოდა ჩემი არჩევანი ამა თუ იმ ვარიანტის უარყოფის და არა არჩევის შემთხვევაში?“ თუ რომელიმე კონკრეტულ არჩევანს ერთ შემთხვევაში ანიჭებთ უპირატესობას, ხოლო მეორე შემთხვევაში უარყოფთ, ეს იმას ნიშნავს, რომ მას აქვს როგორც დადებითი, ისე უარყოფითი

ცხრილი 9.7

ფსიქოლოგიური ფაქტორების გავლენა გადაწყვეტილების მიღებაზე

ნაწილი 1: უპირატესობის მინიჭება

1. წარმოიდგინეთ, რომ საგაზაფხულო შვებულების დროს აპირებთ ერთი კვირით სადმე თბილ ადგილას წასვლას. თქვენ გაქვთ ორი არჩევანი, რომელიც იაფი გიჯდებათ. ტურისტულ ბროშურაში ამ ორი ადგილის შესახებ მოცემული ინფორმაცია საკმაოდ მწირია. მოცემულ ინფორმაციაზე დაყრდნობით, რომელ ადგილს ამოირჩევდით დასასვენებლად?

ადგილი A საშუალო ამინდი
საშუალო სანაპირო
საშუალო დონის სასტუმრო
წყლის ზომიერი ტემპერატურა
ღამით ზომიერი გართობა

ადგილი B ბევრი მზის სხივები
ბრწყინვალე სანაპიროები და
მარჯნის რიფები
ულტრათანამედროვე სასტუმრო
ძალიან ცივი წყალი
ძალიან ძლიერი ქარი
ღამით არანაირი გართობა

ნაწილი 2: უარყოფა

2. წარმოიდგინეთ, რომ საგაზაფხულო შვებულების დროს აპირებთ ერთი კვირით სადმე თბილ ადგილას წასვლას. თქვენ გაქვთ ორი არჩევანი, რომელიც იაფი გიჯდებათ. თქვენ ორივე დაჯავშნული გაქვთ, მაგრამ ერთ-ერთი უნდა გააუქმოთ. ტურისტულ ბროშურაში ამ ორი ადგილის შესახებ მოცემული ინფორმაცია საკმაოდ მწირია. მოცემულ ინფორმაციაზე დაყრდნობით რომელი ადგილის ჯავშანს გააუქმებდით?

ადგილი A საშუალო ამინდი
საშუალო სანაპირო
საშუალო დონის სასტუმრო
წყლის ზომიერი ტემპერატურა
ღამით ზომიერი გართობა

ადგილი B ბევრი მზის სხივები
ბრწყინვალე სანაპიროები და
მარჯნის რიფები
ულტრათანამედროვე სასტუმრო
ძალიან ცივი წყალი
ძალიან ძლიერი ქარი
ღამით არანაირი გართობა

მხარეები. ბოლოს დასვით კითხვა: „მისაღებია თუ არა ეს არჩევანი?“ ეს თქვენი კრიტიკული აზროვნების უნარების განვითარების მნიშვნელოვან საფეხურს წარმოადგენს.

არჩევანის ფორმა

გადაწყვეტილების მიღების ერთ-ერთ ყველაზე ბუნებრივ გზას იმის განსაზღვრა წარმოადგენს, თუ რომელი არჩევანი მოგვიტანს უდიდეს სარგებელს, ან უმცირეს დანაკარგს. ასე რომ, თუ შემოგთავაზებენ 5 ან 10 დოლარს, ყოველგვარი ყოყმანის გარეშე მიხვდებით, რომ უკეთესია 10 დოლარის არჩევა. სიტუაციას ართულებს ის, რომ სარგებლის და დანაკარგის აღქმა ხშირად დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა *ფორმით*აა არჩევანი მოცემული. „**ფორმა**“ წარმოადგენს არჩევანის დეტალურ აღწერას. წარმოიდგინეთ, რომ გეკითხებიან: „რამდენად გაგახარებდათ ხელფასის გაზრდა 1 000 დოლარით?“ თუ თქვენ არ ელოდებოდით ხელფასის მომატებას, ეს დიდი მიღწევა იქნება და ძალიან გაგაბედნიერებთ, მაგრამ მანამდე თუ რამდენიმეჯერ შეგპირდნენ ხელფასის 10 000 დოლარით გაზრდას, მაშინ როგორ ხასიათზე დადგებით? უცრად შეიძლება ისეთი განცდა დაგეუფლოთ, თითქოს ფული დაკარგეთ, რადგან 1 000 დოლარი გაცილებით ნაკლებია, ვიდრე თქვენ ელოდით; თუმცა, ორივე შემთხვევაში 1 000 დოლარით მეტს მიიღებდით წელიწადში – ობიექტურად, თქვენ ზუსტად ერთნაირ მდგომარეობაში იქნებოდით, მაგრამ ფსიქოლოგიური ეფექტი ძალიან განსხვავებულია. აი, რატომ არის მნიშვნელოვანი *ორიენტირები* გადაწყვეტილების მიღებისას (Kahneman, 1992). რას განვიხილავთ მოგებად და რას – დანაკარგად, ნაწილობრივ, განისაზღვრება მოლოდინებით 1 000 დოლარის ან 10 000 დოლარის მომატება – რომელზეც ორიენტირებულია ადამიანი (ამ შემთხვევაში გადაწყვეტილება შეიძლება ეხებოდეს სამსახურში დარჩენას).

ახლა განვიხილოთ შედარებით რთული მაგალითი, რომელშიც „ფორმირება“ უფრო მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს გადაწყვეტილების მიღებაზე. **9.8 ცხრილში** თქვენ ფილტვის სიმსივნის მკურნალობის მეთოდის არჩევა გევალებათ – ოპერაცია ან რადიოთერაპია. პირველად წაიკითხეთ „*გადარჩენის*“ ფორმით წარმოდგენილი პრობლემა და აირჩიეთ მკურნალობის სტრატეგია; შემდეგ კი „*სიკვდილიანობის*“ ფორმით გადმოცემული იგივე

ფორმა (Frame) – არჩევანის განსაკუთრებული აღწერა. გადაწყვეტილების მიღებაზე და არჩევანის გაკეთებაზე გავლენას ახდენს არჩევანის ფორმულირება, მისი ამა თუ იმ კუთხით წარმოდგენა.

პრობლემა და ნახეთ, შეცვლით თუ არა თქვენს არჩევანს. ყურადღება მიაქციეთ, რომ მონაცემები ობიექტურად ერთი და იგივეა, განსხვავება მხოლოდ სტატისტიკური მონაცემების აღწერაშია, რომელიც მკურნალობის თითოეული მეთოდისათვის გადარჩენის ან სიკვდილიანობის ტერმინებითაა წარმოდგენილი. ცდის პირების მიერ მკურნალობის მეთოდის არჩევაზე მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს მოგებაზე და დანაკარგზე ფოკუსირება. პრობლემის *„გადარჩენის“* ფორმით მიწოდების შემთხვევაში რადიოთერაპიას ცდის პირთა 18% ირჩევს, „სიკვდილიანობის“ კუთხით მიწოდების შემთხვევაში კი – 44%. „ფორმირების“ ეს ეფექტი ერთნაირ გავლენას ახდენს გადაწყვეტილების მიღებაზე კლინიკური პაციენტების, სტატისტიკის მცოდნე ბიზნეს სტუდენტებისა და გამოცდილი ექიმების ჯგუფებში (McNeil et al., 1982).

ეს მაგალითი მნიშვნელოვანია იმდენად, რამდენადაც მასში ასახულია თქვენი რეალური ცხოვრებისათვის დამახასიათებელი გაურკვევლობა.

საიდან ვიცით

მსჯელობა ცუდი საქმიანობის შესახებ

წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ გთხოვენ, მონაწილეობა მიიღოთ დისციპლინარულ კომისიაში, რომელმაც უნდა გადაწყვიტოს, თუ რა თანხით დააჯარიმოს კომპანია, რომელიც რეკლამის საშუალებით მცდარ ინფორმაციას ავრცელებდა. მოახდენს თუ არა გავლენას საკითხის მიწოდების ფორმა თქვენს გადაწყვეტილებაზე? ექსპერიმენტში კომპანიის საქმიანობა წარმოდგენილი იყო ერთ შემთხვევაში *დადებითი* კუთხით (მაგალითად, „20%-ია იმის შანსი, რომ ორგანიზაციამ არ იცოდა რეკლამაში მცდარი ინფორმაციის შესახებ“), ხოლო, მეორე შემთხვევაში - *ნეგატიური* კუთხით (მაგალითად, „80%-ია იმის შანსი, რომ ორგანიზაციამ იცოდა რეკლამაში მცდარი ინფორმაციის შესახებ“). ხედავთ, რომ ორივე განცხადება ზუსტად ერთი და იგივე ინფორმაციას გვაწოდებს? ცდის პირები, რომლებიც კითხულობდნენ პოზიტიური კუთხით მიწოდებულ განცხადებას, იძლეოდნენ დაახლოებით 40,153 დოლარის ოდენობის ჯარიმის რეკომენდაციას მაშინ, როცა ნეგატიური ფორმით მიწოდებული განცხადების



წაკითხვის შემდეგ მათი რეკომენდაცია იყო დაახლოებით 78,968 დოლარის ოდენობის ჯარიმა (Dunegenm 1996). როგორც ხედავთ, რამდენიმე სიტყვამ მნიშვნელოვანი გავლენა იქონია გადაყვეტილების მიღებაზე.

როგორ შეგვიძლია ასეთი შედეგების საკუთარ ცხოვრებაში გამოყენება? რეალურ სამყაროში გადაწყვეტილების მიღება გიხდებათ, რომელიც მომავლის შესახებ თქვენს საკუთარ ან სხვების მოსაზრებას (ვარაუდს) ეყრდნობა. ასეთ შემთხვევებში, სცადეთ პრობლემის როგორც მოგების, ისე წაგების კუთხით განხილვა. წარმოიდგინეთ, მაგალითად, რომ

ცხრილი 9.8

ფორმირების (გადმოცემის) ეფექტი

გადარჩენა

ოპერაცია. 100 ადამიანიდან პოსტოპერაციულ პერიოდში ჯერ კიდევ ცოცხალია 90, ერთი წლის შემდეგ – 68, ხოლო ხუთი წლის შემდეგ – მხოლოდ 34.

რადიოთერაპია. რადიოთერაპიით მკურნალობის პროცესში 100 ადამიანიდან ყველა ცოცხალი რჩება; ერთი წლის შემდეგ ცოცხალია 77 ადამიანი, ხოლო ხუთი წლის შემდეგ – 22.

მკურნალობის რომელ მეთოდს აირჩევდით: ოპერაციას თუ რადიოთერაპიას?

სიკვდილიანობა

ოპერაცია. 100 ადამიანიდან ოპერაციის დროს ან მის შემდგომ პერიოდში იღუპება 10 ადამიანი, ოპერაციიდან ერთი წლის განმავლობაში – 32, ხუთი წლის განმავლობაში კი – 66.

რადიოთერაპია. რადიოთერაპიით მკურნალობის პროცესში 100 ადამიანიდან არც ერთი არ დაღუპულა; მკურნალობიდან ერთი წლის განმავლობაში დაიღუპა 23 ადამიანი, 5 წლის განმავლობაში კი – 78.

მკურნალობის რომელ მეთოდს აირჩევდით: ოპერაციას თუ რადიოთერაპიას?

ცხრილი 9.9

გადაწყვეტილების ავერსია

A. *წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ „სიდიპლეერის“ ყიდვას აპირებთ, მაგრამ გადაწყვეტილი არ გაქვთ, თუ რომელი მოდელი იყიდოთ. მაღაზიაში, სადაც გამოცხადებულია ერთდღიანი ფასდაკლება. ისინი გთავაზობენ პოპულარული ფირმის – SONY-ს „სიდიპლეერს“ სულ რაღაც 99 დოლარად, რაც საკმაოდ იაფია მის თავდაპირველ ფასთან შედარებით. როგორ მოიქცევით?*

1. იყიდით SONY-ს „სიდიპლეერს“.

დაიცდით, სანამ არ გაერკვევით სხვა მოდელებში.

B. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ „სიდიპლეერის“ ყიდვას აპირებთ, მაგრამ გადაწყვეტილი არ გაქვთ, რომელი მოდელი იყიდოთ. მაღაზიაში, სადაც გამოცხადებულია ერთდღიანი ფასდაკლება, გთავაზობენ პოპულარულ ფირმის – SONY-ს „სიდიპლეერს“ სულ რაღაც 99 დოლარად და უმაღლესი ხარისხის AIWA „სიდიპლეერს“ 159 დოლარად. ორივე მოდელის ფასი ბევრად უფრო დაბალია მათ თავდაპირველ ფასთან შედარებით. როგორ მოიქცევით?

1. იყიდით AIWA -ს „სიდიპლეერს“.
2. იყიდით SONY-ს „სიდიპლეერს“.

დაიცდით, სანამ არ გაერკვევით სხვა მოდელებში.

თქვენ ახალი მანქანის ყიდვას აპირებთ. გამყიდველი შეეცდება, ყველაფერი წარმოგიდგინოთ მოგების კუთხით: „ქსენონი“-ს 78%-ს შეკეთება არ სჭირდება პირველი წლის განმავლობაში!“ თქვენ შეგიძლიათ მის მიერ მოწოდებული ინფორმაციის პერეფრაზირება: „22%-ს ესაჭიროება შეკეთება პირველ წელს!“ ცვლის თუ არა ახალი ფორმულირება თქვენ მიერ სიტუაციის აღქმას? ეს სავარჯიშოა, რომელიც რეალურ ცხოვრებაში გამოგადგებათ.

მანქანის გამყიდველის შემთხვევა იმ სიტუაციის საუკეთესო მაგალითია, როდესაც ვიღაც ცდილობს ინფორმაციის ისეთი ფორმით მოწოდებას, რომელიც საშუალებას მისცემს მას, სასურველი გავლენა მოახდინოს თქვენს გადაწყვეტილებაზე. ასეთი რამ სისტემატურად ხდება ჩვენს ცხოვრებაში. მაგალითად, ყოველთვის, არჩევნების მოახლოებისას, ორი მოწინააღმდეგე კანდიდატი ცდილობს საკუთარი თავისა და სხვადასხვა საკითხების შესახებ ინფორმაცია წარმოადგინოს ისე, რომ ამომრჩეველთა სიმპათია დაიმსახუროს. ერთმა კანდიდატმა შეიძლება თქვას: „ვთვლი, რომ უნდა გავაგრძელო იმ პოლიტიკის გატარება, რომელსაც დღემდე წარმატება მოაქვს“ ; ოპონენტს შეუძლია მის საწინააღმდეგოდ თქვას, რომ „მას ეშინია ახალი იდეების.“ ერთი კანდიდატი შეიძლება ამბობდეს: „ეს პოლიტიკა ეკონომიურ აღმავლობამდე მიგვიყვანს.“ მისი ოპონენტი კი შეიძლება შეეწინააღმდეგოს: „ეს პოლიტიკა საზიანოა გარემოსათვის.“ ხშირ შემთხვევაში ორივე მართალს ამბობს – ერთი და იგივე პოლიტიკა შეიძლება ეკონომიკისათვის კარგი აღმოჩნდეს, მაგრამ გარემოსთვის – საზიანო. ასეთ დროს ფორმის დამაჯერებლობას მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს ადამიანის ბიოგრაფია (Tversky & Kahneman, 1981; Vaughan & Seifert, 1992). ამგვარად, გადაწყვეტილების მიღებაზე გამონათქვამის ფორმულირების გავლენის ცოდნა დაგეხმარებათ იმის გაგებაში, თუ რა განაპირობებს მსგავს სიტუაციებში ერთმანეთისაგან რადიკალურად განსხვავებული გადაწყვეტილებების მიღებას. თუ თქვენ სხვა ადამიანების ქცევის გაგების სურვილი გაქვთ, შეეცადეთ იფიქროთ იმაზე, თუ როგორ მოახდინეს ამ ადამიანებმა გადაწყვეტილების ფორმირება.

გადაწყვეტილებისთვის თავის არიდება (ავერსია)

წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ დიდი შრომის შემდეგ სხვადასხვა კუთხით შეაფასეთ ალტერნატივები. რა მოხდება შემდეგ? შეიძლება აღმოაჩინოთ, რომ არ გინდათ გადაწყვეტილების მიღება. **9.9. ცხრილში** აღწერილია ისეთი პირობები, რომლებმაც შეიძლება გამოიწვიონ გადაწყვეტილების მიღების სურვილის დაკარგვა. განვიხილოთ A ნაწილში მოცემული სიტუაცია, რას აირჩევდით? მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ მხოლოდ ცდის პირთა 34% ამბობს, რომ მოიცდიან, სანამ უფრო მეტ ინფორმაციას არ მიიღებენ (Tversky & Shafir, 1992); ახლა განვიხილოთ B ნაწილში აღწერილი ოდნავ შეცვლილი სიტუაცია. გსურთ თუ არა თქვენი არჩევანის შეცვლა? სინამდვილეში ცდის პირთა 46%, ვინც ეს ვარიანტი წაიკითხა, ამბობს, რომ დაიცდის, სანამ დამატებით ინფორმაციას არ მიიღებს. რა ხდება? (როგორ გგონიათ, რატომ?) ჩვეულებრივ, თქვენ ელით, რომ ახალი ალტერნატივის დამატება შეამცირებს სხვა ალტერნატივის ხვედრით წილს. თუ მაგალითად, პოლიტიკურ არენაზე შემოდის მესამე კანდიდატი, სავარაუდოა, რომ იგი ხმების გარკვეულ რაოდენობას წაართმევს პირველ ორს; თუმცა, ამ შემთხვევაში მესამე შესაძლებლობის გაჩენა 12%-ით ზრდის ერთერთი პირველი არჩევანის ხვედრით წილს. რა ხდება?

გადაწყვეტილებისთვის თავის არიდება (ავერსია) (Decision aversion) – გადაწყვეტილების მიღებისაგან თავის არიდების ტენდენცია; რაც უფრო რთულია გადაწყვეტილების მიღება, მით მეტია მისგან განრიდების ალბათობა.

ასეთი შედეგი შესაძლებელია იმ შემთხვევაში, როცა ძნელია გადაწყვეტილების მიღება. როდესაც ცდის პირებს მიეწოდებოდათ პრობლემის ისეთი ვარიანტი, სადაც მათ დამატებით, დაბალხარისხიანი „სიდიპლეერის“ არჩევის შესაძლებლობა აქვთ, მონაწილეთა მხოლოდ 24% ამბობს, რომ დაიცდიან, სანამ ახალ ინფორმაციას არ მიიღებენ. ამ მაჩვენებლის შემცირება (და არა გაზრდა) იმით აიხსნება, რომ „სონის“ არჩევა ადვილია, თუმცა, არჩევანის გაკეთება „სონის“ შედარებით იაფფასიან მოდელსა და უმაღლესი ხარისხის „აივას“ შორის რთულია. უფრო მოსახერხებელია, გადავდოთ გადაწყვეტილების მიღება და დაველოდოთ ახალ ინფორმაციას.

მიუხედავად ინდივიდუალური განსხვავებებისა, ადამიანთა უმრავლესობისათვის დამახასიათებელია გადაწყვეტილების მიღების თავიდან აცილების საკმაოდ ძლიერი ტენდენცია, რაც განპირობებულია რამდენიმე ფსიქოლოგიური ფაქტორის ზემოქმედებით (Bettie et al., 1994):

- ადამიანებს არ უყვართ ისეთი გადაწყვეტილების მიღება, რომლის შედეგადაც ზოგს ექნება მეტი სასურველი კეთილდღეობა, ზოგს კი – ნაკლები;
- ადამიანებს შეუძლიათ, წინასწარ განჭვრიტონ, როგორ ინანებენ, თუ მათ მიერ გაკეთებული არჩევანი უფრო ცუდი აღმოჩნდება, ვიდრე ის, რომელიც მათ არ გააკეთეს;
- ადამიანებს არ სურთ, პასუხისმგებელნი იყვნენ იმ გადაწყვეტილებაზე, რომელსაც შეიძლება ცუდი შედეგი ჰქონდეს;
- ადამიანებს არ მოსწონთ გადაწყვეტილების მიღება სხვების მაგივრად.

იმ პირობების განსაზღვრის მიზნით, რომლებშიც ადამიანები *ეძებენ გადაწყვეტილებას,* შეგვიძლია ამ უკანასკნელი დებულების საპირისპიროს ფორმულირება. რამდენადაც ადამიანებს არ უყვართ გადაწყვეტილების მიღება, ისინი უკეთ გრძნობენ თავს, თუ ამას მათ მაგივრად სხვა გააკეთებს. ეს ყოველთვის უნდა გაითვალისწინოთ. შეეცადეთ, თვითონ გადაწყვიტოთ თქვენთვის მნიშვნელოვანი პრობლემები. ნუ დაარწმუნებთ საკუთარ თავს იმაში, რომ ძალიან რთული პრობლემის წინაშე დგახართ და არ შეგიძლიათ გადაწყვეტილების მიღება. ძირითადად იქონიეთ თქვენს კოგნიტურ პროცესებზე დამყარებული მსჯელობების იმედი და გამოიყენეთ ისინი შესაფერისი არჩევანის გასაკეთებლად!

ამ თავის დასაწყისში ჩვენ მოვიტანეთ ციტატა ელენ კელერის პუბლიკაციიდან – ,,აზრის დაბრუნებით განცდილი მღელვარება“; შემდეგ განვიხილეთ სხვადახსვა კოგნიტური პროცესი – მეტყველება, ვიზუალური შემეცნება, პრობლემის გადაჭრა, აზროვნება, მსჯელობა და გადწყვეტილების მიღება – და ვიმედოვნებთ, რომ თქვენ დაფიქრდებით იმ სიხარულზე, რომელსაც ეს უნარები განიჭებთ. შეეცადეთ, ისარგებლოთ ელენ კელერის გამოცდილებით და არ მოეპყროთ თქვენს შემეცნებით პროცესებს, როგორც თავისთავად არსებულს; იფიქრეთ თქვენი აზროვნების შესახებ, დაასაბუთეთ თქვენი არგუმენტები და ა.შ. თქვენ ასახავთ ადამიანური ყოფის არსს.

შეჯამება

მსჯელობაზე ჩატარებული გამოკვლევები გვიჩვენებს, რომ ადამიანები უფრო ხშირად ეყრდნობიან ევრისტიკულ და არა ფორმალურ ანალიზს. ევრისტიკის ხელმისაწვდომობა გულისხმობს, რომ ადამიანები აკეთებენ დასკვნას იმ ინფორმაციის საფუძველზე, რომელიც თავისუფლად მისაწვდომია მეხსიერებაში. ევრისტიკის რეპრეზენტატულობის მიხედვით, დასკვნა ემყარება ამა თუ იმ საგნის ან მოვლენის ამა თუ იმ კატეგორიის არსებითი ნიშნების განსაზღვრას. „ღუზის“ ევრისტიკის მიხედვით, ადამიანების მსჯელობის შეფასების დაზუსტება საწყისი სიდიდიდან გამომდინარე ხდება. კითხვის ფორმა გავლენას ახდენს გადაწყვეტილების მიღებაზე. მკვლევრები თვლიან, რომ გადაწყვეტილების სირთულე განაპირობებს გადაწყვეტილებისადმი ანტიპატიურ დამოკიდებულებას.

საკითხები

კოგნიციის შესწავლა

- კოგნიტურ ფსიქოლოგიაში მომუშავე სპეციალისტები შეისწავლიან ფსიქიკურ პროცესებს და სტრუქტურებს, რომლებიც საფუძვლად უდევს ადამიანის აღქმის, მეტყველების, აზროვნების, პრობლემის გადაჭრის, მსჯელობისა და გადაწყვეტილების მიღების უნარებს.
- იმ ფსიქიკური პროცესების გამოყოფის მიზნით, რომლებიც რთული ამოცანის შესრულებას უდევს საფუძვლად, მკვლევრები მიმართავენ რეაქციის დროის გაზომვას.

მეტყველება

- ადამიანებს შეუძლიათ აზრის გამოთქმა და ნათქვამის გაგება.
- გამონათქვამის შინაარსის განსაზღვრა ხდება აუდიტორიის გათვალისწინებით.
- მეტყველების შეცდომები ნათელს ჰფენს მეტყველების დაგეგმვის ბევრ პროცესს.
- გამონათქვამის შინაარსის გაგება – ორაზროვნების დაძლევა – ხდება კონტექსტის მიხედვით.
- მნიშვნელობის მეხსიერებაში შენახული რეპრეზენტაციები ეფუძნება პროპოზიციებს, ხოლო მათი შევსება ხდება დასკვნით (ვარაუდით).
- ენა, რომელზეც ადამიანები ლაპარაკობენ, შესაძლოა გავლენას ახდენდეს მათ აზროვნებაზე.

ვიზუალური კოგნიცია

- ვიზუალური რეპრეზენტაციები შესაძლოა გამოყენებულ იქნეს პროპოზიციული რეპრეზენტაციების შესავსებად.
- ვიზუალური რეპრეზენტაციები გარემოს ვიზუალური ასპექტების გააზრების საშუალებას გვაძლევს.
- ადამიანები ქმნიან ვიზუალურ რეპრეზენტაციებს, რომლებშიც გაერთიანებულია როგორც ვერბალური, ისე ვიზუალური ინფორმაცია.

პრობლემის გადაჭრა და აზროვნება

- ადამიანებმა უნდა განსაზღვრონ საწყისი მდგომარეობა, მიზანი და ის ოპერაციები, რომლებიც საშუალებას მისცემთ, საწყისი მდგომარეობიდან მიაღწიონ მიზანს.
- ლოგიკურ წესებზე დამყარებული წანამძღვრების საფუძველზე გაკეთებული დასკვნა დედუქციური აზროვნებაა.
- ინდუქციური აზროვნება გულისხმობს დასკვნის გაკეთებას ხდომილების ალბათობის გათვალისწინებით.

მსჯელობა და გადაწყვეტილების მიღება

- მსჯელობა და გადაწყვეტილების მიღება, ძირითადად, ეფუძნება ევრისტიკას, რომელიც ადამიანს გადაწყვეტილების სწრაფად მიღების საშუალებას აძლევს.
- მისაწვდომობის, რეპრეზენტატულობისა და „ღუზის ეფექტის“ არასწორმა გამოყენებამ შეიძლება შეცდომაში შეგვიყვანოს. გადაწყვეტილების მიღებაზე გავლენას ახდენს არჩევანის შესაძლო ვარიანტების ფორმირება.
- ფსიქოლოგიური ზემოქმედების გამო ადამიანები ავლენენ რთული გადაწყვეტილების მიღების განრიდების ტენდენციას.

ძირითადი საკითხები

ავტომატური პროცესები
აზროვნება
ალგორითმი
გადაწყვეტილების ავერსია
გადაწყვეტილების მიღება
დედუქციური აზროვნება
ევრისტიკა
ექსპრესიული მეტყველება
ვარაუდი
ინდუქციური აზროვნება
კოგნიტური პროცესები
კოგნიტური ფსიქოლოგია
კოგნიტური მეცნიერებები
კონტროლირებადი პროცესები
მისაწვდომობის ევრისტიკა
მსმენელის გათვალისწინება
მსჯელობა
პარალელური პროცესები
პრობლემის გადაჭრა
პრობლემური სიტუაცია
რეპრეზენტაციული ევრისტიკა
სერიული პროცესები
ფორმა
ფუნქციონალური რიგიდობა
ფსიქიკური განწყობა
ღუზის ევრისტიკა
შემეცნება
ხმამაღალი ფიქრის ოქმი
ავტომატური პროცესები
აზროვნება
ალგორითმი
გადაწყვეტილების ავერსია

ინტელექტი და ინტელექტის შეფასება

10



- რა არის შეფასება
  - შეფასების ისტორია
  - ფორმალური შეფასების ძირითადი ნიშნები
- ინტელექტის შეფასება
  - ინტელექტის ტესტების ისტორიული საფუძვლები
  - IQ ტესტები
- ფსიქოლოგია XXი საუკუნეში: შეფასება ინტერნეტით
- ინტელექტის თეორიები
  - ინტელექტის ფსიქომეტრიული თეორია
  - სტერნბერგის ინტელექტის ტრიარქიული თეორია
  - გარდნერის მრავლობითი ინტელექტი და ემოციური ინტელექტი
- ინტელექტის პოლიტიკა
  - ჯგუფური შედარებების ისტორია
  - მემკვიდრეობითობა და IQ
  - გარემო და IQ
  - კულტურა და IQ ტესტების ვალიდობა
- შემოქმედებითობა
  - კრეატულობის შეფასება და კავშირი ინტელექტთან
  - განსაკუთრებული კრეატულობა და შეშლილობა
- შეფასება და სახოგადოება
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

ადრე, ნაკლებად რთულ დროში, იმისათვის, რომ ხელობა გესწავლათ და საქმიანობა დაგეწყოთ, უცვლელი გზა შეგირდიდან ოსტატამდე უნდა გაგევლოთ. თქვენ ბუნებრივი პროცესის შედეგად გახდებოდით სანდო ხელოსანი და არ დაგჭირდებოდათ ნერვიულობა იმის გამო, რომ გამხდარიყავით „სერთიფიცირებული“ და ორი ნომერი ფანქრით შემოგეხაზათ პასუხები „ჭეშმარიტია“ ან „მცდარია“ ფსიქოლოგიური ტესტის პუნქტზე – „მე უპირატესობას ვანიჭებ მაღალ ქალებს“. არა, მჭედელი იმიტომ იყო მჭედელი, რომ უბრალოდ მჭედელი იყო; მედუქნე ვაჭრობდა, თვლების ოსტატი კი თვლებს ჭედავდა. დღევანდელ, სუპერრაციონალურ და პოსტინდუსტრიულ სამყაროში ჩვენ რიცხვებს უფრო ვენდობით, ვიდრე გამოცდილებას, ამიტომ ნებისმიერ შემოსავლიან სფეროში მუშაობისათვის – იქნება ეს იურისტი თუ ინტერიერის დიზაინერი, თქვენ შეიძლება ტესტის შესრულება დაგავალონ.

იმის დადგენის მიზნით, თუ ზუსტად რას მოითხოვენ დამქირავებლები და პროფესიული ორგანიზაციები თავიანთი თანამშრომლებისა და წევრებისგან და, სხვათა შორის, იმის დასადგენად, თუ რა სახის სამუშაოს შევეფერები მე ყველაზე მეტად, ოცდათერთმეტი სამსახურებრივი თუ პრაქტიკული ტესტი გავიარე. ტესტების კლასიფიკაცია მეტად მრავალფეროვანი იყო – ბარმენებისათვის, საფოსტო მანქანის მექანიკოსებისათვის, რადიოდიქტორებისათვის, სამოგზაურო აგენტებისათვის, გეოლოგებისათვის, საგარეო უწყებათა მოხელეთათვის და ფედერალური გამოძიების ბიუროს აგენტებისათვის.

ჩემი შედეგები ყოველთვის არ იყო დამაიმედებელი. მე თავი გავართვი მხოლოდ სამ ტესტს.

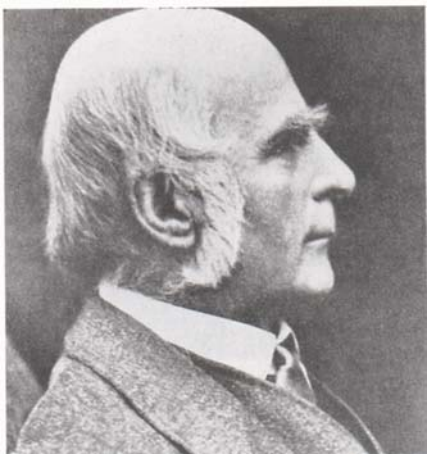
ნაწარმოებში, „თქვენ აღარასოდეს მოუვლით ძაღლებს ამ ქალაქში“, ესეისტი ჰენრი ალფორდი (Henry Alford, 1993) ზოგიერთ იმ ტესტსა და გამოცდას აღწერს, რომელიც მან შემოსავლიანი სამსახურის ძებნისას გაიარა. ნებისმიერისათვის, ვისაც დიდი გზა გაუვლია სამსახურის ძიებაში, მისთვის კარგად ნაცნობი იქნება ალფორდის მიერ აღწერილი იუმორისტული შემთხვევები. დამქირავებლები თითოეული კანდიდატის „შესაძლებლობის“ განსასაზღვრად სხვადასხვა ტესტს იყენებენ. ზოგჯერ ძალიან ძნელია ტესტსა და სამუშაოს შორის კავშირის დანახვა, თუმცა, თითქმის ყოველთვის არსებობენ ექსპერტები, რომლებიც არწმუნებენ კომპანიას, რომ ტესტი ზომავს რელევანტურ განსხვავებებს კანდიდატებს შორის.

თუ თქვენ აშშ-ში გაიზარდეთ, სავარაუდოა, რომ თქვენი „შესაძლებლობები“ ბევრად უფრო ადრე გაზომილიყო, ვიდრე სამსახურს დაიწყებდით – უმეტეს სკოლებში მასწავლებლები და ადმინისტრატორები თქვენი ცხოვრების ადრეულ პერიოდში ცდილობენ თქვენი *ინტელექტის* გაზომვას. ყველაზე ხშირად მიზანი იმის განსაზღვრაა, თუ საკლასო დავალებები რამდენად შეესაბამება მოსწავლეების ინტელექტუალურ შესაძლებლობებს, რაც მათ გარკვეულ მოთხოვნებს უყენებს, თუმცა, როგორც თქვენ, ალბათ, უკვე შენიშნეთ, ადამიანის ცხოვრებაზე ინტელექტის ტესტირების გავლენა საკლასო ოთახის ფარგლებს სცილდება.

ამ თავში ინტელექტის შეფასების საფუძვლებსა და გამოყენებას შევისწავლით. მიმოვიხილავთ იმ წვლილს, რომელიც ფსიქოლოგებმა ინტელექტის სფეროში ინდივიდუალური განსხვავებების გაგებაში შეიტანეს. ასევე, ვიმსჯელებთ აზრთა იმ სხვადასხვაობაზე, რომელიც აუცილებლად აღმოცენდება, როდესაც ადამიანები ამ განსხვავებების ახსნას

იწყებენ. ჩვენი ყურადღების ცენტრში იქნება, თუ როგორ მუშაობს ინტელექტის ტესტები, რა ხდის ნებისმიერ ტესტს ვარგისად და რატომ არის, რომ ისინი ყოველთვის არ ასრულებენ იმ საქმეს, რომლისთვისაც არიან განკუთვნილნი. დაბოლოს, დავასრულებთ პირადი ჩანაწერით, რომელშიც განვიხილავთ ფსიქოლოგიური შეფასების როლს საზოგადოებაში.

ჩვენს ფსიქოლოგიური შეფასების ზოგადი გამოყენების მოკლე მიმოხილვით დავიწყებთ.



რა არის შეფასება

ფსიქოლოგიური შეფასება გულისხმობს ინდივიდთა უნარების, ქცევებისა და პიროვნული მახასიათებლების შესაფასებლად ზუსტად დადგენილი პროცედურების გამოყენებას. ფსიქოლოგიური შეფასება ხშირად განიხილება, როგორც *ინდივიდუალური განსხვავებების* გაზომვა, რადგან შეფასებათა უმრავლესობა ადგენს, თუ რითი განსხვავდება, ან ემსგავსება ინდივიდი სხვებს მოცემული ნიშნის მიხედვით. ფსიქოლოგიური ტესტირების ძირითადი მახასიათებლების დეტალურ განხილვამდე მოკლედ მიმოვიხილოთ შეფასების ისტორია. ეს ისტორიული ექსკურსი დაგეხმარებათ, გაიგოთ შეფასების როგორც სარგებელი, ისე შეზღუდვები; ასევე, ხელს შეგიწყობთ, შეაფასოთ ამ საკითხის ირგვლივ არსებული ზოგიერთი დავა.

შეფასების ისტორია

შეფასებისთვის განკუთვნილი ფორმალური ტესტებისა და მეთოდიკების განვითარება შედარებით ახალი საქმეა დასავლურ ფსიქოლოგიაში, რომელიც ფართო ასპარეზზე მხოლოდ 1990-იანი წლების დასაწყისში გამოვიდა. თუმცა, დიდი ხნით ადრე, ვიდრე დასავლური ფსიქოლოგია დაიწყებდა ადამიანთა შესაფასებელი ტესტების გამოგონებას, შეფასების მეთოდები უკვე არსებობდა ანტიკურ ჩინეთში. ფაქტობრივად, ჩინეთში 4000 წლის წინ გამოიყენებოდა საკმაოდ დახვეწილი პროგრამა სახელმწიფო სამოქალაქო სამსახურში მისაღები მოხელეების ტესტირებისათვის. სახელმწიფო მოხელეებს თავიანთი კომპეტენტურობის გამოვლენა ყოველ მესამე წელს მოეთხოვებოდათ ზეპირ გამოცდაზე. ორი ათასი წლის შემდეგ, ჰანის დინასტიის დროს, წერითი ტესტები სახელმწიფო სამოქალაქო სამსახურში დაქირავებული მოხელეების კომპეტენტურობის გამოსავლენად გამოიყენებოდა ისეთ სფეროებში, როგორიცაა იურისპრუდენცია, სამხედრო საქმე, აგრონომია (ან სასოფლო-სამეურნეო საქმე) და გეოგრაფია. მინგის დინასტიის პერიოდში (ჩვ. წ. აღ-ით 1368-1664წწ.) სახელმწიფო მოხელეების შერჩევა სამსაფეხურიანი ობიექტური შერჩევის პროცედურაში მიღებული შედეგების საფუძველზე ხდებოდა. პირველ ეტაპზე გამოცდები ადგილობრივ დონეზე ტარდებოდა. იმ ადამიანების 4%, რომლებიც წარმატებით აბარებდნენ გამოცდებს, გამოცდის მეორე ეტაპზე გადადიოდნენ, ანუ ცხრა დღისა და ღამის განმავლობაში წერდნენ ნარკვევებს კლასიკურ ნაწარმოებებზე. მხოლოდ 5%-ს იმათგან, ვინც აბარებდა ამ გამოცდას, უფლება ეძლეოდა, გასულიყო ტესტირების საბოლოო ეტაპზე, რომელიც ქვეყნის დედაქალაქში ტარდებოდა.

1800-იანი წლების დასაწყისში ჩინეთში არსებული შერჩევის პროცედურას ბრიტანელი დიპლომატები და მისიონერები აკვირდებოდნენ და აღწერდნენ. ძალიან მალე ბრიტანეთში, მოგვიანებით კი ამერიკაში, სახელმწიფო სამოქალაქო სამსახურის პერსონალის შერჩევისათვის დანერგილ იქნა ჩინური სისტემის მოდიფიცირებული ვერსიები (Wiggins,1973).

ინტელექტის ტესტირების განვითარების ისტორიაში ერთ-ერთი მთავარი ადგილი უჭირავს ინგლისელ

ფსიქოლოგიური შეფასება (Psychological assessment) – ინდივიდთა უნარების, ქცევისა და პიროვნული მახასიათებლების შესაფასებლად არსებული განსაზღვრული პროცედურები.

არისტოკრატს, **სერ ფრენსის გალტონს** (Sir Francis Galton). მისი წიგნი „გენიოსობის მემკვიდრეობითობა“ 1869 წელს გამოქვეყნდა, რომელმაც მნიშვნელოვანი გავლენა მოახდინა ტესტირების მეთოდების, თეორიებისა და პრაქტიკის შემდგომ განვითარებაზე. გალტონი, რომელიც ჩარლზ დარვინის ნათესავი იყო, ადამიანის ქცევის შესწავლისას მისი ევოლუციის თეორიის გამოყენებას ცდილობდა. მას აინტერესებდა, თუ როგორ და რატომ განსხვავდებიან ადამიანები ერთმანეთისაგან მათთვის დამახასიათებელი უნარების მიხედვით; აგრეთვე, აკვირვებდა ის, რომ ზოგიერთი ადამიანი ნიჭიერი და წარმატებული იყო, როგორც თვითონ, ხოლო ზოგიერთი კი – არა.

გალტონი იყო პირველი, რომელმაც წამოაყენა ოთხი მნიშვნელოვანი იდეა ინტელექტის შეფასების შესახებ. პირველის მიხედვით ინტელექტის მიხედვით განსხვავება რაოდენობრივია და ინტელექტის ხარისხის ტერმინებით აღიწერება. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მათ შორის განსხვავების დასაფიქსირებლად რაოდენობრივი მნიშვნელობები შეიძლება მიენიჭოს ადამიანების ინტელექტის დონეებს. მეორე, ადამიანებს შორის ინტელექტის მიხედვით განსხვავებები *ზარის ფორმის მრუდს,* ანუ ნორმალურ განაწილებას ქმნის. ზარის ფორმის მრუდზე ადამიანთა უმრავლესობის მაჩვენებელი განაწილების შუა ნაწილში გროვდება და მხოლოდ მცირე ნაწილია მოთავსებული განაწილების უკიდურეს – გენიოსობის და მენტალური დეფიციტის აღმნიშვნელ – წერტილებთან ახლოს (ზარის ფორმის მრუდს მოგვიანებით დავუბრუნდებით). მესამე, ინტელექტის, ანუ გონებრივი უნარების გაზომვა შესაძლებელია ობიექტური ტესტებით, რომელთა თითოეულ კითხვას მხოლოდ ერთი სწორი პასუხი აქვს. მეოთხე, ტესტის ორი ჯგუფის მაჩვენებლებს შორის არსებული მიმართების ზუსტად განსაზღვრა შეიძლება სტატისტიკური პროცედურით, რომელსაც გალტონმა *კორელაცია* უწოდა და რომელიც დღესდღეობით *კორელაციის* სახელითაა ცნობილი.

სამწუხაროდ, გალტონის მრავალი იდეა მნიშვნელოვანი კამათის საგნად იქცა. მაგალითად, მას მიაჩნდა, რომ გენიოსობა მემკვიდრეობით გადაეცემოდა. მისი აზრით, ტალანტი, ან „სიდიადე“ მემკვიდრეობითია, ხოლო აღზრდას მინიმალური გავლენა აქვს ინტელექტზე. მისი აზრით, ინტელექტი დარვინისეულ სახეობათა შეგუებასთან და, გარკვეულწილად, მორალურ ღირებულებებთან არის დაკავშირებული. გალტონი ცდილობდა საზოგადოებრივი პოლიტიკა გენეტიკურად „უარესი“ (ინფერიორული) და „საუკეთესო“ (სუპერიორული) ადამიანის ცნებაზე დაეფუძნებინა. მან ჩამოაყალიბა *ევგენიკური* მოძრაობა, რომელიც, ევოლუციური თეორიის გამოყენებით, ადამიანთა მოდგმის გაუმჯობესებას უჭერდა მხარს და დადებითად იყო განწყობილი ბიოლოგიურად სუპერიორული ადამიანების გამრავლებისა და ინფერიორული ადამიანების მხრიდან შთამომავლობაზე უარის თქმისადმი. გალტონი წერდა: „არსებობს მოსაზრება, ხშირ შემთხვევაში საკმაოდ უსაფუძვლო, ინფერიორული რასის თანდათანობით გადაშენდების იდეის გაუმართლებლობის შესახებ“ (Galton, 1883/1907, გვ. 200).

ეს საკამათო მოსაზრებები მოგვიანებით იმ ადამიანებმაც გამოთქვეს, რომლებიც თვლიდნენ, რომ ინტელექტუალური (სუპერიორული) რასა ნაკლებად ინტელექტუალების (ინფერიორების) ხარჯზე უნდა გამრავლდეს. ამ იდეების დამცველთა შორის იყვნენ ამერიკელი ფსიქოლოგები გოდარდი (Goddard) და ტერმენი (Terman), რომელთა თეორიებსაც მოგვიანებით განვიხილავთ. ასევე, ვისაუბრებთ ნაცისტი დიქტატორის, ადოლფ ჰიტლერის თეორიის შესახებაც. გარდა ამისა, ამ თავში ვნახავთ, რომ ეს ელიტარული იდეები დღესაც აქტუალურია.

სერ ფრენსის გალტონმა საფუძველი ჩაუყარა ინტელექტის თანამედროვე შეფასებას. ახლა განვიხილოთ ფორმალური შეფასებისათვის დამახასიათებელი თავისებურებები.

ფორმალური შეფასების ძირითადი ნიშნები

ფორმალური შეფასების პროცედურა, რომელიც გულისხმობს ინდივიდების კლასიფიკაციას, ან მათ შერჩევას, სამ მოთხოვნას უნდა აკმაყოფილებდეს. შეფასების ინსტრუმენტი უნდა იყოს (1) სანდო, (2) ვალიდური და (3) სტანდარტიზირებული. თუ შეფასების ინსტრუმენტი ამ მოთხოვნებს არ აკმაყოფილებს, მაშინ მიღებული შედეგები სანდო არ იქნება. მიუხედავად იმისა, რომ წინამდებარე თავი ინტელექტის შეფასებას შეეხება, ფორმალური შეფასების ქვემოთ აღწერილი პროცედურა ყველა სახის ფსიქოლოგიური ტესტირების დროს გამოი-

ფორმალური შეფასება (Formal assessment) – სისტემატური პროცედურები და გაზომვები, რომელიც გავარჯიშებული პროფესიონალების მიერ გამოიყენება ინდივიდების ფუნქციონირების, უნარების, ქცევების (ჩვევების) ან ფსიქიკური მდგომარეობის შესასწავლად.



ყენება. იმისათვის, რომ ამ პრინციპების ფართო გამოყენება გასაგები გახდეს, განვიხილავთ მაგალითებს როგორც ინტელექტის ტესტირებიდან, ისე – ფსიქოლოგიური შეფასების სხვა სფეროებიდან.

სანდოობა

სანდოობა გვიჩვენებს, ესა თუ ის შეფასების ინსტრუმენტი რამდენად იძლევა სანდო მონაცემებს. თუ დილით აბაზანაში სამჯერ აიწონებით და სასაწორი სამჯერვე სხვადასხვა შედეგს გიჩვენებთ, იფიქრებთ, რომ ის არ მუშაობს. თქვენ შეგიძლიათ თქვათ, რომ ის არ არის სანდო, ვინაიდან ვერ იღებთ მყარ მაჩვენებელს; თუ აწონვებს შორის კარგად დანაყრდებით, მაშინ, ბუნებრივია, აღარ გექნებათ მოლოდინი იმისა, რომ სასწორი ერთსა და იმავე წონას აჩვენებს. გაზომვის მეთოდები მხოლოდ იმ შემთხვევაში შეიძლება ჩაითვალოს სანდოდ ან არასანდოდ, თუ უცვლელი დარჩება გასაზომი სიდიდე.

ტესტის სანდოობის დასადგენად აუცილებელია **ტესტ-რეტესტული სანდოობის** განსაზღვრა. ეს არის კორელაცია ზომა, რომელიც არსებობს ერთსა და იმავე ცდის პირზე, ერთი და იგივე ტესტის სხვადასხვა დროს ჩატარების შედეგად მიღებულ მაჩვენებლებს შორის. სრულიად სანდო ტესტის კორელაციის კოეფიციენტია +1.00, რაც ნიშნავს იმას, რომ ორივე შემთხვევაში ერთნაირ მაჩვენებლებს ვიღებთ. თუ ცდის პირებმა პირველი ტესტირებისას მიიღეს ყველაზე მაღალი, ან დაბალი ქულები, მაშინ იგივეს მიიღებენ მეორე ტესტირების შედეგადაც. სრულიად არასანდო ტესტის მაჩვენებლებს შორის კორელაციის კოეფიციენტი 0.00-ის ტოლია, რაც ნიშნავს იმას, რომ არანაირი ურთიერთკავშირი არ არსებობს პირველი და მეორე ტესტირების მაჩვენებლებს შორის. ასეთ შემთხვევაში, თუ ცდის პირმა პირველად უმაღლესი ქულები მიიღო, მეორედ შეიძლება სრულიად განსხვავებული შედეგი აჩვენოს. კორელაციის კოეფიციენტის ზრდასთან (იდეალურ +1.00-თან მიახლოებასთან) ერთად ტესტის სანდოობაც იზრდება.

სანდოობის შეფასების კიდევ ორი გზა არსებობს. პირველი, ერთი და იმავე ტესტის ნაცვლად ცდის პირს ტესტის ურთიერთშემცვლელ, **პარალელურ ფორმებს** აძლევენ. პარალელური ფორმების გამოყენება ამცირებს ამოცანების დამახსოვრების გავლენის შესაძლებლობასა და ინდივიდის სურვილს, თანამიმდევრული ჩანდეს ერთი ტესტიდან მეორეზე გადასვლისას. სანდოობის მეორე საზომი **შინაგანი შეთანხმებულობაა**, რომელიც ერთი და იგივე ტესტის პასუხების შესაბამისობას გულისხმობს. მაგალითად, შეგვიძლია ერთმანეთს შევადაროთ ლუწი და კენტი დავალებების შესრულების შედეგად მიღებული ქულები. სანდო ტესტის თითოეული ნაწილისათვის ერთნაირი ქულები მიიღება. ამ შემთხვევაში შეიძლება ითქვას, რომ ტესტი შინაგანი შეთანხმებულობის მაღალი დონით ხასიათდება, რაც **შუაში გახლეჩვის სანდოობის** მეთოდით მიიღწევა.

უმეტეს შემთხვევაში სანდო უნდა იყოს არა მარტო თავისდათავად საზომი ინსტრუმენტი, არამედ ამ ინსტრუმენტის გამოყენების მეთოდებიც. დავუშვათ,

- **სანდოობა** (Reliability) – ხარისხი, რომელიც უზრუნველყოფს ერთნაირ ქულებს ტესტის ნებისმიერ დროს გამოყენებისას, ინსტრუმენტის მიერ ქულების სტაბილურობას ან კონსისტენტურობას.
- **ტესტ-რეტესტული სანდოობა** (Test-retest reliability) – ერთი და იგივე ცდის პირზე ერთი და იგივე ტესტის სხვადასხვა დროს ჩატარების შედეგად მიღებულ ქულებს შორის არსებული კორელაციის საზომი.
- **პარალელური ფორმები** (Parallel forms) – ტესტის სხვადასხვა ვერსიის გამოყენება ტესტის სანდოობის შესაფასებლად; ფორმების შეცვლა ამცირებს პირდაპირი გამოყენების, დამახსოვრების ეფექტს ან ინდივიდის სურვილს, გამოავლინოს კონსისტენტურობა ერთი და იგივე ამოცანის მიმართ.
- **შინაგანი შეთანხმებულობა** (Internal consistency) – სანდოობის საზომი. ტესტის სხვადასხვა ნაწილების, როგორიცაა კენტი და ლუწი პუნქტები, შესრულებაში მიღებული ქულების მსგავსების ხარისხი.
- **შუაში გახლეჩვის სანდოობა** (Split-half consistency) – ტესტის ეკვივალენტური ნახევრების შესრულებაში მიღებული ქულების შედარება.



მკვლევრებს საკლასო ოთახში ბავშვების დაკვირვება სურდათ მათი აგრესიული თამაშის დონის შესაფასებლად. ამისათვის მათ შეიძლება შეექმნათ კოდირებული სქემა, რომელიც სათანადო განსხვავების დადგენის საშუალებას მისცემდა. ეს სქემა მაშინ იქნებოდა სანდო, თუ იგივე ბავშვებზე სხვები აწარმოებდნენ დაკვირვებას და იგივე შეფასებას მისცემდნენ. სწორედ ამიტომ აუცილებელია იმ ადამიანების მომზადება, რომელთაც შემდგომში ფსიქოლოგიური შეფასების განხორციელება მოუწევთ. ისინი აუცილებლად უნდა ფლობდნენ სათანადო ფორმით განსხვავების დადგენის სისტემების გამოყენების უნარებს.

ვალიდობა

ტესტის **ვალიდობა** არის ის, თუ რა ხარისხით ზომავს ტესტი იმას, რისი გაზომვაც სურს ექსპერტს. ინტელექტის ვალიდური ტესტი ზომავს ამ მახასიათებელს და შესრულების წინასწარმეტყველების საშუალებას იძლევა იმ სიტუაციებში, რომელშიც მნიშვნელოვან როლს ინტელექტი ასრულებს. კრეატულობის ვალიდური საზომით მიღებული ქულები რეალურ კრეატულობას გვიჩვენებს და არა ხატვის უნარს ან გუნება-განწყობილებას. ზოგადად, ვალიდობა ასახავს ტესტის მიერ იმ ქცევებისა თუ შედეგების ზუსტი პროგნოზირების შესაძლებლობას, რომელიც დაკავშირებულია ტესტის მიზანთან, ან მის ფორმასთან. არსებობს ვალიდობის სამი ძირითადი ტიპი: თვალსაჩინო ვალიდობა, ვალიდობა კრიტერიუმის მიხედვით და კონსტრუქტული ვალიდობა.

ვალიდობის პირველი ტიპი ტესტის შინაარსს ეყრდნობა. თუ ტესტის ამოცანები უშუალოდ უკავშირდება ინტერესის საგანს, მაშინ ტესტს გააჩნია **თვალსაჩინო ვალიდობა**. ასეთ ტესტებში ძალიან პირდაპირ და მარტივად არის მოცემული ის კითხვები, რომლებიც მათ შემქმნელებს აინტერესებდათ. მაგალითად, რამდენად აღელვებული ხართ? ხართ თუ არა კრეატული? ადამიანისგან, რომელიც ტესტირებაში მონაწილეობს, ელიან, რომ ის ძალზე ზუსტად და პატიოსნად უპასუხებს ტესტში დასმულ შეკითხვებს. სამწუხაროდ, თვალსაჩინო ვალიდობა ხშირად არ არის საკმარისი ზუსტი გაზომვისთვის. პირველი რიგში, ადამიანები შეიძლება არაზუსტად აღიქვამდნენ საკუთარ თავს, ან შეიძლება არ იცოდნენ, სხვებთან შედარებისას როგორ შეაფასონ საკუთარი თავი. მეორე, როდესაც ტესტი საკმაოდ ზუსტად ზომავს ამა თუ იმ მახასიათებელს, ის შემსრულებლებს მათთვის სასურველი შთაბეჭდილების მოხდენის საშუალებას აძლევს. განვიხილოთ ფსიქიკური პრობლემების მქონე ჰოსპიტალიზირებული პაციენტების კლასიკური შემთხვევა, რომელთაც არ სურდათ კლინიკის ნაცნობი, მოწესრიგებული გარემოდან წასვლა.

საიდან ვიცით

პაციენტები მანიპულირებენ ფსიქიატრების შეფასებებით

ფსიქიატრიული კლინიკის პერსონალი შიზოფრენიით დიდი ხნის განმავლობაში დაავადებულ პაციენტებს ეკითხებოდა, რამდენად მძიმე იყო მათი მდგომარეობა. როდესაც მათ ეკითხებოდნენ, იყვნენ თუ არა ისინი იმდენად კარგად, რომ საერთო პალატაში გადაეყვანათ, პაციენტები, ძირითადად, დადებით შეფასებას იძლეოდნენ. თუმცა, როდესაც ინტერვიუ სტაციონარიდან გაწერისთვის მზაობის შეფასებას ისახავდა მიზნად, მაშინ მათი პასუხი უარყოფითი იყო,

ვალიდობა (Validity) – გვიჩვენებს, თუ რამდენად ზომავს ტესტი იმას, რის გასაზომადაც იყო მიწოდებული.

თვალსაჩინო ვალიდობა (Face validity) – ხარისხი, თუ რამდენად არის ტესტის ამოცანები უშუალოდ დაკავშირებული გასაზომ ცვლადთან

ვალიდობა კრიტერიუმის მიხედვით (Criterion valigity) – ხარისხი, თუ რამდენად შეესაბამება განსაზღვრული კრიტერიუმის მიხედვით მიღებული ტესტის შედეგები შესაფასებელი მახასიათებლის ზოგიერთ სხვა კრიტერიუმს.

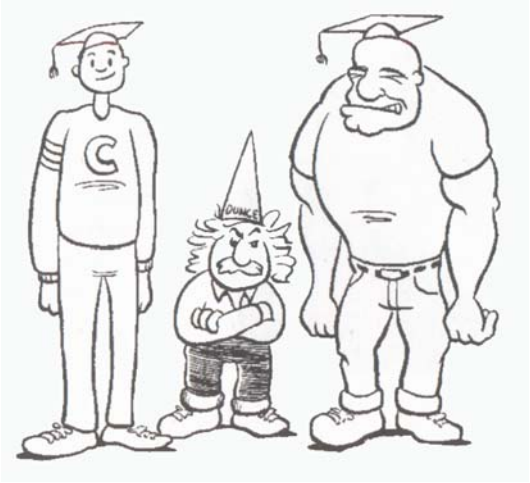
ვინაიდან მათ არ სურდათ წასვლა. იმ ფსიქიატრებმა, რომლებიც პაციენტების ინტერვიუს შედეგებს აჯამებდნენ, არაფერი იცოდნენ ინტერვიუს მიზნის ექსპერიმენტული ვარიაციის შესახებ, ამიტომ იმ პაციენტების მდგომარეობას უფრო მძიმედ აფასებდნენ, რომლებიც უფრო ნეგატიურ შეფასებას იძლეოდნენ და ამით მათ სტაციონარიდან გაშვებაზე უარს ამბობდნენ. ამრიგად, პაციენტებმა შეფასების სასურველი შედეგი მიიღეს. ფსიქიატრების შეფასებაზე შეიძლება იმ მოსაზრებამაც იმოქმედა, რომ, თუ ვინმეს ფსიქიატრიულ კლინიკაში სურდა დარჩენა, მაშინ მისი მდგომარეობა მძიმე უნდა ყოფილიყო (Braginsky & Braginsky,1967).

ამ მაგალითიდან ჩანს, რომ ტესტის შემქმნელები არ უნდა დაეყრდნონ მხოლოდ თვალსაჩინო ვალიდობის მქონე საზომს. ახლა განვიხილოთ ვალიდობის სხვა ტიპები, რომლებიც შესაძლებელს ხდიან ზოგიერთი შეზღუდვის დაძლევას.

ტესტის **კრიტერიუმის მიხედვით ვალიდობის** (ცნობილია, ასევე, როგორც **პროგნოსტული ვალიდობა**) მისაღწევად ფსიქოლოგები ერთმანეთს ადარებენ ცდის პირების მიერ ერთ ტესტში მიღებულ ქულებსა და სხვა (იმავე პარამეტრთან დაკავშირებული) სტანდარტის ან *კრიტერიუმის* მიხედვით მიღებულ ქულებს. მაგალითად, თუ ტესტის მიზანია კოლეჯში წარმატებულობის პროგნოზირება, მაშინ კოლეჯის მიღებული ნიშნები შესაბამისი კრიტერიუმი იქნება. თუ ტესტის ქულები კორელირებს კოლეჯის ნიშნებთან, მაშინ ტესტი ვალიდურია კრიტერიუმის მიხედვით. ტესტის ავტორების ძირითადი ამოცანა შესაბამისი გაზომვადი კრიტერიუმის პოვნაა. თუ ერთხელ უკვე ნაჩვენებია შეფასების ინსტრუმენტის კრიტერიუმის მიხედვით ვალიდობა, მაშინ მკვლევრები სანდოდ მიიჩნევენ მას და კიდევ გამოიყენებენ შემდგომი პროგნოზირებისათვის. სწორედ ამ ლოგიკით ითხოვს კოლეჯის მიმღები კომისია SAT-ის ქულებს. წარსულში SAT-ის ქულები დადებითად კორელირებდა კოლეჯში სწავლის ზოგიერთ ასპექტთან, ამიტომ ადმინისტრაციას მათზე დაყრდნობით კოლეჯში თქვენი მომავალი კარიერის პროგნოზირება შეეძლო.

პირობები, რომელშიც ტესტი ვალიდურია, შეიძლება ძალზე სპეციფიკური იყოს, ამიტომ ყოველთვის საჭიროა ტესტის მიმართ დაისვას კითხვა: „რისთვის არის ის მოწოდებული, რისთვისაა ვალიდური?“ თუ გვეცოდინება, კიდევ რომელ კრიტერიუმებთან კორელირებს ან არ კორელირებს მოცემული ტესტი, მაშინ რაიმე ახლის დანახვას შევძლებთ კრიტერიუმებში, მათი აგების კონცეფციებსა თუ ადამიანის ქცევის სირთულეში. ვთქვათ, ქმნით ტესტს სამედიცინო ფაკულტეტის სტუდენტების სტრესთან გამკლავების უნარის გასაზომად; შემდეგ აღმოაჩენთ, რომ ამ ტესტში მიღებული ქულები კორელირებს სტუდენტების მიერ მეცადინეობის პროცესში წარმოქმნილი სტრესული სიტუაციების დაძლევის უნართან. ამასთან, ვარაუდობდით, რომ ტესტი, ასევე, კორელაციაში იქნება იმ სტრესული სიტუაციების დაძლევის უნართან, რომელთა გადალახვაც უწევთ სტუდენტებს გადაუდებელი სამედიცინო დახმარების სამსახურში მუშაობისას, თუმცა ეს ვარაუდი არ დაგიდასტურდათ. ვინაიდან ნაწილობრივ განისაზღვრა ტესტის ვალიდობა, რაღაც ახალიც შეიტყვეთ თქვენ ტესტის შესახებ: (ა) რა პირობებშია ის ვალიდური და (ბ) მისი აგების კონცეფციის შესახებ – სხვადასხვა კატეგორიის სტრესორს განსხვავებულ შედეგებამდე მივყავართ. ამის შემდეგ ტესტის კორექტირებას აკეთებთ ისე, რომ მასში ითვალისწინებთ გადაუდებელი სამედიცინო დახმარების სამსახურში მუშაობისთვის სპეციფიკურ სტრესორებს.

დაფიქრდით იმ კავშირის შესახებ, რომელიც სანდოობასა და ვალიდობას შორის არსებობს. სანდოობა იზომება იმით, თუ რამდენად კორელირებს ტესტი საკუთარ თავთან (სხვადასხვა დროს გამოყენებისას), ხოლო ვალიდობა – იმით, თუ რა ხარისხით კორელირებს ტესტი რაიმე გარეგან ფაქტორთან (სხვა ტესტი, ქცევითი კრიტერიუმი ან ექსპერტის შეფასება). ჩვეულებრივ, თუ ტესტი არ არის სანდო, ის არც ვალიდურია, რადგან თუ ტესტი ვერ წინასწარმეტყველებს საკუთარი თავის შესახებ, ის ვერ იწინასწარმეტყველებს ვერაფერს სხვას. მაგალითად, თუ თქვენ კლასში ერთ დღეს აგრესიულობის ტესტი ჩატარდა და მიღებული ქულები არ აღმოჩნდა კორელაციაში მეორე დღეს ჩატარებული პარალელური ფორმის ქულებთან (არასანდოობის მაგალითი), ნაკლებად სავარაუდოა, რომ რომელიმე დღეს მიღებული შედეგების მიხედვით ითქვას, თუ რომელი სტუდენტი ჩხუბობდა ან კამათობდა ყველაზე ხშირად გასულ კვირას. ბოლოს და ბოლოს ამ ორი ტესტის ქულებზე დაყრდნობით ერთნაირ წინასწარმეტყველებასაც კი ვერ გავაკეთებდით! მეორეს მხრივ, სავსებით შესაძლებელია, რომ ტესტი იყოს სანდო, მაგრამ – არავალიდური. მაგალითად, თუ ინტელექტის საზომად მოზრდილი ადამიანის სიმაღლის გამოყენებას გადავწყვეტთ, ალბათ, იოლად მიხვდებ-



ით, რატომ შეიძლება, რომ ეს საზომი იყოს სანდო, მაგრამ არავალიდური.

ნორმები და სტანდარტიზაცია

ამრიგად, გვაქვს სანდო და ვალიდური ტესტი, მაგრამ სხვადასხვა ტესტის შედეგების ინტერპრეტაციისათვის ისევ გვჭირდება *ნორმები*. მაგალითად, დეპრესიულობის ხარისხის გამოვლენისთვის მოწოდებულ ტესტში 18 ქულა მიიღეთ. როგორც ფიქრობთ, რას ნიშნავს ეს? რამდენად დეპრესიული ხართ – მსუბუქად, საშუალოდ თუ საერთოდ არ ხართ დეპრესიული? მიღებული შედეგის მნიშვნელობის გასაგებად, ის სხვა სტუდენტების ტიპურ ქულებს, ანუ სტატისტიკურ **ნორმებს** უნდა შედარდეს. ტესტის ნორმები საჭიროა იმისათვის, რომ გაიგოთ, ჩვეულებრივ, რა დიაპაზონში ნაწილდება თქვენი ასაკისა და სქესის სტუდენტების მიერ მიღებული ქულები და როგორია მათი გასაშუალოებული ქულა. ეს შექმნის კონტექტს, რომელშიც შესაძლებელი იქნება თქვენი დეპრესიულობის ხარისხის ინტერპრეტირება.

თუ თქვენ უნარების ტესტი გაგიკეთებიათ, ტესტის ნორმებსაც ნახავდით. ტესტის ნორმები გიჩვენებთ, თუ რამდენად შეესაბამება თქვენი ქულები სხვების ქულებს და გეხმარებათ იმის დადგენაში, თუ რამდენად ახლოსაა თქვენი შედეგი *ნორმატიული პოპულაციის* შედეგთან. ინდივიდის ქულების ინტერპრეტაციისათვის ყველაზე გამოსადეგია ჯგუფის ნორმების ცოდნა, როდესაც შესადარებელი ჯგუფი ტესტირებული ინდივიდების ისეთი ძირითადი თვისებებით ხასიათდება, როგორიცაა: ასაკი, სოციალური კლასი, კულტურა და გამოცდილება.

იმისათვის, რომ ნორმებს აზრი ჰქონდეს, საჭიროა, რომ ერთი და იგივე ტესტი ყველა ცდის პირმა ერთნაირ, სტანდარტიზირებულ პირობებში შეასრულოს. **სტანდარტიზაცია** არის ტესტირების მეთოდიკის ერთნაირად, ერთნაირ პირობებში გამოყენება ყველა ცდის პირის მიმართ. სტანდარტიზაციის აუცილებლობა ძალზე თვალსაჩინოა, მაგრამ პრაქტიკაში მისი დაცვა ყოველთვის არ ხერხდება. ზოგს მეტი დრო ეძლევა, ზოგს – უფრო ნათელი და დეტალური ინსტრუქცია; ზოგს აქვს შეკითხვის დასმის უფლება ანდა მეტად მოტივირებულები არიან დავალების უკეთ შესრულებისთვის. განვიხილოთ ერთ-ერთი ჩვენგანის გამოცდილება:

> *იელის უნივერსიტეტის მაგისტრატურაში სწავლისას საშუალო სკოლის მოსწავლეებში გამოცდებთან დაკავშირებული შფოთვის დონის გასაზომად სკალას ვიყენებდი. ტესტირების დაწყებამდე ერთ-ერთმა მასწავლებელმა თავის მოსწავლეებს უთხრა: „თქვენ ეს მშვენიერი მამაკაცი ახალ თამაშს გეთამაშებათ, რომელიც კითხვების დასმას გულისხმობს. ეს თამაში ჩვენ გაგვამხიარულებს“. მეორე მასწავლებელმა კი თავის მოსწავლეებს ასე მიმართა: „იელის უნივერსიტეტიდან მოსული ეს ფსიქოლოგი აპირებს ტესტის ჩატარებას იმ მიზნით, რომ გაიგოს, თუ რას ფიქრობთ იმედი მაქვს, კარგად შეასრულებთ და აჩვენებთ, თუ რამდენად კარგია ჩვენი კლასი“ (Zimbardo, personal communication, 1958).*

შეძლებდით ამ ორი კლასის ბავშვების ქულების პირდაპირ შედარებას, რომელიც ერთი ტესტით იქნა მიღებული? ამ კითხვაზე პასუხი უარყოფითია, ვინაიდან ტესტი არ გამოიყენეს სტანდარტიზირებული ფორმით. ამ შემთხვევაში მეორე კლასის ბავშვების

ნორმები (Norms) – სტანდარტიზირებულია ინდივიდების დიდი ჯგუფების გაზომვის საფუძველზე. ნორმები საჭიროა იმისათვის, რომ შევადაროთ ინდივიდისა და ამა თუ იმ განსაზღვრული ჯგუფის ნორმები.

სტანდარტიზაცია (Stanradtization) – ტესტირების ერთნაირი პროცედურების ნაკრები თითოეული ცდის პირისათვის, იქნება ეს ინტერვიუ, ექსპერიმენტი თუ მონაცემების რეგისტრაცია.

ქულები გამოცდებთან დაკავშირებული შფოთვის ტესტში უფრო მაღალი იყო (ალბათ, ეს სრულიად არ გიკვირთ). როდესაც შეფასების პროცედურებში ნათლად არ არის მოცემული მითითებები ტესტის ჩატარებისა და მიღებული ქულების დათვლის გზა, მაშინ გაძნელდება ტესტის შედეგების მნიშვნელობების ინტერპრეტაცია ან იმაზე საუბარი, თუ რა მიმართებაშია ეს შედეგები ნებისმიერ ნორმატიულ შედეგებთან.

ახლა განვიხილეთ ზოგიერთი იმ საკითხთაგანი, რომელიც აღელვებთ მკვლევრებს, როდესაც ისინი ქმნიან ტესტს და ცდილობენ განსაზღვრონ სინამდვილეში ზომავს თუ არა ტესტი იმას, რისი გაზომვაც სურთ. ისინი დარწმუნებულები უნდა იყვნენ ტესტის სანდოობასა და ვალიდობაში; მათ, ასევე, უნდა დაადგინონ ტესტირების სტანდარტული პირობები, მხოლოდ ამის შედეგად მიღებულ ნორმებს აქვს აზრი. ნებისმიერი ტესტის ქულები უნდა შეფასდეს სანდოობისა და ვალიდობის ტერმინებით. ასევე, უნდა შეფასდეს შესრულების ნორმები და სტანდარტიზაციის პირობები, რომელშიც ტესტი ჩატარდა.

ახლა მზად ვართ, რომ დავუბრუნდეთ ინტელექტის გაზომვას.

შეჯამება

ფსიქოლოგიური შეფასება ფოკუსირებულია ინდივიდუალურ განსხვავებებზე, ასევე, იმის შესწავლაზე, თუ რითი განსხვავდება ან ჰგავს ერთი ინდივიდი სხვებს. შეფასების ფორმები ანტიკურ ჩინეთში შეიქმნა. დასავლურ სამყაროში პირველად ფრენსის გალტონმა შექმნა და გამოიყენა თეორია ინტელექტის ტესტირების შესახებ. სამწუხაროდ, მასვე ეკუთვნის მითი ბიოლოგიურად „საუკეთესო“ (სუპერიორული) და „უარესი“ (ინფერიორული) ადამიანების შესახებ.

ტესტები გამოყენებადია, თუ: (ა) ისინი ვალიდურია, ანუ სხვადასხვა დროს ამ ტესტის შესრულებისას ერთი და იგივე ადამიანი ერთსა და იმავე ქულებს იღებს და (ბ) იძლევა სანდო, ზუსტ ინფორმაციას იმ კონსტრუქტის შესახებ, რის გასაზომადაც შეიქმნა. ასევე, მნიშვნელოვანია, რომ ტესტის ჩატარების პროცედურა იყოს სტანდარტიზირებული და მიღებული ქულები შედარდეს შესაბამისი პოპულაციის ნორმას.

ინტელექტის შეფასება

რამდენად გონიერი ხართ თქვენ ან თქვენი მეგობრები? ამ კითხვაზე პასუხის გაცემა **ინტელექტის** განსაზღვრით უნდა დაიწყოთ. ეს ადვილი ამოცანა არ არის, მაგრამ ინტელექტის მკვლევართა 52-კაციანი ჯგუფი მაინც შეთანხმდა ასეთ ზოგად განსაზღვრებაზე: „ინტელექტი არის ძალზე ზოგადი გონებრივი შესაძლებლობა, რომელიც, სხვა კომპონენტებთან ერთად, მოიცავს ლოგიკური მსჯელობის, დაგეგმვის, პრობლემათა გადაჭრის, აბსტრაქტული აზროვნების, რთული იდეების წვდომის, სწრაფად დასწავლისა და გამოცდილების მიღების უნარს“ (Gottfredson,1997a, გვ.13). შესაძლებლობების ამ ფართო სპექტრს თუ გავითვალისწინებთ, მაშინვე ნათელი გახდება, რატომ არის ინტელექტის გაზომვა კამათის საგანი. ის, თუ როგორ ახდენენ თეორეტიკოსები ინტელექტის და უმაღლესი ფსიქიკური ფუნქციების კონცეპტუალიზებას, მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს იმ ხერხს, რითაც ისინი მის გაზომვას ცდილობენ (Sternberg, 1994). ზოგიერთ ფსიქოლოგს მიაჩნია, რომ ადამიანის ინტელექტი შეიძლება რაოდენობრივად განისაზღვროს და დაყვანილ იქნეს ერთ გარკვეულ ქულაზე; სხვები ამტკიცებენ, რომ ინტელექტი მრავალი კომპონენტისგან შედგება, რომელიც ცალ-ცალკე უნდა გაიზომოს; არიან ისეთებიც, რომლებიც ამბობენ, რომ სინამდვილეში არსებობს ინტელექტის რამდენიმე განსხვავებული სახე, რაც გამოცდილების სხვადასხვა სფეროს შეესაბამება.

ამ ქვეთავში აღვწერთ, თუ როგორ უკავშირდება ინტელექტის ტესტები ინტელექტის სხვადასხვა კონცეფციებს. დავიწყოთ ისტორიული კონტექსტის განხილვით, რომელშიც აღმოცენდა ინტელექტისადმი და მისი გაზომვისადმი ინტერესი.

ინტელექტის ტესტების ისტორიული საფუძვლები

1905 წელს გამოქვეყნდა ინტელექტის საკვლევი პირველი ქმედითი ტესტი. **ალფრედ ბინე** (Alfred Binet) გამოეხმაურა საფრანგეთის სახალხო განათლების მინისტრის მოწოდებას, შეექმნათ უფრო ეფექ-

ინტელექტი (Intelligence) – გამოცდილებიდან სარგებლის მიღებისა და გარემოს შესახებ მოცემული ინფორმაციის ფარგლების გარღვევის ზოგადი უნარი.

ტური სასწავლო მეთოდები განვითარებაში შეფერხებების მქონე ბავშვებისათვის. ბინე და მისი კოლეგა თეოფილ სიმონი (Theophil Simon) ფიქრობდნენ, რომ სასწავლო პროგრამის შესადგენად აუცილებელი იყო ბავშვების ინტელექტუალური უნარის გაზომვა. მან სცადა ინტელექტის ობიექტური ტესტის შემუშავება, რომელსაც გამოიყენებდნენ განვითარებაში შეფერხებების მქონე ბავშვების კლასიფიცირებისათვის და ნორმალური მოსწავლეებისგან მათ გამოსარჩევად. იგი იმედოვნებდა, რომ ამგვარი ტესტის არსებობა საშუალებას მისცემდა სკოლას, ნაკლებად დაყრდნობოდა მასწავლებელთა მიერ მოსწავლეთა საკმაოდ სუბიექტურ და ხშირად ტენდენციურ შეფასებებს.

ინტელექტუალური აქტივობის რაოდენობრივი მაჩვენებლის გამოსათვლელად ანუ გასაზომად ბინემ შეადგინა ასაკზე ორიენტირებული ამოცანები, ანუ ტესტური დავალებები, რომელთა მიხედვითაც შესაძლებელი იქნებოდა დიდი რაოდენობით ბავშვების პასუხებს ურთიერთშედარება. ტესტში შესატანი დავალებების შერჩევა ისე ხდებოდა, რომ შესაძლებელი ყოფილიყო თითოეულ მათგანზე გაცემული პასუხის ობიექტურად სწორად ან არასწორად მიჩნევა; დავალებები შინაარსობრივი თვალსაზრისით მრავალფეროვანი და ბავშვების საარსებო პირობების თავისებურებების გავლენისგან მაქსიმალურად თავისუფალი უნდა ყოფილიყო და დავალების შესრულებისას უნდა შეფასებულიყო არა მასალის მექანიკური დახსომების, არამედ – მსჯელობისა და დასკვნების გაკეთების უნარი (Binet, 1911).

ტესტირება სხვადასხვა ასაკის ბავშვებს ჩაუტარდათ და დადგინდა თითოეული ასაკის ნორმალურად განვითარებული ბავშვებისთვის ტიპური საშუალო ქულა. შემდეგ თითოეული კონკრეტული ბავშვის შესრულება შეადარეს ამ ასაკის სხვა ბავშვების საშუალო მაჩვენებელს. ტესტის შედეგები გამოისახა საშუალო ასაკის ტერმინებით, სადაც ნორმალურად განვითარებული ბავშვები კონკრეტულ ქულას იღებდნენ. ამ საზომს გონებრივი ასაკი ეწოდა. მაგალითად, როდესაც ბავშვის მიერ მიღებული ქულა უტოლდება ხუთი წლის ბავშვთა ჯგუფის საშუალო ქულას, ამ ბავშვის **გონებრივი ასაკი** იქნება 5, განურჩევლად იმისა, თუ როგორია მისი **ქრონოლოგიური ასაკი**, ანუ დაბადებიდან გასული წლების რაოდენობა.

ბინეს მიდგომა ოთხი მნიშვნელოვანი ნიშანთვისებით ხასიათდება. პირველი, მან ამ ტესტის ქულები გაიაზრა, როგორც ინტელექტის მიმდინარე განვითარებულობის შეფასება და არა როგორც შინაგანი ინტელექტის საზომი; მეორე, მას ტესტის ქულების იმ ბავშვების გამოსავლენად გამოყენება სურდა, რომლებიც სპეციალურ დახმარებას საჭიროებენ და არა მათი სტიგმატიზაციისთვის.; მესამე, იგი ხაზს უსვამდა, რომ ვარჯიშსა და განვითარების პირობებს შეუძლია ინტელექტზე ზემოქმედება და განვითარებაში შეფერხებების მქონე ბავშვების ინტელექტის იმ სფეროების დადგენას ცდილობდა, რომლებშიც სპეციალური განათლების დახმარებით გაუმჯობესდებოდა ამ ბავშვების შესაძლებლობები. დაბოლოს, მან ტესტი ემპირიულად ააგო – შეაგროვა მონაცემები, რომ ენახა რამდენად ვალიდური იყო შექმნილი ტესტი და არ უცდია მისი დაკავშირება ინტელექტის რომელიმე კონკრეტულ თეორიასთან.

ინტელექტის ტესტის შემუშავებაში ბინეს წარმატებამ დიდი გავლენა მოახდინა შეერთებულ შტატებში, სადაც ისტორიული მოვლენებისა და სოციალურ-პოლიტიკური ძალების უნიკალურმა კომბინაციამ განაპირობა ინტერესი გონებრივი უნარების გაზომვისადმი. XX საუკუნის დასაწყისისათვის შეერთებულ შტატებში სიცოცხლე ჩქეფდა და დუღდა. გლობალური ეკონომიკური, სოციალური და პოლიტიკური ვითარებების გამო ქვეყანაში მილიონობით ემიგრანტი შედიოდა. საყოველთაო განათლების ახალმა კანონმა სკოლები მოსწავლეებით აავსო. ემიგრანტი მოზრდილებისა და სკოლის მოსწავლეების იდენტიფიცირების, დოკუმენტირებისა და კლასიფიცირებისთვის საჭირო იყო შეფასების მეთოდიკები (Chapman,1988). პირველი მსოფლიო ომის დაწყების შემდეგ მილიონობით მოხალისე გაემართა გამწვევი პუნქტებისაკენ. რეკრუტირების სამსახურის თანამშრომლებს უამრავი მსურველიდან უნდა ამოერჩიათ ისინი, ვინც სწრაფად შეძლებდა ახალი მასალის ათვისებას და ვინც სპეციალური სამეთაურო კურსების გავლის შემდეგ წარმატებით გაართმევდა თავს მეთაურის სამუშაოს. ამისათვის ინტელექტუალური უნარების ახალი, არავერბალური, ჯგუფური ტესტები 1.7 მილიონზე მეტ ახალწვეულთან გამოიყენეს. გამოჩენილ ფსიქოლოგთა ჯგუფი, რომელშიც შედიოდნენ ლუის ტერმენი (Lewis Terman), ედუარდ თორნდაიკი (Edward Thorndik) და რობერტ იერკსი

გონებრივი ასაკი (Mental age) – ბინეს ინტელექტის საზომის მიხედვით არის ასაკი, რომელშიც ბავშვის ინტელექტუალური აქტიობა იმ საშუალო ასაკით გამოიხატება, რომელშიც ნორმალური განვითარების ბავშვები განსაზღვრულ ქულას იღებენ.

ქრონოლოგიური ასაკი (Chronological age) – ინდივიდის დაბადებიდან გასული თვეებისა და წლების რაოდენობა.

(Robert Yerkis), გამოეხმაურნენ ომის წლების საგანგებო ვითარებას და ეს ტესტები სულ რაღაც ერთ თვეში შექმნეს (Lennon,1985).

ამ ფართომასშტაბიანი ტესტირების პროგრამის შედეგად ამერიკის საზოგადოებისათვის მისაღები გახდა აზრი, რომ ინტელექტის ტესტებს შეუძლიათ ადამიანთა დიფერენცირება ლიდერობის უნარისა და სხვა სოციალურად მნიშვნელოვანი მახასიათებლების მიხედვით, რამაც ხელი შეუწყო მათ ფართო გამოყენებას სკოლებსა და საწარმოებში. შეფასება განიხილებოდა, როგორც ქაოტურ საზოგადოებაში წესრიგის შეტანის საშუალება. ასევე, ეს იყო საკმაოდ იაფი, დემოკრატიული ხერხი იმ ადამიანთა გამოდიფერენცირებისა, ვისაც განათლებიდან და სამხედრო მეთაურთა ტრენინგიდან გარკვეული ცოდნის მიღება შეეძლო. ინტელექტის ფართომასშტაბიანი ტესტირების გამოყენების გასაიოლებლად მკვლევრები ძალას არ იშურებდნენ და ფართო გამოყენების მქონე ტესტურ პროცედურებს ქმნიდნენ.

IQ ტესტები

მიუხედავად იმისა, რომ ბინემ ინტელექტის სტანდარტიზებული გაზომვა საფრანგეთში დაიწყო, სულ მალე ამ საქმეში წამყვანი პოზიციები აშშ-ის ფსიქოლოგებმა დაიკავეს. მათ შეიმუშავეს, აგრეთვე, IQ, ანუ ინტელექტის კოეფიციენტი. IQ ინტელექტის რიცხობრივი, სტანდარტიზებული საზომია. ამჟამად ფართოდ გამოიყენება ინდივიდუალური გამოყენებისთვის მოწოდებული IQ-ტესტის ორი ჯგუფი: სტენფორდ-ბინესა (Stanford-Binet) და ვექსლერის სკალები (Wechsler).

სტენფორდ-ბინეს ინტელექტის სკალა

ლუის ტერმენმა (Lewis Terman), სტენფორდის უნივერსიტეტის საჯარო სკოლის ყოფილმა ადმინისტრატორმა, ღირსეულად დააფასა ინტელექტის გაზომვის ბინესეული მეთოდის მნიშვნელობა. ათასობით ბავშვისათვის ამ ტესტის მიწოდებით მან მოახდინა ბინეს ტესტის ადაპტირება აშშ-ის სკოლის მოსწავლეებისათვის, სტანდარტიზება გაუკეთა ტესტის გამოყენებას და შეიმუშავა ასაკობრივი ნორმები. 1916 წელს მან გამოაქვეყნა ბინეს ტესტის სტენფორდისეული რევიზირებული ვარიანტი, რომელიც, ჩვეულებრივ, მოიხსენიება, როგორც სტენფორდ-ბინეს ინტელექტის სკალა (Terman, 1916).

ამ ახალი ტესტით ტერმენმა საფუძველი მოამზადა ისეთი ცნებისთვის, როგორიცაა **ინტელექტის კოეფიციენტი**, ანუ **IQ** (ტერმინი, რომელიც 1914 წელს შტერნმა შემოიტანა). IQ არის გონებრივი ასაკის შეფარდება ქრონოლოგიურ ასაკთან, გამრავლებული 100-ზე:

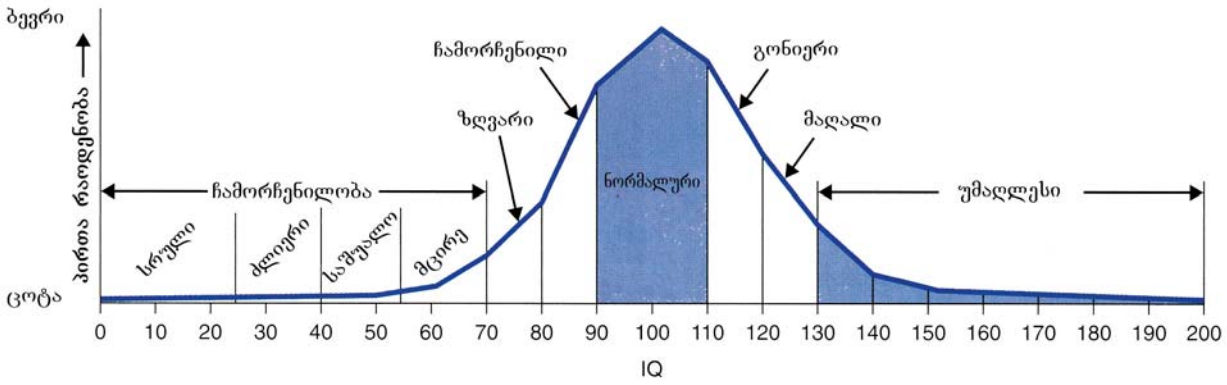
$$\text{IQ} = \frac{\text{გონებრივი ასაკი}}{\text{ქრონოლოგიური ასაკი}} \div 100$$

ბავშვს, რომლის ქრონოლოგიური ასაკი 8 წელია და რომლის ტესტის ქულებმა აჩვენა გონებრივი ასაკი 10 წელი, IQ 125 (10:8×100=125) ექნება, ხოლო იგივე ქრონოლოგიური ასაკის ბავშვს, რომელმაც ტესტი 6 წლის ბავშვის დონეზე შეასრულა, IQ 75 (6:8×100=75) ექნება; ინდივიდებს, რომლებმაც შეასრულეს თავისი ასაკისათვის შესაბამისი გონებრივი ტესტი, IQ 100 ექნებათ. ამრიგად, 100 ქულა საშუალო IQ-ად იქნა მიჩნეული.

სტენფორდ-ბინეს ახალი ტესტი მალე გადაიქცა კლინიკური ფსიქოლოგიის, ფსიქოთერაპიის და სასწავლო კონსულტირების სტანდარტულ ინსტრუმენტად. ეს ტესტი შეიცავს მთელ რიგ სუბტესტებს, რომელიც კონკრეტულ გონებრივ ასაკზეა მორგებული და რომელთაც მცირე რევიზიათა ჩატარდათ 1937, 1960 და 1972 წლებში, რათა მიღწეულიყო სამი მიზანი: – (1) მცირეწლოვანი ბავშვებისა და ძალზე გონიერი ზრდასრულების IQ-ის გასაზომად გაფართოებულიყო ტესტის დიაპაზონი; (2) განახლებულიყო ლექსიკური მარაგის პუნქტები, რომელთა სირთულე საზოგადოებაში მომხდარ ცვლილებათა კვალდაკვალ იცვლება; (3) განახლებულიყო ნორმებისა და ასაკის შესაბამისი საშუალო ქულები (Terman&Merril,1937,1960,1972.). სტენფორდ-ბინეს ტესტის უკანასკნელი, მე-4 გამოცემა (Torndike et al.,1986) ტესტის ვალიდობის გაუმჯობესების მიზანს ემსახურება, რომელთაც უზრუნველყოფს IQ-ს ზუსტ გაზომვას როგორც შესრულების ნორმალური რანგის მქონე ინდივიდებისათვის, ისე, „ფსიქიკური ფუნქციონირების პრობლემების მქონე“, ან ნიჭიერი ინდივიდებისათვის (Laurent et al.,1992).

მიაქციეთ ყურადღება, რომ IQ ქულები უკვე აღარ მიიღება გონებრივი ასაკის ქრონოლოგიურ ასაკზე გაყოფით. თუ ტესტს დღეს ჩაიტარებთ, თქვენი ქულები

ინტელექტის კოეფიციენტი (IQ) (Intelligence quotient) – ინდექსი, რომელიც მიღებულია ინტელექტის სტანდარტიზებული ტესტებიდან; პირველად IQ გამოითვლებოდა ინდივიდის გონებრივი ასაკის ქრონოლოგიურ ასაკზე გაყოფით და შემდეგ 100-ზე გამრავლებით; ამჟამად პირდაპირ გამოითვლება, როგორც IQ ტესტის ქულა.



შეჯამდება და პირდაპირ მოხდება მათი შედარება თქვენი ასაკის სხვა ადამიანთა ქულებთან. 100-ის ტოლი IQ არის „საშუალო“ და გვიჩვენებს, რომ თქვენი ასაკის ადამიანთა 50% უფრო დაბალ ქულებს აგროვებს (იხ. **სურ. 10.1**). 90-სა და 110-ს შორის მოთავსებული ქულები „ნორმაა“, ხოლო მათზე მეტი (120 და ზემოთ) – „უმაღლესი“. როდესაც 18 წლამდე ასაკის ინდივიდები აგროვებენ ვალიდურ IQ ქულებს 70-დან 75-მდე, ან უფრო ქვემოთ, ისინი **გონებრივი ჩამორჩენილობის** ერთ-ერთ კრიტერიუმს შეესაბამებიან, მაგრამ, როგორც **10.1 ცხრილშია** ნაჩვენები, გონებრივად ჩამორჩენილებად რომ ჩაითვალონ, ინდივიდებმა ცხოვრებისეულ ამოცანებთან დაკავშირებული ადაპტაციური ჩვევების შეძენის შეზღუდული უნარიც უნდა გამოავლინონ (American Association on Mental Retardation AAMR,1992). ადრეულ წლებში IQ ქულები მსუბუქი, ზომიერი, ძლიერი და ღრმა გონებრივი ჩამორჩენილობის კლასიფიცირებისათვის გამოიყენებოდა (იხ. სურ. 10.1.), მაგრამ, ადაპტაციურ ჩვევებზე თანამედროვე შეხედულებამ ექსპერტებს ამ ტერმინოლოგიის უარყოფა უკარნახა ისეთი უფრო ზუსტი აღწერების სასარგებლოდ, როგორიცაა „გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე პიროვნება, რომელიც ექსტენსიურ მხარდაჭერას საჭიროებს სოციალური უნარებისა და საკუთარი თავის მართვის სფეროებში“, ან „გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე პიროვნება, რომელიც კომუნიკაციასა და სოციალურ ჩვევებში მცირე მხარდაჭერას საჭიროებს“ (American Association on Mental Retardation AAMR,1992. გვ.34).

გონებრივი ჩამორჩენილობა (Mental retardation) – როდესაც ინდივიდების IQ ქულები მერყეობს 70-75-მდე ინტერვალში ან მასზე ნაკლებია, ასევე, როდესაც შეზღუდულია ცხოვრებისეული ამოცანების გადასაჭრელი ადაპტაციური ჩვევების შემუშავების უნარი.

ვექსლერის ინტელექტის სკალა

დავიდ ვექსლერი (David Wechsler), რომელიც ნიუ იორკის ბელვიუ ჰოსპიტალში მუშაობდა, თვლიდა, რომ მოზრდილთა ინტელექტის გაზომვის პროცედურა ნაკლებად უნდა ყოფილიყო ვერბალურ დებულებებზე დამოკიდებული. 1939 წელს მან გამოაქვეყნა ვექსლერ-ბელვიუს ინტელექტის სკალა, რომელშიც ვერბალური სუბტესტები კომბინირებული იყო არავერბალურ, ანუ პრაქტიკული შესრულების სუბტესტებთან. ამრიგად, მთლიანი IQ ქულების გარდა, ადამიანებს დამატებით მიეცათ მათი ვერბალური და არავერბალური IQ-ის დამოუკიდებელი შეფასებები. 1955 წელს, მცირეოდენი ცვლილებების შემდეგ, ტესტს შეეცვალა სახელწოდება და „ვექსლერის ინტელექტის სკალა მოზრდილთათვის“ – WAIS ეწოდა, ხოლო დღესდღეობით მისი გადასინჯული ვერსია ცნობილია, როგორც – WAIS-R (Wechsler, 1981).

WAIS-R-ში ექვსი ვერბალური სუბტესტია: ინფორმირებულობა, ლექსიკური მარაგი, გაგება, არითმეტიკული უნარები, მსგავსებები (განსაზღვრა, თუ რატომ არის ორი საგანი მსგავსი) და რიცხვების რიგი (ექსპერიმენტატორის მიერ წარმოთქმულ რიცხვთა სერიის გამეორება). ეს ტესტები არის როგორც წერილობითი, ისე – ზეპირი. პრაქტიკული შესრუ-

ცხრილი 10.1

გონებრივი ჩამორჩენილობის დიაგნოზი

გონებრივი ჩამორჩენილობის დიაგნოზის დასმა შესაძლებელია იმ შემთხვევაში, თუ:

- ინდივიდის IQ არის დაახლოებით 70-75 ან უფრო დაბალი;
- დასტურდება მნიშვნელოვანი უნარშეზღუდულობა 2, ან მეტი საადაპტაციო უნარის სფეროში; ეს სფეროებია:

კომუნიკაცია – ლინგვისტური და არალინგვისტური (მაგალითად, სახის გამომეტყველება) საშუალებებით ინფორმაციის გაგებისა და გამოხატვის უნართან დაკავშირებული ჩვევები;

თავის მოვლა – ტუალეტის, კვების, ჩაცმის, ჰიგიენის და გარეგნობაზე ზრუნვის ჩვევები;

საოჯახო ყოფა – სახლში ფუნქციონირების ჩვევები, როგორიც არის საოჯახო მეურნეობის გაძღოლა და ყოველდღიური საქმიანობის დაგეგმვა;

სოციალური – სხვა ადამიანებთან სოციალური ურთიერთობის უნარები;

კომუნალური რესურსებით სარგებლობა – კომუნალური რესურსებით სარგებლობის უნარი, როგორიც არის სასურსათო მაღაზიაში საყიდლებზე სიარული და საზოგადოებრივი ტრანსპორტის გამოყენება;

საკუთარი თავის მართვა – გადაწყვეტილების მიღებისა და დახმარების მოძიებასთან დაკავშირებული უნარ-ჩვევები;

ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება – საკუთარი ჯანმრთელობისა და უსაფრთხოების შენარჩუნებასთან დაკავშირებული ჩვევები;

ფუნქციონალური მიმართულების ცოდნა – აკადემიური საგნების ათვისებასთან დაკავშირებული უნარები (როგორიც არის კითხვა და მათემატიკა), რასაც წვლილი შეაქვს დამოუკიდებელი ცხოვრებისას მიზნის განხორციელებაში;

თავისუფალი დრო (მოცალეობა) – თავისუფალი დროის გამოყენებისა და დასვენების ინტერესებთან დაკავშირებული უნარ-ჩვევები;

სამუშაო – ნაწილობრივი ან სრული დატვირთვით მუშაობასთან დაკავშირებული უნარები.

- ჩამორჩენილობა ვლინდება 18 წლამდე ასაკში.

წყარო: American Association on Mental Retardation AAMR, 1992,p24,40-41.

ლების ხუთი სუბტესტი მოიცავს მასალით მანიპულირებას, პრაქტიკულად არ არის სიტყვები. მაგალითად, კუბურების აწყობის ტესტში ინდივიდს ბარათებზე გამოსახული ნიმუშის გამეორება ევალება, რისთვისაც იგი კუბურების ფერად მხარეებს უსადაგებს ერთმანეთს. ციფრები-სიმბოლოების ტესტში მოცემულია გასაღები, რომელიც 9 სიმბოლოს 9 ციფრს უსადაგებს და ამოცანა მეორე გვერდზე მოთავსებული სიმბოლოებისათვის შესაბამისი ციფრების მიწერაში მდგომარეობს. პრაქტიკული შესრულების დანარჩენ ტესტებში შედის სურათების დალაგება, სურათების დასრულება და ობიექტის აგება. თუ ჩაიტარებთ WAIS-R-ს, თერთმეტივე სუბტესტი უნდა შეასრულოთ და სამი სახის ქულა – ვერბალური IQ, შესრულების IQ და მთლიანი, ანუ სრული სკალის IQ – მიიღოთ. **10.2 ცხრილში** მოცემულია მაგალითები იმისა, თუ რა ტიპის კითხვებს შეხვდებით WAIS-R-ში. WAIS-R განკუთვნილია 18 და მეტი წლის ადამიანებისათვის, მაგრამ მსგავსი ტესტები შემუშავებულია ბავშვებისათვისაც (**სურ. 10.2**). ვექსლერის ინტელექტის სკალა ბავშვებისათვის – მესამე გამოცემა (WISC-III; Wechsler, 1991) მორგებულია 6-დან 17 წლამდე ბავშვებზე და ვექსლერის სკოლამდელი და დაწყებითი კლასების ბავშვების ინტელექტის სკალა – გადასინჯულია (WPPSI-R, Wechsler, 1989) 4-დან 6.5 წლის ბავშვებისათვის. ორივე ტესტის ბოლო რევიზიებმა მასალა უფრო ფერადოვანი, თანამედროვე და ბავშვებისათვის სასიამოვნო გახადა. ორივე ტესტმა დაამტკიცა, რომ სანდო და ვალიდურ საზომს წარმოადგენს (Little,1992; Sattler& Atkinson,1993).

WAIS-R, WISC-III და WPPSI-R ქმნიან ინტელექტის ტესტების ოჯახს, რომელიც გვაძლევს ვერბალურ IQ-ს, შესრულების IQ-ს და სრული სკალის IQ-ს ყოველ ასაკობრივ დონეზე. გარდა ამისა, ისინი გვაწვდიან სუბტესტების შედარებად ქულებს, რაც საშუალებას აძლევს მკვლევრებს თვალი გაადევნონ უფრო სპეციფიკური ინტელექტუალური უნარების დროში განვითარებას. ამის გამო ვექსლერის სკალები განსაკუთრებით ღირებულია, როდესაც ერთი და იგივე ინდივიდი ტესტირებას განსხვავებულ ასაკში გადის, მაგალითად, როდესაც მიმდინარეობს განსხვავებული სასწავლო-საგანმანათლებლო პროგრამების შედეგად ბავშვის მიერ მიღწეული წარმატების მონიტორინგი.

ცხრილი 10.2

WAIS-R ტესტის ანალოგიური საკითხები და პრობლემები

ვერბალური სუბტესტი	
ინფორმირებულობა	ვინ დაწერა „დიდი გეთსბი“?
გაგება	რას ნიშნავს, როცა ადამიანები ამბობენ: „ფერი ფერსა - მადლი ღმერთსა“.
არითმეტიკა	თუ კინოს ბილეთში 8.5 დოლარი გადაიხადე და ბატიბუტში - 2.5 დოლარი, მაშინ ოცდოლარიანიდან ხურდა რამდენი უნდა დაგიბრუნონ?
მსგავსება	რითი ჰგავს ერთმანეთს თვითმფრინავი და წყალქვეშა ნავი?
რიცხვთა რიგი	გაიმეორე შემდეგი რიცხვები: *3 2 7 5 9*
ლექსიკურ მარაგი	რას ნიშნავს „პაექრობა“?
შესრულების სუბტესტი	
რიცხობრივი სიმბოლო	ექსპერიმენტატორი ცდის პირს აწვდის გასაღებს, რომელიც რიცხვებს (მაგალითად, 1, 2, 3) სიმბოლოებს (მაგალითად, Ö, È, □) უთანადებს. ცდის პირი სქემის შესავსებად იყენებს გასაღებს, რომელზეც მხოლოდ რიცხვები ან სიმბოლოებია მოცემული.
სურათის დასრულება	ცდის პირი ათვალიერებს სურათს და ამბობს, რა აკლია მას (მაგალითად, ცხენი ფაფარის გარეშე)
კუბურების ნიმუში	ცდის პირი იყენებს კუბურებს, რომ გამომცდელის მიერ მოწოდებული ნიმუში გაიმეოროს.
სურათების დალაგება	ცდის პირი ალაგებს მუყაოს სურათების სერიას ისეთი თანმიმდევრობით, თითქოს მოთხრობას ჰყვება;
ობიექტის აგება	ექსპერიმენტატორი აწვდის ცდის პირს მუყაოს ფირფიტების ნაწილებს, რომელიც ცდის პირმა ისე უნდა დაალაგოს, რომ ნაცნობი საგნის სურათი მიიღოს.



სურათი 10.2

შეჯამება

ინტელექტის თანამედროვე ტესტირება სათავეს იღებს ალფრედ ბინეს მცდელობიდან, რომელსაც ის ისეთი მოსწავლეების გამოსავლენად ახორციელებდა, რომლებიც სკოლაში სწავლისას დამატებით დახმარებას საჭიროებდნენ. ბინემ წამოაყენა წინადადება, რომ თითოეული ბავშვი კლასიფიცირებული ყოფილიყო მისი გონებრივი ასაკის მიხედვით. IQ ქულები გამოითვლება, როგორც ფუნქცია – გონებრივი ასაკი გაყოფილი ქრონოლოგიურ ასაკზე. ლუის ტერმენმა და დავიდ ვექსლერმა IQ-ს ახალი გასაზომი ინსტრუმენტები შეიმუშავეს.

ინტელექტის თეორიები

ჩვენ განვიხილეთ ინტელექტის გაზომვის ზოგიერთი ხერხი. ამჟამად თქვენ უკვე შეგიძლიათ ჰკითხოთ საკუთარ თავს: დაადგენს თუ არა ეს ტესტები ყოველივე იმას, რასაც სიტყვა ინტელექტი გულისხმობს? დაადგენს თუ არა ეს ტესტები ყველა იმ უნარს, რაც, თქვენი აზრით, თქვენივე ინტელექტს



შეფასება ინტერნეტით

ინტელექტის შესახებ თავის წაკითხვის შემდეგ სტუდენტებს ხშირად უჩნდებათ ინტერესი იმისა, თუ თავად როგორ გაართმევენ თავს IQ ტესტებს. ჩვენს დროში საკამაოდ ადვილია ეწვიოთ რომელიმე ვებ-გვერდს, ამოირჩიოთ ტესტი და მიიღოთ გარკვეული ქულები. ნიშნავს თუ არა რამეს მიღებული ქულები? ამ კითხვას პასუხს იმ ზოგიერთი ცნების მიმოხილვით გავცემთ, რომელსაც ამ თავში გაეცანით.

ანალიზისათვის მონაცემები დაგეჭირდა და ჩვენს მეგობარს, რომელსაც პირობითად პოინდექსტერს ვუწოდებთ, ჩვენთვის ინტერნეტში მუდმივად არსებული რამდენიმე IQ-ტესტის გაკეთება ვთხოვეთ. მის მიერ გახსნილ პირველივე ვებ-გვერდზე ოთხი სხვადასხვა ტესტი იდო, რამაც სანდოობის შეფასების შესაძლებლობა მოგვცა. გავიხსენოთ, რომ სანდოობა კონსისტენტიურობას ეხება: გვაძლევს თუ არა მსგავს ქულებს ის ტესტები, რომლებიც ითვლება რომ, ფაქტობრივად, ერთსა და იმავე რამეს ზომავს. პოინდექსტერმა შემდეგი ქულები მიიღო: 116, 117, 129 და 130. თუ 10.1 სურათს დავუბრუნდებით, ვნახავთ, რომ მისი ქულები საშუალოზე მაღალია (რა კარგია პოინდექსტერისათის!), მაგრამ მიღებული ქულებიდან ორი მას „საკმაოდ ნორმალურის“ კატეგორიაში ათავსებს, ორი კი – საზღვრის მარჯვნივ, „მაღალინტელექტუალებში“. აქედან გამომდინარე, შეიძლება ვივარაუდოთ, რომ ტესტის შედეგები არ არის განსაკუთრებით სანდო.

თუ ტესტები არ არის სანდო, ისინი ვერც ვალიდური იქნება. დავუშვათ, რომ ჩვენ შემთხვევაში ტესტები სანდო იყო. განვიხილოთ ყველა შემთხვევა, როდესაც დავეჭვდებოდით მათ ვალიდობაში: პოინდექსტერის ქულები გამოთვლილი იყო მისი შედეგის (20 კითხვაზე მიღებული სწორი პასუხების რაოდენობა) იმ ინდივიდების შედეგებთან შედარებით, ვინც მასზე ადრე იყო ამ საიტზე და შეასრულა ის ტესტები. ქულების 10.1 სურათზე მოცემული ზარის ფორმის განაწილებაზე გადატანით ვებ-გვერდი IQ-ს აფასებს. რა პრობლემასთან გვაქვს აქ საქმე? პირველი, ჩვენ არ გვაქვს საფუძველი გვჯეროდეს, რომ ვებ-გვერდზე შესულ ადამიანთა საშუალო IQ (გაზომილი ტრადიციული, სანდო არაინტერნეტული ტესტით) 100-ის (წესით, როგორც უნდა იყოს) ტოლი იქნება. იქნებ ადგილი ჰქონდა თვითშერჩევას იმ ადამიანების მხრიდან, ვინც ვებ-გვერდზე მოცემული ტესტი შეასრულა? მეორე, ჩვენ არავითარი საფუძველი არ გვაქვს ვივარაუდოთ, რომ ტესტი ყველამ ერთნაირ სტანდარტულ პირობებში გააკეთა. მაგალითად, ტესტში შედის კითხვები, რომლებიც ლექსიკურ მარაგს საჭიროებს. როგორ შეიძლება ვიყოთ დარწმუნებული, რომ ვინმემ თავისი ქულების გაზრდის მიზნით ჩვეულებრივი ან ელექტრონული ლექსიკონით არ ისარგებლა („შეხედე დედიკო, ყოველთვის ვამბობდი, რომ გენიოსი ვარ!“)?

ინტერნეტი თქვენთვის უზრუნველყოფს როგორც IQ-ის, ისე სხვა უნარებისა და პიროვნული კონსტრუქტის შეფასების უამრავ შესაძლებლობას. თქვენ უნდა გამოიყენოთ ამ თავში მიღებული ცოდნა იმისთვის, რომ ფრთხილად შეაფასოთ ინტერნეტით მიღებული ქულების სანდოობა და ვალიდობა.

ამასობაში, პოინდექსტერი ინტერნეტში მოცემული IQ-ტესტების დაჟინებულ მომხმარებლად გადაიქცა. „ევროპულ IQ-ტესტებზე“ მისმა საუკეთესო ქულამ 159-ს მიაღწია. იგი ირწმუნება, რომ 159 ქულა IQ-ის ვალიდური საზომია. თქვენც დარწუნებული ხართ ამაში?

ვებ-გვერდები:

- www.2h.com/Tests/iq.phtml – ვებ-გვერდი, სადაც დიდი რაოდენობით ტესტებია მოცემული;
- www.majon.com/iq.html – მრავალი ტესტი ერთ საიტზე.

შეადგენს? ამ საკითხების გააზრებაში რომ დაგეხმაროთ, ინტელექტის თეორიებს განვიხილავთ. თითოეული თეორიის გაცნობისას ჰკითხეთ საკუთარ თავს: მოხერხებულად იგრძნობდნენ თუ არა თავს მისი მომხრეები, თუ მათი ინტელექტის გასაზომად IQ-ს გამოიყენებდნენ.

ინტელექტის ფსიქომეტრული თეორიები

ინტელექტის ფსიქომეტრული თეორიები, ძირითადად, იმავე ფილოსოფიურ ველში წარმოიშვა, რომელმაც IQ ტესტებს მისცა დასაბამი. **ფსიქომეტრია**

ფსიქოლოგიის დარგია, რომელიც ფსიქიკური ფუნქციების ტესტირებას ემსახურება. მის მრავალ ასპექტს შორისაა პიროვნების დიაგნოსტიკური შეფასება, ინტელექტის შეფასება და განწყობების გაზომვა. ამრიგად, ფსიქომეტრული მიდგომები მჭიდრო კავშირშია ტესტირების მეთოდებთან. ეს თეორიები იკვლევს სტატისტიკურ მიმართებებს უნარების განსხვავებულ საზომებს შორის, მაგალითად, WAIS-R-ის 11 სუბტესტს შორის და შემდეგ ამ მიმართებათა საფუძველზე ადამიანის ინტელექტის შესახებ დასკვნები გამოაქვს. ტექნიკას, რომელიც ამისათვის ყველაზე ხშირად გამოიყენება, ფაქტორული ანალიზი ეწოდება. ეს არის სტატისტიკური პროცედურა, რომელიც პარამეტრების, კლასტერებისა და ფაქტორების უფრო მცირე რაოდენობის იდენტიფიცირებას ახდენს დამოუკიდებელ ცვლადთა უფრო დიდი ერთობლიობის შიგნით. ფაქტორული ანალიზის მიზანი საკვლევი კონცეფციის ძირითადი ფსიქოლოგიური პარამეტრების დადგენაა. ცხადია, სტატისტიკური პროცედურა მხოლოდ სტატისტიკურ მუდმივებს ადგენს; ამ მუდმივების ახსნა და მათი დასაბუთება უკვე ფსიქოლოგების საქმეა.

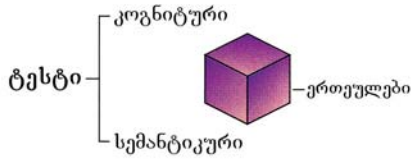
ჩარლზ სპირმენმა (Charles Spearman) პირველმა გამოიყენა ფაქტორული ანალიზი ინტელექტის კვლევის სფეროში, რაც საკმაოდ შთამბეჭდავი იყო. მან აღმოაჩინა, რომ ინდივიდთა მიერ ინტელექტის სხვადასხვაგვარი ტესტების შესრულების შედეგად მიღებული ქულები კარგად კორელირებს ერთმანეთთან. აქედან გამომდინარე, მან დაასკვნა, რომ არსებობს ზოგადი ინტელექტის ფაქტორი, ანუ ფაქტორი g, რომელიც გონებრივი აქტიობის განხორციელებას უდევს საფუძვლად (Spearman,1927). ყოველი ცალკეული სფერო, ასევე, დაკავშირებულია თავის სპეციფიკურ უნართან, რასაც სპირმენმა s უწოდა. მაგალითად, ლექსიკურ და არითმეტიკულ ტესტში მიღებული შედეგები დამოკიდებულია როგორც ზოგად ინტელექტზე, ისე ამ სფეროსათვის დამახასიათებელ სპეციფიკურ უნარებზე.

რაიმონდ კეტელმა (Raymond Cattel, 1963) ფაქტორული ანალიზის უფრო მოწინავე ტექნიკის გამოყენებით დაადგინა, რომ ზოგადი ინტელექტი შეიძლება დაიყოს ორ, შედარებით დამოუკიდებელ კომპონენტად, რომელსაც მან კრისტალიზებული და ფლუიდური ინტელექტი უწოდა. **კრისტალიზებული ინტელექტი** მოიცავს ინდივიდის მიერ უკვე ათვისებულ ცოდნას და ამ ცოდნის გაზრდა-გამოყენების უნარს; ის იზომება ლექსიკური, არითმეტიკული და ზოგადი ინფორმირებულობის ტესტებით. **ფლუიდური ინტელექტი** რთული მიმართებების ხედვისა და პრობლემების გადაჭრის უნარია; ის იზომება კუბურების ნიმუშისა და სივრცობრივი ვიზუალიზაციის ტესტებით, რომლებშიც პრობლემის გადასაჭრელად საჭირო ფონური ინფორმაცია დასკვნით მიიღება. თვალსაჩინო კრისტალიზებული ინტელექტი საშუალებას გაძლევთ, კარგად გაართვათ თავი ცხოვრების მიმდინარე, კონკრეტულ გამოწვევებს; ფლუიდური ინტელექტი კი გეხმარებათ, იერიში მიიტანოთ ახალ, აბსტრაქტულ პრობლემებზე.

ჯოი პოლ გილფორდმა (J.P.Guilford, 1961) ფაქტორული ანალიზი ინტელექტთან დაკავშირებული მრავალი ამოცანის მოთხოვნათა შესასწავლად გამოიყენა. *ინტელექტის სტრუქტურის* მისეულ მოდელში გამოყოფილია ინტელექტუალური ამოცანების სამი ნიშან-თვისება: *შინაარსი*, ანუ ინფორმაციის ტიპი; *პროდუქტი*, ანუ ფორმა, რომლითაც ინფორმაცია არის წარმოდგენილი და *ოპერაცია* – შესრულებული გონებრივი მოქმედებების ტიპი.

როგორც 10.3 სურათი გვიჩვენებს, ამ მოდელში მოცემულია ხუთი სახის შინაარსი: მხედველობითი, სმენითი, სიმბოლური, სემანტიკური და ქცევითი; ექვსი სახის პროდუქტი: ერთეულები, კლასები, მიმართებები, სისტემები, ტრანსფორმაციები და იმპლიკაციები; ხუთი სახის ოპერაცია: შეფასება, კონვერგენტული პროდუქცია, დივერგენტული პროდუქცია, მეხსიერება და შემეცნება. ინტელექტის მიერ შესრულებული თითოეული ამოცანა შეიძლება განისაზღვროს მასში ჩადებული შინაარსის, პროდუქტების და ოპერაციების მიხედვით. გარდა ამისა, გილფორდი ფიქრობს, რომ ყოველი კომბინაცია შინაარსი-პროდუქტი-ოპერაცია (ყოველი მცირე კუბი მოდელში) განსხვავებულ გონებრივ უნარს წარმოადგენს. მაგალითად, როგორც ნაჩვენებია 10.2 სურათზე,

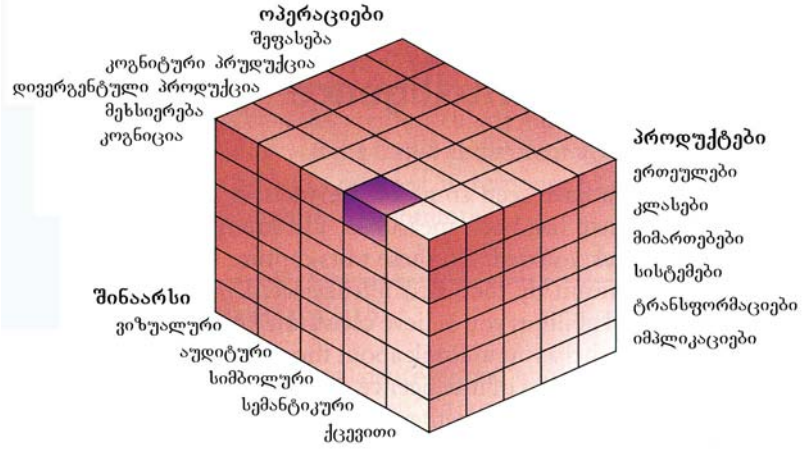
- **ფსიქომეტრია** (Psychometrics) – ფსიქოლოგიის დარგი, რომელიც გონებრივი შესაძლებლობების ტესტირებაში სპეციალიზირდება.
- **g** – სპირმენის მიხედვით, ზოგადი ინტელექტის ფაქტორი, რომელიც საფუძვლად უდევს ყოველგვარ ინტელექტუალურ აქტიობას.
- **კრისტალიზებული ინტელექტი** (Cristallized intelligence) – ინტელექტის კომპონენტი, რომელშიც შედის პიროვნების მიერ შეძენილი ცოდნა და ამ ცოდნის გაზრდა-გამოყენების უნარი; იზომება ლექსიკური მარაგის, არითმეტიკული და ზოგადი ინფორმირებულობის ტესტებით.
- **ფლუიდური ინტელექტი** (Fluid intelligence) – ინტელექტის კომპონენტი, რომელიც მოიცავს რთული მიმართებების დანახვისა და პრობლემების გადაჭრის უნარს.



სურათი 10.3

ინტელექტის სტრუქტურა

ინტელექტის სტრუქტუის ამ მოდელში ჯ. პ. გილფორდი (J. P. Guilford) გამოყოფს ინტელექტუალური ამოცანების სამ მახასიათებელს – შინაარსს, ანუ ინფორმაციის ტიპს; პროდუქტს, ანუ ფორმას რომლითაც წარმოდგენილია ინფორმაცია და ოპერაციას, ანუ განხორციელებული გონებრივი აქტივობის ტიპს. ინტელექტის მიერ შესრულებული თითოეული ამოცანა შეიძლება დადგინდეს მასში ჩართული შინაარსის, პროდუქტების და ოპერაციების მიხედვით. მაგალითად, ლექსიკური ტესტი ადგენს სემანტიკური შინაარსის მქონე ერთეულების შემეცნების უნარს.



ლექსიკური ტესტი ადგენს სემანტიკური შინაარსის მქონე ერთეულების შემეცნების უნარს, ხოლო საცეკვაო ნომრის დასწავლა ქცევითი სისტემების მეხსიერებას საჭიროებს.

ეს თეორიული მოდელი ქიმიურ ელემენტთა პერიოდული სისტემის ანალოგიურია. ამგვარი სისტემატური სქემის მეშვეობით ინტელექტის ფაქტორები, ქიმიური ელემენტების მსგავსად, შესაძლებელია მათ აღმოჩენამდე იქნენ პოსტულირებული. 1961 წელს, როდესაც გილფორდმა ეს მოდელი წარმოადგინა, ცნობილი იყო დაახლოებით 40 ინტელექტუალური უნარი. მას შემდეგ მკვლევრებმა 100-ზე მეტი უნარი აღწერეს, რაც გილფორდის ინტელექტის კონცეფციის პროგნოსტიკურ უნარზე მეტყველებს (Guilford, 1985).

გილფორდის შემდეგ მრავალმა ფსიქოლოგმა გააფართოვა ინტელექტის კონცეფცია იმისათვის, რომ მათ თეორიებს უფრო მეტი რამ მოეცვა, ვიდრე ტრადიციული IQ ტესტების მიხედვით გამოვლენილი შესაძლებლობებია. ამჟამად განვიხილავთ ორ თეორიას, რომელიც სცილდება IQ-ის ფარგლებს.

სტერნბერგის ინტელექტის ტრიარქიული თეორია

რობერტ სტერნბერგიც (Robert Sternberg, 1985, 1988) ხაზს უსვამს პრობლემების გადაჭრაში კოგნიტური პროცესების მნიშვნელობას, როგორც მისი უფრო ზოგადი ინტელექტის თეორიის ნაწილს. სტერნბერგი აყალიბებს ტრიარქიულ – სამნაწილიან – თეორიას. მის მიერ მოწოდებული ინტელექტის სამი სახე – კომპონენტური, ემპირიული და კონტექსტუალური – ეფექტური შესრულების დახასიათების განსხვავებულ ხერხებს წარმოადგენს.

კომპონენტური ინტელექტი განისაზღვრება კომპონენტების, ანუ სააზროვნო პროცესების მეშვეობით, რომლებიც საფუძვლად უდევს აზროვნებას და პრობლემების გადაწყვეტას. სტერნბერგი ასახელებს სამი ტიპის კომპონენტს, რომელთაც ცენტრალური მნიშვნელობა აქვთ ინფორმაციის გადამუშავებაში: (1) ცოდნის შეძენის კომპონენტები ახალი ფაქტების დასასწავლად; (2) შესრულების კომპონენტები პრობლემის გადაჭრის სტრატეგიებისა და ტექნიკისათვის; (3) მეტაკოგნიტური კომპონენტები სტრატეგიების შერჩევისა და წარმატებისაკენ მომავალი პროცესის მონიტორინგისათვის. ახლა თქვენი კომპონენტური ინტელექტის ასამოქმედებლად გვსურს, რომ სცადოთ **10.3- ცხრილში** მოცემული სავარჯიშოს შესრულება.

როგორ ამოხსენით ანაგრამები? ანაგრამების ამოსახსნელად, ძირითადად, შესრულების კომპონენტების და მეტაკოგნიტური კომპონენტების გამოყენება დაგჭირდებათ. შესრულების კომპონენტები ის კომპონენტებია, რომელთა საშუალებითაც გონებაში ასოებით მანიპულირება შეგიძლიათ; მეტაკოგნიტური კომპონენტები გადაწყვეტილების მოსაძებნი სტრატეგიების არსებობის საშუალებას

ცხრილი 10.3

კომპონენტური ინტელექტის გამოყენების უნარი

ქვემოთ მოცემულია ანაგრამები. არეული სიტყვების სია. რაც შეიძლება სწრაფად მოძებნეთ თითოეული ანაგრამის ამოხსნა (Sternberg,1986).

1.	H-U-L-A-G	_____
2.	P-T-T-M-E	_____
3.	T-R-H-O-S	_____
4.	T-N-K-H-G-I	_____
5.	T-E-W-I-R	_____
6.	L-L-A-O-W	_____
7.	R-I-D-E-V	_____
8.	O-C-C-H-U	_____
9.	T-E-N-R-E	_____
10.	C-I-B-A-S	_____

ამოხსნა მოცემულია ამ თავის ბოლოს.

იძლევა. განვიხილოთ ანაგრამა T-R-H-O-S. როგორ გარდაქმნით მას SHORT-ად? დასაწყისისთვის საუკეთესო სტრატეგია იქნება თანხმოვანთა შეთანხმებების მოსინჯვა, რომლებიც ხშირია ინგლისურ ენაში, როგორიცაა S-H და T-H. სტრატეგიების შერჩევა მეტაკოგნიტურ კომპონენტებს საჭიროებს, მათი განხორციელება კი – შესრულების კომპონენტებს. ყურადღება მიაქციეთ, რომ კარგი სტრატეგია ზოგჯერ არ ამართლებს. განვიხილოთ ანაგრამა T-N-K-H-G-I. ბევრ ადამიანს უჭირს ამ ანაგრამის ამოხსნა, რადგან K-N არ არის ის კომბინაცია, რომლითაც ინგლისური სიტყვები ხშირად იწყება, ხოლო T-H – ხშირია. თქვენც ხომ დიდხანს ცდილობდით ამ ანაგრამის ისეთ სიტყვად გარდაქმნას, რომელიც T-H-ით იწყება?

სხვადასხვა ამოცანის შემადგენელ კომპონენტებად დაშლით მკვლევრებს შეუძლიათ, ზუსტად განსაზღვრონ პროცესები, რომლებიც განსხვავებული IQ-ის მქონე ინდივიდების მიერ ტესტში მიღებულ შედეგებს შორის სხვაობას განაპირობებენ. მაგალითად, მკვლევრებმა შეიძლება აღმოაჩინონ, რომ მაღალი IQ-ის მქონე მოსწავლეთა მეტაკოგნიტური კომპონენტი მათ გარკვეული ტიპის პრობლემის გადასაჭრელად განსხვავებული სტრატეგიების შერჩევას კარნახობს, დაბალი IQ-ის მქონე თანატოლებისგან განსხვავებით.

ემპირიული ინტელექტი გულისხმობს ადამიანის უნარს, გაუმკლავდეს ორ უკიდურესობას – ახალ და რუტინულ პრობლემებს. წარმოიდგინეთ, მაგალითად, რომ ადამიანთა ჯგუფი ავარიის შემდეგ მძიმე მდგომარეობაში აღმოჩნდა. თქვენ უნდა ენდოთ ჯგუფის იმ წევრის გონიერებას, რომელიც ყველაზე სწრაფად შეძლებს შინისკენ მიმავალი გზის მოძებნას. სხვა ვითარებაში თქვენ გონიერად უნდა მიიჩნიოთ იმ ადამიანის ქცევა, რომელსაც რუტინული ამოცანების ავტომატური შესრულება შეუძლია. თუ, მაგალითად, ადამიანთა ჯგუფი ყოველდღიურად ერთსა და იმავე ამოცანებს ასრულებს, თქვენზე ყველაზე დიდ შთაბეჭდილებას ის ადამიანი მოახდენს, რომელიც ამოცანების წარმატებით შესრულებას „ახალი იდეების უმცირესი რაოდენობით“ მოახერხებს.

კონტექსტუალური ინტელექტი ნებისმიერ ტიპის საქმის პრაქტიკულ მოგვარებაში ვლინდება. ის ახალ და განსხვავებულ ვითარებებთან (კონტექსტებთან) ადაპტირების, შესატყვისი სიტუაციების შერჩევისა და თქვენი მოთხოვნილებების შესაბამისი ეფექტური გარემოს შექმნის უნარს გულისხმობს. კონტექსტუალური ინტელექტი ისაა, რასაც ადამიანები „გაქნილობას“ და „საქმის ალღოს“ უწოდებენ. გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ადამიანებს შეიძლება ჰქონდეთ მაღალი კონტექსტუალური ინტელექტი მაღალი IQ-ს გარეშე.

საიდან ვიცით

კონტექსტუალური ინტელექტი იპოდრომზე

IQ-სა და წინადღებებით რბოლაში ცხენების წარმატებას შორის მიმართების დასადგენად მკვლევრებმა იპოდრომის მუდმივი კლიენტები შეარჩიეს. 30-კაციანი ჯგუფი დაიყო ექსპერტებად და არაექსპერტებად, მათი წინასწარმეტყველების საფუძველზე, თუ რომელ ცხენებს ექნებოდა გამარჯვების საუკეთესო შანსი. მიუხედავად იმისა, რომ ორივე ჯგუფის IQ საშუალო 100-ის ფარგლებში იყო და თითქმის არავითარი კორელაცია არ არსებობდა IQ-სა და ექსპერტობას შორის, ექსპერტებმა შემთხვევათა 93%-ში სწორად დაასახელეს პირველ ადგილზე გასული ცხენი, არაექსპერტებმა კი – შემთხვევათა მხოლოდ 33%-ში. მკვლევრებმა ისიც აჩვენეს, რომ ექსპერტები თავიანთ ზუსტ შეფასებებს იმ ხერხით ასრულებდნენ, რომელიც რთულ სტატისტიკურ პროცედურებს წააგავდა (Ceci & Liker, 1986).



ვინაიდან თითოეული ცხენი, მთელი რიგი პარამეტრების მიხედვით (ჩვეული სისწრაფე, მიღებული პრიზები, სარბენი ასპარეზის მდგომარეობა, მხედრის უნარიანობა და ა.შ.), ცვლადების განსხვავებულ კომბინაციას წარმოადგენს, ექსპერტების წარმატება მსგავსი სიტუაციების უბრალო გამეორებას ვერ მიეწერება; უფრო სავარაუდოა, რომ მათ განუვითარდათ შთამბეჭდავი უნარები, რომელიც მათ გარემოს სპეციფიკურად ესადაგება.

სტერნბერგის ტრიარქიულ თეორიაში აღიარებულია, რომ IQ ქულები ინტელექტუალურ ქცევას ვერ ასახავენ სრულად და ნაცადია იმაზე მეტის გაკეთება, ვიდრე ინდივიდებისთვის მაღალი და დაბალი IQ-ის იარლიყების მინიჭებაა. დავუშვათ, მკვლევრებმა გაიგეს, რომ „არაგონიერ“ ადამიანებს გარკვეული ამოცანები იმიტომ უძნელდებათ, რომ ვერ ახერხებენ მთელი რელევანტური ინფორმაციის კოდირებას. ასეთი ადამიანები შეძლებენ „გონივრულ“ შესრულებას, თუკი ამ კონკრეტულ კომპონენტს გაივარჯიშებენ. ამრიგად, სავსებით შესაძლებელია კომპონენტური ინტელექტის გაძლიერება. სტერნბერგს, აგრეთვე, მიაჩნია, რომ ადამიანებს შეუძლიათ ემპირიული და კონტექსტუალური ინტელექტის გაუმჯობესება (Sternberg, 1986). თუ შესატყვისად გაიგებენ ქცევის საფუძვლად მდებარე კომპონენტურ პროცესს, მკვლევრები შეძლებენ ისეთი ტექნიკების შექმნას, რომელთა მეშვეობითაც თითოეული ადამიანის შედეგი შეიძლება „გონივრულად გამოიყურებოდეს“.

ემოციური ინტელექტი (Emotional intelligence) – ინტელექტის ტიპი, რომელშიც შედის შემდეგი უნარები: ემოციათა ზუსტი და შესატყვისი აღქმა, გაგება და გამოხატვა; აზროვნების გასაიოლებლად ემოციების გამოყენება; ემოციის გაგება და ანალიზი; ემოციური ცოდნის ეფექტურად გამოყენება და საკუთარი ემოციების რეგულირება როგორც ემოციური, ისე – ინტელექტუალური ზრდის ხელშესაწყობად.

გარდნერის მრავლობითი ინტელექტი და ემოციური ინტელექტი

ჰოვარდ გარდნერმა (Howard Gardnner, 1983,1999) შემოგვთავაზა თეორია, რომელშიც ინტელექტის ცნების შინაარსი სცილდება IQ ტესტებში გათვალისწინებულ უნარებს. გარდნერი გამოყოფს ინტელექტის მრავალ სახეობას, რომელიც ადამიანის გამოცდილების ფართო სპექტრს მოიცავს. თითოეულ ამ უნარს განსხვავებული ღირებულება ენიჭება ადამიანთა საზოგადოებებში იმის მიხედვით, თუ რას მიიჩნევს საჭიროდ, სასარგებლოდ და ფასეულად მოცემული საზოგადოება. როგორც **10.4 ცხრილშია** ნაჩვენები, იგი ინტელექტის რვა სახეს გამოყოფს.

გარდნერი ამტკიცებს, რომ დასავლური საზოგადოება წინა პლანზე აყენებს პირველი ორი სახის ინტელექტს, ხოლო არადასავლურ საზოგადოებაში ხშირად სხვა სახეებია ღირებული. მაგალითად, მიკრონეზიაში, კაროლინის კუნძულზე, მეზღვაურს უნდა შეეძლოს დიდ მანძილებზე ზღვაოსნობა რუკის გარეშე, მხოლოდ სივრცობრივი ინტელექტისა და სხეულებრივი კინესთეტიკური ინტელექტის გამოყენებით. ეს უნარები ამ საზოგადოებაში უფრო ფასობს, ვიდრე ვალდებულების დოკუმენტის შედგენა. ბალის კუნძულზე, სადაც არტისტული წარმოდგენა ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილია, ტალანტები და მუსიკალური ინტელექტი, რომელიც რთული საცეკვაო ილეთების კოორდინირებაში მონაწილეობს, განსაკუთრებით დაფასებულია. ინტერპერსონალურ

ცხრილი 10.4

გარდნერის ინტელექტის რვა სახე

ინტელექტი	საბოლოო სტატუსი	ძირითადი კომპონენტები
ლოგიკურ-მათემატიკური	მეცნიერი მათემატიკოსი	ლოგიკური და რიცხობრივი პატერნებისადმი მგრძნობელობა და მათი გარჩევის უნარი, მსჯელობის გრძელი ჯაჭვის აგების უნარი.
ლინგვისტური	პოეტი ჟურნალისტი	სიტყვათა ბგერების, რითმებისა და მნიშვნელობებისადმი მგრძნობელობა; ენის განსხვავებული ფუნქციებისადმი მგრძნობელობა.
საბუნებისმეტყველო	ბიოლოგი ბუნებრივი გარემოს მკვლევარი	მგრძნობელობა ცხოველთა სახეობებს შორის განსხვავებებისადმი; ცოცხალ არსებებთან სათუთად მოპყრობის უნარი.
მუსიკალური	კომპოზიტორი მევიოლინე	რიტმის, სიმაღლის და ტემბრის შექმნისა და დაფასების უნარი; მუსიკალური გამომსახველობების ფორმების ცოდნა
სივრცობრივი	ნავიგატორი მოქანდაკე	ვიზუალურ-სივრცობრივი სამყაროს ზუსტად აღქმის და საკუთარი საწყისი აღქმების ტრანსფორმირების უნარი.
სხეულებრივ-კინესთეტიკური	მოცეკვავე ათლეტი	საკუთარი სხეულებრივი მოძრაობების მართვის და ობიექტებთან მარჯვედ ურთიერთობის უნარი.
პიროვნებათშორისი	ფსიქოთერაპევტი საქონლის გასაღების მუშაკი	სხვა ადამიანთა გუნება-განწყობილების, ტემპერამენტის, მოტივების და სურვილების გარჩევისა და მათზე შესატყვისი რეაგირების უნარები.
შიდაპიროვნული	საკუთარი თავის დეტალურად მცოდნე პიროვნება	საკუთარი გრძნობების მისაწვდომობა და მათ შორის სხვაობის პოვნის უნარი და მათ შესატყვისად ქცევის წარმართვა; საკუთარი ძლიერი და სუსტი მხარეების, სურვილებისა და გონებრივი შესაძლებლობების ცოდნა.

ინტელექტს უფრო წამყვანი ადგილი უჭირავს კოლექტივისტურ საზოგადოებაში, როგორიცაა იაპონია, სადაც აქცენტირებულია თანამშრომლობა და კომუნალური ცხოვრება, ვიდრე ისეთ ინდივიდუალისტურ საზოგადოებაში, როგორიცაა აშშ (Triandis,1990).

ინტელექტის ამ სახეობათა შესაფასებლად ქადალდისა და ფანქრის ტესტები – მარტივი რაოდენობრივი საზომები – არასაკმარისია. ინტელექტის გარდნერისეული თეორია მოითხოვს, რომ მას დააკვირდნენ და შეაფასონ მთელ რიგ ცხოვრებისეულ სიტუაციებში და, ასევე, ცხოვრებისეულ მცირე ეპიზოდებში, რომელიც ინტელექტის ტრადიციულ ტესტებშია მოცემული.

ბოლო წლებში მკვლევრებმა ინტელექტის ისეთი ტიპის კვლევა დაიწყეს, როგორიცაა ემოციური ინტელექტი, რომელიც გარდნერისეულ ინტერპერსონალური და ინტრაპერსონალური ინტელექტის ცნებებს უკავშირდება (იხ. **ცხრილი 10.4**). ემოციური ინტელექტი განისაზღვრება, როგორც ოთხი ძირითადი კომპონენტის მქონე ინტელექტი (Mayer & Salovely, 1007; Mayer et al., 2000). ეს კომპონენტებია:

- ემოციების ზუსტად და შესატყვისად აღქმის, შეფასების და გამოხატვის უნარი;
- აზროვნების გასაიოლებლად ემოციების გამოყენების უნარი;
- ემოციების გაგებისა დ ანალიზის, აგრეთვე, ემოციური ცოდნის ეფექტურად გამოყენების უნარი;
- ემოციური და ინტელექტუალური ზრდის ხელშესაწყობად საკუთარი ემოციების რეგულირების უნარი.

ამ განსაზღვრებაში ასახულია ახალი თვალსაზრისი ემოციების პოზიტიური როლის შესახებ ინტელექტის ფუნქციონირებასთან მიმართებაში – ემოციებს შეუძლიათ აზროვნება უფრო გონიერი გახადონ, ადამიანებს შეუძლიათ გონიერად გაიაზრონ საკუთარი და სხვათა ემოციები.

განვიხილოთ სიტუაცია, როდესაც მასწავლებელი თქვენს კლასს უსვამს შეკითხვას: „რა ერქვა სტამბულს ძველად“? მიუხედავად იმისა, რომ ტომი ხედავს,

პამელამ ხელი აიწია, იგი ადგილიდან წამოიძახებს პასუხს – „კონსტანტინოპოლი“. თქვენ გესმით, რომ პამელა გაბრაზებულია, რადგან ტომმა მას „დიდება წაართვა“. თქვენ შეიძლება თვლიდეთ, რომ ტომს აქვს მაღალი IQ, მაგრამ არა EQ – IQ-ის ემოციური ორეული (Goleman,1995). ჩვენ მიერ პამელას გრძნობების გაგება – EQ-ის ერთ-ერთი მაგალითია. მკვლევრები შეუდგნენ საზომი ინსტრუმენტების შექმნას, რომლებიც, მათი რწმენით, EQ-ის სანდო და ვალიდური საზომები იქნება.

საიდან ვიცით

EQ-ის გაზომვა

503 მოზრდილისა და 229 მოზარდისაგან შემდგარმა შერჩევამ შეავსო „მრავალფაქტორიანი ემოციური ინტელექტის სკალა“, რომელიც ინდივიდებისაგან ემოციურ პრობლემათა სერიის გადაჭრის ისეთი ვარიანტების წარმოდგენას მოითხოვს, როგორიცაა მოცემული სიტუაციით აღძრული ემოციების დადგენა. მონაწილეთა პასუხები შეფასდა როგორც ექსპერტთა მსჯელობებთან, ისე ყველა იმ ადამიანის ერთსულოვან მსჯელობებთან მიმართებაში, რომლებმაც სკალა შეავსეს. EQ-ის ქულები მხოლოდ ზომიერ კორელაციაში იყო IQ-ის ქულებთან როგორც მოზრდილებთან, ისე – მოზარდებთან. ეს ადასტურებს, რომ EQ ზომავს IQ-ის ტრადიციული საზომებისგან განსხვავებულ უნარებს. მოზრდილები უფრო მაღალ ქულებს იღებენ, ვიდრე მოზარდები, რაც მეტყველებს იმაზე, რომ EQ მნიშვნელოვანი გარემოსეული კომპონენტია. დაბოლოს, ემოციური ინტელექტის ამ ახალ სკალაზე ქალებს ემოციების აღქმაში გაცილებით დიდი უპირატესობა ჰქონდათ, ვიდრე მამაკაცებს (Mayer et al., 1999).

თქვენი აზრით, რატომ უნდა ჰქონდეთ ქალებს მამაკაცებზე უფრო მაღალი EQ? ხომ არ ფიქრობთ, რომ ამას ბუნება (ქალის ევოლუციური მომზადება გარკვეული როლებისათვის) ან აღზრდა (ქალთა სოციალიზაცია მეტად ემოციურ არსებებად) განაგებს (Brody,1997; Eisenberg et al., Lafrance&Banaji,1992)?

ინტელექტის ტესტირების და ინტელექტის თეორიების მიმოხილვამ საფუძველი მოამზადა იმ საზოგადოებრივი ვითარებების განხილვისათვის, რაც ინტელექტის თემას ესოდენ სადაოს ხდის.

შეჯამება

ჩარლზ სპირმენს მიაჩნდა, რომ ინტელექტი შედგება ზოგადი უნარისაგან, რომელსაც მან უწოდა g და სხვადასხვა სფეროს შესაბამისად სპეციფიკური უნარებისაგან, რომლიც აღნიშნა s-ით. სხვა ფსიქომეტრიკოსმა მკვლევრებმა ინტელექტის სხვა მდგენელების კვლევა სცადეს.

სტერნბერგმა გამოთქვა ვარაუდი, რომ ადამიანებს სამი სახის ინტელექტი აქვთ: კომპონენტური, ემპირიული და კონტექსტუალური. გარდნერმა გააფართოვა ინტელექტის განსაზღვრება და მასში რვა ტიპის ინტელექტი გააერთიანა, რომლებიც IQ-ის ტრადიციული ტესტებით გამოვლენილ უნარებს სცილდება. ემოციური ინტელექტი ასახავს ინდივიდის უნარს, ეფექტურად გამოიყენოს და გაიგოს ემოციები.

ინტელექტის პოლიტიკა

ჩვენ ვნახეთ, რომ ინტელექტის თანამედროვე კონცეფციები ეწინააღმდეგება IQ-ის ტესტში მიღებულ ქულებსა და პიროვნების ინტელექტს შორის არსებულ მჭიდრო კავშირს, მაგრამ დასავლურ საზოგადოებაში IQ ტესტები მაინც რჩება ინტელექტის ყველაზე გავრცელებულ საზომად. IQ ტესტირების გავრცელებულობისა და IQ ქულების ხელმისაწვდომობის გამო ადვილია სხვადასხვა ჯგუფების შედარება მათი „საშუალო“ IQ-ის მიხედვით. აშშ-ში ასეთი ეთნიკური და რასობრივი ჯგუფური შედარებები ხშირად გამოიყენებოდა, როგორც უმცირესობათა წარმომადგენლების თანშობილი გენეტიკური არასრულფასოვნების დამადასტურებელი საბუთი. ჩვენ მოკლედ მიმოვიხილავთ IQ ტესტების ქულათა გამოყენების პრაქტიკას ზოგიერთი ჯგუფის გონებრივი არასრულფასოვნების მაჩვენებლად. შემდეგ განვიხილავთ საკითხს – ბუნება თუ აღზრდა, ანუ რა არის ინტელექტში და ინტელექტის ტესტების შესრულებაში ბუნებით მონიჭებული და რა – აღზრდის შედეგი. თქვენ ნახავთ, რომ ფსიქოლოგიაში ეს პოლიტიკურად ყველაზე ცვალე-

EQ – IQ-ს ორეული – ემოციური ინტელექტი.

ბადი საკითხია, ვინაიდან საემიგრაციო კვოტების, განათლების რესურსებისა და სხვა საკითხები შეიძლება აიგოს იმაზე, თუ როგორ არის ინტერპრეტირებული ჯგუფური IQ-ის მონაცემები.

ჯგუფური შედარებების ისტორია

1990-იანი წლების დასწყისში ფსიქოლოგი **ჰენრი გოდარდი** (Henry Goddard) ამტკიცებდა, რომ ყველა ემიგრანტს უნდა ჩაუტარდეს გონებრივი უნარების ტესტირება და მათ, ვისაც „ფსიქიკური დეფექტი“ აღმოაჩნდება, „შერჩევით აეკრძალოს ქვეყანაში შემოსვლა“. ამგვარ შეხედულებებს თავისი წვლილის შეტანა შეეძლო ემიგრანტთა ზოგიერთი ჯგუფის ქვეყანაში შეშვებისადმი მტრული ნაციონალური დამოკიდებულების შექმნაში (Cronbach,1975; McPherson,1985; Sokal,1987). მართლაც, 1924 წელს კონგრესმა მიიღო აქტი, რომელიც ზღუდავდა ემიგრაციას და ემიგრანტებისათვის აწესებდა ინტელექტის ტესტების გავლას ნიუ იორკის ნავსადგურშივე, ან ელისის კუნძულზე მოხვედრისთანავე. ებრაელ, იტალიელ, რუს და სხვა ეროვნების ემიგრანტთა დიდი ნაწილი IQ ტესტების საფუძველზე კლასიფიცირებულ იქნა, როგორც „ჭკუასუსტი“. ზოგიერთმა ფსიქოლოგმა ეს სტატისტიკური მონაცემები იმის საბუთად მიიჩნია, რომ ემიგრანტები სამხრეთი და აღმოსავლეთი ევროპიდან გენეტიკურად უფრო დაბალ საფეხურზე იმყოფებოდნენ, ვიდრე ჩრდილოეთ და დასავლეთევროპული წარმომავლობის ემიგრანტები (Ruch,1937). თუმცა, ეს „არასრულფასოვანი“ ჯგუფები ყველაზე ცუდად იცნობდნენ დომინანტურ ენას და კულტურას, რომელსაც ეყრდნობა IQ ტესტები, რადგანაც ახალი ჩასულები იყვნენ (რამდენიმე ათეული წლის შემდეგ IQ ტესტებში გამოვლენილი ეს ჯგუფური სხვაობები მთლიანად გაქრა, მაგრამ თეორია ინტელექტის სფეროში რასობრივი სხვაობების შესახებ განაგრძობდა არსებობას).

გოდარდი და სხვები (1917) დაბალი IQ-ის ეთნიკურ წარმომავლობასთან უბრალო დაკავშირებაზე შორს წავიდნენ. დაბალ IQ-თან დაკავშირებულ უარყოფით თვისებებს მათ მორალური უღირსობა, ფსიქიკური დეფექტურობა და ამორალური სოციალური ქცევა დაუმატეს. მათი თვალსაზრისის დასაბუთება ცუდი რეპუტაციის მქონე ორი ოჯახის – **ჯუკის ოჯახისა** და **კილიკაკის ოჯახის** – კლინიკური შესწავლიდან მომდინარეობდა. ამ ოჯახის რამდენიმე თაობის შესწავლა თითქოსდა აჩვენებდა, რომ ოჯახურ გენებში დათესილი ცუდი თესლი უცილობლად დეფექტურ შთამომავლობას მოგვცემდა. გოდარდმა იგივე დაასკვნა კილიკაკთა ოჯახის კლინიკური შესწავლიდანაც. მათ ოჯახურ ხეს ჰქონდა ერთი „კარგი თესლის“ და მეორე „ცუდი თესლის“ მხარეები (ამ გამოკვლევაში ოჯახს სახელი გოდარდმა შეარქვა, რაც ბერძნულად კარგ-ცუდს ნიშნავს). მარტინ კილიკაკს, რევოლუციური ომის ჯარისკაცს, არაკანონიერი ვაჟი ჰყავდა ქალთან, რომელიც აღწერის თანახმად, გონებრივად ჩამორჩენილი იყო. მათმა კავშირმა, საბოლოო ჯამში, 480 შთამომავალი მოგვცა. გოდარდმა აქედან 143 „დეფექტურად“, 46 კი – „ნორმალურად“ მიიჩნია. ოჯახის დანარჩენი წევრებისათვის კი აღმოაჩინა, რომ მათთვის ჩვეული რამ იყო დანაშაული, ალკოჰოლიზმი, ფსიქიკური აშლი-



ლობები და კანონდარღვევის შემთხვევები. ამის საპირისპიროდ, როდესაც მარტინ კილიკაკმა მეორედ „კარგ ქალთან“ იქორწინა, ამ კავშირმა მოგვცა 496 შთამომავალი, საიდანაც მხოლოდ სამი იქნა „დეფექტურად“ აღიარებული. გოდარდმა ისიც ნახა, რომ ამ მაღალხარისხოვანი კავშირის მრავალი შთამომავალი „გამოჩენილი ადამიანი“ გახდა (Godard, 1914). იგი მივიდა იმ აზრამდე, რომ მემკვიდრეობითობამ დადებითი მხრიდან განსაზღვრა ინტელექტი, გენიალობა და გამოჩენილობა, ხოლო უარყოფითი მხრიდან – დელიკვენტობა, ალკოჰოლიზმი, სექსუალური ამორალობა, გონებრივი ჩამორჩენილობა და სიღატაკეც კი (McPherson,1985).

საიდან ვიცით

გენეტიკურად არასრულფასოვანი ოჯახები

იტყობინებოდნენ, რომ (დაწყებული 1875 წლიდან) მოკვლეულ იქნა ნიუ იორკის შტატის „ჯუკის სისხლის“ მქონე ოჯახების 2000-ზე მეტი წევრი, რადგანაც ამ ოჯახს დამყარებული ჰქონდა გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენილობის, კანონდარღვევისა და დანაშაულის სამარცხვინო რეკორდი. ამ ოჯახის 458 წევრმა ვერ შეძლო სკოლაში სწავლა გონებრივი უნარების არქონის გამო. 171 კრიმინალური წარსულის ადამიანი აღმოჩნდა, ხოლო მათი სანათესაოს ასეულობით წევრი „გლახაკი, თავაშვებული და მეძავი“ იყო. დაასკვნეს, რომ მემკვიდრეობითობა ამ საშინელი ოჯახის წევრთა სამარცხვინო განვითარების წამყვანი ფაქტორი იყო.

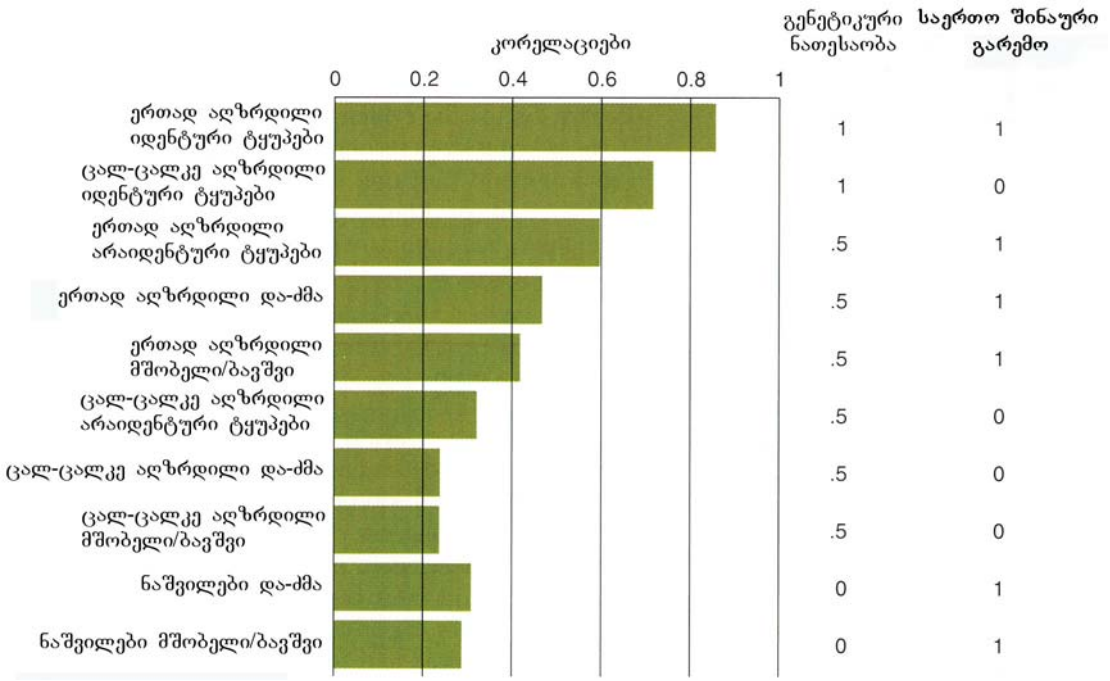
გენეტიკური არასრულფასოვნების გოდარდისეული არგუმენტი შემდგომ განამტკიცა იმ ფაქტმა, რომ პირველი მსოფლიო ომის დროს არმიაში გამოყენებულ ინტელექტის ტესტებში აფრო-ამერიკელები და სხვა რასობრივი უმცირესობები ნაკლებ ქულებს იღებდნენ, ვიდრე თეთრკანიანი უმრავლესობა. ლუის ტერმენმა, რომელმაც დიდად შეუწყო ხელი აშშ-ში IQ ტესტირებას, ძალზე არამეცნიერული კომენტარი გაუკეთა მონაცემებს, რომელიც მისივე დახმარებით აშშ-ში მცხოვრები რასობრივი უმცირესობებისგან შეგროვდა:

„მათი სიჩლუნგე, როგორც ჩანს, რასობრივია... ამჟამად არ ჩანს რაიმე შესაძლებლობა, დავარწმუნოთ საზოგადოება, რომ მათ არ უნდა მიეცეთ რეპროდუქციის უფლება, თუმცა, ევგენიკის თვალსაზრისით, მათი არაჩვეულებრივად სწრაფი გამრავლების გამო, ისინი სერიოზულ პრობლემას ქმნიან (Terman,1916, გვ. 91-92).

სახელები შეიცვალა, მაგრამ პრობლემა იგივე დარჩა. დღესაც შეერთებულ შტატებში აფრო-ამერიკელები და ლათინოსები სტანდარტიზებულ ინტელექტის ტესტებში, საშუალოდ, უფრო დაბალ ქულებს იღებენ, ვიდრე აზიელი ამერიკელები და თეთრკანიანები. ცხადია, ყველა ჯგუფში არიან ინდივიდები, რომელთა IQ ქულები უმაღლეს (და უდაბლეს) პოლუსს შეესაბამება. როგორაა შესაძლებელი IQ-ის ქულებში ასეთი ჯგუფური განსხვავებების ინტერპრეტირება? შეერთებულ შტატებში და დიდ ბრიტანეთში არსებული ტრადიციის მიხედვით, ეს განსხვავებები გენეტიკურ არასრულფასოვნებას (ბუნებას) მიეწერება. მას შემდეგ, რაც IQ-ის მაჩვენებლებში გენეტიკური განსხვავებების რეალურობაზე ვიმსჯელებთ, განვიხილავთ მეორე შესაძლებლობას, რომლის მიხედვით, გარემო პირობების ნაირგვარობა (აღზრდა) მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს IQ-ზე. თითოეული ახსნის ან მათი კომბინაციის დასაბუთებას მნიშვნელოვანი სოციალური, ეკონომიკური და პოლიტიკური შედეგები მოჰყვება.

მემკვიდრეობითობა და IQ

როგორ შეუძლიათ მკვლევრებს ინტელექტის გენეტიკური განსაზღვრულობის ხარისხის დადგენა? ამ კითხვაზე ნებისმიერი პასუხი მკვლევრებისგან ინტელექტის ინდექსად გარკვეული საზომის შერჩევას მოითხოვს. ამრიგად, საკითხი ის კი არაა, ახდენს თუ არა მემკვიდრეობითობა ინტელექტზე გავლენას, არამედ ის, უმეტეს შემთხვევაში, მსგავსია თუ არა ოჯახურ ხეთა შიგნით IQ მაჩვენებელი. ამ კონკრეტულ კითხვაზე პასუხის გასაცემად, მკვლევრებს სჭირდებათ საერთო გენებისა და საერთო გარემოს გავლენათა ერთმანეთისგან განცალკევება. ამისთვის მოწოდებული ერთ-ერთი მეთოდია იდენტური (მონოზიგოტური) და არაიდენტური (დიზიგოტური) ტყუპების და სხვადასხვა დონის გენეტიკური გადაფარვის ნათესავთა ფუნქციონირების შედარება. **10.3 სურათზე** წარმოდგენილია ინდივიდთა IQ-ის ქულათა შორის კორელაციები მათი გენეტიკური ნათესაობის დონე-



სურათი 10.4

მემკვიდრეობითობა და I

ამ სურათზე წარმოდგენილია კორელაციები ერთად გაზრდილი (ერთსა და იმავე გარემოში), იდენტური (მონოზიგოტური) და არაიდენტური (დიზიგოტური) ტყუპების IQ ქულათა შორის. შედარების მიზნით სურათზე, აგრეთვე, მოცემულია სიბლინგების (დებისა და ძმების) და ბიოლოგიური და არაბიოლოგიური მშობლებისა და შვილების მონაცემები. მონაცემები აჩვენებს ორივე ფაქტორის – გენეტიკურის (რიცხვები, რომლებიც წერია „გენეტიკური ნათესაობის“ ქვეშ, აზუსტებენ გენეტიკური მასალის გადაფარვას) და გარემოს (რიცხვები, მიწერილი საერთო შინაური გარემოს ქვეშ, აჩვენებენ, გარემო იგივე იყო [1] თუ განსხვავებული [0]), მნიშვნელობას. მაგალითად, იდენტური ტყუპები აჩვენებენ უფრო მაღალ კორელაციას IQ-ს შორის, ვიდრე არაიდენტური ტყუპები, ანუ სახეზეა გენეტიკური გავლენა, მაგრამ ორივე ტიპის ტყუპები ავლენენ უფრო მაღალ კორელაციებს, როდესაც ისინი ერთად არიან გაზრდილი, ანუ სახეზეა გარემოს გავლენა.

ების მიხედვით (Plomin & Petrill,1997). როგორც ხედავთ, რაც უფრო დიდია გენეტიკური მსგავსება, მით მეტია IQ-ის მსგავსება (ამ მონაცემებში ყურადღება უნდა მიაქციოთ იმას, რომ გარემოს ზეგავლენა ერთად გაზრდილთა IQ-ის დიდი მსგავსების სახითაც გამოვლინდა).

მკვლევრები ამგვარ შედეგებს IQ-ის *მემკვიდრეობითობის* შესაფასებლად იყენებენ. რომელიმე ნიშან-თვისების, მაგალითად, ინტელექტის **მემკვიდრეობით გადაცემის შესაძლებლობა** იმ ნიშან-თვისების ტესტური ქულების ვარიაბილობის შეფარდებას ემყარება, რაც შეიძლება გენეტიკურ ფაქტორებს მიეწეროს.

მემკვიდრეობითობის შეფასება (Heritability estimate) – მოცემული თვისების ან ქცევის მემკვიდრეობითობის ხარისხის სტატისტიკური შეფასება დადგენილი იმ ინდივიდთა მიხედვით, რომლებიც იცვლებიან მათი გენეტიკური მსგავსების ხარისხით.

ეს მაჩვენებელი მიიღება მოცემული პოპულაციის (მაგალითად, კოლეჯის სტუდენტები, ან ფსიქიკურად დაავადებული ადამიანები) ყველა ტესტური ქულის ვარიაციის გამოთვლით და შემდეგ იმის დადგენით, თუ მთლიანი ვარიაციიდან რა წილი აქვს გენეტიკურ, ანუ მემკვიდრეობით ფაქტორებს. ეს გენეტიკური გადაფარვის სხვადასხვა დონის მქონე ადამიანთა შედარებით კეთდება. მკვლევრები, რომლებმაც IQ-ის მემკვიდრეობით გადაცემის შესახებ ჩატარებული მრავალი გამოკვლევა შეისწავლეს, ასკვნიან, რომ IQ ქულების ვარიაციის დაახლოებით 50% გენეტიკური ნაკრებითაა გამოწვეული (Grigorenko, 2000; Neisser et al., 1996; Plomin & Petrill, 1997), მაგრამ ყველაზე საინტერესო, ალბათ, ისაა, რომ მემკვიდრეობითობის წილი *იმატებს* ცხოვრების განმავლობაში: მემკვიდრეობითობა დაახლოებით 40%-ს უტოლდება 4-6 წლის ბავშვებთან, თუმცა დაახლოებით 60%-მდე იზრდება ადრეულ მოზარდობაში და დაახლოებით 80%-ს



აღწევს უფროს მოზრდილებთან! ბევრს გაუკვირდა ეს შედეგი, რადგან, ინტუიტურად, ასაკის მატებასთან ერთად გარემოს სულ უფრო მეტი და არა ნაკლები გავლენა უნდა ჰქონდეს. ინტუიციასთან ამ შეუსაბამო შედეგს მკვლევრები ასეთ ახსნას აძლევენ: „შესაძლებელია, გენეტიკური დისპოზიციები გვიბიძგებენ იმ გარემოსკენ, რომელიც ჩვენი გენეტიკური მიდრეკილებების აქცენტირებას ახდენს და შედეგად ცხოვრების განმავლობაში მომატებულ მემკვიდრულობას ვიღებთ“ (Plomin & Petrill,1997. გვ. 51).

კვლავ დავუბრუნდეთ იმ წერტილს – ტესტური ქულების სხვაობას აფრო-ამერიკელებსა და თეთრკანიან ამერიკელებს შორის – საიდანაც გენეტიკური ანალიზი წინააღმდეგობრივი ხდება. მიუხედავად იმისა, რომ რამდენიმე ათეული წლის წინათ ეს სხვაობა IQ-ის 15 ქულას შეადგენდა, თეთრკანიანთა და შავკანიანთა ქულები გარკვეული დროის შემდეგ ერთმანეთს დაუახლოვდა. ასე რომ, თანამედროვე ინდიკატორების მიხედვით, სხვაობა 7-10 ქულას შორის თავსდება (Nisbett, 1995, 1998, Williams & Ceci, 1997), თუმცა, სხვაობის შემცირება გარემოს გავლენაზე მიუთითებს. ეს სხვაობა ბევრ ადამიანს მაინც აფიქრებინებს, რომ რასებს შორის დაუძლეველი გენეტიკური განსხვავებები არსებობს (Hernnstein &Murrey, 1994), მაგრამ, მაშინაც კი, თუ IQ მემკვიდრეობითია, ასახავს კი ეს სხვაობა დაბალქულიან ჯგუფში შემავალ ინდივიდთა გენეტიკურ არასრულფასოვნებას? პასუხი ერთმნიშვნელოვანია – „არა!“ მემკვიდრეობითობა ერთი კონკრეტული ჯგუფის *შიგნით* განხორციელებულ გაზომვას ეფუძნება. ის არ გამოდგება ჯგუფთაშორისი განსხვავებების ინტერპრეტირებისთვის, განურჩევლად იმისა, თუ რამდენად დიდია მათ შორის განსხვავება ობიექტური ტესტის მონაცემების მიხედვით. მემკვიდრეობის მაჩვენებლები ინდივიდთა მოცემული პოპულაციის შესახებ მხოლოდ გასაშუალოებულ წარმოდგენათა რიცხვს განეკუთვნება. მაშინაც კი, როცა იცით, რომ სიმაღლე, მაგალითად, მემკვიდრეობითობის მაღალი მაჩვენებლით ხასიათდება (დაახლოებით 90%), მაინც ვერ განსაზღვრავთ იმას, თუ რამდენადაა თქვენი სიმაღლე გენეტიკურად განპირობებული. იგივე არგუმენტი გამოდგება IQ-სათვის: -მიუხედავად ინტელექტის მემკვიდრეობითობის მაღალი მაჩვენებლებისა, ვერ განვსაზღვრავთ კონკრეტული ინდივიდის IQ-ში, ან ჯგუფთაშორის საშუალო IQ-ში გენეტიკის გავლენას. ის ფაქტი, რომ IQ ტესტში ერთი რასობრივი თუ ეთნიკური ჯგუფი ნაკლებ ქულებს იღებს, ვიდრე მეორე, არ უნდა ნიშნავდეს იმას, რომ ამ ჯგუფებს შორის განსხვავება გენეტიკური წარმოშობისაა მაშინაც კი, როდესაც მემკვიდრეობითობის მაჩვენებელი (რომელიც ჯგუფში იყო დადგენილი) IQ ქულებისათვის მაღალია.

მეორე მიზეზი, თუ რატომ არ შეიძლება გენეტიკური ნაკრები სრულად იყოს პასუხისმგებელი ჯგუფთაშორის სხვაობაზე, ამ განსხვავებათა *შეფარდებით* სიდიდეს ეხება. საშუალო განსხვავების მიუხედავად, არსებობს მნიშვნელოვანი თანხვედრა თითოეული ჯგუფის ქულების განაწილებაში: ჯგუფებს შორის განსხვავება, თითოეულ ჯგუფში ინდივიდების ქულებს შორის განსხვავებებთან შედარებით, მცირეა (Loehlin, 2000; Suzuki&Valencia, 1997). ზოგადად, განსხვავებები სხვადასხვა რასობრივი ჯგუფის გენურ ნაკრებში უმნიშვნელოა ერთი და იგივე ჯგუფის წევრებს შორის არსებულ გენეტიკურ განსხვავებებთან შედარებით (Could, 1981; Zuckerman, 1990). მეტიც, აშშ-ში რასა ხშირად უფრო სოციალური კონსტრუქტია, ვიდრე ბიოლოგიური. განვიხილოთ გოლფის შესანიშნავი ახალგაზრდა მოთამაშის ტაიგერ ვუდსის (Tiger Woods) შემთხვევა, რომელსაც ხშირად აფრიკელ ამერიკელად მოიხსენიებენ და ამით უარეს პირობებში აყენებენ მას, თუმცა, მისი რეალური წარმომავლობა გაცილებით რთულია (მისი წინაპრები თეთრკანიანი, შავკანიანი, ტაი, ჩინელი და ადგილობრივი ამერიკელები იყვნენ). ვუდსი შესანიშნავი მაგალითია იმისა, თუ რამდენად არ

შეესატყვისება საზოგადოებრივი შეხედულება ბიოლოგიურ რეალობას. ასეთ შემთხვევაში არსებობს სერიოზული საფრთხე, რომ სხვადასხვა საზოგადოებრივად გამიჯნული ჯგუფების განსხვავებები IQ-ის მიხედვით განხილულ იქნეს, როგორც ბიოლოგიური ფაქტორებით განპირობებული განსხვავებები (Suzuki & Valencia, 1997).

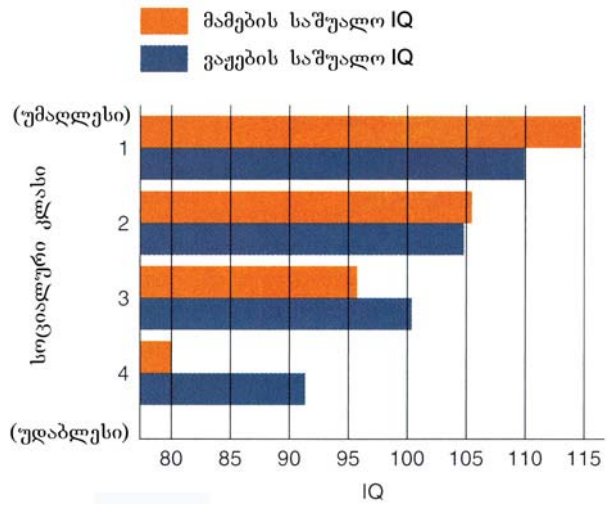
მკვლევრებმა გამონახეს ამ შეხედულების კვლევების საშუალებით შემოწმების გზები. ექსპერიმენტში მონაწილეობდნენ შავკანიანი ამერიკელები, რომელთაც თეთრკანიანი ამერიკელი ან ევროპელი მშობლები ჰყავდათ. აშშ-ში „შავი“ მოსახლეობის 20-30% შეფასებულია, როგორც ევროპული წარმომავლობის მქონე, რაც შერეული ქორწინების შედეგია. ქმნის თუ არა განსხვავებას IQ-ში ის, თუ რამდენად არის დატვირთული ევროპული გენით „შავი“ ინდივიდი? იმ თვალსაზრისის მიხედვით, რომელიც გენებს ყოველივეს ქვეკუთხედად მიიჩნევს, ეს ცვლის ვითარებას, თუმცა, მონაცემები გვიჩვენებენ, რომ მემკვიდრეობით მიღებულ ევროპეიოდულობასა და IQ-ს შორის კორელაცია ძალზე სუსტია (მრავალრიცხოვან კვლევებში ეს მაჩვენებელი მხოლოდ 0.15-ს შეადგენს). ეს სამართლიანია ყველა შემთხვევაში, განურჩევლად იმისა, თუ რომელი მახასიათებელი – კანის ფერი თუ სისხლის ჯგუფი – გამოიყენება რასობრივი აღრევის მაჩვენებლად. იმ გერმანელი ბავშვების IQ მაჩვენებლების შედარებამ, რომელთა მამები შავკანიანი და თეთრკანიანი სამხედროები იყვნენ, არ გამოავლინა განსხვავება მათ შორის. ამასთანავე, „შავკანიანი-თეთრკანიანი“ კავშირის შედეგად გაჩენილ ბავშვებს რვა ქულით მაღალი შედეგი ჰქონდათ იმ შემთხვევებში, როდესაც დედა იყო თეთრკანიანი. ამ განსხვავების სავარაუდო ახსნა ისაა, რომ დედა უფრო მეტად მონაწილეობს ბავშვის ინტელექტუალური სოციალიზაციის პროცესში, ვიდრე მამა და, ცხადია, ეს განსხვავება არ უნდა მიეწეროს გენეტიკურ ფაქტორს, რადგან შვილის გენეტიკური მონაცემები ორივე მშობლის გენეტიკითაა განპირობებული (Loehlin, 2000; Nisbert,1998).

გენეტიკა მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ინდივიდის IQ-ის ფორმირებაში, ისევე როგორც მის ბევრ სხვა მახასიათებელსა და უნარზე. მიუხედავად ამისა, ჩვენ ვამტკიცებთ, რომ რასობრივ და ეთნიკურ ჯგუფებს შორის IQ-ის მიხედვით არსებული განსხვავებების მემკვიდრეობით ახსნა შეუძლებელია. ის აუცილებელი, მაგრამ არასაკმარისი პირობაა ამგვარი მაჩვენებლების მისაღებად. ახლა განვიხილოთ, თუ რა როლს შეიძლება ასრულებდეს გარემო პირობები IQ-ის მაჩვენებლებში ასეთი წყვეტების არსებობაში.

გარემო და IQ

ვინაიდან მემკვიდრეობითობის მაჩვენებლები 1.0-ზე ნაკლებია, ვასკვნით, რომ ნებისმიერი ინდივიდის IQ-ზე მხოლოდ გენეტიკური მემკვიდრეობა არ არის პასუხისმგებელი. გარემო IQ-ზეც უნდა ახდენდეს გავლენას. როგორ შეიძლება განვსაზღვროთ, გარემოს რომელი ასპექტია IQ-სთვის მნიშვნელოვანი? გარემოს რომელი მახასიათებელი მოქმედებს IQ ტესტში მაღალი ქულების მიღების შესაძლებლობაზე (Beiser & Gotowiec, 2000; Ceci, 1999; Rowe, 1997; Suzuki & Valencia, 1997.)? გარემო წარმოადგენს სტიმულთა რთულ (კომპლექსურ) ნაკრებს, რომელიც იცვლება მრავალი განზომილების მიხედვით როგორც ფიზიკური, ისე – სოციალური თვალსაზრისით და შეიძლება განსხვავებულად აღიქმებოდეს ადამიანების მიერ. აუცილებელი არ არის, რომ ერთი და იგივე ოჯახის ბავშვები ერთნაირ კრიტიკულ (არსებითი მნიშვნელობის მქონე) ფსიქოლოგიურ გარემოში იმყოფებოდნენ. გაიხსენეთ, როგორ იზრდებოდით თქვენ ოჯახში; თუ გყავთ და-ძმა, აქცევდნენ თუ არა მათ ერთნაირ ყურადღებას მშობლები? იცვლებოდა თუ არა სტრესული პირობები დროთა განმავლობაში? შეიცვალა თუ არა თქვენი ოჯახის ფინანსური შესაძლებლობები? ან ხომ არ შეიცვალა თქვენი მშობლების ოჯახური მდგომარეობა? ნათელია, რომ გარემო ბევრი კომპონენტისგან შედგება და ეს კომპონენტები მუდმივად ურთიერთქმედებენ და იცვლებიან დროთა განმავლობაში. აქედან გამომდინარე, საკმაოდ რთულია ფსიქოლოგებისათვის იმის განსაზღვრა, თუ სინამდვილეში რა სახის გარემო პირობები – ზრუნვა, სტრესი, სიღარიბე, ჯანმრთელობა, ომი და ა.შ – ახდენს გავლენას IQ-ზე.

უმრავლეს შემთხვევაში მკვლევართა ყურადღების ცენტრში იყო გარემოს უფრო გლობალური საზომები, ისეთები, როგორიცაა, მაგალითად, ოჯახის სოციო-ეკონომიკური სტატუსი. ერთ-ერთ ფართომასშტაბიან ლონგიტუდურ კვლევაში, რომელშიც 26 000-ზე მეტი ბავშვი შეისწავლეს, ბავშვის IQ-ის საუკეთესო წინასწარმეტყველი 4 წლის ასაკში ოჯახის სოციოეკონომიკური სტატუსი და დედის განათლების დონე იყო, რაც ერთნაირად ჭეშმარიტი აღმოჩნდა აფრიკელი, ამერიკელი და კავკასიელი ბავშვებისათვის (Broman et al., 1975). ანალოგიურად, **10.5 სურათზე** ნაჩვენებია სოციალური კლასის ზოგადი გავლენა IQ-ზე.



სურათი 10.5

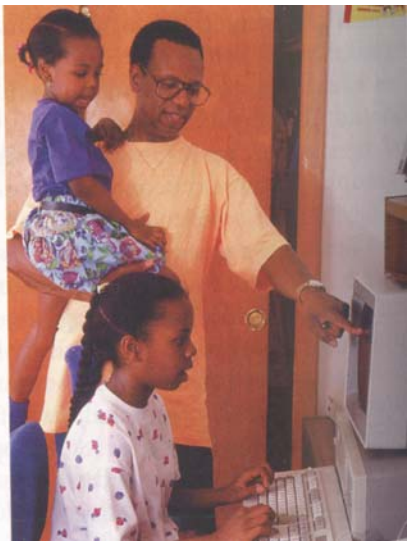
მემკვიდრეობას, გარემოსა და I -ს შორის არსებული ურთიერთდამოკიდებულებაა

გრაფიკზე ასახულია მემკვიდრეობისა და გარემოს წვლილი IQ ქულებში. მამებს და ვაჟებს ჰქონდათ ერთნაირი IQ-ები (მემკვიდრეობითობის გავლენა), მაგრამ როგორც მამების, ისე ვაჟების IQ დაკავშირებული იყო სოციალურ კლასთან (გარემოს გავლენა).

რატომ მოქმედებს სოციალური კლასი IQ-ზე? სიმდიდრეს, ისევე როგორც სიღატაკეს, შეუძლია ინტელექტუალურ ფუნქციონირებაზე სხვადასხვაგვარი გავლენის მოხდენა. მათგან ყველაზე აშკარა ჯანმრთელობის და განათლების უზრუნველყოფის პირობებია. ორსულობის დროს სუსტმა ჯანმრთელობამ და დაბადებისას მცირე წონამ შეიძლება მნიშვნელოვნად განაპირობოს ბავშვის დაქვეითებული ინტელექტი. ღატაკ ოჯახებში დაბადებული ბავშვები ხშირად ცუდად იკვებებიან, ბევრი მათგანი სკოლაში მშიერი მიდის, ამიტომ ნაკლებად ახერხებს დავალებებზე კონცენტრაციას. ამასთანავე, ღარიბი ოჯახები განიცდიან წიგნების, ჟურნალ-გაზეთების, კომპიუტერების და სხვა იმ ნივთების ნაკლებობას, რომლებიც ხელს უწყობენ ადამიანის გონებრივ განვითარებას. „ორიენტაცია გადარჩენაზე“ ნაკლებ დროსა და ენერგიას უტოვებს ღარიბ მშობლებს, განსაკუთრებით კი მარტოხელებს, რომ ითამაშონ ბავშვებთან და მოახდინონ მათი ინტელექტუალური სტიმულაცია, რაც, თავის მხრივ, ძალზე უარყოფითად მოქმედებს ბავშვების მიერ ისეთი დავალებების შესრულებაზე, როგორიცაა სტანდარტული IQ ტესტები.

დაბოლოს, გაჭირვებაში მცხოვრები ადამიანები გარკვეულ დაღს ატარებენ ჩვენს საზოგადოებაში ისევე, როგორც მსოფლიოს უმრავლეს ქვეყანაში, რასობრივად ისეთ ჰომოგენურ საზოგადოებაშიც კი, როგორიც იაპონიაა. მაგალითად, ბურაკამინის – ამ საზოგადოების ყველაზე დაბალი კასტის წევრის – IQ, სხვა იაპონელებთან შედარებით, 15 ქულით დაბალია (Ogbu, 1987). იმ ჯგუფის სოციალურმა დაღმა, რომელსაც ინდივიდი მიეკუთვნება, შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს მის თვითდარწმუნებულობაზე და არახელსაყრელი გავლენა მოახდინოს ტესტის შედეგებსა და სასკოლო მიღწევებზე, ამიტომ ბავშვების ხელსაყრელ პირობებში გაზრდის შემთხვევაში თვალსაჩინო უნდა იყოს გარემოს უშუალო გავლენა IQ-ზე.

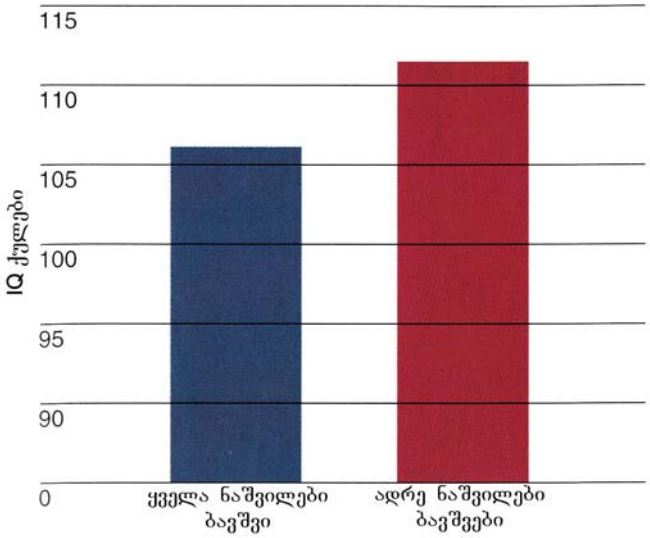




სურათი 10.6

ნაშვილები ბავშვების I ქულები

საშუალო კლასის თეთრკანიანი ოჯახების მიერ ნაშვილებ შავკანიან და შერეული რასის ბავშვებს ჰქონდათ საშუალოზე მაღალი IQ, რადგან ბავშვები არიან იმ ჯგუფების წევრები, რომლებისთვისაც დამახასიათებელია საშუალოზე დაბალი შედეგები. მიღებული მონაცემები აჩვენებენ გარემო პირობების გავლენას IQ-ზე.



საიდან ვიცით

გარემოს გავლენა IQ-ზე

მკვლევრები სწავლობდნენ ბავშვების ორ ჯგუფს, რომლებიც ნაშვილები იყვნენ 2 წლის ასაკში საშუალო კლასის თეთრკანიანი მშობლების მიერ (Moore, 1986). ერთი ჯგუფის ბავშვების (9 ბავშვი) ორივე ბიოლოგიური მშობელი შავკანიანი იყო, ხოლო მეორე ჯგუფის ბავშვებს (14 ბავშვი) ერთი ბიოლოგიური მშობელი შავკანიანი ჰყავდათ, მეორე კი – თეთრკანიანი. 7-დან 10 წლამდე ასაკში ვექსლერის ინტელექტის სკალის გამოყენებით აფასებდნენ თითოეული ბავშვის IQ-ს.

იმ ბავშვების საშუალო IQ, რომლებსაც ორივე მშობელი შავკანიანი ჰყავდათ, 108.7 იყო, ხოლო შერეული ბავშვების IQ – 107.2. როგორც ნაჩვენებია **10.6 სურათზე**, ეს მაჩვენებლები საშუალოზე მაღალია აფრიკელი ამერიკელებისათვის (Lynn,1996).

უნდა აღინიშნოს, რომ ინდივიდუალურ განსხვავებას ქმნის არა რასა, არამედ ეკონომიკური, ჯანმრთელობის და განათლების უზრუნველყოფის რესურსები, რომელიც, როგორც ჩვენ საზოგადოებაში, ისე ბევრ სხვა ქვეყანაში, დაკავშირებულია რასობრივ მიკუთვნებულობასთან.

პრაქტიკულად, უკანასკნელი 30 წლის განმავლობაში მკვლევრები ამ შედეგის სახელმწიფოებრივ დონეზე განზოგადებას ცდილობენ. პროგრამა „Head Start“ ფედერალურმა მთავრობამ პირველად 1965 წელს დააფინანსა. ის განკუთვნილი იყო „მცირე შესაძლებლობების მქონე ოჯახების ბავშვების ფიზიკური ჯანმრთელობის, განვითარების, სოციალური, საგანმანათლებლო და ემოციური მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად; გარდა ამისა, სპეციალური მხარდამჭერი სამსახურების საშუალებით ზრდიდა ოჯახების შესაძლებლობას, ეზრუნათ საკუთარ შვილებზე“ (Kassebaum, 1994, გვ. 123). Head Start პროგრამის არსი იყო არა ბავშვების გადაყვანა პრივილეგირებულ პირობებში, არამედ იმ პირობების გაუმჯობესება, რომელშიც ისინი დაიბადნენ და იზრდებოდნენ. აღნიშნული პროგრამის მიხედვით, ბავშვები იღებენ სპეციალურ სკოლამდელ განათლებას, ყოველდღე ნორმალურად იკვებებიან, მათი მშობლები იღებენ ჯანმრთელობასთან და ბავშვის აღზრდასთან დაკავშირებულ რჩევებს. ამ პროგრამის ეფექტურობის პირველი შეფასებები ფოკუსირებული იყო ინტელექტის ტესტების და მიღწევის სხვა საზომების მიხედვით მიღებული შედეგების გაუმჯობესებაზე. ფაქტობრივად, პროგრამაში ჩართვიდან სულ რამდენიმე კვირის შემდეგ ბავშვების IQ 10 ქულით გაიზარდა. სამწუხაროდ, პროგრამის დატოვების შემდეგ, მათი IQ მაჩვენებლები ისევ მცირდებოდა (Barnett, 1998; Zigler&Muenchow, 1992; Zigler&Styfco, 1994). ამ მოდელიდან შესაძლებელია ორი დასკვნის გამოტანა: IQ-ზე შეიძლება გავლენა მოახდინოს გარემომ, მაგრამ ხელსაყრელი გარემო პირობები უნდა იყოს ხანგრძლივი. ნებისმიერ შემთხვევაში, Head Start პროგრამის შედარებით გვიანდელმა შეფასებებმა გადალახა თავდაპირველი ვიწრო ინტერესი მხოლოდ IQ-ის მიმართ.

ემპირიული ლიტერატურიდან... ვიღებთ როგორც კარგ, ისე – ცუდ ამბებს. ცუდი ამბავი ისაა, რომ არც Head Start-ს და არც ნებისმიერ სხვა სკოლამდელ პროგრამას არ შეუძლია ბავშვების დაცვა სიღატაკის დამანგრეველი ზემოქმედებისაგან. ადრეულ ინტერვენციას უბრალოდ არ შეუძლია ცხოვრების ცუდი პირობების, არადამაკმაყოფილებელი კვებისა და ჯანდაცვის, უარყოფითი როლური მოდელებისა და დაბალი დონის სკოლების დაძლევა. დადებითი მხარე კი ისაა, რომ პროგრამებს შეუძლია ბავშვების მომზადება სკოლისათვის და, შესაბამისად, ამით ეხმარება მათ დაძლევისა და ადაპტაციის უნარების განვითარებაში, რაც შესაძლებლობას მისცემს მათ, ცხოვრებაში მიაღწიონ საუკეთესოს თუ არა, უკეთეს შედეგებს მაინც (Zigler&Styfco,1994, გვ.129).

თუ ჩვენ გამოვიყენებთ ინტელექტის უფრო ფართო განსაზღვრებას, რომელიც სცილდება უბრალოდ ვერბალურ და არავერბალურ დავალებებს ინტელექტის ტესტებში, გარემო ფაქტორების გავლენა უფრო ნათელი გახდება. ხელსაყრელი, მხარდამჭერი გარემო მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს წარმატებებს ინტელექტუალურ, სასკოლო მიღწევებსა და სიტუაციურ ადაპტაციაში.

კულტურა და IQ ტესტების ვალიდობა

ადამიანები, ალბათ, ნაკლებად იზრუნებდნენ IQ ქულებზე, რომ არ ითვალისწინებდნენ შემდეგ სასარგებლო პროგნოზს: მრავალრიცხოვანმა კვლევებმა აჩვენა, რომ IQ ქულებს საკმაოდ ვალიდურად შეუძლიათ ისეთი საკითხების პროგნოზირება, როგორიცაა სასკოლო ნიშნები, პროფესიული სტატუსი და საკუთარი თავის წარმოჩენის ხარისხი მრავალ სხვადასხვა სამუშაოზე (Brody, 1997b; Gottfredson, 1997b). ამ შედეგებიდან გამომდინარე, IQ ტესტები ვალიდურად ზომავს ინტელექტუალურ შესაძლებლობებს, რომლებიც ძალიან მნიშვნელოვანია ინდივიდის მიერ სხვადასხვა სახის წარმატების მიღწევისთვის; ეს კი, თავის მხრივ, მეტად ღირებულია დასავლური კულტურებისათვის – IQ-ის საშუალებით გაზომილი ინტელექტი უშუალო გავლენას ახდენს წარმატებაზე. განსხვავებებმა IQ-ში, ასევე, შეიძლება იმოქმედოს აკადემიურ მოსწრებასა და სამუშაოს შესრულების ხარისხზე არაპირდაპირი გზით, შეცვალოს რა ინდივიდის მოტივები და რწმენები. ისინი, ვისაც მაღალი IQ აქვთ, უფრო მეტად მოსალოდნელია, რომ წარმატებულნი იყვნენ სკოლაში, გახდნენ სწავლისადმი უფრო მოტივირებულნი, ორიენტირებულნი მიღწევაზე და ოპტიმისტურად უყურონ საკუთარ შესაძლებლობებს, რომ თავს გაართმევენ ნებისმიერ სიძნელეს. ასევე, ბავშვებს, რომელთაც დაბალი IQ აქვთ, შეიძლება „თან სდევდეს“ დაბალი დონის სკოლები და პროგრამები, რამაც, შეიძლება, გარკვეულწილად, იმოქმედოს მათ თვითდარწმუნებულობაზე სტუდენტობის პერიოდშიც კი. ამგვარად, IQ-მა შეიძლება განიცადოს გარემოს გავლენა, მაგრამ, ამავე დროს, IQ-ს, თავის მხრივ, შეუძლია ახალი გარემო პირობების – როგორც უკეთესის, ისე უარესის – შექმნა. ამგვარად, IQ-შეფასება შეიძლება საბედისწერო გახდეს ბავშვისათვის და განსაზღვროს მისი ბედი ინტელექტში ბავშვის ძირითადი გენეტიკური უნარების წვლილის მიუხედავად.

მიუხედავად იმისა, რომ დადასტურდა IQ ტესტების ვალიდობა მათი ძირითადი მიმართულებით გამოყენებისათვის, ბევრი დამკვირვებელი ჯერ კიდევ ეჭვქვეშ აყენებს მათ ვალიდობას სხვადასხვა კულტურული და რასობრივი ჯგუფების შედარებისას (Greenfield, 1997; Samuda, 1998; Serpell, 2000). ტესტების და ტესტირების მრავალი ფორმა შეიძლება არ თანხვდებოდეს ინტელექტის კულტურულ გაგებას, ან სათანადო ქცევას. განვიხილოთ კლასში უარყოფითი შეფასების ერთი მაგალითი:

როდესაც ლათინოამერიკელი წარმოშობის ემიგრანტი მშობლების ბავშვები ამერიკულ სკოლაში წავიდნენ, ისინი გაგებაზე უფრო მეტად იყვნენ ორიენტირებულნი, ვიდრე – ლაპარაკზე; მასწავლებლის ავტორიტეტის პატივისცემაზე, ვიდრე – საკუთარი აზრების გამოხატვაზე, რასაც მათი უარყოფითი აკადემიური შეფასება მოჰყვა. მაშასადამე, ერთ კულტურაში ღირებული კომუნიკაციის ფორმა – პატივისცემით მოსმენა – გახდა უარყოფითი შეფასების საფუძველი ისეთი სკოლის პირობებში, სადაც თვითდაჯერებული, მტკიცე ლაპარაკი კომუნიკაციის ღირებულ ფორმად არის მიჩნეული.

ამ ემიგრანტმა ბავშვებმა უნდა ისწავლონ, თუ როგორ მოიქცნენ ამერიკულ სკოლაში ისე, რომ დაარწმუნონ მასწავლებლები თავიანთ გონიერებაში.

ერთ-ერთი სტანდარტული პირობა იმისა, რომ IQ ტესტებს სიფრთხილით ეკიდებიან, მათი ტენდენცი-

ურობაა, რომელიც მიმართულია სხვადასხვა კულტურის წევრების წინააღმდეგ, ან სასარგებლოდ. კრიტიკოსები აღნიშნავენ, რომ ჯგუფებს შორის განსხვავებებს IQ ქულებში იწვევს სისტემატური მიკერძოება ტესტის კითხვებში, რაც მათ არავალიდურსა და უსამართლოს ხდის უმცირესობებთან მიმართებაში. მაშინაც კი, როდესაც ტესტების შედგენისას გათვალისწინებულია კულტურული ფაქტორი, მასში მაინც გვხვდება რასობრივი ხარვეზები (Neisser et al., 1996). ფაქტობრივად, ეს საკითხი შეიძლება ტესტის კონტექსტს უფრო უკავშირდებოდეს, ვიდრე ტესტის შინაარსს. **კლაუდ სტილი** (Claude Steel, 1997; Steel & Aronson, 1995, 1998) აღნიშნავდა, რომ ადამიანების მიერ უნარების ტესტების შესრულებაზე გავლენას ახდენს **სტერეოტიპული მუქარა** (ცნობილი, აგრეთვე, სტერეოტიპული მოწყვლადობის სახელწოდებით) – საფრთხე იმისა, რომ შეიძლება დადასტურდეს ნეგატიური სტერეოტიპი გარკვეული ჯგუფის შესახებ. კლაუდ სტილის გამოკვლევების მიხედვით, იმის რწმენამ, რომ სიტუაციაში მოქმედებს უარყოფითი სტერეოტიპი, შეიძლება გამოიწვიოს იმ ცუდი მაჩვენებლის მიღება, რომელიც სტერეოტიპში მოიაზრებოდა.

საიდან ვიცით

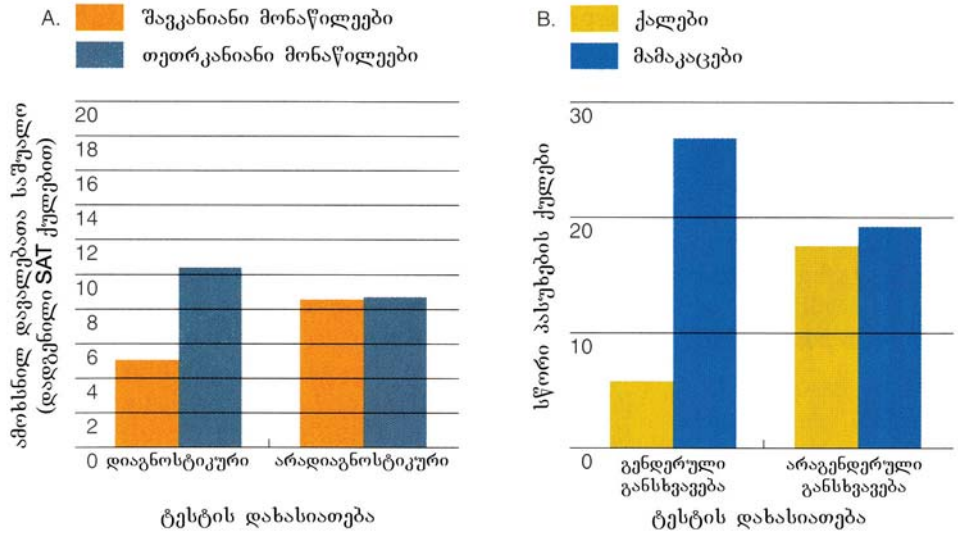
სტერეოტიპული მუქარის მოქმედება

ერთ-ერთ კვლევაში გამოსაშვები კურსის შავკანიანი და თეთრკანიანი სტუდენტები ცდილობდნენ ეპასუხათ მაგისტრატურაში მისაღებ სტანდარტულ ტესტში შემავალი კითხვების მსგავსი ძალზე რთული კითხვებისთვის, რომლებიც ენის კარგად ცოდნას მოითხოვდა. სტუდენტების ნახევარს უთხრეს, რომ ამ კითხვებზე გაცემული პასუხების მიხედვით იმსჯელებდნენ მათი ინტელექტუალური უნარების შესახებ, მეორე ნახევარმა კი იცოდა, რომ ამ ექსპერიმენტით ამოცანის გადაჭრის პროცესში ჩართულ ფსიქოლოგიურ ფაქტორებს იკვლევდნენ. სტერეოტიპული მუქარის თეორიის მიხედვით, შედარებით დაბალი შედეგები უნდა ჰქონოდათ იმ სტუდენტებს, რომელთაც სიტუაციამ შეუქმნა სტერეოტიპული მუქარა, ანუ პირველი ჯგუფის (მათ იცოდნენ, რომ ფასდებოდა ინტელექტუალური შესაძლებლობები) შავკანიან სტუდენტებს. როგორც **10.7 სურათის** A ნაწილზე ხედავთ, მიღებულმა შედეგებმა ეს პროგნოზი დაადასტურა. როდესაც შავკანიანი სტუდენტები დარწმუნებულნი იყვნენ, რომ ტესტში მიღებული ქულების მიხედვით ვინმეს მათი ინტელექტის შესახებ შეეძლო ემსჯელა, ისინი დავალებებს უარესად ასრულებდნენ (Steel & Aronson, 1995). სტერეოტიპული მუქარით გამოწვეული ლოგიკა მუშაობს ნებისმიერ ჯგუფში, რომლის მიმართაც არსებობს არასრულფასოვნების სტერეოტიპი. მაგალითად, სტერეოტიპის მიხედვით, ქალებს, მამაკაცებთან შედარებით, მათემატიკის ათვისების ნაკლები უნარი აქვთ. როგორც 10.7 სურათის B ნაწილზე ჩანს, რთულმა მათემატიკურმა ტესტმა სქესის მიხედვით განსხვავებული შედეგები მხოლოდ მაშინ აჩვენა, როდესაც სტუდენტებს ეუბნებოდნენ, რომ ასეთი განსხვავებები შეიძლება ყოფილიყო (Steel, 1997), ანუ ტესტზე მუშაობის დაწყებამდე. როდესაც სტუდენტები აცნობიერებდნენ თავიანთ სქესობრივ განხვავებულობას, სტუდენტებს ეუბნებოდნენ, რომ წარსულში ასეთმა ტესტმა აჩვენა სქესის მიხედვით განსხვავება. სწორედ იგივე მოხდა ამ სტუდენტების შემთხვევაშიც.

ყურადღება მიაქციეთ, რომ თითოეულ ამ კვლევაში მნიშვნელოვანია, თუ როგორ აფასებს სიტუაციას ტესტის შემსრულებელი. მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც ადამიანებს სჯერათ, რომ სიტუაცია ეხება სტერეოტიპს, მაგალითად, როდესაც მიაჩნიათ, რომ ინტელექტის ამ ტესტით მათი სტერეოტიპულად ცუდი შედეგები გამოვლინდება, მათ მიერ დავალებების შესრულება უარესდება. შესაძლებელია თუ არა IQ-ის გაზომვა სტერეოტიპული მუქარის აღმოცენების გარეშე? თუ ეს შეუძლებელია, მკვლევრები ვერასოდეს შეძლებენ ინტელექტუალური უნარების ადეკვატურად შეფასებას.

დაბოლოს, კიდევ ერთი მოსაზრება ინტელექტისა და კულტურის შესახებ. ზოგადად, აშშ-ის კულტურა ინდივიდუალური განსხვავებების ახსნისას ტენდენციურია და ამ განსხვავებების გენეტიკური ფაქტორით ახსნისკენ იხრება. **ჰაროლდ სტივენსონმა** და მისმა კოლეგებმა (Harold Stevenson, 1993) რამდენიმე წელი დაუთმეს ჩინელი, იაპონელი და

სტერეოტიპული მუქარა (Stereotype threat) – საფრთხე იმისა, რომ შეიძლება დადასტურდეს ნეგატიური სტერეოტიპი გარკვეული ჯგუფის შესახებ.



სურათი 10.7

სტერეოტიპული მუქარა

სტერეოტიპულ მუქარას ადგილი აქვს მაშინ, როდესაც ადამიანები თვლიან, რომ ნეგატიური სტერეოტიპები მართებულია მიმდინარე ტესტირების პირობებში. (A) ერთ კვლევაში სწავლობენ სტერეოტიპს: აფრო-ამერიკელებს დაბალი ქულები აქვთ ინტელექტის ტესტებში. ცდის პირების – შავკანიანი და თეთრი სტუდენტის – ნახევარმა იცოდა, რომ ტესტი დიაგნოსტიკური იყო და ზომავდა მათ ინტელექტუალურ შესაძლებლობას. ცდის პირების მეორე ნახევარს არ ჰქონდა ეს ინფორმაცია. ჯგუფში, რომელმაც იცოდა, რომ ტესტი დიაგნოსტიკური იყო, მათი შესრულება უარესდებოდა (მოსალოდნელ შესრულებაში უკვე არსებული განსხვავებების გამოსარიცხად გამოიყენებოდა ცდის პირთა SAT ქულები). (B) მეორე კვლევაში სწავლობდნენ სტერეოტიპს: ქალები დაბალ ქულებს იღებენ მატემატიკის გამოცდებზე. ცდის პირების – ქალი და მამაკაცი სტუდენტების ნახევარს ეუბნებოდნენ, რომ მათემატიკის ტესტმა წინა შემთხვევაში აჩვენა გენდერული განსხვავებები შედეგებში. ცდის პირების მეორე ნახევარი ასეთ ინფორმაციას არ ღებულობდა. როდესაც ქალები ფიქრობდნენ, რომ ტესტმა შეიძლება გენდერული თვალსაზრისით განსხვავებული შედეგები აჩვენოს, მაშინ მათი შესრულება უარესდებოდა.

ამერიკელი ბავშვების მათემატიკური მიღწევების კვლევას. 1980 წელს აზიელი ბავშვები საგრძნობლად ჯობნიდნენ თავიანთ ამერიკელ თანატოლებს. 1990 წელს ეს ინტერვალი შენარჩუნებული იყო: „ჩინელი ბავშვების მხოლოდ 4.1%-ს და იაპონელი ბავშვების 10.3%-ს ჰქონდა ისეთივე დაბალი ქულები, როგორიც – საშუალო ამერიკელ ბავშვს“. ნიშნავს თუ არა ეს იმას, რომ აზიელი ბავშვები გენეტიკური უპირატესობით ხასიათდებიან? ფაქტობრივად, უფრო მოსალოდნელი იყო, რომ ადამიანები აშშ-ში ამ კითხვას დადებითად უპასუხებდნენ. როდესაც სტივენსონი და მისი კოლეგები სთხოვდნენ აზიელ და ამერიკელ სტუდენტებს, მასწავლებლებს და მშობლებს მიეთითებინათ, თუ რა უფრო მნიშვნელოვანი იყო მათთვის: „ბეჯითად მეცადინეობა“ თუ „თანდაყოლილი გონიერება“, აზიელი რესპონდენტები აქცენტს „ბეჯითად მეცადინეობაზე“ აკეთებდნენ, ამერიკელი რესპონდენტები კი – „თანდაყოლილ გონიერებაზე“. ახლა ხედავთ, თუ როგორ შეიძლება, რომ ამ შეხედულებებმა ამერიკელები მიიყვანოს დასკვნამდე, რომ აზიელები გენეტიკური უპირატესობით უნდა ხასიათდებოდნენ მათემატიკის ათვისებაში. ვინაიდან ასეთი რწმენა სახელმწიფო პოლიტიკაზე აისახება, მაგალითად, რა თანხაა საჭირო იმისათვის, რომ ამერიკელები დაეუფლონ მათემატიკას მაშინ, როდესაც არ აქვთ ამ საგნის შესწავლის უნარი. ძალიან მნიშვნელოვანია ზუსტი მეცნიერული მონაცემების გაანალიზება, რათა განისაზღვროს, რისი შეცვლაა შესაძლებელი გონებრივი შესაძლებლობების გამოვლენაში და რისი – არა.

შეჯამება

გოდარდმა ხელი შეუწყო ზოგიერთი რასობრივი და ეთნიკური ჯგუფების გენეტიკური ინფერიულობის აღიარების წარუმატებელი ტრადიციის დამკვიდრებას. ქცევის გენეტიკურმა ანალიზმა IQ-ში

მრავალრიცხოვანი გენეტიკური კომპონენტი აჩვენა. თუმცა, IQ-ის გაზომვას ხშირად პოლიტიკური ელფერი დაკრავს, IQ-ის მიხედვით მიღებული რასობრივი განსხვავებების გამო. მკვლევრებმა დაადგინეს გარემოს ფაქტორები, რომლებიც მნიშვნელოვან გავლენას ახდენენ IQ-ზე. მიუხედავად იმისა, რომ IQ-ს საკმაოდ ვალიდურად შეუძლია ისეთი ცხოვრებისეული შედეგების პროგნოზირება, როგორიცაა წარმატებები სკოლასა და სამსახურში, მისი გაზომვები შეიძლება არავალიდური იყოს სხვადასხვა რასობრივი და კულტურული ჯგუფების შემთხვევაში. მაგალითად, ზოგიერთი ჯგუფი ინტელექტუალური შესაძლებლობების გაზომვისას სტერეოტიპული მუქარის ზემოქმედებას განიცდის.

შემოქმედებითობა

სანამ ინტელექტისა და მისი გაზომვის თემას დავასრულებთ, მივუბრუნდეთ ისეთ საკითხს, როგორიცაა **კრეატულობა**, ანუ შემოქმედებითობა. კრეატულობა არის ისეთი იდეების გენერირებისა და პროდუქტების შექმნის უნარი, რომლებიც ახალი და *აქტუალურია* მოცემულ პირობებში (Sternbeg & Lubart, 1999). განვიხილოთ ბორბლის გამოგონების მაგალითი. ეს მექანიზმი ახალი იყო, რადგან უცნობ გამომგონებლამდე არავის უნახავს, თუ რა სარგებლის მიღება შეიძლებოდა გაგორებული საგნებისგან. ეს გამოგონება პირობების ადეკვატური იყო, რადგან ძალზე ცხადი იყო მისი გამოყენების შესაძლებლობა. პირობებთან შესატყვისობის გარეშე, ახალი იდეები ხშირად უცნაურად და უადგილოდ აღიქმება.

კრეატულობას გონებრივი შესაძლებლობებისადმი მიძღვნილ თავში განვიხილავთ, ვინაიდან ბევრი ადამიანი აღიარებს ინტელექტსა და კრეატულობას შორის მჭიდრო კავშირის არსებობას. ამ ვარაუდის დასამტკიცებლად, უპირველეს ყოვლისა, შემოქმედებითი უნარების შეფასება უნდა შეგვეძლოს, ხოლო შემდეგ – კრეატულობასა და ინტელექტს შორის კავშირის დადგენა. ამრიგად, ჯერ განვიხილავთ მეთოდებს, რომელთა საშუალებით იდეები ან პროდუქტები ფასდება, როგორც შემოქმედებითი და შევამოწმებთ ინტელექტთან მათ კავშირს, შემდეგ განვიხილავთ განსაკუთრებული (ან უჩვეულო) კრეატულობის პირობებს და მათ კავშირს შეშლილობასთან. ვნახავთ, რა შეიძლება ვისწავლოთ განსაკუთრებული შემოქმედებითი უნარებით დაჯილდოებული ადამიანებისაგან.

კრეატულობა (Creativity) – ისეთი იდეების გენერირებისა და პროდუქტების შექმნის უნარი, რომლებიც ახალი და აქტუალურია მოცემულ პირობებში.

დივერგენტული აზროვნება (Divergent thinking) –

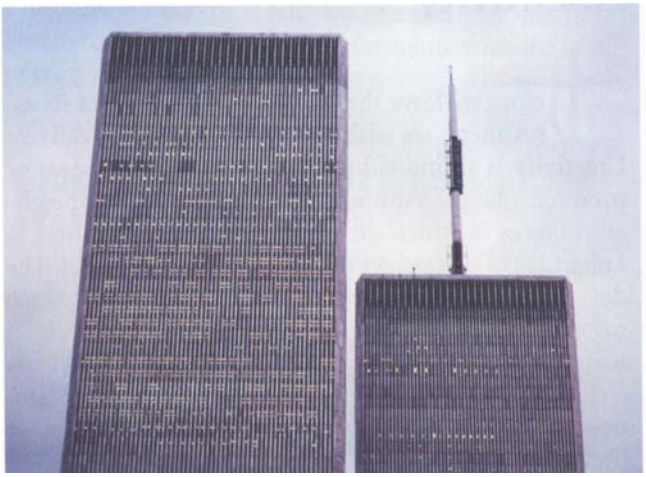
კრეატულობის შეფასება და კავშირი ინტელექტთან

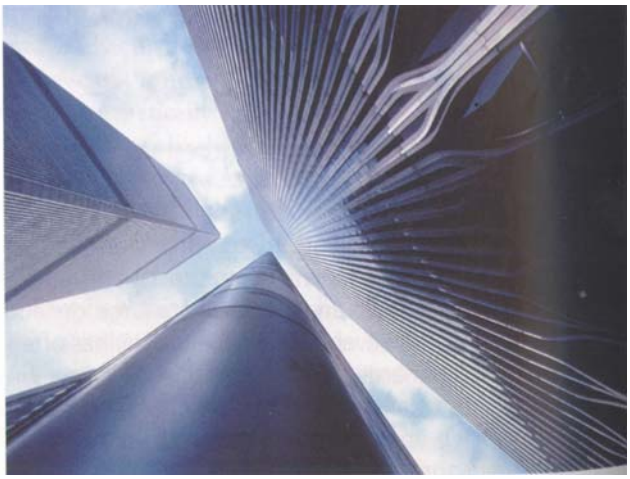
როგორ შეიძლება იმის განსაზღვრა, ადამიანები (შედარებით) კრეატულები არიან თუ არა? ბევრი მიდგომა **დივერგენტულ აზროვნებაზე** ფოკუსირდება, რომელიც განისაზღვრება, როგორც პრობლემის სხვადასხვაგვარი უჩვეულო გადაწყვეტის უნარი. კითხვები, რომლებიც ზომავენ დივერგენტულ აზროვნებას, საშუალებას აძლევენ ტესტის შემსრულებელს ნათლად გამოავლინოს *სხარტი* და *მოქნილი* აზროვნება (Torrance, 1974; Wallah & Kogan, 1965):

- დაასახელეთ ყველა საგანი, რომელიც, თქვენი აზრით, ოთხკუთხედია;
- სამი წუთის განმავლობაში დაასახელეთ რაც შეიძლება მეტი თეთრი ფერის, საჭმელად ვარგისი საგნები;
- დაასახელეთ აგურის გამოყენების ყველა შესაძლო ვარიანტი, რაც თავში აზრად მოგივათ.

პასუხები ფასდება ისეთი განზომილებების მიხედვით, როგორიცაა (1) *სისხარტე* – განსხვავებული იდეების საერთო რაოდენობა; (2) *უნიკალურობა* – იმ იდეების რაოდენობა, რომელიც შესაბამის შერჩევაში არავის გამოუთქვამს და (3) *უჩვეულობა* – იმ იდეების რაოდენობა, რომელიც გამოთქვა მოცემული შერჩევის, ვთქვათ, 5%-ზე ნაკლებმა (Runco,1991).

როდესაც კრეატულობას ამ გზით აფასებენ, შესაძლებელია მიღებული მაჩვენებლის შედარება სხვა საზომებთან და მათ შორის კავშირის დადგენა. ხშირად მკვლევრები აფასებდნენ კავშირს დივერგენტული აზროვნების საზომებსა და IQ-ს შორის. სახეზეა ზოგადი სურათი: ორ საზომს შორის არსებობს სუსტი ან ზომიერი კორელაცია, როდესაც IQ არის 120 ქულამდე, 120 ქულაზე ზემოთ კი კორელაცია მცირდება (Sternberg & O'Hara, 1999). რატომ უნდა ხდებოდეს ასე? ერთ-ერთი მკვლევარი ფიქრობს რომ „ინტელექტის" გარკვეული დონე





სურათი 10.8

იძლევა შემოქმედებითობის ამოქმედების შესაძლებლობას, მაგრამ არ ახდენს მის სტიმულაციას (Perkins, 1998, გვ. 319). სხვა სიტყვებით, ინტელექტის განსაზღვრული დონე საშუალებას აძლევს პიროვნებას, იყოს კრეატული, მაგრამ მან შეიძლება ვერ გამოიყენოს ეს შესაძლებლობა.

შემოქმედებითი აზროვნების მკვლევრები ხშირად აღნიშნავენ, რომ დივერგენტული აზროვნების ტესტები ძალიან მჭიდროდ უკავშირდება ინტელექტის ტესტირების ტრადიციასა და თვითონ IQ ტესტებს (რამაც შეიძლება ახსნას მაღალი კორელაცია 120 IQ-ს ფარგლებში) (Lubart,1994). კრიტერიუმით – კრეატული-არაკრეატული – ადამიანთა შეფასების განსხვავებულ მიდგომას წარმოადგენს მათ მიერ განსაზღვრული შემოქმედებითი პროდუქტის – ნახატის, ლექსის ან პატარა მოთხრობის შექმნა. ექსპერტებს შეუძლიათ შეაფასონ თითოეული პროდუქტის კრეატულობის ხარისხი. გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ექსპერტები საკმაოდ ერთსულოვანნი არიან პროდუქტის კრეატულობის შეფასებისას (Amabile, 1983). მათ შეიძლება საკმაოდ ზუსტად შეაფასონ ადამიანები ნაკლები ან მეტი კრეატულობის მიხედვით.

განსაკუთრებული კრეატულობა და შეშლილობა

არსებობენ განსაკუთრებული ადამიანები, რომლებიც შემოქმედებითობის ეტალონებს წარმოადგენენ. ვინ გახსენდებათ, როცა გთხოვენ განსაკუთრებით შემოქმედებითი ადამიანის დასახელებას? სავარაუდოა, რომ თქვენი პასუხი, ნაწილობრივ, დამოკიდებული იქნება იმ სფეროზე, რომელშიც მოღვაწეობთ და, ნაწილობრივ, თქვენს პრიორიტეტებზე. ფსიქოლოგებმა შეიძლება დაასახელონ ზიგმუნდ ფროიდი; ფერწერით, მუსიკით ან ცეკვით დაინტერესებულმა ადამიანებმა შეიძლება დაასახელონ პაბლო პიკასო, იგორ სტრავინსკი ან მარტა გრაჰამი. შესაძლებელია თუ არა ასეთი ინდივიდების პიროვნებებს შორის იმ საერთო მახასიათებლების აღმოჩენა, რომელიც განსაკუთრებული შემოქმედებითობის წინასწარმეტყველების საშუალებას მოგვცემს? ჰოვარდ გარდნერმა (Howard Gardner, 1993) აირჩია ის ინდივიდები, რომელთა ექსტრაორდინარული უნარები ჩვენ მიერ ადრე განხილული ინტელექტის რვა ტიპის რელევანტური იყო. მათ შორის იყვნენ ფროიდი, პიკასო, სტრავინსკი და გრაჰამი. გარდნერის ანალიზმა საშუალება მისცა მას, შეექმნა ტიპური შემოქმედის ცხოვრებისეული გამოცდილების პორტრეტი, რომელსაც მან E.C. უწოდა.

E.C. აღებს პრობლემური სფეროსა და განსაკუთრებული ინტერესების სამეფოს კარს, რომელიც მას გაუკვალავ გზაზე აყენებს. ეს არის უაღრესად საპასუხისმგებლო მომენტი. ამ წუთიდან E.C. იზოლირებულია თანატოლებისგან და, ძირითადად, დამოუკიდებლად უნდა იმუშაოს. ის გრძნობს, რომ რაღაც აღმოჩენის ზღვარზე იმყოფება, რომელიც ჯერ თვითონაც არ აქვს გააზრებული. ამ კრიტიკულ

მომენტში E.C. მიილტვის როგორც კოგნიტური, ისე – ემოციური მხარდაჭერისკენ, ამით ის თავისი მდგომარეობის შენარჩუნებას ახერხებს. ამგვარი მხარდაჭერის გარეშე იგი შეიძლება ძალისა და ენერგიისაგან დაიცალოს (Gardner, 1993, გვ. 361).

ამ პასაჟის დასასრულ გარდნერი მოიხსენიებს ტიპურ შემოქმედთა ერთ-ერთ ყველაზე ზოგად სტერეოტიპს – მათი ცხოვრება ესაზღვრება, ზოგჯერ კი გულისხმობს შეშლილობას. იდეას იმის შესახებ, რომ უდიდესი შემოქმედებითობა მჭიდროდ უკავშირდება შეშლილობას, დიდი ხნის ისტორია აქვს და პლატონის სახელს უკავშირდება (Kessel, 1989). შედარებით თანამედროვე პერიოდში კრეპელინი (1921) აღნიშნავდა, რომ „მანიაკალურ-დეპრესიული სიგიჟით შეპყრობილი“, ანუ ბიპოლარული აშლილობის მქონე ინდივიდები მანიაკალურ ფაზაში ქმნიან აზრის თავისუფლად დინების[1] პირობებს, რაც ხელს უწყობს დიდ შემოქმედებითობას. როგორც მე-15 თავში ვნახავთ, მანია ხასიათდება ხანგრძლივი აგზნების პერიოდებით. ადამიანს ამაღლებული განწყობილება აქვს და ექსპანსიური ქცევით, თავშეუკავებლობით ხასიათდება. არსებობს მოსაზრება, რომ ხელოვნებისა და ჰუმანიტარული მეცნიერებების მრავალი გამოჩენილი მოღვაწე სწორედ გუნება-განწყობილების ასეთი აშლილობით ხასიათდება (Keiger,1993), მაგრამ, როგორ უნდა განსაზღვრონ მკვლევრებმა, იმოქმედა თუ არა ფსიქიკურმა დაავადებამ ამ ინდივიდების აზროვნების რეალურ პროცესზე?

საიდან ვიცით

კრეატულობა და მანია

აღნიშნულ კითხვაზე პასუხის გასაცემად კრეატულობის მკვლევარმა **რობერტ ვეისბერგმა** (Robert Weisberg, 1994, 1996) შეისწავლა კომპოზიტორ რობერტ შუმანის შემოქმედება, რომელსაც ბიპოლარული აშლილობის დიაგნოზი ჰქონდა. გარკვეული მონაცემები მანიასა და შემოქმედებითობას შორის ნავარაუდევი კავშირის სასარგებლოდ მეტყველებს. შუმანმა გაცილებით მეტი ნაწარმოები შექმნა მანიაკალური ფაზის წლებში (საშუალოდ 12.3), ვიდრე – დეპრესიულ ფაზაში (საშუალოდ 2.7), თუმცა, ეს კავშირი გაცილებით სუსტი იყო ნაწარმოებების ხარისხის შეფასებისას. მანიაკალურ პერიოდში შექმნილი ნაწარმოებები ხარისხით არ სჯობნიდა დეპრესიულ პერიოდში შექმნილ ნაწარმოებებს.

ვეისბერგის კვლევა გვაფიქრებინებს, რომ შეშლილობა (გამოვლენილი მანიის სახით) მნიშვნელოვნად ზემოქმედებს მოტივაციაზე. ინდივიდი იმორჩილებს მანიის შემოტევას და ბევრს ქმნის. თუ პიროვნება გარკვეული ტალანტით გამოირჩევა, ამ პერიოდში შექმნილი ზოგიერთი, მაგრამ არა ყველა, ნაწარმოები ბრწყინვალე იქნება, თუმცა, ხარისხით არ იქნება სხვა პერიოდებში შექმნილ ნაწარმოებებზე უკეთესი. ისტორიული შემთხვევების ყურადღებით შესწავლამ, რომელიც შემოქმედებითობასა და შეშლილობას შორის არსებულ გარკვეული ხარისხის კავშირზე მეტყველებს, ექსპერტი **ალბერტ როტენბერგი** (Albert Rothengerg) მიიყვანა დასკვნამდე, რომ „მცდარი და რომანტიულია შეხედულება, რომლის მიხედვითაც, თითქოს, ადამიანები თვითონ უნდა დაიტანჯონ, რომ შეძლონ სხვების მწუხარებისა და ტანჯვის გაგება“ (Rothenberg, 1990, გვ.164).

მას მერე, რაც ადამიანმა მიიღო ინფორმაცია განსაკუთრებულ კრეატულობის შესახებ, რა შეიძ-



[1] Free flowing though processes.

ლება ისწავლოს მან აქედან. თქვენ შეიძლება მიბაძოთ რისკის გაწევის მოდელს; უაღრესად კრეატული ადამიანები მზად არიან დადგნენ „გაუკვალავ გზაზე“. ასევე, შეგიძლიათ გაიზიაროთ მომზადების მოდელი. განსაკუთრებული კრეატულობით დაჯილდოებული ადამიანები წლებს უთმობენ იმ სფეროში დახელოვნებას, რომელშიც საუკეთესონი იქნებიან (Weisberg,1986). შესაძლებელია გაიზიაროთ შინაგანი მოტივაციის მოდელი (Pattern of intrinsic motivation). შემოქმედებითი ადამიანები გულმოდგინედ ასრულებენ მოცემულ დავალებებს, რადგან სიამოვნებას და კმაყოფილებას ანიჭებთ ის, რასაც ისინი ქმნიან (Collins & Amabile, 1999). თუ თქვენს ცხოვრებაში შეძლებთ ამ სამი მოდელის საკუთარ თავზე მორგებას, მაშინ მოახერხებთ თქვენი შემოქმედებითი უნარების მეტად გამოვლენას.

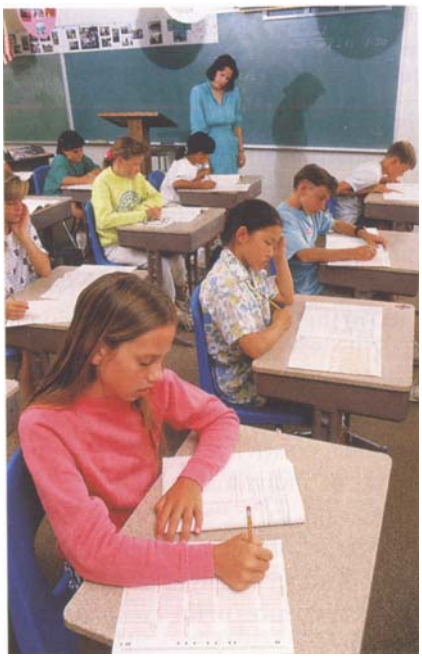
ახლა უკვე იცით ის ხერხები, რომელთა საშუალებით ფსიქოლოგები აფასებენ და ხსნიან ინდივიდუალურ განსხვავებებს, რომელებიც არსებობენ ინტელექტსა და კრეატულობას შორის, თუმცა, უეჭველია, იცით, რომ ადამიანის გასაგებად გაცილებით მეტია საჭირო, ვიდრე ცოდნა მისი ინტელექტუალობისა და შემოქმედებითობის ხარისხის შესახებ. შემდეგ ქვეთავში განვიხილავთ იმ ხერხებს, რომლითაც ფსიქოლოგები იღებენ ინფორმაციას იმ პიროვნული თვისებების დიაპაზონის შესახებ, რომლებიც თითოეული ინდივიდის უნიკალურობას განსაზღვრავს.

შეჯამება

კრეატულობა დივერგენტული აზროვნების ტესტებით იზომება. ზოგიერთი შეხედულების საწინააღმდეგოდ, არ დადასტურდა მჭიდრო კავშირი შემოქმედებითობასა და შეშლილობას შორის, თუმცა, შემოქმედებითობა მოითხოვს გარკვეული რისკის გაწევას, მომზადებასა და მოტივაციას.

შეფასება და საზოგადოება

ფსიქოლოგიური შეფასების ძირითადი მიზანი ადამიანების ზუსტად შეფასებაა, რაც ექსპერტების მიერ გაკეთებულ შეძლებისდაგვარად უშეცდომო დასკვნებში აისახება. ამ მიზნის მიღწევა შესაძლებელია მასწავლებლების, დამქირავებლების და სხვა



შემფასებლების სუბიექტური დასკვნების უფრო ობიექტური საზომებით შეცვლით, რომლებიც საკმაოდ ზედმიწევნით, გულდასმითაა აგებული და ღიაა კრიტიკული შეფასებისათვის. სწორედ ამ მიზანმა მისცა დასაბამი ალფრედ ბინეს პიონერულ შრომას. ბინეს და სხვებს მიაჩნდათ, რომ ტესტირება ხელს შეუწყობდა საზოგადოების დემოკრატიზაციას და შეამცირებდა სქესის, რასის, ეროვნების, პრივილეგიების, ან ფიზიკური გარეგნობის შემთხვევით კრიტერიუმებზე დაფუძნებულ გადაწყვეტილებებს, თუმცა, ამ ამაღლებული მიზნების მიუხედავად, ფსიქოლოგიაში არ არსებობს შეფასებაზე უფრო საკამათო სფერო. პოლემიკა ძირითად სამ ეთიკურ საკითხს ეხება: (1) ტესტზე დაფუძნებული გადაწყვეტილებების სამართლიანობას, (2) განათლების შესაფასებელი ტესტების ვარგისიანობასა და (3) ტესტის ქულების გამოყენებას ინდივიდების გარკვეულ კატეგორიებში გაერთიანების მიზნით.

ტესტირების პროცესის კრიტიკოსები აღნიშნავენ, რომ ზოგიერთებისთვის ტესტირების საზღაური, ან უარყოფითი შედეგები უფრო მეტია, ვიდრე სხვებისათვის (Bond, 1995). საზღაური საკმაოდ მაღალია, მაგალითად, როდესაც ტესტი, რომელზეც

უმცირესობათა ჯგუფებმა დაბალი ქულები მიიღეს, არ აძლევს მათ გარკვეულ სამუშაოების შესრულების უფლებას. ზოგიერთ ქალაქში სახელმწიფო სამოქალაქო სამსახურში დამლაგებლად მუშაობის დასაწყებად, მსურველმა უნდა გაიაროს ვერბალური ტესტი და არა – უფრო ადეკვატური ფიზიკური უნარების ტესტი. მკვლევარ უილიამ ბენკსის (William Banks) მიხედვით, ამ სტრატეგიის მიზანი სხვადასხვა უმცირესობების სამუშაოებზე არდაშვებაა (1990). ზოგჯერ უმცირესობათა წარმომადგენლები ტესტში ცუდ შედეგებს იძლეოდნენ, რადგან მათი შედეგები არასათანადო ნორმების მიხედვით ფასდებოდა. გარდა ამისა, ერთი ჯგუფის კანდიდატებისათვის შემთხვევით დადგენილი გამსვლელი ქულები შეიძლება სხვების მიმართ იქნეს გამოყენებული შერჩევის შესახებ გადაწყვეტილების მიღებისას მაშინ, როდესაც რეალურად უფრო დაბალი გამსვლელი ქულა იქნებოდა სამართლიანი და, შესაბამისად, სამუშაოზე დაქირავებასთან დაკავშირებით მიღებული გადაწყვეტილება სწორი იქნებოდა. აღსანიშნავია ისიც, რომ ტესტირებაზე გადაჭარბებული დაყრდნობა კადრების ავტომატურ შერჩევას განაპირობებს, თუმცა, ზოგჯერ საზოგადოება შეიძლება უფრო მოგებული დარჩეს, თუ სამუშაოს აღწერილობები ადამიანთა მოთხოვნილებებისა და უნარების გათვალისწინებით მოდიფიცირდება.

მეორე ეთიკურ საკითხს წარმოადგენს ის, რომ ტესტირება არა მხოლოდ სტუდენტების შეფასებას ახდენს, არამედ განათლების ფორმირებაშიც გარკვეულ როლს ასრულებს. სასკოლო სისტემის ხარისხსა და მასწავლებელთა ეფექტურობაზე ხშირად მსჯელობენ იმაზე დაყრდნობით, თუ რამდენად წარმატებით ასრულებენ მათი მოსწავლეები მიღწევის სტანდარტულ ტესტებს. თვით მასწავლებელთა ხელფასებიც კი შეიძლება დამოკიდებული იყოს ტესტების შედეგებზე, რამაც სკოლებში ხელი შეუწყო თაღლითობასთან დაკავშირებულ სკანდალებს. მაგალითად პოტომაკში (Potomac, Maryland) დაწყებითი სკოლის დირექტორი გადადგა, როდესაც გამოაშკარავდა მტკიცებულებები იმის შესახებ, რომ ტესტის შედეგების გაუმჯობესების მიზნით სკოლის მეხუთეკლასელებმა ისეთი სახის დახმარება მიიღეს, როგორიცაა დამატებითი დრო და ტესტის ხელმეორედ შესრულება (Thomas & Wingert, 2000). ეს ფაქტები თვითონ მოსწავლეებმა გამოავლინეს, რომელთაც მშობლებს უთხრეს, რომ სკოლაში მათ თაღლითური ქცევის განხორციელება სთხოვეს. ბავშვები გაოცებულნი იყვნენ უფროსების ქცევით და მშობლებს მათი ქცევის ახსნას სთხოვდნენ. ბავშვების ამგვარი დამოკიდებულება მიუთითებს იმაზე, თუ რამდენად საშიში შეიძლება იყოს, როდესაც ტესტის შედეგები განათლებაზე უფრო მნიშვნელოვანი ხდება.

მესამე ეთიკური პრობლემა ისაა, რომ ტესტის შედეგები შეიძლება შეუცვლელ იარლიყად იქცეს. ადამიანები საკმაოდ ხშირად აღიქვამენ საკუთარ თავს 110-ის ტოლი IQ-ის მქონე ინდივიდებად, ან B ქულის მიმღებ სტუდენტებად, თითქოს ეს მაჩვენებლები, ან ქულები მათ შუბლზე აწერიათ. ამგვარი იარლიყები შეიძლება მათი წინსვლის დამაბრკოლებლად იქცეს, რადგან ადამიანები იჯერებენ, რომ მათი გონებრივი და პიროვნული მახასიათებლები ფიქსირებული და უცვლელია; რომ მათ არ შეუძლიათ საკუთარი შესაძლებლობების გაუმჯობესება; ტესტში მიღებულმა დაბალმა ქულებმა შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს მათ მოტივაციაზე და შეასუსტოს თვითეფექტურობის განცდა. გარკვეული ჯგუფების არასრულფასოვნად მიჩნევა IQ მონაცემების მიხედვით ტესტირების კიდევ ერთი უარყოფითი შედეგია. ისინი, ვინც ასე საჯაროდ არიან „დაღდასმულები“, იჯერებენ იმას, რასაც „ექსპერტები“ ამბობენ მათ შესახებ. ამიტომ სკოლა და განათლება არ მიაჩნიათ მათი ცხოვრების გაუმჯობესების საშუალებად.

ტესტების შედეგებისადმი ხელშეუხებელი სტატუსის მინიჭების ასეთი ტენდენცია ვრცელდება როგორც საზოგადოებრივ, ისე – პიროვნულ დონეზე. როდესაც ტესტის შედეგები ინდივიდის პიროვნული თვისებების, მდგომარეობების, არაადაპტირებულობის, კონფლიქტისა და პათოლოგიის იარლიყად იქცევა, ადამიანები განსაკუთრებული ბავშვების „არანორმალურობაზე“ უფრო იწყებენ ფიქრს, ვიდრე განათლების სისტემაზე, რომელიც საჭიროებს პროგრამების იმგვარ მოდიფიცირებას, რომ თითოეულ მოსწავლეზე მორგებული იყოს. იარლიყებს წინა პლანზე დევიანტური პიროვნებები უფრო გამოყავს, ვიდრე მათი გარემოს დისფუნქციური ასპექტები. ისეთ ინდივიდუალისტურ საზოგადოებებში, როგორიც, მაგალითად, ამერიკის შეერთებული შტატებია, ადამიანების უმრავლესობა მზად არის ადამიანის წარმატება და წარუმატებლობა არასწორად მიაწეროს მას და, ამავე დროს, სათანადოდ არ შეაფასოს გარემო პირობების ზეგავლენა. ჩვენ ვკიცხავთ ადამიანს წარუმატებლობისათვის და ამით საზოგადოების დანაშაულს ვამსუბუქებთ. ჩვენ ვაქებთ პიროვნებას წარმატებისათვის და ამიტომაც არ ვაღიარებთ სხვადასხვა საზოგადოებრივ გავლენას, რომელმაც შესაძლებელი გახადა მისი წარმატება. ჩვენ უნდა ვაღიაროთ, თუ როგორები არიან ადამიანები ამჟამად,

რაც იმის შედეგია, თუ სად იმყოფებოდნენ, სად ჩამოყალიბდნენ და რა მიმდინარე სიტუაცია ახდენს გავლენას მათ ქცევაზე.

ეს თავი გვინდა ფილ ზიმბარდოს პირადი წერილით დავასრულოთ, რომელიც შეიძლება შთაგონების წყაროდ იქცეს იმ სტუდენტებისათვის, რომლებიც კარგად ვერ ართმევენ თავს ობიექტურ ტესტებს:

მიუხედავად ჩემი, როგორც პროფესიონალი ფსიქოლოგის, წარმატებული კარიერისა, ჩემ მიერ მრავალი წლის წინ გაკეთებულმა ტესტებმა სულ სხვა რამ იწინასწარმეტყველა. მიუხედავად იმისა, რომ წარჩინებული კურსდამთავრებული ვიყავი, რომელმაც უმაღლესი აკადემიური მოსწრებით (Summa Cum Laude) დავამთავრე, ერთადერთი შეფასება (ნიშანი) C მივიღე ფსიქოლოგიის შესავალში, სადაც გამოცდა მხოლოდ მრავალჯერადი არჩევანის ტესტით ჩატარდა. თავდაპირველად უარი მითხრეს იელის უნივერსიტეტში სტაჟირებაზე, შემდეგ რეზერვში ჩამრიცხეს და ბოლოს უხალისოდ მიმიღეს. ეს, ნაწილობრივ, გამოწვეული იყო იმით, რომ ჩემი მათემატიკის ქულები ფსიქოლოგიის ფაკულტეტის მიერ დაწესებულ ზღვარზე ნაკლები იყო, მაგრამ მოგვიანებით აღმოვაჩინე, რომ ეს ნაწილობრივ გამოწვეული იყო იმითაც, რომ პროფესორ-მასწავლებლებმა ჩემი პასუხებისა და სხვა მტკიცებულებების მიხედვით, რომელიც ნახეს ჩემს განცხადებასა და ტესტებში, ივარაუდეს, რომ ზანგი ვიყავი. ამ მონაცემებმა უარყოფითად იმოქმედა მათ დასკვნებზე ჩემი შესაძლებლობის – მიმეღწია წარმატებისათვის ფსიქოლოგიაში – შესახებ. საბედნიეროდ, ზოგიერთი მათგანი მზად იყო ჩემთვის შანსის მოსაცემად, როდესაც მათ მიერ დაფინანსებული კანდიდატი (გორდონ ბოუერი, ამჟამად ცნობილი ფსიქოლოგი) სხვაგან წავიდა სტაჟირებაზე.

წარმატებები კარიერასა და ცხოვრებაში გაცილებით მეტს მოითხოვს, ვიდრე მხოლოდ სტანდარტიზებული ტესტებით გაზომილი უნარები, შესაძლებლობები და მახასიათებლებია. მიუხედავად იმისა, რომ ტესტებს შეუძლიათ იმის პროგნოზირება, თუ საშუალოდ რამდენად კარგი შედეგი ექნებათ ადამიანებს, ნებისმიერი მოცემული ინდივიდის შემთხვევაში შეიძლება ადგილი ჰქონდეს შეცდომას. ადამიანებმა შეიძლება უარყონ ტესტის ქულების პესიმისტური პროგნოზი, როდესაც მიზანდასახულობით, წარმოსახვით, იმედით, პიროვნული სიამაყით და ინტენსიური ძალისხმევით გააუმჯობესებენ თავიანთ მონაცემებს. ალბათ, მეტად მნიშვნელოვანია, გჯეროდეთ საკუთარი თავის, ვიდრე – ტესტის შედეგების.

შეჯამება

მიუხედავად იმისა, რომ ფსიქოლოგიური ტესტირება ხშირ შემთხვევაში სასარგებლოა ინდივიდისათვის, ჯერ კიდევ არის ტესტების უპასუხისმგებლოდ გამოყენების შემთხვევები. კრიტიკოსებს აწუხებთ ისეთი საკითხები, როგორიცაა ტესტის შედეგებზე დაფუძნებული გადაწყვეტილებების სამართლიანობა, ტესტების ვარგისიანობა საგანმანათლებლო პრაქტიკის შესაფასებლად და ტესტების შედეგების გამოყენება ადამიანთა გარკვეულ კატეგორიებად დახარისხებისათვის.

საკვანძო საკითხები

რა არის შეფასება

- ფსიქოლოგიურ შეფასებას ხანგრძლივი ისტორია აქვს და დასაბამს ანტიკური ჩინეთიდან იღებს. ამ სფეროში მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანა სერ ფრენსის გალტონმა.
- შეფასების ინსტრუმენტი უნდა იყოს სანდო, ვალიდური და სტანდარტიზირებული. სანდო საზომი გვაძლევს შესაბამის შედეგებს. ვალიდური საზომი აფასებს იმ თვისებებს, რომელთა გასაზომადაც შეიქმნა ტესტი.

- სტანდარტიზირებული ტესტის ჩატარება და შედეგების შეჯამება ყოველთვის ერთი და იგივე გზით ხდება. ნორმების არსებობა საშუალებას გვაძლევს, შევადაროთ პიროვნების ქულები იგივე ასაკის, სქესის და კულტურის ინდივიდთა საშუალო მაჩვენებელს.

ინტელექტის შეფასება

- XX საუკუნის ოთხმოცდაათიანი წლების დასაწყისში საფრანგეთში ალფრედ ბინემ საფუძველი ჩაუყარა ინტელექტის ობიექტური ტესტირების განვითარებას. ქულები მოცემული იყო გონებრივი ასაკის ტერმინებით და ბავშვების ფუნქციონირების არსებულ დონეს ასახავდა.
- აშშ-ში ტერმენმა შექმნა სტენფორდ-ბინეს ინტელექტის სკალა და მოახდინა IQ-ის ცნების პოპულარიზაცია.
- ვექსლერმა შექმნა სპეციალური ინტელექტის ტესტები მოზრდილებისთვის, სკოლამდელი და სასკოლო ასაკის ბავშვებისათვის.

ინტელექტის თეორიები

- IQ-ის ფსიქომეტრიულმა ანალიზმა აჩვენა, რომ ზოგიერთ ძირითად უნარს, როგორიცაა ინტელექტის ფლუიდური და კრისტალური ასპექტი, გარკვეული წვლილი შეაქვს IQ ქულებში.
- თანამედროვე თეორიები ძალიან ფართოდ განიხილავენ და ზომავენ ინტელექტს, მსჯელობენ რა იმ უნარებსა და ინსაიტებზე, რომელთაც ადამიანები სხვადასხვა ამოცანის გადასაჭრელად იყენებენ.
- სტენბერგი განასხვავებს ინტელექტის კომპონენტურ, ემპირიულ და კონტექსტუალურ ასპექტებს.
- გარდნერმა დაადგინა ინტელექტის რვა ტიპი, რომელიც მოიცავს და სცილდება კიდეც სტანდარტული IQ საზომებით გაზომვად ინტელექტის ფორმებს. თანამედროვე კვლევები ფოკუსირებულია ემოციურ ინტელექტზე.

ინტელექტის პოლიტიკა

- თავდაპირველად ინტელექტის ტესტები ეთნიკური და რასობრივი ჯგუფების შესახებ უარყოფითი განცხადებების გასაკეთებლად გამოიყენებოდა.
- IQ-ის მაღალი მემკვიდრეობითობის გამო ზოგიერთი მკვლევარი გარკვეული რასობრივი და კულტურული ჯგუფების დაბალ შედეგებს მათ თანდაყოლილ არასრულფასოვნებას მიაწერს.
- არახელსაყრელი გარემო პირობებით და სტერეოტიპული მუშარით აიხსნება ზოგიერთი ჯგუფის დაბალი IQ ქულები. გამოკვლევა აჩვენებს, რომ ჯგუფური განსხვავებები შეიძლება განპირობებული იყოს გარემო ფაქტორებით.

შემოქმედებითობა

- ხშირ შემთხვევაში კრეატულობის შეფასება დივერგენტული აზროვნების ტესტების საშუალებით ხდება.
- განსაკუთრებით კრეატული ადამიანები მიდიან რისკზე, გადიან მომზადებას და უაღრესად მოტივირებულნი არიან.
- არ დადასტურდა კავშირი კრეატულობასა და შეშლილობას შორის.

შეფასება და საზოგადოება

- მიუხედავად იმისა, რომ ტესტები ხშირად სასარგებლოდ გამოიყენება მომავალი შესრულების წინასწარმეტყველებისათვის, მათი შედეგები არ უნდა განაპირობებდეს ინდივიდის განვითარებისა და ცვლილებების განხორციელების შესაძლებლობის შეზღუდვას.
- როდესაც შეფასების შედეგები მომავალში გავლენას ახდენს ინდივიდის ცხოვრებაზე, გამოყენებული ტექნიკები უნდა იყოს სანდო და ვალიდური როგორც ამ ინდივიდთან, ისე – გამოყენების მიზანთან მიმართებაში.

ძირითადი ცნებები

ქრონოლოგიური ასაკი
კრეატულობა
კრიტერიუმის ვალიდობა
კრისტალიზებული ინტელექტი
დივერგენტული აზროვნება
ემოციური ინტელექტი
თვალსაჩინო ვალიდობა
ფლუიდური ინტელექტი
ფორმალური შეფასება
მემკვიდრეობითობის მაჩვენებელი
ინტელექტი
ინტელექტის კოეფიციენტი (IQ)
შინაგანი შეთანხმებულობა
გონებრივი ასაკი
გონებრივი ჩამორჩენილობა
ნორმები
პარალელური ფორმები
პროგნოზირებადი ვალიდურობა
ფსიქოლოგიური შეფასება
ფსიქომეტრია
სანდოობა
შუაში გახლეჩვის სანდოობა
სტანდარტიზება
სტერეოტიპული მუქარა
ტესტ-რეტესტული სანდოობა
ვალიდობა

10.3 ცხრილში მოცემული ანაგრამის გადაწყვეტა

1. Laugh	6. Allow
2. Tempt	7. Drive
3. Short	8. Cough
4. Knight	9. Enter
5. Write	10. Basic

ადამიანის განვითარება ცხოვრების მანძილზე

11



- **განვითარების შესწავლა და ახსნა**
  - განვითარების აღწერა • განვითარების ახსნა
- **ფიზიკური განვითარება ცხოვრების მანძილზე**
  - განვითარება ჩანასახისა და ადრეული ბავშვობის პერიოდში
  - ფიზიკური განვითარება მოზარდობაში • ფიზიკური ცვლილებები მოზრდილობაში
- **კოგნიტური განვითარება ცხოვრების მანძილზე**
  - პიაჟეს აღმოჩენები კოგნიტური განვითარების შესახებ • ადრეული კოგნიტური განვითარების თანამედროვე მიდგომები
  - კოგნიტური განვითარება მოზრდილობაში
- **ენის ათვისება**
  - სიტყვებისა და მეტყველების აღქმა • სიტყვების მნიშვნელობათა დასწავლა • გრამატიკის შესწავლა
- **სოციალური განვითარება ცხოვრების მანძილზე**
  - ერიკსონის ფსიქოსოციალური სტადიები • სოციალური განვითარება ბავშვობაში • სოციალური განვითარება მოზარდობაში • სოციალური განვითარება მოზრდილობაში
- **ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: რა გავლენას ახდენს ბაბა-ბაღი ბავშვის განვითარებაზე**
- **გენდერული განვითარება**
  - სქესი და გენდერი • გენდერული როლების ათვისება
- **მორალური განვითარება**
  - მორალური განსჯის სტადიები კოლბერგის მიხედვით • გენდერობისა და კულტურის გავლენა მორალურ განსჯაზე • ვისწავლოთ სწორად და წარმატებულად დაბერება
- **საკვანძო საკითხები**
  - ძირითადი ცნებები

ვფიქრობ, რომ ჩემნაირ ბავშვობას ყველა ინატრებდა. მამაჩემი ექიმი იყო და დედა – სადაზღვევო აგენტი. თანდათან ფინანსური მდგომარეობა უმჯობესდებოდა და ეს ყველას მოსწონდა, მაგრამ არავის რჩებოდა დრო ოჯახისათვის. გესმით რისი თქმა მინდა? მამა ცდილობდა ეშოვა ფული და ეყიდა დედასთვის „მერსედესი“, გველის ტყავის ფეხსაცმელი და სხვა მსგავსი რამ, მაგრამ ოჯახისთვის არავის ეცალა. ასე რომ, თქვენ წარმოიდგინეთ, მე, ძირითადად, გარემოსგან ვსწავლობდი ყველაფერს. ვსწავლობდი მეზობელი ბავშვებისაგან.

ვინაიდან ოჯახისთვის დრო არავის ჰქონდა, მე ყველა არასწორი საქციელისათვის ვისჯებოდი, მაგრამ არასოდეს ვიღებდი შექებას კარგი ქცევის გამო. ეს მუდამ ასე იყო. მაშ, ჩაიდინე რაიმე ონავრობა, რომ მიგტყეპონ. სამაგიეროდ, ყურადღებას მაინც მიიქცევ რამით.

ის, რაც მე მინდა, რომ გავაკეთო, ჩემი საკუთარი სკოლის გახსნაა. ათი წლის შემდეგ ჩემს თავს სკოლაში ვხედავ, მაგრამ არა ჩვეულებრივ საკლასო ოთახში, არამედ სკოლაში, რომელშიც არ იქნება ასახული ჩვენი პოლიტიკური და ეკონომიკური სისტემის მანკიერებანი. ეს სისტემა ხომ ვიღაცაზე უპირატესობის მოპოვებას გულისხმობს.

ჩემი სკოლა უბრალოდ თანასწორუფლებიანი მასწავლებლების სკოლა იქნება – თეთრკანიანი, შავკანიანი, ლათინო-ამერიკელი, ჩინელი, ნებისმიერი, რადგან ეს ყველაფერი სულიერ აღზევებას და თავისუფლებას ემსახურება. არავითარი კომერცია. ფულით შეიძლება იყიდო დიდი „მერსედესი“ და ვილა, მაგრამ თუ შენი სული დაუკმაყოფილებელია, შენ მაინც უბედური პიროვნება ხარ.

ეს არის ატლანტაში მცხოვრები 16 წლის აფრო-ამერიკელის, დერილის, სიტყვები. აშკარაა, რომ მოვლენებმა, რომელთაც მისი წარსული განაპირობეს, მისი სამომავლო მისწრაფებებიც განაპირობეს (Goodmillie, 1993, გვ. 28-29). როგორ მივიდა დერილი ასეთ დასკვნამდე? როგორ ვითარდებოდა მისი აზროვნება წლების განმავლობაში? მე-11 თავში ჩვენ შევეცდებით, გავიაზროთ იმ ძალათა მოქმედება, რომლებიც ინდივიდთა ცხოვრებას მთელი სიცოცხლის მანძილზე აყალიბებენ.

წარმოიდგინეთ, რომ ხელში ახალშობილი გიჭირავთ. რამდენად ზუსტად შეგიძლიათ განსაზღვროთ, როგორი იქნება იგი ერთი წლის შემდეგ? ხუთი წლის შემდეგ? თხუთმეტის? ორმოცდაათის? სამოცდაათის? ოთხმოცდაათის? თქვენი წინასწარმეტყველება, ალბათ, ზოგადისა და კონკრეტულის ნაზავს დაეფუძნება. ბავშვი, ალბათ, ნამდვილად ისწავლის ენას, მაგრამ ის შეიძლება იყოს ან არ იყოს ნიჭიერი მწერალი. თქვენი წინასწარმეტყველება, ასევე, შეიძლება თანდაყოლილისა და გარემო პირობების გათვალისწინებას დაეფუძნოს: თუ ორივე მშობელი ნიჭიერი მწერალი იყო, თქვენ შეიძლება იფიქროთ, რომ ბავშვიც, ასევე, ლიტერატურული ნიჭით იქნება დაჯილდოებული. ბავშვს რომ განათლება მდიდრულ გარემოცვაში ჰქონოდა მიღებული, თქვენ შეიძლება გეფიქრათ, რომ მისი აკადემიური მოსწრება გადააჭარბებდა მშობლებისას. ამ თავში ჩვენ აღვწერთ განვითარების ფსიქოლოგიის თეორიებს, რომლებიც საშუალებას გვაძლევს, სისტემურად გავიაზროთ, თუ რა ტიპის პროგნოზის გაკეთება შეგვიძლია ახალშობილის მომავლის შესახებ.

ცხრილი 11.1

განვითარების საფეხურები

საფეხური	ასაკი
ჩანასახოვანი (პრენატალური)	დაბადების წინა პერიოდი
ჩვილი ბავშვობა	დაბადებიდან 18 თვემდე
ადრეული ბავშვობა	დაახლოებით 18 თვიდან 6 წლამდე
გვიანი ბავშვობა	დაახლოებით 6 წლიდან 13 წლამდე
მოზარდობა	დაახლოებით 13 წლიდან 20 წლამდე
ახალგაზრდობა[1]	დაახლოებით 20 წლიდან 30 წლამდე
მოწიფულობა	დაახლოებით 30 წლიდან 65 წლამდე
ხნოვანი	დაახლოებით 65 წლიდან ზევით

განვითარების ფსიქოლოგია არის ფსიქოლოგიის სფერო, რომელიც შეისწავლის ცვლილებებს ადამიანის ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ ფუნქციონირებაში ჩასახვიდან სიცოცხლის ბოლომდე. განვითარების ფსიქოლოგების ამოცანაა, გაარკვიონ, როგორ და რატომ იცვლებიან ორგანიზმები დროის განმავლობაში და *აღწერონ* და *ახსნან* ეს ცვლილებები. მკვლევრები სწავლობენ დროის პერიოდებს, რომელთა განმავლობაშიც პირველად იჩენს თავს სხვადასხვა უნარები და ფუნქციები და აკვირდებიან, თუ როგორ იცვლება ეს უნარები. ძირითადი წინაპირობაა ის, რომ ადამიანის ფსიქიკური ფუნქციონირება, სოციალური ურთიერთობები და სხვა სასიცოცხლოდ აუცილებელი ასპექტები ვითარდება და იცვლება მთელი ცხოვრების განმავლობაში. **ცხრილი 11.1** მიახლოებით გვიჩვენებს სიცოცხლის ძირითად პერიოდებს.

ამ თავში წარმოგიდგენთ, თუ როგორ იკვლევენ მკვლევრები განვითარებას და როგორ წარმოადგენენ იმ თეორიებს, რომელთა საშუალებითაც ცდილობენ დროთა განმავლობაში მომხდარი ცვლილებების ახსნას. შემდეგ თქვენს ცხოვრებისეულ გამოცდილებებს სხვადასხვა სფეროებად დავყოფთ და თითოეული მათგანის გათვალისწინებით განვიხილავთ განვითარებას. თავის დასაწყისში ჩვენ ყურადღებას ფიზიკურ, კოგნიტურ და ენობრივ განვითარებაზე შევაჩერებთ. შემდეგ კი ყურადღებას გავამახვილებთ სოციალური ურთიერთობების ცვალებად ბუნებაზე სიცოცხლის განმავლობაში და, ასევე, იმ სპეციფიკურ ამოცანებზე, რომელთა წინაშეც ადამიანები დგებიან ცხოვრების გარკვეულ ეტაპებზე. ახლა გავარკვიოთ, რას ნიშნავს განვითარების შესწავლა.

განვითარების შესწავლა და ახსნა

წარმოიდგინეთ, რომ გთხოვეთ ყველა იმ ცვლილების სიის შედგენა, რომელიც, თქვენი აზრით, ბოლო ერთი წლის განმავლობაში განიცადეთ. რას ჩაწერდით ამ სიაში? ხომ არ ჩაერთეთ ფიზიკური გაჯანსაღების ახალ პროგრამაში? ან ხომ არ განკურნებულხართ რაიმე დაავადებისაგან? ხომ არ გაგჩენიათ რაიმე ახალი ჰობი ან ინტერესი? მეგობართა ახალი წრე ხომ არ შეგიძენიათ? ვინმეს განსაკუთრებით ხომ არ დაუახლოვდით? როდესაც განვითარებას აღვწერთ, ჩვენ მის კონცეპტუალიზაციას *ცვლილების* ტერმინებით ვახდენთ. ჩვენ გთხოვეთ საკუთარ ცხოვრებაში მომხდარ ცვლილებებზე ფიქრი, რათა დაგვენახვებინა, რომ ცვლილება თითქმის ყოველთვის ნიშნავს კომპრომისს. ხშირად ადამიანები ცხოვრებას განიხილავენ, როგორც, ძირითადად, *შეძენის* პროცესს (უკეთესობისაკენ სვლას) ბავშვობაში და, პირიქით, *დაკარგვის* პროცესს (დანაკარგს, უარესობისაკენ სვლას) ხანდაზმულ ასაკში.

განვითარების ჩვენეული პერსპექტივა აქცენტს იმაზე აკეთებს, რომ *არჩევანები* და, შესაბამისად, მოგებები და დანაკარგები განვითარების ყველა ეტაპს ახასიათებს (Dixon 1999; Uttal & Perlmutter, 1989). მაგალითად, როდესაც ადამიანები ცხოვრების თანამგზავრს ირჩევენ, ისინი თმობენ ფართო არჩევანის საშუალებას, მაგრამ იძენენ უსაფრთხოებას. როდესაც ადამიანები ბერდებიან და პენსიაზე გადიან, ისინი თმობენ სტატუსს, მაგრამ იძენენ თავისუფალ დროს.

აგრეთვე, დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას, რომ განვითარება არ განიხილოთ, როგორც *პასიური* პროცესი. თქვენ დაინახავთ, რომ განვითარების ბევრი ცვლილება ინდივიდისგან გარემოში *აქტიურ* ჩართვას მოითხოვს (Bronfenbenner, 1999; Bronfenbenner & Ceci, 1994).

განვითარების ფსიქოლოგია (Developmental psychology) – ფსიქოლოგიის დარგი, რომელიც სწავლობს ფიზიკური და ფსიქოლოგიური პროცესების ურთიერთქმედებას და განვითარების სტადიებს მთელი ცხოვრების მანძილზე განვითარების პოზიციიდან.

[1] ცხრილში მოცემული შემდეგი სამი კატეგორია ერთიანდება უფრო დიდ კატეგორიაში და ეწოდება მოზრდილობა. ორიგინალური ტექსტის მიხედვით არის: მოზრდილობა, სადაც შედის: (1) ადრეული მოზრდილობა – აქ: ახალგაზრდობა, (2) შუახნის მოზრდილობა – აქ: მოწიფულობა და (3) გვიანი მოზრდილობა – აქ: ხნოვანი. (მთარგმნელის შენიშვნა)

ახლა, ვნახოთ, როგორ აღწერენ მკვლევრები განვითარების ცვლილებებს.

განვითარების აღწერა

იმისათვის, რომ აღვწეროთ ცვლილება, პირველი სასარგებლო ნაბიჯი იქნება, დავადგინოთ, თუ რას წარმოადგენს და როგორ გამოიყურება საშუალო ადამიანი გარკვეულ ასაკში გარეგნობის, გონებრივი შესაძლებლობების და სხვა ფაქტორების მიხედვით. **ნორმატიული კვლევები** ცდილობენ, აღწერონ კონკრეტული ასაკის, ან განვითარების კონკრეტული ეტაპის მახასიათებლები. სხვადასხვა ასაკის ინდივიდთა სისტემატური ტესტირების გზით, მკვლევრები ადგენენ განვითარების თვალშისაცემ თვისებებს. ბევრ ადამიანზე დაკვირვების საფუძველზე ეს მონაცემები უზრუნველყოფენ *ნორმებს* – განვითარების, ან მიღწევის სტანდარტულ პატერნებს, რომელიც დიდი რაოდენობით ადამიანებზე დაკვირვებით არის მიღებული.

ნორმატიული სტანდარტების საშუალებით ფსიქოლოგები ერთმანეთისგან მიჯნავენ **ქრონოლოგიურ ასაკს** – პიროვნების დაბადებიდან გასული თვეებისა თუ წლების რაოდენობას და **განვითარების ასაკს** – ქრონოლოგიურ ასაკს, როდესაც ადამიანების უმრავლესობა ავლენს ფიზიკური და გონებრივი განვითარების გარკვეულ დონეს. სამი წლის ბავშვი, რომელიც მეტყველებს, როგორც საშუალო 5 წლის ბავშვი, ითვლება, რომ მეტყველების განვითარების მიხედვით ის 5 წლისაა. ნორმები უზრუნველყოფს სტანდარტულ ბაზისს, რომლის საფუძველზეც შესაძლებელი ხდება ინდივიდებისა და ჯგუფების ურთიერთშედარება.

ცვლილებათა შესაძლო მექანიზმის გასაგებად განვითარების ფსიქოლოგები კვლევის რამდენიმე მოდელს იყენებენ. **ლონგიტუდური მეთოდის** გამოყენებისას ერთი და იგივე ინდივიდები მრავალი წლის განმავლობაში სისტემატური დაკვირვებისა და ტესტირების ქვეშ იმყოფებიან. მაგალითად, მკვლევრებს შეუძლიათ რამდენიმე თვის განმავლობაში კვირაში რამდენჯერმე იკვლიონ ერთი და იგივე ბავშვები, რათა, რაც შეიძლება ზუსტად დააფიქსირონ ის მომენტი, როცა თითოეული ბავშვი მზა სტრატეგიის გამოყენებას დაიწყებს არითმეტიკული ამოცანების გადასაწყვეტად (Siegler & Crowley, 1991). ცვლილების მომენტის გამოყოფით მკვლევრებს შეუძლიათ უკეთესად დაინახონ, თუ, კერძოდ, რა უსწრებს წინ ამა თუ იმ ცვლილებას. მკვლევრები ლონგიტუდურ მეთოდს, ასევე, ხშირად იყენებენ *ინდივიდუალური განსხვავებების* შესასწავლად. სხვადასხვა ადამიანის ცხოვრების მიმართულებისა და შედეგების უკეთ გასაგებად მკვლევრებმა შეიძლება შეაფასონ მთელი რიგი შესაძლო მიზეზობრივი ფაქტორებისა, რომელიც ცხოვრების ადრეულ პერიოდში მოქმედებს და ნახონ, რა გავლენას ახდენს ეს ფაქტორები ცალკეული ინდივიდის ცხოვრებაზე.

გრძელვადიანი გამოკვლევის უპირატესობა ისაა, რომ, ვინაიდან ცდის პირები, ძირითადად, ერთგვარ სიციალურ-ეკონომიკურ პირობებში ერთსა და იმავე სოციალურ-ეკონომიკურ პერიოდში ცხოვრობენ, შევძლებთ ასაკთან დაკავშირებული ცვლილებების დაფიქსირებას და ისინი არ აგვერევა სოციალური პირობების ცვალებადობაში (Schaie, 1989). ამ მეთოდის მინუსი კი ისაა, რომ განზოგადება შეიძლება გაკეთდეს მხოლოდ იმავე კოჰორტაზე, ანუ კვლევაში ჩართული სუბიექტების ანალოგიურ პერიოდში დაბადებულ ადამიანებზე. ამასთანავე, ლონგიტუდური კვლევები ძვირი ჯდება, რადგან ძნელია ცდის პირებზე დაკვირვება დროის ხანგრძლივი მონაკვეთების მანძილზე და, თანაც, მონაცემები ადვილად შეიძლება დაიკარგოს ცდის პირთა კვლევიდან გასვლის ან გაუჩინარების გამო.

განვითარების კვლევათა უმრავლესობა ე. წ. **ჯვარედინი შესწავლის მეთოდს** იყენებს, სადაც სხვადასხვა ქრონოლოგიური ასაკის მქონე ცდის პირთა ჯგუფებზე ერთდროულად დაკვირვებაც ხდება და ურთიერთშედარებაც. შედეგად, მკვლევარს შეუძლია დაასკვნას იმ ქცევითი განსხვავებების თაობაზე, რომლებიც, შესაძლოა, დაკავშირებული იყოს ასაკობრივ ცვლილებებთან. მაგალითად, მკვლევრებმა იმის შესასწავლად, თუ როგორ უზრუნველყოფენ ერთმანეთისთვის მეგობრები სოციალურ მხარდაჭერას, მათ შეიძლება ერთნაირი ლაბორატორიული დავალებები მისცენ 11, 15 19 წლის მოზარდთა

- **ნორმატიული კვლევა** (normative investigation) – გულისხმობს განსაზღვრული ასაკისა თუ განვითარების საფეხურისათვის დამახასიათებელი თვისებების აღწერას.
- **ქრონოლოგიური ასაკი** (chronological age) – ინდივიდის დაბადებიდან გასული თვეების ან წლების რაოდენობა.
- **განვითარების ასაკი** (developmental age) – ქრონოლოგიური ასაკი, რომლის დროსაც ბავშვების უმრავლესობა ამყარებს ფიზიკური თუ გონებრივი განვითარების გარკვეულ დონეს.
- **ლონგიტუდური მეთოდი** (longitudinal design) – კვლევის მეთოდი, რომლის დროსაც ერთსა და იმავე ცდის პირებზე წარმოებს განმეორებითი დაკვირვება დროთა განმავლობაში, ზოგჯერ მრავალი წლის მანძილზე.





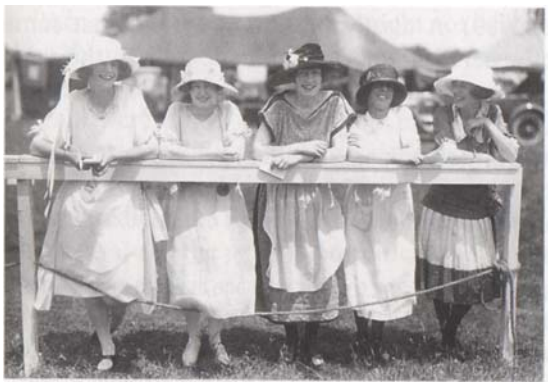
წყვილებს (Denton & Zarbatany, 1996). ჯვარედინი შესწავლის მეთოდის ნაკლი მომდინარეობს იქიდან, რომ ერთმანეთს სხვადასხვა ქრონოლოგიური ასაკის ინდივიდები დარდება. ასაკობრივი ცვლილებების შეფასებისას გაუგებრობას ქმნის სხვადასხვა თაობაზე მოქმედი განსხვავებული სოციალურ-პოლიტიკური პირობები. შესაბამისად, 10 და 18 წლის ინდივიდთა შერჩევების შედარებითი შესწავლისას, რომელიც ახლა ტარდება, შეიძლება გაირკვეს, რომ ეს ადამიანები განსხვავდებიან თავიანთი თანატოლებისგან, რომლებიც 1970-იან წლებში გაიზარდნენ, როგორც ეპოქის, ისე – განვითარების სტადიების თავისებურებებით.

ჯვარედინი შესწავლის მეთოდი (cross-sectional design) – კვლევის მეთოდი, რომელიც გულისხმობს სხვადასხვა ასაკის ადამიანთა ჯგუფებზე დაკვირვებასა და ერთმანეთთან შედარებას.

თითოეული მეთოდოლოგია ასაკის მატებასთან დაკავშირებული ცვლილების აღწერის საშუალებას იძლევა, მაგრამ როგორ ხდება ცვლილების მთლიანი პატერნის ახსნა? ახლა ამ საკითხს განვიხილავთ.

განვითარების ახსნა

თითქმის ყველა ბავშვი ეუფლება ენას, თუმცა, თითოეული ბავშვი ამას ოდნავ განსხვავებულად აკეთებს. მართალია, მოზარდთა უმრავლესობა უფრო




რაციონალურად აზროვნებს, ვიდრე მათზე უმცროსები, მაგრამ გვხვდებიან ისეთებიც, რომლებიც თავიანთ თანატოლებზე უკეთ აზროვნებენ. განვითარების ასახსნელად აუცილებელია როგორც ცვლილებათა უნივერსალური, საერთო ასპექტების, ასევე, თითოეული ინდივიდისთვის დამახასიათებელი სპეციფიკური, უნიკალური ასპექტების გათვალისწინება.

განვითარების თეორიებს შორის ყველაზე მკვეთრი განსვლა ბავშვობაში მიმდინარე ცვლილებებს უკავშირდება. საკითხი ისაა, თუ როგორ ჯობია ახალშობილსა და, ვთქვათ, 10 წლის ბავშვს შორის არსებული მკვეთრი სიღრმისეული განხვავებების ახსნა: რამდენად არის ასეთი განვითარება განპირობებული მემკვიდრეობით (ბუნებით) და რამდენად – დასწავლის შედეგით (გარემო)? დიდი ხანია, რაც ფილოსოფოსები, ფსიქოლოგები და პედაგოგები **თანდაყოლილი-შეძენილის დაპირისპირებაზე**, მემკვიდრეობითობისა და დასწავლის ფარდობით მნიშვნელოვნებაზე კამათობენ. ერთ მხარეს არიან ისინი, ვისაც მიანჩია, რომ ადამიანი ყოველგვარი ცოდნისა და შესაძლებლობების გარეშე იბადება და რომ გამოცდილება, დასწავლის ფორმით, წარუშლელ კვალს ტოვებს ახალშობილის ჩამოუყალიბებელი გონების სუფთა დაფაზე (ლათინურად *tabula rasa*). ეს მოსაზრება, რომელიც ბრიტანელმა ფილოსოფოსმა **ჯონ ლოკმა** (John Locke) წამოაყენა, *ემპირიზმის* სახელით არის ცნობილი. ადამიანის განვითარება გამოცდილებას მიეწერება. ემპირისტებს მიაჩნიათ, რომ ადამიანის განვითარებას *აღზრდა* წარმართავს. მეცნიერთა შორიც, ვინც არ ეთანხმებოდა მათ, იყო ფრანგი ფილოსოფოსი **ჟან-ჟაკ რუსო** (Jean-Jacques Rousseau). ის *ნატივისტურ* პოზიციაზე იდგა და თვლიდა, რომ *ბუნება*, ანუ ევოლუციური მემკვიდრეობა, რომელსაც ფლობს თითოეული ბავშვი, მისი განვითარების სქემას განაპირობებს.

ემპირიცისტებსა და ნატივისტებს შორის კამათი გამწვავდა, როდესაც 1798 წელს საფრანგეთში, სოფელ ავეირონის მახლობლად ტყეში იპოვეს, სავარაუდოდ, ცხოველების გაზრდილი ბიჭი. ითვლებოდა, რომ ამ 12 წლის *ველურ* ბავშვში, რომელიც ცნობილი გახდა, როგორც ველური ბიჭი ავეირონიდან, იმალებოდა პასუხები ადამიანის ბუნების შესახებ არსებით კითხვებზე: შეეძლო კი ამ ბავშვს მას შემდეგ, რაც ბავშვობა ადამიანთან კონტაქტის გარეშე გაატარა, ნამდვილი ადამიანი გამხდარიყო?

ახალგაზრდა ექიმმა, **ჟან მარკ იტარდმა** (Jean Marc Itard) რთული ამოცანის შესრულება დაისახა მიზნად – აღეზარდა და ცივილიზაციისთვის ეზიარებინა ველური ბიჭი, რომელსაც მან ვიქტორი დაარქვა. თავიდან იტარდის ინტენსიური სწავლების პროგრამა წარმატებული ჩანდა. ვიქტორი მოსიყვარულე და ზრდილობიან ბავშვად იქცა და მითითებების შესრულებაც ისწავლა. თუმცა, ხუთი წლის შემდეგ პროგრესი შეჩერდა და იტარდი იძულებული გახდა, შეეწყვიტა ექსპერიმენტი (Itard, 1802/1962). რა გახდა წარუმატებლობის მიზეზი: ბუნება თუ აღზრდა? შესაძლოა, ჩვილი ვიქტორი იმიტომ მიატოვეს ბედის ანაბარა, რომ არ ვითარდებოდა. თუ მართლაც ეს იყო მიზეზი, ნებისმიერი ვარჯიში მხოლოდ გარკვეულ ფარგლებში იქნებოდა შედეგიანი. თუ ეს ასე არ იყო, დაეხმარებოდა თუ არა სწავლების თანამედროვე მეთოდები ბიჭს უფრო სრულად განვითარებაში, ვიდრე ეს იტარდის მეთოდებმა შეძლო (Harlen Lane, 1976, 1986)? ერთ-ერთი სპეციალისტი, რომელმაც ვიქტორის ისტორია შეისწავლა, ფიქრობს, რომ ეს შემთხვევა ნათლად გვიჩვენებს ადრეული სოციალური კონტაქტების გადამწყვეტ როლს კომუნიკაციურ და გონებრივ განვითარებაში.

დღესდღეობით მკვლევრები ბუნებისა და აღზრდის გავლენის შესასწავლად მთელ რიგ მეთოდებს ფლობენ და აღარ სჭირდებათ *ბუნების ისეთი სამწუხარო ექსპერიმენტების* გამოყენება, როგორიც ვიქტორის შემთხვევა იყო. ჩვენ ვიცით, რომ ლოკისა და რუსოს უკიდურესი პოზიციები უსამართლოა ადამიანის ქცევის მრავალფეროვნების მიმართ. თითქმის ნებისმიერი რთული ქცევა განპირობებულია როგორც ინდივიდუალური ბიოლოგიური მემკვიდრეობით, ისე – პირადი გამოცდილებით. ჩვენი სურვილია, ბუნებისა და აღზრდის ურთიერთქმედებას ასეთ ჭრილში შეხედოთ: მემკვიდრეობითობა უზრუნველყოფს პოტენციალს; გამოცდილება განსაზღვრავს ამ პოტენციალის განხორციელების მიმართულებას. წიმანდებარე თავში დავინახავთ, თუ როგორ ვითარდება და რეალიზდება პოტენციალი უნიკალური ადამიანების ცხოვრებაში.

შეჯამება

განვითარების ფსიქოლოგები გვთავაზობენ თეორიებს, რათა ახსნან, თუ როგორ და რატომ იცვლებიან ადამიანები ცხოვრების განმავლობაში. ცალკეული ასაკისა და გრძელვადიანი განვითარების ეტაპების

ბუნება-აღზრდის დაპირისპირება (nature-nurture controversy) – კამათი ქცევისა და განვითარების განსაზღვრაში თანდაყოლილისა (ბუნების) და შეძენილი გამოცდილების (აღზრდის) ფარდობითი მნიშვნელოვნების შესახებ.

თავისებურებების აღსაწერად მკვლევრები ნორმატიულ კვლევებს იყენებენ. ლონგიტუდური კვლევები ინდივიდების ერთ გარკვეულ ჯგუფს ხანგრძლივი დროის მანძილზე შეისწავლიან; ჯვარედინი მეთოდები სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფებს ერთდროულად იკვლევენ.

ფილოსოფოსები და ფსიქოლოგები ოდითგანვე კამათობდნენ განვითარების ცვლილებების განსაზღვრაში თანდაყოლილისა და შეძენილის ფარდობით მნიშვნელოვნებაზე. დღესდღეობით მკვლევართა უმრავლესობა განვითარებას განიხილავს, როგორც ბუნებისა და აღზრდის ურთიერთქმედებას.

ფიზიკური განვითარება ცხოვრების მანძილზე

განვითარების მრავალი ტიპი, რომელსაც ამ თავში აღვწერთ, დასადგენად და განსასაზღვრად გარკვეულ სპეციალურ ცოდნას მოითხოვს. მაგალითად, თქვენ შეიძლება ვერც კი შეგემჩნიათ სოციალური განვითარების მნიშვნელოვანი მომენტები მანამ, სანამ აქ არ წაიკითხავდით მათ შესახებ. თუმცა, ადამიანის განვითარებაზე საუბარს იმ სფეროს განხილვით დავიწყებთ, სადაც ცვლილებები ხშირად ძალზე თვალსაჩინოა: ესაა **ფიზიკური განვითარება**. უეჭველია, რომ თქვენ უზარმაზარი ფიზიკური ცვლილებები განიცადეთ მას შემდეგ, რაც ამ ქვეყანას მოევლინეთ. ეს ცვლილებები თქვენი ცხოვრების ბოლომდე გაგრძელდება. ვინაიდან ფიზიკური ცვლილებები უამრავია, ჩვენ მხოლოდ იმ ცვლილებებზე შევაჩერებთ ყურადღებას, რომლებიც ფსიქოლოგიურ განვითარებაზე ზემოქმედებენ.

განვითარება ჩანასახისა და ადრეული ბავშვობის პერიოდში

თქვენ ცხოვრებას უნიკალური გენეტიკური პოტენციალით იწყებთ: ჩასახვის მომენტში მამაკაცის სპერმატოზოიდმა გაანაყოფიერა ქალის კვერცხუჯრედი და წარმოიქმნა ერთი უჯრედი – **ზიგოტა**; თქვენ დედისგან მიიღეთ ყველა ნორმალური ადამიანის სხეულის უჯრედისთვის დამახასიათებელი 46 ქრომოსომის ერთი ნახევარი, მამისაგან კი – მეორე ნახევარი. ამ ქვეთავში დეტალურად განვიხილავთ ფიზიკურ განვითარებას *ჩანასახოვან პერიოდში* – ჩასახვის მომენტიდან დაბადების მომენტამდე. აგრეთვე, აღვწერთ ზოგიერთ სენსორულ



განვითარებასთან ერთად, ნაყოფის თავის ტვინი წუთში ახალ 250 000 ნეირონს წარმოშობს. რამდენად უნდა იყოს თავის ტვინი განვითარებული ბავშვის დაბადებისას?

შესაძლებლობას, რომელსაც ბავშვი კერ კიდევ დაბადებამდე ფლობს. დასასრულ, ვისაუბრებთ ბავშვობის ასაკის მნიშვნელოვან ფიზიკურ ცვლილებებზე.

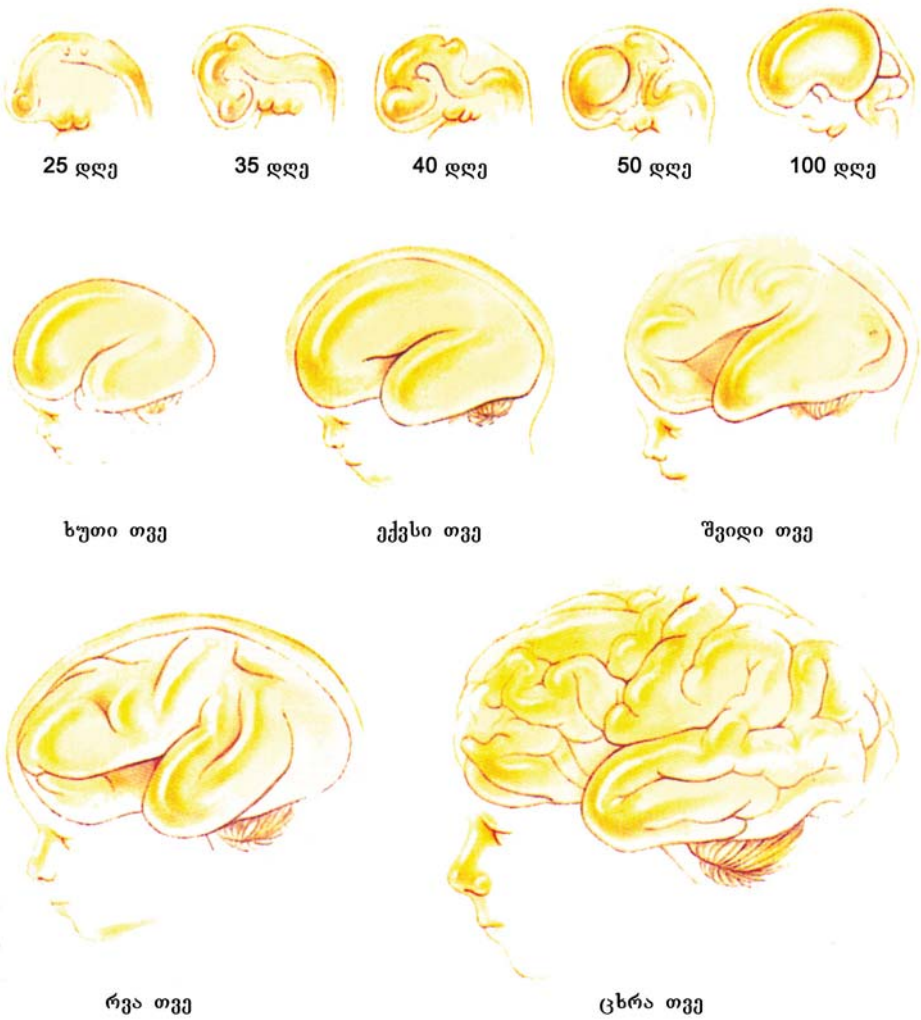
ფიზიკური განვითარება საშვილოსნოში

ნებისმიერი ბავშვის ყველაზე ადრეული ფუნქციონირების ფორმაა გულისცემა. გულისცემა იწყება *ჩანასახოვან პერიოდში*, დაბადებამდე, როცა ემბრიონი 3 კვირის და 20 მმ სიგრძისაა. რეაქცია სტიმულაციაზე 6 კვირის ასაკში შეინიშნება, როცა ემბრიონი ჯერ არ არის 2,5 სმ სიგრძის. სპონტანური მოძრაობები შეიმჩნევა 8 კვირის ასაკში (Carmichael, 1970; Humprey, 1970).

8 კვირის შემდეგ განვითარებად ემბრიონს ნაყოფი (ფეტუსი) ეწოდება. ჩასახვიდან დაახლოებით 16 კვირის შემდეგ დედა ნაყოფის მოძრაობებს გრძნობს. ამ დროისათვის ნაყოფი დაახლოებით 23 სმ სიგრძისაა (დაბადებისას საშუალო სიგრძე 50 სმ-ია). ვინაიდან თავის ტვინი მუცლად ყოფნის დროს იზრდება, ის წუთში 250 000 ახალ ნეირონს წარმოქმნის. დაბადების მომენტისათვის მათი რიცხვი 100 მილიარდზე მეტს აღწევს (Cowan, 1979). ადამიანებში და სხვა მრავალ ძუძუმწოვარში უჯრედების ეს გავრცელება და ნეირონების მიგრაცია შესაბამისი

ფიზიკური განვითარება (physical development) – ჩასახვიდან მთელი ცხოვრების მანძილზე მიმდინარე სხეულებრივი ცვლილებები, მომწიფება და ზრდა.

ზიგოტა (zygote) – ერთი უჯრედი, რომელიც წარმოიქმნება სპერმატოზოიდის მიერ კვერცხუჯრედის განაყოფიერების შედეგად.



სურათი 11,1

ადამიანის ტვინის განვითარება

ცხრა თვის მანძილზე, რომელიც დაბადებას უსწრებს წინ, ტვინში სრულად გროვდება 100 მილიარდ ნეირონზე მეტი.



ადგილებისკენ სწორედ ჩანასახოვან პერიოდში ხდება, მაშინ, როცა აქსონებისა და დენდრიტების განტოტების განვითარების პროცესები, ძირითადად, დაბადების შემდეგ იწყება (Kolb, 1989). **სურათი 11.1** გვიჩვენებს თავის ტვინის განვითარების თანმიმდევრობას 25 დღიდან 9 თვემდე.

ორსულობის პირველი თვეების განმავლობაში ისეთ ფაქტორებს, როგორიცაა არასწორი კვება, ინფექცია, რადიაცია ან ნარკოტიკების მოხმარება, ბავშვის სხეულის სტრუქტურისა და ორგანოების ნორმალური განვითარების დარღვევა შეიძლება მოჰყვეს. მაგალითად, როდესაც ჩასახვიდან ორი ან ოთხი კვირის შემდეგ დედა წითურით ინფიცირდება, 50%-ია იმის ალბათობა, რომ ბავშვზე ეს ისეთი უარყოფითი შედეგების სახით აისახება, როგორიცაა გონებრივი ჩამორჩენილობა, მხედველობის დაზიანება, გულის დეფექტები, ან სიყრუე. თუ ინფიცირება სხვა დროს ხდება, მაშინ არასასურველი ეფექტის ალბათობა მნიშვნელოვნად ნაკლებია (22% – მეორე თვეზე, 8% – მესამეზე) (Murata, 1992). ასევე, დედები,

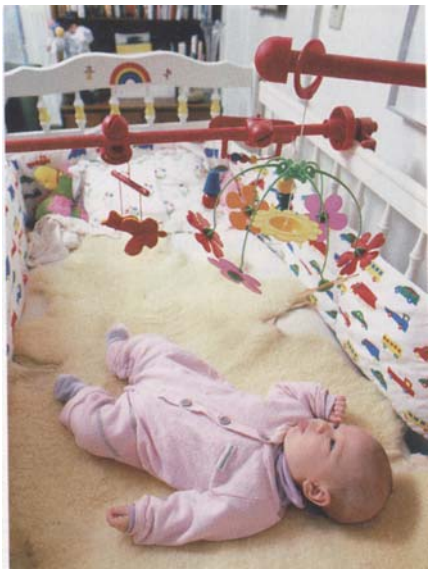
რომლებიც სენზიტიურ პერიოდში, ანუ, როდესაც ნაყოფი განსაკუთრებით მოწყვლადია, გარკვეულ ნივთიერებებს მოიხმარენ, მაგალითად, ალკოჰოლს, თავიანთ ჯერ არდაბადებულ შვილებს ტვინის და სხვა ორგანოების თუ სხეულის ნაწილების დაზიანების რისკის წინაშე აყენებენ (Goodlet & Johnson, 1999; Jacobson, 1993; Roebuck, 1999). მაგალითად, სახის ანომალიების განვითარება ყველაზე ხშირად ორსულობის პირველი ორი თვის განმავლობაში დედის მიერ ალკოჰოლის მოხმარების შედეგია (Coles, 1994). გარდა ამისა, სიგარეტის მწეველი დედებიც რისკის ქვეშ აყენებენ თავიანთ შვილებს, განსაკუთრებით ორსულობის მეორე ნახევარში. ორსულობის დროს მოწევა ზრდის მკვდრად შობის, ნაადრევად მშობიარობის და ბავშვის ნაკლული წონით დაბადების რისკს. ფაქტობრივად, იმ ქალებს, რომლებიც ორსულობის დროს იძულებულნი არიან, ჩაისუნთქონ თამბაქოს კვამლი, ასევე, შეიძლება ჰყავდეთ ნაკლებწონიანი ბავშვები (Dejin-Karllson et al., 1998).

ორსულობისას ზოგიერთმა ნივთიერებამ პრაქტიკულად ნებისმიერ დროს შეიძლება მიაყენოს ზიანი ნაყოფს. მაგალითად, კოკაინი პლაცენტაში აღწევს და ჩანასახის განვითარების შეფერხება შეუძლია. მოზრდილებში კოკაინი სისხლძარღვების შევიწროვებას იწვევს. ორსულ ქალებში კოკაინი აფერხებს პლაცენტაში სისხლის მოძრაობას და ნაყოფის ჟანგბადით მომარაგებას. ჟანგბადის სერიოზული შიმშილის შედეგად შეიძლება გასკდეს კიდეც ნაყოფის თავის ტვინის სისხლძარღვები. ასეთმა პრენატალურმა ინსულტებმა შეიძლება სამუდამო ფსიქიკური არასრულფასოვნება გამოიწვიოს (Chasnoff, 1998; Koren, 1998). კვლევა აჩვენებს, რომ კოკაინი ყველაზე მეტად თავის ტვინის იმ სისტემებს აზიანებს, რომლებიც ყურადღების მართვაზე აგებენ პასუხს: ბავშვები, რომლებმაც მუცლად ყოფნისას კოკაინის ზემოქმედება განიცადეს, შეიძლება მთელი ცხოვრების მანძილზე უშედეგოდ ეწინააღმდეგებოდნენ მათთვის უინტერესო მხედველობით და სმენით და გამღიზიანებლებზე ყურადღების გადატანას.

ამ მაგალითებით გვსურდა, გვეჩვენებინა, რომ სხეულსა და ტვინს ბავშვის დაბადებამდეც კი აყალიბებს ბუნებისა და გარემოს ურთიერთქმედება.

ბავშვები მომართულნი არიან გადარჩენისათვის

რა შესაძლებლობებია ჩადებული სხეულსა და ტვინში დაბადებისას? ჩვენ მივეჩვიეთ აზრს, რომ ახალშობილი სრულიად უმწეო და უსუსურია.



ბიჰევიორიზმის ფუძემდებელი ჯონ უოტსონი აღწერდა ჩვილს, როგორც „სიცოცხლისუნარიან, მოფართხალე ხორცის ნაჭერს, რომელსაც რამდენიმე მარტივი რეაქციის განხორციელება შეუძლია“. თუ ეს მართალია, ალბათ, გაგიკვირდებათ იმის გაგება, რომ დაბადებიდან რამდენიმე წამში ახალშობილი გრძნობის ორგანოებით ინფორმაციის მიღების და მასზე რეაგირების გასაოცარ უნარს ავლენს. შეიძლება ითქვას, რომ ბავშვები *მომართულები არიან გადარჩენისათვის*“ და კარგად არიან ადაპტირებულნი, რათა რეაგირება მოახდინონ მათზე მზრუნველ მოზრდილებზე და იმოქმედონ ირგვლივ მყოფ ადამიანებზე.

მაგალითად, ჩვილებს დაბადებამდეც შეუძლიათ ბგერების გაგონება, შესაბამისად, ისინი მზად არიან დაბადების შემდეგ გარკვეულ ბგერებზე რეაგირებისთვის. ახალშობილებს, სხვა ქალების ხმებზე მეტად, დედის ხმის მოსმენა ურჩევნიათ, რაც გვაფიქრებინებს, რომ მუცლად ყოფნისას ისინი დედის ხმის ცნობას სწავლობენ (Decasper & Fifer, 1980). მკვლევრებმა ისიც დაასაბუთეს, რომ ახალშობილები თავიანთი დედების იმგვარად შეცვლილ ხმას ცნობენ, როგორიც ბუნებრივად აღწევს საშვილოსნოში, ანუ დედის სხეულის ქსოვილების გავლის შედეგად შეცვლილს (ანუ ზოგიერთი სიხშირის ბგერები იფილტრება) (Spence & Decasper, 1987; Spence & Freeman, 1996). ასე რომ, ახალშობილები ცნობენ იმ ხმებს, რომლებიც ახლოსაა მათ ჩანა-

სახოვან გამოცდილებასთან. სამწუხაროდ, მათ მამებისაგან არასაკმარისი ბგერითი გამოცდილება აქვთ: ახალშობილები საერთოდ არ აქცევენ ყურადღებას მამის ხმას (Decasper & Prescott, 1984). ოთხი თვის ასაკშიც კი, ახალშობილები მამის ხმას ვერ არჩევენ უცხო მამაკაცის ხმისაგან (Ward & Cooper, 1999).

ჩვილები თითქმის დაბადებისთანავე იწყებენ მხედველობით სისტემების გამოყენებასაც: დაბადებიდან სულ რამდენიმე წუთში ბავშვს უკვე ღია აქვს თვალები, თავს აბრუნებს ხმის მიმართულებით და ცნობისმოყვარეობით ეძებს ამ ხმის წყაროს. მიუხედავად ამისა, ჩვილის მხედველობა სუსტადაა განვითარებული, სხვა შეგრძნებებთან შედარებით. მოზრდილთა მხედველობის სიმახვილე დაახლოებით 40-ჯერ უკეთესია, ვიდრე ახალშობილებისა (Sireteanu, 1999). მხედველობის სიმახვილე სწრაფად უმჯობესდება ბავშვის სიცოცხლის პირველი 6 თვის განმავლობაში. ახალშობილები, აგრეთვე, ცუდად აღიქვამენ სამყაროს სამ განზომილებაში: მხოლოდ 4 თვის ასაკში შეუძლიათ მათ ორივე თვალით მიღებული ინფორმაციის შეჯერება და სიღრმისა და მანძილის აღქმა. კარგი მხედველობა – კონტრასტის აღქმა, მხედველობის სიმახვილე და ფერების გარჩევა – თვალის რეცეპტორული ველის ცენტრში უამრავი ფოტორეცეპტორული უჯრედის ფუნქციონირებას და თვალის ოპტიკის სათანადოდ განვითარებას მოითხოვს (იხ. თავი 4). მრავალი ამ კომპონენტთაგანი მოსამწიფებელია ჩვილის მხედველობის სისტემაში. კარგი მხედველობისათვის, ასევე, საჭიროა, რომ თავის ტვინის ვიზუალურ ქერქში არსებულ უამრავ ნეირონს შორის ურთიერთქმედება ვიზუალურ გამოცდილებას შეესაბამებოდეს (Maurer, 1999). დაბადებისას ნეირონებს შორის არასაკმარისი ურთიერთქმედებაა.

ბავშვებს კარგი მხედველობის გარეშეც შეუძლიათ გარკვეული გამღიზიანებლების ერთმანეთისაგან გარჩევა. მკვლევართა შორის ერთ-ერთი პირველთაგანი – **რობერტ ფანცი** (Robert Fantz, 1963) აკვირდებოდა რომ 4 თვის ბავშვებს უკონტურო ობიექტებზე მეტად კონტურიანი ობიექტების ყურება ერჩივნათ, მარტივ ობიექტებზე მეტად – რთულის და არასწორად განლაგებული ნაკვთების მქონე სახეებზე მეტად – მთლიანი, ჩვეულებრივი სახეების. უფრო გვიანდელმა კვლევებმა ცხადყო, რომ ბავშვები დაბადებიდანვე ადამიანის სახეებს მეტად ანიჭებენ უპირატესობას, ვიდრე ვიზუალურად მსგავს გამოსახულებებს (Valenza et al., 1996). ფაქტობრივად, 4 დღის ასაკში ახალშობილები ცნობენ დედის სახეს.

საიდან ვიცით

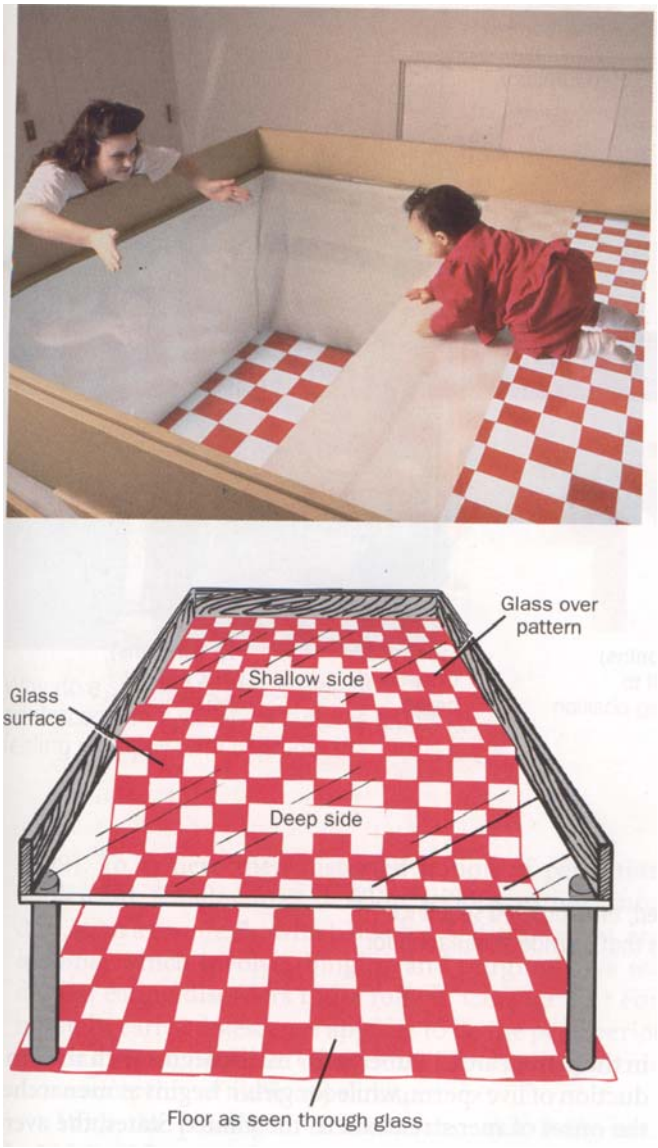
ახალშობილები და მათი დედების სახეები

ოთხი დღის ჩვილები მოათავსეს ქაფოვანი მასალით დამზადებულ სპეციალურ სავარძელში, რომელიც უსაფრთხოდ იჭერდა ბავშვს და, ამასთან, თავის აქეთ-იქით ტრიალის საშუალებას აძლევდა. სავარძლების წინ მოთავსებული იყო ნაცრისფერი ეკრანი, რომელზეც ამოჭრილი იყო ორი სარკმელი. ექსპერიმენტის დროს ერთ სარკმელში დედის სახე ჩანდა, მეორეში კი – უცნობი ადამიანის (უცნობი ქალი ისე იყო შერჩეული, რომ ბუნდოვნად ჰგავდა დედას). დედასა და უცნობ ქალს ეძლეოდათ ინსტრუქცია, რომ შეენარჩუნებინათ სახის ნეიტრალური გამომეტყველება და არ ელაპარაკათ ან ემოძრავათ. აღმოჩნდა, რომ ცდის განმავლობაში ბავშვები ორჯერ მეტ ხანს უყურებდნენ თავიანთ დედებს, ვიდრე უცნობებს (Pascalis, 1995).

ეს შედეგი გვიჩვენებს, რომ ბავშვები ძალზე ადრეულ ასაკშივე ფლობენ მნიშვნელოვან ინფორმაციას გარემოს შესახებ: ეს არის დედის სახის ნაკვთები. ახლა ხედავთ, თუ რატომ ვუწოდეთ ჩვილებს „გადარჩენისათვის მომართულები“.

როგორც კი ბავშვები გარემოში მოძრაობას დაიწყებენ, ისინი სწრაფად იძენენ სხვა პერცეპტულ უნარებს. მაგალითად, **ელეონორ გიბსონისა** (Eleanor Gibson) და **რიჩარდ უოლქის** (Richard Walk) კლასიკურმა კვლევამ (1960) აჩვენა, თუ როგორ რეაგირებდნენ ბავშვები სიღრმის შესახებ ინფორმაციაზე. კვლევაში გამოყენებული იყო მოწყობილობა, რომელსაც *ვიზუალურ უფსკრულს* უწოდებენ. ეს იყო გლუვი შუშის ზედაპირის შუაში მოთავსებული გაუმჭვირვალე სიბრტყე. დიდი და მცირე სიღრმეების შესაქმნელად გამოიყენებოდა კუბოკრული ქსოვილი, როგორც ნაჩვენებია **სურათზე 11.2**. თავდაპირველ ექსპერიმენტში გიბსონმა და უოლქმა აჩვენეს, რომ ბავშვები ყოველგვარი ყოყმანის გარეშე მიხოხავენ შუშის შუაში მდებარე სიბრტყიდან მცირე სიღრმის მიმართულებით, მაგრამ უარს ამბობენ დიდი სიღრმისკენ წასვლაზე.

შემდგომმა კვლევებმა აჩვენა, რომ სიღრმის შიში ხოხვის გამოცდილებიდან მომდინარეობდა: ბავშვებს, რომელთაც უკვე დაწყებული ჰქონდათ ხოხვა,



სურათი 11.2

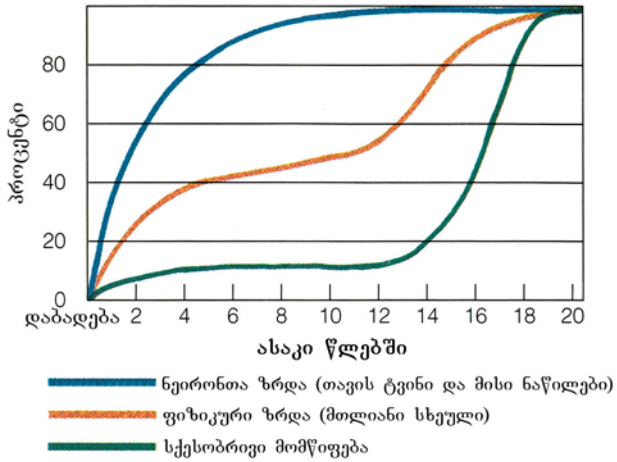
ვიზუალური უფსკრული

როდესაც ბავშვი მის ირგვლივ გარემოში ხოხვის გამოცდილებას იღებს, იგი „ვიზუალური უფსკრულის“ ღრმა მხარის შიშს ავლენს.

ეშინოდათ სიღრმის, ხოლო მათ თანატოლებს, რომლებიც ჯერ არ ხოხავდნენ – არ ეშინოდათ (Campos, 1992). ამგვარად, სიმაღლის შიში არ არის სრულიად თანდაყოლილი, არამედ ვითარდება მაშინ, როდესაც ბავშვი თავად იწყებს გარემოს შესწავლას.

ზრდა და მომწიფება ბავშვობაში

ახალშობილები საოცრად სწრაფად იცვლებიან, თუმცა, როგორც **11.3 სურათზეა** ნაჩვენები, ფიზიკური ზრდის ტემპი ერთნაირი არ არის ყველა ფიზიკური



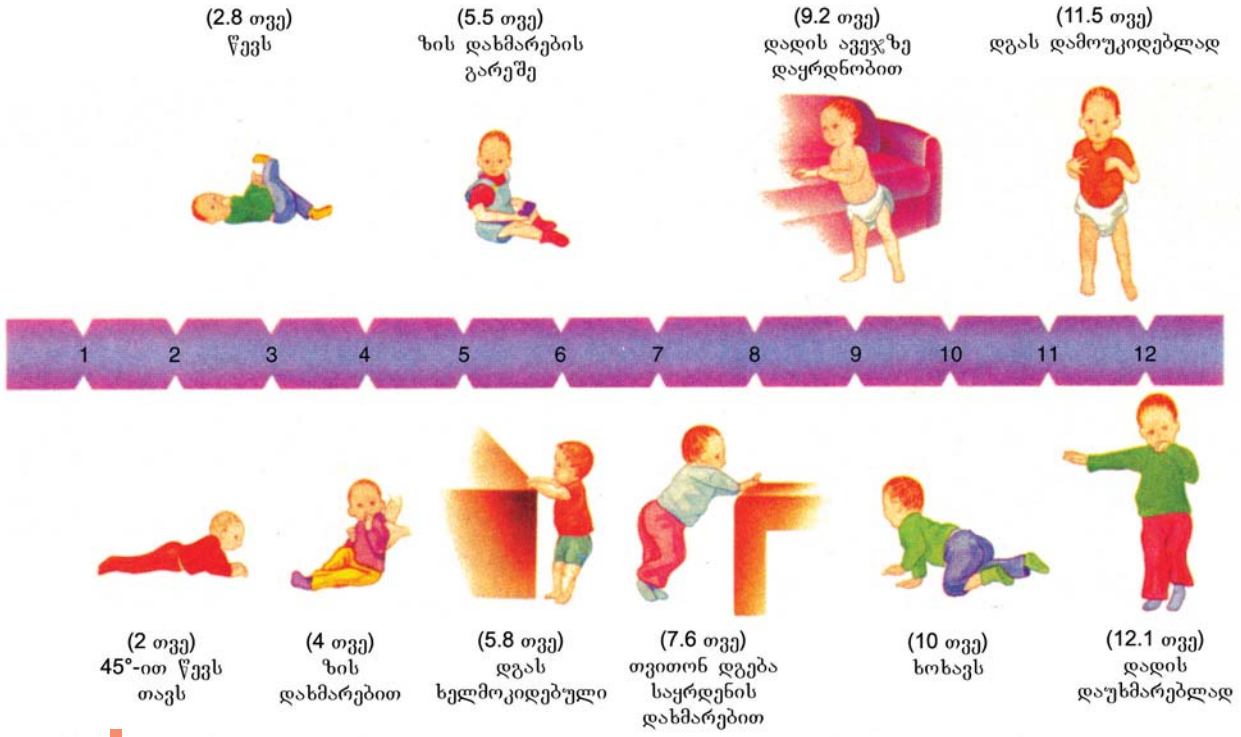
სურათი 11.3

სიცოცხლის პირველი ორი ათწლეულის განმავლობაში ზრდის მოდელი

სიცოცხლის პირველი წლის განმავლობაში ძალიან სწრაფად იზრდება ნეირონთა რაოდენობა. ეს პროცესი ბევრად სწრაფად მიმდინარეობს, ვიდრე ზოგადი ფიზიკური ზრდა. ამის საპირისპიროდ, სქესობრივი მომწიფება არ ხდება მოზარდობის პერიოდამდე.

სტრუქტურისათვის. თქვენ, ალბათ, შეგიმჩნევიათ, რომ პატარები თავკომბალებს ჰგვანან. დაბადებისას ბავშვის თავი უკვე მოზრდილის თავის ზომის თითქმის 60%-ს, ხოლო საკუთარი სხეულის სიგრძის მეოთხედს შეადგენს (Bayley, 1956). დაბადებიდან ექვს





სურათი 11.4

მოძრაობის უნარს განვითარების თანმიმდევრობა

სიარულის უნარის განვითარება არ მოითხოვს სპეციალურ სწავლებას. ის თავისით ვითარდება გარკვეული თანმიმდევრობით, რაც ჩვენი სახეობის ყველა ფიზიკურად ნორმალურად განვითარებული წევრებისთვისაა დამახასიათებელი. იმ კულტურებში, სადაც ბავშვების სტიმულირებას ადრეულ ასაკში ახდენენ, პატარები სიარულს უფრო ადრე იწყებენ (Shirley, 1931).

თვეში ჩვილის სხეულის წონა ორმაგდება, ხოლო ერთ წელიწადში – სამმაგდება. ორი წლის ასაკში ბავშვის ტანი მისი საბოლოო (მოზრდილობის დროს მიღწეული) სიგრძის ნახევარს უდრის. მოზარდობამდე გენიტალიები მცირეოდენ ცვლილებას განიცდიან და შემდეგ კი სწრაფად ვითარდებიან ზრდასრულის პროპორციებამდე.

ბავშვთა უმრავლესობისათვის ფიზიკურ ზრდას თან სდევს მოტორული უნარების მომწიფება. **მომწიფება** არის მათთვის ჩვეულ გარემოში სახეობების წარმომადგენელთა ტიპური ზრდის პროცესი. მომწიფების ჩვეული თანმიმდევრობა, რომელსაც ახალშობილი გადის, განპირობებულია თანდაყოლილი ბიოლოგიური მახასიათებლებისა და გარემო ფაქტორების ურთიერთქმედებით. მაგალითად, როგორც **11.4 სურათზეა** მოცემული, გადაადგილების უნარის განვითარებისას ბავშვი სპეციალური ვარჯიშის გარეშე სწავლობს სიარულს. ეს თანმიმდევრობა საერთოა ბავშვების უმრავლესობისთვის, უმცირესობამ კი შეიძლება გამოტოვოს რომელიმე საფეხური ან საკუთარი ორიგინალური თანმიმდევრობით განვითარდეს. მიუხედავად ამისა, იმ კულტურებში, სადაც ნაკლები ფიზიკური სტიმულაცია აქვთ, ბავშვები სიარულს შედარებით გვიან იწყებენ. მაგალითად, ამერიკელი ინდიელები ბავშვებს მჭიდროდ შეკრულ ზურგზე მოსაკიდებელი არტახით ატარებენ, რომელიც აფერხებს სიარულის სწავლას, თუმცა, როგორც კი ბავშვი განთავისუფლდება მისგან, იგი ლოკომოციის განვითარების ზუსტად იგივე საფეხურებს გაივლის. ამრიგად, შეიძლება ვთქვათ, რომ ყველა ჯანმრთელ ახალშობილს ფიზიკური განვითარების ერთნაირი პოტენციალი აქვს.

მომწიფება (maturation) – განვითარების განმავლობაში მემკვიდრეობის უწყვეტი გავლენა; სახეობებისთვის დამახასიათებელი, ასაკთან დაკავშირებული ფიზიკური და ქცევითი ცვლილებები.

ფიზიკური განვითარება მოზარდობაში

ბავშვობის დასრულების პირველი კონკრეტული მაჩვენებელია პუბერტატის ენერგიის მოზდვავება. გოგონებში დაახლოებით 10 წლის ასაკისთვის და ბიჭებში დაახლოებით 12 წლის ასაკისთვის ზრდის ჰორმონები სისხლში გადასვლას იწყებს. რამდენიმე წლის განმავლობაში მოზარდი შეიძლება წელიწადში 7-14-სმ-ით გაიზარდოს და საგრძნობლად მოიმატოს წონაში. მოზარდის სხეული ერთბაშად არ აღწევს მოზრდილის პროპორციებს. თავდაპირველად ზრდასრულის ზომამდე იზრდება ფეხის ტერფები და ხელის მტევნები, შემდეგ – თავად ხელები და ფეხები, ხოლო ტორსი ყველაზე ნელა ვითარდება. ამგვარად, ინდივიდის სხეულის ფორმა მოზარდობის განმავლობაში რამდენჯერმე იცვლება.

ენერგიის მოზდვავების დაწყებიდან ორი-სამი წლის შემდეგ დგება **პუბერტატი**, ანუ სქესობრივი სიმწიფე (ლათინური სიტყვა *pubertas* ნიშნავს „თმებით დაფარულს“ და მიუთითებს ფეხებსა და ხელებზე, იღლიებსა და გენიტალურ არეებში თმის საფარის განვითარებაზე). ბიჭებისთვის სქესობრივი მომწიფება ცოცხალი სპერმის წარმოებით, ხოლო გოგონებისთვის – **მენარქეთი**, ანუ მენსტრუაციით იწყება. აშშ-ში მენარქეს საშუალო ასაკი 12-13 წელია, თუმცა, მისი დაწყება ნორმის ფარგლებში მოსალოდნელია 11-დან 15 წლამდე პერიოდში. ბიჭებში ცოცხალი სპერმის წარმოება პირველად, საშუალოდ, 12-14 წლის ასაკში ხდება, თუმცა, აქაც შესაძლებელია დროში ვარიაცია. ამ ფიზიკურ ცვლილებებს ხშირად თან სდევს საკუთარი სექსუალური შეგრძნებების გაცნობიერება. სექსუალური მოტივაციის წარმოქმნას მე-12 თავში განვიხილავთ.



სქესობრივ მომწიფებასთან დაკავშირებული ფიზიკური ცვლილებები გავლენას ახდენს მოზარდის ფსიქოლოგიური განვითარების სხვა ასპექტებზე. ეს ცვლილებები ხშირად უბიძგებს მას, რომ დიდი ყურადღება დაუთმოს საკუთარ გარეგნობას. უზარმაზარი ფიზიკური ცვლილებები და გაძლიერებული აქცენტი თანატოლების მხრიდან აღიარებაზე ინდივიდის მიერ საკუთარი **სხეულის ხატით** დაინტერესებას, საკუთარი გარეგნობის სუბიექტურ ხედვას აძლიერებს. ათი სხვადასხვა ქვეყნის მოზარდებზე ჩატარებული კვლევის მონაცემებმა (მათ შორის იყო აშშ, ბანგალადეში, თურქეთი და ტაივანი) ცხადყო, რომ გოგონების 38% და ბიჭების 27% საკუთარ თავს უშნოდ და არამიმზიდველად თვლის (Offer et al., 1988). მოჭარბებულმა წუხილმა საკუთარ გარეგნობასა და *სოციალური მე-ს* სხვა ასპექტებზე ზოგიერთი მოზარდი გოგონა შეიძლება თვითგვემამდე მიიყვანოს (Striegel-Moore & Cachelin, 1999). ფიზიკურ სრულყოფილებაზე თავიანთი არასწორი წარმოდგენის შესაბამისი ფორმების მიღწევის მცდელობით მოზარდმა გოგონებმა შეიძლება სერიოზული კვებითი აშლილობა განივითარონ, როგორიცაა *ანორექსია*, რაც შიმშილობას გულისხმობს, და *ბულიმია*, რომელიც საკვების უსაზღვრო რაოდენობით შთანთქმასა და შემდეგ კუჭ-ნაწლავის იძულებით გაწმენდას უკავშირდება (მე-12 თავში უფრო დაწვრილებით გავარჩევთ კვებით აშლილობებს). საბედნიეროდ, ამ პრობლემათა გამწვავების პერიოდი ადრეულ მოზარდობაში მთავრდება. მოზარდები თანდათანობით ეჩვევიან თავიანთ გარეგნობას.

მოზარდობის პერიოდის დასრულების შემდეგ თქვენი სხეული ერთხელ კიდევ აღწევს ცხოვრების

პუბერტატი (puberty) – სქესობრივი მომწიფების მიღწევა. მისი მაჩვენებელი გოგონებთან არის მენარქეს (პირველი მენსტრუაცია), ხოლო ბიჭებთან – ცოცხალი სპერმის წარმოებისა და ეაკულაციის უნარი.

მენარქე (menarche) – მენსტრუალური ციკლის დაწყება.

სხეულის ხატი (body image) – საკუთარი სხეულის გარეგნობის სუბიექტური აღქმა.

იმ ხანას, როდესაც ბიოლოგიური ცვლილებები შედარებით ნაკლებად ხდება. თქვენ შეგიძლიათ თავად იმოქმედოთ საკუთარ სხეულზე სხვადასხვა საშუალებებით – დიეტითა და ვარჯიშით. ცვლილებების შემდეგი ნაკადი, რომელიც ასაკის მომატების შედეგია, მოწიფულობასა და ხნოვანობაზე (ანუ ზრდასრულობის შუა და ბოლო პერიოდზე) მოდის.

ფიზიკური ცვლილებები მოზრდილობაში

ასაკის მატებასთან დაკავშირებული ყველაზე შესამჩნევი ზოგიერთი ცვლილება ფიზიკურ გარეგნობასა და შესაძლებლობებს ეხება. ასაკის მომატებასთან ერთად კანზე ნაოჭები ჩნდება, თმა თხელდება და ჭაღარავდება, სიმაღლე კი 2-5 სმ-ით იკლებს. ასევე, მცირდება შეგრძნების ორგანოების მგრძნობელობა. ეს ცვლილებები მოულოდნელად არ ჩნდება 65 წლის ასაკში. ისინი თანდათანობით, ახალგაზრდობიდანვე ვითარდება. სანამ ასაკთან დაკავშირებულ ზოგად ცვლილებებს აღვწერდეთ, უფრო ზოგადი ხასიათის მოსაზრებას გამოვთქვამთ: მრავალი ფიზიკური ცვლილება არა ასაკის, არამედ *უმოქმედობის* შედეგია; გამოკვლევები ადასტურებს საყოველთაოდ ცნობილ ანდაზას: „თუ არ გამოიყენებ, დაკარგავ“. ხანშიშესული ადამიანები, რომლებიც სისტემატურად ვარჯიშობენ (ან იწყებენ ვარჯიშს), შედარებით ნაკლებ სიძნელეებს აწყდებიან, რომელსაც ხშირად ხნოვანების გარდაუვალ შედეგად მიიჩნევენ (აღსანიშნავია, რომ ჩვენ ზუსტად იმავე დასკვნამდე მივალთ მოწიფულობის და ხნოვანების კოგნიტური და სოციალური ასპექტების განხილვისას). მოდით, ახლა ის, თითქმის გარდაუვალი, ცვლილებები განვიხილოთ, რომლებიც ხშირად ზემოქმედებენ იმაზე, თუ რას და როგორ ფიქრობენ ზრდასრული ადამიანები საკუთარ ცხოვრებაზე.

მხედველობა

65 წელს გადაცილებულ ადამიანთა უმრავლესობა გრძნობს მხედველობის ფუნქციის გარკვეულ შესუსტებას (Carter, 1982; Pitts, 1982). ასაკთან ერთად ადამიანის თვალის ბროლი ყვითლდება და ნაკლებად ელასტიური ხდება. ითვლება, რომ ბროლის გაყვითლების გამო ზოგიერთ ხანშიშესულს უჭირს ფერების გარჩევა. ზოგიერთი მოხუცისთვის განსაკუთრებით ძნელად გასარჩევი ხდება დაბალი ტალღის სიგრძის ფერები – იისფერის, ლურჯისა და მწვანის სხვადასხვა ელფერი. ბროლის სიხისტემ შეიძლება გააძნელოს ახლოს მყოფი ობიექტების დანახვა. ასევე, ის გავლენას ახდენს სიბნელესთან ადაპტაციაზე, რაც ასაკოვან ადამიანებს ღამით ხედვის პრობლემას უქმნის. მხედველობის ცვლილებების უმრავლესობა კორექტირდება ლინზებით.

სმენა

სმენის დაკარგვა გავრცელებული მოვლენაა 60 წლის და უფროსი ასაკის ადამიანებში. ჩვეულებრივ, ასაკოვან ადამიანებს უჭირთ მაღალი სიხშირის ბგერების აღქმა (Corso, 1977). ეს გაუარესება, ჩვეულებრივ, მამაკაცებთან უფრო მეტად ვლინდება, ვიდრე ქალებთან. მოხუცებს შეიძლება დიდი დრო დასჭირდეთ სხვისი ლაპარაკის გასაგებად, განსაკუთრებით მაღალი ტონალობის ხმის შემთხვევაში. (უცნაურია, მაგრამ ასაკის მატებასთან ერთად ადამიანის ხმა წვრილდება ხმის იოგების გახისტების შედეგად). სმენის შესუსტება შეიძლება თანდათანობით და ინდივიდისთვის შეუმჩნევლად ხდებოდეს, სანამ უკიდურეს ფორმას არ მიიღებს. ამასთან, მაშინაც კი, როდესაც ადამიანები ხვდებიან, რომ ყრუვდებიან, მათ შეიძლება უარყონ ეს ფაქტი, რადგან სმენის დაკარგვა დაბერების არასასურველ ნიშნად ითვლება. სმენის დაკარგვის ზოგიერთი ფსიქოლოგიური ასპექტის დაძლევა სასმენი აპარატის დახმარებით შეიძლება. აგრეთვე, უნდა ვიცოდეთ, რომ ასაკის მატებასთან ერთად, ან მოხუცებთან ურთიერთობისას გვეხმარება დაბალი ტონით საუბარი, მკაფიოდ მეტყველება და ფონური ხმაურის შემცირება.

რეპროდუქციული და სქესობრივი ფუნქციონირება

ჩვენ ვნახეთ, რომ სქესობრივი სიმწიფე რეპროდუქციული ფუნქციონირების დასაწყისს ნიშნავს. შუა და ხანშიშესულ ასაკში რეპროდუქციის შესაძლებლობა იკლებს. დაახლოებით 50 წლისთვის ქალების უმრავლესობას *მენოპაუზა,* ანუ მესტრუაციისა და ოვულაციის შეწყვეტა ახასიათებს. მამაკაცები ნაკლებად მკვეთრი ცვლილებებით ხასიათდებიან, თუმცა, 40 წლის შემდეგ სიცოცხლისუნარიანი სპერმის რაოდენობა მცირდება, 60 წლის შემდეგ კი სათესლე სითხის მოცულობა იკლებს. რა თქმა უნდა, ეს ცვლილებები, ძირითადად, რეპროდუქციას ეხება. ასაკის მომატება და ფიზიკური ცვლილებები აუცილებლობით არ იწვევს სექსუა-



ლური გამოცდილების სხვა ასპექტების გაუარესებას (Levine, 1998; Levy, 1994). სინამდვილეში, სექსი ცხოვრების ერთ-ერთი ჯანსაღი სიამოვნებაა, რომელსაც შეუძლია ასაკოვანი ადამიანის ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესება, რადგან ის აღმგნებია, ხელს უწყობს ფიზიკურ ვარჯიშს, ფანტაზიის სტიმულირებას ახდენს და სოციალური ურთიერთქმედების სასიცოცხლო მნიშვნელობის მქონე ფორმას წარმოადგენს.

ჩვენ უკვე მოკლედ მიმოვიხილეთ ადამიანის ფიზიკური განვითარების ძირითადი მომენტები. ახლა ვნახოთ, როგორ ყალიბდება წარმოდგენა გარე სამყაროს შესახებ.

შეჯამება

ბავშვები ამქვეყნად სენსორული უნარებით იბადებიან, რაც მათ ინფორმაციის მიღებისა და სოციალური ურთიერთობების განვითარების საშუალებას აძლევს. ფიზიკურ ზრდას, ჩვეულებრივ, მოტორული უნარების მომწიფება ახლავს თან.

მოზარდობის პერიოდში ინდივიდები პუბერტატის ხანას გადიან. ისინი ხშირად ზედმეტ ყურადღებას უთმობენ საკუარი სხეულის ხატს. ზრდასრულობის პერიოდის ზოგიერთი ფიზიკური ცვლილება არა დაბერების ფიზიკური პროცესის, არამედ ფუნქციების გამოუყენებლობის, უმოქმედობის შედეგია. თუმცა, ასაკის მატებასთან ერთად, ადამიანთა უმრავლესობას აღენიშნება ცვლილებები მხედველობაში, სმენასა და სქესობრივ ფუნქციებში.

კოგნიტური განვითარება ცხოვრების მანძილზე

როგორ იცვლება ცხოვრების მანძილზე ინდივიდის მიერ ფიზიკური და სოციალური გარემოს გაგება? **კოგნიტური განვითარება** შეისწავლის გონებრივ პროცესებსა და პროდუქტებს, რომლებიც წარმოიქმნება და იცვლება დროთა განმავლობაში. ვინაიდან მკვლევრები განსაკუთრებით აღფრთოვანებულნი იყვნენ კოგნიტური შესაძლებლობების ძალზე ადრეული განვითარებით, ძირითად ყურადღებას კოგნიტური განვითარების ადრეულ სტადიებს დავუთმობთ, თუმცა, ზოგიერთ იმ აღმოჩენასაც აღვწერთ, რომელიც მოზრდილობის წლებს უკავშირდება.

კოგნიტური განვითარების განხილვას შვეიცარიელი ფსიქოლოგის – ჟან პიაჟეს ნოვატორული ნაშრომის აღწერით დავიწყებთ.

პიაჟეს აღმოჩენები კოგნიტური განვითარების შესახებ

თითქმის 50 წლის განმავლობაში **ჟან პიაჟე** (Jean Piaget, 1929, 1954, 1977) ავითარებდა თეორიებს იმის შესახებ, თუ როგორ აზროვნებენ, ფიქრობენ და წყვეტენ ამოცანებს ბავშვები. პიაჟეს ინტერესი კოგნიტური განვითარებისადმი, ალბათ, მისმა

- **კოგნიტური განვითარება** (cognitive development) – შემეცნების პროცესის განვითარება, რომელიც მოიცავს წარმოსახვას, აღქმას, აზროვნებასა და ამოცანის გადაწყვეტას.
- **სქემები** (schemes) – პიაჟეს ტერმინი იმ კოგნიტური სტრუქტურების აღსანიშნად, რომელიც ვითარდება ბავშვის მიერ სამყაროს ინტერპრეტირებასა და გარემოსადმი ადაპტაციასთან ერთად.
- **ასიმილაცია** (assimilation) – პიაჟეს მიხედვით, პროცესი, რომლის დროსაც ახალი კოგნიტური ელემენტები ერგება ძველ ელემენტებს ან მოდიფიცირდება, რათა უფრო გამარტივდეს მორგების პროცესი; ასიმილაცია ხორციელდება აკომოდაციასთან ერთად.
- **აკომოდაცია** (accomodation) – პიაჟეს მიხედვით, უკვე არსებული კოგნიტური სტრუქტურების მოდიფიცირების ან გადასტრუქტურების პროცესი, რათა გაადვილდეს ახალი ინფორმაციის მორგება უკვე არსებულთან; აკომოდაცია ხორციელდება ასიმილაციასთან ერთად.

საკუთარმა ინტელექტუალურად აქტიურმა ბავშვობამ განაპირობა. მან 10 წლის ასაკში გამოაქვეყნა პირველი სტატია, 14 წლის ასაკში კი მუზეუმის კურატორის თანამდებობა შესთავაზეს (Brainerd, 1996). ადრეული გონებრივი განვითარების შესახებ კომპლექსური თეორიების შესამუშავებლად პიაჟე საკუთარ შვილებთან და სხვა ბავშვებთან ინტერვიუირებასა და მარტივ დემონსტრაციებს იყენებდა. მას აინტერესებდა არა იმ ინფორმაციის მოცულობა, რომელსაც ბავშვები ფლობდნენ, არამედ ის, თუ როგორ აზროვნებდნენ ისინი და როგორ იცვლებოდა ფიზიკური რეალობის შინაგანი რეპრეზენტაციები განვითარების სხვადასხვა სტადიაზე.

ასაკობრივი ცვლილებების ელემენტები

გონებრივ სტრუქტურებს, რომელთა საშუალებითაც ადამიანი სამყაროს ინტერპრეტირებას ახდენს, პიაჟემ **სქემები** უწოდა. სქემები ასაკობრივი ცვლილებების ელემენტები – „სამშენებლო აგურებია“. ჩვილის პირველად სქემებს პიაჟემ *სენსომოტორული ინტელექტი* უწოდა. ეს არის აზროვნების სტრუქტურები და პროგრამები, რომლებიც ისეთ სენსომოტორულ თანმიმდევრობას წარმართავს, როგორიცაა: წოვა, ყურება, ტაცება, ხელის კვრა. პრაქტიკასთან ერთად, ელემენტარული სქემები ერთიანდება, ინტეგრირდება და ნაწილდება ქცევის თანდათანობით გართულებად მრავალფეროვან პატერნებში. ასეთი პატერნის მაგალითია, როდესაც სასურველი საგნის ხელში ასაღებად ბავშვი ხელს კრავს არასასურველ საგანს, რომელიც ეფარებას მას. პიაჟეს მიხედვით, კოგნიტური ზრდისთვის აუცილებელია ორი ბაზისური პროცესის ერთობლივი მუშაობა – ასიმილაცია და აკომოდაცია. **ასიმილაციით** ხდება გარემოდან მომდინარე ახალი ინფორმაციის მოდიფიცირება, რათა ეს უკანასკნელი შესაბამისობაში მოვიდეს უკვე ნაცნობ გამოცდილებასთან. შემოსული სენსორული ინფორმაციის სტრუქტურიზაციისთვის ბავშვი მიმართავს არსებულ სქემებს. **აკომოდაციის** შემთხვევაში კი, პირიქით, ახალი ინფორმაციის უფრო სრულად ასახსნელად გადასტრუქტურდება ან მოდიფიცირდება ბავშვის უკვე არსებული სქემები.

წარმოიდგინეთ, როგორ უნდა შეძლოს ბავშვმა დედის ძუძუს წოვიდან ჯერ ბოთლის საწოვარას წოვაზე, შემდეგ სითხის საწრუპით შეწოვაზე და ბოლოს ფინჯნიდან დალევაზე გადასვლა. თავდაპირველი წოვითი რეაქცია თანდაყოლილი რეფლექსია, მაგრამ ის ისე უნდა მოდიფიცირდეს, რომ ბავშვის ტუჩები მოერგოს დედის კერტის ზომასა და ფორმას. ბოთლთან ადაპტაციის პროცესში ჩვილი ჯერ კიდევ იყენებს უცვლელი თანმიმდევრობის მრავალ კომპონენტს (ასიმილაცია), მაგრამ მან, ადრინდელთან შედარებით, განსხვავებულად უნდა მოიქციოს პირში ბოთლის საწოვარა და ისე შეიწოვოს საკვები; ამასთან, ბოთლის განსხვავებული კუთხით დაჭერაც უნდა ისწავლოს (აკომოდაცია). ბოთლიდან საწრუპზე და შემდეგ ფინჯანზე გადასვლის ნაბიჯები უფრო მეტ აკომოდაციას საჭიროებს, თუმცა, კვლავ ეყრდნობა მანამდე შეძენილ უნარებს. პიაჟე კოგნიტურ განვითარებას ასიმილაციისა და აკომოდაციის სწორედ ასეთი მონაცვლეობის შედეგად მიიჩნევს. ასიმილაციისა და აკომოდაციის ბალანსირებული გამოყენება საშუალებას აძლევს ბავშვს, რომ მისი ქცევა და ცოდნა ნაკლებად იყოს დამოკიდებული კონკრეტულ გარეგან რეალობაზე და მეტად დაეყრდნოს აბსტრაქტულ აზროვნებას.

კოგნიტური განვითარების სტადიები

პიაჟეს მიაჩნდა, რომ ბავშვის კოგნიტური განვითარება შეიძლება ოთხ თანმიმდევრულ, ცალკეულ სტადიად დაიყოს (იხ. **ცხრილი 11.2**). ითვლება, რომ ყველა ბავშვი ერთი და იგივე თანმიმდევრობით გადის ამ სტადიებს, თუმცა, ზოგ ბავშვს შეიძლება მეტი დრო დასჭირდეს რომელიმე კონკრეტული სტადიის გასავლელად, ზოგს კი – ნაკლები.

სენსომოტორული სტადია. სენსომოტორული სტადია დაბადებიდან დაახლოებით 2 წლამდე გრძელდება. პირველ თვეებში ჩვილის ქცევის უმეტესი ნაწილი თანდაყოლილ სქემათა შეზღუდულ ერთობლიობას ეფუძნება, როგორიცაა: წოვა, ყურება, ტაცება და ხელის კვრა. პირველი წლის განმავლობაში სენსომოტორული უნარები უმჯობესდება, კომბინირებული, კოორდინირებული ხდება და ერთიანდება (მაგალითად, წოვა და ტაცება, ყურება და მანიპულირება). ჩვილის მიერ საკუთარი მოქმედების გარემოზე ასახვის აღმოჩენასთან ერთად, ეს უნარები თანდათან უფრო მრავალფეროვანი ხდება.

ჩვილობის პერიოდის ყველაზე მნიშვნელოვანი კოგნიტური შენაძენია ისეთი ობიექტების მენტალური რეპრეზენტაციების შექმნის უნარი, რომელთანაც ბავშვს არ აქვს უშუალო სენსომოტორული კონტაქტი. **ობიექტთა მუდმივობა** ნიშნავს ბავშვის მიერ იმის გაგებას, რომ საგნები არსებობენ და მოქმედებენ მისი ქცევისა და მის მიერ მათი არსებობის გაცნობიერებისგან დამოუკიდებლად. სიცოცხლის პირველ თვეებში ბავშვები საგნებს თვალს აყოლებენ, მაგრამ, როდესაც საგნები მათი მხედველობის

ცხრილი 11.1

პიაჟეს კოგნიტური განვითარების საფეხურები

სტადია/ასაკი	მახასიათებლები და ძირითადი მიღწევები
სენსომოტორული (0-2)	ბავშვი ცხოვრებას იწყებს მცირე რაოდენობის სენსომოტორული თანმიმდევრობით. მას უვითარდება ობიექტის მუდმივობა და სიმბოლური აზროვნების საწყისები.
ოპერაციამდელი (2-7)	ბავშვის აზროვნება ხასიათდება ეგოცენტრიზმითა და ცენტრაციით. მას უუმჯობესდება სიმბოლური აზროვნების გამოყენების უნარი.
კონკრეტული ოპერაციების (7-11)	ბავშვი წვდება კონსერვაციის გაგებას. მას შეუძლია აზროვნება კონკრეტულ ფიზიკურ საგნებთან მიმართებაში.
ფორმალური ოპერაციების (11'!)	ბავშვს უვითარდება აბსტრაქტული და ჰიპოთეტური აზროვნების უნარი.

ველიდან ქრებიან, ისინი თითქოს ბავშვის გონებიდანაც უჩინარდებიან. თუმცა, დაახლოებით 3 თვის ასაკში ბავშვები იმ ადგილს ისევ უყურებენ, სადაც საგანი გაქრა. 8-დან 12 თვემდე ბავშვები იწყებენ გამქრალი საგნის ძებნას. 2 წლის ასაკისათვის ბავშვები უკვე დარწმუნებულნი არიან, რომ საგნები მათი მხედველობის ველის მიღმაც არსებობენ (Flavell, 1985).

წინაოპერაციული სტადია. წინაოპერაციული სტადია დაახლოებით 2-დან 7 წლის ასაკამდე გრძელდება. განვითარების ამ პერიოდში დიდი კოგნიტური წინსვლაა ფიზიკურ მოცემულობას მოკლებული ობიექტების გონებაში წარმოდგენის გაუმჯობესებული უნარი. ამ შენაძენის გამოკლებით, წინაოპერაციულ სტადიას პიაჟე აღწერს იმის მიხედვით, თუ *რისი გაკეთება არ შეუძლიათ* ბავშვებს. ასე მაგალითად, პიაჟეს მიაჩნდა, რომ პატარა ბავშვების წინაოპერაციული აზროვნება **ეგოცენტრიზმით**, ანუ ბავშვის მიერ სხვა ადამიანის თვალსაზრისის გაზიარების უნარის არქონით ხასიათდება. თქვენ, ალბათ, შეგინიშნავთ ეგოცენტრიზმის გამოვლინება, თუ გაგონილი გაქვთ, როგორ ელაპარაკებიან ორი წლის ბავშვები სხვა ბავშვებს. ამ ასაკის ბავშვები ხშირად საკუთარ თავთან უფრო ლაპარაკობენ, ვიდრე გარშემომყოფებთან.

გარდა ამისა, წინაოპერაციულ სტადიაზე ბავშვები ხასიათდებიან **ცენტრაციით** – ობიექტების პერცეპტულად გამოკვეთილ თვისებებზე ყურადღების მიქცევის ტენდენციით. ცენტრაციის თვალსაჩინო მაგალითია პიაჟეს კლასიკური ექსპერიმენტი, სადაც მან აჩვენა, რომ ბავშვს არ შეუძლია იმის გაგება, რომ სითხის მოცულობა არ იცვლება ჭურჭლის ზომისა და ფორმის ცვლასთან ერთად.

საიდან ვიცით

პიაჟე გვიჩვენებს ცენტრაციას

როდესაც თანაბარი მოცულობის ლიმონათს ასხამენ ორ ერთნაირ ჭიქაში, 5 და 7 წლის ბავშვები ადასტურებენ, რომ ჭიქები თანაბარი ოდენობის სითხეს შეიცავენ. თუმცა, როდესაც ლიმონათს ერთ-ერთი ჭიქიდან ვიწრო, მაღალ ჭურჭელში გადაასხამენ, მათი აზრები განსხვავებული ხდება. 5 წლის ბავშვებმა იციან, რომ მაღალ ჭიქაში იგივე ლიმონათი ასხია, თუმცა, ამბობენ, რომ ის ახლა *მეტი* გახდა. 7 წლისანი კი სწორად ამტკიცებენ, რომ მათ რაოდენობებს შორის სხვაობა არ არის.

პიაჟე გვიჩვენებს, რომ პატარა ბავშვები ფოკუსირებულნი არიან პერცეპტურად გამოკვეთილ ერთ თვისებაზე – ჭიქაში ჩასხმული ლიმონათის დონეზე. დიდი ბავშვები ითვალისწინებენ ორივეს – სიმაღლეს და სიგანეს – და სწორად ასკვნიან, რომ რასაც ხედავენ, არ არის რეალობა.

კონკრეტული ოპერაციების სტადია. კონკრეტული ოპერაციების სტადია დაახლოებით 7-დან 11

- **ობიექტთა მუდმივობა** (object permanence) – მიხვედრა იმისა, რომ საგნები არსებობენ ინდივიდის მიერ ამის გაცნობიერებისა და ინდივიდის მოქმედებისგან დამოუკიდებლად; ჩვილობის ასაკის მნიშვნელოვანი კოგნიტური შენაძენი.
- **ეგოცენტრიზმი** (egocentrism) – კოგნიტური განვითარების წინაოპერაციულ სტადიაზე პატარა ბავშვის მიერ სხვა ადამიანის თვალსაზრისის გაზიარების უნარის არქონა.
- **ცენტრაცია** (centration) – კოგნიტური განვითარების წინაოპერაციული სტადიის დასაწყისისათვის დამახასიათებელი აზროვნების პატერნი, რომელიც ხასიათდება ბავშვის მიერ ერთდროულად ორი პერცეპტული ფაქტორის გათვალისწინების უნარის არქონით.



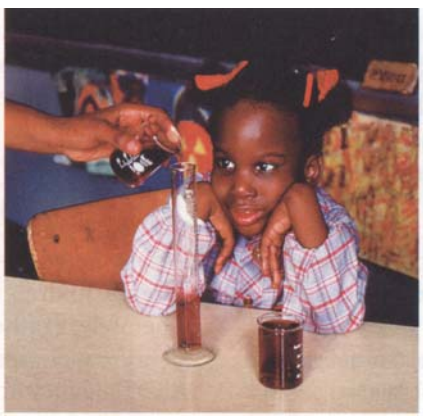


წლამდე გრძელდება. ამ სტადიაზე ბავშვს უკვე შეუძლია *გონებრივი ოპერაციების* – გონებაში განხორციელებული მოქმედებების – შესრულება, რომლიდანაც სათავეს იღებს ლოგიკური აზროვნება. წინაოპერაციულ და კონკრეტული ოპერაციების სტადიებს ხშირად უპირისპირებენ ერთმანეთს, რადგანაც კონკრეტული ოპერაციების სტადიაზე ბავშვები ახერხებენ იმას, რასაც ვერ ახერხებდნენ წინაოპერაციულ სტადიაზე. კონკრეტული ოპერაციები ბავშვს ფიზიკური მოქმედების გონებრივით ჩანაცვლების საშუალებას აძლევს. მაგალითად, თუ ბავშვი ხედავს, რომ ადამი ლინდაზე მაღალია, ხოლო მოგვიანებით ხედავს, რომ ლინდა ტანიაზე მაღალია, ბავშვს შეუძლია დაასკვნას, რომ ამ სამიდან ადამი ყველაზე მაღალია – ამ სამი ინდივიდის ფიზიკურად დატოლებისა და გადაწყობის გარეშე. თუმცა, ბავშვს ჯერ კიდევ არ შეუძლია სათანადო დასკვნის გაკეთება („ადამი ყველაზე მაღალია“), თუ პრობლემა მხოლოდ სიტყვიერად არის აღწერილი. უშუალო, ფიზიკური დაკვირვების გარეშე ფარდობითი სიმაღლის განსაზღვრის (და მსგავსი პრობლემების გადაწყვეტის) უნარის არქონა გვაფიქრებინებს, რომ აბსტრაქტული აზროვნება ჯერ კიდევ მომწიფების სტადიაზეა კონკრეტული ოპერაციების პერიოდში.

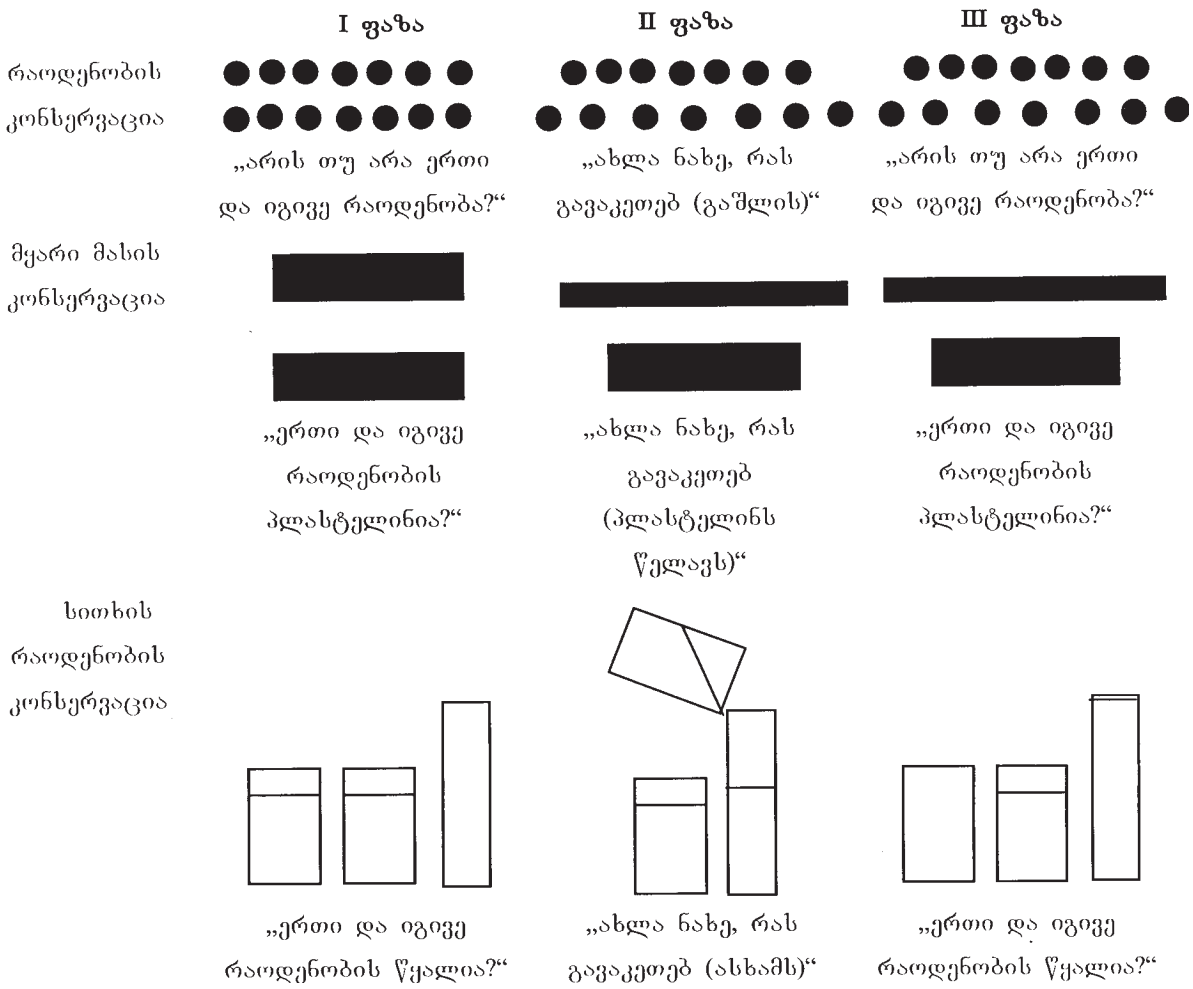
ლიმონათის ექსპერიმენტი გვიჩვენებს კონკრეტული ოპერაციების სტადიის კიდევ ერთ მახასიათებელს. 7 წლის ბავშვებს უკვე ათვისებული აქვთ ის, რასაც პიაჟე **კონსერვაციას**, ანუ **შენახვას** უწოდებს. მათ იციან, რომ, თუ არაფერი ემატება ან არაფერი აკლდება, საგნის ფიზიკური თვისებები არ იცვლება მაშინაც კი, როდესაც იცვლება მისი გარეგნული სახე. **11.5 სურათზე** მოცემულია პიაჟეს ცდის მაგალითები, რომელიც სხვადასხვა განზომილებაში კონსერვაციას შეეხება. ერთ-ერთი ახლად შეძენილი ოპერაცია, რომლის გამოყენებაც შეუძლიათ ბავშვებს კონსერვაციაზე ამოცანების შესრულებისას, არის *შექცევადობა*. ეს არის ბავშვის მიერ იმის გაგება, რომ ფიზიკური მოქმედებები და გონებრივი ოპერაციები შეიძლება შექცევადი იყოს.

კონსერვაცია (conservation) – პიაჟეს მიხედვით, გააზრება იმისა, რომ, თუ არაფერი ემატება ან არაფერი აკლდება, საგნის ფიზიკური თვისებები არ იცვლება მაშინაც კი, როდესაც იცვლება მისი გარეგნული სახე.









სურათი 11.3

კონსერვაციის ტესტი

ბავშვმა შეიძლება დაასკვნას, რომ რაოდენობა *ვერ* შეიცვლებოდა, რადგანაც, თუ ფიზიკურ მოქმედებას შევაქცევთ – ლიმონათს უკან გადავასხამთ საწყის ჭურჭელში – ორივე მოცულობა ისევ ერთნაირი გამოჩნდება.

ფორმალური ოპერაციების სტადია. ფორმალური ოპერაციების სტადია დაახლოებით 11 წლის ასაკიდან იწყება. კოგნიტური განვითარების ამ ბოლო სტადიაზე ბავშვის აზროვნება აბსტრაქტული ხდება. მოზარდებს შეუძლიათ იმის დანახვა, რომ მათ მიერ აღქმული კონკრეტული რეალობა მხოლოდ ერთ-ერთი ვარიანტია რეალობის რამდენიმე შესაძლო წარმოსახვიდან და შეუძლიათ ჰეშმარიტების, სამართლიანობისა და ყოფიერების სიღრმისეულ საკითხებზე ფიქრი და მსჯელობა. ისინი პრობლემებს სისტემურად წყვეტენ: მას შემდეგ, რაც მიაღწევენ ფორმალური ოპერაციების სტადიას, ბავშვებს, მეცნიერის მსგავსად, შეუძლიათ, თანმიმდევრულად სცადონ თითოეული შესაძლებლობა. გარდა ამისა, მათ უკვე შეუძლიათ გაუმჯობესებული დედუქციური აზროვნების იმ ტიპების გამოყენება, რომელზეც მე-9 თავში ვისაუბრეთ. თავიანთი უმცროსი დაძმებისგან განსხვავებით, მოზარდებს შეუძლიათ აბსტრაქტული წანამძღვრებიდან („თუ A, მაშინ B“ და „არა B“) მსჯელობით მივიდნენ ლოგიკურ დასკვნამდე („არა A“).

ადრეული კოგნიტური განვითარების თანამედროვე მიდგომები

პიაჟეს თეორია კოგნიტური განვითარების გაგების კლასიკურ ათვლის წერტილად რჩება (Flavell, 1996; Lourenco & Machado, 1996; Scholnik et al., 1999); თუმცა, თანამედროვე მკვლევრებმა ბავშვის კოგნიტური უნა-

რების შესწავლის უფრო მოქნილი მეთოდები შეიმუშავეს. ახლა ვნახოთ, თუ როგორ დახვეწეს მრავალფეროვანმა ახალმა კრეატულმა მეთოდებმა პიაჟეს დასკვნები ბავშვის შესაძლებლობების თაობაზე.

ბავშვის განვითარების სენსომოტორული სტადიის გადახედვა

პიაჟეს თანახმად, ობიექტთა მუდმივობის განცდის განვითარება 2 წლის ბავშვის უმთავრესი მიღწევაა. თუმცა, კვლევის თანამედროვე მეთოდები გვაფიქრებინებს, რომ 3 თვის ბავშვებს და, შესაძლოა, უფრო პატარებსაც კი, უკვე განვითარებული აქვთ ამ ცნების ზოგიერთი ასპექტი. როგორც ჩანს, მათ ესმით ძირითადი პრინციპი – ერთი მყარი საგანი ვერ გაივლის მეორე მყარ საგანში. ეს მნიშვნელოვანი აღმოჩენა მკვლევარ **რენე ბაიარჟანს** ეკუთვნის (Renée Baillargeon, 1987a, 1987b; Baillargeon & DeVos, 1991). მის ერთ-ერთ ცდაში ჩვილმა ბავშვებმა გაკვირვება გამოხატეს, როდესაც თვალი გაადევნეს მოვლენათა შეუძლებელ თანმიმდევრობას.

საიდან ვიცით

ჩვილები თვალს ადევნებენ შეუძლებელ მოვლენებს

ჩვილები ისხდნენ ფართო სადემონსტრაციო ყუთის[1] წინ. პირდაპირ მათ წინ მოთავსებული იყო პატარა ეკრანი. ამ ეკრანის მარცხნივ მდებარეობდა დახრილი სიბრტყე. ჩვილები ხედავდნენ შემდეგ მოვლენას: ეკრანი ზემოთ იწეოდა (ისე, რომ მათ შეეძლოთ იმის დანახვა, რომ ეკრანის მიღმა არაფერი იყო) და ისევ ეშვებოდა. შემდეგ დახრილ სიბრტყეზე გორდებოდა პატარა ვაგონი, სადემონსტრაციო ყუთის გავლით, სიჩქარის შემცირების გარეშე, უჩინარდებოდა ეკრანის უკან, შემდეგ გამოჩნდებოდა ეკრანის მეორე მხრიდან და საბოლოოდ გამოდიოდა სადემონსტრაციო ყუთის მარჯვენა მხარეს (იხ. **სურ. 11.6**).

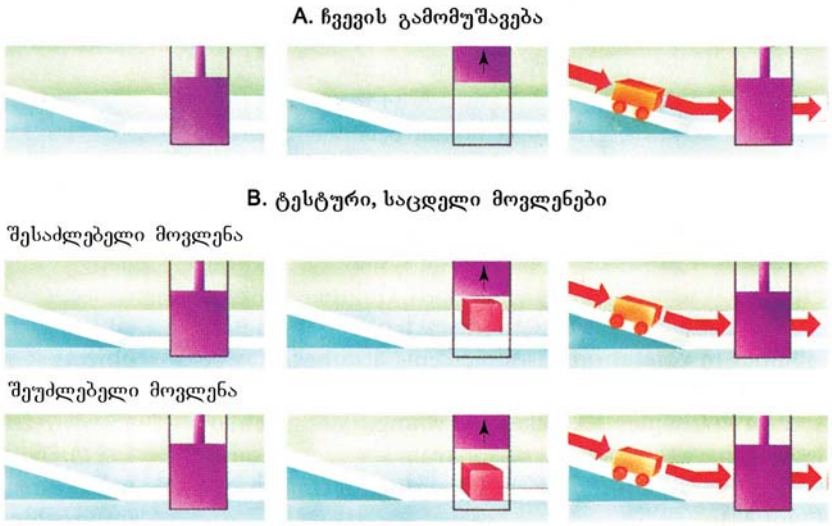
მას შემდეგ, რაც ჩვილები მიეჩვივნენ ამ მოვლენას, მათ ნახეს მოვლენათა განვითარების ორი ტესტური, საცდელი ვარიანტი: *მიჩვევაში* აისახება რეაქციის შესუსტება, როდესაც სტიმული მრავალჯერ მეორდება. ორივე საცდელ მოვლენაში ეკრანი ზემოთ იწეოდა და სადემონსტრაციო ყუთში ჩვილები ხედავდნენ კუბს, ამასთან, განსხვავდებოდა მისი ადგილმდებარეობა. *შესაძლებელ მოვლენაში* კუბი მოთავსებული იყო სადემონსტრაციო ყუთის უკანა კედლისკენ, იმ ბილიკის მიღმა, სადაც ვაგონს უნდა გაევლო; ამიტომ ვაგონს თავისუფლად შეეძლო სადემონსტრაციო ყუთის გავლით გაგორება. *შეუძლებელ მოვლენაში* კუბი მოთავსებული იყო ბილიკის შუა ნაწილზე ისე, რომ მომავალ ვაგონს გზას გადაუღობავდა. მიუხედავად ამისა, მოვლენის განვითარებისას ჩვილები ხედავდნენ, რომ ვაგონი დაუბრკო-

[1] display box –ზემოდან გახსნილი და/ან ერთი კედლის გარეშე ყუთი, რომელიც გამოიყენება სავაჭრო დარბაზში გასაყიდი ნივთების დასაწყობად. შეიძლება ითარგმნოს, როგორც „დახლი“ (მთარგმნელის შენიშვნა).

სურათი 11.6

შეჩვევისა და ტესტური მოვლენების სქემატური რეპრეზენტაცია

შეჩვევის ფაზაზე მცირდება ჩვილის ინტერესი მოვლენის მიმართ. საცდელ შემთხვევაში მათი ინტერესი განახლდა შეუძლებელი მოვლენით.





ლებლად გადიოდა სადმონსტრაციო ყუთს. ისინი „შეუძლებელ“ მოვლენას შედარებით დიდხანს ადევნებდნენ თვალს, რაც გვაფიქრებინებს, რომ ის აკვირვებდა მათ – არღვევდა მათთვის უკვე ჩვეულ წარმოდგენას მოვლენის მიმდინარეობის შესახებ (Baillargeon, 1986).

ჩვილი ბავშვების გაკვირვებას ვერ მივიჩნევთ იმის დასტურად, რომ მათ სრულად აითვისეს ობიექტთა მუდმივობის ცნება. მათ შეიძლება მხოლოდ იცოდნენ, რომ *რაღაც* არ არის წესრიგში, იმის ცოდნის გარეშე, თუ რა არის ეს რაღაც (Lourenço & Machado, 1996). მიუხედავად ამისა, ბაიარჯანის კვლევა გვაფიქრებინებს, რომ ძალზე პატარა ბავშვებიც კი ფლობენ ფიზიკური სამყაროს შესახებ მნიშვნელოვან ცოდნას.

ბავშვის განვითარების წინაოპერაციული სტადიის გადახედვა

გავიხსენოთ, რომ პიაჟეს აზრით, წინაოპერაციულ სტადიაზე ბავშვის აზროვნებას ეგოცენტრიზმი ახასიათებს. თუმცა, მკვლევრებმა აჩვენეს, რომ ბავშვები შეიძლება სათანადოდ მგრძნობიარენი იყვნენ სხვების მიმართ. მაგალითად, ბავშვებს საკმაოდ კარგად ესმით, რა იციან მათ და რა იციან სხვებმა.

საიდან ვიცით

პატარა ბავშვების ცოდნა სხვების ცოდნის შესახებ

4-5 წლის ბავშვებს სთხოვეს, შეეფასებინათ 6 თვის ჩვილის (ანას), 4 წლის ბავშვისა (მარის) და მოზრდილის (სიუზენის) ცოდნა. თითოეული ინდივიდის შესახებ ბავშვებს ეკითხებოდნენ: „იცის თუ არა მან, როგორ გამოიყურება ცხოველი, რომელსაც სპილოს ეძახიან?“ და „იცის თუ არა მან, როგორ გამოიყურება ცხოველი, რომელსაც ლემურს ეძახიან?“ ბავშვები ახერხებდნენ, ეთქვათ, ვის რა ეცოდინებოდა: ჩვილს არ ეცოდინებოდა სპილოს შესახებ, მაგრამ ბავშვს ეცოდინებოდა; არც ჩვილს და არც ბავშვს არ ეცოდინებოდათ ლემურის შესახებ; მოზრდილს კი ორივეს შესახებ ეცოდინებოდა. ამ პატერნის მიხედვით, ბავშვები არ მსჯელობენ მხოლოდ საკუთარი ცოდნის საფუძველზე (მაგალითად, ის, რომ მათ იციან სპილოს შესახებ, მაგრამ არა – ლემურის შესახებ). ისინი აუცილებლობით არ აზროვნებენ ეგოცენტრულად (Taylor et al., 1991).

ბავშვებს კომუნიკაციის ფორმის შეცვლაც შეუძლიათ მსმენელის ტიპის მიხედვით. 2 წლის ბავშვთან სათამაშოს შესახებ საუბრისას 4 წლის ბავშვი უფრო მოკლე და მარტივ გამოთქმებს იყენებს, ვიდრე თანატოლთან ან მოზრდილთან (Shatz & Gelman, 1973). ასეთი ტიპის ადაპტაცია კვლავ მიგვითითებს, რომ ეგოცენტრიზმს თავისი საზღვრები აქვს.

ბავშვების საწყისი თეორიები

პიაჟეს თეორია იმ სტადიების ირგვლივ არის აგებული, რომლის დროსაც ბავშვის აზროვნებაში უმნიშვნელოვანესი ცვლილებები ხდება. მოგვიანებით მკვლევრებმა განიხილეს იდეა იმის შესახებ, რომ ცვლილებები რამდენიმე ძირითადი სფეროდან თითოეულში განცალკევებულად, ერთმანეთისგან დამოუკიდებლად ხდება, იმის შესაბამისად, თუ რამდენად აქვს ბავშვს განვითარებული **საყრდენი თეორიები** – საწყისი სტრუქტურები, რომლითაც ისინი ცდილობენ სამყაროსთან ურთიერთობით მიღებული გამოცდილების ახსნას (Carey, 1985; Wellman & Gelman, 1992; Wellman & Inagaki, 1997). მაგალითად, ისინი

საკუთარ გამოცდილებებს ფსიქიკური მდგომარეობების თვისებების შესახებ *გონების თეორიაში,* ანუ გულუბრყვილო ფსიქოლოგიაში აგროვებენ. ასე უკეთ შეუძლიათ საკუთარი და სხვათა აზროვნების პროცესების გაგება.

მკვლევრებმა შეისწავლეს ზოგადმეცნიერული წარმოდგენების განვითარება, მაგალითად, როგორ გადააქვთ ბავშვებს ბიოლოგიური თვისებები ერთი სახეობიდან მეორეზე. როდესაც 4 წლის ბავშვებს ეკითხებოდნენ, დასახელებული ცხოველებიდან რომელს ეძინა, ან ჰქონდა ძვლები, ისინი მსჯელობას ყველაზე ხშირად ადამიანთან ცხოველის მსგავსებაზე აფუძნებდნენ (Carey, 1985). მაგალითად, 4 წლის ბავშვების უმრავლესობამ ეს თვისებები („ძილი“ და „ძვლების ქონა“) ძაღლს უფრო მიაკუთვნა, ვიდრე თევზს, თევზს კი – უფრო მეტად, ვიდრე – მწერებს. დროთა განმავლობაში ბავშვებმა ადამიანთან მსგავსებაზე დაფუძნებული თეორია უნდა შეცვალონ თეორიით, რომელიც ცხოველთა სამყაროში უფრო გამოკვეთილის სტრუქტურის არსებობას აღიარებს; მაგალითად, მათ უნდა აითვისონ ფორმალური განსხვავება *ხერხემლიანთა* და *უხერხემლოთა* შორის, რათა განსაზღვრონ, რა ტიპის ცხოველებს აქვთ ძვლები. ასევე, 3 და 4 წლის ბავშვებს ესმით, რომ ის, რაც ობიექტების შიგნითაა, ზემოქმედებს მათ ფუნქციაზე, თუმცა, მათ ჯერ ზუსტად არ იციან, რა არის შიგნით (Wellman & Gelman, 1991). ამგვარად, მიუხედავად იმისა, რომ 3 და 4 წლის ბავშვებმა ზუსტად არ იციან, რა არის ძაღლში, ისინი სრულიად დარწმუნებულნი არიან, რომ ძაღლი შეწყვეტს ძაღლად ყოფნას, თუ ყველაფერს ამოვაცლით, რაც შიგნით აქვს. თუ შევხედავთ თითოეულ სფეროში დაგროვილ ცოდნას, ვნახავთ, რომ ბავშვები ქმნიან ზოგად თეორიას და შემდეგ მათი წარმატებული დახვეწისათვის ახალი გამოცდილების ფართო დიაპაზონს იყენებენ.

სოციალური და კულტურული გავლენა კოგნიტურ განვითარებაზე

პიაჟეს თეორიაში კოგნიტური განვითარება, ძირითადად, ბავშვის შინაგანი მომწიფების პროდუქტია. გარემო ძალზე მცირედით ზემოქმედებს ბავშვის კოგნიტური უნარების განვითარებაზე. თუმცა, თანამედროვე მკვლევრებმა დაიწყეს კონგიტურ განვითარებაში სოციალური ურთიერთქმედებების როლის შესწავლა. ამ კვლევათა უმრავლესობა სათავეს იღებს რუსი ფსიქოლოგის **ლევ ვიგოტსკის** (Lev Vigotsky) თეორიებიდან. ვიგოტსკი თვლიდა, რომ ბავშვები **ინტერნალიზაციის** პროცესით ვითარდებიან: ისინი ცოდნას სოციალური გარემოდან ისრუტავენ, რომელიც სერიოზურად აისახება მათი კოგნიტური უნარების განვითარებაზე.

სოციალურმა თეორიამ, რომელიც პირველად ვიგოტსკიმ შემოგვთავაზა, დადასტურება პოვა განვითარების კროს-კულტურულ კვლევებში. ვინაიდან პიაჟეს თეორიამ ასაკობრივი განვითარების საკითხებით დაკავებულ ფსიქოლოგთა ყურადღება მიიპყრო, ბევრი მათგანი ცდილობდა, რომ პიაჟეს მიერ მოფიქრებული დავალებები განსხვავებულ კულტურებში ბავშვების კოგნიტური განვითარების შესასწავლად გამოეყენებინა (Rogoff & Chavajay, 1995). ამ კვლევებმა თანდათანობით ეჭვქვეშ დააყენა პიაჟეს მტკიცებულებათა უნივერსალურობა, რამდენადაც, მაგალითად, მრავალ კულტურაში ადამიანებმა ვერ აჩვენეს, რომ კოგნიტურ განვითარებაში მიღწეული ჰქონდათ ფორმალური ოპერაციების სტადიისთვის. მოგვიანებით პიაჟემ თავად გამოთქვა მოსაზრება, რომ მის მიერ ფორმალურ ოპერაციებად წოდებული სპეციფიკური მიღწევები, შესაძლოა, ბავშვის მიერ მიღებულ გარკვეული ტიპის მეცნიერულ განათლებაზე უფრო მეტად არის დამოკიდებული, ვიდრე კოგნიტური განვითარების ბიოლოგიურად დეტერმინირებული სტადიების თანმიმდევრობაზე (Lourenço & Machado, 1996).

ინტერნალიზაციის ვიგოტსკისეული ცნება იმ გავლენის ახსნაში გვეხმარება, რომელსაც კულტურული გარემო ახდენს ადამიანის კოგნიტურ განვითარებაზე. ბავშვის შემეცნებითი უნარები ისე ვითარდება, რომ მას მოცემულ კულტურაში დაფასებული ფუნქციების შესრულება შეეძლოს (Serpell & Boykin, 1994; Serpell, 2000). პიაჟემ, მაგალითად, შექმნა ისეთი ამოცანები, სადაც ასახულია მისი საკუთარი წარმოდგენა სათანადო და სასარგებლო კოგნიტურ მოქმედებებზე. სხვა კულტურებს ურჩევნიათ, რომ მათმა ბავშვებმა სხვა მიმართულებით მიაღწიონ წარმატებას. პიაჟეს ბავშვები რომ იმის მიხედვით შეეფასებინათ, თუ რამდენად კარგად აითვისეს მათ ის რთული კოგნიტური უნარები, რომელიც ძაფის დასაგრეხად არის საჭირო, ისინი, ალბათ, გონებრივად

საყრდენი თეორიები (foundational theories) – საწყისი სტრუქტურები, რომლითაც ისინი ცდილობენ სამყაროსთან ურთიერთობით მიღებული გამოცდილების ახსნას.

ინტერნალიზაცია (internalization) – ვიგოტსკის მიხედვით, ბავშვების მიერ სოციალური კონტექსტიდან ცოდნას შესრუტვის, ათვისების პროცესი.

ჩამორჩენილების შთაბეჭდილებას დატოვებდნენ, გვატემალას მაიას ტომის ბავშვებთან შედარებით (Rogoff, 1990). კოგნიტური განვითარების კროს-კულტურულ კვლევებს არაერთხელ დაუდასტურებია ის ფაქტი, რომ სკოლა დიდ როლს ასრულებს იმაში, თუ როგორ წარმატებას მიაღწევენ ბავშვები პიაჟეს ამოცანების შესრულებაში (Rogoff & Chavajay, 1995). ასეთი აღმოჩენები ფსიქოლოგებმა კოგნიტურ განვითარებაში გარემოსა და ბუნების როლის განსასაზღვრად უნდა გამოიყენონ.

ასაკობრივი ცვლილებები, რომელზეც ახლახან ვისაუბრეთ, ძალზე შთამბეჭდავია. იოლი შესამჩნევია, რომ 12 წლის მოზარდი ისეთ კოგნიტურ შესაძლებლობებს ფლობს, რაზეც ერთი წლის პატარას წარმოდგენაც კი არ აქვს. ახლა კი გადავინაცვლოთ შედარებით ნაკლებად შესამჩნევ ცვლილებებზე, რომლებიც მოზრდილობის პერიოდისთვის არის დამახასიათებელი.

კოგნიტური განვითარება მოზრდილობაში

როდესაც ვაკვირდებოდით, როგორ ვითარდებოდა კოგნიტური უნარები ბავშვობიდან მოზარდობისკენ, შევამჩნიეთ, რომ ამ დროს მიმდინარე ცვლილებები, ჩვეულებრივ, „უკეთესობისკენ შეცვლას“ ნიშნავდა. როდესაც გვიანი მოზრდილობის პერიოდს, ანუ ხნოვანებას ვაღწევთ, კულტურული სტერეოტიპები მიგვითითებენ, რომ „ცვლილება“ „უარესისკენ შეცვლას“ გულისხმობს (Parr & Seigert, 1993). მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანებს სჯერათ, რომ მოწიფულობას და ხნოვანებას ზოგადი გაუარესება მოაქვს, ისინი ამ პერიოდისგან მაინც მოელიან გარკვეული სახის დადებით ძვრებს (Dixon, 1999). დანაკარგებისა და შენაძენების ურთიერთმონაცვლეობის საჩვენებლად, ვნახოთ, რა თავისებურებებით ხასიათდება ამ პერიოდში ინტელექტი და მეხსიერება.

ინტელექტი

ნაკლებად მოიპოვება ჯანმრთელ ხანდაზმულთა ზოგადი კოგნიტური უნარების გაუარესების შესახებ მოსაზრების დამადასტურებელი მონაცემები. მოსახლეობის მხოლოდ დაახლოებით 5%-ს აღენიშნება კოგნიტური ფუნქციონირების სერიოზული გაუარესება. როდესაც ხნოვანების გამო ხდება კოგნიტური ფუნქციონირების გაუარესება, ეს, როგორც წესი, მხოლოდ ზოგიერთ უნარს ეხება. თუ ინტელექტს კომპონენტებად დავყოფთ, რომელიც აერთიანებს, ერთი მხრივ, ვერბალურ შესაძლებლობებს (*კრისტალიზებული ინტელექტი*) და, მეორე მხრივ, სწრაფად და საფუძვლიანად სწავლის უნარებს (*ფლუიდური ინტელექტი*), ვნახავთ, რომ ფლუიდური ინტელექტი მნიშვნელოვნად უარესდება ასაკთან ერთად (Baltes & Staudinger, 1993). ეს ცვლილება, დიდწილად, ინფორმაციის გადამუშავების პროცესების სისწრაფის ზოგად შემცირებას უკავშირდება: მნიშვნელოვნად მცირდება ისეთი ინტელექტუალური ამოცანების შესრულების უნარი დროის მოკლე პერიოდში, რომელიც მრავალი კოგნიტური პროცესის მონაწილეობას საჭიროებს, ასაკოვან ადამიანებს საგრძნობლად უჭირთ (Salthouse, 1996).

მაგრამ ყველა ცვლილება არ არის მიმართული ფუნქციონირების გაუარესებისკენ. მაგალითად, დღესდღეობით ფსიქოლოგები ასაკთან ერთად შეძენილი **სიბრძნის** – ცხოვრების ძირითად სფეროებში გამოცდილების – შესწავლას ცდილობენ. **სიბრძნე** გულისხმობს მდიდარი ცხოვრებისეული გამოცდილებიდან მომდინარე კომპეტენტურობას ცხოვრების ფუნდამენტურ სფეროებში (Baltes & Staudinger, 2000). **11.3 ცხრილში** მოცემულია ცოდნის ზოგიერთი ტიპი, რომელიც სიბრძნეს განსაზღვრავს (Smith & Baltes, 1990). შეგიძლიათ, ნახოთ, რომ ცოდნის თითოეული ეს ფორმა ხანგრძლივი და შინაარსიანი ცხოვრების მანძილზე გროვდება. გარდა ამისა, სიბერეში ადამიანები მნიშვნელოვნად განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან ინტელექტუალური შესაძლებლობების მიხედვით. კვლევები აჩვენებს, რომ ხანდაზმულები, რომლებიც გარემოსგან ძლიერი სტიმულაციისკენ ისწრაფვიან, მეტად არიან მიდრეკილნი კოგნიტური უნარების მაღალი დონის შენარჩუნებისკენ.

ცხრილი 11.3

სიბრძნის მახასიათებლები

- ***მდიდარი ფაქტობრივი ცოდნა.*** ცხოვრებისეული პირობებისა და სიტუაციების შესახებ ზოგადი და კონკრეტული ცოდნა.
- ***მდიდარი პროცედურული ცოდნა.*** ცხოვრებისეული საკითხების შესახებ რჩევებისა და განსჯის სტრატეგიების ზოგადი და სპეციფიკური ცოდნა.
- ***ცხოვრებისეული კონტექსტუალიზმი.*** ცხოვრებისეული სიტუაციების და დროში (განვითარებაში) განფენილი ურთიერთობების შესახებ ცოდნა.
- ***განუსაზღვრელობა.*** ცხოვრების შედარებითი განუსაზღვრელობისა და არაპროგნოზირებადობის და მათთან გამკლავების გზების ცოდნა.

როდესაც პროფესორები ბერდებიან

კალიფორნიის ბერკლის უნივერსიტეტის 60-დან 71 წლამდე 22 ასაკოვანი პროფესორისაგან შემდგარი ჯგუფი ინტელექტუალური ფუნქციონირების თვალსაზრისით შედარდა ახალგაზრდა კოლეგების (30-დან 59 წლამდე) ჯგუფს და მათივე ასაკის ხანდაზმულთა საკონტროლო ჯგუფს. პროფესორებმა შეასრულეს მთელი რიგი განსხვავებული ტესტებისა, რომლებიც კოგნიტური ფუნქციონირების სხვადასხვა ასპექტს შეეხებოდა. ზოგიერთ ტესტში (მაგალითად, ასოციაციური წყვილების დასწავლის ტესტში) ხანდაზმულმა პროფესორებმა ასაკთან დაკავშირებული გაუარესების ტიპური პატერნი აჩვენეს. თუმცა, სხვა ტესტები მათ ისევე შეასრულეს, როგორც მათმა ახალგაზრდა კოლეგებმა. მაგალითად, მათ ერთნაირად შეძლეს აუდიო-ჩანაწერით მიწოდებული მოთხრობების მოსმენა და მათი შინაარსის აღდგენა. ასაკოვანი ინდივიდების საკონტროლო ჯგუფმა ამ ამოცანის შესრულებისას ასაკთან დაკავშირებული „ტიპური“ გაუარესება გამოავლინა. როგორ შეგვიძლია ავხსნათ ასაკოვან პროფესორებთან შენარჩუნებული კოგნიტური უნარების არსებობა? მკვლევრების აზრით, პროფესორების საქმიანობა, რომელიც მათგან ინტენსიურ გონებრივ აქტივობას მოითხოვს, შესაძლოა, იცავდეს მათ სიბერისთვის ტიპური ზოგიერთი დანაკარგისგან (Shimamura et al., 1995).



კვლევის ასეთმა შედეგმა პროფესორობა ხომ არ მოგანდომათ? სხვა კვლევები აჩვენებს, რომ არ ღირს ასეთ უკიდურესობაში გადავარდნა. მნიშვნელოვანი დასკვნა ისაა, რომ აუცილებელია ვამუშაოთ და ვავარჯიშოთ გონება. **უორნერ შაიმ** (Warner Schaie) და მისმა კოლეგებმა აჩვენეს, რომ გავარჯიშების პროგრამების საშუალებით ხანდაზმულ ადამიანებს ზოგიერთი კოგნიტური უნარის გაუარესების თავიდან აცილებაც კი შეუძლიათ (Schaie, 1994; Schaie & Willis, 1986). როგორც ჩანს, ინტელექტუალური შესაძლებლობების უკმარისობა, რომელიც არ არის დაკავშირებული ინფორმაციის გადამუშავების სისწრაფესთან, შესაძლოა, გინპირობებული იყოს უმოქმედობით და არა – დაბერებით (Hultsch et al., 1999). კიდევ ერთხელ მივედით დასკვნამდე: „გამოიყენე ან დაკარგე“ (ან ივარჯიშე მის უკან დასაბრუნებლად) სათანადო მოწოდებაა ბრძენი ასაკოვანი ადამიანისათვის.

როგორ უნდა გაუმკლავდნენ წარმატებულად ხანდაზმული ადამიანები ასაკის მატების თანმხლებ გარდაუვალ ცვლილებებს? წარმატებული დაბერება შეიძლება მოიაზრებდეს შენაძენებიდან მაქსიმალური სარგებლის მიღებასა და ხანდაზმულობის თანმხლები გარდაუვალი დანაკარგების ზემოქმედების შეძლებისდაგვარად შემცირებას. წარმატებული დაბერების ეს სტრატეგია, რომელიც ფსიქოლოგებმა **პოლ ბალტესმა** (Paul Baltes) და **მარგარეტ ბალტესმა** (Margaret Baltes) შემოგვთავაზეს, ცნობილია სახელწოდებით **სელექციური ოპტიმიზაცია კომპენსაციით** (Baltes et al., 1992; Freund & Baltes, 1998). *სელექციური* ნიშნავს, რომ ადამიანები თავად ამცირებენ დასახული მიზნების რაოდენობასა და დიაპაზონს. *ოპტიმიზაცია* გულისხმობს ადამიანების მიერ საკუთარი უნარების გავარჯიშებასა და დახვეწას მათთვის პრიორიტეტულ სფეროებში. *კომპენსაცია* კი ნიშნავს ინდივიდთა მხრიდან დანაკარგთან გამკლავების ალტერნატული გზების გამოყენებას: მაგალითად, ისეთი გარემოს შერჩევა, სადაც ხანდაზმულებს გულისხმიერად ექცევიან. განვიხილოთ შემდეგი მაგალითი:

როდესაც პიანისტ არტურ რუბინშტეინს სატელევიზიო ინტერვიუში ჰკითხეს, თუ როგორ მოახერხა მან, რომ ასეთ ხანდაზმულ ასაკშიც წარმატებული პიანისტი ყოფილიყო,

მან დაასახელა სამი სტრატეგია: (1) სიბერეში ნაკლებ ნაწარმოებებს ასრულებდა. (2) თითოეულ ნაწარმოებს უფრო ხშირად ასრულებდა და (3) დაკვრისას იგი სწრაფი მონაკვეთების წინ მეტ რიტარდანდოს (ტემპის შენელებას) აკეთებდა, რათა ნაწარმოების სწრაფი მონაკვეთი იმაზე სწრაფად მოსჩვენებოდა მსმენელს, ვიდრე ის რეალურად იყო. სწორედ ეს არის სელექციის (ნაკლები ნაწარმოები), ოპტიმიზაციის (მეტი პრაქტიკა) და კომპენსაციის (ტემპში კონტრასტების გამოყენება) მაგალითები (Baltes, 1993, გვ. 590).

მეხსიერება

ხანდაზმულები ხშირად უჩივიან მეხსიერებას – ვედარ იმახსოვრებენ ადრინდელივით კარგად. მეხსიერების ტესტებში 60 წელს გადაცილებული ადამიანები *მართლაც* უარეს შედეგებს აჩვენებენ, ვიდრე 20 წლის და მეტის მოზრდილები (Craik, 1994; Hultsch et al., 1998). ასაკის მატებასთან ერთად მეხსიერების დაქვეითებას უაღრესად განათლებული და სხვა მხრივ კარგი გონებრივი შესაძლებლობების მქონე ადამიანებიც განიცდიან (Zelinski et al., 1993). დაბერება, როგორც ჩანს, არ აქვეითებს ზოგადი ცოდნისა და დიდი ხნის წინ მომხდარი ცხოვრებისეული მოვლენების შესახებ ინფორმაციის გახსენების უნარს. სახელებისა და სახეების ცნობის კვლევაში შუახნის მოზრდილებმა შეძლეს თანაკლასელების 90%-ის ცნობა სასკოლო ალბომში სკოლის დამთავრებიდან 35 წლის შემდეგ მაშინ, როცა სკოლის დამთავრებიდან 50 წლის შემდეგ ასაკოვან ინდივიდებს ჯერ კიდევ შეეძლოთ თანაკლასელების 70-80%-ის ცნობა (Craik, 1999; Giambra & Arenberg, 1993).

მკვლევრებს ჯერჯერობით არ შეუძლიათ იმ მექანიზმების ამომწურავად და სათანადოდ აღწერა, რომელიც საფუძვლად უდევს ასაკოვანი ადამიანების მეხსიერების დაქვეითებას (Craik, 1999). თეორიათა ერთი ნაწილი აქცენტს ახალგაზრდებისა და ხანდაზმულების მიერ ინფორმაციის ორგანიზებისა და გადამუშავების გზების განსხვავებულობებზე აკეთებს. მეორე ნაწილი კი მიუთითებს ხანდაზმულთა შემცირებულ უნარზე, ყურადღება მიაქციონ ინფორმაციას. არსებობს თეორიები, რომლებიც ტვინში მიმდინარე იმ ნეირობიოლოგიურ ცვლილებებს სწავლობს, რომლებიც მეხსიერებაში ფიზიკურ კვალს ტოვებენ. მკვლევრები იმასაც ფიქრობენ, რომ ხანდაზმულთა მეხსიერების მუშაობას თავად მათი რწმენა – მეხსიერების აუცილებლობით გაუარესების შესახებ – აუარესებს (Hertzog et al., 1990; Levy & Langer, 1994). მკვლევრები აგრძელებენ თითოეული დასახელებული ფაქტორის ფარდობითი წვლილის შეფასებას.

მეხსიერების გაუარესების ზოგიერთი ფორმა ცალსახად ბიოლოგიური წარმოშობისაა. ასაკოვანი ადამიანები, რომლებიც **ალცჰეიმერის დაავადებით** არიან დაავადებულნი, თანდათანობით კარგავენ მეხსიერებას და პიროვნების დეგრადაციით ხასიათდებიან. ეს დაავადება 65 წელს გადაცილებულ ამერიკელთა დაახლოებით 10%-ს აღენიშნება, რომელთაგან დაახლოებით ნახევარი 85 წელზე მეტისაა. მათ შორისაა, როგორც ცნობილი გახდა 1994 წლის ნოემბერში, ამერიკის ყოფილი პრეზიდენტი რონალდ რეიგანი (Evans et al., 1989). ალცჰეიმერის დაავადება, ერთი შეხედვით, თითქოსდა უწყინრად იწყება – ადრეულ სტადიებზე ერთადერთი თვალსაჩინო სიმპტომი შეიძლება მეხსიერების გაუარესება იყოს, თუმცა, მის განვითარებას თან ახლავს პიროვნების განუხრელი დეგრადაცია. დაავადების მსხვერპლს შეიძლება აღენიშნებოდეს გრადუალური პიროვნული ცვლილებები, როგორიცაა: აპათია, სპონტანურობის დაკარგვა და გარშემომყოფებთან ურთიერთობის სურვილის არქონა. შემდგომ სტადიებზე ალცჰეიმერის დაავადების მქონე ადამიანები შეიძლება სრულიად ჩაიკეტნონ საკუთარ თავში და უყურადღებონი გახდნენ, მათ შეიძლება საკუთარი მეუღლისა და შვილების სახელებიც კი დაავიწყდეთ. ცხადია, რომ მეხსიერების ასეთი გაუარესება გაცილებით საფუძვლიანი და ტრაგიკულია, ვიდრე მეხსიერების ხანდაზმულობისთვის ჩვეული გაუარესება.

ახლა კი, ზოგადი კოგნიტური განვითარებიდან უფრო კონკრეტულ საკითხებზე გადავინაცვლოთ და ვნახოთ, როგორც ხდება ენის ათვისება.

სიბრძნე (wisdom) – მდიდარი ცხოვრებისეული გამოცდილებიდან მომდინარე კომპეტენტურობა ცხოვრების ფუნდამენტურ სფეროებში.

სელექციური ოპტიმიზაცია კომპენსაციით (selective optimization with compensation) – წარმატებული დაბერების სტრატეგია, რომლის საშუალებითაც ადამიანი მაქსიმალურად ზრდის შენაძენს და ამცირებს ასაკთან დაკავშირებულ დანაკარგს.

ალცჰაიმერის დაავადება (Alzheimer's disease) – თავის ტვინის ქრონიკული ორგანული სინდრომი, რომელიც ხასიათდება მეხსიერების თანდათანობითი დაქვეითებით, ინტელექტუალური უნარების შემცირებით და პიროვნების დეგრადაციით.

შეჯამება

ჟან პიაჟე თვლიდა, რომ ბავშვები გარემოდან მიღებული ინფორმაციის ასიმილაციისა და აკომოდაციისთვის გონებრივ სტრუქტურებს იყენებენ, რომელთაც მან სქემები უწოდა. პიაჟემ კოგნიტური განვითარების ოთხი სტადია გამოყო: სენსომოტორული სტადია, როდესაც ბავშვები აღწევენ ობიექტთა მუდმივობის ცნებას; წინაოპერაციული სტადია, როდესაც ბავშვების აზროვნებას ეგოცენტრიზმი და ცენტრაცია ახასიათებს; კონკრეტული ოპერაციების სტადია, როდესაც ბავშვებს უკვე შეუძლიათ კონკრეტული გონებრივი ოპერაციების დამახსოვრება და შესრულება; ფორმალური ოპერაციების სტადია, როდესაც ბავშვებს შეუძლიათ აბსტრაქტულად და ლოგიკურად აზროვნება.

თამანედროვე მკვლევრებმა დახვეწეს პიაჟეს თეორიის ელემენტები. მაგალითად, ობიექტთა მუდმივობის გარკვეულ ასპექტებს ბავშვები სიცოცხლის პირველი თვეებიდანვე აღწევენ. წინაოპერაციულ სტადიაზე მყოფი ბავშვები აუცილებლობით არ არიან ეგოცენტრულები. მკვლევრები, ასევე, ვარაუდობენ, რომ ცვლილებები რამდენიმე ძირითადი სფეროდან თითოეულში განცალკევებულად, ერთმანეთისგან დამოუკიდებლად ხდება, იმის შესაბამისად, თუ რამდენად აქვს ბავშვს განვითარებული საყრდენი თეორიები – საწყისი სტრუქტურები, რომლითაც ისინი ცდილობენ სამყაროსთან ურთიერთობით მიღებული გამოცდილების ახსნას. დაბოლოს, აუცილებელია პიაჟეს თეორიის განხილვა კულტურულ კონტექსტში. მრავალ კულტურაში ფასობს კოგნიტური უნარები, რომლებიც სრულიად განსხვავდება იმ უნარებისგან, რომელთაც თანამედროვე კოგნიტური განვითარების მკვლევრები შეისწავლიან.

კოგნიტური უნარების გაუარესება მოზრდილებში, ძირითადად, კოგნიტური პროცესების ზოგადი შენელებით აიხსნება. თუმცა, ასაკოვანმა ადამიანებმა შეიძლება ამ მოვლენის კომპენსაცია იმ სიბრძნითა და გამოცდილებით მოახდინონ, რომელიც მათ დროთა განმავლობაში შეიძინეს. ამასთან, კოგნიტური ფუნქციონირების მაღალი დონის შენარჩუნება მათ გონებრივი აქტიურობითაც შეუძლიათ. ასაკოვან ადამიანთა უმრავლესობა განიცდის მეხსიერების გაუარესებას, თუმცა, ასეთი დანაკარგი უმნიშვნელოა ისეთ გაუარესებასთან შედარებით, რაც ალცჰეიმერის დაავადებას ახლავს.

ენის ათვისება

აღსანიშნავი ფაქტია, რომ 6 წლის ასაკისათვის ბავშვებს უკვე შეუძლიათ მეტყველების დანაწევრება მის შემადგენელ ბგერით და მნიშვნელობით ერთეულებად; ბგერების სიტყვებად, სიტყვების კი – აზრიან წინადადებებად გაერთიანების წესების გამოყენება, რომლებიც თვითონვე აღმოაჩინეს და აქტიური მონაწილეობის მიღება თანმიმდევრულ საუბარში. ბავშვების შესანიშნავმა ენობრივმა მიღწევებმა მკვლევართა უმრავლესობას უბიძგა, რომ დათანხმებულიყვნენ მოსაზრებას – ენის სწავლის უნარს ბიოლოგიური საფუძველი აქვს (pinker, 1994). თუმცა, იმისდა მიხედვით, თუ სად დაიბადა ბავშვი, მის მშობლიურ ენად შეიძლება იქცეს მსოფლიოში არსებული 4000 სხვადასხვა ენიდან ნებისმიერი. ამასთან, ბავშვები მომზადებულნი არიან ორივე – სამეტყველო და ჟესტების – ენის შესასწავლად. ეს ნიშნავს, რომ ენის სწავლისკენ თანდაყოლილი მიდრეკილება საკმაოდ ძლიერი და, ამასთანავე, მოქნილი უნდა იყოს (Meier, 1991).

იმის ასახსნელად, თუ როგორ არიან ბავშვები ასეთი გაწაფულები ენის ათვისებაში, ჩვენ აღვწერთ ფაქტს, რომელიც ადასტურებს მოსაზრებას ენის ათვისების უნარის თანდაყოლილობის შესახებ. ამასთან, გარემოს როლზეც ვისაუბრებთ – ბავშვები ხომ იმ კონკრეტულ, მკაცრად განსაზღვრულ ენას სწავლობენ, რომელიც მათ ირგვლივ გარემოში გამოიყენება. **ცხრილი 11.4** წარმოდგენას გვიქმნის სხვადასხვა სახის ცოდნაზე, რომელიც ბავშვებმა უნდა აითვისონ სალაპარაკო თუ ჟესტების ენის სწავლისას. თქვენ შეგიძლიათ გადახედოთ მე-9 თავის ქვეთავს ენის გამოყენების შესახებ და გაიხსენოთ, როგორ იყენებენ მოზრდილები ცოდნის ამ ტიპებს საუბრის დროს.

სიტყვებისა და მეტყველების აღქმა

წარმოიდგინეთ, რომ ახალშობილი ხართ და საშინელი ყაყანი და ზუზუნი გესმით. როგორ დაიწყებთ იმის გაცნობიერებას, რომ ზოგიერთი მათგანი რელევანტურია სხვა ადამიანებთან ურთიერთობისთვის? ბავშვის პირველი ნაბიჯი კონკრეტული ენის ათვისებისას ბგერებს შორის იმ განსხვავებების

ცხრილი 11.4

ენის სტრუქტურა

გრამატიკა ცვლილობს, აღწეროს ენის სტრუქტურირების და გამოყენების გზები. ის მოიცავს რამდენიმე კომპონენტს:

ფონოლოგია შეისწავლის სიტყვებად გაერთიანებულ ბგერებს ან ბგერებს, რომლებიც სიტყვებად არის გაერთიანებული.

> **ფორემა** არის მეტყველების უმცირესი ერთეული, რომელიც ერთმანეთისგან განასხვავებს ორ გამოსათქმას. მაგალითად, *ბ* და *კ* ერთმანეთისგან განასხვავებს *ბარს* და *კარს*.[1]

> **ფონეტიკა** არის მეტყველების ბგერების შესწავლა და კლასიფიკაცია.

სინტაქსი არის წესების ერთობლიობა, რომლითაც სიტყვები ერთიანდება წინადადებად. მაგალითად, სუბიექტი (მე) + ზმნა (მივყვარს) + ობიექტი (ყაშლი) ინგლისურ სიტყვათა სტანდარტული თანმიმდევრობაა.

> **მორფემა** არის გრამატიკის მინიმალური განმასხვავებელი ერთეული, რომლის განცალკევება შეუძლებელია აზრის დაკარგვის გარეშე. სიტყვას ბინს (კალათებს) აქვს ორი მორფემა: bin (კალათა) და s (-ებს), რომელიც მრავლობით რიცხვზე მიუთითებს.

სემანტიკა შეისწავლის სიტყვათა მნიშვნელობებს და მათ ცვლილებას დროთა განმავლობაში.

> **ლექსიკური მნიშვნელობა** სიტყვის ლექსიკონური მნიშვნელობაა. სიტყვის მნიშვნელობა ზოგჯერ წინადადების *კონტექსტის* („საუსმე ეჭამე“ და „სირცხვილი ეჭამე“) ან წარმოთქმის *ინტონაციის* (შეეცადეთ ყურადღება გაამახვილოთ სხვადასხვა სიტყვებზე: „თეთრი სახლის კარი“) მიხედვით იცვლება.

პრაგმატიკა არის დიალოგში მოსაწილეობის წესები; კომუნიკაციის, წინადადებების თანმიმდევრობის და სხვების სიტყვებზე სათანადოდ რეაგირების სოციალურად მიღებული ხერხები.

შემჩნევაა, რომლებიც აზრიანად გამოიყენება ამ ენაში (ნიშნების ენების შემთხვევაში ბავშვმა უნდა შეამჩნიოს განსხვავებები, მაგალითად, ხელების პოზიციებს შორის). თითოეული სამეტყველო ენა შედგება მთელი რიგი შესაძლებელი განსხვავებებისაგან, რომელთა წარმოქმნა შეუძლია ადამიანის ვოკალურ ტრაქტს. არც ერთი ენა არ იყენებს ყველა იმ სალაპარაკო-ბგერით კონტრასტს, რომელიც შეიძლება წამოიქმნას. ენაში მნიშვნელობის მქონე მინიმალურ ერთეულს **ფონემას** უწოდებენ. ინგლისურ ენაში დაახლოებით 45 სხვადასხვა ცალკეული ფონემაა. წარმოიდგინეთ, რომ გესმით სიტყვები *right* (უფლება) და *light* (სინათლე). თუ ინგლისური თქვენთვის მშობლიური ენაა, არ გაგიჭირდებათ განსხვავების გაგონება – ინგლისურ ენაში /r/ და /l/ განსხვავებული ფონემებია, მაგრამ თუ თქვენ მხოლოდ იაპონურ ენაზე საუბრობთ, ვერ გაიგებთ განსხვავებას ამ ორ სიტყვას შორის, რადგან /r/ და /l/ არ არის განსხვავებული ფონემები იაპონურ ენაში. ისმის კითხვა: ინგლისურად მოლაპარაკენი იძენენ ამ განსხვავების გაგების უნარს თუ იაპონურად მოლაპარაკენი კარგავენ მას?

ასეთ კითხვაზე პასუხის გასაცემად მკვლევრებს ისეთი მეთოდების შემუშავება დასჭირდათ, რომლითაც შესაძლებელი იქნებოდა ენობრივი ინფორმაციის მიღება ბავშვებისგან, რომლებიც ჯერ არ ლაპარაკობენ.

საიდან ვიცით

შესაძლებელია თუ არა ჰინდის აღქმა დაბადებისთანავე

მე-7 თავში აღწერილი ოპერანტული განპირობებულობის პრინციპების გამოყენებით, მკვლევრები ასწავლიან ჩვილებს ხმის წყაროსკენ თავის შებრუნებას, როდესაც ისინი შეამჩნევენ მეტყველების ერთი ბგერის შეცვლას მეორე ბგერით. წახალისება (ჯილდო), რომელიც განამტკიცებს ამ ქცევას, განათებულ ყუთში მოთავსებული პატარა სათამაშო ცხოველია, რომელიც ტაშს უკრავს და დოლზე აბრახუნებს. ცდა ისეა მოწყობილი, რომ ცვლილების შემჩნევისთანავე ბავშვებმა აუცილებლად მიაბრუნონ თავი ხმის წყაროსკენ. ბავშვების მიერ განსხვავების აღქმის უნარის გასაზომად, მკვლევრები აღნუსხავდნენ, თუ რა სიხშირით აბრუნებდნენ ისინი თავს ცვლილების შემთხვევაში.

ჯანეტ უერკერი და მისი კოლეგები (werker, 1991; werker & lalond, 1988) ამ მეთოდით

ფონემები (phonemes) – მეტყველების მინიმალური ერთეული ნებისმიერ ენაში, რომელიც აზრობრივ განსხვავებას ქმნის ექსპრესიული და იმპრესიული მეტყველებისას; რ და ლ ორი განსხვავებული ფონემაა ინგლისურში და ქართულში, თუმცა, ერთი ფონემის სხვადასხვა ვარიანტია იაპონურში.

[1] ორიგინალური ვარიანტი: bin – pin

იკვლევდნენ მეტყველების აღქმის უნარის თანდაყოლილ საფუძველს – ეს არის /r/-/l/ საკითხის ნაირსახეობა, რომელიც ჩვენ ზემოთ განვიხილეთ. უერკერი სწავლობდა ბგერით განსხვავებებს, რომლებიც იხმარება ჰინდიში, მაგრამ არა ინგლისურში – განსხვავებებს, რომლებიც ართულებენ ჰინდის ათვისებას ინგლისურად მოლაპარაკე ზრდასრულებისთვის. უერკერმა და მისმა კოლეგებმა გაზომეს ჩვილების, რომლებიც სწავლობდნენ ინგლისურსა და ჰინდის, და, ასევე, ინგლისურად და ჰინდიზე მოლაპარაკე ზრდასრულების მიერ ჰინდის ფონემების განსხვავების უნარი. მათ აღმოაჩინეს, რომ ყველა ჩვილი 8 თვის ასაკამდე, განურჩევლად იმისა, თუ რომელ ენას სწავლობდა, ამჩნევდა ამ განსხვავებებს. თუმცა, 8 თვეზე უფროსი ასაკის ჩვილების და მოზრდილების შემთხვევაში მხოლოდ მათ შეეძლოთ ჰინდის ბგერითი კონტრაქტების გარჩევა, ვინც სწავლობდა ჰინდის ან უკვე ლაპარაკობდა ამ ენაზე.

ასეთი კვლევა დაბეჯითებით გვაფიქრებინებს, რომ ცხოვრებას სალაპარაკო ენებისთვის მნიშვნელოვანი ბგერითი კონტრასტების აღქმის თანდაყოლილი უნარით ვიწყებთ, თუმცა, მალევე ვკარგავთ იმ ზოგიერთი კონტრასტის აღქმის უნარს, რომელიც არ არსებობს ენაში, რომლის სწავლასაც ვიწყებთ (werker & tees, 1999).

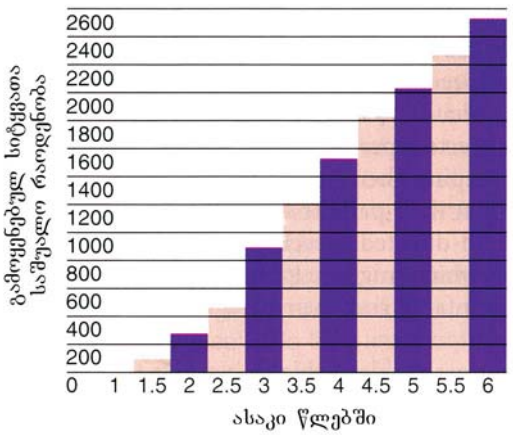
მეტყველების აღქმის ამ ბიოლოგიურად განპირობებული დასაწყისის პარალელურად, ბევრ ბავშვს გარემოც უწყობს ხელს და დასაწყისისთვის ნაკლებად მოითხოვს მისგან გამართულ მეტყველებას. მრავალ კულტურაში მოზრდილები ჩვილ და პატარა ბავშვებთან საუბრისას ენის განსაკუთრებულ, მოზრდილთა მეტყველებისგან განსხვავებულ ფორმას იყენებენ. ეს არის ხაზგასმით გამოკვეთილად და მაღალი ინტონაციით მეტყველება, რომელიც ფორმალურად ცნობილია, როგორც **ბავშვზე მიმართული მეტყველება** (child-directed speech). ან ნაკლებად ოფიციალური სახელწოდებით – *დედების ან მშობლების ენა*. ბავშვზე მიმართული მეტყველებისთვის დამახასიათებელი თავისებურებები არსებობს ბევრ, მაგრამ არა ყველა კულტურაში (fernald & morikawa, 1993; fernald et al. , 1989; ingram, 1995). ბავშვზე მიმართულ მეტყველებას შეუძლია, დაეხმაროს მათ ენის ათვისებაში, ვინაიდან მისი საშუალებით ბავშვები ინტერესდებიან და ყურადღებას აქცევენ იმას, რასაც მშობლები ეუბნებიან მათ. გარდა ამისა, ასეთი მეტყველების ბგერითი პატერნი ხაზს უსვამს ემოციურ შინაარსს, რაც ხელს უწყობს ბავშვსა და მასზე მზრუნველ მოზრდილს შორის ემოციური კავშირის დამყარებას (trainor et al., 2000).

ბავშვზე მიმართული მეტყველება (child-directed speech) – მეტყველების განსაკუთრებული ფორმა, ხაზგასმით გამოკვეთილ და მაღალი ინტონაციით, რომელსაც მოზრდილები ჩვილ და პატარა ბავშვებთან საუბრისას იყენებენ

რა ასაკიდან შეუძლიათ ბავშვებს ბგერათა პატერნების – სიტყვების – მრავალჯერადი გამეორების შემჩნევა მათზე მიმართულ მეტყველების ნაკადში? ეს არის პირველი დიდი ნაბიჯი ენის ათვისებისას: თქვენ ვერ ისწავლით იმას, რომ სიტყვა *ძაღლი* რაღაც კავშირშია იმ *ბეწვიან* არსებასთან, რომლის გამოჩენის დროსაც ამ სიტყვას ამბობენ, ვიდრე არ დააფიქსირებთ, რომ ბგერათა პატერნი *ძაღლი* გამოიყენება მაშინ, როცა სახეზეა ბეწვიანი არსება. ჩვილები, საშუალოდ, 6-7,5 თვის ასაკიდან ავლენენ განმეორებადი ბგერების მნიშვნელობის წვდომის უნარს (jusczyk & aslin, 1995), თუმცა, ერთი განსაკუთრებული სიტყვის აღქმის უნარი ბავშვებს ორი თვით უფრო ადრე, დაახლოებით 4,5 თვის ასაკში უჩნდებათ: ამ დროისათვის ისინი აშკარა უპირატესობას ანიჭებენ საკუთარ სახელს (Mandel et al., 1995).

სიტყვების მნიშვნელობათა დასწავლა

როგორც კი შეძლებდით ბგერების წარმოქმნისა და მოვლენების თანხვედრის დაფიქსირებას, თქვენ მზად იქნებოდით სიტყვების მნიშვნელობების ასათვისებლად. უდაოა, რომ ბავშვები ბრწყინვალედ სწავლობენ სიტყვების მნიშვნელობებს. დაახლოებით 18 თვის ასაკში მათი სიტყვების მარაგი გასაოცარი სისწრაფით იზრდება. მკვლევრები ამ პერიოდს *დასახელებების აფეთქების*, ანუ *დასახელებათა რაოდენობის სწრაფი ზრდის პერიოდს* უწოდებენ, რადგან ბავშვები დაჩქარებული ტემპით იწყებენ ახალი სიტყვების, განსაკუთრებით საგნების დასახელებების ათვისებას (იხ. **სურათი 11.7**). 6 წლის ასაკისათვის საშუალოდ ბავშვს დაახლოებით 14000 სიტყვა ესმის (Templin, 1957). თუ დავუშვებთ, რომ ამ სიტყვების უმრავლესობა 18 თვიდან 6 წლამდე ასაკშია ნასწავლი, მივიღებთ, რომ ბავშვი ერთ დღეში ცხრა სიტყვას სწავლობს, ანუ სიფხიზლის



სურათი 11.7

ბავშვის ლექსიკონის გამდიდრება

ბავშვის მიერ გამოყენებული სიტყვების რაოდენობა სწრაფად იზრდება წლინახევრიდან 6 წლის ასაკამდე. მოცემული კვლევა აჩვენებს ბავშვების სიტყვათა საშუალო მარაგს 6-თვიანი ინტერვალებით.
(წყარო: B.A. Moskowitz, 1978. The acquisition of language. scientific American, Inc.)

ყოველ ერთ საათში – თითქმის ერთ სიტყვას (Carey, 1978). როგორ არის ეს შესაძლებელი?

წარმოიდგინეთ სიტუაცია: ბავშვი და მისი მამა პარკში სეირნობენ, მამა უთითებს რაღაცაზე და ამბობს: „ეს არის *ძაღლი*“. ბავშვმა უნდა გადაწყვიტოს, თუ სამყაროს რომელ ნაწილს ეკუთვნის *ძაღლი*. ეს არ არის იოლი საქმე (Quine, 1960). იქნებ *ძაღლი* ნიშნავს „ნებისმიერ ოთხფეხა ქმნილებას“, „ცხოველის ქურქს“, „ცხოველის ტყავს“ ან კიდევ სხვა უამრავ მნიშვნელობას, რომელიც მართალი იქნება ყოველ ჯერზე, როცა ვინმე ძაღლზე მიუთითებს. ყველა შესაძლებლობის გათვალისწინებით, როგორ ახერხებენ ბავშვები თითოეული სიტყვის მნიშვნელობის დადგენას?

ჩვენ ვვარაუდობთ, რომ ბავშვები ნატურალისტების მსგავსად მოქმედებენ. ისინი აყალიბებენ *ჰიპოთეზებს* იმის შესახებ, თუ რას შეიძლება ნიშნავდეს თითოეული ახალი სიტყვა. მაგალითად, შეგვიძლია ვნახოთ, თუ როგორ აქტიურად მუშაობს მათი ნატურალისტური გონება, როდესაც ისინი *ძალიან აფართოვებენ* სიტყვის მნიშვნელობას – ერთ სიტყვას იყენებენ ობიექტთა ფართო სპექტრის აღსანიშნად. მათ შეუძლიათ სიტყვა *ძაღლით* აღნიშნონ ყველა ცხოველი, ან სიტყვით *მთვარე* – ყველა მრგვალი ობიექტი, საათისა და მონეტების ჩათვლით. სხვა შემთხვევებში, ბავშვებს შეუძლიათ *შეავიწროვონ* სიტყვის მნიშვნელობა – ჩათვალონ, მაგალითად, რომ *ძაღლი* მხოლოდ მათი ოჯახის ძაღლს ნიშნავს.

თუმცა, მოსაზრება იმის შესახებ, რომ ბავშვები ჰიპოთეზებს ქმნიან, არ ხსნის, თუ რატომ არიან ბავშვები გაცილებით მეტად მიდრეკილნი იმის წარმოდგენისკენ, რომ *ძაღლი* შეესაბამება მთლიან ცხოველს და არა, მაგალითად, მის მარცხენა წინა თათს. მკვლევრები ვარაუდობენ, რომ ბავშვების ჰიპოთეზები *შეზღუდულია* თანდაყოლილი პრინციპებით (Clark, 1987, 1993; Markman, 1989). განვიხილოთ, მაგალითად, *ურთიერთგამორიცხვის* პრინციპი, რომელიც გულისხმობს, რომ ბავშვები ისე იქცევიან, თითქოს თითოეულ საგანს მხოლოდ ერთი დასახელება *უნდა* ჰქონდეს. როგორ ზღუდავს ეს პრინციპი ბავშვების ჰიპოთეზას? ნორმალურ პირობებში ბავშვები მიდრეკილნი არიან, ჩათვალონ, რომ ახალი სიტყვა აღნიშნავს მთლიან საგანს. ამავდროულად, როცა მათ უკვე იციან რაიმე მთლიანი საგნის დასახელება, მაგალითად, *ტელეფონი*, ისინი იყენებენ ურთიერთგამორიცხვას და ავითარებენ ჰიპოთეზას, რომ მათთვის უცნობი სიტყვა, მაგალითად, *ყურძილი* უნდა აღნიშნავდეს საგნის რომელიმე ნაწილს (Liittschwager & Markman, 1994; Markman & Wachtel, 1988).



ბავშვის ჰიპოთეზა, უმეტესწილად, სწორია ხოლმე. ურთიერთგამორიცხვა ხსნის, თუ რატომ ბრაზდებიან 2 წლის ბავშვები, როცა მათ სახანძრო *მანქანას* დედა სახანძრო *სატვირთოს* უწოდებს.

გრამატიკის შესწავლა

ბავშვების მიერ მნიშვნელობების ათვისების ასახსნელად ისინი დავახასიათეთ, როგორც ნატურალისტები, რომელთა ჰიპოთეზები შეზღუდულია თანდაყოლილი პრინციპებით. იგივე ანალოგიის გამოყენება შეიძლება ბავშვების მიერ წესების, რომელთა მეშვეობითაც მნიშვნელობები ერთიანდება უფრო დიდ ერთეულებად, ანუ გრამატიკის – ათვისების აღსაწერად. ბავშვისთვის სიძნელეს ის ქმნის, რომ სხვადასხვა ენებს სხვადასხვა წესები აქვთ. მაგალითად, ინგლისურში წინადადების ტიპური წყობაა სუბიექტი-ზმნა-ობიექტი, იაპონურში კი — სუბიექტი-ობიექტი-ზმნა. ბავშვებმა უნდა გაარკვიონ, რა ტიპის წყობა გამოიყენება იმ ენაში, რომელიც მათ ირგვლივ გამოიყენება. როგორ აკეთებენ ისინი ამას?

დღესდღეობით მკვლევართა უმრავლესობას მიაჩნია, რომ ამ კითხვაზე პასუხი, ძირითადად, ადამიანის გენომში უნდა ვეძიოთ. ლინგვისტი **ნოამ ხომსკი** (Noam Chomsky; 1965, 1975), მაგალითად, ამტკიცებს, რომ ბავშვები იბადებიან გონებრივი სტრუქტურებით, რომელიც აიოლებს ენის გაგებას და ამ ენის საშუალებით აზრის გადმოცემას. გრამატიკის ასეთი ბიოლოგიური საფუძვლის დასაბუთებას უზრუნველყოფენ ბავშვები, რომლებიც მკაფიოდ ჩამოყალიბებული გრამატიკული წესების აუხსნელად სრულად ფლობენ ენის გრამატიკულ სტრუქტურას. მაგალითად, მკვლევრებმა შეისწავლეს ყრუ ბავშვები, რომელთა სიყრუეც იმდენად მძიმე იყო, რომ არ შეეძლოთ ზეპირი მეტყველების ათვისება, მშობლებმა კი არ უზრუნველყვეს მათთვის ჟესტების ენის სრულად სწავლება (Goldin-Meadow & Mylander, 1990, 1998). ამ ბავშვებმა საკუთარი ნიშნების ენის გამოგონება დაიწყეს და ამ ჟესტების ენამ – მისთვის გარემოში საყრდენის არარსებობის მიუხედავად – გამართული გრამატიკული სტრუქტურა შეიძინა: „ჩამოყალიბებული ენის, როგორც ორიენტირის, არსებობის ან არარსებობის პირობებში, ბავშვები, როგორც ჩანს, „მზად“ არიან სტრუქტურების ძიებისთვის, სულ მცირე, სიტყვის და წინადადების დონეზე, როდესაც ავითარებენ ინფორმაციის გაცვლის სისტემებს“ (Goldin-Meadow & Mylander, 190, გვ. 351).

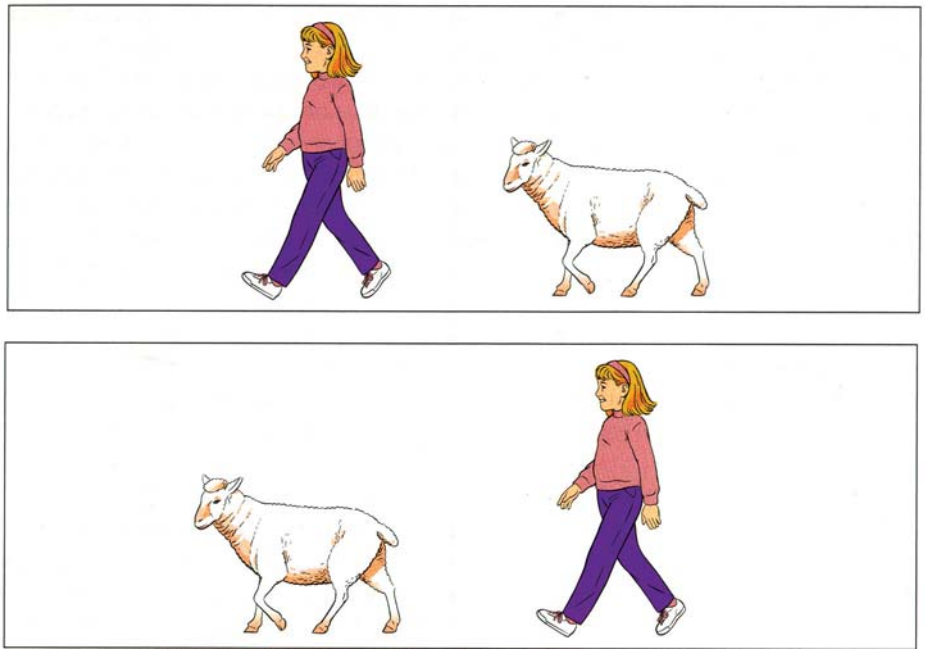
როგორ უნდა გაარკვიონ მკვლევრებმა, კონკრეტულად რომელი ცოდნაა თანდაყოლილი? ამ საკითხისადმი ყველაზე ნაყოფიერი მიდგომაა ენის ათვისების შესწავლა მრავალი ენის მასალაზე დაყრდნობით ანუ *კროს-ლინგვისტურად*. იმის გარკვევით, თუ რა უადვილდებათ და რა უძნელდებათ ბავშვებს მსოფლიოს მრავალი ენის ათვისებისას, მკვლევრებს შეუძლიათ განსაზღვრონ, სავარაუდოდ, გრამატიკის რომელი ნაწილები ეყრდნობა ყველაზე მეტად შინაგან პრედისპოზიციებს.

აქ ვუბრუნდებით მოსაზრებას ბავშვის, როგორც ნატურალისტის, შესახებ. ბავშვები კონკრეტული ენის შესწავლის ამოცანის შესრულებისას თანდაყოლილ შეზღუდვებს იყენებენ. **დენ სლობინმა** (Dan Slobin) ეს წარმმართველი პრინციპები განსაზღვრა, როგორც *სახელმძღვანელო პრინციპების* ერთობლიობა, რომელიც ბავშვის **ენის შექმნის უნარს** ქმნის. სლობინის თეორიის (1985) მიხედვით, სახელმძღვანელო პრინციპები ბავშვისთვის მიმართულების მიმცემის (დირექტივების) ფორმას იღებს. მაგალითად, ოპერაციული პრინციპი, რომელიც ბავშვს ისეთი სიტყვების აღმოჩენაში ეხმარება, რომლებიც ერთად გამოიყენება მათგან სიტყვათშეთანხმებების შედგენაში, ასეთია: „სიტყვათა კატეგორიებისა და ფუნქციონალური ელემენტების კატეგორიების დადგენილი მიმდევრობის, რომლებიც ერთად ჩნდებიან კონკრეტული პროპოზიციის ტიპის გამოხატვისას, მოცემული პროპოზიციის ტიპის აღმნიშვნელთან ერთად მეხსიერებაში შენახვა“ (გვ. 1252). მარტივად რომ ვთქვათ, ეს სახელმძღვანელო პრინციპი გვეუბნება, რომ ბავშვებმა უნდა დაიცვან სიტყვების წარმოთქმის თანმიმდევრობისა და მათ მიერ გამოხატული მნიშვნელობების ურთიერთმიმართება. სლობინმა სახელმძღვანელო პრინციპები სხვადასხვა ენის მრავალი მკვლევრის მიერ მოწოდებული მონაცემების შეჯამების საფუძველზე გამოიყვანა. იმის საჩვენებლად, თუ როგორ მუშაობს ეს პრინციპები, ჩვენ ინგლისური ენის მაგალითებს გამოვიყენებთ.

ვნახოთ, რა შეუძლიათ ინგლისურ ენაზე მოლაპარაკე ბავშვებს დაახლოებით ორი წლის ასაკში, *ორსიტყვიანი წინადადებების სტადიაზე*, როდესაც

ენის შექმნის უნარი (language-making capacity) – თანდაყოლილი სახელმძღვანელო პრინციპები, რომლებსაც ბავშვები იყენებენ ენის შესწავლის ამოცანის შესრულებისას.

ჰიპერრეგულარიზაცია (overregularization) – გრამატიკული შეცდომა, რომელიც, ჩვეულებრივ, ვლინდება ადრეული ენობრივი განვითარების დროს და რომლის დროსაც ენის წესები იმდენად ფართოდ გამოიყენება, რომ ხდება არასწორი ლინგვისტური ფორმების წარმოება.



სურათი 11.8

გრამატიკის ათვისება

მრავალი ბავშვი თვლის, რომ ‚Mary was followed by the lamb“ (მერის გაჰყვა კრავი) და ‚ary followed the lamb“ (მერი გაჰყვა კრავს) ერი და იგივე მნიშვნელობის მქონე წინადადებებია.

ისინი სიტყვების კომბინაციების გამოყენებას იწყებენ. ამ თვალსაზრისით, ბავშვების მეტყველება **ტელეგრაფულია**. რადგან, ძირითადად, არსებითი სახელებისა და ზმნებისგან შედგენილ მოკლე, მარტივი მიმდევრობების ერთობლიობას წარმოადგენს. ტელეგრაფულ მეტყველებას აკლია ისეთი დამხმარე სიტყვები, როგორიცაა: the, and და of (არტიკლი, კავშირი და წინდებული), რომლებიც სიტყვებსა და იდეებს შორის კავშირის გამოხატვაში გვეხმარება. მაგალითად, *Allgone milk*[1] ტელეგრაფული ფრაზაა.

ორსიტყვიანი გამონათქვამების გასაგებად მოზრდილები იმ კონტექსტს უნდა იცნობდნენ, სადაც ითქვა ეს სიტყვები. „Tanya ball“ (ტანია ბურთი), მაგალითად, შეიძლება ნიშნავდეს: „ტანიას უნდა ბურთი“ ან „ტანია ისვრის ბურთს“. მიუხედავად ამისა, ორსიტყვიანი წინადადებების სტადიაზე მყოფი ბავშვები ამტკიცებენ, რომ მათ გარკვეულწილად აითვისეს ინგლისური გრამატიკა. სახელმძღვანელო პრინციპები საშუალებას აძლევს მათ, აღმოაჩინონ, რომ ინგლისურში მნიშვნელობა აქვს სიტყვების წყობას და რომ სამი აუცილებელი ელემენტია: მოქმედი პირი – მოქმედება – ობიექტი (სუბიექტი-ზმნა-ობიექტი), რომლებიც ამ მიმდევრობით არის დალაგებული. ამ „აღმოჩენის“ დასასტურებაა, როდესაც ბავშვები არასწორად იგებენ ასეთ წინადადებას: „Mary was followed by her little lamb to school“ (მერის წაყვა მისი პატარა კრავი სკოლაში) მათი ინტერპრეტაციაა: მერი (მოქმედი პირი) წაყვა (მოქმედება) თავის კრავს (ობიექტი) (იხ. **სურ. 11.8**). დროთა განმავლობაში ბავშვებმა უნდა გამოიყენონ სხვა სახელმძღვანელო პრინციპები, რათა აღმოაჩინონ, რომ წესიდან „მოქმედი პირი – მოქმედება – ობიექტი“ გამონაკლისებიც არსებობს.

ახლა განვიხილოთ სახელმძღვანელო პრინციპი, რომელსაც სლობინმა *გავრცობა* უწოდა და რომელიც მოითხოვს, რომ ბავშვებმა ერთი და იგივე აზრობრივი ერთეულის, ანუ *მორფემის* გამოყენება სცადონ ერთი და იმავე ცნების აღსანიშნად. ასეთი ცნებების მაგალითებია კუთვნილებითი ბრუნვა, წარსული დრო და მიმდინარე მოქმედება. ინგლისურ ენაში თითოეული დასახელებული ფორმა გამოიხატება სიტყვის ფუძეზე ისეთი გრამატიკული მორფემის დამატების გზით, როგორიცაა, მაგალითად, -`s (maria*'s*), -ed (call*ed*) და -ing (laugh*ing*). დააკვირდით, თითოეული დასახელებული ბგერის დამატება არსებით სახელზე ან ზმნაზე როგორ ცვლის მის მნიშვნელობას.

ბავშვები გავრცობის მსგავს სახელმძღვანელო პრინციპებს ამ მორფემების ფუნქციონირების შესახებ ჰიპოთეზების ჩამოსაყალიბებლად იყენებენ. თუმცა, ვინაიდან ეს პრინციპი მოითხოვს, რომ ბავშვმა უნდა სცადოს ყველა კონკრეტული შემთხვევის ერთნაირად აღნიშვნა, ის ხშირად უშვებს შეცდომას – ახდენს ჰიპერრეგულაციას. მაგალითად, ისწავლის რა ბავშვი ინგლისურში წარსული დროის წარმოებას ზმნაზე ed-ის დამატებით, ის ამატებს ed-ს ყველა ზმნას და ქმნის ისეთ სიტყვებს, როგორიცაა doed და breaked (არაწესიერი ზმნები, რომელთა წარსული ფორმა ed-ის დამატებით არ იწარმოება). სწავლობს რა ბავშვი

[1] Allgone milk – All milk is all gone – მთელი რძე (რაც გვქონდა) გათავდა.

მრავლობითი რიცხვის წარმოების წესს (-s-ის ან -z-ის დამატება სიტყვის ბოლოს), ის ისევ ზედმეტად აფართოვებს წესს და ქმნის ისეთ სიტყვებს, როგორიცაა *foots*, *mouses* (გამონაკლისი შემთხვევები, როდესაც მრავლობითი რიცხვი –s, ან –z-ის დამატებით არ იწარმოება). ჰიპერრეგულარიზაცია განსაკუთრებით საინტერესო შეცდომაა, რადგან ის, ჩვეულებრივ, ვლინდება მას შემდეგ, რაც ბავშვებს უკვე ნასწავლი აქვთ რაღაც და ზმნებისა და არსებითი სახელების სწორ ფორმებს იყენებენ. ბავშვები ჯერ ზმნის სწორ ფორმებს (მაგალითად, came და went) იყენებენ, ალბათ, იმიტომ, რომ ისინი სწავლობენ მათ, როგორც ცალკეულ ტერმინოლოგიურ ელემენტებს, მაგრამ, როცა ისინი წარსული დროის (past-tense-ის) ძირითად წესს სწავლობენ, ისინი მას იმ ზმნების მიმართაც იყენებენ, რომლებიც წესიდან გამონაკლისს წარმოადგენენ, ანუ იმ სიტყვების მიმართ, რომლებსაც მანამდე სწორად გამოთქვამდნენ[1]. დროთა განმავლობაში ბავშვები სხვა სახელმძღვანელო პრინციპებს იყენებენ ამ დროებითი გაუგებრობის დასაძლევად.

ბავშვების მიერ ენის ათვისება მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს მათ სოციალურ ურთიერთობებზე. ეს უნდა დავიმახსოვროთ, ვინაიდან სოციალური განვითარების განხილვას ვიწყებთ, რომელიც მთელი ცხოვრების მანძილზე მიმდინარეობს.

შეჯამება

მკვლევართა უმრავლესობა იზიარებს მოსაზრებას, რომ ბავშვები ენის შესწავლის ბიოლოგიურად განპირობებული უნარით იბადებიან. ამ იდეის დამადასტურებელ მონაცემებს იძლევიან ექსპერიმენტები, რომლებიც აჩვენებენ, რომ ბავშვებს აქვთ ფონემური კონტრასტების აღქმის თანდაყოლილი უნარი, მათ შორის ისეთი კონტრასტების, რომელიც არ გამოიყენება მათი გარემოსთვის ჩვეულ ენაში. 7,5 თვის ასაკისათვის ბავშვები ცნობენ განმეორებად ბგერებს. ეს უნარი საშუალებას აძლევს მათ, დაიწყონ სიტყვათა მნიშვნელობების ათვისება. მკვლევრები თვლიან, რომ ახალი სიტყვების მნიშვნელობებს ბავშვები იმ ჰიპოთეზების შექმნითა და გადასინჯვით სწავლობენ, რომლებიც განპირობებულია ისეთი თანდაყოლილი პრინციპებით, როგორიცაა ურთიერთგამორიცხვა.

კროს-ლინგვისტური კვლევები ეხმარება მკვლევრებს, განსაზღვრონ, გრამატიკის რომელი ნაწილები ეყრდნობა ყველაზე მეტად შინაგან პრედისპოზიციებს. ენის შექმნის უნარი წარმოადგენს სახელმძღვანელო პრინციპების ერთობლიობას, რომელიც მართავს ბავშვების მიერ მათ გარემოცვისთვის ჩვეული ენის გაანალიზების პროცესს.

სოციალური განვითარება ცხოვრების მანძილზე

ჩვენ ვნახეთ, როგორ იცვლება ადამიანი დაბადებიდან ხანდაზმულობამდე ფიზიკური და კოგნიტური თვალსაზრისით. ამ ქვეთავში განვიხილავთ სოციალურ განვითარებას: როგორ იცვლება ინდივიდის სოციალური ურთიერთობები და მოლოდინები სიცოცხლის მანძილზე. ჩვენ ვნახავთ, რომ სოციალური და კულტურული გარემო ურთიერთქმედებს ბიოლოგიურ ასაკთან და ცხოვრების თითოეულ პერიოდს მისთვის დამახასიათებელი გამოწვევებითა და განმტკიცებებით უზრუნველყოფს.

სოციალური განვითარების განხილვისას განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანია იმის ცოდნა, თუ როგორ ზემოქმედებს კულტურა და გარემო ჩვენი ცხოვრების გარკვეულ ასპექტებზე. მაგალითად, ეკონომიკური გაჭირვების პირობებში მცხოვრები ადამიანები ექვემდებარებიან გარკვეული ტიპის სტრესებს, რაც არ ხდება განვითარების „ნორმალურ“ პირობებში (Crockett & Silbereisen, 2000; Leventhal & Brooks-Gunn, 2000). აშშ-სა და მსოფლიოს სხვა ქვეყნებში არსებული ტენდენციები განვითარების ფსიქოლოგებს ვალდებულს ხდის, გაითვალისწინონ ის გამორჩეული გარემოებები, სადაც უწევს ცხოვრება მრავალ ბავშვს, მოზარდსა თუ მოზრდილს – გარემოებები, რომლებიც მუდმივად საფრთხეს უქმნის მათ ფსიქიკას, უსაფრთხოებას და სიცოცხლეს (Dryfoss, 1990; Huston et al., 1994; Ladd & Cairns, 1996). გარდა ამისა, ამერიკული კულტურა თავს ახვევს ცხოვრების სხვადასხვა სტილს ქალებსა და მამაკაცებს და უმცირესობათა წარმომადგენლებს. მაგალითად, ხანდაზმული ქალები უფრო ხშირად იმყოფებიან არასახარბიელო ეკონომიკურ მდგომარეობაში,

[1] ქართულში ამის მაგალითია, როდესაც ბავშვები ამბობენ „სებობს“ და არა „არსებობს“, რადგან მათ უკვე ნასწავლი აქვთ, რომ „არ“ უარყოფის გამომხატველია და ფიქრობენ, რომ „არ“-ის გამოკლება უარყოფით მტკიცებას დადებითად აქცევს (მთარგმნელის შენიშვნა).

სოციალური განვითარება (social development) – გზა, რომლითაც იცვლება ინდივიდის სოციალური ურთიერთობები და მოლოდინები ცხოვრების განმავლობაში.

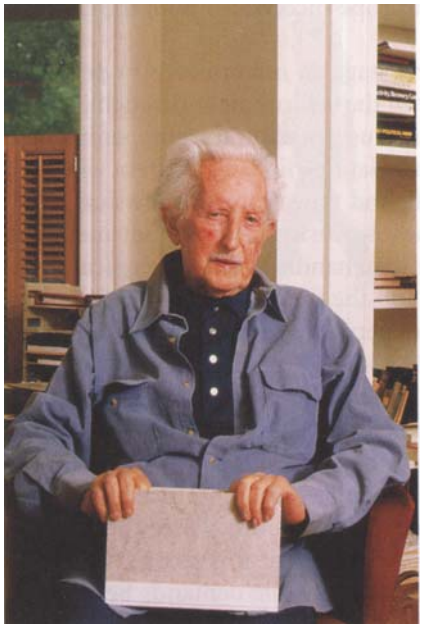
ვიდრე ხანდაზმული მამაკაცები; ხანდაზმული აფრო-ამერიკელი ქალები კიდევ უფრო ცუდ მდგომარეობაში არიან, ვიდრე მათივე ასაკის თეთრკანიანი ქალები (Carstensen & Rasupathi, 1993). ეს განსხვავებები თანამედროვე ამერიკულ საზოგადოებაში არსებული სტრუქტურული უთანასწორობის უშუალო შედეგია.

როდესაც ვასკვნით „საშუალო“ ცხოვრების მიმდინარეობის თაობაზე, არ უნდა დაგვავიწყდეს – კულტურა კარნახობს ზოგიერთ ინდივიდს, რომ განსხვავდებოდეს ამ ნორმიდან. როდესაც აღვწერთ იმ ფსიქოლოგიურ სიძნელეებს, რომელსაც „ჩვეულებრივი“ ინდივიდი აწყდება, უნდა გახსოვდეთ, რომ მრავალი ინდივიდი განსაკუთრებული, იშვიათი გამოწვევების წინაშე დგას. მკვლევრების დანიშნულებაა, აღწერონ თანამედროვე პრობლემების გავლენა ადამიანზე და შეიმუშავონ მეთოდები, რომლითაც შეამსუბუქებენ ყველაზე უსიამოვნო შედეგებს. ნათელია, რომ საჭიროა სერიოზული რეფორმების გატარება უკეთესი ჯანმრთელობის დაცვის სისტემის, სოციალური უზრუნველყოფის პროგრამებისა და სოციალური დახმარების პოლიტიკის ასამოქმედებლად და დასარეგულირებლად. ფსიქოლოგები დახმარებას გაგვიწევენ ოჯახებისა და მათი ბავშვების საუკეთესო ინტერესების განსაზღვრაში (Scarr & Eisenberg, 1993). სოციალური განვითარების განხილვისას საშუალება გვექნება, დავუბრუნდეთ კულტურის გავლენის საკითხს.

გახსოვდეთ, რომ განვლილი წლები და კულტურით განპირობებული სოციალური გამოცდილება ერთობლივად განსაზღვრავენ ადამიანების ცხოვრებისეულ ამოცანებს. სოციალური განვითარების განხილვას დავიწყებთ ერიკ ერიკსონის ცხოვრების ციკლის თეორიით, რომელიც ნათლად წარმოგვიჩენს იმ გამოწვევებსა და შენაძენებს, რომელსაც ცხოვრებისეული ციკლის თითოეულ დიდ მონაკვეთზე ვიღებთ.

ერიკსონის ფსიქოსოციალური სტადიები

ერიკ ერიკსონმა (Erik Erikson), ზიგმუნდ ფროიდის ქალიშვილის, ანა ფროიდის მოწაფემ, შემოგვთავაზა თეორია, რომლის მიხედვითაც ყოველმა ინდივიდმა წარმატებით უნდა გაიაროს მთელი რიგი **ფსიქოსოციალური სტადიებისა**, რომელთაგანაც თითოეული მას გარკვეული კონფლიქტის, ან კრიზისის წინაშე აყენებს. ერიკსონმა ცხოვრების ციკლის რვა სტადია გამოყო. როგორც ნაჩვენებია **ცხრილში 11.5**,



თითოეული სტადია ხასიათდება კონკრეტული კრიზისითა თუ კონფლიქტით. მიუხედავად იმისა, რომ არც ერთი კონფლიქტი არ ამოიწურება ბოლომდე, აუცილებელია, ინდივიდმა საკმარისად გადაჭრას თითოეული მათგანი, რათა წარმატებით გაუმკლავდეს შემდგომი სტადიების კონფლიქტებს.

ერიკსონის მიერ აღწერილი ცხოვრებისეული ციკლის პირველ სტადიაზე ჩვილს, მზრუნველ მოზარდებთან ურთიერთობაში, უნდა ჩამოუყალიბდეს გარემოსადმი *ნდობის* ბაზისური გრძნობა. ნდობა მშობელთან ძლიერი მიჯაჭვულობის ბუნებრივი მახასიათებელია, რომელიც ბავშვს საკვებით, სითბოთი და ფიზიკური სიახლოვით უზრუნველყოფს. თუმცა, თუ არ არის დაკმაყოფილებული ბავშვის ბაზისური მოთხოვნილებები; თუ მას აკლია მოვლა, ფიზიკური სიახლოვე, სითბო და, ასევე, თუ ის ხშირად რჩება მასზე მზრუნველის გარეშე, შესაძლოა, მას განუვი-

ფსიქოსოციალური სტადიები (psychosocial stages) – ერიკ ერიკსონის შემოთავაზებული განვითარების თანმიმდევრული სტადიები, რომელიც ფოკუსირდება საკუთარ თავსა და სხვებზე ინდივიდის ორიენტაციაზე; ეს სტადიები მოიცავს პიროვნების განვითარების სქესობრივ და სოციალურ ასპექტებს და ინდივიდისა და სოციალური გარემოს ურთიერთქმედების შედეგად წარმოქმნილ სოციალურ კონფლიქტებს.

ცხრილი 11.5

ფსიქოსოციალური განვითარების სტადიები ერიკსონის მიხედვით

მიახლოებითი ასაკი	კრიზისი	წარმატებული გადაწყვეტა	წარუმატებელი გადაწყვეტა
0-1,5	ნდობა უნდობლობის წინააღმდეგ	უსაფრთხოების ბაზისური განცდა	დაუცველობა, შფოთვა
1,5-3	ავტონომია ეჭვის წინააღმდეგ	თავის აღქმა მომქმედად, რომელსაც ხელეწიფება საკუთარი სხეულის კონტროლი და რომელიც ფლობს სიტუაციას	მოვლენების კონტროლის შეუძლებლობის განცდა
3-6	ინიციატივა დანაშაულის გრძნობის წინააღმდეგ	საკუთარ თავში, როგორც ინიციატორსა და შემოქმედში, დარწმუნებულობა	საკუთარი ღირსების განცდის არარსებობა
6-პუბერტატი	კომპეტენტურობა არასრულფასოვნების წინააღმდეგ	ბაზისური სოციალური და ინტელექტუალური უნარების ადეკვატურობა	საკუთარ თავში დაურწმუნებულობა, მარცხის განცდა
მოზარდობა	ეგო-იდენტურობა როლების აღრევის წინააღმდეგ	საკუთარი თავის, როგორც პიროვნების, სასიამოვნო, დამაკმაყოფილებელი განცდა	საკუთარი პიროვნების დანაწევრებულობის განცდა; საკუთარ მე-ზე ცვალებადი და ბუნდოვანი წარმოდგენა
ახალგაზრდობა	ინტიმურობა იზოლაციის წინააღმდეგ	მეორე ადამიანთან დაახლოებისა და ერთგულად დარჩენის უნარი	მარტოობის და განცალკევების განცდა; ახლო ურთიერთობის საჭიროების უარყოფა
საშუალო ასაკი	ქმნადობა[1] უძრაობის[2] წინააღმდეგ	საკუთარი თავის გარდა ოჯახზე, საზოგადოებაზე, მომავალ თაობაზე ზრუნვის უნარი	საკუთარი სურვილების დამკაყოფილებაზე ზრუნვა; მომავალზე ორიენტაციის არარსებობა
ხანდაზმულობა	მთლიანობა[3] სასოწარკვეთის წინააღმდეგ	მთლიანობის განცდა, ზოგადი კმაყოფილება ცხოვრებით	სიცარიელის, გამოუსადეგარობის განცდა, იმედგაცრუება

თარდეს უნდობლობის, დაუცველობისა და შფოთვის ყოვლისმომცველი განცდა.

ფეხის ადგმასა და ლაპარაკის დაწყებასთან ერთად, ფართოვდება ბავშვის მიერ გამოკვლეული სივრცე და ის ინტენსიურად იწყებს ობიექტების (და ხანდახან ადამიანების) შესწავლასა და მანიპულირებას (ხელით მოსინჯვას, დატრიალებას, გადმობრუნებას). ამ მოქმედებებით მას უნდა ჩამოუყალიბდეს *ავტონომიის* და საკუთარი ქმედუნარიანობისა და ღირსეულობის განცდა. ამ სტადიაზე ზედმეტმა შეზღუდვამ და კრიტიკულობამ, შესაძლოა, მიგვიყვანოს ბავშვის მიერ საკუთარ ძალებში დაეჭვებამდე, ხოლო ისეთმა მოთხოვნებმა, რომლებიც მის შესაძლებლობებს აღემატება, როგორიცაა, მაგალითად, თვითმომსახურების ჩვევების ნაადრევი და/ან ზედმეტად მკაცრი მოთხოვნა, შესაძლოა, მას დაუკარგოს ახალი ამოცანების მიღწევისა და ახალი უნარების შეძენის ხალისი. წინასასკოლო პერიოდის დასასრულს ბავშვი, რომელსაც უკვე განვითარებული აქვს ნდობის ბაზისური გრძნობა ჯერ უახლოესი გარემოცვის, შემდეგ კი საკუთარი თავისადმი, შეძლებს *ინიციატივის* გამოჩენას როგორც გონებრივ, ისე მოტორულ აქტივობაში. იმისდა მიხედვით, თუ როგორ რეაგირებენ მშობლები ბავშვის მხრიდან ასეთი ინიციატივების გამოჩენაზე, ისინი წაახალისებენ თავისუფლებისა და საკუთარ თავში დარწმუნებულობის შეგრძნებას, რაც აუცილებელია განვითარების შემდეგი საფეხურისთვის, ან აღძრავენ დანაშაულის განცდას და მოზრდილთა სამყაროში „დაუპატიჟებელ სტუმრად“ აგრძნობინებენ თავს.

დაწყებითი სკოლის პერიოდში ბავშვი, რომელმაც წარმატებით დაძლია წინა სტადიების კრიზისები, მზად არის, რომ გარე სამყაროს შემთხვევითი ძიებიდან და გადასინჯვიდან გადავიდეს *კომპეტენტურობისა* და *შრომისუნარიანობის* სისტემატურ

[1] Generativity.
[2] Stagnation
[3] ego-integrity

განვითარებაზე. სკოლა და სპორტი – ინტელექტუალური და მოტორული უნარების განვითარების, თანატოლებთან ურთიერთობა კი სოციალური უნარების განვითარების საშუალებას იძლევა. ამ მიმართულებებით წარმატებულ მცდელობებს ბავშვი კომპეტენტურობის განცდამდე მიჰყავს. თუ ამ სტადიაზე ბავშვი შემსრულებლის ნაცვლად მაყურებელის როლში აღმოჩნდება, ან მარცხს განიცდის, შესაძლოა, მას არასრულფასოვნების შეგრძნება განუვითარდეს, რაც, თავის მხრივ, ამცირებს შემდგომი ცხოვრებისეული სტადიების მოთხოვნათა დაკმაყოფილების უნარს.

ერიკსონს მიაჩნდა, რომ მოზარდობის ძირითადი კრიზისი საკუთარი *ინდივიდუალურობის,* ანუ *იდენტობის* აღმოჩენაა, რასაც სხვადასხვა წრეში განსხვავებული როლების შესრულების აუცილებლობით გამოწვეული გაურკვევლობა აბრკოლებს. ამ კრიზისის გადაწყვეტა ინდივიდს საკუთარი პიროვნების მთლიანობის განცდის ჩამოყალიბებაში ეხმარება; წარუმატებლობა კი, შესაბამისად, საკუთარ თავზე, როგორც არამყარი ბირთვის მქონე პიროვნების შესახებ, წარმოდგენის მიზეზი ხდება.

ახალგაზრდობის (ადრეული მოზრდილობის) ძირითადი კრიზისი *ინტიმურობასა* და *იზოლაციას* შორის კონფლიქტის გადაჭრაა. ამ კონფლიქტის წარმატებული გადაწყვეტის შედეგია სხვა ადამიანებთან სრული ემოციური, ზნეობრივი და სექსუალური ურთიერთობების დამყარებისა და შენარჩუნების უნარის განვითარება. ასეთი ურთიერთობები თავისთავად გულისხმობს ზოგიერთი პიროვნული პრიორიტეტის დათმობას, კომპრომისს, საკუთარ თავზე გარკვეული პასუხისმგებლობების აღებას და მეორე ადამიანის (პარტნიორის) განმარტოებულობისა და დამოუკიდებლობის გარკვეული ხარისხით შენარჩუნებას. ამ კრიზისის დაძლევისას წარუმატებლობას ინდივიდი იზოლაციამდე და სხვებთან ჰარმონიური ურთიერთობების უნარის არქონამდე მიჰყავს.

სოციალური ზრდის შემდეგი შესაძლებლობა, რომელიც, ჩვეულებრივ, მოწიფულობაში (შუახნის მოზრდილობაში) ეძლევა ადამიანს, *გენერაციულობა,* ანუ *პროდუქტულობაა.* 30-40 წლის ასაკში ადამიანები საკუთარ თავსა და საკუთარ პარტნიორზე ფიქრის საზღვრებს სცდებიან და ზრუნვას იწყებენ ოჯახის წევრებზე, სამუშაოზე, საზოგადოებასა და მომავალ თაობაზე. ისინი, ვისაც წინა სტადიების კრიზისები არ აქვთ დაძლეული, კვლავ საკუთარი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებით არიან დაკავებულნი, ეჭვქვეშ აყენებენ წარსულის მიღწევებს და მიღებულ გადაწყვეტილებებს და უსაფრთხოების ფასად ინარჩუნებენ თავისუფლებას.

ხნოვანების (გვიანი მოზრდილობის) კრიზისია კონფლიქტი *პიროვნულ მთლიანობასა* და *სასოწარკვეთას* შორის. ნებისმიერი განვლილი სტადიის კრიზისის გადაწყვეტა ხნიერ ადამიანს ამზადებს იმისათვის, რომ წარსულს სინანულის გარეშე შეხედოს და პიროვნული მთლიანობის სასიამოვნო განცდა დაეუფლოს. თუ ადრინდელი კრიზისები გადაუჭრელია, ხოლო მისწრაფებები აუსრულებელ სურვილებადვე დარჩა, ინდივიდს სასოწარკვეთილება, განვლილი ცხოვრების ამაოებისა და საკუთარი გამოუსადეგრობის შეგრძნება ეუფლება.

სოციალური განვითარება ბავშვობაში

ბავშვის სიცოცხლის შენარჩუნება დამოკიდებულია სხვა ადამიანებთან შინაარსიანი და ეფექტურ ურთიერთობების დამყარებაზე. **სოციალიზაცია** მთელი ცხოვრების მანძილზე მიმდინარე პროცესია, როდესაც ინდივიდის ქცევის პატერნები, ღირებულებები, სტანდარტები, უნარები, განწყობები და მოტივები ისეთ ფორმას იღებენ, რომელიც მისაღები იქნება მოცემული საზოგადოებისთვის. პროცესში მრავალი ადამიანი (ნათესავები, მეგობრები, მასწავლებლები) და ინსტიტუციაა (სკოლები, ღვთის მსახურების ადგილები) ჩართული, რომელთა ზეგავლენის შედეგადაც ითვისებს ინდივიდი სოციალურად მისაღებ ღირებულებებსა და ქცევის სტანდარტებს. თუმცა, სოციალიზაციის ყველაზე მნიშვნელოვანი მარეგულირებელი და განმაპირობებელი თავად ოჯახია. ოჯახის ცნება იცვლება, ვინაიდან დღესდღეობით მრავალი ბავშვი იზრდება ვითარებაში, რომელიც განსხვავდება ოჯახის სტანდარტული – დედა, მამა, და-ძმები – სტრუქტურისგან: ზოგიერთი ბავშვი მარტოხელა მშობლის ოჯახში იზრდება, ზოგი კი – მრავალი თაობისაგან შემდგარ ოჯახში. განურჩევლად ოჯახის კონფიგურაციისა, ის ეხმარება ინდივიდს სხვებზე რეაგირების ძირითადი პატერნების ჩამოყალიბებაში, რომლებიც, თავის მხრივ, სხვა ადამიანებთან დამოკიდებულების ცხოვრებისეული სტილის საფუძველი ხდება.

სოციალიზაცია (socialization) – ცხოვრების მანძილზე მიმდინარე პროცესი, რომლის საშუალებითაც ინდივიდის ქცევის პატერნები, ღირებულებები, სტანდარტები, უნარები და განწყობები ისეთ ფორმას იღებენ, რომელიც მისაღები იქნება მოცემული საზოგადოებისთვის.

მიჯაჭვულობა

სოციალური განვითარება ბავშვსა და დედას, მამას, ან სხვა მუდმივ მზრუნველს შორის მჭიდრო ემოციური ურთიერთობის დამყარებით იწყება. ამ ძლიერ, ხანგრძლივ, სოციალურ-ემოციურ ურთიერთობას **მიჯაჭვულობა** ეწოდება. ვინაიდან ბავშვებს არ შეუძლიათ თავის გამოკვება და დაცვა, მიჯაჭვულობის ყველაზე ადრეული ფუნქცია ბავშვისთვის სიცოცხლის შენარჩუნებაა. ცხოველთა სამყაროს ზოგიერთ სახეობაში ახალშობილს ავტომატურად *ებეჭდება* მეხსიერებაში პირველივე მოძრავ ობიექტი, რომელსაც ის ხედავს, ან რომლის ხმაც ესმის (Johnson & Gottlieb, 1981). ამას **იმპრინტინგი** ეწოდება. იმპრინტინგი სწრაფად ხდება განვითარების კრიტიკულ პერიოდში და ძნელია მისი შეცვლა. იმპრინტინგის ასეთი ავტომატურობა ზოგჯერ შეიძლება პრობლემური იყოს. ეთოლოგმა **კონრად ლორენცმა** (Konrad Lorenz) აჩვენა, რომ ადამიანის გაზრდილი ბატის ჭუკები ადამიანს მიეჯაჭვებიან და არა თავიანთი სახეობის რომელიმე წარმომადგენელს. საბედნიეროდ, ბუნებრივ პირობებში ბატის ჭუკები, დაბადებისთანავე პირველად, უმეტესად, სხვა ბატებს ხედავენ.

ადამიანის შვილი ნაკლებად არის დამოკიდებული ინსტინქტურ მიჯაჭვულობაზე, მიუხედავად იმისა, რომ დღესდღეობით მრავალ სამშობიარო სახლში მიჯაჭვულობის განვითარების წახალისებას ახალშობილის დედის მუცელზე მოთავსებით ცდილობენ.



ადამიანებს ბავშვისა და მოზრდილის კავშირის გასამყარებლად უფრო რთული სიგნალები ესაჭიროებათ. ჩვილის მიერ გამოცემული *მიახლოება-დაშორების* სიგნალები – როგორიცაა: ღიმილი, ტირილი, ბგერების გამოცემა – როგორც ჩანს, თანდაყოლილი ქცევებია, რომლითაც ჩვილი აგებინებს სხვებს, რომ ყურადღება მიაქციონ (Campos et al., 1991). მაგალითად, ცხრა თვის ბავშვი შერჩევით უღიმის მათ, ვისზეც სურს გავლენის მოხდენა (Jones et al., 1991). ცხადია, წარმატებული მიჯაჭვულობა არა არის დამოკიდებული მხოლოდ ჩვილის მიერ სიგნალების (როგორიცაა, მაგალითად, ღიმილი) გამოცემის უნარზე, არამედ – მოზრდილის მიერ ამ სიგნალების გარჩევისა და მათზე რეაგირების უნარზეც. ვის შეუძლია, რომ წინააღმდეგობა გაუწიოს ჩვილის ღიმილს? **ჯონ ბოულბის** (John Bowlby, 1973), ადამიანთა შორის მიჯაჭვულობის განვითარების გავლენიანი თეორეტიკოსის, მიხედვით, ჩვილები იმ ინდივიდებს ეჯაჭვებიან, რომლებიც თანმიმდევრულად და სათანადოდ პასუხობენ მათ სიგნალებს.

მიჯაჭვულობის შეფასების ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული მეთოდია **მერი ეინსვორსისა** (Mary Ainsworth) და მისი კოლეგების შემუშავებული *უცნობი სიტუაციის ტესტი* (Ainsworth et al., 1978). ერთ-ერთ პირველ სტანდარტულ ეპიზოდში ბავშვი სათამაშოებით სავსე უცნობ ოთახში შეჰყავთ. დედის თანდასწრების პირობებში ბავშვს საშუალება ეძლევა, უკეთ შეისწავლოს ოთახი და ითამაშოს. რამდენიმე წუთის შემდეგ ოთახში უცნობი ადამიანი შემოდის, ესაუბრება დედას და უახლოვდება ბავშვს. შემდეგ დედა ტოვებს ოთახს. ხანმოკლე განშორების შემდეგ დედა ოთახში ბრუნდება, დედა და შვილი ხვდება ერთმანეთს და უცნობი გადის. მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ ამ ტესტზე ბავშვების რეაქციები სამ ძირითად კატეგორიად იყოფა (Ainsworth et al., 1978):

- *მყარად მიჯაჭვული* ბავშვები ოთახიდან მშობლის გასვლაზე გარკვეული დისტრესით რეაგირებენ. მისი დაბრუნების შემდეგ კი სიახლოვისკენ, კომფორტისკენ და კონტაქტისკენ ისწრაფვიან და თანდათანობით უბრუნდებიან თამაშს.

მიჯაჭვულობა (attachment) – ემოციური ურთიერთობა ბავშვსა და მასზე რეგულარულად მზრუნველ მოზრდილს შორის.

იმპრინტინგი (imprinting) – დასწავლის პრიმიტიული ფორმა, როდესაც ახალშობილი ცხოველი უკან მისდევს და ეჯაჭვება პირველივე მოძრავ ობიექტს, რომელსაც ხედავს ან რომლის ხმაც ესმის.

- *არამყარად მიჯაჭვული – განრიდებადი* ბავშვები ინდიფერენტულები ჩანან და შეიძლება აქტიურად აარიდონ თავი მშობელს, ან მისი იგნორირება მოახდინონ.
- *არამყარად მიჯაჭვული – ამბივალენტური/რეზისტენტული* ბავშვები ბრაზდებიან და შფოთავენ, როცა მშობელი ოთახიდან გადის; მისი დაბრუნებისას ვეღარ მშვიდდებიან და უბრაზდებიან და ეწინააღმდეგებიან მას, თუმცა, მასთან კონტაქტის სურვილსაც გამოხატავენ.

აშშ-ის მოსახლეობის საშუალო ფენების ოჯახებიდან შემდგარი შერჩევევის გამოკვლევამ აჩვენა, რომ ჩვილი ბავშვების დაახლოებით 70% მყარად მიჯაჭვულთა კატეგორიას განეკუთვნება, არამყარად მიჯაჭვული ბავშვების დაახლოებით 20% მოთავსდა განრიდებადის კატეგორიაში, 10% კი – რეზისტენტულის კატეგორიაში. აშშ-ისგან ისეთ განსხვავებულ ქვეყნებში, როგორიცაა: შვედეთი, ისრაელი, იაპონია და ჩინეთი, მიჯაჭვულობის ურთიერთობების კროსკულტურულმა კვლევამ მიჯაჭვულობის კონკრეტული ტიპების საკმარისად მდგრადი პრევალირება გამოავლინა (Van Ijzendoorn & Kroonenberg, 1988). თითოეულ ქვეყანაში ბავშვების უმეტესობა მყარად მიჯაჭვულია. კულტურული განსხვავებულობა ყველაზე მეტად არასანდო, არამყარად მიჯაჭვულობის სხვადასხვა ტიპის პრიორიტეტულობაზე აისახა. გარდა ამისა, მკვლევრებმა გამოავლინეს მაღალი ხარისხის შეთანხმებულობა უცნობი სიტუაციების ტესტითა და ბავშვებზე და მათ დედებზე სახლის ჩვეულ გარემოში დაკვირვების შედეგებზე დაყრდნობით შედგენილ კლასიფიკაციებს შორის (Pederson & Morgan, 1996).

უცნობი სიტუაციების ტესტის მონაცემებზე დაფუძნებული კატეგორიები პროგნოსტულად ღირებული აღმოჩნდა – მათ ძალზე ზუსტად შეეძლოთ ბავშვის შემდგომი ქცევის პროგნოზირება მთელ რიგ სიტუაციებში. ეს განსაკუთრებით ეხებოდა იმ საზღვარს/გამყოფს, რომელიც მყარად და არამყარად მიჯაჭვულ ბავშვებს ერთმანეთისგან მიჯნავდა. მაგალითად, გრძელვადიანმა კვლევებმა აჩვენა, რომ ბავშვები, რომლებიც 15 თვის ასაკში უცნობი სიტუაციის ტესტში სანდო ან არასანდო მიჯაჭვულობისთვის დამახასიათებელ ქცევას ახორციელებდნენ, სკოლაში ქცევის მიხედვით მკვეთრად განსხვავდებოდნენ 8-9 წლის ასაკში (Bohlin et al., 2000). 15 თვის ასაკში მყარად მიჯაჭვული ბავშვები უფრო პოპულარულები იყვნენ და ნაკლებად შფოთავდნენ საზოგადოებაში თავიანთი ადგილის გამო, ვიდრე მათი არამყარად მიჯაჭვული თანატოლები. ადრეულ წლებში მიჯაჭვულობის ხარისხისა და შემდგომი ქცევის ასეთივე კავშირი გამოვლინდა 10 წლის ბავშვებსა (Urban et al., 1991) და მოზარდებში (Weinfield et al., 1997). ეს მონაცემები გვაფიქრებინებს, რომ მიჯაჭვულობის ხარისხს, რომელიც უცნობი სიტუაციების ტესტით გამოვლინდა, ნამდვილად გრძელვადიანი შედეგები აქვს. მე-17 თავში ვნახავთ, რომ მკვლევრები მიჯაჭვულობის საზომებს მოზრდილთა სასიყვარულო ურთიერთობების პროგნოზირებისთვისაც იყენებენ.

ჩვენ ვნახეთ, რომ მიჯაჭვულობა საკმაოდ მნიშვნელოვანია ახალგაზრდა სიცოცხლისათვის. სანდო მიჯაჭვულობა მოზრდილთან, რომელიც საყრდენსა და სოციალურ მხარდაჭერას სთავაზობს ბავშვს, მას პროსოციალურ ქცევათა შესწავლის წინაპირობას უქმნის. ის საშუალებას აძლევს ბავშვს, ისწავლოს გარისკვა, ახალ სიტუაციებში ჩართვა და ღრმა პიროვნული ურთიერთობების დამყარება. ახლა კი ვნახოთ, რისი გაკეთება შეუძლიათ მშობლებს იმისათვის, რომ ხელი შეუწყონ ამ მყარი მიჯაჭვულობის ერთობ მნიშვნელოვანი გრძნობის ჩამოყალიბებას.

მშობლების მიერ გამოყენებული აღზრდის სტილები და დაგდგენილი ქცევის წესები

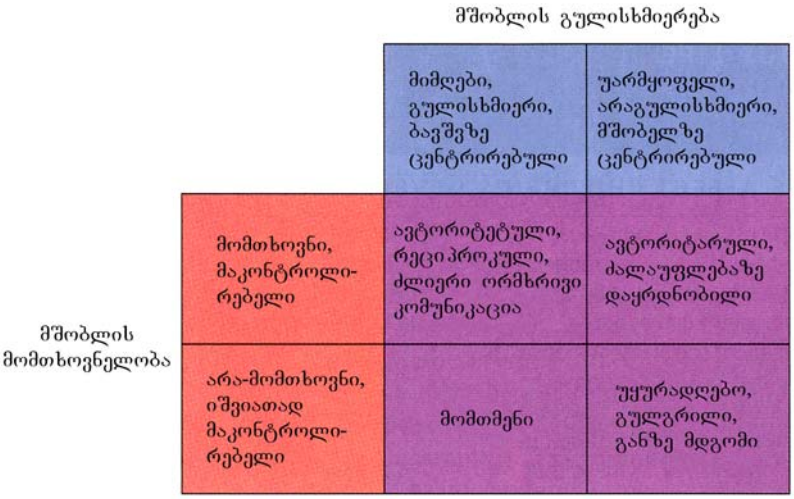
თითოეული ბავშვი საკუთარი ტემპერამენტის შესაბამისად იქცევა მშობლებთან ურთიერთობისას: მშობლები, რომელთაც ერთზე მეტი შვილი ჰყავთ, ხშირად აღნიშნავენ, თუ რამდენად განსხვავდებოდნენ მათი შვილები ერთმანეთისგან ადრეული ასაკიდანვე. ბავშვის ამა თუ იმ ტემპერამენტმა მშობლების საუკეთესო (ან უარესი) მცდელობები შეიძლება მოუ-



სურათი 11.9

აღზრდის სტილების კლასიფიკაცია

აღზრდის სტილების კლასიფიცირება ორი განზომილების მიხედვით შეიძლება, ესაა: მომთხოვნელობა – მშობლის სურვილი, შეასრულოს საზოგადოების წარმომადგენლისა და ამ საზოგადოებაში მიღებული ნორმების ბავშვისთვის გადამცემის როლი; გულისხმიერება – მშობლის მიერ ბავშვის ინდივიდუალობის აღიარება. ავტორიტეტული სტილი ყველაზე მეტად აყალიბებს ეფექტურ მშობელ-შვილის კავშირს.



ლოდნელ შედეგებამდე მიიყვანოს. მკვლევრები აღიარებენ, რომ ბავშვების ტემპერამენტი და მშობლების ქცევა გავლენას ახდენენ ერთმანეთზე, რაც, თავის მხრივ, ბავშვის განვითარებაზე აისახება, მაგალითად, მიჯაჭვულობის ხარისხის სახით: რამდენადაც მშობლები ზემოქმედებენ თავიან შვილებზე, იმდენად შვილები ზემოქმედებენ მათზე (Collins et al., 2000).

და მაინც, ტემპერამენტული სხვაობების ფონზე, მკვლევრებმა დაადგინეს მშობლების მიერ გამოყენებული **აღზრდის სტილი**, რომელიც, ჩვეულებრივ, ყველაზე მეტ სარგებელს იძლევა. მოცემული სტილი ორი განზომილების – *მომთხოვნელობისა* და *გულისხმიერების* – ურთიერთკვეთის წერტილში მდებარეობს (Maccoby & Martin, 1983). „მომთხოვნელობაში მოიაზრება მშობლის სურვილი, შეასრულოს საზოგადოების წარმომადგენლისა და ამ საზოგადოებში მიღებული ნორმების ბავშვისთვის გადამცემის როლი, გულისხმიერებაში კი – მშობლის მიერ ბავშვის ინდივიდუალობის აღიარება“ (Darling & Steinberg, 1993, გვ. 492). როგორც ნაჩვენებია **სურათზე 11.9**, *ავტორიტეტული* მშობლები სათანადო მოთხოვნებს უყენებენ თავიანთ შვილებს: ისინი მათგან მოითხოვენ ქცევის მიღებული ნორმებისადმი შესატყვისობას, მაგრამ თავადაც გულისხმიერად ეპყრობიან მათ – ისინი ყოველთვის უტოვებენ ბავშვებს ურთიერთობის ინიციირების შესაძლებლობას, რითაც ხელს უწყობენ თვითრეგულაციის უნარის განვითარებას (Gray & Steinberg, 1999). ასეთი ავტორიტეტული სტილი ყველაზე მეტად აყალიბებს ეფექტურ მშობელი-შვილის კავშირს. ამის საპირისპიროდ, როგორც მოცემულია სურათზე 11.9, აღზრდის *ავტორიტარული* სტილის შემთხვევაში მშობლები თავისი შვილებისგან დისციპლინირებულობას ითხოვენ და ნაკლებად უთმობენ ყურადღებას მათ დამოუკიდებლობას; *მომთმენი* სტილის შემთხვევაში – გულისხმიერები არიან შვილების მიმართ, თუმცა, ვერ ახერხებენ იმ საზოგადოებრივი წესების სტრუქტურების სწავლებას, რომლითაც უნდა იცხოვრონ მათ; *უყურადღებო* სტილი კი იმით გამოირჩევა, რომ მშობლები არც დისციპლინირებულობას ითხოვენ შვილებისგან და არც მათი ინდივიდუალურობისადმი იჩენენ დიდ ინტერესს.

ერთნაირი აღზრდის ზოგადი სტილის მქონე მშობლებიც კი სხვადასხვაგვარ პრიორიტეტს ანიჭებენ *სოციალიზაციის მიზნებს*, რომელიც მნიშვნელოვნად მიაჩნიათ თავიანთი შვილებითვის. **მშობლების მიერ დადგენილი ქცევის წესები** მომდინარეობს მკაფიოდ დასახული მიზნებიდან (Darling & Steinberg, 1993). აქედან გამომდინარე, ავტორიტეტული მშობლები, რომელთაც სურთ, რომ ბავშვებმა კარგად ისწავლონ სკოლაში, სახლში ისეთ გარემოს ქმნიან, სადაც ბავშვები მიხვდებიან, თუ რატომ ესწრაფვიან მშობლები ამას. ბავშვები ეცდებიან, რომ კარგად ისწავლონ სკოლაში, რადგან ისინი ეფექტურად განაწყვეს ამ მიზნისთვის; აჩვენეს, თუ როგორ ეხმარება ადამიანს ცოდნა საზოგადოებაში ცხოვრებისას. თუმცა, ვინაიდან ყველა ავტორიტეტული მშობელი არ არის სწავლაზე ორიენტირებული, შეუძლებელია ბავშვის სასკოლო წარმატების პროგნოზირება მხოლოდ მშობლის სტილზე დაყრდნობით (Steinberg et al., 1992). მშობლების ზოგადი განწყობები და მათი

აღზრდის სტილი (parenting style) – მეთოდი, რომლითაც მშობლები ზრდიან შვილებს; ყველაზე ეფექტურად ითვლება ავტორიტეტული სტილი, რომელიც თანაბრად მოიაზრებს მომთხოვნელობასა და გულისხმიერებას.

მშობლების მიერ დადგენილი ქცევის წესები (parenting practices) – კონკრეტული აღმზრდელობითი ქცევა, რომელიც კონკრეტული აღმზრდელობითი მიზნების შესაბამისად ყალიბდება.

კონკრეტული ქცევები მნიშვნელოვანია მათი შვილების ცხოვრების მიმართულების განსაზღვრისთვის.

მოსიყვარულე მოზრდილებთან მჭიდრო ურთიერთქმედება ბავშვის პირველი ნაბიჯია ნორმალური სოციალიზაციისა და ჯანსაღი ფიზიკური განვითარებისკენ. ვინაიდან პირველი მომვლელისადმი თავდაპირველი მიჯაჭვულობა მოგვიანებით განივრცობა ოჯახის სხვა წევრებზეც, ეს უკანასკნელიც ხდებიან ბავშვისთვის მისაბაძი მოდელები აზროვნებისა და ქცევის ახალი მეთოდების ათვისების პროცესში. ამ ადრეული მიჯაჭვულობებიდან ბავშვები ავითარებენ საკუთარ მოთხოვნილებებსა და სხვა ადამიანების მოთხოვნილებებზე რეაგირების უნარს.

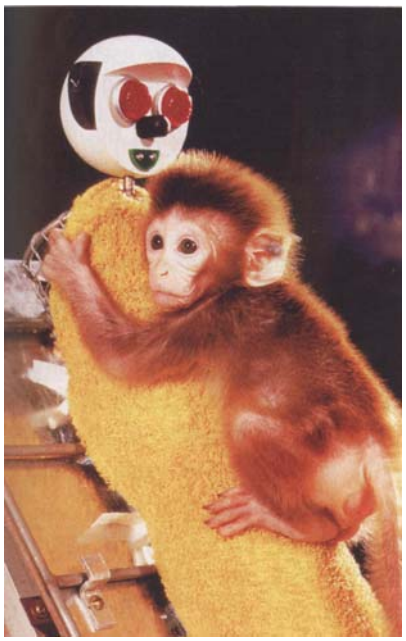
კომფორტი კონტაქტისას და სოციალური გამოცდილება

რას იღებენ ბავშვები მიჯაჭვულობის კავშირისგან? ზიგმუნდ ფროიდის და სხვა ფსიქოლოგების თანახმად, ბავშვები იმიტომ ეჯაჭვებიან მშობლებს, რომ ისინი მათ საკვებით უზრუნველყოფენ – აკმაყოფილებენ ბავშვის უპირველეს ბაზისურ მოთხოვნილებას. ამ მოსაზრებას მიჯაჭვულობის *შიმშილის თეორიას* უწოდებენ. ეს თეორია რომ სწორი იყოს, ბავშვებს კეთილდღეობისთვის სათანადოდ გამოკვების გარდა არაფერი დასჭირდებოდათ. გავს ეს სიმართლეს?

ჰარი ჰარლოუს (Harry Harlow, 1965) არ სჯეროდა, რომ შიმშილის თეორია ხსნიდა მიჯაჭვულობის მნიშვნელოვნებას. ამ თეორიის შესამოწმებლად მან გამოთქვა საკუთარი ჰიპოთეზა, რომ ჩვილები შეიძლება იმათაც მიეჯაჭვონ, ვისთანაც **კონტაქტისას კომფორტულად** იგრძნობენ თავს (Harlow & Zimmerman, 1958). მან მაკაკები დაბადებისთანავე მოაშორა დედებს და მოათავსა გალიებში, სადაც მათ ორი ხელოვნური „დედა“ დახვდათ. ერთი მათგანი მავთულისგან იყო დამზადებული, მეორე კი – ხაოიანი ქსოვილისგან. ჰარლოუმ აღმოაჩინა, რომ პატარა მაკაკებმა ქსოვილის „დედასთან“ ახლოს დაიბუდეს და ცოტა დროს ატარებდნენ მავთულის „დედასთან“. ეს მაშინაც კი ასე ხდებოდა, როდესაც რძეს მათ მხოლოდ მავთულის „დედა“ აძლევდა. როდესაც საშიში სტიმული (მაგალითად, დოლზე მობრახუნე სათამაშო დათუნია) გამოჩნდებოდა, პატარა მაკაკები ქსოვილისგან დამზადებულ „დედასთან“ გარბოდნენ. როდესაც ახალი საინტერესო სტიმული გამოჩნდებოდა, მაკაკები სტიმულის გამოსაკვლევად თანდათანობით ბედავდნენ „დედისგან“ მოშორებას და კვლევის განახლებამდე ისევ ქსოვილისგან დამზადებულ „დედასთან“ ბრუნდებოდნენ.

ჰარლოუსა და მისი კოლეგების შემდგომმა კვლევებმა აჩვენა, რომ სუროგატ დედასთან ძლიერი მიჯაჭვულობის ფორმირება მაიმუნებში არასაკმარისი იყო ჯანსაღი სოციალური განვითარებისათვის. თავდაპირველად ექსპერიმენტატორებმა იფიქრეს, რომ პატარა მაკაკები ქსოვილის სუროგატ დედასთან ნორმალურად ვითარდებოდნენ, თუმცა, ძალზე განსხვავებული სურათი მიიღეს, როდესაც ამ პირობებში გაზრდილ მდედრ მაიმუნებს თავად მოუწიათ დედის როლის შესრულება. მაიმუნებს, რომელთაც ადრეულ ასაკში არ ჰქონდათ სხვა მაიმუნებთან ურთიერთობის საშუალება, გაუჭირდათ ნორმალური სოციალური და სექსუალური ურთიერთობების დამყარება მოზრდილობაში.

პრიმატების მკვლევარმა **სტეფენ სუომიმ** (Stephen Suomi, 1999; Champoux et al., 1995) აჩვენა, რომ ემოციურად მოწყვლადი ჩვილი მაკაკის მზრუნველ დედაზე გაშვილება არსებითად ცვლიდა მის ცხოვრებას. სუომი აღნიშნავს, რომ მაიმუნები, რომლებსაც განსაკუთრებით მოსიყვარულე და მზრუნველი დედები ზრდიან, მაიმუნთა გუნდის დაჩაგრული და უკანა პლანზე გადაწეული წევრებიდან თამამ, კომუნიკაბელურ მამრ მაიმუნებად იზრდებიან, რომლებიც



კომფორტი კონტაქტისას (contact comfort) – დედასთან ან სხვა მზრუნველთან ჩვილის ფიზიკური სიახლოვიდან მომდინარე კომფორტი.



რა გავლენას ახდენს ბაგა-ბაღი ბავშვის განვითარებაზე

როდესაც ფსიქოლოგებმა პირველად დაიწყეს სოციალური განვითარების შესწავლა, იმ ჩვილ ბავშვთა უმრავლესობა, რომელთა ქცევასაც ეფუძნებოდა მათი დასკვნები, მთელი დღეების მანძილზე დედებთან იმყოფებოდნენ თავიანთ სახლებში. თუმცა, უკანასკნელი რამდენიმე ათწლეულის მანძილზე საზოგადოების მოთხოვნები შეიცვალა და აუცილებელი გახდა, რომ დედების გაცილებით მეტ რაოდენობას ემუშავა სახლის გარეთ. ამის შედეგად ბევრი ბავშვი მრავალი საათის და ზოგჯერ თითქმის მთელი ადრეული ბავშვობის განმავლობაში ვერ განიცდის მშობლების გავლენას. მკვლევრებმა, ამ ცვლილებიდან გამომდინარე, ორი შეკითხვა დასვეს: (1) რა დადებით ან უარყოფით გავლენას ახდენს ბაგა-ბაღი ბავშვის განვითარებაზე? (2) როგორი უნდა იყოს ოპტიმალური ბაგა-ბაღი?

ჩვენ უკვე მოვხაზეთ ის კონტექსტი, სადაც შესაძლებელია პირველი შეკითხვის ინტერპრეტირება: თუ ბავშვსა და მშობელს შორის მიჯაჭვულობას გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს, ნებისმიერი მოვლენა (როგორიცაა, მაგალითად, ბაგა-ბაღი), რომელიც არღვევს ამ მიჯაჭვულობას, ცუდია თუ არა ბავშვისთვის? ამ კითხვაზე პასუხია: „ყველაფრის გათვალისწინებით, არა“ (Scarr, 1998). ამ კითხვაზე პასუხის გასაცემად, მკვლევრები, ჩვეულებრივ, ერთმანეთს ადარებდნენ სახლში გაზრდილ და ბაგა-ბაღში გაზრდილ ბავშვებს გონებრივი და სოციალური განვითარების მიხედვით. მათ აღმოაჩინეს, რომ ბავშვები, რომლებიც ბაგა-ბაღებში ატარებდნენ დროს, ხშირად *უპირატეს* მდგომარეობაში იმყოფებოდნენ ამ პარამეტრების მიხედვით, პირველ რიგში, იმიტომ, რომ ბაგა-ბაღები მათ განვითარების უფრო მეტ შესაძლებლობას აძლევდა (Burchinal et al., 1997; Clarke-Stewart, 1991, 1993). გონებრივ განვითარებას ხელს უწყობს ბაგა-ბაღებში საგანმანათლებლო და თამაშის აქტიობათა ფართო სპექტრი, სოციალურ განვითარებას კი – სოციალური ურთიერთქმედებების ფართო არჩევანი, რასაც მოკლებულნი არიან სახლებში მყოფი ბავშვები.

თუმცა, არსებობს ორი მიზეზი, რის გამოც პასუხს „არა“ უნდა დაემატოს „ყველაფრის გათვალისწინებით“. პირველი ისაა, რომ ბავშვები განსხვავდებიან ერთმანეთისგან სახლის გარეთ ზრუნვაზე რეაგირების მიხედვით. მეორე, არსებობს მრავალგვარი ბაგა-ბაღი. აქედან გამომდინარე, კარგისა და ცუდის ძიების ნაცვლად, მკვლევრები დაინტერესდნენ იმით, თუ როგორი უნდა იყოს ხარისხიანი აღზრდა კონკრეტული ბავშვებისთვის (Zaslow, 1991).

მომწიფების პერიოდში ერთ-ერთი პირველნი ტოვებენ გუნდს, რათა თავად გაიკვლიონ გზა და საკუთარი ადგილი დაიმკვიდრონ ახალ გუნდში. ასეთი *ჯგარედინი აღზრდა* მათ იმ ინფორმაციითა და გადარჩენის უნარ-ჩვევებით ამარაგებს, რომელიც აუცილებელია სხვა მაიმუნების მხარდაჭერის მოსაპოვებლად და გუნდში მაღალი სოციალური სტატუსის შესანარჩუნებლად. ახლა ვნახოთ, როგორ არის შესაძლებელი მაიმუნებზე ჩატარებული ექსპერიმენტებიდან მიღებული ცოდნის გამოყენება, როდესაც საქმე ადამიანის დეპრივაციას ეხება.

სოციალური დეპრივაცია

სამწუხაროდ, ზოგჯერ საზოგადოებები ქმნიან პირობებს, სადაც ბავშვები მოკლებულნი არიან კონტაქტის კომფორტს. მრავალმა კვლევამ აჩვენა, რომ ადრეულ ბავშვობაში მჭიდრო, თბილი ურთიერთობების ნაკლებობა გავლენას ახდენს ბავშვის ფიზიკურ განვითარებაზე და სიცოცხლის შენარჩუნებაზეც კი. 1915 წელს ჯონ ჰოპკინისის ჰოსპიტალში ექიმმა დააფიქსირა, რომ ნორმალური ფიზიკური ზრუნვის მიუხედავად, ბალტიმორის უპატრონო ბავშვთა სახლებში მოხვედრილი ბავშვების 90% სიცოცხლის პირველივე წელს გარდაიცვალა. მომდევნო ოცდაათი წლის განმავლობაში ჰოსპიტალიზირებულ ბავშვებზე ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ ნორმალური კვების მიუხედავად, ბავშვები ხშირად ავადმყოფობდნენ რესპირატორული ინფექციებით, უცნობი ეტიოლოგიის ციებ-ცხელებით, ვერ იმატებდნენ წონაში და ფიზიოლოგიური მდგომარეობის გაუარესების ზოგადი სიმპტომები აღენიშნებოდათ (Bowlby, 1969; Sherrod et al., 1978). აშშ-ისა და კანადის უპატრონო ბავშვთა სახლებში მყოფ მცირეწლოვან ბავშვებზე ჩატარებულმა სხვა კვლევამ გამოავლინა მწვავე ემოციური და ფიზიკური აშ-

ბაგა-ბაღების ექსპერტმა **ალისონ კლარკ-სტიუარტმა** (Alison Clarke-Sewart, 1993) შეაჯამა ამ საკითხის შესახებ არსებული სამეცნიერო ლიტერატურა და მოგვცა პრინციპები, რომლის მიხედვითაც უნდა ვიხელმძღვანელოთ ბაგა-ბაღების ხარისხიანობის განსაზღვრისას. ქვემოთ მოცემული ზოგიერთი რეკომენდაცია ბავშვების ფიზიკურ კომფორტს ეხება:

- ბაგა-ბაღი ფიზიკურად კომფორტული და უსაფრთხო უნდა იყოს.
- ყოველ ექვს ან შვიდ ბავშვზე უნდა იყოს, სულ მცირე, ერთი აღმზრდელი (მეტი 3 წლამდე ასაკის ბავშვებისთვის).

დანარჩენი რეკომენდაციები დღის ზრუნვის ცენტრების მუშაობის საგანმანათლებლო და ფსიქოლოგიურ ასპექტებს შეეხება.

- ბავშვებს უნდა ჰქონდეთ თამაშების თავისუფლად არჩევის საშუალება, რომელსაც დროდადრო თვალსაჩინო და ცხადი გაკვეთილები დაერთვება თან.
- ბავშვებს უნდა ასწავლიდნენ სოციალური პრობლემების გადაწყვეტის უნარ-ჩვევებს.

გარდა ამისა, კლარკ-სტიუარტმა შემოგვთავაზა, რომ ბაგა-ბაღის აღმზრდელებს კარგი მშობლების თვისებებიც უნდა ჰქონდეთ.

- აღმზრდელები უნდა პასუხობდნენ ბავშვების მოთხოვნილებებს და აქტიურად უნდა იყვნენ ჩართულნი მათ საქმიანობებში.
- აღმზრდელები გაუმართლებლად არ უნდა ზღუდავდნენ ბავშვებს.
- აღმზრდელებს უნდა შეეძლოთ ბავშვების ინდივიდუალურ მოთხოვნილებებს შორის განსხვავებების დანახვა.

თუ ეს კრიტერიუმები დაკმაყოფილებულია, ბაგა-ბაღში ნებისმიერი ბავშვის მიყვანა შეიძლება, რომლის მშობლები სახლის გარეთ მუშაობენ. ბაგა-ბაღი მართლაც ეფექტური რომ გახდეს, საზოგადოების ზოგადი დამოკიდებულება უნდა შეიცვალოს. პირველ რიგში, ადამიანებმა უნდა მიიღონ არსებული რეალობა და აღიარონ, რომ ბავშვების მზარდი რაოდენობა იზრდება ბაგა-ბაღებში და, შესაბამისად, საზოგადოებამ ენერგია ამ ბაღების ხარისხის გაუმჯობესებისაკენ უნდა წარმართოს (Fuller et al., 1996; Scarr et al., 1990). მეორე, ადამიანებმა ძალისხმევა არ უნდა დაიშურონ „მომუშავე დედის“ და თავად ბაგა-ბაღის მიმართ არასწორი დამოკიდებულების დასაძლევად (Hoffman, 1989). თუკი ფსიქოლოგები გაავრცელებენ საზოგადოებაში აზრს იმის შესახებ, რომ ბაგა-ბაღი ბავშვს არანაირად არ ვნებს, არამედ, პირიქით, შესაძლოა, ხელიც კი შეუწყოს მის განვითარებას, მშობლებიც ნაკლებად ინერვიულობენ იმის გამო, რომ უწევთ ბავშვის ბაგა-ბაღში მიყვანა. სტრესის ასეთი შემცირება მხოლოდ გააუმჯობესებს ბავშვის მთლიან ფსიქოლოგიურ გარემოს.

ლილობები და მაღალი სიკვდილიანობა, მიუხედავად კარგი კვებისა და სამედიცინო მომსახურებისა (Spitz & Wolf, 1946).

სოციალურ განვითარებაზე არასასურველი გარემოც ზემოქმედებს. 1-დან 3 წლამდე ასაკის ძალადობის ათ მსხვერპლზე ჩატარებულმა ერთ-ერთმა კვლევამ აჩვენა, რომ ბავშვები სათანადოდ არ რეაგირებდნენ თანატოლის დისტრესზე. როდესაც ერთი ბავშვი განაწყენებულია და ტირის, ჩვეულებრივ, მისი თანატოლები წუხდებიან და თანაუგრძნობენ მას, ან თავადაც სევდიანდებიან. ამის საპირისპიროდ, ძალადობის მსხვერპლი ბავშვები უფრო მეტად რეაგირებდნენ შიშით, ბრაზითა და ფიზიკური შეტევებით (Main & George, 1985). სხვა კვლევაში შეისწავლეს კავშირი ბავშვობისდროინდელ ფიზიკურ და სექსუალურ ძალადობასა და მოზრდილობაში ფსიქიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობას შორის. 375 ახალგაზრდა მოზრდილისგან შემდგარი შერჩევიდან 11%-მა აღნიშნა, რომ გამოცდილებაში ჰქონდა რომელიმე ტიპის ძალადობა. ამ ჯგუფიდან დაახლოებით 80%-ს აღენიშნებოდა ერთი ან მეტი ფსიქიატრიული აშლილობის სიმპტომები (Silverman et al., 1996).

ბავშვზე ძალადობის შემთხვევების არსებობა ფსიქოლოგებს ძალზე მნიშვნელოვანი ამოცანის წინაშე აყენებს: უნდა განისაზღვროს, როგორი ჩარევა იქნება ბავშვებისთვის საუკეთესო. აშშ-ში დაახლოებით 500 ათასი ბავშვი და მოზარდი წამოყვანილია ოჯახიდან და მთავრობის მიერ დაფინანსებულ გარკვეული ტიპის გარემოში ცხოვრობს (მაგალითად, გაშვილებულია, ან იმყოფება მცირე ზომის ბავშვთა სახლში) (Shealy, 1995). როგორ გგონიათ, ყოველთვის უხარიათ ბავშვებს, როცა მოძალადე ოჯახებს აშორებენ? ამ კითხვაზე პასუხის გაცემა ძალიან რთულია, ვინაიდან ძალადობის მსხვერპლ ბავშვებსაც კი ახასიათებთ თავიანთი მზრუნველებისადმი მიჯაჭვულობის განვითარება. ბავშვებმა შეიძლება შეი-

ნარჩუნონ ერთგულება საკუთარი ბიოლოგიური ოჯახისადმი და იმედოვნებდნენ, რომ ყველაფერი მოგვარდება, თუ უკან დააბრუნებენ (Poulin, 1985). სწორედ ამიტომ დღესდღეობით ბევრი მკვლევარი ცდილობს ჩარევის ისეთი პროგრამების შემუშავებას, რათა მოხერხდეს ოჯახის შენარჩუნება და ბავშვის ოჯახში დაბრუნება იმ გარემოებების შეცვლის გზით, რომლებიც იწვევენ ძალადობას (Gillespie et al., 1995; Skibinski, 1995).

ამ თავში ვნახეთ, თუ რა გავლენას ახდენს ბავშვობის გამოცდილება შემდგომ სოციალურ განვითარებაზე. ახლა კი გადავინაცვლოთ ცხოვრების შემდგომ პერიოდის – მოზარდობის განხილვაზე.

სოციალური განვითარება მოზარდობაში

ამ თავის დასაწყისში მოზარდობისას მიმდინარე ფიზიკური და კოგნიტური ცვლილებების შესახებ ვისაუბრეთ. წინამდებარე ქვეთავში ვნახავთ, რომ ეს ცვლილებები ფონად ედება სოციალურ გამოცდილებას. ვინაიდან ინდივიდმა უკვე მიაღწია ფიზიკური და გონებრივი სიმწიფის გარკვეულ დონეს, მის წინაშე ახალი სოციალური და პიროვნული პრობლემები დგება. პირველ რიგში, განვიხილავთ, ზოგადად, მოზარდობის გამოცდილებას და შემდეგ კი – მოზარდის ცვალებად სოციალურ სამყაროს.

მოზარდობა

მოზარდობა ტრადიციულად განიხილებოდა, როგორც ცხოვრების მშფოთვარე პერიოდი, რომელიც განწყობილების უკიდურესი ცვლილებებითა და რთული, არაპროგნოზირებადი ქცევით – „ქარიშხლითა და სტრესით“ – ხასიათდება. ეს მოსაზრება მე-19 საუკუნის დასასრულისა და მე-20 საუკუნის დასაწყისის რომანტიკოს მწერლებთანაც, მათ შორის გოეთესთანაც, გვხვდება. მოზარდობის „ქარიშხლითა და სტრესით“ თეორიას ინტენსიურად იცავდა ჯ. **სტენლი ჰოლი** (G. Stenley Hall) – თანამედროვე ეპოქის პირველი ფსიქოლოგი, რომელიც დაწვრილებით წერდა მოზარდების განვითარებაზე (1904). ჰოლის შემდეგ ამ მოსაზრების ძირითადი დამცველები იყვნენ ფსიქოანალიზის თეორეტიკოსები, რომლებიც ფროიდის ტრადიციის ფარგლებში მუშაობდნენ (მაგალითად, Blos, 1965; Freud, 1946, 1958). ზოგიერთი მათგანი ამტკიცებდა, რომ ასეთი ვნებათა ქარიშხალი მოზარდობის არა მხოლოდ ნორმალური ნაწილია, არამედ მისი არარსებობა განვითარების შეფერხებაზე მიუთითებს. **ანა ფროიდი** წერდა, რომ „ნორმალურობა მოზარდობის პერიოდში თავისთავად არანორმალურია“ (1958, p. 275).

კულტურული ანთროპოლოგიის ორი პიონერი **მარგარეტ მიდი** (Margaret Mead, 1928) და **რუთ ბენედიქტი** (Ruth Benedict, 1938) თვლიდნენ, რომ „ქარიშხლისა და სტრესის“ თეორია გამოუსადეგარია მრავალი არადასავლური კულტურისათვის. მათ აღწერეს კულტურები, სადაც ბავშვები თანდათანობით, ყოველგვარი არაპროგნოზირებადი სტრესული გარდამავალი პერიოდისა და ვნებათაღელვის გარეშე, მოზრდილებისთვის ჩვეულ უფრო და უფრო მეტ პასუხისმგებლობებს იღებენ საკუთარ თავზე. მხოლოდ მას შემდეგ დაიწყეს ფსიქოლოგებმა ვნებათაღელვის თეორიის ეჭვქვეშ დაყენება, რაც დასავლური კულტურის მოზარდების ფართომასშტაბიანი კვლევები ჩატარდა. ამ კვლევების შედეგები ადასტურებდა შემდეგს: – მოზარდთა მცირე რაოდენობა თუ განიცდის იმ შინაგან მღელვარებასა და არაპროგნოზირებად ქცევას, რომელთაც მათ მიაწერენ (Offer & Schonert-Reichl, 1992). **ცხრილში 11.6** მოცემულია 20 ათასზე მეტი მოზარდის ფსიქოლოგიური ადაპტაციის კვლევის ძირითადი შედეგები (Offer et al., 1981a).

სამწუხაროდ, იმ მოზარდებს, რომლებიც ძნელად ეგუებიან ცვალებად პირობებს, მოსალოდნელია, რომ მოგვიანებით, მოზრდილობაშიც ახასიათებდეთ ასეთივე სირთულეები (Offer et al., 1998; Stattin & Magnusson, 1996). განვიხილოთ გამოკვლევა, რომელმაც აჩვენა ძლიერი კავშირი მოზარდთა ქცევით პრობლემებსა და მოზრდილობაში განხორციელებულ კრიმინალურ ქცევას შორის.

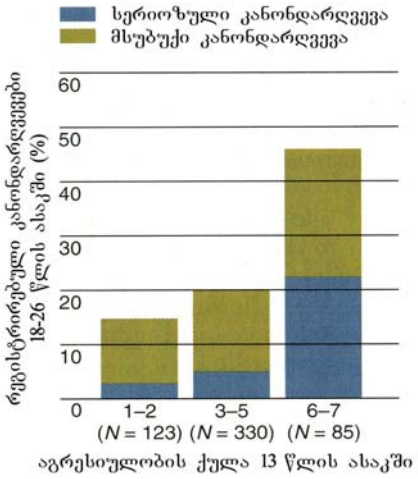
ცხრილი 11.6

ნორმალური მოზარდის ფსიქოლოგიური მე

დებულება	მოზარდთა რომელიც თითოეულ	პროცენტი. ეთანხმება დებულებას
ნორმალურ პირობებში თავს მშვიდად ვგრძნობ.		91
სიამოვნებას ვიღებ ცხოვრებისაგან.		90
ჩვეულებრივ, თავს ვაკონტროლებ.		90
თავს ჯანმრთელად და ძლიერად ვგრძნობ.		86
ძირითადად, ბედნიერი ვარ.		85
კარგი ხუმრობა მაშინაც მანიჭებს სიამოვნებას, როცა სევდიანი, მოწყენილი ვარ.		83

მოზარდთა აგრესიულობის შედეგები

ფართომასშტაბიან ლონგიტუდურ კვლევაში 10-13 წლის მოზარდებს შეისწავლიდნენ, რომლებიც შვედეთის ტიპური ქალაქის სკოლაში სწავლობდნენ. მათ ყოფაქცევის დახასიათებასა (მასწავლებლების დახასიათებების მიხედვით) და ბიოლოგიურ ფუნქციონირებას ადარებდნენ მათ მიერ ცხოვრების შემდგომ პერიოდში (18-26 წლის ასაკში) კრიმინალური ქცევის, ან სხვა სახის ანტისოციალური ქმედებების განხორციელების ალბათობას. იმ ბიჭებთან, რომლებიც ადრეულ აგრესიულობასა და მოუსვენრობას (ჰიპერაქტიურობას) ავლენდნენ, გაცილებით მეტად იყო მოსალოდნელი ისეთ მოზრდილად ჩამოყალიბება, რომელიც სისხლის სამართლის დანაშაულს ჩაიდენდა. გარდა ამისა, ადრეული ადაპტაციის პრობლემების უფრო მძიმე პატერნები კორელირებდა ადაპტაციის ისეთ პრობლემებთან, როგორიცაა ლოთობა და ფსიქიატრიული ზედამხედველობის ქვეშ ყოფნა. **სურათი 11.10** გვიჩვენებს, თუ რამდენად უკავშირდება ადრეული აგრესიულობა მოზრდილის კრიმინალურ ქცევას (Magnusson, 1987; Magnusson & Bergman, 1990).



სურათი 11.10

მოზარდობის აგრესიულობა და მოზრდილობის კრიმინალური ქცევა

გრაფიკზე მოცემულია ინდივიდთა რაოდენობა, რომელთაც 13 წლის ასაკში აგრესიულობის სხვადასხვა დონეს მიაღწიეს და მათ მიერ 18-26 წლის ასაკში კრიმინალური ქცევის ჩადენის პროცენტი. კრიმინალური ქცევა სერიოზულად იქნა მიჩნეული, თუ შესაბამისი სამართლებრივი სანქცია შვედეთის კანონების მიხედვით, სულ მცირე, ერთი თვით თავისუფლების აღკვეთას გულისხმობდა.

აქედან გამომდინარე, მოზარდთა პრობლემები არ უნდა მიეწერებოდეს „ქარიშხლისა და სტრესის“ მითს; ეს არ იქნებოდა სწორი. იმის გათვალისწინებით, რომ მოზარდები სუიციდის მაღალი რისკით ხასიათდებიან, ყველამ, ვინც ურთიერთობს ასეთ მოზარდებთან, გულწრფელი ყურადღება უნდა მიაქციოს მათ (Garland & Zigler, 1993).

მოზარდობის ზოგადი გამოცდილების განხილვის შემდეგ გადავიდეთ უფრო კონკრეტულ საკითხზე – როგორ მიმდინარეობს მოზარდობისას იდენტობის (პიროვნული ინდივიდუალურობის) ფორმირება. ცხოვრების ციკლის ერიკსონისეულ თეორიაში მოზარდობის ძირითადი ამოცანაა ნამდვილი იდენტობის აღმოჩენა. ჩვენ ვნახავთ, თუ რა გავლენას ახდენს სოციალური ურთიერთობები და მომავლის მიზნები იდენტობის განცდის ფორმირებაში.

სოციალური ურთიერთობები

მოზარდთა სოციალური განვითარების კვლევებში ოჯახისა (ან მოზარდზე მზრუნველისა) და მეგობრების როლების შეცვლაზე ფოკუსირდებიან (Bukowski et al., 1998; Paikoff, 1991). უკვე ვნახეთ, რომ მოზრდილებისადმი მიჯაჭვულობა დაბადების შემდეგ მალევე ყალიბდება. ასევე, ბავშვებს ადრეული ასაკიდან ჰყავთ მეგობრები. მოზარდობა პირველი პერიოდია, როდესაც თანატოლები ეცილებიან მშობლებს პიროვნების განწყობებისა და ქცევების ფორმირებაში. თანატოლებთან ურთიერთობის პროცესში მოზარდები თანდათანობით საზღვრავენ თავიანთი განვითარებადი იდენტობების სოციალურ კომპონენტს – საზღვრავენ, როგორ ადამიანებად სურთ ყოფნა და როგორი ურთიერთობები სურთ, რომ ჰქონდეთ (Berndt, 1992; Hartup, 1996). ამიტომ მოზარდები და მათი მეგობრები ხშირად მჭიდროდ შეკრულ ჯგუფებს ქმნიან, მაგალითად, როდესაც საქმე ეხება ნარკოტიკების მიღებას (Dinges & Oetting, 1993).

ვინაიდან მოზარდობაში თანატოლების ჯგუფი სოციალური მხარდაჭერის მზარდი მნიშვნელოვნების წყაროდ იქცევა, მატულობს მათგან შესაძლო უარყოფით გამოწვეული შფოთვაც. ამის შედეგად ვითარდება თანატოლების ფასეულობებისადმი და ქცევებისადმი დამყოლობა – *თანატოლების ზეწოლა*, რომლისაც ასე ეშინიათ მშობლებს და რომელიც



თავის პიკს დაახლოებით 12-13 წლის ასაკში აღწევს (Brown, 1989). თანატოლების მხრიდან ზეწოლის შესაძლებლობის გამო, მშობლები ხშირად განიცდიან, რომ მათ კონკურენცია უნდა გაუწიონ საკუთარი შვილის მეგობრებს, რათა დაიცვან ისინი საზიანო განწყობებისა და ქცევების განვითარებისგან. თუმცა, სიმართლესთან უფრო ახლოს დგას ის ფაქტი, რომ ზოგადად, მოზარდები, ცხოვრებისეული გამოცდილების სხვადასხვა კატეგორიის შესახებ საუბრობენ მშობლებთან და თანატოლებთან. მაგალითად, მოზარდები მიუთითებენ, რომ მათ სკოლაში მიღწეული წარმატებების განხილვა განსაკუთრებით ურჩევნიათ მშობლებთან და არა – მეგობრებთან, თუმცა, მეგობრებთან გაცილებით მეტი ხალისით საუბრობენ პაემანზე მომხდარ ამბებსა და სექსზე, ვიდრე – მშობლებთან (Youniss & Smollar, 1985). ამრიგად, მშობლებმა, რომელთაც სურთ საკუთარი შვილების მეგობრებთან „შეჯიბრი“ გარკვეულ სფეროებში, უნდა გამოძებნონ საშუალებები, რომლითაც საკუთარ მოზარდ შვილებს „მეგობრების“ თემებზე აალაპარაკებენ.

გარდა ამისა, მშობლებისა და მათი მოზარდი შვილების ურთიერთობა, რომელშიც მშობელი ერთადერთი და უპირობო ავტორიტეტია, უნდა გადაიზარდოს ისეთ ურთიერთობაში, რომელშიც მოზარდს კეთილგონიერად ეძლევა დამოუკიდებლობა, ანუ *ავტონომია* მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილებების მიღებისას (Allen & Land, 1999; Holmbeck & O'Donnell, 1991). ასეთი გადასვლა ძნელი იქნება იმ მშობლებისთვის, რომლებიც, მიუხედავად იმისა, რომ აღიარებენ მათი შვილის მოზრდილ ადამიანად ჩამოყალიბებას და საშუალებას აძლევენ მას, რომ მათგან განსხვავებული მოსაზრებები ჰქონდეს, მაინც იძლევიან არასწორი ნაბიჯების გადადგმის – არასწორი გადაწყვეტილებების მიღების უფლებას, რამაც შეიძლება არასასურველი გავლენა იქონიოს მის მომავალზე.

საიდან

ვიცით

მოზარდისა და მშობლების კონფლიქტები ჰონ-კონგში

ერთნაირია თუ არა სხვადასხვა კულტურაში მოზარდების კონფლიქტები მშობლებთან? მკვლევრები ჰონ-კონგში მცხოვრები ჩინელი მოზარდების კონფლიქტებით დაინტერესდნენ, ვინაიდან დასავლურ კულტურებთან შედარებით, ჩინური კულტურა ნაკლებ აქცენტს აკეთებს *ავტონომიურობაზე* (შემდგომ თავებში უფრო დაწვრილებით ვისაუბრებთ კულტურულ განსხვავებებზე). მეშვიდე, მეცხრე და მეთორმეტე კლასელებს სთხოვეს, შეედგინათ მშობლებთან არსებული მათთვის აქტუალური კონფლიქტების სია და განესაზღვრათ მათი სიმწვავე და სიხშირე. მათ, ასევე, სთხოვეს, გაემართლებინათ თავიანთი ქცევა კონფლიქტურ სიტუაციაში: „რატომ ფიქრობთ, რომ შეგიძლიათ ამის გაკეთება (ან არგაკეთება)“? ჩინელი მოზარდებისთვის ჩვეული იყო საშუალო სიხშირისა და სიმწვავის კონფლიქტები, ძირითადად, დედებთან, ისეთი ყოველდღიური საკითხების თაობაზე, როგორიცაა ტელეფონით ლაპარაკი და ტელევიზორის ყურება. ამასთანავე, მათ მიერ პოზიციის გამართლება, ძირითადად, ასახავდა დამოუკიდებლობის დამკვიდრების მოთხოვნილებას ან საკუთარი ინდივიდუალურობის გამოკვეთის მცდელობას საკუთარი გადაწყვეტილებების მიღების საშუალებით. ამგვარად, იმ კულტურებშიც კი, სადაც ნაკლებად არის აქცენტირებული მოზარდთა ავტონომია, მშობლებსა და მოზარდებს შორის კონფლიქტები ხშირად მაინც ინდივიდუალურობის დამკვიდრების სურვილის ირგვლივ ფოკუსირდება (Yau & Smetana, 1996).

წინამდებარე გამოკვლევა განამტკიცებს მოსაზრებას იმის თაობაზე, რომ მოზარდობის პერიოდში შვილისა და მშობლის ურთიერთობა მაშინ იცვლება, როდესაც შვილი უფრო ნაკლებად ხდება დამოკიდებული მშობლების ავტორიტეტზე. მიუხედავად იმისა, რომ მოზარდობის წლებში, გარკვეულწილად, იცვლება მეგობრებთან დამოკიდებულება (Shulman, 1993), ეს ცვლილებები მოზარდების ერთმანეთზე დამოკიდებულების მომატებას უფრო ასახავს, ვიდრე ურთიერთობაში (თანასწორუფლებიანობის თვალსაზრისით) პოზიციების ცვლილებას. ამრიგად, მშობელი-შვილის ურთიერთობაში კონფლიქტის უფრო მეტი პოტენციალია ჩადებული, ვიდრე – თანატოლების ურთიერთობაში.

იდენტობის განვითარება, საბოლოო ჯამში, მოზარდისაგან ისეთი დამოუკიდებელი შეხედულებებისა და პრიორიტეტების ჩამოყალიბებას ითხოვს, რომელშიც გათვალისწინებულ იქნება მშობლებისა და თანატოლების პოზიციები, თუმცა, არ იქნება მათი უბრალო ასახვა. მთავარია, რომ მოზარდმა გარემოში სოციალური მხარდაჭერის სტაბილური წყარო იპოვოს (Bacher et al., 1997; Fuligni, 1997). ამგვარი სოციალური მხარდაჭერა მას მომავლის დაგეგმვის საშუალებას მისცემს. სწორედ ამ საკითხს განვიხილავთ ქვემოთ.

მომავლის მიზნები

მოზარდობა არის პერიოდი, როდესაც ინდივიდმა სერიოზულად უნდა გასცეს პასუხი მარადიულ შეკითხვას: „ვინ უნდა იყო, როცა გაიზრდები?“ ალბათ, გახსოვთ, რომ ეს თავი 16 წლის ბიჭის ფიქრით დავიწყეთ იმის თაობაზე, თუ რა ელოდა მას მომავალში, წარსულიდან გამომდინარე. კითხვა „ვინ უნდა იყო“? თავისთავად ასახავს გავრცელებულ დაშვებას, რომ ინდივიდების იდენტობას, ნაწილობრივ, მათი მიზნები განამტკიცებს. მომავალი პროფესიის არჩევა, მაგალითად, იდენტობის ფორმირების ძირითად საკითხებს მოიცავს: ესაა ინდივიდის შესაძლებლობებისა და ინტერესების შეფასება, რეალური ალტერნატივების მოაზრებისა და არჩევანის გაკეთების და მისი რეალურად განხორციელების უნარი. მოზარდებს საკუთარი მომავალი პირადი და საზოგადოებრივი თვალსაზრისით აფიქრებს. ისინი ღელავენ როგორც საკუთარი საქმიანობისა და ოჯახის, ისე – ეკონომიკური კოლაფსის გლობალური საფრთხის, ან ბირთვული ომის გამო (Nurmi, 1991). გარდა ამისა, მოზარდები მძაფრად შეიგრძნობენ, თუ როგორ უნდა განვითარდეს მათი ცხოვრება ასაკის მომატებასთან ერთად: – ჯერ განათლება უნდა მიიღონ, შემდეგ პროფესიას უნდა დაეუფლონ, ბოლოს კი ოჯახი უნდა შექმნან. თითოეულ დასახელებულ ეტაპზე მიზნების ფორმირება გენდერული როლების, ოჯახური გარემოსა და არსებული რესურსების გათვალისწინებით ხდება.

ცხადია, ყველა მოზარდი ერთსა და იმავეს არ ელოდება მომავლისგან. მკვლევრებმა შეისწავლეს ის სოციალური და პიროვნული პროცესები, რომლითაც შესაძლებელია განისაზღვროს, თუ როგორ ისახავენ მოზარდები მიზნებს.

საიდან ვიცით

მისწრაფებებისა და მოლოდინების სოციალური კონტექსტი

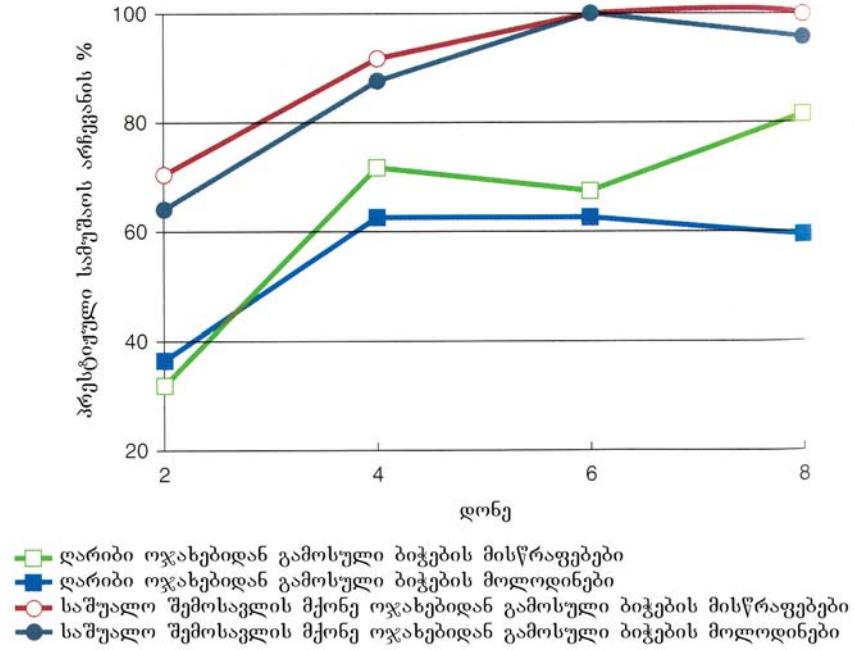
მკვლევრების ჯგუფმა შეისწავლა მცირე და საშუალოშემოსავლიანი ოჯახებიდან გამოსული ბიჭების პროფესიული მისწრაფებები და მოლოდინები. *მისწრაფებები* გულისხმობდა იმას, თუ რა სამუშაოს აირჩევდნენ ბიჭები „ნებისმიერი სამუშაოს არჩევა რომ შეეძლოთ“, როცა გაიზრდებიან; *მოლოდინები* კი – ისეთ სამუშაოს, რომელსაც „სავარაუდოდ მიიღებენ“, როცა გაიზრდებიან. კვლევაში მონაწილეობდნენ ღარიბი და მდიდარი უბნების სკოლების მეორე, მეოთხე, მეექვსე და მერვეკლასელები. **სურათი 11.11** გვიჩვენებს მისწრაფებებსა და მოლოდინებს ისეთი საქმიანობების მიმართ, რომელიც არ გულისხმობს ფიზიკურ შრომას (მაგალითად, მოსამართლე ან ექიმი). თუმცა, არ არის გასაკვირი, რომ ღარიბი უბნების ბავშვებს ნაკლები მოლოდინები ჰქონდათ. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ამ ასაკში მათ მისწრაფებების მაჩვენებელიც დაბალი ჰქონდათ. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ღარიბი უბნებიდან გამოსულ ბავშვებს აზრადაც კი არ მოსდიოდათ ისეთ სამუშაოზე ოცნება, რომლის მიღების შესაძლებლობაში არ იყვნენ დარწმუნებულნი (Cook et al., 1996).

ცხადია, თუ მოზარდებს არ აქვთ მისწრაფება სამუშაოსადმი, ისინი ვერც მიიღებენ მას. რა უნდა გაკეთდეს ღარიბი უბნებიდან გამოსული ბავშვების მისწრაფებებისა და მოლოდინების შესაცვლელად? ამ კვლევის შედეგები გვაფიქრებინებს, რომ ბავშვების მოლოდინებზე გავლენას ახდენდა მათი მოლოდინი

სურათი 11.11

პროფესიული მისწრაფებები და მოლოდინები

ღარიბი და საშუალო შემოსავლის მქონე ოჯახებიდან გამოსულ ბიჭებს ჰკითხეს, თუ როგორ სამუშაოს ისურვებდნენ ისინი მომავალში ყველაზე მეტად (მისწრაფებები) და, მათი აზრით, როგორ სამუშაოს იშოვიდნენ (მოლოდინები) რეალურად. შედეგების მიხედვით, ღარიბი ოჯახებიდან გამოსულ ბიჭებს არა მხოლოდ მოკრძალებული მოლოდინები, არამედ ნაკლებად ამბიციური მისწრაფებებიც აქვთ.



განათლებასთან დაკავშირებით, ანუ მოლოდინი იმისა, თუ რამდენად ჰქონდათ საგანმანათლებლო სარბიელზე წინსვლის უნარი. შესაბამისად, ღარიბი უბნებიდან გამოსული ბავშვების მიერ მომავლის აღქმის შეცვლა, საბოლოო ჯამში, საგანმანათლებლო რეფორმას საჭიროებს, რომელიც შესაძლებლობას მისცემს ყველა მოსწავლეს, ირწმუნოს სწავლის მნიშვნელობა და შედეგიანობა.

მოზარდობის დასასრულს არჩეულმა მიზნებმა – როგორი განათლება მიიღოს და რა პროფესიას დაეუფლოს – შეიძლება არსებითი გავლენა მოახდინოს მოზარდის მომავალზე. თუმცა, იდენტობის ყველა ასპექტის მსგავსად, მიზნების დასახვის გააზრება უკეთესი იქნება ცხოვრების მთლიანი ციკლის კონტექსტში. მოზარდობისას მიღწეული წარმატებები საფუძველს უმზადებს მოზრდილი ადამიანის განვითარებას.

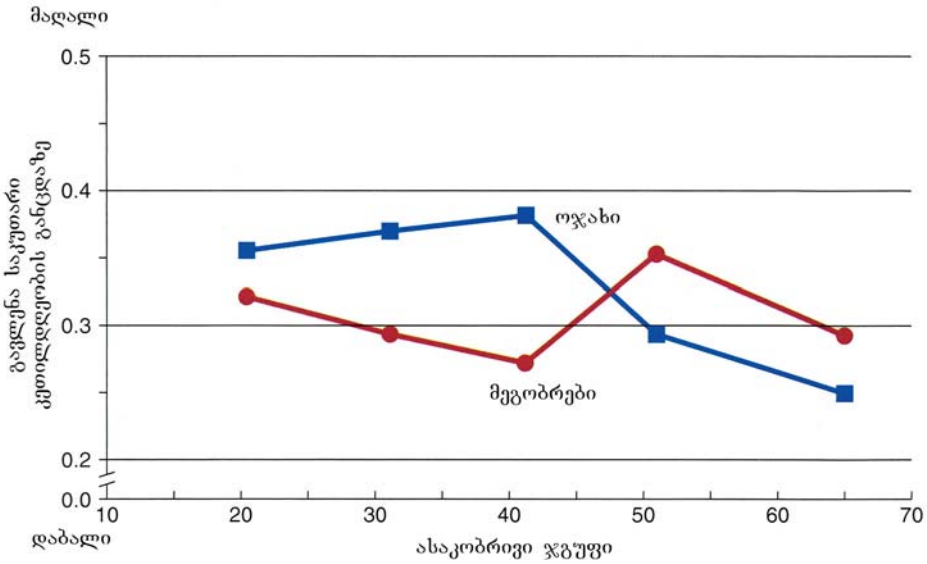
სოციალური განვითარება მოზრდილობაში

ერიკსონმა მოზრდილობის პერიოდისთვის ორი მთავარი ამოცანა დასახა: ინტიმურობა და პროდუქტულობა. ფროიდმა განსაზღვრა ზრდასრულობის მოთხოვნილებები – *Lieben und Arbeiten* – სიყვარული და სამუშაო. აბრაჰამ მასლოუმ (1968, 1970) ცხოვრების ამ პერიოდის მოთხოვნილებები აღწერა, როგორც სიყვარული და მიკუთვნებულობა, რომელიც დაკმაყოფილების შემთხვევაში წარმატებისა და პატივისცემის მოთხოვნილებაში გადაიზრდება. სხვა თეორეტიკოსები ამ მოთხოვნილებებს აფილიაციის ან სოციალური მიღების და მიღწევის ან კომპეტენტურობის მოთხოვნილებას უწოდებენ. ყველა ეს თეორია იზიარებს მოსაზრებას იმის შესახებ, რომ მოზრდილობა არის პერიოდი, როდესაც განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანია სოციალური ურთიერთობები და პიროვნული მიღწევები.

ინტიმურობა

ერიკსონი **ინტიმურობას** აღწერდა, როგორც მეორე ადამიანისადმი სრულ ემოციურ, სექსუალურ და მორალურ ნდობას. ინტიმურობისთვის, რომელიც შეიძლება ახასიათებდეს როგორც მეგობრულ, ისე – სასიყვარულო ურთიერთობებს, აუცილებელია გახსნილობა, გამბედაობა, ეთიკური ძალა და, ჩვეულებრივ, მეორე ადამიანის სურვილებისადმი გარკვეული დამყოლობა. კვლევები ადასტურებს ერიკსონის ჰიპოთეზას იმის თაობაზე, რომ სოციალური ინტიმურობა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდის წინაპირობაა მთელი მოზრდილი ცხოვრების მანძილზე (Ishii-Kuntz, 1990). **სურათი 11.12** გვიჩვენებს, რომ ამ დროს ოჯახის წევრებთან და მეგობრებთან ურთიერთობა პერიოდულად ანაცვლებს ერთმანეთს, რაც ადამიანის მიერ საკუთარი კეთილდღეობის საკმაოდ მდგრად განცდას განაპირობებს. მხარდაჭე-

ინტიმურობა (intimacy) – მეორე ადამიანისადმი სრულად – ემოციურად, სექსუალურად და მორალურად – მინდობის უნარი.



სურათი 11.12

სოციალური ურთიერთობების გავლენა კეთილდღეობაზე

მთელი ცხოვრების მანძილზე ოჯახის წევრებთან და მეგობრებთან ურთიერთობა პერიოდულად ანაცვლებს ერთმანეთს, რაც განაპირობებს ადამიანთა მიერ საკუთარი კეთილდღეობის საკმაოდ მდგრად განცდას.

რის ამ წყაროების ურთიერთმონაცვლეობა, ნაწილობრივ, ასახავს თითოეულ ასაკობრივ პერიოდთან დაკავშირებულ მნიშვნელოვან ცხოვრებისეულ მოვლენებს. ვნახოთ, რა კავშირებია ეს.

ახალგაზრდობა არის პერიოდი, როდესაც მრავალი ადამიანი ქმნის ოჯახს, ან სხვა სახის სტაბილურ ურთიერთობებს ამყარებს. შესაბამისად, ჯგუფი, რომელსაც ოჯახი ჰქვია, ფართოვდება. ისტორიულად, მოზრდილთა ურთიერთობებისა და ოჯახების კვლევების უმრავლესობა ფოკუსირებული იყო „სტანდარტულ“ კონფიგურაციაზე: დედა, მამა და ბავშვებით სავსე სახლი. თუმცა, ვინაიდან ადამიანების ოჯახების რეალობა იცვლება, მკვლევრები შეეცადნენ, აღეწერათ და შეესწავლათ ამ ცვლილების შედეგები (Mason et al., 1998). მაგალითად, დღესდღეობით კვლევები ფოკუსირდება იმაზე, თუ როგორ ამყარებენ და ინარჩუნებენ ხანგრძლივ ურთიერთობებს ჰომოსექსუალური წყვილები (James & Murphy, 1998). გამოკვლევების თანახმად, ჰეტეროსექსუალთა და ჰომოსექსუალთა ურთიერთობების შენარჩუნების სტრატეგიები საკმაოდ მსგავსია: ორივე ტიპის წყვილები, მაგალითად, სიახლოვის შენარჩუნებას ფუნქციების განაწილებითა და ერთობლივი საქმიანობით ცდილობენ (Haas & Stafford, 1998). თუმცა, მათდამი არაკეთილგანწყობილი საზოგადოებისთვის წინააღმდეგობის გასაწევად, ჰომოსექსუალურ წყვილებს მთელი რიგი დამატებითი ზომების მიღება უწევთ, მაგალითად, საზოგადოებაში ყოფნისას საკუთარი ურთიერთობის დაფარვა. ზოგიერთ ჰეტეროსექსუალურ წყვილსაც მუდმივად უწევს დაუსრულებელი დაბრკოლებების გადალახვა საზოგადოების მხრიდან აღიარების მოსაპოვებლად. გამოკვლევები აჩვენებს, რომ ინტერნეტინიკური წყვილებიც აწყდებიან ცრურწმენებს, რაც უარყოფითად მოქმედებს და ამცირებს ხანგრძლივი ურთიერთობების შენარჩუნების შესაძლებლობას (Chan & Wethington, 1998; Wilson & Jacobson, 1995).



თითოეული სახის ასეთი ურთიერთობა ზრდის ოჯახის როლს ზრდასრული ადამიანების სოციალურ ცხოვრებაში. ოჯახი მაშინაც ფართოვდება, როდესაც წყვილი თავის ცხოვრებაში ბავშვების ჩართვას გადაწყვეტს. შეიძლება გაგიკვირდეთ, მაგრამ ბავშვის დაბადებამ, შესაძლოა, საფრთხე შეუქმნას წყვილის ბედნიერებას. რატომ უნდა იყოს ასე? მკვლევრები დააკვირდნენ, თუ როგორ იცვლებიან ქალები და მამაკაცები ბავშვის გაჩენის შემდეგ და როგორ იღებენ მშობლის როლს (Cowan & Cowan, 1998, 2000). წარსულისგან განსხვავებით, თანამედროვე დასავლურ საზოგადოებაში ქორწინება, ხშირ შემთხვევაში,

ქალისა და მამაკაცის თანასწორობის პრინციპს ეფუძნება. თუმცა, ბავშვის დაბადებამ ქალს და მამაკაცს უფრო ტრადიციული გენდერული როლების შესრულებისკენ შეიძლება უბიძგოს. ცოლს შეიძლება ზედმეტ ტვირთად დააწვეს ბავშვის მოვლა, ქმარს კი – გაზრდილი ოჯახის მატერიალური უზრუნველყოფა. საბოლოოდ, შედეგი შეიძლება ის იყოს, რომ ბავშვის დაბადების შემდეგ ქორწინება არც ისე სასიამოვნო აღმოჩნდეს ორივე მეუღლისთვის (Cowan et al., 1985). მიუხედავად იმისა, რომ ნაკლებად არის ნაკვლევი (ორივე სქესის) ჰომოსექსუალური წყვილები, რომლებიც ბავშვებს ზრდიან, არსებული მონაცემების მიხედვით, როგორც მოსალოდნელია, მათ ნაკლებად აწუხებთ გენდერული როლების განაწილების საკითხი მშობლის ფუნქციებთან მიმართებაში და, შესაბამისად, ნაკლებად აისახება კიდეც ეს მათ ურთიერთობაზე.

ბევრი ჰეტეროსექსუალური წყვილისათვის ქორწინებით კმაყოფილება მცირდება კონფლიქტების გამო, როდესაც შვილი ან შვილები მოზარდობის პერიოდში იმყოფებიან. კულტურული სტერეოტიპების მიუხედავად, მშობლები ხშირად მოუთმენლად ელოდებიან, როდესაც უმცროსი შვილიც წავა სახლიდან და ისინი „ცარიელ ბუდეში“ დარჩებიან (Lowenthal & Chiriboga, 1972). მშობლები ყველაზე მეტ სიამოვნებასა და სიხარულს მაშინ იღებენ შვილებთან ურთიერთობით, როდესაც ისინი ერთ ჭერქვეშ აღარ ცხოვრობენ (Levenson et al., 1993). ხომ არ გადაიფიქრეთ ბავშვების გაჩენა? იმედია, არა. ჩვენი მიზანი, როგორც ყოველთვის, იმ გამოკვლევების შედეგების თქვენამდე მოტანაა, რომელიც თქვენი საკუთარი ცხოვრების მოსალოდნელი პატერნების ცოდნასა და ინტერპრეტირებაში დაგეხმარებათ. თქვენ შეგიძლიათ გაიაზროთ, თუ რა ნაბიჯების გადადგმა შეგიძლიათ, რათა სანატრელმა შვილმა არ დაგინგრიოთ სიამოვნება, რომელსაც ურთიერთობით იღებთ.

თუკი, ზოგადად, ქორწინება უფრო მეტად ბედნიერი ხდება, როდესაც ცოლ-ქმარი გვიანი ზრდასრულობის პერიოდის მიაღწევს, ყველამ უნდა ეცადოს ქორწინების შენარჩუნებას ამ დრომდე? მკვლევრებს სურთ, რომ თავიდანვე შეეძლოთ იმის გარკვევა, თუ რომელი წყვილი არ ეწყობა ერთმანეთს, მაგალითად, ურთიერთობის ჩამოყალიბებული პატერნების მიხედვით, და რომელ წყვილებს შეუძლიათ იმ ორ მესამედში მოხვედრისთვის თავის არიდება, რომელიც დღესდღეობით განქორწინებით მთავრდება (Gottman, 1994; Karney & Bradbury 1995). თუმცა, ერთი რამ ცხადია: არადამაკმაყოფილებელი ქორწინების შენარჩუნების შედეგები ქალისთვის უფრო მძიმეა, ვიდრე მამაკაცისთვის.

საიდან ვიცით

ცუდი ქორწინების შედეგები

მკვლევრებმა შეისწავლეს 82 შუახნის წყვილი (სადაც უფროსი მეუღლე 40-50 წლის იყო), რომლებიც, სულ მცირე, 15 წლის დაქორწინებულნი იყვნენ და 74 ასაკოვანი წყვილი (სადაც უფროსი მეუღლე 60-70 წლის იყო), რომლებიც, სულ მცირე, 35 წლის დაქორწინებულნი იყვნენ. თითოეული ასაკობრივი ჯგუფი ორ ჯგუფად დაიყო: ქორწინებით კმაყოფილნი და ქორწინებით უკმაყოფილონი. მკვლევრებმა შეისწავლეს მათი ფსიქიკური და ფიზიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობა. კვლევამ აჩვენა, რომ ქორწინებით კმაყოფილება დიდად არ ზემოქმედებდა მამაკაცებზე, თუმცა, ქალების შემთხვევაში ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობა შედარებით გაუარესებული იყო ქორწინებით უკმაყოფილოთა ჯგუფში (Levenson et al., 1985).

რატომ აისახება ცუდი ქორწინება უფრო მეტად ქალებზე? მკვლევრები ვარაუდობენ, რომ ქალები უფრო მეტად იღებენ საკუთარ თავზე არაჯანსაღი ქორწინების გაუმჯობესებაზე პასუხისმგებლობას, მაშინ, როცა მამაკაცები კონფლიქტიდან განზე გადგომას ამჯობინებენ. როგორც მე-13 თავში ვნახავთ, მუდმივი წინააღმდეგობით გამოწვეულმა სტრესმა შეიძლება სერიოზული ზიანი მიაყენოს ჯანმრთელობას. ამასთან, ყურადღება მიაქციეთ, რომ ქალებთან უფრო მეტია ალბათობა იმისა, რომ მეუღლეზე დიდხანს იცხოვრონ, ვიდრე მამაკაცთან. ხშირად ეს ნიშნავს, რომ მათ უნდა გაიარონ ორი პერიოდი – არაჯანმრთელ მოხუცებულ ქმარზე ზრუნვის და გლოვისა და ფინანსური არასტაბილურობის (Carstensen & Pasupathi., 1993). მოზრდილთა განვითარების სხვა საკითხების მსგავსად, მკვლევრები მხოლოდ ახლა იწყებენ ხანდაზმულობაში სიახლოვის იმ თავისებურებების კვლევას, რაც ჰომოსექსუალურ და სხვა არანორმატიულ ურთიერთობებს ახასიათებს.

მეუღლის ან პარტნიორის გარდაცვალებაზე მსჯელობისას ისევ მივედით ერთ-ერთ მიზეზამდე, რომლითაც გარშემომყოფებთან ურთიერთობის აქცენტი

ცხოვრების ბოლოსკენ ოჯახიდან მეგობრებზე გადაინაცვლებს (იხ. **სურათი 11.12**). მოხუცებულობაზე სტერეოტიპული მოსაზრების მიხედვით, ხნოვანი ადამიანები უფრო მეტად განმარტოებულები ხდებიან. მიუხედავად იმისა, რომ ისინი შეიძლება მართლაც მცირე რაოდენობის ადამიანებთან ურთიერთობდნენ, ამ ურთიერთობათა ბუნება ისე იცვლება, რომ სრულიად აკმაყოფილებს ინტიმურობის მოთხოვნილებას. ამ ტენდენციას კარგად ასახავს **სელექციური სოციალური ურთიერთობების თეორია**, რომლის მიხედვითაც, ასაკის მომატებასთან ერთად ადამიანები უფრო სელექციურები (შერჩევითნი) ხდებიან იმ სოციალური პარტნიორების არჩევისას, ვინც მათ ემოციურ მოთხოვნილებებს აკმაყოფილებს. **ლაურა კარსტენსენის** (Laura Carstensen, 1991, 1998) მიხედვით, შერჩევითი ურთიერთობა, შესაძლოა, ემოციური გამოცდილების რეგულირებისა და ფიზიკური ენერგიის დაზოგვის პრაქტიკული საშუალება იყოს. ხანდაზმულები აქტიურად არიან ჩართულნი ზოგიერთი ადამიანის, კერძოდ, ოჯახის წევრებისა და დიდი ხნის მეგობრების ცხოვრებაში.

მოდით, ეს ქვეთავი იმავე მოსაზრებით დავასრულოთ, რომლითაც დავიწყეთ: სოციალური ინტიმურობა, ანუ სიახლოვე ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის წინაპირობას წარმოადგენს. გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს სოციალური ურთიერთობების ხარისხს და არა რაოდენობას. ხანში შესვლასთან ერთად, ადამიანები ინტიმურობის მოთხოვნილების დაცვას ისეთი ადამიანების არჩევით ცდილობენ, რომლებიც საუკეთესოდ შეძლებენ ემოციური მხარდაჭერის უზრუნველყოფას.

ახლა განვიხილოთ მოზრდილის განვითარების მეორე ასპექტი – ქმნადობა.

ქმნადობა

ადამიანებს, რომლებმაც ინტიმური ურთიერთობების მყარი საფუძველი შექმნეს, უფრო მეტად შეუძლიათ ყურადღების წარმართვა **ქმნადობაზე**, რაც, საკუთარი თავის გარდა, ოჯახის, სამსახურის, საზოგადოების თუ მომავალი თაობების ინტერესებისთვის მოღვაწეობას და მათზე ზრუნვას გულისხმობს. როგორც წესი, ქმნადობა ძალზე მნიშვნელოვანი ასპექტია 30-40 წელს მიღწეული ადამიანის განვითარების პროცესში (McAdams & de St. Aubin, 1998). უფრო დიდი მასშტაბის მიღწევებსა და ნაყოფიერებაზე ორიენტაცია ადამიანებს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის განცდის დამკვიდრების შესაძლებლობას აძლევს, რაც განვლილი სიყმაწვილის ბუნებრივი ნოსტალგიის ანაზღაურებაა.

საიდან ვიცით

ცხოვრების შედეგები და ქმნადობა

XX საუკუნის ოცდაათიანი წლებიდან **ჯორჯ ვაილანტმა** (George Vaillant) ინტერვიუირებისა და დაკვირვების მეთოდით შეისწავლა 95 უაღრესად ინტელექტუალური მამაკაცის პიროვნული განვითარება კოლეჯის დამთავრებიდან 30 წლის განმავლობაში. დროთა განმავლობაში მრავალმა მათგანმა უდიდესი ცვლილებები განიცადა და მათი გვიანდელი ქცევა ხშირად სრულიად განსხვავდებოდა კოლეჯში ყოფნის დროს ჩვეული ქცევისგან. ინტერვიუ მოიცავდა კითხვებს ფიზიკური ჯანმრთელობის, სოციალური ურთიერთობების და სამსახურებრივი მიღწევების შესახებ. 30წლიანი პერიოდის დასრულების შემდეგ შეარჩიეს და ერთმანეთს შეადარეს საუკეთესო და უარესი შედეგების მქონე მამაკაცთა 30-30 კაციანი ორი ჯგუფი (იხ. **ცხრილი 11.7**). საუკეთესო მიღწევების მქონე მამაკაცები ცხოვრების შუა პერიოდში დაკავებულნი იყვნენ ქმნადობის ამოცანებით, იღებდნენ რა სხვებზე პასუხისმგებლობას და გარკვეული წვლილი შეჰქონდათ საზოგადოების განვითარებაში. მათი პიროვნული მომწიფებულობა მათი შვილების განვითარებასაც უკავშირდებოდა – პიროვნულად მეტად მომწიფებულ მამებს უკეთ შეეძლოთ თავიანთი შვილებისთვის გარე სამყაროსთან ადაპტაციაში სათანადო დახმარების გაწევა (Vaillant, 1997).

სელექციური სოციალური ურთიერთობების თეორია (selective social interaction theory) – მოსაზრება, რომლის მიხედვითაც, ასაკის მატებასთან ერთად ადამიანები უფრო სელექციურები (შერჩევითნი) ხდებიან იმ სოციალური პარტნიორების არჩევისას, ვინც მათ ემოციურ მოთხოვნილებებს აკმაყოფილებს.

ქმნადობა (generativity) – საკუთარი თავის გარდა, ოჯახის, სამსახურის, საზოგადოების თუ მომავალი თაობების ინტერესებისთვის მოღვაწეობას და მათზე ზრუნვას გულისხმობს. როგორც წესი, ქმნადობა ძალზე მნიშვნელოვანი ასპექტია 30-40 წელს მიღწეული ადამიანის განვითარების პროცესში.

ცხრილი 11.7

საუკეთესო და უარესი მიღწევების მქონე ცდის პირებს შორის სხვაობა ფსიქოსოციალური მოწიფულობის ფაქტორების მიხედვით

	საუკეთესო მიღწევები (30 პირი)	უარესი მიღწევები (30 პირი)
პიროვნების მთლიანობის განცდა კოლეჯში, რომელიც კოლეჯში სწავლის დროს ქვემოდან მეხუთე პროცენტილს მიეკუთვნება	0%	33%
დედის დომინირება ზრდასრულობის პერიოდში	0%	40%
მეგობრობის/მეგობრების ნაკლებობა 50 წლის ასაკში	0%	57%
დაუქორწინებლობა 30 წლის ასაკისათვის	3%	37%
პესიმიზმი, საკუთარ თავში დაურწმუნებლობა, პასიურობა და სექსის შიში 50 წლის ასაკში	3%	50%
ბავშვობაში ღარიბი გარემო	17%	47%
სამუშაო, რომელსაც ამჟამად ასრულებთ, ნაკლებად გულისხმობს ხელმძღვანელის მოვალეობების შესრულებას	20%	93%
ცდის პირები, რომელთა პროფესიული არჩევანი მამასთან იდენთიფიკაციას ასახავს	60%	27%
შვილების მიღწევები აღიწერება, როგორც კარგი ან საუკეთესო.	66%	23%

ეს კვლევა გვიჩვენებს ქმნადობის წინაპირობებს: საუკეთესო მიღწევების მქონე მამაკაცებს ცხოვრების სხვა ასპექტები საკმარისად სტაბილური (მოგვარებული) უნდა ჰქონოდათ, რათა მათ თავიანთი რესურსები გარეთ, მომავალ თაობებზე მიემართათ. როდესაც შუახნის (საშუალო ასაკი 52 წელი) და ხნიერ (საშუალო ასაკი 74 წელი) ადამიანებს ჰკითხეს, თუ რას ნიშნავდა ცხოვრებასთან კარგად ადაპტირებული პიროვნება, ორივე ჯგუფში ყველაზე ხშირი პასუხი იყო „სხვებზე ორიენტირებული“ – მზრუნველი, თანამგრძნობი და კარგი ურთიერთობების მქონე (Ryff, 1989). ეს არის ქმნადობის არსი.

მოდით, ისიც აღვნიშნოთ, რომ ხანში შესულ ადამიანთა უმრავლესობა განვლილ ცხოვრებას კეთილდღეობის იმ განცდით უყურებს, რომელიც უცვლელად გამოჰყვა ახალგაზრდობის წლებიდან (Carstensen & Freund, 1994). როგორც სოციალური ურთიერთობების განხილვისას ვნახეთ, ხნოვანობა ის პერიოდია, როდესაც ხდება მიზნების წანაცვლება; პრიორიტეტები იცვლება, როცა ნათელია, რომ მომავალი არც ისე უსაზღვრო და უსასრულოა. თუმცა, პრიორიტეტების ასეთი ცვლის ფონზე ხნოვანი ადამიანები ინარჩუნებენ თავიანთი ცხოვრების ფასეულობის განცდას. მოზრდილობის უკანასკნელი კრიზისი ერიკსონმა განსაზღვრა, როგორც კონფლიქტი მთლიანობასა და სასოწარკვეთას შორის. მონაცემები საშუალებას გვაძლევს, ვთქვათ, რომ არც ისე ბევრი ხნოვანი ადამიანი უყურებს განვლილ ცხოვრებას სასოწარკვეთით. მათ უმრავლესობაში განვლილი ცხოვრება და მომავალი მთლიანობის განცდასა და კმაყოფილებას ბადებს.

ᲒᲕᲘᲐᲜᲘ ᲛᲝᲖᲠᲓᲘᲚᲝᲑᲘᲡ ᲙᲣᲚᲢᲣᲠᲣᲚᲘ ᲙᲝᲜᲢᲔᲥᲡᲢᲘ

ჩვენ მიერ განხილული კვლევები, რომლებიც ახალგაზრდობას, მოწიფულობასა და ხნოვანებას შეეხებოდა, გვიჩვენებს, რომ განვითარება უწყვეტი პროცესი უფროა, ვიდრე წყვეტილი. არ არსებობს კონკრეტული მომენტი, როდესაც ადამიანი უცბად მოხუცებულად იქცევა. მიუხედავად ამისა, აშკარაა, რომ ცხოვრების უკანასკნელი პერიოდის შესახებ არსებობს კულტურით განპირობებული ძლიერი რწმენები და მოლოდინები (Featherstone & Wernick, 1995). მკვლევრებმა დოკუმენტურად დააფიქსირეს ეს მოლოდინები. მათ მოაგროვეს სტერეოტიპები, რომლებიც სტუდენტ-ახალგაზრდებს ჰქონდათ თავიანთი ბებიებისა და ბაბუების თაობის წარმომადგენლების მიმართ. ამ კვლევამ აჩვენა, რომ ახალგაზრდებს არაერთი სტერეოტიპი აქვთ მოხუ-

ცების მიმართ (Brewer et. al., 1981; Brewer & Lui, 1989). მოხუცებისადმი დამოკიდებულება იცვლება სტერეოტიპიდან სტერეოტიპამდე. ახალგაზრდა მოზრდილებს შედარებით დადებითი დამოკიდებულება აქვთ „სრულყოფილი ბებიისადმი ან ბაბუისადმი“ და შედარებით უარყოფითი – „უღიმღამო“ მოხუცისადმი (Schmidt & Boland, 1986). მიუხედავად ამისა, ზოგადი სტერეოტიპი უარყოფითია, განსაკუთრებით ფიზიკური მიმზიდველობისა და გონებრივი შესაძლებლობების დაქვეითების მიმართ (Kite & Johnson, 1988; Sharps et al., 1998).

ასაკოვანი ადამიანების მიმართ უარყოფითი სტერეოტიპის ერთ-ერთი შედეგია კონკრეტული ცრურწმენა, რომელსაც **ასაკის მიხედვით დისკრიმინაციას** ანუ **ეიჯიზმს** უწოდებენ. მას თან სდევს ხანდაზმულთა დისკრიმინაცია, რაც ზღუდავს მათ შესაძლებლობებს, ახდენს მათ იზოლირებას და ხელს უწყობს საკუთარ თავზე უარყოფითი წარმოდგენის შექმნას. ხშირად ფსიქოლოგები თავად არიან დამნაშავენი ასეთი დისკრიმინაციის გავრცელებაში იმ ტერმინოლოგიის გამო, რომელსაც ისინი იყენებენ (Schaie, 1993). უკანასკნელი 40 წლის განმავლობაში დაწერილი 139 სტუდენტური ნაშრომის შესწავლამ აჩვენა, რომ მრავალმა სტუდენტმა არც კი ჩართო მასში მოხუცებულობის პერიოდი ან წარმოადგინა სტერეოტიპული მოსაზრებები ხანშიშესულ ადამიანებზე (Whitbourne & Hulicka, 1990). ასაკის მიხედვით დისკრიმინაციის უფრო შთამბეჭდავი და ნათელი მაგალითია ერთ-ერთი ჟურნალისტის პირადი გამოცდილება, რომელიც მიზანმიმართულად დროებით „მოხუცად გადაიქცა“.

საიდან ვიცით

ასაკის მიხედვით დისკრიმინაციის გამოცდილება

პეტ მური გრიმის დახმარებით 85 წლის ქალბატონად იქცა. მან შემოიარა აშშ-ის 100-ზე მეტი ქალაქის ქუჩები იმის გასარკვევად, თუ რას ნიშნავდა მოხუცებულად ყოფნა ამერიკაში. ბუნდოვანმა კონტაქტურმა ლინზებმა და ყურის საცობებმა მას მხედველობა და სმენა გაუუარესა; ერთმანეთზე გადაბმული ფეხებით სიარული უჭირდა; მისი თითები კი ზედ დახვეული წებოვანი ლენტის გამო ართრიტიან თითებზე ოდნავ მოქნილი იყო. ეს „პატარა მოხუცი ქალი“ გადარჩენისათვის იბრძოდა ახალგაზრდების, ძლიერებისა და სიცოცხლით სავსეთათვის შექმნილ სამყაროში. მას არ შეეძლო ქილის გახსნა, საწერი კალმის ხელში დაჭერა, წარწერების წაკითხვა, ავტობუსის კიბეზე ასვლა. სისწრაფის, ხმაურისა და ჩრდილების სამყარო აშინებდა მას. როდესაც დახმარება სჭირდებოდა, იშვიათად თუ გაუწოდებდა ვინმე ხელს; ხშირად დასცინოდნენ მოხუცებულობის და მოწყვლადობის გამო; იგი მოზარდთა ჯგუფის სასტიკი თავდასხმის მსხვერპლიც კი გახდა (Moore, 1990).

მურის გამოცდილება განამტკიცებს აზრს, რომ საზოგადოება როგორც ფიზიკური, ისე – სოციალური თვალსაზრისით, ხანდაზმულობის წინააღმდეგ არის მომართული.

ჩვენ ცხოვრების მთლიანი ციკლი მიმოვიხილეთ: განვიხილეთ ბავშვობის, მოზარდობისა და მოზრდილობის სოციალური და პიროვნული ასპექტები. მოცემული თავის დასასრულს განვიხილავთ ორ ცალკეულ სფეროს, სადაც დროთა განმავლობაში იცვლება მიღებული გამოცდილება; ესაა გენდერული განვითარება და მორალური განვითარება.

შეჯამება

კულტურულმა და ისტორიულმა განსხვავებებმა შეიძლება არსებითი გავლენა მოახდინოს იმაზე, თუ როგორ აღიქვამენ და გაიაზრებენ ადამიანები თავიანთი ცხოვრების სოციალურ ასპექტებს. ერიკ ერიკსონმა შემოგვთავაზა ცხოვრების ციკლის, როგორც კრიზისების თანმიმდევრობის, კონცეფცია: ცხოვრების თითოეული ფაზაზე ინდივიდი დგება დილემის წინაშე, რომელიც მან წარმატებით უნდა გადაჭრას, რათა ეფექტურ გაუმკლავდეს შემდგომი ფაზების კონფლიქტებს.

ასაკის მიხედვით დისკრიმინაცია (ageism) – ცრურწმენა ასაკოვანი ადამიანების შესახებ, რასიზმისა და სექსიზმის მსგავსი უარყოფითი სტერეოტიპი ასაკოვანი ადამიანების მიმართ.

სქესობრივი განსხვავებები (sex differences) – ბიოლოგიური საფუძვლის მქონე მახასიათებლები, რომლებიც მამრობით სქესს განასხვავებს მდედრობითი სქესისგან.

მთელი ცხოვრების მანძილზე მიმდინარე სოციალიზაციის პროცესი, უმეტესად, ოჯახის წევრებთან ბავშვების ურთიერთობით იწყება. პატარა ბავშვები ძალიან ადრეული ასაკიდან რეაგირებენ და ურთიერთქმედებენ მათზე მზრუნველ ადამიანებთან. უცნობი სიტუაციების ტესტი შეიქმნა მშობლებზე ბავშვების მიჯაჭვულობის შესაფასებლად. მყარი მიჯაჭვულობის მქონე ბავშვები შემდგომი სოციალურად უფრო კომპეტენტურები არიან. მშობლების მიერ გამოყენებული აღზრდის სტილების კვლევის მიხედვით, აღზრდის ავტორიტეტული სტილი მშობელი-შვილის კავშირის წარმოქმნის ყველაზე დიდი ალბათობით ხასიათდება. მიჯაჭვულობის გამოცდილების არქონა სოციალურ განვითარებაზე მოქმედებს. ჰარი ჰარლოუს მაიმუნებზე ჩატარებულმა ექსპერიმენტებმა აჩვენა, რომ უდედო მაიმუნებს არ ჰქონდათ სოციალური უნარ-ჩვევები. ადამიანის შემთხვევაში, ადრეულ ასაკში მოსიყვარულე ურთიერთობების არქონა ზემოქმედებს ფიზიკურ და სოციალურ განვითარებაზე.

კროს-კულტურული კვლევების მიხედვით, მოზარდობა აუცილებლობით არ ხასიათდება ქარიშხლითა და სტრესით. მოზარდობაში თანატოლების მოსაზრებები მრავალი საკითხის შესახებ კონკურენციას უწევს მშობლების გავლენას. მოზარდებმა უნდა დაიმკვიდრონ ავტონომია მშობლების ავტორიტეტისგან. ისინი ღელავენ თავიანთ მომავალზე როგორც პიროვნულ, ისე – საზოგადოებრივ დონეზე. მოზარდების მისწრაფებებსა და მოლოდინებზე გავლენას ახდენს მათი ცხოვრებისეული პირობები.

მოზრდილობა პერიოდია, როდესაც დღის წესრიგში ურთიერთობები და მიღწევები დგას. ინტიმურობა შეიძლება ახასიათებდეს როგორც მეგობრულ, ისე – სასიყვარულო ურთიერთობებს. ადამიანები ცხოვრების სხვადასხვა ეტაპზე სხვადასხვა თანაფარდობით იღებენ სოციალურ მხარდაჭერას ოჯახისგან და მეგობრებისგან. ხანში შესვლასთან ერთად, ადამიანები უფრო სელექციურები ხდებიან ურთიერთობების შერჩევისას. ზრდასრულობის კიდევ ერთი ამოცანაა ქმნადობა – სხვათა კეთილდღეობაზე მიმართული ქცევა. ზოგადად, სტუდენტი-ახალგაზრდობა მოხუცებისადმი უარყოფითი სტერეოტიპით ხასიათდება, რამაც შეიძლება საზიანო გავლენა იქონიოს მათ გამოცდილებაზე.

გენდერული განვითარება

ის, რასაც ბავშვების უმრავლესობა ადრეულ ასაკში იგებს, ისაა, რომ მათ სოციალურ სამყაროში ორი კატეგორიის ადამიანები არიან: მდედრობითი სქესის და მამრობითი სქესის. აღსანიშნავია, რომ პირველი განსხვავება, რასაც ბავშვები ამჩნევენ, მთლიანად სოციალურია: ისინი ანატომიის გაცნობამდე გაცილებით ადრე შეიგრძნობენ სქესობრივ განსხვავებებს. ვინაიდან თქვენ მოზრდილი ადამიანი ხართ, რომელმაც ანატომიაც იცის და ისიც ესმის, რომ სქესობრივი განხვავებები ფიზიკურ განსხვავებულობაზე მეტია, შეგიძლიათ, დაფიქრდეთ ამ განსხვავებების წარმომავლობაზე. რომელი მათგანია ბიოლოგიით გაშუალებული შედეგი? რომელია სოციალიზაციის შედეგი? როგორ იგებენ გოგონები და ბიჭები იმ განსხვავებული მოლოდინების შესახებ, რომელთაც მათ თავიანთი კულტურა და საზოგადოება უყენებს?

სქესი და გენდერი

ბიოლოგიური საფუძვლის მქონე მახასიათებლებს, რომლებიც მამრობით სქესს განასხვავებს მდედრობითი სქესისგან, **სქესობრივი განსხვავებები** ეწოდება. ამ მახასიათებლებში შედის განსხვავებული რეპროდუქციული ფუნქციები, ჰორმონალური და ანატომიური სხვაობები. ეს განსხვავებები უნივერსალურია, ბიოლოგიურად არის განპირობებული და არ ექვემდებარება სოციალურ ზეგავლენას. დროთა განმავლობაში მათ გარკვეული ტრადიციული სოციალური როლების ჩამოყალიბებაც განაპირობეს. მაგალითად, ვინაიდან ქალებს შეეძლოთ ბავშვების ძუძუთი გამოკვება, პრეისტორიულ ადამიანებს შეიძლება გადაეწყვიტათ, რომ ქალი ოჯახთან ახლოს უნდა ყოფილიყო და შვილებზე უნდა ეზრუნა, მამაკაცს კი უნდა ენადირა ოჯახისათვის საკვების მოსაპოვებლად (Rossi, 1984).

სქესობრივი განსხვავებებით შეიძლება აიხსნას ისიც, რომ ჩვილობის შემდეგ ბიჭები ფიზიკურად უფრო აქტიურები და აგრესიულები არიან, ვიდრე გოგონები. მთელ მსოფლიოში ბიჭებს უფრო მეტად ახასიათებთ უხეში თამაშებისკენ მიდრეკილება, ვიდრე



გოგონებს. ეს განსხვავება, ნაწილობრივ, სქესობრივ ჰორმონებს უკავშირდება – ბიოლოგიურმა ფაქტორებმა შეიძლება განაპირობოს ქცევითი დისპოზიციები (Collaer & Hines, 1995; Maccoby, 1980). მკვლევრებმა იციან, რომ სქესობრივი ჰორმონები ზემოქმედებს სოციალურ თამაშზე, რადგანაც ახალგაზრდა მდედრ და მამრ ვირთხებსა და მაიმუნებზე დაკვირვებამ იგივე ქცევითი განსხვავებები გამოავლინა, რაც ადამიანებში (Meany et al., 1988). მამრი ცხოველები ფიზიკური თამაშის ენერგიულ ფორმებს მიმართავენ, რაც მსხვილ მოტორულ აქტივობას გულისხმობს. მდედრი ცხოველები კი ისეთი მოქმედებებით არიან დაკავებულნი, რომელიც წვრილ მოტორულ უნარ-ჩვევებს საჭიროებს.

ბიოლოგიური სქესისგან განსხვავებით, **გენდერი** ფსიქოლოგიური ფენომენია და მოიაზრებს სქესთან დაკავშირებულ დასწავლილ ქცევებსა და განწყობებს. კულტურები განსხვავდებიან ერთმანეთისგან იმით, თუ რამდენად ძლიერად უკავშირდება გენდერი ყოველდღიურ საქმიანობებს და რამდენად მომთმენია ის კროს-გენდერულად მიჩნეული ქცევების მიმართ. **გენდერული იდენტიფიკაცია** არის ინდივიდის მიერ საკუთარ თავში ქალური, ან მამაკაცური საწყისის განცდა. ის გულისხმობს საკუთარი სქესის მიღებას და გაცნობიერებას. სქესის გაცნობიერება საკმაოდ ადრეულ ასაკში იწყება. 10-დან 14 თვემდე ასაკის ბავშვები უკვე ანიჭებენ უპირატესობას იმ ვიდეო-ჩანაწერს, რომელზეც მათივე სქესის ბავშვის მოძრაობაა ასახული (Kujawski & Bower, 1993). **გენდერული როლები** ქცევათა პატერნებია, რომელიც მოცემულ საზოგადოებაში მისაღებად ითვლება მდედრობითი სქესის და მამრობითი სქესის ადამიანებისათვის. ძირითადად, ისინი განსაზღვრავენ, თუ რა ახასიათებთ მამაკაცებს და რა – ქალებს.

მკვლევრები, რომლებიც მდედრობითი და მამრობითი სქესის წარმომადგენელთა შორის არსებულ განსხვავებებს შეისწავლიან, ხშირად ცდილობენ, განსაზღვრონ, თუ რომელია მათგან თანდაყოლილი და რომელი – შეძენილი. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, რომელი მახასიათებლებია ბიოლოგიურად განპირობებული და რომელი – მოცემული კულტურის ფარგლებში გოგონებისა და ბიჭების სოციალიზაციის შედეგი. ყურადღება მიაქციეთ, – პატარა ბავშვებს თავად მიაჩნიათ, რომ ბიოლოგია განსაზღვრავს ბედს.

გენდერი (gender) – ფსიქოლოგიური ფენომენი, რომელშიც მოიაზრება მამაკაცებისა და ქალების სქესთან დაკავშირებული დასწავლილი ქცევები და განწყობები.

გენდერული იდენტობა (gender identity) – ინდივიდის მიერ საკუთარ თავში ქალური ან მამაკაცური საწყისის განცდა. ის გულისხმობს საკუთარი სქესის მიღებას და გაცნობიერებას.

გენდერული როლები (gender roles) – ქცევათა და განწყობათა ერთობლიობა, რომელსაც საზოგადოება უკავშირებს ქალად ან მამაკაცად ყოფნას და რომელსაც ღიად გამოხატავენ ცალკეული ინდივიდები.

საიდან ვიცით

როგორ ესმით ბავშვებს სქესობრივი განსხვავებები

4, 5, 8, 9 და 10 წლის ბავშვებს სთხოვეს, ევარაუდათ, თუ როგორ მოიქცეოდა 10 წლის პერსონაჟი კრისი ან პეტი. ყველა ბავშვს უთხრეს, რომ ეს პერსონაჟი ჩაიყვანეს ლამაზ კუნძულზე, თუმცა, ზოგ მათგანს უთხრეს, რომ კრისი ან პეტი ამ განცალკევებულ კუნძულზე მხოლოდ მისივე სქესის (მაგალითად, კრისი ბიჭი იყო და ყველა მისი გამზრდელი მამრობითი სქესის იყო) ან მხოლოდ მისი საწინააღმდეგო სქესის ადამიანებმა გაზარდეს (მაგალითად, კრისი ბიჭი იყო და ყველა მისი გამზრდელი კი – მდედრობითი სქესის). რა გავლენა მოახდინა აღწერილმა პირობებმა 4-10 წლის ბავშვების მიერ კრისის ან პეტის სქესისთვის ტიპური ქცევის შესახებ გამოთქმულ ვარაუდებზე? 9 წლამდე ბავშვებს

მიაჩნდათ, რომ პერსონაჟი განახორციელებდა მოცემული სქესისთვის დამახასიათებელ ქცევას, განურჩევლად სოციალური კონტექსტისა. მაგალითად, უმცროსი ასაკის ბავშვები ფიქრობდნენ, რომ მიუხედავად იმისა, თუ ვინ იქნებოდა მისი აღმზრდელი, ერთნაირად ენდომებოდა ბიჭს კრისს – მეხანძრეობა და გოგონა კრისს კი – ექთნობა. უფროსი ბავშვები კი, პირიქით, მსჯელობისას ითვალისწინებდნენ იმ სოციალურ გარემოს, სადაც გაიზარდა დასახელებული პერსონაჟი: (როგორც გოგონა, ისე – ბიჭი) კრისის მიერ პროფესიის არჩევაზე გავლენას ახდენდა აღმზრდელის სქესი და, ამასთან, მისი საკუთარი სქესიც (Taylor, 1996).

ეს შედეგები გვიჩვენებს, რომ ბავშვები სათანადოდ ვერ აფასებენ გარემოს გავლენას იმაზე, თუ როგორ ყალიბდება ბიჭებსა და გოგონებს შორის განსხვავებები. ამასთან, ეს შედეგები თანხვდება აღმოჩენას, რომ 2-დან 6 წლამდე ბავშვები, როგორც ჩანს, უფრო მკვეთრად და ხისტად აღიქვამენ სოციალურ სქესს, ვიდრე მოზრდილები (Stern & Karraker, 1989). როდესაც ამ ასაკის ბავშვებს ნეიტრალურად ჩაცმულ ჩვილებს აჩვენებენ, უმცროსი ასაკის ბავშვების მსჯელობა, მოზრდილებთან შედარებით, უცვლელად ეყრდნობა შემთხვევით აღნიშვნებს „გოგო“ თუ „ბიჭი“. უმცროსი ბავშვების მძაფრი რეაქციები, შესაძლოა, უკავშირდებოდეს იმას, რომ ისინი სწორედ იმ ასაკში იმყოფებიან, როდესაც



თავად ცდილობენ საკუთარი გენდერული იდენტობის დამკვიდრებას, ანუ რომელიმე სოციალური სქესისადმი საკუთარი თავის მიკუთვნებას. მთლიანობაში, როგორც ჩანს, ისინი უფრო მეტად არიან მომართულნი მათი სქესისთვის შესატყვისი ქცევის „სცენარის“ შესასრულებლად, ვიდრე მათი უფროსი და-ძმები (Levy & Fivush, 1993).

ჩვენ ვთქვით, რომ გენდერული როლების ათვისება კულტურულ კონტექსტში ხდება. ახლა განვიხილოთ ის ძალები, რომელიც დასაბამს აძლევს მათ.

გენდერული როლების ათვისება

უდიდესი ნაწილი იმისა, რასაც ადამიანები ქალისთვის თუ მამაკაცისთვის დამახასიათებლად მიიჩნევენ, კულტურის მიერ არის შექმნილი (Leaper, 2000). ბევრი მკვლევარი თვლის, რომ გენდერული როლების ათვისება დაბადებიდან იწყება. ერთ-ერთ კვლევაში მშობლები თავიანთ ახალშობილ გოგონებს ისეთი სიტყვებით აღწერდნენ, როგორიცაა: პატარა, ნაზი, ლამაზი და სუსტი. ამის საპირისპიროდ, ახალშობილი ბიჭების აღსაწერად მშობლები იყენებდნენ ისეთ სიტყვებს, როგორიცაა: მაგარი, ძლიერი, წინდახედული და კოორდინირებული. სინამდვილეში ბავშვები წონის, სიმაღლისა და ჯანმრთელობის მდგომარეობის მიხედვით არაფრით განსხვავდებოდნენ ერთმანეთისაგან (Rubin et al., 1974). მშობლები თავიანთ ვაჟებსა და ქალიშვილებს განსხვავებულ ტანსაცმელს აცმევენ, განსხვავებულ სათამაშოებს აძლევენ და განსხვავებულად ეპყრობიან (Rheingold & Cook, 1974). 18 თვის ბავშვების მშობლები მიდრეკილნი არიან, რომ უფრო დადებითად უპასუხონ შვილებს, როცა ისინი სქესისთვის ჩვეული სათამაშოთი თამაშობენ. მაგალითად, ერთ ექსპერიმენტში მამები ნაკლებ დადებით უკუკავშირს აძლევდნენ ბიჭებს, როდესაც ისინი გოგონებისთვის ტიპური სათამაშოებით თამაშობდნენ (Fagot & Hagan, 1991). ზოგადად, ბავშვები მშობლებისგან წახალისებას იღებენ, რომ სქესისთვის შესატყვისი თამაშებით დაკავდნენ (Lytton & Romney, 1991; Witt, 1997).

მშობლები არ არიან ერთადერთნი, რომლებიც ბავშვებს გენდერული როლების ათვისებაში უწყობენ ხელს. **ელეონორ მაკკობი** (Eleanor Maccoby, 1998) ამტკიცებს, მაგალითად, რომ მშობლების მიერ გენდერული როლების სწავლება არ არის მხოლოდ სათანადო ქცევებისა და ქცევის ნორმების გადაცემის პროცესი. მან აღმოაჩინა იმის მტკიცებულებანი, რომ თამაშის სტილი და პრიორიტეტები სათამაშოების არჩევისას, ფაქტობრივად, დიდად არ არის და-

მოკიდებული მშობლების პრიორიტეტებსა და როლებზე. უმცროსი ასაკის ბავშვები სეგრეგაციონისტები არიან, ანუ ისინი ეძებენ და პოულობენ თავისივე სქესის თანატოლებს მაშინაც კი, როდესაც მშობლები არ ადევნებენ თვალს და მაშინაც, როცა მათ გოგონებისა და ბიჭებისგან შემდგარ ჯგუფებში თამაშისკენ მოუწოდებენ. მაკკობის მიაჩნია, რომ ბავშვების გენდერულ ქცევებს შორის მრავალი განსხვავება თანატოლებთან ურთიერთობის შედეგია.

საიდან ვიცით

გოგონებისა და ბიჭების თამაშის სტრუქტურა

იმის გასაგებად, თუ როგორ მოქმედებს თანატოლებთან ურთიერთობა და როგორ ხდება გენდერული როლების ათვისება, მკვლევრებმა დაიწყეს იმის დეტალური შესწავლა, თუ რითი განსხვავდებოდა ერთმანეთისგან გოგონებისა და ბიჭების თამაშები. ერთ-ერთ გამოკვლევაში შეისწავლეს, თუ როგორ თამაშობდნენ 4 და 6 წლის ბავშვები თავისივე სქესის ჯგუფებში მეორე ბავშვთან, ანუ *დიადაში*, ან მთელ ჯგუფთან ერთად. მკვლევრებმა ბავშვების თამაშები ვიდეოფირზე ჩაიწერეს და შემდეგ ყველა მათი ინტერაქციის კატეგორიზაცია მოახდინეს. აღმოჩნდა, რომ გოგონები და ბიჭები თანაბრად თამაშობდნენ დიადებში, თუმცა, გოგონები თითოეულ თანატოლს უფრო დიდხანს ეთამაშებოდნენ, ვიდრე ბიჭები (ანუ ბიჭები უფრო ხშირად იცვლიდნენ პარტნიორს), შესაძლოა იმიტომ, რომ გოგონებს უფრო მეტხანს შეუძლიათ ყურადღების კონცენტრირება. ამ ბავშვებიდან მხოლოდ 6 წლის ბიჭები იყვნენ დაკავებულნი ისეთი თამაშებით, სადაც მთელი ჯგუფი იყო ჩართული (Benenson et al., 1997).

მკვლევრებმა ვერ ახსნეს სრულად, თუ რატომ იწყებენ 6 წლის ბიჭები ჯგუფურ თამაშებს, 6 წლის გოგონები კი – არა. როგორც ყოველთვის, რთულია გარკვევა, რა განაპირობებს ამას – ბიოლოგია (სქესობრივი განსხვავება) თუ მოლოდინები, რომელიც უფროსებს შეაქვთ ბიჭებისა და გოგონების თამაშში (გენდერული განსხვავება). მაშინაც კი, როდესაც გოგონები იწყებენ ჯგუფურ თამაშს, ეს ჯგუფები განსხვავდება ბიჭების ჯგუფებისგან. მაგალითად, ბიჭების ჯგუფები უფრო დომინანტურობაზე არიან მიმართულნი – ვინ ვისზე ძლიერია, ვიდრე გოგონებისგან შემდგარი ჯგუფები. გოგონების ჯგუფები, ჩვეულებრივ, უფრო დაინტერესებულნი არიან საერთო თანხმობით, ვიდრე ძალაუფლების დამყარებით. შესაბამისად, გოგონები და ბიჭები სხვადასხვა ფსიქოლოგიურ გარემოში იზრდებიან, რაც აყალიბებს სამყაროს მათეულ ხედვასა და პრობლემებთან გამკლავების გზებს.

ჩვენ მოკლედ მიმოვიხილეთ, თუ როგორ და რატომ განიცდიან განსხვავებულად გოგონები და ბიჭები სოციალურ განვითარებას. შემდეგ ქვეთავში ვნახავთ, რომ ზოგიერთი მკვლევრის მიხედვით, გენდერი მორალურ განვითარებაზეც ახდენს გავლენას.

შეჯამება

მიუხედავად იმისა, რომ სქესობრივი განსხვავებები ბიოლოგიური ფენომენია, კულტურაც განაპირობებს გენდერულ განსხვავებებს. ინფორმაციას გენდერული განსხვავებების შესახებ ბავშვები ადრეული ასაკიდან იღებენ. გენდერული როლების ზოგიერთ ასპექტს ადამიანები, ნაწილობრივ, მშობლებისგან იძენენ, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც მშობლები ბავშვის აღზრდის ტრადიციულ პატერნებს ირჩევენ. გარდა ამისა, გენდერულ როლებს ბავშვები თავისივე სქესის თანატოლების ქცევის სხვადასხვა ნორმების გადაღებით ითვისებენ.

მორალური განვითარება

ჩვენ უკვე ვნახეთ, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ცხოვრების მანძილზე ახლოსოციალური ურთიერთობების დამყარება. ახლა განვიხილოთ კიდევ ერთი ასპექტი, კერძოდ კი ის, თუ რას ნიშნავს სოციალური ჯგუფის ნაწილად ყოფნა. ხშირ შემთხვევაში ჩვენი საკუთარი ქცევა არა პირადი საჭიროებების, არამედ საზოგადოების მოთხოვნილებების გათვალისწინებით უნდა შევაფასოთ. ეს არის *მორალური ქცევის* საფუძველი. **მორალურობა** არის რწმენათა, ფასეუ-

მორალურობა (morality) – რწმენათა და ფასეულობათა სისტემა, რომელიც იძლევა გარანტიას, რომ ინდივიდი შეასრულებს თავის ვალდებულებას საზოგადოების სხვა წევრების წინაშე და მოიქცევა ისე, რომ წინააღმდეგობაში არ მოვიდეს სხვათა უფლებებთან და ინტერესებთან.

ლობათა და ძირითად მსჯელობათა სისტემა ადამიანის მოქმედების სისწორისა თუ მცდარობის შესახებ. საზოგადოებას სჭირდება, რომ ბავშვები ჩამოყალიბდნენ ისეთ მოზრდილებად, რომლებიც მიიღებენ მორალურ ფასეულობათა სისტემას და რომელთა ქცევას მორალური პრინციპები წარმართავს (Killen & Hart, 1999). თუმცა, როგორც იცით, ის, რაც მორალური თუ ამორალური ქცევაა კონკრეტულ სიტუაციაში, შეიძლება საზოგადოებაში გაცხარებული კამათის საგნად იქცეს. შესაძლოა, სწორედ ამიტომ ვერ ვუწოდებთ შემთხვევითობას იმას, რომ მორალური განვითარების შესწავლის შედეგად მიღებული მონაცემებიც წინააღმდეგობრივი აღმოჩნდა. კამათი ლოურენს კოლბერგის ფუნდამენტური გამოკვლევით იწყება.

მორალური განსჯის სტადიები კოლბერგის მიხედვით

ლოურენს კოლბერგმა (Lawrence Kohlberg, 1964, 1981) მორალური განვითარების თეორია მორალური განსჯის შესწავლაზე ააგო. *მორალური განსჯა* არის ადამიანთა მსჯელობა იმის შესახებ, თუ გარკვეულ სიტუაციაში რომელი მოქმედებაა სწორი და რომელი – არასწორი. კოლბერგის თეორია ჩამოყალიბდა ჟან პიაჟეს (1965) ადრეული მოსაზრებების გავლენით, რომელიც ცდილობდა მორალური განსჯის განვითარების დაკავშირებას ბავშვის ზოგადკოგნიტურ განვითარებასთან. პიაჟეს აზრით, იმის მიხედვით, თუ კოგნიტური ზრდის რომელ სტადიაზე იმყოფება, ბავშვი სხვადასხვა წონას აკუთვნებს მოქმედების *შედეგს* და მოქმედი პირის *განზრახვას*. მაგალითად, ბავშვისთვის, რომელიც წინაოპერაციულ სტადიაზე იმყოფება, ის, ვისაც უნებურად გაუტყდება ათი ჭიქა, უფრო „ცელქი და ურჩია“, ვიდრე ის, ვინც განზრახ დაამსხვრევს ერთ ჭიქას. ბავშვის ზრდასთან ერთად, მოქმედი პირის ზრახვები უფრო მეტს იწონის მორალურობის შესახებ მისეულ განსჯაში.

საიდან ვიცით

კოგნიტური განვითარება და მსჯელობა მორალურობის შესახებ

3, 4 და 5 წლის ბავშვებს სთხოვეს, მორალური თვალსაზრისით შეეფასებინათ ადამიანების ქცევა, რომელიც სამი პარამეტრის მიხედვით ვარირებდა: ქმედებები, შედეგები და განზრახვები. კონკრეტულ სცენარში (მაგალითად, ცხოველის მოფერება და ცხოველის ცემა) *ქმედებები* განისაზღვრებოდა, როგორც დადებითი, ან უარყოფითი; ასევე განისაზღვრებოდა შედეგებიც (მაგალითად, ცხოველი ტიროდა, ან ცხოველი იცინოდა). *განზრახვების* ვარირებისთვის მკვლევრებმა ზოგიერთი ქცევა წინასწარ განზრახულად წარმოაჩინეს, ზოგიერთი – შემთხვევას მიაწერეს (მაგალითად, მოქმედმა პირმა ცხოველს განზრახ დაარტყა, ან შემთხვევით მოუვიდა ეს). ბავშვებს სთხოვეს, შეეფასებინათ, თუ რამდენად იყო მათთვის ეს ქცევა *მისაღები*. ამისათვის მათ ერთ-ერთი უნდა აერჩიათ მოცემული ხუთი სახიდან, რომელთაგან თითოეული აღნიშნავდა შეფასებას „ძალიან, ძალიან ცუდიდან“ „ძალიან, ძალიან კარგამდე“. უმცროსმა ბავშვებმა ქცევისადმი მიმღებლობის შეფასება თითქმის მთლიანად შედეგზე დააფუძნეს; მხოლოდ 5 წლის ბავშვებმა გაითვალისწინეს განზრახვები. თუმცა, როდესაც ბავშვებს ჰკითხეს, უნდა *დასჯილიყო* თუ არა მოქმედი პირი, უმცროს ბავშვთა უმრავლესობამ გაითვალისწინა მოქმედი პირის განზრახვები (Zelazo et al., 1996).

ეს მონაცემები გვაფიქრებინებს, რომ კოგნიტური უნარების განვითარებასთან ერთად ბავშვებს უვითარდებათ იმის უნარი, რომ ყურადღება მიაქციონ არა მხოლოდ შედეგებს, არამედ განიხილონ ორივე – შედეგებიცა და განზრახვებიც. თუმცა, ქცევის მიმღებლობის შესახებ მსჯელობისა და დასჯის აუცილებლობის შესახებ მსჯელობის განსხვავებულობა მიუთითებს იმაზე, რომ უმცროსი ასაკის ბავშვებს მორალური განსჯის ზოგიერთი ტიპი უფრო მეტი ფაქტორის გათვალისწინების საშუალებას აძლევს. როგორც წინა თავში ვნახეთ, ის, თუ რის გაკეთებას სთხოვენ ბავშვებს, ნაწილობრივ, განაპირობებს იმას, თუ რამდენად „მომწიფებულები“ ჩანან ისინი.

მორალური განვითარების სტადიების განსასაზღვრად, კოლბერგმა განავრცო პიაჟეს თვალსაზრისი. თითოეულ სტადიაზე მორალურობის შესახებ მსჯელობა განსხვავებულ საფუძველზე აიგება (იხ. **ცხრილი 11.8**). მორალური მსჯელობის უმდაბლესი დონე დაფუძნებულია საკუთარ ინტერესებზე მაშინ, როცა უმაღლესი დონე მიმართულია სოციალურ სიკეთეზე, პირადი სარგებლისგან დამოუკიდებლად. ამ სტადიების დასასაბუთებლად კოლბერგმა გამო-

ცხრილი 11.8

ფსიქოსოციალური განვითარების სტადიები ერიკსონის მიხედვით

დონეები და ეტაპები	მორალური არგუმენტაცია
1. პირობითამდელი მორალურობა	
სტადია 1: ორიენტაცია სიამოვნებაზე/ტკივილზე	ტკივილის აცილება ან გაქცევა
სტადია 2: ორიენტაცია წაგება-მოგებაზე; ურთიერთსამართლიანობა – თვალი თვალის წინ	ჯილდოების მიღება
2. პირობითი მორალურობა	
სტადია 3: ორიენტაცია შექებაზე („კარგი ბავშვი“)	შექების დამსახურების და გამტყუნების თავიდან აცილებაწესების დაცვა, მთავრობისგან გაკიცხვის აცილება
სტადია 4: ორიენტაცია კანონსა და წესრიგზე	
3. პრინციპული მორალურობა	
სტადია 5: ორიენტაცია სოციალურ კონტრაქტზე	საზოგადოების კეთილდღეობის გაუმჯობესებისთვის ხელშეწყობა
სტადია 6: ორიენტაცია ეთიკურ პრინციპებზე	სამართლიანობის მიღწევა და თვითგანკიცხვის აცილება
ეტაპი 7: ორიენტაცია გლობალურ, მსოფლიო პრინციპებზე	იყო მართალი უნივერსალური პრინციპების წინაშე და თავს გრძნობდე სამყაროს ნაწილად, რომელიც სცილდება სოციალურ ნორმებს

იყენა დილემათა სერია, სადაც ერთმანეთს სხვადასხვა მორალური პრინციპები უპირისპირდება.

> *ერთ დილემაში მამაკაცი, სახელად ჰანსი, ცოლისთვის გარკვეული წამლის შოვნას ცდილობს, რომელიც მას კიბოსთან ბრძოლაში დაეხმარება. უნამუსო გამყიდველი ჰანსს ამ წამალს მხოლოდ იმ შემთხვევაში მიჰყიდის, თუ იგი ათჯერ მეტ ფულს გადაუხდის, ვიდრე თვითონ აქვს მიცემული. ეს გაცილებით დიდი თანხაა, ვიდრე ჰანსს აქვს და ვიდრე შეუძლია, რომ იშოვოს. სასოწარკვეთილი ჰანსი გამყიდველის მაღაზიაში იჭრება და ცოლისათვის წამალს იპარავს. უნდა გააკეთოს ჰანსმა ეს თუ არა? რატომ? ინტერვიუერი აზუსტებს, თუ რა მიზეზების გამო მიიღო ცდის პირმა გადაწყვეტილება და შემდეგ აჯამებს და ახარისხებს მიღებულ პასუხებს.*

დახარისხება ეფუძნება იმ *მიზეზებს*, თუ რატომ მიიღო პიროვნებამ ასეთი გადაწყვეტილება და არა თვითონ გადაწყვეტილებას. მაგალითად, ის, ვინც თქვა, რომ ჰანსს უნდა მოეპარა წამალი, რადგან ის ვალდებული იყო მომაკვდავი ცოლის წინაშე, ან არ უნდა მოეპარა, რადგან ის ვალდებული იყო, დაეცვა კანონი (მიუხედავად მისი პირადი გრძნობებისა), ცდილობს, რომ შეესაბამებოდეს დადგენილ ვალდებულებებს და ამიტომ განვითარების მიხედვით მე-4 სტადიაზე იმყოფება.

კოლბერგის სტადიური მოდელი ოთხი პრინციპით ხელმძღვანელობს: (1) ყოველ მოცემულ მომენტში ინდივიდი შეიძლება იყოს განვითარების მხოლოდ რომელიმე ერთ სტადიაზე; (2) ყველა გაივლის ამ სტადიებს დადგენილი თანმიმდევრობით; (3) ყოველი შემდეგი სტადია უფრო მრავლისმომცველი და რთულია, ვიდრე წინა; (4) იგივე სტადიები გვხვდება ყველა კულტურაში. კოლბერგმა სტადიური განვითარების ასეთი ფილოსოფია პიაჟესგან აიღო. ფაქტობრივად, განვითარება 1-3 სტადიებზე თანხვდება ნორმალური კოგნიტური განვითარების სტადიებს. სტადიები თანმიმდევრულად მიჰყვება ერთმანეთს და ყოველი შემდეგი სტადია უფრო მეტად დახვეწილი კოგნიტური უნარებით ხასიათდება, ვიდრე წინა. თითქმის ყველა ბავშვი აღწევს მესამე სტადიას 13 წლის ასაკში.

კოლბერგის თეორიის ირგვლივ კამათი, ძირითადად, მესამე სტადიის შემდეგ იწყება. თავდაპირველად კოლბერგს მიაჩნდა, რომ ადამიანები თანაზომიერად და განუხრელად აგრძელებენ მორალურ განვითარებას მესამე სტადიის შემდეგ, თუმცა, ყველა მათგანი ვერ აღწევს 4-7 სტადიებს. ფაქტობრივად, ბევრი მოზრდილი არასოდეს აღწევს მეხუთე სტადიას და მხოლოდ ზოგიერთებს ხელეწიფებათ კიდევ უფრო წინ წასვლა. კოლბერგის გვიანდელი სტადიების შინაარსი სუბიექტურად გამოიყურება და ძნელი გასაგებია, თუ როგორ არის ყოველი შემდგომი სტადია უფრო მრავლისმომცველი და გართულებული. მაგალითად, მორალური განსჯის საფუძველი მეექვსე

სტადიაზე – „თვითგანკიცხვის აცილება“, არ გამოიყურება ცალსახად უფრო რთულად, ვიდრე მორალური განსჯის საფუძველი მეხუთე სტადიაზე – „საზოგადოების კეთილდღეობის გაუმჯობესებისთვის ხელშეწყობა“. გარდა ამისა, უფრო მაღალი სტადიები არ არის ყველა კულტურაში (Eckensberger & Zimba, 1997). ახლა მივუბრუნდეთ კოლბერგის თეორიის ვრცელ თანამედროვე კრიტიკას, რომელიც სქესისა და კულტურის განხილვიდან მომდინარეობს.

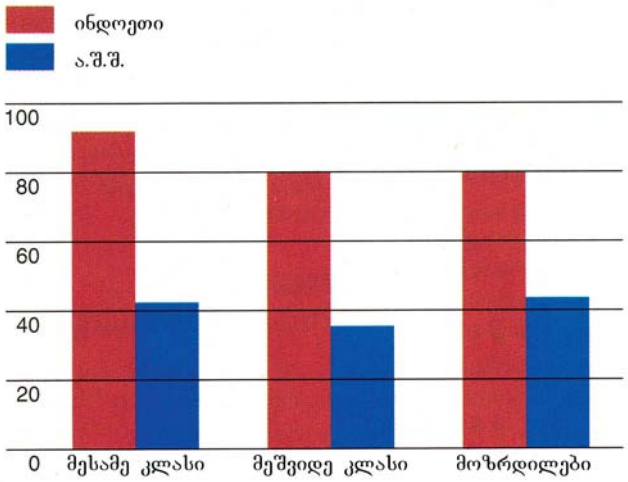
გენდერისა და კულტურის გავლენა მორალურ განსჯაზე

კოლბერგის თეორიის კრიტიკოსთა უმრავლესობა მის უნიკალურობას არ ეთანხმება. მის მოღვაწეობის გვიანდელი ეტაპები განსაკუთრებული კრიტიკის ობიექტი ხდება, რადგან მის იმდროინდელ ნაშრომებში არ არის ასახული ფაქტი, რომ ზრდასრული პიროვნების მორალური შეხედულებები შესაძლოა ასახავდეს განსხვავებულ, მაგრამ მაინც ძირეულ მორალურ პრინციპებს. ცნობილ კრიტიკულ ნაშრომში ქეროლ გილიგანმა (**Carol Gilligan**, 1982) მიუთითა, რომ კოლბერგის ორიგინალური ნაშრომი მხოლოდ ბიჭებზე ჩატარებულ დაკვირვებას ეფუძნებოდა. იგი მატკიცებს, რომ კვლევის ამგვარ მიდგომაში უგულებელყოფილია პოტენციური განსხვავებები მამაკაცებისა და ქალების ჩვეულებრივ მორალურ შეხედულებებს შორის. გილიგანს მიაჩნია, რომ ქალთა მორალური განვითარება *სხვებზე ზრუნვის* სტანდარტს ეფუძნება და თვითრეალიზაციის საფეხურისაკენ მიიწევს, მაშინ, როდესაც მამაკაცები თავიანთ მსჯელობას *სამართლიანობის* სტანდარტზე დაყრდნობით აგებენ. ამრიგად, გილიგანის თეორია აფართოებს კოლბერგის მოსაზრებებს იმ მორალური შეხედულებების არეალზე, რომელიც ბავშვობის შემდგომი მორალური შეხედულებების რელევანტური შეიძლება იყოს. მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენ ვაფასებთ მის წვლილს, გამოკვლევამ გვიჩვენა, რომ მან არასწორად განსაზღვრა მორალური შეხედულებების უნიკალური სტილები მამაკაცებისა და ქალებისათვის. განვიხილოთ მტკიცებულება:

ზოგიერთმა კვლევამ აჩვენა, რომ ქალები ისე ახდენენ მორალური გადაწყვეტილებების ფორმირებას, რომ შეინარჩუნონ ჰარმონია სოციალურ ურთიერთობებში, მამაკაცები კი უფრო მეტად სამართლიანობის დაცვას ითვალისწინებენ (Lyons, 1983). მიუხედავად ამისა, მკვლევრები აგრძელებენ კამათს იმის თაობაზე, არსებობს თუ არა საერთოდ სქესობრივი განსხვავებები მორალურ მსჯელობაში (Baumrind, 1986; Walker, 1984, 1986; Woods, 1996). მიუხედავად იმისა, რომ ქალები და მამაკაცები შეიძლება სხვადასხვა პროცესების გავლით მივიდნენ მორალური განვითარების მაღალ სტადიებამდე, მოზრდილობაში მათ მიერ განხორციელებული აქტუალური მსჯელობები უაღრესად მსგავსია (Boldizar et al., 1989). არსებობს ვერსია, რომ გენდერული განსხვავებები მართლაც მნიშვნელოვანია განსაკუთრებული „წმინდა ქალური“ და „წმინდა მამაკაცური“ სოციალური სიტუაციებისათვის. თუმცა, როდესაც ქალებსა და მამაკაცებს ერთი და იგივე მორალური დილემების გადაწყვეტის მიზეზების შესახებ ეკითხებიან, ისინი ზრუნვასა და სამართლიანობაზე დაფუძნებულ პასუხთა ძალზე მსგავს პატერნებს იძლევიან (Clopton & Sorell, 1993).

ამრიგად, ჩვენ შეგვიძლია, რომ მოზარდების მსჯელობა მორალური დილემების შესახებ დავახასიათოთ, როგორც სამართლიანობის მოსაზრებებისა და ზრუნვის მოსაზრებების ნაზავი. ეს ნაზავი შენარჩუნდება ცხოვრების უდიდესი ნაწილის მანძილზე. თუმცა, როგორც მოსალოდნელია, მორალურ განსჯაზე აისახება მოზრდილის კოგნიტურ სისტემაში მომხდარი ცვლილებები. ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ცვლილება გვიანი მოზრდილობის პერიოდისთვის ისაა, რომ განსჯისას ინდივიდებს აქცენტი კონკრეტული სიტუაციების დეტალებიდან ზოგად პრინციპებზე გადააქვთ. შესაბამისად, ამ ასაკში ისინი მორალურ განსჯაზე მეტად ზოგად საზოგადოებრივ ინტერესებს (მაგალითად, „რას ამბობს კანონი?“) უფრო ითვალისწინებენ, ვიდრე კონკრეტულ დილემებს (მაგალითად, „შეიძლება ამ შემთხვევაში გამონაკლისის დაშვება?“) (Pratt et al., 1988).

ყურადღება მიაქციეთ, რომ მორალურ არგუმენტაციაში სქესობრივი განსხვავებების შესახებ კამათი, ძირითადად, ისევ დასავლური კულტურებისთვის დამახასიათებელი მორალური არგუმენტაციის ირგვლივ მიმდინარეობს. კროს-კულტურულმა კვლევამ ამ საკითხის შესახებ არსებული ყველა მონაცემის სერიოზული კრიტიკის საფუძველი შექმნა. კულტურათა შედარებამ აჩვენა: შეუძლებელიც კი არის, რომ უნივერსალურად გამოვაცხადოთ სიტუაციათა ერთობლიობა, სადაც მორალური მსჯელობა რელევანტური იქნება. განვიხილოთ ასეთი სიტუაცია: გზის ნაპირზე ხედავთ უცნობს, რომელსაც ავტომანქანაზე საბურავი დაეშვა. უნდა გაჩერდეთ თუ არა დასახმარებლად? დავუშვათ, თვლით, რომ „არა“. ამორალურია ეს? თუ თქვენ აშშ-ში გაიზარდეთ,



სურათი 11.13

კროს-კულტურული პასუხები მორალური დილემების მაგალითებზე

სკოლის მოსწავლეებს და ზრდასრულებს ინდოეთსა და ამერიკის შეერთებულ შტატებში ჰკითხეს, მათი აზრით, რომელ გზას აირჩევდნენ პერსონაჟები მორალური დილემების გადაჭრისას. ინდოელმა მონაწილეებმა აირჩიეს ის ვარიანტები, სადაც (კანონიერების დაცვაზე მეტად) პრიორიტეტი პიროვნებათშორის პასუხისმგებლობას ენიჭებოდა.

ალბათ, იფიქრებდით, რომ ასეთ სიტუაციაში დახმარების გაწევა ადამიანის პიროვნული არჩევანია – ყველამ თავად უნდა გადაწყვიტოს, ამიტომ ამაში არაფერია ამორალური. მეორე მხრივ, თუ თქვენ ინდუსად აღიზარდეთ ინდოეთში – კულტურაში, რომელიც გაცილებით მეტ მნიშვნელობას ანიჭებს ურთიერთდამოკიდებულებას და ურთიერთდახმარებას, სავარაუდოდ, *უნდა* გეფიქრათ, რომ დახმარებაზე უარის თქმა ამორალური იქნებოდა (Miller et al., 1990).

განვიხილოთ კვლევა, რომელშიც ერთმანეთს ადარებდნენ სხვადასხვა კულტურის მორალურ მსჯელობებს.

საიდან ვიცით

კანონიერება პიროვნებათაშორისი პასუხისმგებლობის წინააღმდეგ

მორალური განსჯის კვლევისთვის ცდის პირები მოიწვიეს ორი ადგილიდან: კონექტიკუტის შტატის ქალაქ ნიუ ჰეივენიდან (აშშ) და სამხრეთ ინდოეთის ქალაქ მისორიდან. დასავლური და ინდუსური კულტურის ამ წარმომადგენლებს სთხოვეს, გამოეხატათ რეაქცია მოვლენათა განვითარებაზე, სადაც *კანონის დაცვა პიროვნებათშორის პასუხისმგებლობას* უპირისპირდებოდა. დავუშვათ, თქვენი საუკეთესო მეგობრის ქორწილში საქორწინო ბეჭდების მიტანის ერთადერთი გზა თქვენთვის მატარებლის ბილეთის საყიდლად ფულის მოპარვა იყო. *კანონიერების* დაცვის პრინციპი გულისხმობს, რომ არ უნდა მოიპაროთ; *პიროვნებათშორისი პასუხისმგებლობის* პრინციპი კი მოითხოვს, რომ პატივი უნდა სცეთ მეგობრულ ვალდებულებებს. თუ თქვენ დასავლურ კულტურაში გაიზარდეთ, ალბათ, არ იფიქრებთ პიროვნებათშორის პასუხისმგებლობაზე მორალურის კატეგორიებით: საქორწინო ბეჭდების ვერმიტანა სამწუხარო იქნებოდა, მაგრამ არა – ამორალური. თუმცა, როგორც ახლახან აღვნიშნეთ, ინდუსთა კულტურისთვის, ზოგადად, მეორე ადამიანის წინაშე ვალდებულება მორალურის კატეგორიებს მიეკუთვნება. ამის გამო მკვლევრებმა იწინასწარმეტყველეს, რომ ინდოელი რესპონდენტები უფრო მეტ უპირატესობას მიანიჭებდნენ პიროვნებათშორის პასუხისმგებლობას, ვიდრე ამერიკელები. როგორც **11.13 სურათზე** ჩანს, სამი ასაკობრივი ჯგუფის ინდოელი რესპონდენტები უფრო მეტად ირჩევდნენ იმ ვარიანტს, სადაც უპირატესობა სწორედ პიროვნებათშორის პასუხისმგებლობას ენიჭებოდა (Miller & Bersoff, 1992).

ამ მაგალითიდან ცხადი ხდება, თუ რა როლს ასრულებს კულტურა მორალურის და ამორალურის განსაზღვრაში. თუ თქვენ ამერიკის შეერთებულ შტატებში გაიზარდეთ, შეიძლება გაგიკვირდეთ, თუ რამდენად ღრმად სწამთ ინდოელებს, რომ მეგობრისთვის მიცემული დაპირება უნდა შესრულდეს – სჯობს მოიპაროთ, ვიდრე ბეჭდების გარეშე მიხვიდე ქორწილში. ყურადღება მიაქციეთ, რომ კულტურული ნორმების ეს განსხვავება სცილდება ამ ორი ქვეყნის, ინდოეთისა და აშშ-ის, ფარგლებს. როგორც შემდეგ თავებში უფრო ვრცლად ვნახავთ, ამერიკის შეერთებული შტატები და ინდოეთი ტიპური დასავლური და არადასავლური ქვეყნებია, რომლებიც მიმართულნი არიან, შესაბამისად, ცალკეული ინდივიდების კეთილდღეობასა და კოლექტივის კეთილდღეობაზე.

შეჯამება

პიაჟეს მსგავსად, კოლბერგმა ჩამოაყალიბა მორალური მსჯელობის სტადიური განვითარების თეორია. გილიგანი აკრიტიკებდა კოლბერგის თეორიას იმის გამო, რომ ის ყურადღების მიღმა ტოვებდა იმ ფაქტს, რომ მორალური მსჯელობა საფუძველშივე განსხვავებული იყო ქალებთან და მამაკაცებთან. თუმცა, უფრო გვიანდელმა კვლევებმა ცხადყო, რომ მოზრდილთა უმრავლესობა სამართლიანობისა და ზრუნვის პრინციპების ნაზავით ხელმძღვანელობს. კროს-კულტურულმა კვლევამ აჩვენა, რომ სხვადასხვა კულტურაში სხვადასხვა სტანდარტებით განისაზღვრება, თუ რომელი სიტუაციები და ქცევებია მორალური თუ ამორალური.

ვისწავლოთ სწორად და წარმატებულად დაბერება

ახლა მოკლედ მიმოვიხილოთ წინამდებარე თავში განხილული ზოგიერთი საკითხი, რათა შევადგინოთ რეკომენდაციები სწორად და წარმატებულად დაბერებისთვის. თავის დასაწყისში გირჩიეთ, რომ განვითარება განგეხილათ, როგორც ცვლილება, რომელსაც ყოველთვის ახლავს შენაძენები და დანაკარგები. ასეთი ხედვის კუთხიდან, ცხოვრებაში კეთილდღეობის მიღწევის ხერხია შენაძენების გაზრდა და დანაკარგების შემცირება. ჩვენ ვნახეთ, რომ წესი „გამოიყენე ან დაკარგე“ ეხება როგორც ფიზიკურ ფორმას, ისე – გონებრივ შესაძლებლობებს. მრავალი ცვლილება, რომელიც სტერეოტიპულად ასოცირდება დაბერებასთან, სინამდვილეში უნარების გამოუყენებლობის, უმოქმედობის და არა მათი დაქვეითების ან გაუარესების შედეგია. ჩვენი პირველი რჩევაა – შეინარჩუნეთ ეს უნარები!

ჩვენ, აგრეთვე, ვთქვით, რომ წარმატებული დაბერების ერთ-ერთი ნაწილია *სელექციური ოპტიმიზაცია და კომპენსაცია* (baltes et al., 1992; freund & baltes, 1998). ალბათ, გაგახსენდათ, რომ *სელექციური* ნიშნავს ინდივიდის მიერ მიღწევადი ამოცანების დასახვას. *ოპტიმიზაცია* გულისხმობს ინდივიდისთვის პრიორიტეტულ სფეროებში მის განვითარებას და გავარჯიშებას. *კომპენსაცია* ნიშნავს დანაკარგების შესამცირებლად ინდივიდის მიერ ალტერნატიული ხერხების გამოყენებას. ამ თავში ვნახეთ, რომ ასაკოვანი ადამიანები ისეთ მეგობრებს ირჩევენ, რომლებიც მათთვის ემოციური მხარდაჭერის ოპტიმალურ დონეს უზრუნველყოფენ; დროთა განმავლობაში უნდა იცვლებოდეს მეგობრების შერჩევა, რათა კომპენსირებულ იქნეს სიკვდილით თუ სხვა მიზეზით დაკარგული მეგობრები (carstensen, 1998; lang & carstensen, 1994). მიუხედავად იმისა, რომ სელექციური ოპტიმიზაცია დაბერების პროცესის შესწავლისას გაჩნდა, ის კარგი მეთოდია იმ გადაწყვეტილებების ამოსარჩევად, რომელიც ცხოვრების მანძილზე უნდა მიიღოთ. ყოველთვის უნდა ეცადოთ ისეთი მიზნების დასახვას, რომელიც ყველაზე მეტად მნიშვნელოვანია თქვენთვის; ამ მიზნების გათვალისწინებით მოახდინოთ თქვენი ქმედებების ოპტიმიზაცია და ეძიოთ შემოვლითი გზები, თუ მიზნისკენ მიმავალ გზაზე დაბრკოლებები გხვდებათ. ეს არის ჩვენი საბოლოო რჩევა, რომელიც მთელი ცხოვრების მანძილზე განვითარებას შეეხება. ვიმედოვნებთ, რომ ბრძნულად და წარმატებით დაბერდებით.

საკვანძო საკითხები

განვითარების შესწავლა და ახსნა

- ცვლილებათა აღსაწერად მკვლევრები ნორმატიული, ლონგიტუდური და ჯვარედინი კვლევების მონაცემებს იყენებენ.
- განვითარება ცხოვრების მანძილზე დამოკიდებულია როგორც თანდაყოლილ, ისე – შეძენილ მახასიათებლებზე.

ფიზიკური განვითარება ცხოვრების მანძილზე

- გარემოს ფაქტორებს მაშინაც კი შეუძლიათ ფიზიკურ განვითარებაზე ზემოქმედება, როდესაც ბავშვი ჯერ კიდევ დედის მუცელში იმყოფება.
- ახალშობილები და ჩვილები შესაძლებლობათა საკმაოდ ფართო სპექტრს ფლობენ: ისინი მომართულები არიან გადარჩენისათვის.
- სქესობრივი მომწიფებისას მოზარდებმა შეიძლება გადაჭარბებული ყურადღება დაუთმონ თავიანთი სხეულის ხატს.

- გვიანი ზრდასრულობის ზოგიერთი ფიზიკური ცვლილება გამოუყენებლობის და არა გარდაუვალი დაბერების შედეგია.

კოგნიტური განვითარება ცხოვრების მანძილზე

- პიაჟეს ძირითადი იდეები კოგნიტური განვითარების შესახებ: სქემების განვითარება, ასიმილაცია, აკომოდაცია და წყვეტილი განვითარების ოთხსტადიური თეორია. ეს ოთხი სტადიაა: სენსომოტორული, წინაოპერაციული, კონკრეტული ოპერაციების და ფორმალური ოპერაციების.
- გვიანდელმა ორიგინალურმა კვლევებმა ცხადყო, რომ ჩვილები და პატარა ბავშვები უფრო მეტად არიან განვითარებული, ვიდრე ამას პიაჟე ვარაუდობდა.
- მკვლევრები ვარაუდობენ, რომ ბავშვები ავითარებენ საყრდენ თეორიებს, რომლითაც ორიენტირებენ სხვადასხვა ფსიქოლოგიურ და ფიზიკურ სფეროში და რომელიც დროთა განმავლობაში იცვლება.
- კროს-კულტურულმა კვლევებმა კითხვის ნიშნის ქვეშ დააყენა კოგნიტური განვითარების თეორიების უნივერსალობა.
- კოგნიტური ფუნქციონირების ასაკთან დაკავშირებული დაქვეითება, როგორც წესი, მხოლოდ ზოგიერთ უნარს ეხება. მკვლევრების თანახმად, ზოგიერთი კოგნიტური დეფიციტი გამოწვეულია უნარის გამოუყენებლობით და არა გარდაუვალი დაბერებით.
- კოგნიტური სისტემის წარმატებულად დაბერებაზე შეიძლება საუბარი, როდესაც ადამიანები ახდენენ ფუნქციონირების ოპტიმიზაციას საქმიანობის მათთვის ყველაზე პრიორიტეტული სფეროს ამორჩევითა და არსებული რესურსებით დანაკარგების კომპენსირებით.

ენის ათვისება

- ბევრი მკვლევარი დარწმუნებულია, რომ ადამიანებს აქვთ ენის შექმნის თანდაყოლილი უნარი. ნებისმიერ შემთხვევაში, ენის ათვისების პროცესის მნიშვნელოვანი პირობაა ზრდასრულ მეტყველ ადამიანებთან ურთიერთობა.
- ნატურალისტების მსგავსად, ბავშვები ავითარებენ ჰიპოთეზებს მათი ენის მნიშვნელობებისა და გრამატიკის შესახებ. ეს ჰიპოთეზები ხშირად განსაზღვრულია თანდაყოლილი პრინციპებით.

სოციალური განვითარება ცხოვრების მანძილზე

- სოციალური განვითარება კონკრეტულ კულტურულ კონტექსტში ხდება.
- ასაკობრივი ცვლილებების ჩვეული მიმდინარეობიდან გადახვევა ხშირად კულტურით განპირობებული გარემო პირობების შედეგია.
- ერიკ ერიკსონმა ცხოვრების ციკლი განსაზღვრა, როგორც კრიზისების სერია, რომლებიც ინდივიდმა უნდა დაძლიოს.
- სოციალიზაცია არის პროცესი, როდესაც ბავშვები ითვისებენ იმ ფასეულობებსა და ქცევებს, რომლებიც მოცემულ საზოგადოებაში სასურველად ითვლება.
- სოციალიზაცია მომვლელთან ჩვილის მიჯაჭვულობის განვითარებიდან იწყება.
- მიჯაჭვულობის განუვითარებლობა მრავალრიცხოვან ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ პრობლემებს იწვევს.
- ბავშვობაში აღმზრდელობითი ზემოქმედების არარსებობას შეუძლია სოციალური განვითარების შეფერხება.
- გამოკვლევები აჩვენებს, რომ მოზარდთა უმრავლესობა კმაყოფილია თავისი ცხოვრებით.
- მოზარდებმა უნდა განავითარონ პიროვნული ინდენტურობა თანატოლებთან და მშობლებთან კომფორტული სოციალური ურთიერთობების ჩამოყალიბებით და სამომავლო ამოცანების დასახვით.
- მოზრდილობის ძირითადი ამოცანები ინტიმურობასა და ქმნადობის მოთხოვნილებებს ეფუძნება.
- ადამიანები სოციალურად ნაკლებად აქტიურები ხდებიან ასაკში შესვლისას, რადგან შერჩევითად ინარჩუნებენ მხოლოდ იმ ურთიერთობებს, რომლებიც ემოციურად მეტად მნიშვნელოვანია მათთვის.
- ადამიანები თავიანთ ცხოვრებას აფასებენ, ნაწილობრივ, სხვების ცხოვრებაში თავიანთი დადებითი წვლილის შეტანის უნარის მიხედვით.
- ხანდაზმულ ადამიანთა მიმართ უარყოფითი სტერეოტიპები ასაკის მიხედვით დისკრიმინაციას, ანუ ეიჯიზმს იწვევს.

გენდერული განვითარება

- გენდერი ფსიქოლოგიური ფენომენია, რომელიც გულისხმობს ბიოლოგიური სქესით განსაზღვრული ქცევებისა და განწყობების დასწავლას.
- გენდერული როლების ათვისება დაბადებიდანვე იწყება. სოციალიზაციისთვის ხელისშემწყობი მთელი რიგი ფაქტორები განამტკიცებენ გენდერულ სტერეოტიპებს.

მორალური განვითარება

- კოლბერგმა განსაზღვრა მორალური განვითარების სტადიები.
- მორალური არგუმენტაციის გვიანდელ კვლევებში გათვალისწინებულ იქნა სქესობრივი და კულტურული განსხვავებანი.
- სხვადასხვა კულტურები სხვადასხვა სტანდარტების მიხედვით აფასებენ, თუ რომელი სიტუაციები და ქცევები ჩაითვალოს მორალურად თუ ამორალურად.

ძირითადი ცნებები

აკომოდაცია
ალცჰეიმერის დაავადება
ასიმილაცია
მშობლების მიერ დადგენილი ქცევის წესები
მშობლების მიერ გამოყენებული აღზრდის სტილები
ბავშვზე მიმართული მეტყველება
ბუნება-აღზრდის დაპირისპირება
განვითარების ასაკი
განვითარების ფსიქოლოგია
ეგოცენტრიზმი
ასაკის მიხედვით დისკრიმინაცია, ანუ ეიჯიზმი
ენის შექმნის უნარი
ზიგოტა
იმპრინტინგი
ინტერნალიზაცია
ინტიმურობა
კოგნიტური განვითარება
კონსერვაცია
კომფორტი კონტაქტისას
ლონგიტუდური კვლევის მეთოდი
მენარქე
მიჯაჭვულობა
მომწიფება
მორალურობა
ნორმატიული კვლევები
ობიექტის მუდმივობა
საყრდენი თეორიები
სელექციური ოპტიმიზაცია კომპენსაციით
სელექციური სოციალური ურთიერთობების თეორია
სიბრძნე
სოციალიზაცია
სოციალური განვითარება
სქემები
გენდერი
სქესობრივი განსხვავებები
გენდერული იდენტობა
გენდერული როლები
სქესობრივი სიმწიფე
სხეულის ხატი
ფიზიკური განვითარება
ფონემები
ფსიქოსოციალური სტადიები
ქმნადობა
ქრონოლოგიური ასაკი
ცენტრაცია
ჯვარედინი შესწავლის მეთოდი
ჰიპერრეგულარიზაცია

მოტივაცია

12



- რა არის მოტივაცია
  - მოტივაციის კონცეფციების ფუნქციები
  - მოტივაციის წყაროები
- კვება
  - კვების ფიზიოლოგია
  - კვების ფსიქოლოგია
- ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში: ბენები და სიმსუქნე
- სექსუალური ქცევა
  - ცხოველების სექსუალური ქცევა
  - ადამიანის სექსუალური აგზნება და რეაქციები
  - სექსუალური ქცევის ევოლუცია
  - სექსუალური ქცევის ნორმები
  - ჰომოსექსუალობა
- პიროვნული მიღწევის მოტივაცია
  - მიღწევის მოთხოვნილება
  - წარმატებისა და მარცხის ატრიბუცია
  - შრომისა და ორგანიზაციული ფსიქოლოგია
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: შეუძლია თუ არა ფსიქოლოგიას კარიერის არჩევაში დახმარება
- მოთხოვნილებათა იერარქია
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

ჟურნალისტი რებეკა სტეფენსი (Rebecca Stephens) ევერესტზე ასვლას აღწერს 1994 წელს გამოცემულ წიგნში, „მსოფლიოს მწვერვალზე“. წიგნის დასაწყისში ვრცლადაა მოთხრობილი ევერესტის დაპყრობის სურვილის შესახებ:

„ევერესტის რომანტიკა – აი, რა მხიბლავდა და მიზიდავდა. მწვერვალზე რომ ავედით, სულ ცოტა, ორასი ან სამასი ადამიანი მაინც ვიყავით – სხვადასხვა ეროვნების, სარწმუნოების და რასის წარმომადგენელი. თითოეულ ჩვენგანს მწვერვალზე ასვლის დაუძლეველი სურვილი ამოძრავებდა. ევერესტი ყველაზე მაღალი ადგილია მსოფლიოში და უამრავი მიზეზი არსებობს, რომელიც მისკენ ისევე იზიდავს ადამიანებს, როგორც ჩრდილოეთ თუ სამხრეთ პოლუსისკენ და ოკეანის სიღრმეებისკენ“.

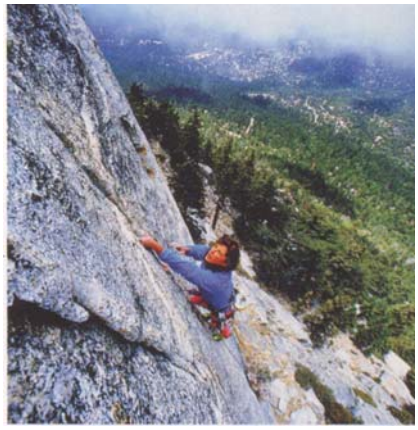
მოგვინებიათ, როდესაც თავს იჩენს მწვერვალზე ასვლისთვის დამახასიათებელი დაძაბულობა და საფრთხე, ამ „რომანტიკას“ პირქუში რეალობა ცვლის. მიუხედავად ამისა, ავტორი გასაოცარ დასკვნამდე მას შემდეგ მიდის, რაც თითი დაიზიანა:

„მომდევნო დილას გავოგნდი: – იქ, სადაც ადრე ჩემი ნეკა თითი იყო, მახინჯი მსუქანი სოსისი მოჩანდა, ბურთივით გასიებული და სითხით სავსე, თითის მეორე სახსრიდან წვერამდე. „რა სისულელე იყო ამის გაკეთება“, – ბუზღუნით თქვა თანამგზავრმა მთამსვლელმა. როგორ შემეძლო ასეთი სულელი, დაუდევარი და არასერიოზული ვყოფილიყავი? ეს იყო მეორე ხარისხის მოყინვა...

მე ჩემს კარავში წავბოდიალდი, პირქუშ მარტოობაში მსურდა ყოფნა. ვცდილობდი, მენუგეშებინა საკუთარი თავი. „ყველაფერი კარგად იქნება,“ – თქვა ექიმმა, მაგრამ როგორ შემეძლო არ მეფიქრა, რომ თითი ახლა რომც მომრჩენოდა, შემდეგ მაინც უფრო მგრძნობიარე იქნებოდა. ეს ამბავი 20 000 ფუტის (7800 მეტრის) სიმაღლეზე მოხდა. რა მოხდებოდა 29 000 ფუტზე (11300 მეტრზე), სადაც უფრო ყინავდა? სადაც ჟანგბადი და, შესაბამისად, წინააღმდეგობის გაწევის უნარი ნაკლები იყო? ღირდა კი მწვერვალის დაპყრობა ასეთ ძვირ – საკუთარი თითის დაკარგვის – ფასად? ცოტა ხანს დავფიქრდი და საკმაოდ მშვიდად, და ჩემდა გასაოცრად, დავასკვნი ის, რასაც ვერასოდეს წარმოვიდგენდი, თუნდაც ერთი თვის წინ: თითი არც ისე დიდი საზღაური იყო – როგორმე იოლად გავალ ნეკის გარეშეც“ (გვ.90-91).

თქვენი თავი რებეკა სტეფენსის ადგილზე წარმოიდგინეთ. წარმოგიდგენიათ, რამდენად ძლიერად უნდა გინდოდეთ მიზნის მიღწევა, რომ გადაწყვიტოთ: „იოლად გავალ ნეკის გარეშეც“. არსებობს რაიმე მიზანი, რომლის გამოც სიცოცხლეს დათმობდით? სამი ადამიანი დაიღუპა ყინულის ციცაბო დაღმართებზე რებეკა სტეფენს მთაზე ასვლის დროს... რატომ სურთ ადამიანებს ასე გარისკვა? რა განსაზღვრავს იმას, შეწირავს თუ არა ადამიანი თავს მთის მწვერვალზე ასვლას? რა არის ეს – გამარჯვება თუ რაიმე სხვა მიზანი? რა გაიძულებთ, იყოთ დაჟინებულნი, ჯიუტნი, შეუპოვარნი მიზნის მიღწევისას, მიუხედავად იმ დიდი ძალისხმევისა, ტკივილისა და ფინანსური დანახარჯებისა, რის ფასადაც ეს შეუპოვრობა ჯდება? დაბოლოს, დიდხანს ეცდებით სასურველი მიზნის მიღწევას, თუ მალევე დაანებებთ მცდელობას თავს?

თქვენი ყოველდღიური ცხოვრება სავსეა სიტუაციებით, როდესაც ადამიანები მოტივაციურ ფაქტორებს



მიმართავენ იმ მოვლენათა ასახსნელად, რაც მოხდა, ან არ მოხდა. შეიძლება მოისმინოთ, როგორ ეუბნება მაღაზიის უფროსი თავის გამყიდველებს: „თქვენ უნდა შეეცადოთ, უფრო ბეჯითად იმუშავოთ, რომ საქონელი გაყიდოთ.“ მეგობარი შეიძლება საიდუმლოდ გაგენდოთ, რომ გამოცდაზე იმიტომ ჩაიჭრა, რომ პროფესორი არასოდეს უქმნიდა მას საკმარის მოტივაციას. შეიძლება წაიკითხოთ დეტექტიური მოთხრობა, შეეცადოთ დანაშაულის მოტივის წარმოდგენას და მკვლელის პოვნით დაიკმაყოფილოთ დეტექტივის საიდუმლოს ამოხსნის სურვილი. მილიონობით ადამიანის მსგავსად, შეიძლება თქვენც ვერ შორდებით ტელეეკრანს და ყოველდღე უყურებთ ტელესერიალებს ისეთი მოტივების გამოსავლენად, როგორიცაა სიძუნწე, ძალაუფლება და გატაცება.

ფსიქოლოგიის მკვლევართა ამოცანა მოტივაციის ასეთი მაგალითებისთვის თეორიული საფუძვლის უზრუნველყოფაა. როგორ შეუძლია მოტივაციურ მდგომარეობას სპორტული შეჯიბრის თუ გამოცდის შედეგებზე ზემოქმედება? რატომ იმატებს ზოგიერთი ადამიანი წონაში და რატომაა, რომ ზოგიერთი ლამის სიკვდილის პირამდე მიდის შიმშილით? განსაზღვრავს თუ არა ჩვენ სექსუალურ ქცევას გენეტიკური მემკვიდრეობა? ამ თავში შეიტყობთ, რომ ადამიანის მოქმედებები მოტივირებულია სხვადასხვა მოთხოვნილებებით – დაწყებული ისეთი ფუნდამენტალური ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებებით, როგორიცაა შიმშილი და წყურვილი და დამთავრებული ისეთი ფსიქოლოგიური მოთხოვნილებებით, როგორიცაა პიროვნული მიღწევა. ამასთანავე, თქვენ ნახავთ, რომ ხშირად არც ისე იოლია ფსიქოლოგიისა და ფიზიოლოგიის ერთმანეთისგან გამიჯვნა. მაგალითად, ხანდახან ისეთი ბიოლოგიური მოთხოვნილება, როგორიცაა შიმშილი, ხშირად კონკურენციას უწევს პიროვნული კონტროლისა და გარშემომყოფთა სიმპატიის მოპოვების მოთხოვნილებას, რაც კვებითი პატერნის თავისებურებებითაცაა განპირობებული.

ამ თავს იმ ძირითადი საკითხების განხილვით დავიწყებთ, რომლებიც აუცილებელია მოტივაციის კვლევისა და ბუნების გასაგებად. მეორე ქვეთავში ფართოდ მიმოვიხილავთ მოტივაციის სამ ტიპს, რომელთაგანაც თითოეული სხვადასხვაგვარად მნიშვნელოვანია და იცვლება იმ ხარისხით, რა ხარისხითაც ბიოლოგიური და ფსიქოლოგიური ფაქტორები მოქმედებენ მათზე. მოტივაციის ეს სამი ტიპია: შიმშილი, სექსი და პიროვნული მიღწევა.

რა არის მოტივაცია

მოტივაცია წარმოადგენს ყველა იმ პროცესის განზოგადებულ ტერმინს, რომელიც ჩართულია ფიზიკური და ფსიქოლოგიური აქტივობების დაწყებაში, მიმართულების მიცემასა და მართვაში. სიტყვა *მოტივაცია* წარმოდგება ლათინური სიტყვიდან *movere*, რაც „მოძრაობას“ ნიშნავს. ორგანიზმები მოძრაობენ გარკვეული სტიმულებისა და აქტივობების მიმართულებით და გაურბიან გარკვეულ სტიმულებს, მათი მიმზიდველობის და საძულველობის შესაბამისად. მოტივაციის თეორიები ხსნის როგორც ცხოველთა თითოეული სახეობის, ადამიანების ჩათვლით, „მოძრაობის“ ზოგად პატერნებს და გვაწვდის ინფორმაციას თითოეული სახეობის ცალკეული წევრების ფუნქციონირებასა და პრიორიტეტებზე. მოტივაციის ანალიზი იმ სხვადასხვა გზების განხილვით დავიწყოთ, რომლითაც მოტივაცია, ჩვეულებრივ, ხსნის და წინასწარმეტყველებს ინდივიდულურ და სახეობრივ ქცევას.

მოტივაციის კონცეფციების ფუნქციები

ფსიქოლოგები მოტივაციის კონცეფციების ხუთ ძირითად დანიშნულებას გამოყოფენ:

- *ქცევის დაკავშირება ბიოლოგიასთან* – თქვენ, როგორც ბიოლოგიური ორგანიზმი, ფლობთ რთულ

მოტივაცია (Motivation) – ფიზიკური და ფსიქიკური აქტივობების დაწყების, მიმართულების მიცემის და მართვის პროცესი; მოიცავს მექანიზმებს, რომლებიც ჩართულია ერთი აქტივობისათვის მეორესთან შედარებით უპირატესობის მინიჭებაში და ენერგიასა და მდგრადობას სძენს რეაქციებს.

შინაგან მექანიზმებს, რომლებიც არეგულირებენ თქვენი სხეულის ფუნქციონირებას და სიცოცხლის შენარჩუნებაში გეხმარებიან. რატომ ადექით საწოლიდან ამ დილას? თქვენ, ალბათ, გშიოდათ, გწყუროდათ ან გციოდათ. თითოეულ ამ შემთხვევაში დაუკმაყოფილებლობის შინაგანი მდგომარეობა სხეულს მოქმედებისკენ უბიძგებს, რაც ქმნის მოტივაციას თქვენთვის, რომ განახორციელოთ ქმედება თქვენი სხეულის ბალანსის აღსადგენად.

- *ქცევის ცვალებადობის ახსნა* – რატომ ასრულებთ ერთი და იგივე დავალებას ერთ დღეს კარგად და მეორე დღეს ცუდად? რატომაა, რომ ერთი ბავშვი გაცილებით უკეთ ართმევს თავს საკონკურსო დავალებას, ვიდრე მეორე, რომელსაც იგივე უნარები და ცოდნა გააჩნია? ფსიქოლოგები მაშინ იყენებენ მოტივაციურ ახსნას, როდესაც ადამიანის მიერ დავალების ან რაიმე სხვა მოქმედების შესრულების ცვალებედობა უცვლელ სიტუაციაში ვერ აიხსნება უნარების, გამოცდილებისა თუ პრაქტიკის განსხვავებულობით ან შემთხვევითობით. თუ თქვენ დღეს დილით ადრე ადექით დამატებით სამეცადინოდ, ხოლო თქვენი მეგობარი – არა, ეს თქვენი და თქვენი მეგობრის განსხვავებულ მოტივაციურ მდგომარეობებს შეიძლება მივაწეროთ.

- *სუბიექტის შინაგან მდგომარეობაზე დასკვნის გაკეთება იმაზე დაყრდნობით, თუ როგორ იქცევა ის საზოგადოებაში* – თქვენ ხედავთ, რომ ვიღაც სკამზე ზის და იცინის. როგორ ახსნით ამ ქცევას? როგორც პროფესიონალი ფსიქოლოგები, ისე – სპეციალური ფსიქოლოგიური განათლების არმქონე ადამიანები ერთნაირად გადაინაცვლებენ ქცევაზე დაკვირვებიდან მის გამომწვევ შინაგან მიზეზებზე დასკვნისკენ. ადამიანები მუდმივად ახდენენ ქცევის ინტერპრეტაციას სავარაუდო მიზეზების ტერმინებით – რატომ მოხდა ეს სწორედ ისე, როგორც მოხდა? იგივე წესი ძალაშია თქვენი ქცევის მიმართაც. თქვენ ხშირად ცდილობთ იმის გარკვევას, თქვენი ქცევა გარედანაა მოტივირებული თუ შიგნიდან.

- *იმის გარკვევა, თუ ვის ეკისრება მოქმედებებზე პასუხისმგებლობა* – პიროვნული პასუხისმგებლობის ცნება ძირითადია რელიგიის, კანონისა და ეთიკისათვის. პიროვნული პასუხისმგებლობა გულისხმობს შინაგან მოტივაციას და ქმედებების გაკონტროლების უნარს. ადამიანები ნაკლებად პასუხისმგებლები არიან საკუთარ მოქმედებებზე, როდესაც: (1) არ ფიქრობენ, რომ მათ ქცევას უარყოფითი შედეგები ექნება, (2) ექსტერნალური (გარეგანი) ძალები საკმაოდ ძლიერია მოცემული ქცევის აღსაძვრელად, ან (3) ქცევაზე გავლენას ახდენს ნარკოტიკები, ალკოჰოლი და ინტენსიური ემოციები. ამრიგად, მოტივაციის თეორიას ქცევის პოტენციური მიზეზების ერთმანეთისგან განსხვავება უნდა შეეძლოს.

- *არახელსაყრელი პირობების მიუხედავად მიზნისკენ მიმავალი სუბიექტის შეუპოვრობისა და დაჟინებულობის ახსნა* – გავიხსენოთ ამონარიდი რებეკა სტეფენსის წიგნიდან, რომლითაც დავიწყეთ წინამდებარე თავი. რატომ ხდება, რომ მძიმედ და სასიკვდილოდ დაჭრილი ადამიანები ხშირად მაინც აგრძელებენ მთაზე ასვლას? მოტივაციის შესწავლის ბოლო მიზეზი იმის ახსნაა, თუ რატომ ახორციელებს ორგანიზმი ქცევას, როდესაც გაცილებით მარტივი იქნებოდა ამ ქცევის განხორციელებისგან თავის შეკავება. მოტივაცია გვეხმარება, რომ დროულად მივიდეთ სამსახურში ან ლექციაზე მაშინაც კი, როდესაც ამის ძალა უკვე აღარ შეგვწევს. მოტივაცია გვეხმარება, რომ მთელი ძალით გავაგრძელოთ თამაში მაშინაც კი, როცა ვაგებთ და ვაცნობიერებთ, რომ მოგება შეუძლებელია.

ახლა უკვე გაქვთ ზოგადი წარმოდგენა იმ პირობებზე, რომელშიც ფსიქოლოგები ქცევის წინასწარმეტყველებისა და ახსნისათვის მოტივაციის ცნებას მიმართავენ. მოტივაციის კონკრეტული საკითხების განხილვამდე, მის ზოგად წყაროებს გავეცნოთ.

მოტივაციის წყაროები

1999 წელს ველოსიპედისტმა ლანს არმსტრონგმა (Lans Armstrong) „ტურ დე ფრანსეს“ შეჯიბრი მოიგო. სპორტის ისტორიაში ეს სპორტსმენის პროფესიულ სპორტში დაბრუნების ერთ-ერთი შესანიშნავი მაგალითი იყო. 1996 წელს მას ტესტიკულარული სიმსივნის დიაგნოზი დაუსვეს, რომელიც ფილტვებსა და ტვინზე ვრცელდებოდა. აგრესიული ქიმიოთერაპიის კურსის დასრულების შემდეგ არმსტრონგმა ვარჯიშის განახლება გადაწყვიტა. სამ წელიწადში მან მსოფლიოს ყველაზე პრესტიჟულ შეჯიბრში გაიმარჯვა; 2000 წელს მან კვლავ მოიგო „ტურ დე ფრანსე“. ცილისმწამებლები ამბობდნენ, რომ მარშრუტი, რომელზეც არმსტრონგმა გაიმარჯვა, არც ისე რთული იყო. 2000 წლის გამარჯვებამ დაამტკიცა, რომ ლანსს შეეძლო მსოფლიოს საუკეთესო ველოსიპედისტების დაძლევა.



თქვენ შეძლებდით იმის გაკეთებას, რაც ლანს არმსტრონგმა გააკეთა? შეძლებდით სერიოზული ავადმყოფობის შემდეგ დაბრუნებას და თქვენი სხეულისთვის არცთუ ისე იოლი ამოცანის დასახვას? ხომ არ ფიქრობთ, რომ, რაც არ უნდა ყოფილიყო მისი ქცევის მამოტივირებელი, ის *თავად მასში* იყო? საჭიროა თუ არა განსაკუთრებული ცხოვრებისეული გამოცდილება ასეთი შეუპოვრობისათვის, თუ ეს *გარეგანი*, სიტუაციური ფაქტორების შედეგი იყო? მოიქცევა თუ არა ადამიანთა უმრავლესობა ასევე ანალოგიურ სიტუაციაში? არის თუ არა მისი ქცევა პიროვნებისა და სიტუაციის მახასიათებლების *ურთიერთქმედების* შედეგი? მოტივაციის წყაროების უკეთ გასარკვევად, ვნახოთ, რა განსხვავებაა ინტერნალურ (შინაგან) და ექსტერნალურ (გარეგან) ძალებს შორის. დავიწყოთ იმ თეორიების განხილვით, რომლებიც ქცევის გარკვეულ ტიპებს ინტერნალური, ბიოლოგიური იმპულსებით ხსნის.

ლტოლვები და აღმძვრელები

მოტივაციის ზოგიერთი ფორმა ძალზე მარტივად გამოიყურება: თუ შიმშილს გრძნობთ, ჭამთ. თუ გწყურიათ – სვამთ. თეორია, რომლის მიხედვითაც მრავალი მნიშვნელოვანი ქცევა მოტივირებულია შინაგანი ლტოლვებით, ყველაზე სრულად **კლარკ ჰალმა** (Clark Hall, 1943, 1952) დაამუშავა. ჰალის აზრით, **ლტოლვა** შინაგანი მდგომარეობაა, რომელიც ცხოველის ფიზიოლოგიური მოთხოვნილების საპასუხოდ აღმოცენდება. ორგანიზმი ისეთი ბიოლოგიური მახასიათებლების წონასწორობის, ანუ **ჰომეოსტაზის** შენარჩუნებას ცდილობს, როგორიცაა: სხეულის ტემპერატურა და ენერგიის მიწოდება (იხ. თავი 3). ლტოლვა აღმოცენდება მაშინ, როდესაც დაუკმაყოფილებლობა შინაგან გაუწონასწორებლობას ქმნის, წონასწორობას არღვევს, ანუ *დაძაბულობას* ქმნის. ეს ლტოლვა ორგანიზმს დაძაბულობის შემცირებისკენ, ანუ რედუქციისკენ უბიძგებს. როდესაც ლტოლვა დაკმაყოფილდება ან შემცირდება, ჰომეოსტაზი აღდგება და ორგანიზმი წყვეტს მოქმედებას. ამგვარად, ჰალის მიხედვით, როდესაც ცხოველს მრავალი საათის განმავლობაში არ მიეწოდება საკვები, აღმოცენდება შიმშილის მდგომარეობა, რაც საკვების მოძიებისა და გამოკვების ქცევის მამოტივირებელი ხდება. ცხოველის რეაქცია, რომელსაც საკვების მოძიების მიზანი აქვს, განმტკიცდება, ვინაიდან ის საკვების მიღების შედეგად დაძაბულობის შემცირებას უკავშირდება.

შეუძლია თუ არა დაძაბულობის შემცირების თეორიას ყველა მოტივირებული ქცევის ახსნა? ცხადია, არა. წარმოვიდგინოთ ვირთხების ჯგუფი, რომელსაც არ აწვდიდნენ საკვებს და წყალს. დაძაბულობის შემცირების თეორიის მიხედვით, წინასწარ შეიძლება იმის თქმა, რომ ისინი პირველი შესაძლებლობისთანავე დალევენ წყალს ან შეჭამენ საკვებს. თუმცა, როდესაც ასეთი ვირთხები ახალ გარემოში ხვდებიან, სადაც უამრავი საჭმელი და სასმელია, ისინი გარემოს გამოკვლევასა და დაზვერვას ამჯობინებენ და მაშინვე არ გარბიან საჭ-

ლტოლვა (Drive) – შინაგანი მდგომარეობა, რომელიც აღმოცენდება წონასწორობის დარღვევისას ცხოველის ფიზიოლოგიური მოთხოვნილების საპასუხოდ.

ჰომეოსტაზი (Homeostasis) – სხეულის შინაგანი მდგომარეობის მუდმივობა ან წონასწორობა.

აღმძვრელები (incentives) – ექსტერნალური სტიმულები ან წახალისება, რომლებიც წარმოადგენენ ქცევის მამოტივირებლებს, მიუხედავად იმისა, რომ ისინი პირდაპირ არ უკავშირდებიან ბიოლოგიურ მოთხოვნილებებს.

მლისა და სასმელისკენ, ისინი მხოლოდ ცნობის-მოყვარეობის დაკმაყოფილების შემდეგ იწყებენ ჭამას და სმას (Berlyne, 1960; Fewler, 1965; Zimbardo & Montogomery, 1957). გამოკვლევათა სხვა სერიაში ახალგაზრდა მაიმუნები დიდ დროსა და ენერგიას ხარჯავდნენ მათ გარემოში არსებული მოწყობილობებითა და ახალი ობიექტებით მანიპულაციაზე და, როგორც ჩანდა, ამას ყოველგვარი გარეგანი წახალისების გარეშე, „გართობით, მაიმუნობით“ სიამოვნების მისაღებად აკეთებდნენ (Harlow et al., 1950).

ეს ექსპერიმენტები გვიჩვენებს, რომ ქცევა არ არის მოტივირებული მხოლოდ შინაგანი ლტოლვებით: ქცევა მოტივირებულია, ასევე, აღმძვრელებით – გარეგანი სტიმულებით ან წახალისებით, რომელიც პირდაპირ არ უკავშირდება ბიოლოგიურ მოთხოვნილებებს. როდესაც მაიმუნები და ვირთხები გარემოში მოცემულ ობიექტებზე იყვნენ მომართულნი და არა შინაგან მდგომარეობებზე, ეს გვიჩვენებდა, რომ მათ ქცევას აღმძვრელები მართავდა. ასევეა ადამიანის ქცევის შემთხვევაშიც – მას მრავალგვარი აღმძვრელი აკონტროლებს. რატომ დაძვრებით ინტერნეტში ღამით ტკბილად დაძინების ნაცვლად? რატომ უყურებთ ფილმს, რომელიც, იცით, რომ შეგაშინებთ და აღგაშფოთებთ? რატომ მიირთმევთ ტკბილეულს წვეულებაზე, როცა უკვე კარგად დანაყრებული ბრძანდებით? თითოეულ ამ შემთხვევში გარემოს ელემენტები აღმძვრელის როლს ასრულებენ, რომელიც ქცევის განხორციელებისკენ გიბიძგებთ.

თქვენ უკვე იცით, რომ ქცევა მოტივაციის გარეგანი და შინაგანი წყაროებიდან იღებს სათავეს. მიუხედავად იმისა, რომ ვირთხები შეიძლება საკვების მიღებისა და წყლის დალევის ქცევის განხორციელების ბიოლოგიურ იძულებას განიცდიდნენ, ისინი ახალი გარემოს გამოკვლევის იმპულსსაც ემორჩილებიან. ახლა განვიხილოთ მოტივაციისადმი თანამედროვე მიდგომა – *რევერსიის თეორია*, რომელშიც განსაკუთრებული ყურადღება კონკურენტული მოტივაციური მდგომარეობების შესწავლას ეთმობა.

რევერსიის, ანუ არათავსებადი მდგომარეობების თეორია

უკანასკნელ წლებში **მაიკლ აფტერმა** (Michael Apter, 1989; ასევე, იხ. Frey, 1997) და მისმა კოლეგებმა, განავითარეს ახალი თეორია, რომელიც უარყოფს მოტივაციის, როგორც დაძაბულობის შემცირების, იდეას. ამის ნაცვლად, ეს თეორია უშვებს, რომ არსებობს *მეტამოტივაციური მდგომარეობის* ოთხი წყვილი. როგორც ნაჩვენებია **ცხრილში 12.1**, წყვილებს ურთიერთსაპირისპირო მდგომარეობები ქმნიან. თეორიის მიხედვით, დროის ნებისმიერ მოცემულ მომენტში თითოეულ წყვილში გაერთიანებული ორი მდგომარეობიდან მხოლოდ ერთი შეიძლება არსებობდეს რეალურად. თუ გადახედავთ ცხრილს, ნახავთ, როგორ განსაზღვრავს თითოეული წყვილი არათავსებად მოტივაციურ მდგომარეობებს. მაგალითად, წარმოიდგინეთ ნებისმიერი სიტუაცია, რომელიც სამსახურს უკავშირდება. რა გსურთ მოცემულ მომენტში: სიტუაციაზე მორგება თუ დამოუკიდებლობა? საკუთარი გრძნობების მიხედვით მოქმედება თუ სხვების გრძნობებზე ყურადღების მიპყრობა? ამ თეორიას **რევერსიის** ანუ **არათავსებადი მდგომარეობების თეორია** ეწოდება. ის ადამიანური

ცხრილი 12.1

მეტამოტივაციური მდგომარეობების ოთხი წყვილის ძირითადი მახასიათებლები

თელიკური	პარათელიკური
სერიოზული	მხიარული
მიზანზე ორიენტირებული	აქტივობაზე ორიენტირებული
უპირატესობას ანიჭებს წინასწარ დაგეგმვას	ცხოვრობს ამ მომენტით
თავს არიდებს შფოთვას	ეძებს აღგზნებას, აღფრთოვანებას
სურს პროგრესი და მიღწევა	სურს მხიარულება და გართობა
კონფორმისტი	**ნეგატივისტი**
დამყოლი	მეამბოხე
სურს წესების დაცვა	სურს წესების დარღვევა
ტრადიციული	არატრადიციული
სასიამოვნო	გაბრაზებული
სურს მორგება	სურს დამოუკიდებლობა
მბრძანებლობა	**თანაგრძნობა (სიმპათია)**
ძალაუფლებაზე ორიენტირებული	ზრუნვაზე ორიენტირებული
ცხოვრებას ბრძოლად მიიჩნევს	ცხოვრებას თანამშრომლობად მიიჩნევს
მკაცრი აზროვნება	მგრძნობიარე
კონტროლზე	სიკეთეზე
კონცენტრირებული	კონცენტრირებული
სურს დომინანტობა	სურს სინაზე და მოფერება
აუტური	**ალოიკური**
უპირატესად საკუთარ თავზეკონცენტრირებულობა	უპირატესად სხვებზე კონცენტრირებულობა
ეგოცენტრული	სხვებთან იდენტიფიკაცია
საკუთარ გრძნობებზე კონცენტრაცია	სხვების გრძნობებზე კონცენტრაცია

რევერსიის თეორია (Reversal theory) – თეორია, რომელიც ხსნის ადამიანის მოტივაციას ერთი მეტამოტივაციური მგომარეობიდან მეორე, საპირისპირო მდგომარეობაში რევერსიის (გადასვლის) ტერმინებით.

მოტივაციის ახსნას ერთი მდგომარეობიდან მეორე, საწინააღმდეგო მდგომარეობაზე რევერსიის (გადასვლის) ტერმინებით ცდილობს. განვიხილოთ *პარათელიკური* და *თელიკური* კონტრასტული მდგომარეობები. თქვენ პარათელიკურ მდგომარეობაში ხართ, როდესაც ისეთ ქცევებს ახორციელებთ, რომლებსაც სიამოვნების მონიჭების გარდა სხვა მიზანი არ გააჩნიათ, ხოლო თელიკურ მდგომარეობაში ხართ, როდესაც ისეთ ქცევებს ახორციელებთ, რომლებიც მნიშვნელოვანია თქვენთვის არა მხოლოდ მოცემულ მომენტში. მაგალითად, ამ კონკრეტულ მოცემულ მომენტში, ალბათ, თელიკურ მდგომარეობაში იმყოფებით, რადგან სახელმძღვანელოს კითხულობთ – თქვენ გსურთ მასალის დასწავლა, რათა კარგად ჩააბაროთ გამოცდა. თუ თქვენ წასახემსებლად ან ახალი დისკის მოსასმენად შეწყვეტთ მეცადინეობას, ამით თითქმის მთლიანად გადაერთვებით პარათელიკურ მდგომარეობაში. რევერსიის თეორია, ფაქტობრივად, გვეუბნება, რომ თქვენ ყოველთვის იმყოფებით ერთ ან მეორე მდგომარეობაში, მაგრამ არა – ორივეში ერთად.

დროდადრო თქვენ შესაძლოა ძალზე ნათლად შეიგრძნოთ ამ თეორიით ნაწინასწარმეტყველები რევერსიის ტიპები. რევერსიის ერთი განსაკუთრებით თვალსაჩინო ფორმა ისეთი მაღალრისკიანი აქტივობებით დაკავებულ ადამიანებს ახასიათებთ, როგორიცაა პარაშუტით ხტომა. ხედავთ, როგორ ხსნის რევერსიის თეორია პარაშუტისტთა მონათხრობს?

საიდან ვიცით

შფოთვიდან აღფრთოვანებაზე გადასვლა

რატომ ხტებიან ადამიანები თავისი ნებით თვითმფრინავიდან და ამტკიცებენ, რომ ეს მათ გართობისთვის გააკეთეს? ძალიან ძნელია ამ ქცევის გაგება დაძაბულობის შემცირების თეორიის გამოყენებით, რადგან თვითმფრინავიდან გადახტომის მოლოდინი დაძაბულობას კი არ ამცირებს, არამედ, პირიქით – ზრდის. რევერსიის თეორიის თანახმად, პარაშუტით გადახტომა თელიკური მდგომარეობიდან პარათელიკურ მდგომარეობაში გადასვლის შემთხვევაა. გადახტომამდე, თელიკურ მდგომარეობაში ადამიანის მიერ განცდილი აღგზნების მაღალი დონე შფოთვას ბადებს. პარათელიკურ მდგომარეობაში კი ძლიერი აღგზნება განიცდება, როგორც ძლიერი აღფრთოვანება. ამგვარად, თელიკური მდგომარეობიდან პარათელიკურში გადასვლა აგზნების იმავე დონეზე იწვევს ძლიერი შფოთვიდან დიდ სიამოვნებაზე გადართვას. ამგვარი პირდაპირი გადართვის არსებობის შესამოწმებლად მკვლევრებმა მონაცემები პარაშუტისტთა ორი კლუბის წევრებისგან აგროვეს. კლუბის წევრები აღნიშნავდნენ შფოთვისა და აღფრთოვანების გრძნობას გადახტომამდე, ხტომის მანძილზე და დაშვების შემდეგ. მონაცემებმა აშკარა რევერსია აჩვენა: გადახტომამდე ისინი შფოთავდნენ (მაგრამ არ იყვნენ აღფრთოვანებულნი). მას შემდეგ, რაც პარაშუტი იხსნებოდა, ისინი აღფრთოვანებულნი იყვნენ (მაგრამ აღარ შფოთავდნენ). არსებული აღგზნება არ ქრებოდა – ის მაშინვე იძენდა სხვა შინაარსს, როგორც კი პარაშუტისტი თელიკური მდგომარეობიდან პარათელიკურ მდგომარეობაში გადადიოდა (Apter & Batler, 1997).

რევერსიის თეორია გვაწვდის მოტივაციის საინტერესო ზოგად მიდგომას. ახლა განვიხილავთ მოტივაციის კვლევის სხვა ტრადიციას, რომელიც კონცენტრირებულია ბიოლოგიური სახეობებისთვის დამახასიათებელ *ინსტინქტურ* ქცევაზე.

ინსტინქტური ქცევა და დასწავლა

რატომ იქცევიან ორგანიზმები სწორედ ასე და არა სხვაგვარად? პასუხის ერთი ნაწილი ისაა, რომ ბიოლოგიური სახეობის ქცევის ზოგიერთ ასპექტს **ინსტინქტები**, ანუ წინასწარ დაპროგრამებული ტენდენციები მართავს, რომლებსაც არსებითი მნიშვნელობა აქვთ სახეობის გადარჩენისათვის. ინსტინქტები უზრუნველყოფენ ქცევის რეპერტუარს, რომელიც თითოეული ცხოველის გენეტიკური მემკვიდრეობის ნაწილს წარმოადგენს. ორაგული ათასობით მილს ზუსტად იმ ნაკადულში დასაბრუნებლად ცურავს, სადაც დაიბადა; ის დინების საწინააღმდეგოდ მიცურავს, ჩანჩქერებს ახტება და ზუსტად დანიშნულ ადგილზე მიდის, სადაც გადარჩენილი მდედრი და მამრი ორაგულები შეწყვილების რიტუალურ ქცევას ასრულებენ, განაყოფიერებული ქვირითის დაყრის შემდეგ კი იღუპებიან. მომავალში, როდესაც დრო

ინსტინქტი (Instinct) – წინასწარ დაპროგრამებული ტენდენცია, რომელსაც არსებითი მნიშვნელობა აქვს სახეობის გადარჩენისათვის.



დადგება, ახალგაზრდა თაობა დაუყვება დინებას, რათა იცხოვროს ოკეანეში მანამ, სანამ რამდენიმე წლის შემდეგ ამ უწყვეტ დრამაში მათი მონაწილების დრო არ მოვა. ასეთივე შთამბეჭდავი მოქმედებები შეიძლება ვნახოთ ცხოველთა მრავალ სახეობაში. ფუტკარი საკვების ადგილმდებარეობის შესახებ შეტყობინებას სხვა ფუტკრებს გადასცემს; ჭიანჭველათა არმია სინქრონიზებულად დადის სანადიროდ, ჩიტები ბუდეებს აშენებენ, ობობები ზუსტად ისევე ხლართავენ და ქსოვენ რთულ ქსელებს, როგორც მათი მშობლები და წინაპრები აკეთებდნენ ამას.

ადამიანის ქცევის ადრეული თეორიები მიდრეკილნი იყვნენ ადამიანისთვის ინსტინქტების მნიშვნელობის გადაფასებისკენ. **უილიამ ჯემსი** (William James, 1890) გამოთქვამდა მოსაზრებას, რომ ადამიანები ყველა სხვა ცხოველზე მეტად ეყრდნობიან ინსტინქტურ ქცევას (თუმცა, ადამიანის ინსტინქტები, როგორც წესი, არ ვლინდებოდა ქცევათა ფიქსირებული პატერნების სახით). ბიოლოგიური ინსტინქტების გარდა, რომლებიც ადამიანს ცხოველებთან საერთო აქვს, მოქმედებაში შემოდის, აგრეთვე, ისეთი ძირითადი სოციალური ინსტინქტები, როგორებიცაა: სიმპათია, სოციალურობა, თავშეკავებულობა და სიყვარული. ჯემსისთვის ორივე – როგორც ცხოველური, ისე ადამიანური – ინსტინქტები *მიზნობრივი* იყო. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მნიშვნელოვან მიზნებს ემსახურებოდნენ, ანუ მნიშვნელოვან ფუნქციებს ასრულებენ ორგანიზმის გარემოსთან ადაპტაციის პროცესში.

ზიგმუნდ ფროიდმა (Sigmund Freud, 1915) შემოგვთავაზა მოსაზრება იმის თაობაზე, რომ ადამიანის გამოცდილებაში არსებული ლტოლვები აღმოცენდება სიცოცხლის (მათ შორის სექსუალური) და სიკვდილის (მათ შორის აგრესიის) ინსტინქტებიდან. მას მიაჩნდა, რომ ინსტინქტური იმპულსები წარმართავს *ფსიქიკურ ენერგიას* სხეულებრივი მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად. დაძაბულობა აღმოცენდება მაშინ, როდესაც ენერგია ვერ განიტვირთება; ეს დაძაბულობა უბიძგებს ადამიანს აქტივობისკენ ან/და ობიექტისკენ, რომელიც შეამცირებს მას. მაგალითად, ფროიდის აზრით, სიცოცხლისა და სიკვდილის ინსტინქტები მოქმედებენ გაცილებით დაბალ დონეზე, ვიდრე ცნობიერების დონეა (ანუ ღრმად არაცნობიერში), თუმცა, მათი გავლენა ცნობიერ აზრებზე, გრძნობებსა და ქმედებებზე ძალიან ძლიერია იმის გამო, რომ ინსტინქტები მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული გადაწყვეტილებების მიღებისკენ უბიძგებდნენ ადამიანებს (ჩვენ ამ მოსაზრებას ვრცლად განვიხილავთ მე-14 თავში).

1920-იან წლებში ფსიქოლოგებმა შეადგინეს ადამიანის 10 000 ინსტინქტისგან შემდგარი სია (Bernard, 1924), თუმცა, ამავე პერიოდში ადამიანური ინსტინქტის, როგორც ადამიანის ქცევის უნივერსალური ამხსნელის, ცნება ეჭვის ქვეშ დადგა და კრიტიკის საგნადაც იქცა. კროს-კულტურულმა ანთროპოლოგებმა **რუთ ბენედიქტმა** (Ruth Bendict, 1959) და **მარგარეტ მიდმა** (Margaret Mead, 1939) სხვადასხვა კულტურაში უამრავი ქცევითი ვარიაცია აღმოაჩინეს. მათი დაკვირვება ეწინააღმდეგებოდა იმ თეორიებს, რომლებიც მხოლოდ თანდაყოლილი ინსტინქტების უნივერსალურობაზე საუბრობდნენ.

ინსტინქტების ადრეული თეორიებისთვის ყველაზე მეტად დამანგრეველი იყო ბიჰევიორისტების ემპირიული დემონსტრაციები იმისა, რომ მნიშვნელოვანი ქცევები და ემოციები დასწავლილი უფრო იყო, ვიდრე თანდაყოლილი. ასეთ დემონსტრაციებს თქვენ მე-7 თავიდან იცნობთ, სადაც ნახეთ, რომ ადამიანები და ცხოველები ერთნაირად მგრძნობიარენი არიან იმის მიმართ, თუ როგორ უკავშირდება ერთმანეთს სტიმულები და რეაქციები გარემოში. თუ გსურთ ახსნათ, რატომ ახორციელებს ზოგიერთი

ცხოველი მოცემულ ქცევას და ზოგიერთი – არა, თქვენ არ გესაჭიროებათ სხვა არაფრის ცოდნა, გარდა იმისა, რომ ერთი ცხოველის ქცევა განმტკიცდა, ხოლო მეორის – არა. ასეთ პირობებში საერთოდ არ გჭირდებათ ცალკე მოტივაციის ახსნა (ანუ შეცდომა იქნებოდა გვეთქვა, რომ ერთი ცხოველი „მოტივირებულია“, ხოლო მეორე – არა).

თუმცა, გავიხსენოთ: მე-7 თავში ისიც ვნახეთ, რომ ქცევის ტიპები, რომელთაც ცხოველები უფრო იოლად დაისწავლიან, დეტერმინირებულია მოცემული სახეობისთვის სპეციფიკური ინსტინქტებით. ამიტომ თითოეული ცხოველი დასწავლილი და ინსტინქტური ქცევების კომბინაციას ახორციელებს. ამრიგად, თუ თქვენ გთხოვენ ცხოველის ქცევის ახსნას ან წინასწარმეტყველებას, თქვენ ორი რამის ცოდნა დაგჭირდებათ, კერძოდ, კონკრეტული მოცემული ცხოველის ისტორიიდან უნდა იცოდეთ: (1) რომელი ადაპტური ქცევაა ორგანიზმის გენეტიკური მემკვიდრეობის ნაწილი და (2) გარემოში არსებული ასოციაციების როგორი უნიკალური ერთობლიობა აქვს ორგანიზმს გამოცდილებაში? ასეთ შემთხვევებში მოტივაციის ფუნქცია იმ გავლენას ენიჭება, რომელსაც წარსულის მოვლენები ახდენენ მიმდინარე ქცევაზე.

კიდევ ერთხელ გადავხედოთ მე-7 თავს: ჩვენ ვნახეთ, რომ კოგნიტურად ორიენტირებულმა მკვლევრებმა ეჭვქვეშ დააყენეს მოსაზრება იმის თაობაზე, რომ ინსტინქტები და განმტკიცებების ისტორია საკმარისია ცხოველის ქცევის ყველა დეტალის ასახსნელად. ახლა ვნახოთ, რა როლს ასრულებენ მოტივაციაში მოლოდინები და შემეცნებითი აქტივობები.

მოლოდინები და კოგნიტური მიდგომები მოტივაციისადმი

განვიხილოთ „ჯადოქარი ოზის ქვეყნიდან~, როგორც მოტივაციის ფსიქოლოგიური კვლევა. დოროთი და მისი სამი მეგობარი კარგად გაისარჯნენ ზურმუხტის ქალაქამდე მისაღწევად: მათ დაძლიეს ბარიერები და შეეწინააღმდეგნენ თავს დატეხილ ყველა უბედურებას. ისინი ამას იმის მოლოდინით აკეთებდნენ, რომ ჯადოქარი მათ იმას მისცემდა, რაც აკლდათ. ამის ნაცვლად საოცარმა (და ბრძენმა) ჯადოქარმა დაანახა, რომ თავად მათ, და არა ჯადოქარს, ყოველთვის ხელეწიფებოდათ თავიანთი სანუკვარი სურვილების ასრულება. დოროთისთვის *სახლი* არ წარმოადგენდა კონკრეტულ ადგილს; ეს მისთვის საყვარელ ადამიანებთან ყოფნით მიღებული უსაფრთხოების და კომფორტის განცდა იყო: სახლი იქ იყო, სადაც მისი გული იმყოფებოდა. სიმამაცე, რომელიც ლომს სურდა; ჭკუა, რომელსაც საფრთხობელა ესწრაფვოდა და ემოციები, რომელზეც რკინის ხის მჭრელი ოცნებობდა, ის თვისებებია, რომელთაც ისინი უკვე ფლობდნენ. მათ ამ თვისებებზე უნდა იფიქრონ არა როგორც შინაგან მდგომარეობებზე, არამედ როგორც იმ დადებით ურთიერთობებზე, რომლებიც უკვე ჰქონდათ სხვებთან. ჯადოქარი ოზის ქვეყნიდან აშკარად ერთ-ერთი პირველი კოგნიტურ ფსიქოლოგია, ვინაიდან მან აღიარა ადამიანის აზროვნების პროცესის მნიშვნელოვნება მისი მიზნების და ამ მიზნების მისაღწევად განხორციელებული ქცევის დეტერმინაციაში.

თანამედროვე ფსიქოლოგები იყენებენ კოგნიტურ ანალიზს მთელი რიგი პიროვნული და სოციალური ქცევების მამოტივირებელი ძალების შესასწავლად. ისინი იზიარებენ ჯადოქრის მოსაზრებას, რომ ადამიანის მნიშვნელოვანი მოტივაცია აღმოცენდება არა გარე სამყაროს ობიექტური რეალობიდან, არამედ რეალობის სუბიექტური ინტერპრეტაციებიდან. დაჯილდოვების განმამტკიცებელი ეფექტი იკარგება, თუ ვერ ხედავთ, რომ თქვენმა ქმედებამ განაპირობა ეს ჯილდო. ის, რასაც ახლა აკეთებთ, ხშირად კონტროლდება: (1) იმით, რაც, თქვენი აზრით, პასუხისმგებელი იყო წარსულში განცდილ წარმატებასა და მარცხზე; (2) იმით, რისი გაკეთებაც გჯერათ, რომ შეგიძლიათ და (3) იმით, რასაც განჭვრეტთ წინასწარ, ანუ თქვენი ქმედების შედეგის დანახვით. კოგნიტური მიდგომა ხსნის, თუ რატომ არიან ადამიანები ხშირად მოტივირებულნი მომავალი მოვლენების მოლოდინებით.

ქცევის მოტივირებაში *მოლოდინების* მნიშვნელობა **ჯულიან როტერმა** (Julian Rotter, 1954) დაამუშავა **სოციალური დასწავლის თეორიაში** (ჩვენ შევეხეთ სოციალურ დასწავლას, როდესაც მე-7 თავში დაკვირვებით დასწავლას განვიხილავდით). როტერისათვის ალბათობა იმისა, რომ თქვენ განახორციელებთ მოცემული ქცევას (ვთქვათ, გამოცდისთვის მოემზადებით და არ წახვალთ წვეულებაზე) დეტერმინირებულია, ანუ განპირობებულია იმ დასახული მიზნის (კარგი ნიშნის მიღების) მიღწევის *მოლოდინით*, რომელიც ამ აქტივობას მოჰყვება და იმით, თუ რა *პიროვნული ღირებულება* აქვს ამ მიზანს

სოციალური დასწავლის თეორია (Social learning theory) – დასწავლის თეორია, რომელიც ხაზს უსვამს დაკვირვებისა და სხვების მიერ განხორციელებული ქცევის მიბაძვის მნიშვნელობას.

თქვენთვის. მოლოდინებსა და რეალობას შორის *განსხვავებამ* შეიძლება ინდივიდს მაკორეგირებელი ქცევის განხორციელებისკენ უბიძგოს (Festinger, 1957. Lewin, 1936). მაგალითად, თუ აღმოაჩენთ, რომ თქვენი ქცევა არ შეესაბამება იმ ჯგუფის სტანდარტებს, რომელსაც მიეკუთვნებით, თქვენ შესაძლოა მოტივირებული იყოთ თქვენი ქცევის შეცვლაზე, რათა უკეთ მოერგოთ ჯგუფს.

როგორ უკავშირდება მოლოდინები მოტივაციის გარეგან და შინაგან ძალებს? **ფრიც ჰაიდერმა** (Fritz Heider, 1958) გამოთქვა მოსაზრება, რომ თქვენი ქცევის შედეგი (მაგალითად, ცუდი ნიშანი) შეიძლება ისეთ *დისპოზიციურ ძალებს* მიეწეროს, როგორიცაა ძალისხმევის არქონა ან არასაკმარი გონიერება, ანდა ისეთ *სიტუაციურ ძალებს*, როგორიცაა, მაგალითად, არასამართლიანი გამოცდა ანდა ტენდენციური მასწავლებელი. ამგვარი ატრიბუცია გავლენას ახდენს თქვენს მომავალ ქცევაზე. თქვენ უფრო ბეჯითად იშრომებთ, თუ ჩათვლით, რომ მიღებული ცუდი ნიშანი ძალისხმევის არქონის შედეგია, მაგრამ შეიძლება თავი მიანებოთ ყველაფერს, თუ ჩათვლით, რომ მიღებული ცუდი ნიშანი უსამართლობის ან შესაძლებლობების არქონის შედეგს წარმოადგენს (Dweck, 1975). ამგვარად, მოტივაციის წყაროს იდენტიფიკაცია, როგორც გარეგანის ან შინაგანის, შეიძლება, ნაწილობრივ, დამოკიდებული იყოს რეალობის საკუთარ სუბიექტურ ინტერპრეტაციაზე.

კიდევ ერთხელ გადავხედოთ მოტივაციის სხვადასხვა წყაროებს. ჩვენ დავიწყეთ დაკვირვებიდან, რომ მკვლევრებს შეუძლიათ ქცევის გამოწვევის შინაგანი და გარეგანი ფაქტორების ერთმანეთისგან გამიჯვნა. ლტოლვები, ინსტინქტები და დასწავლის ისტორიები – ყველა წარმოადგენს მოტივაციის შინაგან წყაროს, რომელიც გავლენას ახდენს ქცევაზე შესაბამისი გარეგანი სტიმულის არსებობის პირობებში. როდესაც ადამიანები საკუთარი ქცევის შესახებ იწყებენ მსჯელობას, მოლოდინი იმისა, თუ რა უნდა მოხდეს ან შეიძლება მოხდეს, მოტივაციის *უზრუნველყოფას* იწყებს. ადამიანმა ზოგიერთი მოტივაცია შეიძლება საკუთარ თავს მიაწეროს, ზოგი კი – გარე სამყაროს.

ჩვენ ახლა მოვხაზეთ ძირითადი ჩარჩო მოტივაციის ცნების გაგებისათვის. წინამდებარე თავის დანარჩენ ნაწილში განვიხილავთ ქცევის სამ ტიპს, რომელზეც გავლენას ახდენს მოტივაციების ურთიერთქმედება – ესაა კვება, სექსუალური ქცევა და პიროვნული მიღწევა.

შეჯამება

ფსიქოლოგები მოტივაციის კონცეფციებს იმისათვის იყენებენ, რომ ერთმანეთთან დააკავშირონ ბიოლოგია და ქცევა, ახსნან ქცევის ცვალებადობა, დაასკვნან ზოგადი ქმედებებიდან კერძო მდგომარეობის შესახებ სუბიექტისთვის ქცევაზე პასუხისმგებლობის დასაკისრებლად და იმ შეუპოვრობისა და დაჟინებულობის ასახსნელად, რომელსაც ადამიანები იჩენენ მიზნის მიღწევისას არახელსაყრელი გარემო პირობების მიუხედავად. მოტივაციის თეორიები ცდილობენ იმის გარკვევას, თუ რომელი მოტივაციური ძალა მომდინარეობს ორგანიზმში არსებული შინაგანი წყაროებიდან და რომელი – ორგანიზმის გარეთ არსებული გარეგანი წყაროებიდან – გარემოს ან კულტურული ფაქტორებიდან. ლტოლვების თეორია ხაზს უსმევს მოტივაციაში დაძაბულობის შემცირების მნიშვნელობას. როგორც წესი, ქცევა გარეგანი აღმძვრელებითაცაა მოტივირებული, რომლებიც არ უკავშირდება ფიზიოლოგიურ მოთხოვნილებებს. რევერსიის თეორიის მიხედვით, მოტივაცია მართავს საპირისპირო მეტა-მოტივაციურ მდგომარეობებს. სახეობისათვის სპეციფიკური ინსტინქტური ქცევა წარმოიქმნება როგორც შინაგანი, ასევე გარეგანი ფაქტორებით. მოტივაციის კოგნიტური თეორია კონცენტრირებულია ადამიანის მოლოდინებზე და იმაზე, თუ როგორ ახდენს ადამიანი სამყაროს დახარისხებას დისპოზიციური თუ სიტუაციური ძალების მიხედვით.

კვება

გააკეთეთ პროგნოზი შემდეგი სიტუაციის განვითარების შესახებ. ფსიქოლოგიის შესავალ კურსზე ჩაწერილი ერთ-ერთი სტუდენტისთვის პიცის ნაჭრის შეთავაზებას ვაპირებთ. როგორ ფიქრობთ, რამდენად მოსალოდნელია, რომ ეს სტუდენტი უარს არ იტყვის და მიირთმევს პიცის ნაჭერს? არ გინდათ, გამოიცნოთ? თქვენი პასუხი, ალბათ, ასეთი იქნება: „მე მჭირდება უფრო მეტი ინფორმაცია“. ბოლო ქვეთავში გაჩვენეთ, თუ როგორ უნდა მოახდინოთ თქვენთვის საჭირო დამატებითი ინფორმაციის მიღების ორგანიზება ასეთი პროგნოზის გამოთქმამდე. თქვენ დაგჭირდებოდათ *შინაგანი* ცოდნა, ანუ ინფორმაცია ამ სტუდენტის შესახებ – რამდენი აქვს უკვე ნაჭამი

მას? ცდილობს თუ არა დიეტის დაცვას? თქვენ, ასევე, დაგჭირდებოდათ *გარეგანი* ცოდნა, ანუ პრაქტიკული ხასიათის ინფორმაცია. პიცა გემრიელია თუ არა? ჰყავს თუ არა სტუდენტს მეგობრები, რომელთაც გაუყოფს პიცას და თან გაესაუბრება? როგორც ხედავთ, უკვე, გარკვეულწილად, გავაანალიზეთ ის ძალები, რომლებმაც შეიძლება გავლენა მოახდინოს ისეთ მარტივ შედეგზეც კი, როგორიცაა სტუდენტის მიერ პიცის შეჭმა. დავიწყოთ ზოგიერთი ფიზიოლოგიური პროცესის განხილვით, რომლითაც ევოლუციამ საკვების მიღების სამართავად აღგვჭურვა.

კვების ფიზიოლოგია

როდის გაძლევთ თქვენი სხეული ნიშანს, რომ ჭამის დროა? თქვენ აღჭურვილი ხართ მექანიზმების მთელი რიგით, რომლებიც შიმშილისა და სიმაძღრის ფიზიკურ განცდას ქმნიან (Logue, 1991). საკვების ეფექტურად მისაღებად ორგანიზმი აღჭურვილი უნდა იყოს მექანიზმებით, რომლებიც ასრულებენ ოთხ ამოცანას: (1) საკვების შინაგანი მოთხოვნილების დაფიქსირება; (2) კვებითი ქცევის დაწყება და ორგანიზება; (3) მიღებული საკვების ხარისხისა და რაოდენობის შემოწმება; (4) იმ მომენტის დაფიქსირება, როდესაც საკმარისია მიღებული საკვები და კვების შეწყვეტა. მკვლევრებმა სცადეს ამ პროცესების ახსნა მათი სხეულის სხვადასხვა ნაწილის ისეთ *პერიფერიულ* მექანიზმებთან დაკავშირებით, როგორიცაა კუჭის შეკუმშვა, ანდა ტვინის ისეთ *ცენტრალურ* მექანიზმებთან, როგორიცა ჰიპოთალამუსის ფუნქციონირება. განვიხილოთ ეს პროცესები უფრო დაწვრილებით.

პერიფერიული რეაქციები

საიდან მოდის შიმშილის გრძნობა? გვიგზავნის თუ არა კუჭი უბედურების სიგნალებს იმის მისათითებლად, რომ ის ცარიელია? პირველი ფიზიოლოგი, ვინც ამის გარკვევას შეეცადა, **უოლტერ ქენონი** (Walter Canon, 1934) იყო. მას მიაჩნდა, რომ ცარიელი კუჭის პერისტალტიკა შიმშილის გრძნობის ერთადერთ საფუძველს წარმოადგენდა. ამ ჰიპოთეზის შესამოწმებლად ქენონის ერთ-ერთმა გაბედულმა სტუდენტმა ა. ლ. უოშბორნმა (A.L.Washburn) წინასწარი გავარჯიშების შემდეგ რეზინის მილზე მიმაგრებული გასაბერი ბუშტი გადაყლაპა. მილის მეორე ბოლო უერთდებოდა მოწყობილობას, რომელიც ჰაერის წნევის ცვლებადობას აფიქსირებდა. შემდეგ ქენონმა ბუშტი სტუდენტის კუჭში გაბერა. როდესაც კუჭი იკუმშებოდა, ჰაერი ამოდიოდა ბუშტიდან და გადახრიდა მოწყობილობის კალამს. უოშბორნის მიერ აღნიშნული, შიმშილით გამოწვეული ტკივილის შეგრძნება შეესაბამებოდა კუჭის ძლიერ შეკუმშვებს, მაგრამ არა – გაფართოებებს. ქენონი ფიქრობდა, რომ დაამტკიცა შიმშილის გრძნობის ფორმირებაში კუჭის სპაზმების მონაწილეობა.

მიუხედავად იმისა, რომ ქენონისა და უოშბორნის პროცედურა ერთობ გონებამახვილური იყო, შედგომმა კვლევებმა აჩვენა, რომ შიმშილის შესაგრძნობად კუჭის შეკუმშვა არ წარმოადგენდა აუცილებელ პირობას. ცარიელი კუჭის მქონე ცხოველის სისხლში შაქრის შეყვანით ჩერდება კუჭის შეკუმშვები, თუმცა ამის შემდეგ არ ქრებოდა შიმშილის გრძნობა. პაციენტები, რომლებსაც მთლიანად ამოკვეთილი ჰქონდათ კუჭი, ისევ განიცდიდნენ შიმშილის გრძნობასთან დაკავშირებულ ტკივილს (Janowitz & Grosman, 1950), ხოლო კუჭის გარეშე დარჩენილი ვირთხები მაინც დაისწავლიდნენ ლაბირინთს საკვებით დაჯილდოების პირობებში (Penick et al., 1963). ამრიგად, მიუხედავად იმისა, რომ კუჭში გაჩენილი შეგრძნება შეიძლება გარკვეულ როლს ასრულებდეს ადამიანის მიერ შიმშილის განცდაში, ის ამომწურავად მაინც ვერ ხსნის, თუ როგორ აფიქსირებს სხეული საკვების მოთხოვნილებას და როგორ ხდება მოტივირებული საკვების მიღებისთვის.

ცარიელი კუჭი აუცილებლობით არ შეიგრძნობს შიმშილს, მაგრამ წყვეტს თუ არა საკვების მიღებას „სავსე“ კუჭი? კვლევებმა აჩვენა, რომ საკვებით (მაგრამ არა გაბერილი ბუშტით) შევსების გამო კუჭის გაფართოება ინდივიდს საკვების მიღების შეწყვეტას აიძულებს (Logue, 1991). ამრიგად, ორგანიზმი მგრძნობიარეა კუჭის წნევის წყაროს მიმართ. საკვების პირის ღრუში ყოფნის შეგრძნება, ასევე, წარმოადგენს *სიმაძღრის* მანიშნებლების პერიფერიულ წყაროს. ეს მანიშნებლები პირდაპირ უკავშირდება დანაყრებულობის, ანუ სისავსის განცდას. შეიძლება შეგინიშნავთ, რომ დანაყრების შემდეგ ნაკლები ენთუზიაზმით აღიქვამთ თქვენი საყვარელი კერძის გემოსაც კი. ამ ფენომენს *სენსორულ-სპეციფიკური სიმაძღრე* ეწოდება. კალორიული და ცილებით მდიდარი საკვები უფრო ძლიერ სიმაძღრეს იწვევს, ვიდრე ნაკლებად კალორიული და ცილების ნაკლები შემცველობის მქონე საკვები (Johnson & Vicers, 1993; Vandewaters & Vickers, 1996). ამ ტიპის საკვებისადმი „სწრაფვის“ ასეთი დაუყოვნებელი შემცირება შეიძლება ორგანიზმის მიერ საკვების მიღების რეგულირების ერთ-ერთ საშუალება იყოს. თუმცა, სიტყვა „სპეციფიკური“ სენსორულ-სპეციფიკურ



სიმაძღრეში იმაზე მიუთითებს, რომ სიმაძღრე ძალზე უშუალოდაა დამოკიდებული იმ კონკრეტულ საკვებზე, რომელსაც იღებთ. როდესაც ადამიანებს მრავალფეროვანი და სხვადასხვა გემოს მქონე საკვებით კვებავენ და არა ერთი რომელიმე კონკრეტულით, რომელსაც ერთი, თუნდაც მათი საყვარელი, გემო აქვს, ისინი უფრო მეტს ჭამენ (Rolls et al., 1981). შესაბამისად, საკვების გემოს მრავალფეროვნება, რომელიც ასე დამახასიათებელია ტრაპეზისთვის, სადაც რამდენიმე კერძი თანმიმდევრულად ცვლის ერთმანეთს, შეიძლება დაბრკოლებად იქცეს სხვა სხეულებრივი სიგნალებისთვის, რომლებიც ატყობინებენ ორგანიზმს, რომ მან უკვე საკმარისად მიირთვა.

ახლა გავეცნოთ თავის ტვინის იმ მექანიზმებს, რომლებიც ჩართულია საკვების მიღების ქცევაში და სადაც ერთად იყრის თავს პერიფერიული წყაროებიდან წამოსული ინფორმაცია.

ცენტრალური რეაქციები

როგორც ხშირად ხდება ხოლმე, მარტივმა თეორიებმა თავის ტვინის იმ ცენტრების შესახებ, სადაც იწყება და მთავრდება საკვების მიღების პროცესი, ადგილი დაუთმო უფრო რთულ თეორიებს. ყველაზე ადრეული თეორიები, სადაც საუბარი იყო საკვების მიღების მართვაში ტვინის როლზე, *ლატერალური ჰიპოთალამუსისა* (ლჰ) და *ვენტრომედიალური ჰიპოთალამუსის* (ვმჰ) ფუნქციონირებაზე დაკვირვების შედეგად მიღებულ მონაცემებზე (ჰიპოთალამუსის ადგილმდებარეობა ნაჩვენებია **სურათზე 3.10**.) აიგებოდა. გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ, თუ ვენტრომედიალური ჰიპოთალამუსი დაზიანებულია (ან ლატერალური ჰიპოთალამუსი სტიმულირებულია), ცხოველი მეტ საკვებს მოიხმარს, მაგრამ, თუ თანმიმდევრობა ისე შებრუნდება, რომ ლატერალური ჰიპოთალამუსი დაზიანდება (ან ვენტრომედიალური ჰიპოთალამუსი სტიმულირდეს), ცხოველი ნაკლებ საკვებს მოიხმარს. ამ დაკვირვებამ განაპირობა *ორცენტრიანი მოდელის* აღმოცენება, სადაც ლატერალური ჰიპოთალამუსი ითვლებოდა „შიმშილის“ ცენტრად, ხოლო ვენტრომედიალური ჰიპოთალამუსი – „სიმაძღრედ“.

თუმცა, დროთა განმავლობაში დაგროვილი მონაცემებით ვერ დადასტურდა ამ თეორიის სისწორე (Martin et al., 1991; Rolls, 1994). მაგალითად, დაზიანებული ვმჰ-ის მქონე ვირთხები ჭარბად შთანთქავენ მხოლოდ იმ საკვებს, რომელიც გემრიელად ეჩვენებათ. ისინი ინტენსიურად არიდებენ თავს უგემურ საკვებს. ამრიგად, ვმჰ ვერ იქნება უბრალოდ ცენტრი, რომელიც გადასცემს სიგნალებს: „კიდევ ჭამე“, ან „აღარ ჭამო“, – სიგნალი დამოკიდებულია საკვების ტიპზე. ფაქტობრივად, ვმჰ-ის რღვევამ შეიძლება, ნაწილობრივ, გავლენა მოახდინოს საკვებზე ჩვეულებრივი რეფლექსური რეაქციის მოჭარბებაზე (Powley, 1977). თუ ვირთხების ჩვეულებრივი რეფლექსური რეაქცია გემრიელ საკვებზე ამ საკვების შეჭმაა, მოჭარბებული რეფლექსური რეაქცია უზომოდ ჭამა იქნება. თუ ვირთხა რეფლექსურად თავს არიდებს უგემური საკვების მიღებას დახრჩობით ან ღებინებით, მოჭარბებულმა რეფლექსურმა რეაქციამ მას შეიძლება საერთოდ საკვების მიღებაზე ათქმევინოს უარი.

ყურადღება შევაჩეროთ იმაზე, თუ როგორ ასრულებენ ვმჰ და ლჰ ტვინიდან მიღებულ დავალებას. ყველაზე მნიშვნელოვანი ინფორმაციის ნაწილი, რომელსაც ვმჰ და ლჰ იყენებენ საკვების მიღების რეგულაციაში, მათთან სისხლის ნაკადთან ერთად მიდის (Woods et al., 1998) შაქარი (რომელიც სისხლში გლუკოზის სახითაა წარმოდგენილი) და ცხიმები წარმოადგენს ენერგიის წყაროს მეტაბოლური პროცესებისათვის. საკვების მიღების პროცესის დაწყების ორი ძირითადი სიგნალი მოდის იმ რეცეპტორებიდან, რომლებიც თვალ-ყურს ადევნებენ შაქრისა და ცხიმების შემცველობას სისხლში. როდესაც მეტაბოლური პროცესებისათვის საჭირო გლუკოზის მარაგი მცირეა ან საერთოდ არ არის, ღვიძლის უჯრედების რეცეპტორებიდან სიგნალი გადაეცემა ლჰ-ს, სადაც გლუკოზის მაძიებელი ნეირონები ამ ინფორმაციის საპასუხოდ ცვლიან აქტივობას. სხვა ჰიპოთალამურმა ნეირონებმა შეიძლება აღმოაჩინონ თავისუფალი ცხიმოვანი მჟავების ან ინსულინის დონის ცვლილება სისხლში. ერთად ეს ნეირონები განაპირობებენ მადის აღმძვრელი სისტემების გააქტივებას ჰიპოთალამუსის ლატერალურ ზონაში და იწყებენ შიმშილის დაკმაყოფილებზე მიმართულ

ქცევას. იმის სიგნალი, რომ სისხლში მრავლადაა გლუკოზა და ცხიმოვანი მჟავები, ვმჰ-ისთვის საკვების მიღების ქცევის შეწყვეტის მანიშნებელია.

ამრიგად, ვნახეთ, რომ სხეულში გვაქვს სისტემები, რომლებიც პასუხისმგებელია იმაზე, რომ ჩვენ დავიწყოთ და დავასრულოთ საკვების მიღება. თუმცა, მდიდარი პირადი გამოცდილებიდან თითქმის დარწმუნებით გეცოდინებათ, რომ თქვენი საკვების მოთხოვნილება არ არის დამოკიდებული მხოლოდ თქვენი სხეულიდან წამოსულ სიგნალებზე. ვნახოთ, რა ფსიქოლოგიურ ფაქტორები გვიბიძგებენ, რომ ბევრი ან ცოტა მივირთვათ.

კვების ფსიქოლოგია

თქვენ იცით, რომ თქვენი სხეული აღჭურვილია მრავალი მექანიზმით, რომლებიც არეგულირებენ მიღებული საკვების რაოდენობას, მაგრამ მხოლოდ მაშინ მიირთმევთ, როცა გშიათ? თქვენი პასუხი, ალბათ, იქნება: „რა თქმა უნდა, არა!“ თუ გადახედავთ უკანასკნელ ორ დღეს, შესაძლოა, გაიხსენოთ რამდენიმე შემთხვევა, როცა თქვენ მიერ საკვების მიღებას ცოტა რამ ჰქონდა საერთო შიმშილთან. მაგალითად, შეერთებულ შტატებში მიღებულია დღეში სამჯერ ჭამა, რაც საკვების მიღების სოციალური ნორმებით დადგენილ დროს უფრო თანხვდება, ვიდრე სხეულიდან წამოსულ სიგნალებს. მეტიც, ხშირად ადამიანები მისადებ საკვებს სოციალური თუ კულტურული ნორმების გათვალისწინებით ირჩევენ. დათანხმდებით თუ არა, რომ სადილად უფასოდ მიირთვათ კიბორჩხალა? თქვენი პასუხი, ალბათ, დამოკიდებული იქნება, მაგალითად, იმაზე, მორწმუნე ებრაელი (ამ შემთხვევაში უარს იტყოდით) ხართ თუ ვეგეტარიანელი (ამ შემთხვევაში თქვენი პასუხი ისევ დამოკიდებული იქნებოდა იმაზე, ხართ თუ არა ისეთი ვეგეტარიანელი, რომელიც მიირთმევს ზღვის პროდუქტებს). ეს მაგალითი გვიჩვენებს, თუ რატომ არ არის საკვების მიღება მხოლოდ ფიზიოლოგიურ სიგნალებზე რეაგირება.

სოციალური და კულტურული შეზღუდვების ფარგლებს თუ გავცდებით, კიდევ რატომ შეიძლება, რომ საკვების მიღება არ უკავშირდებოდეს შიმშილის შეგრძნებას? თუ ადამიანთა უმრავლესობას გავხართ, ალბათ, არ იქნებოდით გულგრილი იმის მიმართ, თუ როგორ მოქმედებს თქვენ მიერ მიღებული საკვები თქვენი სხეულის ფორმასა და ზომაზე. კვების ფსიქოლოგიაზე საუბრისას დიდ ყურადღებას დავუთმობთ იმ ვითარებების განხილვას, რომელშიც ადამიანები ცდილობენ მიღებული საკვების რაოდენობისა და რაგვარობის კონტროლს, რათა შეიცვალონ სხეულის ფორმები იმის შესაბამისად, რასაც ისინი პიროვნულ თუ სოციალურ იდეალად თვლიან.

წუხართ საკუთარი წონის გამო? აპირებთ დიეტის დაცვას? თუ თქვენ ქალბატონი ბრძანდებით, ალბათ, თქვენი პასუხი იქნება „დიახ“, თუმცა, დღესდღეობით ამერიკელ მამაკაცთა უმრავლესობაც შფოთავს საკუთარი წონის გამო – ქალების 52% და მამაკაცების 37% უჩივის ზედმეტ წონას (Brownell & Robin, 1994), სინამდვილეში კი ქალების დაახლოებით 24% და მამაკაცების 31% ითვლება ზედმეტი წონის მატარებლად, ასე რომ, ისევ შეუსაბამობაა (კერძოდ, კვლავ ქალების შემთხვევაში) ადამიანების რეალურ წონასა და ამ რეალობის მათეულ აღქმას შორის. შემდეგ ქვეთავში განვიხილავთ სიმსუქნისა და დიეტის მიზეზებსა და შედეგებს. შემდეგ აღვწერთ, თუ როგორ არის შესაძლებელი სხეულის წონასა და ხატზე მოჭარბებული ზრუნვის შედეგად, უკიდურესი რეაქციის სახით, კვების დარღვევების განვითარება.

სიმსუქნე და დიეტა

რატომ სუქდება ზოგიერთი ადამიანი? კითხულობთ რა *„ფსიქოლოგია და ცხოვრებას“*, ალბათ, თქვენთვის არ უნდა იყოს ახალი, რომ პასუხი ნაწილობრივ ბუნებაში და ნაწილობრივ აღზრდაში უნდა ვეძიოთ. ქვეთავში „ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში“ აღწერილია შემთხვევა, როდესაც დიდი გავლენა მოახდინა „ბუნებამ“. ზოგიერთი ადამიანი გენეტიკურად არის მიდრეკილი სიმსუქნისაკენ. თუმცა, ბიოლოგიური მიდრეკილებაც კი შეიძლება არ იყოს საკმარისი იმისათვის, რომ კონკრეტულ ადამიანს გასუქება „აიძულო“. ბიოლოგიის გარდა მნიშვნელობა აქვს იმას, თუ რას და როგორ *ფიქრობს* ადამიანი საკვებსა და საკვების მიღებასთან დაკავშირებულ ქცევაზე. სიმსუქნის ფსიქოლოგიური ასპექტების ადრეული კვლევები მიმართული იყო იმის გარკვევაზე, თუ რამდენად აქცევს მსუქანი ადამიანი ყურადღებას სხეულის შინაგან შიმშილს და არა – გარემოში მოცემულ საკვებს (Schachter, 1971a). არსებობდა მოსაზრება, რომ, როდესაც საკვები ხელმისაწვდომი და ხილულია, მსუქანი ადამიანი უგულებელყოფს საკუთარი სხეულიდან მომდინარე სიგნალებს. თუმცა, ეს თეორია არადამაკმაყოფილებელი აღმოჩნდა, რამდენადაც თავად სიმსუქნეში ყოველთვის არ მოიაზრება კვებითი ქცევის პატერნები (Robin, 1981). სხვა სიტყვებით, ყველა ჭარბწონიანი ადამიანი ფსიქოლოგიურად ერთნაირად არ აღიქვამს, თუ რითი და როგორ იკვებება. ვნახოთ, რატომ.



გენები და სიმსუქნე

XXI საუკუნე მეცნიერთა შთამბეჭდავი განცხადებით დაიწყო. მკვლევრებმა, რომლებიც მუშაობდნენ პროექტში „ადამიანის გენომი“, განაცხადეს, რომ ისინი ძალიან ახლოს იყვნენ ადამიანის გენომის ქიმიური საფუძვლის საწყისი სურათის დადგენასთან. ამ პროექტის საბოლოო მიზანი იმ გენების სრული აღწერა იყო, რომლითაც გენომი აიგება. ამ პროექტმა მეცნიერებს შემატა რწმენა იმისა, რომ ისინი შეძლებდნენ ადამიანის სიცოცხლისა და კეთილდღეობისთვის საზიანო მთელი რიგი დაავადებების გენეტიკური საფუძვლის დადგენას.

ერთ-ერთი დარღვევა, რომელსაც გენეტიკური საფუძველი აქვს, *სიმსუქნეა*. მკვლევრებმა მოგვაწოდეს უამრავი საბუთი იმის დასადასტურებლად, რომ ადამიანები იბადებიან თანდაყოლილი მიდრეკილებებით მეტი თუ ნაკლები წონისკენ. მაგალითად, იდენტური ტყუპების შესწავლამ გამოავლინა დიდი მსგავსება მათ წონას შორის (Allison et al., 1994; Stunkard et al., 1990). ამ მსგავსების ნაწილი შეიძლება აიხსნას იმ აღმოჩენით, რომ ძირითადი ფუნქციების უზრუნველსაყოფად ინდივიდის სხეულის მიერ კალორიების დაწვის ინტენსიობა, ანუ *მეტაბოლური პროცესების ინტენსიობა მოსვენების მდგომარეობაში*, ასევე, ბევრად არის დამოკიდებული მემკვიდრეობაზე (Bouchard et al., 1989). ამრიგად, ზოგიერთ ადამიანს ჩვეულებრივი ყოველდღიური საქმიანობის დროსაც კი დიდი რაოდენობით კალორიების დაწვის თანდაყოლილი პრედისპოზიცია ახასიათებს, ზოგიერთს კი – არა. სწორედ ეს უკანასკნელნი ხვდებიან წონის მომატების რისკ-ჯგუფში.

უკანასკნელ ხანებში მკვლევრებმა აღმოაჩინეს ზოგიერთი რეალური გენეტიკური მექანიზმი, რომლებიც ინდივიდის სიმსუქნისადმი მიდრეკილებას განაპირობებენ (Comuzzie & Allison, 1998; Gura, 2000). მაგალითად, იდენტიფიცირებულ იქნა გენი, რომელიც აკონტროლებს თავის ტვინში სიგნალის გადაცემას, რომ საკვების მიღების პროცესში საკმარისი რაოდენობით ცხიმები იქნა შენახული ორგანიზმში – ინდივიდმა უნდა შეწყვიტოს ჭამა (Zhang et al., 1994). ეს გენი, რომელსაც *ლეპტინი* უწოდეს, თუ არ გააქტიურდება, ინდივიდი გააგრძელებს ჭამას, ამის პოტენციური შედეგი კი სიმსუქნე იქნება. ფაქტობრივად, მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ მსუქან ადამიანთა ძალიან მცირე რაოდენობას აღენიშნება ამ გენის მუტაცია, რითაც, როგორც ჩანს, შეიძლება აიხსნას კიდეც მათი ჭარბი წონა (Jackson et al., 1997; Montague et al., 1997). ვინაიდან ასეთი მუტაცია ძალიან იშვიათია, ის ვერ ახსნის ჭარბი წონის უამრავ სხვადასხვაგვარ შემთხვევას. მიუხედავად ამისა, მტკიცებულებამ, რომ ლეპტინი გარკვეულ როლს ასრულებს წონის რეგულაციაში, მკვლევრებს ბიძგი მისცა წონასთან დაკავშირებული სხვა გენების მოძიებისა და შესწავლისათვის.

მოცემული გენეტიკური კვლევა იმედს იძლევა, რომ მოიძებნება სიმსუქნის პრობლემის ახლებური გადაწყვეტა. მაგალითად, მკვლევრები იმედოვნებენ, რომ გენებსა და წონის რეგულაციას შორის კავშირის აღმოჩენა მათ ახალი მედიკამენტური მკურნალობის შექმნის საშუალებას მისცემს (Campield et al., 1998). ზოგიერთი ადრე განხორციელებული მცდელობა უშედეგო აღმოჩნდა. კვლევის დროს ლეპტინით მანიპულირებამ ჯერ კიდევ ვერ მოახდინა მნიშვნელოვანი გავლენა წონაში დაკლებაზე. თუმცა, გენეტიკური კვლევებისა და აღმოჩენების უწყვეტი წინსვლის პროცესში მეცნიერები აგრძელებენ ახალი ჰიპოთეზების შექმნას იმის თაობაზე, თუ როგორ შეიძლება წონის რეგულაციის ფიზიოლოგიურ მექანიზმებში ჩარევა (Gura, 2000). ყველაზე ოპტიმისტურად განწყობილი მკვლევრებიც კი გვაფრთხილებენ: „ახალი მედიკამენტური პრეპარატები ყველაზე შედეგიანი მაშინ იქნება, როდესაც მათ დამხმარე საშუალებად (და არა ჩამნაცვლებლად) გამოვიყენებთ მძიმეწონიანი ადამიანების ცხოვრების სტილის შესაცვლელად, რათა გაუმჯობესდეს მათი ორგანიზმის მეტაბოლური პროცესები, ჯანმრთელობა და ცხოვრების ხარისხი“ (Campfield et al., 1998, გვ. 1987). სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, იმისგან დამოუკიდებლად, თუ რამდენად შევძლებთ *გენების* შეცნობას, ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს, რომ *არჩევა* ჯერ კიდევ ასრულებს გადამწყვეტ როლს ჩვენი ცხოვრების მიმართულების განსაზღვრაში.

ვებ-გვერდები:

- www.ornl.gov/hgmis/ აშშ-ის მთავრობის ვრცელი ვებ გვერდი, სადაც მოცემულია პროექტის, „ადამიანის გენომი“, შედეგები.
- www.loop.com/~bkrentzman/index.html ამ გვერდზე მოცემულია სამეცნიერო მოხსენებები სიმსუქნესა და წონის კონტროლის შესახებ.

ჟანეტ პოლივიმ და **პიტერ ჰერმანმა** (Janet Polivy & Peter Herman) ივარაუდეს, რომ გადამწყვეტი განზომილება, რომელიც საფუძვლად უდევს კვების ფსიქოლოგიას, *შეზღუდულობა-შეუზღუდაობაა* (Polivy & Herman, 1975). შეზღუდული მჭამელები ყოველთვის საზღვრავენ საკვების რაოდენობას, რომლის მიღების უფლებაც შეიძლება მისცენ თავს. ისინი ქრონიკულად დიეტაზე არიან და გამუდმებით წუხან საკვების გამო. მიუხედავად იმისა, რომ მსუქანი ადამიანები შეიძლება უფრო ხშირად აღნიშნავდნენ ასეთი აზრებისა და ქცევების არსებობას, ინდივიდი შეიძლება შეზღუდული მჭამელი იყოს მისი სხეულის ზომისგან დამოუკიდებლად. როგორ იმატებენ ადამიანები წონაში, თუ გამუდმებით დიეტაზე არიან? მკვლევრები ვარაუდობენ, რომ როდესაც შეზღუდულ მჭამელებს *აღარაფერი აკავებთ* – როდესაც ცხოვრებისეული პირობები აიძულებენ შეზღუდვების მოხსნას, ისინი *თავშეუკავებელნი* ხდებიან და უარს არ ამბობენ მაღალკალორიული საკვებით სავსე სუფრებზე. თავშეუკავებლობა ყველაზე ხშირია მაშინ, როდესაც შეზღუდული მჭამელები ისეთ სტრესულ მდგომარეობაში იმყოფებიან, რომელიც მათ შესაძლებლობებსა და თვითშეფასებას უშუალოდ ეხება (Greeno & Wing, 1994; Tanofsky-kraff et al., 2000).

საიდან ვიცით

შფოთვის გავლენა შეზღუდულ და შეუზღუდავ მჭამელებზე

საკვებთან და დიეტასთან დაკავშირებული ქცევისა და აზრების საკუთარი შეფასების მიხედვით კოლეჯის 96 სტუდენტი გოგონა ორ ჯგუფად გაყვეს: შეზღუდულ (42 ცდის პირი) და შეუზღუდავ (54 ცდის პირი) მჭამელებად. სტუდენტთა ნახევარს ეუბნებოდნენ, რომ მათ ორწუთიანი იმპროვიზებული სიტყვით გამოსვლა მოუწევდათ, რითიც შეფასდებოდა, თუ რამდენად კარგად მეტყველებდნენ. დავალების შესრულების მოლოდინი მათში ძლიერ შფოთვას აღძრავდა. მონაწილეთა მეორე ნაწილმა იცოდა, რომ მონაწილეობდნენ ექსპერიმენტში, რომლის მიზანი იყო ქსოვილის აღქმის შემოწმება შეხებით, რაც დაბალი შფოთვის წინაპირობას ქმნიდა. ამიტომ ცდის პირთა ეს ნაწილი საკონტროლო ჯგუფს წარმოადგენდა. შემდეგ ორივე ჯგუფს სთხოვდნენ, რომ ექსპერიმენტის დაწყებამდე შეესრულებინათ დავალება გემოს აღქმის შესამოწმებლად. ამ ცდის სასტიმულო მასალა იყო მაღაზიაში ნაყიდი გემრიელი ნამცხვრები და „ექსპერიმენტატორის ბებიის გამომცხვარი, მისი მტკიცების მიუხედავად“ უგემური ნამცხვრები (Polivy et al., 1994, გვ. 507). ცდის პირთა გაფრთხილების გარეშე, ექსპერიმენტატორები აღნუსხავდნენ, თუ რომელი და რამდენი ნამცხვარი შეჭამა თითოეულმა მათგანმა.

გამოკვლევის შედეგები მოცემულია **ცხრილში 12.2**. როდესაც შეუზღუდავი მჭამელები შფოთავდნენ, ისინი ორივე ტიპის (გემრიელსაც და უგემურსაც) ნამცხვრებს უფრო ცოტას ჭამდნენ. როგორც ჩანს, შფოთვა, გარკვეულწილად, თრგუნავდა მათ შიმშილს. თუმცა, მშფოთვარე შეზღუდული მჭამელები ორივე ტიპის ნამცხვარს უფრო მეტი რაოდენობით ჭამდნენ. ამგვარად, ამ ქალბატონებში შფოთვა ზოგად თავშეუკავებლობას იმ ნამცხვრების მიმართაც კი იწვევდა, რომლებიც არც ისე გამრიელად იყო მიჩნეული (polivy et al., 1994).

ამ ექსპერიმენტში მცირეოდენი გამოწვევა თვითშეფასებისთვის – მოკლე სიტყვით გამოსვლის ალბათობა, რომელიც უნდა შეფასებულიყო, შეზღუდულ მჭამელ ქალებში უფრო მეტი საკვების მიღებას იწვევდა, ვიდრე შეუზღუდავ მჭამელებში. ამ კვლევამ აჩვენა, რომ, ზოგადად, შეზღუდული მჭამელები მხოლოდ მაშინ იღებენ ჭარბ საკვებს, როდესაც გრძნობენ, რომ მათ ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას საფრთხე ემუქრება, თუმცა აღსანიშნავია, რომ

ცხრილი 12.2

შეჭმული ნამცხვრების საშუალო რაოდენობა

	შეუზღუდავი მჭამელები	შეზღუდული მჭამელები	განსხვავება
გემრიელი ნამცხვრები			
საკონტროლო ჯგუფი	6.2	5.1	-1.1
მშფოთვარე ჯგუფი	5.1	7.6	+2.5
უგემური ნამცხვრები			
საკონტროლო ჯგუფი	3.0	2.6	-0.4
მშფოთვარე ჯგუფი	2.7	3.7	+1.0





მსგავსად არ მოქმედებს ფიზიკური კეთილდღეობის დარღვევის საშიშროება (Heatherton et al., 1991). ჭარბი საკვების მიღების ქცევა საშუალებას აძლევს შეზღუდულ მჭამელს, რომ გადაერთოს იმ შეურაცხყოფიდან, რომელიც მის თვითშეფასებას მიაყენეს. როდესაც შეზღუდულ მჭამელებს ეუბნებოდნენ, რომ მათ ვერ შეძლეს პრობლემის გადაჭრის ამოცანის შესრულება, ისინი აღარ ჭამდნენ ზედმეტს; თუ მათ საკუთარ ქცევაზე დაკვირვებას აიძულებდნენ – აყურებინებდნენ მათი წარუმატებელი მცდელობის ვიდეოჩანაწერს (Heatherton et al., 1993). როდესაც ამ ცდის პირებს არ აიძულებდნენ საკუთარი წარუმატებლობის ყურებას, ისინი ჭამდნენ ორჯერ მეტ ნაყინს, ვიდრე ვიდეოფირის ყურების დროს. ყურადღება მიაქციეთ, რომ შეზღუდული კვების გამოკვლევათა უმრავლესობაში ქალები მონაწილეობენ. ამიტომ მცირე რამ არის ცნობილი მამაკაცთა კვებითი პატერნების შესახებ (Greeno & Wing, 1994).

შეზღუდული კვების თეორია გვაწვდის მოსაზრებებს იმის თაობაზე, თუ რატომ უძნელდებათ ადამიანებს წონის დაკლება მას შემდეგ, რაც უკვე გახდნენ ჭარბი წონის მატარებელნი. ბევრი ჭარბწონიანი ადამიანი აღნიშნავს, რომ მუდმივად დიეტაზე იმყოფება – ისინი ხშირად შეზღუდული მჭამელები არიან. თუ მათ ცხოვრებაში სტრესული მოვლენა მოხდება, რაც თავშეუკავებლობის წინაპირობას შექმნის, უზომოდ კვება იოლად გამოიწვევს წონის მომატებას. ამრიგად, პარადოქსია, მაგრამ მუდმივად დიეტაზე ყოფნას შეუძლია წონის მომატების გამოწვევა და არა – დაკლება. მომდევნო ქვეთავში ვნახავთ, თუ როგორ ხდება, რომ იგივე ფსიქოლოგიურ ძალებს ადამიანები ჯანმრთელობისთვის და სიცოცხლისთვის საშიშ კვებით აშლილობებამდე მიჰყავს.

კვებითი აშლილობები და სხეულის ხატი

ამ ქვეთავს კვების ფსიქოლოგიური ასპექტების განხილვით დავიწყებთ. უნდა აღინიშნოს, რომ იმ ადამიანთა ჯგუფი, რომელიც საკუთარ თავს ჭარბი წონის მატარებლად თვლის, უფრო დიდია, ვიდრე იმ ადამიანთა ჯგუფი, რომელიც მართლაც ჭარბი წონისაა. როდესაც განსვლა ადამიანის საკუთარი სხეულის აღქმასა და მის რეალურ ზომას შორის საკმაოდ იზრდება, ის შეიძლება *კვებითი აშლილობების* რისკ-ჯგუფს მიეკუთვნებოდეს. **ანორექსიის** დიაგნოსტირება ხდება მაშინ, როდესაც ინდივიდი იწონის მისი მოსალოდნელი წონის 85%-ზე ნაკლებს, მაგრამ მაინც ძალიან ეშინია გასუქების (DSM-IV, 1994). ის ადამიანები, რომელთაც **ბულიმიის** დიაგნოზი აქვთ, ხასიათდებიან „ღორმუცელობის“ შეტევებით – საკვების ინტენსიური და არაკონტროლირებადი შთანთქმის პერიოდებით, რომელსაც თან სდევს ჭარბი კალორიებისგან სხეულის გაწმენდა – თვითგამოწვეული ღებინება, საფაღარათო საშუალებების მოხმარება, შიმშილობა და ა. შ. (DSM-IV, 1994). ანორექსიის მქონე ადამიანებს შეიძლება ბულიმიის შეტევებიც ახასიათებდეთ. მათ შეიძლება

ანორექსია (Anorexia nevrosa) – კვებითი აშლილობა, რომლის დროსაც ინდივიდი იწონის მისი მოსალოდნელი წონის 85%-ზე ნაკლებს, მაგრამ განაგრძობს საკვების მიღების კონტროლს, რადგან თავს ჭარბი წონის მქონედ აღიქვამს.

ბულიმია (Bulimia nevrosa) – კვებითი აშლილობა, რომელიც ხასიათდება უზომო რაოდენობის საკვების მიღებით, რასაც თან სდევს მიღებული კალორიებისაგან ორგანიზმის გაწმენდის ღონისძიებები.

უზომოდ შთანთქან საკვები და შემდეგ გაიწმინდონ კუჭი მიღებული კალორიების შეწოვის შესამცირებლად. რამდენადაც ორგანიზმი სისტემატურად შიმშილობს და უძლურდება, ამ ორივე სინდრომს შეიძლება სერიოზული სამედიცინო შედეგები მოჰყვეს. დროთა განმავლობაში ამ დიაგნოზების მქონე ადამიანები შეიძლება სიკვდილამდეც კი მივიდნენ.

მე-11 თავში აღვნიშნეთ, რომ მოზარდი გოგონები განსაკუთრებით ექვემდებარებიან კვებითი აშლილობების განვითარების რისკს (Striet-Moore & Cachelin, 1999). ანორექსია მოზარდობის დასასრულისა და ახალგაზრდა ქალების დაახლოებით 0.5-1.0%-ს აღენიშნება (DSM-IV, 1994). ამავე ასაკობრივი ჯგუფის ქალების 1-3% ბულიიმით იტანჯება (DSM-IV, 1994; Rand & Kuldau, 1992). ქალებში ორივე დაავადება 10-ჯერ უფრო ხშირია, ვიდრე მამაკაცებში.

რატომ იკლავენ თავს ადამიანები შიმშილით და რატომ არის მათ შორის ამდენი ქალი? არსებობს გარკვეული მტკიცებულებები იმისა, რომ კვებითი აშლილობებისადმი მიდრეკილება შეიძლება გენეტიკურად გადაიცემოდეს (Strober, 1992), თუმცა, გამოკვლევათა დიდი ნაწილი ფოკუსირებულია იდეალური წონის შესახებ ქალების წარმოდგენაზე, რომელსაც საზოგადოება და მედია ქმნის (Wertheim et al., 1997). ასე მაგალითად, ბევრი ჟურნალი, რომელიც სპეციალურად ქალებისთვის გამოდის, უდიდეს მნიშვნელობას ანიჭებს წონის დაკლებას, რასაც ვერ ვიტყვით მამაკაცებისთვის განკუთვნილ ჟურნალებზე (Andersen & DiDomenico, 19192). ამრიგად, ქალების წარმოდგენამ, რომ ისინი ჭარბი წონის მატარებელნი არიან, შეიძლება უფრო მეტი მხარდაჭერა მიიღოს საზოგადოებიდან და კულტურიდან, ვიდრე მამაკაცებმა. მოსაზრება იმის შესახებ, რომ კვებითი აშლილობები, ნაწილობრივ კულტურულ სტერეოტიპებს სდევს თან, მთელი რიგი კვლევებით დადასტურდა, რომლებშიც მნიშვნელოვანი კულტურული განსხვავებები გამოვლინდა.

ამ კვლევამ აჩვენა, რომ მიუხედავად იმისა, რომ ორივე ქვეყნის კოლეჯის ასაკის მამაკაცთა თითქმის თანაბარი რაოდენობა ერთხელ მაინც ყოფილა დიეტაზე (აშშ – 5.3%; ჰანა – 6.1%), ამერიკაში მცხოვრები ქალების გაცილებით დიდი ნაწილი (43.5%) იცავს დიეტას, ვიდრე – ჰანაში მცხოვრები ქალების (13.3%). გარდა ამისა, სტუდენტებს სთხოვდნენ, რომ **12.1 სურათზე** წარდგენილი ფიგურებიდან ამოერჩიათ ის ფიგურა, რომელსაც ისინი იდეალურად მიიჩნევდნენ მამაკაცისა და ქალისათვის. სტუდენტების საშუალო მაჩვენებლები წარმოდგენილია **სურათზე 12.2**, სადაც შეგიძლიათ ნახოთ, რომ მამაკაცის სხეულების მაჩვენებლები შედარებით უცვლელია იმის მიუხედავად, თუ ვინ აფასებდა (კაცი თუ ქალი) და რომელი ქვეყნის წარმომადგენელი იყო ის. შეადარეთ ერთმანეთს 12.1. სურათზე მოცემული საშუალო მაჩვენებლები: „იდეალური“ მამაკაცი იმყოფება M5-სა და M6-ს შორის, მაგრამ უახლოვდება M5-ს, ხოლო იდეალური ქალის სხეული, როგორც წესი, იცვლება ერთი სრული ქულით იმის მიხედვით, თუ რომელი ქვეყნის წარმომადგენლები აფასებენ. ამერიკელი სტუდენტებისთვის იდეალურია F5-ზე ოდნავ უფრო გამხდარი, ჰანელები კი – ირჩევენ F6-თან ახლოს მყოფ ფიგურას (Cogen et al., 1996).

როგორ შეიძლება ამ განსხვავებების ახსნა? მკვლევართა აზრით, ჰანაში, ისევე როგორც სხვა აფრიკულ ქვეყნებში, ყველა ვერ *მისცემს თავს უფლებას*, რომ ზედმეტი წონის მატარებელი იყოს. „სიმსუქნე იქ სიმდიდრესთან და ძალზე უზრუნველყოფილობასთან ასოცირდება“ (Cogan et al., 1996, გვ. 98). როგორც 12.2. სურათზე ხედავთ, დადებითი კავშირი სხეულის ზომასა და ხელსაყრელ პირობებს შორის მართებულია კონკრეტულად ქალებისთვის და კონკრეტულად ჰანელი მამაკაცების აზრით.

ამერიკის შეერთებულ შტატების ფარგლებშიც იოლია სხეულის ზომაზე მსჯელობის მიხედვით განსხვავებული ჯგუფების პოვნა. მაგალითად, მოზარდი გოგონების დიდი ჯგუფის გამოკვლევამ ცხადყო, რომ აფროამერიკელი გოგონები გაცილებით კომფორტულად გრძნობენ თავს საკუთარი სხეულის ზომების გამო, ვიდრე – თეთრკანიანები (Parker et al., 1995; Rand & Kuldau, 1990; Rucer & Cash, 1992). ასევე, როდესაც კოლეჯის შავკანიანი და თეთრკანიანი სტუდენტი გოგონები აფასებდნენ გამხდარი, საშუალო

საიდან ვიცით

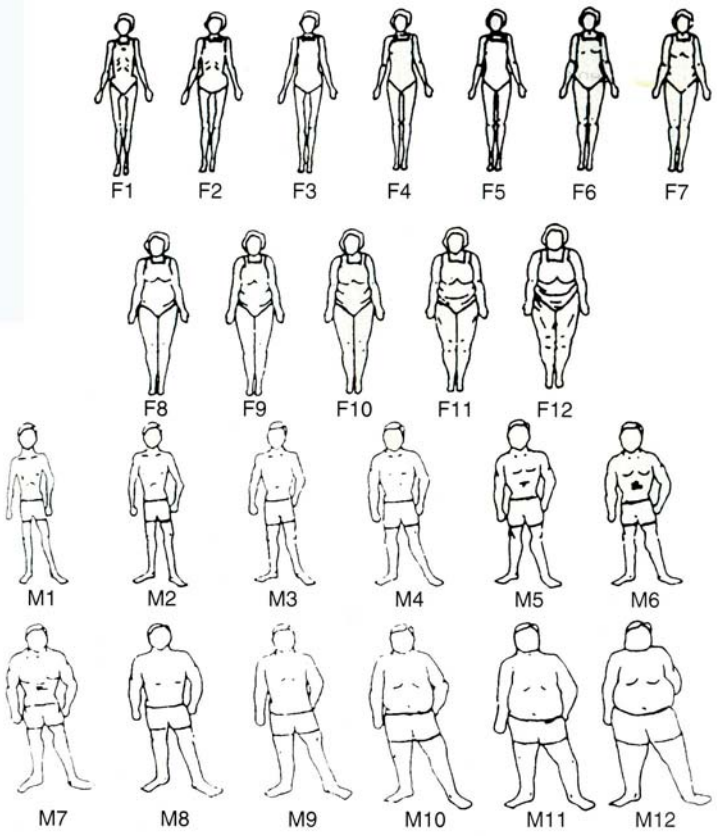
როგორ აღიქვამენ სხეულის ზომას სხვადასხვა კულტურებში

ვერმონტის უნივერსიტეტის 219 სტუდენტი და ჰანის უნივერსიტეტის 349 სტუდენტი გამოკითხეს კვებასთან და დიეტის დაცვასთან დაკავშირებული ჩვევებისა და ქცევების შესახებ.

სურათი 12.1

მსჯელობა სხეულის ზომის შესახებ

თქვენი აზრით, რომელი სურათი წარმოადგენს ყველაზე ზუსტად ქალის იდეალს აშშ-ში? მამაკაცების იდეალს?

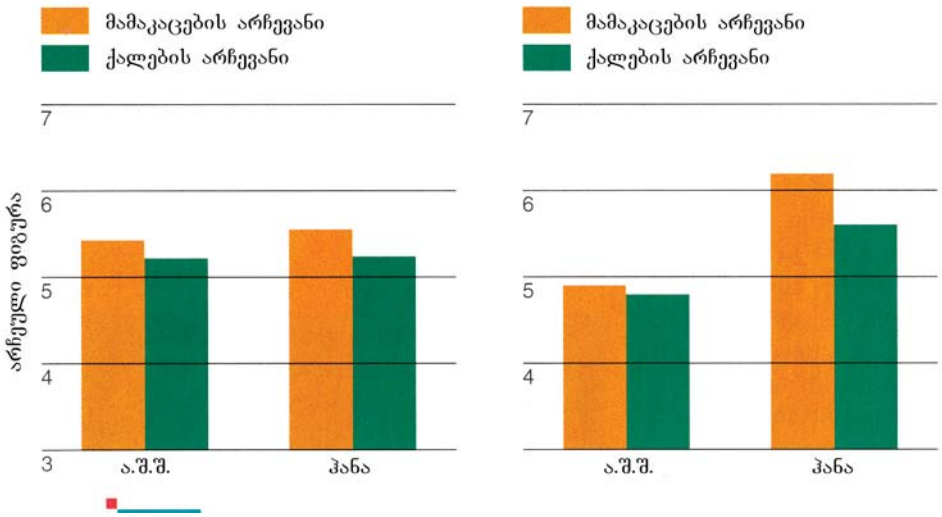


და მსუქანი მოდელების ფოტოსურათებს, მხოლოდ თეთრი გოგონები აძლევდნენ დიდი ზომის მოდელებს დაბალ შეფასებას (გამხდარ და საშუალო ზომის მოდელებთან შედარებით) ისეთი პარამეტრების მიხედვით, როგორიცაა მომხიბვლელობა, ინტელექტი და პოპულარობა (Hebl & Heatherton, 1998). აქედან გამომდინარე, თქვენ, ალბათ, არ გაგიკვირდებათ, როცა შეიტყობთ, რომ თეთრკანიანი ქალბატონები უფრო მეტად არიან მიდრეკილნი კვებითი აშლილობებისკენ, ვიდრე აფრომერიკელები. მიუხედავად იმისა, რომ არ არსებობს ზუსტი მონაცემები, რომელიც ასახავდა ამ ორი პოპულაციის გამოცდილებას კვებით აშლილობებთან მიმართებაში, დიდი რაოდენობით კვლევების მიმოხილვა მოწმობს, რომ აფროამერიკელი ქალები ნაკლებად ექვემდებარებიან მათ (Crago et al., 1996). კიდევ უფრო ცოტაა ისეთი კვლევები, სადაც სხვა რასობრივი და ეთნიკური ჯგუფებია შესწავლილი, თუმცა არსებული მონაცემები აჩვენებს, რომ კვებითი აშლილობები კიდევ უფრო ნაკლებად გვხვდება აზიური წარმოშობის ამერიკელებთან (თეთრკანიანებთან შედარებით), მაგრამ თანაბრად – ესპანური წარმოშობის ამერიკელებთან და თეთრკანიანებთან. ყოველი მოძიებული შედეგისთვის მკვლევრები ცდილობენ, რომ კულტურული ფასეულობები სხეულის ზომასა და დიეტის დაცვას დაუკავშირონ.

და კიდევ ერთი საბოლოო შენიშვნა: თქვენ ამჟამად უკვე ხართ კონკრეტული კულტურის წარმომადგენელი, რომელიც ხელს უწყობს კვებითი აშლილობების განვითარებას. უმაღლესი სკოლის და კოლეჯის სტუდენტ გოგონებს უფრო მეტად აქვთ მიდრეკილება ბულიმიისა და ანორექსიისადმი, ვიდრე მათ, ვინც არ არიან სტუდენტები. კოლეჯში სწავლისას გოგონებს შეუძლიათ ორ სურვილს შორის – გამოიყურებოდნენ მომხიბლავად და შეჭამონ და დალიონ მეგობრებთან ერთად – წარმოქმნილი დაძაბულობის განმუხტვა იმით, რომ ჯერ იმხიარულონ წვეულებაზე მეგობრებთან ერთად და შემდეგ „განიწმინდონ“ – განთავისუფლდნენ მიღებული კალორიებისაგან (Rand & Kuldau, 1992). თქვენ უნდა იცოდეთ, რომ კოლეჯის ცხოვრება შეიძლება ასეთი საფრთხის წინაშე გაყენებდეთ.

შეჯამება

შიმშილს განსაზღვრავს როგორც პერიფერიული რეაქციები, როგორიცაა სენსორულ-სპეციფიკური სიმაძღრე, ასევე ცენტრალური რეაქციები, როგორიცაა ჰიპოთალამუსის არის აქტივაცია. ჭარბი წონისადმი მიდრეკილებაზე გავლენას ახდენს მემკვიდრეობა. ფსიქოლოგიური ფაქტორები, ასევე,



სურათი 12.2

სხეულის ზომის აღქმა სხვადასხვა კულტურაში

ვერმონტის უნივერსიტეტის და ჰანას უნივერსიტეტის სტუდენტებმა აღნიშნეს, თუ რომელი ფიგურა სურათზე (12.1) მიაჩნიათ მამაკაცის და ქალის იდეალურ სხეულად.

მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ იმის განსაზღვრაში, თუ რამდენს და როდის შეჭამს ადამიანი. მკვლევრები აღწერენ კვებით ქცევას, როგორც შეზღუდულს და შეუზღუდავს. შეზღუდული მჭამელი უზომო რაოდენობის საკვების მიღების ტენდენციით ხასიათდება, როდესაც საფრთხე ემუქრება მის ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას. კვებითი აშლილობები ყველაზე მეტად მოზარდ გოგონებთან გვხდება. როგორც წესი, შეფასებაზე, რომელიც იწვევს მოზარდთან კვებითი აშლილობის განვითარებას, გავლენას ახდენს მის სუბკულტურაში გავრცელებული დამოკიდებულება სხეულის ზომისადმი. მაგალითად, აფროამერიკელი ქალბატონები ნაკლებად წუხდებიან საკუთარი სხეულის ზომის გამო და ისინი უფრო ნაკლებად ექვემდებარებიან კვებით აშლილობებს.

სექსუალური ქცევა

თქვენი სხეულის ფიზიოლოგია გაიძულებთ, რომ ყოველ დღე იფიქრობთ კვებაზე, მაგრამ რა შეიძლება ითქვას სექსის შესახებ? მარტივია სექსის ბიოლოგიური ფუნქციის განსაზღვრა; ეს გამრავლებაა (რეპროდუქციაა), მაგრამ რამდენად აიხსნება ამ მიზნით ის სიხშირე, რა სიხშირითაც ფიქრობთ სექსუალურ ქცევაზე? როდესაც ჰკითხეს, თუ რა სიხშირით ფიქრობდნენ სექსზე, მამაკაცების 54%-მა და ქალების 19%-მა აღნიშნა, რომ, სულ მცირე, დღეში ერთხელ მაინც მოსდიოდათ თავში სექსუალური ხასიათის აზრები (Michel et al., 1994). როგორ შეგვიძლია ავხსნათ სექსზე ფიქრის ასეთი სიხშირე? როგორ უკავშირდება აზრები სექსის შესახებ სექსუალურ ქცევას?

მოტივაციის საკითხი ამ შემთხვევაშიც რჩება საკითხად იმის შესახებ, თუ რატომ იწყებენ ადამიანები გარკვეული ქცევების განხორციელებას. როგორც უკვე ვიცით, სექსუალური ქცევა ბიოლოგიურად მხოლოდ გამრავლებისთვისაა აუცილებელი, თუმცა, თუ კვება არსებითია ინდივიდის გადარჩენისთვის, ამას ვერ ვიტყვით სექსზე. ზოგიერთი ცხოველი და ადამიანი მთელი ცხოვრების მანძილზე მარტოხელა რჩება და ეს არავითარ თვალსაჩინო ზიანს არ აყენებს მის ყოველდღიურ ფუნქციონირებას; თუმცა, რეპროდუქცია არსებითია მთლიანი სახეობის გადარჩენისათვის. შთამომავლობის გაჩენისთვის რომ ნამდვილად გაწეულიყო ძალისხმევა, ბუნებამ სექსუალური სტიმულაცია განსაკუთრებით სასიამოვნო გახადა. ორგაზმი უძლიერესი განმამტკიცებელია იმ ენერგიის საზღაურად, რომელიც შეწყვილების დროს იხარჯება.

სიამოვნების მიღების ეს შესაძლებლობა სექსუალურ ქცევას ისეთ მოტივაციურ ძალას ანიჭებს, რომელიც გაცილებით აღემატება თავად რეპროდუქ-

ციის მოთხოვნილებას. სექსუალური დაკმაყოფილების მისაღწევად ინდივიდი მრავალფეროვან ქცევებს ახორციელებს. მიუხედავად ამისა, სექსუალურ მოტივაციას გარეგანი წყაროც აქვს. კულტურა ადგენს მისაღები სექსუალური ქცევის ნორმებსა და სტანდარტებს. თუ ადამიანთა უმრავლესობა ცდილობს ამ ნორმების შესაბამისი ქცევების განხორციელებას, ზოგიერთი ადამიანი სექსუალურ დაკმაყოფილებას, უპირატესად, ამ ნორმების დარღვევით აღწევს.

ამ ქვეთავში ჩვენ ჯერ ვნახავთ, თუ რა არის ცნობილი სექსუალური ლტოლვებისა და დაწყვილების ქცევის შესახებ ცხოველებში, შემდეგ კი ადამიანის სექსუალურობის შესახებ ცალკეულ საკითხებზე შევაჩერებთ თქვენს ყურადღებას.

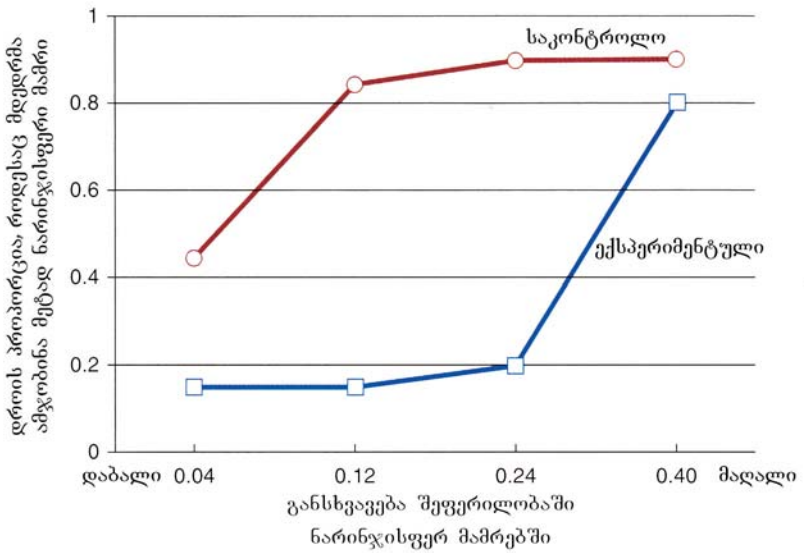
ცხოველების სექსუალური ქცევა

ცხოველების სექსუალური ქცევის პირველადი მოტივაცია რეპროდუქციაა. იმ სახეობებისთვის, რომლებიც სექსს რეპროდუქციისთვის იყენებენ, ევოლუციამ შექმნა ორი სახის სქესი: მამრობითი და მდედრობითი. მდედრები გამოიმუშავებენ დიდი ზომის კვერცხუჯრედებს (რომელიც მომარაგებულია ემბრიონის ზრდისთვის საკმარისი ენერგიით), მამრები კი – მოძრაობის უნარის მქონე (კვერცხუჯრედში გადაადგილებისთვის) სპერმატოზოიდებს. ორივე სქესის ინდივიდმა ისე უნდა მოახდინოს მოქმედებების სინქრონიზაცია, რომ სპერმატოზოიდი და კვერცხუჯრედი სათანადო პირობებში შეხვდნენ ერთმანეთს და მოხდეს ჩასახვა.

სექსუალური აღგზნება უპირატესად ფიზიოლოგიური პროცესებით არის განპირობებული. ცხოველები, ძირითადად, იმ ჰორმონების ნაკადის საპასუხოდ ემზადებიან დასაწყვილებლად, რომლებსაც ჰიპოფიზის ჯირკვალი აკონტროლებს და რომლებსაც სასქესო ჯირკვლები – *გონადები* გამოიმუშავებს. მამრებში ამ ჰორმონს *ანდროგენს* უწოდებენ და ის უწყვეტად გამომუშავდება საჭირო რაოდენობით. შესაბამისად, მამრები ჰორმონალურად თითქმის ნებისმიერ დროს მზად არიან შეწყვილებისთვის. თუმცა, მრავალი სახეობის მდედრში სქესობრივი ჰორმონი *ესტროგენი*, როგორც წესი, დღეების ან თვეების რეგულარული დროითი ციკლით, ან სეზონური ცვლილებების მიხედვით გამომუშავდება. ამასთან, მდედრები ყოველთვის არ არიან ჰორმონალურად მზად შეწყვილებისთვის.

ეს ჰორმონები მოქმედებს როგორც ტვინის, ისე – გენიტალურ ქსოვილებზე და ხშირად საფუძვლად უდევს *სტერეოტიპული სექსუალური ქცევის* პროგნოზირებად პატერნს მოცემული სახეობის ყველა წევრისათვის. თუ, მაგალითად, ვირთხების ერთი წყვილის შეწყვილების თანმიმდევრობა ნახეთ, მაშინ უკვე იცით, თუ როგორ იქცევიან დანარჩენები. მდედრი ვირთხა მკვეთრი მოძრაობით მიდის მამრის მიმართულებით და მის ყურადღებას იქცევს. შემდეგ მამრი თვალს მიადევნებს გაქცეულ მდედრს. მდედრი უეცრად ჩერდება და ზემოთ წევს სხეულის უკანა ნაწილს, მამრი შედის მასში, სწრაფად ახორციელებს ფრიქციებს და გამოდის. მდედრი უეცარი მოძრაობით ისევ გაურბის მას და თავიდან იწყება რბოლა, რომელიც ცალკეული ინტრომისიებით ეაკულაციამდე 10-20-ჯერ წყდება. ამის შემდეგ მამრი ცოტა ხნით ისვენებს და მთელი სექსუალური ციკლი ისევ თავიდან იწყება. პრიმატებიც ასევე ხანმოკლედ (დაახლოებით 15 წამის განმავლობაში) წყვილდებიან. სიასამურების დაწყვილება ნელი და ხანგრძლივია და დაახლოებით რვა საათი გრძელდება. მტაცებლებს, მაგალითად, ლომს ხანგრძლივი დაწყვილების რიტუალით ტკბობა ახასიათებს: არც მეტი, არც ნაკლები, ყოველ ნახევარ საათში ერთხელ ოთხი თანმიმდევრული დღის მანძილზე, ხოლო მათი მსხვერპლის, მაგალითად, ანტილოპების შეწყვილება მხოლოდ რამდენიმე წამს გრძლდება და ძალიან ხშირად ეს სირბილის დროს ხდება (Ford & Beach, 1951).

სექსუალური აღგზნება ხშირად გარე სამყაროში არსებული სტიმულებით იწყება. ბევრი სახეობისთვის პოტენციური პარტნიორის მიერ რიტუალური ქცევების ჭვრეტა და თანმხლების ხმების გაგონება აუცილებელ პირობას წარმოადგენს სექსუალური რაექციისთვის. მეტიც, ისეთ სხვადასხვაგვარ სახეობებში, როგორიცაა ცხვარი, ხარი და ვირთხა, ახალი მდედრი პარტნიორის გამოჩენა გავლენას ახდენს მამრის სექსუალურ ქცევაზე. მამრმა, რომელმაც უკვე მიაღწია სექსუალურ დაკმაყოფილებას ერთ მდედრ პარტნიორთან, შეიძლება განაახლოს სექსუალური აქტივობა, როცა მის წინ ახალი მდედრი გამოჩნდება (Dewsbury, 1981). სექსუალური აღგზნებისთვის შეხება, გემო და ყნოსვა, ასევე, გარეგანი სტიმულის როლს ასრულებს. როგორც მე-4 თავში იყო აღწერილი, ზოგიერთი სახეობა ქიმიურ სიგნალებს – *ფერომონებს* გამოყოფს, რომლებიც, ხანდახან დიდი მანძილიდანაც კი იზიდავს თაყვანისმცემლებს (Farine et al., 1996; Minckley et al., 1991). ბევრ სახეობაში მდედრი მაშინ გამოყოფს ფერომონებს, როდესაც ის ყველაზე მეტადაა განაყოფიერებისთვის მზად, ჰორმონების კონცენტრაცია და სექსუალური ინტერესი კი პიკს აღწევს. ამავე სახეობის მამრებისთვის ეს გამოყო-



სურათი **12.3**

მდედრი გუპების პარტნიორის არჩევა

მდედრი გუპები, „ექსპერიმენტულ“ ჯგუფში ხედავენ სხვა მდედრს ნაკლებად ნარინჯისფერი მამრი გუპის ახლოს. მდედრი გუპები „საკონტროლო“ ჯგუფში ვერ აკვირდებიან სხვა მდედრის არჩევანს. მონაცემები ცხადყოფს, რომ არსებობს კომპრომისი ბუნებასა და გაწვრთნას შორის. შეფერილობის მიხედვით ნაკლები განსხვავების შემთხვევაში მდედრი გუპი ირჩევს იმ მამრს, რომელიც სხვა მდედრმა უკვე აირჩია. თუმცა, როცა შეფერილობაში განსვლა უკიდურესი ხდება (40%), მდედრები ცვლიან არჩევანს ბუნების სასარგებლოდ – ირჩევენ ნარინჯისფერ მამრს.

ფილი ნივთიერებები უპირობო გამღიზიანებელია აღგზნებისა და ყურადღების მიქცევისთვის. მათ მემკვიდრეობით მიიღეს ამ სტიმულებით აღგზნებისკენ მიდრეკილება. როდესაც დატყვევებული მამრი მამაკა რეზუსი მეზობელ გალიაში მყოფი, შეწყვილებისთვის მომზადებული მდედრის სუნს იყნოსავს, ის მთელი რიგი სათანადო ფიზიოლოგიური ცვლილებებით, მათ შორის სათესლე ჯირკვლების ზომის მომატებით, რეაგირებს, რაც სქესობრივი აქტისთვის მზაობაზე მიუთითებენ (Hopson, 1979).

მიუხედავად იმისა, რომ სექსუალური რეაქცია ცხოველებში მნიშვნელოვანწილად თანდაყოლილი ბიოლოგიური ძალებით არის განპირობებული, ის კვლავ ტოვებს ადგილს „კულტურული“ ასპექტებისათვის, რომლებიც გავლენას ახდენენ შეწყვილების არჩევანზე. მაგალითისთვის განვიხილოთ თევზების ერთ-ერთი სახეობის – გუპების შემთხვევა.

საიდან ვიცით

ბუნება და აღზრდა მდედრი გუპების პარტნიორის შერჩევისას

უმეტეს შემთხვევებში მდედრი გუპები მდინარე პარიადან (ტრინიდადში) უპირატესობას ანიჭებენ მამრებს, რომელთა შეფერილობაშიც ნარინჯისფერი ჭარბობს; თუმცა, როდესაც ორი მამრი ერთნაირად ნარინჯისფრადაა შეფერილი, მდედრი გუპები ამ ორიდან უფრო ხშირად ირჩევენ იმას, რომელიც სხვა მდედრის სიახლოვეს შენიშნეს. საინტერესოა, რა ხდება მაშინ, როცა ბუნება („მეტად ნარინჯისფერი თევზის არჩევა“) და აღზრდა („სხვა მდედრის მიერ არჩეულის არჩევა“) უპირისპირდება ერთმანეთს? ამ კითხვაზე პასუხის გასაცემად მკვლევრებმა ისეთი მამრი გუპები გამოზარდეს, რომლებიც ერთმანეთისგან განსხვავდებოდნენ მთლიანი ნარინჯისფერი შეფერილობის 0%-დან 40%-მდე. „ექსპერიმენტული“ ჯგუფის მდედრი გუპები უყურებდნენ სხვა მდედრ გუპებს, რომლებიც ნარინჯისფრად ნაკლებად შეფერილი მამრი გუპების გვერდით იმყოფებოდნენ, საკონტროლო ჯგუფის მდედრები კი ვერ ხედავდნენ შეწყვილების ქცევას. **სურათი 12.3** გვიჩვენებს ბუნებისა და აღზრდის დაპირისპირების შედეგს. შეფერილობის მიხედვით მცირე განსხვავების შემთხვევაში მდედრი გუპები იმ მეწყვილეს ირჩევენ, რომელიც სხვის მიერ უკვე იქნა არჩეული. თუმცა, როცა განსხვავება გაცილებით მკვეთრი ხდება (დაახლოებით 40%), მდედრები „ბუნების“ სასარგებლოდ ცვლიან არჩევანს და უფრო მეტად ნარინჯისფერ პარტნიორს ირჩევენ (Dugatkin, 1996).

გაგიკვირდათ, როცა გაიგეთ, რომ აკვარიუმში მცხოვრები ეს უწყინარი თევზები ყურადღებას აქცევენ იმას, თუ სხვა თევზი ვის ჩათვლის სასურველად ან არასასურველად? ამ ექსპერიმენტმა მოგვიმზადა საფუძველი იმისათვის, რომ ადამიანის სექსუალობის შესახებ განვაგრძოთ საუბარი. ქვემოთ ვნახავთ, რომ

მკვლევრები დარწმუნებულნი არიან, რომ ადამიანის სექსუალურ რეაქციას (განხილული მაგალითის მსგავსად) აყალიბებს როგორც ჩვენი ევოლუციური განვითარების ისტორია, ისე – ჩვენს ირგვლივ მყოფი ადამიანების პრიორიტეტები.

ადამიანის სექსუალური აგზნება და რეაქციები

ჰორმონალური აქტივობა, რომელიც ესოდენ მნიშვნელოვანია ბიოლოგიური სახეობების სექსუალური ქცევის რეგულაციისას, ძალზე მცირედით მოქმედებს მრავალი მამაკაცისა და ქალის სექსუალურ მზაობასა და სქესობრივი ლტოლვის დაკმაყოფილებაზე (Bancrft, 1978). ქალებში ჰორმონები მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ოვულაციისა და მენსტრუაციის ციკლის კონტროლში, თუმცა, ნორმის ფარგლებში ჰორმონთა შემცველობაში ინდივიდუალური განსხვავებები არ განსაზღვრავს სექსუალური აქტივობის სიხშირესა და ხარისხს. მამაკაცებისთვის ჰორმონი *ტესტოსტერონი* აუცილებელია სექსუალური აღგზნებისა და სქესობრივი აქტის განხორციელებისთვის. 18-დან, სულ მცირე, 60 წლამდე ჯანმრთელ მამაკაცთა უმრავლესობას სისხლში იმდენი ტესტოსტერონი აქვს, რამდენიც სრულიად საკმარისია ნორმალური სექსუალური ლტოლვების აღსაძრავად. ტესტოსტერონის რაოდენობის ინდივიდუალური ვარიაცია ნორმის ფარგლებში არ უკავშირდება იმას, თუ როგორ ხორციელდება სექსუალური ქცევები.

ადამიანებში **სექსუალური აგზნება** აღელვებისა და დაძაბულობის მოტივაციური მდგომარეობაა, რომელსაც ეროტიკულ სტიმულზე ფიზიოლოგიური და კოგნიტური რეაქცია იწვევს. *ეროტიკული სტიმული,* რომელიც შეიძლება იყოს ფიზიკური ან ფსიქოლოგიური, იწვევს სექსუალურ მღელვარებას და ვნების განცდას. ეროტიკული სტიმულებით გამოწვეული სექსუალური აღგზნება რედუცირდება სექსუალური აქტივობით, რომელსაც ინდივიდი დამაკმაყოფილებელ მოქმედებათა ერთობლიობად აღიქვამს, განსაკუთრებით ორგაზმის მიღწევის შემთხვევაში.

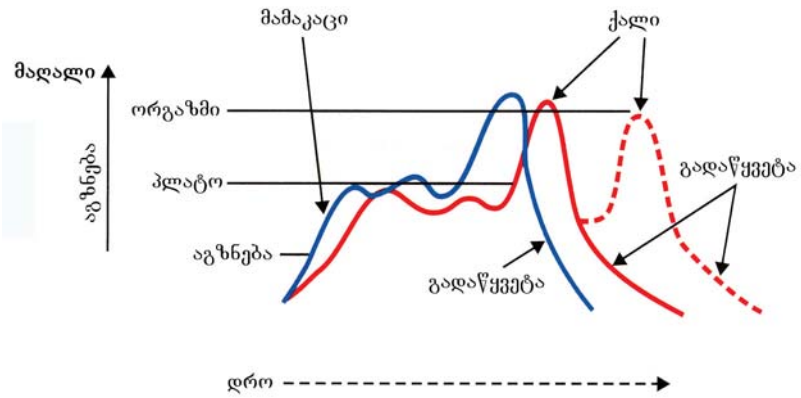
მკვლევრები ათწლეულების მანძილზე სწავლობენ ცხოველების სქესობრივ მოქმედებებსა და სექსუალურ რეაქციებს, მაგრამ მრავალი წლის განმავლობაში აკრძალული იყო ადამიანების მიერ განხორციელებული მსგავსი ქცევების შესწავლა. **უილიამ მასტერსმა** და **ვირჯინია ჯონსონმა** (William Master & Virjinia Johnson, 1966, 1970, 1976) დაარღვიეს ეს ტრადიციული ტაბუ. მათ დაამკვიდრეს და დააკანონეს ადამიანის სექსუალობის კვლევა იმით, რომ ლაბორატორიულ პირობებში უშუალოდ აკვირდებოდნენ და აღრიცხავდნენ იმ ფიზიოლოგიურ კანონზომიერებებს, რომლებიც თან სდევდა ადამიანების მიერ უწყვეტად განხორციელებულ სექსუალურ მოქმედებებს. ამით ისინი იკვლევდნენ არა იმას, თუ რას ამბობენ ადამიანები სექსის შესახებ, არამედ იმას, თუ როგორ რეაგირებენ და იქცევიან ისინი სინამდვილეში.

სექსუალურ სტიმულაციაზე ადამიანების რეაქციების უშუალოდ შესასწავლად მასტერსმა და ჯონსონმა განახორციელეს საკონტროლო ლაბორატორიული დაკვირვება ათასობით მოხალისე მამაკაცსა და ქალზე მასტურბაციისა და სქესობრივი აქტის ათობით ათასი სექსუალური რეაქციის ციკლის დროს. ამ კვლევების შედეგად მიიღეს ოთხი ძალზე მნიშვნელოვანი დასკვნა: (1) მამაკაცები და ქალები სექსუალური რეაქციების მსგავსი პატერნებით ხასიათდებიან; (2) მიუხედავად იმისა, რომ სექსუალური რეაქციის ციკლის ფაზების თანმიმდევრობა ორივე სქესში მსგავსია, ქალები უფრო ცვალებადნი არიან – ისინი მიდრეკილნი არიან უფრო ნელი, ხშირად კი – უფრო ხანგრძლივი რეაქციისკენ; (3) დროის თანაბარ პერიოდებში ბევრ ქალს შეუძლია მრავალჯერადი ორგაზმის განცდა მაშინ, როცა მამაკაცებთან ეს იშვიათად ხდება; (4) პენისის ზომა არანაირად უკავშირდება სექსუალურ მოქმედებებთან ასოცირებულ არც ერთ ასპექტს (გარდა დიდი პენისის ქონასთან თავად მამაკაცის დამოკიდებულებისა).

ადამიანის სექსუალური რეაქციის ციკლში ოთხ ფაზას გამოყოფენ, ესენია: – აგზნება, პლატო, ორგაზმი და გადაწყვეტა (იხ. **სურ. 12.4**).

- აგზნების ანუ ლტოლვის ფაზაში (რომელიც რამდენიმე წუთიდან ერთ საათამდე და მეტხანს გრძელდება) მენჯის არეში მიმდინარეობს ვასკულარული (სისხლძარღვოვანი) ცვლილებები. პენისი მაგრდება და სწორდება, კლიტორი იბერება; სისხლი და სხვა სითხეები ავსებს საკვერცხეებსა და ვაგინას; სხეული წითლდება, ანუ ჩნდება სექსუალური სიწითლე.

სექსუალური აგზნება (Sexual arousal) – აღგზნებისა და დაძაბულობის მოტივაციური მდგომარეობა, რომლიც აღმოცენდება ეროტიკულ სტიმულებზე ფიზიოლოგიური და კოგნიტური რეაქციებით.



სურათი 12.4

ადამიანის სექსუალური რეაქციების ფაზები

მამაკაცებსა და ქალებს სექსუალური რეაქციის ფაზების მსგავსი პატერნები აქვთ. ძირითადად განსხვავებულია დრო, რომელიც საჭიროა თითოეული ფაზის მისაღწევად, და დიდი ალბათობა იმისა, რომ ქალები მიაღწევენ მრავალჯერად ორგასმს.

■ პლატოს ფაზაში მიიღწევა აგზნების მაქსიმალური (თუმცა, ცვალებადი) დონე. სწრაფად იზრდება გულისცემა და სისხლის წნევა, ხშირდება სუნთქვა, ძლიერდება ჯირკვლების სეკრეცია, იზრდება ნებისმიერი და უნებლიე კუნთური დაძაბულობა მთელ სხეულში. მატულობს ვაგინალური სითხის გამოყოფა და იბერება მკერდი.

■ ორგასმის ფაზაში მამაკაცები და ქალები განიცდიან მანამდე მზარდი სექსუალური დაძაბულობის განტვირთვის ძალზე ინტენსიურ სასიამოვნო განცდას. ორგასმი ხასიათდება რიტმული შეკუმშვებით, რომლებიც წარმოიქმნება დაახლოებით ყოველ რვა-ათ წამში ერთხელ გენიტალურ არეში. როგორც მამაკაცებში, ისე ქალებში სუნთქვის სიხშირე და სისხლის წნევა ძალიან მაღალია, გულისცემა კი – ორმაგდება. მამაკაცებში პულსირებადი შეკუმშვები იწვევს ეაკულაციას, ანუ სპერმის ამოფრქვევას.

■ გადაწყვეტის, ანუ დასრულების ფაზაში სხეული თანდათანობით უბრუნდება ნორმალურ, აღგზნებამდელ მდგომარეობას, სისხლის წნევა და გულისცემის სიხშირე ეცემა. ერთი ორგასმის შემდეგ მამაკაცთა უმრავლესობა შედის რეფლექტორულ პერიოდში (ანუ ისინი არ რეაგირებენ სექსუალურ სტიმულაციაზე), რომელიც რამდენიმე წუთიდან რამდენიმე საათამდე გრძელდება. ამ დროის მანძილზე კიდევ ერთი ორგასმის მიღწევა შეუძლებელია. მდგრადი აღგზნების მქონე ზოგიერთ ქალს შეუძლია მრავალჯერადი ორგასმის განცდა საკმაოდ სწრაფი თანმიმდევრობით.



მიუხედავად იმისა, რომ მასტერსისა და ჯონსონის კვლევა სექსუალური რეაქციების ფიზიოლოგიაზე ფოკუსირდებოდა, მათი ყველაზე მნიშვნელოვანი აღმოჩენა, ალბათ, როგორც აღგზნებაში, ისე – დაკმაყოფილებაში *ფსიქოლოგიური* პროცესების ცენტრალური როლის დადგენა იყო. მათ აჩვენეს, რომ სექსუალური რეაქციების პრობლემებს ფსიქოლოგიური მიზეზები უფრო ხშირად აქვს, ვიდრე ფიზიოლოგიური. შესაბამისად, შესაძლებელია მათი მოდიფიცირება ან თერაპიის საშუალებით დაძლევა. განსაკუთრებული ჩივილის საგანია სექსუალური რეაქციის ციკლის დასრულებისა და დაკმაყოფილების მიღწევის უნარის არქონა. ხშირად ამ უძლურების წყაროს წარმოადგენს პიროვნული პრობლემებით დატვირთულობა, შიში სექსუალური აქტივობის შედეგების გამო; შფოთვა იმის გამო, თუ როგორ შეაფასებს პარტნიორი ინდივიდის სექსუალურ მოქმედებებს; არაცნობიერი დანაშაულის განცდა ანდა უარყოფითი აზრები. თუმცა, ცუდი კვება, დაღლილობა, სტრესი და ალკოჰოლის დიდი რაოდენობით გამოყენება ან ნარკოტიკები, აგრეთვე, ამცირებს სექსუალურ ლტოლვებსა და მათი დაკმაყოფილების უნარს.

ჩვენ მიმოვიხილეთ ადამიანის სექსუალურობის და სექსუალური აღგზნების ზოგიერთი ფიზიოლოგიური ასპექტი, მაგრამ ჯერ არ გვისაუბრია იმ ძალებზე, რომლებიც განაპირობებენ სექსუალურ

ქცევებში არსებულ *განსხვავებებს*. დავიწყებთ იმ მოსაზრებით, რომ რეპროდუქცია, როგორც მიზანი, მამაკაცებისა და ქალებისათვის სექსუალური ქცევის განსხვავებულ პატერნებს უზრუნველყოფს.

სექსუალური ქცევის ევოლუცია

ჩვენ უკვე ვნახეთ, რომ ცხოველებში სექსუალური ქცევის პატერნი, ძირითადად, ევოლუციით არის განმტკიცებული. უმთავრესი მიზანია რეპროდუქცია – სახეობის გადარჩენა და შენარჩუნება, სექსუალური ქცევა კი ძალზე რიტუალიზებული და სტერეოტიპულია. შეიძლება, რომ იგივე ვამტკიცოთ ადამიანის სექსუალური ქცევის ზოგადი პატერნების შესახებაც?

ევოლუციის საკითხზე მომუშავე ფსიქოლოგებმა შეამოწმეს მოსაზრება იმის შესახებ, რომ მამაკაცმა და ქალმა გამოიმუშავეს განსხვავებული *სტრატეგიები*, რომელიც საფუძვლად უდევს სექსუალურ ქცევას (Buss, 1999; Wright, 1994). ამ სტრატეგიების აღსაწერად ადამიანის რეპროდუქციის ზოგიერთი რეალიის გახსენება დაგვჭირდება. მამაკაცები შეძლებდნენ წელიწადში ასობით რეპროდუქციის აქტის განხორციელებას, თუ მოძებნიდნენ შეწყვილების საკმარისი რაოდენობის მოსურნეს. ბავშვის ჩასახვისთვის მათ მხოლოდ ერთი ჩაის კოვზი სპერმა და რამდენიმეწუთიანი სქესობრივი კავშირი მოეთხოვებათ. ქალებს შეუძლიათ წელიწადში მხოლოდ ერთხელ განახორციელონ რეპროდუქცია და შემდეგ თითოეულ ბავშვს აურაცხელი დრო და ენერგია უნდა დაუთმონ (სხვათა შორის, მსოფლიო რეკორდი იმისა, თუ რამდენჯერ შეუძლია ქალს ბავშვის გაჩენა, არის 50, მაგრამ მამაკაცებში ეს რიცხვი გაცილებით მეტია. მოროკანის დესპოტს, მეფე ისმაილ სისხლისმღვრელს 7000 შვილი ჰყავდა, ჩინეთის პირველი იმპერატორზე კი ამბობენ, რომ 3000 ბავშვის მამა იყო. ცხადია, ორივეს დიდი ჰარამხანა ჰქონდა).

ამრიგად, როცა მიზანი რეპროდუქციაა, კვერცხუჯრედების რესურსი შეზღუდულია და ამიტომ მამრებს კონკურენცია უწევთ განაყოფიერების შესაძლებლობის მოსაპოვებლად. მთავარი პრობლემა, რომელიც მამრი ცხოველის წინაშე დგას, მისი შთამომავლობის რიცხვის შეძლებისდაგვარად გაზრდაა, რაც ასევე დიდი რაოდენობის მდედრებთან შეწყვილებით მიიღწევა, მაგრამ ძირითადი პრობლემა, რომელიც მდედრი ცხოველის წინაშე დგას, მაღალხარისხიანი მამრის მოძებნაა, რათა უზრუნველყოს საუკეთესო, ყველაზე ჯანმრთელი შთამომავლობა საკუთარი შეზღუდული რაოდენობის კვერცხუჯრედებიდან. უფრო მეტიც, ადამიანის შთამომავლობას იმდენად დიდი დრო სჭირდება მომწიფებისათვის და იმდენად უმწეოა, სანამ იზრდება, რომ საჭიროებს არსებით **წვლილს და ზრუნვას მშობლების მხრიდან** (Trivers, 1972; Wright, 1994). თევზებისა და ობობებისაგან განსხვავებით, რომლებიც უბრალოდ დებენ კვერცხებს და ტოვებენ მათ, დედებმა და მამებმა შვილების გასაზრდელად დრო და ენერგია უნდა დახარჯონ. ამგვარად, ქალს ესაჭიროება არა მხოლოდ ყველაზე დიდი, ყველაზე ძლიერი, ყველაზე ჭკვიანი, ყველაზე მაღალი სტატუსის მქონე და ყველაზე მომხიბვლელი მეწყვილე, არამედ მას, ასევე, სჭირდება ყველაზე ერთგული და ყველაზე პასუხისმგებლიანი პარტნიორი, რომელიც მას მათი საერთო ბავშვების გაზრდაში დაეხმარება.

ერთ-ერთმა ევოლუციურმა ფსიქოლოგმა, **დევიდ ბასსმა** (David Buss, 1999; Buss & Schmitt, 1993) გამოთქვა მოსაზრება, რომ მამაკაცი და ქალი სხვადასხვა სტრატეგიებს, ემოციებსა და მოტივაციებს ავითარებენ *მოკლევადიანი* და *გრძელვადიანი* შეწყვილებებისთვის. მამაკაცთან ცდუნებისა და მიტოვების სტრატეგია, რაც ერთგულებისა და ვალდებულების ჩვენებასა და შემდეგ მიტოვებას გულისხმობს, მოკლევადიანი კონტაქტებისთვის განკუთვნილი სტრატეგიაა; ერთგულად დარჩენისა და შთამომავლობაზე ზრუნვის სტრატეგია კი – გრძელვადიანია. ქალის შემთხვევაში იმ ერთგული მამაკაცის მოხიბვლის სტრატეგია, რომელიც მასთან დარჩება და ბავშვების აღზდაში დაეხმარება, გრძელვადიანი სტრატეგიაა. ბევრს კამათობენ იმის შესახებ, თუ როგორია მოკლევადიანი შეწყვილების სტრატეგია ქალთან. ერთნი ამტკიცებენ, რომ მოუწესრიგებელ, შემთხვევით სქესობრივ კავშირებს, ევოლუციური თვალსაზრისით, არასოდეს მოუტანია ქალებისთვის სარგებელი – ისინი შეიძლება დაფეხმძიმდნენ და, ასათან, არ იყვნენ დარწმუნებულნი, რომ მამაკაცი შემდგომ იზრუნებს მასზე და მის შთამომავლობაზე. ქალები, როგორც ჩანს, უფრო ნაკლებად არიან დაინტერესებულნი შემთხვევითი სექსით, ვიდრე მამაკაცები (Buss& scmitt, 1993). მეორენი ამტკიცებენ, რომ მოკლევადიანი კავშირები მრავალ (განსაკუთრებით კი ხანში შესულ და მდიდარ) მამაკაცთან დაუყოვნებელი დაჯილდოვების სანაცვლოდ ნაზღაურდება იმით, რომ უზრუნველყოფს მოკლევადიან გადარჩენას.

მშობლიური ზრუნვა და წვლილი (Parental investment) – დრო და ენერგია, რომელიც უნდა დახარჯონ მშობლებმა თავიანთი შთამომავლობის აღსაზრდელად.

მკვლევრებმა ევოლუციური თეორიის პროგნოზების მრავალი დამადასტურებელი საბუთი მოიპოვეს. მაგალითისთვის განვიხილოთ კვლევები, რომელთა საშუალებითაც შეამოწმეს, თუ რა გავლენას ახდენდა ჩასახვის შესაძლებლობა ქალის მსჯელობაზე მამაკაცის სახის მომხიბვლელობის შესახებ.

საიდან ვიცით

ქალების მიერ მამაკაცის სახეებისადმი უპირატესობის მინიჭება

მამაკაცის რომელ სახეს ჩათვლის კონკრეტული ქალი მიმზიდველად? მკვლევართა ჯგუფმა ჩამოაყალიბა ჰიპოთეზა, რომლის მიხედვითაც ამ კითხვაზე პასუხი, ნაწილობრივ, დამოკიდებულია ქალის მენსტრუალური ციკლის ფაზაზე (Penton-Voak et al., 1999; Penton-Voak & Perrett, 2000). მამაკაცების სახეებს, რომლებიც ექსპერიმენტში გამოიყენებოდა, კომპიუტერის დახმარებით ისე ცვლიდნენ, რომ მიეღოთ დიაპაზონი შედარებით მასკულინური სახიდან შედარებით ფემინურ სახემდე. როდესაც ქალებს „გრძელვადიანი ურთიერთობისთვის“ სთხოვდნენ ყველაზე მიმზიდველი სახის ამორჩევას, ისინი უპირატესობას ანიჭებდნენ იმ სახეს, რომელსაც შედარებით ფემინური შეხედულება ჰქონდა: როგორც ჩანდა, მამაკაცის უფრო მეტად ფემინური სახე მეტყველებდა იმაზე, რომ ის სანდო და საიმედო პარტნიორი იქნებოდა გრძელვადიან ურთიერთობაში. თუმცა, არჩევანი „მოკლევადიანი ურთიერთობისთვის“ დამოკიდებული იყო ქალის მენსტრუალურ ციკლის ფაზაზე. ის ქალები, რომლებიც მენსტრუალური ციკლის იმ ფაზაში იმყოფებოდნენ, როდესაც ყველაზე მაღალია დაფეხმძიმების რისკი, არჩევანს შედარებით მასკულინურ სახეზე აჩერებდნენ. როგორც ჩანს, დაფეხმძიმების შესაძლებლობამ გადაანაცვლა ქალების არჩევანი იმ სახიდან, რომელიც იტყობინებოდა, რომ მისი მფლობელი „კარგი მზრუნველი“ იქნებოდა, იმ სახეზე, რომელიც მეტყველებდა, რომ მისი მფლობელს „კარგი გენები“ ჰქონდა.

ამ გამოკვლევაში პრიორიტეტებს შეისწავლიდნენ და არა რეალურ სექსუალურ ქცევას; თუმცა, ის მაინც გვიჩვენებს, თუ როგორ შეიძლება წარმართავდეს ჩვენი ევოლუციური ისტორია ადამიანის ცხოვრების მნიშვნელოვან ასპექტებს.

მიუხედავად იმისა, რომ გამოკვლევა ადასტურებს ადამიანის სექსუალური ქცევის ევოლუციური ახსნის მრავალ პროგნოზს, სხვა თეორეტიკოსები თვლიან, რომ ასეთ ახსნაში სათანადოდ არ არის შეფასებული კულტურის როლი (Angier, 1999). მაგალითად, ქალები უფრო მეტი *ეროტიკული პლასტიკურობით* ხასიათდებიან, ვიდრე მამაკაცები: ქალები სექსუალურ რეაქციებსა და სექსუალურ ქცევაში მეტ მრავალფეროვნებას ავლენენ, ვიდრე მამაკაცები (Baumeister, 2000). ეს ვარიაციები, როგორც ჩანს, დიდწილად, კულტურული შეზღუდვების შედეგს წარმოადგენს (Hyde & Dukik, 2000). გავიხსენოთ 1960-იანი წლების „სექსუალური რევოლუცია“. ცვლილებები სექსუალურ ქცევაში მოჰყვა ქალთა მზარდ მზაობას – დაემყარებინათ შემთხვევითი სექსუალური კავშირები. ცხადია, შეიცვალა არა ქალების ევოლუციური ისტორია, არამედ მათ მიერ სექსუალური ლტოლვების გამოხატვისადმი საზოგადოების დამოკიდებულება.

მიუხედავად იმისა, რომ ევოლუციური მიდგომა ადამიანის სექსუალური ქცევის ზოგიერთ ასპექტს ხსნის, კრიტიკოსები მოგვიწოდებენ, რომ ყურადღება მივაქციოთ ამ ქცევის კულტურით განპირობებულ ვარიაბილურობას (ცვალებადობას). სექსუალური ქცევის ნორმები ძალზე მგრძნობიარეა დროისა და ადგილის მიმართ. სწორედ ამ ნორმებზე ვისაუბრებთ ქვემოთ.

სექსუალური ქცევის ნორმები

როგორია საშუალო ადამიანის სექსუალური ცხოვრება? ადამიანის სექსუალური ქცევის მეცნიერულ კვლევას, რომელიც 1940-იან წლებში დაიწყო, პირველი მნიშვნელოვანი ბიძგი **ალფრედ კინსის** და მისი კოლეგების ნაშრომმა მისცა (Alfred Kinsey, 1948, 1953). მათ დაახლოებით 17 ათასი ამერიკელი გამოკითხეს მათი სექსუალური ქცევის თაობაზე და აღმოაჩინეს საზოგადოებისთვის გამაოგნებელი ფაქტი: გარკვეული ქცევები, რომლებიც მანამდე იშვიათად და პათოლოგიურადაც კი ითვლებოდა, რეალურად საკმაოდ ფართოდ იყო გავრცელებული, ან, სულ მცირე, ფიქსირდებოდა, რომ არსებობდა. უკანასკნელ წლებში მკვლევრებმა ჩაატარეს გამოკითხვათა სერია სექსუალური ქცევის ჩვეული, დიდი რეგულარობით განხორციელებადი ფორმების შესახებ. მიღებულ შედეგებს ფართოდ და ხმაურით აშუქებდა მასმედია. **ცხრილში 12.3**

ცხრილი 12.3

სექსუალური აქტივობა მოზრდილ ამერიკელებში, 1994*

სექსუალური პარტნიორების რაოდენობა 18 წლის ასაკიდან
(თითოეული კატეგორიაში მონაცემი წარმოდგენილია პროცენტებით)

	0	1	2-10	10 და მეტი
მამაკაცები	3	26	44	33
ქალები	3	31	56	9
25-29 წელი	2	25	53	19
55-59 წელი	1	40	43	15
საშუალო განათლება	3	30	49	17
კოლეჯის განათლება	2	24	50	24

სექსუალური აქტიობის სიხშირე ბოლო 12 თვის მანძილზე
(თითოეული კატეგორიაში მონაცემი წარმოდგენილია პროცენტებით)

	არც ერთი	წელიწადში რამდენჯერმე	თვეში რამდენჯერმე	კვირაში ორჯერ ან მეტჯერ
მამაკაცები	14	16	37	34
ქალები	10	18	36	37
მამაკაცები				
25-29 წელი	7	15	31	47
55-59 წელი	11	22	43	23
ქალები				
25-29 წელი	5	10	38	47
55-59 წელი	30	22	35	13
მამაკაცები				
საშუალო სკოლა	10	15	34	41
კოლეჯი	9	18	38	35
ქალები				
საშუალო სკოლა	11	16	38	36
კოლეჯი	14	17	37	33

*მონაცემები ეფუძნება შემთხვევითად შერჩეული 18 წლის და ზემოთ ასაკის 3432 რესპონდენტისგან შემდგარი შერჩევის გამოკითხვას.

მოცემულია ერთ-ერთი ფართომასშტაბიანი გამოკითხვით მიღებული მონაცემები (Michael et al., 1994). მკვლევრები მთელ რიგ შეკითხვებს სვამდნენ. ცხრილში პასუხების მხოლოდ მცირე ნაწილია წარმოდგენილი. შეგიძლიათ მიუთითოთ საინტერესო ტენდენციებზე? მაგალითად, თქვენ შეიძლება საინტერესოდ ჩათვალოთ, რომ 55-59 წლის ადამიანები უფრო ხშირად აღნიშნავენ, რომ 18 წლის ასაკიდან ერთ პარტნიორთან არიან, ვიდრე 25-29 წლის ადამიანები. ასეთი შედეგი გვაფიქრებინებს, რომ სექსუალური ქცევის ნორმები შეიცვალა უკანასკნელი ათწლეულების მანძილზე.

სექსუალური ქცევის ეს ნორმები იმის ნაწილია, რასაც თქვენ ითვისებთ, როგორც გარკვეული კულტურის წევრი. ჩვენ უკვე ვთქვით, რომ სექსუალური ქცევის ზოგიერთი ზოგადი „ქალური“ და „მამაკაცური“ ასპექტი შეიძლება წარმოადგენდეს ადამიანთა მოდგმის ევოლუციის პროდუქტს. მიუხედავად ამისა, სხვადასხვა კულტურები განსაზღვრავენ ქცევათა რიგს, რომელთაც სექსუალური იმპულსების გამოხატვისათვის სათანადოდ და მისაღებად მიიჩნევენ. **სექსუალური ქცევის სცენარები** სექსუალური რეაქციების განხორციელების სოციალურად (საზოგადოებაში) დასწავლილი პროგრამებია, რომლებშიც შედის (როგორც წესი, უთქმელი) მითითებები, თუ რა, როდის, სად და როგორ უნდა გაკეთდეს; ვისთან და რითი უნდა გაკეთდეს; დაბოლოს, რატომ უნდა გაკეთდეს (Gegnon, 1977). ამ სცენარების სხვადასხვა ასპექტები შეკრებილია ცხოვრების მანძილზე სოციალური ურთიერთქმედებების პროცესში. სექსუალური ქცევის ჩვენეულ

სექსუალური ქცევის სცენარები (Sexual scripts) – სექსუალური პასუხისმგებლობის სოციალურად დასწავლილი პროგრამა.

სცენარებში რეალიზებული განწყობები და ფასეულობები სექსუალური მოტივაციის გარეგან წყაროს წარმოადგენს: სცენარი გვთავაზობს ქცევის ტიპებს, რომელთა განხორციელება შესაძლებელია ან აუცილებელია.

სცენარი წარმოადგენს სოციალური ნორმებიდან მომდინარე მითითებების (რა არის სწორი და მიღებული), ინდივიდუალური მოლოდინების და წარსულში დასწავლილ ქცევათა პრიორიტეტული თანმიმდევრობის კომბინაციას. სექსუალური ქცევის თქვენეულ სცენართა რიცხვში შედის სცენარები არა მხოლოდ იმის შესახებ, თუ, თქვენი აზრით, რისი გაკეთება იქნებოდა მისაღები და დროული თქვენი მხრიდან, არამედ ისიც, თუ რას ელით თქვენი სექსუალური პარტნიორისგან. როდესაც არ აღიარებენ სცენარების არსებობას, არ განიხილავენ ანდა არ ახდენენ მათ სინქრონიზაციას, სცენარებს შორის განსხვავებამ შეიძლება გაართულოს, და პრობლემური გახადოს პარტნიორების ურთიერთშეგუება.

ყურადღება შევაჩეროთ კოლეჯის სტუდენტებისთვის ჩვეულ სექსუალურ ქცევებზე. მკვლევრები ხშირად ინტერესდებიან იმით, თუ რატომ ახორციელებენ ინდივიდები *რისკიან სექსუალურ ურთიერთობებს* ისეთ პირობებში, როცა დაფეხმძიმების ან ვენერიული დაავადების გადადების საფრთხე არსებობს. ევოლუციისა და სექსუალური განსხვავებების საკითხების განხილვის ფონზე არ გაგიკვირდებათ, თუ გეტყვით, რომ მამაკაცები უფრო მეტად ახორციელებენ რისკიან ქცევას, ვიდრე ქალები (Poppen, 1995). კოლეჯის სტუდენტების ერთ შერჩევაში უფრო მეტმა მამაკაცმა, ვიდრე ქალმა (შესაბამისად, 77% და 14%), განაცხადა, რომ ისინი ბარებში სავარაუდო სექსუალური პარტნიორის გაცნობის მიზნით შედიოდნენ და მათ ჰქონიათ სექსი ახლად გაცნობილ პარტნიორთან (შესაბამისად, 47% და 24%). ამასთან, უფრო მეტმა მამაკაცმა აღნიშნა, რომ ჰქონია სექსი ყოველგვარი კონტრაცეპციის გარეშე (შესაბამისად, 78% და 64%).



კოლეჯის სტუდენტების სექსუალური ქცევის მკვლევრებმა გამოავლინეს კიდევ ერთი სფერო, რომელშიც მამაკაცებისა და ქალების სექსუალური ქცევის სცენარები მნიშვნელოვნად ეწინააღმდეგება ერთმანეთს. ესაა პაემანზე გაუპატიურება. **პაემანზე გაუპატიურებას** უწოდებენ ისეთ სიტუაციებს, როდესაც ინდივიდს ნაცნობი ადამიანი აიძულებს სქესობრივი კავშირის დამყარებას. ერთ-ერთ გამოკითხვაში მკვლევრები ინტერესდებოდნენ, ჰქონდათ თუ არა რესპონდენტებს მათზე მიმართული სექსუალური აგრესიის გამოცდილება. სულ გამოიკითხა 341 ქალი, რომელთა 78%-მა აღნიშნა, რომ ისინი ყოფილან სექსუალური აგრესიის გარკვეული ფორმის მსხვერპლნი. დაახლოებით 15% აღნიშნავს, რომ პაემნის სიტუაციამ უბიძგა მათ სექსუალური კავშირის დამყარებისკენ (Muehlenhard & Linton, 1987). როდესაც მამაკაცებს ჰკითხეს, თუ ვინ არის დამნაშავე პაემნის სიტუაციაში მომხდარ ძალადობაზე, მათ, ქალებთან შედარებით, მეტწილად მსხვერპლი (ანუ გაუპატიურებული ქალი) დაასახელეს (Bell et al., 1994; Ryckman et al., 1998).

პაემანზე ძალადობის კვლევებმა აჩვენა, რომ მამაკაცთა და ქალთა სექსუალური სცენარები მნიშვნელოვნად განსხვავდება ერთმანეთისგან *სიმბოლური წინააღმდეგობის* გამოვლენის თვალსაზრისით. ესაა ქალის მიერ გაწეული სუსტი წინააღმდეგობა სექსუალურ თავდასხმაზე, საბოლოოდ ჯამში სქესობრივი კავშირის დაშვების განზრახვის მიუხედავად. ძალიან ცოტა ქალი – დაახლოებით 5% აღნიშნავს, რომ გაუწევიათ სიმბოლური წინააღმდეგობა, თუმცა, მამაკაცთა 60% მიუთითებს, რომ, სულ მცირე, ერთხელ მაინც *შეხვედრია* სიმბოლური წინააღმდეგობა (Marx & Gross, 1995). ამ ორ მონაცემს შორის არსებულ განსხვავებაში, როგორც ჩანს, პაემანზე გაუპატიურების მრავალი შემთხვევა აისახება. მკვლევრები ვარაუდობენ, რომ ზოგიერთი მამაკაცი სიმბოლურ წინააღმდეგობას სექსუალური თამაშის ნაწილად მიიჩნევს და არ აღიქვამს მას, როგორც ქალის რეალური შეშფოთების ნიშანს. მნიშვნელოვანია, რომ მამაკაცებმა გაიგონ – სინამდვილეში ქალები იშვიათად თვლიან ამას თამაშად; მათი წინააღმდეგობა რეალურია.

გაუპატიურება პაემანზე (Date rape) – ეწოდება ისეთ სიტუაციებს, როდესაც ინდივიდს ნაცნობი ადამიანი აიძულებს სქესობრივი კავშირის დამყარებას.

სექსუალური მოტივაციის განხილვისას ჩვენი ყურადღების მიღმა დარჩა სექსუალური გამოცდილების სერიოზული და მნიშვნელოვანი კატეგორია – ჰომოსექსუალიზმი. სექსუალური მოტივაციის ამ ქვეთავს ჰომოსექსუალ ქალებსა (ლესბოსელებსა) და მამაკაცებზე საუბრით დავასრულებთ. ეს კიდევ ერთ საშუალებას მოგცემთ, დაინახოთ, თუ როგორ მართავს სექსუალურ ქცევას შინაგან და გარეგან მოტივაციურ ძალთა ურთიერთქმედება.

ჰომოსექსუალობა

ჩვენ აქამდე ვსაუბრობდით მოტივაციაზე, რომლის გამოც ადამიანები გარკვეულ ფარგლებში ახორციელებენ სექსუალურ ქცევებს. ამ კონტექსტშივე შეგვიძლია განვიხილოთ ჰომოსექსუალიზმის არსებობა. ჰომოსექსუალიზმის, როგორც ჰეტეროსექსუალობიდან გადახრით „გამოწვეული“ ქცევების ერთობლიობად წარმოდგენის ნაცვლად, სექსუალური მოტივაციის ჩვენ მიერ წარმოებულმა განხილვამ უნდა დაგანახოთ, რომ ყველა სექსუალურ ქცევას „იწვევს“ რაღაც. ამ თვალსაზრისით, ჰომოსექსუალიზმსა და ჰეტეროსექსუალიზმს მსგავსი მოტივაციური ძალები განაპირობებს. არც ერთი მათგანი არ წარმოადგენს მოტივირებულ გადახრას მეორისგან.

სექსუალური ქცევების კვლევათა უმრავლესობაში ჰომოსექსუალიზმის შემთხვევების გამოვლენათა ზუსტი რაოდენობის მიღებას ცდილობდნენ. ადრეულ კვლევებში ალფრედ კინსმა აღმოაჩინა, რომ მისი შერჩევის მამაკაცთა 37%-ს ჰქონდა ჰომოსექსუალური გამოცდილების, სულ მცირე, ერთი შემთხვევა, ხოლო 4%-ს – მხოლოდ ჰომოსექსუალური გამოცდილება (პროცენტული მაჩვენებლები ქალებისთვის მცირედით ნაკლები იყო). შედარებით გვიანდელ კვლევებში ცდილობდნენ, ერთმანეთისგან განერჩიათ ჰომოსექსუალური სურვილები და მათი დაკმაყოფილებისთვის განხორციელებული ქმედებები. მაიკლმა და მისმა კოლეგებმა (1994) აღმოაჩინეს, რომ მათ შერჩევაში ქალების დაახლოებით 4%-ს სექსუალურად იზიდავდა მათივე სქესის წარმომადგენელი, მაგრამ შერჩევის მხოლოდ 2%-ს ჰქონდა მეორე ქალთან სქესობრივი ურთიერთობა უახლოესი ერთი წლის განმავლობაში. ასევე, მათ კვლევაში მონაწილე მამაკაცთა 6%-ს სექსუალურად იზიდავდა სხვა მამაკაცი, მაგრამ კვლავ შერჩევის მხოლოდ 2% აღნიშნავდა, რომ ბოლო ერთი წლის განმავლობაში ჰქონდა რეალური სექსუალური კონტაქტი მეორე მამაკაცთან. რამდენად მართალია ეს რიცხვები? სანამ საზოგადოება მტრულად იქნება განწყობილი ჰომოსექსუალური სურვილების დაკმაყოფილებისადმი, ალბათ, ვერც იქნება შესაძლებელი ჰომოსექსუალური შემთხვევების რაოდენობის ზუსტი შეფასება, რადგან ადამიანები მოერიდებიან მკვლევრებთან გულახდილობას.

ქვემოთ ჰომოსექსუალიზმისა და ჰეტეროსექსუალიზმის წყაროებს განვიხილავთ. ასევე, მიმოვიხილავთ გამოკვლევას, რომელიც ჰომოსექსუალური ქცევისადმი საზოგადოებისა და პიროვნულ დამოკიდებულებას შეეხება.

ჰომოსექსუალიზმი: ბუნება და აღზრდა

ევოლუციისა და სექსუალური ქცევის განხილვის შემდეგ გასაკვირი არ უნდა იყოს, თუ გეტყვით, რომ კვლევების მონაცემების მიხედვით, სექსუალური პრიორიტეტები, ნაწილობრივ გენეტიკურადაა განპირობებული. როგორც ხშირად ხდება, მკვლევრებმა ეს მოსაზრება იმ კვლევებზე დაყრდნობით გამოთქვეს, რომელშიც ერთმანეთს ადარებდნენ *მონოზიგოტურ* (გენეტიკურად იდენტურ) და *დიზიგოტურ* (რომელთაც, და-ძმის მსგავსად, გენების ნახევარი აქვთ იდენტური) ტყუპებს. როდესაც ორივე ტყუპისცალს ერთნაირი ორიენტაცია აქვს – ჰომოსექსუალური ან ჰეტეროსექსუალური, მათი სქესობრივი ქცევა თანხვდება ერთმანეთს. თუ ერთ-ერთი ტყუპისცალი ჰომოსექსუალია, მეორე კი – ჰეტეროსექსუალი, მათი სექსუალური ქცევაც განსხვავებული იქნება. ჰომოსექსუალი მამაკაცებისა და ლესბოსელი ქალების შესწავლამ მნიშვნელოვნად მეტი თანხვედრა აჩვენა მონოზიგოტურ ტყუპებში, ვიდრე დიზიგოტურ ტყუპებში (Bailey & Pillard, 1991; Bailey et al., 1993). ამ კვლევებში ექსპერიმენტატორები ტყუპებიდან მოიძიებდნენ ცალკეულ ჰომოსექსუალ მამაკაცებსა და ქალებს და შემდეგ მათგან იღებდნენ ინფორმაციას მათი ტყუპისცალების ან და-ძმების სექსუალური ორიენტაციების შესახებ. შედეგები გამაოგნებელი იყო. ქალებში მონოზიგოტური ტყუპების 48%-ის ორივე ტყუპისცალი ლესბოსელი იყო, დიზიგოტურის კი – 16%-ის ორივე ტყუპისცალი (Bailey et al., 1993). მამაკაცებში მონოზიგოტური ტყუპების 52%-ის ორივე ტყუპისცალი ჰომოსექსუალი იყო, დიზიგოტურის კი – 22%-ის ორივე ტყუპისცალი (Bailey &Pillard, 1991). მიუხედავად იმისა, რომ მონოზიგოტური ტყუპები შეიძლება უფრო მეტად მსგავს პირობებში იზრდებოდნენ, ვიდრე დიზიგოტურები, მშობლები, შესაძლოა, ორივეს ერთნაირად ეპყრობოდნენ, რაც სერიოზულ საფუძველს გვაძლევს ვიფიქროთ, რომ სექსუალური ორიენტაცია შეიძლება, ნაწილობრივ, გენეტიკურად იყოს განპირობებული.



ფლობდნენ რა ასეთ მონაცემებს, მკვლევრებმა დაიწყეს იმ გენების ერთობლიობის მოძიება, რომლებიც შეიძლება ჰომოსექსუალური თუ ჰეტეროსექსუალური ორიენტაციის წარმოქმნას განაპირობებდეს (Baileyet al., 1999; Hamer et al., 1993; Rice et al., 1999) ამრიგად, განაპირობებს თუ არა ბიოლოგია თქვენს სექსუალურ ბედს? შემდგომმა კვლევებმა შეიძლება განამტკიცოს ან შეასუსტოს გამოთქმული ჰიპოთეზა, მაგრამ ნათლად ჩანს, რომ ჰომოსექსუალურობისა და ჰეტეროსექსუალურობის ზოგიერთი ასპექტი წმინდად ბიოლოგიური ფაქტორების გავლენით წარმოიქმნება (Glabue, 1994; LeVay, 1996).

სოციალურმა ფსიქოლოგმა **დერილ ბემმა** (Daryl Bem, 1996; 2000) გამოთქვა ვარაუდი, რომ ბიოლოგია პირდაპირ გავლენას არ ახდენს სექსუალურ პრიორიტეტებზე, თუმცა, გაშუალებულად მოქმედებს უმცროსი ასაკის ბავშვების ტემპერამენტსა და აქტიობებზე. გავიხსენოთ მე-11 თავიდან, რომ მკვლევრების დაკვირვებით, გოგონები და ბიჭები სხვადასხვაგვარად თამაშობენ. ბიჭებს, მაგალითად, უხეში და აქტიური თამაშები უფრო მეტად იზიდავთ. ბემის თეორიის თანახმად, იმისდა მიხედვით, თუ რომელ – თავიანთი სქესისთვის ტიპურ თუ ატიპურ – თამაშებში მონაწილეობენ ბავშვები, ისინი ეჩვევიან თავისივე ან საპირისპირო სქესის თანატოლებისგან საკუთარი განსხვავებულობის შეგრძნებას. ბემის თეორიის მიხედვით, „ეგზოტიკური გადაიქცევა ეროტიკულად“. საკუთარი განსხვავებულობის განცდა ემოციურ აღგზნებას იწვევს. დროთა განმავლობაში ეს აღგზნება ეროტიკულად გადაიქცევა. მაგალითად, თუ პატარა გოგონა იმიტომ გრძნობს თავს სხვა გოგონებისგან განსხვავებულად, რომ მას არ სურს გოგონებისთვის ტიპური საქმიანობა, დროთა განმავლობაში მისი ემოციური აღგზნება ჰომოსექსუალურ გრძნობებად გადაიქცევა. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ბემის თეორია ემხრობა მოსაზრებას, რომ ჰომოსექსუალიზმი და ჰეტეროსექსუალიზმი ერთი და იგივე მიზეზებიდან მომდინარეობს: ორივე შემთხვევაში სქესი, რომელსაც ბავშვი საკუთარი სქესისგან განსხვავებულად აღიქვამს, დროთა განმავლობაში ეროტიკულ მიმზიდველობას იძენს. მიუხედავად იმისა, რომ თავისი თეორიის სასარგებლოდ ბემს მრავალი მონაცემი მოაქვს, ის ჯერჯერობით მაინც ახალია და უცნაურად გამოიყურება. მომდევნო რამდენიმე წელიწადში ვნახავთ, თუ როგორ წარიმართება ამ თეორიის ბედი, როდესაც მკვლევრები შეაფასებენ მასში გამოთქმულ სხვადასხვა მოსაზრებებს.

საზოგადოება და ჰომოსექსუალიზმი

დავუშვათ, ბემი მართალია, როდესაც ამბობს, რომ ბავშვობის გამოცდილებას უდიდესი მნიშვნელობა აქვს. ყველა ადამიანი ბავშვობაში განმტკიცებული მიდრეკილებების მიხედვით მოქმედებს? ის, რაც ყველაზე მეტად განასხვავებს ჰომოსექსუალურობას ჰეტეროსექსუალურობისგან, ალბათ, საზოგადოების სხვადასხვა წრეებში მიღებული მუდმივი მტრობაა ჰომოსექსუალურობის გამოვლინებებისადმი (Herek, 1998). 363 გამოკითხული მოზარდიდან 68% „აუცილებლად“ ან „ნაწილობრივ“ დაეთანხმა დებულებას – „სექსი ორ მამაკაცს შორის აშკარა გარყვნილებაა“. მათი 64% „აუცილებლად“ ან „ნაწილობრივ“ დაეთანხმა დებულებას – „სექსი ორ ქალს შორის აშკარა გარყვნილებაა“ (Herek, 1994). ჰომოსექსუალების მიმართ ძალზე უარყოფით დამოკიდებულებას მკვლევრებმა *ჰომოფობია* უწოდეს. ბოლოდროინდელი კვლევები მოწმობს, რომ ზოგიერთი იმ მამაკაცთაგანი, რომელიც უკიდურესი ჰომოფობიური განწყობით ხასიათდება, ფაქტობრივად, თავად აღიგზნება ჰომოსექსუალური ხასიათის მასალით.

ნიღბავს თუ არა ჰომოფობია ჰომოსექსუალურ ინტერესს

კვლევაში კოლეჯის 64 მამაკაცი სტუდენტი მონაწილეობდა, რომელთაგან თითოეული საკუთარ თავს აფასებდა, როგორც „ცალსახად ჰეტეროსექსუალს“. სტუდენტებმა 25 დებულებიანი კითხვარი შეავსეს, რომელიც ჰომოფობიის ხარისხს ზომავდა. ამ კითხვარის მონაცემების მიხედვით, 29 სტუდენტი არაჰომოფობიკად, 35 სტუდენტი – ჰომოფობიკად მიიჩნიეს. ექსპერიმენტის შემდეგ ფაზაში სტუდენტებს აჩვენეს ჰეტეროსექსუალური, ლესბოსური და მამაკაცთა ჰომოსექსუალური აქტების ვიდეოჩანაწერები. ჩანაწერებზე თითოეული სტუდენტის რეაქცია იზომებოდა მოწყობილობით, რომელიც აფიქსირებდა მისი პენისის გარშემოწერილობის ცვლილებებს. მონაცემების მიხედვით, არ განსხვავდებოდა ჰეტეროსექსუალურ და ლესბოსურ აქტებზე ჰომოფობიკთა და არაჰომოფობიკთა რეაქციები, თუმცა, ჰომოფობიკურ მამაკაცებს მნიშვნელოვნად მეტი აღგზნება აღენიშნებოდათ მამაკაცთა ჰომოსექსუალური აქტების ყურებისას (Adams et al., 1996).

ეს კვლევა გვაფიქრებინებს, რომ ზოგიერთი მამაკაცის ძალიან ძლიერი უარყოფითი დამოკიდებულება ჰომოსექსუალურობის მიმართ, ნაწილობრივ, შეიძლება მომდინარეობდეს იქიდან, რომ მათ არ სურთ სხვა მამაკაცებისადმი საკუთარი სექსუალური ლტოლვების არსებობის აღიარება.

ჰომოსექსუალთა უმრავლესობა დროთა განმავლობაში აცნობიერებს, რომ ისინი ელტვიან თავისივე სქესის წარმომადგენლებს საზოგადოებრივი ჰომოფობიის, მტრული დამოკიდებულების პირობებში, ასეთმა პირობებმა კი შეიძლება გაართულოს ამ ლტოლვების დაკმაყოფილება. ფაქტობრივად, მრავალი ჰომოსექსუალი მამაკაცი და ლესბოსელი ქალი განიცდის იმას, რასაც *შეძენილი ჰომოფობია,* ანუ *შეძენილი ჰომონეგატივიზმი* ეწოდება (Allen & Oleson, 1999; Ross & Rosser, 1996; Shidlo, 1994). ასეთ შემთხვევებში შეიძლება წარმოიქმნას ფსიქოლოგიური დისტრესი, რადგან (ორივე სქესის) ჰომოსექსუალ ინდივიდს შეძენილი (ინტერიორიზებული) აქვს საზოგადოების უარყოფითი დამოკიდებულება. გარდა ამისა, ჰომოსექსუალ ინდივიდთა უმრავლესობა შფოთავს არა თავისი ჰომოსექსუალობის, არამედ იმის გამო, რომ მუდმივად უხდებათ საკუთარი სექსუალური იდენტურობის გამოვლენა („სააშკარაოზე გამოსვლა“), ან დაფარვა („საკუთარ ნაჭუჭში ჯდომა“) საკუთარ ოჯახთან, მეგობრებთან და თანამშრომლებთან (D,Augelli, 1993). 1973 წელს ამერიკის ფსიქიატრიულმა ასოციაციამ ხმა მისცა ჰომოსექსუალიზმის ფსიქოლოგიურ აშლილობათა ნუსხიდან ამოღებას; 1975 წელს იგივე გაიმეორა ამერიკის ფსიქოლოგიურმა ასოციაციამ (Morin & Rothblum, 1991). ასეთი ნაჩქარევი ნაბიჯი იმ მონაცემებზე დაყრდნობით გადაიდგა, რომელთა მიხედვითაც, ჰომოსექსუალთა უმრავლესობა ბედნიერი, პროდუქტული ადამიანები იყვნენ, რომელთაც სულაც არ სურდათ საკუთარი სექსუალური ორიენტაციის შეცვლა იმ შემთხვევაშიც კი, თუ „მაგიური აბი“ შესაძლებელს გახდიდა ამას (Bell & Weinberg, 1978; Siegeman, 1972). ამ მონაცემების მიხედვით, ჰომოსექსუალობასთან დაკავშირებული სტრესი, უმეტესწილად, განპირობებულია არა თავად სექსუალური მოტივაციით – ჰომოსექსუალებისთვის სრულიად მისაღებია საკუთარი ორიენტაცია, არამედ სექსუალური მოტივაციის გამოვლენაზე სხვა ადამიანების რეაქციებით. როგორც მოსალოდნელი იყო, ჰომოსექსუალი მამაკაცები და ლესბოსელი ქალები ისევე ფიქრობენ და ზრუნავენ სასიყვარულო ურთიერთობების დამყარებასა და შენარჩუნებაზე, როგორც ჰეტეროსექსუალები (D'Augelli, 1993).

ორივე სქესის ჰომოსექსუალთა „სააშკარაოზე გამოსვლისთვის“ მზაობა შეიძლება პირველი ნაბიჯი გახდეს საზოგადოების მხრიდან მათდამი მტრობის შემცირებისკენ. გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ადამიანთა განწყობა ჰომოსექსუალი ადამიანების მიმართ გაცილებით ნაკლებად უარყოფითია, თუ ისინი *იცნობენ* ამ ჯგუფში შემავალ ინდივიდებს. ფაქტობრივად, რაც უფრო მეტ ჰომოსექსუალს იცნობს ინდივიდი საშუალოდ, მით უფრო კეთილგანწყობილია მისი დამოკიდებულება მათდამი (Herek & Capitanio, 1996) (როდესაც მე-18 თავში ცრურწმენების თემას განვიხილავთ, კვლავ ვნახავთ, თუ როგორ მიჰყავს უმცირესობასთან ურთიერთობას ადამიანი მათდამი გაცილებით დადებით განწყობამდე). იცნობთ რომელიმე ჰომოსექსუალ მამაკაცს, ლესბოსელს ან ბისექსუალს? როგორ შეიცვალა თქვენი განწყობები მათთან ურთიერთობის შედეგად? იქნებ, თქვენ თავად ხართ ჰომოსექსუალი ან ბისექსუალი? რა გავლენა მოახდინა ან შეიძლება მოახდინოს სხვებზე იმის ცოდნამ, რომ თქვენ ჰომოსექსუალი ხართ?

ჰომოსექსუალობის ეს მოკლე მიმოხილვა საშუალებას გვაძლევს განვამტკიცოთ ჩვენი მთავარი დასკვნა ადამიანის სექსუალური მოტივაციის შესახებ. სექსუალური ქცევის ზოგიერთი იმპულსი შიგნიდან მომდინარეობს – მემკვიდრეობით მიღებული გენები და სახეობის ევოლუცია უზრუნველგვყოფს ჰომოსექსუალური და ჰეტეროსექსუალური ქცევის შინაგანი მოდელებით; თუმცა, გარეგანი გარემო[1] ასევე წარმოადგენს სექსუალური მოტივაციის წყაროს. თქვენ დაისწავლით, რომ ზოგიერთი სტიმული განსაკუთრებით მიმზიდველია, ხოლო ქცევის ესა თუ ის ფორმა მისაღებია სოციალური კულტურის ფარგლებში. ჰომოსექსუალობის შემთხვევაში გარეგანი საზოგადოებრივი ნორმები შეიძლება შინაგანი ბუნების კარნახის საპირისპიროდ მოქმედებდეს.

ახლა მნიშვნელოვანი მოტივაციის მესამე მაგალითის განხილვაზე გადავიდეთ. ვნახოთ, რა ძალები განაწყობს ინდივიდს ფარდობითი წარმატებისთვის ან მარცხისთვის.

შეჯამება

ცხოველების სექსუალურ ქცევას, ძირითადად, ჰორმონები მართავს. მიუხედავად ამისა, მეწყვილის არჩევანზე გავლენას ახდენს გარემოს ფაქტორები. მასტერსმა და ჯონსონმა პირველებმა იკვლიეს ადამიანის სექსუალური რეაქციები, რომლებიც შეიძლება შემდეგ ფაზებად დაიყოს: აგზნება, პლატო, ორგაზმი და გადაწყვეტა. ევოლუციური ფსიქოლოგები ცდილობენ მამაკაცებისა და ქალების სექსუალური ქცევების პატერნების ახსნას რეპროდუქციის რეალიებთან დაკავშირებულ, განსხვავებულ სტრატეგიებზე დაყრდნობით. გარკვეული ტიპის სექსუალური ქცევები კოლეჯის სტუდენტებს რისკის წინაშე აყენებს. ქალის ან მამაკაცის სექსუალური სცენარების შეუთავსებლობის ერთ-ერთი შედეგი პაემანზე გაუპატიურება შეიძლება იყოს. ჰეტეროსექსუალობის მსგავსად, ჰომოსექსუალობა ვითარდება როგორც გარეგანი, ისე შინაგანი მოტივაციური ძალების გავლენის შედეგად. მრავალი ჰომოსექსუალი მამაკაცისა და ლესბოსელი ქალისთვის ყველაზე მძიმე ტვირთს საზოგადოებრივ ჰომოფობიასთან გამკლავება წარმოადგენს.

[1] External environment – იგულისხმება ყველაფერი ის, რაც არსებობს ადამიანის გარეთ. ამის საპირისპიროა შინაგანი გარემო, ანუ ის, რაც ადამიანის შიგნითაა (მთარგმნელის შენიშვნა),

პიროვნული მიღწევის მოტივაცია

რატომ აღწევს ზოგიერთი ადამიანი წარმატებას, ზოგიერთი კი წარუმატებელია? მაგალითად, რატომ შეუძლიათ ზოგიერთებს ლამანშის სრუტის გადაცურვა, სხვები კი სევდიანად ნაპირიდან იქნევენ ხელს? ალბათ, დააპირებთ, რომ ზოგიერთი ეს განსხვავება ისეთი გენეტიკური ფაქტორებით ახსნათ, როგორიცაა სხეულის წყობა და თქვენ მართალი იქნებით, მაგრამ თქვენ ისიც იცით, რომ ზოგიერთი ადამიანი უბრალოდ უფრო მეტად არის დაინტერესებული ლამანშის სრუტის გადაცურვით, ვიდრე სხვები. ამრიგად, ჩვენ ვუბრუნდებით მოტივაციის კვლევის ერთ-ერთ ძირითად მიზეზს. ამჯერად ყურადღება იმ მოტივაციურ ძალებზე შევაჩეროთ, რომლებიც სხვადასხვა ადამიანებს პიროვნული მიღწევის სხვადასხვა დონისკენ უბიძგებენ. დასაწყისისთვის განვიხილოთ კონსტრუქტი, რომელსაც *მიღწევის მოთხოვნილება* ეწოდება.

მიღწევის მოთხოვნილება

ჯერ კიდევ 1938 წელს **ჰენრი მარეიმ** (Henry Murray) განაცხადა ადამიანთან მიღწევის მოთხოვნილების არსებობის შესახებ. მიღწევის მოთხოვნილების ძალა განსხვავებულია სხვადასხვა ადამიანთან და გავლენას ახდენს მათ მიერ წარმატების მიღწევის და საკუთარი მოღვაწეობის შეფასების ტენდენციაზე. **დევიდ მაკლელანდმა** და მისმა კოლეგებმა (David McCLelland, 1953) ამ მოთხოვნილების სიძლიერის გაზომვის მეთოდიკა შეიმუშავეს და სხვადასხვა საზოგადოებაში მიღწევის მოტივაციის სიძლიერეს, მოტივაციის



წამახალისებელ პირობებსა და სამუშაო პირობებში მის შედეგებს შორის კავშირს იკვლევდნენ. მიღწევის მოთხოვნილების სიძლიერის დასადგენად მაკლელანდი კვლევის მონაწილეთა ფანტაზიას იყენებდა. მონაწილეებს წარედგინებოდათ ე.წ. **თემატური აპერცეპციის ტესტის** (თატ) ბუნდოვანი სურათების სერია და მოეთხოვებოდათ მათ მიხედვით მოთხრობების შედგენა. მათ უნდა აღეწერათ, თუ რა ხდებოდა სურათზე, სავარაუდოდ, როგორ განვითარდებოდა მოვლენები მომავალში და როგორ დასრულდებოდა. ნავარაუდევი იყო, რომ ისინი შექმნილ სიუჟეტებში თავიანთი ფასეულობების, ინტერესებისა და მოტივების პროეცირებას მოახდენდნენ. მაკლელანდის სიტყვებით: „თუ გსურთ, რომ იცოდეთ, რა ხდება ადამიანის თავში, არ ჰკითხოთ მას ამის შესახებ, რადგან მას არ შეუძლია ყოველთვის ზუსტად გითხრათ. დაინტერესდით მისი ფანტაზიებით და ოცნებებით. თუ ამას გარკვეული დროის მანძილზე გააკეთებთ, აღმოაჩენთ იმ თემებს, რომელსაც მისი გონება კვლავ და კვლავ უბრუნდება. ამ თემების გამოყენება მისი ქმედებების ასახსნელად შეიძლება~ (David McCLelland, 1971, გვ.5).

იმ მოთხრობებზე დაყრდნობით, რომელსაც მონაწილენი ყვებოდნენ წარდგენილი თატ-ის სურათების მიხედვით, მაკლელანდმა შეიმუშავა გაზომვის ერთეულები ადამიანის რამდენიმე მოთხოვნილებისთვის, მათ შორის ძალაუფლების, აფილაციისა და მიღწევის მოთხოვნილებებისთვის. **მიღწევის მოთხოვნილება** პირობითად აღინიშნება, როგორც *n Ach*[2]. ის ასახავს ინდივიდუალურ განსხვავებებს იმაში, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ინდივიდისთვის მიზნის დასახვა და მის მისაღწევად შრომა. **სურათზე 12.5.** მოცემულ მაგალითში წარმოდგენილია ორი სიუჟეტი, რომელიც თატ-ის ერთი და იმავე სურათის მიხედვით შექმნეს მიღწევის მაღალი და დაბალი მოთხოვნილებების მქონე ინდივიდებმა. როგორც ლაბორატორიულმა, ისე რეალური ცხოვრებისეული სიტუაციების კვლევებმა დაადასტურეს ამ საზომის ვალიდურობა.

მაგალითად, *n Ach* მაღალი მაჩვენებლების მქონე ინდივიდები უფრო მეტად მიიწევენ ზემოთ, ვიდრე დაბალი მაჩვენებლების მქონენი. *n Ach*-ის მაღალი მაჩვენებლების მქონე ვაჟიშვილები პროფესიულ ასპარეზზე მეტად აღწევენ თავიანთ მამებზე უფრო მაღალ სტატუსს, ვიდრე ის ვაჟიშვილები, რომლებიც *n Ach*-ის დაბალი მაჩვენებლებით ხასიათდებიან (McLaland et al., 1976). *n Ach*-ის მაღალი მაჩვენებლების

[2] *n Ach* – **n** eed for **Ach** ievement.



სურათი 12.5

თატ-ის სურათის ალტერნატიული ინტერპრეტაციები

მოთხრობა, რომელიც მიღწევის მაღალ მოთხოვნილებაზე მიუთითებს

ამ ბიჭუნამ ეს-ეს არის დაამთავრა ვიოლინოზე დაკვრის გაკვეთილი. ის კმაყოფილია იმ შედეგებით, რასაც უკვე მიაღწია და მას უკვე სჯერა, რომ მისი წინსვლა დირს მის მიერ გაღებულ მსხვერპლად. საკონცერტო მევიოლინე რომ გახდეს, მან უნდა დათმოს მრავალი ჩვეულებრივი ადამიანური საქმიანობა, რათა ყოველდღე რამდენიმე საათი იმეცადინოს. მიუხედავად იმისა, რომ მან იცის – გაცილებით მეტ ფულს იშოვის მამამისის ბიზნესს თუ მიჰყოფს ხელს, მისთვის გაცილებით საინტერესოა, რომ გახდეს დიდი მევიოლინე და სიამოვნება და სიხარული მიანიჭოს ადამიანებს თავისი მუსიკით. ის ყოველთვის განაახლებს თავის მცდელობას, რადაც არ უნდა დაუჯდეს მას ეს.

მოთხრობა, რომელიც მიღწევის დაბალ მოთხოვნილებაზე მიუთითებს

ბიჭუნას ხელში უჭირავს ძმის ვიოლინო და სურს, რომ თვითონაც იცოდეს დაკვრა. მაგრამ იცის, რომ არ აქვს გაკვეთილებისთვის საჭირო დრო, ენერგია და ფული. ის წუხს ძმის გამო, რადგან მან უარი თქვა უამრავ გასართობზე, რათა ემეცადინა, ემეცადინა და კვლავ ემეცადინა. ძალიან კარგი იქნებოდა ერთ დრეს უმაღლესი კლასის მუსიკოსად გაღვიძებოდა, მაგრამ ეს ასე არ ხდება. რეალობაა მოსაწყენი მეცადინეობა, ყოველგვარი მხიარულების გარეშე და დიდი ალბათობა იმისა, რომ იყო კიდევ ერთი ჩვეულებრივი ორკესტრანტი, რომელიც ერთ-ერთ პატარა ქალაქში უკრავს.

თემატური აპერცეპციის ტესტი – თატ (Thematic Apperception Test – TAT) – პროექციული ტესტი, რომელშიც ინდივიდს გარკვეული თანმიმდევრობით წარედგინება სურათები (რომლებიც მრავალგვარი ინტერპრეტაციის შესაძლებლობას იძლევა) და მოეთხოვება თითოეული მათგანის მიხედვით მოთხრობის მოფიქრება.

მიღწევის მოთხოვნილება (Need for achievement – n Ach) – სავარაუდოდ, ადამიანის ძირითადი მოთხოვნილება – მიზნის მიღწევისაკენ სწრაფვის – რომელიც ქმნის ადამიანის აზრებისა და ქცევების ფართო სპექტრის მოტივაციურ საფუძველს.

მქონე ქალებსა და მამაკაცებს 31 წლის ასაკში შრომის უფრო მაღალი ანაზღაურება აქვთ, ვიდრე *n Achh*-ის დაბალი მაჩვენებლების მქონე ადამიანებს 41 წლის ასაკში (McLeland & Franz, 1992). მიგვითითებს თუ არა ეს მონაცემები იმაზე, რომ მაღალი *n Ach*-ის ინდივიდები ყოველთვის მზად არიან გულმოდგინე შრომისთვის? ცხადია, არა. თუ მაღალი *n Ach*-ის მქონე ინდივიდებს წარდგენილი ამოცანა რთულად ეჩვენებათ, ისინი მალევე ანებებენ თავს მის გადაწყვეტას (Feather, 1961). ის, რაც ნამდვილად ტიპური ჩანს მაღალი *n Ach*-ის მქონე ინდივიდებისთვის, *ეფექტიანობის, შედეგიანობის* წყურვილია – იგივე შედეგის მიღება ნაკლები ძალისხმევით. თუ აჯობებენ თანატოლებს და უკეთეს შედეგებს აჩვენებენ, ეს შეიძლება იმიტომ მოხდეს, რომ ისინი ძალიან აფასებენ გაწეული ძალისხმევის უკუკავშირსაც, რომლის მიხედვითაც მსჯელობენ საკუთარი წარმატებულობის შესახებ. შრომის ანაზღაურება, როგორც წარმატებულობის ხარისხის მაჩვენებელი, საკმაოდ კონკრეტული საზომია (MacCleland, 161, McLeland &Franz, 1992).

როგორ წარმოიქმნება მიღწევის მაღალი მოთხოვნილება? მკვლევრები დაინტერესდნენ იმით, თუ რამდენად შესაძლებელია, რომ მშობლების მიერ გამოყენებულმა აღზრდის სტილმა განაპირობოს შვილებში მიღწევის მაღალი თუ დაბალი მოთხოვნილების განვითარება. ქვემოთ წარმოდგენილია ბოსტონელი ბავშვების ჯგუფის ლონგიტუდური ანალიზით მიღებული მონაცემები.

საიდან ვიცით

აღზრდის მეთოდები და მიღწევის მოთხოვნილება

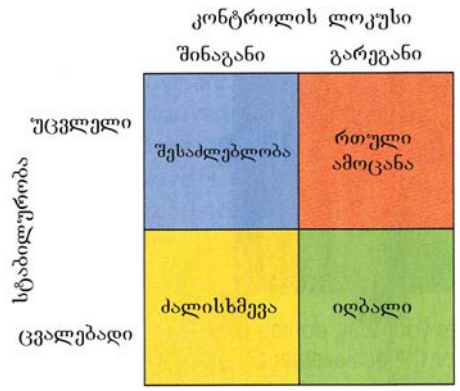
დევიდ მაკლელანდმა და კეროლ ფრანცმა (Devid McLeland & Cakol Franz, 1992) ერთმანეთს შეადარეს, ერთი მხრივ, მონაცემები აღზრდის მეთოდების შესახებ, რომლებიც 1951 წელს აგროვდა, როდესაც კვლევაში მონაწილე ბავშვები დაახლოებით 5 წლისანი იყვნენ და, მეორე მხრივ, მონაცემები *n Ach*-ისა და შემოსავლის შესახებ, რომლებიც 1987-1988 წლებში აგროვდა, როდესაც კვლევის მონაწილენი უკვე 41 წლისანი იყვნენ. 1951 წელს მშობლებს სთხოვდნენ, აღენიშნათ, თუ როგორ ასწავლიდნენ თავიანთ შვილებს საკვების მიღებასა და ტუალეტით სარგებლობას. მაკლელანდმა და ფრანცმა ჩათვალეს, რომ ბავშვები განიცდიდნენ ძლიერ *ზეწოლას მიზნის მიღწევისთვის* იმ შემთხვევაში, თუ მათ მშობლები საკვების მიღებასა და ტუალეტით სარგებლობას მკაცრი წესებით ასწავლიდნენ. მთლიანობაში აღინიშნებოდა დადებითი კორელაცია მიზნის მიღწევისთვის ბავშვობაში განცდილ ძლიერ ზეწოლასა და შემდგომ მოზრდილობაში მაღალ *n Ach*-ს შორის. გარდა ამისა, იმ ბავშვების წლიური შემოსავალი, რომლებიც მიზნის მიღწევისთვის ძლიერ ზეწოლას განიცდიდნენ, მოზრდილობაში დაახლოებით $10.000-ით უფრო მეტს შეადგენდა, ვიდრე მათი თანატოლების წლიური შემოსავალი, რომელთაც არ ჰქონდათ ბავშვობაში ასეთი გამოცდილება.

ეს მონაცემები გვაფიქრებინებს, რომ თქვენი მიღწევის მოთხოვნილების ხარისხი შეიძლება თქვენი ცხოვრების პირველივე წლებში ჩამოყალიბებულიყო.

წარმატებისა და მარცხის ატრიბუცია

მიღწევის მოთხოვნილება არ არის ერთადერთი ცვლადი, რომელიც პიროვნულ წარმატებაში დაინტერესებულობაზე ახდენს გავლენას. რომ ვნახოთ, რატომ, განვიხილოთ ჰიპოთეტური მაგალითი. წარმოიდგინეთ, რომ გყავთ ორი მეგობარი, რომლებიც ერთსა და იმავე საგანს სწავლობენ. პირველი სემესტრის შუალედურ გამოცდაში ორივემ მიიღო შეფასება „C“. როგორ ფიქრობთ, ერთნაირად იქნებიან ისინი მოტივირებულნი, რომ ბეჯითად იმეცადინონ





სურათი 12.6

ქცევის შედეგების მიზეზების ატრიბუცია

ოთხი შესაძლო შედეგი მომდინარეობს ქცევის ატრიბუციის მხოლოდ ორი წყაროდან: კონტროლის ლოკუსიდან და იმ სიტუაციიდან, რომელშიც ქცევა ხორციელდება. შესაძლებლობით ატრიბუცია ეკუთვნის კომბინაციას შინაგანი-უცვლელი, ძალისხმევით ატრიბუცია – კომბინაციას შინაგანი-ცვალებადი; რთული ამოცანა (ტესტი) – როდესაც უშვებ გარეგანი უცვლელი ძალების მოქმედებას, იღბალი – კომბინაციას გარეგანი-ცვალებადი.

მეორე სემესტრის შუალედური გამოცდისთვის? ამ კითხვაზე პასუხი, ნაწილობრივ, დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ ახსნას მოუძებნის თითოეული მათგანი მიღებულ შეფასებას.

მაგალითად, განვიხილოთ კონტროლის ლოკუსის მნიშვნელობა (Rotter, 1954). *ორიენტაცია კონტროლის ლოკუსზე,* ანუ იმაზე, თუ *სად მდებარეობს მომხდარის მიზეზი* – არის წარმოდგენა იმის შესახებ, რომ თქვენი მოქმედებების შედეგები დამოკიდებულია თქვენ მიერვე განხორციელებულ ქმედებებზე (*ორიენტაცია ინტერნალურ,* ანუ *შინაგან კონტროლზე*) თუ გარემოს ფაქტორებზე (*ორიენტაცია ექსტერნალურ,* ანუ *გარეგან კონტროლზე*). ზემოთ მოტანილ მაგალითში „C“-ს მიღება თქვენმა მეგობარმა შეიძლება *მიაწეროს* გარეგან (შენობის გარეთ მიმდინარე მშენებლობის ხმურს გამოცდის მსვლელობისას) ან შინაგან (სუსტ მეხსიერებას) მიზეზს. **ატრიბუცია** არის მსჯელობა შედეგების მიზეზების შესახებ (ატრიბუციის თეორიას უფრო ვრცლად მე-17 თავში განვიხილავთ.) მოცემულ შემთხვევაში ატრიბუციამ შეიძლება გავლენა მოახდინოს მოტივაციაზე. თუ თქვენი მეგობრები დარწმუნებულნი არიან, რომ გამოცდაზე მიღებული ნიშანი შეიძლება მშენებლობის ხმაურს მიეწეროს, მეტად მოსალოდნელია, რომ ისინი ბევრითად იშრომებენ მომდევნო გამოცდისთვის, ხოლო, თუ ისინი წარუმატებლობის ატრიბუციას სუსტ მეხსიერებაზე ახდენენ, სავარაუდოა, რომ ნაკლებად გულმოდგინენი იქნებიან მომავალში.

კონტროლის ლოკუსი არ არის ერთადერთი განზომილება, რომელზეც შეიძლება ვარირებდეს ატრიბუცია (Peterson & Selingman, 1984). ჩვენ ასეთი კითხვაც შეგვიძლია დავსვათ: „რამდენად უცვლელი (სტაბილური) და მდგრადია ან ცვალებადი (არასტაბილური) და არამდგრადია მიზეზობრივი ფაქტორი დროთა განმავლობაში?“ პასუხი გვაძლევს განზომილებას *უცვლელი-ცვალებადი* (სტაბილური-არასტაბილური); ან შეგვიძლია ვიკითხოთ: „რამდენად არის მიზეზობრივი ფაქტორი ძალზე კონკრეტული (სპეციფიკური) და შეზღუდული მკაფიოდ განსაზღვრული ამოცანით ან სიტუაციით, ანდა ზოგადი (გლობალური) და ფართოდ გამოყენებადი სხვადასხვა გარემოებებისა და ამოცანების შემთხვევაში?“ პასუხი გვაძლევს განზომილებას *ზოგადი-კონკრეტული* (გლობალური-სპეციფიკური).

12.6 სურათზე მოცემულია მაგალითი იმისა, თუ როგორ შეიძლება ურთიერთქმედებდეს კონტროლის ლოკუსი და სტაბილურობა. ყურადღება შევაჩეროთ გამოცდაზე მიღებული შეფასების ატრიბუციაზე. თქვენმა მეგობრებმა მიღებული შეფასებები შეიძლება ისეთი შინაგანი ფაქტორების შედეგად მიიჩნიონ, როგორიცაა შესაძლებლობა (უცვლელი პიროვნული მახასიათებელი) ან ძალისხმევა (ცვალებადი პიროვნული თვისება); ანდა მიღებული შეფასება მათ შეიძლება ისეთი გარეგანი ფაქტორებით გამოწვეულად ჩათვალონ, როგორიცაა: ამოცანის სირთულე, სხვა ადამიანების მოქმედება (უცვლელი სიტუაციური პრობლემა) ან იღბალი (ცვალებადი გარეგანი მახასიათებელი). იმისდა მიხედვით, თუ რა ხასიათის ატრიბუცია მოუძებნეს თავიანთ წარმატებასა თუ მარცხს, მათი ემოცია, სავარაუდოდ, ერთ-ერთი იმ ემოციათაგანი იქნება, რომელიც წარმოდგენილია **ცხრილში 12.4**. მნიშვნელოვანი აქ ისაა, რომ ინტერპრეტაციის ტიპი იმოქმედებს როგორც ემოციებზე, ისე შემდგომ მოტივაციაზე – უფრო ბევრითად მეცადინეობაზე, ან შრომისთვის თავის დანებებაზე – წარმატებისა თუ მარცხის რეალური მიზეზისგან დამოუკიდებლად.

აქამდე განვიხილავდით იმ შესაძლებლობას, როდესაც თქვენი ორივე მეგობარი ერთნაირად ხსნის მათ მიერ მიღებულ „C“ შეფასებას, მაგრამ ძალზე მოსალოდნელია, რომ ისინი განსხვავებულ ახსნებს მოგვცემენ. ერთ-ერთმა ეს შეიძლება რაიმე გარეგანს („პროფესორმა არასამართლიანად ჩაატარა გამოცდა“)

ატრიბუცია (Attribution) – მსჯელობა შედეგების მიზეზების შესახებ.

ცხრილი 12.4

ატრიბუციაზე დამოკიდებული ემოციური რეაქციები

თქვენი გრძნობები წარმატებასა და მარცხთან დაკავშირებით დამოკიდებულია ატრიბუციის იმ სტილზე, რომელსაც ახდენთ შედეგების მიზეზების მიხედვით. მაგალითად, თქვენ ამაყობთ წარმატებით მაშინ, როცა ამ წარმატებას საკუთარ უნარებს მიაწერთ, და დათრგუნული ხართ, თუ მარცხს შესაძლებლობის არქონის შედეგად აღიქვამთ; ანდა განიცდით მადლიერების გრძნობას, როდესაც თქვენ მიერ მიღწეულ წარმატებას სხვათა მოქმედებას მიაწერთ და ბრაზობთ, როცა სხვები მიგაჩნიათ თქვენი მარცხის მიზეზად.

ემოციური რეაქციები

ატრიბუცია	წარმატება	მარცხი
შესაძლებლობა	კომპეტენტურობა დარწმუნებულობა სიამაყე	არაკომპეტენტურობა ბრძოლაზე უარის თქმა დათრგუნულობა
ძალისხმევა	შემსუბუქება კმაყოფილება მოდუნება	ბრალეულობის განცდა სირცხვილი შიში
სხვათა მოქმედება	მადლიერება	ბრაზი მრისხანება
ბედი	გაკვირვება სინდისის ქენჯნა	გაკვირვება გაოცება

მიაწეროს, მეორემ კი – რაიმე შინაგანს („არ ვარ იმდენად ჭკვიანი, რომ დავძლიო ეს საგანი“). მკვლევრებმა აჩვენეს, რომ ის, თუ როგორ ხსნიან ადამიანები მათ ცხოვრებაში მიმდინარე მოვლენებს – ბანქოში მოგებიდან დაწყებული პაემნის შეთავაზებაზე უარის თქმით დამთავრებული – შეიძლება მათ ცხოვრებისეულ, ჩვეულ *ატრიბუციულ სტილად* იქცეს (Haines et al., 1999). თქვენი წარმატებებისა და მარცხების ახსნის სტილმა შეიძლება გავლენა მოახდინოს თქვენს მოტივაციაზე, გუნება-განწყობილებასა და სათანადოდ მოქმედების უნარზეც კი. რამდენიმე წლის მანძილზე მკვლევარი **მარტინ სელინგმენი** (Martin Selingman) შეისწავლიდა, თუ როგორ მოქმედებს ადამიანების *ახსნის სტილი* – მათი ოპტიმიზმისა თუ პესიმიზმის ხარისხი – მათ აქტიურობასა და პასიურობაზე და იმაზეც, შეუპოვრად მიდიან მიზნისკენ ისინი თუ იოლად ნებდებიან, რისკავენ თუ ფრთხილად მოქმედებენ (Selingman, 1991).

მე-15 თავში ვნახავთ, რომ შინაგანი-ზოგადი-უცვლელი (ინტერნალური-გლობალური-სტაბილური) ახსნის სტილი („მე არასოდეს ვიქცევი სწორად“) ინდივიდს დეპრესიის რისკის წინაშე აყენებს (და დეპრესიის ერთ-ერთი სიმპტომია შემცირებული მოტივაცია). ახლა კი ვნახოთ, როგორ შეუძლია ახსნის სტილს, რომ სემესტრის ბოლოს თქვენმა ერთ-ერთმა მეგობარმა „A“, მეორემ კი – „F“ შეფასება მიიღოს. სელინგმენი და მისი გუნდი ცდილობდნენ აეხსნათ, თუ რატომ შეუძლია ერთ ადამიანს მარცხის საწინააღმდეგოდ მოქმედება, მეორეს კი – არა. აღმოჩნდა, რომ საიდუმლო ინგრედიენტი ნაცნობი და, ერთი შეხედვით, მარტივი რამ იყო – ოპტიმიზმი და პესიმიზმი. აღსანიშნავია, რომ სამყაროს ხედვის ეს ორი განსხვავებული გზა გავლენას ახდენს მოტივაციაზე, გუნება-განწყობასა და ქცევაზე.

ატრიბუციის პესიმისტური სტილი მიმართულია მარცხის შინაგანი წარმოშობის მიზეზებზე. გარდა ამისა, ცუდი სიტუაცია და ინდივიდის როლი მის გამოწვევაში უცვლელად და ზოგადად (სტაბილურად და გლობალურად) მიიჩნევა: „მე ამას ვერ შევცვლი და ეს გავლენას მოახდენს ყველაფერზე.“ *ატრიბუციის ოპტიმისტური სტილი* მარცხს გარეგანი მიზეზების შედეგად განიხილავს: „ტესტი არასამართლიანი იყო“, ხოლო მოვლენები ცვალებადი (არასტაბილური) ან მოდიფიცირებადია და კონკრეტული (სპეციფიკური): „თუ მეტ ძალისხმევა გავწევ, მომავალში უკეთესად გავართმევ თავს და ეს ერთი წარუმატებლობა გავლენას ვერ მოახდენს იმაზე, თუ როგორ შევასრულებ ჩემთვის მნიშვნელოვან სხვა დავალებას“.

ეს მიზეზობრივი ახსნები საპირისპიროდ ბრუნდება, როდესაც წარმატებაზე ვსაუბრობთ. ოპტიმისტი იღებს სრულ პიროვნულ შინაგან-უცვლელ-ზოგად პასუხისმგებლობას წარმატებაზე, ხოლო პესიმისტი თავის წარმატებას გარეგან-ცვალებად-ზოგად ან კონკრეტულ ფაქტორებს მიაწერს. ვინაიდან ის თვლის, რომ განწირულია მარცხისთვის, პესიმისტი უფრო ცუდად ასრულებს დავალებას, ვიდრე მოსალოდნელია მისი შესაძლებლობების ობიექტური საზომებიდან გამომდინარე. ძირითადად, კვლევები ადასტურებენ ოპტიმიზმისა და პესიმიზმის შესახებ ასეთი განზოგადების სისწორეს. მაგალითად, ერთ-ერთ კვლევაში ზომავდნენ 130 მამაკაცის ახსნის სტილს, რომლებიც შესყიდვების აგენტებად მუშაობდნენ გაერთიანებული სამეფოს წამყვან სადეზღვეო კომპანიაში (Corr & GGray, 1996). აღმოჩნდა, რომ ის მამაკაცები, რომლებიც ატრიბუციის შედარებით დადებითი სტილით ხასიათდებოდნენ, უფრო მეტ გარიგებებს დებდნენ. ყოველდღიურ ცხოვრებაში მოვლენების ინტერპრეტაცია გავლენას ახდენს ოპტიმისტთა და პესიმისტთა სამომავლო ამოცანების შესრულების მოტივაციის დონეზე.

ამ ქვეთავის დასასრულს განვიხილოთ ერთ-ერთი კვლევა, რომელიც გვიჩვენებს მიზეზობრივი ატრიბუციის გავლენას სასწავლო გარემოში.

საიდან ვიცით

ატრიბუციის რეორიენტაცია პროფესიული მოღვაწეობის შესაძლებლობებთან მიმართებაში

როდესაც კოლეჯს ამთავრებთ, შეძლებისდაგვარად საუკეთესო სამუშაოს მიღება გსურთ, მაგრამ როგორ ფიქრობთ, როგორ მოხდება ეს? კარგ სამუშაოზე მოწყობას თქვენი საკუთარი ოსტატობითა და ინიციატივიანობით (შინაგანი ატრიბუცია) აპირებთ, თუ შემთხვევითი პირობებისა და კარგი იღბლის წყალობით (გარეგანი ატრიბუცია)? მკვლევრები ვარაუდობენ, რომ ის სტუდენტები, რომელთაც სჯერათ, რომ თავად განაპირობებენ საკუთარ პროფესიულ წარმატებას, უფრო მეტად ახორციელებენ თავიანთ პროფესიულ მისწრაფებებს. ამ თვალსაზრისით, რა შეიძლება გაკეთდეს სტუდენტების წასახალისებლად, რომ მათ გარეგანი ატრიბუცია შინაგანით შეცვალონ?

მკვლევართა ჯგუფმა შეიმუშავა ჩარევის მეთოდი, რომელსაც *ატრიბუციის რეორიენტაცია* უწოდა. სტუდენტთა ჯგუფს, რომელთაც მიაჩნდათ, რომ მათზე მცირე რამ იყო დამოკიდებული კარიერაში წინსვლის თვალსაზრისით, აყურებინებდნენ ვიდეოკასეტას, რომელზეც ჩაწერილი იყო მათი უნივერსიტეტის კურსდამთავრებული ქალისა და მამაკაცის დიალოგი. ექსპერიმენტული ჯგუფისთვის განკუთვნილი დიალოგი შეეხებოდა იმას, თუ როგორ მიიღეს მათ გადაწყვეტილება კარიერის თაობაზე: „რაც უფრო ვიზრდებოდი, მეტად ვაცნობიერებდი, რომ ნებისმიერი რამ, რაც ჩემი კარიერისთვის მნიშვნელოვანი და ღირებული იქნებოდა, ჩემგან ბევრითად შრომასა და ძალისხმევას მოითხოვდა“ (Luzzo et al., 1996, გვ. 417). საკონტროლო ჯგუფი არ იღებდა ასეთ ინფორმაციას. ამ ხანმოკლე ჩარევის შემდეგ ექსპერიმენტული ჯგუფის წევრებმა გამოავლინეს უფრო მეტად ინტერნალური კონტროლის ლოკუსი კარიერის არჩევისას და, ასევე, შემდგომ უფრო მეტად ჩაერთვნენ საქმიანობაში, რომელიც პროფესიული ზრდის შესაძლებლობებს უკავშირდებოდა. საკონტროლო ჯგუფს არ აღენიშნებოდა ასეთი ცვლილებები (Luzzo et al., 1996).

იმის გამო, რომ ატრიბუცია გავლენას ახდენს მოტივაციაზე, ცოტაოდენი ინფორმაციის მიწოდებამ კარიერის არჩევანის შესახებ დიდი გავლენა იქონია მომავლის შესახებ სტუდენტთა მოსაზრებებზე.

ჩვენ ვთვლით, რომ ფსიქოლოგიური კვლევა ამ მიმართულებით თქვენთვის სასარგებლო აღმოჩნდება. თქვენ შეგიძლიათ გამოიმუშაოთ თქვენი წარმატებისა და მარცხის ახსნის ოპტიმისტური სტილი. შეგიძლიათ სიტუაციაში შესაძლო მიზეზების მოძიებით თავიდან აიცილოთ წარუმატებლობების უარყოფითი, სტაბილური დისპოზიციური ატრიბუცია. დაბოლოს, ნუ მისცემთ დროებით ჩავარდნებს უფლებას, რომ შეგირყიოთ მოტივაცია. თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ გამოკვლევებზე დამყარებული ეს რჩევა თქვენი ცხოვრების გასაუმჯობესებლად – რასაც ყოველთვის შეგახსენეთ ამ წიგნში.

შრომისა და ორგანიზაციული ფსიქოლოგია

წარმოვიდგინოთ, რომ თქვენი პოზიტიური ფილოსოფია დაგეხმარათ, დიდ კორპორაციაში დაგეწყოთ მუშაობა. შეგვიძლია ზუსტად ვიწინასწარმეტყველოთ, რამდენად მოტივირებული იქნებით, თუ გვეცოდინება თქვენი მიღწევის მოთხოვნილების მაჩვენებელი ან ახსნის სტილი? თქვენი მოტივაციის დონე, ნაწილობრივ, დამოკიდებული იქნება იმ ზოგად კონტექსტზე – წესებსა და ადამიანებზე, სადაც მუშაობთ. აღიარებს რა იმ ფაქტს, რომ სამუშაო გარემო რთული სოციალური სისტემაა, **ორგანიზაციული ფსიქოლოგი** სწავლობს ადამიანური ურთიერთობების სხვადასხვა ასპექტებს, როგორიცაა: თანამშრომელთა შორის ინფორმაციის გაცვლა, მომსახურე

ორგანიზაციის ფსიქოლოგი (Organizational psychologist) – სწავლობს ადამიანური ურთიერთობების სხვადასხვა ასპექტებს, როგორიცაა: თანამშრომელთა შორის ინფორმაციის გაცვლა, მომსახურე პერსონალის სოციალური და კულტურული ადაპტაცია, მართვის სტილი და უნარები, სამუშაოსადმი ან/და ორგანიზაციისადმი დამოკიდებულება და ერთგულება, სამუშაოთი კმაყოფილება, სტრესი და გამოფიტვა და, ასევე, სამუშაო პირობებში მთლიანად ცხოვრების ხარისხი.



პერსონალის სოციალური და კულტურული ადაპტაცია, მართვის სტილი და უნარები, სამუშაოსადმი ან/და ორგანიზაციისადმი დამოკიდებულება და ერთგულება, სამუშაოთი კმაყოფილება, სტრესი და გამოფიტვა და, ასევე, სამუშაო პირობებში მთლიანად ცხოვრების ხარისხი. როგორც ბიზნეს კონსულტანტები, ორგანიზაციული ფსიქოლოგები დახმარებას უწევენ ორგანიზაციებს მომსახურე პერსონალის დასაქმებაში, შერჩევასა და მომზადებაში. გარდა ამისა, ისინი ამუშავებენ რეკომენდაციებს სამუშაოს გადასტრუქტურების შესახებ, რათა შესაძლებელი გახდეს ცალკეული თანამშრომლებისადმი მისი უკეთ მორგება. სამუშაო გარემოს გაუმჯობესების მიზნით ორგანიზაციული ფსიქოლოგები იყენებენ მართვის, გადაწყვეტილების მიღებისა და განვითარების თეორიებს.

განვიხილოთ ორი თეორია, რომელიც ორგანიზაციულმა ფსიქოლოგებმა შეიმუშავეს სამუშაო ადგილზე არსებული მოტივაციის გასაგებად. *სამართლიანობის თეორია* და *მოლოდინის თეორია* ცდილობენ ახსნან და იწინასწარმეტყველონ, თუ როგორ მოიქცევიან ადამიანები სხვადასხვა სამუშაო პირობებში. ამ თეორიების თანახმად, მუშაკები დაკავებულნი არიან გარკვეული შემეცნებითი საქმიანობით, როგორიცაა სამართლიანობის შეფასება საკუთარი სოციალური მდგომარეობის სხვა მუშაკების სოციალურ მდგომარეობასთან შედარების გზით, ან მოსალოდნელი წახალისების შეფასება, რომელიც მათ მიერ შესრულებულ სამუშაოს უკავშირდება.

სამართლიანობის თეორია გულისხმობს, რომ მუშაკი მოტივირებულია თანამშრომლებთან სამართლიანი ან თანასწორუფლებიანი ურთიერთობის შენარჩუნებაზე (Adams, 1965). მუშაკები აღნიშნავენ მათ მიერ სამუშაოსთვის გაღებულ ხარჯებს (შრომით საქმიანობასა და ფულად დანახარჯს) და შემოსავალს (რასაც იღებენ სამუშაოს შესრულების შედეგად), შემდეგ კი ადარებენ მათ თანამშრომელთა ხარჯებსა და შემოსავალს. როდესაც **ა** მუშაკის დანახარჯისა და შემოსავლის თანაფარდობა უტოლდება **ბ** მუშაკის დანახარჯისა და შემოსავლის თანაფარდობას (დანახარჯი **ა** ÷ შემოსავალი **ა** = დანახარჯი **ბ** ÷ შემოსავალი **ბ**), მაშინ **ა** მუშაკი დაკმაყოფილებულია. უკმაყოფილება ჩნდება მაშინ, როდესაც ეს პროპორცია ირღვევა. ვინაიდან უთანასწორობის ამ გრძნობის ატანა ძალიან ძნელია, მუშაკები მოტივირებულნი ხდებიან, რომ აღადგინონ ეს პროპორცია იმით, რომ სათანადოდ შეცვალონ დანახარჯები და შემოსავალი. ეს შეიძლება იყოს ქცევითი ცვლილებები (მაგალითად, დანახარჯის შემცირება შრომითი საქმიანობის შემცირების ხარჯზე და შემოსავლის გაზრდა შრომის ანაზღაურების მომატების მოთხოვნით) ან ფსიქოლოგიური ცვლილებები (მაგალითად, დანახარჯის – „ჩემი სამუშაო არცთუ ისე კარგია,“ ან შემოსავლის – „გამიმართლა, რომ ყოველი კვირის ბოლოს ვიღებ ხელფასს, რომლის იმედზეც შემიძლია ვიყო,“ ღირებულების ახლებური ინტერპრეტაცია).

შეგინიშნავთ უსამართლობის, ან სამართლიანობის შედეგები თქვენს სამუშაო სიტუაციებში? განვიხილოთ სიტუაცია, როდესაც თქვენი თანამშრომელი უკეთეს სამუშაოზე გადადის. რას განიცდით ამ დროს? სამართლიანობის თეორიის მიხედვით, თქვენ შეიძლება გრძნობდეთ, რომ უსამართლოდ დაგტოვეს არასასურველ სამუშაოზე. ფაქტობრივად, როდესაც მუშაკი ისე მიდის სამსახურიდან, რომ ის უკმაყოფილებას გამოხატავს ამ სამუშაოს მიმართ, დარჩენილი თანამშრომლები მიდრეკილნი არიან ნაკლები პროდუქტულობისკენ – ისინი ამცირებენ შრომის ნაყოფიერებას, რათა აღადგინონ დარღვეული თანასწორობა და სამართლიანობა (Sheeman, 1993). თუ თქვენ ხელმძღვანელის თანამდებობაზე მოგიწევთ მუშაობა, უნდა ეცადოთ, რომ თავიდან აიცილოთ ასეთი დამოკიდებულების დამკვიდრება იმით, რომ დააკმაყოფილოთ თქვენი თანამშრომლების სამართლიანობის ფსიქოლოგიური მოთხოვნილებები.

სამართლიანობის თეორია (Equity theory) – სამუშაო მოტივაციის კოგნიტური თეორია, რომლის მიხედვით, მუშაკი მოტივირებულია თანამშრომლებთან სამართლიანი ან თანასწორუფლებიანი ურთიერთობის შენარჩუნებაზე; აგრეთვე, ამ თეორიის მიხედვით, სამართლიანია ის ურთიერთობები, როდესაც მონაწილეთა დანახარჯი მათი შემოსავლის პროპორციულია.

მაგალითად, არ უნდა დაგავიწყდეთ „სათანადო ახსნის“ სარგებლიანობა.

მოლოდინის თეორიის მიხედვით, მუშაკი მოტივირებულია მაშინ, როდესაც ის ელოდება, რომ მისი ძალისხმევა და შრომა მისთვის სასურველ შედეგს გამოიღებს (Harder, 1991; Porte & Lawler, 1968; Vroom, 1964). სხვა სიტყვებით, ადამიანები შეასრულებენ იმ სამუშაოს, რომელსაც მიმზიდველად (რომელსაც თან სდევს სასურველი შედეგები) და შესრულებადად ჩათვლიან. მოლოდინის თეორიაში აქცენტი კეთდება სამ კომპონენტზე, ესენია: მოლოდინი, ინსტრუმენტალურობა და ვალენტობა. *მოლოდინი* ასახავს იმის მოსალოდნელ ალბათობას, რომ მუშაკის ძალისხმევის შედეგი იქნება მის მიერ სამუშაოს გარკვეული ხარისხით შესრულება. *ინსტრუმენტალურობა* ნიშნავს, რომ სამუშაოს შესრულება გამოიღებს გარკვეულ შედეგს, როგორიცაა, მაგალითად, შრომის ანაზღაურება ან ჯილდო. *ვალენტობა* გულისხმობს კონკრეტული შედეგის მიმზიდველობას მუშაკისთვის. კონკრეტულ სამუშაო სიტუაციაში ამ სამი კომპონენტისთვის სხვადასხვა კომბინაციის წარმოდგენა შეგიძლიათ. თქვენ შეიძლება გაქვთ სამუშაო, სადაც დიდია ალბათობა იმისა, რომ დაგაჯილდოებენ წარმატებული მუშაობისთვის (მაღალი ინსტრუმენტალურობა), მაგრამ ნაკლებია ალბათობა იმისა, რომ სამუშაოს წარმატებულად შეასრულებთ (დაბალი მოლოდინი), ან ნაკლებია ალბათობა იმისა, რომ მიღებული ჯილდო ღირებული იქნება (დაბალი ვალენტობა). მოლოდინის თეორიის თანახმად, მუშაკი აფასებს ამ სამი კომპონენტის ალბათობებს და აერთიანებს მათ მათი ცალკეული მნიშვნელობების გადამრავლებით. ყველაზე მაღალი დონის მოტივაცია გვაქვს მაშინ, როდესაც დიდია სამივე კომპონენტის ალბათობა, ხოლო დაბალი მოტივაცია მიიღება მაშინ, როდესაც სამიდან ერთ-ერთი კომპონენტის ალბათობა ნულის ტოლია.

ხედავთ, როგორ შეიძლება დაგეხმაროთ მოლოდინის თეორიის ანალიზი, თუ ხელმძღვანელის თანამდებობაზე მოგიწევთ მუშაობა? თქვენ უნდა ისწავლოთ მოლოდინის, ინსტრუმენტალურობისა და ვალენტობის ნათლად წარმოდგენა; ასევე, უნდა შეგეძლოთ განსაზღვრა – ამ სურათში ყველაფერი წესრიგშია თუ რომელიმე ნაწილი გაუმართავია. მაგალითად, დავუშვათ, რომ მუშაკები მივიდნენ იმ დასკვნამდე, რომ მათ ძალისხმევასა და ამისთვის მიღებულ ანაზღაურებას შორის არასაკმარისი თანაფარდობაა. როგორ შეცვლიდით სამუშაო პირობებს, რათა აღგედგინათ ინსტრუმენტალურობის მაღალი ღირებულება?

წინამდებარე ქვეთავის დასკვნის სახით გთავაზობთ გამაფრთხილებელ შენიშვნას სამუშაო გარემოში მიღწევისა და მოტივაციის შესახებ. როდესაც პიროვნულ გადაწყვეტილებას იღებთ, თუ რამდენად გულმოდგინედ და დაბეჯითებით შეგიძლიათ შრომა თქვენს პროფესიულ ასპარეზზე, ყურადღებით გადახედეთ თქვენი ცხოვრების სხვა ასპექტებსაც. როგორც მომდევნო თავში ვნახავთ, აგრესიულმა სწრაფვამ წარმატებისკენ შეიძლება გარკვეულწილად ხელი შეგიშალოთ ხანგრძლივად და ჯანმრთელად ცხოვრებაში.

მოლოდინის თეორია (Expectancy theory) – სამუშაო მოტივაციის თეორია, რომლის მიხედვით, მუშაკი მოტივირებულია მაშინ, როცა ელის, რომ მისი ძალისხმევა და სამუშაოს შესრულება სასურველ შედეგს გამოიღებს.

შეჯამება

ფსიქოლოგები ზომავენ მიღწევის მოთხოვნილებას, რათა გამოთქვან ვარაუდები იმის შესახებ, თუ როგორ წარიმართება ადამიანის ცხოვრება და რა ელის მას. მოტივაციაზე გავლენას ახდენს მიზეზობრივი ატრიბუცია, რომელიც შეიძლება მოიცავდეს კონკრეტულ ან ზოგად, უცვლელ ან ცვალებად და შინაგან ან გარეგან ფაქტორებს. მკვლევრებმა განსაზღვრეს ახსნის ოპტიმისტური და პესიმისტური სტილები, რომელიც გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ ასრულებენ ადამიანები დასახულ ამოცანებს და რამდენად დაბეჯითებით აკეთებენ ამას. ორგანიზაციული ფსიქოლოგების ინტერესთა სფეროში შედის სამუშაო ადგილზე მოქმედი მამოტივირებელი ფაქტორები. სამართლიანობის და მოლოდინის თეორიები აღწერენ, თუ როგორ მოქმედებს მუშაკის მოსაზრებები სამუშაო სიტუაციის შესახებ მის მოტივაციასა და შრომის შედეგებზე.

მოთხოვნილებათა იერარქია

ბოლო სამ ქვეთავში მოტივაციის სპეციფიკურ ტიპებზე და ქცევის სპეციფიკურ ტიპებზე შევაჩერეთ თქვენი ყურადღება. თავის დასასრულს ისევ დავუბრუნდეთ მოტივაციის უფრო ზოგად მნიშვნელობას. ჩვენ გვსურს ზოგადი წარმოდგენა შეგიქმნათ



შეუძლია თუ არა ფსიქოლოგიას კარიერის არჩევაში დახმარება

თუ თქვენ ოდესმე გქონიათ ისეთი სამსახური, რომელიც არ მოგწონდათ, ალბათ, ბევრი გეცოდინებათ იმის შესახებ, თუ რას ნიშნავს, იტანჯებოდეთ მოტივაციის ნაკლებობით: აუტანელია თავად აზრი სამსახურში მისვლის შესახებ; თითოეული წუთი საათად გეჩვენებათ. წარმატებული კარიერის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ნაწილია ისეთი სამუშაო გარემოს მოძებნა, სადაც შესასრულებელი სამუშაო და მისთვის მიღებული ანაზღაურება თქვენი მოტივაციური მოთხოვნილებების შესატყვისი იქნება. ალბათ, არ გაგიკვირდებათ, რომ მკვლევრები სწავლობდნენ პროფესიული მოწოდებისა და ადამიანების პიროვნული თვისებების, ფასეულობებსა და მოთხოვნილებების ურთიერთთანხვედრის საკითხებს.

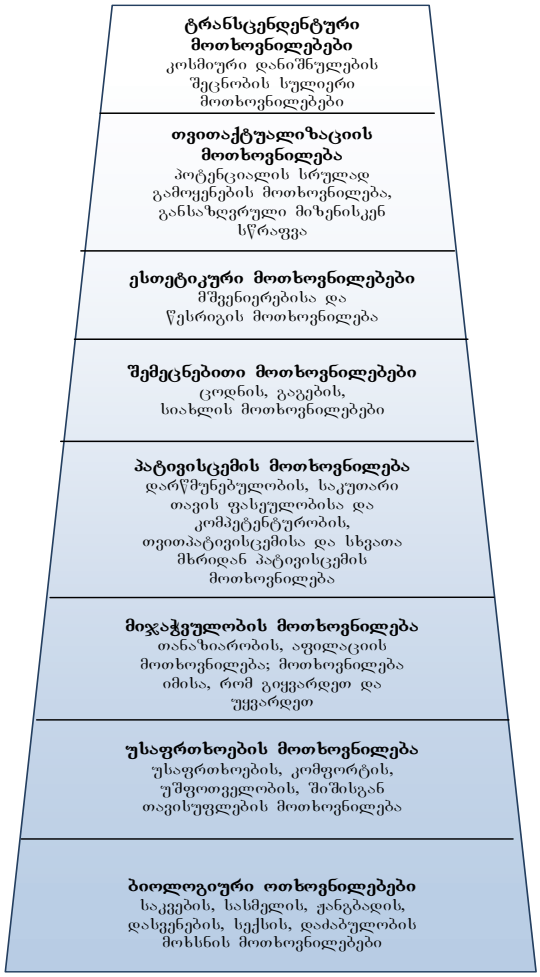
პროფესიული წარმატების მიღწევის მოტივაციის შესანარჩუნებლად თქვენი ინტერესებისა და თქვენთვის ფასეული მიზნების შესატყვისი სამუშაო უნდა გქონდეთ. პროფესიული ინტერესის ფართოდ გავრცელებული საზომია *სტრონგის პროფესიული ინტერესების კითხვარი*, რომელიც **ედუარდ სტრონგს** (Edward Strong) ეკუთვნის. ტესტის შესაქმნელად მან გამოკითხა სხვადასხვა პროფესიის მამაკაცთა ჯგუფები იმ საქმიანობებს შესახებ, რომლებიც მათ მოსწონდათ, ან არ მოსწონდათ. შემდეგ, სკალის მისაღებად, იმ რესპოდენტთა მიერ გაცემული პასუხები, რომლებიც წარმატებულნი იყვნენ კონკრეტულ პროფესიებში, შეადარა ჩვეულებრივი რესპონდენტი მამაკაცების პასუხებს.

ტესტის შემდეგ ვერსიებს (მათ შორის 1994 წელს რედაქტირებულს) დაემატა ქალებისთვის რელევანტური სკალები და ახალი პროფესიები (Harmon et al., 1994). *სტრონგის პროფესიული ინტერესების კითხვარი* საკმაოდ წარმატებით ადგენს კავშირს ადამიანების მიერ მოწონებულ და არმოწონებულ საქმიანობებსა და შესაბამის პროფესიებს შორის (Donnay &Borgen, 1996). თუ თქვენ შეავსებთ ამ ტესტს, პროფესიული კონსულტანტი შეძლებს ინფორმაციის მოწოდებას იმ სამუშაოების შესახებ, რომლებიც ტიპურია თქვენი ინტერესების მსგავსი ინტერესების მქონე ადამიანებისთვის, რადგან ეს ის სამუშაოა, რომელიც ნამდვილად მოგეწონებათ.

დავუშვათ, მიიღეთ ასეთი რჩევა იმის თაობაზე, თუ რა პროფესიას უნდა დაეუფლოთ. როგორ უნდა ამოირჩიოთ ის კონკრეტული კომპანია, სადაც იმუშავებთ და როგორ უნდა შეგარჩიოთ მან თქვენ? ბოლო პერიოდში *კადრების შერჩევის ფსიქოლოგიის* მკვლევრებმა დიდი ყურადღება დაუთმეს *პიროვნება-ორგანიზაციის მორგების* ცნებას, რომლის მიზანია ადამიანისა და დამქირავებელი ორგანიზაციის თავსებადობის მაქსიმიზაცია (Borman et al., 1997; Kristof, 1996; Van Vianen, 2000). ერთ-ერთი კვლევა ფოკუსირებული იყო თანამშრომელთა პიროვნული თავისებურებებისა და ორგანიზაციის „კულტურის“ მორგებაზე. მაგალითისთვის ავიღოთ პიროვნული ფაქტორი, რომელსაც *თანხმობა-სათვის მზაობა* ეწოდება. მასში მოაზრებული კონტინიუმის ორი უკიდურესობაა: „თანამგრძნობი, კეთილი და მოსიყვარულე“ და „ცივი, კაპასი და სასტიკი“ (იხ. თავი 14). შევხედოთ ორგანიზაციებისთვის დამახასიათებელი კულტურების კონტინიუმსაც მხარდამჭერიდან და ჯგუფზე ორიენტირებულიდან აგრესიულ და შედეგებზე ორიენტირებულამდე. ხედავთ როგორ წრფივად ლაგდება ეს მახასიათებლები? მკვლევრები ვარაუდობენ, რომ სამუშოს ის მაძიებლები, რომელთაც მაღალი მაჩვენებელი აქვთ თანხმობისათვის მზაობის მიხედვით, ამჯობინებენ ორგანიზაციებს, რომლებიც მხარდამჭერი და ჯგუფზე ორიენტირებული კულტურით გამოირჩევიან (Judge & Cable, 1997) ამ ტიპის კვლევები გვთავაზობენ იმის ახსნას, თუ რატომ არ არის საკმარისი მარტოდენ ჩვენი მოტივაციური მდგომარეობები, როდესაც პროფესიულ წარმატებას ეხება საქმე. ამ დროს, ასევე, არანაკლებ მნიშვნელოვანია ის, თუ რამდენად თანხვდება ერთმანეთს მიზნის მიღწევის ჩვენეული მეთოდები და ორგანიზაციის პრიორიტეტები.

სანამ იმ სამუშაოზე ფიქრობთ, რომელიც მიზნების მიღწევის მოტივაციას შეგიქმნით, წარმოგიდგენთ კიდევ ერთ გასათვალისწინებელ ფაქტორს: ცხოვრების სხვა მრავალი ასპექტის მსგავსად, პროფესიულ ინტერესს, როგორც ჩანს, გენეტიკური ფაქტორიც განსაზღვრავს. ერთ-ერთ კვლევაში სხვადასხვა ოჯახში გაზრდილ იდენტურ და არაიდენტურ ტყუპებს სთხოვეს, შეევსოთ (*სტრონგის პროფესიული ინტერესების კითხვარის* მსგავსი) პროფესიული ინტერესების ორი კითხვარი (Moloney et al., 1991). ამ კითხვარების მონაცემების მიხედვით, საშუალო კორელაცია იდენტური ტყუპებისთვის იყო 0,38 და 0,47; არაიდენტური ტყუპებისთვის კი – მხოლოდ 0,05 და 0,06. გაითვალისწინეთ, რომ ეს ტყუპები არ იზრდებოდნენ ერთ ოჯახში! თუ თქვენ გადაწყვეტთ, რომ დედის ან მამის პროფესიულ კვალს მიჰყვეთ, შეიძლება აღმოჩნდეს, რომ ეს სულაც არ არის მხოლოდ გარემოს შედეგი.

მაშ ასე, რომელი პროფესიული გზა შეგიქმნით წარმატების მიღწევის მოტივაციას? როგორც მრავალრიცხოვანი ცხოვრებისეული დილემის შემთხვევაში, აქაც ჩაატარეს ფსიქოლოგებმა კვლევები, რომლებიც ამ მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილების მიღებაში დაგეხმარებათ.



სურათი 12.7

მასლოუს მოთხოვნილებათა იერარქია



იმ ძალებზე, რომლებიც, შესაძლოა, წარმართავდნენ თქვენს ცხოვრებას.

ჰუმანისტ-ფსიქოლოგმა **აბრაჰამ მასლოუმ** (Abraham Maslow, 1970) შექმნა თეორია, რომლის მიხედვითაც ბაზისური მოტივები ქმნიან **მოთხოვნილებათა იერარქიას**, სადაც მოთხოვნილებები დალაგებულია მარტივიდან უმაღლესისკენ, როგორც ეს ნაჩვენებია **სურათზე 12.7**. მასლოუს მიხედვით, უნდა დაკმაყოფილდეს იერარქიის თითოეული დონის მოთხოვნილებები, რათა შესაძლებელი გახდეს მომდევნო დონეზე გადასვლა. ამ იერარქიის საფუძველში მდებარეობს ისეთი ბიოლოგიური მოთხოვნილებები, როგორიცაა: შიმშილი და წყურვილი. სხვა ნებისმიერი მოთხოვნილების ამოქმედებამდე ჯერ ეს მოთხოვნილებები უნდა დაკმაყოფილდეს. როდესაც ბიოლოგიური მოთხოვნილებები დაჟინებით ითხოვენ დაკმაყოფილებას, სხვა მოთხოვნილებები შეჩერებულია და ისინი ვერანაირად აისახებიან ჩვენს ქცევაზე. როცა ბიოლოგიური მოთხოვნილებები დაკმაყოფილებულია, თქვენს მოტივაციას შემდეგი დონის მოთხოვნილება ქმნის – ეს არის *უსაფრთხოების მოთხოვნილება*. როდესაც აღარ შფოთავთ შესაძლო საფრთხის გამო, თქვენი მოტივაციის განმაპირობებელი *მიჯაჭვულობის მოთხოვნილება* ხდება – თანაზიარობის, აფილაციის მოთხოვნილება; მოთხოვნილება იმისა, რომ გიყვარდეთ და უყვარდეთ. თუ კარგად გამოკვებილი ხართ, თავს უსაფრთხოდ გრძნობთ და გაქვთ სოციალური მიკუთვნებულობის განცდა, თქვენ გადაინაცვლებთ *პატივისცემის მოთხოვნილებაზე* – მოთხოვნილება საკუთარი თავში კომპეტენტური და ეფექტური ადამიანის დანახვისა, რომელსაც შეუძლია იმის გაკეთება, რაც საჭიროა სხვათა მხრიდან პატივისცემის მოსაპოვებლად.

ადამიანები მოაზროვნე არსებები არიან, რთული ტვინით, რომელიც აზრის სტიმულაციას საჭიროებს. თქვენ ძლიერი *შემეცნებითი მოთხოვნილებები* გამოძრავებთ: თქვენი წარსულის ცოდნა, მიმდინარე არსებობის თავსატეხის წვდომა და მომავლის წინასწარგანჭვრეტა გსურთ. სწორედ ამ მოთხოვნილებების ძალა უბიძგებს მეცნიერებს, რომ მთელი

მოთხოვნილებების იერარქია (Hierarchi of needs) – მასლოუს შეხედულება, რომ ბაზისური ადამიანური მოტივები ქმნის იერარქიას და, რომ მოთხოვნილება იერარქიის თითოეულ დონეზე გარკვეული ინტენსიობით უნდა დაკმაყოფილდეს, რომლის შედეგადაც შესაძლებელი იქნება მომდევნო დონის მიღწევა. ეს მოთხოვნილებები პროგრესირდება ბაზისური ბიოლოგიური მოთხოვნილებებიდან ტრანსცენდენტურობისაკენ.

თავიანთი სიცოცხლე სიახლეების აღმოჩენას მიუძღვნან. მასლოუს იერარქიის შემდეგ დონეზე მშვენიერებისა და წესრიგისკენ სწრაფვა თავსდება, რომელიც წარმოდგენილია *ესთეტიკურის მოთხოვნილების* სახით, რომელიც ადამიანის შემოქმედებითი მხარის გამოვლენის შესაძლებლობას იძლევა.

იერარქიის მწვერვალზე იმყოფებიან ადამიანები – გამოკვებილნი, საფრთხისგან დაცულნი, ვისაც უყვართ და ვინც უყვართ, საკუთარ ძალებში დარწმუნებულნი, მოაზროვნენი და შემოქმედნი. ეს ადამიანები გასცდნენ ელემენტარული ადამიანური მოთხოვნილებების ფარგლებს საკუთარი პოტენციალის სრული განვითარებისკენ სწრაფვიდან, ანუ *თვითაქტუალიზაციიდან* გამომდინარე. ასეთი თვითაქტუალიზებული პიროვნება, სხვა დადებითი თვისებების გარდა, კარგად იცნობს, ესმის საკუთარი თავის და ისეთად იღებს მას, როგორიც არის; სოციალურად გულისხმიერია, შემოქმედებითია, თავისუფალია, ღიაა სიახლეებისა და გამოწვევებისადმი. მასლოუს იერარქიაში კიდევ ერთი საფეხურია, რომელიც სცილდება ინდივიდუალური პოტენციალის სრული განვითარების ფარგლებს; ესაა *ტრანსცენდენტურის მოთხოვნილება*, რომელმაც ადამიანი შეიძლება ცნობიერების უმაღლეს მდგომარეობებამდე და სამყაროში საკუთარი დანიშნულების კოსმიურ ხედვამდე მიიყვანოს. ძალზე ცოტა ადამიანი თუ ახერხებს საკუთარი მე-ს საზღვრის გადაბიჯებას და სულიერ ძალებთან ასეთი ერთიანობის მიღწევას.

მასლოუს თეორია ადამიანის მოტივაციის განსაკუთრებით პოპულარულ ხედვას წარმოადგენს. თეორიის ძირითად ბირთვს წარმოადგენს მოსაზრება, რომ თითოეულ ადამიანს აქვს განვითარებისა და საკუთარი პოტენციალის მაქსიმალურად რეალიზების მოთხოვნილება. ყოველთვის შეგვიძლია ასეთი დადებითი ხედვის შენარჩუნება? მონაცემები ცხადყოფს, რომ არა. მასლოუს მიერ აღწერილი მოთხოვნილებების გარდა, ჩვენ ვხედავთ, რომ ადამიანებს ახასიათებთ ძალაუფლების გამოვლენის, დომინანტობისა და აგრესიის გამოხატვის მოთხოვნილებები. გარდა ამისა, ჩვენი საკუთარი გამოცდილებიდან ვიცით, რომ მასლოუს ზუსტი, მკაცრი იერარქია შეიძლება ხშირად დაირღვეს. მაგალითად, შეგვიძლია, რომ ყურადღება არ მივაქციოთ შიმშილს მაშინ, როდესაც უფრო მაღალი დონის მოთხოვნილების დაკმაყოფილებით ვართ მოტივირებულნი. თუმცა, ასეთი შეზღუდვების პირობებშიც კი, ვიმედოვნებთ, რომ მასლოუს სქემა თქვენი მამოტივირებელი სწრაფვების სხვადასხვა ასპექტის გარკვეულწილად მოწესრიგებაში დაგეხმარებათ.

ჩვენ გრძელი გზა განვვლეთ მას შემდეგ, რაც ევერესტზე რებეკა სტეფენსის უსიამოვნებებით სავსე ასვლა განვიხილეთ. ჩვენ აღვწერეთ კვების და შიმშილის ფსიქოლოგია და ადამიანის სექსუალობის ევოლუცია და სოციალური განზომილებები. ჩვენ გამოვიკვლიეთ ინდივიდუალური განსხვავებები პიროვნული მიღწევების თვალსაზრისით, ავხსენით პიროვნული წარმატება. ამ საკითხების განხილვისას თქვენ ნახეთ, თუ რა რთულად ურთიერთქმედებენ ბუნება და აღზრდა როგორც სახეობის, ისე – ინდივიდუალურ დონეზე. ამ მთელი ინფორმაციის გათვალისწინებით, რა ახალი იდეები და მოსაზრებები გაგიჩნდათ რებეკა სტეფენსის ქცევის შესახებ? ხედავთ თუ არა ახლა უფრო სრულად, თუ რატომ ხდება, რომ ზოგიერთი ადამიანისთვის ნეკა თითის დაკარგვა არც ისე დიდი საზღაური შეიძლება იყოს სანუკვარი მიზნის მიღწევისთვის?

საკვანძო საკითხები

მოტივაციის ცნება

- მოტივაცია დინამიკური ცნებაა, რომელიც გამოიყენება ქცევისათვის მიმართულების მიმცემი პროცესების აღსაწერად.
- მოტივაციური ანალიზი გვეხმარება ავხსნათ, თუ როგორ უკავშირდება ერთმანეთს ბიოლოგიური და ქცევითი პროცესები და რატომ ისწრაფვიან ადამიანები მიზნებისკენ დაბრკოლებებისა და არახელსაყრელი პირობების მიუხედავად.
- ლტოლვების თეორია აყალიბებს მოტივაციის, როგორც დაძაბულობის შემცირების ცნებას.
- ადამიანები მოტივირებულნი არიან აღმძვრელებით – გარეგანი სტიმულებით, რომლებიც არ უკავშირ-

დებიან ფიზიოლოგიურ მოთხოვნილებებს.
- რევერსიის თეორია გამოყოფს მეტამოტივაციური მდგომარეობების ოპოზიციურ წყვილებს.
- ინსტინქტების თეორიის მიხედვით, მოტივაცია ხშირად ეყრდნობა თანდაყოლილ სტერეოტიპულ რეაქციებს.
- სოციალური და კოგნიტური ფსიქოლოგები ხაზს უსვამენ ინდივიდის მიერ სიტუაციის აღქმას, ინტერპრეტაციასა და მასზე რეაქციას.

კვება

- სხეული ფლობს მთელ რიგ მექანიზმებს კვების პროცესის დაწყებისა და შეწყვეტისათვის.
- თუ მსუქანი ადამიანი შეზღუდული მჭამელი ხდება, მისმა დიეტამ შეიძლება წონის მომატება უფრო გამოიწვიოს, ვიდრე – დაკლება.
- კვებითი აშლილობა ჯანმრთელობისთვის და სიცოცხლისათვის საშიში დაავადებაა, რომელიც შეიძლება კულტურული გავლენისა და სხეულის ხატის დარღვეული აღქმის შედეგად აღმოცენდეს.

სექსუალური ქცევა

- ევოლუციური თეორიიდან გამომდინარე, სექსი შთამომავლობის პროდუცირების მექანიზმია.
- ცხოველებში სექსუალური ლტოლვები მკაცრად კონტროლდება ჰორმონებით.
- მასტერსისა და ჯონსონის შრომამ მოგვაწოდა პირველი მონაცემები ქალისა და მამაკაცის სექსუალური რეაქციების ციკლის შესახებ.
- ევოლუციური ფსიქოლოგების აზრით, ადამიანთა სექსუალური ქცევა ასახავს შეწყვილების სხვადასხვა სტრატეგიებს ქალებისა და მამაკაცებისათვის.
- სექსუალურ სცენარებში განსხვავებებმა შეიძლება სერიოზული გაუგებრობა გამოიწვიოს და ძალადობამდე მოგვიყვანოს.
- ჰომოსექსუალიზმი და ჰეტეროსექსუალიზმი დეტერმინირებულია როგორც გენეტიკით, ისე პიროვნული და სოციალური გარემოთი.

პიროვნული მიღწევის მოტივაცია

- ადამიანებს აქვთ მიღწევის მრავალი მოთხოვნილება. მიღწევის მოთხოვნილება გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ ახდენს ადამიანი წარმატებისა და მარცხის ინტერპრეტაციას.
- ორი ატრიბუციური სტილი – ოპტიმიზმი და პესიმიზმი – იწვევს განსხვავებულ დამოკიდებულებებს მიღწევისადმი და გავლენას ახდენს მოტივაციაზე.
- ორგანიზაციული ფსიქოლოგები სწავლობენ სამუშაო გარემოში ადამიანის ფუნქციონირებაზე მოტივაციის გავლენას.

მოთხოვნილებების იერარქია

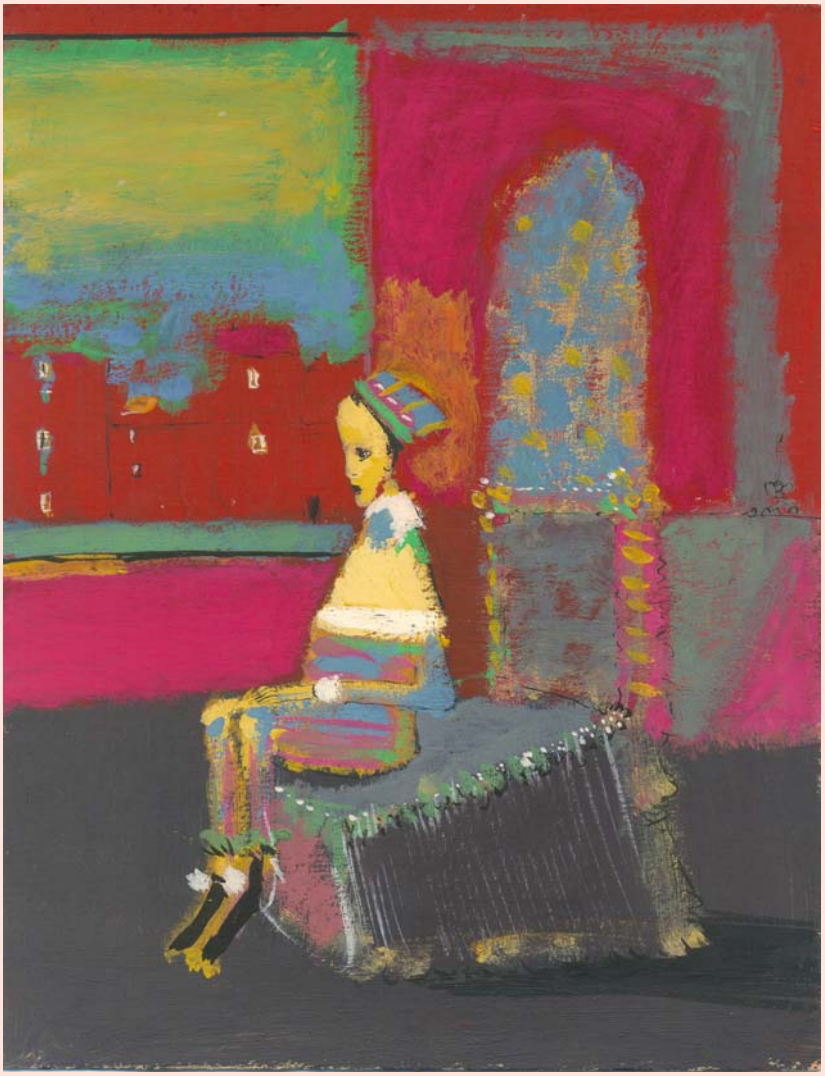
- აბრაჰამ მასლოუს აზრით, მოთხოვნილებები შეიძლება იერარქიულად დალაგდეს.
- მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანის მოტივაცია უფრო რთულია, მასლოუს თეორია გვაწვდის სამუშაო ჩარჩოს მოტივაციური ძალების დასაჯამებლად.

ძირითადი ცნებები

ანორექსია
ატრიბუცია
ბულიმია
გაუპატიურება
ლტოლვები
თანასწორობის თეორია
მოლოდინის თეორია
მოთხოვნილებათა იერარქია
ჰომეოსტაზი
აღმძვრელები
ინსტინქტები
მოტივაცია
მიღწევის მოთხოვნილება
ორგანიზაციის ფსიქოლოგია
მშობლიური ზრუნვა და წვლილი
რევერსიის თეორია
სექსუალური აგზნება
სექსუალური სცენარები
სოციალური დასწავლის თეორია
თემატური აპერცეპციის ტესტი

ემოცია, სტრესი, და ჯანმრთელობა

13



- ემოციები
  - ბაზისური ემოციები და კულტურა
  - ემოციების თეორიები
  - ემოციების ფუნქციები
- სტრესი თქვენს ცხოვრებაში
  - ფიზიოლოგირი რეაქციები სტრესზე
  - ფსიქოლოგიური რეაქციები სტრესზე
  - სტრესის დაძლევა
- ჯანმრთელობის ფსიქოლოგია
  - ჯანმრთელობის ბიოფსიქო-სოციალური მოდელი
  - ჯანმრთელობის პროფილაქ-ტიკა
  - მკურნალობა
  - „პროფესიული გამოფიტვა“ და ჯანმრთელობის დაცვის სისტემა
- ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში: ჯანმრთელი ადამიანები 2010 წლისათვის
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: ახდენს თუ არა გავლენას პიროვნული თვისებები ჯანმრთელობაზე
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

6 წლის ბიჭი, ვენესუელის ვარაოს კულტურის წარმომადგენელი, მაღალი სიცხითა და სასუნთქი გზების ანთებით გახდა ავად. მისმა ოჯახმა ეს ავადმყოფობა *ჰებუს* – საგვარეულო სულებს დაუკავშირა. ბავშვის სხეულიდან ჰებუს განსადევნად მოიწვიეს მკურნალი *შამანი – ვისიდატუ*. ვისიდატუმ ჩაატარა ხანგრძლივი რიტუალი, რომლის ძირითად ნაწილს განმკურნებელი სიმღერა წარმოადგენდა. ქვემოთ მოცემულია იმ ტექსტის ნაწილი, რომელსაც ვისიდატუ ასრულებდა:

შენ (ჰებუ) ჩაეჭიდე მას. ჩაეჭიდე მას.

ჩაეჭიდე მას თავში,
შენი ციებ-ცხელებით,
შენი ციებ-ცხელებით,
შენი სნეულებებით, შენი ძალით, რომლითაც შეგიძლია ჭკუიდან შეშალო ადამიანი.
მე ვარ ის, ვინც იცის პატარა ქვების ციებ-ცხელება,
მე ვარ ის, ვინც შენ გიცნობს,
მე ვარ ის, ვინც შენ დაგამშვიდებს,
მე ვარ ის, ვინც გაგიშვებს აქედან.
მე ახლავე ჩაგჭიდებ ხელს და მოგაქცევ ჩემს მკლავებში.
მე ვარ ის, ვინც ჩაგჭიდებს ხელს.
მე ჩაგჭიდებ ხელს შენს სხეულს, მე გაგიშვებ აქედან,
მე გაგიშვებ აქედან, მე გაგიშვებ აქედან,
მე გაგიშვებ აქედან, მე გაგიშვებ მთელი კანიდან,
მე გაგიშვებ კანიდან და ხორციდან,
მე გაგიშვებ ხორციდან,
მე ვარ ის, ვინც გამოიყვანს ჰებუს,
მე ვარ ის, ვინც გამოიყვანს ჰებუს,
მე ვარ ის, ვინც გამოიყვანს ჰებუს,
მე ვარ ის, ვინც შენ გაგიშვებს.

მეორე დილით ბავშვს სიცხემ დაუკლო. ოჯახი დარწმუნებული იყო, რომ წარუმატებელი მკურნალობის შემთხვევაში ბავშვი დაიღუპებოდა (Briggs,1996).

თუ თქვენ დასავლურ კულტურაში გაიზარდეთ, თქვენთვის ძნელი დასაჯერებელი იქნება, რომ რაიმე კავშირი არსებობდა რიტუალსა – *ვისიდატუს* ურთიერთობას *ჰებუს* სულებთან – და ბავშვის გამოჯანმრთელებას შორის. თუმცა, ვიმედოვნებთ, რომ ამ თავის ბოლოს შევძლებთ ამგვარი სკეპტიკური დამოკიდებულების შემცირებას. ჩვენ გვინდა გავაფართოვოთ თქვენი წარმოდგენები იმის შესახებ, თუ რა კავშირში არიან ერთმანეთთან სული და სხეული. ვარაოს განკურნების რიტუალში სწორედ იმ თემას ეხვდებით, რომელსაც ამ თავში გამოვყოფთ და განვიხილავთ: რა გზით შეუძლია ისეთ ფსიქიკურ მდგომარეობას, როგორიც ძლიერი ემოციაა, გავლენა მოახდინოს ფიზიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე.

დასაწყისისათვის, გთხოვთ, წარმოიდგინოთ ნაკლებად დამაბნეველი სიტუაცია. დავუშვათ, ზუსტად ამ წუთს გეკითხებით: „რას გრძნობთ?“ როგორ უპასუხებდით ამ შეკითხვას? არსებობს ინფორმაციის, სულ მცირე, სამი განსხვავებული ტიპი, რომლის მოწოდებაც შეგიძლიათ. პირველი, თქვენ შეგიძლიათ გაგვიმხილოთ თქვენი გუნება-განწყობილება, ანუ *ემოციები*, რომელსაც განიცდით: გიხარიათ, რადგან იცით, რომ ამ თავის წაკითხვას მოასწრებთ წვეულებაზე წასვლამდე; ბრაზობთ, რადგან თქვენმა უფროსმა ახლახან გიყვირათ ტელეფონში; მეორე, შესაძლოა, უფრო ზოგადი პასუხი გაგვცეთ განცდილი *სტრესის* სიძლიერის შესახებ: ისეთი განცდა გაქვთ, თითქოს ყველა გასაკეთებელი დავალების შესრულებას მოახერხებთ, თუ გრძნობთ, რომ გადატვირ-

თული ხართ? მესამე, თქვენ შეიძლება გვიამბოთ თქვენი ფსიქიკური ან ფიზიკური ჯანმრთელობის შესახებ: გრძნობთ, რომ ავად ხდებით, თუ კარგად ყოფნის ზოგადი განცდა გეუფლებათ?

ამ თავში განხილულია ურთიერთმიმართება პასუხის სამ შესაძლო ვარიანტს შორის შეკითხვაზე – „როგორ გრძნობთ თავს?“ პასუხები უკავშირდება ემოციებს, სტრესს და ჯანმრთელობას.

ემოციები ადამიანის გამოცდილების ქვაკუთხედია. ისინი ადამიანებთან ურთიერთობის პროცესს ამდიდრებენ, ხოლო მეხსიერების შინაარსებს თვისობრიობასა და მნიშვნელობას ანიჭებენ. ამ თავში ჩვენ განვიხილავთ ემოციების განცდასა და მათ ფუნქციებს, მაგრამ რა ხდება მაშინ, როდესაც ემოციის მოთხოვნები ბიოლოგიურ და ფსიქიკურ შესაძლებლობებს აღემატება? შესაძლოა გადაიტვირთოთ და ვეღარ მოახერხოთ ცხოვრებისეულ სტრესორებთან გამკლავება. ამ თავში ასევე განხილულ იქნება, თუ რა გავლენას ახდენს *სტრესი* ადამიანზე და როგორ არის შესაძლებელი მისი დაძლევა; დაბოლოს, გავაფართოვებთ ჩვენს ფოკუსს და განვიხილავთ ფსიქოლოგიის წვლილს ჯანმრთელობისა და ავადმყოფობის კვლევაში. *ჯანმრთელობის ფსიქოლოგები* იკვლევენ, თუ როგორ ახდენს გავლენას ავადმყოფობის განვითარებაზე გარემო, სოციალური და ფსიქოლოგიური პროცესები.

ჯანმრთელობის ფსიქოლოგები, ასევე, იყენებენ ფსიქოლოგიურ პროცესებსა და პრინციპებს ავადმყოფობის მკურნალობისა და პრევენციისათვის. ამავე დროს, შეიმუშავებენ პიროვნული კეთილდღეობის გაუმჯობესების სტრატეგიებს. ეს გზა – ემოციებიდან, სტრესის გავლით, ჯანმრთელობამდე, შექმნის კონტექსტს, რომელშიც შესაძლებელი იქნება ვარაუდის განკურნების რიტუალის ძალის გაგება.

დავიწყოთ ემოციების შინაარსისა და მნიშვნელობის განხილვით.

ემოციები

წარმოიდგინეთ, როგორი იქნებოდა თქვენი ცხოვრება, რომ შეგეძლოთ ფიქრი და მოქმედება, მაგრამ არა – გრძნობა. მზად ხართ, დათმოთ შიშის განცდის უნარი სატრფოს კოცნით გამოწვეული ვნების ხარჯზე? დათმობდით მოწყენილობას მხიარულების ხარჯზე? რა თქმა უნდა, ეს ცუდი გარიგება იქნებოდა, რომელსაც მალევე ინანებდით. ჩვენ ვნახავთ, რომ ემოციები მთელ რიგ მნიშვნელოვან ფუნქციებს ასრულებენ. დავიწყოთ იმით, რომ შემოგთავაზებთ ემოციის განსაზღვრებას და აღვწერთ ემოციური გამოცდილების საფუძვლებს.

თქვენ, შესაძლოა, ემოცია მხოლოდ გრძნობად ჩათვალოთ: „მე ვგრძნობ ბედნიერებას“, ან „ვგრძნობ ბრაზს,“ მაგრამ ჩვენ ამ მნიშვნელოვანი ცნების უფრო მრავლისმომცველი განსაზღვრება გვჭირდება, რომელიც მოიცავს როგორც სხეულს, ისე სულს. თანამედროვე ფსიქოლოგები **ემოციას** განსაზღვრავენ, როგორც სხეულებრივი და მენტალური ცვლილებების რთულ პატერნს, რომელიც მოიცავს ფიზიოლოგიურ აგზნებას, გრძნობებს, კოგნიტურ პროცესებსა და ქცევით რეაქციებს, რომლებიც პიროვნულად მნიშვნელოვნად აღქმულ სიტუაციებზე საპასუხოდ ჩნდება. იმისათვის, რომ ნათელი გახდეს, რისთვის არის საჭირო ყველა ეს კომპონენტი, წარმოიდგინეთ სიტუაცია, რომელშიც თავს ძალიან ბედნიერად გრძნობთ. თქვენი ფიზიოლოგიური აგზნება გამოი-

ემოცია (emotion) – ცვლილებათა რთული პატერნი, რომელიც მოიცავს ფიზიოლოგიურ აგზნებას, გრძნობებს, კოგნიტურ პროცესებსა და ქცევას; წარმოადგენს პასუხს სიტუაციაზე, რომელიც პიროვნულად მნიშვნელოვნად არის აღქმული.





ხატება მშვიდ გულისცემაში. თქვენი გრძნობა იქნება დადებითი. ემოციასთან დაკავშირებული კოგნიტური პროცესები მოიცავს ინტერპრეტაციებს, მოგონებებსა და მოლოდინებს, რომლებიც საშუალებას გაძლევენ, განსაზღვროთ სიტუაცია, როგორც ბედნიერი. თქვენი თვალსაჩინო ქცევითი რეაქცია, შესაძლოა, იყოს ექსპრესიული (ღიმილი) ან/და ქცევაზე ორიენტირებული (საყვარელ ადამიანთან ჩახუტება). ემოციების ჩვენეულ გაგებაში შევეცდებით, რომ ყველა ეს კომპონენტი – აგზნება, გრძნობები, აზრები და ქცევა – გავაერთიანოთ.

ბაზისური ემოციები და კულტურა

წარმოიდგინეთ, რომ ერთ ოთახში განსხვავებული კულტურის წარმომადგენლები შეკრიბეთ. რა იქნება საერთო მათ მიერ ემოციების განცდაში? თავდაპირველად პასუხისათვის შეგვიძლია მივმართოთ ჩარლზ დარვინის წიგნს „ემოციების გამოხატვა ადამიანსა და ცხოველებში" (1872/1965). დარვინი თვლიდა, რომ ემოციები განვითარდა ადამიანისათვის და არა მხოლოდ ადამიანისათვის, დამახასიათებელი სტრუქტურებისა და ფუნქციების სხვა მნიშვნელოვანი ასპექტების განვითარებასთან ერთად. მას აინტერესებდა ემოციების *ადაპტური* ფუნქცია, რომელიც, მისი აზრით, წარმოადგენს არა გაურკვეველ, არაპროგნოზირებად პიროვნულ მდგომარეობას, არამედ ადამიანის თავის ტვინის მოქმედების სახეობისათვის დამახასიათებელი ძალიან სპეციფიკური, კოორდინირებული მოქმედების ფორმას. დარვინი ემოციებს განსაზღვრავდა თანშობილ, სპეციფიკურ მენტალურ მდგომარეობად, რომელიც გარემოში *განმეორებადი სიტუაციების* გარკვეულ ჯგუფთან გასამკლავებლად არის მოწოდებული. სახეობის განვითარების ისტორიის მანძილზე ადამიანებს თავს ესხმოდნენ, უყვარდებოდათ, უჩნდებოდათ შვილები, ისინი ებრძოდნენ ერთმანეთს, აწყდებოდნენ პარტნიორის ღალატს, იყვნენ საყვარელი ადამიანების სიკვდილის მომსწრენი – და ეს ყველაფერი უთვალავჯერ მომხდარა. ამრიგად, უნდა ვივარაუდოთ, რომ გარკვეული ტიპის ემოციური რეაქციები ადამიანის სახეობის ყველა წევრთან უნდა აღმოცენებულიყო. მკვლევრებმა *ემოციების უნივერსალობის* შესახებ განაცხადი ახალშობილების ემოციურ რეაქციებსა და სხვადასხვა კულტურებში სახის გამომეტყველების ერთგვაროვნებაზე დაკვირვებით შეამოწმეს.

არის თუ არა ზოგიერთი ემოციური რეაქცია თანდაყოლილი

თუ საკითხისადმი ევოლუციური მიდგომა მართებულია, სავარაუდოა, რომ მთელი მსოფლიოს ბავშვებში ემოციური რეაქციების ერთი და იგივე პატერნები გამოვლინდება (Izard, 1994). **სილვან ტომკინსი** (Silvan Tomkins, 1962, 1981) ერთ-ერთი პირველი ფსიქოლოგი იყო, რომელმაც ხაზი გაუსვა უშუალო, თანშობილი, არადასწავლილი აფექტური (ემოციური) რეაქციების უნივერსალობას. მან ხაზი გაუსვა იმას, რომ ჩვილები ყოველგვარი წინასწარი სწავლის გარეშე ძლიერ ხმაურს შიშით, ან სუნთქვის გართულებით პასუხობენ; ისინი თითქოს წინასწარ არიან მზად, რომ გარკვეულ სტიმულებს უპასუხონ ემოციური რეაქციით, რომელიც იმდენად ზოგადია, რომ პირობების საკმაოდ ფართო სპექტრს შეესაბამება.

კროს-კულტურულმა გამოკვლევებმა დაადასტურა ვარაუდი, რომ ზოგიერთი ემოციური პასუხი საკმაოდ მსგავსია ერთმანეთისაგან ძალიან განსხვავებული კულტურების ბავშვებთან.

საიდან ვიცით

კროს-კულტურული ემოციური რეაქციები ჩვილებთან

ექსპერიმენტი ჩატარდა 5 და 12 თვის ასაკის იაპონელ და ამერიკელ ბავშვებზე. ექსპერიმენტატორები ცდის პირებს სახლებში ეწვივნენ და შემდეგი პროცედურა ჩაუტარეს: ბავშვებს ხელს ავლებდნენ მაჯებში და ხელებს ჯვარედინად აბჯენდნენ მუცელზე. ექსპერიმენტატორები ვიდეოფირზე იწერდნენ თითოეული ბავშვის რეაქციას. ორივე კულტურის ბავშვები სახის კუნთებს ერთნაირი პატერნით ამოძრავებდნენ, რაც დისტრესის ძალიან მსგავსი გამოხატვით მთავრდებოდა. ამერიკელმა და იაპონელმა ბავშვებმა გამოავლინეს, აგრეთვე, ნეგატიური ვოკალიზაციისა და ფიზიკური წინააღმდეგობის ერთნაირი დონე (Carmas et al., 1992).

მართალია, ამ ექსპერიმენტით დადასტურდა მნიშვნელოვანი კროს-კულტურული შესაბამისობა, მაგრამ უფრო ახალმა გამოკვლევებმა გარკვეული განსხვავებებიც გამოავლინა. ერთ-ერთი გამოკვლევის მიხედვით, 11 თვის ჩინელი ბავშვები ემოციურად უფრო

ნაკლებ ექსპრესიულები იყვნენ, ვიდრე მათი იაპონელი და ამერიკელი თანატოლები (Carmas et al.,1998). ეს შედეგები მოწმობს, რომ კულტურა სიცოცხლის უკვე ძალიან ადრეულ ეტაპზე იწყებს მოქმედებას და გავლენას ახდენს თანდაყოლილ ემოციურ რეაქციებზე.

ყურადღება მიაქციეთ იმას, რომ ჩვილებს, როგორც ჩანს, აქვთ სხვათა სახის გამომეტყველების ინტერპრეტაციის თანდაყოლილი უნარიც. ერთ-ერთ ექსპერიმენტში 4-დან 6 თვემდე ბავშვებს განმეორებითი პრეზენტაციის გზით აჩვევდნენ გარკვეული ემოციების გამომხატველ სახეებს. შეჩვევის ფაქტი იმით დასტურდებოდა, რომ ბავშვებს თანდათან უქრებოდათ ინტერესი ამ სახეებისადმი. ეს სახეები შერჩეულ იქნა გაოცების, შიშისა და ბრაზის გამომხატველი სურათების სერიიდან (იხ. თავი 11, შეჩვევის პროცედურების მაგალითები ბავშვებში). შემდეგ, როდესაც ბავშვებს განსხვავებული ემოციის გამომხატველ ფოტოს აჩვენებდნენ, ისინი განახლებული ინტერესით პასუხობდნენ მასზე. სავარაუდოა, რომ ეს ექსპრესიები მათთვის „უცნაური“ იყო და გაოცების, შიშისა და ბრაზის ექსპრესიებისაგან „განსხვავებულად გამოიყურებოდა“ ასეთ ადრეულ ასაკშიც კი (Serrano et al., 1992). ასევე, აღსანიშნავია, რომ ბავშვები უფრო დადებით ქცევას ავლენენ (მაგალითად, მოახლოების მოძრაობები და ღიმილი) მხიარული ექსპრესიის მიმართ და უფრო ნეგატიურ ქცევას (მაგალითად, განრიდების მოძრაობები და წარბების შეჭმუხნა) ბრაზის ექსპერესიის მიმართ. ეს გვაძლევს საფუძველს, ვივარაუდოთ, რომ ბავშვები არა მარტო ცნობენ ამ გამომეტყველებებს, არამედ ძალიან ადრეულ ასაკში ხვდებიან მათ „მნიშვნელობას“ (Serrano et al., 1995).

უნივერსალურია თუ არა ემოციური ექსპრესიები

როგორც ვნახეთ, ბავშვები ავლენენ და აღიქვამენ სტანდარტულ ემოციურ ექსპრესიებს. თუ ეს ასეა, მაშინ მოსალოდნელია, რომ ძალიან განსხვავებული კულტურების ზრდასრულ წარმომადგენლებს ჰქონდეთ მსგავსი წარმოდგენა იმაზე, თუ როგორ ხდება ემოციების გადაცემა სახის გამომეტყველებით.

პოლ ეკმანის (Paul Ekman) მიხედვით, რომელიც სახის ექსპრესიის ბუნების წამყვან მკვლევრად ითვლება, ყველა ადამიანის „სახის ენა“ გარკვეულწილად ემთხვევა ერთმანეთს (Ekman, 1984,1994). ეკმანმა და მისმა თანამშრომლებმა დაადასტურეს ის, რასაც ჯერ კიდევ დარვინი ვარაუდობდა, რომ ემოციური ექსპრესიების გარკვეული ნაწილი ადამიანის სახეობისათვის უნივერსალურია, სავარაუდოდ, იმიტომ, რომ ეს ემოციური ექსპრესიები ჩვენი ევოლუციური მემკვიდრეობის თანდაყოლილ შემადგენელ ნაწილებს წარმოადგენენ. სანამ გააგრძელებდეთ კითხვას, დააკვირდით **13.1 სურათს**. ნახეთ, რამდენად ზუსტად შეგიძლიათ იცნოთ ამ შვიდი უნივერსალური ემოციის გამოხატულება (Ekman & Friesen, 1986).

არსებობს მნიშვნელოვანი საბუთები იმისა, რომ ამ შვიდ ექსპრესიას ერთნაირად ცნობენ და ავლენენ მთელ მსოფლიოში ბედნიერების, გაოცების, ბრაზის, ზიზღის, შიშის, სევდის და სიძულვილის ემოციებზე საპასუხოდ. მკვლევრები, რომლებიც კროს-კულტურულ განსხვავებებს იკვლევენ, სთხოვდნენ სხვადასხვა კულტურის წარმომადგენლებს, მოეხდინათ სტანდარტულ ფოტოსურათებზე მოცემულ ექსპრესიებთან



სურათი 13.1

ემოციური ექსპრესიების შეფასებები

შეუსაბამეთ ქვემოთ ჩამოთვლილი შვიდი ემოციის აღმნიშვნელი ტერმინი აქ ნაჩვენებ სახეებს: – შიში, ზიზღი, ბედნიერება, გაოცება, სიძულვილი, ბრაზი და სევდა.

პასუხები მოცემულია ამ თავის ბოლოს.

დაკავშირებული ემოციების იდენტიფიკაცია. ადამიანებს ზოგადად შეუძლიათ შვიდ ემოციასთან დაკავშირებული ექსპრესიის იდენტიფიცირება.

საიდან ვიცით

სახის გამომეტყველების კროს-კულტურული აღქმა

ერთ-ერთ გამოკვლევაში ახალი გვინეის დამწერლობის არმქონე კულტურის (ფორეს კულტურის) წარმომადგენლები, რომლებსაც ამ ექსპერიმენტამდე თითქმის არავითარი შეხება არ ჰქონიათ დასავლელებთან და დასავლურ კულტურასთან, ზუსტად ახდენდნენ ევროპელიდული სახეების მიერ გამოხატული ემოციების იდენტიფიკაციას (სურ. 13.1). მოცემული ცდის პირები ამას ექსპრესიის იმ სიტუაციებთან დაკავშირებით ახერხებდნენ, რომლებშიც იგივე ემოცია ჰქონიათ განცდილი. მაგალითად, მე-5 ფოტო (შიში), ცდის პირების პასუხების მიხედვით, გამოხატავს სიტუაციას, როდესაც გარეული ტახი მოგდევს და თან არა გაქვს შუბი, ხოლო მე-6 ფოტო (სევდა) - შენი შვილის სიკვდილს გახსენებს. ცდის პირები დააბნია მხოლოდ გაოცებისა (მე-2 ფოტო) და შიშის ერთმანეთისაგან განსხვავებამ, რადგან, როგორც ჩანს, ამ ხალხს, ძირითადად, შიში ეუფლება, როდესაც რაიმე აოცებთ.

შემდეგ მკვლევრებმა იგივე კულტურის სხვა წარმომადგენლებს (რომლებსაც ექსპერიმენტის პირველ ნაწილში არ მიუღიათ მონაწილეობა) სთხოვეს იმ ექსპრესიების მოდელირება, რომლებსაც ისინი ჩამოთვლილთაგან ექვსი (სიძულვილი გამორიცხეს) ემოციის გადმოსაცემად იყენებდნენ. როდესაც ამერიკელ სტუდენტებს აჩვენეს ფორეს ტომის წარმომადგენლების სახის გამომეტყველებების ვიდეოჩანაწერები, მათ ზუსტად მოახერხეს ექსპრესიების იდენტიფიცირება – ერთი გამონაკლისით. არ არის გასაკვირი, რომ ამერიკელებს უჭირდათ ერთმანეთისაგან გაერჩიათ ფორეს აბორიგენების მიერ განსახიერებული შიში და გაოცება, ანუ იგივე ემოციები, რომელიც ფორეს წარმომადგენლებს დასავლელების ექსპრესიაში აბნევდა (Ekman & Friesen, 1971).

უფრო გვიანდელ გამოკვლევებში შეადარეს სხვადასხვა კულტურების – უნგრეთის, იაპონიის, პოლონეთის, სუმატრას, ამერიკისა და ვიეტნამის – წარმომადგენელთა მიერ სახის ექსპრესიების შეფასებები. ამ განსხვავებულ პოპულაციებს შორის დადასტურდა საკმაოდ დიდი თანხვედრა (Biehl et al., 1997). აქედან ზოგადი დასკვნა ისაა, რომ ადამიანები მთელ მსოფლიოში, მიუხედავად კულტურული განსხვავებებისა, რასის, სქესის, ან განათლებისა, ძირითად ემოციებს დაახლოებით ერთნაირად გამოხატავენ და აქვთ უნარი, გამოიცნონ, თუ რა ემოციებს განიცდიან სხვები, კითხულობენ რა ამას მათი სახის გამომეტყველებაზე.

გაითვალისწინეთ, რომ უნივერსალობის პრეტენზია მხოლოდ შვიდ ძირითად ემოციას ეხება. ეკმანი და მისი კოლეგები არ ამტკიცებენ, რომ ყველა სახის ემოციის ექსპრესია უნივერსალურია, ან, რომ სხვადასხვა კულტურებში ყველა ემოციას ერთნაირად გამოხატავენ (Ekman 1994). ეკმანი (1972) თავის შეხედულებას უნივერსალობის შესახებ *ნეირო-კულტურულ* თეორიას უწოდებს, რათა ასახოს ტვინისა (ევოლუციის პროდუქტი) და კულტურის ერთობლივი წვლილი ემოციის ექსპრესიაში. ტვინი განსაზღვრავს, რომელმა სახის კუნთმა უნდა იმოძრაოს კონკრეტული ექსპრესიის გამოსავლენად, როდესაც გარკვეული ემოცია აღმოცენდება. თუმცა, განსხვავებული კულტურები, უნივერსალური ბიოლოგიის მიღმა, ემოციის ექსპრესიას თავის დაღს ასვამენ. ჩვენ აღვნიშნეთ კულტურის გარკვეული გავლენა ფორეს ტომის წარმომადგენლებისა და აშშ-ის სტუდენტების პასუხების ურთიერთშედარების კვლევის აღწერისას. ზემოთ აღნიშნული ექვსი ქვეყნის წარმომადგენლებზე ჩატარებულმა შედარებითმა კვლევამ, არსებული ზოგადი შესაბამისობის გარდა, გარკვეული განსხვავებები გამოავლინა ქვეყნებს შორის (Biehl et al., 1997). მაგალითად, იაპონელ მოზრდილებს უფრო ცუდად შეეძლოთ ბრაზის იდენტიფიკაცია, ვიდრე ამერიკელებს, უნგრელებს, პოლონელებსა და ვიეტნამელ ცდის პირებს. ვიეტნამელებს კი უჭირდათ ზიზღის იდენტიფიკაცია ყველა სხვა ქვეყნის წარმომადგენელთან შედარებით.

რატომ უნდა ჩნდებოდეს ეს განსხვავებები? ახლა განვიხილოთ კულტურის გავლენა ემოციურობაზე.

როგორ ზემოქმედებს კულტურა ემოციურ ექსპრესიაზე

ადამიანებს მთელ მსოფლიოში შესაძლოა ჰქონდეთ ერთნაირი გენეტიკური მემკვიდრეობა, რაც განსაზღვრავს ემოციური ექსპრესიის გარკვეულ ერთ-





გვაროვნებას. მაგრამ, ამავე დროს, სხვადასხვა კულტურებს ემოციების მართვის სხვადასხვა სტანდარტები აქვთ. ემოციური პასუხების ზოგიერთი ფორმა, სახის ექსპრესიებიც კი, უნიკალურია თითოეული კულტურისათვის. კულტურა აწესებს სოციალურ წესებს, თუ როდის აქვთ ადამიანებს გარკვეული ემოციების გამოვლენის უფლება და სოციალურად რამდენად შესაფერისია გარკვეული ტიპის ემოციის გამოვლენა მოცემული კატეგორიის ადამიანისათვის კონკრეტულ ვითარებაში (Masquita & Frijda, 1992; Ratner, 2000). განვიხილოთ სამი კულტურის მაგალითი, რომელშიც ემოციების გამოხატვა დასავლური ნორმებისაგან განსხვავებულად ხდება. დავიწყოთ აფრიკული კულტურით.

სენეგალის ვოლოფის ტომის წარმომადგენლები ცხოვრობენ საზოგადოებაში, სადაც ადამიანებს შორის სტატუსისა და ძალაუფლების მხრივ განსხვავება ძალიან მკაცრად არის განსაზღვრული. ამ კულტურის მაღალი კასტის წარმომადგენლებისაგან ემოციების გამოხატვის ძლიერ შეკავებას ელიან; დაბალი კასტის წარმომადგენლებისაგან მოსალოდნელია ემოციათა უფრო მეტი ცვალებადობის გამოვლენა, კერძოდ, ლაპარაკია კასტაზე, რომელსაც *გრიოტები* ეწოდება. გრიოტები ზოგჯერ, ფაქტობრივად, იძულებულნი არიან, გამოხატონ წარჩინებულებისათვის „შეუფერებელი“ ემოციები.

ერთ დღეს ქალების ჯგუფი (ხუთი წარჩინებული და ორი გრიოტი) შეიკრიბნენ ქალაქის პირას წყალსაცავთან. ამ დროს მათ თვალწინ ვიღაც ქალი წყალში გადახტა. ყველა ქალი შეზარა აშკარა თვითმკვლელობის მცდელობის დანახვამ. წარჩინებულებმა მდუმარედ განიცადეს ეს ამბავი, ხოლო გრიოტები კი ყვიროდნენ ყველას მაგივრად (Irvine, 1990, გვ.146).

წარმოიდგინეთ თქვენი თავი, როგორ მოიქცეოდით მსგავს სიტუაციაში? ალბათ, უფრო გაგიადვილდებათ თქვენი თავის გრიოტის ადგილზე დაყენება, ვიდრე წარჩინებული ქალების ადგილზე. პასუხი, ცხადია, ისაა, რომ წარჩინებულმა ქალებმა აითვისეს ემოციური ექსპრესიის კულტურული ნორმები, რომელიც მათგან ნებისმიერი თვალსაჩინო რეაქციის დაფარვას მოითხოვს.

ემოციური ექსპრესიის სფეროში კულტურული განსხვავებების მეორე მაგალითს წარმოადგენს შემთხვევა, რომელიც ამ წიგნის ერთ-ერთი ავტორის ცხოვრებაში მოხდა. იგი გააოცა წარმოშობით სირიელი ამერიკელი ამხანაგის პანაშვიდზე ქალების ჯგუფმა, რომელიც მოთქმა-გოდებას იწყებდა სამძიმარზე მისული ადამიანის დარბაზში შესვლისას. ამ ადამიანის გასვლისთანავე ისინი უმალვე წყვეტდნენ ტირილს და ჯგუფურ გოდებას ხელახლა იწყებდნენ, როდესაც შემდეგი მომსვლელი შემოდიოდა. როგორ შეიძლება ამგვარი ქცევის ახსნა? იმის გამო, რომ გარდაცვლილის ოჯახის წევრებისთვის ძალიან ძნელია ძლიერი ემოციური დაძაბულობის შენარჩუნება პანაშვიდების (სამი დღე-ღამის) განმავლობაში, ისინი პროფესიონალ დამტირებლებს ქირაობენ, რომლებიც მათ ნაცვლად გამოხატავენ სათანადო ძლიერ ემოციებს ყოველ ახლად მოსულთან. ეს გავრცელებული პრაქტიკაა ხმელთაშუაზღვისა და ახლო აღმოსავლეთის კულტურების რიგ ქვეყნებში.

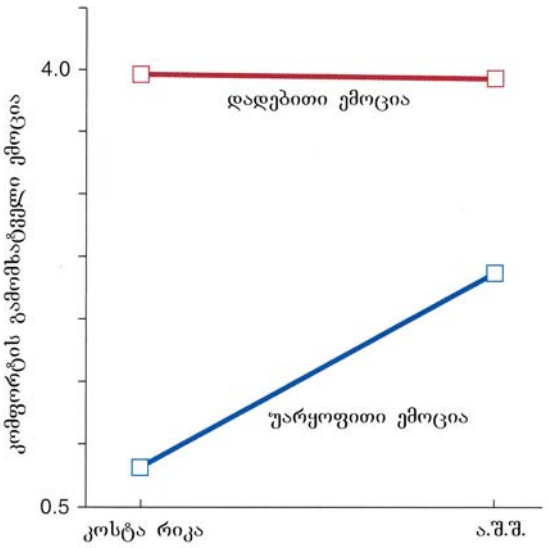
მესამე მაგალითისათვის საჭიროა, ერთმანეთისაგან განვასხვავოთ *ინდივიდუალისტური* და *კოლექტივისტური* კულტურები. ინდივიდუალისტურ კულტურებში წინა პლანზეა ინდივიდის მოთხოვნილებები,

ხოლო კოლექტივისტურ კულტურაში – ჯგუფის მოთხოვნილებები (Triandis, 1994, 1995). მაშინ, როდესაც ინდივიდუალისტები უშუალო, გადაუდებელ პიროვნულ ჯილდოს, თავისუფლებას, თანასწორობას, პიროვნულ სიამოვნებასა და მრავალფეროვან, ამაღელვებელ ცხოვრებას ესწრაფვიან, კოლექტივისტები უპირატეს ღირებულებას ანიჭებენ თვითდისციპლინასა და ცხოვრებაში ადგილის დამკვიდრებას, მშობლებისა და სხვა უფროსების პატივისცემას, იმიჯის დაცვასა და შრომას შორეული მიზნებისთვის, რომლითაც მთელი ჯგუფი ისარგებლებს. მკვლევრები მიიჩნევენ, რომ ეს კულტურული ორიენტაცია გავლენას უნდა ახდენდეს ემოციის ექსპრესიაზე.

საიდან ვიცით

ემოციის ექსპრესია ინდივიდუალისტურ და კოლექტივისტურ საზოგადოებებში

რა ხდება მაშინ, როდესაც ერთი ადამიანი უარყოფით ემოციას ავლენს სხვა ადამიანის ან ადამიანთა ჯგუფის მიმართ? ხშირად სიტუაცია სოციალურად საკმაოდ უხერხულ სახეს იღებს. სიტუაცია ნაკლებ პრობლემურია, თუ საქმე ინდივიდუალისტური საზოგადოების წარმომადგენელს ეხება, რომელიც დასაშვებად მიიჩნევს უარყოფითი ემოციების გამოვლენის შესაძლებლობას საკუთარი დამოუკიდებლობის დასაცავად, მაგრამ თუ საქმე გვაქვს კოლექტივისტური საზოგადოების წარმომადგენელთან, მაშინ, შესაძლოა, მან თავი შეიკავოს უარყოფითი ემოციების გამოვლენისაგან, რათა თავი აარიდოს ჯგუფში უთანხმოების გამოწვევას. ამ მსჯელობის შესამოწმებლად მკვლევრებმა შეარჩიეს სტუდენტი ფსიქოლოგები ამერიკისა (ინდივიდუალისტური კულტურა) და კოსტა-რიკის (კოლექტივისტური კულტურა) უნივერსიტეტებიდან. ისინი ცდის პირებს ეკითხებოდნენ, თუ რამდენად კომფორტულად იგრძნობდნენ თავს გარკვეული დადებითი და უარყოფითი ემოციების *გამოხატვის* შემდეგ იმ ადამიანის მიმართ, რომელიც „გამოიწვევდა მათში ამ ემოციას“. **13.2 სურათზე** წარმოდგენილია შედეგები. როგორც ხედავთ, კულტურული განსხვავება არ გამოვლენილა დადებითი ემოციების შემთხვევაში, თუმცა, როგორც მოსალოდნელი იყო, ამერიკელი სტუდენტები



სურათი 13.2

ემოციური ექსპრესია სხვადასხვა კულტურებში

ამერიკელ (ინდივიდუალისტური კულტურა) და კოსტა-რიკელ (კოლექტივისტური კულტურა) სტუდენტებს სთხოვდნენ, აღენიშნათ, რამდენად კარგად იგრძნობდნენ თავს დადებითი და უარყოფითი ემოციების გამოხატვის შემთხვევაში იმ ადამიანის მიმართ, რომელიც მათში ამ ემოციას გამოიწვევდა. სტუდენტები პასუხებს აღნიშნავდნენ სკალაზე, რომელიც რანჟირებული იყო 0-დან (ძალზე არაკომფორტულად) 5-მდე (ძალზე კომფორტულად). დადებითი ემოციების შემთხვევაში აღმოჩნდა, რომ ინდივიდუალისტური კულტურის წარმომადგენლები უარყოფითი ემოციების გამოხატვისას თავს უკეთ გრძნობდნენ, ვიდრე კოლექტივისტური კულტურის წარმომადგენელი სტუდენტები.

საკუთარ მდგომარეობას ბევრად უფრო კომფორტულად აფასებდნენ უარყოფითი ემოციების გამოხატვის დროს, ვიდრე კოსტა-რიკელები (Stephan et al.,1996).

შემდგომ, როდესაც უარყოფით ემოციას გამოხატავთ, მაგალითად, ბრაზს მეგობრის მიმართ, დაფიქრდით, თუ რამდენად ასახავს თქვენი დამოკიდებულება ამ შემთხვევისადმი კულტურულ ღირებულებებს.

როდესაც საქმე ემოციური პატერნების ტიპებს ეხება, რომლებიც, შესაძლოა, ადამიანის არსებობის მანძილზე განვითარდა, ყოველთვის უნდა გახსოვდეთ, რომ უკანასკნელი სიტყვა კულტურას ეკუთვნის. დასავლური წარმოდგენები იმის შესახებ, თუ რა არის აუცილებელი, ან გარდაუვალი ემოციის ექსპრესიაში, დაღდასმულია ამერიკული კულტურით

ისევე, როგორც სხვა წარმოდგენები სხვა საზოგადოებების კულტურებით. როგორც ხედავთ, ემოციის ექსპრესიის განსხვავებულ სტანდარტებს სხვადასხვა კულტურული წარმომავლობის ადამიანებს შორის გაუგებრობების წარმოქმნა შეუძლია.

ჩვენ ვნახეთ, რომ ემოციურ სიტუაციებზე გარკვეული ფიზიოლოგიური პასუხები, როგორიცაა ღიმილი და გრიმასა, შესაძლოა თანდაყოლილი იყოს. ახლა განვიხილოთ თეორიები, რომლებიც ცდილობენ, დააკავშირონ ერთმანეთთან სხვა ფიზიოლოგიური რეაქციები და მათი ფსიქოლოგიური ინტერპრეტაციები.

ემოციის თეორიები

ზოგადად, ემოციის თეორიები ცდილობენ, ახსნან ურთიერთმიმართება ემოციის განცდის ფიზიოლოგიურ და ფსიქოლოგიურ ასპექტებს შორის. ამ თავს იმ რეაქციების განხილვით ვიწყებთ, რომლებსაც სხეული ემოციურად რელევანტურ სიტუაციებში იძლევა. შემდეგ მიმოვიხილავთ თეორიებს, რომლებიც იკვლევენ, თუ როგორ უწყობენ ხელს ეს ფიზიოლოგიური რეაქციები ემოციის ფსიქოლოგიურ განცდას.

ემოციის ფიზიოლოგია

რა ხდება, როდესაც ძლიერ ემოციას განიცდით? გულისცემა ხშირდება, სუნთქვის სიხშირე მატულობს, პირი გიშრებათ, კუნთები იძაბება და, შესაძლოა, აგაკანკალოთ კიდეც. გარდა ამ შესამჩნევი ცვლილებებისა, ბევრი სხვა შეუმჩნეველი ცვლილებაც ხდება. ყველა ეს რეაქცია ემსახურება სხეულის მობილიზებას მოქმედებისათვის, რათა გარკვეული ზომები იქნეს მიღებული ემოციის წყაროს მიმართ. ახლა განვიხილოთ მათი წარმოშობა.

ავტონომიური ნერვული სისტემა სხეულს ემოციური რეაქციებისათვის ამზადებს მისი როგორც სიმპატიკური, ისე პარასიმპატიკური ნაწილების ამოქმედებით (იხ. თავი 3). ამ ნაწილებს შორის ბალანსი გამღიზიანებლის ხარისხსა და ინტენსივობაზეა დამოკიდებული. სუსტი, *უსიამოვნო* სტიმულაციის შემთხვევაში უფრო აქტიურია სიმპატიკური ნაწილი; სუსტი, *სასიამოვნო* სტიმულაციის დროს – პარასიმპატიკური ნაწილი. ნებისმიერი ტიპის უფრო ძლიერი სტიმულაციის შემთხვევაში ორივე ნაწილი უფრო ძლიერად არის ჩართული. ფიზიოლოგიურად ძლიერი ემოციები, როგორიცაა შიში ან ბრაზი სხეულის *სასწრაფო რეაგირების სისტემას* ააქტიურებს, რომელიც სწრაფად და შეუმჩნეველად ამზადებს სხეულს მოსალოდნელი საფრთხისათვის. სიმპატიკური ნერვული სისტემა პასუხისმგებელია ადრენალინის გამომმუშავებელი ჯირკვლებიდან ჰორმონების (ეპინერფინისა და ნორეპინერფინის) გამოყოფაზე, რაც, თავის მხრივ, შინაგანი ორგანოებიდან სისხლის შაქრის გამოყოფას, სისხლის წნევის აწევას იწვევს და ნერწყვისა და ოფლის გამოყოფას აძლიერებს. კრიზისის გადავლის შემდეგ დასამშვიდებლად პარასიმპატიკური ნერვული სისტემა აკავებს გამააქტიურებელი ჰორმონების გამოყოფას. აგზნება გრძელდება ძლიერი ემოციური აქტივაციის განცდის შემდეგ ცოტა ხნის განმავლობაშიც, რადგან ზოგიერთი ჰორმონი აგრძელებს სისხლში ცირკულაციას.

როგორც ვნახავთ ემოციის კონკრეტული თეორიების აღწერისას, მკვლევრები განიხილავენ საკითხს: – „იწვევს თუ არა კონკრეტული ემოციური განცდა ავტონომიურ ნერვულ სისტემაში აქტივობის განსხვავებულ პატერნებს?“ კროს-კულტურული გამოკვლევების მიხედვით, პასუხი ამ შეკითხვაზე დადებითია.

საიდან ვიცით

აქვთ თუ არა სხვადასხვა ემოციებს ავტონომიური აქტივობის განსხვავებული პატერნები

დავუშვათ, გრძნობთ გაოცებას, შიშს ან ზიზღს, მაგრამ არ გინდათ ამის გამხელა. შეგვიძლია თუ არა, რომ გავზომოთ ავტონომიური ნერვული სისტემის რეაქცია და ზუსტად დავასკვნათ, რას გრძნობთ? პოლ ეკმანმა და მისმა კოლეგებმა (1983) ამ შეკითხვაზე პასუხის გაცემა შეეროვნებული შტატების პროფესიონალ მსახიობებზე დაკვირვების გზით გადაწყვიტეს. მკვლევრები ზომავდნენ ისეთ ავტონომიურ რეაქციებს, როგორიცაა გულისცემა და კანის ტემპერატურა, როდესაც მსახიობები ემოციებსა და ემოციის ექსპრესიებს თამაშობდნენ. ამ გაზომვებმა სხვადასხვა ემოციისათვის განსხვავებული პატერნები გამოავლინეს. მაგალითად, მწუხარება ხასიათდებოდა გულისცემის გახშირებით მაშინ, როცა სიხარული, პირიქით, – შემცირებით; მართალია, შიშიც და ბრაზიც იწვევს გულისცემის გახშირებას, მაგრამ ბრაზის დროს აღინიშნებოდა კანის მაღალი ტემპერატურა, ხოლო

შიშის შემთხვევაში – კანის დაბალი ტემპერატურა.

რამდენად არის შესაძლებელი ამ მონაცემების სხვადასხვა კულტურებზე განზოგადება? მკვლევართა იგივე ჯგუფმა ჩაატარა სხვა კვლევა, რომელშიც ამერიკელი ქალები და კაცები შეადარეს მინანკაბუს კაცებს დასავლეთ სუმატრადან. ამ კულტურის წარმომადგენლებისთვის სოციალური ნორმა უარყოფითი ემოციების დაფარვაა. მკვლევრებს აინტერესებდათ, ექნებოდათ თუ არა მათაც ისეთივე ბაზისური ავტონომიური პატერნი ნეგატიური ემოციებისათვის, როგორიც ამერიკელ მამაკაცებს იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც ძალიან მცირე გამოცდილება ჰქონდათ ემოციების გამოხატვისა? მიღებული შედეგების მიხედვით, ამ ორ კულტურას შორის მსგავსების მაღალი დონე გამოვლინდა. ამან მკვლევრები მიიყვანა იმ აზრამდე, რომ ავტონომიური აქტივობის პატერნები „ჩვენი საერთო ბიოლოგიური მემკვიდრეობის განვითარების მნიშვნელოვანი ნაწილია“ (Levenson et al., 1992, გვ. 986)

ამ ექსპერიმენტების მიხედვით, სხვადასხვა კულტურის წარმომადგენლები სწავლობენ სხვადასხვა ღია რეაქციების შემუშავებას ერთი და იგივე ბაზისური სხეულებრივი გამოცდილებისათვის – ყვირით თუ ჩუმად იტანჯებით, როდესაც ბრაზობთ?

ახლა ავტონომიური ნერვული სისტემიდან ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე გადავინაცვლოთ. აგზნების ორივე (ჰორმონალური და ნერვული) ასპექტი *ჰიპოთალამუსის* და *ლიმბური სისტემის* მიერ კონტროლდება. ისინი წარმოადგენენ მაკონტროლებელ სისტემებს ემოციებისა და თავდასხმის, თავდაცვისა და გაქცევის პატერნებისათვის. ნეიროანატომიური კვლევა განსაკუთრებით ფოკუსირებულია **ამიგდალაზე**, როგორც ლიმბური სისტემის ნაწილზე, რომელიც მოქმედებს, როგორც ემოციების კარიბჭე და როგორც მეხსიერების ფილტრი. ამიგდალა ყოველივე ამას შეგრძნებების გზით მიღებული ინფორმაციისათვის მნიშვნელობის მინიჭებით აკეთებს. ის განსაკუთრებით ძლიერად მოქმედებს უარყოფითი განცდებისათვის მნიშვნელობის მინიჭებისას. მაგალითად, როდესაც ადამიანები შეშინებული სახის გამომეტყველების ამსახველ სურათებს უყურებენ, მარცხენა ამიგდალა (ტვინის თითოეულ ნაწილს ცალკე ამიგდალა აქვს) გაძლიერებულ აქტივობას ავლენს ექსპრესიის ინტენსივობის ზრდასთან ერთად და, პირიქით, მხიარული სახის გამომეტყველება იგივე სტრუქტურის ნაკლებად გააქტიურებას იწვევს (Morris et al., 1996). განვიხილოთ ერთი ქალბატონის, დ.რ-ის მაგალითი, რომელსაც ეპილეფსიური გულყრების გაკონტროლების მცდელობისას მარცხენა და მარჯვენა ამიგდალა დაუზიანეს. ოპერაციის შედეგი ის იყო, რომ დ.რ-ს ძალიან უჭირდა შიშისა და ბრაზის ემოციების აღქმა, როდესაც ეს ემოციები სახის გამომეტყველებით, ან ხმის ინტონაციით გამოიხატებოდა (Scott et al., 1997). წარმოიდგინეთ, როგორი იქნებოდა თქვენი ცხოვრება, რომ აღარ შეგეძლოთ ადამიანების გაგება, როდესაც ისინი უარყოფითი ემოციების გადმოცემას ცდილობენ.

ემოციურ განცდაში *კორტექსი* თავისი შიდა ნერვული ქსელებით და სხეულის სხვა ნაწილებთან კავშირებით მონაწილეობს. კორტექსი უზრუნველყოფს ასოციაციებისა და მოგონებების გამოწვევას და მათთვის მნიშვნელობების მინიჭებას, რაც აერთიანებს ფსიქოლოგიურ გამოცდილებასა და ბიოლოგიურ პასუხებს. კვლევებში, რომლებშიც ტვინის სკანირების ტექნიკას იყენებენ, სხვადასხვა ემოციებთან გარკვეული რეაქციების დაკავშირება დაიწყეს. მაგალითად, PET-სკანირება (იხ. თავი 3) გამოყენებულ იქნა იმის სადემონსტრაციოდ, რომ სიხარული და მწუხარება არ არის კორტექსის ერთსა და იმავე ნაწილში აღმოცენებული ურთიერთსაპირისპირო რეაქციები. მეტიც, ეს ურთიერთსაპირისპირო ემოციები ტვინის განსხვავებულ ნაწილებში ძლიერ აქტივაციას იწვევს (George et al., 1995). PET-სკანირება, ასევე, გამოყენებულ იქნა ემოციური განცდის შედეგად ტვინში მიმდინარე



ამიგდალა (Amygdala) – ლიმბური სისტემის ნაწილი, რომელიც აკონტროლებს ემოციას, აგრესიასა და ემოციური მეხსიერების ფორმირებას.



პროცესების შესასწავლად, რომლებიც შინაგან სტიმულაციაზე საპასუხოდ ჩნდება (ემოციებით დატვირთული მოგონებების აქტივაცია), გარეგანი სტიმულაციისაგან განსხვავებით (ემოციურად დატვირთული მოვლენების შემცველი ფილმების ყურება) (Reiman et al., 1997). სკანირების ეს მეთოდი მკვლევრებს ტვინის იმ უბნების იდენტიფიცირების საშუალებას აძლევს, რომლებიც ემოციური სტიმულაციის წყაროსაგან დამოუკიდებლად აქტივირდება, იმ გარკვეული უბნებისგან განსხვავებით, რომელთა აქტივაცია მკაცრადაა შეჭიდული კონკრეტული რეაქციის გამომწვევ კონკრეტული ტიპის სტიმულთან. მაგალითად, ამიგდალაში უფრო მეტი აქტივობა დადასტურდა ფილმისაგან აღძრული ემოციების შემთხვევაში, ვიდრე მოგონებებით აღძრული ემოციებისას. მკვლევრები დღემდე ცდილობენ ახსნან, თუ რატომ ჩნდება ეს განსხვავებები – PET-სკანირების ტექნიკა უამრავ ფაქტს იძლევა და ეს ფაქტები გამაერთიანებელ თეორიას ელიან.

ამრიგად, ვნახეთ, რომ სხეული უზრუნველყოფს რეაქციებს სიტუაციებზე, რომლებშიც ემოციები რელევანტურია, მაგრამ საიდან ვიცით, რომელი გრძნობა რომელ ფიზიოლოგიურ რეაქციას უკავშირდება? ახლა განვიხილავთ სამ თეორიას, რომელიც ამ შეკითხვაზე პასუხის გაცემას ცდილობს.

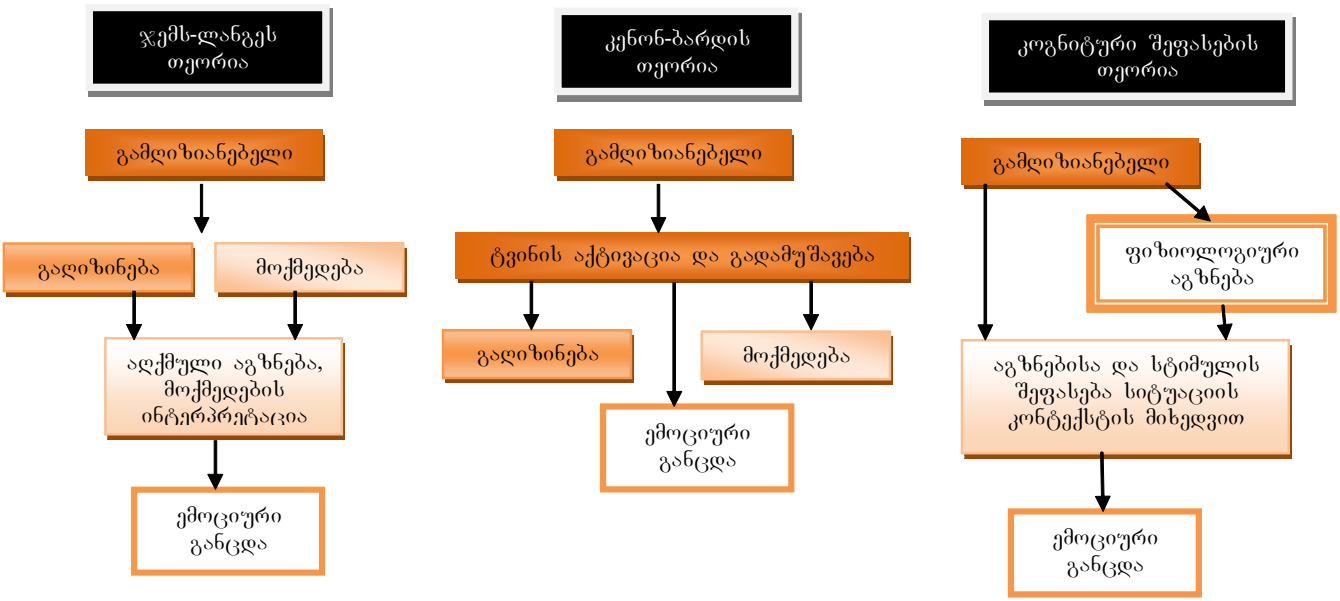
ჯემს-ლანგეს სხეულებრივი რეაქციის თეორია

ერთი შეხედვით თითქოს აშკარაა და ყველა დაეთანხმებოდა იმ აზრს, რომ ემოციები წინ უსწრებს რეაქციებს: მაგალითად, ვიღაცას უყვირით (რეაქცია), რადგან გაბრაზებული ხართ (ემოცია). 100-ზე მეტი წლის წინ **უილიამ ჯემსი** (William James), ხოლო ბევრად უფრო ადრე არისტოტელე ამტკიცებდა, რომ ეს თანმიმდევრობა საპირისპიროა – გრძნობა ჩნდება სხეულის რეაქციის *შემდეგ*; ჯემსმა ეს აზრი ასე ჩამოაყალიბა: „მოწყენილები ვართ, რადგან ვტირით; ვბრაზობთ, რადგან თავს ვესხმით; შეშინებულნი ვართ, რადგან ვკანკალებთ“ (James, 1890/1950, გვ. 450). მოსაზრება იმის შესახებ, რომ ემოცია სხეულებრივი უკუკავშირის შედეგია, **ჯემს-ლანგეს ემოციის თეორიის** სახელწოდებით გახდა ცნობილი (კარლ ლანგე იყო დანიელი მეცნიერი, რომელმაც, ჯემსის მსგავსად, იგივე იდეები წამოაყენა იმავე წელს). ამ თეორიის მიხედვით, სტიმულის აღქმა იწვევს ავტონომიურ ფიზიოლოგიურ აგზნებას და სხვა სხეულებრივ რეაქციებს, რასაც სპეციფიკური ემოციის განცდამდე მივყავართ (იხ. სურათი 13.3). ჯემს-ლანგეს თეორია *პერიფერიულ* თეორიად ითვლება, რადგან ყველაზე მნიშვნელოვან როლს ანიჭებს ემოციის ჯაჭვში ვისცერალურ რეაქციებს, ანუ ავტონომიური ნერვული სისტემის აქტივობას, რაც პერიფერიულია ცენტრალურ ნერვულ სისტემასთან შედარებით.

კენონ-ბარდის ცენტრალური ნერვული პროცესების თეორია

ფიზიოლოგმა **უოლტერ კენონმა** (Walter Canon, 1927, 1929) უარყო პერიფერიული თეორია, ცენტრალური ნერვული სისტემის მოქმედებისადმი *ცენტრალისტური* მიდგომის სასარგებლოდ. კენონმა და სხვა კრიტიკოსებმა წამოაყენეს მთელი რიგი შენიშვნებისა ჯემს-ლანგეს თეორიის მიმართ (Leventhal, 1980). ისინი აღნიშნავდნენ, მაგალითად, რომ ვისცერალური მოქმედება ირელევანტურია ემოციის განცდისათვის: ექსპერიმენტში ცხოველებს (მას შემდეგ, რაც ვისცერას ქირურგიულად აცალკევებდნენ ცენტრალური ნერვული სისტემისაგან) შეეძლოთ გამღიზიანებელზე ემოციური პასუხების გაცემა. ისინი, ასევე, ამტკიცებდნენ, რომ ავტონომიური ნერვული სისტემის რეაქციები, როგორც წესი, ძალიან ნელია იმისათვის, რომ წამის მეასედებში სწრაფად აღმოცენებული ემოციების წყაროს წარმოადგენდნენ. კენონის მიხედვით, ემოცია მოითხოვს, რომ ტვინმა იშუამდგომლოს შემოსულ სტიმულაციასა და მასზე მიღებულ

ჯემს-ლანგეს ემოციის თეორია (Jame-Lange theory of emotion) – ემოციის პერიფერიული უკუკავშირის თეორია, რომლის თანახმად, გამღიზიანებელი იწვევს ქცევით რეაქციას, რომელიც აგზავნის სხვადასხვა სენსორულ და მოტორულ უკუკავშირს თავის ტვინში და ამ გზით ქმნის სპეციფიკური ემოციის გრძნობას.



სურათი 13.3

სამი თეორიის შედარება

ემოციის კლასიკური თეორიები ემოციის სხვადასხვა კომპონენტებს ეხება. ამ თეორიებში, ასევე, განსხვავებულად განიხილება პროცესის მიმდინარეობა სტიმულიდან ემოციის განცდამდე. ჯემს-ლანგეს თეორიაში მოვლენა ამოქმედებს როგორც ავტონომიურ აგზნებას, ისე, ბიჰევიორალურ აქტივობას, შემდეგ ხდება მათი აღქმა, რაც ბოლოს სპეციფიკური ემოციური განცდის სახით ვლინდება. კენონ-ბარდის თეორიაში ხდება სტიმულის გადამუშავება ტვინის სხვადასხვა ნაწილებში, რაც შემდეგ წარმართავს აგზნების, ქცევისა და ემოციური გამოცდილების სიმულტანურ რეაქციებს. კოგნიტური შეფასების თეორიაში როგორც სასტიმულო მოვლენები, ისე ფიზიოლოგიური აგზნება კოგნიტურად ფასდება სიტუაციის გასაღებისა და კონტექსტის ფაქტორების მიხედვით. ემოციური განცდა აღმოცენდება აგზნების დონისა და კოგნოტური შეფასების ხასიათის ურთიერთქმედების საფუძველზე.

რეაქციას შორის. თალამუსიდან წამოსული სიგნალები იყოფა და მიემართება კორტექსის ერთ ნაწილში ემოციური გრძნობის, ხოლო მეორე ნაწილში – ემოციური ექსპრესიის აღმოსაცენებლად.

კიდევ ერთმა ფიზიოლოგმა, ფილიპ ბარდმა (Philip Bard), ასევე, დაასკვნა, რომ ვისცერალური რეაქციები არ უსწრებს წინ ემოციის განცდას; უფრო ზუსტად, ემოციის გამომწვევ სტიმულს აქვს ორი სიმულტანური ეფექტი: ერთი მხრივ, ის იწვევს სხეულებრივ აგზნებას სიმპატიკური ნერვული სისტემის გავლით და, მეორე მხრივ, დასაბამს აძლევს ემოციის სუბიექტურ განცდას კორტექსის გავლით. ამ ორი ფიზიოლოგის შეხედულებები გაერთიანდა **კენონ-ბარდის ემოციის თეორიის** სახელწოდებით, რომელიც ამტკიცებს, რომ ემოციის სტიმული იწვევს ორ განსხვავებულ რეაქციას – ფიზიოლოგიურ აგზნებასა და ემოციის განცდას, რომლებიც ერთმანეთს არ განაპირობებენ (იხ. **სურათი 13.3**). თუ რაიმე იწვევს თქვენში გაბრაზებას, გულისცემა გაგიხშირდებათ და, ამავე დროს, შესაბამისი აზრიც გიჩნდებათ – „როგორ გამაბრაზეს!“ – მაგრამ სხეული და გონება არ კარნახობენ ერთმანეთს, როგორი უნდა იყოს თითოეული მათგანის რეაქცია.

კენონ-ბარდის თეორია სხეულებრივი და ფსიქიკური რეაქციების ერთმანეთისგან დამოუკიდებლობაზე საუბრობს. ქვემოთ ვნახავთ, რომ ემოციის თანამედროვე თეორიები უარყოფენ დებულებას იმის შესახებ, რომ ეს რეაქციები აუცილებლად დამოუკიდებელია ერთმანეთისაგან.

კენონ-ბარდის ემოციის თეორია (Cannon-Bard theory on emotion) – ამ თეორიის მიხედვით, ემოციური სტიმული იწვევს ორ ერთდროულ რეაქციას – აგზნებასა და ემოციის განცდას, რომლებიც ერთმანეთს არ განაპირობებენ.

ემოციის კოგნიტური შეფასების თეორიები

იმის გამო, რომ აგზნების სიმპტომები და შინაგანი მდგომარეობები ბევრი სხვადასხვა ემოციისათვის მსგავსია, არსებობს მათი აღრევის შესაძლებლობა, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც მათი განცდა

ორაზროვან, არაერთმნიშვნელოვან, ან ახალ სიტუაციაში ხდება. **სტენლი შახტერის** (Stanley Schachter) მიხედვით (1971b), ემოციის განცდა წარმოადგენს ფიზიოლოგიური აგზნებისა და **კოგნიტური შეფასების** ერთობლივი მოქმედების შედეგს. ორივე კომპონენტი აუცილებელია ემოციის აღმოცენებისათვის. სავარაუდოა, რომ ყველა აგზნება ზოგადი, არადიფერენცირებული და პირველი ნაბიჯია ემოციის მიმდინარეობაში. ჩვენ ვახდენთ ფიზიოლოგიური აგზნების შეფასებას, რათა განვსაზღვროთ, თუ რას ვგრძნობთ, რომელი ემოციის იარლიყია ყველაზე შესაფერისი და რას ნიშნავს ჩვენი რეაქცია იმ კონკრეტულ სიტუაციაში, რომელშიც აგზნების განცდა ჩნდება. **რიჩარდ ლაზარუსი** (Richard Lazarus, 1991, 1995; Lazarus & Lazarus, 1994) კოგნიტური შეფასების მოდელის ერთ-ერთი წამყვანი ავტორი, ამტკიცებს, რომ „ემოციური განცდა შეუძლებელია გაგებულ იქნეს, როგორც მხოლოდ პიროვნებაში, ან თავის ტვინში მიმდინარე პროცესი. ის მოიცავს მიმდინარე ტრანსაქციებს გარემოსთან, რომლის შეფასებაც ხდება“ (Lazarus, 1984a, გვ. 124). ლაზარუსი, ასევე, ხაზს უსვამს იმას, რომ შეფასება ხშირად ცნობიერი გააზრების გარეშე ჩნდება. თუ არსებობს წარსულის გამოცდილება, რომელიც ემოციას სიტუაციასთან აკავშირებს („ისევ ეს უსიამოვნო ტიპი მოდის, რომელსაც ადრეც შევხვედრივარ“), აგზნების ინტერპრეტაციისათვის აღარ არის საჭირო დამატებით გარეგანი პირობების საგანგებოდ ძებნა. ეს თვალსაზრისი ცნობილი გახდა, როგორც **ემოციის კოგნიტური შეფასების თეორია** (იხ. **სურათი 13.3**).

ამ თეორიის შესამოწმებლად ექსპერიმენტატორები ქმნიდნენ სიტუაციებს, რომლებშიც მოცემული იყო მინიშნებები გარემოდან, რომლებსაც, თავის მხრივ, უნდა უზრუნველეყოთ ინდივიდის მიერ აგზნების ეტიკეტირება.

საიდან ვიცით

აგზნება და მცდარი ემოციური ინტერპრეტაცია

მკვლევარი ქალი ვანკუვერში (კანადა) ინტერვიუს იღებდა მამაკაცებისგან, რომლებმაც ეს-ეს იყო გაიარეს ორი ხიდიდან ერთ-ერთზე. ერთი ხიდი უსაფრთხო და მყარი იყო, მეორე – სახიფათო და მორყეული. ექსპერიმენტატორს ვითომ აინტერესებდა პეიზაჟის გავლენა კრეატულობაზე და ხიდის გადალახვის შემდეგ ცდის პირ მამაკაცებს მოკლე მოთხრობის დაწერას სთხოვდა ორაზროვანი სურათის შესახებ, რომელშიც ქალი ფიგურირებდა. ექსპერიმენტატორი დამატებით სთავაზობდა ცდის პირებს, თუ სურვილი ექნებოდათ, დაერეკათ მასთან გამოკვლევის შესახებ უფრო მეტი ინფორმაციის მისაღებად. ცდის პირები, რომლებმაც სახიფათო ხიდზე გაიარეს, უფრო მეტი სექსუალური სახეების შემცველ მოთხრობებს წერდნენ და ამ ჯგუფიდან ოთხჯერ მეტი ცდის პირი ურეკავდა ექსპერიმენტატორს, მეორე ჯგუფის ცდის პირებთან (ანუ, ვინც უსაფრთხო ხიდზე გაიარა) შედარებით. იმის საჩვენებლად, რომ აგზნება დამოუკიდებელი ცვლადი იყო, რომელიც გავლენას ახდენდა მცდარ ემოციურ ინტერპრეტაციაზე, მკვლევართა ჯგუფმა გამოყო მამრობითი სქესის ცდის პირების კიდევ ერთი ჯგუფი, რომელსაც საშიშ ხიდზე გავლიდან 10 წთ-ის ან მეტი დროის შემდეგ გასაუბრება უტარდებოდა. ეს დრო საკმარისია ფიზიკური აგზნების სიმპტომების შესასუსტებლად. დამშვიდებული ცდის პირების ეს ჯგუფი არ ავლენდა სექსუალური რეაქციების ნიშნებს, აგზნებული ცდის პირებისაგან განსხვავებით (Dutton & Aron, 1974).

ამ სიტუაციაში მამრობითი სქესის ცდის პირები მიდიოდნენ ემოციურ დასკვნამდე („მე მაინტერესებს ეს ქალი“), რომელიც ემყარებოდა აგზნების წყაროს *მცდარ ატრიბუციას* („აღმაგზნებს ქალი და არა სახიფათო ხიდი“). მსგავს ექსპერიმენტში სტუდენტებს ორწუთიანი აერობიკის ვარჯიშის შემდეგ უნდა აღეწერათ საკუთარი მდგომარეობა. როდესაც ცდის

კოგნიტური შეფასება (Cognitive appraisal) – ემოციებთან მიმართებაში პროცესი, რომლის მეშვეობითაც ფიზიოლოგიური აგზნება გაიაზრება იმ კონკრეტულ გარემოებათა მიხედვით, რომელშიც ის იყო განცდილი. აგრეთვე, სტრესორის ამოცნობა და შეფასება, რათა დადგინდეს საფრთხის სიდიდე და მისი დაძლევისათვის საჭირო რესურსები და შესატყვისი დაძლევის სტრატეგიები.

ემოციის კოგნიტური შეფასების თეორია (Cognitive appraisal theory of emotion) – ამ თეორიის მიხედვით, ემოციის განცდა წარმოადგენს ფიზიოლოგიური აგზნებისა და კოგნიტური შეფასების ერთობლივ შედეგს. კოგნიტური შეფასება ემსახურება იმას, თუ როგორ მოხდება გაურკვეველი, ორაზროვანი შინაგანი მდგომარეობის „ეტიკეტირება“.

პირები საკუთარ მდგომარეობას უშუალოდ ვარჯიშის დამთავრების შემდეგ აღწერდნენ, ნაკლებად აღნიშნავდნენ ძლიერი ემოციების არსებობას. ამ შემთხვევაში მათ უფრო ადვილად შეეძლოთ საკუთარი აგზნება დაეკავშირებინათ და აეხსნათ ვარჯიშით, ვიდრე ემოციური მდგომარეობით, ხოლო, როდესაც ცდის პირები საკუთარ ემოციურ მდგომარეობას ვარჯიშის დამთავრებიდან გარკვეული დროის გასვლის შემდეგ აღწერდნენ, რის გამოც ვარჯიში ნაკლებად რელევანტურად ეჩვენებოდათ გახანგრძლივებულ აგზნებასთან მიმართებაში, ისინი ძლიერი ემოციების არსებობას აღნიშნავდნენ (Sinclair et al., 1994).

კოგნიტური შეფასების თეორიის ზოგიერთი ასპექტი მეცნიერებმა ეჭვის ქვეშ დააყენეს. მაგალითად, თქვენ ზემოთ შეიტყვეთ, რომ აგზნების მდგომარეობები – ავტონომიური ნერვული სისტემის აქტივობა – რომელიც თან ახლავს სხვადასხვა ემოციებს, ერთმანეთის იდენტური არ არის (Levenson et al., 1992). ამრიგად, ზოგიერთი ემოციური განცდისათვის ინტერპრეტაცია, შესაძლოა, არც იყოს აუცილებელი; გარდა ამისა, ძლიერი აგზნების განცდა ყოველგვარი აშკარა მიზეზის გარეშე არ იწვევს ნეიტრალურ, არადიფერენცირებულ მდგომარეობას, როგორც ეს თეორიის მიხედვით ითვლება. ერთი წამით შეჩერდით და წარმოიდგინეთ, რომ ზუსტად ახლა გულისცემა უცვრად გაგიხშირდათ, სუნთქვა ზედაპირული და ხშირი გაგიხდათ, გულმკერდის კუნთები დაგეძაბათ და ხელისგულები გაგიოფლიანდათ. როგორ ინტერპრეტაციას გაუკეთებდით ამ სიმპტომებს? შესაძლოა, უცნაურად მოგეჩვენოთ, მაგრამ თურმე ადამიანები, საზოგადოდ, გაურკვეველ ფიზიკურ აგზნებას ხსნიან, როგორც უარყოფითს, როგორც ნიშანს, რომ რაღაც არ არის წესრიგში. დაბოლოს, ადამიანების მხრიდან ამგვარი ახსნის მცდელობა მიმართულია იმაზე, რომ მოხდეს სტიმულის დადგენა, რომელიც ახსნის, ან დაადასტურებს ამ ნეგატიურ ინტერპრეტაციას (Marshal & Zimbardo, 1979; Maslach, 1979).

კოგნიტური შეფასების თეორიის კიდევ ერთი კრიტიკა **რობერტ ზაიონცს** (Robert Zajonc) ეკუთვნის, რომელმაც აღწერა ისეთი პირობები, რომელშიც შესაძლებელია რაღაცისთვის უპირატესობის მინიჭება მსჯელობის გარეშე და გრძნობის განცდა მისი მიზეზის გაცნობიერების გარეშე (Zajonc, 1980, 2000). *წამიერი ექსპოზიციის ეფექტის* ექსპერიმენტების სერიაში ცდის პირებს აჩვენებდნენ სხვადასხვა სტიმულს, როგორიცაა უცხო სიტყვები, იაპონური იეროგლიფები, რიცხვების სერიები და უცხო სახეები. ეს სტიმულები იმდენად სწრაფად მიეწოდებოდათ ცდის პირებს, რომ მათი ცნობიერი აღქმა შეუძლებელი იყო. ცდის პირებს კი მაინც შეეძლოთ უპირატესობის მინიჭება ზოგიერთი სტიმულისათვის, ამ არჩევანის მიზეზის გაცნობიერების გარეშე. სტიმულები, რომლებსაც ყველაზე ხშირად იმეორებდნენ პრეზენტაციის დროს, მეტ მოწონებას იმსახურებდა. ამრიგად, ნაჩვენებ იქნა, რომ ეს გაძლიერებული მოწონება თავს იჩენდა სტიმულების ცნობიერი ცნობის გარეშე.

ამრიგად, უმჯობესი იქნება დავასკვნათ, რომ კოგნიტური შეფასება ემოციური განცდის მნიშვნელოვანი, მაგრამ არა – ერთადერთი, პროცესია (Izard, 1993). მთელ რიგ პირობებში თქვენ, შესაძლოა, მართლაც დააკვირდეთ გარემოს (არაცნობიერად მაინც), რათა ახსნათ თქვენი გრძნობები. ზოგ შემთხვევაში კი თქვენი ემოციური განცდა შესაძლოა ევოლუციის შედეგად ჩამოყალიბებული შინაგანი კავშირების კონტროლს ექვემდებარებოდეს. ფიზიოლოგიური პასუხი, ამ შემთხვევაში, არ საჭიროებს ინტერპრეტაციას. განსხვავებული გზების არსებობა, რომლებსაც ემოციურ განცდამდე მივყავართ, გვაფიქრებინებს, რომ ემოციები მთელ რიგ ფუნქციებს ასრულებენ.

ახლა ეს ფუნქციები განვიხილოთ.

ემოციის ფუნქციები

რისთვის გვაქვს ემოციები? რა ფუნქციას ასრულებენ ემოციები ჩვენთვის? ამ შეკითხვაზე პასუხის გაცემაში, შესაძლოა, დაგვეხმაროს ჩვენი ცხოვრებიდან ერთი დღის გახსენება და იმის წარმოდგენა, თუ რამდენად განსხვავებული იქნებოდა ჩვენი ცხოვრება ემოციების განცდის, ან გაგების უნარის გარეშე. ახლა განვიხილოთ ემოციის ზოგიერთი ფუნქცია, რომელსაც ის, მკვლევართა აზრით, ჩვენს ცხოვრებაში ასრულებს.

მოტივაცია და აგზნება

წარმოიდგინეთ ასეთი შემთხვევა: პირველად ჩაიცვით ახალი სვიტრი და მისი ნაკერი მხარზე ირღვევა. რატომ მიბრუნდებით მაღაზიაში და მოითხოვთ კომპენსაციას? მე-12 თავის თანახმად, ეს შემთხვევა უნდა განვიხილოთ, როგორც საკითხი მოტივაციის შესახებ. თუ ამ მოქმედების თქვენეული პასუხი იქნება: „რადგან მე ძალიან გავბრაზდები“, ან „რადგან სასოწარკვეთა დამეუფლება“, აქედან ნათელი ხდება, რომ ემოციები ხშირად იძლევიან იმპულსს მოქმედებისათვის; ემოციებს აქვთ მოტივაციური ფუნქცია, იწვევენ რა ადამიანში მოქმედების განხორციელებისაკენ სწრაფვას გარკვეული რეალურად გან-

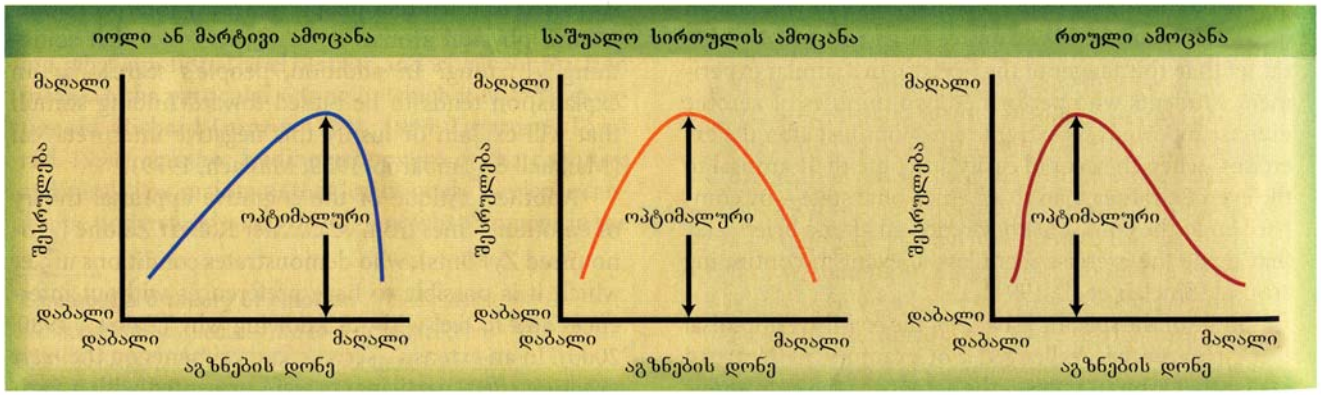
ცდილი, ან წარმოსახული მოვლენების საპასუხოდ. ამის შემდეგ ემოციები *წარმართავენ* ქცევას გარკვეული მიზნებისაკენ. სხვა ადამიანის სიყვარულისათვის, შესაძლოა, გააკეთოთ ყველაფერი, რათა მოხიბლოთ, იყოთ მასთან ახლოს და დაიცვათ იგი. საკუთარ პრინციპებს, ან ქვეყნის სიყვარულს, შესაძლოა, სიცოცხლეც შესწიროთ.

ახლა განვიხილოთ შემთხვევები, როდესაც ემოციას თქვენზე გაბატონება და გაკონტროლება ხელეწიფება. ყოფილხართ ოდესმე ისეთი გაბრაზებული, როდესაც გიგრძვნიათ, რომ არ შეგწევთ რაიმე მოქმედების შესრულების უნარი? როგორც უკვე ვნახეთ, ემოციურ სიტუაციებზე ფიზიოლოგიური აგზნებით პასუხობთ. მეცნიერები ვარაუდობენ, რომ აგზნებასა და რაიმე მოქმედების შესრულებას შორის მიმართება *გადმობრუნებული ლათინური U-ს ფორმის ფუნქციას* (∩) მიჰყვება (Hebb, 1955). ეს მრუდი წინასწარმეტყველებს, რომ ძალიან სუსტმა, ან ძალიან ძლიერმა აგზნებამ შეიძლება დააქვეითოს მოქმედების შესრულების ხარისხი. ზედმეტად სუსტი ფიზიოლოგიური სტიმულაციის შემთხვევაში, შესაძლოა, ვერ მოახერხოთ თქვენი ქცევის ეფექტურად ორგანიზება (Bexton et al., 1954). ზედმეტად ძლიერი სტიმულაციის დროს, შესაძლოა, ემოციამ გადაფაროს კოგნიცია.

სურათზე 13.4 ნაჩვენებია მიმართება აგზნებასა და შესრულებას შორის. სურათზე, ასევე, განსაზღვრულია *ოპტიმალური აგზნების* დონის ცნება მოქმედების საუკეთესო შესრულებისათვის. ზოგიერთი დავალება უკეთ სრულდება, როდესაც აგზნების მაღალი დონე გვაქვს, ზოგიერთი კი შედარებით საშუალო დონეს საჭიროებს. ზოგიერთი ამოცანის შემთხვევაში, როდესაც აგზნება შედარებით დაბალია, დავალების შესრულება მაქსიმალურია, აგზნების დონის გასაღები *ამოცანის სირთულეა*. ძნელი ან რთული ამოცანების წარმატებით გადაჭრისათვის საჭირო აგზნების ოპტიმალური დონე კონტინიუმის დაბალ მხარეს მდებარეობს. სირთულის შემცირებასა და ამოცანის გამარტივებასთან ერთად დავალების შესრულების ოპტიმალური დონე – დონე, რომელიც საჭიროა ყველაზე ეფექტური შესრულებისათვის – მატულობს. ამ მიმართებას **იერკს-დოდსონის კანონი** (Yerkes-Dodson Law) ეწოდება, რომლის მიხედვითაც, რთული ამოცანების შესრულების ეფექტურობა მცირდება აგზნების მატებასთან ერთად მაშინ, როცა მარტივი ამოცანების შესრულების ეფექტურობა იზრდება აგზნების მატებასთან ერთად (Yerkes & Dodson, 1908).

ამრიგად, ემოციის მნიშვნელოვან ფუნქციას წარმოადგენს მოქმედებისთვის იმპულსის მიცემა, რაც მნიშვნელოვანი მიზნებისაკენ მოძრაობის დაწყებას ნიშნავს. ფიზიოლოგიური აგზნება, რომელსაც ემოციური სიტუაციები იწვევს, საჭიროა ოპტიმალური შესრულების განსახორციელებლად, მაგრამ სიფრთხი-

იერკს-დოდსონის კანონი (Yerkes-Dodson law) – კორელაცია ამოცანის შესრულებასა და აგზნების ოპტიმალურ დონეს შორის.



სურათი 13.4

იერკს-დოდსონის კანონი

შესრულება ვარირებს აგზნების დონისა და ამოცანის სირთულის მიხედვით. ადვილი, ან მარტივი ამოცანების შემთხვევაში აგზნების შედარებით უფრო მაღალი დონე ზრდის შესრულების ეფექტურობას მაშინ, როცა რთული და ძნელი ამოცანებისათვის აგზნების უფრო დაბალი დონე არის ოპტიმალური. აგზნების საშუალო დონე. ზოგადად, ყველაზე უკეთესია საშუალო სირთულის ამოცანებისათვის. გადმობრუნებული ლათინური U-ს ფორმის ფუნქციები გვიჩვენებს, რომ შესრულება ყველაზე უარესია აგზნების როგორც ყველაზე დაბალ, ისე – ყველაზე მაღალ წერტილებზე.



ლეა საჭირო, რათა ემოციებს არ მივცეთ იმდენად გაძლიერების საშუალება, რომ დავალების შესრულება მრუდის ქვემოთ დაშვებულ მხარეზე მოხვდეს.

ემოციების სოციალური ფუნქციები

სოციალურ დონეზე ემოციები სოციალური ინტერაქციების რეგულატორის ფუნქციას ასრულებენ. როგორც დადებითი სოციალური მაკავშირებელი, ისინი გვაახლოებენ ზოგიერთ ადამიანთან, ხოლო როგორც უარყოფითი სოციალური გამღიზიანებლები, გვაშორებენ ზოგიერთ ადამიანს. ჩვენ განვერიდებით მას, ვინც განრისხებულია; ჩვენ ვუახლოვდებით ადამიანს, რომელიც ღიმილით, გაფართოებული გუგებით და გამამხნევებელი მზერით გვაგრძნობინებს, რომ მზადაა ჩვენ მისაღებად. შესაძლოა, დავფაროთ სხვა ადამიანის მიმართ ძლიერი ნეგატიური ემოციები მისი სტატუსის, ან ძალაუფლების გამო. გავიხსენოთ დ.რ., რომელმაც დაკარგა ამიგდალას ფუნქცია და, მასთან ერთად, ბრაზისა და შიშის აღქმის უნარი (Scott et al., 1997). როდესაც ადრე განვიხილეთ დ.რ-ის შემთხვევა, გთხოვეთ, წარმოგედგინათ, როგორი იქნებოდა ცხოვრება, რომ არ შეგეძლოთ ადამიანების გაგება, როდესაც ისინი უარყოფითი ემოციების გადმოცემას ცდილობენ. მაგალითად, რა მოხდება, რომ არ გქონდეთ სხვებისაგან იმის გაგების უნარი, რომ სიტუაცია საშიშია? ან, რომ თქვენმა ქცევამ სხვაში ბრაზის რეაქცია გამოიწვია? დ.რ-მა ამიგდალაში გარკვეული ფუნქციის დაკარგვასთან ერთად თავის სოციალურ გარემოში სრულყოფილად ფუნქციონირების უნარიც დაკარგა.

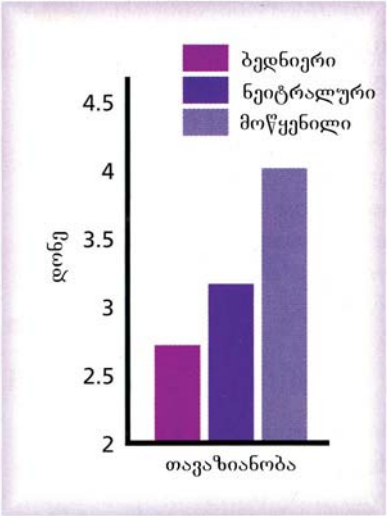
განცდილ ემოციებს ძლიერი გავლენა აქვს იმაზე, თუ როგორ მოქმედებთ სოციალურ ვითარებებში. განვიხილოთ, რა გავლენა აქვს პოზიტიურ, ან ნეგატიურ გუნება-განწყობილებას თხოვნის ფორმულირებაზე.

საიდან ვიცით

გუნება-განწყობილება გავლენას ახდენს მეტყველებაზე

ექსპერიმენტის მონაწილეები უყურებდნენ მოკლემეტრაჟიან ფილმებს, რომლებიც მათ აყენებდა მხიარულ, ნეიტრალურ ან სევდიან გუნება-განწყობილებაზე. მას შემდეგ, რაც გუნება-განწყობილება შეექმნებოდათ, ექსპერიმენტატორი თითოეულ ცდის პირს კვლევის სასტიმულო მასალის ჩანაწერის მოტანას ავალებდა ასისტენტისაგან, რომელიც გვერდით ოთახში იმყოფებოდა. იწერდნენ მიმართვებს, რომლებსაც ცდის პირები ასისტენტისადმი თხოვნის ჩამოსაყალიბებლად იყენებდნენ. შემფასებლები (რომლებმაც არ იცოდნენ, რომელი ცდის პირი როგორ გუნებაზე იყო) თითოეულ თხოვნას თავაზიანობის მიხედვით აფასებდნენ. როგორც **13.5 სურათზეა** ნაჩვენები, გუნება-განწყობილებას დიდი ზეგავლენა ჰქონდა თავაზიანობაზე – მოწყენილი ცდის პირები ყველაზე თავაზიანები იყვნენ; ისინი ყველაზე თავშეკავებულები აღმოჩნდნენ სხვების მიმართ კატეგორიული (პოტენციურად არათავაზიანი) მოთხოვნების წაყენებაში (Forgas, 1999).

დააკვირდით თქვენს საკუთარ ცხოვრებას: უფრო რისკიანები ხართ სოციალურ სიტუაციებში, როდესაც



სურათი 13.5

გუნება-განწყობილების გავლენა თავაზიანობაზე

მხიარულ, ნეიტრალურ და ცუდ გუნებაზე მყოფი ცდის პირები თხოვნით მიმართავდნენ უცნობს. შემფასებლები ადგენენ თითოეული თხოვნის თავაზიანობის ხარისხს 1-დან (არათავაზიანი) 7 – (თავაზიანი) საფეხურიან სკალაზე. ცუდ, მოწყენილ გუნებაზე მყოფი ცდის პირების თხოვნა უფრო თავაზიანი აღმოჩნდა (მაგალითად: „ფაილს ხომ ვერ მომცემდით?“ და არა – „სტიმულის ფაილი მჭირდება!“).

კარგ, მხიარულ გუნებაზე ხართ? უფრო ფრთხილები ხართ ცუდ, მოწყენილ გუნებაზე?

მკვლევრები ემოციის გავლენაზე საუბრისას პროსოციალური ქცევის სტიმულირებაზეც მიუთითებენ (Hoffman, 1986; Isen, 1984; Schroeder et al., 1995). როდესაც ადამიანებს თავს კარგად აგრძნობინებენ, მაშინ უფრო მოსალოდნელია, რომ ისინი ჩაერთონ სხვადასხვა ალტრუისტულ ქცევაში (Carlson et al., 1988). როდესაც ერთ-ერთ გამოკვლევაში ცდის პირებს გარკვეულ დანაშაულში დამნაშავედ აგრძნობინებდნენ თავს, ისინი მომავალში დახმარების გაწევის მზაობას გამოთქვამდნენ, სავარაუდოდ, საკუთარი დანაშაულის შესამსუბუქებლად (Carlsmit & Gross, 1969). ამის მსგავსად, ის, თუ როგორ გრძნობს თავს ადამიანი, დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად პროსოციალური იყო მისი ქცევა. მაგალითად, როდესაც ადამიანები იხსენებდნენ ისეთ სიტუაციებს, რომელშიც უარი უთხრეს სხვას დახმარების გაწევაზე, მათ გუნება უფუჭდებოდათ (Williamson et al., 1996). ეს, ძირითადად, მაშინ ხდებოდა, როდესაც ადამიანი, რომელსაც უარს ეუბნებოდნენ, მათი კარგი მეგობარი, ოჯახის წევრი, ან რომანტიკული პარტნიორი იყო. ის, თუ როგორ გრძნობთ თავს, მნიშვნელოვანწილად დამოკიდებულია იმაზე, რამდენად შეგიძლიათ თქვენი სოციალური ვალდებულებების შესრულება.

ემოციების გავლენა კოგნიტურ აქტივობაზე

ემოციები კოგნიტურ ფუნქციებს ემსახურება იმით, რომ გავლენას ახდენს თქვენი ყურადღების ველში მოხვედრილ ნებისმიერ ობიექტსა თუ მოვლენაზე; იმაზე, თუ როგორ აღიქვამთ საკუთარ თავს და სხვებს და როგორ ხსნით და იხსენებთ ცხოვრებისეული სიტუაციების სხვადასხვა თავისებურებებს. მკვლევრებმა აჩვენეს, რომ ემოციურ მდგომარეობებს სწავლაზე, მეხსიერებაზე, სოციალურ მსჯელობაზე, დასკვნასა და კრეატულობაზე შეუძლიათ ზემოქმედება (Bredley 1994; Forgas, 1995, 2000). ემოციური რეაქციები მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ცხოვრებისეული გამოცდილების ორგანიზებასა და კატეგორიზაციაში.

ინფორმაციის გადამუშავებაში ემოციების როლის კვლევა **გორდონ ბაუერმა** (Gordon Bower, 1981, 1991) და მისმა სტუდენტებმა დაიწყეს. ბაუერის თეორიის მიხედვით, როდესაც ადამიანი გარკვეულ ემოციას განიცდის გარკვეულ სიტუაციაში, ეს ემოცია მეხსიერებაში ინახება მის თანმხლებ სხვა მოვლენებთან ერთად, როგორც იმავე კონტექსტის ნაწილი. მეხსიერების რეპრეზენტაციის ეს პატერნი განაპირობებს გუნება-განწყობილების კონგრუენტულ გადამუშავებას და მასზე დამოკიდებულ მეხსიერებას. *გუნება-განწყობილების შესაბამის (კონგრუენტულ) გადამუშავებასთან* მაშინ გვაქვს საქმე, როდესაც ადამიანი შერჩევითად მგრძნობიარეა იმის მიმართ, რომ გადაამუშაოს და აღადგინოს ინფორმაცია, რომელიც მის მიმდინარე გუნება-განწყობილებას თანხვდება. მასალას, რომელიც დომინირებული გუნება-განწყობილების შესაბამისია, უფრო მეტად ამჩნევენ და აქცევენ ყურადღებას; უფრო ღრმად და შინაარსიანად გადაამუშავებენ (Giligan & Bower, 1984). *გუნება-განწყობილებაზე დამოკიდებული მეხსიერება* ეხება პირობებს, რომელშიც ადამიანს უადვილდება ინფორმაციის გახსენება; როდესაც მისი გუნება გახსენების მომენტში თანხვდება იმ გუნებას, რომელიც მას ინფორმაციის დამახსოვრების დროს ჰქონდა (Eich, 1995; Eich & Macaulay, 2000).

ახლა განვიხილოთ კვლევა, რომელშიც მოცემულია როგორც გუნება-განწყობილების შესაბამისი გახსენების, ისე მასზე დამოკიდებული დამახსოვრების მაგალითები.

ვიცით

გუნება-განწყობილება და ავტობიოგრაფიული მეხსიერება

ამ კვლევაში იყენებდნენ ორი ტიპის მუსიკას – მხიარულსა და მოწყენილს – სასიამოვნო და უსიამოვნო გუნება-განწყობილების შესაქმნელად. მას შემდეგ, რაც ცდის პირებს შესაბამის გუნებას შეუქმნიდნენ, მათ აწვდიდნენ 16 ნეიტრალურ სიტყვა-გამღიზიანებელს და სთხოვდნენ, რომ ამ სიტყვებზე საპასუხოდ გაეხსენებინათ შემთხვევები საკუთარი ცხოვრებიდან. მაგალითად, ცდის პირს აჩვენებდნენ სიტყვას „ვარდი“ და მას რაც შეიძლება სწრაფად უნდა გაეხსენებინა რაიმე საკუთარი ცხოვრებიდან. მონაცემებმა აჩვენა გუნება-განწყობილების შესაბამისი გახსენების არსებობა: კარგ, სასიამოვნო გუნებაზე მყოფი ცდის პირების მოგონებების 72% შეფასებულ იქნა, როგორც დადებითი მოგონებები, ხოლო ცუდ, უსიამოვნო გუნებაზე მყოფი ცდის პირებისა – მხოლოდ 52%.

გუნება-განწყობილებაზე დამოკიდებული მეხსიერების შესასწავლად იგივე ცდის პირები ორი დღის შემდეგ კვლავ შეკრიბეს ლაბორატორიაში და ისევ მუსიკით შეუქმნეს გუნება-განწყობილება. ცდის პირთა ერთ ნაწილს ექსპერიმენტის ორივე ნაწილში ერთნაირი გუნება-განწყობილება შეუქმნეს (მაგალითად, ორივე ცდაში სასიამოვნო გუნებაზე დააყენეს); ცდის პირთა მეორე ნაწილს კი სხვადასხვა გუნება-განწყობილებას უქმნიდნენ (მაგალითად, პირველ ცდაში უსიამოვნო გუნებაზე აყენებდნენ, მეორეში – სასიამოვნოზე). თუ მეხსიერება მართლაც გუნება-განწყობილებაზე იყო დამოკიდებული, ცდის პირები, რომლებსაც ორივე ცდაში ერთნაირ გუნებას უქმნიდნენ, უფრო მეტ ინფორმაციას უნდა იხსენებდნენ, ვიდრე ცდის პირები, რომლებსაც განსხვავებულ გუნებას უქმნიდნენ. მიღებული მონაცემებით სწორედ ასეთი პატერნი გამოვლინდა: ცდის პირები, ორივე ცდაში ერთნაირი გუნება-განწყობილებით, იხსენებდნენ წინა ცდაში გახსენებულის 35%-ს, ხოლო განსხვავებული გუნების მქონე ცდის პირები – წინა ცდის მოგონებების მხოლოდ 26%-ს (Eich et al., 1994).

გაიხსენეთ ჩვენი დისკუსია *კოდირების თავისებურებების* შესახებ (მე-8 თავი). გუნება-განწყობილებასთან დაკავშირებულ ამ მონაცემებს მივყავართ იმ აზრამდე, რომ მოგონებების კოდირებისათვის მნიშვნელოვან კონტექსტუალურ თვისებათა ნუსხაში საჭიროა ემოციების დამატება.

დაბოლოს, უკანასკნელი შენიშვნა გუნება-განწყობილებასა და კოგნიციას შორის ურთიერთმიმართებასთან დაკავშირებით. მკვლევრებმა თანმიმდევრულად აჩვენეს, რომ დადებითი აფექტი – სასიამოვნო გუნება-განწყობილება – აზროვნებისა და პრობლემის გადაწყვეტის მეტ ეფექტურობასა და კრეატულობას განაპირობებს (Isen et al., 1987). განვიხილოთ კვლევა, რომელშიც ექიმებს სთხოვდნენ პრობლემების გადაჭრას, რაც კრეატულობის გარკვეულ დონეს მოითხოვდა. ცდის პირებს, რომლებიც ზომიერად სასიამოვნო გუნებაზე დააყენეს (ექსპერიმენტატორი ცდის პირ ექიმებს კანფეტებს ჩუქნიდა), საგრძნობლად უკეთესი შედეგი ჰქონდათ კრეატულობის ტესტში, ვიდრე საკონტროლო ჯგუფის ექიმებს (ანუ მათ, ვინც წინასწარ არ იღებდა საჩუქარს) (Estrada et al., 1994). თქვენ შეგიძლიათ ამ ტიპის აღმოჩენების უშუალოდ გამოყენება. თქვენ უფრო ეფექტურად და კრეატულად შეგიძლიათ საშინაო დავალების შესრულება, თუ კარგი გუნება-განწყობილების შენარჩუნებას შეძლებთ. თქვენ, შესაძლოა, გაგიჩნდეთ აზრი: „როგორ უნდა შევინარჩუნო კარგი გუნება-განწყობილება, როცა ამდენი საქმე მაქვს გასაკეთებელი?“ ახლა შევეხებით სტრესს და იმას, თუ როგორ შეგვიძლია მასთან გამკლავება. აგრეთვე, ვნახავთ, თუ როგორ არის შესაძლებელი საკუთარი გრძნობების კონტროლი კოგნიციით.

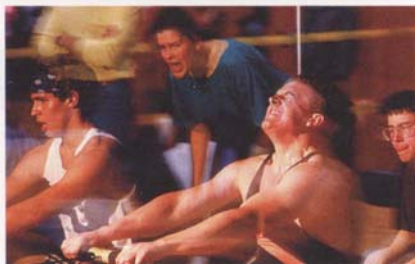
შეჯამება

ჩარლზ დარვინმა წამოაყენა იდეა, რომ ემოციები გარკვეული კატეგორიის განმეორებად სიტუაციებზე საპასუხოდ განვითარდა. კროს-კულტურულმა გამოკვლევებმა განამტკიცა ევოლუციური მიდგომა, უზრუნველყო რა ის ფაქტებით, რომ სახის ექსპრესიები და მათი ცნობა უნივერსალურია. მიუხედავად ამისა, კულტურებს აქვთ განსხვავებული ნორმები იმის შესახებ, თუ როგორ და სად არის შესაძლებელი ემოციების გამოვლენა. ავტონომიური ნერვული სისტემა, ლიმბური სისტემა და კორტექსის ნაწილები გარკვეულ როლს თამაშობენ ემოციის ფიზიოლოგიაში. ემოციის თეორიები ცდილობენ, განსაზღვრონ კაუზალური ურთიერთკავშირი ფიზიოლოგიურ

აგზნებასა და ინდივიდის ემოციურ განცდებს შორის. თანამედროვე თეორიები უფრო და უფრო ხშირად აღნიშნავენ, რომ კოგნიცია, შეფასების სახით, გარკვეულ როლს თამაშობს გრძნობების ინტერპრეტაციაში. ემოციები ხშირად ადამიანების მოტივირებას ემსახურებიან; ისინი, ასევე, ასრულებენ გარკვეულ როლს სოციალური ურთიერთობების რეგულაციასა და კოგნიტური პროცესების შინაარსისა და ეფექტურობის განსაზღვრაში.

სტრესი თქვენს ცხოვრებაში





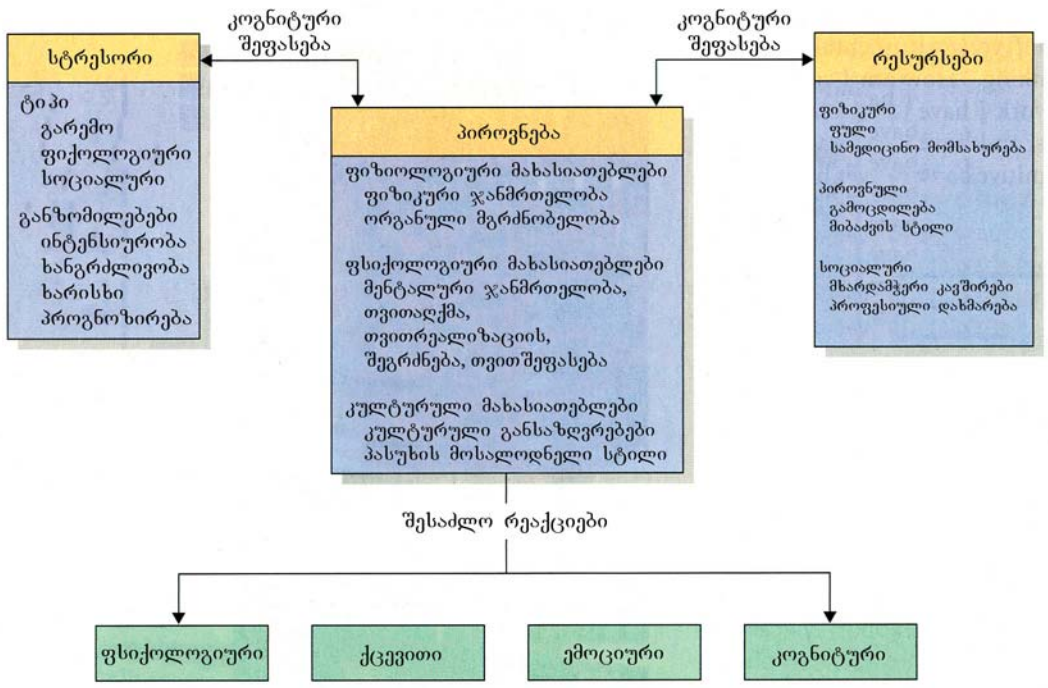
დავუშვათ, გთხოვთ, გაიხსენოთ, როგორ „გრძნობდით თავს“ დღის განმავლობაში. თქვენ შეიძლება გვითხრათ, რომ დროდადრო სიხარულს, სევდას, ბრაზს, გაკვირვებას და ა.შ. განიცდიდით; მაგრამ არის კიდევ ერთი გრძნობა, რომელსაც ადამიანები ხშირად ადარებენ ერთგვარ ხმაურს, რომელიც ფონად გასდევს მათი ყოველდღიური განცდების უმეტესობას და ეს არის სტრესი (Sapolsky, 1994). თანამედროვე ინდუსტრიული საზოგადოება ცხოვრების სწრაფ, ცვალებად ტემპს ამკვიდრებს. ადამიანები ხშირად იძულებულნი არიან, ერთდროულად ბევრი რამ აკეთონ; ისინი წუხან, რომ მათი მომავალი ბუნდოვანია და რომ ოჯახისა და გართობისათვის დრო არ რჩებათ. ვიქნებოდით კი უკეთ სტრესის გარეშე? უსტრესო ცხოვრება გამოწვევებს არ გვთავაზობს – არც დასაძლევ სირთულეებს, არც დასაპყრობ სფეროებს და არც რაიმე საჭიროებას, რომ დავხვეწოთ გონება და განვავითაროთ ჩვენი შესაძლებლობები. ყოველი ორგანიზმი გარე სინამდვილიდან და საკუთარი მოთხოვნილებებიდან მომდინარე გამოწვევებს აწყდება. ორგანიზმმა ეს პრობლემები აუცილებლად უნდა გადაჭრას, რათა გადარჩეს და განვითარდეს.

სტრესი არის ორგანიზმის მიერ განხორციელებულ რეაქციათა პატერნი იმ მასტიმულირებელი მოვლენის მიმართ, რომელიც ურღვევს წონასწორობას, გამოცდას უწყობს მას, ან აღემატება მისი დაძლევის უნარს. მასტიმულირებელი მოვლენები მოიცავს მრავალფეროვან გარეგან და შინაგან ვითარებებს, რომელთა კრებითი სახელწოდებაა სტრესორები. **სტრესორი** არის მასტიმულირებელი მოვლენა, რომელიც ორგანიზმისგან გარკვეულ ადაპტაციურ რეაქციას მოითხოვს. მაგალითად, თქვენი მანქანის წინ ველოსიპედისტი ზიგზაგებით მოძრაობს, პროფესორმა სემესტრული გამოცდის თარიღი გადმოგიწიათ, კლასის პრეზიდენტის არჩევნებში საკუთარი კანდიდატურის წარდგენას გთხოვენ. ასეთ შემთხვევებში ინდივიდის რეაქცია ცვლილების განხორციელების მოთხოვნაზე რამდენიმე დონეზე მიმდინარე – ფიზიოლოგიურ, ქცევით, ემოციურ და კოგნიტურ – რეაქციათა სხვადასხვა კომბინაციით იქმნება. როგორი რეაქცია შეიძლება გქონდეთ ზემოთ ჩამოთვლილ თითოეულ სტრესორზე?

13.6 სურათზე მოცემულია სტრესის მიმდინარეობის ელემენტები. ამ ქვეთავში შევეცდებით, ნათელი წამოდგენა შეგიქმნათ სურათზე მოცემულ ყველა მახასიათებელზე. დავიწყებთ სტრესორებზე ზოგადი ფიზიოლოგიური რეაქციების განხილვით; შემდეგ

სტრესი (Stress) – სპეციფიკური და არასპეციფიკური რეაქციების პატერნი, განხორციელებული ორგანიზმის მიერ მასტიმულირებელი ობიექტის მიმართ, რომელიც არღვევს მის წონასწორობას, გამოცდას უწყობს, ან აღემატება მისი დაძლევის უნარს.

სტრესორი (Stressor)– შინაგანი ან გარეგანი მოვლენა ან სტიმული, რომელიც იწვევს სტრესს.



სურათი 13.6

სტრესის მოდელი

სტრესული სიტუაციის კოგნიტური ინტერპრეტაცია-შეფასება ურთიერთქმედებს სტრესორთან და მასთან დასაპირისპირებლად არსებულ ფიზიკურ, სოციალურ და პიროვნულ რესურსებთან. სხვადასხვა საფრთხეზე ინდივიდი განსხვავებულ დონეებზე რეაგირებს: ფიზიოლოგიურ, ქცევით და კოგნიტურ დონეებზე. ზოგიერთი რეაქცია ადაპტაციური ბუნების მქონეა, ზოგიერთი კი – არაადაპტაციური და ხშირად მომაკვდინებელიც კი შეიძლება აღმოჩნდეს.

აღვწერთ სხვადასხვა კატეგორიის სტრესორთა ცალკეულ ეფექტებს. დაბოლოს, განვიხილავთ სხვადასხვა მეთოდს, რომელთა გამოყენებითაც შეგიძლიათ თავი გაართვათ სტრესებს თქვენს ცხოვრებაში.

ფიზიოლოგიური რეაქციები სტრესზე

როგორი იქნება თქვენი რეაქცია, როდესაც შედიხართ კლასში და მოულოდნელად იგებთ, რომ საკონტროლო წერა გაქვთ? ალბათ, თქვენში ეს გარკვეულ სტრესს გამოიწვევს, მაგრამ რას უნდა ნიშნავდეს ეს თქვენი სხეულებრივი რეაქციებისათვის? იმ ფიზიოლოგიურ რეაქციათაგან, რითაც ემოციურ სიტუაციებს აღვწერთ, ბევრი მათგანი სტრესის ყოველდღიურ მაგალითებსაც შეესაბამება. აგზნების ისეთი დროებითი მდგომარეობები, რომლებიც ნათლად გამოხატული დასაწყისით და დასასრულით ხასიათდება, **მწვავე სტრესის** მაგალითებს წარმოადგენს. **ქრონიკული სტრესი** კი, პირიქით, აგზნების დროში განფენილი მდგომარეობაა, სადაც წაყენებული მოთხოვნები, ინდივიდის აღქმით, აღემატება მის ხელთ არსებულ სტრესთან გასამკლავებლად საჭირო შინაგან და გარეგან რესურსებს. ქრონიკული სტრესის მაგალითი შეიძლება იყოს მუდმივი ფრუსტრაცია იმის გამო, რომ ვერ ახერხებთ გამონახოთ დრო, რათა გააკეთოთ ყველაფერი ის, რაც გსურთ. მოდით, ვნახოთ, როგორ რეაგირებს სხეული ამ განსხვავებული ტიპის სტრესებზე.

- **მწვავე სტრესი** (Acute stress) – აგზნების გარდამავალი მდგომარეობა, ჩვეულებრივ, დაწყებისა და დასრულების აშკარად გამოხატული პატერნებით.
- **ქრონიკული სტრესი** (Chronic stress) – აგზნების ხანგრძლივი მდგომარეობა, რომლის დროსაც ინდივიდი აღიქვამს, რომ მისადმი წაყენებული მოთხოვნები აღემატება შინაგან და გარეგან რესურსებს, რომლებსაც იგი ფლობს ამ მოვლენებთან დასაპირისპირებლად.

დამხმარე რეაქციები მწვავე საფრთხეზე

1920-იან წლებში უოლტერ კენონმა პირველად აღწერა მეცნიერულად, თუ როგორ რეაგირებენ ცხოველები და ადამიანები საფრთხეზე. მან აღმოაჩინა, რომ ნერვულ ქსოვილებსა და ჯირკვლებში აქტივობა გარკვეული თანმიმდევრობით ხორციელდება, რათა სხეული მოემზადოს გარკვეული რეაქციისათვის – თავდაცვისათვის და ბრძოლისათვის, ან უსაფრთხო ადგილისკენ გაქცევისათვის. კენონმა ამ ორმაგ სტრესულ რეაქციას **ბრძოლა ან გაქცევის რეაქცია** უწოდა. ამ სტრესული რეაქციის ცენტრი *ჰიპოთალამუსში* მდებარეობს, რომელიც მრავალ ემოციურ რეაქციაში მონაწილეობს. ჰიპოთალამუსს ზოგჯერ სტრესის ცენტრად მიიჩნევენ საგანგებო ვითარებებში შესრულებული ორმაგი ფუნქციის გამო: – (1) ის აკონტროლებს ავტონომიურ ნერვულ სისტემას (ანს) და (2) ახდენს ჰიპოფიზის ჯირკვლის აქტივირებას.

ანს სხეულის ორგანოთა მოქმედებას არეგულირებს. სტრესულ ვითარებაში სუნთქვა ხშირდება და ღრმავდება, გულისცემა ხშირდება, სისხლძარღვები ვიწროვდება და სისხლის წნევა ზემოთ იწევს. ამ შინაგან ცვლილებებთან ერთად ფართოვდება ყელისა და ცხვირის სასუნთქი გზები, რათა ფილტვებს მეტი ჰაერი მიეწოდოს და, ამავე დროს, სახეზე ძლიერი ემოციის ექსპრესია ჩნდება. გლუვ კუნთებს მიეწოდება სიგნალები ზოგიერთი ისეთი სხეულებრივი ფუნქციის შესაჩერებლად, როგორიცაა, მაგალითად, საჭმლის მონელება, როგორც საგანგებო ვითარებისათვის მზადების სიტუაციის შეუსაბამო მოქმედება.

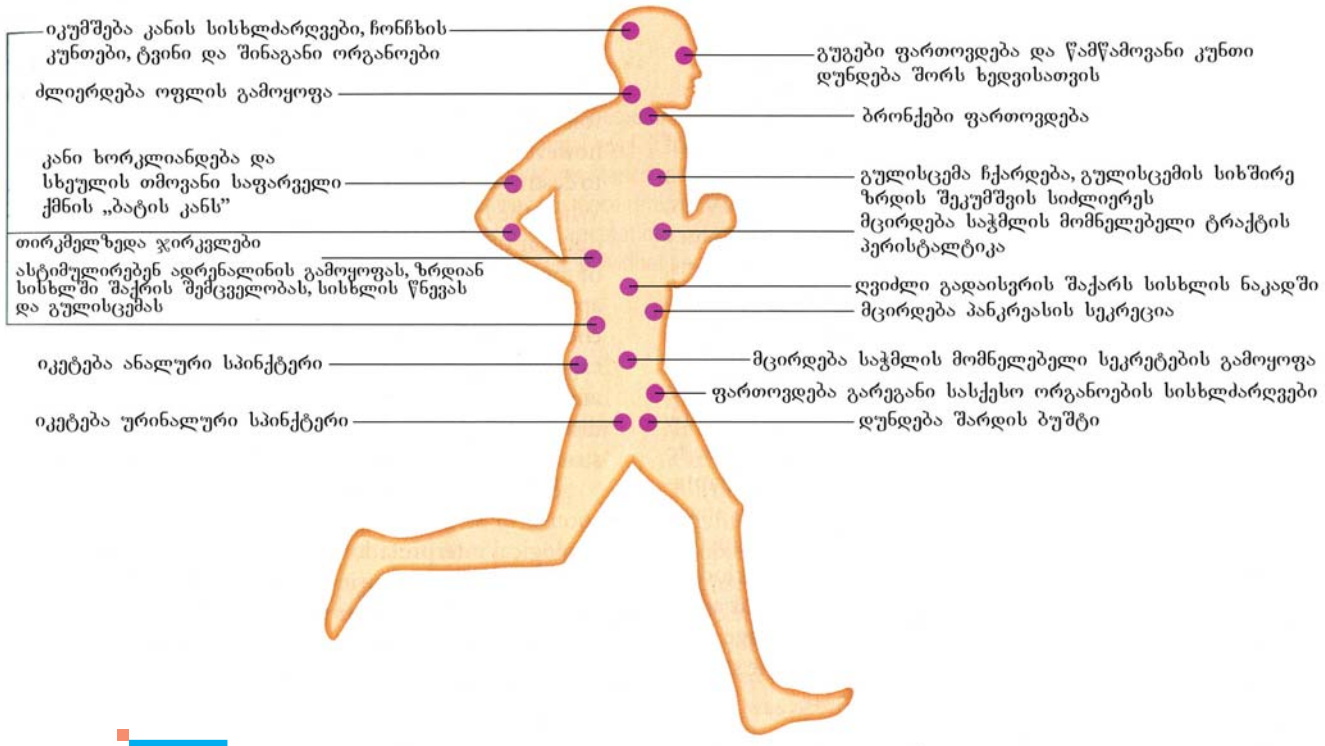
ავტონომიური ნერვული სისტემის კიდევ ერთ ფუნქციას სტრესის დროს ადრენალინის გამოყოფა წარმოადგენს. ის სიგნალს აწვდის თირკმელზედა ჯირკვლების შიდა ნაწილს, *ადრენალურ მედულას* (მოგრძო ტვინი), რომელიც გამოყოფს ორ ჰორმონს – ეპინეფრინსა და ნორეპინეფრინს, რომლებიც, თავის მხრივ, სიგნალს აწვდიან მთელ რიგ ორგანოებს, რათა შეასრულონ საკუთარი სპეციალიზებული ფუნქციები. ელენთა გამოიმუშავებს უფრო მეტ წითელ ბურთულებს (რათა ჭრილობის შემთხვევაში სისხლის შედედებას შეუწყოს ხელი), ხოლო ძვლის ტვინი სტიმულირდება, გამოიმუშავოს უფრო მეტი თეთრი ბურთულები (რათა შეებრძოლოს შესაძლო ინფექციას); ღვიძლი სტიმულირდება, გამოიმუშავოს მეტი შაქარი სხეულის ენერგიით მოსამარაგებლად.

ჰიპოფიზი ჰიპოთალამუსიდან მოსულ სიგნალებზე ორი ჰორმონის გამოყოფით რეაგირებს, რომლებსაც სასიცოცხლო მნიშვნელობა აქვთ სტრესზე რეაქციისათვის. *ტიროთროპული ჰორმონი* (ტთჰ) ასტიმულირებს ფარისებრ ჯირკვალს, რომელიც ორგანიზმს მეტი ენერგიით უზრუნველყოფს; *ადრენოკორტიკოტროფული ჰორმონი* (აკტჰ), რომელიც ცნობილია, როგორც „სტრესის ჰორმონი", ასტიმულირებს თირკმელზედა ჯირკვლის გარეგან ნაწილს, რასაც მოჰყვება მეტაბოლური პროცესების მაკონტროლებელ ჰორმონთა გამოყოფა და შაქრის გადასვლა ღვიძლიდან სისხლში. აკტჰ სხვადასხვა ორგანოებსაც აწვდის სიგნალებს, რომ გამოიყოს დაახლოებით 30 სხვადასხვა დასახელების ჰორმონი, რომელთაგან თითოეული გარკვეულ როლს ასრულებს სხეულის ბრძოლისთვის მომზადებაში. სხეულის ფიზიოლოგიური რეაქცია სტრესზე ნაჩვენებია **13.7 სურათზე**.

ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიის წარმომადგენლის **შელი ტეილორისა** (Shelley Taylor) და მისი კოლეგების ბოლოდროინდელი ანალიზი (2000) აჩვენებს, რომ სტრესზე ფიზიოლოგიურ რეაქციებს, შესაძლოა, განსხვავებული შედეგები ჰქონდეს მდედრობითი და მამრობითი სქესის არსებებისათვის. ტეილორი და მისი კოლეგები გამოთქვამენ ვარაუდს, რომ ქალები არ განიცდიან ბრძოლას ან გაქცევის რეაქციას; მეტიც, ამ მკვლევართა თანახმად, უფრო სავარაუდოა, რომ სტრესორები ქალებს **ზრუნვისა და მოვლის რეაქციის** გამოვლენისაკენ უბიძგებენ: სტრესის დროს ქალები უზრუნველყოფენ თავისი შვილების უსაფრთხოებას მათი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებაზე ზრუნვით; ქალები უვლიან თავისი სოციალური ჯგუფის წევრებს იმავე მიზნით – შემცირდეს მათი შთამომავლობის მოწყვლადობა. ალბათ, შეამჩნევთ, რომ სტრესზე რეაგირების სქესობრივი განსხვავებების ეს ანალიზი ესადაგება ადამიანის ქცევის ჩვენ მიერ ზემოთ განხილულ ევოლუციურ თვალსაზრისს. მაგალითად, როდესაც მე-12 თავში ადამიანის სექსუალურ ქცევას განვიხილავდით, აღვნიშნეთ, რომ განსხვავე-

ბრძოლა ან გაქცევის რეაქცია (Fight-or-flight response) – შინაგან აქტივობათა თანმიმდევრობა, რომელიც ამოქმედდება, როდესაც ორგანიზმი საფრთხის წინაშე აღმოჩნდება; ამზადებს სხეულს ბრძოლისა და შეტევისათვის ან უსაფრთხო ადგილას გაქცევისათვის. ბოლოდროინდელი მონაცემების თანახმად, ეს რეაქცია მხოლოდ მამრობითი სქესისათვის არის დამახასიათებელი.

დაცვისა და ზრუნვის რეაქცია (Tend-and-befriend response) – სტრესორზე რეაქცია, რომელიც, სავარაუდოდ, ტიპურია მდედრობითი სქესისათვის. სტრესორები უბიძგებენ მდედრს დაიცვას შვილები და შეუერთდეს სოციალურ ჯგუფებს მოწყვლადობის შესამცირებლად.



სურათი 13.7

სხეულის რეაქცია სტრესზე

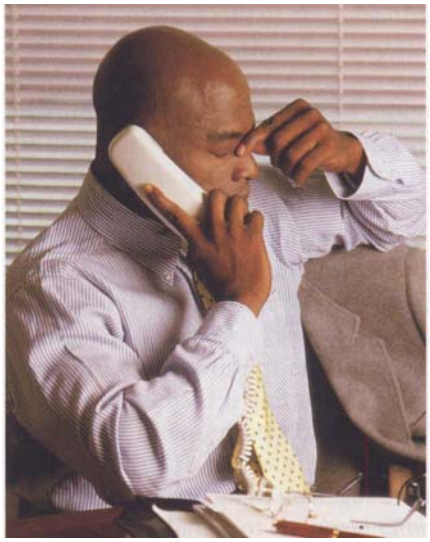
სტრესი მთელ რიგ ფიზიოლოგიურ ცვლილებებს იწვევს თქვენს სხეულში.

ბულია ქალისა და მამაკაცის *დაწყვილების სტრატეგიები*, ნაწილობრივ, იმ ფარდობითი როლების გამო, რასაც ქალები და მამაკაცები ევოლუციის მანძილზე ბავშვის აღზრდაში ასრულებდნენ. აქ მოცემული აზრიც არსებითად იგივეა – შვილის აღზრდაში ქალებისა და მამაკაცების განსხვავებული ევოლუციური როლების გამო სტრესზე პირველადი ფიზიოლოგიური რეაქციები მათში სრულიად განსხვავებულ ქცევას იწვევს.

სამწუხაროდ, როგორც რეაქცია „ბრძოლა ან გაქცევა", ისე რეაქცია – „ზრუნვა და მოვლა", ნაკლებად გამოსადეგია თანამედროვე ცხოვრებაში. მრავალი სტრესორი, რომლის ზემოქმედებას ყოველდღიურად განიცდიან როგორც ქალები, ისე კაცები, სტრესზე ფიზიოლოგიურ რეაქციას სრულიად არაადაპტაციურს ხდის. წარმოიდგინეთ, მაგალითად, რომ რთულ გამოცდას აბარებთ და დრო სწრაფად გარბის. გარდა გამახვილებული ყურადღებისა, რაც სტრესზე თქვენი რეაქციებიდან მართლაც ღირებულია, სხვა დანარჩენ ფიზიოლოგიურ ცვლილებებს კარგი არაფერი მოაქვს: არ არსებობს ის, ვისაც უნდა შეებრძოლოთ, ან ვისზეც უნდა იზრუნოთ და ა.შ. რეაქციები, რომლებიც სახეობებს ჩამოუყალიბდათ გარედან წამოსული საფრთხის დასახვედრად, ამჟამად უკვე კონტრპროდუქტულია, ანუ მავნე შედეგების მომტანია მრავალი თანამედროვე ტიპის ფსიქოლოგიური სტრესორების შემთხვევაში. ეს მართლაც ასეა. როგორც შემდეგ ვნახავთ, ბევრი ადამიანი ცხოვრებას ქრონიკული სტრესის პირობებში ატარებს.

ზოგადი ადაპტაციური სინდრომი (ზას) და ქრონიკული სტრესი

პირველი თანამედროვე მკვლევარი, რომელმაც სხეულზე ხანგრძლივი, ძლიერი სტრესის მოქმედების ეფექტები იკვლია, კანადელი ენდოკრინოლოგი **ჰანს სელიე** (Hans Selye) იყო. 1930-იანი წლების მეორე ნახევრიდან სელიე აღწერდა ლაბორატორიული ცხოველების რთულ რეაქციებს ისეთ მავნე აგენტებზე, როგორიცაა: ბაქტერიული ინფექციები, ტოქსინები, ტრავმა, მოძრაობის შეზღუდვა, სიცხე, სიცივე და ა.შ. სელიეს სტრესის თეორიის თანახმად, მრავალ სხვადასხვა სახის სტრესორს შეუძლია ერთნაირი რეაქციის, ანუ ზოგადი სხეულებრივი რეაქციის გამოწვევა. ყოველი სტრესორი მოითხოვს *ადაპტაციას* – ორგანიზმმა უნდა შეინარჩუნოს, ან აღიდგინოს



ინტეგრირებულობა და ჯანმრთელობა. სტრესორებზე რეაქცია სელიემ აღწერა, როგორც **ზოგადი ადაპტაციური სინდრომი** (ზას), რომელიც მოიცავს სამ სტადიას: განგაშის რეაქციას, წინააღმდეგობის სტადიასა და გამოფიტვის სტადიას (Selye, 1976a, 19976b). *განგაშის რეაქციები* სხეულებრივი აგზნების ხანმოკლე პერიოდებია, რომლებიც სხეულს ენერგიული აქტივობისათვის ამზადებენ. თუ სტრესორი დროშია განფენილი, სხეული გადადის *წინააღმდეგობის სტადიაზე* – ზომიერი აგზნების მდგომარეობაში. წინააღმდეგობის სტადიის განმავლობაში ორგანიზმს შეუძლია ერთხანს კიდევ აიტანოს და *წინააღმდეგობა გაუწიოს* გაჭიანურებული სტრესორების დამანგრეველ მოქმედებას, მაგრამ თუ სტრესორი საკმაოდ ხანგრძლივი და ინტენსიურია, ხდება სხეულის რესურსების ამოწურვა და ორგანიზმი გამოფიტვის სტადიაზე გადადის. ეს სამი სტადია გამოსახული და განმარტებულია **13.8 სურათზე**.

სელიემ დაადგინა რამდენიმე საფრთხე, რომელიც გამოფიტვის სტადიას უკავშირდება. გავიხსენოთ, მაგალითად, რომ აკტჰ მონაწილეობს სტრესზე ხანმოკლე რეაქციაში, მაგრამ ხანგრძლივი მოქმედების პირობებში ის ამცირებს ბუნებრივი მკვლელი უჯრედების უნარს, მოსპოს კიბოს უჯრედები და სიცოცხლისათვის საშიში სხვა ინფექციები. როცა სხეული ქრონიკულად სტრესის მდგომარეობაშია, „სტრესის ჰორმონების“ ჭარბი გამომუშავება საფრთხეს უქმნის იმუნური სისტემის ინტეგრირებულობას. ზოგადი ადაპტაციური სინდრომის ამგვარი გაგება ღირებული აღმოჩნდა **ფსიქოსომატური დარღვევების** ასახსნელად – დაავადებებისა, რომლებიც მხოლოდ ფიზიკური მიზეზებით ვერ აიხსნება, იმ ექიმების გასაკვირად, რომლებიც სტრესს არასდროს მიიჩნევდნენ დაავადების მიზეზად. ის, რაც კარგად ემსახურება სხეულს მწვავე სტრესთან შესაგუებლად, ასუსტებს ქრონიკულ სტრესზე სხეულის რეაქციას.

სელიეს გამოკვლევა დაავადებას წარმოგვიდგენს, როგორც გარდაუვალ რეაქციას სტრესზე. თუმცა, მოგვიანებით ვნახავთ, რომ თქვენი ფსიქოლოგიური ინტერპრეტაცია – თუ რა არის სტრესული და რა არა, თუ როგორ აფასებთ პოტენციურად სტრესულ მოვლენებს – გავლენას ახდენს სხეულის ფიზიოლოგიურ რეაქციაზე. სხეულზე სტრესის გავლენის შესახებ სრული წარმოდგენის შესაქმნელად საჭიროა სელიეს ფუნდამენტური ფიზიოლოგიური თეორიის კომბინირება ფსიქოლოგიური ფაქტორების შესახებ მოგვიანებით ჩატარებულ გამოკვლევებთან.

ფსიქოლოგიური რეაქციები სტრესზე

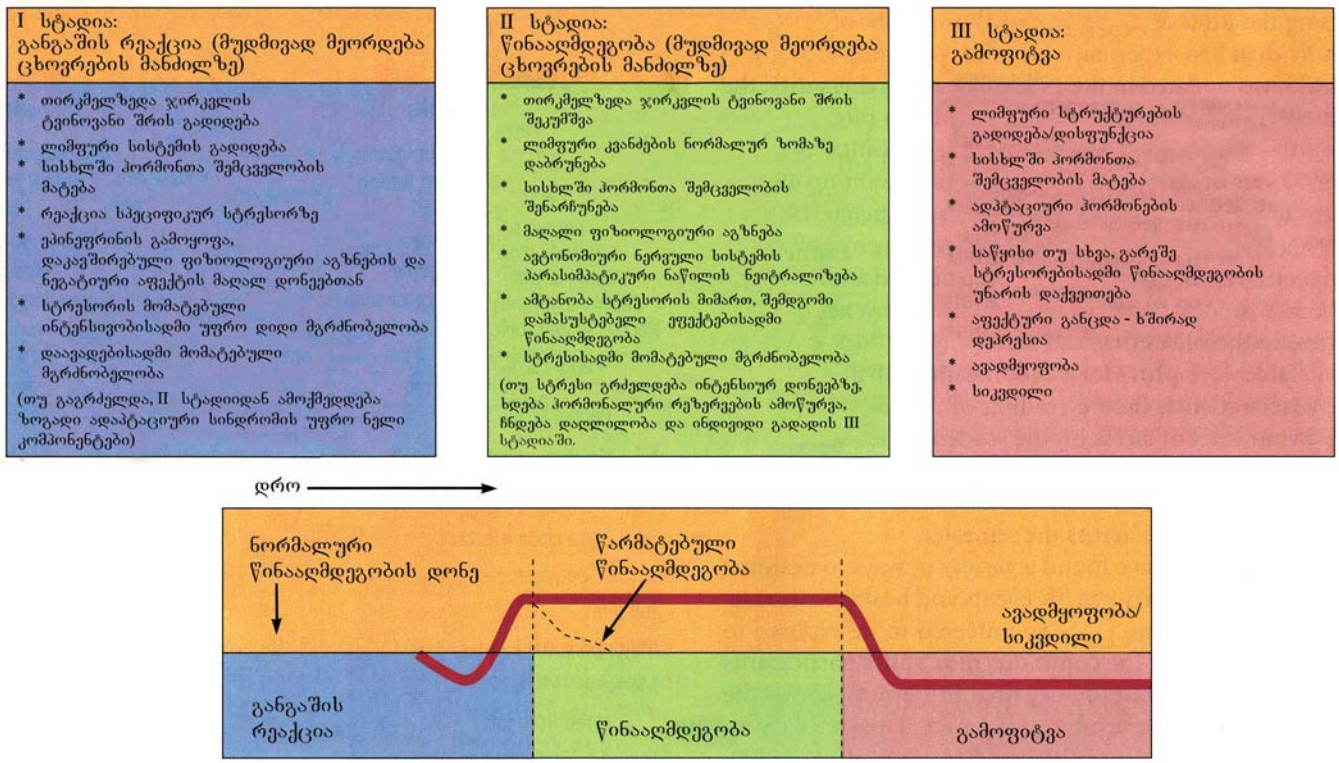
ფსიქოლოგიური რეაქცია სტრესზე ავტომატური, წინასწარგანსაზღვრული, თანდაყოლილი რეაქციაა, რაც, ჩვეულებრივ, ვერ კონტროლდება ცნობიერად. მიუხედავად იმისა, რომ ბევრი ფსიქოლოგიური რეაქცია ნასწავლია, ან შეძენილია, ისინი დამოკიდებულია სამყაროს აღქმასა და ინტერპრეტაციაზე. ამ ქვეთავში განვიხილავთ ფსიქოლოგიურ პასუხებს სტრესორების ისეთ კატეგორიებზე, როგორიცაა: მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული ცვლილებები და ტრავმატული მოვლენები.

მნიშვნელოვანესი ცხოვრებისეული მოვლენები

ცხოვრებისეულ სიტუაციაში მომხდარი უმნიშვნელოვანესი *ცვლილებები* მრავალი ადამიანისათვის სტრესის საფუძველს წარმოადგენს. ისეთი სასურველი მოვლენებიც კი, როგორიცაა, მაგალითად, ლატარიაში

ზოგადი ადაპტაციური სინდრომი (General adaptation syndrome - GAS) – არასპეციფიკურ ადაპტაციურ ფიზიოლოგიურ მექანიზმთა პატერნი, რომელიც ვლინდება თითქმის ყოველგვარი სერიოზული სტრესორის ხანგრძლივი მუქარის საპასუხოდ.

ფსიქოსომატური დარღვევები (Psychosomatic disorders) – ფიზიკური დარღვევები, რომლებიც მძაფრდება, ან იმთავითვე მიეწერება ხანგრძლივ მოქმედ სტრესს თუ სხვა ფსიქოლოგიურ მიზეზებს, ან ძლიერდება მათი ზეგავლენით.



სურათი 13.8

ზოგადი ადაპტაციური სინდრომი

სტრესორის გამოჩენის შემდეგ სხეულის წინააღმდეგობა მცირდება, სანამ განგაშის სათანადო რეაქციის ფიზიოლოგიური ცვლილებები არ დააბრუნებს მას ნორმალურ დონეზე. თუ სტრესორის მოქმედება გრძელდება, განგაშის რეაქციის სხეულებრივი ნიშნები, ფაქტობრივად ქრება; კონკრეტული სტრესორის მიმართ წინააღმდეგობა იწვევს ნორმაზე მაღლა, მაგრამ ეცემა სხვა დანარჩენი სტრესორების მიმართ. ეს ადაპტაციური წინააღმდეგობა სხეულს ფუნქციონირების ნორმალურ დონეზე აბრუნებს. სტრესორის ხანგრძლივი ზემოქმედების შემდეგ ადაპტაცია ირღვევა, განგაშის ნიშნები ხელახლა იჩენს თავს. სტრესორების ზეგავლენა შეუქცევადია და ინდივიდი ხდება ავად და შეიძლება დაიღუპოს კიდეც.

მოგება ან სამსახურში დაწინაურება, შეიძლება ცხოვრების ჩვეული მსვლელობის ძირეულ ცვლილებას და ახალ მოთხოვნებთან ადაპტაციას მოითხოვდეს. გავიხსენოთ, ოჯახური ბედნიერების პატერნი, რომელიც მე-11 თავში აღვწერეთ. მართალია, ბავშვის დაბადება დაქორწინებული წყვილის ცხოვრებაში ერთ-ერთი ყველაზე სასურველი ცვლილებაა, მაგრამ, ამასთანავე, ეს მოვლენა ძლიერი სტრესის წყაროცაა, ვინაიდან, გარკვეულად, აქვეითებს ქორწინებით გამოწვეულ კმაყოფილებას (Cowan & Cowan, 1988; Levenson et al., 1993). ამრიგად, როდესაც ცდილობთ, სტრესი თქვენს ცხოვრებაში მომხდარ ცვლილებებს დაუკავ-

ცხოვრებისეული ცვლილების ერთეულები (Life-change units - LCUs) – სტრესის გამოკვლევებში გამოყენებული სტრესის დონის საზომი, რომელსაც იწვევს დროის მოცემულ მონაკვეთში განცდილი სხვადასხვა ტიპის ცვლილება.

შიროთ, საჭიროა როგორც პოზიტიური, ისე ნეგატიური ცვლილებების გათვალისწინება.

ცხოვრებისეული მოვლენების გავლენა ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე სერიოზული კვლევის საგნად იქცა. კვლევა 1960-იან წლებში დაიწყო, როდესაც სოციალური რეადაპტაციის შეფასების სკალა – SRRS (Social Readjustment Rating Scale) შეიმუშავეს. ესაა საკმაოდ მარტივი ინსტრუმენტი ადაპტაციის დონის შესაფასებლად, რომელიც მოითხოვს ადამიანის ცხოვრებაში მომხდარი სხვადასხვაგვარი – როგორც სასიამოვნო, ისე უსიამოვნო – ცვლილებების რანჟირებას. ეს სკალა შემუშავდა სხვადასხვა პროფესიის, სოციალური მდგომარეობის და ა.შ. ზრდასრულ ადამიანთა პასუხების საფუძველზე, რომლებსაც სთხოვეს, მიეთითებინათ ცხოვრებისეულ მოვლენათა ნუსხიდან რომელი ეხებოდა პირადად მათ. ეს მოზრდილი ადამიანები თითოეული ცვლილებისათვის საჭირო

ცხრილი 13.1

სტრესის სკალა სტუდენტებისათვის

სტრესის სკალა სტუდენტებისათვის წარმოადგენს ჰოლმსისა და რაიჰის სოციალური რეადაპტაციის შეფასების სკალის ადაპტირებულ ვარიანტს. ყოველ მოვლენას ენიჭება ქულა, რომელიც წარმოადგენს რეადაპტაციის სიდიდეს, რაც ცხოვრებისეული ცვლილების საპასუხოდ უნდა განახორციელოს პიროვნებამ. ისინი, ვინც 300 და მეტ ქულას აგროვებენ, ჯანმრთელობის მხრივ მაღალი რისკის მქონენი არიან. 150-300 ქულის მქონეთა შანსი – განიცადონ ჯანმრთელობის მდგომარეობის სერიოზული ცვლილება ორი წლის განმავლობაში – არის 50/50.

მოვლენა	ცხოვრებისეული ცვლილების ერთეულები
ოჯახის წევრის სიკვდილი	100
უახლოესი მეგობრის სიკვდილი	73
მშობელთა განქორწინება	65
პატიმრობა	63
სხეულის სერიოზული დაზიანება, ან ავადმყოფობა	63
დაქორწინება	58
სამსახურიდან დათხოვნა	50
მნიშვნელოვან საგანში ჩაჭრა	47
ოჯახის წევრის ჯანმრთელობის მდგომარეობის შეცვლა	45
ორსულობა	45
სექსუალური პრობლემები	44
სერიოზული უთანხმოება ახლო მეგობართან	40
ფინანსური სტატუსის შეცვლა	39
სპეციალიზაციის ძირითადი საგნის შეცვლა	39
პრობლემები მშობლებთან	39
ახალი პარტნიორი – „gerlfrend“, ან „boyfriend“	38
სასწავლო დატვირთვის გაზრდა	37
განსაკუთრებული პირადი მიღწევები	36
პირველი კურსის პირველი სემესტრი კოლეჯში	35
საცხოვრებელი პირობების შეცვლა	31
სერიოზული უთანხმოება მასწავლებელთან	30
მოსალოდნელზე დაბალი ნიშნების მიღება	29
ძილის ჩვევების შეცვლა	29
სოციალურ აქტივობათა შეცვლა	29
კვების ჩვევების შეცვლა	28
მანქანასთან დაკავშირებული ქრონიკული პრობლემები	26
ოჯახური შეხვედრების სიხშირის შეცვლა	26
ძალიან ბევრი გაცდენილი მეცადინეობა	26
კოლეჯის გამოცვლა	24
ერთზე მეტი ჩაუბარებელი საგანი	23
მოძრაობის წესების უმნიშვნელო დარღვევები	20

ჩემი პირველი მონაცემი სულ ..... (თარიღი)
ჩემი მეორე მონაცემი სულ ..... (თარიღი)
ჩემი მესამე მონაცემი სულ ..... (თარიღი)

რეადაპტაციის სიდიდეს აფასებდნენ ქორწინებასთან მიმართებაში, რომელსაც პირობითად მიენიჭა ცხოვრებისეულ ცვლილებათა 50 ერთეული. შემდეგ მკვლევრებმა გამოთვალეს ინდივიდის მიერ განცდილ **ცხოვრებისეულ ცვლილებათა ერთეულების** ჯამი, რაც ინდივიდის მიერ განცდილი სტრესის ოდენობის საზომად გამოიყენეს (Holms & Rahe, 1967). 1990-იან წლებში SRRS-მა მოდერნიზება განიცადა. მკვლევრებმა გამოიყენეს იგივე პროცედურა: სთხოვეს მონაწილეებს, შეეფასებინათ ცხოვრებისეული მოვლენებით გამოწვეული სტრესი ქორწინებასთან მიმართებაში (Miller & Rahe, 1997). მოდერნიზებულ ვარიანტში LCU-ის შეფასებები 45%-ით გაიზარდა თავდაპირველ მაჩვენებლებთან შედარებით, ანუ 1990-იანი წლების გამოკვლევათა მონაწილეები ამბობდნენ, რომ მთლიანობაში ისინი განიცდიდნენ სტრესის გაცილებით მაღალ დონებს, ვიდრე 1960-იანი წლების გამოკვლევათა მონაწილეები. ამავე დროს, 1990-იანი წლების გამოკვლევებში მონაწილე ქალები ცხოვრებაში მეტი სტრესის განცდას აღნიშნავდნენ, ვიდრე მამაკაცები.

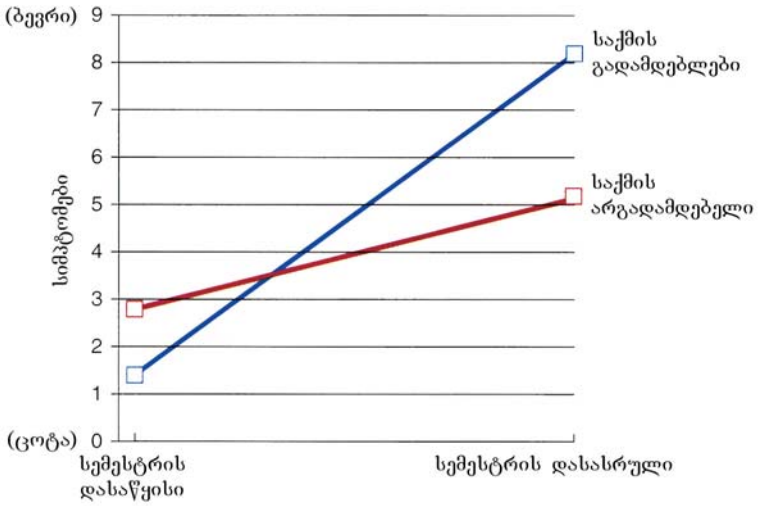
ცხრილი 13.1 წარმოადგენს ამ სკალის მოდიფიცირებულ ვარიანტს კოლეჯის სტუდენტებისათვის. სანამ მას წაიკითხავდეთ, შეჩერდით და შეამოწმეთ თქვენი სტრესის დონე სტუდენტებისათვის განსაზღვრულ სტრესის სკალაზე. როგორია თქვენი LCU-ის ქულები.

მკვლევრებმა მრავალი ხერხი აღმოაჩინეს ცხოვრებისეულ მოვლენებსა და ჯანმრთელობის მდგომარეობას შორის მიმართების გამოსავლენად. ერთერთ გამოკვლევაში მონაწილე მოხალისეები ნებაყოფლობით თანხმდებოდნენ სურდოს გამომწვევი ვირუსით ინფიცირებაზე. ის მონაწილეები, რომლებსაც ნეგატიურ ცხოვრებისეულ მოვლენათა კოეფიციენტი ჯგუფის საშუალოსთან მიმართებაში უფრო მაღალი აღმოაჩნდათ, 10%-ით მეტი ალბათობით სურდოთი მართლაც ავადდებოდნენ (Cohen et al., 1993). მოიფიქრეთ მსგავსი კვლევა, რომელსაც უშუალო კავშირი ექნება თქვენ მიერ მეცადინეობის დაგეგმვის მიზნით გაკეთებულ არჩევანთან.

საიდან ვიცით

საქმის გადადებისათვის ჯანმრთელობით გადახდილი საფასური

როდესაც პროფესორი საკურსო ნაშრომს გაძლევთ, რაც სტრესული მოვლენაა ყოველი სტუდენტის ცხოვრებაში, როგორ იქცევით: – მაშინვე იწყებთ მის შესრულებაზე ზრუნვას



სურათი **13.9**

საქმის გადადებისათვის ჯანმრთელობით გაღებული საფასური

მკვლევრებმა დაადგინეს, რომ არსებობს სტუდენტთა ორი კატეგორია: საქმის გადამდებლები და საქმის არგადამდებელი სტუდენტები. სტუდენტებს სთხოვეს, ეცნობებინათ, სემესტრის დასაწყისში და სემესტრის ბოლოს ფიზიკური დაავადების რამდენი სიმპტომი ჰქონდათ. სემესტრის ბოლოსათვის ყველა სტუდენტს სიმპტომთა მატება აღენიშნებოდა, მაგრამ როგორც ვვარაუდობდით, საქმის გადადების მოყვარულები აღნიშნავდნენ გაცილებით მეტ სიმპტომს, ვიდრე მათი საქმის არგადამდები თანატოლები.

თუ ბოლო წუთისათვის გადადებთ მას? ფსიქოლოგებმა შეიმუშავეს საზომი ინსტრუმენტი – *საქმის გადადების ზოგადი სკალა* (Lay, 1986), რათა განესხვავებინათ ერთმანეთისაგან ისინი, ვინც, ჩვეულებრივ, ბოლო წუთისათვის მოიტოვებენ საქმეს – „საქმის გადამდებლები“ და ვინც ამას არასოდეს აკეთებს – „საქმის არგადამდებლები“. მკვლევრებმა ეს სკალა სტუდენტებს შეავსებინეს, რომლებიც ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიის კურსს გადიოდნენ და რომლებსაც საკურსო ნაშრომი უნდა წარმოედგინათ სემესტრის ბოლოს. ამ სტუდენტებს სთხოვეს, აღენიშნათ, სემესტრის დასაწყისში და სემესტრის ბოლოს ფიზიკური დაავადების რამდენ სიმპტომს განიცდიდნენ. არ ყოფილა მოულოდნელი, რომ „საქმის გადამდებლები“ აბარებდნენ თავის ნაშრომს უფრო გვიან, ვიდრე „საქმის არგადამდებლები“ და უარეს ნიშნებსაც იღებდნენ. **13.9 სურათი** ასახავს საქმის გადადების გავლენას ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე. როგორც ვხედავთ, „საქმის გადამდებლები“ სემესტრის დასაწყისში აღნიშნავდნენ ავადმყოფობის ნაკლებ, ხოლო სემესტრის ბოლოს – მეტ სიმპტომს, ვიდრე მათი „საქმის არგადამდებელი“ თანატოლები (Tice & Baumeister, 1997).

ამ გამოკვლევიდან ჩანს, რომ ყველა ცხოვრებისეული მოვლენა ადამიანებზე ერთნაირ ზეგავლენას არ ახდენს. „საქმის არგადამდებლები“ საქმეს დაუყოვნებლივ იწყებენ და, ამდენად, სტრესს და ავადმყოფობის სიმპტომებს სემესტრის დასაწყისში განიცდიან. მაგრამ „საქმის გადამდებლების“ მიერ სემესტრის დასაწყისში სტრესისაგან თავის არიდებას სემესტრის ბოლოსაკენ ფიზიკურ დაავადებათა მკვეთრი ზრდა მოსდევს. გამოდის, რომ ისინი, სავარაუდოდ, ცუდად გრძნობენ თავს სწორედ იმ მომენტში, როცა ჯანმრთელად ყოფნა ესაჭიროებათ, რათა ყველა დაწყებული საქმე წარმატებით დაასრულონ! კარგად დაუფიქრდით ამ შედეგებს, როდესაც თითოეული სემესტრისათვის მოქმედების საკუთარ გეგმას შეიმუშავებთ. თუ მიგაჩნიათ, რომ საქმეს, ჩვეულებრივ, ბოლოსათვის იტოვებთ, სასურველია, კონსულტაცია მიიღოთ ფსიქოლოგთან, ან სასწავლებლის კონსულტანტთან, რომ ქცევა შეიცვალოთ. თქვენი ნიშნები და ჯანმრთელობა სასწორზე დევს!

კატასტროფული და ტრავმული მოვლენები

მოვლენა, რომელიც ნეგატიურია და, ამასთანავე, უმართავი, მოულოდნელი და გაუგებარი, განსაკუთრებით ძლიერ სტრესს იწვევს. ყველა ეს პირობა განსაკუთრებით თვალნათლივ ჩანს *კატასტროფული მოვლენების* შემთხვევაში. ფილ ზიმბარდო იხსენებს, რომ იგი 1989 წელს ბეისბოლში მსოფლიოს ჩემპიონატს ესწრებოდა, როდესაც კატასტროფული მიწისძვრა მოხდა:

„დავიკავეთ თუ არა მე და ჩემმა სამმა შვილმა ადგილები სან-ფრანცისკოს ქენდელსტიკ პარკში, ორკესტრმა დაკვრა დაიწყო. უეცრად მთელმა სტადიონმა რყევა დაიწყო, სინათლე ყველგან გამოირთო და ტაბლო ჩაბნელდა. 6 000 მაყურებელი სრულიად დადუმდა.

სწორედ ამ წუთებში ძლიერი მიწისძვრა მოხდა. ჩვენს გვერდით მჯდომ კაცს პორ-

ტატული ტელევიზორი აღმოაჩნდა, რომელშიც სხვადასხვა ადგილებში გაჩენილ ხანძარს, ჩანგრეულ ხიდებს, გზებზე მომხდარ ავარიებს და უამრავ დაღუპულ ადამიანს აჩვენებდნენ.“

მიწისძვრიდან სულ მოკლე ხანში ფსიქოლოგთა გუნდი შეუდგა იმის შესწავლას, თუ როგორ უმკლავდებოდა ხალხი კატასტროფას.

სან-ფრანცისკოს კატასტროფაზე ადამიანთა რეაქციების განზოგადება დაეხმარა ფსიქოლოგებს ახალი კატასტროფის – ოკლაჰომა სიტის დაბომბვის – შედეგების შემსუბუქებაში (Krug et al., 1996; Parson, 1995).

საიდან ვიცით

მიწისძვრის ფსიქოლოგიური შედეგები

გამოკვლევისთვის დაახლოებით 800 რესპონდენტი შემთხვევითობის პრინციპით შეარჩიეს სან-ფრანცისკოს ზონიდან და რამდენიმე მოშორებული ქალაქიდან. რესპონდენტებს ინტერვიუ უტარდებოდათ მიწისძვრიდან 1, 2, 3, 6, 8, 16, 28, ან 50 კვირის შემდეგ. ისინი ათწუთიან სატელეფონო გამოკითხვაში საუბრობდნენ საკუთარი განცდების, სოციალური ქცევისა და ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ. სან-ფრანცისკოს მკვიდრთა შორის დადგინდა სტრესზე რეაქციის სამი განსხვავებული ფაზა: საგანგებო ვითარების ფაზაში (პირველი სამიოთხი კვირა) სოციალური კონტაქტი, შიში და მიწისძვრის შესახებ აკვიატებული აზრები გაიზარდა; შეკავების ფაზა (სამიდან რვა კვირამდე) ხასიათდებოდა მიწისძვრის შესახებ ფიქრისა და ლაპარაკის უეცარი შემცირებით, მაგრამ, სამაგიეროდ, ხდებოდა სტრესთან დაკავშირებული ისეთი არაპირდაპირი რეაქციების გაზრდა, როგორიცაა მიწისძვრასთან დაკავშირებული სიზმრები და უნებლიე აზრები; ადაპტაციის ფაზაში (ორი თვე და მეტი) კატასტროფის ფსიქოლოგიურმა ეფექტმა თითქოს გადაიარა ადამიანთა უმრავლესობაში, თუმცა, სან-ფრანცისკოს მცხოვრებთა 20%-ზე მეტი მიწისძვრიდან ერთი წლის შემდეგაც კვლავ დისტრესს განიცდიდა (Pennebaker & Harber, 1993).

გაუპატიურებისა და ინცესტის მსხვერპლნი, თვითმფრინავისა და სერიოზული საავტომობილო კატასტროფების დროს გადარჩენილები, ომის ვეტერანები და სხვები, რომელთაც მატრავმირებელი მოვლენები პირადად განიცადეს, შეიძლება ემოციურად რეაგირებდნენ **პოსტტრავმული სტრესის აშლილობით** (PTSD). პოსტტრავმული სტრესის აშლილობა სტრესზე რეაქციაა, რომლის დროსაც ინდივიდი იტანჯება მატრავმირებელი მოვლენის მუდმივი, აკვიატებული განცდით, მაგალითად, ე.წ. „ფლეშბექების“, ანუ წარსული მოგონებების უეცარი გაცოცხლების, ან ღამის კოშმარების ფორმით (DSM-IV, 1994). ეს ადამიანები ემოციურად ინდიფერენტულნი ხდებიან ყოველდღიურ მოვლენათა და სხვა ადამიანთა მიმართ. საბოლოოდ, ამ რეაქციით გამოწვეულ ემოციურ ტკივილს შეუძლია გამოიწვიოს სხვადასხვაგვარ სიმპტომთა მატება, როგორიცაა: ძილის პრობლემები, გადარჩენის გამო დანაშაულის განცდა, ყურადღების კონცენტრაციის დაქვეითება და ძალზე ძლიერი შეკრთომის რეაქცია.

სექსუალური ძალადობის მსხვერპლნი ხშირად ავლენენ პოსტტრავმული სტრესის მრავალ ნიშანს (Acierno et al., 1999). გაუპატიურებიდან 2 კვირის შემდეგ ჩატარებულ გამოკითხვებში გაუპატიურების მსხვერპლთა 94%-ს დაესვა პოსტტრავმული სტრესის დიაგნოზი; ძალადობიდან 12 კვირის შემდეგ მსხვერპლთა 51%-ის მდგომარეობა კვლავ ამ დიაგნოზს შეესაბამებოდა (Foa & Riggs, 1995). ქვემოთ მოცემული ნაწყვეტი კოლეჯის ორი სტუდენტის საუბრიდან გაუპატიურების შემდგომი შოკის შესახებ მეტად ძლიერ და ხანიერ ემოციებს გვაცნობს.

ელისი: შოკში კარგა ხნის მანძილზე ვიყავი, შემეძლო ლაპარაკი ფაქტზე, რომ გაუპატიურების მსხვერპლი ვარ, მაგრამ ემოციებმა თავი მხოლოდ ერთი თვის შემდეგ იჩინა.

ბეთი: პირველი ორი კვირის მანძილზე ჩემთან იყო ხალხი, ვინც შერჩეული მყავდა ჩემი ამბის მოსაყოლად და რომლებმაც ძალზე, ძალზე დიდი მხარდაჭერა აღმომიჩინეს; ორი კვირის შემდეგ კი მათ თითქოს ასეთი რამ სთქვეს: „ძალიან კარგი, ის უკვე გამოვიდა მდგომარეობიდან და ჩვენ შეგვიძლია წავიდეთ“, მაგრამ მერე და

პოსტტრავმული სტრესის აშლილობა (Posttraumatic stress disorder - PTSD) – შფოთვითი აშლილობა, რომელიც ხასიათდება მატრავმირებელი მოვლენის მუდმივად განმეორებადი განცდით – შემაწუხებელი მოგონებების, სიზმრების, ჰალუცინაციების და დისოციაციური „გამონათებების“ სახით; ვითარდება გაუპატიურების, სიცოცხლისათვის საშიში მოვლენების, ძლიერი დასახიჩრების, ან ბუნებრივი კატასტროფების პასუხად.

მერე გრძნობ, რომ კიდევ უფრო მეტი მხარდაჭერა გჭირდება, რადგან დროის გასვლასთან ერთად მეტად აცნობიერებ შენს ემოციებს და იმასაც, რომ საჭიროა მათთან გამკლავება.

ელისი: არის მომენტი, როცა უარყოფ, რომ ეს მოხდა. შენ თითქოს მთლიანად ივიწყებ ამას.

ბეთი: ეს იმდენად არარეალურია, არ გინდა დაიჯერო, რომ ეს მართლა მოხდა, ან, რომ ეს შეიძლება მომხდარიყო; შემდეგ შიშის და ბრაზის ხანგრძლივი პერიოდი მოდის.

ელისი: ძალიან მეშინოდა, რომ კვლავ სირბილი უნდა დამეწყო (ელისი სირბილში ვარჯიშის დროს გააუპატიურეს). მას შემდეგ, რაც გამაუპატიურეს, სრულიად შევწყვიტე ყოველგვარი ფიზიკური ვარჯიში. ამ მეოთხედში ისევ დავიწყე, მაგრამ ყოველთვის, როცა გავდივარ სარბენად, შიში არ მშორდება. გულისცემა მიორმაგდება. ცხადია, მარტო უკვე აღარ დავრბივარ, მაგრამ შიში დღემდე მაინც მუდმივად თან მდევს.

ბეთი: კიდევ ისეთი გრძნობა გაქვს, თითქოს ყველა შენმა მეგობარმა გიღალატა. ვნახულობ ხოლმე სიზმარს, რომ ჩემი ოთახის გარეთ მაუპატიურებენ. სიზმარში ყველანი იყურებიან თავიანთი ფანჯრებიდან. სახეებს ძალიან ნათლად ვხედავ. ყველა ჩემი მეგობარი გამოფენილია ფანჯარაში საყურებლად, ზოგიერთი ჩემგან სულ ორ ნაბიჯზეა. ყველა ხედავს რა ხდება, მაგრამ საქმეში არავინ ერევა. ვიღვიძებ და უსაზღვრო მარტოობას განვიცდი („Stanford Daily", 1982).

პოსტტრავმული სტრესის ემოციური რეაქციები შეიძლება მწვავე ფორმით გამოვლინდეს უშუალოდ კატასტროფის შემდეგ და რამდენიმე თვეში შემცირდეს. ამ რეაქციებმა შეიძლება, ასევე, განაგრძონ არსებობა და ჩამოყალიბდნენ ქრონიკულ სინდრომად, რომელსაც **რეზიდუალური (ნარჩენი) სტრესის პატერნი** ეწოდება (Silver & Wortman, 1980). ეს შეიძლება თვეების და წლების მანძილზეც გაგრძელდეს. კლინიკოსები დღესაც ხვდებიან მეორე მსოფლიო ომისა და კორეის ომის ვეტერანებს, რომლებსაც ნარჩენი, ანუ რეზიდუალური პოსტტრავმული სტრესის აშლილობები აღენიშნებათ (Zeiss & Dickman, 1989). ეს მონაცემები ამტკიცებს, რომ ზოგიერთი სახის მწვავე სტრესისგან ყველა როდი „იკურნება" (Wortman & Silver, 1989; Wortman et al., 1993).

რეზიდუალური (ნარჩენი) სტრესის პატერნი (Residual stress pattern) – ქრონოკული სინდრომი, რომელშიც პოსტტრავმული ემოციური რეაქციები გრძელდება ხანგრძლივი დროის მანძილზე.

ქრონიკული სტრესორები

სტრესზე ფიზიოლოგიური რეაქციების განხილვისას გავმიჯნეთ, ერთი მხრივ, მწვავე, მკვეთრად გამოხატული დასაწყისისა და დასასრულის მქონე და, მეორე მხრივ, ქრონიკული, ანუ დროში განფენილი სტრესორები. რაც შეეხება ფსიქოლოგიურ სტრესორებს, აქ მკვეთრი ზღვარის გავლება ყოველთვის არ არის იოლი. წარმოიდგინეთ, მაგალითად, რომ ველოსიპედი მოგპარეს. ეს ნამდვილად არის სტრესის მწვავე წყარო, მაგრამ თუ მუდმივად დაიწყებთ ღელვას, რომ ახალ ველოსიპედსაც მოგპარავენ, ამ მოვლენასთან დაკავშირებული სტრესი შეიძლება ქრონიკული გახდეს. მკვლევრებმა ეს პატერნი დაადგინეს ადამიანებთან, რომლებიც სერიოზული დაავადებებით, მაგალითად, კიბოთი არიან ავად (Anderson et al., 1994). კიბოს დიაგნოზით და მკურნალობით გამოწვეული შფოთვის დაძლევასთან დაკავშირებულ ქრონიკულ სტრესს შეუძლია ჯანმრთელობის უფრო სწრაფად გაუარესება, ვიდრე საკუთრივ დაავადებას.

მრავალი ადამიანისთვის ქრონიკული სტრესი საზოგადოებრივი ვითარებებით და გარემო პირობებითაა გამოწვეული. რა კუმულაციური ეფექტი აქვს თქვენზე მოსახლეობის სიჭარბეს, კრიმინალს, ეკონომიკურ პირობებს, ჰაერის დაბინძურებას, შიდსისა და ტერორიზმის საფრთხეს? როგორ ზემოქმედებენ აღნიშნული და გარემოს სხვა სტრესორები თქვენს ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნაზე? ადამიანთა ზოგიერთი ჯგუფი თავისი სოციალურ-ეკონომიკური სტატუსის ან რასობრივი იდენტობის გამო განიცდის ქრონიკულ სტრესს, რასაც აშკარა გავლენა აქვს ზოგადად კარგად ყოფნაზე (Contrada et al., 2000; Stone, 2000; Williams, 1999). აფრო-ამერიკელებს, მაგალითად, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების გაცილებით უფრო მაღალი კოეფიციენტი აქვთ, ვიდრე თეთრკანიან ამერიკელებს. გამოკვლევები ცხადყოფს, რომ ამის ძირითადი მიზეზი არ არის გენეტიკური განსხვავებები. სისხლის მაღალი წნევა (ჰიპერტენზია) აფრო-ამერიკელთა შორის, როგორც ჩანს, ქრონიკული სტრესის შედეგია, რომელსაც იწვევს მათ მიმართ არსებული დისკრიმინაციული რასობრივი ცრურწმენა – დაბალსტატუსიანი სამუშაო, შეზღუდული განათლება, სამუშაოს უშედეგო ძებნა და დაბალი სო-



ციალურ-ეკონომიკური სტატუსი (Anderson et al.,1992; Klag et al., 1991). ჰიპერტენზიის მიზეზია ფრუსტრაციები, რომელიც გამოწვეულია მნიშვნელოვანი, ძირითადი ცხოვრებისეული მიზნების მიღწევის ფუჭი მცდელობით; ის არ უკავშირდება გენეტიკურ ფაქტორს. ანალოგიურად, ქრონიკული სტრესი, რომელსაც სოციალურ-ეკონომიკურად არახელსაყრელ პირობებში მყოფი ქალები განიცდიან, შეიცავს ნაადრევი მშობიარობისა და მცირეწონიანი ბავშვის გაჩენის საფრთხეს (Lobel, 1994; Lobel et al.,1992). ამგვარად, სიღარიბისა და რასობრივი ცრურწმენების პირობებში დაბადებული ბავშვები, შესაძლოა, ცხოვრებას გაცილებით მეტი რისკის პირობებში იწყებენ, ვიდრე მათი პრივილეგირებული თანატოლები.

საიდან ვიცით

ხანგრძლივი ეკონომიკური სიდუხჭირის დამანგრეველი შედეგები

გამოკვლევათა დიდ ნაწილში, რომელიც აჩვენებს, რომ დაბალი შემოსავალი დაკავშირებულია ჯანმრთელობის ცუდ მდგომარეობასთან, შემოსავალი მხოლოდ ერთხელ იზომებოდა. მიღებული კორელაციები, შესაძლოა, ვერ აფიქსირებენ მრავალწლიანი სიღარიბის კუმულაციურ ეფექტს და, ასევე, შეიძლება საპირისპირო მიზეზ-შედეგობრივ კავშირს ასახავდნენ – ცუდი ჯანმრთელობა იწვევს სიღარიბეს. ბოლოდროინდელმა გამოკვლევამ, რომელშიც ეკონომიკური სიდუხჭირე 1000-ზე მეტ რესპონდენტთან სამი ათეული წლის მანძილზე იზომებოდა, ცხადად აჩვენა, რომ ხანგრძლივი ეკონომიკური სიდუხჭირე ფიზიკური, ფსიქოლოგიური და კოგნიტური ფუნქციონირების გაუარესებას იწვევს (Lynch et al., 1997).

ეკონომიკური სიდუხჭირე განისაზღვრება, როგორც სიღარიბის ფედერალურ დონესთან შედარებით 200%-ზე ნაკლები ოჯახის შემოსავლის ქონა. 1994 წლის გამოკვლევებით დადგინდა, რომ ეკონომიკური სიდუხჭირის პერიოდები მოზრდილმა ადამიანებმა, ძირითადად, 1965-1983 წლებში განიცადეს და რომ ყველაზე მეტი პრობლემა მათ ყოველდღიური ცხოვრების ისეთ ძირითად აქტივობებთან ჰქონდათ, როგორიცაა: საჭმლის მომზადება, საყიდლები და ფიზიკური სისუფთავის შენარჩუნება. მსგავსი ეფექტები ფსიქოლოგიურ და კოგნიტურ ფუნქციონირებაშიც გამოვლინდა. ეკონომიკური სიდუხჭირის პერიოდის არმქონე ადამიანებთან შედარებით სიღარიბის მდგომარეობაში სამჯერ ნამყოფი ადამიანები სამჯერ უფრო ხშირად განიცდიდნენ კლინიკური დეპრესიის სიმპტომებს, ხუთჯერ უფრო ხშირად ფასდებოდნენ, როგორც ცინიკურად მტრულად განწყობილნი და ოპტიმიზმს მოკლებულები და ოთხჯერ უფრო ხშირად უჩიოდნენ სირთულეებს კოგნიტურ ფუნქციონირებაში. იმის დასამტკიცებლად, რომ ეს შედეგები გამოწვეულია ეკონომიკური სიდუხჭირით და არა – საწყისი ცუდი ჯანმრთელობით, მკვლევრებმა წარმოადგინეს მონაცემები იმ მონაწილეთა შესახებ, რომელთა ჯანმრთელობის მდგომარეობა 1965 წლის საწყისი გაზომვების დროს შეფასებული იყო, როგორც კარგი ან ძალიან კარგი. მკვლევრებმა დაასკვნეს, რომ ბოლოდროინდელი ეკონომიკური და პოლიტიკური სტრატეგია ზრდის არათანაბარ შემოსავლების რიცხვს და სულ

> უფრო მეტ ბავშვს აიძულებს, იცხოვროს ხანგრძლივ სიღარიბეში, რაც ტოვებს „ფიზიკურ, ფსიქოლოგიურ და კოგნიტურ ანაბეჭდს, რითაც ყოველდღიური ცხოვრების ხარისხი ქვეითდება“ (გვ. 1895).

ამ გამოკვლევის მონაცემთა გაცნობის შემდეგ გაკვირვებას აღარ უნდა იწვევდეს ის, რომ ქრონიკულ სტრესს შეუძლია ბავშვის ინტელექტუალურ განვითარებაზეც იქონიოს გავლენა. განვიხილოთ გამოკვლევა, რომელშიც ადგენდნენ სტრესის დონეს 6-დან 16 წლამდე ბავშვების ჯგუფში და, ამასთან, ზომავდნენ მათ ინტელექტს IQ ტესტის მეშვეობით (იხ. თავი 10). მონაცემების მიხედვით, გამოვლინდა უარყოფითი კორელაცია სტრესსა და ვერბალურ გააზრებას შორის IQ ტესტში: საშუალოდ, რაც უფრო მაღალია სტრესის დონე ამ ბავშვების ცხოვრებაში, მით უარესია მათი შედეგები ამ პარამეტრის მიხედვით (Plante & Sykora, 1994). როგორც ხედავთ, ქრონიკული სტრესის მაღალ დონეს მავნე ზეგავლენა აქვს ბავშვების კოგნიტურ აქტივობაზე. ეს მონაცემები იმასაც გვაფიქრებინებს, რომ სტრესის ზოგიერთი მავნე ეფექტი სოციალური გადაწყვეტილებებით უნდა განეიტრალდეს.

ყოველდღიური უსიამოვნებები

დაგვეთანხმებით, რომ საყვარელ ადამიანთან ურთიერთობის გაწყვეტას, მიწისძვრას ან დისკრიმინაციულ ცრურწმენას ნამდვილად შეუძლია სტრესის გამოწვევა, მაგრამ რას იტყვით უფრო სუსტ სტრესორებზე, რომლებსაც ყოველდღიურად განიცდით? რა შეგემთხვათ გუშინ? ალბათ, არც განქორწინდით და არც ავტოკატასტროფაში სიკვდილს გადაურჩით. უფრო სავარაუდოა, რომ დაგეკარგათ რვეულები, ან სახელმძღვანელო. შესაძლოა, დაგავიანდათ მნიშვნელოვან შეხვედრაზე ან დაგაჯარიმეს მანქანის აკრძალულ ადგილზე დაყენებისათვის, ან კიდევ, ხმაურიანმა მეზობელმა ძილი დაგიფრთხოთ. ეს ყველაფერი განმეორებადი ყოველდღიური სტრესორებია, რომლებსაც ადამიანთა უმეტესობა თითქმის მუდმივად განიცდის.

დღიურების გამოკვლევამ, რომელშიც საშუალო კლასის წარმომადგენელი საშუალო ასაკის თეთრკანიანი ქალები და მამაკაცები ინიშნავდნენ დღის მანძილზე მომხდარ უსიამოვნებებს ერთი წლის განმავლობაში (ძირეულ ცხოვრებისეულ ცვლილებათა და ფიზიკურ სიმპტომთა ჩანაწერებთან ერთად), გამოავლინა სრულიად აშკარა კავშირი უსიამოვნებებსა და ჯანმრთელობის პრობლემებს შორის: რაც უფრო ხშირ და ინტენსიურ უსიამოვნებებს აღნიშნავდნენ ადამიანები, მით უარესი იყო მათი ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობა (Lazarus,1981; 1984b). ყოველდღიური უსიამოვნებების კლებას კარგად ყოფნის განცდის გაძლიერება მოჰყვება (Chamberlain & Zika, 1990). მკვლევრებმა აჩვენეს, რომ ყოველდღიური უსიამოვნებები უარყოფით მოქმედებას ცხოვრების საკმაოდ ადრეული ეტაპებიდან იწყებენ.

საიდან ვიცით

საბავშვო ბაღის აღსაზრდელების მიერ განცდილი ყოველდღიური უსიამოვნებები

მკვლევრებმა სთხოვეს საბავშვო ბაღის 74 აღსაზრდელს, აღეწერათ თავიანთი ყოველდღიური უსიამოვნებები. ამ ინფორმაციის მოსაპოვებლად მკვლევრები ეკითხებოდნენ ბავშვებს, მოხდა თუ არა ბოლო ერთი თვის მანძილზე ისეთი რამ მათ ცხოვრებაში, როგორიცაა „რაღაცის დაკარგვა“, ან „ვინმეზე გაბრაზება“. მას შემდეგ, რაც განისაზღვრა, მოხდა თუ არა თითოეული ეს მოვლენა, ბავშვებს ეკითხებოდნენ, იმოქმედა თუ არა მათზე ამ მოვლენამ ცუდად. ასე რომ, ყოველდღიური უსიამოვნებების სახომში აისახებოდა, თუ რამდენად განიცდიდა ბავშვი თითოეული ამ მოვლენისაგან გამოწვეულ სტრესს. ბავშვებზე ყოველდღიური სტრესების ზეგავლენის დასადგენად, მკვლევრებმა სთხოვეს ბავშვების მშობლებს და აღმზრდელებს, დაეფიქსირებინათ, თუ რამდენად ცუდად იქცეოდნენ ბავშვები. შედეგებმა აჩვენა დადებითი კორელაცია ყოველდღიურ უსიამოვნებებსა და ქცევის პრობლემებს შორის: საშუალოდ, ბავშვები, რომელთა ცხოვრება უფრო მეტად იყო დატვირთული უსიამოვნებებით, ქცევაში უფრო მეტ აგრესიასა და დესტრუქციას ავლენდნენ (Creasey et al.,1995).

ხშირად ბავშვობას უმანკოების ხანად მივიჩნევთ. თუმცა, ეს გამოკვლევა აჩვენებს, რომ ზოგიერთი ბავშვი უკვე განიცდის სტრესის გარკვეულ დონეს, რაც უარყოფით შედეგებთანაა დაკავშირებული.

სტრესორების განხილვისას ფოკუსირებას, ძირითადად, ყოველდღიურ უსიამოვნებებზე ვახდენდით,

მაგრამ ისიც უნდა ითქვას, რომ მრავალი ადამიანისათვის ყოველდღიური უსიამოვნებები ყოველდღიური დადებითი განცდებით ბალანსირდება (Lazarus & Lazarus, 1994). დადებითი და უარყოფითი განცდების ფარდობითი ბალანსი შეიძლება გავლენას ახდენდეს ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე. მაგალითად, ერთ-ერთ გამოკვლევაში 96 მამაკაცს პოზიტიური და ნეგატიური მოვლენების ყოველდღიურ ანგარიშს სთხოვდნენ. ამ მამაკაცებს ყოველდღიურად იმუნური რეაქციის სიძლიერესაც უმოწმებდნენ. შედეგებმა აჩვენა, რომ სასურველი ცხოვრებისეული მოვლენები კავშირში იყო უფრო ძლიერ იმუნურ რეაქციასთან, ხოლო არასასურველი მოვლენები – უფრო სუსტ რეაქციასთან (Stone et al., 1994). ამრიგად, თუ გვინდა ცხოვრების შემდგომი მიმდინარეობის წინასწარმეტყველება, ყოველდღიურ უსიამოვნებების გათვალისწინება არაა საკმარისი; საჭიროა, ვიცოდეთ ის ყოველდღიური სიამოვნებებიც, რასაც ცხოვრება გვთავაზობს.

ჩვენ უკვე მიმოვიხილეთ ადამიანთა ცხოვრებაში სტრესის მრავალი წყარო. ფსიქოლოგები საკმაოდ დიდი ხნის წინათაც ხვდებოდნენ, რომ ამ სხვადასხვა ტიპის სტრესორთა გავლენა, დიდწილად, დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად ეფექტურად შეუძლია ადამიანს, თავი გაართვას მათ. ახლა განვიხილოთ, რამდენად წარმატებულად თუ წარუმატებლად უმკლავდებიან ადამიანები სტრესს.

სტრესის დაძლევა

თუ ცხოვრებაში სტრესები გარდაუვალია და თუ ქრონიკულ სტრესს შეუძლია ცხოვრების დანგრევა და ადამიანის განადგურება, აუცილებელია, ვისწავლოთ სტრესის მართვა. **დაძლევა** ეხება გარეგან და შინაგან მოთხოვნებთან გამკლავების პროცესს, როდესაც ეს მოთხოვნები, ინდივიდის აღქმის თანახმად, ეჭვქვეშ აყენებენ, ან აღემატებიან მის რესურსებს (Lazarus & Folkman, 1984). დაძლევა შეიძლება მოიცავდეს ქცევით, ემოციურ ან მოტივაციურ რეაქციებსა და აზრებს. ამ ქვეთავს იმის აღწერით დავიწყებთ, თუ როგორ ზემოქმედებს კოგნიტური შეფასება იმაზე, რაც განიცდება, როგორც სტრესორი. შემდეგ განვიხილავთ დაძლევის რეაქციათა ტიპებს; აღვწერთ როგორც დაძლევის ზოგად პრინციპებს, ისე სპეციფიკურ ინტერვენციებს. დაბოლოს, განვიხილავთ ზოგიერთ ინდივიდუალურ განსხვავებას სტრესთან გამკლავების უნარში.

დაძლევა (Coping) – იმ გარეგან და შინაგან მოთხოვნებთან გამკლავების პროცესი, რომელიც აღიქმება, როგორც საფრთხის, ან მუქარის შემცველი, ან დაუძლეველი.

სტრესის შეფასება

სტრესულ სიტუაციებთან გამკლავებისას პირველი ნაბიჯია იმის განსაზღვრა, თუ რამდენად სტრესულნი არიან ისინი სინამდვილეში. *კოგნიტური შეფასება* სტრესორის კოგნიტური ინტერპრეტაცია და რაოდენობრივი შეფასებაა. კოგნიტური შეფასება ცენტრალურ როლს ასრულებს სიტუაციის განსაზღვრაში: რას მოითხოვს ის ჩემგან, რამდენად დიდია საფრთხე, რა რესურსებს ვფლობ მასთან გასამკლავებლად (Lazarus,1993; Lazarus & Lazarus, 1994). ზოგიერთი ისეთი სტრესორი, როგორიცაა, მაგალითად, სხეულის დაზიანება, საკუთარი ალმოდებული სახლის ნახვა, თითქმის ყველას მიერ განიცდება, როგორც საფრთხე, თუმცა, ბევრი სხვა სტრესორი შესაძლებელია სხვადასხვაგვარად განისაზღვროს, იმისდა მიხედვით, თუ როგორია თქვენი პირადი ცხოვრებისეული ვითარება, კონკრეტული მოთხოვნის მიმართება თქვენს ძირითად მიზნებთან, მოთხოვნებთან გამკლავების შესაძლებლობები და საკუთარი შესაძლებლობების შეფასება. სიტუაცია, რომელიც მწვავე დისტრესს იწვევს ერთ ადამიანში, შეიძლება სრულიად ჩვეულებრივი რამ იყოს მეორისათვის. შეეცადეთ, მიაქციოთ ყურადღება და გაიაზროთ ცხოვრებისეული მოვლენები, რომლებსაც განსხვავებულად ხედავთ თქვენ და თქვენი მეგობრები და ოჯახის წევრები: ზოგიერთი სიტუაცია თქვენში, მაგრამ არა თქვენს მეგობრებსა და ოჯახის წევრებში, სტრესს იწვევს. სხვა მოვლენები მათში იწვევს სტრესს, თქვენში კი არა. რატომ?

რიჩარდ ლაზარუსი, რომლის კოგნიტური შეფასების ზოგადი თეორია წავუმძღვარეთ ემოციების განხილვას, მოთხოვნათა კოგნიტურ შეფასებაში ორ სტადიას განასხვავებს. *პირველადი შეფასება* აღწერს მოთხოვნის სერიოზულობის საწყის შეფასებას. ეს შეფასება იწყება კითხვებით: – „რა ხდება?“ და „ეს ჩემთვის კარგია, სტრესულია თუ ჩემთან არავითარი კავშირი აქვს?“ თუ პასუხი მეორე კითხვაზე არის „სტრესულია“, თქვენ აფასებთ სტრესორის პოტენციურ ზემოქმედებას და არკვევთ, ზიანი უკვე არსებობს, თუ ის მხოლოდ სავარაუდოა და საჭიროა თუ არა ქცევის განხორციელება (იხ. **ცხრილი 13.2**). თუ გადაწყვეტთ, რომ რაღაც უნდა იღონოთ, იწყება *მეორადი შეფასება*. აფასებთ სტრესულ ვითარებასთან გასამკლავებლად თქვენს ხელთ არსებულ პიროვნულ და სოციალურ რესურსებს და განსაზღვრავთ საჭირო

ცხრილი 13.2

მტკიცე გადაწყვეტილების გამოტანის/ კოგნიტური შეფასების საფეხურები

	საფეხური	საკვანძო კითხვები
1.	გამოწვევის შეფასება	რისკი სერიოზულია, თუკი არ შევიცვლები?
2.	ალტერნატივების მიმოხილვა	ეს ალტერნატივა მისაღები საშუალებაა გამოწვევასთან დასაპირისპირებლად? საკმარისად განვიხილე ჩემს ხელთ არსებული ალტერნატივები?
3.	ალტერნატივების აწონ-დაწონა	რომელი ალტერნატივაა საუკეთესო? აკმაყოფილებს საუკეთესო ალტერნატივა არსებით მოთხოვნებს?
4.	ფიქრი ვალდებულების აღებაზე	განვახორციელო საუკეთესო ალტერნატივა და სხვებსაც გავუმხილო?
5.	არჩეულ პოზიციაზე მყარად დგომა	რისკი სერიოზულია, თუკი არ შევიცვლები?
6.	უარყოფითი უკუკავშირის მიუხედავად	რისკი სერიოზულია, თუკი შევიცვლები?

მოქმედების შესაძლებლობებს. შეფასება გრძელდება მანამ, სანამ ხდება გამკლავების რეაქციების მოსინჯვა. თუ პირველი რეაქციები არაეფექტურია და სტრესი ნარჩუნდება, იწყება ახალი რეაქციები და ფასდება მათი ეფექტურობაც.

კოგნიტური შეფასება სტრესის შემამსუბუქებელი ცვლადის მაგალითია. სტრესის **შემამსუბუქებელი ცვლადები** ის ცვლადებია, რომლებიც ცვლიან სტრესორის ზემოქმედებას კონკრეტული ტიპის სტრესულ რეაქციაზე. შემამსუბუქებელი ცვლადები ფილტრავს, ან სახეს უცვლის სტრესორების ჩვეულ ზემოქმედებას ინდივიდის რეაქციებზე. მაგალითად, თქვენი დაღლილობის დონე და ზოგადი ჯანმრთელობის სტატუსი შემამსუბუქებელი ცვლადებია, რომლებიც გავლენას ახდენენ იმაზე, თუ როგორი იქნება თქვენი რეაქცია მოცემულ ფსიქოლოგიურ ან ფიზიკურ სტრესორზე. თუ კარგ ფიზიკურ ფორმაში ხართ, მაშინ უკეთ გაუმკლავდებით სტრესორს, ვიდრე მაშინ, როცა არ ხართ კარგ ფორმაში. შეგიძლიათ ნახოთ, თუ რამდენად შეესაბამება კოგნიტური შეფასება შემამსუბუქებელი ცვლადის განსაზღვრებასაც. ის, თუ როგორ შეაფასებთ სტრესორს, მომავალში განსაზღვრავს იმას, თუ რა ტიპის დაძლევის რეაქციების გამოყენება დაგჭირდებათ. ახლა განვიხილოთ დაძლევის რეაქციების ზოგადი ტიპები.

სტრესის შემამსუბუქებელი ცვლადები (Stress moderator variables) – ცვლადები, რომლებიც ცვლიან მიმართებას სტრესორსა და მოცემული ტიპის სტრესულ რეაქციას შორის.

ანტიციპატორული დაძლევა (Anticipatory coping) – პოტენციურად საშიშ მოვლენამდე განხორციელებული მცდელობები, გადაილახოს, შემცირდეს, ან ასატანი გახდეს შეუსაბამობა აღქმულ მოთხოვნებსა და ხელთ არსებულ რესურსებს შორის.

დაძლევის რეაქციათა ტიპები

წარმოიდგინეთ, რომ მნიშვნელოვანი გამოცდის დრო ახლოვდება. თქვენ იფიქრეთ ამის შესახებ, შეაფასეთ სიტუაცია და სრულიად დარწმუნებული ხართ, რომ ეს სტრესული სიტუაციაა. რისი გაკეთება შეგიძლიათ? მნიშვნელოვანია იმის აღნიშვნა, რომ დაძლევა შეიძლება წინ უსწრებდეს პოტენციურად სტრესულ მოვლენას **ანტიციპატორული დაძლევის** ფორმით (Folkman, 1984). როგორ უნდა გაუმკლავდეთ მოსალოდნელი გამოცდით გამოწვეულ სტრესს? როგორ უნდა უთხრათ მშობლებს, რომ სკოლიდან გაგრიცხეს, ან შეყვარებულს, რომ იგი აღარ გიყვართ? სტრესული სიტუაციის ანტიციპაცია (ანუ წინასწარ წარმოსახვა) უამრავ აზრსა და გრძნობას აღძრავს, რომელიც თავად შეიძლება იყოს სტრესის გამომწვევი. ასე ხდება ინტერვიუს, სიტყვით გამოსვლის, ან უცნობ ადამიანთან შეხვედრისას. საჭიროა იცოდეთ, როგორ გაართვათ თავი სტრესულ სიტუაციას.

განასხვავებენ დაძლევის ორ ძირითად გზას იმისდა მიხედვით, თუ რა არის მიზანი: პრობლემასთან უშაულო დაპირისპირება – *პრობლემაზე მიმართული დაძლევა* თუ სტრესით გამოწვეული დისკომფორტის შემცირება – *ემოციაზე ფოკუსირებული დაძლევა* (Billings & Moos,1982; Lazarusrus & Folkman,1984). ამ ორი ძირითადი მიდგომის რამდენიმე ქვეკატეგორია მოცემულია **ცხრილში 13.3**.

დავიწყოთ პრობლემაზე მიმართული დაძლევით. „წავაგლოთ ხარს რქებში ხელი," – ჩვეულებრივ, ასე აღიწერება პრობლემური სიტუაციისთვის მზადყოფნის სტრატეგია. ეს მიდგომა მოიცავს ყველა სტრატეგიას, რომელიც გამიზნულია სტრესორებთან ღია ქცევით უშუალოდ დასაპირისპირებლად; ასევე, პრობლემის რაციონალურად გადაჭრის აქტივობებს. ხელიგანს ან გაუმკლავდებით, ან გაექცევით; ეცდებით მის მოსყიდვას ქრთამით, ან სხვა რამით; თქვენ კონცენტრირდებით გადასაწყვეტ პრობლემაზე, ან სტრესის გამომწვევ ფაქტორზე; თქვენ აცნობიერებთ,

ცხრილი 13.3

დაძლევის სტრატეგიების ტაქსონომია

დაძლევის სტრატეგიის ტიპი	მაგალითი
პრობლემაზე მიმართული დაძლევა	
სტრესორის შეცვლა, ან მისდამი საკუთარი დამოკიდებულების შეცვლა უშუალო მოქმედებებით ან/და პრობლემის გადაჭრის აქტივობებით	ბრძოლა (საფრთხის განადგურება, მოშორება, ან შესუსტება)გაქცევა (საფრთხისგან დისტანცირება)ბრძოლისა თუ გაქცევის ვარიანტების შერჩევა (მოლაპარაკება, გარიგება, კომპრომისი)მომავალი სტრესის პრევენცია (საკუთარი წინააღმდეგობის გაწევის უნარის გაზრდა, ან ანტიციპირებული სტრესორის ძალის შემცირება).
ემოციაზე მიმართული დაძლევა	
მე-ს ცვლილება იმგვარი მოქმედებებით, რომლებიც უკეთ აგრძნობინებს ადამიანს თავს სტრესორის ცვლილების გარეშე.	სომატიკაზე მიმართული აქტივობები (შფოთვის საწინააღმდეგო მედიკამენტების, რელაქსაციის, ბიო-უკუკავშირის გამოყენება)კოგნიტურ სფეროზე მიმართული აქტივობები (დაგეგმილი გართობები, ფანტაზიები, ფიქრები საკუთარ თავზე)თერაპია დამატებითი შიშის გამომწვევი ცნობიერი, ან არაცნობიერი პროცესების დასარეგულირებლად.

რომ საჭიროა მოქმედება, აფასებთ სიტუაციას და საკუთარ რესურსებს და ახორციელებთ რეაქციას, რომელიც ადეკვატურია მუქარის გასანეიტრალებლად ან შესამცირებლად. პრობლემის გადაჭრის ამგვარი მცდელობები სასარგებლოა *კონტროლირებადი სტრესორების,* ანუ სტრესორების სამართავად, რომელთა შეცვლა, ან შემცირება შესაძლებელია ასეთი მოქმედებით. ასეთი სტრესორების მაგალითებია ავტორიტარული უფროსი, ან არადამაკმაყოფილებელი ნიშნები.

ემოციაზე ფოკუსირებული მიდგომა უკეთესია *არაკონტროლირებადი სტრესორების* ზეგავლენის სამართავად. დავუშვათ, პასუხისმგებელი ხართ ალცჰეიმერით დაავადებული მშობლის მოვლაზე. მსგავს სიტუაციაში არ არსებობს „ხულიგანი“, რომლის გარემოდან მოცილებასაც შეძლებდით; თქვენ ვერ გექნებათ გარეგანი სტრესული სიტუაციის შეცვლის გზების პოვნის შესაძლებლობა. ამის ნაცვლად შეეცდებით, შეცვალოთ თქვენი გრძნობები და აზრები მის შესახებ იმით, რომ ალცჰეიმერით დაავადებულებზე მზრუნველთა მხარდაჭერის ჯგუფებში გაერთიანდებით, ან რელაქსაციის ტექნიკას დაეუფლებით. ეს მიდგომა ისევ დაძლევის სტრატეგიას განეკუთვნება, რადგან აცნობიერებთ, რომ თქვენს კარგად ყოფნას საფრთხე ემუქრება და ამ საფრთხის შემცირებას ცდილობთ.

დაძლევა არის ვითარება, რომელშიც, რაც უფრო მეტ განსხვავებულ სტრატეგიას ფლობთ, მით უკეთესია (Taylor & Clark, 1986). დაძლევა რომ წარმატებული იყოს, თქვენი რესურსები აღქმულ მოთხოვნას უნდა შეესაბამებოდეს. ამრიგად, დაძლევის მრავალფეროვანი სტრატეგიების ფლობა ადაპტურია, რადგან, სავარაუდოდ, უფრო ადვილად მოახერხებთ ამ შესაბამისობის მიღწევას და სტრესულ მოვლენასთან გამკლავებას. მეტიც, იმის ცოდნა, რომ დაძლევის სხვადასხვაგვარ სტრატეგიებს ფლობთ, დაგეხმარებათ, გაზარდოთ თქვენში რეალური უნარი, დააკმაყოფილოთ გარემოდან წამოსული მოთხოვნები (Bandura,1986). თვითდარწმუნებას მრავალი სტრესორის ძლიერი ზეგავლენისაგან შეუძლია თქვენი დაცვა, რადგან რწმენა იმისა, რომ მზადყოფნაში გაქვთ დაძლევის რესურსები, აღკვეთს სტრესულ, ქაოტურ რეაქციას: – „რა გავაკეთო?!“

აქამდე ჩვენ სტრესორების დაძლევისადმი ზოგად მიდგომებს განვიხილავდით, ახლა კი წარმატებული დაძლევის სპეციფიკურ კოგნიტურ და სოციალურ მიდგომებს გავეცნობით.

კოგნიტური სტრატეგიების მოდიფიცირება

სტრესთან ადაპტაციის ძლიერი საშუალება სტრესორების თქვენეული შეფასებებისა და მათი დაძლევის შესახებ თავდაცვითი კოგნიციების შეცვლაა. თქვენ სხვაგვარად უნდა გაიაზროთ მოცემული სიტუაცია, თქვენი როლი მასში და ის კაუზალური ატრიბუციები, რომლებსაც არასასურველი შედეგის ასახსნელად აკეთებთ. სტრესის ფსიქიკური დაძლევის ორი გზა არსებობს: საკუთრივ სტრესორთა ბუნების *გადაფასება* და სტრესზე საკუთარ რეაქციათა შესახებ ცოდნის *რესტრუქტურირება.*

ჩვენ უკვე ვისაუბრეთ იმის შესახებ, რომ ადამიანები მათ ცხოვრებაში სტრესის განცდას, ნაწი-



ლობრივ, ცხოვრებისეული მოვლენების შეფასების შესაბამისად აკონტროლებენ (Lazarus & Lazarus, 1994). გარკვეული სტრესორების შესახებ განსხვავებულად ფიქრის სწავლა, მათთვის სახელის შეცვლა, ან მათი წარმოსახვა ნაკლებად საშიშ (ან, თუნდაც, სასაცილო) კონტექსტში წარმოადგენს კოგნიტური გადაფასების ფორმას, რასაც სტრესის შემცირება შეუძლია. ღელავთ იმის გამო, რომ სიტყვით უნდა გამოხვიდეთ დიდი, მკაცრი აუდიტორიის წინაშე? სტრესორის გადაფასების ერთ-ერთი ტექნიკა ასეთია: – წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი პოტენციური კრიტიკოსები დარბაზში შიშველები სხედან, რაც ნამდვილად შეამცირებს მათ შიშისმომგვრელ ძალას. შფოთავთ იმის გამო, რომ მორცხვობას ვერ დაძლევთ წვეულებაზე, რომელსაც აუცილებლად უნდა დაესწროთ? ხომ არ მოგეძებნათ ვინმე თქვენზე მეტად მორცხვი და საუბრის დაწყებით სიმორცხვის დაძლევაში დახმარებოდით?

თქვენ, ასევე, შეგიძლიათ სტრესის მართვა იმით, რომ შეცვალოთ ის, რასაც საკუთარ თავს ეუბნებით მის შესახებ და შეცვალოთ მასთან მოპყრობის ხერხი. კოგნიტურ-ბიჰევიორისტმა ფსიქოთერაპევტმა **დონალდ მაიჩენბაუმმა** (Donald Meichenbaum, 1977,1985,1993) შემოგვთავაზა სამფაზიანი პროცესი, რომელიც ამგვარ *სტრესის ინოკულაციას* (აცრას) ითვალისწინებს. I ფაზაში ადამიანები საკუთარი რეალური ქცევის უკეთ გაცნობიერებას ცდილობენ: რა იწვევს მას და რა შედეგები მოაქვს. ამის გაკეთების საუკეთესო ხერხი ყოველდღიური ჩანაწერების წარმოებაა. ეს ჩანაწერები ადამიანებს საკუთარი პრობლემების მიზეზებისა და შედეგების ტერმინებით ახლებურ გააზრებაში ეხმარება და აძლიერებენ მათი კონტროლის განცდას. შეიძლება აღმოაჩინოთ, მაგალითად, რომ თქვენი ნიშნები ცუდია (სტრესორი), რადგან ყოველთვის ცოტა დროს იტოვებთ დავალების კარგად შესასრულებლად; II ფაზაში ადამიანები ახალი ქცევების იდენტიფიცირებას იწყებენ, რომლებიც აღკვეთენ არაადაპტაციურ, თვითდესტრუქციულ ქცევებს. ალბათ, ფიქსირებული „სამეცადინო დრო“ უნდა გამოყოთ, ან ღამის სატელეფონო ზარები 10 წუთამდე დაიყვანოთ; III ფაზაში, ადაპტური ქცევების განხორციელების შემდეგ, ინდივიდები აფასებენ თავიანთი ახალი ქცევის შედეგებს, აქამდე განხორციელებული დამაკნინებელი შინაგანი დიალოგის გარეშე. ნაცვლად იმისა, რომ უთხრან საკუთარ თავს: „გამიმართლა, რომ პროფესორმა სწორედ მაშინ გამიძახა, როცა ტექსტი წაკითხული მქონდა“, ისინი ამბობენ: „მიხარია, რომ მომზადებული ვიყავი პროფესორის შეკითხვისათვის. არაჩვეულებრივია, როდესაც მას ჭკვიანურად შეგიძლია უპასუხო“.

ეს სამფაზიანი მიდგომა რეაქციებისა და საკუთარი თავის შესახებ გამონათქვამების ინიცირებას გულისხმობს, რომლებიც შეუთავსებელია აქამდე განხორციელებულ დამაკნინებელ აზრებთან. ამ გზის არჩევის შემდეგ ადამიანები აცნობიერებენ, რომ იცვლებიან და მხოლოდ საკუთარ თავს უნდა უმადლოდნენ ამ ცვლილებას, რომელიც მომავალი წარმატებების საწინდარია.

13.4 ცხრილში მოცემულია საკუთარი თავის შესახებ ახალი ტიპის გამონათქვამების მაგალითები, რომლებიც სტრესულ სიტუაციებთან გამკლავებაში გვეხმარება. *სტრესის ინოკულაციის ტრენინგი* წარმატებით გამოიყენება სხვადასხვა სფეროში.

საიდან ვიცით

სტრესის ინოკულაციის ტრენინგი ტკივილის სამართავად

ამ გამოკვლევაში მონაწილეობა 60 სპორტსმენმა მამაკაცმა მიიღო, რომელთაც სპორტული ტრავმის გამო მუხლის ქირურგიული ოპერაცია ჩაუტარდათ. სპორტსმენთა ნახევარი სამკურნალო ჯგუფში მოხვდა, სადაც რეაბი-

ცხრილი 13.4

საკუთარი თავისადმი მიმართვის მაგალითები, რომლებიც ხელს უწყობენ სტრესის დაძლევას

მომზადება
მე შემიძლია შევიმუშავო მისი დაძლევის გეგმა.
უბრალოდ მოსაფიქრებელია, რა შემიძლია გავაკეთო ამისათვის. ეს ნერვიულობაზე უკეთესი გამოსავალია.
არ არის საჭირო უარყოფითი **მიმართვა საკუთარი თავისადმი**, იაზროვნე რაციონალურად.

კონფრონტაცია
ერთბაშად ერთი ნაბიჯი; მე შემიძლია ამ სიტუაციის მართვა.
ეს შფოთვა არის ის, რასაც ექიმი მიწინასწარმეტყველებდა.
ეს არის შეხსენება ჩემი დაძლევის მექანიზმების გასავარჯიშებლად.
დაწყნარდი; თავს ვაკონტროლებ, ნელა, ღრმად ისუნთქე.

დაძლევა
როდესაც შიში გეუფლება, შეისვენე.
ყურადღება აწმყოზე შეაჩერე, რა მაქვს გასაკეთებელი?
ნუ ეცდები შიშის მთლიანად გაქრობას, შეინარჩუნე მართვად დონეზე.
ამაზე უარესიც შეიძლებოდა მომხდარიყო.
უბრალოდ, სხვა რამეზე იფიქრე.

თვითგანმტკიცება
გამომივიდა, მე შევძელი ამის გაკეთება.
ისეთი ცუდიც არ ყოფილა, როგორსაც მოველოდი.
მართლა კმაყოფილი ვარ ჩემი მიღწევებით.

ლიტაციის ჩვეულებრივ პროგრამას სტრესის ინოკულაციის ტრენინგი დაემატა. ტრენინგი ფოკუსირებული იყო გამოჯანმრთელების პერიოდის შფოთვისა და ტკივილის სახეობებზე და ხელს უწყობდა მამაკაცებს ზემოთ აღწერილი კოგნიტური რესტრუქტურიზაციის ტექნიკების გამოყენებაში. დანარჩენმა ოცდაათმა მამაკაცმა მხოლოდ რეაბილიტაციის სტანდარტული კურსი გაიარა. სამოცივე მონაწილეს სთხოვეს, მოეწოდებინათ ტკივილის განცდის სუბიექტური შეფასებები მკურნალობის დაწყებამდე და შემდეგ ათივე ფიზიოთერაპიული სესიის წინ. მიუხედავად იმისა, რომ სამკურნალო და საკონტროლო ჯგუფები დიდად არ განსხვავდებოდნენ ერთმანეთისგან მკურნალობის დაწყებამდე ან პირველი ტესტური სესიის დროს, დანარჩენი ცხრა თერაპიული სესიის განმავლობაში ინოკულაციის ჯგუფის ცდის პირები გაცილებით ნაკლებ ტკივილს აღნიშნავდნენ, ვიდრე საკონტროლო ჯგუფის ცდის პირები (Ross & Berger,1996).

მე-4 თავიდან, ალბათ, გახსოვთ, როგორ არის ტკივილის განცდა განპირობებული როგორც ფიზიოლოგიური, ისე ფსიქოლოგიური ფაქტორებით. განკურნების პროცესში მყოფ სპორტსმენებზე ჩატარებული ქვემოთ მოცემული ექსპერიმენტი გვიჩვენებს, თუ როგორ შეიძლება დაძლევის ტექნიკების გამოყენება ტკივილის ფსიქოლოგიური კომპონენტების ზოგიერთი ასპექტის გასაკონტროლებლად.

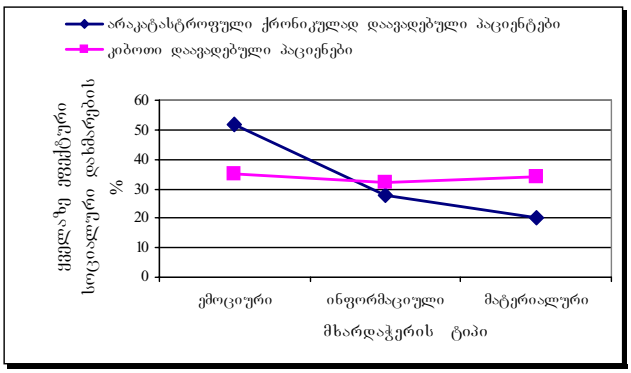
წარმატებული დაძლევის კიდევ ერთი ძირითადი კომპონენტია თქვენ მიერ სტრესორზე **გაცნობიერებული კონტროლის** დაწესება, რწმენა იმისა, რომ შეგიძლიათ ცვლილების შეტანა რომელიმე მოვლენის, ან განცდის მსვლელობაში (Vaughan, 1993). თუ გჯერათ, რომ შეგიძლიათ დაავადების მიმდინარეობაზე, ან დაავადების ყოველდღიურ სიმპტომებზე ზემოქმედება, ალბათ, კარგად ახერხებთ ამ დაავადებასთან გამკლავებას (Affleck et al., 1987), მაგრამ თუ ფიქრობთ, რომ სტრესის წყარო მეორე პიროვნებაა, რომლის ქცევაზე გავლენას ვერ ახდენთ, ან სიტუაციაა, რომელსაც ვერ შეცვლით, იზრდება იმის ალბათობა, რომ ამ ქრონიკულ ვითარებას ფსიქოლოგიურად ვერ გაუმკლავდებით (Bulman & Wortman, 1977). ინდივიდები, რომელთაც შეუძლიათ სტრესის ცნობიერი კონტროლი ისეთი ფატალური დაავადების შემთხვევაშიც კი, როგორიც შიდსია, ამით თავიანთ ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობას არგებენ (Thompson et al., 1994).

სანამ სამომავლოთ გამოყენებად კონტროლის ამ სტრატეგიებს დაიმახსოვრებთ, სტრესის დაძლევის ბოლო ასპექტი – სოციალური განზომილება განვიხილოთ.

სოციალური მხარდაჭერა, როგორც სტრესის დაძლევის რესურსი

სოციალური მხარდაჭერა სხვებისთვის გაწეული დახმარებაა, რომელიც ამცნობს ადამიანს, რომ იგი უყვართ, მასზე ზრუნავენ, აფასებენ და რომ იგი სხვა ადამიანებთან ურთიერთობისა და ურთიერთვალდებულებების ქსელშია ჩართული (Cohen & Syme, 1985). *სოციოემოციური მხარდაჭერის* ამ ფორმების გარდა გარშემომყოფ ადამიანებს შეუძლიათ *მატერიალური* (ფული, ტრანსპორტი, ბინა) და *ინფორმაციული მხარდაჭერის* (რჩევა, პიროვნული

გაცნობიერებული კონტროლი (Perceived control) – პიროვნების რწმენა, რომ შეუძლია მოვლენის, ან განცდის მსვლელობის, ან შედეგების შეცვლა; ხშირად სასარგებლოა სტრესორებთან გამკლავებისას.



სურათი 13.10

სოციალური მხარდაჭერის ღირებულება

აღქმული სოციალური მხარდაჭერა, როგორც დიაგნოზის ფუნქცია

(Martin, et. al., 1994, კიბოთი დაავადებული პაციენტების მონაცემები აღებულია Dakof&Taylor, 1990).

უკუკავშირი, ინფორმაცია) უზრუნველყოფა. ნებისმიერი ადამიანი, ვისთანაც გაქვთ მნიშვნელოვანი სოციალური ურთიერთობა – იქნება ეს ოჯახის წევრი, მეგობარი, თანამშრომელი თუ მეზობელი – შესაძლოა, საჭიროების შემთხვევაში, თქვენი სოციალური მხარდაჭერის ქსელის ნაწილი იყოს.

მრავალი გამოკვლევა მიუთითებს სტრესისადმი მოწყვლადობის შემცირებაში სოციალური მხარდაჭერის ძალაზე (Cohen & McKay, 1983). როდესაც ადამიანებს ჰყავთ ხალხი, ვისაც შეუძლიათ მიმართონ, ისინი უკეთ ახერხებენ როგორც საკუთარ ყოველდღიურ პრობლემებთან, ისე სამსახურებრივ სტრესებთან, უმუშევრობასთან, ოჯახის რღვევასთან, სერიოზულ დაავადებებთან და სხვა კატასტროფებთან გამკლავებას (Gottlieb, 1981; Pilisuk & Parks, 1986). სოციალური მხარდაჭერის პოზიტიური ეფექტები სცილდება სტრესული მოვლენების დარეგულირებას; მათ შეუძლიათ დიაგნოსტირებული დაავადებისაგან განკურნების გაუმჯობესება და დაავადებით გამოწვეული სიკვდილის რისკის შემცირება (House et al.,1988 Kulik & Mahler, 1989). ერთ-ერთ გამოკვლევაში თირკმლის მძიმე დაავადების მქონე ავადმყოფთა სიკვდილიანობის კოეფიციენტი შეისწავლებოდა (Christensen et al., 1994). მიღებული შედეგების მიხედვით, ოჯახის მხარდაჭერის საზომზე მიღებული ქულის ერთი ერთეულით მატება სიკვდილის ალბათობის 13%-იან კლებას უკავშირდება.

სოციალური მხარდაჭერა (Social support) – სხვა ადამიანების მიერ პიროვნებისთვის სტრესთან გამკლავების მიზნით გაწეული მატერიალური, სოციო-ემოციური და ინფორმაციული მხარდაჭერა.

მკვლევრები ცდილობენ იმის დადგენას, თუ რა ტიპის მხარდაჭერაა ყველაზე სასარგებლო სხვადასხვა სპეციფიკური მოვლენის დროს (Helgeson & Cohen,1996; Kuijer et al., 2000).

საიდან ვიცით

მხარდაჭერის წყაროებისა და ტიპების ურთიერთშედარება

შელი ტეილორი კოლეგებთან ერთად შეისწავლიდა სხვადასხვა ტიპის სოციალური მხარდაჭერის ეფექტურობას კიბოთი დაავადებულებთან (Dakof & Taylor, 1990; Taylor, 1986). ავადმყოფები განსხვავებულად აფასებდნენ სხვადასხვა სახის მხარდაჭერის სარგებლიანობას. ისინი სასარგებლოდ თვლიდნენ მხოლოდ მეუღლეების, და არა ექიმების, ან მომვლელების „გვერდით ყოფნას“. მეორე მხრივ, ავადმყოფებისთვის მნიშვნელოვანი იყო ინფორმაციის ან რჩევის მიღება კიბოთი დაავადებული სხვა პაციენტებისაგან, ან ექიმებისაგან და არა – ოჯახისგან და მეგობრებისაგან. განურჩევლად იმისა, თუ ვისგან – იქნებოდნენ ეს ექიმები, მეგობრები თუ ოჯახის წევრები – მოდიოდა თავსმოხვეული ნაძალადევი ხალისი და დაავადების სიმძიმის დაკნინება, ავადმყოფები თვლიდნენ, რომ მათ ეს არაფერს არგებდა.

13.10 სურათზე მოცემულია სოციალური მხარდაჭერის ტიპების შედარება ეფექტურობის მიხედვით კიბოს და ისეთი არაკატასტროფული დაავადებების მქონე პაციენტებთან, როგორიცაა: ქრონიკული თავის ტკივილი ან გაღიზიანებული კუჭ-ნაწლავის სინდრომი (Martini et al., 1994). მონაცემები კიდევ ერთხელ მოწმობს, რომ სოციალური მხარდაჭერის ოპტიმალური ტიპი სტრესის სხვადასხვა წყაროსთვის განსხვავებულია. შეგიძლიათ მოიფიქროთ მიზეზები, თუ რატომ უნდა იყოს ემოციური მხარდაჭერა უფრო სასარგებლო კიბოთი დაავადებულთათვის, ვიდრე არც ისე მძიმე დაავადებების მქონე ავადმყოფებისათვის?

მკვლევრები, აგრეთვე, ცდილობენ განსაზღვრონ, თუ როდის იწვევენ მხარდაჭერის წყაროები რეალურად შფოთვის გაზრდას. მაგალითად, თუ ვინმე დაჟინებით გთავაზობთ ექიმთან დანიშნულ შეხვედრაზე ან კოლეჯში გასაუბრებაზე წამოყოლას მაშინ, როცა

თქვენ მარტო წასვლა გირჩევნიათ, ამის გამო შეიძლება დამატებითი შფოთვა განიცადოთ (Coyne et al., 1988); ასევე, მძიმე დაავადების მქონე ავადმყოფებმა, შესაძლოა, ვერ გაამართლონ მათ სოციალურ წრეში შემავალი ადამიანების *მოლოდინები.*

საიდან ვიცით

მოლოდინები და ქრონიკულ დაავადებასთან ადაპტაცია

მკვლევრები ამოწმებდნენ, თუ რა გავლენას ახდენს ავადმყოფების მიერ გარშემომყოფ ადამიანთა მოლოდინების აღქმა დაავადებასთან მათ ადაპტაციაზე. ავადმყოფებს თირკმლების დაავადების ბოლო სტადია ჰქონდათ, ყველას სჭირდებოდა დიალიზი. მკვლევრები სთხოვდნენ მათ, რომ სკალაზე („სრულებით არ ვეთანხმები"-დან „სრულებით ვეთანხმები"-მდე) შეეფასებინათ ისეთი დებულებები, როგორიცაა, მაგალითად, „ხანდახან ვგრძნობ, რომ ჩემი ოჯახი და მეგობრები მოელიან ჩემგან, რომ გაცილებით უკეთ მოვერევი ჩემს დაავადებას, ვიდრე ეს რეალურად შემიძლია" და „ზოგჯერ ვფიქრობ, რომ ჩემი ოჯახი და მეგობრები მოელიან ჩემგან საკუთარ მკურნალობაზე მეტი პასუხისმგებლობის აღებას, ვიდრე ეს რეალურად შემიძლია". მკვლევრები, ასევე, ზომავდნენ, თუ რამდენად კარგად ახერხებდნენ პაციენტები ავადმყოფობის დაძლევას. შედეგებმა აჩვენა ძლიერი დადებითი კორელაცია მოლოდინებსა და დისტრესის ხარისხს შორის. მაგალითად, პაციენტებთან, რომლებიც საკუთარი ოჯახისა და მეგობრების მოლოდინებს აღიქვამდნენ, როგორც გადაჭარბებულს, უფრო მოსალოდნელი იყო ჩივილი დეპრესიისა და ცხოვრების დაბალი ხარისხის შესახებ (Hatchett et al.,1997).

როგორც ჩანს, პაციენტების მეგობრები და ოჯახის წევრები ყველაფერს აკეთებდნენ მათთვის მხარდაჭერის უზრუნველსაყოფად, თუმცა, მათი მოლოდინები პაციენტებისადმი ზრდიდა ამ უკანასკნელთა დისტრესს.

ეფექტური სოციალური მხარდაჭერის ქსელის ნაწილად ყოფნა ნიშნავს თქვენს რწმენას, რომ საჭიროების შემთხვევაში სხვები თქვენს გვერდით აღმოჩნდებიან მაშინაც კი, თუ სტრესის განცდისას ფაქტობრივად არც კი მიმართავთ მათ დახმარებისათვის. ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი შეტყობინება *„ფსიქოლოგია და ცხოვრებიდან"* ისაა, რომ ყოველთვის უნდა იმუშაოთ, როგორც სოციალური მხარდაჭერის ქსელის შემადგენელმა რგოლმა და არასოდეს მისცეთ თავს უფლება, იყოთ სოციალურად იზოლირებული.

სტრესზე მსჯელობისას ჩვენ არაერთხელ აღვნიშნეთ სტრესის გავლენა ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე. ახლა უშუალოდ განვიხილავთ, თუ როგორ იყენებენ ფსიქოლოგები ავადმყოფობისა და ჯანმრთელობის საკითხების შესახებ გამოკვლევებით მიღებულ ცოდნას.

შეჯამება

სტრესს იწვევს სტრესორები – სტიმულები, რომლებიც ორგანიზმისაგან გარკვეულ რეაქციას მოითხოვენ. სტრესი იწვევს ფიზიოლოგიურ პასუხებს, რომლებიც ამზადებენ ორგანიზმს მოქმედებისათვის. როდესაც ამგვარი პასუხები ზედმეტია, საფრთხე ექმნება იმუნურ სისტემას, რამაც შესაძლოა გამოიწვიოს ფსიქოსომატური დაავადებები. სხვადასხვა სახის სტრესორს, როგორიცაა: ცხოვრებისეული ცვლილებები, ყოველდღიური უსიამოვნებები, მატრავმირებელი მოვლენები, სხვადასხვა სახის ფსიქოლოგიური ეფექტი აქვს.

სტრესის დაძლევა ხშირად მაშინ იწყება, როდესაც ადამიანები მოთხოვნის განსაზღვრის მიზნით აფასებენ სიტუაციას. საფრთხის მიმართ ადამიანები იყენებენ სტრესის დაძლევის პრობლემაზე ორიენტირებულ, ან ემოციაზე ორიენტირებულ გზებს. მათ, ასევე, შეუძლიათ, სტრესთან გამკლავება სტრესორის ხელახალი შეფასებით, ან სტრესზე რეაქციების შესახებ ცოდნის რესტრუქტურიზაციით. სტრესის ინოკულაციის (აცრის) ტრენინგი კოგნიციათა რესტრუქტურიზაციის ერთ-ერთი პროგრამაა. ადამიანები უკეთესად ახერხებენ სტრესის დაძლევას, როდესაც გრძნობენ, რომ აკონტროლებენ სიტუაციას. სოციალური მხარდაჭერა საუკეთესოა მაშინ, როდესაც ის ინდივიდის მოთხოვნებს თანხვდება. სოციალური ინტერაქცია, შესაძლოა, უარყოფითი იყოს, როდესაც ადამიანები გრძნობენ, რომ მათ არ შეუძლიათ არსებული მოლოდინების გამართლება.

ჯანმრთელობის ფსიქოლოგია

რა წვლილი შეაქვთ ფსიქიკურ პროცესებს ცუდად და კარგად ყოფნის განცდაში? ჩვენ უკვე წარმოგიდგინეთ საკმარისი საბუთი იმისა, რომ პასუხი ამ კითხვაზე არის: – „საკმაოდ დიდი“. ჯანმრთელობისათვის ფსიქოლოგიური და სოციალური ფაქტორების მნიშვნელობის აღიარებამ ხელი შეუწყო ახალი სფეროს – ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიის – განვითარებას. **ჯანმრთელობის ფსიქოლოგია** ფსიქოლოგიის დარგია, რომელიც მოწოდებულია იმის დასადგენად, თუ როგორ ინარჩუნებენ ადამიანები ჯანმრთელობას; რატომ ხდებიან ისინი ავად და როგორ რეაგირებენ ავადმყოფობაზე (Taylor, 1986,1990). **ჯანმრთელობა** გულისმობს სხეულისა და გონების ზოგად მდგომარეობას, რომელიც აღიწერება სიძლიერისა და ენერგიულობის ტერმინებით. ეს არ არის უბრალოდ დაავადების ან დაზიანების არარსებობა, არამედ ამ შემთხვევაში საქმე იმას უფრო ეხება, თუ რამდენად კარგად ფუნქციონირებენ სხეულის შემადგენელი ნაწილები ერთად. ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიის შესახებ მსჯელობას დავიწყებთ იმის აღწერით, თუ როგორ სცილდება ავადმყოფობის ტრადიციულ დასავლურ მოდელს ის ფილოსოფიური მიმდინარეობა, რომელიც საფუძვლად უდევს მოცემულ სფეროს. შემდეგ განვიხილავთ ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიის წვლილს დაავადებისა და დისფუნქციის პრევენციასა და მკურნალობაში.

ჯანმრთელობის ბიოფსიქოსოციალური მოდელი

ჯანმრთელობის ფსიქოლოგია ჯანმრთელობის *ბიოფსიქოსოციალური მოდელით* ხელმძღვანელობს. ამ მიდგომის საფუძვლებს მრავალ არადასავლურ კულტურაში ვხვდებით. სანამ ბიოფსიქოსოციალური მოდელის განსაზღვრებას ჩამოვაყალიბებდეთ, განვიხილოთ ზოგიერთი არადასავლური ტრადიცია.

ჯანმრთელობის დაცვის ტრადიციული პრაქტიკა

ფსიქოლოგიური პრინციპები ავადმყოფობის მკურნალობასა და ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში ყველა დროში გამოიყენებოდა. ბევრ კულტურაში ესმით საზოგადოებრივი ჯანმრთელობისა და რელაქსაციის რიტუალების მნიშვნელობა ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებისათვის. წინამდებარე თავი ვენესუელის ვარაოს კულტურისთვის დამახასიათებელი განკურნების რიტუალის მაგალითით დავიწყეთ. როგორც აღვწერეთ, მკურნალი მოწვეული იყო ავადმყოფი ბიჭის სხეულში ჩასახლებული სულების განსადევნად. მკურნალმა შეასრულა ტრადიციული განკურნების ცერემონია. მშობლებმა ბიჭის გამოჯანმრთელება მკურნალის მოქმედებებს მიაწერეს (Briggs,1996).

მსგავსი რწმენის არსებობას შეიძლება სხვა კულტურებშიც შეხვდეთ. მაგალითად, ნავაჯოში დაავადებას, ავადმყოფობასა და კარგად ყოფნას სოციალურ ჰარმონიას და გონებასა და სხეულს შორის ურთიერთქმედებებს მიაწერდნენ. ჰუაზოს ცნება ნავაჯოში ნიშნავს ჰარმონიას, სულიერ სიმშვიდეს, სათნოებას, იდეალურ ოჯახურ ურთიერთობებს, მშვენიერებას ხელოვნებასა და ხელობაში, სხეულისა და სულის სიჯანსაღეს. ავადმყოფობა განიხილება, როგორც ბოროტებით გამოწვეული ნებისმიერი *დისჰარმონიის* შედეგი, რომელიც ისადგურებს ადამიანში ტაბუს დარღვევის, ჯადოქრობის, ზედმეტი დამყოლობის, ბოროტი ოცნებების გამო. ტრადიციული განკურნების ცერემონია გულისხმობს ავადმყოფობის განდევნასა და ჯანმრთელობის აღდგენას არა მარტო შამანის მკურნალობით, არამედ ოჯახის ყველა წევრის ერთობლივი ძალისხმევით, რომლებიც ავადმყოფთან ერთად ცდილობენ ჰუაზოს მდგომარეობის დაბრუნებას. ტომის ნებისმიერი წევრი ავადმყოფობას მიიჩნევს არა ავადმყოფის პირად პასუხისმგებლობად (და დანაშაულად), არამედ განიხილავს, როგორც უფრო ზოგადი დისჰარმონიის ნიშანს, რომელიც უნდა აღიკვეთოს თემური განკურნების რიტუალებით. ეს კულტურული ორიენტაცია გარანტიას იძლევა, რომ ძლიერი სოციალური მხარდაჭერის ქსელი ავტომატურად დაეხმარება პაციენტს.

- **ჯანმრთელობის ფსიქოლოგია** (Health psychology) – ფსიქოლოგიის დარგი, რომელიც მოწოდებულია იმის დასადგენად, თუ როგორ ინარჩუნებენ ადამიანები ჯანმრთელობას, რატომ ხდებიან ისინი ავად და როგორ რეაგირებენ ავადმყოფობაზე.
- **ჯანმრთელობა** (Health) – სხეულისა და გონების ზოგადი მდგომარეობა, რომელიც აღიწერება სიმტკიცისა და ენერგიულობის ტერმინებით. ეს არ არის უბრალოდ დაავადების, ან დაზიანების არარსებობა.
- **ჰუაზო** (Hozho) – ნავაჯოს (Navajo) კულტურაში არსებული ცნება, რომელიც ნიშნავს ჰარმონიას, სულიერ სიმშვიდეს, სათნოებას, იდეალურ ოჯახურ ურთიერთობებს, მშვენიერებას ხელოვნებასა და ხელობაში და სხეულისა და სულის სიჯანსაღეს.



ბიოფსიქოსოციალური მოდელისკენ

ჩვენ ახლახან ვნახეთ, რომ არადასავლურ კულტურებში განკურნების პრაქტიკა ხშირად სხეულსა და გონებას შორის კავშირის არსებობას გულისხმობს. ამის საპირისპიროდ, თანამედროვე მეცნიერული აზროვნება, ძირითადად, *ბიოსამედიცინო მოდელს* ეყრდნობა, რომელიც სხეულისა და გონების დუალისტური კონცეფციით ხელმძღვანელობს. ამ მოდელის თანახმად, მედიცინა ფიზიკურ სხეულს სულისაგან დამოუკიდებლად მკურნალობს. გონება მნიშვნელოვანია მხოლოდ ემოციებისა და რწმენებისათვის და ცოტა რამ თუ შეუძლია გააკეთოს სხეულის რეალობისათვის; თუმცა, დროთა განმავლობაში მეცნიერებმა დაიწყეს ურთიერთქმედებათა ტიპების აღნუსხვა, რომელთა შემთხვევაშიც არ მუშაობს ხისტი ბიოსამედიცინო მოდელი. თქვენ უკვე ნახეთ ზოგიერთი მათგანი: კარგ და ცუდ ცხოვრებისეულ მოვლენებს შეუძლიათ გავლენა მოახდინონ იმუნური სისტემის ფუნქციონირებაზე; ადამიანები მეტნაკლებად მოქნილები არიან სტრესის უარყოფით შედეგებთან მიმართებაში; ადეკვატურმა სოციალურმა მხარდაჭერამ შეიძლება შეამციროს სიკვდილის ალბათობა. ამგვარი გააზრების შედეგად ჩამოყალიბდა **ბიოფსიქოსოციალური მოდელის** სამი კომპონენტი: „*ბიო*“ მიუთითებს ბიოლოგიური ავადმყოფობის რეალურ არსებობაზე, „ფსიქო“ და „სოციალური“ კი – ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიურ და სოციალურ კომპონენტებზე.

ბიოფსიქოსოციალური მოდელი ფიზიკურ ჯანმრთელობას გონების მდგომარეობასა და გარემომცველ სამყაროსთან აკავშირებს. ჯანმრთელობის ფსიქოლოგი ჯანმრთელობას განიხილავს, როგორც დინამიკურ მრავალგანზომილებიან მოვლენას. ოპტიმალური ჯანმრთელობა, ანუ **კარგად ყოფნა** (wellness) მოიცავს თქვენი ცხოვრების ფიზიკურ, ინტელექტუალურ, ემოციურ, სულიერ, სოციალურ და გარემოს ასპექტებს. როდესაც დაავადების პრევენციის, ან ადრეულ ეტაპზე მისი გამოვლენის მიზნით გარკვეულ ქმედებებს ახორციელებთ, თქვენ ჯანმრთელობის საკეთილდღეოდ იქცევით. ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიის ზოგად მიზანს წარმოადგენს ფსიქოლოგიური ცოდნის გამოყენება კარგად ყოფნასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პოზიტიური ქცევის ხელშეწყობისათვის. განვიხილოთ აღნიშნულ მიზანთან დაკავშირებული თეორიები და კვლევები.

ჯანმრთელობის პროფილაქტიკა

ცნება **ჯანმრთელობის პროფილაქტიკა** ნიშნავს ზოგადი სტრატეგიებისა და კონკრეტული ტაქტიკის განვითარებას, რომელიც მიზნად ისახავს ადამიანთა ავად გახდომის რისკის გამორიცხვას, ან შემცირებას. XXI საუკუნეში ავადმყოფობის პრევენცია XX საუკუნის დასაწყისისგან განსხვავებულ ამოცანებს აყენებს (Matarazzo, 1984). 1900-იან წლებში სიკვდილის უპირველეს მიზეზს ინფექციური დაავადებები წარმოადგენდა. ამ პერიოდში პრაქტიკოსმა ექიმებმა წამოიწყეს პირველი რევოლუცია ამერიკულ საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის დაცვის სისტემაში. კვლევების, საზოგადოებრივი განათლების, ვაქცინების განვითარებისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის სტანდარტების ცვლილებების (როგორიცაა ნარჩენების კონტროლი და კანალიზაცია) საშუალებით მათ თანდათანობით შეძლეს სიკვდილიანობის

ბიოფსიქოსოციალური მოდელი (Biopsychosocial model) – ჯანმრთელობისა და ავადმყოფობის მოდელი, რომლის მიხედვით, ნერვული სისტემის, იმუნური სისტემის, ქცევითი სტილის, კოგნიტური პროცესებისა და გარემო ფაქტორების ურთიერთკავშირმა შეიძლება ადამიანი ავად გახდომის რისკის წინაშე დააყენოს.

კარგად ყოფნა (Wellness) – ოპტიმალური ჯანმრთელობა, რომელიც აერთიანებს ფიზიკურ, ინტელექტუალურ, ემოციურ, სულიერ, სოციალურ და გარემოს სხვადასხვა სფეროში სრული და აქტიური ფუნქციონირების უნარს.

ჯანმრთელობის პროფილაქტიკა (Health promotion) – ზოგადი სტრატეგიებისა და კონკრეტული ტაქტიკის განვითარება, რომელიც მიზნად ისახავს ადამიანთა ავად გახდომის რისკის გამორიცხვას, ან შემცირებას.

ცხრილი 13.5

სიკვდილის ძირითადი მიზეზები აშშ-ში, 1998 წელი

რანგი	სიკვდილიანობის პროცენტი	სიკვდილის მიზეზი	სიკვდილის მიზეზების ხელშემწყობი ფაქტორები
1	31.0	გულის დაავადება	DS
2	23.2	კიბო	DS
3	6.8	დამბლა	DS
4	4.8	ფილტვების ობსტრუქციული დაავადებები	S
5	4.2	ყველა სახის უბედური შემთხვევა	A
	1.9	მხოლოდ ავტოავარიები	A
6	3.9	პნევმონია და გრიპი	S
7	2.8	დიაბეტი	D
8	1.3	თვითმკვლელობა	A
9	1.1	თირკმლების დაავადებები	
10	1.1	ღვიძლის ქრონიკული დაავადება და ციროზი	A

* D=კვება; S =მოწევა; A =ალკოჰოლი

მნიშვნელოვნად შემცირება ისეთი დაავადებების შემთხვევაში, როგორიცაა: გრიპი, ტუბერკულოზი, პოლიომიელიტი, წითელა და ყვავილი.

თუ მკვლევრებს ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებში სურთ წვლილის შეტანა, ცხოვრების სტილთან დაკავშირებული ფაქტორებით გამოწვეული სიკვდილიანობის შემცირებას უნდა ეცადონ (იხ. **ცხრილი 13.5**). სიგარეტის მოწევა, ჭარბი წონა, ცხიმისა და ქოლესტერინის დიდი რაოდენობით შემცველი საკვებისა და ალკოჰოლიანი სასმელების

ცხრილი 13.6

ათი ნაბიჯი პიროვნული კეთილდღეობისაკენ

1. რეგულარულად ივარჯიშეთ.
2. მიიღეთ ნოყიერი, ბალანსირებული საკვები (მდიდარი ბოსტნეულით, ხილით, მარცვლეულით, ნაკლები ცხიმითა და ქოლესტერინით).
3. შეინარჩუნეთ ოპტიმალური წონა.
4. იძინეთ 7-8 საათი ღამის განმავლობაში, დაისვენეთ ყოველდღე.
5. მგზავრობისას ისარგებლეთ უსაფრთხოების ღვედებით და ველოსიპედის ჩაფხუტით.
6. არ მოსწიოთ სიგარეტი და არ მიიღოთ ნარკოტიკები.
7. ზომიერად, ან საერთოდ არ მიიღოთ ალკოჰოლი.
8. იქონიეთ მხოლოდ დაცული, უსაფრთხო სქესობრივი ურთიერთობები.
9. რეგულარულად გაიარეთ სამედიცინო-სტომატოლოგიური შემოწმებები; დაიცავით სამედიცინო რეჟიმი.
10. ჩამოიყალიბეთ ოპტიმისტური დამოკიდებულება და შეიძინეთ მეგობრები.

დიდი რაოდენობით მიღება, მგზავრობა უსაფრთხოების ღვედების გარეშე, სტრესებით სავსე ცხოვრება – ყველაფერი ეს გარკვეულ როლს ასრულებს ისეთი დაავადებების ჩამოყალიბებაში, როგორებიცაა: კიბო, გულის დაავადებები, დამბლა, აგრეთვე, უბედური შემთხვევებისა და თვითმკვლელობებისას. ცივილიზაციის აღნიშნულ დაავადებებთან დაკავშირებული ქცევების შეცვლით მრავალი დაავადებისა და ნაადრევი სიკვდილის პრევენცია გახდება შესაძლებელი.

ამ ცოდნაზე დაყრდნობით ადვილია გარკვეული რეკომენდაციების მოცემა, მაგრამ უფრო სასურველია, რომ ჯანმრთელობა ისეთი კარგი ჩვევების შემუშავებით შეინარჩუნოთ, რომლებიც ჩამოთვლილია **13.6 ცხრილში**. ბევრი მათგანი, ალბათ, უკვე ნაცნობია თქვენთვის. მიუხედავად ამისა, ჯანმრთელობის ფსიქოლოგები გამოიყენებენ ფსიქოლოგიურ პრინციპებს იმის ალბათობის გასაზრდელად, რომ თქვენ მართლა გააკეთებთ იმას, რაც თქვენთვის კარგია. ამის დემონსტრირების მიზნით ახლა განვიხილოთ ორი კონკრეტული თემა: მოწევა და შიდსი.

მოწევა

შეუძლებელია იმის წარმოდგენა, რომ ნებისმიერმა, ვინც კი წაიკითხა ეს წიგნი, არ იცოდა, რომ თამბაქოს მოწევა ძალიან სახიფათოა. ყოველწლიურად დაახლოებით 400 000 ადამიანი კვდება მოწევასთან დაკავშირებული დაავადებებით. აშშ-ში ყოველწლიურად კიბოთი გარდაცვალების შემთხვევათა 30%-ზე მეტი სწორედ თამბაქოს მოხმარებითაა გამოწვეული (Skaar et al., 1997). მიუხედავად ამისა, 60 მილიონი ადამიანი აშშ-ში ჯერ კიდევ მწეველია. მწეველთა 70% ამბობს, რომ სურს მოწევისთვის თავის დანებება, მაგრამ ვერ ახერხებს (დაავადებათა კონტროლისა და პრევენციის ცენტრი, 1997). ჯანმრთელობის ფსიქოლოგებს აინტერესებთ ორივე საკითხი: (1) რატომ იწყებენ ადამიანები მოწევას – ამით ფსიქოლოგები შეძლებენ მის პრევენციას და (2) როგორ დაეხმარონ ადამიანებს მოწევისათვის თავის დანებებაში – რითიც ადამიანები შეძლებენ მიიღონ „ექსმწეველად“ გადაქცევასთან დაკავშირებული მნიშვნელოვანი სარგებელი.

ანალიზი იმისა, თუ რატომ იწყებს ზოგიერთი ადამიანი თამბაქოს მოწევას, პიროვნულ თვისებებსა და სოციალურ ფაქტორებზე ფოკუსირდება. ინდივიდთა ერთ-ერთ ტიპს, რომელთანაც თამბაქოს მოწევა ასოცირდება *შეგრძნებათა მაძიებლები* უწოდეს (Zuckerman,1988); უფრო მოსალოდნელია, რომ ასეთმა ინდივიდებმა სარისკო ქმედებები განახორციელონ.

ერთ-ერთ გამოკვლევაში ქალებისა და მამაკაცების პიროვნული თვისებების შეფასების მონაცემები, რომლებიც XX საუკუნის 60-იან წლებში (1964-1967) მიიღეს, შეადარეს XX საუკუნის 80-იანი წლების ბოლოს (1987-1991) მათ „მწეველი-არამწეველის“ ქცევას. ქალები და მამაკაცები, რომლებიც 60-იან წლებში საკუთარ თავს ახასიათებდნენ, როგორც შეგრძნებების მაძიებლებს, 20-25 წლის შემდეგ უფრო მოსალოდნელი იყო, რომ მწეველები ყოფილიყვნენ (Lipkus et al., 1994). სავარაუდოა, რომ პიროვნული ფაქტორები მჭიდროდ უკავშირდება ზოგიერთი ჯგუფის წევრების შეფასებებს; ანუ, მიუხედავად იმისა, ან სწორედ იმიტომ, რომ მოწევა მავნებელია ჯანმრთელობისათვის, ის „მაგარია“ (Leary et al., 1994). ეს განსაკუთრებით მოზარდებში შეიძლება იყოს ასე. ჯანმრთელობის ფსიქოლოგები თვლიან, რომ მოწევის წარმატებული პრევენცია მოწევის შეფასების შეცვლას – „მაგარიდან“ „ცუდისკენ“ – გულისხმობს.

უკეთესია, თუ საერთოდ არ დაიწყებთ მოწევას, მაგრამ როგორ შეიძლება დაეხმაროს თამბაქოსათვის თავის დანებების სწავლაში ჩატარებული კვლევები მათ, ვინც უკვე ეწევა? მიუხედავად იმისა, რომ ბევრმა ადამიანმა უშედეგოდ სცადა მოწევისთვის თავის დანებება, დაახლოებით 35 მილიონმა ამერიკელმა სამუდამოდ მაინც დაანება თავი მოწევას. 90%-მა ეს დამოუკიდებლად, სპეციალური სამკურნალო პროგრამების გარეშე შეძლო. მკვლევრებმა განსაზღვრეს ის ეტაპები, რომელსაც ადამიანები გადიან, რაც თამბაქოსათვის თავის დანებების მზარდ მზადყოფნას მოწმობს (DiClemente et al., 1991; Prochaska et al., 1993):

- *განსჯის წინა პერიოდი* – მწეველი ჯერ არ ფიქრობს მოწევისთვის თავის დანებებაზე;
- *განსჯა* – მწეველი ფიქრობს მოწევისთვის თავის დანებებაზე, თუმცა, ჯერ არ ახორციელებს ცვლილებებს ქცევაში;
- *მომზადება* – მწეველი უკვე მზად არის, რომ თავი დაანებოს მოწევას;
- *მოქმედება* – მწეველი ახორციელებს განსაზღვრულ ქმედებებს დასახული ქცევითი მიზნების მისაღწევად;
- *შენარჩუნება* – ახლა მწეველი უკვე არამწეველია და ცდილობს ამ მდგომარეობის შენარჩუნებას.

მოცემული ანალიზი გვაფიქრებინებს, რომ ყველა მწეველი ფსიქოლოგიურად ერთნაირი არ არის მოწევისთვის თავის დანებების საკითხში. ინტერვენცია იმგვარად უნდა იყოს დაგეგმილი, რომ მანამდე ზრდიდეს მწეველის მზადყოფნის, სანამ ის ფსიქოლოგიურად მზად იქნება ჯანმრთელობის საკეთილდღეო ქცევის განსახორციელებლად.

მოწევის შეწყვეტაზე მიმართული წარმატებული მკურნალობა მწეველის როგორც ფიზიოლოგიური, ისე ფსიქოლოგიური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას მოითხოვს (Tsoh et al., 1997; U.S. Department of health and Human Services, 2000). ფიზიოლოგიურ დონეზე მწეველები საუკეთესოდ ექვემდებარებიან *ნიკოტინის შემცვლელი თერაპიის ისეთ ეფექტურ ფორმას*, როგორიცაა ნიკოტინის პლასტირი და ნიკოტინის საღეჭი რეზინები. ფსიქოლოგიურ დონეზე მწეველებმა უნდა გაიაზრონ, რომ არსებობს უამრავი ექსმწეველი და რომ თამბაქოსათვის თავის დანებება შესაძლებელია. გარდა ამისა, მწეველმა უნდა დაისწავლოს ძლიერი ლტოლვის დაძლევის სტრატეგიები, რომელიც თან ახლავს თამბაქოსათვის თავის დანებების მცდელობებს. მკურნალობა ხშირად მოიცავს ჩვენ მიერ ადრე აღწერილ დაძლევის კოგნიტურ ხერხებს, რომლებიც საშუალებას აძლევენ ადამიანს, შეამსუბუქოს მასზე მრავალი სტრესორის ზემოქმედება. მოწევასთან დაკავშირებით ადამიანებს ასწავლიან, თუ როგორ მოძებნონ თავის დაღწევის გზები სიტუაციებიდან, რომლებმაც შეიძლება კვლავ გაუღვიძონ მოწევის ჟინი.

შიდსი

შიდსი – ეს არის *შეძენილი იმუნოდეფიციტის სინდრომი*. მიუხედავად იმისა, რომ ათასობით ადამიანი კვდება ამ საშინელი დაავადებით, მრავალი ადამიანი ცხოვრობს აივ ინფექციით. **აივ** (*ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი*) არის ვირუსი, რომელიც ანადგურებს სისხლის თეთრ უჯრედებს (T ლიმფოციტებს), რითაც აზიანებს იმუნურ სისტემას და ასუსტებს სხეულის უნარს, შეებრძოლოს სხვა დაავადებებს. ინდივიდი მოწყვლადი ხდება მთელი რიგი სხვა ვირუსული და ბაქტერიული ინფექციების მიმართ, რამაც შეიძლება სიცოცხლისათვის ისეთი საშიში დაავადებები გამოიწვიოს, როგორიცაა: კიბო, მენინგიტი და პნევმონია. ვირუსით თავდაპირველი

შიდსი (AIDS) – შეძენილი იმუნოდეფიციტის სინდრომის აბრევიატურა, სინდრომი გამოწვეულია ვირუსით, რომელიც აზიანებს იმუნურ სისტემას და ასუსტებს ორგანიზმის უნარს, შეებრძოლოს ინფექციას.

აივ (HIV)– ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი, რომელიც აზიანებს სისხლის თეთრ უჯრედებს (ლიმფოციტებს), რითაც ასუსტებს ორგანიზმის იმუნურ სისტემას; აივ ინფექცია იწვევს შიდსს.



ჯანმრთელი ადამიანები 2010 წლისათვის

თუ თქვენ აშშ-ში ცხოვრობთ, თქვენი მთავრობა მომდევნო ათი წლის გეგმას გთავაზობთ: აშშ-ის ჯანმრთელობისა და მოსახლეობის მომსახურების დეპარტამენტმა შექმნა პროგრამა სახელწოდებით – „ჯანმრთელი ადამიანები 2010“, სადაც მოცემულია კონკრეტული რეკომენდაციები პიროვნული და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობისათვის აუცილებელი ქცევების შესახებ. პროგრამას ორი ზოგადი მიზანი აქვს: (1) განსხვავებების შემცირება ჯანმრთელობის სტატუსებს შორის მოსახლეობის სხვადასხვა ფენაში – მოხუცებში, უმცირესობებსა და ბავშვებში და (2) ჯანმრთელი ცხოვრების ხანგრძლივობის გაზრდა. ფსიქოლოგები ორივე მიზნის განხორციელებაში შეიტანენ თავიანთ წვლილს. რაც შეეხება პირველ მიზანს, ფსიქიკური ჯანმრთელობა შეტანილია „ჯანმრთელობის სტატუსის“ კატეგორიაში. უკვე რამდენიმე წელია ფსიქოლოგები დიდ ენერგიას ხარჯავენ საზოგადოების სხვადასხვა ჯგუფებში ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვის გაუმჯობესებაზე. მეორე მიზანი უშუალოდ ეხება კვალიფიკაციას, რასაც ფსიქოლოგები ჯანმრთელობის პროფილაქტიკის საგნად მიიჩნევენ. პროგრამა „ჯანმრთელი ადამიანები 2010“-ის მიზანია, რომ ადამიანებმა შეცვალონ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ქცევები. როგორც ვნახეთ, ეს ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიის კვლევების მნიშვნელოვანი საკითხია.

ეს საკითხი რომ გავაგრძელოთ, განვიხილოთ ორი კონკრეტული მიზანი პროგრამიდან „ჯანმრთელი ადამიანები 2010“:

- სამუშაო საათებში ფიზიკური აქტივობით დაკავებულ მოზრდილთა რაოდენობის შემცირება 40%-დან 20%-მდე;
- იმ მოზრდილთა რაოდენობის გაზრდა 15%-დან 30%-მდე, რომლებიც რეგულარულად საშუალო ხარისხის ფიზიკური აქტივობით არიან დაკავებულნი (30 წუთი, თითქმის ყოველდღე).

თქვენთვის, ალბათ, ცნობილია, თუ რატომ გირჩევთ ეს პროგრამა რეგულარულად ვარჯიშს, ანუ ჯანმრთელობის მთავარი გაუმჯობესება მიიღწევა ისეთი ვარჯიშებით, როგორიცაა: ველოსიპედით სიარული, ცურვა, სირბილი და ჩქარი სიარულიც კი. ეს აქტივობები იწვევენ გულისა და რესპირატორული სისტემის მდგომარეობის გაუმჯობესებას, კუნთების ტონუსის გაძლიერებას და ბევრი სხვა სარგებელიც მოაქვთ ჯანმრთელობისათვის.

როგორ შეიძლება ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიის ცოდნა დაეხმაროს ადამიანს დადებითი ეფექტების მიღებაში? მკვლევრები სწავლობენ, თუ ვინ და რატომ მიმართავს რეგულარულ ვარჯიშს და ცდილობენ განსაზღვრონ ის პროგრამები თუ სტრატეგიები, რომლებიც ყველაზე მეტად ეხმარებიან ადამიანებს ვარჯიშის დაიწყებასა და გაგრძელებაში (Dishman & Buckworth, 1997). ფაქტობრივად, ვარჯიშის დაწყებისთვის მზადყოფნას იგივე მოდელი მიესადაგება, რომელიც მოწევისათვის თავის დანებებისთვის მზადყოფნის შემთხვევაში მოქმედებს (Myers & Roth,1997). განსჯის წინა ეტაპზე ადამიანთა ყურადღება, ძირითადად, კონცენტრირებულია იმ წინააღმდეგობებზე, რომლებიც ხელს უშლიან ვარჯიშის დაწყებას (მაგალითად, დროის უკმარისობა, ვარჯიშისას პარტნიორის არარსებობა), ვიდრე იმ სარგებლობაზე, რომელიც მოაქვს ვარჯიშს (მაგალითად, ეხმარება რელაქსაციაში, აუმჯობესებს გარეგნობას). როგორც კი ინდივიდები ტრენინგის შემდგომ – განსჯისა და შენარჩუნების – ეტაპებზე გადადიან, ყურადღების კონცენტრაცია წინააღმდეგობიდან სარგებლობაზე გადაინაცვლებს.

როგორ უნდა მოახერხოთ განსჯის წინა ეტაპის დაძლევა, თუ თქვენ ჯერ კიდევ არ ვარჯიშობთ რეგულარულად? მკვლევრები მიუთითებენ, რომ ადამიანებს შეუძლიათ ისეთი სტრატეგიების დასწავლა, რომლებიც საშუალებას მისცემთ მათ, დაძლიონ ვარჯიშის ხელისშემშლელი დაბრკოლებები (Simkin & Gross, 1994). თქვენ შეგიძლიათ ზუსტად ისევე განიხილოთ ვარჯიშის დაწყება, როგორც ნებისმიერი სხვა სიტუაცია, რომელიც სტრესის დასაძლევად თქვენგან კოგნიტურ შეფასებას მოითხოვს. ეცადეთ დაგეგმოთ ცხოვრება ისე, რომ ვარჯიში განიხილებოდეს, როგორც ჯანსაღი გართობა. თქვენ, ასევე, უნდა იცოდეთ, რომ თქვენი კოლეჯის ბევრ სტუდენტს აქვს „ჩავარდნები“ როგორც კვების, ისე ვარჯიშის თვალსაზრისით: როდესაც აკადემიური სტრესის პერიოდები გაივლის, ისინი ცუდი კვებიდან და მინიმალური ვარჯიშიდან ჯანსად ქცევას უბრუნდებიან (Griffin et al.,1993). როგორ უნდა ჩამოაყალიბოთ თქვენი აზრები ისე, რომ თავი აარიდოთ ამგვარ პატერნს? სცადეთ დაეხმაროთ პროგრამას „ჯანმრთელი ადამიანები 2010“ დასახული მიზნების მიღწევაში.

www.health.gov/healthypeople

ეს „*ჯანმრთელი ადამიანები 2010“-ის* ვებ-გვერდის მისამართია, სადაც შეგიძლიათ გაეცნოთ პროგრამის 467 კონკრეტულ მიზანს.

ინფიცირებიდან სიმპტომების გამოვლენამდე პერიოდი (საინკუბაციო პერიოდი) შეიძლება ხუთი წელიწადი ან მეტი იყოს. მიუხედავად იმისა, რომ აივ ვირუსით ინფიცირებულთა დიდ ნაწილს არ აქვს შიდსის სამედიცინო დიაგნოზი, მათ მუდმივი სტრესის ქვეშ ცხოვრება უწევთ, რომ ნებისმიერ დროს ამ სახიფათო დაავადებამ შეიძლება უეცრად იჩინოს თავი. დღესდღეობით უკვე არსებობს მკურნალობა, რომელიც შესაძლებელს ხდის შიდსის სრული სიძლიერით შემოტევის გადავადებას, მაგრამ არ არსებობს არც შიდსისგან განკურნების საშუალება და არც მისი გავრცელების თავიდან ასაცილებელი ვაქცინა.

აივ ვირუსით ინფიცირება არ ხდება ჰაერით. ინფიცირებისთვის აუცილებელია სისხლთან უშუალო კონტაქტი. ზოგადად, აივ ვირუსი ერთი ადამიანიდან მეორეს შეიძლება გადაედოს ორი გზით: (1) სქესობრივი კონტაქტის დროს სისხლის ან სპერმის გაცვლით და (2) წამლის ინექციისათვის განკუთვნილი ინტრავენული ნემსებისა და შპრიცების საზიაროდ სარგებლობისას. ვირუსი, ასევე, შეიძლება გადავიდეს სისხლის გადასხმით და იმ სამედიცინო პროცედურებით, რომლის დროსაც ჯანმრთელ ადამიანს შემთხვევით გადაუსხამენ ინფიცირებულ სისხლს, ან გადაუნერგავენ ორგანოებს. ჰემოფილიით დაავადებულმა მრავალმა ადამიანმა შიდსი სწორედ ამ გზით შეიძინა, თუმცა, ყველა ადამიანს ემუქრება შიდსით დაავადების საფრთხე.

შიდსის ვირუსით ინფიცირებისაგან თავის დაცვის ერთადერთი გზა იმ ცხოვრებისეული ჩვევების შეცვლაა, რომლებიც რისკის წინაშე აყენებენ ადამიანს. ეს ნიშნავს პერმანენტული ცვლილებების შეტანას სექსუალური ქცევის პატერნებსა და წამლებთან დაკავშირებული პირადი მოხმარების საგნების გამოყენებაში. ჯანმრთელობის ფსიქოლოგი **ტომას კოატსი** (Thomas Coates) იმ მულტიდისციპლინარული კვლევის გუნდის წევრია, რომელიც მთელ რიგ ფსიქოლოგიურ პრინციპებს იყენებს შიდსის შემდგომი გავრცელების თავიდან ასაცილებლად (Catania et al,. 1994; Coates, 1990; Ekstrand&Coates, 1990; Kegeles et a,,. 1996). გუნდის მუშაობა მოიცავს გამოყენებითი ფსიქოლოგიის მრავალ ისეთ ასპექტს, როგორიცაა: ფსიქოლოგიური რისკ-ფაქტორების შეფასება, ბიჰევიორალური ინტერვენციების განვითარება, თემის ლიდერების ტრენინგი ადამიანების უკეთ განათლების მიზნით ჯანმრთელი სქესობრივი და წამლების მოხმარების ქცევასთან დაკავშირებით, დახმარება სარეკლამო და საინფორმაციო კამპანიების შექმნაში და ცვლილებების სისტემატური შეფასება შესაბამის დამოკიდებულებებში, ღირებულებებსა და ქცევებში. შიდსის საწინააღმდეგო წარმატებული ინტერვენციისათვის საჭიროა სამი კომპონენტი (Fisher et al,. 1994, 1996; Yzer et al., 1998):

- *ინფორმაცია* – ადამიანებს უნდა მიეწოდებოდეთ ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ როგორ გადადის შიდსი და როგორ შეიძლება მისი თავიდან აცილება; მათ უნდა მიიღონ კონსულტაცია უსაფრთხო სექსის (მაგალითად, სქესობრივი კონტაქტის დროს პრეზერვატივის გამოყენების შესახებ) და სტერილური შპრიცებით სარგებლობის თაობაზე;
- *მოტივაცია* – ადამიანები უნდა იყვნენ მოტივირებულნი შიდსის პრევენციის განხორციელებისათვის;
- *ქცევითი უნარ-ჩვევები* – ადამიანებს უნდა ასწავლონ მიღებული ცოდნის პრაქტიკაში გამოყენება.

რატომაა აუცილებელი სამივე კომპონენტი? ადამიანები შეიძლება იყვნენ ძლიერ მოტივირებულნი, მაგრამ არ იყვნენ ინფორმირებულნი და, პირიქით, მათ შეიძლება ჰქონდეთ საკმარისი ცოდნა და მოტივაცია, მაგრამ არ ჰქონდეთ საჭირო უნარ-ჩვევები. მაგალითად, მათ შეიძლება არ იცოდნენ, როგორ დაძლიონ სოციალური ბარიერი და მოსთხოვონ პარტნიორს პრეზერვატივის გამოყენება (Leary et al., 1994). ფსიქოლოგიურმა ჩარევამ შეიძლება ადამიანს როლური თამაშის გამოცდილება, ან სხვა ქცევითი უნარ-ჩვევები შესძინოს ამ ბარიერის მნიშვნელობის შემცირების მიმართულებით.

მკურნალობა

მკურნალობა ფოკუსირებულია ავადმყოფობის დარეგულირებასა და გამოჯანმრთელებაში ადამიანის დახმარებაზე. ჩვენ განვიხილავთ მკურნალობის სამ ასპექტს. თავდაპირველად განვიხილავთ ფსიქოლოგის როლს პაციენტთა მხარდაჭერაში, რაც ჯანდაცვის სპეციალისტის დანიშნული რეჟიმის შესრულების აუცილებლობაში მის დარწმუნებას გულისხმობს. შემდეგ განვიხილავთ იმ ხერხებს, რომლებიც საშუალებას აძლევენ ადამიანებს, ზუსტად გამოიყენონ ფსიქოლოგიური ტექნიკები სხეულის რეაქციების გასაკონტროლებლად. ბოლოს განვიხილავთ მაგალითებს, რომლებშიც გონებას მნიშვნელოვანი წვლილის შეტანა შეუძლია სხეულის განკურნებაში.

პაციენტის მიერ სამკურნალო რეჟიმის დაცვა

პაციენტებს ხშირად უნიშნავენ მკურნალობის გარკვეულ რეჟიმს. ეს შეიძლება მოიცავდეს სამკურნალო კურსებს, ცვლილებებს კვებაში, წოლითი რეჟიმის პერიოდებს და ვარჯიშებს; ასევე, ისეთ დამატებით პროცედურებს, როგორიცაა: განმეორებითი შემოწმება, სარეაბილიტაციო ტრენინგი და ქიმიოთერაპია. მკურნალობის რეჟიმის დარღვევა ერთ-ერთი სერიოზული პრობლემაა ჯანმრთელობის დაცვის სფეროში (Clark & Becker, 1998). პაციენტთა დაუმორჩილებლობის ხარისხი მკურნალობის ზოგიერთი რეჟიმის შემთხვევაში შეიძლება 50%-ს აჭარბებდეს. თანამედროვე კვლევები ფოკუსირებულია იმ ინდივიდუალური განსხვავებების დადგენაზე, რომელთაც ზოგიერთი ინდივიდი მიჰყავს მკურნალობის რეჟიმისადმი მორჩილებამდე, ზოგიერთი კი – არა.

საიდან ვიცით

პაციენტთა დამყოლობა ჰემოდიალიზისადმი

მკვლევრებმა შეისწავლეს, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია *ყურადღების მაკონტროლებელი სტილი* პაციენტის მიერ რეჟიმის დამყოლობისთვის. ავადმყოფობისას ზოგიერთი ადამიანი განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევს ავადმყოფობის ყველა ასპექტს; ასეთ ინდივიდებს ძლიერ მაკონტროლებლებს უწოდებენ, რომელთაგან განსხვავებით, სუსტი მაკონტროლებლები ნაკლებად ახდენენ ყურადღების ფოკუსირებას ავადმყოფობაზე. ერთი შეხედვით, შესაძლოა, საშიშად არ მოგეჩვენოთ ძლიერ მაკონტროლებლად ყოფნა, თუმცა, ყურადღების ფოკუსის ძლიერი შევიწროვების გამო, ძლიერ მაკონტროლებლებს აქვთ საკუთარი ავადმყოფობის გაზვიადებულად შეფასების ტენდენცია. ამის გამო მათ საკუთარ ავადმყოფობაზე არასაკმარისი კონტროლის განცდა აქვთ, რამაც მკვლევრების აზრით, შეიძლება გაართულოს მათი მკურნალობის რეჟიმისადმი დამყოლობა. აღნიშნულ კვლევაში მკვლევრები აფასებდნენ პაციენტებს როგორც ყურადღების მაკონტროლებელი სტილის, ისე მათ მიერ აღქმული კონტროლისა და მკურნალობის რეჟიმისადმი დამყოლობის მიხედვით. კვლევის შედეგები შეესაბამებოდა მკვლევართა მიერ წარმოდგენილ პატერნს. სუსტ მაკონტროლებლებთან შედარებით, ძლიერ მაკონტროლებლებს საკუთარ ავადმყოფობაზე არასაკმარისი კონტროლის განცდა ჰქონდათ და ნაკლებადაც ექვემდებარებოდნენ ექიმის მიერ დანიშნულ მკურნალობის რეჟიმს (Christensen et al., 1997).

ამ კვლევის წაკითხვამდე შეიძლება ფიქრობდით, რომ ის, ვინც ძალიან კონცენტრირებულია საკუთარ ავადმყოფობაზე, უკეთ მოუვლის საკუთარ თავს. ამის ნაცვლად, მიღებული მონაცემები გვიჩვენებს, რომ ავადმყოფობაზე ძალიან ძლიერი ფოკუსირებით ადამიანს შეიძლება ავადმყოფობა უფრო უარესად ეჩვენებოდეს, ვიდრე სინამდვილეშია და, ამდენად, მკურნალობის უიმედობის ამგვარი განცდა საჭირო ქმედებების განხორციელების ძალას ართმევდეს.

კვლევებმა აჩვენა, რომ ჯანმრთელობის დაცვის სპეციალისტებს შეუძლიათ ზომების მიღება პაციენტის რეჟიმისადმი დაქვემდებარების გასაუმჯობესებლად. პაციენტები უფრო კმაყოფილები არიან საკუთარი ჯანმრთელობის დაცვით, როცა სჯერათ, რომ მკურნალობის ეფექტურობა აღემატება მათ საფასურს; ასევე, მეტია ალბათობა, რომ ინდივიდი მიჰყვება მკურნალობის რეჟიმს, როდესაც მკურნალი ექიმი მას ინფორმაციას გასაგებად აწვდის; რწმუნდება, რომ პაციენტმა გაიგო მისი ნათქვამი, თავაზიანად მოქმედებს, მზრუნველობასა და მხარდაჭერას ავლენს. გარდა ამისა, ჯანმრთელობის სპეციალისტებმა უნდა გაითვალისწინონ კულტურული და სოციალური ნორმების როლი მკურნალობის პროცესში და, საჭიროების შემთხვევაში, ჩართონ მასში ოჯახის წევრები და მეგობრები. ზოგიერთი ექიმი, რომელიც კრიტიკულად აფასებს საკუთარი პროფესიის მოძველებულ დამოკიდებულებას ბიოსამედიცინო მოდელზე, ამტკიცებს, რომ ექიმებს უნდა ასწავლონ სამედიცინო დახმარების გაწევა მკურნალობის მიზნით (Siegel, 1988). ფსიქოლოგიურ კვლევებზე დაყრდნობით, პაციენტის დამყოლობის განვითარების სტრატეგიები, ასევე, გამოიყენება ექიმი-პაციენტის თანამშრომლობის დეფიციტის დასაძლევად (Putnametal.,1994; Zimbardo & Leippe, 1991).

გონების ჩართვა სხეულის განკურნებაში

სულ უფრო ხშირად მკურნალობა, რომელსაც უნდა დაექვემდებარონ პაციენტები, ფსიქოლოგიურ კომპონენტებს მოიცავს. ახლა უკვე ბევრ მკვლევარს მიაჩნია, რომ ფსიქოლოგიურ სტრატეგიებს შეუძლიათ



ჯანმრთელობის გაუმჯობესება. მაგალითად, ბევრი ადამიანი სტრესზე დაძაბულობით რეაგირებს, რაც კუნთების დაძაბვასა და სისხლის წნევის მომატებას იწვევს. საბედნიეროდ, მრავალი წინააღმდეგობა დატვირთვაზე შეიძლება გაკონტროლდეს ისეთი ფსიქოლოგიური ტექნიკებით, როგორიცაა *რელაქსაცია* და *ბიოუკუკავშირი*.

მედიტაციის საშუალებით რელაქსაციას უძველესი ფესვები აქვს მსოფლიოს მრავალ კულტურაში. აღმოსავლურ კულტურებში საუკუნეების მანძილზე მიმართავდნენ გონების დამშვიდებისა და სხეულის დაძაბულობის მოხსნის ხერხებს. დღესდღეობით იაპონიიდან და ინდოეთიდან შემოსული ძენის დისციპლინისა (აქ იგულისხმება ცხოვრების ძენისეული წესი და არა ძენი, როგორც ფილოსოფიური მოძღვრება ან სასწავლო დისციპლინა) და იოგას ვარჯიშები ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილს წარმოადგენენ ბევრი ადამიანისათვის როგორც ამ ქვეყნებში, ისე, განსაკუთრებით, დასავლეთში. სრული რელაქსაცია ძლიერმოქმედ ანტისტრესულ რეაქციას წარმოადგენს. ორგანიზმის **რელაქსაციური რეაქცია** არის მდგომარეობა, როდესაც მცირდება კუნთების დაძაბულობა, თავის ტვინის ქერქის აქტივობა, გულისცემა და სისხლის წნევა, ნელდება სუნთქვა (Benson & Stuart, 1992; Friedman et al., 1996), იკლებს ელექტრული აქტივობა ტვინში და მცირდება გარემომცველი სამყაროდან ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში შემავალი სტიმულების რაოდენობა. აგზნებადობის ამგვარი დაბალი დონის დროს ხდება სტრესიდან გამოსვლა. რელაქსაციური რეაქციის შესაქმნელად აუცილებელია ოთხი პირობა: (1) წყნარი გარემო, (2) დახუჭული თვალები, (3) კომფორტული პოზა და (4) რაიმე სიტყვისა თუ ფრაზის გონებაში მრავალჯერადი გამეორება. პირველი სამი მდგომარეობა ამცირებს ნერვულ სისტემაში შემავალ სიგნალს, ხოლო მეოთხე – ასუსტებს მის შინაგან სტიმულაციას.

ბიოუკუკავშირი თვითრეგულაციის ტექნიკაა, რომელიც სხვადასხვა დანიშნულებით გამოიყენება, მაგალითად, სისხლის წნევის კონტროლის, შუბლის კუნთების რელაქსაციისა (წნევით გამოწვეული თავის ტკივილისას) და ძლიერი გაწითლების შემცირებისთვისაც კი. ამ ტექნიკის შემქმნელის, ფსიქოლოგ **ნილ მილერის** (Neal Miller, 1978) მიხედვით, ბიოუკუკავშირი არის პროცედურა, რომლითაც ადამიანი იგებს, ჩვეულებრივ, სუსტ ან შინაგან რეაქციებს მკაფიო გარეგანი სიგნალების მოწოდებით. პაციენტს შესაძლებლობა ეძლევა, „დაინახოს“ საკუთარი სხეულის რეაქციები, რომელთა მონიტორინგი და გაძლიერება სათანადო ხელსაწყოებით ხდება. ეს უკანასკნელნი სხეულის რეაქციებს სხვადასხვა ინტენსივობის სინათლის ან ბგერით სიგნალებად გარდაქმნიან; ამის შემდეგ პაციენტის ამოცანას გარეგანი სიგნალების დონის კონტროლი წარმოადგენს.

განვიხილოთ ბიოუკუკავშირის გამოყენების ერთერთი მაგალითი. ოდესმე შეგიმჩნევიათ, რომ, როდესაც მოდუნებული ხართ, ხელები თბილი გაქვთ, ხოლო როდესაც შფოთავთ, ხელები გიცივდებათ? ფაქტობრივად, ხელების ტემპერატურა იმის ნიშანია, რომ სხეული სტრესის ზემოქმედების ქვეშაა. ბიოუკუკავშირის სეანსზე კვლევის მონაწილეებს ეძლევათ უკუკავშირი ხელის მტევნისა და თითების ტემპერატურის შესახებ და სთხოვენ, სცადონ მისი გაზრდა. მაგალითად, ერთ კვლევაში მონაწილეებს შეეძლოთ, დაენახათ თავიანთი თითების ტემპერატურის რიცხობრივი მაჩვენებელი. ბიოუკუკავშირის კურსის შემდეგ მათ შეეძლოთ თითის საშუალო ტემპერატურის 79,8F-დან 87.4°F-მდე (Roberts & McGrady, 1996) გაზრდა. რატომ ხდება ეს? კვლევამ აჩვენა, რომ კანის გათბობის გამოსაწვევ ბიოუკუკავშირის ტრენინგს შეუძლია განაპირობოს სისხლის წნევის უწყვეტი შემცირება (Paron et al., 1996). მკვლევრები ზუსტად ვერ განსაზღვრავენ იმ ფიზიოლოგიურ

რელაქსაციური რეაქცია (Relaxation response) – მდგომარეობა, როდესაც მცირდება კუნთების დაძაბულობა, თავის ტვინის ქერქის აქტივობა, გულისცემა და სისხლის წნევა, ნელდება სუნთქვა.

ბიოუკუკავშირი (Biofeedback) – თვითრეგულაციის ტექნიკა, რომლის დროსაც ინდივიდი არაცნობიერი ბიოლოგიური პროცესების ნებისმიერ კონტროლს ახორციელებს.



მექანიზმს, რომლის საშუალებითაც კანის ტემპერატურის ბიოუკუკავშირის ტრენინგი ამცირებს სისხლის წნევას. ისინი, ასევე, განაგრძობენ იმის კვლევას, თუ რატომ მოქმედებს ტრენინგი ზოგიერთ ინდივიდზე, ზოგიერთზე კი – არა (Lal et al., 1998; Roberts & McGrady, 1996). მიუხედავად ამისა, თუ მაღალი წნევა შეგაწუხებთ, მედიკამენტოზურ მკურნალობასთან ერთად ბიოუკუკავშირის კურსის მოსინჯვაც შეგიძლიათ.

ფსიქოლოგიური ფაქტორების გავლენა ჯანმრთელობაზე

რამდენად შეუძლია ფსიქოლოგიურ ფაქტორებს – სხეულზე გონების ზეგავლენას – სერიოზულ დაავადებაზე ზემოქმედება? საბედნიეროდ, ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიაში ჩატარებული კვლევები საკმაოდ ოპტიმისტურ სურათს გვაძლევენ. განვიხილოთ კლასიკური კვლევა, რომელიც აჩვენებს, თუ რამდენად შეუძლია ფსიქოლოგიურ პროცესებს კიბოს მიმდინარეობის შემსუბუქება.

საიდან ვიცით

სოციალური მხარდაჭერა და კიბოთი დაავადებულ ადამიანთა სიცოცხლის ხანგრძლივობა

მკერდის კიბოთი დაავადებულ, მეტასტაზების მქონე 86 პაციენტს ტრადიციული მკურნალობა უტარდებოდა, 50 ასეთივე ავადმყოფისაგან შემდგარი ექსპერიმენტული ჯგუფი კი ტრადიციულ მკურნალობასთან ერთად, ერთი წლის განმავლობაში ყოველკვირეულ მხარდამჭერ თერაპიულ ჯგუფში მონაწილეობდა. ეს პაციენტები საკუთარ გამოცდილებაზე, კიბოს სხვადასხვა ასპექტების დაძლევის თაობაზე სასაუბროდ იკრიბებოდნენ, სადაც კეთილგანწყობილ გარემოში საკუთარი შიშებისა და სხვა ძლიერი ემოციების დაუფარავად გამოვლენის საშუალება ჰქონდათ.

მართალია, ათი წლის შემდეგ განმეორებითი შეხვედრისას, მთელი შერჩევიდან მხოლოდ სამი იყო ცოცხალი, მაგრამ მნიშვნელოვანი განსხვავება დადასტურდა სიცოცხლის ხანგრძლივობის თვალსაზრისით იმ პაციენტებს შორის, რომლებიც დამატებით გადიოდნენ ფსიქოლოგიურ მკურნალობას და რომლებიც მხოლოდ სამედიცინო დახმარებას იღებდნენ. ჯგუფურ თერაპიაში მონაწილე პაციენტთა სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა 36.6 თვე იყო, საკონტროლო ჯგუფის პაციენტებისათვის კი – 18.9 თვე. კარგად კონტროლირებული კვლევის ეს შედეგები გვიჩვენებს, რომ ფსიქოლოგიურმა მკურნალობამ შეიძლება გავლენა მოახდინოს დაავადების მიმდინარეობასა და სიცოცხლის ხანგრძლივობაზე (Spiegel et al., 1989).

ამ სახის კვლევები გვაძლევს იმედს, რომ მხარდამჭერი ჯგუფების გარემოს კიბოთი დაავადებული პაციენტებისათვის სიცოცხლის გახანგრძლივება შეუძლია (Walker et al., 1999). მნიშვნელოვანი დაკვირვება ამ შემთხვევაში ისაა, რომ მკურნალობის ფსიქოლოგიური და ბიოლოგიური მიდგომები ერთად უნდა მუშაობდნენ. ჯანმრთელობის ბევრ ფსიქოლოგს მიაჩნია, რომ სამედიცინო მკურნალობა, ტრადიციულ მკურნალობასთან ერთად, ფსიქოლოგიურ დახმარებასაც უნდა გულისხმობდეს.

დაბოლოს, კიდევ ერთი შენიშვნა მკურნალობასთან დაკავშირებით. გქონიათ თუ არა ოდესმე იმდენად სამარცხვინო საიდუმლო, რომ ვერავისთვის გაგიმხელიათ? თუ ეს ასეა, თურმე ამ საიდუმლოზე საუბარს შეუძლია საგრძნობლად გააუმჯობესოს თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა. ეს არის დასკვნა ჯანმრთელობის ფსიქოლოგის **ჯეიმს პენებაკერის** (James Pennebaker, 1990,1997 et al., 1998) მრავალრიცხოვანი კვლევებიდან. პენებაკერმა აჩვენა, რომ პიროვნულ ტრავმებთან, წარუმატებლობებთან და სამარცხვინო, ან დანაშაულის განცდის გამომწვევ გამოცდილებასთან დაკავშირებული განდევნილი აზრები და გრძნობები დამანგრეველად მოქმედებს

ადამიანის ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე. ამგვარი შეკავება ფსიქოლოგიურად მძიმე გადასამუშავებელია და, დროთა განმავლობაში, არყევს სხეულის თავდაცვის უნარს, წინააღმდეგობა გაუწიოს ავადმყოფობას. სხვა ადამიანებისადმი ნდობა ანეიტრალებს შეკავების უარყოფით ეფექტს. თავის ნებაზე მიშვების განცდას თან სდევს ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობის გაუმჯობესება კვირების და თვეების შემდეგ. განვიხილოთ ემოციური განტვირთვის ზემოქმედება რევმატიული ართრიტის მქონე ადამიანთა მდგომარეობაზე.

საიდან ვიცით

ემოციური განტვირთვის დადებითი გავლენა ჯანმრთელობაზე

კვლევაში რევმატიული ართრიტით დაავადებული 72 ადამიანი მონაწილეობდა. ეს დაავადება იწვევს პერიფერიული სახსრების ქრონიკულ ანთებას, რომელსაც თან ახლავს ტკივილი და შრომის უნარის დაკარგვა. მკვლევრები ვარაუდობდნენ, რომ ემოციური განტვირთვის სეანსებს შეიძლებოდა ხელი შეეწყო ამ დაავადებასთან დაკავშირებული სტრესის შემცირებისთვის და, აქედან გამომდინარე, ყოველდღიური ფუნქციონირების ზოგიერთი პრობლემის შემსუბუქებისთვის. პაციენტების ნახევარი *განტვირთვის* ჯგუფს მიაკუთვნეს; ისინი ყოველდღე, ოთხი დღის განმავლობაში, 15 წთ-ით მაგნიტოფონზე იწერდნენ საკუთარ, სტრესულ მოვლენებთან დაკავშირებულ ყველაზე ღრმა გრძნობებს. *საკონტროლო* ჯგუფი ზუსტად იგივე დროს ანდომებდა ნეიტრალური დავალების შესრულებას – მრავალფეროვანი პეიზაჟის აღწერას. ერთი შეხედვით, განტვირთვის ჯგუფის პაციენტები ოდნავ უარესად გრძნობდნენ თავს – დავალებამ მრავალი უარყოფითი ემოცია აღძრა. თუმცა, მკურნალობიდან სამი თვის შემდეგ, განტვირთვის ჯგუფის წევრები, შესაბამისად, უფრო ნაკლებ ფიზიკურ დისფუნქციას განიცდიდნენ – ნაკლებ პრობლემებს, მაგალითად სიარულში და სახსრების მოხვრაში, ვიდრე საკონტროლო ჯგუფის წევრები (Kelley et al.,1997).



განტვირთვის ჯგუფის პაციენტებისათვის შედარებით მარტივმა მოქმედებამ გრძნობების გამოსავლენად – განმარტოებით მაგნიტოფონთან, ოდნავ გააუმჯობესა მათი ფიზიკური ფუნქციონირება.

„პროფესიული გამოფიტვა“ და ჯანმრთელობის დაცვის სისტემა

ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიის ბოლო ამოცანას წარმოადგენს რეკომენდაციების შემუშავება, რომლებიც ჯანმრთელობის დაცვის სიტემის მოწყობას ეხება. მკვლევრებმა, მაგალითად, შეისწავლეს ჯანმრთელობის დაცვის მუშაკის საქმიანობასთან დაკავშირებული სტრესი. ჯანმრთელობის დაცვის ყველაზე ენერგიულ თანამშრომელსაც კი უვითარდება ემოციური სტრესი მთელი რიგი პიროვნული, ფიზიკური და სოციალური პრობლემების მქონე უამრავ ადამიანთან ინტენსიურად მუშაობის შედეგად. ემოციური სტრესის განსაკუთრებულ ტიპს, რომელსაც ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მუშაკები განიცდიან, **კრისტინა მასლაჩმა** (Christina Maslach), ამ ფართოდ გავრცელებული პრობლემის წამყვანმა მკვლევარმა, *გამოფიტვა* უწოდა. **პროფესიული გამოფიტვა** წარმოადგენს სინდრომს, რომელიც ემოციურ გამოფიტვას, დეპერსონალიზაციას და პიროვნული



ახდენს თუ არა გავლენას პიროვნული თვისებები ჯანმრთელობაზე

შეგხვედრიათ წარმატებაზე ორიენტირებული ადამიანი, რომელიც არაფრად აგდებს დაბრკოლებებს? მისი კლასელების უმრავლესობა აღიარებს, რომ გულის შეტევა მას 20 წლამდე დაემართება. გავხართ ამ პიროვნებას? როგორც იცით, ზოგი ადამიანი სავსე ცხოვრებით ცხოვრობს, სხვები უფრო ნელ ტემპს ამჯობინებენ. შეიძლება დაგაინტერესოთ, რამდენად ზემოქმედებს ინდივიდუალური განსხვავებები ჯანმრთელობაზე. ერთმნიშვნელოვნად მოწმობს, რომ პასუხი ამ კითხვაზე დადებითია. განვიხილოთ რამდენიმე მათგანი.

1950-იან წლებში მაიერ ფრიდმანი (Meyer Friedman) და რეი როუზმენი (Ray Rosenman) მიუთითებდნენ იმაზე, რასაც ადამიანები ჯერ კიდევ ანტიკური ხანიდან ვარაუდობდნენ: არსებობს კავშირი პიროვნული მახასიათებლების ერთობლიობასა და ავად გახდომის შესაძლებლობას, განსაკუთრებით, გულის კორონარულ დაავადებებს შორის (Friedman & Rosenman, 1974). ამ მკვლევრებმა დაადგინეს ორი ქცევითი პატერნი, რომლებსაც ტიპი A და ტიპი B უწოდეს.

A ტიპის ქცევითი პატერნი არის ქცევისა და ემოციების რთული პატერნი, რომელიც უკიდურეს მეტოქეობას, აგრესიულობას, მოუთმენლობას, სულსწრაფობასა და მტრულ განწყობას გულისხმობს. A ტიპის ადამიანები ხშირად უკმაყოფილონი არიან საკუთარი ცხოვრების ძირითადი მხარეებით, უაღრესად კონკურენციულნი და ამბიციურნი და, ძირითადად, მარტოხელები არიან; **B ტიპის ქცევითი პატერნი** არის ყველაფერი ის, რაც არ არის A ტიპი, ანუ ამ ტიპის ინდივიდები ნაკლებად მტრულად განწყობილნი არიან, არ უყვართ კონკურენცია და ა.შ. ფრიდმანი და როუზმენი ამტკიცებდნენ, რომ ადამიანებს, რომლებიც A ტიპის ქცევით პატერნს ავლენენ, სხვებთან შედარებით გაცილებით უფრო ხშირად აწუხებთ გულის დაავადებები (Friedman & Rosenman, 1974; Jenkins, 1976).

გამოკვლევებში დიდი ყურადღება ეთმობა ინდივიდებს, რომლებიც ხასიათდებიან A ტიპის ქცევითი პატერნით. გამოკვლევების მიხედვით აღმოჩნდა, რომ A ტიპის ქცევა გულის დაავადებებთან ერთად ბევრ სხვა თანმდევ ავადმყოფობასთანაა დაკავშირებული (Suls & Marco, 1990; Vahtera et al., 2000). ამჟამად კვლევები A ტიპის ქცევითი პატერნის იმ სპეციფიკური ელემენტების გამოვლენაზეა ფოკუსირებული, რომლებიც ყველაზე ხშირად აყენებენ ადამიანებს საფრთხის წინაშე. პიროვნული მახასიათებლებიდან ყველაზე მეტი „ტოქსიკურობით“ მტრული რეალიზაციის შემცირებას გულისხმობს, რასაც ხშირად განიცდიან იმ პროფესიის წარმომადგენლები, რომელთაც მოეთხოვებათ ძალზე ინტენსიური ურთიერთობა პაციენტებთან, კლიენტებთან ან საზოგადოებასთან. პრაქტიკოსი ექიმები თანდათანობით კარგავენ პაციენტების მიმართ მზრუნველობისა და თანაგრძნობის განცდის უნარს და მათ შეიძლება საკმაოდ უგულოდ და, ზოგჯერ, არაჰუმანურადაც კი მოექცნენ, რის გამოც თავს ცუდად გრძნობენ და განიცდიან საკუთარ წარუმატებლობას. გამოფიტვა სამსახურის ხშირი გაცდენითა და კადრების დენადობით, სამუშაოს შესრულების გაუარესებით, თანამშრომლებთან ცუდი ურთიერთობებით, ოჯახში პრობლემებითა და ჯანმრთელობის ცუდი მდგომარეობით ვლინდება (Leiter & Maslach, 1988; Maslach, 1982; Maslach & Hlorian, 1988; Schaufeli et al., 1993). დღეს მუშა-მოსამსახურეთა შორის **გამოფიტვის** სინდრომმა არნახულ დონეს მიაღწია, რაც ორგანიზაციული შემცირების, სამუშაოს რესტრუქტურიზაციისა და ფულადი მოგებისადმი და არა – თანამშრომელთა მოტივაციისა

- **A ტიპის ქცევითი პატერნი** (Type A behavior pattern) – ქცევისა და ემოციების რთული პატერნი, რომელიც მოიცავს გადაჭარბებულად გამოხატულ შეჯიბრს, აგრესიას, მოუთმენლობასა და მტრულ დამოკიდებულებას. მტრული დამოკიდებულება ზრდის გულის კორონარულ დაავადებათა რისკს.
- **B ტიპის ქცევითი პატერნი** (Type B behavior pattern) – ტიპის ქცევით პატერნთან შედარებით, ქცევისა და ემოციათა ნაკლებად კონკურენციული, ნაკლებად აგრესიული და ნაკლებად მტრული პატერნი.
- **C ტიპის ქცევითი პატერნი** (Type C behavior pattern) – ქცევათა ერთობლიობა, რომელიც საშუალებას გვაძლევს ვიწინასწარმეტყველოთ, რომელ ინდივიდებს აქვთ კიბოთი დაავადების მეტი ალბათობა, ან ვისთან უფრო სწრაფად განვითარდება ეს ავადმყოფობა. ეს ქცევითი პატერნი გულისხმობს პასიურ შეგუებას და თავშეწირვას.

განწყობა გამოირჩევა (Carmelli & Swan, 1996; Fredrickson et al., 2000; Smith, 1992). მტრულმა განწყობამ შეიძლება ჯანმრთელობაზე ზემოქმედება მოახდინოს როგორც ფიზიოლოგიურად – იწვევს რა სხეულის სტრესული რეაქციების ქრონიკულ ზეაგზნებადობას, ისე ფსიქოლოგიურად – იწვევს რა მტრულად განწყობილ ადამიანებში ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესებას და სოციალური მხარდაჭერისაგან თავის არიდებას. სასიხარულოა ის ფაქტი, რომ ბიჰევიორალური თერაპია A ტიპის ქცევითი პატერნის შესასუსტებლად, უმრავლეს შემთხვევაში წარმატებული იყო (Friedman et al., 1986; Thoresen & Powell,1992). თუ საკუთარ თავში მტრულ განწყობას აღმოაჩენთ, საკუთარი ჯანმრთელობის დასაცავად ამ ტიპის ჩარევას უნდა მიმართოთ.

ზემოთ აღნიშნული ტიპი A და მისი საწინააღმდეგო ტიპი B მკვლევრებმა ქცევასა და გულის კორონარულ დაავადებებს შორის კავშირის ასახსნელად შექმნეს. ცოტა ხნის წინ მკვლევრებმა მიუთითეს, რომ კიდევ ერთი, C ტიპის ქცევათა პატერნი, საშუალებას მოგვცემს ვიწინასწარმეტყველოთ, რომელ ინდივიდებს აქვთ კიბოთი დაავადების მეტი ალბათობა, ან ვისთან უფრო სწრაფად განვითარდება ეს ავადმყოფობა (Eysenck, 1994; Temoshok & Dreher,1992). ქცევის C ტიპი გულისხმობს ისეთი თვისებების არსებობას, როგორებიცაა: გულისხმიერება, სიმტკიცე, ან საკუთარი თავის მსხვერპლად გაღება, თანამშრომლობა და სხვათა გულის მოგება, მორიდებულობა, მოთმინება, ავტორიტეტებისადმი მორჩილება და უარყოფითი ემოციების, განსაკუთრებით, ბრაზის არგამოვლენა (Temoshok, 1990 p.209). C ტიპის ქცევით პატერნს არ შეესატყვისება „მებრძოლი სული“, რომელმაც შეიძლება ხელი შეუწყოს კიბოს, ან სხვა რომელიმე სერიოზული ავადმყოფობის მიმდინარეობის შენელებას. „მებრძოლი სულის“ ზემოქმედება მკვლევრებმა აღმოაჩინეს შიდსით დაავადებულ პაციენტებთან (Reed et al., 1994). ინდივიდები, რომლებიც საკუთარი სიკვდილის გარდაუვალობას არ ეგუებოდნენ, უფრო მეტხანს ცოცხლობდნენ, ვიდრე ისინი, ვინც ბედს შეეგუა.

ზოგადად, C ტიპის ინდივიდებისათვის დამახასიათებელი „პასიური მიღება“ ავადმყოფობისადმი საუკეთესო მიდგომა არ არის. დავუბრუნდეთ ოპტიმიზმის ცნებას, რომელიც მე-12 თავში განვიხილეთ. ჩვენ ვნახეთ, რომ ოპტიმისტები წარუმატებლობას გარეგან მიზეზებსა და არასტაბილურ ცვალებად მოვლენებს მიაწერენ (Seligman, 1991). დაძლევის ეს სტილი ძლიერ გავლენას ახდენს ოპტიმისტთა კეთილდღეობაზე. მკვლევრებმა დაამტკიცეს ოპტიმიზმის გავლენა იმუნური სისტემის მოქმედებაზე (Segerstrom et al., 1998). ოპტიმისტ ადამიანებს ავადმყოფობის ნაკლები ფიზიკური სიმპტომები აქვთ, უფრო სწრაფად ახერხებენ გარკვეული ავადმყოფობებისგან გამოჯანმრთელებას, ზოგადად უფრო ჯანმრთელები არიან და უფრო მეტხანს ცხოვრობენ (Peterson et al., 1998). დადებითი სამომავლო პერსპექტივები სხეულზე ქრონიკული სტრესის ზემოქმედების შემცირებაში დაგეხმარებათ და სასარგებლო ქცევების განხორციელების ალბათობას გაზრდის.

და ერთგულებისადმი განსაკუთრებული დაინტერესების შედეგია. ამდენად, **გამოფიტვა** მხოლოდ მუშამოსამსახურეთა და ჯანმრთელობაზე მზრუნველთა პრობლემა არ არის, ის ორგანიზაციულ გაუმართაობაზეც მიუთითებს, რაც ორგანიზაციული მიზნების, ღირებულებების, სამუშაოს მოცულობის და წახალისების სტრუქტურის გადასინჯვას მოითხოვს (Leiter & Maslach, 2000; Maslach & Leiter, 1997).

რა რეკომენდაციების მოცემა შეიძლება? გამოფიტვის გამოვლენასა და ხარისხზე მოქმედებს მთელი რიგი სოციალური და სიტუაციური ფაქტორებისა, რომლებიც არაპირდაპირად მოიცავენ მისი თავიდან აცილებისა ან შემცირების გზებსაც (Leiter & Maslach,2000; Prosser et al., 1997). მაგალითად, ექიმი-პაციენტის ურთიერთობის ხარისხზე მნიშვნელოვნად მოქმედებს ექიმის მიერ მიღებულ პაციენტთა რაოდენობა; რაც უფრო დიდია პაციენტთა რაოდენობა, მით მეტია კოგნიტური, სენსორული და ემოციური გადატვირთვა. ამ ურთიერთობის ხარისხზე მოქმედი კიდევ ერთი ფაქტორია პაციენტებთან უშუალო კონტაქტის ოდენობა. პაციენტებთან მუდმივ უშუალო კონტაქტში მუშაობის ხანგრძლივობას უკავშირდება გამოფიტვის სიძლიერე. ეს განსაკუთრებით ეხება შემთხვევებს, როდესაც კონტაქტი რთული და დამთრგუნველია, მაგალითად, კონტაქტი მომაკვდავ პაციენტებთან (Catalan et al., 1996). ასეთი გახანგრძლივებული კონტაქტებით გამოწვეული ემოციური დაძაბულობის შემცირება მთელი რიგი საშუალებებითაა შესაძლებელი, ანუ ექიმებს შეუძლიათ, ისე შეცვალონ თავიანთი სამუშაო განრიგი, რომ დროებით განერიდონ ამგვარ სტრესულ სიტუაციებს.

პროფესიული გამოფიტვა (Job burnout) – სინდრომი, რომელიც გულისხმობს ემოციურ გამოფიტვას, დეპერსონალიზაციას და პიროვნული რეალიზაციის შემცირებას, რომელსაც ხშირად განიცდიან ისინი, რომლებიც ძლიერი სტრესის პირობებში მუშაობენ.

მათ შეუძლიათ ინდივიდუალურ კონტაქტს ჯგუფური დახმარება არჩიონ და შეუძლიათ ყველა შანსის გამოყენება გაწეული ძალისხმევისათვის პოზიტიური უკუკავშირის მისაღებად.

რჩევები ჯანმრთელობასთან დაკავშირებით

დადგა საბოლოო რჩევის მოცემის დრო. ნაცვლად სტრესის ან ავადმყოფობის მოლოდინისა და შემდეგ მასზე რეაგირებისა, დასახეთ მიზნები და დაგეგმეთ ცხოვრება ისე, რომ ჯანმრთელობისათვის მტკიცე საფუძველი შექმნათ. ცხრა საფეხური მეტი ბედნიერებისა და უკეთესი ფსიქიკური ჯანმრთელობისაკენ დაგეხმარებათ უფრო აქტიურად მართოთ საკუთარი ცხოვრება და შექმნათ უფრო პოზიტიური ფსიქოლოგიური გარემო როგორც თქვენთვის, ისე სხვებისათვის. აღნიშნული ნაბიჯები წარმოიდგინეთ, როგორც წლის განმავლობაში განსახორციელებელი პროგრამა:

1. არასოდეს თქვათ ცუდი საკუთარ თავზე. ისეთ ფაქტორებში ეძებეთ თქვენი უბედურების მიზეზები, რომელთა შეცვლა შესაძლებელია მომავალი მოქმედებით. საკუთარ თავთან და სხვებთან გამოიყენეთ მხოლოდ *კონსტრუქციული კრიტიკა* – თუ რა უნდა გაკეთდეს განსხვავებულად შემდეგ სასურველი შედეგის მისაღებად;
2. შეადარეთ საკუთარი რეაქციები, აზრები და გრძნობები თქვენი მეგობრების, თანამშრომლების და ოჯახის წევრებისას, რათა შეამოწმოთ საკუთარი ადექვატურობა და პასუხების რელევანტურობა შესაბამისი სოციალური ნორმების მიმართ;
3. გყავდეთ რამდენიმე ახლო მეგობარი, რომლებსაც საკუთარ გრძნობებს, სიხარულს და მწუხარებას გაუზიარებთ. იზრუნეთ სოციალურ მხარდაჭერის ქსელთა შენარჩუნებასა და გაფართოებაზე;
4. შეიმუშავეთ *დროის ბალანსირებული* განცდა, რაც გაგიადვილებთ იმ მოთხოვნებზე კონცენტრაციას, რომლებსაც გიყენებთ დავალება, სიტუაცია და საკუთარი თავი. იყავით ორიენტირებული მომავალზე, როდესაც რაღაცის გაკეთებაა საჭირო. იყავით ორიენტირებული აწმყოზე, როდესაც მიზანი მიღწეულია და სიამოვნების მიღების დროა და წარსულზე ორიენტირებული იმისათვის, რომ არ მოწყდეთ თქვენს ფესვებს;
5. ყოველთვის მიიღეთ ქება მიღწევებისა და წარმატებებისთვის (და გაუზიარეთ თქვენი დადებითი გრძნობები სხვებს). აღრიცხული გქონდეთ ყველა ის თვისება, რომელიც ერთადერთად და განუმეორებლად გაქცევთ და რომელიც შეგიძლიათ შესთავაზოთ სხვებს. მაგალითად, მორცხვმა ადამიანმა შეიძლება კარგი სამსახური გაუწიოს მოლაპარაკეს, თუ მისი ყურადღებიანი მსმენელი გახდება. გაცნობიერებული გქონდეთ თქვენი პიროვნული სიძლიერის წყარო და თქვენს ხელთ არსებული დაძლევის საშუალებები;
6. როდესაც გრძნობთ, რომ ემოციებზე კონტროლს კარგავთ, განერიდეთ სიტუაციას ფიზიკური წასვლით; საკუთარი თავი სხვის ადგილზე წარმოიდგინეთ კონფლიქტურ სიტუაციაში. ამჟამად გადაულახავი პრობლემების გადაჭრის გზების აღმოსაჩენად წარმოსახვა მომავლისკენ მიმართეთ, ან ესაუბრეთ გულისხმიერ მოსაუბრეს. მიეცით თქვენს თავს ემოციების განცდისა და გამოხატვის საშუალება;
7. გახსოვდეთ, ზოგჯერ წარუმატებლობა და იმედგაცრუება გიცავთ კიდეც სიყალბისაგან. შეიძლება მიგანიშნებდნენ, რომ თქვენი მიზნები საზიანოა თქვენთვის, ან შეიძლება დაგიფარონ მომავალი დაცემისაგან. ისწავლეთ შეცდომებზე. მიიღეთ წარუმატებლობა აღიარებით „მე დავუშვი შეცდომა“ და განაგრძეთ გზა. ნებისმიერი უბედური შემთხვევა, წარუმატებლობა, ან იმედის გაცრუება, პოტენციურად, გარდაქმნის, შეცვლის მშვენიერი შესაძლებლობაა.
8. თუ აღმოაჩენთ, რომ ვერ ეხმარებით საკუთარ თავს, ან სხვას სულიერ ტანჯვასთან გამკლავებაში, მიმართეთ კვალიფიციური სპეციალისტის რჩევას. ზოგჯერ ფსიქოლოგიურად მიჩნეული პრობლემა, სინამდვილეში, შეიძლება ფიზიკური იყოს და პირიქით;
9. დანერგეთ ჯანსაღი გასართობები. გამოყავით დრო დასვენებისთვის, მედიტაციისათვის, მასაჟისათვის, ფრანის გაშვებისათვის; ისეთი აქტივობებისათვის, რომლებიც შეგიძლიათ აკეთოთ მარტომ და რომელთა საშუალებითაც შეგიძლიათ უკეთ ჩაწვდეთ და დააფასოთ საკუთარი თავი.

მაშ ასე, როგორ გრძნობთ თავს? თუ არსებულ სტრესორებს ცუდ გუნებაზე დაყენება შეუძლიათ, იმედი გვაქვს, თქვენ შეძლებთ კოგნიტური გადაფასების გამოყენებას მათი ზემოქმედების შემცირების

მიზნით. თუ ავად ხართ, იმედი გვაქვს, შეძლებთ ფსიქიკის უნარის გამოყენებას განკურნების დაჩქარების მიზნით. ყოველთვის სათანადოდ შეაფასეთ ამ განსხვავებულ „გრძნობათა“ ძალა, რათა აკონტროლოთ საკუთარი ცხოვრება. გამოიყენეთ ეს ძალა.

შეჯამება

არადასავლურ კულტურებში გონებაზე ფსიქოლოგიური ზემოქმედების გამოყენების ხანგრძლივი ტრადიცია არსებობს. ჯანმრთელობის ბიოფსიქოსოციალურ მოდელში ასახულია სამივე კომპონენტის – ბიოლოგიურის, ფსიქოლოგიურის და სოციალურის – წვლილი ჯანმრთელობაში. ჯანმრთელობის ფსიქოლოგები ისეთი ფსიქოლოგიური მეთოდების გამოყენებას ცდილობენ, რომლებიც ადამიანებს დაარწმუნებენ თავი აარიდონ არაჯანსაღ ქცევებს, მაგალითად, თამბაქოს მოწევას. მკვლევრებმა, ასევე, განავითარეს შიდსთან ბრძოლის ქცევითი ცვლილებების კომპლექსური პროგრამები. მკურნალობისადმი ჯანმრთელობის ფსიქოლოგიის მიდგომა გულისხმობს იმის ანალიზს, თუ რატომ ექვემდებარებიან, ან არ ექვემდებარებიან ადამიანები მკურნალობის რეჟიმს. კვლევებით, ასევე, დადგინდა სხვადასხვა ხერხები, რომლითაც შეიძლება გონების ძალის გამოყენება სხეულზე ზემოქმედების მოსახდენად. ჯანმრთელობის დაცვის სამსახური ისეთი უნდა იყოს, რომ ექიმებმა შეძლონ, თავი აარიდონ გამოფიტვას და დარჩნენ საკუთარი საქმითა და კლიენტებით გატაცებულნი.

საკვანძო საკითხები

ემოცია

- ემოცია არის ცვლილებათა რთული პატერნი, რომელიც მოიცავს ფიზიოლოგიურ აგზნებას, კოგნიტურ შეფასებას და ქცევით და ექსპრესიულ რეაქციებს.
- როგორც ევოლუციის შედეგი, ბაზისური ემოციური რეაქციები ყველა ადამიანისთვის საერთოა.
- სხვადასხვა კულტურებს ემოციების გამოხატვის მართებულობის განსხვავებული სტანდარტები აქვთ.
- კლასიკური თეორიები ემოციური პასუხის ისეთ ასპექტზე ამახვილებენ ყურადღებას, როგორიცაა, მაგალითად, პერიფერიული სხეულებრივი რეაქციები, ან ცენტრალური ნერვული სისტემის პროცესები.
- შედარებით თანამედროვე თეორიები ხაზს უსვამენ აგზნების შეფასებას.
- ემოციები ასრულებენ მოტივაციურ, სოციალურ და კოგნიტურ ფუნქციებს.

სტრესი თქვენს ცხოვრებაში

- სტრესი შეიძლება გამოიწვიოს უარყოფითმა, ან დადებითმა მოვლენებმა. სტრესთა უმრავლესობის საფუძველია ცვლილება და გარემოს ბიოლოგიურ, ფიზიკურ და სოციალურ მოთხოვნებთან ადაპტაციის საჭიროება.
- ფიზიოლოგიური რეაქციები სტრესზე რეგულირდება ჰიპოთალამუსის, ჰორმონალური და ნერვული სისტემების რთული ურთიერთქმედებით.
- სტრესორის ტიპისა და დროში მისი მოქმედების მიხედვით, სტრესმა, შესაძლოა, გამოიწვიოს მსუბუქი აშლილობა, ან სერიოზული პრობლემები შეუქმნას ჯანმრთელობას.
- კოგნიტური შეფასება სტრესის ძირითადი შემამსუბუქებელი ცვლადია.
- დაძლევის სტრატეგიები ან პრობლემაზე ფოკუსირდებიან (უშუალო მოქმედებებით), ან ემოციის დარეგულირებას ცდილობენ (არაპირდაპირი გზით, ან თავის არიდებით).
- სტრესთან გასამკლავებლად შეიძლება კოგნიტური გადაფასებისა და გადასტრუქტურების გამოყენება.
- სოციალური მხარდაჭერა, ასევე, სტრესის მნიშვნელოვანი შემასუსტებელია მანამ, სანამ პირობებს შეესაბამება.

ჯანმრთელობის ფსიქოლოგია

- ჯანმრთელობის ფსიქოლოგია ავადმყოფობის მკურნალობასა და პრევენციას ეძღვნება.
- ჯანმრთელობისა და ავადმყოფობის ბიოფსიქოსოციალური მოდელი აღგენს კავ-

შირებს ავადმყოფობის ფიზიკურ, ემოციურ და გარემო ფაქტორებს შორის.

- ავადმყოფობის პრევენცია XXI საუკუნეში მიმართულია ცხოვრების წესის განმსაზღვრელ ისეთ ფაქტორებზე, როგორებიცაა: მოწევა, კვება, ვარჯიში და შიდსის გადადების საფრთხე.
- ავადმყოფობის ფსიქოსოციალური მკურნალობა პაციენტის მკურნალობას სხვა განზომილებას მატებს.
- ინდივიდები, რომლებიც ხასიათდებიან, როგორც ტიპი A, ტიპი B და ტიპი C, ოპტიმისტური ქცევითი პატერნით ავადმყოფობის ალბათობას განსხვავებულად განიცდიან.
- ჯანმრთელობის დაცვის თანამშრომლები გამოფიტვის რისკის ქვეშ იმყოფებიან, რაც შეიძლება შემცირდეს მათ მხარდამჭერ გარემოში სათანადო სიტუაციური ცვლილებების განხორციელებით.

ძირითადი ცნებები

ემოცია
ამიგდალა
ჯემს-ლანგეს ემოციის თეორია
კენონ-ბარდის ემოციის თეორია
კოგნიტური შეფასება
ემოციის კოგნიტური შეფასების თეორია
იერკს-დოდსონის კანონი
სტრესი
სტრესორი
მწვავე სტრესი
ქრონიკული სტრესი
ბრძოლა ან გაქცევის რეაქცია
დაცვისა და ზრუნვის რეაქცია
ზოგადი ადაპტაციური სინდრომი
ფსიქოსომატური დარღვევები
ცხოვრებისეული ცვლილების ერთეულები
პოსტტრავმული სტრესის აშლილობა
რეზიდუალური (ნარჩენი) სტრესის პატერნი
დაძლევა
სტრესის შემამსუბუქებელი ცვლადები
ანტიციპატორული დაძლევა
გაცნობიერებული კონტროლი
სოციალური მხარდაჭერა
ჯანმრთელობის ფსიქოლოგია
ჯანმრთელობა
ჰუაზო
ბიოფსიქოსოციალური მოდელი
კარგად ყოფნა
ჯანმრთელობის პროფილაქტიკა
შიდსი
აივ
რელაქსაციური რეაქცია
ბიოუკუკავშირი
პროფესიული გამოფიტვა
A ტიპის ქცევითი პატერნი
B ტიპის ქცევითი პატერნი
C ტიპის ქცევითი პატერნი

მჭ

პიროვნება



14

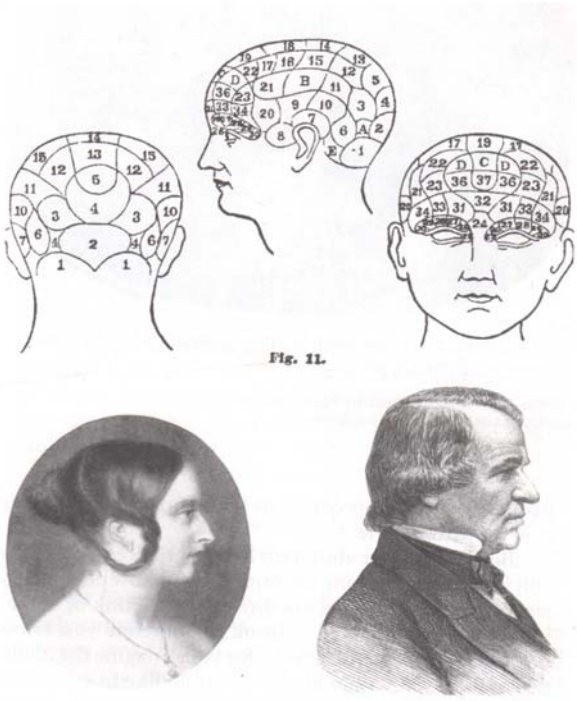
- პიროვნების ტიპისა და ნიშნის თეორიები
  - ტიპებით კატეგორიზაცია • ნიშნებით აღწერა • ნიშნები და მემკვიდრეობა • წინასწარმეტყველებენ თუ არა ნიშნები ქცევას • პიროვნების ტიპისა და ნიშნის თეორიების შეფასება
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: რატომ არის ზოგი ადამიანი მორცხვი
- ფსიქოდინამიკური თეორიები
  - ფროიდის თეორისს ფსიქოანალიზი • ფროიდის თეორიის შეფასება • პოსტ-ფროიდისტული თეორიები
- ჰუმანისტური თეორიები
  - ჰუმანისტური თეორიების ნიშნები • ჰუმანისტური თეორიების შეფასება
- სოციალური დასწავლის და კოგნიტური თეორიები
  - მიშელის კოგნიტურ-აფექტური პიროვნების თეორია • ბანდურას კოგნიტურ-სოციალური დასწავლის თეორია • კენტორის სოციალური ინტელექტის თეორია • სოციალური დასწავლისა და კოგნიტური თეორიების შეფასება
- *მე*-ს (self) თეორიები
  - *მე*-ს კონცეფციათა დინამიკური ასპექტები • თვითშეფასება და თვითპრეზენტაცია • *მე*-ს კულტურული კონსტრუქცია • *მე*-ს თეორიების შეფასება
- ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში: *მე* ინტერნეტში
- პიროვნების თეორიების შედარება
- პიროვნების შეფასება
  - ობიექტური ტესტები • პროექციული ტესტები
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

ა ინტერესებთ, კარგი მშობელი იქნებით თუ არა? თქვენ რომ ფრენოლოგიის – მე-19 საუკუნეში პოპულარული ერთ-ერთი თეორიის მიმდევარი იყოთ, ნებისმიერი, ვისაც შეეძლებოდა თქვენი თავის ქალის მოყვანილობის ხელით მოსინჯვა, შეძლებდა ამ კითხვაზე პასუხის გაცემას. იმ თეორიის მიხედვით, რომელსაც ფრენოლოგია ეყრდნობოდა, ტვინის ძლიერად განვითარებული ორგანოები შიგნიდან აწვებიან თავის ქალას და ამოზნექილობებს ქმნიან. ტვინის ყოველ ორგანოს უკავშირდებოდა ისეთი ნიშნები, როგორიცაა: *მშობლიური სიყვარული, მეგობრობა* და *ბრძოლისუნარიანობა*. ამ ორგანოებთან ასოცირებული კოპის ზომის შეფასებით ადამიანი დაუყოვნებლივ საკმაოდ ბევრს შეიტყობდა საკუთარი თავისა თუ სხვა ადამიანის შესახებ. ქვემოთ მოცემულია მშობლიური სიყვარულის გამოვლინების აღწერა წიგნიდან „როგორ ამოვიკითხოთ ხასიათი: ფრენოლოგიისა და ფიზიოგნომიის ახალი ილუსტრირებული სახელმძღვანელო“ (საავტორო უფლებები დაცულია სამუელ უელსის მიერ, 1869):

მშობლიური სიყვარულის ანუ ფილოპროგენიტივობის ორგანო მოთავსებულია ნათხემის შუა ნაწილის (2. სურათი 23) და კეფის გამოზნექილობიდან დაახლოებით ერთი დუიმით ზემოთ (გვ. 42).

იპოვეთ შესაბამისი ადგილი საკუთარ თავის ქალაზე? როგორია ის თქვენი მეგობრების თავის ქალებთან შედარებით? აი, რას ამბობს ზემოთ დასახელებული სახელმძღვანელო იმაზე, თუ როგორი მშობელი იქნებით თქვენ, თქვენი მშობლიური სიყვარულის ორგანოს ზომაზე დაყრდნობით:

ძალიან დიდი – *თქვენი სიყვარული ბავშვებისა და შინაური ცხოველების მიმართ ღრმაა. როგორც მშობელი, თქვენ გააკერპებთ თქვენს შთამომავლობას და, შესაძლებელია, გაათამამოთ კიდეცაც განებივრებითა და მავნე წაქეზებით, ან დაჯერების ნაცვლად მბრძანებლობის უფლების მიცემით. თუ თქვენ შვილები გყავთ, მუდმივ შფოთვას განიცდით მათთან*



დაკავშირებით, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ისინი თქვენ გვერდით არ არიან, ხოლო ერთ-ერთი მათგანის სიკვდილი თითქმის გაუსაძლისი დარტყმა იქნებოდა თქვენთვის;

დიდი – *თქვენ გაქვთ უნარი, ძალიან გიყვარდეთ თქვენი შვილები, ბევრი გააკეთოთ და შესწიროთ მათი გულისათვის, მაგრამ თქვენ არ იქნებით გადაჭარბებულად მზრუნველი და, ზოგადად, არ იგრძნობთ შვილებისადმი თუ შინაური ცხოველებისადმი ძალიან ძლიერ მიზიდულობას;*

საშუალო ზომის – *თქვენ საკმაოდ ინდიფერენტული ხართ თქვენი საკუთარი შვილების მიმართაც კი, თუ საერთოდ გყავთ ისინი, და ცივი ყველა სხვის მიმართ; ცოტას ატანა შეგიძლიათ მათგან და არ გაქვთ მიზნად მათი სიყვარულის მოპოვება. თქვენ არ გაღელვებთ შინაური ცხოველები;*

მცირე ზომის – *თქვენ მიდრეკილნი ხართ, იყოთ ცივი და ინდიფერენტული საკუთარი შვილების მიმართ და გამოხატოთ აშკარა ანტიპატია სხვისი შვილების მიმართ (გვ. 160-161).*

თუ თქვენ ვერ ხვდებით, რატომ უნდა იყოს კავშირი თქვენი თავის ქალის ფორმასა და მშობლიური სიყვარულის უნარს შორის, მაშინ გაგეხარდებათ იმის გაგება, რომ ფრენოლოგია სავსებით დისკრედიტირებულ იქნა, თუმცა, ის იმპულსი, რასაც ის ეყრდნობოდა, დღესაც არსებობს და საკმაოდ ძლიერია. ფსიქოლოგები ეძებენ მარტივ, მაგრამ ეფექტურ გზებს ადამიანთა *კატეგორიზაციისათვის*; მათ სურთ, რომ ამ კატეგორიზაციებმა მათ იმის *წინასწარმეტყველების* საშუალება მისცეს, თუ როგორი რეაქცია ექნებათ და როგორ მოიქცევიან ეს ადამიანები სხვადასხვა სიტუაციაში. ეს არის *პიროვნების* თეორიების არსებითი მიზანი – განსაზღვრონ ადამიანთა შორის განსხვავებები, რაც მათ ცხოვრებისეული მიმართულებების წინასწარმეტყველების საშუალებას მისცემს.

მდიდარი ცხოვრებისეული გამოცდილებიდან, ალბათ, ძლიერი ინტუიცია გაქვთ ჩამოყალიბებული იმასთან დაკავშირებით, თუ როგორ ფუნქციონირებს პიროვნება. როგორია *თქვენი* პიროვნების თეორია? გაიხსენეთ ვინმე, ვისაც ჭეშმარიტად ენდობით; ახლა – ის, ვისაც პირადად იცნობთ და თქვენთვის მისაბაძი მაგალითია. წარმოიდგინეთ იმ ადამიანის თვისებები, ვისთანაც მთელი დარჩენილი სიცოცხლის გატარებას ისურვებდით და შემდეგ იმისა, ვისაც დასანახადაც ვერ იტანთ. თითოეულ შემთხვევაში პირველი, რაც დაუყოვნებლივ მოგვდის თავში, ეს ისეთი პიროვნული თვისებებია, როგორიცაა: პატიოსნება, სანდოობა, კეთილშობილება, აგრესიულობა, უხასიათობა ან პესიმიზმი. ჯერ კიდევ ბავშვობაში, ალბათ, შეიმუშავეთ და იყენებდით პიროვნების შეფასების საკუთარ სისტემას; ცდილობდით, განგესაზღვრათ, ვინ იქნებოდა ახალ კლასში თქვენი მეგობარი თუ მტერი; შეიმუშავებდით მშობლებთან და მასწავლებლებთან გამკლავების ტექნიკებს იმისდა მიხედვით, თუ როგორ ამოიკითხავდით მათ პიროვნებას.

ფსიქოლოგები პიროვნებას მრავალნაირად განსაზღვრავენ, მაგრამ ყველა განსაზღვრებისათვის საერთოა ორი ძირითადი ცნება: *უნიკალობა* და *ქცევის მახასიათებელი პატერნები.* ჩვენ განვსაზღვრავთ **პიროვნებას**, როგორც უნიკალური ფსიქოლოგიური თვისებების რთულ ერთობლიობას, რომელიც განსხვავებულ სიტუაციებში და სხვადასხვა დროს გავლენას ახდენს ინდივიდის ქცევის დამახასიათებელ პატერნებზე. პიროვნების თეორიები წარმოადგენენ ჰიპოთეტურ დებულებებს ინდივიდუალური პიროვნებების სტრუქტურისა და ფუნქციონირების შესახებ. ისინი გვეხმარებიან ფსიქოლოგიის მიზნებიდან ორი მთავარი ამოცანის გადაჭრაში: (1) პიროვნების სტრუქტურის, წარმოშობისა და პიროვნებასთან კავშირში მყოფი მოვლენების *გაგებასა* და (2) ქცევისა და ცხოვრებისეული მოვლენების *წინასწარმეტყველებაში* იმაზე დაყრდნობით, რაც ვიცით პიროვნების შესახებ. განსხვავებული თეორიები განსხვავებულ წინასწარმეტყველებებს აკეთებენ იმის თაობაზე, თუ როგორ პასუხობენ და როგორ ეგუებიან ადამიანები კონკრეტულ პირობებს.



სანამ ზოგიერთი მთავარი თეორიული მიდგომის განხილვას შეუდგებოდეთ, უნდა დავსვათ კითხვა: – რატომ არსებობს ამდენი განსხვავებული (და ხშირად ურთიერთსაწინააღმდეგო) თეორია? პიროვნებისადმი მიდგომებში თეორეტიკოსები განსხვავდებიან ამოსავალი წერტილის და მონაცემთა წყაროების მიხედვით, ასევე იმით, თუ როგორ ცდილობენ განსხვავებული სახის ფენომენების ახსნას. ზოგი დაინტერესებულია კონკრეტული პიროვნების სტრუქტურით, ზოგი კი – იმით, თუ როგორ განვითარდა ეს პიროვნება და როგორ გააგრძელებს იგი ზრდას. ზოგს აინტერესებს, რას აკეთებენ ადამიანები, სპეციფიკურ ქცევებსა თუ მნიშვნელოვან ცხოვრებისეულ მოვლენებთან დაკავშირებით მაშინ, როდესაც სხვები სწავლობენ იმას, თუ რას გრძნობენ ადამიანები ამ დროს. დაბოლოს, ზოგი თეორია ცდილობს ახსნას

პიროვნება (Personality) – ინდივიდის უნიკალური ფსიქოლოგიური თვისებები, რომლებიც დროთა განმავლობაში გავლენას ახდენს დამახასიათებელი ქცევითი (როგორც ღია, ისე ფარული) პატერნების სპექტრზე განსხვავებულ სიტუაციებში.

ფსიქოლოგიური პრობლემების მქონე ადამიანების პიროვნება, სხვები კი ყურადღებას ჯანმრთელ ინდივიდებზე ამახვილებენ. ასე რომ, ყოველი თეორია რაიმეს გვასწავლის პიროვნების შესახებ, ერთად კი მათ ბევრის რამის მოთხრობა შეუძლიათ ადამიანის ბუნების შესახებ.

ამ თავში ჩვენი მიზანი იქნება, მოგაწოდოთ ზოგადი მიდგომა, თუ როგორ უნდა გესმოდეთ პიროვნებასთან თქვენი ყოველდღიური გამოცდილება. თუმცა, სანამ დავიწყებდეთ, დაუფიქრდით შემდეგ კითხვებს: თქვენი პიროვნების როგორ პორტრეტს შექმნიდნენ ფსიქოლოგები, *თქვენ* რომ შეესწავლეთ? რომელ ადრეულ გამოცდილებას გამოყოფდნენ ისინი, როგორც თქვენს დღევანდელ ქცევასა და აზროვნებაში წვლილის შემტანს? თქვენი აწმყო ცხოვრების რომელი პირობები ახდენს ძლიერ გავლენას თქვენს აზრებსა და ქცევაზე? რა განსხვავებაა თქვენსა და მრავალ სხვა პიროვნებას შორის, რომლებიც იმავე სიტუაციაში ხვდებიან, როგორშიც თქვენ? ეს თავი დაგეხმარებათ ამ შეკითხვებზე უფრო ზუსტი პასუხების ფორმულირებაში.

შემდგომ რამდენიმე ქვეთავში პიროვნებისადმი შემდეგ თეორიულ მიდგომებს განვიხილავთ: ტიპისა და ნიშნის, ფსიქოდინამიკურს, ჰუმანისტურს, სოციალური დასწავლის, კოგნიტურსა და მე-ს (self-ის) ანალიზს. ამ თავს შეფასების იმ ზოგიერთი ტექნიკის აღწერით დავასრულებთ, რომლებსაც ფსიქოლოგები პიროვნების გაგებისა და აღწერისათვის იყენებენ.

პიროვნების ტიპისა და ნიშნის თეორიები

ორი ყველაზე ძველი მცდელობა პიროვნების აღწერისა არის: ადამიანების კლასიფიცირება *ცალკეული ტიპების* შეზღუდულ რაოდენობად და იმ ხარისხის გაზომვა, რა ხარისხითაც ისინი შეიძლება აღიწეროს *განსხვავებული ნიშნებით*. როგორც ჩანს, ადამიანებს აქვთ ბუნებრივი ტენდენცია, საკუთარი და სხვების ქცევა სხვადასხვა კატეგორიებს მიაკუთვნონ. მოდით, განვიხილოთ თეორიები, რომლებიც



ფსიქოლოგებმა ტიპებსა და ნიშნებს შორის ამ განსხვავებათა ასახვისათვის შექმნეს.

ტიპების კატეგორიზაცია

ჩვენ ყოველთვის ვახდენთ ადამიანების კატეგორიზაციას განმასხვავებელი მახასიათებლების მიხედვით. ესენია: კოლეჯის კლასი, აკადემიური სპეციალიზაცია, სქესი და რასა. პიროვნების ზოგი თეორეტიკოსი ადამიანებს განსხვავებულ, არაურთიერთგადამფარავ კატეგორიებად აჯგუფებს, რომლებსაც **პიროვნების ტიპები** ეწოდება. პიროვნების ტიპები „სულ ან არაფერი“ ფენომენებია და არ გამოიხატება ამა თუ იმ ხარისხით: თუ ადამიანი ერთ ტიპს მიეკუთვნება, ის შეუძლებელია მიეკუთვნებოდეს ნებისმიერ სხვა ტიპს არსებულ სისტემაში. ბევრ ადამიანს მოსწონს პიროვნების ტიპების გამოყენება ყოველდღიურ ცხოვრებაში, რადგან ისინი გვიადვილებენ სხვა ადამიანების შეცნობის რთულ პროცესს.

ერთ-ერთი ყველაზე ადრეული ტიპების თეორია ჩვენს წელთაღრიცხვამდე მეხუთე საუკუნეს ეკუთვნის. მისი ავტორია ჰიპოკრატე, ბერძენი ექიმი, რომელმაც მედიცინას ჰიპოკრატეს ფიცი შესძინა. მისი თეორიის მიხედვით, ადამიანის სხეული შეიცავს ოთხ ძირითად სითხეს ანუ ჰუმორს, რომელთაგანაც თითოეული ასოცირებულია გარკვეულ *ტემპერამენტთან*, ემოციებისა და ქცევის პატერნთან. ინდივიდის პიროვნება დამოკიდებულია იმაზე, თუ რომელი ჰუმორი ჭარბობს

პიროვნების ტიპები (Personality types) – პიროვნული მახასიათებლების ცალკეული პატერნები, რომლებიც გამოიყენება ადამიანების კატეგორიებისადმი მიკუთვნებისათვის; არა ხარისხობრივი, არამედ თვისებრივი განსხვავებები, რომლებიც ადამიანების განსასხვავებლად იხმარება.

მის სხეულში. ჰიპოკრატემ დააწყვილა სხეულის ჰუმორები პიროვნების ტემპერამენტებთან შემდეგი სქემის მიხედვით:

- *სისხლი* – სანგვინიკური ტემპერამენტი: მხიარული და აქტიური;
- *ფლეგმა* – ფლეგმატური ტემპერამენტი: აპათიური და მოდუნებული;
- *შავი ნაღველი* – მელანქოლიური ტემპერამენტი: ნაღვლიანი და შეფიქრიანებული;
- *ყვითელი ნაღველი* – ქოლერიკული ტემპერამენტი: გაღიზიანებადი და აგზნებადი.

ჰიპოკრატეს თეორიის საუკუნეების განმავლობაში სჯეროდათ, შუა საუკუნეების ჩათვლით, თუმცა მან ვერ გაუძლო თანამედროვე მეცნიერების მოთხოვნებს (მიუხედავად ამისა, ჩვენ ვნახავთ ჰიპოკრატეს ტემპერამენტების თანამედროვე გამოძახილს ჰანს აიზენკის ნიშნის თეორიაში).

ჩვენს დროში უილიამ შელდონმა (William Sheldon, 1942) შექმნა ტიპის თეორია, რომელიც სხეულის აგებულებას უკავშირებდა ტემპერამენტს; თეორია, რომელიც ჯერ კიდევ პოპულარულია და პოპულარულ საინფორმაციო საშუალებებში აისახება. მან ადამიანები სამ კატეგორიად დაყო მათი სხეულებრივი აგებულების მიხედვით. ეს კატეგორიებია: *ენდომორფული* (მსუქანი, რბილი, მრგვალი), *მეზომორფული* (კუნთიანი, ოთხკუთხედი, ძლიერი) და *ექტომორფული* (გამხდარი, გრძელი, სუსტი). შელდონის აზრით, ენდომორფები არიან რელაქსირებული, სოციალურნი და უყვართ ჭამა. მეზომორფები არიან სხეულებრივად განვითარებული ადამიანები, აღსავსე ენერგიით, გამბედაობით და ახასიათებთ ასერტიული[1] ტენდენციები. ექტომორფები არიან გონებრივად განვითარებული, არტისტული და ინტროვერტი ადამიანები; მათთვის უფრო დამახასიათებელია ფიქრი ცხოვრების შესახებ, ვიდრე ცხოვრებით სარგებლობა ან მასზე აქტიური ზემოქმედება.

გარკვეული დროის განმავლობაში შელდონის თეორია იმდენად გავლენიანი იყო, რომ გადაღებულ იქნა შეერთებული შტატების იეილისა და უესლის მსგავსი კოლეჯების ათასობით სტუდენტის შიშველი „პოზის“ ფოტო, რათა მკვლევრებს შესაძლებლობა ჰქონოდათ, შეესწავლათ სხეულის ტიპსა და ცხოვრებისეულ ფაქტორებს შორის კავშირი. თუმცა, ჰიპოკრატეს ბევრად უფრო ადრეული თეორიის მსგავსად, შელდონის სხეულის ტიპების თეორიაც ძალიან დაბალი ღირებულების აღმოჩნდა ინდივიდის ქცევის წინასწარმეტყველების თვალსაზრისით (Tyler, 1965).

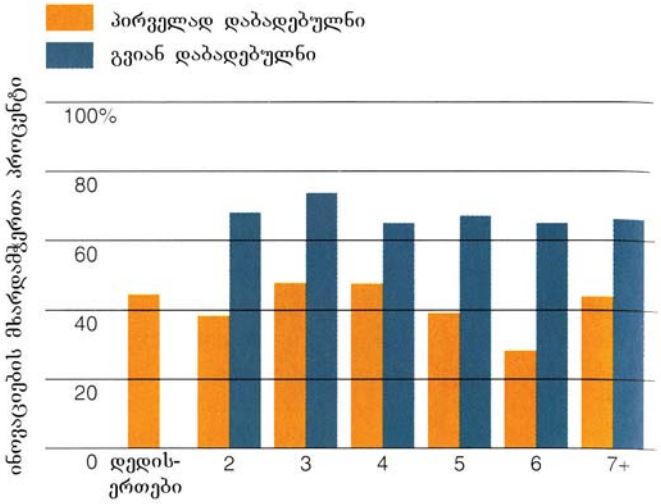
[1] assertive – დადებითი, თავდაჯერებული.

უფრო მოგვიანებით, **ფრენკ სალოუეიმ** (Frank Sulloway, 1996) შემოგვთავაზა *დაბადების რიგზე* დამყარებული, თანამედროვე ტიპების თეორია. თქვენ *პირველი* (ან *ერთადერთი)* შვილი ხართ თქვენს ოჯახში თუ *მოგვიანებით* დაბადებული? იმდენად, რამდენადაც დაბადების რიგის მიხედვით ადამიანს მხოლოდ ერთი პოზიცია შეიძლება ჰქონდეს, სალოუეის თეორია აკმაყოფილებს ტიპის თეორიის კრიტერიუმებს (უჩვეულო ოჯახური კომბინაციების მქონე ადამიანებისათვის – მაგალითად, როდესაც ორ ბავშვს შორის ძალიან დიდი ასაკობრივი სხვაობაა – სალოუეი მაინც გვაწვდის ინდივიდების კატეგორიზაციის გზებს). დაბადების რიგზე დამყარებულ წინასწარმეტყველებებში სალოუეი ეფუძნება დარვინის იდეას, რომ ორგანიზმები ხდებიან განსხვავებულნი, რათა იპოვონ ის ნიშა, რომელიც მათ გადარჩენის საშუალებას მისცემს. სალოუეის მიხედვით, პირველად დაბადებულებს უკვე გამზადებული ნიშა აქვთ – მათ თავიდანვე აქვთ თავისი მშობლების სიყვარული და ყურადღება; ისინი ცდილობენ ამის შენარჩუნებას მშობლებთან იდენტიფიკაციისა და მათდამი დამორჩილების გზით. ამის საპირისპიროდ, უფრო გვიან დაბადებულ ბავშვებს სჭირდებათ განსხვავებული ნიშის მოძებნა – ისეთის, სადაც ისინი ასე გამოკვეთილად არ მიჰყვებიან თავისი მშობლების მაგალითს. ამის შედეგად, მოგვიანებით დაბადებულებს სალოუეი ახასიათებს, როგორც „აჯანყებისათვის დაბადებულებს“; „ისინი ცდილობენ, წარმატებას მიაღწიონ ისეთ სფეროებში, სადაც უფროს დებს თუ ძმებს არა აქვთ უკვე მოპოვებული უპირატესობა. გვიან დაბადებულები ტიპურად ავითარებენ ღიაობას გამოცდილებისადმი – გამოსადეგ სტრატეგიას ყველასათვის, ვისაც სურს ცხოვრებაში ახალი და წარმატებული ნიშის პოვნა“. (გვ. 353). იმ წინასწარმეტყველების შესამოწმებლად, რომ გვიან დაბადებულნი სიახლეებს მიესალმებიან მაშინ, როდესაც პირველები სტატუს-ქვოს ამჯობინებენ, სალოუეიმ შეისწავლა მეცნიერული, ისტორიული და კულტურული რევოლუციები, შემდეგ კი განსაზღვრა იმ მრავალი ისტორიული და თანამედროვე ფიგურის დაბადების რიგი, ვინც მხარს უჭერდა თუ ეწინააღმდეგებოდა ამ რევოლუციებს. **14.1 სურათზე** ნაჩვენებია, თუ რა ხარისხით უჭერდნენ მხარს მეცნიერებაში არსებულ 23 ლიბერალურ თეორიას პირველად და მოგვიანებით დაბადებული მეცნიერები. როგორც ხედავთ, ყველა ზომის ოჯახის შემთხვევაში, მოსალოდნელი იყო, რომ გვიან დაბადებულები უფრო დაუჭერდნენ მხარს ინოვაციურ თეორიას, ვიდრე პირველად დაბადებულნი. გყავთ

სურათი 14.1

დაბადების რიგი და მეცნიერული ინოვაციების მხარდაჭერა

ფრენკ სალოუეიმ გამოიკვლია 23 ინოვაციური თეორია და განსაზღვრა 1218 მეცნიერის დაბადების რიგი, რომლებმაც მიიღეს ან უარყვეს ეს თეორიები. ნებისმიერი ზომის ოჯახისათვის, გვიან დაბადებულნი უფრო იღებდნენ ინოვაციურ თეორიას, ვიდრე პირველად დაბადებულნი.



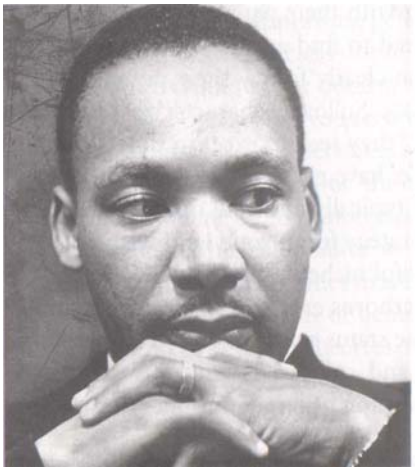
თუ არა ძმები და დები? შეგიძლიათ თუ არა იპოვოთ ასეთი მაგალითი თქვენს საკუთარ ოჯახში?

იცნობთ თუ არა ადამიანებს, ვისაც მიაკუთვნებდით გარკვეულ „ტიპს“? მოიცავს თუ არა „ტიპი“ ყველაფერს, რაც კი უნდა ვიცოდეთ პიროვნების შესახებ? ხშირად ტიპის თეორიები თითქოს უგულვებელყოფენ ადამიანთა პიროვნებების უფრო ფაქიზ ასპექტებს. მოდით, გავეცნოთ თეორიებს, რომლებიც უფრო მეტი მოქნილობის შესაძლებლობას იძლევიან, რადგან ადამიანებს განასხვავებენ ნიშნების და არა ტიპების მიხედვით.

ნიშანი (Trait) – მყარი პიროვნული თვისებები ან ატრიბუტები, რომლებიც გავლენას ახდენენ ქცევაზე განსხვავებულ სიტუაციებში.

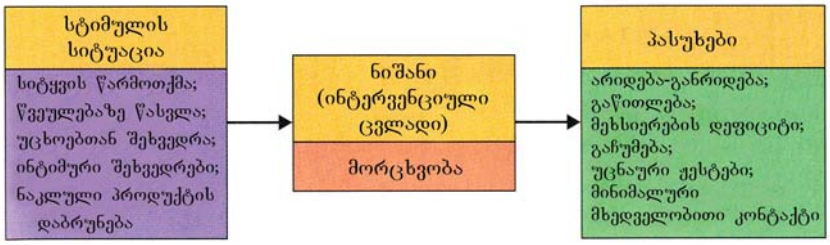
ნიშნებით აღწერა

ტიპის თეორიების დაშვების მიხედვით, ადამიანები შეესატყვისებიან არსებულ ცალკეულ, წყვეტილ კატეგორიებს. ასეთი კატეგორიებია, მაგალითად, პირველად და მოგვიანებით დაბადებულები. ამის საპირისპიროდ, ნიშნის თეორიები გვთავაზობენ *უწყვეტ განზომილებებს*, როგორიცაა ინტელექტი, ან კეთილგანწყობა. **ნიშნები** არის უწყვეტი თვისებები ან ატრიბუტები, რომლებიც წინასწარ განაწყობენ ინდივიდებს, რომ ისინი თანამიმდევრულად მოიქცნენ განსხვავებულ სიტუაციებში. მაგალითად, შესაძლებელია ერთ დღეს თქვენ პატიოსნება გამოამჟღავნოთ დაკარგული საფულის დაბრუნებით და მეორე დღეს – იმით, რომ არ მოიტყუოთ გამოცდაზე. ნიშნის









სურათი 14.2

მორცხვობა როგორც ნიშანი

ნიშნებმა შეიძლება იმოქმედონ, როგორც ინტერვენციულმა ცვლადებმა, რომლებიც აკავშირებენ ერთი შეხედვით ერთმანეთთან დაუკავშირებელ სტიმულებსა და მათზე პასუხების ერთობლიობას.

თეორიის ზოგიერთი მომხრე ნიშნებს განსაზღვრავს, როგორც *პრედისპოზიციებს*, რომლებიც ქცევას იწვევენ, თუმცა უფრო კონსერვატიული მეცნიერები ნიშნებს იყენებენ მხოლოდ როგორც *აღწერით განზომილებებს*, რომლებიც უბრალოდ ავჯამებენ დაკვირვების ობიექტად არსებული ქცევის პატერნებს. მოდით, გავეცნოთ ნიშნის ცნობილ თეორიებს.

ოლპორტის ნიშნის თეორია

გორდონ ოლპორტი (Gordon Allport, 1937, 1961, 1966) განიხილავდა ნიშნებს, როგორც პიროვნების სამშენებლო მასალას და ინდივიდუალობის ჩამოყალიბების წყაროს. ოლპორტის მიხედვით, ნიშნები უზრუნველყოფენ ქცევის შეთანხმებულობას (კოჰერენტულობას), რადგან ისინი აკავშირებენ და ერთგვაროვანს ხდიან პიროვნების რეაქციებს მრავალგვაროვან სტიმულებზე. ნიშნებმა შეიძლება იმოქმედონ, როგორც *ინტერვენციულმა ცვლადებმა*, რომლებიც აკავშირებენ ერთი შეხედვით ერთმანეთთან დაუკავშირებელ სტიმულებსა და მათზე პასუხების ერთობლიობას (იხ. **სურ. 14.2**).

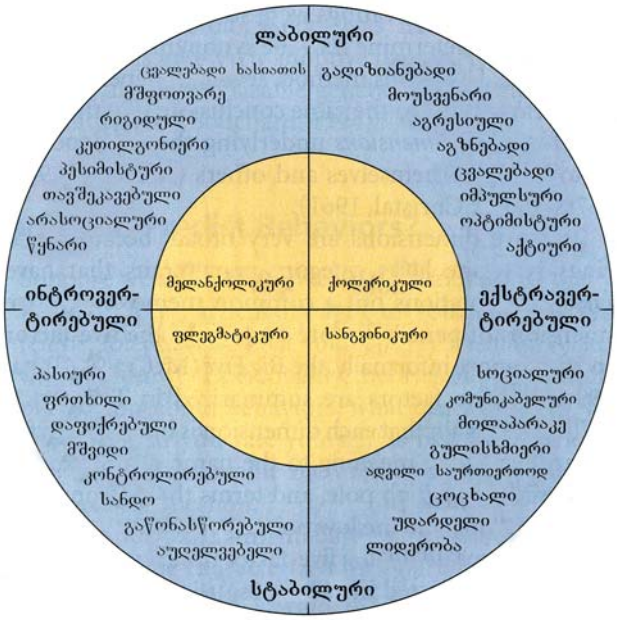
ოლპორტმა გამოყო სამი სახის ნიშნები: კარდინალური, ცენტრალური და მეორადი. *კარდინალურია ნიშნები,* რომელთა გარშემოც აგებს ადამიანი თავის ცხოვრებას. დედა ტერეზასათვის კარდინალური ნიშანი სხვისი კეთილდღეობისათვის საკუთარი თავის შეწირვა იქნებოდა. ყველა ადამიანს არ უვითარდება ასეთი ყოვლისმომცველი კარდინალური ნიშნები, სამაგიეროდ, *ცენტრალური ნიშნები*, როგორიცაა, მაგალითად, პატიოსნება ან ოპტიმიზმი, პიროვნების მთავარ მახასიათებლებს წარმოადგენენ. *მეორადი ნიშნები* სპეციფიური პიროვნული თვისებებია, რომლებიც ინდივიდის ქცევის წინასწარმეტყველებაში გვეხმარება, მაგრამ ნაკლებად გამოსადეგია ინდივიდის პიროვნების გაგებისათვის. მეორადი ნიშნების მაგალითებია ის, თუ როგორ საკვებსა და ტანსაცმელს ანიჭებს ადამიანი უპირატესობას. ოლპორტს აინტერესებდა ამ სამი ტიპის ნიშნების უნიკალური კომბინაციების აღმოჩენა, რაც ყოველ ადამიანს განუმეორებელ მთლიანობად აქცევდა, ამიტომ იგი მხარს უჭერდა ცალკეულ/ერთეულ შემთხვევათა შესწავლის მეთოდის გამოყენებას (case study).

ინდივიდის ქცევის მთავარ განმსაზღვრელად ოლპორტს *პიროვნების სტრუქტურა* უფრო ესახებოდა, ვიდრე *გარემო პირობები*. „ერთი და იგივე ცეცხლი ადნობს კარაქს და ხარშავს კვერცხს“ – ამ ფრაზას იგი იყენებდა იმის საჩვენებლად, რომ ერთსა და იმავე სტიმულს განსხვავებული მოქმედება აქვს სხვადასხვა ინდივიდზე. მრავალი თანამედროვე ნიშნის თეორია ოლპორტისეულ ტრადიციას მიჰყვება.

უნივერსალური ნიშნების განზომილებების განსაზღვრა

1936 წელს გორდონ ოლპორტმა და მისმა კოლეგამ ჰ. ს. ოდბერტმა ჩაატარეს ლექსიკონის კვლევა და ინგლისურ ენაში ინდივიდუალური განსხვავებების აღმწერი 18 000-ზე მეტი ზედსართავი სახელი აღმოაჩინეს. მას შემდეგ მკვლევრები ცდილობენ, განსაზღვრონ ნიშნების ასეთი უსაზღვრო სიტყვათა მარაგის საფუძვლად მყოფი ძირეული განზომილებები. ისინი ცდილობენ, დაადგინონ, თუ რამდენი განზომილება არსებობს და მათგან რომლები მისცემენ ფსიქოლოგებს ყველა ინდივიდის გამოსადეგი, უნივერსალური დახასიათების შექმნის საშუალებას.

რეიმონდ კეტელმა (Raymond Cattell, 1979) ნიშანთა ბაზისური განზომილებების ამომწურავი ერთობლიობის დადგენა სცადა, რისთვისაც ამოსავალ წერტილად ოლპორტისა და ოდბერტის ზედსართავი სახელების სია გამოიყენა. კვლევის შედეგად კეტელმა ივარაუდა, რომ პიროვნებას განსაზღვრავს 16 ფაქტორი და მათ *განმსაზღვრელი ნიშნები* უწოდა, რადგან, მისი აზრით, ისინი წარმოადგენენ იმ განმსაზღვრელ წყაროს, რომელიც დგას ზედაპირზე არსებული ქცევების უკან და რომელსაც ჩვენ პიროვნებად აღვიქვამთ. კეტელის 16 ფაქტორი მოიცავდა ისეთ მნიშვნელოვან ქცევით დაპირისპირებებს



სურათი 14.3

პიროვნების აღწერის წრის ოთხი კვადრატი აიზენკის მიხედვით

ექსტრავერსიისა და ნეიროტიციზმის ორი განზომილება გვაძლევს წრიულ გამოსახულებას. აიზენკმა ამ გამოსახულების ყოველი კვადრატი ჰიპოკრატეს მიერ განსაზღვრული ოთხი პიროვნების ტიპისაგან ერთს დაუკავშირა. მიუხედავად ამისა, მისი თეორია ამ კატეგორიების ფარგლებში ინდივიდუალური ვარირების საშუალებას იძლევა.

(ოპოზიციებს), როგორიცაა, მაგალითად, *თავშეკავებული – კომუნიკაბელური, მიმნდობი – ეჭვიანი, მოდუნებული – დაძაბული.* მიუხედავად ამისა, თანამედროვე ნიშნის თეორიის მიმდევრები ამტკიცებენ, რომ პიროვნებებს შორის ყველაზე მნიშვნელოვან განსხვავებებს 16-ზე კიდევ უფრო ნაკლები განზომილება ასახავს.

ჰანს აიზენკმა (Hans Eysenck, 1973, 1990) პიროვნების ტესტირების მონაცემებიდან მხოლოდ სამი ძირითადი, მოცულობითი განზომილება გამოყო: *ექსტრავერსია* (შიგნით ორიენტირებული გარეთ ორიენტირებულის საპირისპიროდ), *ნეიროტიციზმი* (ემოციურად სტაბილური ემოციურად ლაბილურის საპირისპიროდ) და *ფსიქოტიციზმი* (გულისხმიერი და ყურადღებიანი აგრესიულისა და ანტისოციალურის საპირისპიროდ). როგორც ნაჩვენებია **სურათზე 14.3**, აიზენკმა მოახდინა ორი განზომილების – ექსტრავერსიისა და ნეიროტიციზმის კომბინირება, რათა მათი წრეზე დემონსტრაცია შეძლებოდა. მისი აზრით, წრის თითოეული სექტორი წარმოადგენს ჰიპოკრატეს მიერ დადგენილი პიროვნების ტიპებისგან ერთ-ერთს, თუმცა, აიზენკის ნიშნის თეორია ამ კატეგორიებში ინდივიდუალური ვარირების საშუალებას იძლევა. ინდივიდი შეიძლება ყველგან აღმოჩნდეს წრეზე, ძალიან ინტროვერტირებულიდან ძალიან ექსტრავერტირებულამდე და ძალიან ლაბილურიდან (ნევროტულიდან) ძალიან სტაბილურამდე. წრეზე ჩამოთვლილი ნიშნები ადამიანებს სწორედ ამ ორი განზომილების კომბინაციებით აღწერენ. მაგალითად, ძალიან ექსტრავერტირებული და მეტ-ნაკლებად ლაბილური ადამიანი მოსალოდნელია, რომ იმპულსური იყოს.

ხუთფაქტორიანი მოდელი

კვლევები თვალნათლივ ადასტურებენ აიზენკის თეორიის მრავალ ასპექტს, თუმცა, უკანასკნელ წლებში მიღწეულ იქნა კონსენსუსი, რომ პიროვნების სტრუქტურას ყველაზე კარგად *ხუთი ფაქტორი* ახასიათებს, რომლებიც არასრულად ემთხვევა აიზენკის სამ განზომილებას (Wiggins & Pincus, 1992). მიუხედავად იმისა, რომ პიროვნების ყველა მკვლევარი არ ემხრობა ამ ხუთ ფაქტორს (Block, 1995; Eysenck, 1992; Pervin, 1994), დღესდღეობით სწორედ ისინი წარმოადგენენ კრიტერიუმს ნიშნის სტრუქტურის შესახებ დისკუსიათა უმრავლესობაში.

ხუთფაქტორიანი მოდელის შექმნა ასახავს მცდელობას, აღმოჩენილ იქნეს რაიმე სტრუქტურა ნიშანთა იმ დიდ სიაში, რომელიც ამოიღეს ლექსიკონიდან ოლპორტმა და ოდბერტმა (1996). ნიშნები დაყვანილ იქნა სინონიმების დაახლოებით 200 კლასტერამდე, რომლებიც გამოიყენებოდა ნიშნების *ბიპოლარული* განზომილებების შესაქმნელად; განზომილებებისა, რომლებსაც აქვთ მაღალი და დაბალი პოლუსები, როგორიცაა *პასუხისმგებლიანი* და *უპასუხისმგებლო.* შემდეგ ადამიანებს სთხოვდნენ, შეეფასებინათ საკუთარი თავი და სხვა ადამიანები ბიპოლარულ განზომილებებზე და ეს შეფასებები სტატისტიკური დამუშავების პროცედურებს ექვემდებარებოდა იმის განსასაზღვრად, თუ როგორ იყო ერთმანეთთან დაკავშირებული სინონიმური კლასტერები. ამ მეთოდის გამოყენებით რამდენიმე დამოუკიდებელი კვლევითი ჯგუფი ერთსა და იმავე დასკვნამდე მივიდა: იმ ნიშნების საფუძვლად, რომლებსაც ადამიანები გამოიყენებენ საკუთარი თავის და სხვების აღსაწერად, არსებობს მხოლოდ *ხუთი ბაზისური განზომილება* (Norman, 1963, 1967; Tupes & Christal, 1961).

ცხრილი 14.1

ხუთფაქტორიანი მოდელი

ფაქტორი	ბიპოლარული განსაზღვრება
ექსტრავერსია	ლაპარაკის მოყვარული, ენერგიული და ასერტიული წყნარის, თავშეკავებულისა და მორცხვის საპირისპიროდ
თანხმობისათვის მზაობა	თანამგრძნობი, კეთილი და მოსიყვარულე ცივის, კაპასისა და სასტიკის საპირისპიროდ
პატიოსნება	ორგანიზებული, პასუხისმგებლიანი და ფრთხილი უყურადღებოს, ფრივოლურისა და უპასუხისმგებლოს საპირისპიროდ
ნეიროტიციზმი	სტაბილური, მშვიდი და კმაყოფილი შფოთიანის, არასტაბილურისა და ტემპერამენტიანის საპირისპიროდ
გამოცდილებისადმი ღიაობა	კრეატული, ინტელექტუალური და გონებაგახსნილი მარტივის, ზედაპირულისა და უგუნურის საპირისპიროდ

ხუთი განზომილება ძალიან ფართოა, რადგან თითოეული ერთ დიდ კატეგორიაში ათავსებს ბევრ ნიშანს, რომელთაც უნიკალური ერთმნიშვნელოვანი კონოტაცია, მაგრამ საერთო თემა აქვთ. პიროვნების ამ ხუთ განზომილებას ამჟამად **ხუთფაქტორიანი მოდელი** ეწოდება, ან, არაფორმალურად, *დიდი ხუთეული* (*the Big Five*) (McCrae & Costa, 1999). ხუთი ფაქტორი შეჯამებულია **ცხრილში 14.1**. თქვენ ერთხელ კიდევ შენიშნავთ, რომ თითოეული განზომილება ბიპოლარულია – განზომილების სახელწოდების მნიშვნელობის ტოლფასი ტერმინები აღწერენ მაღალ პოლუსს, ხოლო მისი საწინააღმდეგო ტერმინები კი – დაბალს.

ხუთფაქტორიანი მოდელის განზომილებები 1960-იან წლებში შეგროვებული მასალიდან წარმოიშვა, სადაც გამოიყენებოდა ზედსართავი სახელების რამდენიმე განსხვავებული ნაკრები, მრავალი განსხვავებული შერჩევა და შეფასებითი დავალება. მას შემდეგ ძალიან მსგავსი განზომილებები აღმოაჩინეს პიროვნების კითხვარებში, ინტერვიუს კითხვარებსა და სხვა მონაცემებში (Costa & McCrae, 1992ა; Digman, 1990; Wiggins & Pincus, 1992). ხუთფაქტორიანი მოდელის უნივერსალურობის დემონსტრირებისათვის მკვლევრები გასცდნენ თავის კვლევებში ინგლისურ ენას: ხუთფაქტორიანი სტრუქტურა გამეორდა რამდენიმე ენაში გერმანულის, პორტუგალიურის, ივრითის, ჩინურის, კორეულის და იაპონურის ჩათვლით (McCrae & Costa, 1997). ხუთი ფაქტორი არ არის მოწოდებული, რომ შეანაცვლოს მრავალი სპეციფიკური ნიშნის ტერმინი, რომელსაც მნიშვნელობის საკუთარი ნიუანსი და ელფერი აქვს. უფრო სწორად რომ ვთქვათ, ის გამოკვეთს ტაქსონომიას – კლასიფიკაციის სისტემას, რომელიც საშუალებას გვაძლევს, აღვწეროთ ყველა ჩვენი ნაცნობი ადამიანი ისე, რომ გამოვხატოთ ის მნიშვნელოვანი განზომილებები, რომლებითაც ისინი განსხვავდებიან.

მნიშვნელოვანია, ხაზი გავუსვათ იმას, რომ ხუთფაქტორიანი მოდელი, დიდწილად, აღწერითია. ფაქტორები შეიქმნა ნიშნების ტერმინთა კლასტერების სტატისტიკური ანალიზის შედეგად და არა თეორიის საფუძველზე, რომელიც ამბობდა: „ეს არის ფაქტორები, რომლებიც უნდა არსებობდეს“ (Ozer & Reise, 1994). ხუთფაქტორიანი მოდელის მომხრეებმა დაიწყეს ამ თეორიული დასაბუთების ძიება. მაგალითად, მათ სცადეს, ხუთი განზომილება ინტერაქციათა იმ თანმიმდევრულ ტიპებთან დაეკავშირებინათ, რომლებიც ადამიანებს ჰქონდათ ერთმანეთთან და გარე სამყაროსთან კაცობრიობის ევოლუციის მანძილზე (Costa & McCrae, 1992ა; McCrae et al., 2000). ევოლუციური საფუძველი დაგვეხმარებოდა, აგვეხსნა ხუთი ფაქტორის უნივერსალურობა განსხვავებულ კულტურებში. თუ ეს ახსნა სწორია, შესაძლებელია, ევოლუციის მიერ ჩამოყალიბებული ადამიანური გამოცდილების სხვა ასპექტების მსგავსად, ნიშნები ერთი თაობიდან მეორეს გადაეცეს. განვიხილოთ ეს დებულება.

ნიშნები და მემკვიდრეობა

თქვენ, ალბათ, გაგიგიათ, რომ ადამიანები ასეთ ფრაზებს ამბობენ ხოლმე: „ჯიმი არტისტულია, თავისი დედის მსგავსად“, ან, „მერი მისი ბაბუასავით ჯიუტია“, ან, შესაძლოა, ფრუსტრირებულად გიგრძვნიათ თავი, რადგანაც თქვენს და-ძმაში გამადიზიანებელი თვისებები სწორედ ისინია, რომლების გამოსწორებაც საკუთარ თავში გსურთ. მოდით, განვიხილოთ პიროვნული ნიშნების მემკვიდრეობითობის დამადასტურებელი თვალსაჩინო მაგალითები.

გაიხსენეთ, რომ *ბიჰევიორისტული გენეტიკა* არის მეცნიერება, რომელიც შეისწავლის, თუ რა ხარისხით გადაეცემა პიროვნული ნიშნები და ქცევითი პატერნები მემკვიდრეობით. პიროვნებაზე გენეტიკის

ხუთფაქტორიანი მოდელი (Five-factor model) – პიროვნების ყოვლისმომცველი აღწერითი სისტემა, რომელიც ასახავს ურთიერთობას ზოგად ნიშნებს, თეორიულ ცნებებსა და პიროვნების სკალებს შორის; არაფორმალურად ეწოდება დიდი ხუთეული.



გავლენის განსასაზღვრად მკვლევრები სწავლობენ პიროვნულ ნიშნებს ერთი ოჯახის წევრებისა, რომლებსაც მსგავსი გენების განსხვავებული პროპორციები აქვთ და ერთსა და იმავე ან განსხვავებულ გარემოში გაიზარდნენ. მაგალითად, თუ პიროვნული ნიშანი *სოციალურობა* გენეტიკურად გადაეცემა, მაშინ ის უფრო მაღალ კორელაციაში უნდა იყოს იდენტურ, *მონოზიგოტურ* ტყუპებში (რომელთა გენებიც 100%-ით ემთხვევა), ვიდრე არაიდენტურ, *დიზიგოტურ* ტყუპებში ან სხვა და-ძმაში (რომელთა გენებიც საშუალოდ 50%-ით ემთხვევა).

მემკვიდრეობითობის კვლევები გვიჩვენებს, რომ თითქმის ყველა პიროვნული ნიშანი განიცდის გენეტიკური ფაქტორების გავლენას (Lehlin et al., 1998). მსგავს შედეგებს იძლევა ისეთი კვლევებიც, სადაც მრავალი განსხვავებული გაზომვის ტექნიკა გამოიყენება, მიუხედავად იმისა, ზომავენ ისინი უფრო ფართო ნიშნებს, როგორიცაა ექსტრავერსია და ნეიროტიციზმი, თუ სპეციფიკურ ნიშნებს, როგორიცაა თვითკონტროლი ან სოციალურობა. განვიხილოთ ერთი სანიმუშო კვლევა:

საიდან ვიცით

ხუთი ფაქტორის მემკვიდრეობითობა

თქვენ ახლახან პიროვნების ხუთფაქტორიან მოდელს გაეცანით. მკვლევრებმა ყურადღება მიაქციეს საკითხს: არსებობს თუ არა ამ მოდელით განსაზღვრული ფაქტორების გენეტიკური საფუძველი. ერთ-ერთ კვლევაში მეცნიერთა ჯგუფმა გერმანიდან და პოლონეთიდან შეაგროვა პიროვნული ნიშნების მონაცემები 660 მონოზიგოტური და 304 დიზიგოტური ტყუპის წყვილებზე. მონაცემები მიღებულ იქნა როგორც თვითანგარიშის (ანუ ტყუპები ავსებდნენ იმ ტიპის პიროვნების კითხვარებს, რომელთაც მოგვიანებით შევეხებით ამ თავში), ისე ახლობელთა შეფასებების (ანუ მეგობრები და ოჯახის წევრები ადგენდნენ ერთი ან მეორე ტყუპისცალის შეფასებებს) მეშვეობით. ზოგადად, ადრინდელ კვლევებში მხოლოდ თვითანგარიშის მონაცემებს იყენებდნენ. მემკვიდრეობითობის კვლევების კრიტიკოსები თვლიდნენ, რომ მონოზიგოტურ და დიზიგოტურ ტყუპებს შესაძლებელია ჰქონდეთ გადახრები, როდესაც ისინი საკუთარ თავს ადარებენ თავის ტყუპისცალს, ან სხვა ინდივიდს. ახლობელთა შეფასებების ჩართვა ამცირებს იმის ალბათობას, რომ მემკვიდრეობითობის მაღალი მაჩვენებლები ტყუპების თვითანგარიშის პირდაპირი შედეგია. ფაქტობრივად, ყველა შემთხვევაში მონოზიგოტური ტყუპების პიროვნებები შეფასებულ იქნა, როგორც უფრო მსგავსი, ვიდრე დიზიგოტური ტყუპებისა. თვითშეფასებებმა გამოავლინა ტყუპთა შორის კორელაციების ასეთი მაჩვენებლები: 0.52 (მონოზიგოტური) და 0.23 (დიზიგოტური). როგორც თვითანგარიშის, ისე ახლობელთა მონაცემების გამოყენებით მკვლევრებმა აჩვენეს მნიშვნელოვანი მემკვიდრეობითი მაჩვენებლები ხუთფაქტორიანი მოდელით განსაზღვრული ყოველი ფაქტორის მხრივ (Remann et al., 1997).

კვლავ შეხედეთ ცხრილს 14.1. ხუთი ფაქტორის რომელი პოლუსებია თქვენთვის ყველაზე შესაბამისი? შეგიძლიათ იპოვოთ მსგავსება თქვენსა და თქვენს მშობლებს შორის?

მკვლევრები კვლავ მუშაობენ მემკვიდრეობითობის კვლევების გაუმჯობესებაზე. მაგალითად, რადგანაც ტყუპები და სხვა და-ძმა, როგორც წესი, ერთად იზრდებიან, მათ საერთო ოჯახური გარემო აქვთ, რამაც შესაძლოა მათი პიროვნებების კორელაცია გამოიწვიოს. *ნაშვილები ბავშვების კვლევები* კი გამოიყენება იმისათვის, რომ გაიზომოს განსხვავება ბავშვების ნიშნების კორელაციებისა მათი ბიოლოგიური მშობლების ნიშნებთან და აღმზრდელი მშობლების ნიშნებთან. ნაშვილები ბავშვების კვლევების მონაცემებიდან, ასევე, ნათელია ის, თუ რაოდენ

მნიშვნელოვანია პიროვნულ ნიშნებში გენეტიკური ფაქტორის წვლილი (Bouchard, 1994).

წინასწარმეტყველებენ თუ არა ნიშნები ქცევას

წარმოიდგინეთ, რომ გთხოვეს, ამოირჩიოთ რაიმე პიროვნული ნიშნის აღმნიშვნელი ტერმინი, რომელიც, თქვენი რწმენით, განსაკუთრებით კარგად შეგესაბამებათ. მაგალითად, თქვენ შეგიძლიათ გვითხრათ, რომ თქვენ *ძალიან კეთილგანწყობილი* ხართ. რა ვიცით ჩვენ ახლა? თუ პიროვნების თეორიები გვაძლევენ საშუალებას, ვიწინასწარმეტყველოთ ქცევა, რა პროგნოზი შეგვიძლია გავაკეთოთ იმ ცოდნით, რომ თქვენს თავს აფასებთ, როგორც ძალიან კეთილგანწყობილს? როგორ შეგვიძლია განვსაზღვროთ თქვენი მოსაზრების ვალიდურობა? მოდით, გამოვიკვლიოთ ეს საკითხი.

ერთი იდეა, რომელიც შესაძლოა გაგიჩნდეთ, შემდეგია: ცოდნა იმისა, რომ პიროვნება შეიძლება დახასიათებულ იქნეს კონკრეტული ნიშნით, საშუალებას მოგცემთ, იწინასწარმეტყველოთ მისი ქცევა განსხვავებულ *სიტუაციებში*. ამგვარად, ჩვენ თქვენგან მოველით კეთილგანწყობილ ქცევას ყველა სიტუაციაში, თუმცა, 1920-იან წლებში რამდენიმე მკვლევარი, რომლებმაც მიზნად დაისახეს ნიშნებთან დაკავშირებულ ქცევაზე დაკვირვება განსხვავებულ სიტუაციებში, განცვიფრებული იყო, რადგან მცირე თვალსაჩინოება აღმოაჩინეს სიტუაციების მიხედვით ქცევის კონსისტენტურობის მხრივ. მაგალითად, სკოლის მოსწავლეებში მხოლოდ სუსტი კორელაცია იქნა აღმოჩენილი პატიოსნების ნიშანთან სავარაუდოდ დაკავშირებულ ორ ისეთ ქცევას შორის, როგორიცაა ტყუილის თქმა და თაღლითობა გამოცდის ჩაბარებისას (Hartshorne & May, 1928). მსგავსი შედეგები მიიღეს სხვა მკვლევრებმაც, რომლებიც ისეთი ნიშნების კროს-სიტუაციურ თანმიმდევრულობას (კონსისტენტურობას) სწავლობდნენ, როგორებიცაა ინტროვერსია ან პუნქტუალობა (Dudycha, 1936; Newcomb, 1929).

თუ ნიშნებთან დაკავშირებული ქცევა არ არის კროს-სიტუაციურად კონსისტენტური, ანუ, თუ ადამიანების ქცევა იცვლება განსხვავებულ სიტუაციებში, რატომ აღიქვამთ თქვენს საკუთარ და სხვების პიროვნებებს, როგორც შედარებით მდგრადს? კიდევ უფრო დამაბნეველია, რომ პიროვნების შეფასება იმ დამკვირვებლის მიერ, რომელიც ინდივიდს ერთი სიტუაციიდან იცნობს, კორელაციაშია იმ დამკვირვებლის შეფასებასთან, რომელიც იცნობს მას სხვა სიტუაციიდან. მოვლენას, როდესაც პიროვნების შეფასებები სხვადასხვა დროს და განსხვავებული დამკვირვებლების მიერ *კონსისტენტურია*, ხოლო ადამიანის ქცევის შეფასებები სხვადასხვა სიტუაციებში *არ არის კონსისტენტური*, **კონსისტენტობის პარადოქსს** (Consistency paradox) უწოდებენ (Mischel, 1968).

კონსისტენტობის პარადოქსის აღმოჩენას კვლევათა დიდი რაოდენობა მოჰყვა (მიმოხილვისთვის იხ. Cervone & Shoda, 1999). დროთა განმავლობაში მიღწეულ იქნა კონსენსუსი, რომ ქცევითი არაკონსისტენტობა გამოვლინდა დიდწილად იმის გამო, რომ სიტუაციები არასწორად იყო კატეგორიზებული: პარადოქსი ქრება, როდესაც მეცნიერები მართებულად დაახარისხებენ სიტუაციათა *ფსიქოლოგიურ მახასიათებლებს* (Mischel & Shoda, 1995, 1999). მაგალითად, დაუშვით, რომ თქვენ გსურთ ქცევითი კონსისტენტობის შეფასება იმის განსაზღვრით, იქცევა თუ არა თქვენი მეგობარი უმეტესად ერთნაირად ყველა წვეულებაზე, რომელსაც იგი ესწრება. მოსალოდნელია, აღმოაჩინოთ, რომ მისი ქცევა მნიშვნელოვნად ცვალებადობს, თუ თქვენი ანალიზის დონე მხოლოდ „წვეულებებია“. საჭიროა, განსაზღვროთ, თუ რომელი ფსიქოლოგიურად რელევანტური მახასიათებლები ყოფენ წვეულებებს განსხვავებულ კატეგორიებად. შესაძლოა, თქვენი მეგობარი უხერხულად გრძნობს თავს ისეთ სიტუაციებში, სადაც მისგან უცხოებისათვის პირადი ინფორმაციის გაზიარებას მოელიან. შედეგად, ზოგიერთ წვეულებაზე (სადაც მისგან პირადი ინფორმაციის გაზიარებას მოელიან) ის შეიძლება ძალიან არაკეთილგანწყობილად გამოიყურებოდეს, ხოლო სხვა წვეულებებზე (სადაც ამას მისგან არ მოელიან) – საკმაოდ კეთილგანწყობილად. ამავე დროს, სხვა ისეთმა სიტუაციებმა, რომლებიც მისგან გულახდილობას მოითხოვს, როგორიცაა ინტერვიუ სამსახურში მიღებისას, შეიძლება, ასევე, გამოიწვიონ ნეგატიური ქცევა. ამდენად, კონსისტენტობა გამოიხატება იმით, თუ რა გზით გამოიწვევენ სიტუაციის მახასიათებლები ადამიანების განსხვავებულ რეაქციებს.

კონსისტენტობის პარადოქსი (Consistency pradox) – მოვლენა, რომლის დროსაც პიროვნების შეფასებები სხვადასხვა დროს და განსხვავებული დამკვირვებლების მიერ კონსისტენტურია, მაშინ, როდესაც ადამიანის ქცევის შეფასებები სხვადასხვა სიტუაციებში არ არის კონსისტენტური.



რატომ არის ზოგი ადამიანი მორცხვი?

უკანასკნელი დროის კვლევებმა გვიჩვენა, რომ კოლეჯის სტუდენტების 50%-ზე მეტი საკუთარ თავს „ამჟამად მორცხვ“ ინდივიდად მიიჩნევს (Carducci & Zimbardo, 1995). მათი უმეტესობა ამბობს, რომ მორცხვობა არის არასასურველი მდგომარეობა, რომელსაც უარყოფითი პიროვნული და სოციალური შედეგები უფრო მეტი აქვს, ვიდრე დადებითი ეფექტები. სტუდენტების სხვა ჯგუფი ამბობს, რომ ისინი „სიტუაციურად მორცხვები“ არიან და არა „დისპოზიციურად მორცხვები“, როგორც სტუდენტების ზემოხსენებული უმეტესობა. ისინი გრძნობენ, რომ „თითქოსდა“ მორცხვობენ გარკვეულ სიტუაციებში, რომლებიც ახალია, უცნაურია ან სოციალურ ზეწოლას შეიცავს. ასეთი სიტუაციებია პაემანი უცნობთან, მარტოხელების ბარები, ასევე, როდესაც ადამიანს მოეთხოვება, საზოგადოების წინაშე მომზადების გარეშე იმოქმედოს. სიმორცხვის მკვლევრები გაოცდნენ, როდესაც ზრდასრულ ადამიანებში აღმოაჩინეს, რომ „არამორცხვი“ ადამიანი იშვიათი, არაჩვეულებრივი სახეობაა შეერთებულ შტატებში და ყველა სხვა გამოკვლეულ ქვეყანაში (Zimbardo, 1991).

სიმორცხვე შეიძლება განისაზღვროს, როგორც დისკომფორტი და/ან შეკავება ისეთ ინტერპერსონალურ სიტუაციებში, რომლებიც ხელს უშლის ადამიანის ინტერპერსონალური ან პროფესიული მიზნების მიღწევას. მორცხვობა შეიძლება იყოს ქრონიკული და დისპოზიციური, ანუ წარმოადგენდეს ცენტრალურ ნიშანს ადამიანის თვითგანსაზღვრაში. ის შეიძლება იყოს მცირე თავშეკავებულობა და სოციალური უცნაურობა, რომელიც ბევრ ჩვენთაგანს უგრძვნია ახალ სიტუაციებში, მაგრამ მას შეუძლია გადაიზარდოს უკიდურესობაში – ადამიანების მიმართ სრულიად შემაკავებელ შიშში (*სოციალურ ფობიას* მე-15 თავში განვიხილავთ). ბევრი მორცხვი ადამიანი *ინტროვერტირებულიცაა*. ისინი უპირატესობას ანიჭებენ განმარტოებულ, არასოციალურ მოქმედებებსა და გარემოს. არსებობენ „მორცხვი ექსტრავერტები“, რომლებიც საზოგადოებაში კომუნიკაბელურნი, მაგრამ პიროვნულად მორცხვები არიან, ამჯობინებენ სოციალურ აქტივობებში ჩართვას, აქვთ სოციალური უნარები ამის ეფექტურად განხორციელებისათვის, მაგრამ ეჭვი ეპარებათ იმაში, რომ ნამდვილად იმსახურებენ სხვების მოწონებასა და პატივისცემას (Pilkonis & Zimbardo, 1979).

მაშ რატომ არის ზოგი ადამიანი მორცხვი მაშინ, როდესაც სხვები არ არიან? ერთი შესაძლებელი ახსნაა *ბუნება*. კვლევები მოწმობს, რომ ბავშვების დაახლოებით 10% „იბადება მორცხვი“ (Kagan, 1994). ასეთი ბავშვები დაბადებიდან უჩვეულოდ ფრთხილნი და ჩაკეტილნი არიან უცხო ხალხთან და უცნობ სიტუაციებთან შეჯახების დროს. შემავსებელი (კომპლემენტარული) ახსნა ყურადღებას *აღზრდაზე* ამახვილებს. ბავშვობაში ზოგ ადამიანს დასცინიან, მასხრად იგდებენ, ან რაიმე შეცდომის გამო ისინი საზოგადოებრივი გაკიცხვის საგანი ხდებიან; სხვები იზრდებიან ისეთ ოჯახებში, სადაც „სიყვარულის დამსახურება“ დამოკიდებულია იმაზე, მიაღწევს თუ არა ბავშვი წარმატებას გარეგნობისა და კარგი ქცევის შეჯიბრში. მესამე ახსნა კულტურას ეფუძნება.

შესწავლილი ცხრა ქვეყნიდან სიმორცხვე ყველაზე მაღალია ზოგ აზიურ ქვეყანაში, განსაკუთრებით იაპონიასა და ტაივანში, და ყველაზე დაბალია ისრაელში (Zimbardo, 1991). ეს განსხვავება, გარკვეულწილად, მიეწერება იმას, რომ ამ აზიურ

მოდით, განვიხილოთ კვლევა, რომელშიც მრავალფეროვანი სიტუაციების ფსიქოლოგიურ მახასიათებლებს სწავლობდნენ. კვლევაში განიხილებოდა ის აქტივობები, რომლებსაც ბავშვები საზაფხულო ბანაკში ახორციელებენ.

სიმორცხვე (Shyness) – ინდივიდის დისკომფორტი და/ან შეკავება ისეთ ინტერპერსონალურ სიტუაციებში, რომლებიც ხელს უშლის ინტერპერსონალური ან პროფესიული მიზნების მიღწევას.

საიდან ვიცით

კონსისტენტობა ვერბალურ აბრესიაში

ეს კვლევა ჩატარდა 6-დან 12-წლამდე ბავშვების ჯგუფზე, რომლებიც სოციალური ადაპტაციის პრობლემების მქონე ბავშვებისათვის მოწყობილ საზაფხულო ბანაკში გააგზავნეს. მკვლევრებს სურდათ ენახათ, თუ რამდენად

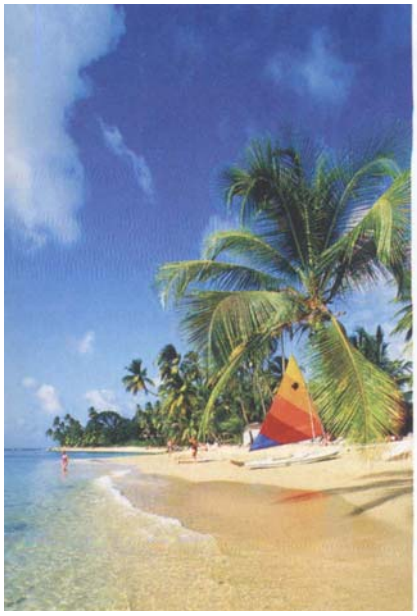
ქვეყნებში კულტურა განაპირობებს ავტორიტეტისადმი დამორჩილებას და სირცხვილის განცდას, თუ ადამიანმა სოციალური შეცდომა დაუშვა; ხოლო ისრაელში, ამის საპირისპიროდ, თუ ადამიანი რისკზე მიდის, ეს კულტურულად წახალისებულია და დანაშაულის განცდა ექსტერნალიზირებულია (Pines & Zimbardo, 1978). მეოთხე ახსნა ნაწილობრივ ეხმაურება ბოლო დროს შეერთებულ შტატებში სიმორცხვის პრევალენტობის ზრდას: ახალგაზრდები ინტენსიურად არიან ჩართულნი ელექტრონულ ტექნოლოგიებთან მუშაობაში. დიდი დროის გატარება, როგორც წესი, სიმარტოვეში, ტელევიზორის ყურებაში, ვიდეოთამაშებში, ინტერნეტის თვალიერებასა და ელექტრონული ფოსტის გზავნაში სოციალურ იზოლაციას იწვევს და ამცირებს ყოველდღიურ პირისპირ კონტაქტს. ინტერნეტის ინტენსიურ გამოყენებას აქვს პოტენციალი, ადამიანებს თავი აგრძნობინოს მარტოხელად, იზოლირებულად და უფრო მორცხვად (Kraut et al., 1998; Nie & Erbring, 2000).

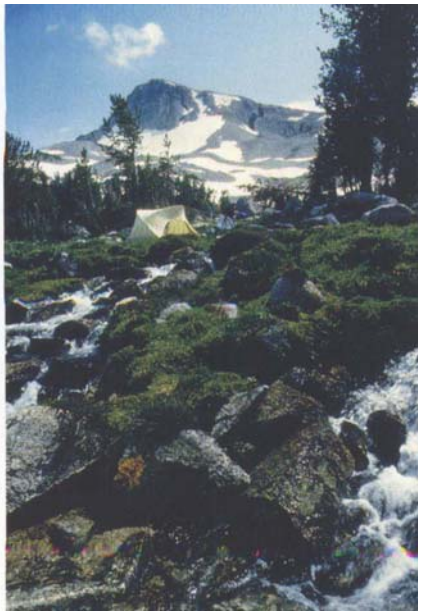
როდესაც სიმორცხვე სულ უფრო ძლიერდება, ის ადამიანის ცხოვრების ახალ და ახალ ასპექტებში იჭრება, ამცირებს სოციალურ სიამოვნებებს და მაქსიმუმამდე მიჰყავს სოციალური დისკომფორტი და იზოლაცია. არსებობს რამდენიმე მარტივი კონცეფცია და ტაქტიკა, რომელთა შესახებ ფიქრსა და გამოყენების ცდასაც ვთავაზობთ მორცხვ სტუდენტებს (იხ. Zimbardo, 1991):

- გააცნობიერეთ, რომ მარტო თქვენ არ ხართ მორცხვი; ყველა სხვა ადამიანი თავისი მორცხვობით უფრო თქვენი მსგავსია, ვიდრე თქვენგან განსხვავებული;
- სიმორცხვე შეიძლება მაშინაც კი შეიცვალოს, როდესაც მასში გენეტიკური კომპონენტია ჩართული, მაგრამ ეს მოითხოვს თავდადებასა და შეცვლის განზრახვას ისევე, როგორც ნებისმიერი ხანგრძლივად არსებული ჩვევა, რომლის შეცვლაც გსურთ;
- ივარჯიშეთ გაღიმებაში და მხედველობითი კონტაქტის დამყარებაში ადამიანთა უმრავლესობასთან, ვისაც ხვდებით;
- ილაპარაკეთ ლაღად, ხმამაღალი და მკაფიო ხმით, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც თქვენს სახელს ეუბნებით ვინმეს ან ინფორმაციის მიღება გსურთ;
- იყავით პირველი, ვინც შეკითხვას დასვამს ან კომენტარს გააკეთებს ახალ სოციალურ სიტუაციაში. სათქმელად მომზადებული გქონდეთ რაიმე საინტერესო და თქვით ეს პირველმა; ყველა აფასებს ადამიანს, ვინც „ყინულს გაალღობს“, და აღარავინ იფიქრებს, რომ თქვენ მორცხვი ხართ;
- ნუ დაიმდაბლებთ თავს, არამედ იფიქრეთ იმაზე, თუ რა შეიძლება გააკეთოთ შემდეგ, რომ თქვენთვის სასურველი შედეგი მიიღოთ;
- ყურადღება გაამახვილეთ იმაზე, რომ სხვებს თავი კომფორტულად აგრძნობინოთ. განსაკუთრებით სწორედ ის სხვა მორცხვი ადამიანები მოძებნეთ. ეს შეამცირებს თქვენს თვითცნობიერებას, როგორც მორცხვი პიროვნების;
- გაივარჯიშეთ მედიტაციაში, რელაქსაციასა და იდეალური სცენარის გონებრივ ვიზუალიზაციაში, სანამ აღმოჩნდებით სიტუაციაში, რომელიც, ჩვეულებრივ, აძლიერებს თქვენს სიმორცხვეს.

თუ თქვენ მორცხვი ხართ, ვიმედოვნებთ, რომ გაიზიარებთ ამ რჩევებს. სტუდენტები, რომლებმაც გაითვალისწინეს ეს რჩევები, განთავისუფლდნენ მორცხვობის ტყვეობიდან და „ახალი თავისუფლებებით“ სავსე ცხოვრებაში შეაბიჯეს. ეს არის მარტივი ფსიქოლოგიის ცხოვრებაში გამოყენების ერთ-ერთი უპირატესობა. თუკი თქვენ მორცხვი არ ხართ, შეგიძლიათ წაახალისოთ თქვენი მორცხვი მეგობრები და ოჯახის წევრები, რათა მათ ამ გზით შეცვალონ თავისი ცხოვრება (Henderson & Zimbardo, 1998).

ზუსტად შეეძლოთ მათ იმ სიტუაციათა წინასწარმეტყველება, რომლებშიც ცალკეული ბავშვები აგრესიულ ქცევას გამოავლენდნენ. ამ წინასწარმეტყველებათა „გასაკეთებლად“ მკვლევრებმა შეაგროვეს მონაცემები ბანაკის სხვადასხვა სიტუაციების არსებითი მახასიათებლების შესახებ, მოთხოვნის იმ ტიპების მიხედვით, რომლებსაც ისინი ბავშვს უყენებდნენ: *კოგნიტური* (მოითხოვს ლოგიკური აზროვნების უნარს), *სოციალური* (მოითხოვს სხვების წინაშე საუბრის უნარს), *თვითრეგულატორული* (მოითხოვს ფრუსტრაციის ატანის უნარს), *ფიზიკური სიძლიერე* (მოითხოვს ფიზიკურ სიძლიერეს, ამტანობას) და *მოტორული კოორდინაცია* (მოითხოვს ხელისა და სხეულის მოძრაობების კოორდინაციის უნარს). მაგალითად, ცურვა მოითხოვს ფიზიკურ სიძლიერესა და კოორდინაციას, მაგრამ შედარებით მცირე თვითრეგულაციას. ამის საპირისპიროდ, თევზაობა მოტორულ კოორდინაციასთან ერთად მოითხოვს მაღალი დონის თვითრეგულაციას.





ყურადღება მიაქციეთ იმ ერთეულებს, სადამდეც მივიდნენ მკვლევრები, რათა სიტუაციების რელევანტური მახასიათებლები გამოეყვანათ. ასეთი ტაქსონომია მათ აძლევს ისეთი განსხვავებების გამოვლენის საშუალებას, როგორიცაა „სონიას უჭირს გამკლავება ისეთ სიტუაციებთან, რომლებსაც მაღალი კოგნიტური მოთხოვნა აქვთ. სწორედ ამიტომ ხდება ის ვერბალურად აგრესიული ასეთ სიტუაციებში“. ჩვენ აღმოვაჩენთ კონსისტენტობას, როდესაც პიროვნების („ის ვერ უმკლავდება კოგნიტურ მოთხოვნებს“) და სიტუაციის („ეს სიტუაცია შეიცავს კოგნიტურ მოთხოვნას“) სწორი აღწერა გვაქვს.

დებატებმა კონსისტენტობის შესახებ აიძულა ნიშნის თეორეტიკოსები, უფრო ზუსტად განესაზღვრათ ნიშნები – დაზუსტებით გამოეყოთ, თუ ქცევის რომელი ჯგუფები უნდა იყოს დაკავშირებული პიროვნულ ნიშნებთან და რომელ სიტუაციებში. ნიშანი შეიძლება გამოხატულ იქნეს განსხვავებული ქცევის მეშვეობით განსხვავებულ სიტუაციებში და განსხვავებულ ასაკში, მაგრამ, რამდენადაც ნიშნის თეორია წინასწარმეტყველებს იმას, თუ რა გზით იწვევს სიტუაციების ფსიქოლოგიური მახასიათებლები ქცევით გამოვლინებებს, ეს პატერნი ლოგიკურად გამართულია. ამგვარად, თუ თქვენ აღწერთ საკუთარ თავს, როგორც *ძალიან კეთილგანწყობილ* პიროვნებას, ეს არ ნიშნავს იმას, რომ თქვენგან „კეთილგანწყობილ“ ქცევას უნდა ველოდოთ თქვენი ცხოვრების ყველა მომენტში. ჩვენი მოლოდინით, თქვენი კეთილგანწყობილება განსხვავებული იქნება სხვადასხვაგვარ სიტუაციებში მათი ფსიქოლოგიური მახასიათებლების მიხედვით. მაგალითად, თქვენ, შესაძლოა, ძალიან თბილი იყოთ ახლობლების მიმართ, მაგრამ ოფიციალური – თქვენი პროფესორების მიმართ.

ტიპისა და ნიშნის თეორიების შეფასება

ჩვენ ვნახეთ, რომ ტიპისა და ნიშნის თეორიები მკვლევრებს შესაძლებლობას აძლევს, მოგვცენ განსხვავებული პიროვნებების ლაკონური აღწერა, თუმცა, ეს თეორიები გაკრიტიკებულ იქნა, რადგან ისინი ზოგადად არ ხსნიან იმას, თუ როგორ წარმოიქმნება ქცევა ან როგორ ვითარდება პიროვნება. ისინი მხოლოდ განსაზღვრავენ და აღწერენ მახასიათებლებს, რომლებიც კორელაციაშია ქცევასთან. მიუხედავად იმისა, რომ თანამედროვე ნიშნის თეორიის წარმომადგენლები ცდილობენ, შეეხონ ამ საკითხებს, ნიშნის თეორიები, როგორც წესი, აღწერენ ამჟამად არსებული *პიროვნების სტრუქტურის სტატიკურ*, ან, უკიდურეს შემთხვევაში, სტაბილიზებულ ხატს. ამის საპირისპიროდ, პიროვნების ფსიქოდინამიკური თეორიები, რომლებსაც ჩვენ ახლა განვიხილავთ, ხაზს უსვამენ ინდივიდის შიგნით არსებულ კონფლიქტურ ძალებს, რომლებიც ადამიანის ცვლილებასა და განვითარებას იწვევენ.

შეჯამება

ტიპის თეორიები ადამიანებს არაგადამფარავ კატეგორიებად (როგორიცაა პირველად დაბადებულნი და შემდეგ დაბადებულნი) ყოფენ, რათა გაკეთდეს წინასწარმეტყველება მათი პიროვნებების შესახებ.

ამის საპირისპიროდ, ნიშნის თეორიები ახდენენ პიროვნების კონცეპტუალიზაციას უწყვეტი განზომილებების შესაბამისად. თანამედროვე მეცნიერების აზრით, არსებობს ხუთი უნივერსალური ფაქტორი, რომელიც კროს-კულტურულად ასახავს პიროვნების ძირითად განზომილებებს: ექსტრავერსია, თანხმობისათვის მზაობა, პატიოსნება, ნეიროტიციზმი და გამოცდილებისადმი ღიაობა. ქცევითი გენეტიკის კვლევის მიხედვით, პიროვნული ნიშნები მაღალი ხარისხის მემკვიდრეობითობით ხასიათდება. დღეს-დღეობით მეცნიერები აღიარებენ, რომ ქცევის კონსისტენტობის კვლევა მოითხოვს როგორც პიროვნების, ასევე სიტუაციის ფსიქოლოგიური მახასიათებლების ზუსტ აღწერას.



ფსიქოდინამიკური თეორიები

პიროვნების ყველა ფსიქოდინამიკური თეორიისათვის საერთოა დაშვება, რომ ძლიერი შინაგანი ძალები აყალიბებენ პიროვნებას და ქცევის მოტივირებას ახდენენ. **ზიგმუნდ ფროიდს** (Sigmund Freud), ფსიქოდინამიკური თეორიების ფუძემდებელს, მისი ბიოგრაფი ერნესტ ჯონსი „ფსიქიკის დარვინს“ უწოდებს (1953). ფროიდის პიროვნების თეორია გაბედულად ცდილობს ახსნას პიროვნების განვითარების საწყისი წყაროები და მიმართულება, ფსიქიკის ბუნება, პათოლოგიური პიროვნება და თერაპიის მეშვეობით პიროვნების შეცვლის გზები. აქ ყურადღებას მხოლოდ ნორმალურ პიროვნებაზე გავამახვილებთ. ფროიდის შეხედულებები ფსიქოპათოლოგიასა და მკურნალობაზე მე-15 და მე-16 თავებში იქნება განხილული, რის შემდეგაც ამ თეორიების კრიტიკასა და გადამუშავების მცდელობებს აღვწერთ.

ფროიდის ფსიქოანალიზი

ფსიქოანალიტიკური თეორიის მიხედვით, პიროვნების ბირთვს ადამიანის ფსიქიკაში არსებული მოვლენები (*ინტრაფსიქიკური მოვლენები*) ქმნის, რომლებიც ქცევის მოტივს წარმოადგენენ. ხშირად ადამიანები აცნობიერებენ ამ მოტივებს, თუმცა, ზოგი მოტივაცია არაცნობიერ დონეზეც მოქმედებს. ამ მიდგომის *ფსიქოდინამიკური* ბუნება მომდინარეობს მისი აქცენტიდან ქცევის ამ შიდა წყაროებზე, ისევე, როგორც ამ შიდა ძალებს შორის კონფლიქტებზე. ფროიდისათვის *ყოველგვარ ქცევას აქვს მოტივი*, მას არ იწვევს შემთხვევითი მოვლენები; ყველა მოქმედება განსაზღვრულია მოტივებით. ნებისმიერ ადამიანურ მოქმედებას აქვს მიზეზი და მიზანი, რომელიც შეიძლება აღმოჩენილ იქნეს აზრების ასოციაციების, სიზმრების, შეცდომებისა და შინაგან ვნებებზე მეტყველი სხვა ქცევითი მინიშნებების ანალიზის შედეგად. პიროვნების შესახებ ფროიდის ჰიპოთეზების პირველადი მონაცემები მიღებულ იქნა თერაპიის პროცესში მყოფ ინდივიდუალურ პაციენტებზე წარმოებული კლინიკური დაკვირვებებიდან და შემთხვევების სიღრმისეული შესწავლიდან. ფსიქიკური აშლილობების მქონე ადამიანების ინტენსიური შესწავლის შედეგად მან განავითარა ნორმალური პიროვნების თეორია. მოდით, განვიხილოთ ფროიდის თეორიის ზოგიერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ასპექტი.

ლტოლვები და ფსიქოსექსუალური განვითარება

ნევროლოგიაში სამედიცინო პრაქტიკამ ფროიდი მიიყვანა თეორიულ დაშვებამდე, რომ იმ ქცევებს, რომელთაც ის თავის პაციენტებში აკვირდებოდა, საერთო ბიოლოგიური საფუძველი ჰქონდათ. ადამიანური მოქმედებების მოტივაციის წყაროდ მან ყველა ინდივიდში არსებული *ფსიქიკური ენერგია* მიიჩნია. მან დაუშვა, რომ ყველა ადამიანს უნდა ჰქონოდა თანდაყოლილი ინსტინქტები ანუ ლტოლვები (drives),

პიროვნების ფსიქოდინამიკური თეორიები (Psychodynamic personality theories) – პიროვნების თეორიები, რომლებიც იზიარებენ დაშვებას, რომ პიროვნების ფორმირება და მისი ქცევის მოტივირება ხდება ძლიერი შინაგანი ძალების მიერ.

რომლებიც წარმოადგენდა სხეულში არსებული ორგანოების მიერ შექმნილ *დაძაბულობის სისტემებს*. აქტივაციის დროს ენერგიის ეს წყაროები შეიძლება გამოვლინდეს მრავალი განსხვავებული გზით.

ფროიდმა თავდაპირველად ორი ბაზისური ლტოლვის არსებობა დაუშვა. ერთი, მისი აზრით, დაკავშირებული იყო *თვითშენახვასთან* (ისეთ მოთხოვნილებებთან, როგორიცაა შიმშილი და წყურვილი); მეორეს მან უწოდა *ეროსი,* ძალა, დაკავშირებული სექსუალურ იმპულსებთან და სახეობის შენარჩუნებასთან. ამ ორი ლტოლვიდან ფროიდს უფრო მეტად სექსუალური იმპულსები აინტერესებდა. მან ძალზე გააფართოვა ადამიანის სექსუალური სურვილების ცნება და შიგ ჩართო არა მარტო სექსუალური კავშირის სურვილი, არამედ ყველა სხვა სიამოვნების მიღების ან სხვებთან ფიზიკური კონტაქტის დამყარების მცდელობაც. იგი იყენებდა ტერმინს **ლიბიდო** (libido) სექსუალური იმპულსების ენერგიის წყაროს განსასაზღვრად. ლიბიდო არის ფსიქიკური ენერგია, რომელიც მიგვმართავს ყველა სახის შეგრძნებითი (სენსუალური) სიამოვნებისაკენ. სექსუალური იმპულსები დაუყოვნებლივ დაკმაყოფილებას მოითხოვენ, იქნება ეს პირდაპირი მოქმედებების თუ ფანტაზიებისა და სიზმრების მსგავსი არაპირდაპირი საშუალებების გზით.

ფროიდის მიხედვით, ეროსი, როგორც ფართოდ განსაზღვრული სექსუალური ლტოლვა, არ ჩნდება მოულოდნელად პუბერტატის (სქესობრივი მომწიფების) დროს, არამედ მოქმედებს დაბადებიდან. იგი ამტკიცებდა, რომ ეროსი თვალსაჩინოდ ვლინდება იმ სიამოვნებაში, რომელსაც ჩვილები იღებენ გენიტალიების და სხვა მგრძნობიარე არეების, ანუ *ეროგენული ზონების* ფიზიკური სტიმულაციით. ფროიდის *ფსიქოსექსუალური განვითარების* ხუთი საფეხური მოყვანილია **ცხრილში 14.2**. ის თვლიდა, რომ სექსუალური სიამოვნების ფიზიკური წყარო იცვლება ამ მოწესრიგებული პროგრესიით. ფსიქოსექსუალური განვითარების ერთ-ერთი მთავარი წინააღმდეგობა, ყოველ შემთხვევაში ბიჭებისათვის, აღმოცენდება ფალოსურ სტადიაზე, 4-5 წლის ასაკში, როდესაც ბავშვმა უნდა გადალახოს *ოიდიპოსის კომპლექსი.* ფროიდმა ამ კომპლექსს მითიური პერსონაჟის, ოიდიპოსის სახელწოდება მისცა, რომელმაც შემთხვევით მოკლა საკუთარი მამა და ცოლად შეირთო საკუთარი დედა. ფროიდის აზრით, ყველა პატარა ბიჭს აქვს თანდაყოლილი იმპულსი, განიხილოს მამა, როგორც სექსუალური მეტოქე დედის ყურადღებისათვის ბრძოლაში. რადგან პატარა ბიჭს არ ძალუძს მამის შეცვლა, ოიდიპოსის კომპლექსი ზოგადად გადაწყდება, როდესაც ბავშვი ახდენს *იდენტიფიკაციას* მამის სიძლიერესთან (ფროიდი არათანმიმდევრული იყო პატარა გოგონების გამოცდილების თეორიულ ახსნაში).

ფროიდის მიხედვით, როგორც ზედმეტი დაჯილდოება, ისე ზედმეტი ფრუსტრაცია ფსიქოსექსუალური განვითარების რომელიმე ადრეულ სტადიაზე, **ფიქსაციას** – განვითარების მომდევნო სტადიაზე ნორმალურად გადასვლის უუნარობას იწვევს. როგორც

ლიბიდო (Libido) – ფსიქიკური ენერგია, რომელიც მიმართავს ინდივიდს ყველა ტიპის შეგრძნებითი, განსაკუთრებით კი, სექსუალური სიამოვნებისაკენ

ცხრილი 14.2

ფფსიქოსექსუალური განვითარების სტადიები ფროიდის მიხედვით

სტადია	ასაკი	ეროგენული ზონები	მთავარი განვითარებადი მიზანი (კონფლიქტის პოტენციური წყარო)	ამ სტადიაზე ფიქსირებული ბავშვების ზოგიერთი მახასიათებელი ზრდასრულობაში
ორალური	0-1	პირი, ტუჩები, ენა	ძუძუთი კვების შეწყვეტა	ორალური ქცევა, როგორიცაა მოწევა, ზედმეტი კვება, ინერტულობა და მიამიტობა
ანალური	2-3	ანუსი	ტუალეტის ვარჯიში/ ქოთანზე მიჩვევა	აკურატულობა (მეთოდურობა), ძუნწობა, ჯიუტობა, ან საპირისპირო
ფალოსური	4-5	გენიტალიები	ოიდიპოსის კომპლექსი	პატივმოყვარეობა, უგუნურობა, ან საპირისპირო
ლატენტური	6-12	არ არსებობს სპეციფიკური არე	დაცვითი მექანიზმების განვითარება	არც ერთი: ჩვეულებრივ, ფიქსაცია ამ საფეხურზე არ ხდება
გენიტალური	13-18	გენიტალიები	მოწიფული სექსუალური ურთიერთობა	ზრდასრულებმა, ვინც ნორმალურად მოახდინა ადრეული სტადიების ინტეგრირება, უნდა განავითარონ სხვების მიმართ გულწრფელი ინტერესი და მოწიფული სექსუალობა.

ნაჩვენებია ცხრილში 14.2, სხვადასხვა სტადიებზე ფიქსაციამ ზრდასრულობაში შეიძლება წარმოქმნას მრავალფეროვანი პიროვნული მახასიათებლები. ფიქსაციის ცნება ხსნის იმას, თუ რატომ ანიჭებდა ფროიდი ადრეულ გამოცდილებებს ასეთ მნიშვნელობას პიროვნების მთლიანობაში. იგი თვლიდა, რომ ფსიქოსექსუალური განვითარების ადრეულ საფეხურებზე მიღებულ გამოცდილებას უდიდესი გავლენა ჰქონდა პიროვნების ჩამოყალიბებაზე და ზრდასრულის ქცევით პატერნებზე.

ფსიქიკური დეტერმინიზმი

ფიქსაციის ცნება პირველ წარმოდგენას გვიქმნის ფროიდის მოსაზრებაზე, რომ ადრეული კონფლიქტები შემდგომი ქცევის *განსაზღვრას* უწყობს ხელს. **ფსიქიკური დეტერმინიზმი** წარმოადგენს დაშვებას, რომ ყველა ფსიქიკური და ქცევითი რეაქცია (სიმპტომი) განსაზღვრულია ადრეული გამოცდილებით. ფროიდის აზრით, სიმპტომები არ არის შემთხვევითი მოვლენები, პირიქით, ისინი მნიშვნელოვნად არის დაკავშირებული ცხოვრების მნიშვნელოვან მოვლენებთან.

ფსიქიკური დეტერმინიზმის რწმენამ მიიყვანა ფროიდი იქამდე, რომ მან განსაკუთრებით გამოყო **არაცნობიერი** – საცავი ინფორმაციისა, რომელიც ხელმიუწვდომელია ცნობიერებისათვის. სხვა ავტორებს განხილული ჰქონდათ არაცნობიერის კონსტრუქტი, მაგრამ ფროიდმა ადამიანური ფიქრების, გრძნობების და მოქმედებების არაცნობიერი დეტერმინანტის ცნება ადამიანის ცხოვრების ცენტრში მოათავსა. მისი აზრით, ქცევა შეიძლება მოტივირებულ იქნეს ლტოლვებით, რომელთა შესახებაც ადამიანმა არაფერი იცის. თქვენ შეიძლება მოქმედებდეთ მიზეზის ცოდნის გარეშე, ან თქვენი მოქმედებების ჭეშმარიტი მიზეზის წვდომის შესაძლებლობის გარეშე. არსებობს თქვენი ქცევის *მანიფესტირებული* შინაარსი – რას ამბობთ, რას აკეთებთ და რას აღიქვამთ, რომლის შესახებაც თქვენ სრული ცოდნა გაქვთ, მაგრამ არსებობს, ასევე, ფარული, *ლატენტური* შინაარსიც. ნევროტული (შფოთვით გამოწვეული) სიმპტომების, სიზმრების, წერილობითი და მეტყველებითი მცდარი ქმედებების მნიშვნელობა აზროვნებისა და ინფორმაციის გადამუშავების არაცნობიერ დონეზე უნდა ვეძიოთ. დღეს ბევრი ფსიქოლოგი არაცნობიერის ამ ცნებას ფროიდის ყველაზე მნიშვნელოვან წვლილად მიიჩნევს ფსიქოლოგიის მეცნიერებაში. აგრეთვე, თანამედროვე ლიტერატურისა და დრამატურგიის ბევრი ნიმუში იკვლევს არაცნობიერი პროცესების გავლენას ადამიანის ქცევაზე.

ფროიდის მიხედვით, ჩვენში არსებული იმპულსები, რომლებიც ჩვენთვის მიუღებელია, მაინც ცდილობენ გამოხატვის გზის პოვნას. *ფროიდისეული მცდარი ქმედება* ხდება, როდესაც ჩვენი საუბარი ან ქცევა გასცემს არაცნობიერ სურვილს. მაგალითად, ამ წიგნის ერთ-ერთი ავტორი ვალდებული იყო, სამადლობელო ბარათი დაეწერა, თუმცა ის არ იყო დიდად კმაყოფილი მეგობრის სახლში გატარებული შაბათ-კვირით; იგი აპირებდა, დაეწერა: „მიხარია, რომ ასეთი მაგარი დრო გავატარეთ ერთად“. მიუხედავად ამისა, საკმაოდ უსიამოვნო სატელეფონო საუბრის დროს მეგობარმა შეატყობინა, რომ სინამდვილეში მას დაუწერია: „მიხარია, რომ ასეთი ნაგავი დრო გავატარეთ ერთად“.[2] ხედავთ, თუ როგორ შეუძლია „მაგარი“-ს „ნაგავი“-თ შეცვლას არაცნობიერი სურვილი გამოხატოს? არაცნობიერი მოტივაციის ცნება ახალ განზომილებას მატებს პიროვნებას, რამდენადაც უშვებს ფსიქიკური ფუნქციონირების უფრო დიდ სირთულეს.

ჩვენ განვიხილეთ ფროიდის თეორიის ზოგიერთი ძირითადი ასპექტი. ახლა ვნახოთ, თუ რა წვლილი შეაქვთ მათ პიროვნების სტრუქტურაში.

პიროვნების სტრუქტურა

ფროიდის თეორიაში პიროვნული განსხვავებები იმ განსხვავებული გზებიდან წარმოიქმნება, რომლებითაც ადამიანები უმკლავდებიან თავის ძირითად ლტოლვებს. ამ განსხვავებების ასახსნელად ფროიდმა წარმოგვიდგინა უწყვეტი ბრძოლა პიროვნების ორ ანტაგონისტურ ნაწილს – *იდსა* და *სუპერეგოს* – შორის, რომელსაც აშუალებს *მე*-ს მესამე ასპექტი – *ეგო*. მიუხედავად იმისა, რომ ამ სამ ასპექტს ისე განვიხილავთ, თითქოს ისინი

ფიქსაცია (Fixation) – მდგომარეობა, როდესაც ადამიანი რჩება მიჯაჭვული ისეთ ობიექტებსა თუ მოქმედებებზე, რომლებიც ფსიქოსექსუალური განვითარების ადრეულ საფეხურს უფრო შეესაბამება.

ფსიქიკური დეტერმინიზმი (Psychic determinism) – დაშვება, რომ ფსიქიკური და ქცევითი რეაქციები განსაზღვრულია ადრინდელი გამოცდილებით.

არაცნობიერი (Unconscious) – ფსიქიკის სფერო, სადაც ინახება ცნობიერებიდან განდევნილი, რეპრესირებული სურვილები და პრიმიტიული იმპულსები

[2] „I 'm glad we got to spend a junk of time together“ ნაცვლად „I'm glad we got to spend a chunk of time together“.

განცალკევებული არსებები იყვნენ, გახსოვდეთ, რომ ფროიდისთვის ისინი მხოლოდ განსხვავებულ ფსიქიკურ *პროცესებს* წარმოადგენდნენ; იგი არ განსაზღვრავდა განსაკუთრებულ მდებარეობებს ტვინში იდისათვის, ეგოსათვის და სუპერეგოსათვის.

იდი არის ძირითადი ლტოლვების საცავი. ის ირაციონალურად ოპერირებს, მოქმედებს იმპულსურად და უბიძგებს გამოხატვისაკენ და დაუყოვნებელი სიამოვნებისაკენ იმის გათვალისწინების გარეშე, არის თუ არა ის, რაც მას სურს რეალურად შესაძლებელი, სოციალურად სასურველი ანდა მორალურად მისაღები. იდს მართავს *სიამოვნების პრინციპი*, სიამოვნების უმართავი ძიება, განსაკუთრებით სექსუალური, ფიზიკური და ემოციური სიამოვნებისა, რომელიც უნდა იყოს განცდილი აქ და ამჟამად, შემდგომ შედეგებზე ზრუნვის გარეშე.

სუპერეგო წარმოადგენს ინდივიდის მიერ საზოგადოებისაგან ნასწავლი ღირებულებების საცავს, მორალური დამოკიდებულებების ჩათვლით. სუპერეგო, უხეშად რომ ვთქვათ, *სინდისის* ზოგად ცნებას შეესაბამება. ის ვითარდება, როდესაც ბავშვი საკუთარ ღირებულებებად იღებს მშობლების და სხვა უფროსების აკრძალვებს სოციალურად არასასურველ ქცევასთან დაკავშირებით. ეს არის *უნდა*-ს და *არ უნდა*-ს შინაგანი ხმა. სუპერეგო, ასევე, მოიცავს *ეგოს იდეალს*, ინდივიდის წარმოდგენას ისეთ პიროვნებაზე, როგორადაც ჩამოყალიბებას იგი უნდა ცდილობდეს. ამდენად, სუპერეგო ხშირად კონფლიქტშია იდთან. იდს უნდა იმის გაკეთება, რაც სიამოვნებას მიანიჭებს მაშინ, როდესაც სუპერეგო დაჟინებით ითხოვს იმის გაკეთებას, რაც სწორია.

ეგო არის *მე*-ს რეალობაზე დაფუძნებული ასპექტი, რომელიც განსჯის, აგვარებს კონფლიქტებს იდის იმპულსებსა და სუპერეგოს მოთხოვნებს შორის. ეგო წარმოადგენს ინდივიდის პირად შეხედულებებს ფიზიკურ და სოციალურ რეალობაზე, მის ცნობიერ წარმოდგენებს ქცევის მიზეზებსა და შედეგებზე. ეგოს საქმიანობის ნაწილია ისეთი მოქმედებების არჩევა, რომლებიც დააკმაყოფილებს იდის იმპულსებს არასასურველი სამომავლო შედეგების გამოწვევის გარეშე. ეგოს მართავს *რეალობის პრინციპი*, რომელიც რაციონალურ არჩევანს სიამოვნების მიღების მოთხოვნებზე მაღლა აყენებს. ამგვარად, ეგო შეაკავებს გამოცდაზე მოტყუების იმპულსს, ამ ტყუილში გამოჭერის შემთხვევაში სამომავლო შედეგზე ზრუნვის გამო, და ის ჩაანაცვლებს ამ იმპულსს მომავალში უფრო კარგად სწავლის, ან მასწავლებლის სიმპათიის გამოწვევის გადაწყვეტილებით. როდესაც იდი და სუპერეგო კონფლიქტში იმყოფებიან, ეგო ისეთ კომპრომისს პოულობს, რომელიც ნაწილობრივ დააკმაყოფილებს ორივეს; თუმცა, როდესაც იდის და სუპერეგოს ზეწოლა ძლიერდება, ეგოსათვის უფრო ძნელი ხდება ოპტიმალური კომპრომისების გამოძებნა.

რეპრესია (განდევნა) და ეგოს დაცვა

ხანდახან იდსა და სუპერეგოს შორის კომპრომისი იდის გეგმების სრულ ჩაშლას გულისხმობს. უკიდურესი, ექსტრემალური სურვილები განიდევნებიან ცნობიერიდან არაცნობიერში. **რეპრესია**, ანუ **განდევნა** ფსიქოლოგიური პროცესია, რომელიც იცავს ინდივიდს გამოხატვისათვის მიუღებელი და/ან სახიფათო იმპულსების, იდეებისა თუ მოგონებების გამო განცდილის უკიდურესი შფოთვისა ან დანაშაულის განცდისაგან. ეგომ არაფერი იცის როგორც განდევნილი ფსიქიკური შინაარსის, ასევე იმ პროცესის შესახებ, რომლითაც რეპრესია ინახავს ინფორმაციას ცნობიერის ფარგლებს გარეთ. რეპრესია განიხილება ერთ-ერთ ძირითად საშუალებად იმ მრავალთა შორის, რომლებითაც ეგო იცავს თავს მუქარის შემცველი იმპულსებისა და იდეების მოზღვავებისაგან.

ეგოს დაცვის მექანიზმები არის ფსიქიკური სტრატეგიები, რომლებსაც ეგო იდის გამოხატვის მაძიებელ იმპულსებსა და სუპერეგოს მიერ ამ იმპულსების უარყოფის მოთხოვნებს შორის არსებული ყოველდღიური კონფლიქტებისაგან თავის დასაცავად

იდი (Id) – პიროვნების პრიმიტიული, არაცნობიერი ნაწილი, რომელიც ირაციონალურად ფუნქციონირებს და იმპულსურად მოქმედებს სიამოვნების მისაღწევად.

სუპერეგო (Superego) – პიროვნების ასპექტი, რომელიც წარმოადგენს საზოგადოებრივი ღირებულებების, სტანდარტებისა და მორალის ინტერნალიზაციას.

ეგო (Ego) – პიროვნების ასპექტი, რომელიც მონაწილეობს თვითდაცვაში და მიმართავს ინსტინქტურ ლტოლვებსა და იმპულსებს შესაბამის არხებში.

რეპრესია ანუ **განდევნა** (Repression) – ძირითადი დაცვის მექანიზმი, რომლითაც მტკივნეული ან დანაშაულის განცდის გამომწვევი აზრები, გრძნობები ან მოგონებები განიდევნება ცნობიერებიდან.

ეგოს დაცვის მექანიზმები (Ego defence mechanisms) – ფსიქიკური სტრატეგიები (ცნობიერი ან არაცნობიერი), რომლებსაც ეგო იყენებს ცხოვრების ნორმალური მიმდინარეობისას განცდილი კონფლიქტებისაგან თავდაცვისათვის.

იყენებს (იხ. **ცხრილი 14.3**). ფსიქოანალიტიკურ თეორიაში ითვლება, რომ ამ მექანიზმებს სასიცოცხლო მნიშვნელობა აქვთ ინდივიდის ფსიქოლოგიურ გამკლავებაში ძლიერ შინაგან კონფლიქტებთან. მათი გამოყენებით პიროვნებას შეუძლია შეინარჩუნოს საკუთარი *მე*-ს სასიამოვნო, მოსახერხებელი ხატი და, ასევე, მისაღები სოციალური ხატი. მაგალითად, თუ ბავშვს ძლიერი სიძულვილის გრძნობა აქვს მამის მიმართ, რომელიც, თუ გამოხატვის გზას ნახავს, სახიფათო იქნება, განდევნა მოაგვარებს ამას, შეიძლება სძლიოს მას. შემდგომ ეს მტრული იმპულსი ცნობიერად აღარ ითხოვს დაკმაყოფილებას და მისი არსებობაც კი არ არის აღიარებული. თუმცა, მიუხედავად იმისა, რომ იმპულსი არ ჩანს და მისი ხმაც არ ისმის, ის არ გაქრა; ეს გრძნობები კვლავაც თამაშობენ როლს პიროვნების ფუნქციონირებაში. მაგალითად, მამასთან ძლიერი *იდენტიფიკაციით* ბავშვმა შეიძლება აიმაღლოს თვითღირებულების განცდა და შეამციროს არაცნობიერი შიში, რომ მასში მტრულ განზრახვას აღმოაჩენენ.

ფროიდის თეორიაში **შფოთვა** არის ინტენსიური ემოციური პასუხი, აღძრული მაშინ, როდესაც განდევნილი კონფლიქტი აპირებს ცნობიერში ამოსვლას. შფოთვა ხიფათის ნიშანია: – განდევნა არ მუშაობს! ინთება წითელი შუქი! საჭიროა მეტი დაცვა! დროა, ამოქმედდეს დაცვის მეორე ხაზი, ეგოს ერთი ან მეტი დაცვის მექანიზმი, რომლებიც შეამცირებენ შფოთვას და განდევნიან არასასიამოვნო იმპულსებს უკან არაცნობიერში. მაგალითად, დედამ, რომელსაც არ მოსწონს თავისი ვაჟიშვილი და არ სურს მასზე ზრუნვა, შეიძლება გამოიყენოს *რეაქციის ფორმაცია*, რომელიც მის მიუღებელ იმპულსს საწინააღმდეგოში გადაიყვანს: „მე არ მძულს ჩემი ბავშვი“ გახდება „მე მიყვარს ჩემი ბავშვი. ხედავთ, როგორი სიყვარულით ვზრუნავ მასზე?“ დაცვის ასეთი ხერხები შფოთვის შემსუბუქებაში გადამწყვეტ, გამკლავების ფუნქციას ასრულებენ.

თუ დაცვითი მექანიზმები გვიცავენ შფოთვისაგან, რატომ არის, რომ მათ მაინც შეიძლება უარყოფითი შედეგები მოგვიტანონ? რამდენად გამოსადეგიც არ უნდა იყვნენ ისინი, ეგოს დაცვის მექანიზმები იმთავითვე თავის მოტყუებაა. მათი გადაჭარბებული გამოყენების შემთხვევაში ისინი უფრო მეტ პრობლემებს იწვევენ, ვიდრე წყვეტენ. ფსიქოლოგიურად არაჯანსაღია დიდი დროისა და ფსიქიკური ენერგიის დახარჯვა მიუღებელი იმპულსების ლავირებაში, დაფარვასა და სხვა არხისკენ წარმართვაში შფოთვის

შფოთვა (Anxiety) – ინტენსიური ემოციური რეაქცია, გამოწვეული წინარეცნობიერი აღქმით იმისა, რომ რეპრესირებული კონფლიქტი აპირებს ცნობიერებაში ამოსვლას.

ცხრილი **14.3**

ეგოს დაცვის მთავარი მექანიზმი

რეალობის უარყოფა	მე-ს დაცვა არასასიამოვნო რეალობისაგან მის აღქმაზე უარის თქმით
ჩანაცვლება	შეკავებული გრძნობების (როგორიცაა, მაგალითად, მტრულობა) გადატანა იმაზე ნაკლებ სახიფათო ობიექტზე, რომელმაც თავიდან გამოიწვია ემოცია;
ფანტაზია	ფრუსტრირებული სურვილების დაკმაყოფილება წარმოსახულ მიღწევებში (გავრცელებული ფორმაა „ოცნება“);
იდენტიფიკაცია	თვითღირებულების გრძნობის გაძლიერება სხვა (ცნობილ) ადამიანთან ან საზოგადოებასთან იდენტიფიკაციით;
იზოლაცია	საზიანო სიტუაციიდან ემოციური მუხტის მოშორება ან შეუთავსებელი დამოკიდებულების დანაწევრება ლოგიკურად დაკავშირებულ ნაწილებად (შეჩერება კონფლიქტური დამოკიდებულებებისა, რომლებიც არასოდეს წარმოგვიდგებოდა, როგორც ერთდროული ან ერთმანეთთან დაკავშირებული). ასევე უწოდებენ *დანაწევრებას*;
პროექცია	საკუთარი სირთულეებისათვის ბრალის სხვებზე გადატანა ან საკუთარი „აკრძალული“ სურვილების სხვებისათვის მიკუთვნება;
რაციონალიზაცია	იმის დამტკიცების მცდელობა, რომ საკუთარი ქცევა „რაციონალურია“ და გამართლებადი და, ამდენად, საკუთარსა და სხვების მოწონებას იმსახურებს;
რეაქციის ფორმაცია	სახიფათო სურვილების გამოხატვის შეჩერება საწინააღმდეგო დამოკიდებულებისა და ქცევის ტიპების განხორციელებით და მათი როგორც „ბარიერების“ გამოყენებით;
რეგრესია	განვითარების ადრეულ დონეზე დაბრუნება, რაც გულისხმობს უფრო ბავშვურ პასუხებსა და, როგორც წესი, ასპირაციის უფრო დაბალ დონეს;
რეპრესია	მტკივნეული ან სახიფათო აზრების განდევნა ცნობიერიდან, მათი არაცნობიერში შენახვა. ეს ითვლება *ყველაზე ძირეულ დაცვის მექანიზმად*;
სუბლიმაცია	ფრუსტრირებული სექსუალური სურვილების დაკმაყოფილება ან მათგან განთავისუფლება კულტურაში სოციალურად მიღებული ჩანაცვლებითი არასექსუალური მოქმედებებით.

შემცირების მიზნით. ასეთი ქმედება ცოტა ენერგიას ტოვებს პროდუქტული ცხოვრებისათვის და დამაკმაყოფილებელი ადამიანური ურთიერთობებისთვის. ზოგიერთი ფსიქიკური დაავადება შფოთვის შემცირებისათვის დაცვის მექნიზმების გადაჭარბებული გამოყენების შედეგია, როგორც ფსიქიკური აშლილობებისადმი მიძღვნილ თავში ვნახავთ.

ფროიდის თეორიის შეფასება

ჩვენ დიდი ადგილი დავუთმეთ ფსიქოანალიტიკური თეორიის აღწერას, რადგან ფროიდის იდეებს უზარმაზარი გავლენა ჰქონდა იმაზე, თუ რას ფიქრობს მრავალი ფსიქოლოგი პიროვნების ნორმალური და პათოლოგიური ასპექტების შესახებ, თუმცა, ფროიდის ცნებებს უფრო მეტი კრიტიკოსი ჰყავს ფსიქოლოგთა შორის, ვიდრე მომხრე. რას ეფუძნება მათი კრიტიკა?

პირველ რიგში, ფსიქოანალიტიკური ცნებები ბუნდოვანია და არ არის ოპერაციულად განსაზღვრული; რთულია თეორიის დიდი ნაწილის მეცნიერულად შეფასება, რადგან შეუძლებელია ზოგიერთი მისი ცენტრალური ჰიპოთეზის უარყოფა და, ამდენად, ფროიდის თეორია საეჭვო ხდება. როგორ უნდა იყოს პირდაპირი გზით შესწავლილი ცნებები ლიბიდო, პიროვნების სტრუქტურა და ინფანტილური სექსუალური იმპულსების რეპრესია?

მეორე, ამავე საკითხთან დაკავშირებული კრიტიკა ისაა, რომ ფროიდის თეორია წარმოადგენს კარგ მონათხრობს, მაგრამ ცუდ მეცნიერებას. ის სანდოდ ვერ *წინასწარმეტყველებს*, რა მოხდება; ის *რეტროსპექტულად* გამოიყენება მას შემდეგ, რაც მოვლენები მოხდა. პიროვნების გაგებისათვის ფსიქოანალიტიკური თეორიის გამოყენება, როგორც წესი, მოიცავს ისტორიულ რეკონსტრუქციას და არა – შესაძლებელი მოქმედებების და წინასწარმეტყველებადი შედეგების მეცნიერულ კონსტრუქციას. გარდა ამისა, მიმდინარე ქცევის ისტორიული წარმოშობის გადაჭარბებული ხაზგასმით ეს თეორია არ უთმობს ყურადღებას ამჟამინდელ სტიმულებს, რომლებიც შეიძლება იწვევდნენ და ინარჩუნებდნენ ქცევას.

არსებობს ფროიდის თეორიის კიდევ სამი მთავარი კრიტიკა: პირველი – ის განვითარების თეორიაა, მაგრამ არასოდეს მოიცავდა ბავშვებზე დაკვირვებებსა და კვლევებს; მეორე – ტრავმატული გამოცდილების (როგორიცაა ბავშვების შეურაცხყოფა) შესახებ მოგონებების რეინტერპრეტაციით და მათთვის ფანტაზიების დარქმევით (რაც ეფუძნება ბავშვის მშობელთან სექსუალური კონტაქტის სურვილს) მას მინიმუმამდე დაჰყავს ამ გამოცდილების მნიშვნელობა; მესამე – ამ თეორიას *ანდროცენტრული* (მამაკაცზე-ცენტრირებული) გადახრა აქვს, რადგანაც ის ნორმად კაცის მოდელს იყენებს და არც კი ცდილობს, განსაზღვროს, თუ რა განსხვავება შეიძლება არსებობდეს ქალების შემთხვევაში.

მიუხედავად ზემოთქმულისა, ფროიდის თეორიის ზოგიერთი ასპექტი ახლაც აღიარებულია, რამდენადაც ისინი მოდიფიცირდა და გაუმჯობესდა ემპირიული კვლევების შედეგად. მაგალითად, მე-6 თავში ვნახეთ, რომ თანამედროვე მეცნიერები სისტემატურად იკვლევენ არაცნობიერის ცნებას (Baars & McGovern, 1996; Westen, 1998). ეს კვლევები აჩვენებს, რომ ჩვენი ყოველდღიური გამოცდილების დიდ ნაწილს ჩვენი ცნობიერების მიღმა მყოფი პროცესები აყალიბებენ. ეს შედეგები ადასტურებს ფროიდის ზოგად კონცეფციას, მაგრამ ასუსტებს კავშირს არაცნობიერ პროცესებსა და ფსიქოპათოლოგიას შორის: – არაცნობიერი ცოდნა სულაც არ გამოიწვევს შფოთვას ან ტანჯვას. ასევე, მკვლევრებმა დაადასტურეს ფსიქიკის ზოგიერთი ჩვევის არსებობა, რომლებსაც ფროიდმა დაცვის მექანიზმები უწოდა (Hentschel et al., 1993; Singer, 1990).

საიდან ვიცით

ინდივიდუალური განსხვავებები დაცვის მექანიზმების გამოყენებაში

ზემოთ დავუშვით, რომ მოსალოდნელია, ინდივიდებმა გამოიყენონ დაცვის მექანიზმები მაშინ, როდესაც ისინი შფოთვას განიცდიან. მკვლევრებმა ეს ჰიპოთეზა მრავალფეროვანი მეთოდებით შეამოწმეს. ერთ-ერთი მკვლევარი სწავლობდა იმ ხარისხს, რომლითაც ახალგაზრდა მოზრდილი (23 წლის) ადამიანების ჯგუფმა მიაღწია ზრდასრულობის სტაბილურ იდენტობას (გაიხსენეთ მე-11 თავიდან, რომ ერიკ ერიკსონის მიხედვით, იდენტობის განსაზღვრა არის „კრიზისი“, რომელიც ადამიანებმა მოზარდობის დასრულებისათვის უნდა გადალახონ). ამ ჯგუფის ზოგიერთ ინდივიდს მიღწეული ჰქონდა იდენტურობა, ზოგი კი ჯერ კიდევ კრიზისის მდგომარეობაში იყო. თუ ეს კრიზისი შფოთვას იწვევს, ჩვენი მოლოდინი უნდა ყოფილიყო, რომ კრიზისში მყოფი ჯგუფი უფრო ხშირად გამოიყენებდა დაცვის მექანიზ-

მებს. ამ ჰიპოთეზის შესამოწმებლად, მკვლევარი სთხოვდა ახალგაზრდებს, შეეთხზათ მოთხრობები *თემატური აპერცეფციის ტესტის* ბარათებზე დაყრდნობით (იხ. თავი 12). ცდის პირთა მონათხრობები გააანალიზეს ისეთი დაცვის მექანიზმების აღმოსაჩენად, როგორიცაა *უარყოფა* და *პროექცია* (იხ. ცხრილი 14.3). ანალიზმა დაადასტურა ჰიპოთეზა: – იმ ინდივიდების შემთხვევაში, ვისაც ჯერ მიღწეული არ ჰქონდა იდენტობა, თვალსაჩინო იყო მეტი მიდრეკილება დაცვის მექანიზმების გამოყენებისაკენ (Cramer, 1997).

მე-13 თავში აღწერილი სტრესის დაძლევის ზოგიერთი სტილი დაცვის მექანიზმების ზოგად კატეგორიაში ხვდება. თქვენ შეიძლება გაიხსენოთ, რომ პიროვნულ ტრავმებთან, დანაშაულის ან სირცხვილის გამოცდილებასთან დაკავშირებული აზრებისა და გრძნობების შეკავებამ შეიძლება გამანადგურებელი ზემოქმედება მოახდინოს ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე (Pennebaker, 1990; Petrie et al., 1998). ეს აღმოჩენები ეხმაურება ფროიდის მოსაზრებებს, რომ რეპრესირებულ ფსიქიკურ მასალას შეუძლია ფსიქიკური დისტრესის გამოწვევა.

ფროიდის თეორია ნორმალური და პათოლოგიური პიროვნების ფუნქციონირების შესახებ ყველაზე უფრო რთული, ყოვლისმომცველი და დაუმარცხებელი ხედვაა მაშინაც კი, როდესაც მისი წინასწარმეტყველებები მცდარია. ყველა სხვა თეორიის მსგავსად, ფროიდის თეორიას საუკეთესოდ ეპყრობიან, როგორც თეორიას, რომელიც უნდა დადასტურდეს, ან არ დადასტურდეს მისი შემადგენელი ელემენტების მიხედვით. ფროიდი ინარჩუნებს გავლენას თანამედროვე ფსიქოლოგიაზე, რადგან ზოგი მისი იდეა ფართოდაა მიღებული, სხვები კი უარყოფილ იქნა. მისი თეორიის ზოგიერთი ადრეული რევიზია მისი სტუდენტების წრეში დაიწყო. ვნახოთ, თუ როგორ ცდილობდნენ ისინი ფროიდის მოსაზრებების შესწორებას.

პოსტ-ფროიდისტული თეორიები

ზოგიერთმა მათგანმა, ვინც ფროიდის შემდეგ მოვიდა კვლევით ასპარეზზე, შეინარჩუნა პიროვნების მისეული ხედვა, როგორც ბრძოლის ველისა, რომელზეც არაცნობიერი საწყისი იმპულსები ებრძვიან სოციალურ ღირებულებებს, თუმცა, ფროიდის ინტელექტუალური შთამომავლებიდან ბევრმა შეიტანა კორექტივები პიროვნების ფსიქოანალიტიკურ ხედვაში. ზოგადად, ამ პოსტ-ფროიდიანელებმა შემდეგი ცვლილებები შემოიტანეს:

- მათ მეტი აქცენტი გააკეთეს ეგოს ფუნქციებზე, ეგოს დაცვების, *მე*-ს განვითარების, ცნობიერი აზროვნების პროცესებისა და პიროვნების ძალაუფლების ჩათვლით;
- მათი აზრით, სოციალური ცვლადები (კულტურა, ოჯახი და თანატოლები) უფრო დიდ როლს თამაშობენ პიროვნების ჩამოყალიბებაში;
- ისინი ნაკლებ აქცენტს აკეთებენ ზოგადი სექსუალური იმპულსების, ანუ ლიბიდოს ენერგიის მნიშვნელობაზე;
- მათ პიროვნების განვითარება ბავშვობის მიღმა მთელი სიცოცხლის მანძილზე განავრცეს.

ჩვენ მიმოვიხილავთ ალფრედ ადლერის, კარენ ჰორნის და კარლ იუნგის თეორიების საკვანძო დებულებებს.

ალფრედ ადლერმა (Alfred Adler, 1929) უარყო ეროსისა და სიამოვნების პრინციპის მნიშვნელობა. ადლერის აზრით, უმწეო, სხვებზე დამოკიდებული პატარა ბავშვის მსგავსად, ყველა ადამიანი განიცდის *ინფერიორობის* (ანუ *არასრულფასოვნების*) გრძნობას. ის ამტკიცებდა, რომ ყველას ცხოვრებაში დომინირებს ამ გრძნობის დაძლევის გზების ძიება. ადამიანები ახდენენ ამ გრძნობის კომპენსაციას ადეკვატურობის გრძნობის მიღწევით ან, უფრო ხშირად, გადაჭარბებით კომპენსაციას *სუპერიორობის* (ანუ *ჭარბი თვითშეფასების*) მიღწევის მცდელობით. პიროვნება სტრუქტურირებულია ამ მისწრაფების ირგვლივ; ადამიანები ცხოვრების სტილს ინფერიორობის ბაზისური, ყოვლისმომცველი გრძნობის დაძლევის კონკრეტულ გზებზე დაყრდნობით ავითარებენ. პიროვნების კონფლიქტი ჩნდება ექსტერნალური გარემოებების ზეწოლასა და ადეკვატურობისაკენ ინტერნალურ მისწრაფებას შორის შეუთავსებლობის გამო და არა ადამიანის შიგნით შეჯიბრებაში მყოფი იმპულსების გამო.

კარენ ჰორნი (Karen Horney) ფსიქოანალიტიკურ სკოლაში აღიზარდა, მაგრამ რამდენიმე მიმართულებით განუდგა ორთოდოქსულ ფროიდისტულ თეორიას. იგი დაუპირისპირდა ფროიდის ფალოცენტრისტულ აქცენტს პენისის მნიშვნელობაზე და შექმნა თეორია, რომლის მიხედვითაც მამაკაცური შური ორსულობის, დედობის, მკერდისა და ძუძუთი კვების მიმართ ბიჭებისა და კაცების არაცნობიერის დინამიკურ ძალას წარმოადგენს. ამ „საშვილოსნოს შურს“ მიჰყავს მამაკაცები ქალების გაუფასურებისკენ და



კრეატულ მუშაობაზე მიმართული არაცნობიერი იმპულსებით გადაჭარბებული კომპენსაციისაკენ. ჰორნიმ, ასევე, ფროიდზე მეტად გაუსვა ხაზი კულტურულ ფაქტორებს და ყურადღება გაამახვილა ამჟამინდელი ხასიათის სტრუქტურაზე და არა – ინფანტილურ სექსუალობაზე (Horney, 1937, 1939). ვინაიდან ჰორნიმ ჰუმანისტური თეორიების განვითარებაზეც მოახდინა გავლენა, მის იდეებს შემდეგ ქვეთავში დავუბრუნდებით.

კარლ იუნგმა (Carl Jung, 1959) დიდად გააფართოვა არაცნობიერის ცნება. მისთვის არაცნობიერი არ იყო შეზღუდული ინდივიდის უნიკალური ცხოვრებისეული გამოცდილებით, არამედ, ასევე, აღსავსე იყო ძირეული ფსიქოლოგიური ჭეშმარიტებებით, რომელსაც მთელი ადამიანური რასა იზიარებს, **კოლექტიური არაცნობიერით**. კოლექტიური არაცნობიერი ხსნის თქვენ მიერ პრიმიტიული მითების, ხელოვნების ფორმებისა და სიმბოლოების ინტუიტურ გაგებას, რომლებიც ყოფის უნივერსალურ არქეტიპებს წარმოადგენენ. **არქეტიპი** არის კონკრეტული გამოცდილების ან ობიექტის პრიმიტიული სიმბოლური წარმოდგენა, რეპრეზენტაცია. ყოველი არქეტიპი ასოცირებულია მის შესახებ გრძნობისა და ფიქრის, ან მისი განსაკუთრებული გზით განცდის ინსტინქტურ ტენდენციასთან. იუნგმა მრავალი არქეტიპი მოიყვანა ისტორიიდან და მითოლოგიიდან: მზე ღმერთი, გმირი, დედამიწა. *ანიმუსი* იყო მამრობითი არქეტიპი მაშინ, როდესაც *ანიმა* – მდედრობითი და ყველა ქალი და კაცი განიცდიდა ორივე არქეტიპს განსხვავებული ხარისხით. *მზ*ს არქეტიპია *მანდალა*, ანუ ჯადოსნური წრე, რომელიც სიმბოლურად ასახავს ერთიანობისა და მთლიანობისკენ სწრაფვას (Jung, 1973).

იუნგს ჯანმრთელი, ინტეგრირებული პიროვნება წარმოედგინა, როგორც ისეთი ურთიერთსაწინააღმდეგო ძალების ბალანსირება, როგორიცაა მასკულინური აგრესია და ფემინინური მგრძნობიარობა. პიროვნების, როგორც დინამიკურ ბალანსში მყოფი კომპენსატორული შინაგანი ძალების კონსტელაციის, ხედვას **ანალიტიკური ფსიქოლოგია** ეწოდა. გარდა ამისა, იუნგმა უარყო ლიბიდოს პირველადი მნიშვნელობა, რომელიც ესოდენ ცენტრალური იყო ფროიდის თეორიისათვის. მან დაამატა ორი თანაბრად ძლიერი არაცნობიერი ინსტინქტი: ქმნის, კრეატულობის მოთხოვნილება და კოჰერენტულ, მთლიან ინდივიდად ჩამოყალიბების მოთხოვნილება. შემდეგ ქვეთავში ჰუმანისტური თეორიების შესახებ ვნახავთ ამ მეორე მოთხოვნილების პარალელს *თვითაქტუალიზაციის* ცნებაში.

შეჯამება

ფროიდის ფსიქოანალიტიკური თეორია ყურადღებას ამახვილებს იდეაზე, რომ ყველა ქცევა მოტივირებულია და მოტივაცია ხშირად არაცნობიერ დონეზე ოპერირებს. ლიბიდო წარმოადგენს მოტივაციის მნიშვნელოვან წყაროს. პიროვნების განვითარებასთან ერთად სექსუალური ენერგია გამოიხატება ეროგენული ზონების თანმიმდევრობით. იმ პაციენტების შესწავლით, რომელთა სიმპტომები ადრეული ცხოვრების მოვლენებს ასახავდნენ, ფროიდმა ჩამოაყალიბა ფსიქიკური დეტერმინიზმის თეორია. მისი თეორიის მიხედვით, სუპერეგოს მორალური წინამძღოლობა და ეგოს რეალური ბაზისი ცდილობენ, შეამცირონ იდის შეუპოვარი მისწრაფება

კოლექტიური არაცნობიერი (Collective unconscious) – ინდივიდის არაცნობიერის ნაწილი, რომელიც თანდაყოლილია, ევოლუციურადაა ჩამოყალიბებული და საერთოა სახეობის ყველა წარმომადგენლისათვის.

არქეტიპი (Archetype) – კონკრეტული გამოცდილებისა თუ ობიექტის უნივერსალური, თანდაყოლილი, პრიმიტიული და სიმბოლური წარმოდგენა.

ანალიტიკური ფსიქოლოგია (Analytic pshycology) – ფსიქოლოგიის მიმართულება, რომელიც პიროვნებას განიხილავს, როგორც დინამიკურ ბალანსში მყოფი კომპენსატორული შინაგანი ძალების კონსტელაციას.

სექსუალური, ემოციური და ფიზიკური სიამოვნებისაკენ. ეგოს დაცვის მექანიზმები შესაძლებლობას აძლევენ პიროვნებას, დაძლიოს ძლიერი შინაგანი კონფლიქტებით გამოწვეული შფოთვა. მიუხედავად იმისა, რომ ფროიდის თეორიის ბევრმა ასპექტმა ვერ გაუძლო კრიტიკას, არაცნობიერისა და დაცვის მექანიზმების მსგავსმა ცნებებმა აღიარება პოვა მრავალ ფსიქოლოგს შორის. ფროიდის მიმდევრებმა, როგორებიც არიან: ადლერი, ჰორნი და იუნგი, მისი თეორიის რამდენიმე შესწორება და დამატება შემოგვთავაზეს.

ჰუმანისტური თეორიები

პიროვნებისადმი ჰუმანისტური მიდგომა ხასიათდება ინდივიდის პირადი და ცნობიერი გამოცდილების ინტეგრაციისა და ზრდის პოტენციალის მიმართ ინტერესით. ყველა ჰუმანისტური თეორიის ძირითადი ნიშანია ყურადღების გამახვილება თვითაქტუალიზაციისაკენ სწრაფვაზე; **თვითაქტუალიზაცია** კი მუდმივი სწრაფვაა საკუთარი არსებული პოტენციალის რეალიზაციისაკენ – უნარების და ნიჭის სრულად განვითარებისაკენ. ამ ქვეთავში ნახავთ, თუ როგორ ჩამოაყალიბეს ჰუმანისტური თეორიის მიმდევრებმა თვითაქტუალიზაციის ეს ცნება. გარდა ამისა, თქვენთვის ნათელი გახდება, თუ რა დამატებითი ნიშნები განასხვავებენ ჰუმანისტურ თეორიებს პიროვნების თეორიების სხვა ტიპებისაგან.

ჰუმანისტური თეორიების ნიშნები

პიროვნების ჰუმანისტური თეორიის მიმდევრების აზრით, როგორებიც არიან კარლ როჯერსი, აბრაჰამ მასლოუ და კარენ ჰორნი, ქცევის მოტივაცია მომდინარეობს პიროვნების უნიკალური (როგორც თანდაყოლილი, ისე შეძენილი) ტენდენციებიდან, განვითარდეს და შეიცვალოს თვითაქტუალიზაციის მიზნისაკენ მიმავალი დადებითი მიმართულებებით. გაიხსენეთ მე-12 თავიდან, რომ მასლოუმ თვითაქტუალიზაცია თავისი მოთხოვნილებების იერარქიის კენწეროში მოათავსა. თვითგანხორციელებისაკენ სწრაფვა კონსტრუქტული წარმმართველი ძალაა, რომელიც ზოგადად ყოველ ადამიანს დადებითი ქცევისაკენ და *მე*-ს სრულყოფისაკენ მიმართავს.

თვითაქტუალიზაციისკენ სწრაფვა ხანდახან კონფლიქტში მოდის საკუთარი და სხვების მოწონების მოთხოვნილებასთან, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ადამიანი გრძნობს, რომ მოწონების დამსახურებისთვის გარკვეულ მოვალეობებსა თუ პირობებს უნდა აკმაყოფილებდეს. მაგალითად, **კარლ როჯერსი** (Carl Rogers, 1947, 1951, 1977) ხაზს უსვამს **უპირობო დადებითი განწყობის** მნიშვნელობას ბავშვების აღზრდის დროს. იგი თვლიდა, რომ ბავშვებმა უნდა იგრძნონ, რომ ისინი ყოველთვის ეყვარებათ და მოეწონებათ, მიუხედავად მათი შეცდომებისა და ცუდი ქცევისა; რომ მათ არ სჭირდებათ თავისი მშობლების სიყვარულის დამსახურება. მისი რეკომენდაციით, როდესაც ბავშვი ცუდად იქცევა, მშობლებმა ხაზი უნდა გაუსვან, რომ მათ ქცევა არ მოსწონთ და არა – თვითონ ბავშვი. უპირობო დადებითი განწყობა მნიშვნელოვანია ზრდასრულ ასაკშიც, რადგანაც ნერვიულობა იმის შესახებ, მოვწონვართ სხვებს თუ არა, ხელს უშლის თვითაქტუალიზაციას. როგორც მოზრდილ ადამიანს, თქვენ გჭირდებათ გასცეთ და მიიღოთ უპირობო დადებითი განწყობა იმ ადამიანებისაგან, ვისთანაც ახლოს ხართ. რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, საჭიროა გრძნობდეთ უპირობო დადებით *თვითპატივისცემას*, ანუ საკუთარი თავის მიმღებლობას, მიუხედავად იმ სისუსტეებისა, რომელთა შეცვლას შეიძლება ცდილობთ.

მიუხედავად იმისა, რომ მას ხშირად არ მიაგებენ სათანადო პატივს, კარენ ჰორნი კიდევ ერთი ცენტრალური თეორეტიკოსია, რომლის იდეებმაც განაპირობა ჰუმანისტური ფსიქოლოგიის დაფუძნება (Frager & Fadiman, 1998). ჰორნი დარწმუნდა, რომ ადამიანებს აქვთ „ნამდვილი მე“, რომელიც აქტუალიზაციისათვის ხელშემწყობ ისეთ გარემო პირობებს მოითხოვს, როგორიცაა: სითბოს ატმოსფერო, სხვების კეთილგანწყობა და მშობლების სიყვარული ბავშვის, როგორც „კონკრეტული ინდივიდის“ მიმართ (Horney, 1945, 1950). როდესაც არ არსებობს აღზრდის ასეთი ხელშემწყობი პირობები, ბავშვი ავითარებს ბაზისურ შფოთვას, რომელიც აკავებს რეალური გრძნობების გამოხატვის სპონტანურობას და ხელს უშლის სხვებთან ეფექტურ ურთიერთობას. თავისი ბაზისური

თვითაქტუალიზაცია (Self-actualization) – პიროვნების ფსიქოლოგიის ცნება, რომელიც ეხება ადამიანის მუდმივ სწრაფვას საკუთარი პოტენციალის რეალიზაციისაკენ და თანდაყოლილი ნიჭისა და უნარების განვითარებისაკენ.

უპირობო დადებითი განწყობა (Unconditional positive regard) – ინდივიდის სრული სიყვარული და მიმღებლობა სხვა ადამიანის მიერ, მაგალითად, ბავშვისა მშობლის მიერ, ყველანაირი პირობის გარეშე.

შფოთვის დასაძლევად ინდივიდები ინტერპერსონალური ან ინტრაფსიქიკურ დაცვებს მიმართავენ. ინტერპერსონალური დაცვები წარმოქმნიან მოძრაობას სხვებისკენ (რაც გამოიხატება გადაჭარბებული თანხმობისათვის მზაობისა და თვითშეკავებითი მოქმედებების მეშვეობით), სხვების წინააღმდეგ (რაც გამოიხატება აგრესიული, ამპარტავანი, ან ნარცისისტული გადაწყვეტილებებით) ან სხვებისაგან (რაც გამოიხატება განკერძოებულობის მეშვეობით). ინტრაფსიქიკური დაცვები მუშაობენ, რათა ჩამოაყალიბონ არარეალური იდეალიზებული მე-ს ხატი, რომელსაც შედეგად მოსდევს „დიდების ძიება“ ამ ხატის გასამართლებლად და სიამაყის სისტემა, რომელიც ექვემდებარება ქცევის რიგიდულ წესებს, რათა შეესაბამებოდეს ამ გრანდიოზულ თვითშეფასებას. ასეთი ადამიანები ხშირად „უნდა-ს ტირანიის“ ქვეშ ცხოვრობენ და საკუთარი თავის მიმართ წაყენებული აქვთ ისეთი მოვალეობები, როგორიცაა: „მე სრულყოფილი, კეთილშობილი, მიმზიდველი, მამაცი უნდა ვიყო“ და ა.შ. ჰორნის აზრით, ჰუმანისტური თერაპიის მიზანი იყო, დახმარებოდა ინდივიდს თვითრეალიზაციის მიღწევაში და ხელი შეეწყო ადამიანის ბუნებაში თანდაყოლილი კონსტრუქციული ძალებისათვის, რომლებიც ეხმარებიან თვითგანხორციელებისაკენ სწრაფვას.

თვითაქტუალიზაცია, ანუ ნამდვილი მე-ს მიმართულებით პროგრესის აქცენტირება წარმოადგენს მასლოუს, როჯერსისა და ჰორნის თეორიების მნიშვნელოვან ასპექტს. გარდა ამისა, ჰუმანისტური თეორიები აღწერილ იქნა, როგორც ჰოლისტური, დისპოზიციური, ფენომენოლოგიური და ეგზისტენციალური. ვნახოთ, რა არის ამის მიზეზი.

ჰუმანისტური თეორიები *ჰოლისტურია*, რადგან ადამიანების ცალკეულ ქმედებებს მთლიანი პიროვნებების ტერმინებით ხსნიან. ადამიანები არ განიხილებიან, როგორც ჯამი ცალკეული ნიშნებისა, რომლებიც სათითაოდ ახდენენ სხვადასხვაგვარ გავლენას ქცევაზე. მასლოუს აზრით, ადამიანები არსებითად მოტივირებულნი არიან მოთხოვნილებების იერარქიის უფრო მაღალი დონეებისაკენ (რაც განხილულ იქნა მე-12 თავში), თუ უფრო დაბალ დონეზე აღმოცენებულმა დეფექტებმა არ ჩამოქაჩეს ისინი დაბლა.

ჰუმანისტური თეორიები *დისპოზიციურია*, რადგან ისინი ადამიანის თანდაყოლილ თვისებებზე ფოკუსირდება, რომლებიც მთავარ გავლენას ახდენენ ქცევის მიმართულებაზე. სიტუაციური ფაქტორები განიხილება, როგორც სირთულეები და ბარიერები (როგორც ძაფები, რომლებიც ქვემოთ აჩერებენ მიბმულ ბუშტებს). როდესაც აქტუალიზაციის ტენდენცია გათავისუფლდება უარყოფითი სიტუაციური პირობებისაგან, მან აქტიურად უნდა წარმართოს ადამიანები სასარგებლო, დადებითად მოქმედი სიტუაციების არჩევისაკენ. თუმცა, ჰუმანისტური თეორიები არ არის დისპოზიციური იმ გაგებით, რომლითაც – ნიშნის ანდა ფსიქოდინამიკური თეორიები. ამ უკანასკნელი შეხედულებების მიხედვით, პიროვნული დისპოზიციები ქცევაში კვლავ და კვლავ წარმოჩენილი განმეორებადი თემებია. ჰუმანისტური დისპოზიციები სპეციფიკურად მიმართულია კრეატულობისა და ზრდისაკენ. ყოველ ჯერზე, როდესაც ჰუმანისტური დისპოზიცია ხორციელდება, პიროვნება ოდნავ იცვლება, ასე რომ, დისპოზიცია არასოდეს გამოიხატება ორჯერ, ერთი და იმავე სახით. დროთა განმავლობაში ჰუმანისტურ დისპოზიციებს მიჰყავთ ინდივიდი თვითაქტუალიზაციისაკენ, ამ მოტივების ყველაზე წმინდა გამოჰუმანისტური თეორიები *ფენომენოლოგიურია*, რადგან ისინი ხაზს უსვამენ ინდივიდის თვალსაზრისს და რეალობის სუბიექტურ ხედვას და არა დამკვირვებლისა თუ თერაპევტის ობიექტურ მოსაზრებას. ასე რომ, ჰუმანისტური ფსიქოლოგი ყოველთვის ცდილობს ყოველი ადამიანის უნიკალური შეხედულების დანახვას. ეს ხედვა აწმყოზე ორიენტირებული ხედვაცაა; წარსული გავლენები მნიშვნელოვანია მხოლოდ იმ თვალსაზრისით, რომ მათ ადამიანი დღევანდელ სიტუაციამდე მოიყვანეს, ხოლო მომავალი წარმოადგენს მისაღწევ მიზნებს. ამდენად, ფსიქოდინამიკური თეორიებისგან განსხვავებით, ჰუმანისტური თეორიები არ თვლიან, რომ ადამიანების აწმყო ქცევას არაცნობიერად წარმართავს წარსული გამოცდილება.

დაბოლოს, ისეთი მეცნიერის აზრით, როგორიცაა **როლო მეი** (Rollo May, 1975), ჰუმანისტურ თეორიებს აქვთ *ეგზისტენციალური ასპექტი*; ისინი ყურადღებას ამახვილებენ მაღალ ფსიქიკურ პროცესებზე, რომლებიც ხსნიან მიმდინარე გამოცდილებას და საშუალებას აძლევენ ინდივიდს შეესაბამებოდეს, ან დათრგუნულ იქნეს ყოფიერების ყოველდღიური პრობლემებით. ეს ეგზისტენციალური პერსპექტივა მომდინარეობს როგორც ლიტერატურული, ისე ფილოსოფიური ტრადიციებიდან, რომლებიც მას ფართო მიმზიდველობას ანიჭებენ მრავალი თანამედროვე მეცნიერისა და კლინიცისტისთვის (Schneider & May, 1995).

პიროვნების ოპტიმისტური ჰუმანისტური ხედვა სასიამოვნო სიახლე იყო მრავალი ფსიქოლოგისათვის, რომლებიც ფროიდისეული მედიცინის „მომწარო დიეტაზე“ აღიზარდნენ. ჰუმანისტური მიდგომები ფოკუსირდება გაუმჯობესებაზე ან იმაზე, რომ ცხოვრება უფრო ადვილად მოსანელებელი, მისაღები

გახდეს, და არა მტკივნეული მოგონებების გამოქექვაზე, რომლებიც ხანდახან უმჯობესია განდევნილი დარჩეს. ჰუმანისტური თვალსაზრისი ხაზს უსვამს ყოველი ადამიანის შესაძლებლობას, მოახდინოს თავისი სრული პოტენციალის რეალიზაცია.

ჰუმანისტური თეორიების შეფასება

ფროიდის თეორიას ხშირად აკრიტიკებდნენ ზედმეტად პესიმისტური შეხედულებისათვის, რომ ადამიანის ბუნება ვითარდება კონფლიქტებიდან, ტრავმებიდან და შფოთვებიდან. ჰუმანისტური თეორიები ჯანსაღი პიროვნების განსადიდებლად გაჩნდა, რომელიც ბედნიერებისაკენ და თვითაქტუალიზაციისაკენ მიილტვის. ძნელია, გააკრიტიკო თეორიები, რომლებიც წაახალისებენ და აფასებენ ადამიანებს, თუნდაც მათი შეცდომების გამო. და მაინც, კრიტიკოსები ჩივიან, რომ ჰუმანისტური თეორიები ბუნდოვანი და ძნელად მისაწვდომია კვლევისათვის. ისინი სვამენ კითხვას: „დაზუსტებით რა არის თვითაქტუალიზაცია? ეს თანდაყოლილი ტენდენციაა თუ კულტურული კონტექსტითაა შექმნილი?“ ჰუმანისტური თეორიები არ ამახვილებენ ყურადღებას ინდივიდების კონკრეტულ მახასიათებლებზე; ისინი უფრო მეტად წარმოადგენენ თეორიებს ადამიანის ბუნების და იმ თვისებების შესახებ, რომლებიც ყველა ადამიანისთვის საერთოა, ვიდრე თეორიებს ინდივიდუალური პიროვნების შესახებ, ან ადამიანთა შორის განსხვავებების საფუძვლების შესახებ. სხვა ფსიქოლოგები აღნიშნავენ, რომ მე-ს, როგორც გამოცდილებისა და ქმედების წყაროს, როლის ხაზგასმით ჰუმანისტური თეორიები უარყოფენ გარემოს მნიშვნელოვან ცვლადებს, რომლებიც ასევე ახდენენ ქცევაზე გავლენას.

ამ შეზღუდვების მიუხედავად, ჰუმანისტური ტრადიციიდან ნაწილობრივ მომდინარეობს თანამედროვე კვლევის ერთი ტიპი, რომელიც უშუალოდ კონცენტრირდება ინდივიდუალურ *მოთხრობებზე*, ანუ *ცხოვრების ისტორიებზე* (Baumeister, 1994; McAdams, 1996; Rosenwald & Ochberg, 1992). *ფსიქობიოგრაფიის* შესადგენად ინდივიდის ცხოვრების დეტალების გაგებაში ფსიქოლოგიური თეორიის გამოყენების ტრადიციის საწყისს შეიძლება ფროიდის მიერ ლეონარდო და ვინჩის ანალიზში მივაკვლიოთ (Freud, 1910/957; იხ. Elms, 1988, ფროიდის ნაშრომის კრიტიკისათვის). **ფსიქობიოგრაფია** განისაზღვრება, როგორც „ფსიქოლოგიური (განსაკუთრებით, პიროვნების) თეორიის სისტემატური გამოყენება ცხოვრების თანმიმდევრულ და გასაგებ ამბად გარდაქმნისათვის“ (McAdams, 1988, გვ. 2). განვიხილოთ დიდი მხატვრის, პაბლო პიკასოს შესახებ არსებული ინფორმაცია: პიკასომ ბავშვობაში რამდენიმე ტრავმა განიცადა, სერიოზული მიწისძვრისა და უმცროსი დის სიკვდილის ჩათვლით. ფსიქობიოგრაფიამ შეიძლება პიკასოს უდიდესი მხატვრული შემოქმედების გარკვეული ნაწილის ახნა სცადოს, როგორც ამ ადრეულ ტრავმებზე მისი პასუხების სამუდამო დანალექი (Gardner, 1993).

როდესაც განთქმული ან ისტორიული ფიგურა ფსიქობიოგრაფიის საგანი ხდება, მკვლევარმა შეიძლება გამოქვეყნებულ შრომებს, დღიურებს და წერილებს მიმართოს, როგორც სანდო მონაცემების წყაროებს. უფრო ჩვეულებრივი ინდივიდების შემთხვევაში, მკვლევრებმა შეიძლება პირდაპირ გამოკითხონ ცხოვრების გამოცდილებების შესახებ; მაგალითად, ცდის პირს შეიძლება სთხოვონ, ისაუბროს უკანასკნელი ძლიერი გამოცდილების შესახებ: „რას ფიქრობდით და გრძნობდით? რა შეუძლია ამ ეპიზოდს მოგვითხროს იმის შესახებ, თუ ვინ ხართ თქვენ, ვინ იყავით, ვინ შეიძლება იყოთ, ან როგორ განვითარდით დროთა განმავლობაში?“ (McAdams & de St. Aubin, 1992, გვ. 1010). დამახასიათებელი თემები, რომლებიც თხრობითი ანგარიშების სერიებში ვლინდება, მხარს უჭერს ადრეული ჰუმანისტების მიერ წამოყენებულ პიროვნების ჰოლისტურ და ფენომენოლოგიურ ვერსიებს – ადამიანები თავის იდენტობას ცალკეული მოთხრობების ცხოვრების ამბად გაერთიანების გზით აგებენ. პირადი ანგარიშები ფანჯარაა, რომლიდანაც შეიძლება დავინახოთ, თუ რა წარმოდგენა აქვთ ადამიანებს საკუთარი თავისა და ინტერპერსონალური ურთიერთობების შესახებ (Harvey et al., 1990; Shotter, 1984).

ჰუმანისტური თეორიების მიმდევრები აქცენტს აკეთებდნენ თითოეული ინდივიდის სწრაფვაზე თვითაქტუალიზაციისაკენ, თუმცა, აღიარებდნენ, რომ ადამიანების წარმატება ამ მიზნის მიღწევაში, ნაწილობრივ, განსაზღვრულია მათი გარემოს რეალიებით. ახლა განვიხილავთ თეორიებს, რომლებიც უშუალოდ ეხებიან ინდივიდების ქცევას, რომელიც მათი გარემოს გავლენით ყალიბდება.

ფსიქობიოგრაფია (Psychobiography) – ფსიქოლოგიური (განსაკუთრებით პიროვნების) თეორიის გამოყენება ინდივიდის ცხოვრებისეული მიმართულების აღწერისა და ახსნისათვის.

შეჯამება

ჰუმანისტური თეორიის მიმდევრები, როგორებიც არიან მასლოუ, როჯერსი და ჰორნი, თვლიდნენ, რომ ქცევა მოტივირებულია პოზიტიური გზით განვითარებისა და ცვლილების ბაზისური სურვილით, რაც თვითაქტუალიზაციისაკენ მოძრაობას გულისხმობს. პიროვნების ჰუმანისტური თეორიები ჰოლისტურია, დისპოზიციური, ფენომენოლოგიური და ეგზისტენციალური. კრიტიკოსების აზრით, ჰუმანისტური თეორიების ზოგი ცენტრალური ცნება ცუდად არის განსაზღვრული; ეს თეორიები არ ითვალისწინებს ადამიანების ცხოვრებაზე გარემოს გავლენას. თანამედროვე მეცნიერები აგრძელებენ ჰუმანისტურ ტრადიციას იმ ხერხებზე ფოკუსირებით, რომლებითაც ინდივიდები ქმნიან თანმიმდევრულ მთლიან სურათს თავისი ცხოვრების მრავალი ეპიზოდისაგან.

სოციალური დასწავლის და კოგნიტური თეორიები

ჩვენ მიერ აქამდე განხილული ყველა თეორიისათვის საერთოა აქცენტი ჰიპოთეტურ შინაგან მექანიზმებზე – ნიშნებზე, ინსტინქტებზე, იმპულსებზე, თვითაქტუალიზაციისაკენ სწრაფვაზე, რომლებიც ბიძგს აძლევენ ქცევას და წარმოქმნიან ფუნქციონირებადი პიროვნების ბაზისს. მიუხედავად ამისა, რაც აკლია ამ თეორიების უმეტესობას, ესაა მყარი კავშირი პიროვნებასა და კონკრეტულ ქცევას შორის. მაგალითად, ფსიქოდინამიკური და ჰუმანისტური თეორიები გვაწვდიან მონაცემებს მთლიანი პიროვნების შესახებ, მაგრამ არ წინასწარმეტყველებენ სპეციფიკურ ქმედებებს. პიროვნების თეორიის კიდევ ერთი მიმართულება იმის საფუძველზე წარმოიშვა, რომ ყურადღება გამახვილდა ქცევაში ინდივიდუალურ განსხვავებებზე. გაიხსენეთ მე-7 თავიდან, რომ ადამიანის ქცევის დიდი ნაწილი შეიძლება გარემოს პირობებზე დაყრდნობით ვიწინასწარმეტყველოთ. *დასწავლის თეორიის* მიმდევარი ფსიქოლოგები მიუთითებენ გარემოს პირობებზე, რომლებიც აკონტროლებენ ქცევას. პიროვნება განიხილება, როგორც ღია და ფარული პასუხების ჯამი, რომლებიც დიდი ალბათობით გამოწვეულია ინდივიდის მოქმედებათა *განმტკიცებების ისტორიით*. დასწავლის თეორიის მიხედვით, ადამიანები განსხვავდებიან, რადგან მათ განსხვავებული განმტკიცებების ისტორია აქვთ.

განვიხილოთ პიროვნების ბიჰევიორისტული კონცეფცია, რომელიც იელის უნივერსიტეტის ფსიქოლოგების გუნდმა შექმნა ჯონ დოლარდისა და ნილ მილერის მეთაურობით (John Dollard, Neal Miller, 1950). დოლარდმა და მილერმა შემოიტანეს ისეთი ცნებები, როგორებიცაა: დასწავლილი ლტოლვები, პასუხების შეკავება და დასწავლილი ქცევის პატერნები. ფროიდის მსგავსად, მათ ხაზი გაუსვეს დაძაბულობის და *დაძაბულობის შემცირების* განმამტკიცებელი (სიამოვნების მომგვრელი) შედეგების მოტივაციური ძალების როლს. ორგანიზმები მოქმედებენ, რათა შეამცირონ დაუკმაყოფილებელი მოთხოვნილებებით გამოწვეული დაძაბულობა. ის ქცევა, რომელიც წარმატებით ამცირებს ასეთ დაძაბულობებს, მეორდება და დროთა განმავლობაში დასწავლილ ჩვევად გადაიქცევა, რომელიც განმტკიცებულია განმეორებითი დაძაბულობის შემცირებით. დოლარდმა და მილერმა, ასევე, აჩვენეს, რომ ადამიანმა შეიძლება ისწავლოს *სოციალური იმიტაციის* (მიბაძვის) გზით, ანუ სხვების ქცევაზე დაკვირვებით ისე, რომ საპასუხო ქმედების ფაქტობრივად განხორციელების აუცილებლობა არ იქმნება. წარმოიდგინეთ, რომ პატარა ბიჭი ხედავს, რომ მის უფროს დას კანფეტს აძლევენ, როდესაც ის მირბის სახლში დაბრუნებული მამის შესახვედრად; უმცროსმა ძმამ შეიძლება იმავე ქცევის განხორციელება დაიწყოს. იმიტაციის იდეამ გააფართოვა ის გზები, რომლებითაც, ფსიქოლოგების წარმოდგენით, დაისწავლება ეფექტური ან დესტრუქციული ქცევა. პიროვნება წარმოგვიდგება, როგორც ამ დასწავლილ ქცევათა ჯამი.

თანამედროვე სოციალური დასწავლისა და კოგნიტური თეორიები ხშირად იზიარებენ დოლარ-



დისა და მილერის მოსაზრებას, რომ ქცევაზე გავლენას ახდენს გარემოს პირობები, თუმცა, ეს თეორიები ერთი ნაბიჯით წინ მიდიან და ხაზს უსვამენ კოგნიტური და ბიჰევიორალური პროცესების მნიშვნელობას, რითიც მოქმედ სხეულს მოაზროვნე გონებას, ფსიქიკას უბრუნებენ. ისინი, ვინც პიროვნების კოგნიტური თეორიები შექმნა, აღნიშნავენ, რომ არსებობს მნიშვნელოვანი ინდივიდუალური განსხვავებები იმაში, თუ როგორ ფიქრობენ და განსაზღვრავენ ადამიანები ნებისმიერ ექსტერნალურ (გარეგან) სიტუაციას. კოგნიტური თეორიები ყურადღებას ამახვილებენ იმ ფსიქიკურ პროცესებზე, რომელთა მეშვეობითაც ადამიანები თავის შეგრძნებებს და აღქმებს რეალობის შესახებ ორგანიზებულ შთაბეჭდილებად გარდაქმნიან. ჰუმანისტური თეორიების მსგავსად, კოგნიტური თეორიები ხაზს უსვამენ, რომ თქვენ მონაწილეობთ საკუთარი პიროვნების შექმნაში. მაგალითად, თქვენ, ძირითადად, აქტიურად *ირჩევთ* თქვენს გარემოს და არა მხოლოდ პასიურად რეაგირებთ მასზე. თქვენ აფასებთ ალტერნატივებს და ირჩევთ ისეთ გარემოს, რომელშიც მოქმედებთ და თქვენზე მოქმედებენ; თქვენ ირჩევთ სიტუაციებს, რომლებისგანაც მოელით, რომ ისინი თქვენთვის განმამტკიცებელი იქნება და ცდილობთ, თავიდან აიცილოთ ისინი, რომლებიც არ გაკმაყოფილებენ და ბუნდოვანია. მაგალითად, თქვენ ხშირად არჩევთ, კიდევ ერთხელ მიხვიდეთ იმ რესტორანში, სადაც ადრე გემრიელი კერძი მიირთვით და ყოველთვის არ ცდილობთ ახალი ადგილის მოსინჯვას.

მოდით, ახლა დავახასიათოთ ამ მიდგომის უფრო კონკრეტული მაგალითები. ჩვენ განვიხილავთ უოლტერ მიშელის, ალბერტ ბანდურასა და ნენსი კენტორის თეორიებს.

მიშელის კოგნიტურ-აფექტური პიროვნების თეორია

უოლტერ მიშელმა (Walter Mischel) განავითარა პიროვნების კოგნიტური ბაზისის გავლენის თეორია. მიშელი აღნიშნავს, რომ ადამიანები აქტიურად მონაწილეობენ გარემოსთან თავისი ინტერაქციების კოგნიტურ ორგანიზაციაში. მისი მიდგომა ხაზს უსვამს იმას, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია იმის გაგება, როგორ ჩნდება ქცევა, როგორც ადამიანებსა და სიტუაციებს შორის ინტერაქციების ფუნქცია (Mischel & Shoda, 1995, 1999). განვიხილოთ მაგალითი:

ჯონის პიროვნების უნიკალობა ყველაზე ნათლად შეიძლება დავინახოთ იმაში, რომ ის ყოველთვის ძალიან კეთილგანწყობილია, როდესაც ვინმეს პირველად ხვდება და, ასევე, იმაშიც, რომ სავარაუდოა, ის საკმაოდ უხეში და არაკეთილგანწყობილი გახდეს, როდესაც ამ ადამიანთან მეტი დროის გატარება უწევს. მეორე მხრივ, ჯიმი უნიკალურია იმით, რომ ის, როგორც წესი, მორცხვი და მშვიდია იმ ადამიანებთან, ვისაც კარგად არ იცნობს, მაგრამ ძალიან კომუნიკაბელური ხდება, როგორც კი მათ კარგად გაიცნობს (Shoda et al., 1993a, გვ. 1023).

ჩვენ რომ გვეცადა ჯონისა და ჯიმის კეთილგანწყობის გაშუალება, ალბათ, დაახლოებით მსგავს მაჩვენებლებს მივიღებდით ამ ნიშნის მიხედვით, მაგრამ ამ შემთხვევაში ვერ დავიჭერდით მნიშვნელოვან განსხვავებას მათ ქცევაში. მიშელის მიხედვით (1973; Mischel & Shoda, 1995), ის, თუ როგორ ვპასუხობთ გარემოს სპეციფიკურ მოვლენაზე, დამოკიდებულია **14.4 ცხრილში** განსაზღვრულ ცვლადებზე. ხედავთ, თუ რა გავლენა ექნებოდა ყოველ ჩამოთვლილ ცვლადს იმაზე, თუ რა გზით იმოქმედებდა ადამიანი კონკრეტულ სიტუაციაში? ჩვენ მოგაწოდეთ მაგალითები თითოეულ ცვლადზე. სცადეთ, წარმოიდგინოთ სიტუაცია, რომელშიც თქვენ ცხრილში მოყვანილი პერსონაჟებისგან განსხვავებულად მოიქცეოდით, რადგან თქვენ მათგან ერთი კონკრეტული ცვლადის მიხედვით განსხვავდებით. შეიძლება გაინტერესებთ, თუ რა განსაზღვრავს ამ ცვლადების ბუნებას კონკრეტული ინდივიდისთვის. მიშელის აზრით, ისინი წარმოადგენენ ამ ადამიანის დაკვირვებების, ასევე მისი სხვა ადამიანებთან და ფიზიკური გარემოს უსულო ასპექტებთან ინტერაქციების ისტორიის შედეგს (Mischel, 1973).

საიდან ვიცით

ქცევის პატერნები

ამ პროექტის ერთი კვლევა ქცევის კონსისტენტობის განხილვისას აღვწერეთ. კიდევ ერთი კვლევა შეისწავლის ბავშვების რეაქციებს განსხვავებულ ფსიქოლოგიურ სიტუაციებზე. ეს სიტუაციებია: (1) სხვა ბავშვის მიერ დადებითი სოციალური კონტაქტის წამოწყება, ან (2) უფროსის მიერ გაფრთხილება რაიმე მოქმედების შეწყვეტის თაობაზე. ბავშვების რეაქციები კოდირებულ იქნა ისეთ კატეგორი-

ცხრილი 14.4

პიროვნების ცვლადები მიშელის პიროვნების კოგნიტურ-აფექტურ თეორიაში

ცვლადი	განსაზღვრება	მაგალითი
კოდირებები	ის გზა, რომლითაც თქვენ ახდენთ თქვენი თავის, სხვა ადამიანების, მოვლენების და სიტუაციების შესახებ ინფორმაციის კატეგორიზაციას.	როგორც კი ბობი ვინმეს შეხვდება, ის ცდილობს, დაადგინოს, რამდენად მდიდარია ეს ადამიანი.
მოლოდინები და რწმენები	თქვენი რწმენები სოციალური სამყაროს შესახებ და კონკრეტულ სიტუაციებში მოცემული ქმედებების მოსალოდნელი შედეგების შესახებ. თქვენი შეხედულება იმის შესახებ, თუ რამდენად გაქვთ რაიმე შედეგების მიღების უნარი.	გრეგი პატიჟებს მეგობრებს კინოში, მაგრამ არასოდეს ელის, რომ ისინი „კი“-ს იტყვიან.
აფექტები	თქვენი გრძნობები და ემოციები, ფიზიოლოგიური პასუხების ჩათვლით.	სინდი ძალიან ადვილად წითლდება.
მიზნები და ღირებულებები	შედეგები და აფექტური მდგომარეობები, რომლებიც თქვენთვის ღირებულია, ან არ არის ღირებული; თქვენი მიზნები და ცხოვრების გეგმები.	პიტერს სურს, კოლეჯში თავისი კლასის პრეზიდენტი იყოს.
კომპეტენციები და თვითრეგულატორული გეგმები	ქცევები, რომელთა შესრულება თქვენ შეგიძლიათ და გეგმები კოგნიტური და ქცევითი შედეგების მისაღებად.	იანი ლაპარაკობს ინგლისურად, ფრანგულად, რუსულად და იაპონურად და ვარაუდობს, რომ გაეროში იმუშავებს.

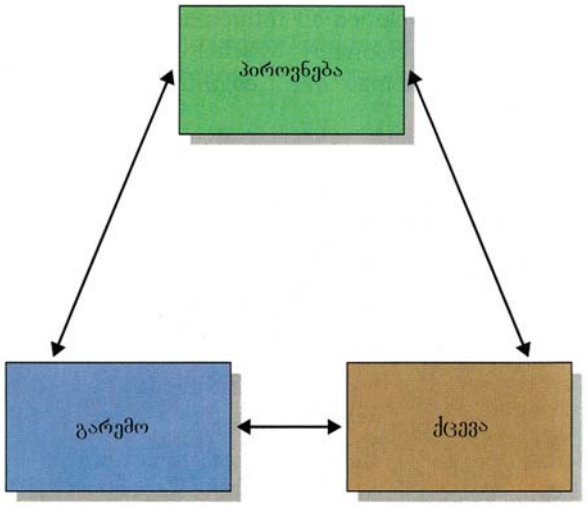
ებად, როგორიცაა: „პროსოციალურად ლაპარაკობდა“, ან „დაემორჩილა, ან დაუთმო“. გარდა ამისა, ზაფხულის ბოლოს ბანაკის კონსულტანტებს სთხოვეს, ბავშვები დაეხასიათებინათ, როგორც „აგრესიული“, „ჩაკეტილი“, ან „კეთილგანწყობილი“. რა ინფორმაცია გამოიყენეს მათ ამ შეფასებების გასაკეთებლად? მაგალითისათვის, განვიხილოთ დამორჩილების ან დათმობის ქცევა. ბავშვები, რომლებიც ბანაკიდან წამოსვლისას დაახასიათეს, როგორც *კეთილგანწყობილი*, მორჩილები იყვნენ იმ სიტუაციაში, როდესაც მათ უფროსი აძლევდა გაფრთხილებას, ხოლო ბავშვები, რომლებიც ბანაკიდან წამოსვლისას დაახასიათეს, როგორც *ჩაკეტილი*, მორჩილები იყვნენ იმ სიტუაციაში, როდესაც მათ თანატოლები აღიზიანებდნენ, ან დასცინოდნენ (Shoda et al., 1993b).



მიშელმა და მისმა კოლეგებმა გვაჩვენეს ქცევის პატერნების მნიშვნელობა საზაფხულო ბანაკში ბავშვების გამოცდილებების საველე კვლევებით. ამ შედეგებიდან გამომდინარე, ბავშვების დამორჩილების საშუალო მაჩვენებლების ცოდნა ბევრს ვერაფერს გვეტყვის მათი პიროვნების შესახებ. თქვენ უნდა იცოდეთ, რა სიტუაციაში მოხდა დამორჩილება იმისათვის, რომ გაიგოთ, თუ რატომ მიიღო ერთმა ბავშვმა კეთილგანწყობილის შეფასება და მეორემ – ჩაკეტილის. მიშელი ხაზგასმით აღნიშნავს, რომ ჩვენი წარმოდგენები სხვა ადამიანების პიროვნული მახასიათებლების შესახებ მოდის არა საშუალოს აღებიდან, არამედ დაკვირვებიდან, თუ როგორ იწვევს განსხვავებული სიტუაციები განსხვავებულ ქცევას (Shoda & Mischel, 1993).

ბანდურას კოგნიტურ-სოციალური დასწავლის თეორია

პიროვნებისადმი სოციალური დასწავლის მიდგომის წამყვანი მკვლევარია **ალბერტ ბანდურა** (Albert Bandura, 1986, 1999). ის ცნობილია თეორიული ნაშრომებითა და ბავშვებისა და ზრდასრულების ფართო



სურათი 14.4

რეციპროკული დეტერმინიზმი

რეციპროკული დეტერმინიზმის მიხედვით ინდივიდი, მისი ქცევა და გარემო ერთმანეთთან ურთიერთქმედებენ, რათა გავლენა მოახდინონ და შეცვალონ სხვა კომპონენტები.

კვლევებით (გაიხსენეთ მე-7 თავიდან ბავშვების აგრესიული ქცევის კვლევები). ამ მიდგომაში გაერთიანებულია დასწავლის პრინციპები და სოციალურ გარემოში ადამიანურ ინტერაქციებზე აქცენტი. სოციალური დასწავლის კუთხით ადამიანებს არ მართავს შინაგანი ძალები, მაგრამ, ამავე დროს, ისინი არც გარემოს გავლენის ქვეშ მყოფი უსუსური მარიონეტები არიან. სოციალური დასწავლის მიდგომა ხაზს უსვამს კოგნიტურ პროცესებს, რომლებიც ჩართულია ქცევის სხვადასხვა პატერნების ჩამოყალიბებაში და, შესაბამისად, პიროვნული თვისებების შეძენასა და მათი შენარჩუნების პროცესში.

ბანდურას თეორია მიუთითებს ინდივიდუალური ფაქტორების, ქცევის და გარემოს სტიმულების რთულ ურთიერთქმედებაზე. ყოველ მათგანს შეუძლია სხვებზე ზემოქმედება ან მათი შეცვლა. ცვლილების მიმართულება იშვიათად არის ცალმხრივი – ის *რეციპროკულია*. თქვენს ქცევაზე შეიძლება გავლენა მოახდინოს თქვენმა დამოკიდებულებებმა (ატიტუდებმა), რწმენებმა, შეხედულებებმა ან განმტკიცებების წინამორბედმა ისტორიამ, ისევე, როგორც გარემოში არსებულმა სტიმულებმა. იმან, რასაც თქვენ აკეთებთ, შეიძლება გავლენა მოახდინოს გარემოზე, ხოლო გარემომ და თქვენს ქცევაზე მოწოდებულმა უკუკავშირმა შეიძლება თქვენი პიროვნების მნიშვნელოვან ასპექტებზე იმოქმედოს. ეს მნიშვნელოვანი ცნება – **რეციპროკული დეტერმინიზმი** – გულისხმობს, რომ თქვენ უნდა გამოიკვლიოთ ყველა კომპონენტი, თუ გსურთ მთლიანად გაიგოთ ადამიანის ქცევა, პიროვნება და სოციალური ეკოლოგია (Bandura, 1999; იხ. **სურ. 14.4**). ამგვარად, მაგალითად, თუ თქვენ ჭარბი წონა გაქვთ, შეიძლება არ აირჩიოთ მსუბუქი ათლეტიკით დაკავება, მაგრამ, თუ საცურაო აუზის მახლობლად ცხოვრობთ, შეიძლება ცურვა არჩიოთ; თუ თქვენ კომუნიკაბელური ხართ, გაესაუბრებით აუზთან მყოფ ადამიანებს და ამით უფრო სოციალურ ატმოსფეროს შექმნით, რაც, თავის მხრივ, გარემოს უფრო სასიამოვნოს გახდის. ეს ერთი მაგალითია ადამიანს, ადგილსა და ქცევას შორის რეციპროკული დეტერმინიზმისა.

მე-7 თავიდან შეიძლება გაგახსენდეთ, რომ ბანდურას სოციალური დასწავლის თეორია ხაზს უსვამს დაკვირვებით სწავლას, როგორც პროცესს, რომლითაც ადამიანი ცვლის თავის ქცევას სხვა ადამიანის ქცევაზე დაკვირვების საფუძველზე. დაკვირვებით სწავლის მეშვეობით ბავშვები და მოზრდილები თავისი სოციალური გარემოს შესახებ ინფორმაციის უდიდეს სპექტრს იძენენ. დაკვირვებით სწავლის მეშვეობით თქვენ სწავლობთ, თუ რა არის შესაბამისი, ადეკვატური, რა ჯილდოვდება და რას მოჰყვება დასჯა ან იგნორირება. ვინაიდან თქვენ შეგიძლიათ მეხსიერების გამოყენება და გარეგან მოვლენებზე ფიქრი, თქვენ შეგიძლიათ, იწინასწარმეტყველოთ თქვენი ქმედებების შესაძლებელი შედეგები მათი რეალურად განხორციელების გარეშე. თქვენ შეგიძლიათ შეიძინოთ უნარები, დამოკიდებულებები და რწმენები უბრალოდ იმაზე დაკვირვებით, თუ რას აკეთებენ სხვები და რა შედეგები მოჰყვება ამას.

ბანდურას თეორიის ჩამოყალიბების პროცესში (1997) მისი ერთ-ერთი ცენტრალური ცნება თვითეფექტურობა გახდა. **თვითეფექტურობა** არის რწმენა იმისა, რომ ადამიანს შეუძლია კონკრეტულ სიტუაციაში ადეკვატურად მოქცევა. თქვენი თვითეფექტურობის შეგრძნება მრავალგზის ახდენს გავლენას თქვენს აღქმებზე, მოტივაციასა და ქცევაზე. თქვენ არც კი ცდილობთ რაიმეს გაკეთებას ან შესაძლებლობის გამოყენებას, როდესაც ელოდებით, რომ

რეციპროკული დეტერმინიზმი (Reciprocal determinism) – ალბერტ ბანდურას სოციალური დასწავლის თეორიის ცნება, რომელიც უკავშირდება მოსაზრებას, რომ ინდივიდს, მის ქცევას და გარემოს სტიმულებს შორის არსებობს რთული რეციპროკული ურთიერთქმედება და რომ თითოეული ამ კომპონენტებიდან მოქმედებს სხვებზე.

თვითეფექტურობა (Self-efficacy) – რწმენების (მოსაზრებების) ერთობლიობა, რომ ადამიანს შეუძლია ადეკვატურად მოქცევა კონკრეტულ სიტუაციაში.

არაეფექტური იქნებით. თქვენ ერიდებით სიტუაციებს, როდესაც თავს ადეკვატურად არ გრძნობთ. მაშინაც კი, როდესაც, რეალობაში თქვენ გაქვთ უნარი და სურვილიც, შეიძლება არ შეასრულოთ მოთხოვნილი ქმედება, ან არ გააგრძელოთ დავალების წარმატებით შესრულების მცდელობა, თუ ფიქრობთ, რომ გაკლიათ ის, რაც ამისათვის საჭიროა.

ფაქტობრივი შესრულებების მიღმა *თვითეფექტურობის შეფასებისათვის* არსებობს ინფორმაციის კიდევ სამი წყარო:

- სხვისი გამოცდილება – თქვენი დაკვირვება სხვების მოქმედებაზე;
- დარწმუნება – სხვებმა შეიძლება დაგარწმუნონ, რომ თქვენ შეგიძლიათ რაიმეს გაკეთება, ან თქვენ შეიძლება საკუთარი თავი დაარწმუნოთ ამაში;
- თქვენი ემოციური აგზნების მონიტორინგი, როდესაც ფიქრობთ დავალების შესახებ ან როდესაც იწყებთ მის შესრულებას; მაგალითად, შფოთვა მიგვანიშნებს ეფექტურობის დაბალ მოლოდინზე; ღელვა მიგვანიშნებს წარმატების მოლოდინზე.

თვითეფექტურობის შეფასება გავლენას ახდენს იმაზე, თუ რა ძალისხმევას ხარჯავთ და რამდენ ხანს ცდილობთ წარმატების მიღწევას, თუ ცხოვრებისეული სიტუაციების ფართო სპექტრში სირთულეები აღმოცენდება (Bandura, 1997; Cervone, 2000; Schwarzer, 1992). მაგალითად, ის, თუ რამდენად ენერგიულად და შეუპოვრად სწავლობთ ამ თავს, შეიძლება უფრო მეტად დამოკიდებული იყოს თქვენი თვითეფექტურობის განცდაზე, ვიდრე რეალურ უნარზე (Zimmerman et al., 1992). წარმატების ან წარუმატებლობის მოლოდინებზე შეიძლება იმოქმედოს განხორციელებული ქცევის ეფექტურობის შესახებ მოწოდებულმა უკუკავშირმა, მაგრამ ამ მოლოდინებს, ასევე, შეუძლიათ შექმნან წინასწარგანსაზღვრული უკუკავშირი და ამდენად იქცნენ თვითშესრულებად წინასწარმეტყველებად. მოდით, ეს აღმოჩენა აკადემიურ მიღწევას მივუსადაგოთ.

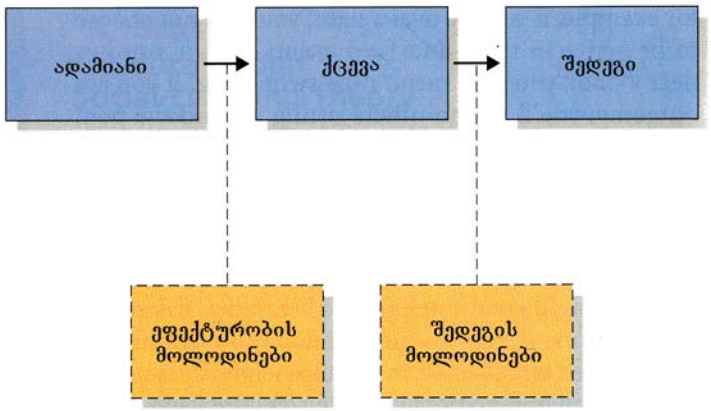
საიდან ვიცით

თვითეფექტურობა და ბავშვების აკადემიური მიღწევები

ბანდურამ და მისმა კოლეგებმა (1996) იკვლიეს 11-დან 14 წლამდე 279 ბავშვი რომის მახლობლად დასახლებული პუნქტიდან. ამ კვლევის მიზანი იყო, ეჩვენებინა როგორც ბავშვების, ისე მათი მშობლების თვითეფექტურობის დონის გავლენა ბავშვების აკადემიურ მიღწევებზე. თვითეფექტურობის გასაზომად ბავშვებიც და მშობლებიც აღნიშნავდნენ თავის თანხმობას დებულებათა სერიებზე. ბავშვებისათვის დებულებები ეხებოდა მათ მოსაზრებებს სასკოლო მუშაობასთან გამკლავების საკუთარი უნარების შესახებ; ასევე, მათ მოსაზრებებს, თუ რამდენად აქვთ უნარი, მოახდინონ თავიანთი გარემოს სტრუქტურირება სწავლის გასაადვილებლად, მაგალითად, „რამდენად კარგად გამოგდით მასწავლებლებისთვის დახმარების თხოვნა, როდესაც სასკოლო სამუშაოს შესრულება გიძნელდებათ?“ მოზრდილებისთვის დებულებები უკავშირდებოდა მათ უნარებს, მოეხდინათ თავიანთ ბავშვებში სასკოლო სამუშაოსადმი ინტერესისა და მისი შესრულების მოტივაცია, მაგალითად, „რა შეგიძლიათ გააკეთოთ, რათა დაეხმაროთ თქვენს ბავშვებს სასკოლო სამუშაოზე ბეჯითად მუშაობაში?“ მკვლევრებს ბავშვების მასწავლებლებმა მათი აკადემიური მიღწევების შეფასება მიაწოდეს. შედეგებმა აჩვენა როგორც მშობლების, ისე ბავშვების თვითეფექტურობის რწმენების მნიშვნელოვანი გავლენა მიღწევებზე. კერძოდ, მშობლების რწმენას, რომ მათ აქვთ უნარი, შეუნარჩუნონ ბავშვებს მიმართულება, წვლილი შეჰქონდა ბავშვების რწმენაში, რომ მათ დიდი მიღწევები ექნებოდათ; თავის მხრივ, ბავშვების რწმენები ზუსტი აღმოჩნდა – თვითეფექტურობის ძლიერი რწმენები კორელაციაში იყო ფაქტობრივ მაღალ მიღწევებთან.

ამ კვლევიდან ჩანს, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია გვჯეროდეს, რომ შეგვიძლია წარმატების მიღწევა. კერძოდ, თუ თქვენ გეგმავთ, გახდეთ მშობელი, ან თუ უკვე გყავთ შვილები, უნდა იფიქროთ იმაზე, თუ როგორ განავითაროთ თქვენს შვილებში განცდა, რომ მათ ეფექტური კონტროლი აქვთ საკუთარ სწავლაზე.

ბანდურას თვითეფექტურობის თეორია, ასევე, აღიარებს გარემოს მნიშვნელობას. წარუმატებლობის თუ წარმატების მოლოდინები და შესატყვისი გადაწყვეტილებები მცდელობის შეწყვეტის თუ შეუპოვრად გაგრძელების შესახებ შეიძლება ეფუძნებოდეს იმის აღქმას, თუ როგორია გარემო – ხელშემწყობი თუ არახელშემწყობი და, ასევე,



სურათი 14.5

ბანდურას თვითეფექტურობის მოდელი

ამ მოდელის მიხედვით, ეფექტურობის მოლოდინები მოთავსებულია ადამიანსა და მის ქცევას შორის, შედეგის მოლოდინები კი – ქცევასა და მის მოსალოდნელ შედეგებს შორის.

საკუთარი ადეკვატურობის თუ არაადეკვატურობის აღქმას. ასეთ მოლოდინებს *შედეგზე დაფუძნებულ მოლოდინებს* უწოდებენ. **სურათი 14.5** გვიჩვენებს, თუ როგორ ეთანხმება ერთმანეთს ბანდურას თეორიის ნაწილები. ქცევითი შედეგები დამოკიდებულია ადამიანების მიერ როგორც საკუთარი უნარების, ასევე გარემოს აღქმაზე.

კენტორის სოციალური ინტელექტის თეორია

წინამორბედ კოგნიტურ და სოციალურ თეორიებზე დაყრდნობით **ნენსი კენტორმა** (Nancy Cantor) და მისმა კოლეგებმა პიროვნების *სოციალური ინტელექტის თეორია* ჩამოაყალიბეს (Cantor & Kihlstrom, 1987; Kihlstrom & Cantor, 2000). **სოციალური ინტელექტი** ეხება იმ გამოცდილებას, რომელიც ადამიანებს შემოაქვთ ცხოვრებისეული ამოცანების საკუთარ განცდაში. თეორია განსაზღვრავს ინდივიდუალური განსხვავებების სამ ტიპს:

- *ცხოვრებისეული მიზნების არჩევანი.* ადამიანები განსხვავდებიან იმისდა მიხედვით, თუ ცხოვრების რომელი მიზნები თუ ამოცანებია მათთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი. მაგალითად, კოლეჯის სტუდენტები ხშირად ღელავენ „კარგი ნიშნების მიღების“, ან „მეგობრების შეძენის და შენარჩუნების“ შესახებ. არის თუ არა ამ მიზნებიდან ერთ-ერთი თქვენთვის უფრო მნიშვნელოვანი, ვიდრე მეორე? ადამიანების მიზნები დროთა განმავლობაში შეიძლება შეიცვალოს. თქვენი ათი წლის წინანდელი მიზნები, ალბათ, განსხვავდება როგორც დღევანდელი, ისე მომავალი მიზნებისაგან;
- *სოციალური ინტერაქციების შესაბამისი ცოდნა.* ადამიანები განსხვავდებიან იმის მიხედვით, თუ რა გამოცდილება შემოაქვთ სოციალური და პიროვნული პრობლემების გადაწყვეტის ამოცანებში;
- *მიზნების განხორციელების სტრატეგიები.* ადამიანებს აქვთ პრობლემების გადაწყვეტის განსხვავებული დამახასიათებელი სტრატეგიები.

ხედავთ, თუ როგორ ურთიერთქმედებს ეს სამი განზომილება, რათა წარმოიქმნას ქცევის განსხვავებული პატერნები, რომელთაც თქვენ აღიქვამთ, როგორც პიროვნებას? თქვენ შეიძლება იცნობთ ორ ადამიანს, რომელთაც ერთნაირი ზოგადი ცხოვრების მიზანი აქვთ – შეიძლება ორივესთვის ღირებულებას წარმოადგენს კარგი ნიშნების მიღება, მაგრამ იმის მიხედვით, თუ რა იციან მათ და როგორ შეუძლიათ ამ ცოდნის გამოყენება, მათი მყისიერი გადაწყვეტილებები ქცევის შესახებ შეიძლება ძალიან განსხვავებული იყოს. ერთ მათგანს, შესაძლოა, სწავლის ნათელი (ექსპლიციტური) სტრატეგიები ასწავლეს, მეორე კი ძლივს ახერხებს ამას სპეციალური დახმარების გარეშე. სოციალური ინტელექტის თეორია ახალ ხედვას გვაწვდის იმის შესახებ, თუ როგორ წინასწარგანსაზღვრავს პიროვნება კონსისტენტობას: დროის მოცემულ პერიოდში კონსისტენტობა შეიძლება აღმოვაჩინოთ ადამიანების მიზნებში, ცოდნასა და სტრატეგიებში.

მოდით, განვიხილოთ კონკრეტული გარემოებები, რომლებშიც ადამიანების განსხვავებული მიზნები იწვევენ განსხვავებულ შედეგებს: – მკვლევრებმა აჩვენეს, რომ *სიახლოვის მიზნებს* გავლენა აქვთ ურთიერთობებისგან მიღებულ დაკმაყოფილებაზე.

სოციალური ინტელექტი (Social intelligence) – პიროვნების თეორია, რომელიც ეხება იმ გამოცდილებას, რომელიც ადამიანებს შემოაქვთ ცხოვრებისეული ამოცანების საკუთარ განცდაში.

ვიცით

სიახლოვის მიზნები სასიყვარულო ურთიერთობებში

როდესაც ზოგი ადამიანი სასიყვარულო ურთიერთობას იწყებს, მისი უმთავრესი მიზანია სიახლოვის შექმნა – მათ სურთ, აღმოჩნდნენ ისეთ გარემოში, სადაც შეძლებენ ურთიერთდამოკიდებულების გამოვლენას და თვითგახსნას; სხვა ადამიანები კი დაინტერესებულნი არიან იმით, რომ ჰქონდეთ ურთიერთობები, მაგრამ მათთვის ეს ურთიერთობები სასურველი მოქმედებებისკენ (მაგალითად, წვეულებებისკენ, სქესობრივი ურთიერთობებისკენ) მიმავალ გზას უფრო წარმოადგენს, ვიდრე სიახლოვისკენ. სიახლოვის მიზნის სიძლიერეში ამ განსხვავებების შესაფასებლად მკვლევრებმა სთხოვეს 60 სტუდენტს, ეპასუხათ ისეთი დებულებებისთვის, როგორიცაა: „სასიყვარულო ურთიერთობაში ვცდილობ ჩემი ყველაზე სიღრმისეული აზრებისა და გრძნობების გაზიარებას“ (Sanderson & Cantor, 1997). სტუდენტებმა ისეთი ფაქტებიც აღნიშნეს, როგორიცაა, მაგალითად, დრო, რომელსაც ისინი რეალურად ატარებდნენ თავის პარტნიორებთან განსხვავებულ სიტუაციებში, ისევე, როგორც საკუთარი დაკმაყოფილება ურთიერთობებით. მონაცემებმა ნათელი სურათი აჩვენა: იმ ადამიანების დაკმაყოფილება ურთიერთობებისგან, რომლებსაც უფრო *ძლიერი* სიახლოვის მიზნები ჰქონდათ, ნაკლებად იყო დამოკიდებული იმ დროის ხანგრძლივობაზე, რომლის გატარებაც მათ რეალურად შეეძლოთ თავის პარტნიორებთან. მათი შეფასება ურთიერთობებისგან მიღებული დაკმაყოფილებისა შედარებით მაღალი იყო, მიუხედავად იმისა, ბევრ დროს ატარებდნენ ისინი ერთად თუ ცოტას. შედარებისათვის, უფრო სუსტი სიახლოვის მიზნების მქონე ინდივიდების დაკმაყოფილება ურთიერთობებისაგან შედარებით დაბალი იყო, როდესაც ისინი ცოტა დროს ატარებდნენ პარტნიორებთან.

ხედავთ, როგორ გამომდინარეობს ეს პატერნი ინდივიდის მიზნებისაგან? უფრო ძლიერი სიახლოვის მიზნების მქონე ადამიანები ძლიერად მოტივირებულნი არიან, რომ რაც შეიძლება მეტი მიიღონ იმ დროისგან, რომლის გატარებაც შეუძლიათ თავის პარტნიორებთან. შედარებისათვის, უფრო სუსტი სიახლოვის მიზნების მქონეთ, შესაძლოა, არ შეეძლოთ საკმარისი კონცენტრაცია, რათა უხვი ინტერაქციების გარეშე შეენარჩუნებინათ დამაკმაყოფილებელი ურთიერთობა. ამ შემთხვევაში, თქვენ შეგიძლიათ ამოიცნოთ პიროვნება იმ კონსისტენტურობით, რომლითაც ადამიანები ახლო ურთიერთობებში იქცევიან.

სოციალური დასწავლისა და კოგნიტური თეორიების შეფასება

სოციალური დასწავლისა და კოგნიტური თეორიების წინააღმდეგ გამოთქმული კრიტიკის ერთ-ერთი თვალსაზრისი ისაა, რომ ისინი ხშირად უგულებელყოფენ ემოციებს, როგორც პიროვნების მნიშვნელოვან კომპონენტს. ფსიქოდინამიკურ თეორიებში შფოთვის მსგავსი ემოციები ცენტრალურ როლს თამაშობენ. სოციალური დასწავლისა და კოგნიტურ თეორიებში ემოციები განიხილება მხოლოდ, როგორც აზრებისა და ქცევის თანმდევი პროდუქტი, ან უბრალოდ გაერთიანებულია სხვა ტიპის აზრებთან, ნაცვლად იმისა, რომ მათ დამოუკიდებელი მნიშვნელობა მიეწეროს. მათთვის, ვისი აზრითაც ემოციები ცენტრალურია პიროვნების ფუნქციონირებაში, ეს სერიოზული ნაკლია. კოგნიტურ თეორიებს იმის გამოც აკრიტიკებენ, რომ ისინი სრულად არ აღიარებენ არაცნობიერი მოტივაციის გავლენას ქცევასა და ემოციებზე.

კრიტიკის მეორე თვალსაზრისი პიროვნული კონსტრუქტებისა და კომპეტენციების შექმნის გზის ახსნების ბუნდოვანებაზეა ფოკუსირებული. კოგნიტური თეორიის მიმდევრებს ხშირად ბევრი არაფერი ჰქონდათ სათქმელი ზრდასრული პიროვნების განვითარებითი წარმომავლობის შესახებ; მათი აქცენტი ინდივიდის მიერ ქცევის აწმყო გარემოებების აღქმაზე ჩრდილავს ინდივიდის ისტორიას. ეს კრიტიკა კელის (Kelly) თეორიაზეა მიმართული, რომელიც აღწერილ იქნა უფრო, როგორც კონცეპტუალური სისტემა, ვიდრე, როგორც თეორია, რადგან ის ფოკუსირებულია სტრუქტურაზე და პროცესებზე და თითქმის არაფერს ამბობს პიროვნული კონსტრუქტების შინაარსზე.

ამ კრიტიკის მიუხედავად, პიროვნების კოგნიტურ თეორიებს მთავარი წვლილი ეკუთვნით თანამედროვე აზროვნებაში: კელის თეორიამ გავლენა მოახდინა დიდი რაოდენობით კოგნიტურ თერაპევტებზე. მიშელის მიერ სიტუაციის მახასიათებლების გაცნობიერებამ მოიტანა ორი კომპონენტის ინტერაქციის

უკეთესი გაგება: იმისა, თუ რა შემოაქვს ადამიანს ქცევით გარემოში იმასთან, რასაც იწვევს ადამიანში ქცევითი გარემო; ბანდურას იდეებმა გამოიწვია მასწავლებლების მიერ მოსწავლეების განათლების გაუმჯობესება და დაეხმარა მათ წარმატებისათვის მიეღწიათ ჯანმრთელობის, ბიზნესის და სპორტის სფეროში; დაბოლოს, კენტორის თეორიამ პიროვნების კონსისტენტობის ძიება ცხოვრებისეული მიზნებისა და სოციალური სტრატეგიების დონეზე გადაიყვანა.

მოგაწოდათ თუ არა პიროვნების ამ კოგნიტურმა თეორიებმა ახალი იდეები თქვენი საკუთარი პიროვნების და ქცევის შესახებ? თქვენ ნელ-ნელა ნახავთ, თუ როგორ დაიწყებთ საკუთარი თავის განსაზღვრას ნაწილობრივ გარემოსთან ინტერაქციებზე დაყრდნობით. ახლა შევუდგებით იმ თეორიების განხილვას, რომლებიც კიდევ უფრო შორს წაგიყვანენ თქვენი თავის განსაზღვრაში.

შეჯამება

სოციალური დასწავლის და კოგნიტური თეორიები იზიარებენ მოსაზრებას, რომ ადამიანების მოქმედებებზე გავლენას ახდენენ გარემოს შემთხვევითი მახასიათებლები: უოლტერ მიშელის აზრით, გარემოს სპეციფიკურ მოვლენებს ადამიანები პასუხობენ საკუთარ კოდირებებზე, მოლოდინებზე და შეხედულებებზე, ემოციებზე, მიზნებსა და ღირებულებებზე, უნარებსა და თვითმარეგულირებელ გეგმებზე დაყრდნობით; ალბერტ ბანდურამ წარმოადგინა ადამიანის, გარემოს და ქცევის რეციპროკული ურთიერთქმედების თეორია. თვითეფექტურობა უდიდეს როლს თამაშობს ადამიანების მიერ განხორციელებული ქცევების განსაზღვრაში; ნენსი კენტორის თეორიის მიხედვით, ადამიანები განსხვავდებიან ცხოვრების მიზნების არჩევის, თავისი ცოდნისა და იმ სტრატეგიების მიხედვით, რომლებსაც თავიანთი მიზნების მისაღწევად იყენებენ.

მე-ს (SELF) თეორიები

მივადექით პიროვნების თეორიებს, რომლებიც ყველაზე მეტად უშუალოდ პიროვნულია: ისინი პირდაპირ ეხებიან იმას, თუ როგორ მართავს თითოეული ინდივიდი მის *მე*-ს. რა არის თქვენი *მე*-ს კონცეფცია? რას ფიქრობთ, თანმიმდევრულად რეაგირებს თუ არა სამყაროზე თქვენი *მე*? ცდილობთ თუ არა თქვენი მეგობრებისათვის და ოჯახისათვის კონსისტენტური, მყარი *მე*-ს წარმოჩენას? რა გავლენა აქვს დადებით და უარყოფით გამოცდილებას იმაზე, თუ რას ფიქრობთ საკუთარი *მე*-ს შესახებ? ამ კითხვების განხილვას მოკლე ისტორიული მიმოხილვით დავიწყებთ.

მე-ს ანალიზის თავგამოდებული ადრეული დამცველია **უილიამ ჯემსი** (William James, 1890). ჯემსმა *მე* გამოცდილების სამი კომპონენტი გამოყო: *მატერიალური მე* (სხეულებრივი *მე*, გარშემომყოფი ფიზიკური საგნების დარად), *სოციალური მე* (თქვენი ცოდნა იმის შესახებ თუ როგორ გხედავენ სხვები) და *სულიერი მე* (*მე*, რომელიც თვალყურს ადევნებს პირად აზრებსა და გრძნობებს). ჯემსს სჯეროდა, რომ ყველაფერი, რასაც ადამიანი უკავშირებს თავის იდენტობას, გარკვეული აზრით მისი *მე*-ს ნაწილი ხდება. ამით აიხსნება, თუ რატომ აქვთ ადამიანებს თავდაცვითი რეაქცია, როდესაც აკრიტიკებენ მათ მეგობრებს ან ოჯახის წევრებს – მათი *მე*-ს ნაწილებს. *მე*-ს კონცეფცია, ასევე, ცენტრალური იყო ფსიქოდინამიკური თეორიებისათვის. *მე*-ინსაიტი ფსიქოანალიტიკური მკურნალობის მნიშვნელოვანი ნაწილი იყო ფროიდის თეორიაში; იუნგი კი ხაზს უსვამდა იმას, რომ *მე*-ს სრულყოფილი განვითარებისათვის ადამიანმა მისი ცნობიერი და არაცნობიერი ცხოვრების ყველა ასპექტის მიღება და ინტეგრაცია უნდა მოახდინოს.

როგორ განიხილავენ *მე*-ს თანამედროვე თეორიაში? ჩვენ ჯერ აღვწერთ *მე*-ს კოგნიტურ ასპექტებს: *მე*-ს კონცეფციებს და შესაძლებელ *მე*-ებს; შემდეგ განვიხილავთ, თუ რა გზებით წარუდგენენ ადამიანები სამყაროს თავის *მე*-ს; დაბოლოს, შევეხებით მნიშვნელოვან საკითხს, თუ როგორ განსხვავდება *მე*-ზე შეხედულებები კულტურების მიხედვით.

მე-ს კონცეფციათა დინამიკური ასპექტები

***მე*-ს კონცეფცია** წარმოადგენს დინამიკურ ფსიქიკურ სტრუქტურას, რომელიც ახდენს ინტრაპერსონალური და ინტერპერსონალური ქცევებისა და პროცესების მოტივირებას, ინტერპრეტირებას, ორგანიზებას, მედიაციას და რეგულაციას. *მე*-ს კონცეფცია მრავალ კომპონენტს მოიცავს. მათ შორისაა: – თქვენი მოგონებები საკუთარი თავის შესახებ; მოსაზრებები თქვენი ნიშან-თვისებების, მოტივების, ღირებულე-

***მე*-ს კონცეფცია** (Self-concept) – ადამიანის უნარების და ატრიბუტების შესახებ მისი ფსიქიკური მოდელი.





ბების და უნარების შესახებ; იდეალური *მე*, როგორიც ყველაზე მეტად გსურთ, რომ გახდეთ; შესაძლებელი *მე*-ები, როგორადაც გახდომას შესაძლებლად განიხილავთ; თქვენი თავის დადებითი, ან უარყოფითი შეფასებები (თვითშეფასება) და წარმოდგენები იმის შესახებ, თუ რას ფიქრობენ თქვენზე სხვები (Brown, 1009; McGuire & McGuire, 1988). მე-8 თავში განვიხილეთ *სქემები*, როგორც „ცოდნის პაკეტები“, რომლებიც გარემოს სტრუქტურის შესახებ კომპლექსურ განზოგადებებს განასახიერებენ. თქვენი *მე*-ს კონცეფცია შეიცავს სქემებს *მე*-ს შესახებ – *მე*-სქემებს, რომლებიც საშუალებას გაძლევთ, საკუთარი თავის შესახებ ინფორმაციის ორგანიზება მოახდინოთ, ისევე, როგორც სხვა სქემები გაძლევენ საშუალებას, მართოთ თქვენი გამოცდილების სხვა ასპექტები (Markus, 1977), თუმცა, *მე*-სქემები არა მხოლოდ იმაზე ახდენენ გავლენას, თუ როგორ გადაამუშავებთ საკუთარი თავის შესახებ ინფორმაციას. კვლევა გვიჩვენებს, რომ ეს სქემები, რომლებსაც ხშირად იყენებთ საკუთარი ქცევის ინტერპრეტაციისათვის, იმაზეც ახდენს გავლენას, თუ როგორ გადაამუშავებთ სხვა ადამიანების შესახებ ინფორმაციას (Cantor & Kihlstrom, 1987; Markus & Smith, 1981). ამგვარად, სხვა ადამიანების მოქმედებების ინტერპრეტაციას თქვენ იმის საფუძველზე ახდენთ, რაც იცით და რისიც გჯერათ საკუთარი თავის შესახებ.

მე-ს კოგნიტური აღქმის კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი კომპონენტი შეიძლება იყოს სხვა *შესაძლებელი მე-ები*, რომლებსაც თქვენს ამჟამინდელ *მე*-ს კონცეფციას ადარებთ. **ჰეზელ მარკუსმა** (Hazel Markus) და მისმა კოლეგებმა **შესაძლებელი *მე*-ები** განსაზღვრეს, როგორც „იდეალური *მე*-ები, როგორებიც ძალიან გვინდა გავხდეთ. ესენია, ასევე, *მე*-ები, როგორებიც შეგვიძლია, რომ გავხდეთ და *მე*-ები, როგორადაც გახდომისა გვეშინია“ (Markus & Nurius, 1986, გვ. 954). შესაძლებელ *მე*-ებს წვლილი შეაქვთ ქცევის მოტივირებაში – ისინი ბიძგს აძლევენ მოქმედებას და, ამავე დროს, იძლევიან იმის განხილვის შესაძლებლობას, თუ რა მიმართულებები შეუძლია აიღოს თქვენმა *მე*-მ – უკეთესი თუ უარესი.

განვიხილოთ ინდივიდების მოსაზრებები მშობლობისათვის მზაობის შესახებ.

შესაძლებელი *მე*-ები (Possible selves) – იდეალური *მე*-ები, როგორიც ადამიანს სურს გახდეს, *მე*-ები, როგორებიც ადამიანს შეუძლია გახდეს და *მე*-ები, როგორადაც გახდომის ადამიანს ეშინია; *მე*-ს კოგნიტური აღქმის კომპონენტები.

საიდან ვიცით

შესაძლებელი *მე*, როგორც მშობელი

მკვლევრების ჯგუფმა შექმნა შეფასების ინსტრუმენტი, რომელიც გამიზნული იყო იმ ხარისხის გაზომვისათვის, რომლითაც ახალგაზრდა მოზრდილ ადამიანებს შეეძლოთ საკუთარი თავის მშობლად წარმოდგენა (Bloom, et al., 1999). კვლევაში მონაწილე 683-მა კოლეჯის სტუდენტმა გასცა პასუხი „*სრულებით არ შემესაბამება - ძალიან შემესაბამება*“ სკალის მიხედვით ისეთ დებულებებს, როგორიცაა „მომავალში ისეთ ადამიანად ვხედავ თავს, რომელიც შესაძლოა დაქორწინდეს, მაგრამ არ მოისურვებს შვილების ყოლას“. იმ მიზნით, რომ სტუდენტები ვერ მიმხვდარიყვნენ კვლევის მიზანს, მშობლობის შესაბამისი დებულებები გაბნეული იყო უფრო გრძელ კითხვარში. კითხვარის შევსების შემდეგ თითოეულ სტუდენტს ენიჭებოდა *მშობლის შესაძლებელი მე-ს ქულა* (*parent possible-self score* - PPS). საშუალოდ, ქალები და მამაკაცები არ განსხვავდებოდნენ ამ ქულების მიხედვით, თუმცა, მკვლევრებმა გამოყვეს როგორც ქალების, ისე მამაკაცების ქვეჯგუფები, რომლებმაც განსაკუთრებით მაღალი და განსაკუთრებით დაბალი ქულები მიიღეს. ამ ქვეჯგუ-

ფების ადამიანებმა შეფასებები მისცეს ბავშვების ვიდეოჩანაწერებს, სადაც ბავშვების ქცევა ბედნიერიდან ნერვიულამდე იცვლებოდა. მაღალი PPS-ის მქონე სტუდენტებმა, შესაბამისად, უფრო დადებითად შეაფასეს ბავშვები, ვიდრე დაბალი PPS-ის მქონე სტუდენტებმა.

შეგიძლიათ გამოძებნოთ მიზეზები, რის გამოც ადამიანის უნარს, წარმოიდგინოს თავისი თავი მშობლად, შესაძლებელია გავლენა ჰქონდეს ამ ადამიანის მიერ ბავშვის ქცევის ინტერპრეტაციაზე?



თვითშეფასება და თვითპრეზენტაცია

ჩვენ უკვე აღვნიშნეთ, რომ ზოგიერთ ადამიანს უარყოფითი *მე*-ს კონცეფცია აქვს, რომელიც შეიძლება ასევე დავახასიათოთ, როგორც დაბალი თვითშეფასება. ადამიანის **თვითშეფასება** წარმოადგენს *მე*-ს *გენერალიზებულ* შეფასებას. თვითშეფასებას შეუძლია ძლიერი გავლენის მოხდენა აზრებზე, გუნება-განწყობილებასა და ქცევაზე. დაბალი თვითშეფასება, ნაწილობრივ, შეიძლება დახასიათდეს, როგორც *მე*-ს შესახებ ნაკლები დარწმუნებულობა. როდესაც მაღალი და დაბალი თვითშეფასების მქონე ინდივიდებს სთხოვეს, შეეფასებინათ საკუთარი თავი რამდენიმე ნიშნის განზომილებების მიხედვით (მაგალითად, *ლოგიკური, ინტელექტუალური* და *მიმზიდველი*), როგორც მოსალოდნელი იყო, დაბალი თვითშეფასების მქონე ინდივიდებმა საკუთარ თავს მთლიანობაში უფრო დაბალი შეფასებები მისცეს (Baumgardner, 1990), თუმცა, როდესაც მათ თავისი შეფასებების ზედა და ქვედა საზღვრების ჩამოყალიბებაც სთხოვეს, დაბალი თვითშეფასების მონაწილეებმა უფრო ფართო დიაპაზონი მიუთითეს – მათ *მე*-ს ნაკლებად ზუსტი განცდა ჰქონდათ, ვიდრე მაღალი თვითშეფასების მქონე მონაწილეებს. ასე რომ, დაბალი თვითშეფასების ფენომენის ნაწილი შესაძლებელია იყოს გრძნობა, რომ თქვენ უბრალოდ ბევრი არ იცით თქვენი *მე*-ს შესახებ, რაც აძნელებს იმის წინასწარმეტყველებას, მიაღწევს თუ არა ადამიანი წარმატებას ცხოვრებისეულ მისწრაფებებში.

თვალსაჩინოა, რომ ადამიანების უმეტესობა ძალიან ცდილობს თვითშეფასების და *მე*-ს კონცეფციის ინტეგრირებულობის შენარჩუნებას (Steele, 1988). ადამიანები თვითგაუმჯობესების მრავალ ფორმას მიმართავენ (Banaji & Prentice, 1994). მაგალითად, როდესაც თქვენ ეჭვი გეპარებათ დავალების შესრულების საკუთარ უნარში, შესაძლებელია, თვითუუნარობის (self-handicapping) ქცევას მიმართოთ. თქვენ შეგნებულად უწევთ საბოტაჟს საკუთარ ქმედებას! ამ სტრატეგიის მიზანია, წარუმატებლობის შემთხვევაში გქონდეთ გამზადებული საპატიო მიზეზი, რომელიც არ გულისხმობს *უნარის ნაკლებობას* (Higgins et al., 1990; Jones & Berglas, 1978). ასე რომ, თუ გეშინიათ იმის გაგება, იცით თუ არა ის, რაც საჭიროა მნიშვნელოვანი გამოცდის ჩაბარებისათვის, შეიძლება მეცადინეობის ნაცვლად მეგობრებთან გაატაროთ დრო. ამ გზით თუ თქვენ წარმატებას არ მიაღწევთ, შეგეძლებათ ამის მცირე ძალისხმევაზე გადაბრალება, იმის გამორკვევის გარეშე, გქონდათ თუ არა სინამდვილეში წარმატების მიღწევის უნარი.

თვითშეფასება (Self-esteem) – *მე*-ს მიმართ განზოგადებული შეფასებითი დამოკიდებულება, რომელიც გავლენას ახდენს როგორც გუნება-განწყობილებაზე, ასევე ქცევაზე და რომელიც ძლიერ ზემოქმედებს ინდივიდუალური და სოციალური ქცევების სპექტრზე.

საიდან ვიცით

თვითუუნარობა კოლეჯის სტუდენტებში

ორმა მკვლევარმა სთხოვა კოლეჯის სტუდენტებს, დაეფიქსირებინათ თავიანთი პოზიცია („ვეთანხმები/არ ვეთანხმები“) თვითუუნარობის გამზომველ დებულებებთან მიმართებაში: – „მე ბევრად მეტს გავაკეთებდი, თუ მეტს ვეცდებოდი“; „მგონი, უფრო მეტად ხასიათს

დაქვემდებარებული ადამიანი ვარ, ვიდრე სხვების უმეტესობა“; „ვცდილობ, საქმეები უკანასკნელ წუთამდე გადავდო“. პირველი გამოცდის წინ სტუდენტებს ჰკითხეს, თუ რა ნიშანი იქნებოდა მათთვის სასურველი. გამოცდის შემდეგ მათ მცდარი პასუხები – „სასურველზე“ ნახევარი ქულით უფრო დაბალი ნიშანი – შეატყობინეს (მაგალითად, თუ მათ „4" ისურვეს, უთხრეს, რომ მათ „4–“ მიიღეს). ამ მომენტში მკვლევრებმა შეაფასეს სტუდენტების თვითშეფასება. თუ თვითუუნარობა იცავს თვითშეფასებას, უნდა გვქონოდა მოლოდინი, რომ მაღალი თვითუუნარობის მქონე ადამიანების თვითშეფასება ნაკლებ ზიანს განიცდიდა, როდესაც მათ არადამაკმაყოფილებელი ნიშნები მიიღეს. ეს ზუსტად ის პატერნია, რომელიც გამოავლინეს კვლევის მამრობითი სქესის მინაწილეებმა: მაღალი თვითუუნარობა დაკავშირებული იყო მაღალ თვითშეფასებასთან, თუმცა, ქალ სტუდენტებში არ გამოვლინდა რაიმე კორელაცია თვითუუნარობასა და თვითშეფასებას შორის. მკვლევრების მოსაზრებით, მამაკაცებს *მე*-ს ხიფათისაგან დაცვის უფრო ძლიერი ტენდენცია აქვთ (Rhodewalt & Hill, 1995).

განიხილეთ ამ კვლევის შედეგები თქვენს საკუთარ ქცევასთან მიმართებაში. მიმართავთ თუ არა თქვენ თვითუუნარობას? იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ეს იცავს თქვენს თვითშეფასებას (განსაკუთრებით თუ თქვენ მამაკაცი ხართ), ეს მაინც აისახება თქვენს ნიშნებზე (სხვათა შორის, მას შემდეგ, რაც კვლევა დასრულდა, მკვლევრები დაწვრილებით გაესაუბრნენ მონაწილეებს, რაც მოტყუების მიზნის ახსნასა და ნამდვილი ნიშნების მიწოდებას მოიცავდა).

თვითუუნარობის ფენომენი, ასევე, მიგვითითებს, რომ თვითშეფასების მნიშვნელოვანი ასპექტები *თვითპრეზენტაციასთანაა* დაკავშირებული. თვითუუნარობა უფრო მეტად არის მოსალოდნელი მაშინ, როდესაც ადამიანებმა იციან, რომ შედეგები საჯაროდ ხელმისაწვდომი იქნება (Self, 1990). ასეა თუ ისე, როგორ უნდა იფიქროს ვინმემ ცუდად თქვენ შესახებ, როდესაც წინააღმდეგობა, რომელიც თქვენ შეგხვდათ, ესოდენ თვალსაჩინოა? თვითპრეზენტაციის მსგავსი

თვითუუნარობა (self-handicapping) – წარუმატებლობის მოლოდინის შემთხვევაში ისეთი ქცევითი რეაქციებისა და ქცევის ახსნის განვითარების პროცესი, რომლებიც მინიმუმდე დაიყვანს უნარების დეფიციტს, როგორც წარუმატებლობის შესაძლებელ მიზეზს.

ცხრილი **14.5**

ვარჯიშის საშუალო ხანგრძლივობა მაღალი და დაბალი თვითშეფასების მქონე ადამიანებისათვის

თვითშეფასება	საჯაროდ	დამკვირვებლის გარეშე
მაღალი	123	448
დაბალი	257	387
	-134	+61

შენიშვნა: ხანგრძლივობა გაზომილია წამებში.

საკითხები გვეხმარება, ავხსნათ მაღალი და დაბალი თვითშეფასების მქონე ინდივიდებს შორის ქცევითი განსხვავებები (Baumeister et al., 1989). მაღალი თვითშეფასების ადამიანები სამყაროს საკუთარ თავს წარუდგენენ, როგორც ამბიციურ, აგრესიულ, რისკზე წამსვლელ ადამიანს; დაბალი თვითშეფასების ადამიანები კი – როგორც ფრთხილს და წინდახედულს. მნიშვნელოვანია, რომ ეს პოზიცია განკუთვნილია *საჯაროდ* წარდგენისთვის, ანუ მისი ე.წ. „მომხმარებელი“ საზოგადოება უნდა იყოს.

საიდან ვიცით

თვითშეფასების საჯარო სახე

მაღალი და დაბალი თვითშეფასების მონაწილეებს თამაშში გავარჯიშების შესაძლებლობა იმდენი ხნით მიეცათ, რამდენიც მათ სურდათ. ამის შემდეგ მათ ორი წუთის განმავლობაში უნდა ეთამაშათ. მონაწილეების ნაწილი ექსპერიმენტატორის დაკვირვების ქვეშ ვარჯიშობდა, მეორე ნაწილი კი – დამკვირვებლის გარეშე. ორივე შემთხვევაში გაიზომა დრო, რომელიც მათ გავარჯიშებაში გაატარეს (გაზომვა მოხდა ღიად ექსპერიმენტატორის დასწრების შემთხვევაში და შეუმჩნევლად – მისი არყოფნის შემთხვევაში). შედეგები ნაჩვენებია **ცხრილში 14.5**. საჯაროობის შემთხვევაში, მაღალი თვითშეფასების ინდივიდები დაახლოებით იმის ნახევარ დროს ვარჯიშობდნენ, რასაც დაბალი თვითშეფასების მქონე მონაწილეები. დამკვირვებლის გარეშე ვარჯიშის შემთხვევაში შედეგი შებრუნებული იყო – ისინი უფრო დიდხანს ვარჯიშობდნენ, ვიდრე დაბალი თვითშეფასების ინდივიდები (Tice & Baumeister, 1990).

ეს შედეგი გასაგებია თვითპრეზენტაციის თვალსაზრისით. მაღალი თვითშეფასების ადამიანებს შეიძლება სურდეთ ისე გამოჩნდნენ, თითქოს წარმატებას ძალიან მცირე მომზადების შედეგადაც კი აღწევენ („ჩემნაირ ადამიანს არ სჭირდება ვარჯიში!“) და თუკი ისინი წარმატებას ვერ მიაღწევენ, შეიძლება კვლავაც მიმართონ თვითუუნარობას („თქვენ ხომ ნახეთ, რა ცოტა ვივარჯიშე!“).

მე-ს კულტურული კონსტრუქცია

აქამდე ჩვენი მსჯელობა *მე*-ს რელევანტურ კონსტრუქტებს ეხებოდა, როგორიცაა თვითშეფასება და შესაძლებელი *მე*-ები, რომლებიც საკმაოდ ფართოდ გამოიყენება ადამიანებში. *მე*-ს მკვლევრებმა იმის შესწავლაც დაიწყეს, თუ რა გავლენას ახდენს *მე*-ს კონცეფციასა და *მე*-ს განვითარებაზე განსხვავებული კულტურული ზეწოლა. თუ თქვენ დასავლურ კულტურაში გაიზარდეთ, ჩვენ მიერ აქამდე განხილული კვლევა არ შეგიქმნიდათ დისკომფორტს: თეორიები და კონსტრუქტები შეესაბამება იმას, თუ როგორ მოიაზრებენ დასავლური კულტურები *მე*-ს, თუმცა, იმ ტიპის კულტურა, საიდანაც აღმოცენდება დასავლური *მე* – *ინდივიდუალისტური* კულტურა – უმცირესობას წარმოადგენს მსოფლიოს მოსახლეობის გათვალისწინებით, რომლის დაახლოებით 70% *კოლექტივისტურ* კულტურებს მოიცავს. ინდივიდუალისტური კულტურები ხაზს უსვამენ ინდივიდის მოთხოვნილებებს მაშინ, როდესაც კოლექტივისტური კულტურები ჯგუფის მოთხოვნილებებზეა ფოკუსირებული (Triandis, 1994, 1995). ეს ყოვლისმომცველი აქცენტი მნიშვნელოვნად მოქმედებს იმაზე, თუ როგორ მოიაზრებს ამ კულტურების ყოველი წევრი თავის *მე*-ს. **ჰეზელ მარკუსი** და **შინობუ კიტაიამა** (1991; Kitayama et al., 1995; Markus et al., 1997) ამტკიცებდნენ, რომ ყოველი კულტურა *მე*-ს განსხვავებულ *გაგებას* (construals) აძლევს საფუძველს:

- ინდივიდუალისტური კულტურები მხარს უჭერენ **დამოუკიდებელი *მე*-ს გაგებას** – „დამოუკიდებლობის კულტურული მიზნის მიღწევა მოითხოვს საკუთარი თავის განმარტებას, როგორც ინდივიდისა, რომლის ქცევა ორგანიზებულია და, ძირითადად, ადამიანის საკუთარ, და არა სხვების, აზრებთან, გრძნობებთან და ქმედებებთან მიმართებაში ხდება მნიშვნელოვანი“ (Markus & Kitayama, 1991, გვ. 226).

- კოლექტივისტური კულტურები მხარს უჭერენ **ურთიერთდამოკიდებული *მე*-ს გაგებას** – „ურთიერთდამოკიდებულების განცდა იწვევს საკუთარი თავის



დანახვას, როგორც გარემომცველი სოციალური ურთიერთობის ნაწილისა და იმის აღიარებას, რომ ადამიანის ქცევა განსაზღვრულია, დამოკიდებულია და დიდწილად ორგანიზებულია იმით, თუ რას აღიქვამს მოქმედი პირი *სხვების* აზრებად, გრძნობებად და მოქმედებებად“ (Markus & Kitayama, 1991, გვ. 227).

მკვლევრებმა მრავალგზის დაადასტურეს ამ განსხვავებების რეალურობა და შედეგები.

მე-ს ერთ-ერთ კროს-კულტურულ კვლევაში გამოიყენეს გაზომვის ინსტრუმენტი სახელწოდებით *ოცი დებულების ტესტი (Twenty Statements Test - TST)* (Kuhn & McPartland, 1954). ამ ტესტის ჩატარებისას მონაწილეებს სთხოვენ 20 განსხვავებული პასუხი გასცენ შეკითხვას – „ვინ ვარ მე?“ როგორც ნაჩვენებია **ცხრილში 14.6**, ამ შეკითხვაზე პასუხები, როგორც წესი, ექვს განსხვავებულ კატეგორიად იყოფა. ცხრილში, ასევე, წარმოდგენილია კვლევის

დამოუკიდებელი *მე*-ს გაგება (Independent construals of self) – *მე*-ს კონცეპტუალიზაცია, როგორც ინდივიდისა, რომლის ქცევა, უპირველეს ყოვლისა, ორგანიზებულია ადამიანის საკუთარ, და არა სხვების, აზრებთან, გრძნობებთან და ქმედებებთან მიმართებაში.

ურთიერთდამოკიდებული *მე*-ს გაგება (Interdependent construals of self) – *მე*-ს კონცეპტუალიზაცია, როგორც გარემომცველი სოციალური ურთიერთობის ნაწილისა; იმის აღიარება, რომ ადამიანის ქცევა განსაზღვრულია, დამოკიდებულია და დიდწილად ორგანიზებულია იმით, თუ რას აღიქვამს მოქმედი პირი სხვების აზრებად, გრძნობებად და მოქმედებებად.

ცხრილი 14.6

ოცი დებულების ტესტის (TST) პასუხების კროს-კულტურული შედარება – პასუხების პროცენტი თითოეულ კატეგორიაში

		ინდიელები		ამერიკელები	
კატეგორია	მაგალითი	მამრ.	მდედრ.	მამრ.	მდედრ.
სოციალური იდენტობა	მე ვარ სტუდენტიმე ვარ შვილი	34	28	26	26
იდეოლოგიური რწმენები	მე მჯერა, რომ ყველა ადამიანი კარგია მე მწამს ღმერთის	2	2	2	1
ინტერესები	მე მიყვარს ფორტეპიანოზე დაკვრამე სიამოვნებას მანიჭებს ახალი ადგილების მონახულება	7	16	6	5
ამბიციები	მე მინდა გავხდე ექიმიმე მინდა მეტი ვისწავლო ფსიქოლოგიაში	11	15	2	2
მე-შეფასებები	მე პატიოსანი და შრომისმოყვარე ვარ მე მაღალი ადამიანი ვარ მე ვღელავ მომავლის თაობაზე	35	33	64	65
სხვა	მე ხმაურიანი მეგობრები მყავს მე მყავს ძაღლი	11	6	1	0

შედეგები, სადაც TST-ს შესრულებას სთხოვდნენ დაახლოებით 300 სტუდენტს შეერთებული შტატებიდან და ინდოეთიდან (Dhawan et al., 1995). უდიდესი განსხვავებაა ცხრილში იმ რაოდენობის მიხედვით, რომლითაც ადამიანები *მე-შეფასებებს* აკეთებდნენ. ამერიკელები უფრო ხშირად აკეთებდნენ ამას, რაც შეესაბამება მათი *მ*-ს დამოუკიდებელ განცდას; ინდოელმა სტუდენტებმა გამოთქვეს ბევრად უფრო ნაკლები მე-შეფასებები და, თავისი ურთიერთდამოკიდებული *მ*-ს განცდის შესაბამისად, აირჩიეს რამდენადმე უფრო მეტი დებულებები სოციალური იდენტობის შესახებ. მიაქციეთ ყურადღება, რომ ქალებსა და მამაკაცებს შორის განსხვავებები ჯამში საკმაოდ მცირეა – კულტურა უფრო მეტად მნიშვნელოვანია. დაუფიქრდით, თუ როგორ მოქმედებს კოლექტივისტური კულტურების *მ*-ს კონცეფციებზე დასავლური კულტურის შემოტანა. ერთ კვლევაში შედარებულია კენიელების TST-ს პასუხები, რომლებიც პრაქტიკულად არ განიცდიან დასავლური კულტურის გავლენას – სამბურუს და მაასაის მწყემსების ტომების წარმომადგენლების – იმ კენიელების პასუხებთან, ვინც გადასახლდა დასავლური ტიპის დედაქალაქ ნაირობიში. აღმოჩნდა, რომ ტომის წევრთა პასუხების დაახლოებით 82%, ნაირობიში მომუშავეთა პასუხების მხოლოდ 58% და ნაირობის უნივერსიტეტის სტუდენტთა პასუხებში მხოლოდ 17% TST-ზე სოციალურ პასუხებს წარმოადგენდა (Ma & Schoeneman, 1997). ამ პატერნიდან გამომდინარე, როდესაც ქვეყანას შემოაქვს დასავლური პროდუქტები, მან შეიძლება *მ*-ს დასავლური გაგებაც შემოიტანოს.

ეს კვლევები გვიჩვენებს, რომ კულტურები, რომლებსაც ადამიანები მიეკუთვნებიან, დიდ გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ ესმით მათ თავისი *მე*. თქვენ უკვე წაიკითხეთ ამ გაგების შედეგების შესახებ ზემოთ მოყვანილ თავებში. მაგალითად, მე-11 თავიდან გაიგეთ, რომ კულტურა გავლენას ახდენს მორალურ მსჯელობებზე (Miller & Bersoff, 1992), მე-13 თავიდან კი ის, რომ კულტურა ზემოქმედებას ახდენს ემოციურ გამოხატულებებზე (Stephan et al., 1996). თქვენ მოგვიანებით კვლავ შეხვდებით ამ განსხვავებას ამავე სახელმძღვანელოში, როდესაც შევეხებით საკითხს, მოქმედებს თუ არა *მ*-ს გაგება *სიყვარულის* შესახებ მოსაზრებებზე (იხ. მე-17 თავი). ახლა კი გაეცანით კვლევას, რომელიც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია *მ*-ს შესახებ თეორიებთან დაკავშირებით.

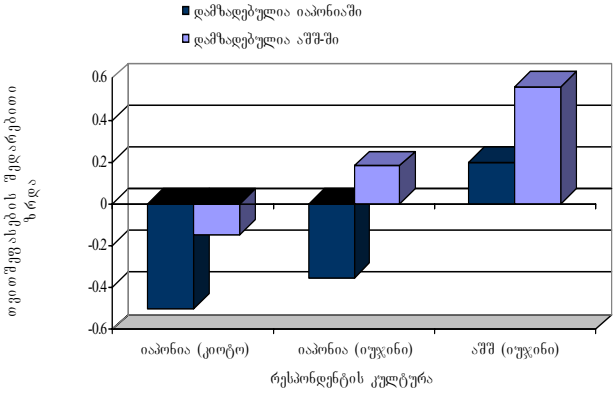
საიდან ვიცით

კულტურა, თვითგაუმჯობესება და თვითკრიტიკა

ზემოთ მოვიტანეთ მაგალითი, რომ ადამიანები დასავლურ კულტურებში *თვითგაუმჯობესებას* – თვითშეფასებაში დადებითი ცვლილებების შეტანას ცდილობენ, თუმცა ეს, როგორც წესი, არ შედის კოლექტივისტური კულტურის წარმომადგენლის დღის წესრიგში. ამის ნაცვლად, ურთიერთდამოკიდებული *მ*-ს

გაგების არსებობა შეიძლება დაკავშირებულ იქნეს *თვითკრიტიკასთან*. ინდივიდი ცდილობს კოლექტივის გაუმჯობესებას საკუთარი ინდივიდუალური მიღწევების მიმართ კრიტიკული დამოკიდებულებით. ამ იდეების შესამოწმებლად მკვლევრების ჯგუფმა სთხოვა იაპონელ სტუდენტებს – კოლექტივისტური კულტურის წარმომადგენლებს და ამერიკელ სტუდენტებს – ინდივიდუალისტური კულტურის წარმომადგენლებს, აღეწერათ რაც შეიძლება მეტი სიტუაცია, როდესაც მათი თვითშეფასება გაიზარდა ან შემცირდა. წარმატების სიტუაციები აღწერილი იყო ისეთი დებულებებით, როგორიცაა: „როდესაც გამოცდაში ან დიპლომის დაცვისას საუკეთესო შეფასება მივიღე“; წარუმატებლობის სიტუაციებს კი ისეთი დებულებები აღწერდნენ, როგორიცაა: „როდესაც ბეისბოლის ჩემს საყვარელ გუნდს ან მსახიობს საჯაროდ აკრიტიკებენ“. მომდევნო ფაზაში სტუდენტების სამ ახალ ჯგუფს – 63 იაპონელ სტუდენტს კიოტოდან და 88 იაპონელ სტუდენტს, რომლებიც დროებით სწავლობენ ორეგონის უნივერსიტეტში (იუჯინი) და 102 კავკასიური თეთრი რასის სტუდენტს ორეგონის უნივერსიტეტიდან – სთხოვეს, წაეკითხათ სიტუაციების აღწერები და ეცადათ საკუთარი თავის ამ სიტუაციებში წარმოდგენა; შემდეგ კი მიეთითებინათ, იმოქმედებდა თუ არა სიტუაცია მათ თვითშეფასებაზე და თუ კი, რა მიმართულებით (ანუ შემცირდებოდა, თუ გაიზრდებოდა). შემდეგ მათ ეს მოქმედების ხარისხი ოთხსაფეხურიან სკალაზე (რომელზეც 1 ნიშნავდა „სუსტად“, ხოლო 4 – „ძლიერად“) უნდა შეეფასებინათ.

ექსპერიმენტის შედეგები წარმოდგენილია **სურათზე 14.6**. პირველ რიგში, მიაქციეთ ყურადღება, რომ იაპონელი სტუდენტები როგორც იაპონიაში, ისე ამერიკაში უფრო მეტად აღნიშნავდნენ თვითშეფასების შემცირებას. ეს აღმოჩენა შეესატყვისება იმ განსხვავებას, რომელიც დამოუკიდებელი *მე*-ს და ურთიერთდამოკიდებული *მე*-ს გაგებებს შორის გავაკეთეთ. მეორე, თვითკრიტიკის ეფექტი უფრო დიდია იაპონელ სტუდენტებში, ხოლო თვითგაუმჯობესებისა – ამერიკელ სტუდენტებში მაშინ, როდესაც სიტუაცია წარმოიქნება ანუ, როგორც მკვლევრები ამბობენ, სიტუაცია „დამზადებულია“ მათ მშობლიურ ქვეყანაში. ეს ნიშნავს, რომ პროექტის პირველ ფაზაში ამერიკელი სტუდენტების მიერ აღწერილი სიტუაციები ყველაზე კარგად უწყობდა ხელს ამერიკელების თვითგაუმჯობესებას; ანალოგიურად, იაპონელი სტუდენტების მიერ აღწერილი სიტუაციები ყველაზე კარგად უწყობდა ხელს იაპონელების თვითკრიტიკას. დაბოლოს, შეერთებულ შტატებში მცხოვრები იაპონელი სტუდენტები რამდენადმე ნაკლებ თვითკრიტიკულნი იყვნენ, ვიდრე მათი იაპონიაში მცხოვრები თანამემამულეები. აქ შეიძლება აისახებოდეს ამერიკული კულტურის გავლენა იაპონელებზე მათი ამერიკაში ყოფნის დროს ან იმ სტუდენტების თვითშერჩევა, რომლებიც ფიქრობდნენ, რომ შესაბამისობაში მოვიდოდნენ ამერიკის კულტურასთან აშშ-ში ყოფნის დროს (Kitayama et al., 1997).



სურათი 14.6

კულტურა თვითგაუმჯობესება და თვითკრიტიკა

პროექტის პირველ ფაზაში ამერიკელმა და იაპონელმა სტუდენტებმა აღწერეს წარმატების და წარუმატებლობის სიტუაციები. თითოეულ კულტურაში წარმოშობილ სიტუაციებს უწოდეს „ამერიკაში დამზადებული“ და „იაპონიაში დამზადებული“ სიტუაციები. მეორე ფაზაში სტუდენტებმა ორივე კულტურიდან, ისევე, როგორც სტუდენტებმა იაპონიიდან, რომლებიც იმყოფებიან ამერიკაში, შეაფასეს, თუ როგორ იმოქმედებდა მათ თვითშეფასებაზე ამ სიტუაციებში მოხვედრა. საშუალოდ, იაპონელი სტუდენტები უფრო ორიენტირებულნი იყვნენ თვითკრიტიკაზე, თვითშეფასებაში უარყოფითი ცვლილებებით, მაშინ, როდესაც ამერიკელი სტუდენტები უფრო ორიენტირებულნი იყვნენ თვითგაუმჯობესებაზე, თვითშეფასებაში დადებითი ცვლილებებით. შედეგები, უფრო მნიშვნელოვანი იყო, როდესაც სიტუაციები შესაბამის ქვეყანაში წარმოიშობოდა. სვეტებში მოყვანილი რიცხვები წარმოადგენენ იმ სტუდენტების პროცენტს, რომლებმაც დომინანტური ტენდენცია გამოავლინეს (მაგალითად, იაპონელი სტუდენტების 86%-მა გამოავლინა თვითკრიტიკა, როდესაც პასუხობდა „იაპონიაში დამზადებულ“ სიტუაციებს მაშინ, როდესაც ამერიკელი სტუდენტების 87%-მა გამოავლინა თვითგაუმჯობესება, როდესაც „ამერიკაში დამზადებულ“ სიტუაციებს პასუხობდა).



ᲛᲔ ᲘᲜᲢᲔᲠᲜᲔᲢᲨᲘ

ყველაზე რთული შეკითხვა, რომელსაც ადამიანები საკუთარ თავს უსვამენ ინტერნეტში შესვლის წინ, შემდეგია – ვინ უნდა ვიყო მე დღეს? ინტერნეტში ცხოვრების ერთ-ერთი ყველაზე კარგად დოკუმენტირებული ასპექტია ის, რომ ადამიანები თავისთვის ახალ იდენტობებს იგონებენ (McKenna & Bargh, 2000; Reid, 1998). როდესაც ადამიანი ჩეთის ოთახში შედის, მან შეიძლება გადაწყვიტოს, რომ ურჩევნია კაცი იყოს და არა –ქალი, შავკანიანი და არა – თეთრი, 40 წლის და არა – 18-ის, ან წარმატებული აღმასრულებელი სტრუქტურის მუშაკი და არა – კოლეჯის მეორეკურსელი სტუდენტი. მრავალი ადამიანის ცხოვრებაში ინტერნეტს ძალიან ნათლად შემოაქვს *შესაძლებელი მე-ების* კონცეფცია. მოდით, ყურადღება გავამახვილოთ ამ ინტერნეტის *მე*-ების ზოგიერთ დადებით შედეგზე.

მრავალი ადამიანი თვლის, რომ „რეალურ“ ცხოვრებაში საკმაოდ შეზღუდულია თვითგამოხატვაში: განმეორებადი ინტერაქციები ოჯახთან, მეგობრებთან, უფროსებთან და თანამშრომლებთან მოითხოვს მისგან კონსისტენტური იყოს, რაც შეიძლება არ შეესაბამებოდეს იმ პიროვნებას, რომელიც მას სურს, რომ იყოს. ადამიანებისათვის საკმაოდ ძნელია გამოცდილების ახალ სფეროებში გადასვლა, მათი ყოველდღიური სოციალური კონტექსტის ზეწოლის გათვალისწინებით. ინტერნეტი ასუსტებს ამ სოციალურ კონტექსტს (McKenna & Bargh, 2000). ადამიანებს შეუძლიათ ინტერნეტის ანონიმურობის გამოყენება, რათა გამოხატონ ახალი ინტერესები ან გამოიკვლიონ ახალი იდეები იმ შიშის გარეშე, რომელიც რეალური სამყაროსათვის დამახასიათებელი შედეგებით არის გამოწვეული. რადიკალური ცვლილებების გარეშე (მაგალითად, იმის განცხადების გარეშე, რომ იგი ქალია და არა მამაკაცი) ადამიანს შეუძლია, გამოცადოს შესაძლებელი *მე*-ები, რომლებიც შეიძლება უფრო ახლოს იყოს მის იდეალურ *მე*-სთან. მეტიც, ინტერნეტის ანონიმურობა შესაძლებლობას აძლევს ადამიანებს, უფრო მეტი გამოამჟღავნონ საკუთარი *მე*-ს შესახებ, ვიდრე ისინი სხვა პირობებში მოისურვებდნენ. გაიხსენეთ მე-13 თავიდან, რომ ადამიანები დადებით შედეგებს იღებენ ჯანმრთელობის თვალსაზრისით, როდესაც ისინი ემოციურად იხსნებიან (Pennebaker, 1990). ინტერნეტი ასეთი გამომჟღავნებების ფართო შესაძლებლობებს გვთავაზობს. ადამიანებს შეუძლიათ იპოვონ სპეციალიზებული ჩეთის ოთახები ან ჯგუფები, რომლებიც ღიად მართავენ ფორუმებს, სადაც თავისუფლადაა შესაძლებელი საკუთარი თავის ნებისმიერად წარმოჩენა და სოციალურ მხარდაჭერის მიღებაც.

მკვლევრებმა ფაქტობრივად დაადასტურეს ის, რომ ადამიანების უნარს, გამოხატონ საკუთარი თავის ფარული ასპექტები, შეუძლია გამოიწვიოს თვითმიმღებლობის გაზრდა. ერთ კვლევაში მოიძიეს ინფორმაცია ადამიანებისგან, რომლებიც ინტერნეტის ისეთ ჯგუფებში მონაწილეობდნენ, რომლებიც გათვალისწინებული იყო მარგინალიზებული სექსუალური იდენტობის პირებისათვის, როგორებიც არიან ჰომოსექსუალები. მკვლევრებმა მოახერხეს ანონიმური მონაცემების შეგროვება ამ ჯგუფების აქტიური მონაწილეებისაგან (McKenna & Bargh, 1998). მონაცემებიდან გამომდინარე, ამ ჯგუფებში მონაწილეობამ გაზარდა თვითმიმღებლობა. ფაქტობრივად, რესპონდენტების 37%-მა ჯგუფში მონაწილეობის შედეგად სხვებს მარგინალიზებული იდენტობის საიდუმლოება გაუზიარეს.

ჩვენ ყურადღებას ვამახვილებდით ინტერნეტის დადებით ასპექტებზე: ადამიანების უნარზე, გააღრმავონ *მე*-ს გააზრება და ჩაერთონ თვითგახსნაში, რასაც ჯანმრთელობასთან და თვითმიმღებლობასთან დაკავშირებული შედეგები მოჰყვება, მაგრამ, რა თქმა უნდა, არსებობს გარკვეული საშიშროებებიც. ანონიმურობამ შეიძლება ადამიანები საკუთარი ცხოვრების ისეთ ფრაგმენტაციამდე მიიყვანოს, რომელიც დისადაპტაციის ქცევას გამოიწვევს (Reid, 1998). ჩვენ ადრეც აღვნიშნეთ, რომ ზოგი მკვლევარი მორცხვობის პრევალენტობის ზრდას ინტერნეტის ხელმისაწვდომობას მიაწერს და მაინც, იმედია, რომ ადამიანების უმეტესობა სარგებელს ნახავს იმ შესაძლებლობებისგან, რომლებსაც, გაზვიადების გარეშე, იძლევა ინტერნეტი თვითგამოკვლევის თვალსაზრისით.

თუ თქვენ დასავლურ კულტურაში გაიზარდეთ, შეიძლება ეს შედეგები თქვენთვის ძნელად გასაგები იყოს. რატომ უნდა იყოს ადამიანებისათვის საკუთარი თვითშეფასების გაკრიტიკება უფრო ბუნებრივი, ვიდრე გაუმჯობესება? პასუხი, რა თქმა უნდა, ისაა, რომ *მე* ამ თვითშეფასებაში არ არის იმავე მნიშვნელობის მატარებელი. კოლექტივისტური კულტურის წარმომადგენლებისთვის მნიშვნელოვანია ის, თუ როგორ უკავშირდება *მე* კოლექტივს. მომდევნო რამდენიმე დღეში თქვენ შეგიძლიათ შეეცადოთ განიცადოთ *მ*-ს ორივე გაგება, თუ დააკვირდებით იმას, როგორ მოქმედებს თქვენს გარშემო მიმდინარე მოვლენები თქვენს *მ*-ზე, როგორც ინდივიდზე და თქვენს *მ*-ზე, როგორც უფრო ფართო სოციალური სტრუქტურის წევრზე.

მ-ს თეორიების შეფასება

მ-ს თეორიები წარმატებით აფიქსირებენ ადამიანების კონცეფციებს საკუთარი პიროვნების შესახებ და იმას, თუ როგორ სურთ მათ სხვების მიერ იყვნენ აღქმული. უფრო მეტიც, *მ*-ს კროს-კულტურულ გაგებათა კვლევამ დიდი გავლენა იქონია იმაზე, თუ როგორ აფასებენ ფსიქოლოგები თავისი თეორიების უნივერსალობას. მიუხედავად ამისა, ის, ვინც აკრიტიკებს *მ*-ს თეორიის პიროვნებისადმი მიდგომას, გმობს იმას, რომ ამ მიდგომას საზღვრები არ აქვს. რამდენადაც ამდენი რამ არის *მ*-ს და *მ*-ს კონცეფციის რელევანტური, ყოველთვის არ არის ნათელი, რომელი ფაქტორებია ყველაზე მნიშვნელოვანი ქცევის წინასწარმეტყველებისათვის. გარდა ამისა, *მ*-ს ხაზგასმა, როგორც სოციალური კონსტრუქტისა, სრულად არ შეესაბამება იმ ფაქტს, რომ პიროვნების ზოგიერთი ასპექტი შეიძლება მემკვიდრეობით გადაეცეს. ისევე, როგორც ჩვენ მიერ აღწერილ სხვა თეორიებში, *მ*-ს თეორიები აღწერენ მხოლოდ ზოგიერთ რამეს, მაგრამ არა ყველაფერს იქიდან, რაც თქვენ პიროვნებად გესახებათ.

შეჯამება

მ-ს კონცეფციები წარმოადგენს მეხსიერების სტრუქტურებს, რომლებიც მოიცავენ სქემებს *მ*-ს შესახებ და მართავენ იმას, თუ როგორ გადაამუშავებენ ადამიანები ინფორმაციას საკუთარი თავის და სხვების შესახებ. როგორც ჩანს, ადამიანებს თვითშემოწმება ურჩევნიათ მაშინაც კი, როდესაც შემოწმებული *მ*-ს კონცეფცია უარყოფითია. ადამიანები იყენებენ შესაძლებელ *მ*-ებს, რათა შეადარონ, როგორები არიან ახლა და როგორები შეიძლება იყვნენ მომავალში. თვითშეფასება წარმოადგენს *მ*-ს ზოგად შეფასებას; მას შეუძლია ძლიერად იმოქმედოს აზრებზე, გუნება-განწობილებასა და ქცევაზე. ადამიანები თვითუუნარობას თვითშეფასების დასაცავად მიმართავენ. კროს-კულტურულ კვლევაში ყურადღება გამახვილდა იმაზე, თუ როგორ უბიძგებს ინდივიდუალისტური და კოლექტივისტური კულტურები *მ*-ს განსხვავებული გაგების წარმოქმნას. ინდივიდუალისტური კულტურების წარმომადგენლებს ახასიათებთ დამოუკიდებელი *მ*-ს, ხოლო კოლექტივისტური კულტურების წარმომადგენლებს – ურთიერთდამოკიდებული *მ*-ს გაგება. ეს გაგებები მოქმედებენ იმაზე, თუ როგორ აფასებენ თავის თავს ადამიანები და როგორ არეგულირებენ თავის თვითშეფასებას. *მ*-ს თეორიების კრიტიკოსების აზრით, ისინი ყოველთვის არ იძლევიან ქცევის წინასწარმეტყველების შესაძლებლობას და საკმარისად არ აღიარებენ პიროვნების გენეტიკურ ასპექტებს.

პიროვნების თეორიების შედარება

არ არსებობს პიროვნების ერთიანი, უნიფიცირებული თეორია, რომელსაც ფსიქოლოგების უმეტესობა დაეთანხმებოდა. მრავალფეროვანი თეორიების განხილვისას არაერთხელ გამოვლინდა მათ შორის რამდენიმე განსხვავება, რაც ძირითად დაშვებებში მდგომარეობს. სასარგებლო იქნებოდა შეგვეჯამებინა ხუთი ყველაზე მნიშვნელოვანი განსხვავება პიროვნების შესახებ დაშვებებში და ის მიდგომები, რომლებიც საფუძვლად უდევს ყოველ ამ დაშვებას:

1. ***მემკვიდრეობა თუ გარემო.*** როგორც ნახეთ ქვეთავში *ფსიქოლოგია და ცხოვრება*, ამ განსხვავებას, ასევე, *ბუნება თუ აღზრდა* ეწოდება. რა უფრო მნიშვნელოვანია პიროვნების განვითარებისათვის: გენეტიკური და ბიოლოგიური ფაქტორები თუ გარემოს გავლენები? პიროვნების ნიშნის თეორიები იყოფოდა ამ საკითხთან დაკავშირებით. ფროიდის თეორია ძლიერადაა დამოკიდებული მემკვიდრეობითობაზე; ჰუმანისტური, სოციალური დასწავლის, კოგნიტური და *მ*-ს თეორიები ხაზს უსვამენ გარემოს, როგორც ქცევის დეტერმინანტს, ან გარემოსთან ურთიერთქმედებას, როგორც პიროვ-

ნების განვითარებისა და პიროვნებათა შორის განსხვავებების წყაროს;

2. ***დასწავლის პროცესები თუ ქცევის თანდაყოლილი წესები.*** რომელ მოსაზრებას უნდა მიენიჭოს უპირატესობა: იმას, რომ პიროვნება იცვლება დასწავლის გზით, თუ რომ პიროვნების განვითარება მიჰყვება შინაგან გეგმას? პიროვნების ნიშნის თეორიები კვლავ სხვადასხვა აზრს ემხრობა ამ კითხვასთან დაკავშირებით. ფროიდის თეორია მხარს უჭერს შინაგანი დეტერმინაციის თვალსაზრისს მაშინ, როდესაც ჰუმანისტები აყალიბებენ ოპტიმისტურ აზრს, რომ გამოცდილება ცვლის ადამიანებს. სოციალური დასწავლის, კოგნიტური და *მ-ს* თეორიები აშკარად მხარს უჭერენ იმ თვალსაზრისს, რომ ქცევა და პიროვნება იცვლება დასწავლილი გამოცდილების შედეგად;

3. ***აქცენტი წარსულზე, აწმყოსა თუ მომავალზე.*** პიროვნების ნიშნის თეორიები ხაზს უსვამენ წარსულ მიზეზებს, თანდაყოლილსა თუ დასწავლილს; ფროიდის თეორია აქცენტს აკეთებს ადრეულ ბავშვობაში მომხდარ წარსულ მოვლენებზე; სოციალური დასწავლის თეორიები ფოკუსირებულია წარსულ განმტკიცებებზე და აწმყო შემთხვევითობებზე; ჰუმანისტური თეორიები მნიშვნელობას ანიჭებს აწმყო რეალობას ან მომავლის მიზნებს, ხოლო კოგნიტური და *მ-ს* თეორიები ფოკუსირებულია წარსულსა და აწმყოზე (და მომავალზეც, თუ ჩართულია მიზნის დადგენა).

4. ***ცნობიერი თუ არაცნობიერი.*** ფროიდის თეორია მნიშვნელობას ანიჭებს არაცნობიერ პროცესებს, ჰუმანისტური, სოციალური დაწავლის და კოგნიტური თეორიები კი – ცნობიერ პროცესებს. პიროვნების ნიშნის თეორია მცირე ყურადღებას უთმობს ამ განსხვავებას, *მ-ს* თეორიებს კი ამ მხრივ გამოკვეთილი პოზიცია არ გააჩნიათ;

5. ***შინაგანი დისპოზიცია თუ გარემოს სიტუაცია.*** სოციალური დასწავლის თეორიები ხაზს უსვამენ სიტუაციურ ფაქტორებს; ნიშნის თეორიები წინ წამოსწევენ დისპოზიციურ ფაქტორებს, ხოლო სხვები უშვებენ ინტერაქციას პიროვნებისეულ და სიტუაციურ ცვლადებს შორის.

პიროვნების თეორიის ყოველ ტიპს განსხვავებული წვლილი შეაქვს პიროვნების შემეცნებაში. ნიშნის თეორიები გვაწვდიან ნუსხას, რომელიც აღწერს პიროვნების ნაწილებსა და სტრუქტურებს. ფსიქოდინამიკური თეორიები ამატებენ ძლიერ ძრავას და საწვავს, რათა ეს მანქანა ამუშავდეს. ჰუმანისტური თეორიები ადამიანს მძღოლის ადგილზე ათავსებენ. სოციალური დასწავლის თეორიები უზრუნველყოფენ საჭეს, მიმართულების სიგნალებსა და სხვა სარეგულაციო მოწყობილობას. კოგნიტური თეორიები ამატებენ შეხსენებებს, რომ ფსიქიკური რუკა, რომელსაც მძღოლი ირჩევს მოგზაურობისათვის, გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ არის დაგეგმილი, ორგანიზებული და დამახსოვრებული მოგზაურობა. დაბოლოს, *მ-ს* თეორიები ახსენებენ მძღოლს, რომ გაითვალისწინოს ის შთაბეჭდილება, რომელსაც მისი მანქანის ტარების უნარი გავლენას ახდენს მის მგზავრებსა და ფეხით მოსიარულეებზე.

იმისთვის, რომ დავასრულოთ პიროვნების შესახებ მიმოხილვა, ახლა განვიხილოთ ის, თუ როგორ ხდება პიროვნების შეფასება. ჩვენ აღვწერთ ზოგიერთ გზას, რომლითაც ფსიქოლოგები იძიებენ ინფორმაციას პიროვნების იმ მახასიათებლების სპექტრის შესახებ, რომელიც ყოველ ინდივიდს უნიკალობას ანიჭებს.

შეჯამება

პიროვნების თეორიები განსხვავდება იმით, თუ როგორ აქცენტს აკეთებენ ისინი მემკვიდრეობითობაზე გარემოსთან შედარებით; დასწავლის პროცესებზე ქცევის თანდაყოლილ წესებთან შედარებით; წარსულ მიზეზებზე, აწმყო ქცევაზე თუ მომავალ მიზნებზე; ცნობიერებაზე არაცნობიერთან შედარებით და დისპოზიციებზე სიტუაციებთან შედარებით. ყოველი თეორია განსხვავებულ მიდგომას იძლევა პიროვნების შეცნობის თვალსაზრისით.

პიროვნების შეფასება

დაფიქრდით იმ მახასიათებლებზე, რომლებითაც თქვენი საუკეთესო მეგობრებისგან განსხვავდებით. ფსიქოლოგებს აინტერესებთ განსხვავებული თვისებები, რომლებიც ახასიათებს ერთ ინდივიდს, ასხვავებს ერთ ადამიანს სხვებისაგან ან ასხვავებს ერთ ჯგუფში მყოფ ადამიანებს სხვა ჯგუფის წევრებისაგან (მაგალითად, მორცხვ ადამიანს თამამისაგან ანდა პარანოიდულს – ნორმალურისაგან). პიროვნების გაგებისა და აღწერის ამ მცდელობებს საფუძვლად ორი დაშვება უდევს: პირველი ის, რომ არსებობს ინდივიდების პიროვნული მახასიათებლები,

რომლებიც მათ ქცევას კოჰერენტულობას ანიჭებს და, მეორე, რომ ეს მახასიათებლები შეიძლება შეფასდეს ან გაიზომოს. ეს დაშვებები ხორცშესხმულია პიროვნების ტესტებში, რომლებიც შეიძლება *ობიექტურ* და *სუბიექტურ* ტესტებად დავყოთ.

ობიექტური ტესტები

პიროვნების ობიექტურ ტესტებში შეფასების მიცემა (ქულების მინიჭება) და მათი გამოყენება შედარებით მარტივია და კარგად განსაზღვრულ წესებს ემორჩილება. ზოგიერთ ობიექტურ ტესტში შეფასება და ინტერპრეტაციაც კი კომპიუტერული პროგრამებით ხორციელდება. საბოლოო შეფასება, როგორც წესი, ერთნიშნა რიცხვია, რომელიც ერთადერთი განზომილების გასწვრივ (როგორიცაა *ადაპტაცია-დისადაპტაცია*) თავსდება, ან სხვადასხვა ნიშნების ქულათა ერთობლიობის გასწვრივ (როგორიცაა: იმპულსურობა, დამოკიდებულება ან ექსტრავერსია). ეს მონაცემები შედარებაში მოჰყავთ ნორმატიული შერჩევის მონაცემებთან.

თვითანგარიშის კითხვარი არის ობიექტური ტესტი, რომელშიც ინდივიდები პასუხობენ კითხვათა სერიებს მათი აზრების, გრძნობებისა და მოქმედებების შესახებ. ერთ-ერთი პირველი თვითანგარიშის კითხვარი, *ვუდვორთსის პიროვნული მონაცემების ფურცელი* – Woodworth Personal Data Sheet (შექმნილი 1917 წელს) შეიცავდა ამის მსგავს კითხვებს: „ღამით ხშირად გეშინიათ ხოლმე?“ (DuBois, 1970). დღესდღეობით პიროვნების კითხვარის შევსებისას ადამიანი კითხულობს დებულებათა სერიებს და აღნიშნავს, თუ რამდენად შეესაბამება, ან რამდენად დამახასიათებელია მისთვის თითოეული მათგანი.

ყველაზე ხშირად გამოიყენება *მინესოტას მულტიფაზური პიროვნების კითხვარი* – Minnesota Multiphasic Personality Inventory, ანუ MMPI (Dahlstrom et al., 1975). ის მრავალ კლინიკურ დაწესებულებაში გამოიყენება პაციენტების დიაგნოსტირების დამხმარე ინსტრუმენტად და მათი მკურნალობის მიმართულების მისაცემად. ამ კითხვარის მახასიათებლებისა და მისი გამოყენების განხილვის შემდეგ მოკლედ შევეხებით *NEO პიროვნების კითხვარს* (NEO Personality Inventory - NEO-PI), რომელიც ფართოდ გამოიყენება ჩვეულებრივ, პრაქტიკულად ჯანმრთელ მოსახლეობასთან მუშაობისას.

პიროვნების კითხვარი (Personality inventory) – თვითანგარიშის მეთოდიკა, რომელიც გამოიყენება პიროვნების შესაფასებლად და მოიცავს დებულებათა ჩამონათვალს პიროვნების აზრების, გრძნობებისა და ქცევების შესახებ.

MMPI

MMPI შეიქმნა მინესოტას უნივერსიტეტში 1930-იან წლებში ფსიქოლოგ სტარკე ჰეთუეისა და ფსიქიატრ ჯ. რ. მაკკინლის მიერ (Hathaway & McKinley, 1940, 1943). მისი ძირითადი მიზანია ინდივიდების დიაგნოსტირება ფსიქიატრიული კატეგორიების მიხედვით. პირველი ტესტი 550 დებულებისაგან შედგებოდა, რომელთაც ინდივიდები ახარისხებდნენ, როგორც მათთვის მართებულს ან მცდარს, ან პასუხობდნენ – „არ შემიძლია პასუხის გაცემა“. ამ დებულებათა ერთობლიობიდან შემუშავდა სკალები, რომლებიც ფსიქიატრიულ დაწესებულებებში პაციენტების მიერ გამოვლენილი პრობლემების სახეობებს შეესაბამებოდა.

MMPI-ს სკალები არ ჰგავდა სხვა არსებულ პიროვნების ტესტებს, რადგანაც ისინი *ემპირიული* სტრატეგიის გამოყენებით შემუშავდა და არა ინტუიტიური, თეორიული მიდგომით, რომელიც იმ დროს დომინირებდა (გაიხსენეთ ჩვენი ადრინდელი დისკუსია ტესტის თეორიული და ემპირიული კონსტრუქციის შესახებ). დებულებები მხოლოდ იმ შემთხვევაში რჩებოდა სკალაზე, თუ ისინი აშკარად განასხვავებდნენ ორ ჯგუფს, მაგალითად, შიზოფრენიულ პაციენტებს და ნორმალურ საკონტროლო ჯგუფს. თითოეულ დებულებას უნდა ეჩვენებინა მისი ვალიდურობა იმით, რომ მას თითოეული ჯგუფის წევრები ერთნაირად უპასუხებდნენ, ხოლო ორი ჯგუფის წევრები – განსხვავებულად. ამგვარად, დებულებები შერჩეული იყო არა თეორიულ საფუძველზე (იმის მიხედვით, თუ როგორ მნიშვნელობას ატარებდნენ ისინი ექსპერტებისთვის), არამედ ემპირიულ საფუძველზე (იმის მიხედვით, განასხვავებდნენ თუ არა ისინი ორ ჯგუფს).

MMPI-ის აქვს 10 *კლინიკური სკალა*. თითოეული შექმნილია იმისთვის, რომ განსაკუთრებული კლინიკური ჯგუფები (როგორიცაა შიზოფრენიით დაავადებული ინდივიდები) განვასხვავოთ ნორმალური საკონტროლო ჯგუფისაგან. ტესტი, ასევე, შეიცავს *ვალიდურობის სკალებს*, რომლებიც გამოავლენს ისეთ საეჭვო პასუხებს, როგორიცაა: აშკარა სიცრუე, უყურადღებობა, თავდაცვა, ანდა არაგულწრფელობა. MMPI-ის ინტერპრეტაციისას, ის, ვინც ტესტს ატარებს, პირველ რიგში, ამოწმებს ვალიდურობის სკალებს, რათა დარწმუნდეს, რომ ტესტზე მიღებული პასუხები ვალიდურია და შემდეგ უყურებს დანარჩენ

ცხრილი 14.6

MMPI-2 კლინიკური სკალები

იპოქონდრია (Hs): პათოლოგიური შფოთვა სხეულებრივი ფუნქციების შესახებ

დეპრესია (D): პესიმიზმი, უიმედობა, მოქმედებისა და აზროვნების შენელება

კონვერსიული ისტერია (Hy): მენტალური პრობლემების არაცნობიერი გამოყენება კონფლიქტებისა თუ პასუხისმგებლობის თავიდან აცილების მიზნით

ასოციალური ფსიქოპათია (Pd): სოციალური ნორმების იგნორირება; ზედაპირული ემოციები; გამოცდილებიდან სარგებლის მიღების უნარის არქონა

მასკულინობა-ფემინურობა (Mf): მამაკაცებსა და ქალებს შორის განსხვავებები

პარანოიდულობა (Pa): იჭვნეულობა, განდიდების ან დევნის მანია

ფსიქასთენია (Pt): ობსესიები; კომპულსიები; შიშები; დანაშაულის განცდა; გადაუწყვეტელობა

შიზოფრენია (Sc): უცნაურობა, უჩვეულო აზრები ან ქცევა; საკუთარ თავში ჩაკეტვა; ჰალუცინაციები; ილუზიები

ჰიპომანია (Ma): ემოციური აგზნებულობა; იდეების არათანმიმდევრულობა; მოჭარბებული აქტივობა

მაჩვენებლებს. მაჩვენებლების პატერნი – რომელია ყველაზე მაღალი, როგორ განსხვავდება ისინი ერთმანეთისგან – ქმნის „MMPI-ის პროფილს“. ინდივიდუალური პროფილები დარდება კონკრეტული ჯგუფებისათვის დამახასიათებელ ისეთ პროფილებს, როგორიცაა, მაგალითად, კრიმინალები და აზარტული მოთამაშეები.

1980-იან წლებში MMPI ძირეულად გადასინჯეს და ახლა მას MMPI-2 ეწოდება (Butcher et al., 1989; Butcher & Williams, 1992; Greene, 1991). MMPI-2-ს ახასიათებს განახლებული ენა, მისი შინაარსი უკეთესად ასახავს თანამედროვე პრობლემებს და მონაცემები ნორმებისათვის ახალ პოპულაციებში შეგროვდა. გარდა ამისა, MMPI-2-ში დამატებულია 15 ახალი *შინაარსობრივი სკალა*, რომელიც გამოიყვანეს, ნაწილობრივ, თეორიული მეთოდის გამოყენებით. 15 კლინიკურად რელევანტური თემიდან (როგორიცაა შფოთვა ან ოჯახური პრობლემები) თითოეულისათვის დებულებები შეირჩა ორ საფუძველზე დაყრდნობით – იყო თუ არა ისინი თეორიულად დაკავშირებული თემასთან და ქმნიდნენ თუ არა სტატისტიკურად *ჰომოგენურ სკალას*, რაც ნიშნავდა იმას, რომ თითოეული სკალა ზომავს ერთადერთ, უნიფიცირებულ ცნებას. MMPI-2-ის კლინიკური და შინაარსობრივი სკალები მოცემულია **ცხრილებში 14.7** და **14.8**. თქვენ შეამჩნევთ, რომ კლინიკური სკალების უმეტესობა ზომავს რამდენიმე ურთიერთდაკავშირებულ ცნებას და რომ შინაარსობრივი სკალების სახელწოდებები მარტივი და ნათელია.

MMPI-2-ის უპირატესობებია მისი ჩატარების სიმარტივე, ეკონომიურობა და მისი ვარგისიანობა ფსიქოპათოლოგიის დიაგნოსტირებისას (Butcher & Rouse, 1996). გარდა ამისა, დებულებათა ერთობლიობა მრავალი მიზნით შეიძლება იქნეს გამოყენებული. მაგალითად, თქვენ შეგიძლიათ შეადგინოთ კრეატულობის სკალა ინდივიდების კრეატული და არაკრეატული ჯგუფების მოძებნითა და MMPI-დან იმ დებულებების განსაზღვრით, რომლებსაც მათ განსხვავებულად უპასუხეს. წლების განმავლობაში ფსიქოლოგებმა ამ გზით ასობით სპეციალური დანიშნულების სკალა შეადგინეს და განსაზღვრეს მათი ვალიდურობა. მკვლევრებისათვის MMPI-ის ერთ-ერთი ყველაზე მიმზიდველი მახასიათებელია მისი პროფილების უზარმაზარი არქივი, შეგროვებული 50-ზე მეტი წლის მანძილზე. რადგანაც ყველა ეს ადამიანი სტანდარტიზებულად იქნა შემოწმებული ერთსა და იმავე დებულებებზე, ისინი შეიძლება შევადაროთ როგორც ტრადიციული კლინიკური სკალების მიხედვით, ისე სპეციალური დანიშნულების სკალების მიხედვით (ჩვენი ახალი „კრეატულობის“ სკალის მსგავსად). MMPI-ის ეს არქივები მკვლევრებს საშუალებას აძლევს, შეამოწმონ ჰიპოთეზები MMPI-ზე, რომლებიც მრავალი წლით ადრე იყო ჩატა-

ცხრილი 14.8

MMPI-2 შინაარსობრივი სკალები

შფოთვა	ანტისოციალური ქმედებები
შიშები	ტიპი A (ადამიანი, რომელიც უზომოდ ბევრს მუშაობს)
ობსესიურობა (აკვიატებული აზრები)	დაბალი თვითშეფასება/ თვითპატივისცემა
დეპრესია	სოციალური დისკომფორტი
ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული საზრუნავები	ოჯახური პრობლემები
უცნაური აზრები	მუშაობის დროს წინააღმდეგობები
გაბრაზება /რისხვა	მკურნალობის უარყოფითი ინდიკატორები (უარყოფითი დამოკიდებულება ექიმებისა და მკურნალობის მიმართ)
ცინიზმი	ანტისოციალური ქმედებები

რებული, შესაძლოა, ბევრად ადრე, ვიდრე გაჩნდებოდა წარმოდგენა გასაზომი კონსტრუქტის შესახებ.

MMPI-2-საც აქვს თავისი კრიტიკა. მაგალითად, მისი კლინიკური სკალები ჰეტეროგენურობის გამო (ისინი ერთდროულად რამდენიმე პარამეტრს ზომავენ) გააკრიტიკეს. ასევე, მკვლევრები თვლიან, რომ ცვლილებები, რომლებიც შევიდა შესწორებულ MMPI-2-ში საწყის MMPI-სთან შედარებით, არ არის საკმარისი პიროვნების თეორიის წინსვლის ასახვისათვის; ტესტი კვლავ ახლოს დგას თავის ემპირიულ წარმოშობასთან (Helmes & Reddon, 1993). შესაძლებელია, MMPI-2 გააკრიტიკონ იმ შემთხვევაშიც, როდესაც ადამიანები სხვადასხვა მიზნით ცდილობენ მის გამოყენებას. მაგალითად, MMPI-2-ის დეპრესიის სკალა აღწევს ვალიდურობის მისაღებ დონეს (Boone, 1994); ამის საპირისპიროდ, წამალდამოკიდებულების (substance abuse) წინასწარმეტყველებისადმი მიძღვნილი სკალები არ არის ისეთი ვალიდური, როგორც უფრო სპეციფიკური შეფასების ინსტრუმენტები (Svanum et al., 1994). როგორც ნებისმიერი შეფასების ინსტრუმენტის შემთხვევაში, მკვლევრებმა დიდი სიფრთხილით უნდა შეაფასონ MMPI-ისა და MMPI-2-ის გამოყენების სანდოობა და ვალიდურობა ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში (Greene et al., 1997).

პიროვნების ეს კითხვარები შექმნილი იყო კლინიკური პრობლემების მქონე ინდივიდების შეფასებისათვის. მომდევნო ორ ქვეთავში ჩვენ აღვწერთ ზოგადად პიროვნების (არა პაციენტების) შეფასებისათვის უფრო შესაბამის ინსტრუმენტებს.

NEO PI

NEO პიროვნების კითხვარი (NEO Personality Inventory – NEO PI) ასევე შეიქმნა პიროვნების მახასიათებლების შესაფასებლად არაკლინიკური მოზრდილების პოპულაციაში. ის ზომავს პიროვნების ხუთფაქტორიან მოდელს, რომელიც ზემოთ განვიხილეთ. თუ NEO PI ჩაგიტარდათ, თქვენ მიიღებდით პროფილის ფურცელს, რომელიც გიჩვენებდათ თქვენს სტანდარტიზებულ მაჩვენებლებს დიდ ნორმატიულ შერჩევასთან მიმართებაში ხუთი ძირითადი განზომილებიდან თითოეულზე: ნეიროტიციზმი, ექსტრავერსია, ღიაობა, თანხმობისათვის მზაობა და პატიოსნება (Costa & McCrae, 1985). NEO PI-ის გადასინჯული ვერსია აფასებს 30 ცალკეულ ნიშანს, რომელიც ორგანიზებულია ხუთი ძირითადი ფაქტორის მიხედვით (Costa & McCrae, 1992b). მაგალითად, ნეიროტიციზმის განზომილება დაყოფილია ექვს ცალკეულ სკალად: შფოთვა, მტრულობა, დეპრესია, მორცხვობა, იმპულსურობა და მოწყვლადობა. ბევრმა კვლევამ აჩვენა, რომ NEO PI-ის განზომილებები ჰომოგენურია, ახასიათებთ მაღალი სანდოობა და კარგი კონსტრუქტული და კრიტერიუმის მიხედვით ვალიდობა (Costa & McCrae, 1992a; Furnham et al., 1997). NEO PI გამოიყენება ცხოვრების მანძილზე პიროვნების სტაბილობისა და ცვალებადობის შესასწავლად ისევე, როგორც პიროვნული მახასიათებლების მიმართების საკვლევად ფიზიკურ ჯანმრთელობასთან და მრავალფეროვან ცხოვრებისეულ მოვლენებთან, როგორიცაა წარმატებული კარიერა, ანდა ადრეული გასვლა პენსიაზე.

ხუთფაქტორიან მოდელზე დაფუძნებული ახალი კითხვარი, *დიდი ხუთეულის კითხვარი* – Big Five Questionnaire (BFQ) შეიქმნა იმ მიზნით, რომ განსხვავებულ კულტურებს შორის ვალიდურობა ყოფილიყო. სკალა იტალიაში შეიმუშავეს, მაგრამ მას მსგავსი ფსიქომეტრული მაჩვენებლები აქვს ამერიკული და ესპანური პოპულაციებისათვის და შესაბამისი ნორმები ფრანგული, გერმანული, ჩეხური, უნგრული და პოლონური თარგმანებისათვისაც დგინდება (Barbaranelli et al., 1997; Caprara et al., 1993). მიუხედავად იმისა, რომ BFQ მაღალ კორელაციაშია NEO PI-სთან, ის მნიშვნელოვანწილად განსხვავდება მისგან. ფაქტორი 1 მასში ფიგურირებს, როგორც „ენერგია“ ან „აქტივობა“ და არა „ექსტრავერსია“ (დამთმობობის სოციალურ ასპექტებთან გადაფარვის შესამცირებლად). BFQ შეიცავს სკალებს იმის შესამოწმებლად, ხომ არ იხრება რესპონდენტის პასუხები სოციალურად სასურველი პასუხებისაკენ. ის NEO PI-ზე მარტივია, რადგანაც მხოლოდ ორი ცალკეული სკალა აქვს თითოეული ფაქტორისათვის. მაგალითად, „ენერგია“ შედგება „დინამიზმისა“ და „დომინანტობის“ სკალებისაგან; პირველი ინტრაპერსონალურია, მეორე კი – ინტერპერსონალური. რამდენადაც ფსიქოლოგია სულ უფრო გლობალური ხდება, შეფასების ასეთი ინსტრუმენტები, რომლებიც ერთნაირად კარგად მუშაობენ ენობრივი და ეროვნული ბარიერების მიუხედავად, არსებითია მნიშვნელოვანი კროს-კულტურული კვლევების წარმოებისათვის პიროვნებისა და სოციალურ ფსიქოლოგიაში.

პროექციული ტესტები

როდესმე თუ შეგიხედავთ ღრუბლისათვის და სახე ან ცხოველის კონტური დაგინახავთ? თუ თქვენს მეგობრებს სთხოვდით, შეეხედათ, მათ შეიძლება დაენახათ დაყრდნობილი შიშველი ფიგურა ან

დრაკონი. მსგავს ფენომენს ეყრდნობიან ფსიქოლოგები პიროვნების შეფასებისათვის პროექციული ტესტების გამოყენებისას.

როგორც ახლახან ვნახეთ, ობიექტურ ტესტებს ორიდან ერთი ფორმა აქვთ: ისინი ან რესპონდენტებს დებულებების სერიებს სთავაზობენ და სთხოვენ მათ, მარტივი პასუხი გასცენ (როგორიცაა „ჭეშმარიტია“, „მცდარია“, ან „არ შემიძლია პასუხის გაცემა“), ან საკუთარი თავის შეფასებას სთხოვენ გარკვეული განზომილებების მიხედვით (როგორიცაა „მშფოთვარე-მშვიდი“). ამგვარად, რესპონდენტი იძულებულია, აირჩიოს წინასწარგანსაზღვრული პასუხებიდან ერთ-ერთი. ამის საპირისპიროდ, *პროექციული ტესტები* არ შეიცავენ პასუხების წინასწარგანსაზღვრულ დიაპაზონს. **პროექციულ ტესტში** პიროვნებას წარუდგენენ სტიმულების სერიებს, რომლებიც განზრახ ბუნდოვანი/ორაზროვანია. ასეთია, მაგალითად, აბსტრაქტული ნიმუშები, დაუსრულებელი სურათები, ან ნახატები, რომელთა ინტერპრეტაციაც მრავალნაირად არის შესაძლებელი. ადამიანს შეიძლება სთხოვონ, აღწეროს აბსტრაქციები, დაასრულოს სურათები ან მოყვეს ნახატების შესახებ ისტორიები. პროექციული ტესტები პირველად ფსიქოანალიტიკოსებმა გამოიყენეს, რომლებიც იმედოვნებდნენ, რომ ასეთი ტესტები მათი პაციენტების არაცნობიერ პიროვნულ დინამიკას გამოავლენდნენ. ვინაიდან სტიმულები ბუნდოვანია/ორაზროვანია, მათზე გაცემული პასუხები, ნაწილობრივ, განსაზღვრულია იმით, რაც ადამიანს შემოაქვს სიტუაციაში, სახელდობრ, შინაგანი გრძნობები, პირადი მოტივები და კონფლიქტები ცხოვრების გამოცდილებიდან. ეს პიროვნული, იდიოსინკრატული (დამახასიათებელი, განმასხვავებელი) ასპექტები, რომლებიც *პროეცირებულია* სტიმულებზე, პიროვნების შემფასებელს მრავალფეროვანი ინტერპრეტაციის გაკეთების საშუალებას აძლევს.

პროექციული ტესტები შეფასების იმ ინსტრუმენტთა რიცხვს მიეკუთვნება, რომლებსაც ყველაზე ხშირად იყენებენ პრაქტიკოსი ფსიქოლოგები (Butcher & Rouse, 1996; Lubin et al., 1984; Piotrowski et al., 1985); ასევე, ისინი უფრო ხშირად გამოიყენება შეერთებული შტატების ფარგლებს გარეთ, მაგალითად, ჰოლანდიაში, ჰონგ-კონგსა და იაპონიაში, ვიდრე MMPI-ის მსგავსი ობიექტური ტესტები (Piotrowski et al., 1993). ხშირად ვერ ხერხდება ობიექტური ტესტების ადეკვატური თარგმანი და ადეკვატური სტანდარტიზება არაამერიკულ პოპულაციებზე. პროექციული ტესტები ნაკლებად მგრძნობიარეა ენობრივი ცვლილებების მიმართ, თუმცა, რადგანაც ისინი ასე გავრცელებულია, კრიტიკოსები ხშირად ეჭვობენ, რომ მათ არავალიდურად გამოიყენებენ. ორი ყველაზე მეტად გავრცელებული ტესტის – რორშახის ტესტისა (Rorschach test) და თემატური აპერცეფციის ტესტის (Thematic Apperception Test -TAT) განხილვისას ჩვენ ვალიდურობის ამ საკითხებს შევეხებით.

პროექციული ტესტი (Projective tests) – პიროვნების შეფასების მეთოდი, რომელშიც ინდივიდს უჩვენებენ ორაზროვანი/აბსტრაქტული სტიმულების ერთობლიობას და სთხოვენ მათი მნიშვნელობის ინტერპრეტაციას; ითვლება, რომ ინდივიდის პასუხები ავლენს მის შინაგან გრძნობებს, მოტივებსა და კონფლიქტებს.

რორშახის ტესტი

რორშახის ტესტში, რომელიც 1921 წელს შეიმუშავა შვეიცარელმა ფსიქიატრმა ჰერმან რორშახმა (Hermann Rorschach) ბუნდოვანი სტიმულები წარმოდგენილია სიმეტრიული მელნის ლაქების სახით (Rorschach, 1942). ზოგი მათგანი შავ-თეთრია და ზოგი – ფერადი (იხ. **სურ. 14.7**). ტესტის მსვლელობისას რესპონდენტს უჩვენებენ ლაქას და ეკითხებიან: „რა შეიძლება ეს იყოს“? რესპონდენტებს არწმუნებენ, რომ არ არსებობს სწორი ან მცდარი პასუხები (Exner, 1974). მკვლევრები ზედმიწევნით აფიქსირებენ, რას ამბობენ ადამიანები, რამდენი დრო სჭირდებათ პასუხის გასაცემად, მთლიანად რა დრო ეხარჯება რესპონდენტს თითო ლაქაზე და როგორ უჭირავს მას ბარათი. შემდეგ, მეორე ფაზაში, რომელსაც *გამოკითხვა* ეწოდება, რესპონდენტს ახსენებენ წინა პასუხებს და სთხოვენ, დეტალურად დაამუშავოს ისინი.



სურათი 14.7

მელნის ლაქა, მსგავსი იმისა, რომელსაც იყენებენ რორშახის ტესტში

რას ხედავთ? ამ ლაქის თქვენებური ინტერპრეტაცია ასახავს თუ არა რაიმეს თქვენი ხასიათიდან?

პასუხები სამი ძირითადი მახასიათებლის მიხედვით ფასდება: (1) *ლოკაცია*, ანუ პასუხში აღნიშნული ბარათის ნაწილი – მთლიან სტიმულს ეხება რესპონდენტი თუ მის ნაწილს და აღნიშნული დეტალების ზომები; (2) პასუხის *შინაარსი* – დანახული ობიექტის და მოქმედებების ბუნება და (3) *დეტერმინანტები* – ბარათის რომელმა ასპექტებმა (როგორიცაა, ფერი და ჩრდილები) მისცა ბიძგი პასუხს. შემფასებლებმა, ასევე, შეიძლება აღნიშნონ, როგორი იყო პასუხები: ორიგინალური და უნიკალური, თუ პოპულარული და კონფორმული.

თქვენ შესაძლებელია იფიქროთ, რომ მელნის ბუნდოვანი ლაქები ბიძგს მისცემენ ისეთი პასუხების მრავალფეროვნებას, რომლებიც ინტერპრეტაციას არ ექვემდებარებიან. სინამდვილეში, მკვლევრებმა შექმნეს რორშახის პასუხების ყოვლისმომცველი შეფასების სისტემა, რომელიც განსხვავებულ ტესტის ჩამტარებლებს შორის მნიშვნელოვანი შედარების გაკეთების საშუალებას იძლევა (Exner, 1991, 1993; Exner & Weiner, 1994). შეფასების ეს სისტემა აზუსტებს შინაარსობრივი პასუხების ისეთ ზოგად კატეგორიებს, როგორიცაა *მთლიანი ადამიანი* (პასუხი მოიცავს, ან გულისხმობს ადამიანის ფიგურის ფორმას) და *სისხლი* (პასუხი მოიცავს ადამიანის, ან ცხოველის სისხლს). პასუხების ნიმუშები წარმატებით დაუკავშირეს როგორც ნორმალური პიროვნების მახასიათებლებს, ფსიქოპათოლოგიას. და მაინც, შეფასების სისტემასთან და რორშახის ტესტთან დაკავშირებით მაინც რჩება გარკვეული წინააღმდეგობა (Exner, 1996; Meyer, 2000; Wood et al., 1996a, 1996b).

TAT (Thematic Apperception Test) – თემატური აპერცეფციის ტესტი

ჰენრი მარეის (Henry Murrey) მიერ 1938 წელს შექმნილ თემატური აპერცეფციის ტესტში რესპონდენტებს უჩვენებენ ორაზროვანი სცენების სურათებს და სთხოვენ, შექმნან ამ სცენების შესახებ ისტორიები, რომლებიც აღწერს, თუ რა ადამიანები მოქმედებენ და ფიქრობენ ამ სცენებში, რამ გამოიწვია თითოეული მოვლენა და როგორ დასრულდება ყოველი სიტუაცია (იხ. **სურ. 14.8**). პიროვნება, რომელიც ატარებს TAT-ს, აფასებს როგორც ისტორიების სტრუქტურასა და შინაარსს, ისე ამბის მომყოლი ინდივიდის ქცევას, რათა აღმოაჩინოს რესპონდენტის ზოგიერთი ძირითადი პრობლემა, მოტივაცია და პიროვნული მახასიათებელი. მაგალითად, ექსპერიმენტატორმა შესაძლოა შეაფასოს პიროვნება, როგორც პატიოსანი, თუ მის მიერ მოყოლილ ამბავში აღწერილია ადამიანები, რომლებიც ცხოვრობდნენ მოვალეობების მიხედვით და თუ ამბები მოყოლილ იქნა სერიოზულად და დალაგებულად. გაიხსენეთ მე-12 თავიდან, რომ TAT ხშირად გამოიყენებოდა ინდივიდუალური განსხვავებების გამოსავლენად ისეთ დომინანტურ მოთხოვნილებებში, როგორიცაა ძალაუფლების, აფილაციის და მიღწევის მოთხოვნილება (McClelland, 1961). კვლევის ათწლეულების განმავლობაში TAT დამკვიდრდა, როგორც მიღწევის მოთხოვნილების ვალიდური საზომი (Sprangler, 1992).



სურათი 14.8

თატ ტესტის ნიმუში

ჩვენ შემოგთავაზებთ რამდენიმე დასკვნით შენიშვნას პიროვნების შეფასების საკითხთან დაკავშირებით. დაინახეთ თუ არა კავშირი ამ პიროვნების შეფასების ინსტრუმენტებსა და ზემოთ განხილულ პიროვნების თეორიებს შორის? ჩვენი დასკვნა იყო, რომ თეორიების თითოეული ტიპი საუკეთესოდ აშუქებდა ადამიანური გამოცდილების განსხვავებულ ასპექტებს. პიროვნების ტესტების შესახებაც მსგავსი დასკვნის გამოტანა შეგვიძლია – ყოველ მათგანს აქვს პოტენციალი, მოგვაწოდოს ინდივიდის პიროვნებაში უნიკალური ჩაწვდომის შესაძლებლობა. კლინიცისტები პიროვნების შეფასებისას ყველაზე ხშირად ტესტების კომბინაციას იყენებენ; რორშახი და MMPI, მაგალითად, შეიძლება კომპლემენტარულად განვიხილოთ (Butcher & Rouse, 1996; Lubin et al., 1984; Piotrowski et al., 1985). ხშირად პირობები ისეთია,

რომ პროფილები, რომლებიც მიიღება ობიექტურ, კომპიუტერულ ანალიზზე დაყრდნობითაც კი, საშუალებას იძლევა, გაკეთდეს სპეციფიკური შედეგების ზუსტი წინასწარმეტყველება. სხვა პირობებში კლინიკურმა ექსპერტიზამ და დახელოვნებულმა ინტუიციამ უნდა შეავსონ ობიექტური ნორმები. პრაქტიკაში საუკეთესო წინასწარმეტყველება მაშინ ხდება, როდესაც კომბინირებულია სხვადასხვა მიდგომის ძლიერი მხარეები.

თავის დასაწყისში ვთქვით, რომ პიროვნებას ვერ გავზომავთ მის თავზე გამობურცულობების შეგრძნებით, თუმცა, ჩვენ, ასევე, გთხოვეთ, გეფიქრათ გარკვეულ საკითხებზე: თუ ფსიქოლოგები თქვენ შეგისწავლიდნენ, თქვენი პიროვნების როგორ პორტრეტს დახატავდნენ ისინი? რომელ ადრეულ გამოცდილებებს გამოყოფდნენ, როგორც თქვენს ქცევასა და ფიქრებზე გავლენის მქონეს? რა პირობები ზემოქმედებს ძლიერად თქვენს აზრებსა და ქცევაზე ამჟამინდელ ცხოვრებაში? რა განგასხვავებთ სხვა ინდივიდებისგან, რომლებიც მრავალ თქვენს მსგავს სიტუაციაში ფუნქციონირებენ? ახლა ხვდებით, რომ პიროვნების თეორიების ყოველი ტიპი იძლევა ზოგად ჩარჩოს, რომლის ფარგლებშიც შეგიძლიათ ამ კითხვებზე პასუხების ჩამოყალიბება. დაუშვით, რომ ახლა მართლაც დადგა ის დრო, როდესაც თქვენი ფსიქოლოგიური პორტრეტი უნდა დახატოთ. საიდან დაიწყებდით?

შეჯამება

პიროვნების ობიექტური ტესტები მოიცავენ ჩატარებისა და შეფასების შედარებით სტანდარტულ და განსაზღვრულ ტექნიკას. MMPI-2-ს თანამედროვე ენა და შინაარსი ახასიათებს, რაც კლინიკური თეორიისა და შეფასების წინსვლას ასახავს. NEO-PI და BFQ ზომავენ ნორმალური პიროვნების ფუნქციონირების ასპექტებს. პროექციული ტესტები ინდივიდებს წარუდგენენ ბუნდოვან სტიმულებს, რათა გამოავლინონ შინაგანი განცდები, მოტივები და კონფლიქტები. მკვლევრებმა გამოიმუშავეს რორშახის მელნის ლაქებზე პასუხების შეფასების ყოვლისმომცველი სისტემა. TAT წარმოადგენს მიღწევის მოთხოვნილების ვალიდურ საზომს.

საკვანძო საკითხები

პიროვნების ტიპის და პიროვნების ნიშნის თეორიები

- ზოგიერთი მეცნიერი ახდენს ადამიანების კატეგორიზაციას „სულ ან არაფერი“ ტიპების მიხედვით, რომლებიც კონკრეტულ დამახასიათებელ ქცევას უკავშირდება.
- სხვა მეცნიერები პიროვნების შემადგენელ აგურებად მიიჩნევენ პიროვნულ ნიშნებს – უწყვეტი განზომილებების გასწვრივ არსებულ მახასიათებლებს.
- ხუთფაქტორიანი მოდელი წარმოადგენს პიროვნების აღწერით სისტემას, რომელიც ასახავს ურთიერთობას ზოგად პიროვნულ ნიშნებს, თეორიულ კონცეფციებსა და პიროვნების სკალებს შორის.
- ტყუპებისა და ნაშვილები ბავშვების კვლევები ნათელყოფენ, რომ პიროვნული ნიშნები ნაწილობრივ მემკვიდრეობითია.
- ადამიანები ამჟღავნებენ ქცევით კონსისტენტობას, როდესაც სიტუაციები განისაზღვრება რელევანტური ფსიქოლოგიური მახასიათებლების მიხედვით.

ფსიქოდინამიკური თეორიები

- ფროიდის ფსიქოდინამიკური თეორია ადამიანური მოტივაციის წყაროდ ინსტინქტურ ბიოლოგიურ ენერგიას მიიჩნევს.
- ფროიდის თეორიის ბაზისური ცნებები მოიცავს ფსიქიკურ ენერგიას, როგორც ქცევისთვის ბიძგის მიმცემს და წარმმართველს; ადრეულ გამოცდილებებს, როგორც პიროვნების მთავარ მსაზღვრელებს მთელი სიცოცხლის მანძილზე; ფსიქიკურ დეტერმინიზმს და ძლიერ არაცნობიერ პროცესებს.
- პიროვნების სტრუქტურა შედგება იდისაგან, სუპერეგოსაგან და მათი შემარიგებელი ეგოსაგან.
- მიუღებელი იმპულსები რეპრესირდება და ვითარდება ეგოს დაცვის მექანიზმები შფოთვის შესამცირებლად და თვითშეფასების შესანარჩუნებლად.

- პოსტფროიდისტებმა, როგორებიც არიან ადლერი, ჰორნი და იუნგი, უფრო მეტად გაამახვილეს ყურადღება ეგოს ფუნქციონირებაზე და სოციალურ ცვლადებზე და ნაკლებად – სექსუალურ ლტოლვებზე. მათ პიროვნების განვითარება მთელი ცხოვრების მანძილზე მიმდინარე პროცესად მიაჩნიათ.

ჰუმანისტური თეორიები

- ჰუმანისტური თეორიები ფოკუსირებულია თვითაქტუალიზაციაზე – ინდივიდის პოტენციალის ზრდაზე.
- ეს თეორიები ჰოლისტური, დისპოზიციური, ფენომენოლოგიური და ეგზისტენციალურია.
- ჰუმანისტური ტრადიციის თანამედროვე თეორიები ფოკუსირებულია ინდივიდის ცხოვრებისეულ ამბებზე.

სოციალური დასწავლის და კოგნიტური თეორიები

- სოციალური დასწავლის თეორიის მიმდევრები ქცევაში და პიროვნებებს შორის ინდივიდუალურ განსხვავებებს განიხილავენ, როგორც განსხვავებული განმტკიცებების გამოცდილების შედეგს.
- კოგნიტური თეორიის მიმდევრები ხაზს უსვამენ აღქმასა და გარემოს სუბიექტურ ინტერპრეტაციაში ინდივიდუალურ განსხვავებებს.
- უოლტერ მიშელმა იკვლია ქცევის საფუძვლები, როგორც ადამიანებსა და სიტუაციებს შორის ურთიერთობები.
- ალბერტ ბანდურამ აღწერა რეციპროკული დეტერმინიზმი ადამიანებს, გარემოს და ქცევას შორის.
- ნენსი კენტორის თეორიამ ხაზი გაუსვა მიზნების, ცოდნის და სტრატეგიების გავლენას ადამიანების ქცევაზე.

მე-ს (self-ის) თეორიები

- *მე*-ს თეორიები ფოკუსირებულია *მე*-ს კონცეფციის მნიშვნელობაზე პიროვნების სრული შეცნობისათვის.
- *მე*-ს კონცეფცია არის დინამიკური მენტალური სტრუქტურა, რომელიც ახდენს პიროვნული და ინტერპერსონალური ქცევისა და პროცესების მოტივაციას, ინტერპრეტაციას, ორგანიზებას, მედიაციას და რეგულაციას.
- მრავალი ინდივიდუალური განსხვავება აისახება ჩვეულ ხერხებში, რომლებითაც ადამიანები წარმოადგენენ საკუთარ თავს სოციალურ სიტუაციებში.
- კროს-კულტურული კვლევიდან გამომდინარე, ინდივიდუალისტური კულტურები ხელს უწყობენ დამოუკიდებელი *მე*-ს გაგებას, ხოლო კოლექტივისტური კულტურები – ურთიერთდამოკიდებული *მე*-ს გაგებას.

პიროვნების თეორიების შედარება

- პიროვნების თეორიები შეიძლება ერთმანეთს დავუპირისპიროთ იმ მხრივ, თუ როგორ აქცენტს აკეთებენ ისინი მემკვიდრეობითობაზე გარემოსთან შედარებით; დასწავლის პროცესებზე ქცევის თანდაყოლილ წესებთან შედარებით; წარსულ მიზეზებზე, აწმყო ქცევაზე თუ მომავალ მიზნებზე; ცნობიერებაზე არაცნობიერთან შედარებით და დისპოზიციებზე სიტუაციებთან შედარებით.
- თითოეულ თეორიას განსხვავებული წვლილი შეაქვს პიროვნების შეცნობაში.

პიროვნების შეფასება

- პიროვნების მახასიათებლები ფასდება როგორც ობიექტური, ისე – პროექციული ტესტებით.
- ყველაზე გავრცელებული ობიექტური ტესტი, MMPI-2, კლინიკური პრობლემების დიაგნოსტიკისათვის გამოიყენება.
- NEO-PI და BFQ პიროვნების უფრო ახალი ობიექტური ტესტებია, რომლებიც ზომავენ პიროვნების ხუთ ძირითად განზომილებას.
- პიროვნების პროექციულ ტესტებში ადამიანებს სთხოვენ, უპასუხონ ბუნდოვან სტიმულებს.
- ორი მნიშვნელოვანი პროექციული ტესტია რორშახის ტესტი და TAT.

ძირითადი ცნებები

ანალიტიკური ფსიქოლოგია
შფოთვა
არქეტიპი
კოლექტიური არაცნობიერი
კონსისტენტობის პარადოქსი
ეგო
ეგოს დაცვის მექანიზმები
ხუთფაქტორიანი მოდელი
ფიქსაცია
იდი
დამოუკიდებელი *მე*-ს გაგება
ურთიერთდამოკიდებული *მე*-ს გაგება
ლიბიდო
პიროვნება
პიროვნების კითხვარი
პიროვნების ტიპები
შესაძლებელი მე-ები
პროექციული ტესტი
ფსიქიკური დეტერმინიზმი
ფსიქობიოგრაფია
პიროვნების ფსიქოდინა-მიკური თეორიები
რეციპროკული დეტერმინიზმი
რეპრესია
თვითაქტუალიზაცია
მე-ს კონცეფცია
თვითეფექტურობა
თვითპატივისცემა
თვითმავნებლობა
მორცხვობა
სოციალური ინტელექტი
სუპერეგო
ნიშნები
უპირობო დადებითი პატივისცემა
არაცნობიერი

ფსიქოლოგიური აშლილობები

15



- ფსიქოლოგიური აშლილობების ბუნება
  - რა არის პათოლოგიური
  - ობიექტურობის პრობლემა
  - ისტორიული პერსპექტივები
  - ფსიქოპათოლოგიის ეტიოლოგია
- ფსიქოლოგიური აშლილობების კლასიფიკაცია
  - კლასიფიკაციის მიზნები
  - DSM-IV-TR
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: მართლა გვიცავს თუ არა შეურაცხადობა
- ფსიქოლოგიური აშლილობების ძირითადი ტიპები
  - შფოთვითი აშლილობები
  - შფოთვითი აშლილობები: მიზეზები
  - გუნება-განწყობილების აშლილობები
  - გუნება-განწყობილების აშლილობები: მიზეზები
  - დეპრესია: სქესთა შორის განსხვავებანი
  - სუიციდი
  - პიროვნული აშლილობები
  - დისოციაციური აშლილობები
- ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში: მართლა არსებობს თუ არა ინტერნეტომანია
- შიზოფრენიული აშლილობები
  - შიზოფრენიის ძირითადი ტიპები
  - შიზოფრენიის მიზეზები
- ფსიქიკური დაავადების დადგი (სტიგმა)
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

ძალიან მოგითხრობთ, თუ როგორია ჩვენს დროში ფუნქციონალურ შიზოფრენიკად ყოფნა და რასთან უხდებათ შეჯახება ჩემნაირი ფსიქიკური დაავადების მქონე ადამიანებს.

მე 30 წლის ვარ, მარტო ვცხოვრობ და ნახევარ განაკვეთზე ვმუშაობ, რადგანაც თან კოლეჯში ვსწავლობ. ჩემი ავადმყოფობის გამო, არ მაქვს მუდმივად მუშაობის უფლება, მიუხედავად იმისა, რომ კოლეჯში ვსწავლობ და პაციენტების მოვლის გამოცდილებაც მაქვს. კოლეჯში მომსახურების სფეროში ვსპეციალიზდები, რათა სხვებს პრობლემების მოგვარებაში დავეხმარო, რადგანაც, როდესაც პირველად გავხდი ავად, ძალიან ცუდად ვიყავი და ამიტომაც კარგად ვიცი, რა არის ეს, როგორი ტანჯვაა ეს.

საკმაოდ ნორმალურად ვცხოვრობ და ვერავინ ამჩნევს, რომ ფსიქიკურად ვარ ავად, სანამ მე თვითონ არ ვიტყვი ხოლმე ამის შესახებ... ჩემი დაც (არა ტყუპისცალი) უკვე 12 წელიწადია ავად არის და უარს ამბობს წამლების მიღებაზე, რადგან უარყოფს, რომ ეს დაავადება აქვს. მე 5 წელია ავად ვარ. ავადმყოფობის პირველ წელს, როდესაც გკითხულობდი წიგნს „არასოდეს შეგპირებივარ ვარდების ბაღნარს“, დავრწმუნდი, რომ მართლაც ავად ვიყავი. შემდეგ გამოვკეთდი ანტიფსიქოტური მედიკამენტების წყალობით. ჩემი აზრით, პაციენტსაც და საზოგადოებასაც განათლება სჭირდება ფსიქიკურ დაავადებებში, რადგანაც ადამიანები დაგვცინიან და არასწორად გვექცევიან, ზოგჯერ არასწორადაც ესმით ჩვენი გადამწყვეტ მომენტებში. ასევე რეაგირებენ ოჯახი, მეუღლე, მეგობრები თუ სოციალური სამსახურები ჩვენნაირი ადამიანების მათთვის ჯერ კიდევ უცნობ თავისებურებებზე. ზოგიერთ ჩვენგანზე წამლები კარგად მოქმედებს.

შემიძლია მოგიყვეთ იმ განსხვავების შესახებ, რომელიც არსებობს ჩემი ავადმყოფობის გამო ხმაურსა და რეალურ ხმაურს შორის, რადგანაც მე ვკითხულობდი ამის შესახებ და შევისწავლე ჩემი თავი. ვიყენებ სადი აზრის წესს. ძალიან ვცდილობ, რომ დავიმახსოვრო, თუ როგორები არიან ადამიანები და როგორია სამყარო რეალურად, სინამდვილეში. ავადმყოფობა ამოკრეფს ხოლმე ძალზე სულელურ და მომაბეზრებელ აბსურდებს. წამლები ძლიერად მოქმედებს ჩემზე და ჩემს ორგანიზმზე, ამიტომ არ მაქვს ისე ბევრი შემაწუხებელი ავადმყოფური სიმპტომები...

წამლების მიღებამდე ჰალუცინაციები და აბსურდები ნებისმიერ სფეროს შეიძლებოდა მისწვდომოდა და სურვილისამებრ შეეცვალა ისინი. წამლების მოქმედების დაწყებამდე ვგრძნობდი, რომ ეს მთელ ტვინს ეუფლებოდა და ვყვიროდი, ვტიროდი და მინდოდა ჩემი გონებისა და ცხოვრების დაბრუნება...

ნებისმიერს, ვისაც ცხოვრებაში რაიმეს მიღწევა სურს, საკუთარი თავის დამკვიდრების შესაძლებლობა ესაჭიროება. ავადმყოფი ადამიანის გარდა, მე პიროვნებაც ვარ.

რა რეაქცია გქონდათ ახალგაზრდა ქალის სიტყვებს რომ კითხულობდით წინამდებარე სახელმძღვანელოს ავტორებისადმი მიწერილი წერილიდან? თუ თქვენი რეაქცია ჩვენსას ჰგავს, მაშინ ეს მისი მდგომარეობით გამოწვეული სევდის, ფსიქიკური დაავადებით გამოწვეულ მრავალ პრობლემასთან გამკლავების მისი დაბეჯითებული სურვილით აღტაცების, რისხვის, ვინც მას ავადმყოფის იარლიყს აწებებს იმის გამო, რომ ხანდახან განსხვავებულ ქცევას ახორციელებს, და მდგომარეობის გასაუმჯობესებელი მედიკამენტებისა და თერაპიის არსებობით გამოწვეული იმედის ნარევი იქნებოდა. ეს მხოლოდ მწირი ჩამონათვალია იმ ემოციებისა, რომელიც ეუფლებათ კლინიკაში და კვლევებით დაკავებულ

ფსიქოლოგებსა და ფსიქიატრებს, როდესაც ისინი ფსიქიკური აშლილობების ბუნების შეცნობასა და მკურნალობას ცდილობენ.

წინამდებარე თავი ფსიქოლოგიური აშლილობების ბუნებასა და მიზეზებს შეეხება: რას წარმოადგენს ფსიქოლოგიური აშლილობა, რატომ ვითარდება და როგორ არის შესაძლებელი მისი განვითარების მიზეზების ახსნა. შემდეგი თავი ამ ცოდნაზეა აგებული და მასში აღწერილია ის სტრატეგიები, რომელიც გამოიყენება ფსიქიკური დაავადებების მკურნალობისა და პროფილაქტიკისთვის. კვლევა აჩვენებს, რომ აშშ-ში ახალგაზრდებისა და შუახნის მოქალაქეთა 50%-ს მთელი ცხოვრების მანძილზე ერთხელ მაინც აღენიშნება ფსიქოლოგიური აშლილობა (Kessler et al., 1994). ამრიგად, მრავალი თქვენგანი, ვინც წაიკითხავს ამ წიგნს, სასარგებლო ცოდნას მიიღებს ფსიქოპათოლოგიის შესახებ, თუმცა, ცალკეული ფაქტებით შეუძლებელია იმ სერიოზული ზეგავლენის აღწერა, რომელსაც ფსიქოლოგიური აშლილობა ინდივიდებისა და ოჯახების ყოველდღიურ ცხოვრებაზე ახდენს. მოცემულ თავში, განვიხილავთ რა ფსიქოლოგიური აშლილობების კატეგორიებს, შევეცდებით იმ რეალური ადამიანების აღწერას, რომელთაც ყოველდღე უწევთ ამ აშლილობით ცხოვრება; გაგიზიარებთ მათ სიტყვებსა და გამოცდილებას, როგორც ეს თავის დასაწყისში გავაკეთეთ. დავიწყოთ პათოლოგიის ცნების განხილვით.

ფსიქოლოგიური აშლილობების ბუნება

როდესმე გინერვიულიათ ზედმეტად? ყოფილხართ დათრგუნული ან შეშფოთებული ყოველგვარი რეალური მიზეზის გარეშე? შეგშინებიათ ისეთი რამის, რის შესახებაც დანამდვილებით იცოდით, რომ არ იყო საშიში? გიფიქრიათ თვითმკვლელობაზე? მიგიმართავთ ალკოჰოლისთვის ან ნარკოტიკებისთვის პრობლემისგან თავის დასაღწევად? თითქმის ყველა ჩვენგანი ერთ-ერთ კითხვაზე მაინც გასცემდა დადებით პასუხს, რაც იმაზე მიუთითებს, რომ თითქმის ყველა ჩვენგანს განუცდია ფსიქოლოგიური აშლილობის სიმპტომები. წინამდებარე თავი შეეხება ფსიქოლოგიური ფუნქციონირების იმ დიაპაზონს, რომელიც განიხილება, როგორც არაჯანმრთელი, ან პათოლოგიური და რომელსაც ხშირად *ფსიქოპათოლოგიას* ან *ფსიქოლოგიურ აშლილობას* უწოდებენ. ფსიქოპათოლოგიური ფუნქციონირება მოიცავს ემოციური, ქცევითი, ან აზროვნებითი პროცესების დარღვევებს, რასაც თან სდევს პიროვნული დისტრესი, ან რაც ბლოკავს, აფერხებს მნიშვნელოვანი მიზნების მიღწევის შესაძლებლობას. **პათოფსიქოლოგია**[1] ფსიქოლოგიური კვლევების ის სფეროა, რომელიც ყველაზე უშუალოდ შეეხება აზროვნების, განწყობილებისა და ქცევის ინდივიდუალური პათოლოგიების ბუნების შეცნობას.

ამ ქვეთავს „პათოლოგიური“-ს განსაზღვრების უფრო დეტალური განხილვით დავიწყებთ, შემდეგ კი ობიექტურობის პრობლემას შევეხებით. ბოლოს კი თვალს გავადევნებთ, თუ როგორ ვითარდებოდა ეს განსაზღვრება კაცობრიობის ისტორიის ასწლეულების მანძილზე.

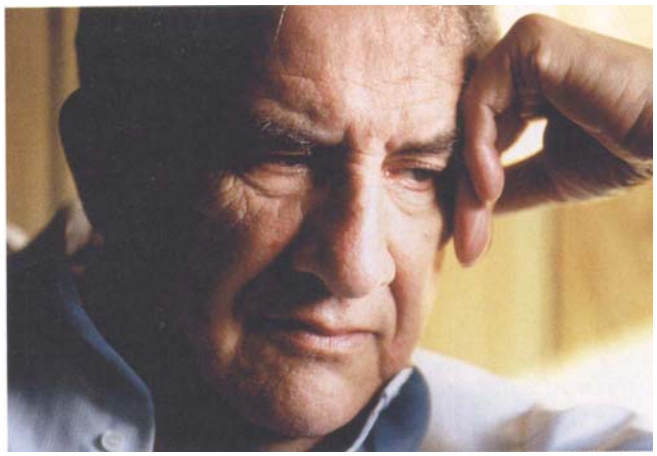
რა არის პათოლოგიური

რას ნიშნავს, როდესაც ვამბობთ, რომ მოცემული პიროვნება *პათოლოგიურია*, ანუ *ფსიქოლოგიური აშლილობისგან იტანჯება*? როგორ წყვეტენ ფსიქოლოგები და კლინიკაში მომუშავე სხვა პრაქტიკოსები, თუ რა არის პათოლოგიური? არის კი ყოველთვის ნათელი, თუ როდის, რა მომენტში გადაინაცვლებს ქცევა ნორმალურის კატეგორიიდან პათოლოგიურის კატეგორიაში? მოცემული ინდივიდის ფსიქოლოგიური აშლილობის შესახებ დასკვნა, ჩვეულებისამებრ, ინდივიდის *ქცევის* შეფასებას ეფუძნება. ამ დასკვნას გარკვეული სპეციალური ავტორიტეტისა და ძალაუფლების მქონე ადამიანები აკეთებენ. ამ ფენომენის აღსაწერად გამოყენებული ტერმინები, როგორიცაა ფსიქიკური აშლილობა, ფსიქიკური დაავადება თუ პათოლოგია, დამოკიდებულია კონკრეტულ თვალსაზრისზე, შემფასებლის ცოდნასა და მის კულტურულ გამოცდილებაზე, სიტუაციასა და იმ

ფსიქოპათოლოგიური ფუნქციონირება (Psychopatological functioning) – დარღვევები ემოციურ, ქცევით ან აზროვნების პროცესებში, რასაც თან სდევს პიროვნული დისტრესი ან მნიშვნელოვანი მიზნების მიღწევის შესაძლებლობების ბლოკირება.

პათოფსიქოლოგია (Abnormal psychology) – ფსიქოლოგიური კვლევის სფერო, რომელიც ფოკუსირდება გონების, გუნება-განწყობილებისა და ქცევის ინდივიდუალური პათოლოგიების ბუნების შეცნობაზე.

[1] Abnormal Psychology – ითარგმნა, როგორც „პათოფსიქოლოგია“, რომელშიც მოიაზრება ფსიქოლოგიური აშლილობები და ქცევის დარღვევები (მთარგმნელის შენიშვნა).



პიროვნების სტატუსზე, რომლის შესახებაც კეთდება დასკვნა.

განვიხილოთ შვიდი კრიტერიუმი, რომელიც ქცევისათვის „პათოლოგიურის“ სტატუსის მისანიჭებლად შეიძლება გამოვიყენოთ (*DSM-IV-TR*, 2000; Rosenhan & Seligman, 1989).

1. *დისტრესი ან უუნარობა.* ინდივიდი განიცდის პიროვნულ დისტრესს, ან ახორციელებს უსარგებლო ქცევას, რასაც თან სდევს ფიზიკური ან ფსიქოლოგიური გაუარესების რისკი, ან ქცევის თავისუფლად, ნებისმიერად განხორციელების შესაძლებლობის დაკარგვა. მაგალითად, მამაკაცს, რომელიც ვერ გადის სახლიდან ოფლის მოსვლის გარეშე, არ შეეძლება მიმდინარე ცხოვრებისეული მიზნების მიღწევა;

2. *არაადეკვატურობა.* ინდივიდის ქცევა აბრკოლებს მიზნის მიღწევას, არ ემსახურება პიროვნულ კეთილდღეობას, ან ძალიან აფერხებს სხვათა მიზნებსა და საზოგადოების მოთხოვნილებებს. ინდივიდი, რომელიც იმდენად სვამს, რომ არ შეუძლია სამუშაოს შენარჩუნება, ან რომელიც საფრთხის წინაშე აყენებს სხვებს თავისი პრობლემით, არაადეკვატურ ქცევას ახორციელებს;

3. *არარაციონალურობა/ირაციონალურობა.* ინდივიდი მოქმედებს ან ლაპარაკობს სხვებისთვის გაუგებრად, ან არარაციონალურად. ადამიანი, რომელიც პასუხობს ობიექტურ რეალობაში არარსებულ ხმებს, არარაციონალურად, ანუ ირაციონალურად იქცევა;

4. *არაპროგნოზირებადობა.* ინდივიდი არაპროგნოზირებადად, ან არათანმიმდევრულად იქცევა სიტუაციიდან სიტუაციაში, თითქოს კონტროლი ეკარგებოდეს ქცევაზე. ბავშვი, რომელიც ყოველგვარი თვალსაჩინო მიზეზის გარეშე მუშტს ურტყამს ფანჯარას, არაპროგნოზირებად ქცევას ახორციელებს;

5. *არაშაბლონურობა და სტატისტიკური იშვიათობა.* ინდივიდის მიერ განხორციელებული ქცევა სტატისტიკურ იშვიათობას წარმოადგენს და მისადები ან სასურველი ქცევის სოციალურ სტანდარტებს არღვევს. თუმცა, მხოლოდ სტატისტიკურ უჩვეულობას არ მივყავართ პათოლოგიურის ფსიქოლოგიურ დასკვნამდე. მაგალითად, გენიოსების ინტელექტის დონე უკიდურესად იშვიათია, მაგრამ ეს სასურველადაც არის მიჩნეული. მეორე მხრივ, უკიდურესად დაბალი ინტელექტი, ასევე, იშვიათობაა, მაგრამ ეს არასასურველად ითვლება; ამიტომ ხშირად მას პათოლოგიურის კატეგორიას მიაკუთვნებენ;

6. *დამკვირვებლის დისკომფორტი.* ინდივიდი დისკომფორტს უქმნის სხვებს იმით, რომ გარკვეულად აფრთხობს ან დისტრესს ბადებს მათში. შუა ქუჩაში მიმავალი, საკუთარ თავთან ხმამაღალ კამათში ჩართული ქალი დამკვირვებლის დისკომფორტს იწვევს მძღოლში, რომელიც მისთვის გვერდის ავლას ცდილობს;

7. *ზნეობრივი და იდეალური სტანდარტების რღვევა.* ინდივიდი არღვევს მოლოდინს იმის თაობაზე, თუ როგორ უნდა მოიქცეს სოციალური ნორმების გათვალისწინებით. ამ კრიტერიუმის მიხედვით, ადამიანებს შეიძლება პათოლოგიური ვუწოდოთ, თუ მათ არ სურთ მუშაობა ანდა არ სწამთ ღმერთის. პათოლოგიურის ეს კრიტერიუმი რელევანტურია სამართლებრივ სიტუაციებშიც. ამ თემას ეძღვნება ჩანართი „ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში“.

შეგიძლიათ დაინახოთ, თუ რატომ არ არის პათოლოგიურის ეს კრიტერიუმები მყისიერად აშკარა ყველა დამკვირვებლისთვის? განვიხილოთ მხოლოდ ბოლო კრიტერიუმი. ფსიქიკურად ავად ხართ, თუ არ გსურთ მუშაობა მაშინაც კი, როდესაც ეს პათოლოგიურად ითვლება საზოგადოების ნორმების მიხედვით? ან განვიხილოთ უფრო სერიოზული სიმპტომი. ჩვენს კულტურაში „ცუდია“, თუ ჰალუცინაციები გვაქვს, რადგანაც ისინი ფსიქიკური დარღვევის ნიშნებად აღიქმება, მაგრამ ეს „კარგია“ იმ კულტურებში, სადაც ჰალუცინაციები ინტერპრეტირდება, როგორც სპირიტუალური ძალებდან მომდინარე მისტიკური ხილვები. სწორია ეს დასკვნა? წინამდებარე თავის ბოლოს



ინდივიდუალური, ჯგუფური და გარემოს ფაქტორები ერთად ეფექტურად მუშაობს და უზრუნველყოფს:

- სუბიექტურ კარგად ყოფნას;
- ოპტიმალურ განვითარებას და გონებრივი შესაძლებლობების გამოყენებას;
- მართლმსაჯულებასთან თავსებადი მიზნების მიღწევას;
- ფუნდამენტური თანასწორობის მდგომარეობებს.

ინდივიდუალური, ჯგუფური და გარემოს ფაქტორები ერთმანეთთან კონფლიქტში მოდიან და იწვევენ:

- სუბიექტურ დისტრესს;
- გონებრივი შესაძლებლობების გაუარესებას ან არასაკმარის განვითარებას;
- წარუმატებლობას მიზნის მიღწევაში;
- დესტრუქციულ ქცევას;
- უსამართლობის განმტკიცებას.

სურათი 15.1

ფსიქიკური ჯანმრთელობის კონტინიუმი

ვინაიდან ნორმასა და პათოლოგიას შორის განსხვავება ფარდობითი უფროა, ვიდრე აბსოლუტური, სასარგებლოა ფსიქიკური ჯანმრთელობის, როგორც კონტინიუმის განხილვა. ერთ ბოლოში მოთავსებულია ქცევები, რომლებიც განსაზღვრავს ოპტიმალურ ფსიქიკურ ჯანმრთელობას; მეორე ბოლოში კი – ქცევები, რომლებიც მინიმალურ ფსიქიკურ ჯანმრთელობას აღწერენ. მათ შორის მოთავსებულია თანდათანობით მზარდი არაადაპტური ქცევები.

განვიხილავთ ზოგიერთ უარყოფით შედეგსა და საფრთხეს, რომელიც ასეთი საზოგადოების მიერ რეგულირებად მსჯელობებსა და მათზე დაფუძნებულ გადაწყვეტილებებს უკავშირდება.

ჩვენ უფრო მეტი დარწმუნებულობით მივაკუთვნებთ ქცევას პათოლოგიურის კატეგორიას, როდესაც გვაქვს და დასაბუთებულია ერთზე მეტი ინდიკატორი. რაც უფრო უკიდურესად და მკვეთრად არის გამოხატული ინდიკატორები, მით უფრო მეტად დარწმუნებულნი შეიძლება ვიყოთ, რომ ისინი პათოლოგიურ მდგომარეობაზე მიუთითებენ. არც ერთი ამ კრიტერიუმთაგანი არ არის *აუცილებელი* პირობა, რომელიც საერთო იქნებოდა პათოლოგიურის ყველა შემთხვევისთვის. მაგალითად, საქმის განხილვისას, რომელიც სტენფორდის დამამთავრებელი კურსის სტუდენტის მიერ ჩადენილ მკვლელობას შეეხებოდა, აღწერაში არ იყო არც დანაშაულის გრძნობა და არც სინდისის ქენჯნა; ამ სტუდენტმა კი ჩაქუჩით მოკლა მათემატიკის პროფესორი და შემდეგ მისი კაბინეტის კარზე გააკეთა წარწერა: „დღეს არ არის მიღების საათები“. პიროვნული ტანჯვის არარსებობისდა მიუხედავად, არ უნდა ვიყოყმანოთ, როდესაც ამ უკიდურეს ქცევას პათოლოგიურის კატეგორიაში მოვათავსებთ. ისიც მართალია, რომ არც ერთი ცალკე აღებული კრიტერიუმი თავისთავად არ არის *საკმარისი* პირობა იმისათვის, რომ პათოლოგიური ქცევის ყველა შემთხვევა განვასხვავოთ ნორმის ფარგლებში არსებული ქცევის ვარიაციებისგან. ნორმალურსა და პათოლოგიურს შორის განსხვავება არ არის იმდენად ქცევის ორ დამოუკიდებელ ტიპს შორის არსებული განსვლა (განსხვავება), რამდენადაც ის ხარისხი, რა ხარისხითაც პიროვნების ქმედება თანხვდება პათოლოგიურის შეთანხმებულ კრიტერიუმთა ერთობლიობას. უმჯობესია, ფსიქიკური აშლილობა განვიხილოთ, როგორც კონტინიუმი ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და ფსიქიკურ დაავადებას შორის, როგორც ნაჩვენებია **სურათზე 15.1**.

რამდენად მისაღებია თქვენთვის პათოლოგიურის შესახებ ეს მოსაზრებები? მიუხედავად იმისა, რომ კრიტერიუმები საკმარისად მკაფიოდაა გამოკვეთილი, ფსიქოლოგებს მაინც აფიქრებთ ობიექტურობის პრობლემა.

ობიექტურობის პრობლემა

გადაწყვეტილება იმის შესახებ, რომ მოცემულ ინდივიდს ფსიქოლოგიურად აშლილი, ან პათოლოგიური ვუწოდოთ, ყოველთვის ქცევის შესახებ *მსჯელობას* წარმოადგენს. მრავალი მკვლევრის მიზანია ამ მსჯელობებისთვის *ობიექტურობის* მინიჭება, ყოველგვარი მიკერძოების გარეშე. ზოგიერთი ფსიქოლოგიური აშლილობისათვის, როგორიცაა, მაგალითად, დეპრესია ან შიზოფრენია, დიაგნოზი ხშირად აკმაყოფილებს ობიექტურობის სტანდარტებს. სხვა შემთხვევები უფრო მეტად პრობლემურია. როგორც ვნახეთ ფსიქოლოგიის შესწავლისას, ქცევის მნიშვნელობა ერთდროულად განპირობებულია მისი *შინაარსითა* და მისი *კონტექსტით*. ერთი და იგივე მოქმედება სხვადასხვა გარემოში სრულიად განსხვავებული მნიშვნელობების მატარებელია. ვთქვათ, მამაკაცი კოცნის მამაკაცს. ეს შეიძლება იყოს ჰომოსექსუალისტთა ურთიერთობის მანიშნებელი აშშ-ში, მისალმების რიტუალი საფრანგეთში ან მაფიის „სასიკვდილო კოცნა“ სიცილიაზე. ქცევის მნიშვნელობა ყოველთვის დამოკიდებულია კონტექსტზე.

ვნახოთ, რატომ არის ობიექტურობა ასეთი მნიშვნელოვანი საკითხი. ისტორია სავსეა ისეთი სიტუაციების მაგალითებით, რომელშიც პათოლოგიურის შესახებ დასკვნა ინდივიდთა მორალური, ან პოლიტიკური ძალაუფლების შენარჩუნებას ემსახურებოდა. მაგალითისათვის განვიხილოთ 1851 წელს სამედიცინო ჟურნალში გამოქვეყნებული სტატია „ნეგროიდული რასის დაავადებები და ფიზიკური თავისებურებები“. დოქტორი სამუელ ქართრაითი (Dr. Samuel Cartwright) ლუიზიანას სამედიცინო ასოციაციის მიერ იყო დანიშნული აფრიკული წარმოშობის ამერიკელი მონების „უცნაური“ პრაქტიკის კვლევის კომიტეტის თავმჯდომარედ. კვლევის შედეგად დაგროვილ იქნა მონობის პრაქტიკის გასამართლებელი „უტყუარი მეცნიერული მტკიცებულებანი“. აღმოჩენილ იქნა ზოგიერთი „დაავადება“, რომელიც მანამდე უცნობი იყო თეთრკანიანთა რასისათვის. ერთ-ერთი აღმოჩენა ის იყო, რომ შავკანიანები თითქოსდა დაავადებულნი იყვნენ სენსორული დაავადებით, რაც მათ „დასჯისას ტკივილისადმი უგრძნობს ხდიდა“ (ამიტომ არ უნდა დაეზოგათ ისინი). კომიტეტმა, ასევე, აღმოაჩინა დაავადება *დრაპეტომანია (drapetomania),* ანუ თავისუფლების ძიების მანია – ფსიქიკური აშლილობა, რომელიც ბატონისგან გაქცევას აიძულებდა ზოგიერთ მონას. საჭირო იყო გაქცეული მონების დაჭერა, რათა სათანადოდ ემკურნალათ დაავადებისათვის (Chorever, 1891).



სურათი 15.2

შედარებით ახლო წარსულში საბჭოთა კავშირის ლიდერებს წესად ჰქონდათ პოლიტიკური დისიდენტების, მათი მიუღებელი დევიანტური იდეოლოგიის გამო (**სურ. 15.2**) ფსიქიკურად აშლილად გამოცხადება და მათი მოშორებულ ფსიქიატრიულ საავადმყოფოებში ხანგრძლივი პერიოდით გაგზავნა.

თუ ინდივიდს ერთხელ მიაწებებენ „პათოლოგიურის“ იარლიყს, ადამიანებს აქვთ ტენდენცია, რომ შემდგომ მის მიერ განხორციელებულ ქცევასაც ამ დასკვნის შესაბამისი ინტერპრეტაცია მისცენ. დევიდ როზენჰანმა (David Rozenhan) და მისმა კოლეგებმა აჩვენეს, რომ შეიძლება შეუძლებელი იყოს „შერაცხადად“ ყოფნა „შეურაცხად ადგილზე“.

საიდან ვიცით

შერაცხადად დარჩენა „შეურაცხად“ ადგილზე

როზენჰანმა და შვიდმა შერაცხადმა ადამიანმა სხვადასხვა ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში მოახერხეს პაციენტის სტატუსით მოხვედრა ერთი სიმპტომის – ჰალუცინაციების

– სიმულირებით. რვავე *ფსევდოპაციენტს* მიღებისას პარანოიდული შიზოფრენიის ან მანიაკალურ-დეპრესიული აშლილობის დიაგნოზი დაუსვეს. მიღების შემდეგ ისინი სრულიად ნორმალურად იქცეოდნენ, თუმცა, როზენჰანის დაკვირვების მიხედვით, როდესაც შერაცხადი ადამიანი შეურაცხად ადგილზე ხვდება, უფრო მეტად მოსალოდნელია, რომ ისიც შეურაცხადად მიიჩნიონ; მისი ნებისმიერი ქცევის ხელახალი ინტერპრეტირება კონტექსტის შესაბამისად ხდება. ფსევდოპაციენტები რაციონალურად რომ უხსნიდნენ საავადმყოფოს თანამშრომლებს თავიანთ სიტუაციას, მათ „ინტელექტუალური“ დაცვის გამოყენებას მიაწერდნენ, დაკვირვებების ჩანაწერების წარმოებას კი „ჩაწერის სინდრომად“ მიიჩნევდნენ. ფსევდოპაციენტებმა თითქმის სამი კვირა გაატარეს პალატებში და არც ერთი ჩაუთვლიათ საავადმყოფოს თანამშრომლებს შერაცხადად. როდესაც მათ საბოლოოდ დაიხსნეს თავი (მხოლოდ მეუღლეებისა და კოლეგების დახმარებით), საავადმყოფოდან გაწერისას მათი დიაგნოზი ისევ „შიზოფრენია“ იყო, თუმცა, „რემისიის პერიოდში“; ამრიგად, მათი სიმპტომები აღარ იყო აქტუალური.

როზენჰანის კვლევებმა აჩვენა, თუ როგორაა დამოკიდებული პათოლოგიების შესახებ მოსაზრება თავად ქცევის მიღმა არსებულ ფაქტორებზე.

ფსიქიატრ ტომას სზასზის (Thomas Szasz) თვალსაზრისით, ფსიქიკური დაავადება არც კი არსებობს – ეს „მითია“ (1961, 1977, 1995). იგი ამტკიცებს, რომ ფსიქიკური დაავადების არსებობის დამადასტურებლად გამოყენებული სიმპტომები მხოლოდ და მხოლოდ სამედიცინო იარლიყებია, რომელიც სოციალურ პრობლემებში – დევიანტური (ნორმიდან გადახრილი) ადამიანების მიერ სოციალური ნორმების დარღვევაში – პროფესიული ჩარევის სანქციას იძლევა. ერთხელ დაასვამენ რა დაღს, ამ ადამიანებს მათი „განსხვავებულობის“ პრობლემის გამო ან რბილად და თბილად ექცევიან, ან უხეშად და სასტიკად, არსებული „სტატუს-ქვოს“ დარღვევის საფრთხის გარეშე.

კლინიცისტთა მცირე ჯგუფი თუ მიდის ასე შორს, ძირითადად, იმიტომ, რომ კვლევათა და მკურნალობათა დიდი ნაწილი პიროვნული დისტრესის გაგებასა და შემსუბუქებაზე ფოკუსირდება. წინამდებარე თავში აღწერილ აშლილობათა უმეტესობის შემთხვევაში ინდივიდები თავიანთ ქცევას პათოლოგიურად, ან გარემოსადმი მცირედ შეგუებულად მიიჩნევენ. ამგვარად, ამ მსჯელობას მივყავართ მოსაზრებამდე, რომ შეუძლებელია არსებობდეს პათოლოგიურის სრულიად ობიექტური შეფასება. ფსიქოლოგიური აშლილობის თითოეული ტიპის აღწერისას უნდა შეეცადოთ იმის გაგებას, თუ რატომ სჯერათ კლინიცისტებს, რომ სიმპტომთა ერთობლიობა, რომლითაც წარმოდგენილია ქცევითი პატერნი, ინდივიდისთვის უფრო სერიოზული მოვლენაა, ვიდრე უბრალოდ სოციალური ნორმების დარღვევა.

ფსიქოლოგიური აშლილობების კონტექსტზე შექმნილი წარმოდგენის დასასრულებლად ახლა პათოლოგიურის ცნებისა და პათოლოგიური ქცევის მკურნალობის ზოგიერთ ისტორიულ მომენტს შევეხებით. ამის შემდეგ კი იმ ზოგად მიზეზობრივ ფაქტორებს მივუბრუნდებით, რომელთაც მკვლევრები პათოლოგიურის გამომწვევ ძალებად მიიჩნევენ.

ისტორიული პერსპექტივები

ისტორიის მანძილზე ადამიანებს ეშინოდათ ფსიქოლოგიური აშლილობების, რადგან ეშმაკს უკავშირებდნენ მათ. ამ შიშის გამო ისინი აგრესიულად ეპყრობოდნენ ავადმყოფებს და გადამწყვეტ ზომებს იღებდნენ ყველა იმ ქცევის აღმოსაფხვრელად, რომელსაც უცნაურად, ან პათოლოგიურად მიიჩნევდნენ. ადამიანები, რომლებიც ასეთ ქცევებს ახორციელებდნენ, საპყრობილეებში ხვდებოდნენ და განწირულნი იყვნენ რადიკალური სამედიცინო მკურნალობისთვის. ფსიქიკურ ავადმყოფობასა და ეშმაკს შორის კავშირის არსებობის შესახებ ცრურწმენები ისეთივე ძველია, როგორც კაცობრიობის ისტორია. არქეოლოგებს აღმოჩენილი აქვთ პრეისტორიული გახვრეტილი თავის ქალები. ეს აღმოჩენები, შესაძლოა, მიუთითებდეს ჩვენს წინაპრებში არსებულ რწმენაზე, რომ ასეთი ნახვრეტები ინდივიდში ჩასახლებულ დემონებს გაქცევის საშუალებას აძლევდა.

შემდგომ, შუა საუკუნეებში არსებული შელოცვები მოწოდებული იყო *ისტერიის* შესამსუბუქებლად, რომლის სიმპტომები იყო პარალიზება ან ტკივილები, თავბრუსხვევები, კოჭლობა და სიბრმავე. თავდაპირველად ფიქრობდნენ, რომ ისტერიით მხოლოდ ქალები ავადდებოდნენ, დაავადების მიზეზს კი ეშმაკის კონტროლის, ზეგავლენის ქვეშ მოქცეული მოხეტიალე საშვილოსნო წარმოადგენდა (Veith, 1965). მიაქციეთ ყურადღება, როგორ ჩანს ქვემოთ წარმოდგენილ შე-



ლოცვაში რწმენა ფსიქოლოგიურ აშლილობებში დემონური ძალების როლის შესახებ.

> *ო, საშოვ, საშოვ, საშოვ, ცილინდრულო საშოვ, წითელო საშოვ, თეთრო საშოვ, მსუქანო საშოვ, სისხლმდენო საშოვ, ფართო საშოვ, გაბერილო საშოვ, ო, დემონურო... მოგიწოდებ შენ, ო, საშოვ, წმინდა სამების სახელით დაბრუნდე იმ ადგილზე, საიდანაც არც უნდა დაიძრა და არც წახვიდე... და დაბრუნდე რისხვის გარეშე იმ ადგილზე, სადაც თავდაპირველად დაგაფუძნა მაღალმა ღმერთმა (Zilboorg and Henry, 1941, ციტირებულია Nietzel et al.- ში, 1991, გვ.19).*

1692 წელს სალემის კოლონია მასაჩუსეტში მრავალ ახალგაზრდა ქალს აღენიშნებოდა კონვულსიები, პირღებინება და სისუსტე. ისინი აღწერდნენ შებოჭილობის, ჩხვლეტისა და დაკბენილობის შეგრძნებებს. მრავალი მათგანი დროებით დაბრმავდა ან დაყრუვდა; ზოგიერთები ჰაერში ფრენის ხილვებსა და შეგრძნებებს აღწერდნენ. ასეთმა უცნაურმა სიმპტომებმა ახსნის ფართომასშტაბიან ძიებას შთაბერეს სული. მრავალი ადამიანი თვლიდა, რომ სიმპტომები ეშმაკის მოქმედების შედეგს წარმოადგენდა, რასაც ის მიწიერი გრძნეულების ძალისხმევით ახალგაზრდა ქალების გონებასა და სხეულზე ზემოქმედებით აღწევდა. ამ თეორიებს ჯადოქრობის პანიკა და გრძნეულებად წოდებული 20-ზე მეტი ქალის ეგზეკუცია მოჰყვა.

XVIII საუკუნემდე დასავლურ საზოგადოებებში ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანებს უგონო ქმნილებებად მიიჩნევდნენ, რომელთა გაკონტროლება მხოლოდ ჯაჭვებითა და ფიზიკური დისციპლინით იყო შესაძლებელი. საავადმყოფოებში ზრუნვის ნაცვლად მათ დამნაშავეებთან ერთად ამყოფებდნენ საპყრობილეებში. ახლა ვნახოთ, როგორ დაიწყო ამ მდგომარეობის შეცვლა.

სამედიცინო მოდელის წარმოქმნა

XVIII საუკუნის მეორე ნახევარში პათოლოგიური ქცევის მიმართ ახალი დამოკიდებულება გაჩნდა – ადამიანებმა ფსიქოლოგიური პრობლემების მქონე ინდივიდთა *ავადმყოფებად*, დაავადებით დატანჯულებად უფრო დაიწყეს აღქმა, ვიდრე *შეპყრობილებად* ან *უზნეოებად*. ამის შედეგად თანდათანობით შეურაცხადებისთვის კეთილგანწყობილი პირობების შესაქმნელად მთელი რიგი რეფორმები განხორციელდა. **ფილიპ პინელი** (Philippe Pinel, 1745-1826) ერთ-ერთი პირველი კლინიცისტი იყო, რომელმაც ამ იდეების გამოყენებით ფსიქოლოგიური სირთულეების კლასიფიკაციის სისტემის განვითარების მცდელობა განახორციელა და საყრდენად აიღო მოსაზრება იმის შესახებ, რომ აზროვნების, გუნება-განწყობილებისა და ქცევის აშლილობები ბევრად ჰგავს ფიზიკურ, ორგანულ დაავადებებს. ასეთი სისტემის მიხედვით, თითოეულ დაავადებას გააჩნია დამახასიათებელ სიმპტომთა ერთობლიობა, რომელიც განასხვავებს მას სხვა აშლილობისგან და ჯანმრთელი ფუნქციონირებისგან. აშლილობები კლასიფიცირებულია დაკვირვებადი სიმპტომების პატერნების, დარღვევის დასაწყისისთვის არსებული პირობების, აშლილობის ბუნებრივი მიმდინარეობისა და მკურნალობისადმი დაქვემდებარებულობის მიხედვით. ასეთმა საკლასიფიკაციო სისტემებმა, ბუნებისმეტყველთა მიერ გამოყენებული ბიოლოგიური საკლასიფიკაციო სისტემების შექმნის შემდეგ, მოდელირება განიცადა და მოწოდებული იყო კლინიცისტებისთვის გავრცელებული აშლილობების გაცილებით იოლად ამოცნობაში დახმარების გასაწევად.



1896 წელს გერმანელმა ფსიქიატრმა **ემილ კრეპელინმა** (Emil Kraepelin, 1855-1926) შექმნა ფსიქოლოგიური აშლილობების პირველი რეალურად ამომწურავი *კლასიფიკაცია*. ვინაიდან სწამდა, რომ ფსიქოლოგიურ პრობლემებს ფიზიკური საფუძველი ჰქონდა, მან სამედიცინო დიაგნოზის სულისკვეთებით აღწერა ფსიქოლოგიური დიაგნოსტირებისა და კლასიფიკაციის პროცესი; იმ სულისკვეთებით, რომელიც დღესდღეობითაც არსებობს (Rosenhan & Seligman, 1989). მისი შეხედულებები ყველაზე იოლად და სწრაფად დამკვიდრდა ფსიქიატრების ტერმინოლოგიაში – საუბარია *ფსიქიკურ დაავადებაზე* და ფსიქიკურად დაავადებული *პაციენტების მკურნალობაზე* მათი *დაავადებული* ტვინების განკურნების იმედით.

ფსიქოლოგიური მოდელების წარმოქმნა

სამედიცინო მიდგომის ალტერნატიული მიმდინარეობა პათოლოგიური ქცევის ფსიქოლოგიურ მიზეზებსა და მკურნალობაზე ფოკუსირდება. ეს მოსაზრება კარგად გამოიკვეთა XVIII საუკუნის დასასრულისათვის, რასაც ხელი შეუწყო **ფრანც მესმერის** (Franz Mesmer, 1734-1815) შთამბეჭდავმა შრომებმა. მესმერს მიაჩნდა, რომ მრავალ აშლილობას, მათ შორის ისტერიასაც, მის მიერ *ცხოველურ მაგნეტიზმად* წოდებული იდუმალებით მოცული ძალის ნაკადში გაჩენილი დარღვევები იწვევდა. მან აღმოაჩინა ცხოველური მაგნეტიზმის შესწავლის რამდენიმე ახალი ტექნიკა, მათ შორის ერთ-ერთი თანდათანობით ცნობილი გახდა, როგორც *ჰიპნოტიზმი*, რაც, თავდაპირველად, *მესმერიზმად* მოიხსენიებოდა მისი აღმომჩენის საპატივცემულოდ (Darnton, 1968; Pattie, 1994).

მიუხედავად იმისა, რომ მესმერის ზოგადი თეორია ცხოველური მაგნეტიზმის შესახებ დისკრედიტირებულ იქნა, ჰიპნოზის მისეული ტექნიკა მრავალმა მკვლევარმა გადაიღო და აითვისა. მათ შორის იყო ცნობილი ფრანგი ნევროლოგი **ჟან შარკო** (Jean Charcot, 1825-1893). შარკომ აღმოაჩინა, რომ ისტერიის ზოგიერთი სიმპტომის ლიკვიდირება, როგორიცაა, მაგალითად, კიდურების პარალიზება, შესაძლებელია, როდესაც პაციენტი ჰიპნოტური ზემოქმედების ქვეშ იმყოფება. ჰიპნოზს ჯანმრთელ ინდივიდებში ისტერიის სიმპტომების *გამოწვევაც* კი შეუძლია, რითაც კარგად აჩვენებს *ფსიქოლოგიური ფაქტორების* როლს იმ პრობლემების წარმოქმნაში, რომელთაც მხოლოდ ფიზიკური საფუძვლის მქონედ მიიჩნევდნენ.

შარკოს ერთ-ერთმა სტუდენტმა, ზიგმუნდ ფროიდმა განაგრძო ჰიპნოზით ექსპერიმენტირება. იგი ამ ექსპერიმენტებს პიროვნებისა და პათოლოგიის შესახებ თავისი ფსიქოდინამიკური თეორიის შემუშავებისთვის იყენებდა, რომელიც, ასევე, ახდენს ზეგავლენას ფსიქოპათოლოგიის ბუნებისა და მიზეზების შესახებ თანამედროვე თეორიებზე (მან შემდგომ შეწყვიტა პრაქტიკაში ჰიპნოთერაპიის გამოყენება და ხელი მიჰყო ფსიქოანალიზს, როგორც ფსიქოლოგიური აშლილობების მკურნალობის მეთოდს).

პათოლოგიურის შესახებ თანამედროვე მოსაზრებები, უმრავლეს შემთხვევაში, ფსიქიკური დაავადებების სამედიცინო და ფსიქოლოგიური მოდელების ასპექტთა კომბინირებულ ვარიანტს წარმოადგენს. ქვემოთ სწორედ პათოლოგიურის მიზეზების ახსნის ამ ძირითად სახეებზე ვისაუბრებთ.

ფსიქოპათოლოგიის ეტიოლოგია

ეტიოლოგია ეხება ფსიქოლოგიური და სამედიცინო პრობლემების განვითარების მიზეზებსა და ხელშემწყობ ფაქტორებს. თუ ვიცით, რატომ ჩნდება აშლილობა, საიდან მომდინარეობს ის და რა ზეგავლენას ახდენს აზროვნებაზე, ემოციებსა და ქცევით პროცესებზე, შესაძლებელი ხდება მკურნალობის და, საუკეთესო შემთხვევაში, მისი პრევენციის ახალი გზების პოვნა. თითოეული აშლილობის განხილვისას მნიშვნელოვანი საკითხი იქნება მიზეზების ანალიზი. ქვემოთ მიზეზობრივი ფაქტორების ორ დიდ კატეგორიაზე – ბიოლოგიურსა და ფსიქოლოგიურზე – ვისაუბრებთ.

ბიოლოგიური მიდგომები

სამედიცინო მოდელის ტრადიციებზე ჩამოყალიბებული თანამედროვე ბიოლოგიური მიდგომის დაშვების თანახმად, ფსიქოლოგიური დარღვევები გამოწვეულია ბაზისური ბიოლოგიური ფაქტორებით. ბიოლოგი მკვლევრები და კლინიცისტები ხშირად იკვლევენ თავის ტვინის სტრუქტურულ ანომალიებს, ბიოლოგიურ პროცესებსა და გენეტიკურ ზეგავლენებს.

თავის ტვინი რთული ორგანოა, რომლის ურთიერთდაკავშირებული ელემენტები მყიფე ბალანსში იმყოფებიან ერთმანეთთან. მის ქიმიურ გადამტანებში – ნეიროგადამტანებში, ან მის ქსოვილში მომხდარ მცირეოდენ ცვლილებასაც კი შეიძლება მნიშვნელოვანი შედეგი მოჰყვეს. ამ ცვლილებების მიზეზი მრავალი რამ შეიძლება იყოს, მათ შორის გენეტიკური ფაქტორები, თავის ტვინის დაზიანება და ინფექცია. წინა თავებში ვნახეთ, რომ თანამედროვე ტექნოლოგია ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალებს, ქირურგიული ჩარევის გარეშე, ცოცხალი ინდივიდების თავის ტვინის სტრუქტურისა და სპეციფიკური ბიოქიმიური პროცესების დაკვირვების საშუალებას აძლევს. ამ ტექნიკის გამოყენებით ბიოლოგიურად ორიენტირებული მკვლევრები ახალ კავშირებს იკვლევენ ფსიქოლოგიურ აშლილობებსა და თავის ტვინის სპეციფიკურ ანომალიებს შორის. ამასთანავე, ქცევითი გენეტიკის სფეროში მიმდინარე მიღწევებმა გააუმჯობესა სპეციფიკურ გენებსა და ფსიქოლოგიურ აშლილობებს შორის კავშირების დადგენის შესაძლებლობა. შევეცდებით რა პათოლოგიურის სხვადასხვა ფორმების ბუნების შეცნობას, წინამდებარე თავში ბიოლოგიური ახსნის სხვადასხვა ტიპს მიმოვიხილავთ.

ფსიქოლოგიური მიდგომები

ფსიქოლოგიური მიდგომები ფსიქოპათოლოგიის განვითარებაში ფსიქოლოგიური და სოციალური ფაქტორების როლზე ფოკუსირდება. ამ მიდგომებში ფსიქოლოგიური აშლილობების საფუძვლად პიროვნულ გამოცდილებას, ტრავმებს, კონფლიქტებსა და გარემოს ფაქტორებს მიიჩნევენ. ჩვენ განვიხილავთ პათოლოგიის სამ ძირითად ფსიქოლოგიურ მოდელს: ფსიქოდინამიკურს, ბიჰევიორალურსა და კოგნიტურს.

ფსიქოდინამიკური მოდელი. ბიოლოგიური მიდგომის მსგავსად, ფსიქოდინამიკური მოდელის მიხედვით, ფსიქოპათოლოგიის მიზეზები პიროვნების შიგნითაა ლოკალიზებული, თუმცა, **ზიგმუნდ ფროიდის** (ამ მოდელის ავტორის) მიხედვით, შინაგანი ფაქტორები ფსიქოლოგიური უფროა, ვიდრე ბიოლოგიური. როგორც წინა თავებში აღვნიშნეთ, ფროიდს მიაჩნდა, რომ მრავალი ფსიქოლოგიური აშლილობა ყველა ადამიანისათვის დამახასიათებელი ფსიქიკური კონფლიქტებისა და ეგოს დაცვითი რეაქციების „ნორმალური“ პროცესების გამძაფრების შედეგია. ფსიქოდინამიკური მოდელის მიხედვით, ადრეული ბავშვობის გამოცდილება ორივეს აყალიბებს – ნორმალურ და პათოლოგიურ ქცევასაც.

ფსიქოდინამიკური მოდელის თანახმად, ქცევა ხშირ შემთხვევებში გაუცნობიერებელი ლტოლვებითა და სურვილებითაა მოტივირებული. ფსიქოპათოლოგიის სიმპტომები *გაუცნობიერებელი კონფლიქტებიდან* და აზრებიდან იღებს სათავეს. თუ არაცნობიერი კონფლიქტურ მდგომარეობაში იმყოფება და სავსეა დაძაბულობით, პიროვნებას შფოთვა და სხვა აშლილობები შეაწუხებს. ამ ფსიქიკურ კონფლიქტთა უმრავლესობა *იდის* არარაციონალური, სიამოვნების მაძიებელი იმპულსებისა და *სუპერეგოდან* მომდინარე ინტერნალიზებული სოციალური იძულებების ურთიერთდაპირისპირების შედეგად წარმოიქმნება. ჩვეულებისამებრ, ამ დაპირისპირებაში მომრიგებლის როლს *ეგო* ასრულებს, თუმცა, ბავშვობაში პათოლოგიის განვითარებამ შეიძლება შეასუსტოს მის მიერ ამ ფუნქციის შესრულების შესაძლებლობა. ერთმანეთთან კონფლიქტში მყოფი მოტივებისთვის და შფოთვისთვის თავის არიდებას ინდივიდები *დაცვის* ისეთი *მექანიზმების* შემუშავებით ცდილობენ, როგორიცაა, მაგალითად, განდევნა, ან უარყოფა. დაცვის მექანიზმების მოჭარბებულად გამოყენებას თან სდევს რეალობის დამახინჯება, ან თვითდამან-

ეტიოლოგია (Etiology) – აშლილობის განვითარების მიზეზები, ან მასთან დაკავშირებული ფაქტორები.

გრეველი ქცევები. ინდივიდმა შეიძლება იმდენად დიდი რაოდენობის ფსიქიკური ენერგია დახარჯოს შფოთვისა და კონფლიქტისგან თავის დასაცავად, რომ მცირეოდენი ენერგიაღა დარჩეს ნაყოფიერი და კომფორტული ცხოვრებისთვის.

ბიჰევიორალური მოდელი. ხაზს უსვამენ რა დაკვირვებად რეაქციებს, ბიჰევიორისტები ნაკლებად საუბრობენ ჰიპოთეტურ ფსიქოდინამიკურ პროცესებზე. მათ მიაჩნიათ, რომ პათოლოგიური ქცევის შეძენა ჯანმრთელი ქცევის მსგავსად – დასწავლისა და განმტკიცების მეშვეობით – ხდება. ისინი ყურადღების მიღმა ტოვებენ შინაგან ფსიქოლოგიურ ფენომენებსა და ადრეული ბავშვობის გამოცდილებას, თუმცა, ხაზს უსვამენ *მიმდინარე* ქცევასა და *მიმდინარე* მდგომარეობებს და იმ განმამტკიცებლებს, რომლებიც ინარჩუნებენ ქცევას. ფსიქოლოგიური აშლილობების სიმპტომები ინდივიდების მიერ თვითდამანგრეველი ან არაეფექტური ქცევების დასწავლის შედეგად წარმოიქმნება. ნებისმიერი არასასურველი, პათოლოგიური ქცევის გარემოში არსებული შემთხვევითი განმამტკიცებლების მოძიებით მკვლევრებს, ან კლინიცისტებს შეუძლიათ მათ შეცვლაზე მიმართული მკურნალობის გზების დასახვა და არასასურველი ქცევის ჩაქრობა. არაადაპტური ქცევით გამოწვეული პროცესების კვლევისას ბიჰევიორისტები კლასიკური და ოპერანტული განპირობების მოდელებს ეყრდნობიან (იხ. თავი 7).

კოგნიტური მოდელი. ფსიქოპათოლოგიისადმი კოგნიტურ მიდგომას ხშირად ბიჰევიორალურ თვალსაზრისთან ერთად იყენებენ. კოგნიტური მიდგომის მიხედვით, ფსიქოლოგიური აშლილობების სათავეებს ყოველთვის ვერ აღმოვაჩენთ ობიექტურად არსებული გარემოს სტიმულებში, განმამტკიცებლებსა და თვალსაჩინო რეაქციებში. მნიშვნელობა აქვს იმას, თუ როგორ აღიქვამენ ადამიანები საკუთარ თავსა და გარემოს და რას ფიქრობენ მათ შესახებ. კოგნიტურ ცვლადებს შორის, რომელთაც შეიძლება სწორად ან არასწორად წარმართონ ადაპტური ქცევა, არის პიროვნების მიერ მნიშვნელოვანი განმამტკიცებლების გაკონტროლების ხარისხის სუბიექტური აღქმა, საფრთხის მომტან მოვლენებთან გამკლავების შესაძლებლობის პიროვნული რწმენა და მოვლენების ინტერპრეტაცია სიტუაციური თუ პიროვნული ფაქტორების ტერმინებით. კოგნიტური მიდგომის მიხედვით, ფსიქოლოგიური პრობლემები რეალური სიტუაციის აღქმის დამახინჯების, მცდარი მსჯელობების, ან პრობლემის გადაწყვეტის უშედეგო მცდელობების შედეგია.

სოციოკულტურული მიდგომა. ფსიქოპათოლოგიის შესახებ სოციოკულტურული მოსაზრება ხაზს უსვამს კულტურის როლს პათოლოგიური ქცევის განსაზღვრასა და ეტიოლოგიაში. ჩვენ უკვე შევეხეთ დიაგნოსტირებაზე კულტურის ზეგავლენას, როდესაც ობიექტურობის პრობლემაზე ვსაუბრობდით. ჩვენ ვთქვით, რომ სხვადასხვა კულტურაში ერთსა და იმავე ქცევას სხვადასხვა ინტერპრეტაცია შეიძლება ჰქონდეს: ზღურბლი, რომელზეც გარკვეული ქცევის ტიპი ინდივიდისთვის ადაპტაციაში პრობლემების შემქმნელი გახდება, ნაწილობრივ მის კულტურულ კონტექსტზეა დამოკიდებული. რაც შეეხება ეტიოლოგიას, განსაკუთრებული კულტურული გარემო პირობები, სადაც ცხოვრობენ ადამიანები, შეიძლება განსაზღვრავდეს იმ პირობებს, რომლებიც ხელს უწყობენ ფსიქოპათოლოგიის ცალკეული ტიპების ან ქვეტიპების გამოყოფას. ჩვენ მოგვიანებით, კლასიფიკაციის შესახებ ქვეთავში, ვისაუბრებთ ასეთ, *კულტურასთან შეჭიდულ სინდრომებზე*.

ახლა უკვე შეგიქმენით ზოგადი წარმოდგენა იმ ძირითად მიდგომებზე, რომლებსაც მკვლევრები ფსიქიკური დაავადების წარმოქმნის შესახებ გვთავაზობენ. უნდა აღინიშნოს, რომ, მიაჩნიათ რა ფსიქოპათოლოგია მთელი რიგი ბიოლოგიური და ფსიქოლოგიური ფაქტორების რთული ურთიერთქმედების შედეგად, თანამედროვე მკვლევრები უფრო და უფრო მეტად იკავებენ ინტერაქციონისტულ პოზიციას. ასე მაგალითად, გენეტიკურმა პრედისპოზიციამ ნეიროგადამტანების, ან ჰორმონების დონეზე ზემოქმედებით შეიძლება მოწყვლადი გახადოს პიროვნება ფსიქოლოგიური აშლილობისადმი, მაგრამ აშლილობის სრულად განვითარებისთვის ფსიქოლოგიური ან სოციალური სტრესი, ან დასწავლილი ქცევა იყოს საჭირო.

შემდეგ ნაწილში იმ მცდელობებზე გვექნება საუბარი, რომელიც განხორციელდა აშლილობების სხვადასხვა კატეგორიების კლასიფიცირებისა და აღწერისათვის.

შეჯამება

პათოლოგია განისაზღვრება მთელი რიგი კრიტერიუმების გათვალისწინებით: დისტრესი, ან უუნარობა, არაადაპტურობა, არარაციონალურობა, არაპროგნოზირებადობა, არაშაბლონურობა და სტატისტიკური იშვიათობა, დამკვირვებლის დოსკომფორტი და ზნეობრივი და იდეალური სტანდარტების რღვევა. არც ერთი ამ კრიტერიუმთაგანი არ არის აუცილებელი და საკმარისი პირობა ფსიქიკური დაავადების განსაზღვრისათვის. მკვლევრების უპირველესი მიზანია ფსიქოლოგიური აშლილობებისადმი ობიექტური მოსაზრებების ჩამოყალიბება; ეს მიზანი

რთულია, რადგანაც პათოლოგიურის შესახებ დასკვნები ხშირად არის დამოკიდებული კონტექსტზე. კაცობრიობის თითქმის მთელი ისტორიის მანძილზე ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანებს არასწორად ეპყრობოდნენ, ანდა საპყრობილეებში ამწყვდევდნენ. მას შემდეგ განვითარდა მათდამი მიდგომის შედარებით ადამიანური მეთოდები, რაც ისეთმა ადამიანებმა, როგორებიც იყვნენ პინელი, მესმერი და კრეპელინი, ამ აშლილობების დაავადებებად განხილვა დაიწყეს. ეს დაავადებები კატეგორიზაციასა და მკურნალობას ექვემდებარებოდნენ. ფსიქიკური დაავადების ეტიოლოგიის ასახსნელად თანამედროვე მკვლევრები, ჩვეულებისამებრ, ბიოლოგიური და ფსიქოლოგიური ფაქტორების ინტერაქციულ მოდელს მიმართავენ ხოლმე.

ფსიქოლოგიური აშლილობების კლასიფიკაცია

რატომ არის სასარგებლო ფსიქოლოგიური აშლილობების კლასიფიკაციის სისტემის არსებობა? რა უპირატესობებს იძლევა პათოლოგიურის ამომწურავი შეფასების გზით მისი სხვადასხვა ტიპების ერთმანეთისგან გამიჯვნა? **ფსიქოლოგიური დიაგნოზი** არის პათოლოგიურისთვის დაკვირვებადი ქცევის პატერნის კლასიფიცირებისა და კატეგორიზაციის შედეგად მიცემული იარლიყი გარკვეული დიაგნოსტიკური სისტემის ფარგლებში. ასეთი დიაგნოზის მიღება გაცილებით უფრო რთულია, ვიდრე სამედიცინო დიაგნოზის. სამედიცინო კონტექსტში დიაგნოსტირებისას ექიმს ისეთ ფიზიკურ მონაცემებზე შეუძლია დაყრდნობა, როგორიცაა, მაგალითად, რენტგენის სურათი, სისხლის ანალიზი და ბიოფსია. ფსიქოლოგიური აშლილობების შემთხვევაში დიაგნოზისთვის საჭირო მონაცემებს ინდივიდის მოქმედების ინტერპრეტაციიდან ვიღებთ. კლინიკოსთა მაქსიმალური შეთანხმებულობისა (კონსისტენტურობის) და მათ დიაგნოსტიკურ შეფასებებს შორის თანმიმდევრულობის მისაღწევად, ფსიქოლოგებმა დიაგნოსტირებისა და კლასიფიკაციის სისტემა განავითარეს, რომელიც უზრუნველყოფს სიმპტომების დეტალურ, ზედმიწევნით აღწერას იმდენად, რამდენადაც სხვა კრიტერიუმები ეხმარება პრაქტიკოსებს იმის გადაწყვეტაში, არის თუ არა პიროვნების ქცევა გარკვეული აშლილობის მანიშნებელი.

ფსიქოლოგიური დიაგნოზი (Psychological diagnosis) – ფსიქოლოგიური პათოლოგიისთვის დაკვირვებული ქცევის პატერნის კლასიფიცირებისა და კატეგორიზაციის შედეგად მიცემული იარლიყი გარკვეული დიაგნოსტიკური სისტემის ფარგლებში.

კლასიფიკაციის მიზნები

იმისათვის, რომ მაქსიმალურად სასარგებლო იყოს, დიაგნოსტიკური სისტემა შემდეგ სამ სარგებელს უნდა იძლეოდეს:

- *საერთო სტენოგრაფიული ენა.* კლინიკოსთა და ფსიქოპათოლოგიის სფეროში მომუშავე მკვლევართა შორის სწრაფი და გასაგები ურთიერთობისთვის პრაქტიკოსები საყოველთაოდ შეთანხმებული მნიშვნელობების მქონე ტერმინებს ეძებენ. დიაგნოსტიკური კატეგორია, როგორიცაა *დეპრესია*, დიდი რაოდენობის კომპლექსურ ინფორმაციას აერთიანებს, რომელშიც შედის დამახასიათებელი სიმპტომები და აშლილობის ტიპური მიმდინარეობა. კლინიკურ გარემოში, როგორიცაა, კლინიკები და საავადმყოფოები, დიაგნოსტიკური სისტემა ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალებს უფრო ეფექტური კომუნიკაციის საშუალებას აძლევს იმ ადამიანების შესახებ, ვისაც ეხმარებიან. ფსიქოპათოლოგიის სხვადასხვა ასპექტების კვლევისას ან მკურნალობის პროგრამების შეფასებისას მკვლევრები უნდა შეთანხმდნენ დასაკვირვებელი აშლილობის თაობაზე.

- *ეტიოლოგიის გაგება.* იდეალურ შემთხვევაში, კონკრეტული აშლილობის დიაგნოზმა ნათელი უნდა მოჰფინოს სიმპტომების გამომწვევ მიზეზებს. სამწუხაროდ, მრავალი ფსიქოლოგიური აშლილობის ეტიოლოგიის შესახებ არსებითი უთანხმოების ან საკმარისი ინფორმაციის უქონლობის გამო ძნელია ამ მიზნის მიღწევა.

- *მკურნალობის დაგეგმვა.* დიაგნოზმა, ასევე, უნდა გვიკარნახოს, თუ მკურნალობის რა ტიპები უნდა გამოვიყენოთ კონკრეტული აშლილობისათვის. მკვლევრებმა და კლინიკოსებმა აღმოაჩინეს, რომ გარკვეული მკურნალობა ან თერაპია უფრო ეფექტურად მოქმედებს გარკვეული ტიპის ფსიქოლოგიურ აშლილობებზე. მაგალითად, შიზოფრენიის დროს საკმაოდ ეფექტური მედიკამენტები სრულიად უსარგებლოა და ზოგჯერ უფრო ამძიმებს კიდეც მდგომარეობას დეპრესიის შემთხვევაში. მკურნალობების ეფექტურობისა და სპეციფიკურობის შესახებ ცოდნის შემდგომი გაღრმავება დააჩქარებს და უფრო სანდოს გახდის დიაგნოსტირების პროცესს, რაც მეტად მნიშვნელოვანია.

DSM-IV-TR

ამერიკის შეერთებულ შტატებში ყველაზე ფართოდ მიღებული საკლასიფიკაციო სქემა ამერიკის ფსიქიატრიულ ასოციაციას ეკუთვნის. მას *ფსიქიკური აშლილობების დიაგნოსტიკური და სტატისტიკური სახელმძღვანელო* ეწოდება. მეოთხე გამოცემის (DSM-IV, 1994) „ტექსტური გადასინჯვა“ 2000 წელს გამოქვეყნდა და მას კლინიკოსები და მკვლევრები DSM-IV-TR-ის სახელით იცნობენ. მასში კლასიფიცირებულია, განსაზღვრულია და აღწერილია 200-ზე მეტი ფსიქიკური აშლილობა.

ფსიქოლოგიური აშლილობებისადმი მიდგომების მრავალფეროვნებით გამოწვეული დიაგნოსტიკური სირთულეების შესამცირებლად DSM-IV-TR-ში ყურადღება სიმპტომთა პატერნების *აღწერასა* და აშლილობების მიმდინარეობებზე უფრო მეტად არის გამახვილებული, ვიდრე ეტიოლოგიურ თეორიებსა და მკურნალობის სტრატეგიებზე. წმინდად აღწერითი ხასიათის ტერმინები კლინიკოსებსა და მკვლევრებს პრობლემების აღსაწერად საყოველთაო, საერთო ენის გამოყენების საშუალებას აძლევს ნაცვლად იმისა, რომ შეთანხმების მიუღწევლად დატოვონ შეხვედრები და იკვლიონ, თუ რომელი თეორიული მოდელი უკეთ *ხსნის* არსებულ პრობლემებს.

DSM-IV-TR – ამერიკის ფსიქიატრიული ასოციაციის ამჟამად მოქმედი დიაგნოსტიკური და სტატისტიკური სახელმძღვანელო, რომელშიც კლასიფიცირებულია, განმარტებულია და აღწერილია ფსიქიკური აშლილობები.

DSM-ის პირველი ვერსია, რომელიც 1952 წელს გამოჩნდა (DSM-I), რამდენიმე ათეულ ფსიქიკურ დაავადებას მოიცავდა. 1968 წელს გამოსული, გადასინჯული DSM-II უფრო მეტად შეესატყვისებოდა მეორე პოპულარულ სისტემას – მსოფლიო ჯანმრთელობის ორგანიზაციის *დაავადებათა ინტერნაციონალურ კლასიფიკაციას* (ICD – International Classification of Diseases). DSM-ის მეოთხე გამოცემა (DSM-IV, 1994) კომიტეტებისა და მეცნიერების რამდენიმეწლიანი ინტენსიური მუშაობის შემდეგ გამოვიდა. ცვლილებების განსახორციელებლად (1987 წელს გამოსულ DSM-III-R-ში) ამ კომიტეტებმა დაწვრილებით განიხილეს ფსიქოპათოლოგიაში დაგროვილი გამოკვლევების უზარმაზარი რაოდენობა და, ასევე, შეამოწმეს, თუ რამდენად მუშაობდა შემოთავაზებული ცვლილებები რეალურ კლინიკურ პირობებში. DSM-IV, ასევე, სრულად შეესაბამება ACD-ის მეათე გამოცემას. DSM-IV-TR-ში (2000), DSM-IV-ის ტექსტურ გადასინჯვაში, ახალი კვლევების შედეგებიც არის მოცემული, თუმცა, საერთოდ არ არის შეცვლილი DSM-IV-ის კლასიფიკაციის სტრუქტურა.

ფსიქოლოგიურ აშლილობასთან შესაძლო კავშირში მყოფი ფსიქოლოგიური, სოციალური და ფიზიკური ფაქტორების განხილვისას კლინიკოსების დასახმარებლად DSM-IV-TR განზომილებებს, ანუ *ღერძებს* იყენებს, რომლებზეც მოცემულია ინფორმაცია ყველა ამ ფაქტორის შესახებ (იხ. **ცხრილი 15.1**).

ძირითად კლინიკურ აშლილობათა უმრავლესობა I ღერძზეა მოთავსებული. აქ შედის ყველა აშლილობა, გონებრივი ჩამორჩენილობის გარდა, რომელიც

ცხრილი 15.1

DSM-IV-TR-ის ხუთი ღერძი

ღერძები	ინფორმაციის კლასი	აღწერა
ღერძი I	კლინიკური აშლილობები	ეს ფსიქიკური აშლილობები წარმოადგენს ქცევითი ან ფსიქოლოგიური პრობლემების სიმპტომებს, ან პატერნებს, რომელიც, როგორც წესი, მტკივნეულია და აუარესებს ფუნქციონირებას რომელიმე სფეროში. აქ შეტანილია აშლილობები, რომლებიც თავს იჩენს ჩვილობის, ბავშვობის ან ჭაბუკობის პერიოდში.
ღერძი II	(a) პიროვნული აშლილობები (b) გონებრივი ჩამორჩენილობა	სამყაროს აღქმისა და მასზე რეაგირების დისფუნქციონალური პატერნები.
ღერძი III	ზოგადი სამედიცინო მდგომარეობები	ამ ღერძზე წარმოდგენილია ფიზიკური პრობლემები, რომელიც უკავშირდება I და II ღერძებზე აღწერილი ფსიქოლოგიური აშლილობების გაგებას, ან მკურნალობას.
ღერძი IV	ფსიქოსოციალური და გარემოს პრობლემები	ამ ღერძზე წარმოდგენილია ის ფსიქოსოციალური და გარემოს სტრესორები, რომელმაც შეიძლება ზეგავლენა მოახდინოს აშლილობის დიაგნოსტირებასა და მკურნალობაზე და გამოჯანმრთელების ალბათობაზე.
ღერძი V	ფუნქციონირების მთლიანობითი შეფასება	ამ ღერძზე წარმოდგენილია ფსიქოლოგიურ, სოციალურ და პროფესიონალურ სფეროებში ინდივიდის მიმდინარე ფუნქციონირების ერთიანი დონე.

ბავშვობაში იჩენს თავს. II ღერძზე მოცემულია როგორც გონებრივი ჩამორჩენილობა, ასევე, პიროვნული აშლილობები. ეს პრობლემები შეიძლება თან სდევდეს I ღერძის აშლილობებს. III ღერძი მოიცავს ინფორმაციას ზოგადი სამედიცინო მდგომარეობის შესახებ, როგორიცაა, მაგალითად, დიაბეტი, რაც შეიძლება რელევანტური იყოს I ან II ღერძზე განთავსებული აშლილობის გაგებისას, ან მკურნალობისას. IV და V ღერძები უზრუნველყოფს დამატებით ინფორმაციას, რომელიც შეიძლება სასარგებლო იყოს კონკრეტული ინდივიდისთვის მკურნალობის კურსის დაგეგმვისას, ან *პროგნოზის* შეფასებისას (მომავალი ცვლილებების წინასწარ განჭვრეტისას). IV ღერძი აფასებს ფსიქოსოციალურ და გარემოდან მომდინარე პრობლემებს, რომლებმაც შეიძლება ახსნას პაციენტის სტრესული რეაქციები, ან სტრესთან მისი გამკლავების რესურსები. V ღერძზე კლინიკოსები აფასებენ ინდივიდის ფუნქციონირების საერთო, ზოგად დონეს. DSM-IV-TR-ის სისტემის სრული დიაგნოზი თითოეული ღერძის განხილვას უნდა მოიცავდეს.

დიაგნოსტიკური კატეგორიების განვითარება

დიაგნოსტიკური კატეგორიები და მათი ორგანიზებისა და წარმოდგენისთვის გამოყენებული მეთოდები DSM-ის ყოველ გადანისჯვაში იცვლებოდა. ეს ცვლილებები ფსიქიკური ჯანმრთელობის ექსპერტების უმრავლესობის მოსაზრებათა ცვლილებებს ასახავს იმის თაობაზე, თუ კონკრეტულად რისგან შედგება ფსიქოლოგიური აშლილობა და სად უნდა გაიაროს ზღვარმა აშლილობათა სხვადასხვა ტიპებს შორის. ასევე, მათში ასახულია საზოგადოებაში პათოლოგიურის შესახებ არსებული მოსაზრებების ცვლილებები.

თითოეული DSM-ის გადასინჯვის პროცესში გამოირიცხა ზოგიერთი დიაგნოსტიკური კატეგორია, ზოგიერთი კი, პირიქით, დაემატა კიდეც. მაგალითად, DSM-III-ის (1980წ.) შესავალში ამოღებულია *ნევროტულ* და *ფსიქოტურ* აშლილობებს შორის განსხვავების ტრადიციული განმარტება. **ნევროტული აშლილობები**, ანუ *ნევროზები* თავდაპირველად გაიგებოდა, როგორც შედარებით ზოგადი ფსიქოლოგიური პრობლემები, რომლის დროსაც პიროვნებას არ აღენიშნებოდა ტვინის პათოლოგიის ნიშნები, ჭარბად არარაციონალური აზროვნება და არ არღვევდა ძირითად ნორმებს, თუმცა, განიცდიდა სუბიექტურ დისტრესს, ან ხასიათდებოდა თვითდამანგრეველი ან დაძლევის არაადეკვატური სტრატეგიებით. **ფსიქოტური აშლილობები**, ანუ *ფსიქოზები* ნევროტული პრობლემებისგან განსხვავებულად მოიაზრებოდა როგორც ხარისხის, ისე – სიმწვავის მიხედვით. მიაჩნდათ, რომ ფსიქოტური ქცევა მნიშვნელოვანწილად გადის სოციალური ნორმების ფარგლებიდან და მას თან ახლავს რაციონალური აზროვნებისა და ზოგადად ემოციურ და აზროვნების პროცესებში არსებითი, ღრმა დარღვევები. DSM-III-ის საკონსულტაციო კომიტეტები ხვდებოდნენ, რომ ტერმინები ნევროტული აშლილობები და ფსიქოტური აშლილობები ძალზე განზოგადდა შინაარსის თვალსაზრისით და უსარგებლო გახდა, როგორც დიაგნოსტიკური კატეგორია (თუმცა, ამ ტერმინებს მრავალი ფსიქიატრი და ფსიქოლოგი ისევ იყენებს პიროვნების დარღვევების ზოგადი დონის აღსაწერად).

DSM-ის გამოცემების მანძილზე ცალკეული დიაგნოზებიც ერთვებოდა და აკლდებოდა ჩამონათვალს. ამის ერთ-ერთი საუკეთესო მაგალითია *ჰომოსექსუალობა*. შეგიძლიათ გაიხსენოთ XII თავიდან, რომ 1973 წელს ამერიკის ფსიქიატრიულმა ასოციაციამ ხმა მისცა ფსიქოლოგიური აშლილობების ნუსხიდან ჰომოსექსუალურობის ამოღებას. იმ დრომდე ჰომოსექსუალობა DSM-ში შეტანილი იყო, როგორც ფსიქიკური დაავადება.

ფსიქიატრი ექსპერტების მოსაზრებების შეცვლა კვლევების შედეგებმა გამოიწვია, რომელმაც აჩვენა ჰომოსექსუალი მამაკაცებისა და ლესბოსელი ქალების, ზოგადად, ფსიქიკური ჯანმრთელობა. დღესდღეობით ჰომოსექსუალობას უბრალოდ სექსუალური თვითგამოხატვის ერთ-ერთ ვარიანტად მიიჩნევენ. ის მხოლოდ მაშინ თანხვდება DSM-IV-TR-ის დიაგნოზს, როდესაც ინდივიდს აღენიშნება „მდგრადი და შესამჩნევი დისტრესი სექსუალურ ორიენტაციასთან დაკავშირებით“ (DSM-IV-TR, 2000,

ნევროტული აშლილობა (Neurotic disorder) – ფსიქიკური აშლილობა, რომლის დროსაც პიროვნებას არ აღენიშნება თავის ტვინის პათოლოგიები და არ ავლენს მოჭარბებულ, მკვეთრად გამოხატულ ირაციონალურ აზროვნებას, ან არ არღვევს ქცევის ძირითად ნორმებს, თუმცა, განიცდის სუბიექტურ დისტრესს. ეს კატეგორია გადმოტანილია DSM-III-დან.

ფსიქოტური აშლილობა (Psychotic disorder) – მწვავე ფსიქიკური აშლილობა, როდესაც უარესდება ინდივიდის მიერ რეალობის აღქმა, რაც ვლინდება აზროვნების, ემოციებისა და აღქმის სფეროში წარმოქმნილ სირთულეებში; აღარ გამოიყენება, როგორც დიაგნოსტიკური კატეგორია DSM-III-ის შემდეგ.



მართლა გვიცავს თუ არა შეურაცხადობა

1981 წლის 30 მარტს მსოფლიო შეძრა აშშ-ის პრეზიდენტის – რონალდ რეიგანის მკვლელობის თითქმის წარმატებულმა მცდელობამ, რომელიც ჯონ ჰიკლიმ განახორციელა. 1982 წლის ივნისში, შოკმა ყველა ზღვარს გადააჭარბა, როდესაც ნაფიცმა მსაჯულებმა ჰინკლი „უდანაშაულოდ ცნეს შეურაცხადობის გამო“. რამდენად მისაღები იყო ეს? რას ნიშნავს, რომ ვიღაც *შეურაცხადია*?

შეურაცხადობა არ არის განმარტებული DSM-IV-TR-ში; არ არსებობს მისი საყოველთაო კლინიკური განსაზღვრება. მეტიც, შეურაცხადობა პოპულარული კულტურისა და სამართლებრივი სისტემის ცნებაა. სამართალში შეურაცხადობის გათვალისწინების პრაქტიკა 1843 წლიდან იღებს სათავეს, როდესაც ინგლისში დენიელ მაკნათენი (Daniel M`Naghten) მკვლელობაში უდანაშაულოდ ცნეს შეურაცხადობის მიზეზით. მისი სავარაუდო მსხვერპლი ბრიტანეთის პრემიერ მინისტრი იყო. მაკნათენს სწამდა, რომ მას ღმერთმა ჩააგონა მკვლელობა (მან შემთხვევით პრემიერ მინისტრის ნაცვლად მისი მდივანი მოკლა). ბოდვების გამო იგი ციხის ნაცვლად ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში მოათავსეს. ამ ვერდიქტის თანმდევმა რისხვამ ბიძგი მისცა ლორდთა პალატას, რომ გამოეკვეთა მიმართულება, ე.წ. *მაკნათენის წესი*, რომელიც განსაზღვრავდა შეურაცხადობის ფარგლებს. ამ წესის მიხედვით, დამნაშავე ვერ უნდა „ხვდებოდეს მის მიერ განხორციელებული ქმედებების ხასიათსა და კატეგორიას; ანდა თუ ხვდება, არ უნდა იცოდეს, რომ რასაც აკეთებს, არ არის სწორი.“

არის კი მაკნათენის წესი დამნაშავეობის ან უდანაშაულობის სამართლიანი საზომი? ფსიქიკური დაავადებების გაგებაში წინსვლასთან ერთად, მკვლევრებმა უფრო მეტი იციან იმ გარემოებების შესახებ, რომელშიც დამნაშავე შესაძლოა ანსხვავებდეს სწორს მცდარისგან – დამნაშავემ შესაძლოა იცოდეს, რომ მის მიერ განხორციელებული ქმედება არასამართლებრივი ან არაზნეობრივი იყო, მაგრამ მაინც ვერ შეძლოს მოქმედების დათრგუნვა და მისგან თავის შეკავება (დისოციაციის ამ ტიპის შესახებ შფოთვითი აშლილობების განხილვისას ვისაუბრებთ). ხშირად, მაგალითად, ფობიების მქონე ადამიანებმა იციან, რომ ობობა მათ არაფერს დაუშავებს, მაგრამ არ ხელეწიფებათ მისი დანახვისას პანიკური ქცევისაგან თავის შეკავება.

გვ.582). დიაგნოსტიკური კრიტერიუმი, ცხადია, გამოიყენება იმ ჰომოსექსუალების მიმართ, ვისაც აწუხებს ეს პრობლემა.

დაბოლოს, DSM-ის ადრეული გამოცემების კრიტიკოსებს აფიქრებდათ ის ფაქტი, რომ ფსიქოლოგიური აშლილობების შემთხვევებში ყურადღების მიღმა რჩებოდა კულტურული ვარიაციები. DSM-IV-TR-ში აშლილობათა უმრავლესობის აღწერა მოიცავს ინფორმაციას „სპეციფიკური კულტურული მახასიათებლების“ შესახებ. მეტიც, დანართში აღწერილია დაახლოებით 25-მდე *კულტურასთან შეჭიდული სინდრომი*: „განმეორებითი, ნორმიდან გადახრილი ქცევის ადგილობრივად სპეციფიკური პატერნები და შემაწუხებელი გამოცდილება, რომელიც შეიძლება უკავშირდებოდეს, ან არ უკავშირდებოდეს DSM-IV-ის გარკვეულ დიაგნოსტიკურ კატეგორიას“ (DSM-IV-TR, 2000, გვ.898). ქვემოთ მოყვანილია რამდენიმე მაგალითი:

- *Boufee delirante*. „აჟიტირებული და აგრესიული ქცევის მოულოდნელი ამოფრქვევა, შესამჩნევი დაბნეულობა და ფსიქოლოგიური აგზნება“ (გვ.899); აღნიშნულია დასავლეთ აფრიკაში, ტაიტზე;

- *Koro*. „მოულოდნელი და ინტენსიური შფოთვა იმის თაობაზე, რომ პენისი (ან, ქალების შემთხვევაში, სასქესო ბაგეები და სარძევე ჯირკვლები) მოწყდება სხეულს, რამაც შესაძლოა სიკვდილი გამოიწვიოს“ (გვ. 900); აღნიშნულია სამხრეთ და აღმოსავლეთ აზიაში;

- *Taijin Kyofusho*. „ინდივიდის ინტენსიური შიში იმის თაობაზე, რომ ინდივიდის სხეული, სხეულის ნაწილები ან ფუნქციები არასასიამოვნო, სამარცხვინო, ან შეურაცხმყოფელია სხვა ადამიანებისათვის თავისი გარეგნობით, სუნით, სახის გამო-

შეურაცხადობა (Insanity) – სამართლებრივი (არა კლინიკური) აღნიშვნა იმ მდგომარეობისა, რომლის დროსაც ინდივიდი განიხილება, როგორც იურიდიულად შეურაცხადი, ან არაქმედითი, არაკომპეტენტური.

ფსიქიკური დაავადების შესახებ ასეთი მოსაზრება სამართლებრივ სტანდარტებშიც იქნა ჩართული, რამაც იმოქმედა ჰინკლის შემთხვევაში. მის ნაფიც მსაჯულებს მიაჩნდათ, რომ ჰინკლი არ აკონტროლებდა თავის ქცევას, რომელიც მსახიობ ჯუდი ფოსტერის აკვიატებიდან მომდინარეობდა.

გაანთავისუფლეს თუ არა ჰინკლი? – არავითარ შემთხვევაში. იგი ვაშინგტონის ოლქის წმ. ელიზაბეტის ფსიქიატრიულ კლინიკაში მოათავსეს და 2001 წლამდე იქ იმყოფებოდა. ფაქტობრივად, შეურაცხადობის, როგორც დაცვის, საზოგადოებაში არსებული ერთ-ერთი ძირითადი არასწორი გაგება მკვლელებს თავისუფლად დარჩენის საშუალებას აძლევს (Caplan, 1992; Silver et al., 1994). შეურაცხადობის სარჩელით უდანაშაულოდ მიჩნეულ ინდივიდთა დაახლოებით 90% ფსიქიატრიულ კლინიკებში ხვდება. ჰინკლის შემთხვევის მსგავს შემთხვევებში ინდივიდებს საზოგადოებაში მხოლოდ მას შემდეგ უშვებენ, რაც ექსპერტები დაადგენენ, რომ ისინი აღარ არიან საშიშნი. დაპატიმრებისგან განსხვავებით, ხშირად წინასწარ არ არის განსაზღვრული, თუ რა ვადით ათავსებენ ინდივიდს ფსიქიატრიულ დაწესებულებაში. როგორ ფიქრობთ, ჰინკლის შემთხვევაში რამდენად დარწმუნებულნი უნდა ყოფილიყვნენ ფსიქიატრები და ფსიქოლოგები, რომ ჰინკლის გამოშვებაზე თანხმობა განეცხადებინათ?

ჰინკლის შემთხვევის შედეგად მრავალმა სასამართლომ შეცვალა შეურაცხადობის დაცვის არსებული სტანდარტები: ძირითადი მიმართულება „შეურაცხადობის გამო უდანაშაულოდ ცნობის“ ვერდიქტის მიღების გართულება იყო (Appelbaum, 1994). იყო თუ არა ეს ცვლილებები აუცილებელი? პრაქტიკული მოტივებიდან გამომდინარე, პასუხი თითქმის უეჭველად არის „არა“. მიუხედავად იმ დიდი ყურადღებისა, რომელსაც საინფორმაციო საშუალებებში უთმობენ შეურაცხადობის მოთხოვნებს და, შესაბამისად, საზოგადოების კარგად ინფორმირებულობისა მის შესახებ, ასეთი სარჩელები საკმაოდ იშვიათია (Blau et al., 1993; Lymburner & Roesch, 1999). მაგალითად, ერთ-ერთი კვლევის შედეგად აღმოჩნდა, რომ ბალტიმორში, მერილენდში 60 432 საბრალდებო აქტიდან მხოლოდ 190-მა დამცველმა (0.31%) შეიტანა შეურაცხადობის სარჩელი და მხოლოდ 8 მათგანი (4.2%) იქნა დაკმაყოფილებული (Janofski et al., 1996). ამგვარად, მცირეა ალბათობა იმისა, რომ თქვენ ოდესმე მოგმართავენ თხოვნით, რომ დაჯდეთ ნაფიც მსაჯულთა სკამზე და განსაჯოთ, მეორე ადამიანი შეურაცხადია თუ არა, მაგრამ წარმოიდგინეთ, რომ ეს მოხდა. ვთქვათ, თქვენ ჯეფრი დამერის საქმის განხილვისას იყავით მსაჯული, რომელიც კანიბალური რიტუალებით იყო დაკავებული და რომელიც შერაცხადად ცნეს (მსაჯულებმა უარყვეს შეურაცხადობის დაცვა). როგორ იმოქმედა ამ თავში მიღებულმა ინფორმაციამ თქვენს მოსაზრებებზე?

მეტყველებით ან მოძრაობით“ (გვ. 903); აღნიშნულია იაპონიაში.

აღვწერთ რა ფსიქოლოგიური აშლილობის თითოეულ ძირითად ფორმას, მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ერთსა და იმავე ქცევას ყველა კულტურა არ მიიჩნევს ერთნაირად ნორმალურად ან პათოლოგიურად.

შეჯამება

ფსიქოლოგიური აშლილობების კლასიფიცირების მიზანია როგორც სხვადასხვა აშლილობების აღწერისა და განხილვის საყოველთაოდ მიღებული სტენოგრაფიული ენის უზრუნველყოფა, ისე – ეტიოლოგიისა და მკურნალობის გეგმის დადგენა. DSM-IV-TR წარმოადგენს ყველაზე ფართოდ გამოყენებად საკლასიფიკაციო სისტემას; მთელი ინფორმაცია ხუთ ღერძზეა მოცემული. დიაგნოსტიკური კატეგორიები დროთა განმავლობაში განვითარდა, რათა სისტემა უფრო თანმიმდევრული და გამოსადეგი გამხდარიყო.

ფსიქოლოგიური აშლილობების ძირითადი ტიპები

მას შემდეგ, რაც აღვწერეთ პათოლოგიურის შესახებ მსჯელობის ძირითადი ფარგლები, მივადექით ძირითად ინფორმაციას – ისეთი ძირითადი ფსიქოლოგიური აშლილობების მიზეზებსა და შედეგებს, როგორიცაა შფოთვა, დეპრესია და შიზოფრენია. თითოეული კატეგორიის შემთხვევაში ჯერ აღვწერთ, რას განიცდიან თავად დაავადებული ინდივიდები და როგორ აღიქვამენ მათ დამკვირვებლები. შემდეგ განვიხილავთ, თუ როგორ ხსნიან ეტიოლოგიისადმი ბიოლოგიური და ფსიქოლოგიური მიდგომები ამ აშლილობების განვითარებას.

არსებობს ფსიქოპათოლოგიის მთელი რიგი სხვა კატეგორიები, რომელთა განხილვასაც ვერ დავუთმობთ დროს, თუმცა, ქვემოთ მოცემულია მათ შორის

ყველაზე მნიშვნელოვანთა შესახებ მოკლე, შემაჯამებელი ინფორმაცია.

- *ნივთიერებების გამოყენების აშლილობები* მოიცავს ალკოჰოლსა და ქიმიურ ნივთიერებებზე დამოკიდებულებასა და მათ ბოროტად გამოყენებას. ნივთიერებების ბოროტად გამოყენების შესახებ მრავალი საკითხი ცნობიერების მდგომარეობების უახლოეს კონტექსტში განვიხილეთ (იხ. თავი 6).

- *სომატოფორმულ აშლილობებში* შედის ფიზიკური (სომატური) სიმპტომები, როგორიცაა: კიდურების პარალიზება, ან ტკივილები, ფიზიკური მიზეზის გარეშე. ეს კატეგორია მოიცავს ისტერიად წოდებულ სიმპტომებს.

- *სექსუალური აშლილობები* სექსუალური შეკავებისა და დისფუნქციის პრობლემებსა და დევიანტურ სექსუალურ პრაქტიკას მოიაზრებს.

- *აშლილობები, რომლის დიაგნოსტირება, ჩვეულებისამებრ, ჩვილობაში, ბავშვობაში, ან ჭაბუკობაში* ხდება, მოიცავს გონებრივ ჩამორჩენილობას, კომუნიკაციურ აშლილობებს, როგორიცაა: ენაბლუობა და აუტიზმი.

- *კვების აშლილობები,* როგორიცაა: ანორექსია და ბულიმია, მე-12 თავშია განხილული.

წინამდებარე თავში შევაფასებთ იმ სიხშირეს, რა სიხშირითაც აღენიშნებათ ინდივიდებს ცალკეული ფსიქოლოგიური აშლილობები. მონაცემები მიღებულია კვლევებიდან, რომელშიც 20 000-ზე მეტი ადამიანი მონაწილეობდა და, შესაბამისად, ფსიქიკური ჯანმრთელობის შესახებ ისტორიები პოპულაციის დიდი შერჩევებიდან არის მიღებული. დიაგრამებში ასახულია სხვადასხვა აშლილობების გავრცელება ერთი თვის, ერთი წლის და მთელი ცხოვრების პერიოდში (Kessler et al., 1994; Regier et al., 1993a, 1993b). ციტირებული დიაგრამები და ცხრილები აღებულია *National Comorbidity Study*-დან (NCS), რომელშიც 15-დან 54 წლამდე 8 098 ამერიკელი მონაწილეობდა (Kessler et al., 1994). მიუხედავად იმისა, რომ ამ შერჩევას „მოზრდილებად“ მოვიხსენიებთ, უნდა აღვნიშნოთ, რომ მასში მონაწილეობდნენ მოზარდები და არ მონაწილეობდნენ უფროსი ასაკის მოზრდილები. ასევე, აღსანიშნავია, რომ ხშირ შემთხვევაში ერთსა და იმავე ინდივიდებს ცხოვრების გარკვეულ ეტაპზე ერთდროულად ერთზე მეტი აშლილობა აღენიშნებოდათ. ეს ფენომენი **კომორბიდულობის** სახელით არის ცნობილი (*მორბიდულობას* დაავადების არსებობას უწოდებენ, *კომორბიდულობას* კი – დაავადებათა თანაარსებობას). NCS-ში დადგინდა, რომ ინდივიდთა 56%-ს, რომელიც თვლიდა, რომ აქვთ ერთი აშლილობა, რეალურად ერთდროულად ორი ან მეტი აშლილობა აღენიშნებოდა. მკვლევრებმა სხვადასხვა ფსიქოლოგიური აშლილობების კომორბიდულობის პატერნების ინტენსიური შესწავლა დაიწყეს.

გაეცნობით რა სხვადასხვა ფსიქოლოგიური დარღვევებისათვის ტიპურ სიმპტომებსა და გამოცდილებებს, გაგიჩნდებათ გრძნობა, რომ ზოგიერთი მახასიათებელი თქვენც, ყოველ შემთხვევაში ხანდახან მაინც, ან თქვენს ირგვლივ არსებულ რომელიმე თქვენს ნაცნობსაც ახასიათებს. ჩვენ მიერ აღწერილი ზოგიერთი აშლილობა არც ისე იშვიათად გვხვდება, ამიტომ გასაკვირი იქნება, თუ ისინი სრულიად უცხოდ მოგეჩვენებათ. ბევრს ახასიათებს ადამიანური სისუსტეები, რომელთაც კონკრეტული ფსიქოლოგიური აშლილობის კრიტერიუმთა ნუსხაში შეხვდებით. ამ მსგავსებების გაცნობიერება ხელს შეუწყობს პათოფსიქოლოგიის გაგებას, მაგრამ უნდა გახსოვდეთ, ნებისმიერი აშლილობის დიაგნოზი მთელ რიგ კრიტერიუმებზეა დამოკიდებული და ფსიქიკური ჯანმრთელობის გამოცდილ პროფესიონალებს საჭიროებს. გთხოვთ, წინააღმდეგობა გაუწიოთ ცდუნებას და არ გამოიყენოთ ახლად შეძენილი ცოდნა მეგობრებისთვის და ოჯახის წევრებისთვის პათოლოგიურის დიაგნოზის დასასმელად.

ჩვენ დაწვრილებით განვიხილავთ შფოთვასა და დეპრესიას და შედარებით მოკლედ ვისაუბრებთ პიროვნულ აშლილობებსა და დისოციაციურ აშლილობებზე.

შფოთვითი აშლილობები

გარკვეულ ცხოვრებისეულ სიტუაციებში თითოეულ ჩვენგანს განუცდია შფოთვა ან შიში. თუმცა, ზოგიერთი ადამიანისთვის შფოთვა იმდენად პრობლემური ხდება, რომ ეფექტურად ფუნქციონირებასა და ყოველდღიური ცხოვრებით ტკბობაში უშლის ხელს. დადგენილია, რომ მოზრდილი მოსახლეობის თითქმის 25%-ს დროდადრო აღენიშნება სხვადასხვა **შფოთვითი აშლილობებისთვის** დამახასიათებელი სიმპტომები (Kessler et al., 1994). თითოეულ ამ აშლილობაში შფოთვა გადამწყვეტ როლს ასრულებს, თუმცა, ისინი ერთმანეთისგან განსხვავდებიან შფოთვის განცდის ხარისხით, შფოთვის სიმწვავით/

კომორბიდი (Comorbidity) – ერთდროულად ერთზე მეტი აშლილობა.



სიღრმითა და მისი გამომწვევი სიტუაციებით. ჩვენ მიმოვიხილავთ ძირითად კატეგორიებს, ესენია: გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა, პანიკური აშლილობა, ფობიური აშლილობა, ობსესიურ-კომპულსური აშლილობა და პოსტტრავმატული სტრესის აშლილობა.

გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა

როდესაც პიროვნება დროის უმეტეს ნაწილს, სულ მცირე, ექვსი თვის მანძილზე, შფოთვაში, ან ნერვიულობაში ატარებს, კლინიკოსები მას **გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობის** დიაგნოზს უსვამენ. ხშირად შფოთვა სპეციფიკურ ცხოვრებისეულ სიტუაციაზეა ფოკუსირებული, როგორიცაა: არარეალური შფოთვა ფინანსების, ან საყვარელი ადამიანის კარგად ყოფნის თაობაზე. შფოთვის გამოხატვის გზები – სპეციფიკური სიმპტომები – ვარირებს პიროვნებიდან პიროვნებამდე, მაგრამ გენერალიზებული შფოთვის დიაგნოზის დასმისათვის პაციენტს, სულ მცირე, სამი სხვა სიმპტომიც უნდა აღენიშნებოდეს, როგორიცაა: კუნთების დაძაბულობა, გადაღლილობა, მოუსვენრობა, სუსტი კონცენტრაცია, გაღიზიანებადობა, ან ძილის პრობლემები.

გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა ფუნქციონირების გაუარესებას იწვევს, რადგანაც შეუძლებელია პიროვნების ნერვიულობის გაკონტროლება, ან გვერდზე გადადება. შფოთვის წყაროებზე კონცენტრირების გამო ინდივიდი ვეღარ უთმობს საკმარის ყურადღებას სოციალურ თუ სამსახურეობრივ ვალდებულებებს. ამ სირთულეებს აშლილობასთან დაკავშირებული ფიზიკური სიმპტომებიც ერთვის თან.

პანიკური აშლილობა

გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობისთვის დამახასიათებელი შფოთვის ქრონიკულად არსებობისგან განსხვავებით, **პანიკური აშლილობის** მქონე ადამიანები განიცდიან მოულოდნელი, მწვავე *პანიკის შეტევებს*, რომელიც მხოლოდ რამდენიმე წუთი შეიძლება გრძელდებოდეს. ეს შეტევები ინტენსიური დაძაბულობის, შიშის, ან საშინელების გრძნობებით იწყება. ამ გრძნობებს თან ახლავს შფოთვის ფიზიკური სიმპტომები, მათ შორის თვითრეგულირებადი ჰიპერაქტიურობა (როგორიცაა აჩქარებული გულისცემა), თავბრუსხვევა, გონების დაკარგვა და ხუთვის, ან დახრჩობის შეგრძნებები. შეტევები მოულოდნელია იმ თვალსაზრისით, რომ მათ არ იწვევს რაიმე კონკრეტული სიტუაცია.

ქვემოთ მოცემული პანიკის შეტევის დროს გაკეთებული კომენტარი დაგეხმარებათ იმის შეფასებაში, თუ რა სიხშირით განიცდის ამ აშლილობის მქონე ეს პიროვნება პანიკის შეტევებს:

> *ო, მე ვერ გავაკეთებ ამას. ვერავინ დამეხმარება, ვერავინ შეძლებს ამ გრძნობის გაგებას. ეს ჰგავს გრძნობას, რომელიც თხემიდან ფეხის თითებამდე გაგირბენს სხეულში და მე მძულს ეს გრძნობა. ძალზე შეშინებული ვარ... თითქოს ვკვდები, ან რაღაც მსგავსი (Muskin & Fyer, 1981, გვ.81).*

პანიკური აშლილობის დიაგნოსტირება მაშინ ხდება, როდესაც ინდივიდს აღენიშნება პანიკის განმეორებითი მოულოდნელი შეტევები და, ამასთანავე, ინტენსიურად ნერვიულობს შემდგომი შეტევების განვითარების შესაძლებლობაზე.

შფოთვითი აშლილობები (Anxiety disorder) – ფსიქიკური აშლილობები, რომელიც ხასიათდება ფსიქოლოგიური აგზნებით, დაძაბულობის გრძნობით და თვალსაჩინო მიზეზის გარეშე წარმოქმნილი ინტენსიური დაძაბულობით.

გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა (Generalized anxiety disorder) – შფოთვითი აშლილობა, როდესაც ინდივიდი განიცდის შფოთვას ან ნერვიულობს სპეციფიკური საფრთხის ან საფრთხის მომატნი ობიექტის არ- არსებობის პირობებში, სულ მცირე, ექვსი თვის მანძილზე.

პანიკური აშლილობა (Panic disorder) – შფოთვითი აშლილობა, როდესაც ინდივიდი განიცდის მოულოდნელ მწვავე პანიკურ შეტევებს, რაც ინტენსიური დაძაბულობის, შიშისა, ან საშინელების გრძნობით იწყება.

DSM-IV-TR-ის მიხედვით, პანიკური აშლილობის დიაგნოსტირება უნდა მოხდეს აგორაფობიის თანმხლები არსებობის, ან არარსებობის შემთხვევაში. **აგორაფობია** ისეთ ხალხმრავალ ადგილებში, ან ღია სივრცეში ყოფნის უკიდურესი შიშია, საიდანაც გაქცევა რთული, ან სამარცხვინო შეიძლება იყოს. აგორაფობიის მქონე ინდივიდებს, როგორც წესი, აშინებთ ისეთი ადგილები, როგორიცაა: – ხალხმრავალი ოთახები, სასეირნო ადგილები, ავტობუსები და ავტომაგისტრალები. მათ ხშირად ეშინიათ, რომ, თუ სახლის გარეთ შექმნებათ გარკვეული სირთულეები, როგორიცაა შარდის შეუკავებლობა შარდის ბუშტზე კონტროლის დაკარგვის გამო, ან პანიკის შეტევის სიმპტომები, შეუძლებელი იქნება დახმარების მიღება სამარცხვინო სიტუაციაში აღმოჩნდებიან. ეს შიშები ზღუდავს მათ თავისუფლებას, უკიდურეს შემთხვევებში კი საკუთარი სახლების პატიმრებად გადაიქცევიან ხოლმე.

შენიშნეთ, თუ რატომ არის დაკავშირებული აგორაფობია პანიკურ აშლილობასთან? პანიკის შეტევების მქონე ზოგიერთი (მაგრამ არა ყველა) ადამიანისთვის მომავალი შეტევის საშიშროება – უმწეობის გრძნობა მისი დაწყებისას – შეიძლება საკმარისი გახდეს ჩაკეტილობისთვის. აგორაფობიის მქონე პიროვნებამ შეიძლება დატოვოს სახლის უსაფრთხო გარემო, მაგრამ თითქმის ყოველთვის უკიდურესი შფოთვის თანხლებით.

ფობიები

შიში არის რაციონალური რეაქცია ობიექტურად იდენტიფიცირებულ გარეგან საფრთხეზე (როგორიცაა ხანძარი, ან ყაჩაღობა ქუჩაში), რამაც შეიძლება აიძულოს ადამიანი, რომ გაიქცეს, ან გადავიდეს



შეტევაზე თავდაცვის მიზნით. ამის საპირისპიროდ, **ფობიის** მქონე ადამიანს აღენიშნება სპეციფიკური ობიექტის, მოქმედების, ან სიტუაციის მდგრადი და არარაციონალური შიში, რომელიც მოჭარბებულობითა და უმიზეზობით ხასიათდება და რეალობას საფრთხის მომტანად აღაქმევინებს ადამიანს.

მრავალ ადამიანს აშფოთებს ობობები, ან გველები (ან მრავალარჩევნიანი ტესტებიც კი). ეს მსუბუქი შიშები არ აფერხებს ინდივიდთა ყოველდღიურ საქმიანობას. თუმცა, ფობიები ზეგავლენას ახდენს ადაპტაციაზე, მნიშვნელოვან დისტრესს იწვევს და მიზნების მიღწევისათვის აუცილებელ მოქმედებებს აფერხებს. ძალზე სპეფიციკურმა, აშკარად შეზღუდულმა ფობიამაც კი შეიძლება უდიდესი გავლენა მოახდინოს კონკრეტული ინდივიდის ცხოვრებაზე. DSM-IV-TR-ში ფობიების ორი კატეგორიაა აღწერილი: სოციალური ფობიები და სპეციფიკური ფობიები (იხ. **ცხრილი 15.2**).

სოციალური ფობია არის მდგრადი და ირაციონალური შიში, რომელიც წარმოიქმნება ისეთი საზოგადოებრივი სიტუაციის წინასწარ წარმოდგენისას, რომელშიც ინდივიდი შეიძლება სხვათა დაკვირვების ობიექტი გახდეს. სოციალური ფობიის მქონე ადამიანს სამარცხვინო ქცევის განხორციელების ეშინია. პიროვნება აცნობიერებს, რომ შიში მოჭარბებული და საფუძველს მოკლებულია, მაგრამ შიში მაინც აიძულებს მას, რომ თავი აარიდოს ისეთ სიტუაციებს, სადაც არსებობს სხვათა დაკვირვების ობიექტად გახდომის შესაძლებლობა. სოციალური ფობია ხშირად თვით-დამაკმაყოფილებელ წინასწარ განჭვრეტას გულისხმობს. ინ-

- **აგორაფობია** (Agoraphobia) – ისეთ ხალხმრავალ ადგილებში, ან ღია სივრცეში ყოფნის უკიდურესი შიში, საიდანაც გაქცევა შეიძლება რთული, ან სამარცხვინო იყოს.
- **შიში** (Fear) – რაციონალური რეაქცია ობიექტურად იდენტიფიცირებულ გარეგან საფრთხეზე, რამაც შეიძლება აიძულოს ადამიანი, რომ გაიქცეს, ან გადავიდეს შეტევაზე თავდაცვის მიზნით.
- **ფობია** (Phobia) – სპეციფიკური ობიექტის, აქტივობის, ან სიტუაციის მდგრადი და ირაციონალური შიში, რომელიც მოჭარბებულობითა და უმიზეზობით ხასიათდება; რომელიც რეალობას საფრთხის მომტანად აღაქმევინებს ადამიანს.
- **სოციალური ფობია** (Social phobia) – მდგრადი და ირაციონალური შიში, რომელიც წარმოიქმნება ისეთი საზოგადოებრივი სიტუაციის წინასწარ წარმოდგენისას, რომელშიც ინდივიდი სხვათა დაკვირვების ობიექტი შეიძლება გახდეს.

ცხრილი 15.2

გავრცელებული ფობიები

ძირითადი ტიპები	სქესობრივი განსხვავება	გამოვლენის ტიპური ასაკი
სოციალური ფობიები (რაიმე დამამცირებლის კეთების დროს დაკვირვების ობიექტად ყოფნის შიში)	უმრავლესობა ქალია	მოზარდობის პერიოდი
სპეციფიკური ფობიები		
ცხოველების ტიპი კატები (აილუროფობია) ძაღლები (კინოფობია) მწერები (ინსექტოფობია) ობობები (არაკნოფობია) გველები (ოფიდიოფობია) მღრღნელები (როდენტოფობია)	თითქმის ყველა ქალია	ბავშვობა
ბუნებრივი გარემოს ტიპი შტორმები (ბრონტოფობია) სიმაღლეები (აკროფობია)	უმრავლესობა ან თითქმის ყველა ქალია	ბავშვობა
სისხლის-ინფექციის-დაზიანების ტიპი		
სისხლი (ჰემატოფობია) ნემსები (ბელონოფობია)	უმრავლესობა ქალია	ნებისმიერი ასაკი
სიტუაციური ტიპიდახურული		
სივრცეები (კლაუსტროფობია) რკინიგზა (საიდროდრომოფობია)	თითქმის ყველა ქალია	ბავშვობა ან 20-იანი წლების შუა პერიოდი

დივიდს შეიძლება იმდენად ეშინოდეს სხვათა დაკვირვების ობიექტად ყოფნისა და უარყოფის, რომ წარმოქმნილი შფოთვა საკმარისი იყოს აქტივობის რეალურად გასაუარესებლად. მაშინაც კი, როდესაც სოციალური ფობიის მქონე ადამიანები წარმატებულნი არიან სოციალურ გარემოში, ისინი არ უშვებენ, რომ წარმატება დადებითად აისახოს მათზე (Wallace & Alden, 1997). ამერიკელ მოზრდილთა 13.3%-ს აღენიშნება სოციალური ფობია (Magee et al., 1996).

სპეციფიკური ფობიები თავს იჩენენ ზოგიერთ სხვადასხვა ტიპის ობიექტებზე, ან სიტუაციებზე რეაქციის სახით. როგორც ნაჩვენებია 15.2 ცხრილში, სპეციფიკური ფობიები დაყოფილია რამდენიმე ქვეტიპად. მაგალითად, *ცხოველური ტიპის სპეციფიკური ფობიის* მქონე ინდივიდს შეიძლება ობობებზე ჰქონდეს ფობიური რეაქციები. თითოეულ შემთხვევაში ფობიური რეაქცია შემაშინებელი ობიექტის რეალურად არსებობისას, ან წარმოდგენისას წარმოიქმნება. კვლევის მიხედვით, ამერიკელ მოზრდილთა 11.3%-ს აღენიშნება სპეციფიკური ფობია (Magee et al., 1996).

სპეციფიკური ფობიები (Specific phobias) – ფობიები, რომლებიც თავს იჩენენ სპეციფიკური ტიპის ობიექტებზე, ან სიტუაციებზე რეაქციის სახით.

ობსესიურ-კომპულსური აშლილობები

შფოთვითი აშლილობების მქონე ზოგიერთი ადამიანი იკეტება აზრებისა და ქცევების სპეციფიკურ პატერნებში.

მხოლოდ რადაც ერთი წლის წინ 17 წლის ჯიმი მრავალმხრივი ნიჭით დაჯილდოებული და ფართო ინტერესების მქონე ნორმალური ჭაბუკი იყო. შემდეგ, თითქმის ერთბაშად, ფსიქოლოგიური უუნარობის გამო, მარტოსულ გარიყულად, სოციალური ცხოვრებიდან გამოთიშულად იქცა. კერძოდ, მას ბანაობის აკვიატება (ობსესია) გაუვითარდა. აკვიატება რა აზრი, რომ ჭუჭყიანი იყო, განურჩევლად იმისა, თუ რას შეიგრძნობდა, მან დროის უდიდესი ნაწილის გატარება წარმოსახვითი ჭუჭყის ჩამობანაში დაიწყო. თავდაპირველად დაბანვის რიტუალი მხოლოდ დასვენების დღეებსა და საღამოებს იკავებდა, მაგრამ მალე ამ

ქცევამ იმდენად დაიკავა მთელი მისი დრო, რომ სკოლის მიტოვებასაც კი აიძულებდა.

ჯიმი იტანჯებოდა მდგომარეობისგან, რომელიც **ობსესიურ-კომპულსური აშლილობის** სახელით არის ცნობილი (obsessive-compulsive disorder – OCD), რომელიც, მონაცემების მიხედვით, ამერიკელ მოზრდილთა 2.5%-ს აღენიშნება ცხოვრების რომელიმე ეტაპზე (DSM-IV-TR). *ობსესიები* (აკვიატებები) არის აზრები, ხატები ან იმპულსები (როგორიც იყო ჯიმის რწმენა იმის შესახებ, რომ ჭუჭყიანი იყო), რომელიც მათი განდევნის მცდელობისდა მიუხედავად, მაინც მეორდება ან ნარჩუნდება. ობსესიები განიცდება, როგორც არასასურველი შეჭრა ცნობიერებაში; ისინი სულელური, ან აუტანელია და მიუღებელია იმ პიროვნებისთვის, ვინც განიცდის მათ. თქვენ შეიძლება გქონდეთ გარკვეული ტიპის მსუბუქი ობსესიების გამოცდილება, როგორიცაა წვრილმანი საფიქრალების აკვიატებები, ვთქვათ, „ნამდვილად ჩავკეტე კარი?“ ან „გამოვრთე თუ არა გაზქურა?“ ობსესიურ-კომპულსური აშლილობის მქონე ადამიანთა ობსესიური აზრები გაცილებით მეტად იძულებითია, მეტ დისტრესს იწვევს და შეიძლება იმოქმედოს სოციალურ და პროფესიულ საქმიანობაზე.

კომპულსიები (იძულებები) განმეორებითი, მიზანმიმართული *მოქმედებებია* (როგორიც იყო ჯიმის ბანაობა), რომელიც ობსესიებზე საპასუხოდ ხორციელდება გარკვეული წესების მიხედვით, ან რიტუალების სახით. კომპულსური ქცევა შიშის მომგვრელ რაიმე სიტუაციასთან დაკავშირებული დისკომფორტის შესამცირებლად, ან აღსაკვეთად ხორციელდება, მაგრამ ის ან მიზანშეუწონელია, ან – აშკარად მოჭარბებული. ტიპური კომპულსიები მოიცავს დაბანვის დაუძლეველ სწრაფვას, სინათლის, ან სხვა ხელსაწყოების გამორთულობის გადამოწმებას და საგნებისა და საკუთრების გადათვლას.

ობსესიურ-კომპულსური აშლილობის მქონე ინდივიდები, საწყის პერიოდში მაინც, ეწინააღმდეგებიან კომპულსიებს. სიმშვიდის მდგომარეობაში არ ვლინდება კომპულსიების არსებობა, თუმცა, შფოთვის გაჩენისთანავე, დაუძლეველი ხდება დაძაბულობის შემცირებაზე მიმართული რიტუალური კომპულსური ქცევის ძალა. ტკივილის ნაწილი, რომელსაც ამ ფსიქიკური პრობლემის მქონე ადამიანები განიცდიან, ობსესიების ირაციონალურობის, ან მოჭარბებულობის და მათი შემცირების უნარის არქონის გაცნობიერებით გამოწვეული ფრუსტრაციიდან მომდინარეობს.

პოსტტრავმატული სტრესის აშლილობა

XIII თავში წარმოგიდგინეთ დისკუსია ორ ქალბატონს შორის, რომლებიც ჯერ კიდევ ებრძოდნენ გაუპატიურების შედეგებს. საუბარი ასახავდა ორი ქალბატონის მიმდინარე შფოთვას. ერთი ამბობდა, რომ „შიშისა და რისხვის ხანგრძლივი პერიოდი“ გაიარა და ესიზმრებოდა, თუ როგორ ესხმოდნენ თავს საერთო საძინებლის წინ, მეგობრები კი იდგნენ, უყურებდნენ და არ ფიქრობდნენ დასახმარებლად მისვლას. მეორეს, რომელიც სირბილის (ვარჯიშის) დროს გააუპატიურეს, ისევ ეშინოდა სირბილის განახლების: „ყოველთვის, როცა სარბენად მივდივარ, მუდმივად მეშინია. მაჯისცემა მიორმაგდება. ცხადია, მარტო აღარ დავდივარ სარბენად, მაგრამ შიში ჯერ ისევ რჩება“. ამ ქალბატონებს **პოსტტრავმატული სტრესის აშლილობა** (posttraumatic stress disorder – PTSD) აქვთ. ეს არის შფოთვითი აშლილობა, რომელიც ხასიათდება ტრავმატული მოვლენის განმეორებადი მდგრადი განცდებით, თანმხლები დისტრესის გამომწვევი მოგონებებით, სიზმრებით, ჰალუცინაციებითა და დისოციაციური ხატებით, ანუ ე.წ. ფლეშბექებით (flashbacks). ინდივიდებს PTSD შეიძლება განუვითარდეთ გაუპატიურებაზე, სიცოცხლისათვის საფრთხის მომტან ცხოვრებისეულ მოვლენებზე, ან ძლიერ დაზიანებაზე, ტრავმაზე, ანდა სტიქიურ უბედურებაზე რეაქციის სახით (Davidson et al., 1991; Kairbank et al., 1993; Foa & Riggs, 1995; Green, 1994). ადამიანებს PTSD შეიძლება განუვითარდეთ, როდესაც თავად არიან ტრავმის მსხვერპლნი, ან როდესაც ხდებიან მსხვერპლის მოწმენი. არსებობს ალბათობა იმისა, რომ PTSD-ის მქონე ადამიანებს ამავდროულად სხვა ფსიქოპათოლოგიებიც აღენიშნებოდეთ, როგო-

ობსესიურ-კომპულსური აშლილობა (Obsessive-compulsive disorder – OCD) – ფსიქიკური აშლილობა, რომელიც ხასიათდება ობსესიებით, ანუ აკვიატებული, განმეორებადი აზრებით, წარმოდგენებით ან იმპულსებით, რომელიც მეორდება და ეწინააღმდეგება განდევნის მცდელობებს და კომპულსიებით, ანუ განმეორებადი, მიზანმიმართული მოქმედებებით, რომელიც გარკვეული წესების მიხედვით, ან რიტუალების სახით ხორციელდება.

პოსტტრავმატული სტრესის აშლილობა (Posttraumatic stress disorder – PTSD) შფოთვითი აშლილობა, რომელიც ხასიათდება ტრავმატული მოვლენის განმეორებადი მდგრადი განცდებით, თანმხლები დისტრესის გამომწვევი მოგონებებით, სიზმრებით, ჰალუცინაციებითა და დისოციაციური ხატებით/ფლეშბექებით (flashbacks).

რიცაა კლინიკური დეპრესია, ნივთიერებების ბოროტად გამოყენების პრობლემები და სექსუალური დისფუნქციები.

კვლევა აჩვენებს, რომ ამერიკელ მოზრდილთა დაახლოებით 8% ცხოვრების მანძილზე ერთხელ მაინც ავადდება PTSD-ით (DSM-IV-TR, 2000). მთლიანობაში მთელი მოსახლეობის დაახლოებით სამი მეოთხედი განიცდის მოვლენას, რომელიც შეიძლება ტრავმატულად მივიჩნიოთ, როგორიცაა: სერიოზული უბედური შემთხვევა, სტიქიური უბედურება ან ფიზიკური ძალადობა (Green, 1994). კოლეჯის სტუდენტთა შერჩევის 84%-მა აღნიშნა, რომ გამოცდილებაში ჰქონდათ, სულ მცირე, ერთი ტრავმატული მოვლენა; დაახლოებით ერთმა მესამედმა კი – ოთხი და მეტი ასეთი ცალკეული მოვლენა დაასახელა (Vrana & Lauterbach, 1994). მიუხედავად იმისა, რომ მამაკაცები და ქალები თანაბარი სიხშირით განიცდიან ტრავმატულ მოვლენებს, ქალებში ორჯერ მეტია PTSD-ის განვითარების ალბათობა, ვიდრე მამაკაცებში (Breslau et al., 1997). მამაკაცებისგან განსხვავებით, ქალებთან განსაკუთრებით დიდია ალბათობა იმისა, რომ ბავშვობაში მიღებული ტრავმის შედეგად განვითარდეს PTSD. მკვლევრები ჯერ კიდევ ცდილობენ ამ სქესობრივი განსხვავების გაგებას.

პოსტტრავმატული სტრესის აშლილობა ძალიან არღვევს ინდივიდის ცხოვრებას. როგორ უმკლავდებიან მკვლევრები PTSD-ისა და სხვა შფოთვითი აშლილობების წყაროების აღმოჩენის რთულ ამოცანას? წყაროების, მიზეზების გაგება ფსიქოლოგიური დისტრესის შემსუბუქების იმედს იძლევა.

შფოთვითი აშლილობები: მიზეზები

როგორ ხსნიან ფსიქოლოგები შფოთვითი აშლილობების განვითარებას? ქვემოთ განხილულ თითოეულ ეტიოლოგიურ მიდგომაში (ბიოლოგიური, ფსიქოდინამიკური, ბიჰევიორალური და კოგნიტური) ერთმანეთისგან განსხვავებულ ფაქტორებზე კეთდება აქცენტი. ვნახოთ, თუ როგორ შეაქვს თითოეულ მათგანს თავისი განუმეორებელი წვლილი შფოთვითი აშლილობების ბუნების გარკვევაში.

ბიოლოგიური

სხვადასხვა მკვლევრებს მიაჩნიათ, რომ შფოთვას ბიოლოგიური საფუძვლები აქვს. ერთ-ერთი თეორია ცდილობს ახსნას, თუ რატომ არის გარკვეული ფობიები, ვთქვათ, ობობების ან სიმაღლეების შიში, უფრო მეტად გავრცელებული, ვიდრე სხვა საფრთხეების, მაგალითად, ელექტროობის, შიშები. ვინაიდან მრავალი შიში საერთოა სხვადასხვა კულტურისთვის, შემოთავაზებულ იქნა მოსაზრება, რომ ევოლუციური წარსულის გარკვეულ ეტაპზე გარკვეული შიშები ზრდიდა ჩვენი წინაპრების გადარჩენის შანსებს. შესაძლოა, ევოლუციურ წარსულში ადამიანებს თანდაყოლილი ჰქონდათ სერიოზული საფრთხის გამომწვევი ნებისმიერი რამის შიში. ამ *მზაობის ჰიპოთეზის* თანახმად, ჩვენში მოცემულია ერთხელ შემაშინებლად აღქმულ სტიმულზე სწრაფად და „დაუფიქრებლად“ რეაგირების ევოლუციური ტენდენცია (Ohman, 1986; Seligman, 1971); თუმცა, ეს ჰიპოთეზა არ ხსნის იმ ობიექტებზე, ან სიტუაციებზე რეაქციის სახით განვითარებულ ფობიებს, რომელთაც ევოლუციური ისტორიის მანძილზე არ ჰქონიათ გადარჩენისთვის მნიშვნელობა, როგორიცაა, მაგალითად, ნემსების, მანქანის ტარების ან ლიფტების შიში.

შფოთვის სიმპტომების გარკვეული მედიკამენტებით აღკვეთის ან, პირიქით, გამოწვევის შესაძლებლობა შფოთვით აშლილობებში ბიოლოგიური ფაქტორის როლის დამადასტურებელ მონაცემებს იძლევა (Holland et al., 1999; Klerman et al., 1994). მაგალითად, გავიხსენოთ მე-3 თავიდან, რომ თავის ტვინში GABA ნეიროგადამტანის შემცველობის შემცირებისას ადამიანები ხშირად განიცდიან შფოთვას. როგორც მე-16 თავში ვნახავთ, GABA-ის შემცველობაზე მოქმედი ნივთიერებები წარმატებით გამოიყენება შფოთვითი აშლილობების მკურნალობისას. მკვლევრები ისევ აგრძელებენ ამ აშლილობების თავის ტვინში არსებული საფუძვლების საკვლევი ტექნიკების შექმნას (Malizia, 1999). მაგალითად, PET- სკანირებამ გამოავლინა განსხვავება პანიკური აშლილობის მქონე და საკონტროლო ჯგუფის ინდივიდთა GABA რეცეპტორების ფუნქციონირებას შორის (Malizia et al., 1998). ეს განსხვავებები შეიძლება პანიკური აშლილობის წარმოქმნის ახსნაში დაგვეხმაროს. MRI ტექნიკის საშუალებით OCD-ს მქონე პაციენტთა თავის ტვინში გამოვლენილ იქნა ძალზე ფართოდ გავრცელებული პათოლოგიები, კერძოდ, მიელინიზირებული ნერვული ბოჭკოების გაცილებით ნაკლები რაოდენობა, ვიდრე ნორმალურ თავის ტვინში (Jenike et al., 1996). მკვლევრები დღესდღეობითაც ცდილობენ OCD-ს სიმპტომებსა და თავის ტვინის პათოლოგიებს შორის დამოკიდებულების გაგებას.

დაბოლოს, იდენტური და არაიდენტური ტყუპების შესწავლა შფოთვითი აშლილობის ხუთი კატეგორიიდან ოთხისადმი მიდრეკილების გენეტიკურ საფუძველს იძლევა (Skre et al., 1993). მაგალითად, იდენტური

ტყუპების წყვილში პანიკური აშლილობის განვითარების ალბათობა ორჯერ მეტია, იგივე აშლილობის არაიდენტურ ტყუპებთან განვითარების ალბათობასთან შედარებით. შფოთვითი აშლილობების ერთადერთ ტიპს, რომელსაც არ გააჩნია გენეტიკური ფაქტორის წვლილის დამადასტურებელი მონაცემები, ფობიები წარმოადგენს, სადაც გარემოს ფაქტორები უფრო მეტად არის ჩართული.

ფსიქოდინამიკური

ფსიქოდინამიკური მოდელი ამოდის დაშვებიდან, რომ შფოთვითი აშლილობების სიმპტომები წარსულის ფსიქიკური კონფლიქტებიდან, ან შიშებიდან მომდინარეობს. სიმპტომები ფსიქოლოგიური ტკივილისგან ინდივიდის დაცვის მცდელობებს წარმოადგენს. ამგვარად, პანიკური შეტევები არაცნობიერი კონფლიქტების ცნობიერში შეჭრის შედეგია. მაგალითად, დავუშვათ, ბავშვი ცნობიერიდან განდევნის სახლის რთული გარემოდან გაქცევის სურვილს. შემდგომ ცხოვრებაში ობიექტმა, ან სიტუაციამ, რომელიც სიმბოლიზებული სახით გამოხატავს კონფლიქტს, შეიძლება ფობიის გააქტიურება მოახდინოს. ხიდი, მაგალითად, შეიძლება იმ გზის სიმბოლიზაცია იყოს, რომელიც მან უნდა გაიაროს სახლის სამყაროდან გარე სამყაროში გასასვლელად. ამიტომ ხიდის დანახვამ არაცნობიერი კონფლიქტი შეიძლება ცნობიერში ამოიტანოს, რასაც ფობიებისთვის დამახასიათებელი შიში და შფოთვა მოჰყვება თან. ხიდებისთვის თავის არიდება იქნება ბავშვობაში სახლში მიღებულ გამოცდილებასთან დაკავშირებული შფოთვისგან თავისუფლად დარჩენის სიმბოლური მცდელობა.

ობსესიურ-კომპულსური აშლილობების შემთხვევაში, ობსესიური ქცევა განიხილება, როგორც მასთან დაკავშირებული, შემაშინებელი სურვილების, ან კონფლიქტების მიერ წარმოქმნილი შფოთვის გადანაცვლების მცდელობა. ობსესიის, რომელიც სიმბოლურად აკრძალულ იმპულსს გამოხატავს, ჩანაცვლებით პიროვნება გარკვეულ შემსუბუქებას აღწევს. მაგალითად, ზემოთ აღწერილი ჯიმის მიერ განცდილი ჭუჭყის აკვიატებული (ობსესიური) შიში შეიძლება სექსუალურად აქტიურად ყოფნის სურვილსა და საკუთარი რეპუტაციის „გაჭუჭყიანების“ შიშს შორის წარმოქმნილი კონფლიქტიდან მომდინარეობდეს. კომპულსური საქმიანობა, რომელიც მცირე რიტუალური მოქმედებების შესრულებას გულისხმობს, ინდივიდისთვის, ასევე, არაცნობიერი კონფლიქტიდან მომდინარე, საწყისი თემისთვის თავის არიდების საშუალებას წარმოადგენს.

ბიჰევიორალური

შფოთვის ბიჰევიორალური ახსნები ფოკუსირდება იმაზე, თუ როგორ ხდება შფოთვითი აშლილობების სიმპტომების გამომუშავება და განმტკიცება. მკვლევრები არ ეძებენ საფუძველში მყოფ არაცნობიერ კონფლიქტებს, ან ადრეული ბავშვობის გამოცდილებებს, რადგანაც შეუძლებელია ამ ფენომენების პირდაპირ დაკვირვება. როგორც მე-7 თავში ვნახეთ, ბიჰევიორისტული თეორიები ხშირად ხსნიან ფობიების განვითარებას, რომელთაც კლასიკურად განპირობებულ შიშებად მიიჩნევენ. გავიხსენოთ პატარა ალბერტი, რომელსაც ჯონ ვატსონმა და როზალი რეინერმა თეთრი ვირთხის შიში განუვითარეს. ბიჰევიორალური ახსნის თანახმად, მანამდე ნეიტრალური ობიექტი, ან სიტუაცია შემაშინებელ გამოცდილებასთან შეწყვილების საშუალებით ფობიის სტიმულად გადაიქცევა. მაგალითად, თუ დედა ბავშვის გველთან მიახლოებისას ყვირის გაფრთხილების ნიშნად, ბავშვს შეიძლება გველების ფობია ჩამოუყალიბდეს. ამ გამოცდილების შემდეგ გველებზე ფიქრმაც კი შეიძლება გამოიწვიოს შიშის ტალღა. ფობიას ინარჩუნებს შფოთვის შემცირება/რედუქცია, რასაც ადგილი აქვს შემაშინებელი სიტუაციისთვის თავის არიდების შემთხვევაში.

ობსესიურ-კომპულსური აშლილობის ბიჰევიორალური ანალიზი აჩვენებს, რომ კომპულსურ ქცევას შეუძლია აკვიატებულ (ობსესიურ) აზრებთან დაკავშირებული შფოთვის შემცირება, რითიც ხდება კომპულსური ქცევის განმტკიცება. მაგალითად, თუ ქალს ნაგავზე ხელის მოკიდებით მოწამვლის (კონტამინაციის) ეშინია, ხელების დაბანა შეამცირებს შფოთვას, რაც, შესაბამისად, განმამტკიცებელიც იქნება. ფობიების მსგავსად, ობსესიურ-კომპულსური აშლილობების შენარჩუნება შფოთვის შემცირების, ანუ რედუქციის საშუალებით ხდება, რაც თან სდევს კომპულსურ ქცევებს.

კოგნიტური

შფოთვის თაობაზე კოგნიტური მოსაზრებები ყურადღებას ამახვილებს იმ პერცეპტულ პროცესებსა და განწყობებზე, რომელმაც შეიძლება დაამახინჯოს პიროვნების წინაშე არსებული საფრთხის მისეული შეფასება. მან შეიძლება ან გადააფასოს საფრთხის ხასიათი ან რეალურობა, ან სათანადოდ ვერ

შეაფასოს საფრთხისადმი ეფექტურად გამკლავების საკუთარი შესაძლებლობები. მაგალითად, სოციალური ფობიის მქონე ადამიანმა ფართო აუდიტორიის წინაშე სიტყვით გამოსვლის წინ შეიძლება ხელი შეუწყოს შფოთვას:

> *რა მოხდება, თუ დამავიწყდება, რა უნდა ვთქვა? სულელად გამოვჩნდები მთელი ამ ხალხის წინაშე. შემდეგ უფრო მეტად ავნერვიულდები და გაოფლიანებას დავიწყებ, ხმა ამიკანკალდება და კიდევ უფრო სულელურად გამოვჩნდები. როცა არ უნდა მნახონ ამ ადამიანებმა ამ წუთიდან, მათ ვემახსოვრები, როგორც სულელი ადამიანი, რომელიც სიტყვით გამოსვლას ცდილობდა.*

შფოთვითი აშლილობების მქონე ადამიანებს თავიანთი დისტრესი ხშირად გარდაუვალი უბედურების მანიშნებლად მიაჩნიათ. მათმა რეაქციამ შეიძლება ჩაკეტილი წრე შეკრას: პიროვნებას ეშინია უბედურების, რომელიც შფოთვის მომატებას იწვევს; ეს კი, თავის მხრივ, ამძაფრებს შფოთვის შეგრძნებას და განამტკიცებს პიროვნების შიშებს (Beck & Emery, 1985).

ეს კოგნიტური ახსნა ფსიქოლოგებმა *შფოთვისადმი მგრძნობელობის* გაზომვით შეამოწმეს: ინდივიდებს სჯერათ, რომ ისეთ სხეულებრივ სიმპტომებს, როგორიცაა ზედაპირული და ხშირი სუნთქვა, ან გახშირებული გულისცემა, შეიძლება დამღუპველი შედეგები მოჰყვეს. შფოთვისადმი მაღალი მგრძნობელობის მქონე ადამიანებს ახასიათებთ დათანხმების ტენდენცია ისეთ დებულებებზე, როგორიცაა – „როდესაც ვამჩნევ, რომ გულისცემა მიხშირდება, ვნერვიულობ, რომ შეიძლება გულის შეტევა დამემართოს.“ ერთ-ერთ კვლევაში მკვლევრები აფასებდნენ იმ სტუდენტთა ჯგუფის მგრძნობელობას შფოთვისადმი, რომელიც აშშ-ის საჰაერო აკადემიის კადეტთა ძირითადი წვრთნის სტრესულ კურსს გადიოდა. ამ სტუდენტთა დაახლოებით 20%-ს, რომელსაც შფოთვისადმი მგრძნობელობის 90 პროცენტილზე მაღალი მაჩვენებელი დაუდგინდა, ხუთკვირიანი კურსის განმავლობაში აღენიშნებოდა პანიკის შეტევა, მთლიანი ჯგუფის დარჩენილი ნაწილის 6%-ისგან განსხვავებით (Schmidt et al., 1997). ეს მონაცემები გვაფიქრებინებს, რომ ზოგიერთ ინდივიდს იმის გამო შეიძლება დაემართოს პანიკის შეტევა, რომ იგი საკუთარ სხეულებრივ აგზნებას შიშის მნიშვნელობის მქონედ მიიჩნევს.

საიდან ვიცით

შფოთვასთან დაკავშირებული სიტყვების გადამუშავება და პანიკური აშლილობა

კოგნიტური თეორიების მიხედვით, შფოთვითი აშლილობების მქონე ადამიანები მომატებულ მგრძნობელობას უნდა ავლენდნენ *საფრთხესთან დაკავშირებულ ცნებებზე*. პანიკური აშლილობის მქონე ინდივიდებისთვის ამ ცნებებში პანიკის შეტევის ფიზიოლოგიური, სხეულთან დაკავშირებული სიმპტომები შედის, მაგალითად, *თავბრუსხვევა, გონების დაკარგვა* და *შეკავებული სუნთქვა*. პანიკური აშლილობის მქონე ინდივიდებს მკვლევართა ჯგუფი წარუდგენდა სიტყვების როგორც ამ კატეგორიას, ისე – საკონტროლო ჩამონათვალს (მაგალითად, *დელიკატური, ნელი* და *მგრობრული*) ძალზე ხანმოკლე დროის, დაახლოებით წამის 1/100-ის განმავლობაში. ცდის პირებს ევალებოდათ თითოეულ ცდაში წარდგენილი სიტყვების აღდგენა. პანიკური აშლილობის მქონე ცდის პირთა შედეგები დარდებოდა საკონტროლო ჯგუფში მიღებულ შედეგებს. კოგნიტური თეორიის ჰიპოთეზის მიხედვით, მხოლოდ პანიკური აშლილობის მქონე ცდის პირები შეძლებდნენ სხეულთან დაკავშირებული სიტყვების ჩამონათვალიდან უფრო მეტის ცნობას, ვიდრე საკონტროლო ჯგუფში. ეს ჰიპოთეზა დადასტურდა: პანიკური აშლილობის მქონე პაციენტებმა სხეულთან დაკავშირებული კატეგორიიდან 2.6-ზე მეტი სიტყვა იცნეს მაშინ, როცა ჯანმრთელმა საკონტროლო ჯგუფმა – მხოლოდ 0.7 სიტყვა (Pauli et al., 1997).

კვლევის შედეგად, ასევე, დადგინდა, რომ შფოთვის მქონე პაციენტები ხელს უწყობენ შფოთვის *შენარჩუნებას* კოგნიტური ტენდენციურობით, რაც წინა პლანზე სწევს და მეტად გამოკვეთილს ხდის შემაშინებელ სტიმულს. ეს შედეგები გვაფიქრებინებს, რომ შფოთვის მქონე პაციენტებს, შესაძლოა, ყურადღებისა და ინფორმაციის გაშიფვრის ტენდენცია ახასიათებთ, რაც განსაკუთრებით ზრდის შემაშინებელი სტიმულის შემჩნევის ალბათობას მაშინაც კი, როდესაც ეს სტიმული მხოლოდ წამის 1/100-ს გრძელდება.

თითოეული ძირითადი მიდგომა შფოთვითი აშლილობებისადმი ეტიოლოგიური მოზაიკის მხოლოდ ნაწილს ხსნის. თითოეული მიმართულებით მიმდინარე გამოკვლევები ნათელს გახდის მიზეზებს და, შესაბამისად, მკურნალობისკენ მიმავალ გზას. ახლა, როდესაც უკვე გვაქვს ბაზისური ცოდნა შფოთვითი აშლილობების შესახებ, გადავიდეთ პათოლოგიურის სამი დიდი კატეგორიიდან შემდეგის განხილვაზე, რომელსაც, ასევე, დეტალურად განვიხილავთ. ეს არის *გუნება-განწყობილების აშლილობები.*

გუნება-განწყობილების აშლილობები

აუცილებლად გექნებოდათ ცხოვრებაში პერიოდები, როდესაც თავს საშინლად დათრგუნულად, ან წარმოუდგენლად ბედნიერად გრძნობდით. თუმცა, ზოგიერთი ადამიანის შემთხვევაში განწყობილების უკიდურესი გამოვლინებები არღვევს მათი ცხოვრების ნორმალურ რიტმს. **გუნება-განწყობილების აშლილობა** წარმოადგენს ემოციურ დარღვევას, როგორიცაა ღრმა დეპრესია ან დეპრესია, რომელიც მანიასთან მონაცვლეობით იჩენს თავს. მკვლევრებმა დაადგინეს, რომ მოზრდილთა დაახლოებით 19%-ს აღენიშნება გუნება-განწყობილების აშლილობები (Kessler et al., 1994). ჩვენ აღვწერთ ორ ძირითად კატეგორიას: კლინიკურ დეპრესიულ აშლილობასა და ბიპოლარულ აშლილობას.

კლინიკური დეპრესიული აშლილობა

დეპრესიას ფსიქოპათოლოგიაში სურდოს ანალოგად მიიჩნევენ, რადგანაც ძალზე ხშირად ემართებათ ადამიანებს და ცხოვრების გარკვეულ პერიოდში თითქმის ყველა ჩვენგანს განუცდია სრული აშლილობისთვის დამახასიათებელი ნიშნები. ამა თუ იმ პერიოდში ნებისმიერ ჩვენგანს უდარდია და უგლოვია საყვარელი ადამიანის დაკარგვა, ან სევდიანი და განაწყენებული ყოფილა სასურველი მიზნის მიღწევაში წარუმატებლობის გამო. ეს სევდიანი გრძნობები მხოლოდ ერთი სიმპტომია იმ სიმპტომთა შორის, რომელსაც განიცდიან **კლინიკური დეპრესიული აშლილობის** მქონე ინდივიდები (იხ. **ცხრილი 15.3**).

ცხრილი 15.3

კლინიკური დეპრესიული აშლილობის მახასიათებლები

მახასიათებელი	მაგალითი
დისფორიული განწყობილება	სევდა, დათრგუნულობა, უიმედობა; თითქმის ყველა ჩვეული საქმიანობისადმი ინტერესის ან მათგან სიამოვნების მიღების უნარის დაკარგვა.
მადა	უმადობა; მნიშვნელოვანი კლება წონაში.
ძილი	ინსომნია ან ჰიპერსომნია (უძილობა ან მოჭარბებული ძილიანობა)
მოტორული აქტივობა	შესამჩნევი შენელებულობა (მოტორული ჩამორჩენა) ან აგზნებულობა.
დანაშაულის განცდა	უსარგებლობის განცდა; თვით-განკიცხვა/თვითგვემა
კონცენტრაცია	აზროვნებისა და კონცენტრირების შემცირებული უნარი; გულმავიწყობა.
სუიციდი	აკვიატებული ფიქრი სიკვდილის შესახებ; სუიციდური იდეები ან მცდელობები.

დეპრესიის დიაგნოზის მქონე ინდივიდები ერთმანეთისგან არსებული სიმპტომების სიღრმითა და ხანგრძლივობით განსხვავდებიან. თუ მრავალი მათგანი ცხოვრების გარკვეული ეტაპის მხოლოდ რამდენიმე კვირის მანძილზე ებრძვის კლინიკურ დეპრესიას, არსებობენ ისეთებიც, ვისთვისაც ეს ეპიზოდურ, ან ქრონიკულ ხასიათს ატარებს წლების განმავლობაში. გუნება-განწყობილების აშლილობების გავრცელების სტატისტიკის მიხედვით, ქალთა 21%-სა და მამაკაცთა 13%-ს ცხოვრების განმავლობაში ერთხელ მაინც აღენიშნება კლინიკური დეპრესია (Kessler et al., 1994).

დეპრესია უზარმაზარ ფასად უჯდება თავად დაავადებულს, მის ოჯახსა და საზოგადოებას. ევროპაში ჩატარებულ ერთ-ერთ გამოკვლევაში გამოვლინდა, რომ რეკურენტული დეპრესიის მქონე ადამიანები მთელი თავიანთი მოზრდილი ცხოვრების მეხუთედს კლინიკებში ატარებენ, ხოლო მათი 20% სიმპტომების გამო სრულიად არაქმედითუნარიანია და ვეღარ ახერხებს სამუშაოზე დაბრუნებას (Holden, 1986). აშშ-ის ფსიქიატრიულ კლინიკებში ყველა დიაგნოსტირებულ დაავადებათა უმრავლესობას დეპრესია წარმოადგენს, მაგრამ ჯერ ისევ მიაჩნიათ, რომ ეს არ არის დიაგნოსტირებისა და მკურნალობის სრული

გუნება-განწყობილების აშლილობა (Mood disorder) – გუნება-განწყობილების დარღვევა, როგორიცაა ღრმა დეპრესია, ან მანიასთან ადგილმონაცვლე დეპრესია.

კლინიკური დეპრესიული აშლილობა (Major depressive disorder) – გუნება-განწყობილების აშლილობა, რომელიც ხასიათდება დროში განფენილი დათრგუნულობის ინტენსიური გრძნობით ბიპოლარული დეპრესიის მანიაკალური ფაზის გარეშე.



სურათი. კლინიკური დეპრესიული აშლილობის მქონე ინდივიდთა ნახევარზე ნაკლები თუ იღებს რაიმე სახის პროფესიულ დახმარებას (Regier et al., 1993b).

ბიპოლარული აშლილობა

ბიპოლარული აშლილობა ხასიათდება ღრმა დეპრესიული პერიოდების მანიაკალურ ეპიზოდებთან მონაცვლეობით. **მანიაკალურ ეპიზოდში** პიროვნება, როგორც წესი, უჩვეულოდ მხნედ და ექსპანსიურად იქცევა და ასევე გრძნობს თავს, თუმცა, ხანდახან ინდივიდის წამყვანი განწყობილება გაღიზიანებადობა უფროა, ვიდრე აწეული გუნება-განწყობილება და ენთუზიაზმი, განსაკუთრებით კი მაშინ, როცა იგი რამენაირად წინააღმდეგობას გრძნობს. მანიაკალურ პერიოდში ინდივიდი ხშირად განიცდის მოჭარბებულ თვითპატივისცემას, ან არარეალურ რწმენას იმისა, რომ იგი განსაკუთრებულ შესაძლებლობებსა და ძალას ფლობს. ინდივიდს შეიძლება აღენიშნებოდეს ძილის მოთხოვნილების მკვეთრი შემცირება და შეიძლება ჭარბად იყოს დაკავებული სამსახურეობრივი თუ სხვა სოციალური, ან სიამოვნების მომტანი საქმიანობით. შეპყრობილია რა მანიაკალური განწყობილებით, ინდივიდი ავლენს უსაფუძვლო ოპტიმიზმს, მიდის უსარგებლო რისკზე, იძლევა ნებისმიერ დაპირებას და შეუძლია ყველაფრის დარიგება-გაჩუქება.

სემი კოლეჯის 20 წლის სტუდენტია, რომელსაც მანიაკალური ეპიზოდის სიმპტომები აღენიშნება:

> *ბოლო პერიოდში სემი თავს ფანტასტიურად გრძნობდა. მას იმდენი ენერგია ჰქონდა, რომ თითქმის არასოდეს სჭირდებოდა ძილი და იგი სრულიად დარწმუნებული იყო, რომ სკოლაში საუკეთესო მოსწავლეა. მას ანერვიულებდა, როდესაც ვინმე ძალზე ნელა იქცეოდა; მათ არ შეეძლოთ მისი მონოლოგების ბრწყინვალების გაგება და არავის ხელეწიფებოდა მისი ტემპით ცხოვრება. სემს ჰქონდა ფინანსებთან დაკავშირებული აღმაფრთოვანებელი იდეები და ვერ ხვდებოდა, რატომ არ ცდილობდნენ მისი მეგობრები მის გეგმებში ჩართვას.*

როდესაც მანია შემცირებას იწყებს, სემის მსგავსი ადამიანები მათ მიერ დაუოკებლობის პერიოდში შექმნილი უსიამოვნებებისა და ზიანის გამოსწორებას ცდილობენ. ამგვარად, მანიაკალური ეპიზოდი თითქმის ყოველთვის ღრმა დეპრესიული პერიოდით იცვლება.

ბიპოლარული აშლილობებისას გუნება-განწყობილების დარღვევების ხანგრძლივობა და სიხშირე პიროვნებიდან პიროვნებამდე ვარირებს. ზოგიერთ მათგანს ნორმალური ფუნქციონირების ხანგრძლივი პერიოდები აქვთ, რომელთაც დროდადრო ხანმოკლე მანიაკალური, ან დეპრესიული ეპიზოდები წყვეტს, თუმცა არსებობს ადამიანთა მცირე რაოდენობა, რომელთაც განსაკუთრებით არ გაუმართლათ და რომელთა ცხოვრებაში მანიაკალურ ეპიზოდებს პირდაპირ კლინიკური დეპრესია ცვლის, შემდეგ ისევ მანიაკალური ფაზა ბრუნდება და ასე უწყვეტად ვითარდება დაუსრულებელი ციკლი, რომელიც ანგრევს და ანადგურებს თავად ამ აშლილობის მქონე ადამიანებს, მათ ოჯახებს, მეგობრებსა და თანამშრომლებს. მანიაკალურ პერიოდში მათ შეიძლება

ბიპოლარული აშლილობა (Bipolar disorder) – გუნება-განწყობილების აშლილობა, რომელიც ხასიათდება დეპრესიისა და მანიის პერიოდების მონაცვლეობით.

მანიაკალური ეპიზოდი (Manic episode) – ბიპოლარული აშლილობის კომპონენტი, რომელიც ხასიათდება უკიდურესი აღფრთოვანებისა და უსაზღვრო ეიფორიის პერიოდებით, გრანდიოზულობის გრძნობებითა და აზრებით, საკმარისი მიზეზის და რეალური პიროვნული შესაძლებლობების არარსებობის პირობებში

წააგონ მთელი დანაზოგი, ან უცნობებს გულუხვი საჩუქრები დაურიგონ, რაც გაამძაფრებს დანაშაულის გრძნობას შემდგომ დეპრესიულ ფაზაზე. ბიპოლარული აშლილობა გაცილებით იშვიათია, ვიდრე კლინიკური დეპრესიული აშლილობა. ის მოზრდილთა 1.6%-თან აღინიშნება და თანაბრად ნაწილდება მამაკაცებსა და ქალებს შორის (Kessler et al., 1994).

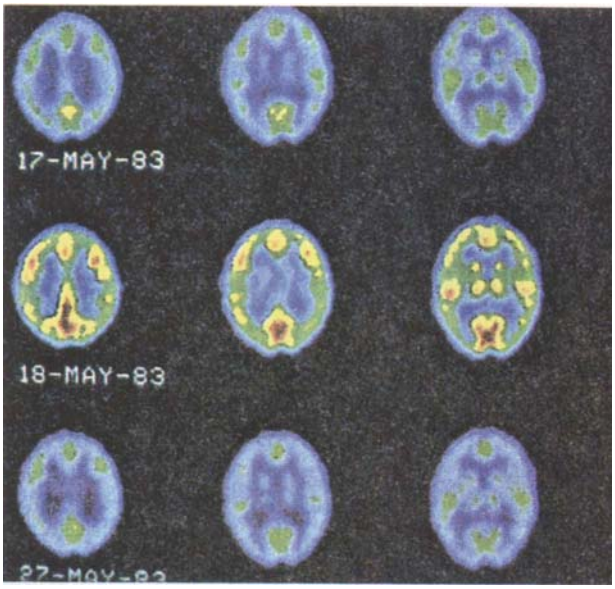
გუნება-განწყობილების აშლილობები: მიზეზები

რა ფაქტორები მოქმედებს გუნება-განწყობილების აშლილობის განვითარებაზე? ამ კითხვას ბიოლოგიური, ფსიქოდინამიკური, ბიჰევიორალური და კოგნიტური მიდგომების პოზიციებიდან დავსვამთ. უნდა აღინიშნოს, რომ კლინიკური დეპრესიული აშლილობა, მისი გავრცელებულობის გამო, ბიპოლარულ აშლილობაზე მეტად არის შესწავლილი და ეს გარემოება ჩვენს მიმოხილვაში აისახება.

ბიოლოგიური

გარკვეული ტიპის კვლევების შედეგები გუნება-განწყობილების აშლილობებში ბიოლოგიურ ფაქტორზე მიგვანიშნებს. მაგალითად, ის ფაქტი, რომ სხვადასხვა ნივთიერებებით შესაძლებელია მანიაკალური და დეპრესიული სიმპტომების შემსუბუქება, იმაზე მიუთითებს, რომ ბიპოლარული აშლილობის ორ უკიდურეს გამოვლინებას თავის ტვინის განსხვავებული მდგომარეობა უდევს საფუძვლად. ორი ქიმიური აგენტის, სეროტონინისა და ნორეპინეფრინის, შემცველობის შემცირება დეპრესიას უკავშირდება, მომატება კი – მანიას, თუმცა, ჯერჯერობით არ არის აღმოჩენილი გუნება-განწყობილების აშლილობების ზუსტი ბიოქიმიური მექანიზმი (Duman et al., 1997). მკვლევრები PET სკანირებას იყენებენ მანიაკალურ და დეპრესიულ ფაზებზე თავის ტვინში ცერებრალური გლუკოზის (საქარიდის სახეობა, რომელიც ენერგიის გამოსანთავისუფლებლად გამოიყენება) მეტაბოლიზმში სხვაობის დასადგენად (იხ. **სურ. 15.3**), მაგრამ ასეთი განსხვავებები განწყობილების ორი მდგომარეობის შედეგი უფრო შეიძლება იყოს, ვიდრე მიზეზი.

მატულობს მონაცემები იმის შესახებ, რომ გუნება-განწყობილების აშლილობაზე გენეტიკური ფაქტორები ახდენს გავლენას (McGue & Christensen, 1997). ტყუპების შესწავლამ აჩვენა, რომ, თუ იდენტური ტყუპებიდან ერთ-ერთი გუნება-განწყობილების



სურათი 15.3

ბიპოლარული დეპრესიის PET სკანირება

PET სკანირება მანიაკალური ფრაზის დროს, დეპრესიულობასთან შედარებით, ცერებრალური გლუკოზის მეტაბოლოზმის უფრო მაღალ დონეს აჩვენებს. ზედა და ქვედა რიგზე დეპრესიულ ფაზაში მყოფი პაციენტის მონაცემებია, შუა რიგზე კი – მანიაკალურ ფაზაში მყოფის.

აშლილობით ავადდება, არსებობს 67%-იანი შანსი, რომ მეორე ტყუპისცალსაც აღმოაჩნდეს იგივე აშლილობა. ეს მონაცემი მხოლოდ 20%-ს უდრის არაიდენტურ ტყუპებში, რომელთაც არ აქვთ იდენტური გენეტიკური მასალა (Ciaranello & Ciaranello, 1991; Gershon et al., 1987). იღებენ რა მოსაზრებას გუნება-განწყობილების აშლილობების თანდაყოლილობის შესახებ, მკვლევრები თაობიდან თაობამდე ამ დაავადების გადაცემაზე პასუხისმგებელი გენეტიკური მასალის კონკრეტული ლოკალიზაციის ადგილის დადგენას ცდილობენ.

კვლევათა ერთ-ერთ სერია პენსილვანიაში ემიშების თემის წარმომადგენელთა ბიპოლარული აშლილობის პატერნზე იყო მიმართული (Egeland et al., 1987). ემიშები ასეთი კვლევებისთვის იდეალური მონაწილეები არიან მათი დიდი ოჯახების, დეტალური გენეალოგიური ჩანაწერების წარმოების, გენეტიკურად იზოლირებულობისა და მათ შორის ისეთი ქცევითი ფაქტორების იშვიათობის გამო, როგორიცაა, ალკოჰოლიზმი და ძალადობა, (რომელიც ზეგავლენას მოახდენდა მონაცემებზე). ამ რელიგიური სექტის ყველა 15 000 წევრი XVIII საუკუნის დასაწყისში ევროპიდან მიგრირებული 30 წყვილის შთამომავალია. არის ტენდენცია, რომ ბიპოლარული დეპრესია



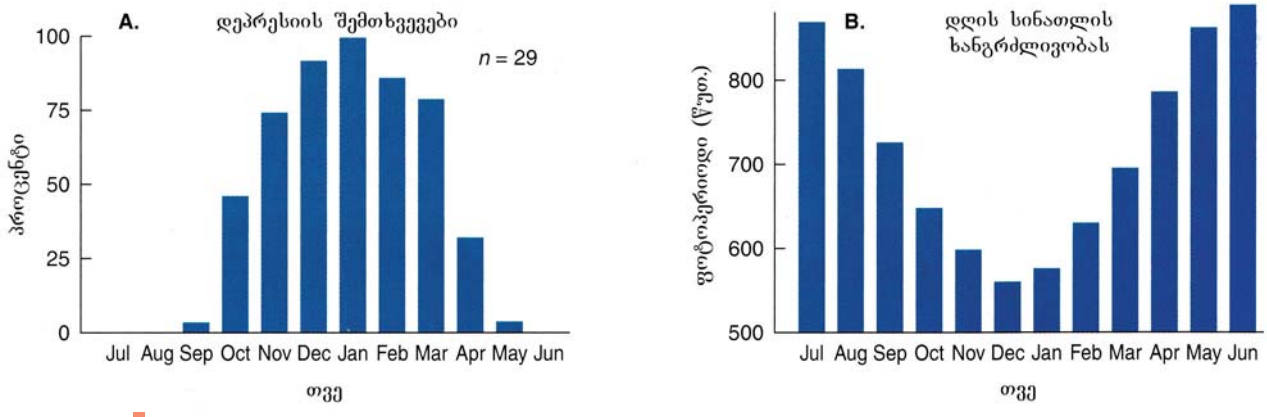
ფსიქოლოგიური აშლილობის ერთ-ერთი ტიპის გაგებისადმი ბიოლოგიური მიდგომის თვალშისაცემი მაგალითი დეპრესიის უჩვეულო ფორმის კვლევიდან მოდის. ზოგიერთ ადამიანს რეგულარულად ეუფლება დეპრესია ზამთრის თვეებში, განსაკუთრებით გრძელი სკანდინავიური ზამთრის დროს, როდესაც დღე ხანმოკლეა (იხ. **სურ. 15.4**). გუნება-განწყობილების ამ დარღვევას სამართლიანად უწოდეს *სეზონური აფექტური აშლილობა* – *საა* (ანუ SAD – seasonal affective disorder). მკვლევრებმა შექმნეს თერაპიული ტექნიკა, რომელიც სრულიად ეფექტურად ამსუბუქებს SAD-ს – პაციენტებს სისტემატურად წარედგინებოდათ მკვეთრი თეთრი მანათობელი სინათლე (Blehar & Rosental, 1989). მკვლევრები ამტკიცებენ, რომ სინათლით თერაპიას შეუძლია ზეგავლენა მოახდინოს ნეიროგადამტან სეროტონინზე, რომელიც, როგორც ზემოთ აღინიშნა, დეპრესიის გამომწვევ ფაქტორად არის მიჩნეული.

თაობების მანძილზე გამოვლინდეს ზოგიერთ, მაგრამ არა ყველა ოჯახში. ეს კანონზომიერება მკვლევრებს აშლილობის მქონე და მისგან თავისუფალი ინდივიდების გენეტიკური მასალის უშუალოდ შედარების საშუალებას აძლევს. მიუხედავად იმისა, რომ ნაადრევი აღმოჩნდა „ბიპოლარული გენის“ იდენტიფიცირებაში წარმატების შესახებ პირველი მოხსენებები (Kelsoe et al., 1989), მკვლევრები არ კარგავენ ოპტიმიზმს და თვლიან, რომ ეს შედარებები მოიტანს იმ ცოდნას, რომელსაც ეძიებენ (Berrettini et al., 1997; Ginns et al., 1992; Kelsoe et al., 1993).

საიდან ვიცით

სეროტონინი და სეზონური აფექტური აშლილობა (საა)

საა-ის მქონე პაციენტები ყოველ საღამოს, საკუთარ სახლში სინათლის თერაპიის – მკვეთრი მანათობელი სინათლის ორსაათიან კურსს გადიოდნენ. მხოლოდ ის პაციენტები (14-დან 12 პაციენტი) მონაწილეობდნენ კვლე-



სურათი 15.4

სეზონური აფექტური აშლილობა

სეზონური აფექტური აშლილობის მქონე ინდივიდებს დეპრესიის სიმპტომები ხანმოკლედღიან სეზონებზე აღენიშნებათ. დიაგრამაზე მოცემულია მაღალი უკუპროპორციული მიმართება დეპრესიის შემთხვევებსა (ნაწილი A) და დღის სინათლის ხანგრძლივობას (ნაწილი B) შორის

ვის მეორე ეტაპში, რომელთაც სინათლის თერაპიამ შედარებით შეუმსუბუქა მდგომარეობა. ამ ეტაპზე მოწმდებოდა ჰიპოთეზა იმის შესახებ, რომ სინათლის თერაპია ზეგავლენას ახდენს თავის ტვინში სეროტონინის შემცველობაზე. ექსპერიმენტული ჯგუფის პაციენტები თავის ტვინში სეროტონინის შემცველობის შემცირებაზე მიმართულ დიეტაზე დასვეს; საკონტროლო ჯგუფის პაციენტებს კი სეროტონინის შემცველობის შესანარჩუნებელი დიეტა დაენიშნათ. ექსპერიმენტული ჯგუფის პაციენტებს საა-ის სიმპტომების რეციდივი აღენიშნათ, საკონტროლო ჯგუფის პაციენტებს კი – არა. ეს ფაქტი გვაფიქრებინებს, რომ სინათლის თერაპია თავდაპირველად პასუხისმგებელი იყო სეროტონინის შემცველობის აღდგენაზე, რამაც პაციენტებს არადეპრესიული აფექტის განცდის საშუალება მისცა, ანუ თავიდან ააცილა დეპრესიული სიმპტომატიკა (Neumesiter et. al., 1997).

თქვენ, შესაძლოა, მოელით, რომ ადამიანებმა წამლები უნდა მიიღონ თავის ტვინში ნეიროგადამტანების მოქმედებაზე გავლენის მოსახდენად (ზოგიერთ მათგანზე მე-16 თავში ვისაუბრებთ), თუმცა, ეს კვლევა აჩვენებს, რომ სინათლის თერაპიას ისეთივე ეფექტი შეიძლება ჰქონდეს, როგორც ზოგიერთ ფსიქოაქტიურ წამალს. მკურნალობის ორივე სახეობა – მედიკამენტური, ან სინათლის თერაპია – განამტკიცებს მოსაზრებას აშლილობის ეტიოლოგიაში ბიოლოგიური წონასწორობის დარღვევის როლის შესახებ. ამავე დროს, თუ SAD-ის აღწერილობაში საკუთარ თავს იცნობთ, გაერკვიეთ საკუთარ თავსა და ამ პრობლემაში.

ახლა ვნახოთ, დამატებით რას გაცნობებთ გუნება-განწყობილების აშლილობების წარმოშობის შესახებ სამი ძირითადი ფსიქოლოგიური მიდგომა.

ფსიქოდინამიკური

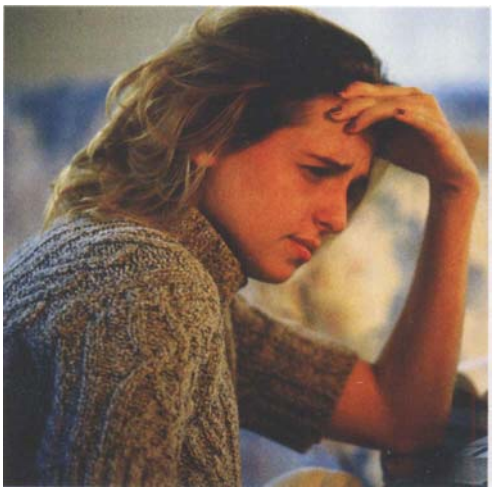
ფსიქოდინამიკური მიდგომის მიხედვით, დეპრესიის განვითარებაში გადამწყვეტ როლს არაცნობიერი კონფლიქტები და ბავშვობიდან მომდინარე მტრული გრძნობები ასრულებს. ფროიდს დეპრესიულ ადამიანებთან თვითკრიტიკასა და დანაშაულის გრძნობასთან უხდებოდა შეჯახება. მას მიაჩნდა, რომ თავდაპირველად სხვაზე, შემდეგ კი საკუთარ თავზე მიმართული რისხვა წარმოადგენდა ამ თვითგანკიცხვის წყაროს. ეს რისხვა ბავშვობის განსაკუთრებულად ძლიერ და დამოკიდებულ ურთიერთობას უკავშირდება, როგორიცაა, მაგალითად, მშობლისა და შვილის ურთიერთობა, სადაც არ ხდება პიროვნების მოთხოვნილებებისა და მოლოდინების დაკმაყოფილება. მოზრდილობაში განცდილი დანაკარგი, რეალური იქნება ეს თუ სიმბოლური, ააქტიურებს მტრულ გრძნობებს, რომელიც ახლა უკვე პიროვნების ეგოზე მიემართება და შედეგად დეპრესიისთვის დამახასიათებელ თვითგანკიცხვას იწვევს.

ბიჰევიორალური

დეპრესიის ფესვების არაცნობიერში ძიების ნაცვლად, ბიჰევიორალური მიდგომა პიროვნების მიერ მიღებული დადებითი და უარყოფითი განმტკიცების რაოდენობის ეფექტზე ამახვილებს ყურადღებას (Lewinsohn, 1975; Lewinsohn et al., 1985). ამ თვალსაზრისის მიხედვით, დეპრესიული გრძნობები მაშინ ვითარდება, როდესაც ინდივიდი გარემოდან არასაკმარის დადებით განმტკიცებასა და ბევრ სასჯელს იღებს დანაკარგის, ან რაიმე სხვა მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული ცვლილებების შემდეგ. საკმარისი დადებითი განმტკიცების გარეშე პიროვნება სევდიანი და გულჩათხრობილი ხდება. სევდიანობის მდგომარეობას დასაწყისში სხვათა მხრიდან მომატებული ყურადღება და თანაგრძნობა განამტკიცებს (Biglan, 1991), თუმცა, ჩვეულებისამებრ, თავიდან თანაგრძნობით განმსჭვალულ მეგობრებს ღლის დეპრესიული პიროვნების უარყოფითი გუნება-განწყობილება და დამოკიდებულებები და მას თავს არიდებენ. ეს რეაქცია სპობს დადებითი განმტკიცების ერთ-ერთ წყაროს და პიროვნება უფრო მეტად იძირება დეპრესიაში. კვლევა, ასევე, აჩვენებს, რომ დეპრესიულ ადამიანებს დადებითი უკუკავშირის ვერშეფასებისა და უარყოფითი უკუკავშირის გადაფასების ტენდენცია ახასიათებთ (Kennedy & Craighead, 1988; Nelson & Craighead, 1977).

კოგნიტური

კოგნიტური მიდგომის ფარგლებში დეპრესიის შესახებ ორი თეორია არსებობს. ერთი თეორიის მიხედვით, აღქმის სქემების ჩამოყალიბებას უარყოფითი (ნეგატიური) *კოგნიტური სქემა* (იხ. თავი 5) განაპირობებს – ადამიანებს უარყოფითი მოსაზრებები შეექმნათ მათ ცხოვრებაში მიმდინარე იმ მოვლენებზე, რომელზეც პასუხისმგებლობას გრძნობენ. მეორე, *ახსნის სტილის* თეორია მიიჩნევს, რომ



დეპრესიას იწვევს ინდივიდის რწმენა იმისა, რომ იგი საკმაოდ, ან საერთოდ ვერ აკონტროლებს საკუთარი ცხოვრების მნიშვნელოვან მოვლენებს. თითოეული ამ მოდელთაგანი ხსნის დეპრესიული გამოცდილების ზოგიერთ ასპექტს. განვიხილოთ თითოეული მათგანი.

აარონ ბეკმა (Aaron Beck, 1983, 1985, 1988), დეპრესიის წამყვანმა მკვლევარმა, განავითარა კოგნიტური სქემების თეორია. ბეკის მიხედვით, დეპრესიული ადამიანები სამი ტიპის უარყოფითი კოგნიციით გამოირჩევიან, რასაც იგი დეპრესიულ *კოგნიტურ ტრიადას* უწოდებს. ესაა უარყოფითი შეხედულება საკუთარ თავზე, მიმდინარე მოვლენებსა და მომავალზე. დეპრესიულ ადამიანებს ახასიათებთ ტენდენცია იმისა, რომ საკუთარი თავი გარკვეული თვალსაზრისით არაადეკვატურად, ან ნაკლოვანად აღიქვან, მიმდინარე მოვლენებს მოუძებნონ უარყოფითი ახსნა და სჯეროდეთ მტანჯველი და სირთულეებით აღსავსე მომავლის. უარყოფითი აზროვნების პატერნი ჩრდილავს ყველა განცდას და დეპრესიის კიდევ ერთ მახასიათებელს ქმნის. ინდივიდი, რომელიც ყოველთვის უარყოფით შედეგს მოელის, ვერ იქნება მოტივირებული რაიმე მიზნის მიღწევაზე, რასაც თან სდევს დეპრესიის გამოკვეთილი მახასიათებელი – *ნებისყოფის პარალიზება*.

ახსნის სტილის თეორიის მიხედვით, რომელიც **მარტინ სელიგმენს** (Martin Seligman) (იხ. თავი 12) ეკუთვნის, ინდივიდებს სჯერათ, სწორად ან მცდარად, რომ არ შეუძლიათ მათთვის მნიშვნელოვანი მომავლის გაკონტროლება. სელიგმენის თეორია განვითარდა კვლევიდან, რომელშიც ნაჩვენები იყო დეპრესიისმაგვარი სიმპტომები ძაღლებში (მოგვიანებით კი, სხვა სახეობებშიც). სელიგმენი და მაიერი (1967) ძაღლებზე მტკივნეული და გარდაუვალი ელექტროშოკით ზემოქმედებდნენ: რაც არ უნდა ექნათ ძაღლებს, შოკისგან გაქცევის გზა არ არსებობდა. ძაღლებს განუვითარდათ, როგორც სელიგმენმა და მაიერმა უწოდეს, **დასწავლილი უმწეობა**. დასწავლილი უმწეობა სამი ტიპის დეფიციტით ხასიათდება: *მოტივაციური დეფიციტით* – ძაღლები არ ჩქარობდნენ ცნობილი მოქმედებების დაწყებას; *ემოციური დეფიციტით* – ისინი რიგიდულნი, გულგრილნი, შეშინებულნი და უბედურნი ჩანდნენ; *კოგნიტური დეფიციტით* – ისინი ცუდად ითვისებდნენ ახალ სიტუაციებს. ისეთ სიტუაციაშიც კი, სადაც ეძლეოდათ შოკისთვის თავის არიდების შესაძლებლობა, ისინი არ დაისწავლიდნენ ასეთ ქცევას (Maier & Seligman, 1976).

სელიგმენს მიაჩნდა, რომ დეპრესიული ადამიანებიც დასწავლილი უმწეობის მდგომარეობაში იმყოფებიან: ისინი ელიან, რომ, რაც არ უნდა გააკეთონ, ყველაფერი უშედეგო იქნება (Abramson et al., 1978; Peterson & Seligman, 1984, Seligman, 1975); თუმცა, ამ მდგომარეობის წარმოქმნა დიდად არის დამოკიდებული იმაზე, თუ როგორ ხსნის ინდივიდი მის ცხოვრებაში მიმდინარე მოვლენებს. როგორც მე-12 თავში ითქვა, არსებობს ახსნის სტილის სამი განზომილება: *შინაგანი-გარეგანი* (ინტერნალური-ექსტერნალური), *ზოგადი-კონკრეტული* (გლობალური-სპეციფიკური) და *უცვლელი-ცვალებადი* (სტაბილური-არასტაბილური). ვთქვათ, ფსიქოლოგიის გამოცდაზე დაბალი შეფასება მიიღეთ. თქვენ გამოცდის უარყოფით შედეგს შინაგან ფაქტორს მიაწერთ („მე სულელი ვარ“), რაც უფრო დაგასევდიანებთ, ვიდრე გარეგანი ფაქტორი („გამოცდა ნამდვილად ძნელი იყო“), რამაც შეიძლება განგარისხოთ. შედეგის ასახსნელად თქვენ შეგეძლოთ ინტელექტზე მეტად ცვალებადი შინაგანი მდგომარეობა აგერჩიათ. ნაცვლად იმისა, რომ ის შინაგანი, უცვლელი ფაქტორისთვის (სისულელე) მიგეწერათ, რომელიც ზოგად, ანუ შორს მიმავალ გავლენას ახდენს, თქვენ შემოიფარგლეთ ფსიქოლოგიის გამოცდასთან ან კურსთან დაკავშირებული ახსნით

დასწავლილი უმწეობა (Learned helplessness) – ზიანის მომტანი სტიმულის არსებობის პირობებში რეაქციის არ, ქონის ზოგადი პატერნი, რომელიც ხშირად თან ერთვის მდგომარეობას, როდესაც ინდივიდი განიცდის არაშემთხვევითი, გარდაუვალი უარყოფითი სტიმულის ზემოქმედებას.

(„მე არ ვვარგივარ ფსიქოლოგიის კურსისათვის“). ახსნის სტილის თეორიის თანახმად, ინდივიდები, რომლებიც წარუმატებლობას შინაგან, უცვლელ და ზოგად მიზეზებს მიაწერენ, მოწყვლადნი არიან დეპრესიისადმი. ეს პროგნოზი მრავალგზის დადასტურდა (Peterson & Seligman, 1984; Seligman, 1991).

დეპრესიის ორივე კოგნიტური თეორიისთვის მისაღებია მოსაზრება იმის შესახებ, რომ ის სტილი, რომლითაც დეპრესიული ადამიანები განიხილავენ საკუთარ თავსა და მათ ცხოვრებაში მიმდინარე მოვლენებს, მათ დეპრესიულ მდგომარეობაში ამყოფებს. მაგალითად, ადამიანებს, ზოგადად, ახასიათებთ *თვითდადასტურების,* ანუ მათი მეკონცეფციის შესატყვისი ინფორმაციის მოძიების ტენდენცია (Swann, 1990, 1997). ამ ტენდენციას უარყოფითი შედეგები მოაქვს დეპრესიული ადამიანებისათვის.

საიდან ვიცით

თვითდადასტურება და დეპრესია

მკვლევრებმა ერთმანეთისგან განარჩიეს ინდივიდთა სამი ჯგუფი: ერთი ჯგუფი დეპრესიული იყო, მეორე ჯგუფი – არადეპრესიული, მაგრამ ხასიათდებოდა დაბალი თვითპატივისცემით და მესამე ჯგუფი, რომელიც, ასევე, არადეპრესიული იყო და ხასიათდებოდა მაღალი თვითპატივისცემით. თითოეული ჯგუფის ცდის პირებმა ინტერვიუსთვის მოსამზადებელ ეტაპზე მთელ რიგ კითხვარებზე გასცეს პასუხი. ინტერვიუზე ცდის პირებს უთხრეს, რომ ამ კითხვარებს ორმა სტუდენტმა გასცა პასუხი და თითოეულზე დაიწერა „პიროვნების დახასიათება“, რასაც წინ უძღვოდა სრული პიროვნული შეფასება. რეალურად, ცდის პირებს მიაწოდეს ერთი და იგივე დახასიათება – ერთი დადებითი („ეს პიროვნება კარგად დამკვიდრებული, თვითდარწმუნებული და ბედნიერია“ და ა.შ.) და ერთი უარყოფითი („ეს პიროვნება უბედურია, დაურწმუნებელია, არაკომფორტულად გრძნობს თავს სხვებთან“ და ა.შ.). ცდის პირებს მოეთხოვებოდათ, ამოერჩიათ, თუ რომელ სრულ შეფასებას წაიკითხავდნენ. შედეგები 15.4 ცხრილშია მოცემული. როგორც ხედავთ, დეპრესიული ცდის პირები არათანაბრად იყვნენ დაინტერესებულნი უარყოფითი შეფასების წაკითხვით; დაბალი თვითპატივისცემის მქონე ინდივიდებთანაც გამოვლინდა ურყოფითი უკუკავშირის მიღებისკენ მიდრეკილება მაშინ, როცა მაღალი თვითშეფასების მქონე ინდივიდები აშკარად დადებით უკუკავშირს ანიჭებდნენ უპირატესობას. **ცხრილი 15.4** იმასაც აჩვენებს, თუ რამდენად ზუსტად მიაჩნდათ თითოეულ ჯგუფს დახასიათებების დადებითობა და უარყოფითობა.

მიაქციეთ ყურადღება, რომ მხოლოდ დეპრესიულ ცდის პირებს სჯეროდათ, რომ უარყოფითი დახასიათება უფრო ზუსტი იყო (Giesler et al., 1996).

თქვენ შეიძლება მოელოდით, რომ დეპრესიული ადამიანები „საკუთარი თავის ამოწევას“ შეეცდებოდნენ დადებითი უკუკავშირის მოძიებით. ეს ექსპერიმენტი აჩვენებს, რომ, პირიქით, ისინი თავიანთი დეპრესიის შესაბამის ინფორმაციას ეძებენ, რომელიც თითქმის უეჭველად ხელს უწყობს დეპრესიის შენარჩუნებას.

მე-16 თავში ვნახავთ, რომ დეპრესიის კოგნიტური თეორიებიდან მიღებულმა ცოდნამ ბიძგი მისცა თერაპიის წარმატებული ფორმების შექმნას. ამჟამად დეპრესიის შესწავლის ორი სხვა მნიშვნელოვანი ასპექტი არსებობს: დიდი განსხვავება მამაკაცებსა და ქალებში დეპრესიის გავრცელებაში და კავშირი დეპრესიასა და სუიციდს (თვითმკვლელობას) შორის.

ცხრილი 15.4

თვითანგარიში და დეპრესია

	დეპრესიული	დაბალი თვითპატივისცემა	დაბალი თვითპატივისცემა
ნეგატიური შეფასების ამორჩევის პროცენტი არჩეული დახასიათების სიზუსტე*	82	64	25
•დადებითი დახასიათება	5.67	6.60	9.70
•უარყოფითი დახასიათება	7.89	6.48	2.45
•შერეული	-2.22	0.12	7.25

**სიზუსტის რეიტინგი 11-ქულიან სკალაზე გაკეთდა მისი საერთოდ არარსებობიდან (1) მაქსიმალურ (11) სიზუსტემდე.*

დეპრესია: სქესთა შორის განსხვავებანი

დეპრესიის კვლევის ერთ-ერთი ცენტრალური საკითხია ის, თუ რატომ ემართებათ ქალებს დეპრესია მამაკაცებზე ორჯერ ხშირად. **სუზან ნოლენ-ჰოექსემას** (Susan Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema et al., 1999) გონებამახვილური შემოთავაზება შეეხება რეაქციის სტილს, რომლითაც მამაკაცები და ქალები უარყოფით გუნება-განწყობილებაზე დგებიან. ამ მოსაზრების მიხედვით, როდესაც ქალები განიცდიან სევდას, მათ თავიანთი გრძნობების შესაძლო მიზეზებზე ფიქრისკენ მიდრეკილება ახასიათებთ; მამაკაცები კი, პირიქით, აქტიურად ცდილობენ დეპრესიული გრძნობების თავიდან მოშორებას სხვა რამეზე ყურადღების გადატანით, ან ფიზიკური საქმიანობების წამოწყებით, რომლის დროსაც აღარ ფიქრობენ მიმდინარე ემოციურ მდგომარეობაზე. ამ მოდელის თანახმად, ქალებისთვის დამახასიათებელი მეტად ჩაფიქრებული, *განსჯითი* (ruminative) რეაქციის სტილი, თავიანთ პრობლემებზე აკვიატებულად ფიქრის ტენდენცია ზრდის მათ მოწყვლადობას დეპრესიისადმი (Butler & Nolen-Hoeksema, 1994). კოგნიტური მიდგომის თანახმად, უარყოფით განწყობილებაზე ყურადღების გამახვილება აძლიერებს ფიქრს უარყოფითი მოვლენების შესახებ, რაც, თავის მხრივ, ზრდის უარყოფითი გრძნობების რაოდენობასა და/ან ინტენსიურობას. კვლევით დასტურდება, რომ ინდივიდებში, რომლებიც ზოგადად მსჯელობენ, ფიქრობენ დეპრესიაზე, უფრო მოსალოდნელია მწვავე დეპრესიული ეპიზოდების განვითარება (Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema et al., 1993). ქალთა და მამაკაცთა შორის რეაქციის სტილის მიხედვით არსებული განსხვავება ქალებს ბავშვობაში დეპრესიის განვითარების დიდი რისკს უქმნის (Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994).

ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაციის ინიციატივით დეპრესიისას სქესობრივი განსხვავებების კვლევის გადასინჯვამ აჩვენა, რომ დეპრესიის მაღალი რისკი ქალებში შეიძლება გაგებულ იქნეს მხოლოდ, როგორც მთელი რიგი ფსიქოლოგიური, სოციალური, ეკონომიკური და ბიოლოგიური ფაქტორების ურთიერთქმედების შედეგი (McGrath et al., 1990). მრავალ კულტურაში ზოგიერთი ამ ფაქტორთაგანი ქალად ყოფნის გამოცდილებას უკავშირდება, რაშიც მოიაზრება ქალებზე ფიზიკური და სექსუალური ძალადობის, ან სიღარიბეში ცხოვრებისა და ბავშვებისა და ასაკოვანი მშობლების მომვლელის ფუნქციების შემსრულებლის უფრო მეტი ალბათობა. ასეთი გამოკვლევები მიუთითებს, რომ დეპრესიის მიზეზი შეიძლება ფაქტორთა რთული კომბინაცია იყოს და რომ „ნორმალური“ ქცევიდან დეპრესიისკენ მრავალი გზა მიდის.

სუიციდი

„გადარჩენისა და წარმატების მიღწევის სურვილი დამსხვრეული და განადგურებულია... დგება დრო, როდესაც ყველაფერი კარგავს ბრწყინვალებას, როდესაც იკარგება იმედის სხივი“ (Shneidman, 1987, გვ.57). სუიციდალური ახალგაზრდა მამაკაცის ამ სევდიან გამონათქვამში ნებისმიერი ფსიქოლოგიური აშლილობის უკიდურესი შედეგი – *სუიციდია* (თვითმკვლელობა) ასახული. მიუხედავად იმისა, რომ დეპრესიულ ადამიანთა უმრავლესობა არ იკლავს თავს, ანალიზი აჩვენებს, რომ მთლიანად განხორციელებულ თვითმკვლელობათა 50-80% დეპრესიულ ადამიანთა მიერ განხორციელებულ მცდელობებზე მოდის (Shneidman, 1985). მთლიანად აშშ-ის მოსახლეობაში ოფიციალურად თვითმკვლელობად მიჩნეულ სიკვდილთა რაოდენობა დაახლოებით 30 000-ს შეადგენს. მიაწერენ რა მრავალ თვითმკვლელობას უბედურ შემთხვევებს, ან სხვა მიზეზებს, რეალური რაოდენობა, ალბათ, უფრო მეტია. მიუხედავად იმისა, რომ თვითმკვლელობა აშშ-ის ყველა ასაკის მოსახლეობაში სიკვდილიანობის მერვე წამყვანი მიზეზია, შემთხვევათა მესამედი 15-დან 24 წლის ასაკამდე ადამიანებზე მოდის (Murphy, 2000). თითოეულ განხორციელებულ თვითმკვლელობაზე 8-20 სუიციდალური



მცდელობა მოდის. კოლეჯის 594 პირველკურსელთა გამოკვლევამ აჩვენა, რომ 26%-ს ნაფიქრი ჰქონდა თვითმკვლელობაზე უკანასკნელი 12 თვის მანძილზე, 2%-მა რეალურად სცადა თავის მოკვლა ამავე პერიოდში, 10%-ს კი ცხოვრების გარკვეულ პერიოდში განხორციელებული ჰქონდა თავის მოკვლის მცდელობა (Meehan et al., 1992). ვინაიდან დეპრესიას ქალებში უფრო ხშირად ვხვდებით, არ არის გასაკვირი, რომ ქალები თავის მოკვლას სამჯერ უფრო ხშირად *ცდილობენ*, ვიდრე მამაკაცები; თუმცა, მამაკაცების მიერ განხორციელებული მცდელობა უფრო ხშირად არის წარმატებული. ამ განსხვავებას იწვევს ის ფაქტი, რომ მამაკაცები უფრო ხშირად იყენებენ ცეცხლსასროლ იარაღს, ქალები კი მიმართავენ ნაკლებად მტკივნეულ საშუალებებს, როგორიცაა, მაგალითად, საძილე აბები (Berman & Jobes, 1991).

ბოლო ათწლეულების ერთ-ერთ საგანგაშო სოციალურ პრობლემას *მოზარდთა სუიციდი* წარმოადგენს. ყოველ ცხრა წუთში ერთი მოზარდი ცდილობს თავის მოკვლას და ყოველ 90 წუთში მცდელობა წარმატებულია. ყოველ კვირაში 1 000 მოზარდის მიერ თავის მოკვლის მცდელობიდან 125 აღწევს მიზანს. 1960 წლიდან ამერიკელ მოზარდებში თვითმკვლელობის სიხშირე 200-დან 300%-მდე გაიზარდა (Garland & Zigler, 1993). თავგამოდებული მცდელობებისდა მიუხედავად, მოზარდ ვაჟებში ოთხჯერ მეტია წარმატებული სუიციდის შემთხვევები, ვიდრე მოზარდ გოგონებში (Bingham et al., 1994). საინტერესოა, რომ აფრიკული წარმოშობის ამერიკელების ორივე სქესის მოზარდებში გაცილებით ნაკლებია თვითმკვლელობის სიხშირე, თეთრკანიანებთან შედარებით, მიუხედავად იმისა, რომ არ არსებობს ამ მონაცემების ზუსტი ახსნა (Bingham et al., 1994; Murphy, 2000). ეს რასობრივი განსხვავება მთელი ცხოვრების მანძილზე გრძელდება. მონაცემების რასობრივმა, სქესისა და ასაკის ნიშნის მიხედვით შედარებამ აჩვენა, რომ თვითმკვლელობის ყველაზე მაღალი რისკის წინაშე თეთრკანიანი მოწიფული მამაკაცები დგანან, ყველაზე მცირე რისკის წინაშე კი – აფრიკული წარმოშობის ამერიკელი ქალები.

ცხოვრების როგორი სტილი უბიძგებს მოზარდებს თვითმკვლელობის მცდელობისკენ? ორივე სქესისთვის წინმსწრებ ტრავმატულ მოვლენას ახლო ურთიერთობის რღვევა წარმოადგენს (Gould et al., 1996). სხვა მნიშვნელოვანმა მოვლენებმა, რომელიც სირცხვილისა და დანაშაულის გრძნობას იწვევს, შეიძლება დათრგუნოს მოუმწიფებელი ეგო და მოზარდმა თვითმკვლელობის მცდელობა განახორციელოს. ასეთ მოვლენათა რიცხვში შედის, უპირველეს ყოვლისა, თავდასხმა, ცემა, გაუპატიურება ან დაპატიმრება. მეტიც, ჰომოსექსუალი და ლესბოსელი მოზარდები უფრო მეტი რისკის წინაშე დგანან, ვიდრე დანარჩენები (Radkowsky & Siegel, 1997; Remafedi, 1999). სუიციდის ასეთი მაღალი სიხშირე უეჭველად ასახავს ჰომოსექსუალური ორიენტაციისადმი შედარებით ნაკლებ სოციალურ მხარდაჭერას. თვითმკვლელობა უკიდურესი რეაქციაა, რომელსაც განსაკუთრებით მაშინ აქვს ადგილი, როდესაც მოზარდს არ შეუძლია სხვებისათვის დახმარების თხოვნა.

მოზარდთა სუიციდი არის არა იმწუთიერი ზეგავლენის შედეგად, იმპულსურად განხორციელებული აქტი, არამედ, ჩვეულებისამებრ, შინაგანი არეულობისა და გარეგანი უსიამოვნებების პერიოდის ფინალური სტადია. სუიციდის ახალგაზრდა მსხვერპლთა უმრავლესობა აცნობებს სხვებს, ან წერს თავისი განზრახვის შესახებ. ამრიგად, თვითმკვლელობის შესახებ საუბარი ყოველთვის სერიოზულად უნდა იქნეს მიღებული (Marttunen et al., 1998). სუიციდური აზროვნებისა და განცდების ამოცნობა, რამაც შეიძლება წარმოქმნას, ან გააძლიეროს ასეთი დესტრუქციული აზრები, პირველი ნაბიჯია პრევენციის მიმართულებით. ფსიქოლოგი **ედვინ შნეიდმენი** (Edwin Shneidmen, 1999), რომელმაც 40 წელიწადი მიუძღვნა სუიციდური ტენდენციების მქონე ადამიანების შესწავლასა და მკურნალობას, ასკვნის, რომ „სუიციდი აღელვებული და შევიწროებული გონების მიერ აუტანელი და დაუსრულებელი ტკივილის პირობებში განხორციელებული თავგანწირვის აქტია... ფაქტია, რომ ჩვენ შეგვიძლია ტკივილის დაამება, უარყოფილი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება და სუიციდურ აზროვნებამდე შევიწროებულობის შემცირება“ (1987, გვ.58). სუიციდური განზრახვების ნიშნებისადმი მგრძნობიარობა და საკმარისი ჩარევის უზრუნველყოფა არსებითია როგორც მოზარდი, ისე მოწიფული ადამიანების სიცოცხლის გადასარჩენად, რომელთაც სრული თვითგანადგურების გარდა ვერ იპოვეს სირთულეებისგან თავის დაღწევის სხვა საშუალება.

მიუხედავად იმისა, რომ, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, თვითმკვლელობის სიხშირე, ზოგადად, არათეთრკანიანებში უფრო დაბალია თეთრკანიანებთან შედარებით, არსებობს ერთი განსაცვიფრებელი გამონაკლისი: ადგილობრივ ამერიკელ მოზარდებში თვითმკვლელობის სიხშირე ხუთჯერ აღემატება მთელი მოსახლეობის მოზარდების შესაბამის მაჩვენებელს. სუიციდი თვითგანადგურებაზე მიმართული ქცევის ერთ-ერთი ფორმაა და აშშ-ის ადგილობრივ ამერიკულ თემებში მიღებული

დესტრუქციული ქცევის ნაწილს წარმოადგენს (Strickland, 1997). ადგილობრივი ამერიკელი ფსიქოლოგი **ტერეზა ლაფრობოიზი** (Teresa LaFromboise), რომელიც ამ პრობლემას იკვლევდა და პროფილაქტიკისა და მკურნალობის სტრატეგიები განავითარა, თავის ტომში მოზარდთა სუიციდის სოციალურ მიზეზებზე საუბრობს. ფართოდ გავრცელებულ სიღატაკესა და უმუშევრობასთან ერთად, სუიციდის სიხშირეს განაპირობებს „ოჯახების ნგრევა, საყოველთაო გაჭირვება, დიდი რაოდენობის დანაკარგები (ეს შეიძლება იყოს სიკვდილი, ოჯახიდან წასვლა ან განქორწინება), ნივთიერებების ბოროტად გამოყენება, ოჯახების მომატებული არამდგრადობა და მნიშვნელოვანი მზრუნველის დაპატიმრება“ (LaFromboise, 1988, გვ.9). გარდა ამისა, ადგილობრივ ამერიკელებს სჯერათ, რომ სულიერ სამყაროში მყოფ თავიანთ წინაპრებთან უწყვეტი კავშირით ცხოვრება გულისხმობს, რომ სიკვდილი არც ისე საშიშია.

ჩვენ უკვე მიმოვიხილეთ ფსიქოპათოლოგიის ორი ძირითადი კლასი: შფოთვითი აშლილობები და გუნება-განწყობილების აშლილობები. სანამ შიზოფრენიაზე ვისაუბრებდეთ, მოკლედ განვიხილოთ პიროვნული აშლილობები და დისოციაციური აშლილობები.

პიროვნული აშლილობები

პიროვნული აშლილობა წარმოადგენს აღქმის, აზროვნებისა და ქცევის ხანგრძლივ (ქრონიკულ), ხისტ, არაადაპტურ პატერნს, რომელიც სერიოზულად აუარესებს ინდივიდის ფუნქციონირების შესაძლებლობას სოციალურ და სხვა გარემოში და შეუძლია მნიშვნელოვანი დისტრესის გამოწვევა. მისი ამოცნობა, ჩვეულებრივ, სიჭაბუკის ან ადრეული მოწიფულობის ასაკში ხდება შესაძლებელი. პიროვნული აშლილობის მრავალი სახეობა არსებობს (DSM-IV-TR-ში მოცემულია 10 სხვადასხვა ტიპის პიროვნული აშლილობა). ჩვენ განვიხილავთ ოთხ მათგანს: პარანოიდულ, თეატრალურ, ნარცისულ და ანტისოციალურ პიროვნულ აშლილობას.

პარანოიდული პიროვნული აშლილობის მქონე ადამიანებს მათთან კონტაქტში მყოფი პიროვნებების მოტივებისადმი უნდობლობის და ეჭვიანობის მდგრადი პატერნი ახასიათებთ. ისინი ეჭვობენ, რომ სხვა ადამიანები მათთვის ზიანის მიყენებასა და მოტყუებას ცდილობენ. მათ შეუძლიათ სრულიად უწყინარ სიტუაციებს ფარული უსიამოვნო მნიშვნელობა მოუძებნონ; მოელიან, რომ მათი მეგობრები, მეუღლე ან მშობლები უღალატებენ მათ.

თეატრალური პიროვნული აშლილობა მოჭარბებული ემოციურობითა და ყურადღების ძიებით ხასიათდება. ამ აშლილობის მქონე ადამიანებს ყოველთვის ყურადღების ცენტრში სურთ ყოფნა და თუ ვერ აღწევენ ამას, ყურადღების მისაპყრობად რაიმე არაადეკვატურის გაკეთება შეუძლიათ. ისინი დიდი თეატრალურობით აყენებენ თავიანთ მოთხოვნებს, თუმცა, ნაკლებად ინტერესდებიან უკუკავშირით; ამასთანავე, უმნიშვნელო მოვლენებზეც მოჭარბებული ემოციურობით რეაგირებენ.

ნარცისული პიროვნული აშლილობის მქონე ადამიანები საკუთარი მნიშვნელობის მოჭარბებული გრძნობით, წარმატებისა და ძალის ფანტაზიების სიჭარბითა და მუდმივი აღტაცების ობიექტად ყოფნის მოთხოვნილებით გამოირჩევიან. ამ ადამიანებს ხშირად ექმნებათ პრობლემები პიროვნებათშორის ურთიერთობებში; მათ აქვთ ტენდენცია, რომ სხვებთან ორმხრივი პასუხისმგებლობის გარეშე განსაკუთრებული კეთილგანწყობის, უფლებების მქონედ იგრძნონ თავი და სხვა ადამიანები საკუთარი მიზნებისათვის გამოიყენონ. გარდა ამისა, უჭირთ სხვათა გრძნობების შემჩნევა და თანაგანცდა.

ანტისოციალური პიროვნული აშლილობა გამოირჩევა უპასუხისმგებლო, ან უკანონო ქცევების ხანგრძლივი პატერნით, რომელიც არღვევს სოციალურ ნორმებს. ჩვეულ ქცევათა რიგში შედის სიცრუე, ქურდობა და ჩხუბი. ანტისოციალური პიროვნული აშლილობის მქონე ადამიანებს ხშირად არ სცხვენიათ და არ აწუხებთ სინდისის ქენჯნა მათ მიერ ჩადენილი ზიანისმომტანი ქცევების გამო. სოციალური ნორმების დარღვევა ცხოვრების ადრეული პერიოდიდან იწყება, ეს შეიძლება იყოს კლასში არეულობების გამოწვევა, ჩხუბებში ჩართვა და სახლიდან გაქცევა. ეს მოქმედებები სხვათა უფლებებისადმი გულგრილობით გამოირჩევა. ანტისოციალურ პიროვნულ აშლილობას ხშირად სხვა პათოლოგიებიც ახლავს თან. მაგალითად, ერთ-ერთ კვლევაში ინდივიდთა დაახლოებით 25%-ს, რომელიც აკმაყოფილებდა ოპიუმის ბოროტად გამოყენების კრიტერიუმს, ანტისოციალური პიროვნული აშლილობაც დაუდგინდა (Brooner et al., 1997).

მიუხედავად იმისა, რომ პიროვნული აშლილობები უფრო ნაკლებად არის შესწავლილი, ვიდრე სხვა

პიროვნული აშლილობა (Personality disorder) – აღქმის, აზროვნებისა და ქცევის ქრონიკული, ხისტი, არაადაპტური პატერნი, რომელიც სერიოზულად აუარესებს ინდივიდის ფუნქციონირების შესაძლებლობას სოციალურ და სხვა გარემოში.



ტიპის აშლილობები, არის მონაცემები, რომელიც ამ აშლილობებში გენეტიკური კომპონენტის არსებობაზე მიუთითებს (Livesley et al., 1993; Nigg & Goldsmith, 1994). თუ პიროვნული მახასიათებლების თანდაყოლილობის შესახებ მსჯელობას გავიხსენებთ მე-14 თავიდან, არ უნდა გაგვიკვირდეს, რომ ამ მახასიათებლების მქონე აშლილობებიც თანდაყოლილია. არსებობს პიროვნული აშლილობების გამომწვევ გარემო პირობებზე მიმართული კვლევებიც (Norden et al., 1995; Paris, 1997). განვიხილოთ გენეტიკისა და გარემოს ურთიერთქმედებები, რომლებიც ანტისოციალურ პიროვნულ აშლილობას იწვევენ.

საიდან ვიცით

გენეტიკა, გარემო და ანტისოციალური პიროვნული აშლილობა

მკვლევართა ჯგუფმა შეადგინა შერჩევა, სადაც შედიოდა 95 მამაკაცი და 102 ქალი, რომლებიც შვილად აიყვანეს დაბადებიდან რამდენიმე დღეში. შესაბამის უწყებებში დაცული მონაცემები საკმარის ინფორმაციას იძლეოდა მათი ბიოლოგიური მშობლების შესახებ, ამიტომ მკვლევრებს შეეძლოთ დაედგინათ, რომელ ცდის პირთა მშობლებს აღენიშნებოდათ ანტისოციალური პიროვნული აშლილობა. ეს მონაცემები აშლილობაში გენეტიკური ფაქტორის წვლილის შეფასების საშუალებას იძლეოდა. მკვლევრებმა მიმღები ოჯახების ცხოვრების პირობების, გარემოებების შესახებაც მოიპოვეს ინფორმაცია: ინტერვიუერების საშუალებით საზღვრავდნენ, თუ რომელი ცდის პირები გაიზარდნენ მიმღებ მშობლებთან არახელსაყრელ გარემოში; მაგალითად, ვის ჰქონდა ქორწინების, იურიდიული, ნივთიერებებზე, ან ალკოჰოლზე დამოკიდებულების პრობლემები. ეს მონაცემები ანტისოციალურ პიროვნულ აშლილობაში გარემოს წვლილის შეფასების შესაძლებლობას იძლეოდა. შედეგებმა აჩვენა, რომ მნიშვნელოვანი იყო ორივე ტიპის ზეგავლენა: აშლილობის მქონე ბიოლოგიური მშობლების შვილებთან, ან არახელსაყრელ გარემოში გაზრდილ ცდისპირებთან, საშუალოდ, უფრო მეტი იყო ანტისოციალური პიროვნული აშლილობის ალბათობა (Cadoret et al., 1995).

ამ შედეგებიდან ვხედავთ, რომ ანტისოციალური პიროვნული აშლილობის განვითარების რისკის წინაშე პიროვნება შეიძლება ბუნებამ ან აღზრდამ, გენეტიკურმა ან გარემოს ფაქტორებმა დააყენოს. ამავე დროს, ეს აშლილობა არ უვითარდებოდა იმ ადამიანს, რომლის მშობლებსაც აღენიშნებოდათ პიროვნული აშლილობები, ან რომელიც რთულ გარემო პირობებში იზრდებოდა. მკვლევრებს კვლავ სურთ იმის გარკვევა, თუ რა განაპირობებს ზოგიერთი ადამიანის მოწყვლადობასა და ზოგიერთის მოქნილობას.

დისოციაციური აშლილობები

დისოციაციური აშლილობა არის იდენტურობის, მეხსიერებისა და ცნობიერების ინტეგრაციის დარღვევა. ადამიანებისთვის მნიშვნელოვანია, რომ აკონტროლებდნენ თავიანთ ქცევას, ანუ ემოციებს, აზრებსა და მოქმედებებს. თვითკონტროლის აღქმისთვის არსებითია ინდივიდუალურობის შეგრძნება – მე-ს (self) სხვადასხვა ასპექტების შეთანხმებულობა (კონსისტენტურობა) და იდენტურობის უწყვეტობა დროსა და სივრცეში. ფსიქოლოგებს მიაჩნიათ, რომ დისოციაციურ მდგომარეობაში ინდივიდები გაურბიან საკუთარ კონფლიქტებს შეთანხმებულობისა და



უწყვეტობის დათმობის გზით და უარყოფენ საკუთარი თავის ნაწილებს. ყოველგვარი ორგანული დისფუნქციის არარსებობის პირობებში ფსიქოლოგიური ფაქტორებით გამოწვეულ პროცესს, რომელიც მნიშვნელოვანი პიროვნული გამოცდილების დავიწყებაში მდგომარეობს, **დისოციაციურ ამნეზიას** უწოდებენ და ის დისოციაციის ერთ-ერთი მაგალითია. ფსიქოლოგებმა დაიწყეს მონაცემების შეგროვება იმის შესახებ, თუ რა ხარისხით შეიძლება ახლდეს თან მეხსიერების ასეთი დანაწევრება (დისოციაცია) ბავშვობაში სექსუალური და ფიზიკური ძალადობის შემთხვევებს (Spiegel & Cardena, 1991). მწვავე/ღრმა ტრავმის სხვა ტიპები, როგორიცაა 1991 წელს ოკლენდსა და ბერკლიში (კალიფორნიის შტატი) მომხდარი ხანძარი, რომელმაც 25 სიცოცხლე შეიწირა და მილიონ დოლარზე მეტი ზარალი მოიტანა, ასევე იწვევს დისოციაციის სიმპტომებს (Koopmen et al., 1996).

დისოციაციური იდენტობის აშლილობა (დია) (Dissociative Identity Disorder – DID), წარსულში ცნობილი *შედგენილი პიროვნული აშლილობა* (multiple personality disorder), დისოციაციური ფსიქიკური აშლილობაა, როდესაც ერთ ინდივიდში არსებობს ორი ან მეტი ცალკეული პიროვნება. ყოველ მოცემულ მომენტში ერთ-ერთი მათგანი დომინანტურია და ინდივიდის ქცევას წარმართავს. დისოციაციური იდენტობის აშლილობა პოპულარულ ენაზე გახლეჩილი პიროვნების სახელით არის ცნობილი და ხანდახან მას შეცდომით *შიზოფრენიასაც* (აშლილობა, რომელსაც შემდეგ ნაწილში განვიხილავთ და ვნახავთ, რომ ამ დროს პიროვნება ხშირად უარესდება, მაგრამ არ იხლიჩება ორად) უწოდებენ ხოლმე. დია-ის შემთხვევაში თითოეული წარმოქმნილი პიროვნება რაიმე მნიშვნელოვანი ნიშნით ორიგინალური მე-ს (self) საპირისპიროა – მათ შორის განსვლას ექნება ადგილი, თუ საწყისი პიროვნება სუსტია და სექსუალურად მიმზიდველი, მაშინ ერთი პიროვნება მორცხვი, შებოჭილი იქნება, მეორე კი – მფრთხალი და სექსუალურად გულუბრყვილო. თითოეულ პიროვნებას თავისებურად განუმეორებელი იდენტობა, სახელი და ქცევითი რეპერტუარი აქვს. ზოგიერთ შემთხვევაში ყალიბდება მთელი რიგი სხვადასხვა მახასიათებლებისა, რომელიც პიროვნებას რთულ ცხოვრებისეულ სიტუაციასთან გამკლავებაში ეხმარება. ქვემოთ მოცემულია ნაწყვეტი დია-ის მქონე ქალის „წამყვანი“ პიროვნების ანგარიშიდან (Mason, 1997, გვ.44):

როგორც ტალღები ატრიალებს ოკეანეს შიგნიდან გარეთ და გადაალაგებს წყალს, სხვადასხვა ჩვენთაგანი ტრიალებს წრეზე, მოდის და მიდის მიქცევასავით და მიედინება ზოგჯერ მშვიდად, ზოგჯერ – მშფოთვარედ. ბავშვი აფერადებს ფლომასტერებით. იგი გვერდზე იწევა და ადგილს ადმინისტრატორს უთმობს, რომელიც ბანკის ანგარიშს ათან-

- **დისოციაციური აშლილობა** (Dissociative disorder) – პიროვნული აშლილობა, რომელსაც ახასიათებს იდენტურობის, მეხსიერებისა და ცნობიერების ინტეგრაციის დარღვევა.
- **დისოციაციური ამნეზია** (Dissociative amnesia) – მნიშვნელოვანი პიროვნული გამოცდილების გახსენების უნარის არქონა, რომლის მიზეზია ფსიქოლოგიური ფაქტორები, ყოველგვარი ორგანული დისფუნქციის არსებობის გარეშე.
- **დისოციაციური იდენტობის აშლილობა (დია)** (Dissociative identity disorder – DID) – დისოციაციური ფსიქიკური აშლილობა, როდესაც ერთ ინდივიდში არსებობს ორი ან მეტი ცალკეული პიროვნება; წარსულში ცნობილი იყო, როგორც შედგენილი (multiple) პიროვნული აშლილობა.

ხმებს. მცირე ხნის შემდეგ მკვდარი ჩვილი იწევს წინ და უმოძრაოდ წევს იატაკზე. იგი დროებით ასე რჩება, მაგრამ არავის სწყდება გული – ეს მისი დროა. ცოცხალი ჩვილი ხოხავს და ჩერდება მტვერში ამოგანგლული. მზარეული სამი დღის საჭმელს ამზადებს და თითოეულს ცალკე პაკეტში ალაგებს – ჩვენ ყველას სხვადასხვა მიდრეკილებები, მისწრაფებები და ანტიპათიები გვაქვს. შეშინებული „მე“ ხმამაღლა ყვირის, დაჭრილი – კვნესის, მგლოვიარე – მოთქვამს.

შეგიძლიათ თქვენი თავი დააყენოთ ამ ქალის ადგილზე და წარმოიდგინოთ, როგორი იქნება ამდენი „პიროვნებების“ – ბავშვის, მკვდარი ჩვილის, ცოცხალი ჩვილის, მზარეულისა და ა.შ. – ერთ თავში მოთავსება?

ზოგიერთ ფსიქოლოგს მიაჩნია, რომ დისოციაციური აშლილობის მქონე პიროვნების შემადგენილი პიროვნებების განვითარება გადარჩენის არსებით ფუნქციას ემსახურება. ᲓᲘᲐ-ის მსხვერპლი შეიძლება ეცემათ, დაემწყვდიათ, ან მიეტოვებინათ იმ ადამიანებს, ვისაც, სავარაუდოდ, უყვარდა იგი; მათ, ვისზეც იმდენად იყვნენ დამოკიდებულნი, რომ არ შეეძლოთ მათთან შებრძოლება, მათგან წასვლა და მათი შეძულებაც კი. ფსიქოდინამიკური თვალსაზრისის მიხედვით, ეს მსხვერპლები დანაწევრების (დისოციაციის) საშუალებით სიმბოლურად გაექცნენ გადატანილ საშინელებას. უფრო ძლიერი შინაგანი ხასიათების შექმნით მათ დაიცვეს თავიანთი ეგო არსებული ტრავმატული სიტუაციისაგან. როგორც წესი, ᲓᲘᲐ-ის მსხვერპლს წარმოადგენენ ქალები, რომლებიც ბავშვობაში, ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში ფიზიკურად, ან სექსუალურად იქნენ ძალზე შეურაცხყოფილნი მშობლების, ნათესავების, ან ახლო მეგობრების მიერ. ერთ კვლევაში კითხვარის საშუალებით მოპოვებულ იქნა 448 კლინიკოსის მონაცემი, რომელთაც გამოცდილებაში ჰქონდათ დისოციაციური იდენტობის აშლილობისა და კლინიკური დეპრესიის (გამოიყენებოდა შესადარებლად) შემთხვევებზე მუშაობა. როგორც **15.5 ცხრილშია** ნაჩვენები, ᲓᲘᲐ-ის 355 შემთხვევაში წამყვანი მახასიათებელია შეურაცხყოფა, რომელიც თითქმის ყველასათვის საერთოა და რომელსაც ადგილი აქვს 3 წლის ასაკიდან და ათ წელზე მეტხანს გრძელდება. მიუხედავად იმისა, რომ 235 დეპრესიულ პაციენტთანაც აღინიშნებოდა შეურაცხყოფის ხშირი შემთხვევები, ეს მაჩვენებელი მნიშვნელოვნად მცირე

ცხრილი 15.5

შეურაცხყოფის შესახებ გამოკითხვის შედეგები: დისოციაციური იდენტობის აშლილობისა (DID) და დეპრესიის შედარება

კითხვარის დებულება	DID (%)	დეპრესია (%)
შეურაცხყოფის შემთხვევა	98	54
ტიპები		
ფიზიკური	82	24
სექსუალური	86	25
ფსიქოლოგიური	86	42
უარყოფა	54	21
ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი ერთად	47	6
ფიზიკური და სექსუალური	74	14
	(N=355)	(N=235)

იყო ᲓᲘᲐ-ის მქონე ინდივიდთა გამოცდილებასთან შედარებით (Schultz et al., 1989). მიუხედავად იმისა, რომ ეს მონაცემები და ზემოთ მოყვანილი პიროვნული ანგარიშები ეჭვგარეშეა, მრავალი ფსიქოლოგი მაინც სკეპტიკურად უყურებს ᲓᲘᲐ-ის დიაგნოზს (Lilienfeld et al., 1999; Spanos, 1994). არ არსებობს სანდო მონაცემები ამ აშლილობის გავრცელების შესახებ (DSM-IV-TR, 2000). სკეპტიკოსები ხშირად გამოთქვამენ მასაზრებას, რომ თერაპევტებს, ვისაც „სწამთ“ ᲓᲘᲐ-ის არსებობის, შეუძლიათ მისი შექმნა – ეს თერაპევტები თავიანთ პაციენტებთან, ხშირად ჰიპნოტური ზემოქმედებისას, სათანადო კითხვების დასმით ბიძგს აძლევენ შემადგენილი პიროვნებების „წარმოქმნას“. სხვა ფსიქოლოგებს მიაჩნიათ, რომ საკმარისი მონაცემები არსებობს ᲓᲘᲐ-ის დიაგნოზის სასარგებლოდ, რომელიც აჩვენებს, რომ ის არ არის მხოლოდ გულმოდგინე თერაპევტების მიერ შექმნილი პროდუქტი (Gleaves, 1996). ყველაზე უწყინარი დასკვნა შემდეგი შეიძლება იყოს: ᲓᲘᲐ-ის დიაგნოზის მქონე ადამიანთა ჯგუფში ზოგი შემთხვევა ნამდვილია, ჭეშმარიტია მაშინ, როდესაც ზოგიერთი შემთხვევა თერაპევტისგან არის გაჩენილი.

შეჯამება

შფოთვითი აშლილობები ხუთ კატეგორიად იყოფა: გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა, პანიკური აშლილობა, ფობიები, ობსესიურ-კომპულსური აშლი-



მართლა არსებობს თუ არა „ინტერნეტომანია“?

შეგიმჩნევიათ, რომ იმაზე მეტ დროს ატარებთ ინტერნეტში, ვიდრე „უნდა“ ატარებდეთ? მეგობრებთან ინტერნეტის საშუალებით საუბარი გირჩევნიათ მათთან პირადად ურთიერთობას? ინტერნეტზე ხარჯავთ დროს, რომელსაც სხვა მნიშვნელოვან საქმიანობას უნდა უთმობდეთ, როგორიცაა გამოცდებისთვის მზადება ან ძილი? შეიძლება ვთქვათ, რომ თქვენ *დამოკიდებული* (addicted) ხართ ინტერნეტზე?

უკანასკნელი რამდენიმე წლის მანძილზე „ინტერნეტომანიის“ საკითხს დიდი ადგილი ეთმობა პოპულარულ პრესაში: ეს ახალი ისტორიები ქმნიან (ხშირ შემთხვევებში) მოზარდი ვაჟის ხატს, რომელიც რეალური სამყაროს ადამიანებთან კონტაქტზე უარს ამბობს და chat-ოთახებისა და MUD-ის კიბერ-სამყაროში უჩინარდება. ზოგიერთ მკვლევარს აღმოჩენილი აქვს რეალური შემთხვევები, რომელიც თანხვდება საინფორმაციო საშუალებებში შექმნილ ასეთ ხატს. მათ „ინტერნეტომანიის“ დიაგნოზი მიუსადაგეს (მაგალითად, Young, 1998). სხვა მკვლევრები უფრო სკეპტიკურნი რჩებიან ამ დიაგნოზის, როგორც ფსიქოპათოლოგიის ცალკეული ტიპის, მიმართ. ვნახოთ, რატომ.

როგორც აღვწერეთ, ფსიქოპათოლოგიის თითოეული ტიპისათვის აუცილებელია, რომ ინდივიდი აშკარად სპეციფიკური ტიპის არაადაპტურ ქცევებს ახორციელებდეს, როგორც აღნიშნულია DSM-IV-TR-ში. თუმცა, ინტერნეტზე დამოკიდებულობის, „ინტერნეტომანიის“, შემოთავაზებული დიაგნოზის შემთხვევაში გაუგებარია, თუ კონკრეტულად რომელი ქცევაა არაადაპტური იმ ქცევათა შორის, რომელსაც ინდივიდი ქსელში ყოფნის დროს ახორციელებს. ერთ-ერთი მკვლევრის სიტყვებით: „თუ ზოგიერთი ადამიანი მიჯაჭვულია ინტერნეტზე, მაინც რაზეა იგი მიჯაჭვული?“ (Griffiths, 1998, გვ.72).

გადავხედოთ იმ მიზნებს, რომელსაც ემსახურება ინდივიდების მიერ ინტერნეტის გამოყენება და მთელი რიგი აქტივობებისა, რომლითაც ისინი დაკავებულნი არიან ხაზზე ყოფნისას. მაგალითად, ადამიანები ქსელში შედიან ინფორმაციის მოსაძიებლად, სათამაშოდ და რომანტიკული ან სექსუალური პარტნიორების საპოვნელად. შეუძლიათ კი ადამიანებს, დამოკიდებულნი გახდნენ მიზნებისა და აქტივობების ერთობლიობაზე, რომელთაც „ინტერნტომანიის“ დიაგნოზს უსადაგებენ? თუ არსებობს ინტერნეტის გამოყენების უფრო სპეციფიკური ასპექტები, რომელიც ფსიქოლოგიური შეგუების პრობლემებს იწვევს? თუ ეს უკანასკნელი მოსაზრება სწორია, მაშინ არსებობს ალბათობა იმისა, რომ მოცემულ ინდივიდს აღმოაჩნდება ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალების მიერ უკვე დადგენილი უფრო სპეციფიკური დიაგნოზი. მაგალითად, როგორც ვნახეთ, DSM-IV-TR-ში განსაზღვრულია *სოციალური ფობიის* კატეგორია. უფრო მიზანშეწონილი იქნებოდა, რომ ინდივიდისთვის, რომელიც ზღუდავს სხვა ადამიანებთან ურთიერთობას ინტერნეტ-ურთიერთობის სასარგებლოდ, სოციალური ფობიის დიაგნოზი დაგვესვა და არა – „ინტერნეტომანიის“. ადამიანების მიერ ინტერნეტის მოჭარბებულად გამოყენების გზები შეიძლება წარმოადგენდეს ცნობილი აშლილობების სიმპტომებს, თუმცა, თავისთავად ინტერნეტის ჭარბად მოხმარება ვერ კვალიფიცირდება, როგორც აშლილობა.

უნდა აღინიშნოს, რომ ჩვენ არ უარვყოფთ იმ ფაქტის არსებობას, რომ ადამიანთა მცირე პროცენტი ინტერნეტს პიროვნული, სოციალური და პროფესიული ცხოვრებისთვის საზიანო გზებით იყენებს. მაგალითად, კვლევები აჩვენებს, რომ ადამიანები, რომლებიც ინტენსიურად იყენებენ ინტერნეტს, იზოლირებულად და მარტოსულად გრძნობენ თავს (Kraut et al., 1998; Nie & Erbring, 2000). თუმცა, რისი ფრთხილად შემოთავაზება და გააზრებაც გვსურს, არის მოსაზრება იმის შესახებ, რომ არსებობს ინტერნეტის ზოგადი მახასიათებლები, რომელიც ფსიქოპათოლოგიის სპეციფიკურ ფორმას იწვევს და ამ ფსიქოპათოლოგიას სამართლიანად უწოდებენ ინტერნეტზე დამოკიდებულებას – „ინტერნეტომანიას“.

ლობა და პოსტტრავმატული სტრესის აშლილობა. გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა ქრონიკული შფოთვით ხასიათდება მაშინ, როცა პანიკური აშლილობა მწვავე შფოთვას უკავშირდება. ფობიებს ახასიათებს იმდენად ძლიერი ირაციონალური შიში, რომ ისინი განსჯის უნარზე ზემოქმედებენ. ობსესიები არაკონტროლირებადი, დამანგრეველი აზრებია, კომპულსიები კი, ასევე, არაკონტროლირებადი ქცევები. ტრავმატულმა მოვლენებმა, როგორიცაა გაუპატიურება, ან ღრმა დაზიანება, შეიძლება პოსტტრავმატული სტრესის აშლილობის განვითარება გამოიწვიოს. მკვლევრებმა აჩვენეს შფოთვის აშლილობებს, გენეტიკურ ფაქტორებსა და თავის ტვინის პათოლოგიებს შორის კავშირის არსებობა. ამ აშლილობათა ფსიქოლოგიურ ახსნებში კლასიკური განპირობებულობა და კოგნიტური ტენდენციურობა მოიაზრება.

გუნება-განწყობილების აშლილობებში შედის კლინიკური დეპრესიული აშლილობა – ფსიქოპათოლოგიის ყველაზე გავრცელებული ფორმა და ბიპოლარული აშლილობა. დეპრესია იწვევს გუნება-განწყობილების, შემეცნებისა და მოტივაციის ცვლილებებს. ბიპოლარული დეპრესიის მქონე ადამიანები განიცდიან დეპრესიისა და მანიის პერიოდების მონაცვლეობას. მკვლევრებმა აჩვენეს, რომ გუნება-განწყობილების აშლილობის გენეტიკური კომპონენტი ისევე უკავშირდება დეპრესიასა და მანიას, როგორც ცვლილებები თავის ტვინის ფუნქციონირებაში. დეპრესიის თეორიები ხშირად ამახვილებენ ყურადღებას კოგნიტურ ინტერპრეტაციაზე, რომელსაც ადამიანები აძლევენ თავიანთ ცხოვრებისეულ გამოცდილებას. სერიოზული დეპრესიის მაღალი სიხშირე ქალებში, შესაძლოა, დაკავშირებული იყოს ქალებისა და მამაკაცების მიერ დეპრესიაზე რეაგირების განსხვავებულ გზებთან. დეპრესიული ინდივიდები საკმაოდ ხშირად ფიქრობენ თვითმკვლელობაზე.

პიროვნული აშლილობები აზროვნებისა და ქცევის არაადაპტური ფორმებია; ისინი შეიძლება იმდენად ღრმა იყოს, რომ ზიანი მიაყენოს ნორმალურ ფუნქციონირებას სოციალურ და პროფესიულ გარემოში. დისოციაციური აშლილობები იდენტობის მთლიანობის დარღვევებია. მიუხედავად იმისა, რომ მკვლევრები დისოციაციური იდენტობის აშლილობის მიზეზად ბავშვობაში გადატანილ სექსუალურ შეურაცხყოფას მიიჩნევენ, აშლილობის გავრცელებულობა საკამათო რჩება.

შიზოფრენიული აშლილობები

თითოეულმა ჩვენგანმა იცის, როგორია დეპრესიულობა ან შფოთვის განცდა მაშინაც კი, როდესაც უმრავლესობას არ განგვიცდია ეს გრძნობები აშლილობისთვის დამახასიათებელი სიმწვავით. შიზოფრენია კი არის აშლილობა, რომელიც ნორმალური ფუნქციონირებისგან თვისობრივად განსხვავებულ მდგომარეობას გულისხმობს. **შიზოფრენიული აშლილობა** ფსიქოპათოლოგიის მწვავე ფორმაა, რომლის დროსაც დეზინტეგრირებულია პიროვნება, დარღვეულია აზროვნება და აღქმა, გასადავებულია ემოციები. შიზოფრენიული აშლილობის მქონე პიროვნებები სწორედ ისეთები არიან, როგორსაც ყველაზე ხშირად წარმოვიდგენთ ხოლმე სიგიჟისა და შეურაცხადობის შესახებ ფიქრის დროს.

შიზოფრენიით დაავადებული მრავალი ადამიანისთვის ავადმყოფობა ცხოვრებისეული განაჩენია განთავისუფლების შესაძლებლობის გარეშე, რომელსაც ისინი განმარტოებულნი და იზოლირებულნი ზიდავენ და იძულებულნი არიან ყველასგან მოშორებით იცხოვრონ. მიუხედავად იმისა, რომ შიზოფრენია შედარებით იშვიათია – აშშ-ის მოზრდილი მოსახლეობის დაახლოებით 0.7%-ს აღენიშნება ცხოვრების რომელიმე ეტაპზე (Kessler et al., 1994) – ეს მონაცემი გულისხმობს, რომ დაახლოებით ორი მილიონი ადამიანი იტანჯება ამ ყველაზე საიდუმლოებით მოცული და ტრაგიკული ფსიქიკური აშლილობით. ფსიქიატრიული კლინიკების ადგილთა ნახევარი შიზოფრენიის მქონე პაციენტებს უკავიათ, რადგანაც მრავალი მათგანი თავისი ცხოვრების უმეტეს ნაწილს საავადმყოფოში ატარებს, „ნორმალურ“ ცხოვრებაში ოდესმე დაბრუნების მცირე იმედით.

მარკ ვონეგუტი (Mark Vonnegut), მწერალ კურტ ვონეგუტის ვაჟიშვილი, 25 წლისაც არ იყო, როდესაც შიზოფრენიის სიმპტომებმა იჩინა თავი. „სამოთხის ექსპრესში“ (Eden Express, 1975) იგი საკუთარი გამოცდილებიდან მოგვითხრობს რეალობიდან გასვლისა და საბოლოო გამოჯანმრთელების შესახებ. ერთხელ, ხეხილის გასხვლისას მისმა რეალობამ დამახინჯება დაიწყო:

დამაინტერესა, ტკივილს ხომ არ ვაყენებდი ხეებს და მობოდიშება დავიწყე. თითოეულმა მათგანმა პიროვნების სახე მიიღო. დამაინტერესა, რომელიმეს მოვწონდი თუ არა. მთლიანად მშთანთქა თითოეული ხის თვალი-

ერებამ და დავიწყე შემჩნევა, რომ ისინი ყოველთვის იმდენად მსუბუქად ანათებდნენ, რომ რბილი, შიგნიდან მომდინარე სინათლის ნათება ტოტების ირგვლივ იფრქვეოდა; და საიდანღაც წარმოუდგენლად დანაოჭებული, გარდამავალფერებიანი სახე მოვიდა. თავიდან მხოლოდ განუსაზღვრელ მანძილზე მყოფ პატარა წერტილად მოჩანდა, იგი წინ მოიწევდა და ბოლოს უზარმაზარი გახდა. მის გარდა ველარაფერს ვხედავდი. გული გამიჩერდა. დრო უსასრულოდ გაიჭიმა. სახის თავიდან მოშორება ვცადე, მაგრამ მან დამცინა... მისთვის თვალებში შეხედვა ვცადე და გავაცნობიერე, რომ ფეხქვეშ მიწა გამომეცალა (1975, გვ. 96).

ვონეგუტის აღწერა გარკვეულ წარმოდგენას შეგიქმნით შიზოფრენიის სიმპტომებზე.

შიზოფრენიის სამყაროში *აზროვნება* არალოგიკური ხდება; იდეათა შორის ასოციაციები შორეული და ყოველგვარ სქემას მოკლებულია. ხშირად აღინიშნება **ჰალუცინაციები**, რომელიც წარმოსახვით სენსორულ აღქმებს – ხატებს, სუნებს ან, ყველაზე ხშირად, ბგერებს (ჩვეულებრივ, ხმებს) მოიცავს და რომელთაც პაციენტები რეალურად მიიჩნევენ. პიროვნებას შეიძლება ესმოდეს ხმა, რომელიც უწყვეტ კომენტარს უკეთებს მის ქცევას, ან რამდენიმე ხმის საუბარი; დამახასიათებელია **ბოდვებიც** – ცრუ, ან ირაციონალური რწმენა, რომელსაც ადგილი აქვს საწინააღმდეგოს ნათლად არსებობის პირობებში. *მეტყველება* შეიძლება არათანმიმდევრული გახდეს – ერთმანეთთან დაუკავშირებელი, ან გამოგონილი სიტყვების „სიტყვიერ სალათას“ დაემსგავსოს, ან ინდივიდი სულაც დამუნჯდეს. *ემოციებს* გასადავება ახასიათებს, ქრება მათი გარეგანი გამოხატულება, ან შეიძლება სიტუაციის შეუსაბამო იყოს. *ფსიქომოტორული ქცევა* შეიძლება დეზორგანიზებული (გრიმასები, უცნაური მანერები), პოზა კი – რიგიდული გახდეს. მხოლოდ ზოგიერთი სიმპტომის არსებობის შემთხვევაშიც კი მოსალოდნელია პროფესიული ფუნქციონირებისა და პიროვნებათშორისი ურთიერთობების გაუარესება, რადგანაც პაციენტი სოციალურად გარიყული, ან ემოციურად გულგრილი ხდება.

ფსიქოლოგები სიმპტომებს დადებით და უარყოფით კატეგორიებში ათავსებენ. შიზოფრენიის *მწვავე* ანუ *აქტიური ფაზის* დროს გამოკვეთილია დადებითი სიმპტომები – ჰალუცინაციები, ბოდვები, არათანმიმდევრულობა და დეზორგანიზებული ქცევა, სხვა დროს კი უარყოფითი სიმპტომები – სოციალური გარიყულობა და გასადავებული ემოციები. ზოგიერთ

ცხრილი 15.6

შიზოფრენიული აშლილობის ტიპები

შიზოფრენიის ტიპები	ძირითადი სიმპტომები
დეზორგანიზებული	არაადეკვატური/არაშესატყვისი ქცევა და ემოციები; არათანმიმდევრული მეტყველება.
კატატონიური	გაყინული, რიგიდული ან იოლად აგზნებადი ქცევა.
პარანოიდული	გრანდიოზულობის ან დევნის მანია.
არადიფერენცირებული	სიმპტომებთა შერეული ნაკრები აზროვნების აშლილობებითა და სხვა ტიპის მახასიათებლებით.
რეზიდუალური	არ არის წარმოდგენილი ძირითადი სიმპტომები, თუმცა, აღინიშნება აშლილობის განახლების თანმხლები, მეორეხარისხოვანი სიმპტომები.

ინდივიდს, როგორიცაა, მაგალითად, მარკ ვონეგუტი, შიზოფრენიის მხოლოდ ერთი, ან ორი მწვავე ფაზა აღენიშნება და შემდეგ ნორმალურ, ჩვეულ ცხოვრებას უბრუნდება. სხვებს, რომელთაც ხშირად ქრონიკულ ავადმყოფებად მიიჩნევენ, ახასიათებთ განმეორებადი მწვავე ფაზები უარყოფითი სიმპტომების ხანმოკლე პერიოდებით ან ცალკეული მწვავე ფაზები უარყოფითი სიმპტომების ხანგრძლივი პერიოდებით. ყველაზე მეტად „დარღვეული“ ინდივიდებიც კი არ იმყოფებიან მუდმივად მწვავე ბოდვით მდგომარეობაში.

შიზოფრენიის ძირითადი ტიპები

შიზოფრენიისთვის დამახასიათებელი სიმპტომების მრავალფეროვნების გამო, მკვლევრები მას ცალკეული ტიპების ერთობლიობად მიიჩნევენ და არა – ერთეულ აშლილობად. **15.6 ცხრილში** მოცემულია შიზოფრენიის ხუთი ყველაზე გავრცელებული ქვეტიპი.

შიზოფრენიული აშლილობა (Schizophrenic disorder) – ფსიქოპათოლოგიის მწვავე ფორმა, რომელიც ხასიათდება ინტეგრირებული პიროვნული ფუნქციონირების რღვევით, რეალობიდან გასვლით, ემოციური გაუკუღმართებებითა და აზროვნების დარღვევით.

ჰალუცინაცია (Hallucinations) – ცრუ, აღქმა, რომელსაც ადგილი აქვს ობიექტური გამღიზიანებლის არარსებობის პირობებში.

ბოდვა (Delusions) – ცრუ ან ირაციონალური რწმენა, რომელსაც ადგილი აქვს საწინააღმდეგოს ნათლად არსებობის პირობებში.

დეზორგანიზებული ტიპი

შიზოფრენიის ამ ქვეტიპის შემთხვევაში ინდივიდს არათანმიმდევრული აზროვნება და მოჭარბებულად უცნაური და დეზორგანიზებული ქცევა ახასიათებს. ემოციები გასადავებული, ან სიტუაციის შეუსაბამოა. ხშირად პიროვნება სულელურად ან ბავშვურად იქცევა, მაგალითად, ხითხითებს ყოველგვარი თვალსაჩინო მიზეზის გარეშე. მეტყველება შეიძლება იმდენად არათანმიმდევრული და უჩვეულო სიტყვებითა და დაუმთავრებელი წინადადებებით აღსავსე გახდეს, რომ დაირღვეს სხვა ადამიანებთან კომუნიკაცია. თუ ადგილი აქვს ბოდვებს ან ჰალუცინაციებს, ისინი არ შეეხება გასაგებ თემას.

> *მისტერ ფ.ბ. 30 წელს მიტანებული ჰოსპიტალიზებული ფსიქიკური პაციენტი იყო. როდესაც მას სახელი ჰკითხეს, მან უპასუხა, რომ ცდილობდა მის დავიწყებას, რადგანაც ყოველთვის ატირებდა თავისი სახელის გაგონება. შემდეგ იგი რამდენიმე წუთის განმავლობაში გულამოსკვნით ტიროდა. როდესაც რაიმე სერიოზულისა და სევდიანის შესახებ ჰკითხეს, მისტერ ფ.ბ.-მა ხითხითი და სიცილი დაიწყო. როდესაც ჰკითხეს მნიშვნელობა ანდაზისა "When the cat's away, the mice will play"[2], მან უპასუხა: „ნაკლებ ადგილს იკავებს. კატამ არ იცის, რას აკეთებს თაგვი და თაგვმა არ იცის, რას აკეთებს კატა. კატა უფრო საეჭვო მხარეს წარმოადგენს, ვიდრე თაგვი. დუმბო კარგი ბიჭი იყო. მან დაინახა, რაც კატამ გააკეთა, თავისი თავი კატასთან დააყენა, ამრიგად, ხალხი აღარ შეხედავდა მათ, როგორც კომედიანტებს" (Zimbardo, Personal Communication, 1957).*

მისტერ ფ.ბ-ის მანერულობა, დეპერსონალიზებული, არათანმიმდევრული მეტყველება და ბოდვები ამ ტიპის შიზოფრენიის ძირითადი ნიშნებია.

კატატონიური ტიპი

შიზოფრენიის კატატონიური ტიპის წამყვანი მახასიათებელია მოტორული აქტივობის დარღვევა. ხანდახან ამ აშლილობის მქონე ადამიანები სტუპორში არიან გაყინულნი. ინდივიდები უმოძრაოდ, ხშირად უცნაურ პოზებში, რჩებიან ხანგრძლივი პერიოდის მანძილზე და არ/ან სუსტად რეაგირებენ გარემოში მიმდინარე მოვლენებზე. სხვა დროს ეს პაციენტები მოჭარბებული მოტორული აქტივობით ხასიათდებიან, რომელიც აშკარად უმიზნოდ და გარეგანი გამღიზიანებლების ზემოქმედების გარეშე ხორციელდება. კატატონიურ ტიპს უკიდურესი *negativizmიც* ახასიათებს, რომელიც აშკარად არამოტივირებულად ეწინააღმდეგება ყველა ინსტრუქციას.

პარანოიდული ტიპი

შიზოფრენიის ამ ტიპის მქონე ადამიანებს რთული და სისტემატური ბოდვები ახასიათებთ, რომლებიც გარკვეულ თემებზეა მიმართული:

- *დევნის ბოდვა.* ინდივიდები გრძნობენ, რომ მათ მუდმივად უთვალთვალებენ, შეთქმულებას უწყობენ და რომ მათ სიცოცხლეს საფრთხე ემუქრება.
- *გრანდიოზულობის ბოდვა.* ინდივიდებს სჯერათ, რომ ისინი მნიშვნელოვანი და ამაღლებული არსებანი არიან – მილიონერები, დიდი გამომგონებლები ან რელიგიური ფიგურები, როგორიცაა, მაგალითად, იესო ქრისტე. დევნის ბოდვას შეიძლება გრანდიოზულობის ბოდვა ახლდეს თან – ინდივიდი დიდი პიროვნებაა, მაგრამ მას მუდმივად ეწინააღმდეგებიან ეშმაკეული ძალები.
- *ეჭვიანობის ბოდვა.* ინდივიდი ყოველგვარი მიზეზის გარეშე დარწმუნებულია, რომ მეგობრები ღალატობენ მას. ისინი იგონებენ თავიანთი თეორიის შესატყვის მონაცემებს და „ადასტურებენ" ბოდვის სიმართლეს.

პარანოიდული შიზოფრენიის მქონე ინდივიდებთან სიმპტომების გამოვლენა, შიზოფრენიული აშლილობის სხვა ტიპების სიმპტომებთან შედარებით, ცხოვრების უფრო გვიანდელ პერიოდში იწყება. პარანოიდული შიზოფრენიის მქონე ინდივიდები იშვიათად ახორციელებენ აშკარად დეზორგანიზებულ ქცევას, თუმცა, მათი ქცევა დაძაბული და სრულიად ფორმალურია.

არადიფერენცირებული ტიპი

შიზოფრენიის ეს კრებითი კატეგორია აღწერს პიროვნებას, რომელსაც აღენიშნება გამოკვეთილი ბოდვები, ჰალუცინაციები, არათანმიმდევრული მეტყველება, ან ძალზე დეზორგანიზებული ქცევა, რაც ერთზე მეტი ტიპის კრიტერიუმებს, ან გაურკვეველ, ბუნდოვან ტიპს შეესაბამება. ინდივიდის მიერ განცდილ სიმპტომთა ამ ნაზავში არ ხდება

[2] სიტყვა-სიტყვითი ქართული თარგმანი ასე ჟღერს: „როდესაც კატა მიდის, თაგვები თამაშობენ"; შინაარსობრივად – „უძაღლო ქვეყანაში კატებს აყეფებენ." (მთარგმნელის შენიშვნა)

სხვადასხვა შიზოფრენიული რეაქციების ერთმანეთისგან გამოდიფერენცირება.

რეზიდუალური ტიპი

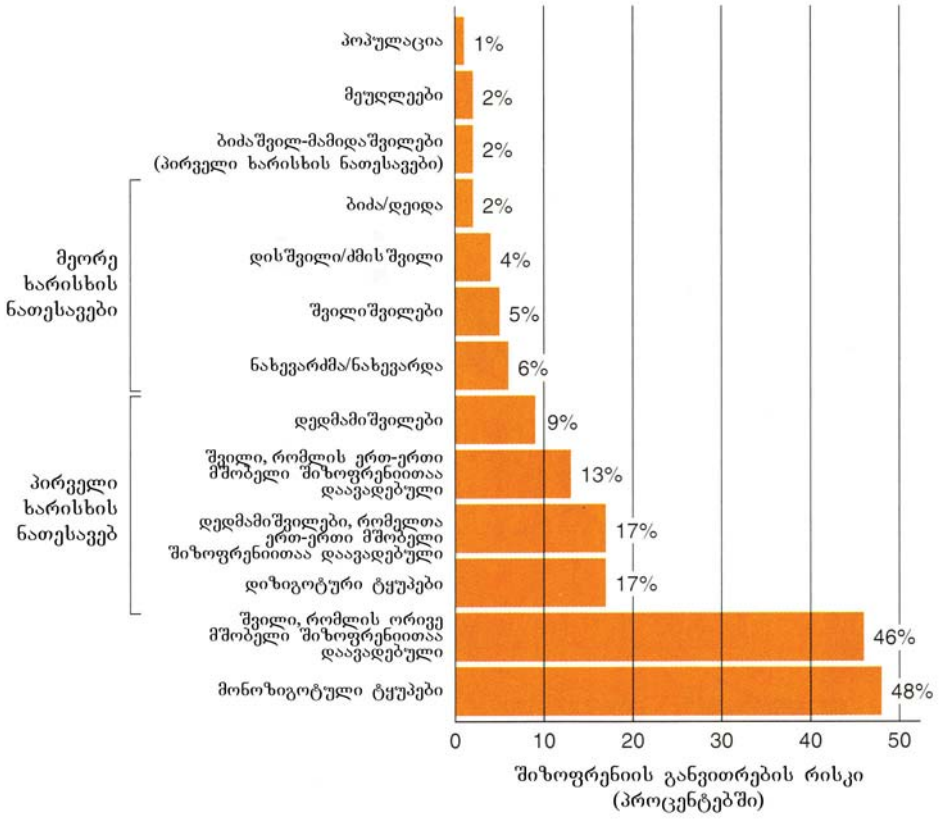
რეზიდუალური ტიპის დიაგნოზის მქონე ინდივიდებს, ჩვეულებისამებრ, შიზოფრენიის ძირითადი განვლილი ეპიზოდი აწუხებთ, თუმცა, ამასთანავე, თავისუფალნი არიან ისეთი ძირითადი სიმპტომებისგან, როგორიცაა ჰალუცინაციები ან ბოდვები. აშლილობის არსებობა თანმხლები, მეორეხარისხოვანი, დადებითი ან გასადავებული აფექტის მსგავსი უარყოფითი სიმპტომებით ვლინდება. რეზიდუალური ტიპის დიაგნოზი შეიძლება მიუთითებდეს იმაზე, რომ პიროვნების ავადმყოფობა *რემისიის* ფაზაში შედის, ანუ ფარული ხდება.

შიზოფრენიის მიზეზები

სხვადასხვა ეტიოლოგიური მიდგომა შიზოფრენიის ძალზე განსხვავებულ საწყის მიზეზებზე, მისი განვითარების სხვადასხვა გზებსა და მკურნალობის სხვადასხვა მიმართულებებზე მიუთითებს. გადავხედოთ შიზოფრენიული აშლილობის განვითარების გზების შეცნობაში სხვადასხვა მიდგომების მიერ შეტანილ წვლილს.

გენეტიკური მიდგომები

დიდი ხანია ცნობილია, რომ შიფოზრენიას ოჯახებში გავრცელების ტენდენცია ახასიათებს (Bleuler, 1978; Kallmann, 1946). კვლევის სამი დამოუკიდებელი მიმართულება – ოჯახების კვლევა, ტყუპების კვლევა და გაშვილების შემთხვევების შესწავლა – ერთსა და იმავე დასკვნამდე მიდის: შიზოფრენიის გამოვლენის ალბათობა იმ ინდივიდებთან უფრო მეტია, ვისაც გენეტიკური კავშირი აქვს ამ აშლილობის მქონე ადამიანთან, ვიდრე მათთან, ვისაც არ აქვს ასეთი ნათესაური კავშირი (Kendler & Diehl, 1993; Tsuang, 2000). **15.5 სურათზე** მოცემულია სხვადასხვა ტიპის ნათესავებისგან შიზოფრენიის მიღების რისკის ხარისხის მაჩვენებლები. ეს მონაცემები შიზოფრენიის მკვლევარმა **ირვინგ გოტესმანმა** (Irving Gottesman, 1991) დასავლეთ ევროპაში 1920-1987 წლებში ჩარატებული თითქმის 40 სანდო კვლევის შედეგების გაერთიანებით მიიღო და მაქსიმალურად ვიწრო კატეგორიებში მოათავსა. როგორც ხედავთ, მონაცემები გენეტიკური ნათესაობის ხარისხის მიხედვით არის დალაგებული, რაც მაღალ კორელაციაში იმყოფება რისკის ხარის-



სურათი 15.5

შიზოფრენიის განვითარების გენეტიკური რისკი

გრაფიკზე ნაჩვენებია შიზოფრენიის განვითარების რისკის საშუალო მაჩვენებლები. მონაცემები მოგროვდა ოჯახებისა და ტყუპების კვლევებით, რომელიც ევროპის მოსახლეობაში განხორციელდა 1920-1987 წლებში; გამოვლინდა მაღალი კორელაცია რისკის ხარისხსა და გენეტიკური ნათესაობის ხარისხს შორის.

ხთან. მაგალითად, როდესაც ორივე მშობელი დაავადებულია შიზოფრენიით, მათ შვილებში ამ აშლილობის გამოვლენის რისკი 46%-ს უდრის, მთელი პოპულაციის 1%-თან შედარებით. როდესაც მხოლოდ ერთი მშობელია ავად, შვილების დაავადების რისკი მკვეთრად მცირდება 13%-მდე. აღსანიშნავია, რომ ალბათობა იმისა, რომ იდენტურ ტყუპებს ორივეს აღმოაჩნდება შიზოფრენია, დაახლოებით სამჯერ აღემატება არაიდენტურ ტყუპებში ამ აშლილობის გამოვლენის ალბათობას.

მკვლევრები გაშვილების შემთხვევების შესწავლასაც მიმართავენ იმის საჩვენებლად, რომ გენეტიკური ფაქტორები მნიშვნელოვან ზეგავლენას ახდენს შიზოფრენიის ეტიოლოგიაზე (Kety et al., 1994). განვიხილოთ კვლევა, რომელშიც ფასდებოდა შიზოფრენიის მქონე პაციენტთა ბიოლოგიურ და მიმდებ ნათესავებში აზროვნების აშლილობების შემთხვევების სიხშირე.

საიდან ვიცით

აზროვნების აშლილობები შიზოფრენიის მქონე პაციენტთა ბიოლოგიურ და მიმდებ ნათესავებში

ამ კვლევაში შიზოფრენიის მქონე ისეთი პაციენტები აარჩიეს, რომელთაც აშლილობა გაშვილების შემდეგ განუვითარდათ. საკონტროლო შერჩევა შიზოფრენიის მქონეთა შერჩევას შეესაბამებოდა სქესისა და ასაკის მიხედვით; საკონტროლო შერჩევაში შემავალ ცდის პირებს არ ჰქონდათ ფსიქიატრიულ კლინიკაში ყოფნის გამოცდილება. ჩაწერეს ექსპერიმენტული და საკონტროლო შერჩევების ცდის პირთა და მათი ბიოლოგიური ნათესავების მეტყველება, გენეტიკის მნიშვნელოვნების შესაფასებლად და მათი მიმდები ნათესავების მეტყველება, გარემოს მნიშვნელოვნობის შესაფასებლად. ამ ვერბალურ მასალაზე დაყრდნობით, თითოეულ ინდივიდს (ასევე, მშობლებსა და ნათესავებს) მიენიჭა აზროვნების აშლილობის მაჩვენებელი, რისთვისაც გამოყენებულ იქნა აზროვნების აშლილობის ინდექსი (Thought Dosirder Index – TDI). შედეგები მოცემულია **15.7 ცხრილში** – TDI-ის ყველაზე მაღალი მაჩვენებელი მეტად დარღვეულ აზროვნებაზე მიუთითებს. შედეგები აჩვენებს, რომ შიზოფრენიული აშლილობის მქონე ნაშვილები ცდის პირების ბიოლოგიურმა ნათესავებმა აზროვნების აშლილობის უფრო მაღალი მაჩვენებელი მიიღეს, ვიდრე საკონტროლო შერჩევის ნაშვილები ცდის პირების ბიოლოგიურმა ნათესავებმა. თუმცა, ორივე შერჩევის ნაშვილებთა ნათესავები არ განსხვავდებოდნენ ერთმანეთისგან აზროვნების აშლილობის მიხედვით. მონაცემები გვაფიქრებინებს, რომ გენეტიკური ფაქტორი გარემოს ფაქტორზე მეტად მიუთითებს იმაზე, თუ ვის აღმოაჩნდება აზროვნების აშლილობები (Kinney et al., 1997).

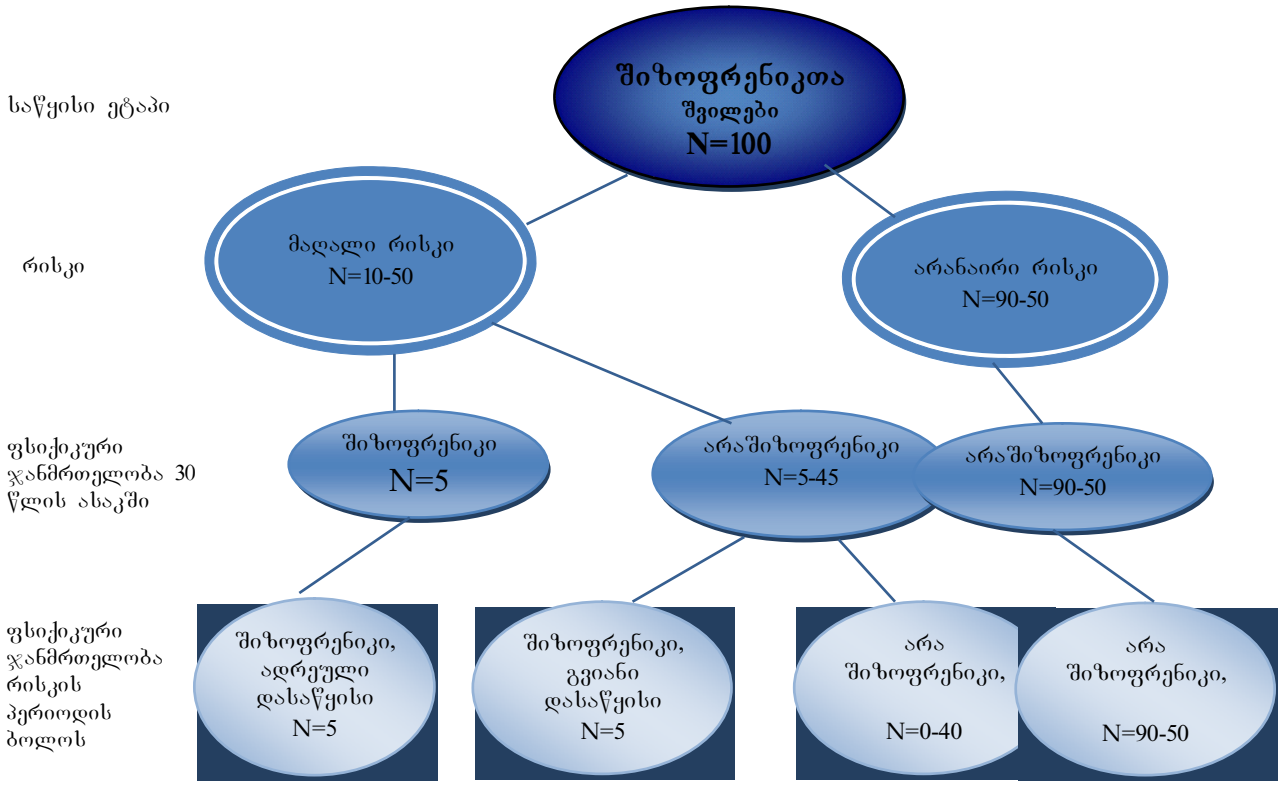
თითქმის ყველა ნაშვილები ინდივიდი დაბადებიდან მცირე ხნის შემდეგ დააშორეს თავიანთ ბიოლოგიურ ოჯახს. შესაბამისად, რასაც არ უნდა გამოეწვია შიზოფრენიის მქონე გაშვილებულ ინდივიდებში აზროვნების აშლილობის ძალიან მაღალი ხარისხი და შედარებით მაღალი მაჩვენებელი მათ ბიოლოგიურ ნათესავებში, ვერ მივაკუთვნებთ მას გარემოს ფაქტორთა რიგს.

სხვადასხვა ტიპის მონაცემები ერთიანდება და ყალიბდება შემდეგი დასკვნის სახით: ზოგიერთი ინდივიდი თანდაყოლილი, მემკვიდრეობით მიღებული გენეტიკური მასალის მატარებელია, რომელიც მას შიზოფრენიის რისკის წინაშე აყენებს. მკვლევრები, რომელთაც სურთ ამ პათოლოგიური გენეტიკური

ცხრილი 15.7

აზროვნების დარღვევის მაჩვენებლები შიზოფრენიის მქონე ნაშვილებ ინდივიდებში, საკონტროლო შერჩევის ნაშვილებ ინდივიდებსა და მათ ნათესავებში

	აზროვნების დარღვევის ინდექსი		
	შიზოფრენიის მქონე ნაშვილები ინდივიდები	საკონტროლო შერჩევის ნაშვილები ინდივიდები	განსხვავება
თავად ნაშვილები ინდივიდები	4.82	1.15	3.67
მათი ბიოლოგიური ნათესავები	1.37	0.99	0.38
მათი ბიოლოგიური დედმამიშვილები და ნახევრად დედმამიშვილები	1.44	0.82	0.62
მათი მიმღები ნათესავები	1.11	1.31	-0.20



სურათი 15.6

შიზოფრენიული აშლილობის გენეტიკური რისკი

შიზოფრენიის მქონე მშობელთა 100 ბავშვისგან შემდგარ შერჩევაში 50-დან 10%-ს აქვს შიზოფრენიის განმაპირობებელი გენეტიკური სტრუქტურა. ამასთან, დაახლოებით 5%-ს ცხოვრების საწყის ეტაპზე, 5%-ს კი შემდგომ ცხოვრებაში განუვითარდა აშლილობა. აღსანიშნავია, რომ მაღალი რისკის მქონე ცდის პირთა 40% არ დაავადდა შიზოფრენიით.

მასალის გამოცალკევება, ემიშების პოპულაციაში ბიპოლარული დაავადების გენეტიკური წყაროების კვლევის განხილვისას აღწერილი მიდგომის მსგავს პოზიციას იკავებენ. კვლევის მიზანია გენების იმ წილის დადგენა, რომელიც აშლილობის მქონე ინდივიდებს მისგან თავისუფალი ინდივიდებისგან განასხვავებს. მკვლევრები პროგრესს აღწევენ გენთა იმ კომბინაციების აღმოჩენაში, რომელიც ადამიანებს შიზოფრენიის რისკის წინაშე აყენებს (Brzustowicz et al., 2000).

მიუხედავად იმისა, რომ გენეტიკურ მსგავსებასა და შიზოფრენიის რისკს შორის უეჭველად მაღალი კორელაციაა, ყველაზე დიდი გენეტიკური მსგავსების ჯგუფებშიც კი, რისკ-ფაქტორი 50%-ზე ნაკლებია (იხ. **სურ. 15.6**). ეს იმაზე მეტყველებს, რომ გენების როლის გარდა, გარემოს პირობებიც აუცილებელია აშლილობის განვითარებისათვის. შიზოფრენიის მიზეზის შესახებ ფართოდ გავრცელებული ჰიპოთეზა *მიდრეკილება-სტრესის ჰიპოთეზის* (diathesis-stress hypothesis) სახელით არის ცნობილი. ამ ჰიპოთეზის თანახმად, გენეტიკური ფაქტორები რისკის წინაშე აყენებს ინდივიდს, მაგრამ მათ გარემოს სტრესის ფაქტორებიც უნდა დაერთოს, რათა პოტენციურმა რისკმა გამოვლენილი (მანიფესტირებული) შიზოფრენიული აშლილობის სახე მიიღოს. განვიხილეთ რა შიზოფრენიის ბიოლოგიური ასპექტები, ახლა ამ აშლილობის წარმოქმნის დამაჩქარებელი გარემოს სტრესორების ტიპებზე ვისაუბრებთ.

თავს ტვინის ფუნქციონირება და ბიოლოგიური მანიშნებლები

არსებობს შიზოფრენიისადმი მეორე ბიოლოგიური მიდგომა, რომელიც ამ აშლილობის მქონე ინდივიდთა თავის ტვინში არსებული დარღვევების ძიებით არის დაკავებული. ამ მიმართულებით წარმოებულ კვლევათა უმრავლესობა თავის ტვინის გამოსახვის ტექნიკებს ეყრდნობა (იხ. თავი 3), რომელიც შიზოფ-



რენიის მქონე და საკონტროლო შერჩევის ნორმალური ინდივიდების თავის ტვინის სტრუქტურისა და ფუნქციონირების უშულოდ შედარების საშუალებას იძლევა (Gur & Pearlson, 1993; Marsh et al., 1997; Vita et al., 2000). მაგალითად, მაგნიტური რეზონანსის პროცედურა იმის საჩვენებლად გამოიყენება, რომ შიზოფრენიის მქონე ინდივიდთა 50%-ზე მეტს გადიდებული აქვს *პარკუჭები* – თავის ტვინის სტრუქტურები, რომელშიც მიედინება ცერებროსპინალური სითხე (Degreef et al., 1992). ბავშვობაში გამოვლენილი შიზოფრენიის მქონე ინდივიდებთან მოზარდობის პერიოდში აღინიშნება პარკუჭების ზომის პროგრესული ზრდა (Rapoport et al., 1997). გარდა ამისა, გამოსახვის ტექნიკებით დადგენილია, რომ შიზოფრენიის მქონე ინდივიდებს საკონტროლო ჯგუფისგან განსხვავებული თავის ტვინის აქტივობის პატერნები შეიძლება ახასიათებდეთ. მაგალითად, ერთ-ერთ კვლევაში შესწავლილ იქნა იდენტური ტყუპების შემთხვევები, როდესაც ერთ-ერთი ან ორივე ტყუპისცალი შიზოფრენიით იყო დაავადებული (Berman et al., 1992). მხოლოდ იმ ინდივიდებს აღენიშნებოდათ თავის ტვინის შუბლის წილების დაბალი აქტივობა ნორმასთან შედარებით, რომელთაც რეალურად ჰქონდათ შიზოფრენია. კვლევის ასეთი სქემით „გენეტიკა“ კონსტანტად იქცევა, რაც ამ აშლილობის კიდევ ერთი ბიოლოგიური ასპექტის გამოვლენის საშუალებას იძლევა.

მკვლევრები აგრძელებენ შიზოფრენიის *ბიოლოგიური მანიშნებლების* ჩამონათვალის შევსებას. ბიოლოგიური მანიშნებელი „დაავადების გაზომვადი ინდიკატორია, რომელიც შეიძლება იყოს, ან არც იყოს, მიზეზობრივი“ (Szymaski et al., გვ. 99). სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ბიოლოგიური მანიშნებელი შეიძლება კორელირებდეს დაავადებასთან, თუმცა, არ იწვევდეს მის განვითარებას. დღესდღეობით არ არის ცნობილი არც ერთი მანიშნებელი, რომელიც ზუსტად იწინასწარმეტყველებდა შიზოფრენიას, მაგრამ მანიშნებლებს დიდი პოტენციური ღირებულება აქვთ დიაგნოსტირებისა და კვლევისათვის. მაგალითად, შიზოფრენიის მქონე პიროვნებებთან უფრო მეტად მოსალოდნელია ვიზუალური ველის თვალიერებისას თვალების მოძრაობის დისფუნქციის გამოვლენა, ვიდრე ჩვეულებრივ ადამიანებთან. შესაძლებელია ამ ბიოლოგიური მანიშნებლის რაოდენობრივი შეფასება და ეს შეფასება ოჯახებში შიზოფრენიის არსებობას უკავშირდება (Clementz & Sweeney, 1990; Lencer et al., 2000). მკვლევრები აგრძელებენ კვლევას თვალების მოძრაობის იმ სპეციფიკური ელემენტების აღმოჩენის მიმართულებით, რომელიც მაქსიმალურად ზუსტად განასხვავებს შიზოფრენიის მქონე ინდივიდებს სხვა ფსიქიკური აშლილობების მქონე ინდივიდებისგან (Katsanis et al., 1997; Sweeney et al., 1994). ბიოლოგიური მანიშნებლების ზუსტი ცოდნა მკვლევრებს ამ აშლილობის განვითარების რისკ-ჯგუფების გამოვლენაში დაეხმარება.

შიზოფრენიის სიმპტომთა ფართო სპექტრთან გაცნობის შემდეგ, ალბათ, აღარ გიკვირთ ბიოლოგიური დარღვევების შესაბამისი დიაპაზონის არსებობა, რომელიც შეიძლება შიზოფრენიის მიზეზს ან შედეგს წარმოადგენდეს. როგორ უწყობს ხელს გარემოს მახასიათებლები რისკ-ჯგუფში შემავალ ადამიანებს დაავადების განვითარებაში?

მიდრეკილება-სტრესის ჰიპოთეზა (Diathesis-stress hypothesis) – ჰიპოთეზა ზოგიერთი აშლილობის მიზეზის შესახებ, როგორიცაა შიზოფრენია, რომლის მიხედვითაც, ინდივიდში გენეტიკური ფაქტორები ქმნიან გარკვეული აშლილობისადმი მიდრეკილებას, მაგრამ გარემო პირობებიდან მომდინარე სტრესულმა ფაქტორებმა ბიძგი უნდა მისცეს ამ პოტენციას, რათა გამოვლინდეს.

ოჯახური ურთიერთობა, როგორც სტრესორი

როგორც ძნელია იმის მტკიცება, რომ ძალზე სპეციფიკური ბიოლოგიური ფაქტორი შიზოფრენიის *საკმარისი* მიზეზია, ასევე, ვერ ვიტყვით გადაჭრით, რომ ფსიქოლოგიური ფაქტორი *აუცილებელი* პირობაა ამისათვის. სოციოლოგები, ოჯახის თერაპევტები და ფსიქოლოგები იკვლევენ ოჯახში როლური ურთიერთობებისა და კომუნიკაციის სტილის გავლენას შიზოფრენიის განვითარებაზე. გამოკვლევის მიზანია გარემოს იმ პირობების დადგენა, რომელიც ზრდის შიზოფრენიის ალბათობას და რისკ-ჯგუფში შემავალი ინდივიდების დაცვა ამ პირობებისგან.

მკვლევრებს გააჩნიათ იმ თეორიათა ემპირიული დასაბუთება, რომლებიც ხაზს უსვამს მშობლების ურთიერთობაში *გადახრების* (დევიაციების) ზეგავლენას შიზოფრენიის განვითარებაზე (Milkowitz, 1994; Wearden et al., 2000). ამ გადახრებში შედის ოჯახში საერთო ყურადღების განაწილების შეუძლებლობა; მშობლების მიერ ოჯახის დანარჩენი წევრების მოსაზრებების გათვალისწინების ან გასაგები და ზუსტი კომუნიკაციის სირთულეები. კვლევები აჩვენებს, რომ, იმ ოჯახის მეტყველების პატერნები, სადაც შიზოფრენიის მქონე წევრი ცხოვრობს, ნაკლები გულისხმიერებითა და ნაკლები ინტერპერსონალური მგრძნობელობით ხასიათდება, ვიდრე ჩვეულებრივი ოჯახების.

გადაუჭრელი რჩება საკითხი: დევიანტური ოჯახის სტრუქტურა შიზოფრენიის მიზეზია, შიზოფრენიის სიმპტომების მქონე ინდივიდზე რეაქციაა, თუ ერთიც არის და მეორეც (Rosenfarb et al., 1995)? ამ კითხვაზე პასუხის გასაცემად მკვლევრები *პროსპექტულ* (მომავალზე ორიენტირებულ) კვლევებს ახორციელებენ:



ისინი ზომავენ ოჯახის ფუნქციონირებას, რათა ნახონ, თუ რომელი პატერნი უძღვის წინ შიზოფრენიის განვითარებას, ან მის განმეორებას მომავალში. მაგალითად, ერთ-ერთი კვლევა შეეხებოდა პაციენტთა ნათესავების *ემპათიის* უნარს, რაც მათ მიერ პაციენტების გუნება-განწყობილების მდგომარეობის წვდომისა და გაგების შესაძლებლობაში გამოიხატებოდა (Giron & Gomez-Beneyto, 1998). ორი წლის შემდეგ იმ პაციენტებთან უფრო მეტი იყო შიზოფრენიის სიმპტომთა გამეორების ალბათობა, რომელთა ნათესავებსაც ემპათიის დაბალი დონე აღენიშნებოდათ. ამ კვლევის შედეგები თანხვდება სხვა კვლევებით მიღებულ მონაცემებს, რომლის თანახმადაც, ოჯახის ფაქტორი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ინდივიდის ფუნქციონირებაში სიმპტომების პირველად გამოჩენის შემდეგ.

საიდან ვიცით

ემოციის გამოხატვა და სიმპტომის გამეორება

შიზოფრენიის დროს ოჯახური კომუნიკაციის როლის შესასწავლად, მკვლევრებმა განსაზღვრეს ცნება *ემოციის გამოხატვა*. ემოციის გამოხატვის მაღალი ხარისხის მქონედ მიიჩნევდნენ ოჯახებს, თუ პაციენტის მიმართ მრავლად გამოითქმებოდა კრიტიკული კომენტარები, თუ ოჯახის წევრები ჭარბად იყვნენ ჩართულნი პაციენტის ცხოვრებაში (ვთქვათ, იყვნენ ზედმეტად მზრუნველნი და მომაბეზრებელნი) და თუ მათ ზოგადად არაკეთილგანწყობილი დამოკიდებულება ჰქონდათ პაციენტისადმი. ერთ კვლევაში შეგროვდა მონაცემები შიზოფრენიის მქონე 65 პაციენტის ოჯახის შესახებ, რომლებიც შედარებით სტაბილურ პერიოდებში სახლში ცხოვრობდნენ. თითოეული ოჯახი ფასდებოდა ემოციის გამოხატვის მოცულობის მიხედვით: როდესაც ცხრა თვის შემდეგ შეაფასეს პაციენტთა მდგომარეობა, ემოციის გამოხატვის მაღალი ხარისხის მქონე ოჯახებში მცხოვრებ პაციენტთა 50%-ს აღენიშნებოდა განმეორებითი სიმპტომატიკა მაშინ, როცა ანალოგიური მდგომარეობა ემოციის გამოხატვის დაბალი ხარისხის მქონე ოჯახებში მცხოვრებ პაციენტთა მხოლოდ 17%-თან დაფიქსირდა. თუმცა, ემოციის გამოხატვის

ზოგიერთი ასპექტი სასარგებლო აღმოჩნდა პაციენტებისათვის. ის პაციენტები, რომელთა ოჯახებიც მეტად იყვნენ ჩართულნი მის ცხოვრებაში, ცხრა თვის შემდეგ სოციალურად უკეთ შეგუებულნი აღმოჩნდნენ. ალბათ, რიგიდული ოჯახური გარემო ართულებს საავადმყოფოდან გარე სამყაროში გასვლას (King & Dixon, 1996).

ეს კვლევა იმეორებს ზოგად მოდელს: შვილების მიმართ მშობლების კრიტიკის, მტრული დამოკიდებულებისა და მომაბეზრებლობის შემცირებასთან ერთად, შესაბამისად, მცირდება მწვავე შიზოფრენიული სიმპტომების გამეორების სიხშირე და განმეორებითი ჰოსპიტალიზაციის საჭიროება (Wearden et al., 2000). ქვეტექსტი ისაა, რომ მკურნალობა მიმართულ უნდა იქნეს მთელ ოჯახზე, როგორც *სისტემაზე* რათა შეიცვალოს დაავადებული შვილისადმი დამოკიდებულების სტილი.

შიზოფრენიის ჩვენ მიერ განხილული მთელი რიგი ინტერპრეტაციების და მნიშვნელოვანი კვლევების მიუხედავად ღიად დარჩენილი კითხვები გვიჩვენებს, თუ რამდენად ბევრია კიდევ შესასწავლი ამ მძლავრი ფსიქოლოგიური აშლილობის შესახებ. გართულებულ გაგებას იწვევს ის ფაქტი, რომ შიზოფრენიად წოდებული ფენომენი, ალბათ, უკეთესია განვიხილოთ, როგორც აშლილობათა ჯგუფი, თითოეული შესაძლო ცალკეული მიზეზებით. გენეტიკური მიდრეკილება, თავის ტვინში მიმდინარე პრობლემები და ოჯახური ურთიერთობები – თითოეული მათგანი განისაზღრება, როგორც მონაწილე, სულ მცირე, ზოგიერთ შემთხვევაში. მკვლევრებს ჯერ კიდევ განსასაზღვრი აქვთ იმ ელემენტთა კომბინირების კონკრეტული გზები, რომელთაც შიფოზრენიის განვითარებამდე მივყავართ.

შეჯამება

შიზოფრენიის სიმპტომებში შედის არალოგიკური აზროვნება, ჰალუცინაციები, ბოდვები, არათანმიმდევრული მეტყველება, გასადავებული ემოციები და დეზორგანიზებული ფსიქომოტორული ქცევა. არსებობს შიზოფრენიის ხუთი ტიპი: დეზორგანიზებული, კატატონიური, პარანოიდული, არადიფერენცირებული და რეზიდუალური. არსებობს შიზოფრენიის გენეტიკურად გადაცემის უტყუარი დასაბუთება. გარდა ამისა, მკვლევრებმა ამ აშლილობასთან შეჭიდული თავის ტვინის ანომალიები და სხვა ბიოლოგიური მანიშნებლებიც აღმოაჩინეს. ოჯახური ურთიერთობების გარკვეულმა პატერნებმა, მათ შორის ემოციის გამოხატვამ, შეიძლება ხელი შეუწყოს შიზოფრენიული აშლილობის წარმოქმნას, მიმდინარეობას ან გამეორებას.

ფსიქიკური დაავადების დაღი (სტიგმა)

წინამდებარე თავის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ამოცანას ფსიქიკური დაავადების, როგორც გასაიდუმლოებულისა და მისტიკურის, შესახებ წარმოდგენის გაბათილება წარმოადგენდა. ეს დაგეხმარებათ, გაიგოთ, რომ პათოლოგიური ქცევა სინამდვილეში სრულიად ჩვეულებრივი და გავრცელებული მოვლენაა. ფსიქოლოგიური აშლილობების მქონე ადამიანებს ხშირად *დევიანტურის* (ნორმიდან გადახრილის) იარლიყს აწებებენ; საზოგადოება ძვირ საზღაურს მოითხოვს მათგან, ვინც სცილდება მისი ნორმის ფარგლებს. თუმცა, დევიანტურის იარლიყი არ შეესატყვისება არსებულ რეალობას: როდესაც აშშ-ის ახალგაზრდა და შუა ასაკის მოზრდილების 50%-ს ცხოვრების მანძილზე ერთხელ მაინც აღენიშნება რომელიმე ფსიქიატრიული აშლილობა (Kessler et al., 1994). ფსიქოპათოლოგია, სტატისტიკურად მაინც, შედარებით ნორმის ფარგლებში თავსდება.

„ნორმალურ ცხოვრებაში“ ფსიქოპათოლოგიის შეჭრის სიხშირის დადგენისდა მიუხედავად, ფსიქოლოგიური აშლილობების მქონე ადამიანებს ხშირად ისეთ დაღს ასვამენ, რომელსაც არ ვხვდებით ფიზიკურად დაავადებულთა შემთხვევაში. დაღი (სტიგმა) სამარცხვინო ნიშანია; ფსიქოლოგიურ კონტექსტში ეს არის პიროვნებისადმი უარყოფითი დამოკიდებულებების ერთობლიობა, რომელიც მიჯნავს მას, როგორც მიუღებელს (clausen, 1981). გავიხსენოთ თავის დასაწყისში ციტირებული სიტყვები: „პაციენტსა და საზოგადოებას განათლება სჭირდებათ ფსიქიკური დაავადების შესახებ, რადგანაც ადამიანები დაგვცინიან და არასწორად გვექცევიან, ზოგჯერ არასწორადაც ესმით ჩვენი გადამწყვეტ მომენტებში“. სხვა გამოჯანმრთელებული პაციენტი წერს: – „ჩემთვის

დაღი (Stigma) – ინდივიდზე, ან ჯგუფზე ადამიანების უარყოფითი რეაქცია გარკვეული სავარაუდო არასრულფასოვნების, ან განსხვავებულობის გამო, რაც დამამცირებლად მოქმედებს მათზე.

ფსიქიკური დაავადების დაღი ისეთივე დამანგრეველი იყო, როგორც თავად საავადმყოფოში ყოფნა“. იგი ცხადად აღწერს თავის პირად გამოცდილებას:

> *ფსიქიკური დაავადების მიზეზით საავადმყოფოში მოხვედრამდე შესაშური ცხოვრებით ვცხოვრობდი. ჩემი ალბომი საცხე იყო ჯილდოებით, პრემიებითა და მოსაწვევებით... ფსიქიკური დაავადების კრიზისი ბირთვულ აფეთქებასავით იყო ჩემს ცხოვრებაში. ყველაფერი, რაც მანამდე ვიცოდი და სიამოვნებას მანიჭებდა, მოულოდნელად შეიცვალა, უცნაური ბუნებრივი უკუპროცესის მსგავსად – მშვინიერი პეპლიდან ჭუპრისკენ. ეს იყო ნაწილობრივ არჩეულის, ნაწილობრივ – თავსმოხვეული ჩემი ცხოვრების ხარისხის შეკავება, შეზღუდვა, ჩაკეტვა. მრავალჯერადმა უარყოფამ, ჩემს ირგვლივ არსებული სხვების მოუქნელობამ და ჩემმა საკუთარმა დისკომფორტმა და თვითცნობიერებამ განმარტოებული ჩაკეტილობისკენ მიბიძგა.*
>
> *ფსიქიკური დაავადებისგან გამოჯანმრთელება და მისი შედეგები ბრძოლას მოიცავდა – ბრძოლას წინააღმდეგ ჩემი საკუთარი სხეულისა, რომელიც ენერგიისგან დაცლილად და ამტანობას მოკლებულად გამოიყურებოდა, და საზოგადოებისა, რომელიც უხალისოდ მიღებდა (Houghtin 1980, გვ. 7-8).*

ფსიქოლოგიური დარღვევების მქონე ადამიანებისადმი უარყოფით დამოკიდებულებას მრავალი წყარო აქვს: მასობრივი ინფორმაციის საშუალებები ფსიქიატრიულ პაციენტებს ძალადობის შემცველი დანაშაულისკენ მიდრეკილებას მიაწერენ; მიღებულია ხუმრობა ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანებზე; ოჯახები უარყოფენ ერთ-ერთი წევრის ფსიქიკურ სირთულეებს; სამართლებრივი ტერმინოლოგია ხაზს უსვამს ფსიქიკურ უუნარობას. გარდა ამისა, ადამიანები თავად ასვამენ საკუთარ თავს დაღს იმით, რომ მალავენ არსებულ ფსიქოლოგიურ სირთულეებს, ან ფსიქიატრიულ კლინიკაში ყოფნის გამოცდილებას.

მკვლევრებმა დაადგინეს მთელი რიგი გზებისა, რომლითაც ფსიქიკური დაავადების დაღი უარყოფითად ზემოქმედებს ადამიანთა ცხოვრებაზე (Farina et al., 1996; Wright et al., 2000). ფსიქიკური დაავადების მიზეზით კლინიკაში მოხვედრილი 84 მამაკაცისგან შემდგარ შერჩევაში 6%-მა აღნიშნა, რომ საავადმყოფოში მოხვედრის გამო დაკარგა სამუშაო; 10%-ს უარი უთხრეს ბინის ან ოთახის დაქირავებაზე; 37%-ს სხვები თავს არიდებდნენ; 45% აღნიშნავდა, რომ ფსიქიკური დაავადების გამოცდილებას სხვები მათთვის ტკივილის მისაყენებლად იყენებდნენ. მხოლოდ 6%-ს არ ჰქონია უარყოფის შემთხვევები (Link et al., 1997). მამაკაცთა ამ ჯგუფმა მკურნალობის ერთწლიანი კურსი გაიარა, რასაც მათი ფსიქიკური ჯანმრთელობის მნიშვნელოვანი გაუმჯობესება მოჰყვა, თუმცა, წლის ბოლოს არ აღინიშნებოდა ცვლილებები მათ მიერ დაღის აღქმაში: მიუხედავად მათი ფუნქციონირების გაუმჯობესებისა, პაციენტებს უკვე აღარ ჰქონდათ გარემოსგან კეთილად მოპყრობის მოლოდინი. ამ ტიპის კვლევამ აჩვენა, რომ მრავალ ადამიანს ამბივალენტური, გაორებული დამოკიდებულება აქვს ფსიქიკური აშლილობებისადმი: დახმარებისკენ სწრაფვა და აშლილობის მქონე ადამიანთა პრობლემებისთვის იარლიყის მიწებების დაშვება. ასეთ დამოკიდებულებას შემსუბუქებაც მოაქვს და დაღიც; მკურნალობა აუმჯობესებს ცხოვრების ხარისხს, დაღი კი, ამავე დროს, აუარესებს მას (Rosenfield, 1997).

დამატებით სირთულეს ქმნის ის ფაქტი, რომ ფსიქიკური დაავადების მქონე ადამიანები ხშირად ახდენენ უარყოფის მოლოდინების ინტერნალიზაციას (გაშინაგნებას),[3] რამაც, თავის მხრივ, შეიძლება უარყოფითი ურთიერთქმედება გამოიწვიოს (Link et al., 1997). განვიხილოთ ქვემოთ აღწერილი კლასიკური ექსპერიმენტი.

საიდან ვიცით

უარყოფის მოლოდინი

29 მამაკაცმა, რომლებიც მანამდე ფსიქიკური დაავადების მიზეზით იყვნენ კლინიკაში მოთავსებულნი, საკუთარი სურვილით მიიღეს მონაწილეობა წინამდებარე კვლევაში. მათ იცოდნენ, რომ კვლევა ყოფილ ფსიქიატრიულ პაციენტებთან სამუშაოს პოვნასთან დაკავშირებულ სირთულეებს ეხებოდა. ცდის პირებს აცნობეს, რომ მათ საქმიანი დაწესებულებიდან მოწვეულ კადრების მომზადების სპეციალისტთან, ტრენერთან მოუწევდათ ურთიერთობა. ცდის პირთა ერთ ნახევარს უთხრეს,

[3] ინტერნალიზაცია – *გაშინაგნება* და არა – *გათავისება*, რადგან *გათავისება* ნიშნავს ცნობიერების კომპონენტის არსებობას – ადამიანი ცნობიერად ითავისებს ინფორმაციას, ხოლო *გაშინაგნება* გულისხმობს ირაციონალური კომპონენტის არსებობას, რომელიც ცნობიერების მიღმა, ავტომატურად შემოდის.

რომ ტრენერმა იცოდა მათი სტატუსის (ყოფილი ფსიქიატრიული პაციენტები) შესახებ; მეორე ნახევარს კი უთხრეს, რომ ტრენერს ისინი საავადმყოფოში მყოფ სამედიცინო, ან ქირურგიულ პაციენტებად მიაჩნდა. რეალურად, „ტრენერი“ ექსპერიმენტატორის მოკავშირე იყო, რომელმაც არაფერი იცოდა იმაზე, თუ რა იცოდნენ ცდის პირებმა მისი ცოდნის შესახებ. ამგვარად, მან არ იცოდა, თუ რომელი ცდის პირი ფიქრობდა, რომ მას ჰქონდა ინფორმაცია მათი ექსპაციენტობის შესახებ. შესაბამისად, ნებისმიერი განსხვავება ურთიერთობაში იმ დროის განმავლობაში, რომელიც ერთად უნდა გაეტარებინათ ცდის პირებსა და ექსპერიმენტატორის ასისტენტს, შეიძლებოდა ცდის პირთა *მოლოდინებისთვის* მიეგვწერა. აღმოჩნდა, რომ პაციენტები, რომელთაც სჯეროდათ, რომ ექსფსიქიატრიული პაციენტების იარლიყს ატარებდნენ, ნაკლებს ლაპარაკობდნენ სესიის განმავლობაში და ეფექტურად წარმოადგინეს თავი ერთობლივი ამოცანის შესრულებისას. მეტიც, ამ ჯგუფის ცდის პირებს ასისტენტმა უფრო „დაძაბული და მშფოთვარე“ უწოდა იმის ცოდნის გარეშე, თუ რომელ ჯგუფს მიეკუთვნებოდნენ ისინი (Farina et al., 1971).

აქ მნიშვნელოვანია დასკვნა, რომ ადამიანებმა, რომელთაც სჯერათ, რომ სხვებმა მათ „ფსიქიკური დაავადების“ იარლიყი მიაწებეს, შეიძლება იმგვარად შეცვალონ ურთიერთქმედება, რომ ჭეშმარიტი დისკომფორტი შექმნათ – უარყოფის მოლოდინმა შეიძლება წარმოშვას უარყოფა; ფსიქიკური დაავადება კიდევ ერთ სამწუხარო თვითქმნად წინასწარმატყვლებად შეიძლება იქცეს.

ბოლო შენიშნვა დაღის შესახებ: კვლევამ აჩვენა, რომ იმ ადამიანთა დამოკიდებულებები, ვისაც წარსულში კონტაქტი ჰქონია ფსიქიკური დაავადების მქონე ადამიანთან, ნაკლებად განიცდის დაღის მოქმედებას. მაგალითად, სტუდენტები, რომლებმაც წაიკითხეს შიზოფრენიისგან განკურნებული ჯიმის შესახებ, უფრო ოპტიმისტურად უყურებდნენ მის მომავალს იმ შემთხვევაში, როდესაც მათ უკვე ჰქონდათ ფსიქიკური აშლილობის მქონე ინდივიდთან ურთიერთობის გამოცდილება (Penn et al., 1999). ასევე, სტუდენტების მიერ შიზოფრენიის მქონე პაციენტებისგან მომდინარე საფრთხის შეფასება შედარებით ნაკლები იყო, თუ მათ გამოცდილებაში ჰქონდათ მათთან ურთიერთობა (Penn et al., 1999). ვიმედოვნებთ, რომ წინამდებარე და შემდეგ თავთან გაცნობა დაგეხმარებათ თქვენი მოსაზრებების (თუ რას ნიშნავს, იყო ფსიქიკურად ავად და რას ნიშნავს იყო „განკურნებული“) მოდიფიკაციასა და ფსიქიკურად დაავადებული ინდივიდების მიმართ ტოლერანტულობისა და თანაგრძნობის მომატებაში.

ფსიქოპათოლოგიასთან გაცნობისას თქვენ შეგეძლოთ შეგეთვისებინათ ნორმის, რეალობისა და სოციალური ღირებულებების ცნებები. ფსიქოლოგიური აშლილობების შეცნობის, მკურნალობისა და, საუკეთესო შემთხვევაში, პროფილაქტიკის გზების ძიებისას მკვლევრები არა მარტო ეხმარებიან მათ, ვინც იტანჯება ამ აშლილობებისგან და ცხოვრებისეული სიხარულის მიღმა რჩება, არამედ აფართოებენ ადამიანის ბუნების ფუნდამენტურ გაგებას. როგორ ახდენენ ფსიქოლოგები და ფსიქიატრები არასწორი ფსიქიკური პროცესების სწორად წარმართვას და უსარგებლო ქცევების შეცვლას? ამას თერაპევტებისადმი მიძღვნილ შემდეგ თავში ვნახავთ.

შეჯამება

ფსიქიკურად დაავადებულად წოდებული მრავალი ადამიანი იტანჯება სტიგმისგან. სტიგმამ პიროვნებათშორისი და საზოგადოებრივი გაუცხოების სხვადასხვა ფორმა შეიძლება წარმოქმნას. პაციენტები მკურნალობის შედეგად ფსიქიკური დაავადების შემსუბუქების შემთხვევაშიც კი განიცდიან სტიგმის ზემოქმედებას. მეტიც, თავად პაციენტების მოლოდინებმა მათზე სხვების შესაძლო რეაქციების თაობაზე, შეიძლება გამოიწვიოს ის უარყოფითი რეაქციები, რისიც ასე ეშინიათ მათ.

საკვანძო საკითხები

ფსიქოლოგიური აშლილობების ბუნება

- პათოლოგიების შესახებ დასკვნა კეთდება იმ ხარისხის მიხედვით, რა ხარისხითაც პიროვნების მოქმედება თანხვდება ინდიკატორთა ერთობლიობას, რომელშიც შედის დისტრესი, არაადეკვატურობა, არარაციონალურობა, არაპროგნოზირებადობა, არაშაბლონურობა, დამკვირვებლის დისკომფორტი და სოციალური ნორმების სტანდარტების დარღვევა.
- ადრეულ პერიოდში ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანებს ხშირად ეპყრობოდნენ, როგორც დემონებით შეპყრობილებს, ან არასრულფასოვან, ადამიანზე დაბლა მდგომ არსებებს.
- ფსიქიკური დაავადებისადმი თანამედროვე მიდგომების წარმოქმნა დაიწყო იმის გაცნობიერებით, რომ ფსიქიკური აშლილობები ავადმყოფობაა, რომელიც მკურნალობას საჭიროებს.
- არსებობს მთელი რიგი მიდგომებისა, რომელიც ფსიქოპათოლოგიის ეტიოლოგიას იკვლევს.
- ბიოლოგიური მიდგომა თავის ტვინის პათოლოგიებზე, ბიოქიმიურ პროცესებსა და გენეტიკურ ზეგავლენაზე ფოკუსირდება.
- ფსიქოლოგიურ მიდგომებში მოიაზრება ფსიქოდინამიკური, ბიჰევიორალური, კოგნიტური და სოციოკულტურული მოდელები.

ფსიქოლოგიური აშლილობების კლასიფიკაცია

- ფსიქოლოგიური აშლილობების საკლასიფიკაციო სისტემა ფსიქოპათოლოგიისა და სპეციფიკური შემთხვევების ზოგადი ტიპების შესახებ კომუნიკაციის საერთო, საყოველთაოდ მიღებულ პარამეტრებს (common shorthand) უნდა უზრუნველყოფდეს.
- ყველაზე ფართოდ მიღებულ სადიაგნოსტიკო და საკლასიფიკაციო სისტემას *DSM-IV-TR* წარმოადგენს.
- *DSM-IV-TR* ხუთღერძიან მრავალგანზომილებიან სისტემას იყენებს, რაც ეხმარება ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალებს იმ ფსიქოლოგიური, ფიზიკური და სოციალური ფაქტორების განხილვისას, რომელიც შესაძლოა რომელიმე კონკრეტულ აშლილობას შეესაბამებოდეს.

ფსიქოლოგიური აშლილობების ძირითადი ტიპები

- შფოთვითი აშლილობების ხუთი ძირითადი ტიპი არსებობს, ესენია: გენერალიზებული, პანიკური, ფობიური, ობსესიურ-კომპულსური და პოსტტრავმატური სტრესის აშლილობა.
- გუნება-განწყობილების აშლილობებში მოიაზრება ემოციის დარღვევები. ყველაზე გავრცელებულ აფექტურ აშლილობას კლინიკური დეპრესიული აშლილობა წარმოადგენს მაშინ, როცა ბიპოლარული აშლილობა გაცილებით იშვიათია.
- სუიციდი ყველაზე ხშირია დეპრესიის მქონე ადამიანებში.
- ბიოლოგიური და ფსიქოლოგიური ახსნა შფოთვითი და გუნება-განწყობილების აშლილობების ეტიოლოგიის სხვადასხვა ასპექტს განიხილავს.
- პიროვნული აშლილობები წარმოადგენს აღქმის, აზროვნებისა და ქცევის ხანგრძლივ და ხისტ პატერნებს, რომელიც აუარესებს ინდივიდის ფუნქციონირებას.
- დისოციაციური აშლილობები გულისხმობს პიროვნული იდენტობის, მეხსიერებისა და ცნობიერების ინტეგრალურად ფუნქციონირების დარღვევას.

შიზოფრენიული აშლილობები

- შიზოფრენია ფსიქოპათოლოგიის მწვავე ფორმაა, რომელიც ხასიათდება აღქმის, ემოციების, ქცევისა და მეტყველების უკიდურესი დარღვევით.
- არსებობს შიზოფრენიის ხუთი ქვეტიპი, ესენია: დეზორგანიზებული, კატატონიური, პარანოიდული, არადიფერენცირებული და რეზიდუალური.
- შიზოფრენიის სავარაუდო მიზეზები, დამამტკიცებელი საბუთები აღმოჩენილია სხვადასხვა ფაქტორებში, მათ შორის არის გენეტიკური, თავის ტვინის პათოლოგიები და ოჯახური პროცესები.

ფსიქიკური დაავადების დაღი

- ფსიქოლოგიური აშლილობის მქონე ადამიანებს ხშირად ისეთ იარლიყებს აწებებენ, რომელსაც არ ვხვდებით ფიზიკურად დაავადებული ადამიანების შემთხვევაში.
- მიუხედავად იმისა, რომ ფსიქოლოგიური აშლილობების მკურნალობას დადებით ცვლილებებამდე მივყავართ, ფსიქიკურ დაავადებასთან დაკავშირებული დაღი ცხოვრების ხარისხზე უარყოფით გავლენას ახდენს.

ძირითადი ცნებები

აგორაფობია
ბიპოლარული აშლილობა
ბოდვა
გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა
გუნება-განწყობილების აშლილობა
დასწავლილი უმწეობა
დისოციაციური ამნეზია
დისოციაციური აშლილობა
დისოციაციური იდენტობის აშლილობა
DSM-IV-TR
ეტიოლოგია
კლინიკური დეპრესიული აშლილობა
კომორბიდი
მანიაკალური ეპიზოდი
მიდრეკილება-სტრესის ჰიპოთეზა
ნევროტული აშლილობა
ობსესიურ-კომპულსური აშლილობა
პათოფსიქოლოგია
პანიკური აშლილობა
პიროვნული აშლილობა
პოსტტრავმატული სტრესის აშლილობა
სტიგმა (დაღი)
ფსიქოტური აშლილობა
ფსიქოლოგიური დიაგნოზი
ფსიქოპათოლოგიური ფუნქციონირება
ფობია
შეურაცხადობა
შიზოფრენიული აშლილობა
შიში
შფოთვითი აშლილობა
სოციალური ფობია
სპეციფიკური ფობიები
ჰალუცინაციები

პიროვნების ცვლილებების თერაპიები

16



- თერაპიული კონტექსტი
  - მიზნები და ძირითადი თერაპიები • თერაპევტები და თერაპიული გარემო • ისტორიული და კულტურული კონტექსტი
- ფსიქოდინამიკური თერაპიები
  - ფროიდის ფსიქოანალიზი
  - ნეოფროიდიანული თერაპიები
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: სდევს თუ არა განდევნილი მოგონებები ადამიანს მთელი ცხოვრების მანძილზე
- ბიჰევიორალური თერაპია
  - კონტრგანპირობება • პირობითი განმამტკიცებლების მართვა
  - სოციალური დასწავლის თერაპია • გენერალიზაციის ტექნიკები
- კოგნიტური თერაპიები
  - კოგნიტურ-ბიჰევიორალური მოდიფიკაცია • მცდარი წარმოდგენების შეცვლა
- ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში: თერაპია კომპიუტერის საუკუნეში
- ეგზისტენციალურ-ჰუმანისტური თერაპიები
  - კლიენტზე ცენტრირებული თერაპია • გეშტალტ-თერაპია
- ჯგუფური თერაპიები
  - ოჯახური წყვილებისა და ოჯახის თერაპია • საზოგადოებრივი მხარდაჭერის ჯგუფები
- ბიოსამედიცინო თერაპიები
  - ფსიქოქირურგია და ელექტროკონვულსიური თერაპია
  - ფარმაკოთერაპია
- რამდენად მუშაობს თერაპია
  - თერაპიის შედეგიანობის შეფასება • მკურნალობის შეფასება • პრევენციის სტრატეგიები
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

ავტობიოგრაფიაში „მხეცი“ ტრეისი ტომსონი (1995) აღწერს 25 წლიან ბრძოლას დეპრესიასთან. ამ ნაწყვეტში ტომსონი აღწერს თავის ადრეულ ურთიერთობას ქალთან, რომელსაც სხვისი რჩევით მიმართა დახმარებისთვის.

ის ფსიქოთერაპევტი იყო. მე მას ამანდა მეიჰიუდ მოვიხსენიებ. ჩვენ ერთად უნდა გაგვეტარებინა შემდგომი ათი წელიწადის უმეტესი ნაწილი.

ამანდა იყო საშუალო ასაკის, მასიური, გემოვნებით ჩაცმული, გაწონასწორებული ქალი. მისი კილო, რომელიც ჩემს გამოცდილ სმენას არ გამოპარვია, მაღალ საზოგადოებაში აღზრდაზე ან, სულ ცოტა, სამხრეთულ დახვეწილობაზე მიანიშნებდა. მისი ოფისი ატლანტის ფეშენებელურ ნაწილში, ბაქჰედში მდებარეობდა.

პირველ შეხვედრაზე შევთანხმდით, რომ შემხვდებოდა კვირაში ერთხელ, ოთხშაბათობით, საათში ორმოცდათხუთმეტი დოლარის საფასურად.

ამანდა ჭკვიანი და კომპეტენტური ქალი ჩანდა, რომელსაც შეეძლო ჩემთვის დახმარების გაწევა. მაგრამ, როგორც თავად მითხრა, თერაპია არ იქნებოდა ადვილი და ორიდან ხუთ წლამდე ინტენსიური მუშაობა დაგვჭირდებოდა. ორიხუთი წელი ჩემთვის პატიმრობის ტოლფასი იყო.

დასაწყისში, 1977 წლის ზამთარში, მასთან ყოველკვირეული სეანსები ჩემი სტაბილურობის საშუალება იყო, რადგან ვიცოდი, რომ ჩემს ქაოტურ აზრებს მოუსმენდნენ და სერიოზულად აღიქვამდნენ. გასულ გაზაფხულს დაწყებულმა დეპრესიამ ნელ-ნელა იკლო. გაზაფხულისთვის თავს ვგრძნობდი უკეთესად – არა ბედნიერად, მაგრამ თვითმკვლელობასთან დაკავშირებული ფიქრები აღარ მაწუხებდა. ახლა ვფიქრობ, რომ თერაპია რეალურად ამუშავდა.

თუმცა, როდესაც ძლიერმა კრიზისმა გადაიარა, სეანსები დედა-შვილის ხანგრძლივ ბრძოლას დაემსგავსა. ამანდასთან შემეძლო ხმის ამაღლება, რასაც ვერ ვახერხებდი დედასთან. სახლში არასოდეს ვყოფილვარ ჩემ ნებაზე; დედაჩემს იმდენად ესაჭიროებოდა სიმშვიდე და უსაფრთხოება, რომ მოზარდისთვის ჩვეული გასართობები – ლაწირაკი ბიჭები, ჩუმ-ჩუმად კანაფის მოწევა, უხეში, უხამსი მუსიკა – ანადგურებდა მას, დედაჩემი ამანდამ ჩაანაცვლა... ამანდას იმისთვის უხდიდა დედაჩემი ფულს, რომ ჩემთვის გაეძლო. ეს თავისებურად შესანიშნავი სისტემა იყო – ერთგვარი პასიურ-აგრესიული ჯანყი (გვ. 62-65).

ამ ნაწყვეტში მოცემულია პიროვნული ცვლილებების თერაპიის მრავალი თვალსაჩინო მახასიათებელი. უმნიშვნელოვანესია, რომ, ტომსონის თქმით, მან ფსიქოთერაპიული კურსის შედეგად თავი უკეთ იგრძნო, თუმცა, ეს არ იყო მყისიერი შედეგი. ტომსონის დეპრესია იმდენად დამანგრეველი იყო, რომ მას უწყვეტი მკურნალობა ესაჭიროებოდა. ასევე, მონათხრობიდან ჩანს, რომ თერაპიული ურთიერთობები პიროვნული ურთიერთობებია. ამანდას, ფსიქოთერაპევტს, ჰქონდა გარკვეული თვისებები, რომლებიც დასაწყისში დადებითად მოქმედებდა ტომსონის ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე, მაგრამ თერაპიის მსვლელობისას, ამავე თვისებებმა იგი ტომსონის დედის „შემცვლელად“ აქცია.

წინამდებარე თავში შევეხებით თითოეულ დასახელებულ თემას. განვიხილავთ თერაპიის ტიპებს, რომ-

ლებიც პიროვნული კონტროლის აღდგენაში ეხმარება მთელი რიგი აშლილობების მქონე ადამიანებს. დავსვამთ მრავლისმომცველ კითხვებს: რა გავლენას ახდენს ისტორიული, კულტურული და სოციალური ძალები ფსიქოლოგიური აშლილობების მკურნალობაზე? როგორ ურთიერთმოქმედებს ერთმანეთთან თეორია, კვლევა და პრაქტიკა, როდესაც მკვლევრები ქმნიან და ამოწმებენ მკურნალობის მეთოდებს? როგორ ვიმოქმედოთ რაციონალურობას მოკლებულ გონებაზე, როგორ შევცვალოთ არაკონტროლირებადი ქცევა და ემოციები, როგორ გამოვასწოროთ ტვინის ანომალიები?

წინამდებარე თავში განხილულია თერაპიის ძირითადი ტიპები, რომელსაც იყენებენ ჯანმრთელობის დაცვის სფეროში დაკავებული თანამედროვე პროფესიონალები. ესენია ფსიქოანალიზი, ქცევის მოდიფიკაცია, კოგნიტური ცვლილებები, ჰუმანისტური თერაპია და ფარმაკოთერაპია. ჩვენ განვიხილავთ ამ მეთოდების მოქმედების პრინციპებს. გარდა ამისა, შევაფასებთ, თუ რამდენად სანდოა თითოეული სახის თერაპიის წარმატებულობის შესახებ მტკიცებულებები.

თერაპიული კონტექსტი

ფსიქიკური აშლილობების სამკურნალოდ მრავალგვარი თერაპია არსებობს. მრავალი მიზეზის გამო ითხოვს ზოგიერთი ადამიანი (და ზოგიც, საჭიროების მიუხედავად, არ ითხოვს) დახმარებას. ასევე, სხვადასხვაგვარია თერაპიის მიზნები, ის გარემო, სადაც თერაპია ხორციელდება და თავად თერაპევტებიც, თუმცა, პიროვნების ცხოვრებაში ნებისმიერი ასეთი *ჩარევა* მოწოდებულია მისი ფუნქციონირების გარკვეული მიმართულებით შესაცვლელად.

მიზნები და ძირითადი თერაპიები

თერაპიული პროცესი შეიძლება მოიცავდეს ოთხ ძირითად თემას ან მიზანს:

1. პრობლემური მომენტების *დიაგნოსტირება*, არსებული პრობლემისთვის, სავარაუდოდ, სათანადო ფსიქიატრიული (DSM-IV-TR) კატეგორიის განსაზღვრა და აშლილობის კლასიფიცირება.
2. სავარაუდო *ეტიოლოგიის* დასახელება – აშლილობის შესაძლო მიზეზების და სიმპტომთა ფუნქციების იდენტიფიცირება.
3. პრობლემის შემდგომი განვითარების *პროგნოზირება*, ანუ შეფასება მკურნალობის შემთხვევაში და მკურნალობის გარეშე.
4. *მკურნალობის* გარკვეული ფორმების შერჩევა და განხორციელება, რომლითაც შესაძლებელი გახდება შემაწუხებელი სიმპტომების შემცირება ან გაქრობა და, თუ მოხერხდა, მათი მიზეზების მოსპობაც.

თუ ტვინს კომპიუტერს შევადარებთ, შეიძლება ითქვას, რომ ფსიქიკური პრობლემები თავს იჩენს ან hardware-ში, ან – software-ში, რომელიც აპროგრამებს მის ფუნქციონირებას. ფსიქიკური აშლილობების მკურნალობის ორი ძირითადი ტიპი მიმართულია ან ერთზე, ან – მეორეზე.

ბიოსამედიცინო თერაპიები ფოკუსირდება hardware-ის, ანუ იმ მექანიზმების შეცვლაზე, რომელიც საფუძვლად უდევს ცენტრალური ნერვული სისტემის მოქმედებას. მას ფართოდ იყენებენ ფსიქიატრები და ექიმები, როდესაც ტვინის ფუნქციონირების შეცვლას ცდილობენ ქიმიური ან ფიზიკური ინტერვენციებით; აქ შედის ქირურგია, ელექტროშოკი და მედიკამენტები, რომლებიც უშუალოდ ზემოქმედებს ტვინი-სხეულის კავშირზე.

ფსიქოლოგიური თერაპიები, რომელთაც ერთად **ფსიქოთერაპიას** უწოდებენ, software-ის შეცვლაზეა ორიენტირებული; მისი სამიზნეა ადამიანების მიერ მცდარად დასწავლილი სიტყვები, აზრები, ინტერპრეტაციები და უკუკავშირი, რომელიც განაპირობებს ყოველდღიური ცხოვრების სტრატეგიებს. ამ თერაპიებს ახორციელებენ როგორც კლინიკური ფსიქოლოგები, ისე – ფსიქიატრები. არსებობს ფსიქოთერაპიის ოთხი ძირითადი სახე: ფსიქოდინამიკური, ბიჰევიორალური, კოგნიტური და ეგზისტენციალურ-ჰუმანისტური.

ფსიქოდინამიკური მიდგომა ნევროტულ ტანჯვას შინაგანი, დაუძლეველი ტრავმის ან კონფლიქტის

ბიოსამედიცინო თერაპიები (Biomedical therapies) – ფსიქოლოგიური აშლილობების მკურნალობა, რომელიც ცვლის ტვინის ფუნქციონირებას ქიმიური, ან ფიზიკური ჩარევის გზით, როგორიცაა მედიკამენტებით მკურნალობა, ქირურგია, ან ელექტროკონვულსიური თერაპია.

ფსიქოთერაპია (Psychotherapy) – თერაპიათა ჯგუფიდან ნებისმიერი, რომელიც გამოიყენება ფსიქოლოგიური აშლილობების სამკურნალოდ და ფოკუსირებულია კონკრეტულ აშლილობასთან დაკავშირებული არასწორი ქცევის, აზრების, აღქმებისა და ემოციების შეცვლაზე.

გარეგან სიმპტომად მიიჩნევს. ფსიქოდინამიკოსი თერაპევტები ფსიქიკურ აშლილობებს „განმაკურნებელი საუბრით“ მკურნალობენ, რომლის დროსაც თერაპევტი ეხმარება პიროვნებას, რომ მან დაინახოს კავშირი თვალსაჩინო სიმპტომებსა და მათ შესაძლო გამომწვევ გადაუჭრელ დაფარულ კონფლიქტებს შორის.

ბიჰევიორალური თერაპია თავად ქცევას მკურნალობს, როგორც დარღვევას, რომელიც უნდა შეიცვალოს. აშლილობები განიხილება, როგორც დასწავლილი ქცევითი პატერნები და არა, როგორც ფსიქიკური დაავადების სიმპტომები. ქცევა შეიძლება შეიცვალოს სხვადასხვა გზით, მათ შორის, სასურველი და არასასურველი რეაქციების განმამტკიცებლების შეცვლით, გამომუშავებული რეაქციების ჩაქრობით და პრობლემის ეფექტურად გადაჭრის მოდელების უზრუნველყოფით.

კოგნიტური თერაპია ცდილობს ადამიანის აზროვნების ნაკადის რესტრუქტურიზაციას, რასაც პრობლემის მიზეზის შესახებ პიროვნების მიერ შექმნილი, ხშირად დამანგრეველი თვითდამარწმუნებელი დებულებების შეცვლით აღწევს. რესტრუქტურირებული კოგნიციები, თავის მხრივ, ცვლის პიროვნების მიდგომას სიძნელეების განსაზღვრისა და ახსნისადმი, რაც ხშირად პრობლემების დაძლევის შესაძლებლობას იძლევა.

ეგზისტენციალურ-ჰუმანისტურ ტრადიციებზე აღმოცენებული თერაპიები პაციენტის ფასეულობებზე კონცენტრირდებიან და მიმართულნი არიან თვითაქტუალიზაციისაკენ, ფსიქოლოგიური ზრდისაკენ, უფრო შინაარსიანი პიროვნებათშორისი ურთიერთობების განვითარებისაკენ. ისინი არსებითად ჯანმრთელი ადამიანების ფუნქციონირების გაუმჯობესებაზე უფრო ფოკუსირდებიან, ვიდრე სერიოზული დარღვევების მქონე ინდივიდთა სიმპტომების კორეგირებაზე.

თერაპევტები და თერაპიული გარემო

როდესაც ფსიქოლოგიური პრობლემები ჩნდება, ადამიანთა უმეტესობა ნაცნობ წრეებში ეძებს არაფორმალურ კონსულტანტებს. ეს შეიძლება იყოს ოჯახის წევრი, უახლოესი მეგობარი, პირადი ექიმი, ადვოკატი, საყვარელი მასწავლებელი, ხელმძღვანელობა ან საბჭო. რელიგიური ორიენტაციის ადამიანისთვის ეს შეიძლება იყოს სასულიერო პირი. სხვები რჩევისთვის მიმართავენ და ესაუბრებიან ბარმენებს, გამყიდველებს, ტაქსის მძღოლებსა და ნებისმიერს, ვინც მოუსმენს მათ. საზოგადოებაში არსებული არაფორმალური თერაპევტების მხრებზე მრავალი ფრუსტრაცია და კონფლიქტი გადადის. როდესაც პრობლემათა დიაპაზონი შემოსაზღვრულია, არაპროფესიონალთა დახმარება საკმაოდ დიდია.

მიუხედავად იმისა, რომ დღესდღეობით ადამიანები უფრო ხშირად მიმართავენ თერაპიას, ვიდრე ადრე, ისინი, ჩვეულებრივ, მხოლოდ მაშინ აკითხავენ ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტებს, როდესაც ფსიქოლოგიური პრობლემები მწვავდება, ან დროში ხანგრძლივდება. ამ დროს მათ სხვადასხვა სახის თერაპევტთან შეუძლიათ მისვლა.

ფსიქოლოგ-კონსულტანტს, ჩვეულებრივ, ისეთ სფეროებში უწევს ადამიანების მეგზურობა, როგორიცაა პროფესიის არჩევა, სკოლის პრობლემები, ნარკოტიკებიხ მოხმარება და ოჯახური კონფლიქტი. ხშირად ეს კონსულტანტები კონკრეტულ პრობლემებთან დაკავშირებულ გარემოში – ბიზნესის სფეროში, სკოლებში, ციხეებში, სამხედროთა მომსახურების ცენტრებში, ან რაიონულ კლინიკებში მუშაობენ. ისინი იყენებენ ინტერვიუს, ტესტებს და იძლევიან რჩევებს, რათა დაეხმარონ ადამიანებს კონკრეტული პრობლემების გადაჭრასა და არსებული სირთულეების დაძლევაში.

კლინიკური სოციალური მუშაკი ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტია, რომელსაც სოციალური მუშაობის სკოლა ამზადებს და მოწოდებულია ფსიქიატრებთან და კლინიკურ ფსიქოლოგებთან თანამშრომლობისთვის. მრავალი ფსიქიატრისა და ფსიქოლოგისგან განსხვავებით, ამ კონსულტანტებს ნასწავლი აქვთ ადამიანთა პრობლემების სოციალური კონტექსტის გათვალისწინება და ამიტომ შეუძლიათ თერაპიის პროცესში ოჯახის წევრების ჩართვა ან, სულ მცირე, კლიენტის ოჯახურ თუ სამუშაო გარემოსთან გაცნობა.

ღვთისმსახური-კონსულტანტი რელიგიური ჯგუფის წევრია, რომელიც ფსიქოლოგიური აშლილობების მკურნალობაში სპეციალიზირდება. ხშირად

ფსიქოლოგ-კონსულტანტი (Counseling psychologist) – ფსიქოლოგი, რომელიც სპეციალიზირდება ისეთ სფეროებში, როგორიცაა პროფესიის არჩევა, სასკოლო პრობლემები, ნარკოტიკების მოხმარება და ოჯახური კონფლიქტი.

კლინიკური სოციალური მუშაკი (Clinical social worker) – სპეციალური პროგრამით მომზადებული ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალი, რომელიც ადამიანთა პრობლემებს სოციალურ კონტექსტში განიხილავს.

ეს კონსულტანტები სულიერებაზე ზრუნვას პრობლემათა პრაქტიკულ გადაწყვეტასთან აერთიანებენ.

კლინიკური ფსიქოლოგი არის სპეციალისტი, რომელიც უნივერსიტეტში სპეციალიზირდება ფსიქოლოგიური პრობლემების შეფასებასა და მკურნალობაში; კლინიკის პირობებში, სუპერვიზიის ჩათვლით, გავლილი უნდა ჰქონდეს ინტერნატურა და უნდა ჰქონდეს ფილოსოფიურ ან ფსიქოლოგიურ მეცნიერებათა დოქტორის[1] აკადემიური ხარისხი. ამ ფსიქოლოგებს გაცილებით ფართო ცოდნა აქვთ ფსიქოლოგიაში, ტესტირებასა და კვლევაში, ვიდრე ფსიქიატრებს.

ფსიქიატრი არის სპეციალისტი, რომელსაც მიღებული უნდა ჰქონდეს მედიცინის დოქტორის აკადემიური ხარისხისთვის საჭირო სრული სამედიცინო განათლება და, ასევე, დოქტორანტურის დასრულების შემდეგ გავლილი უნდა ჰქონდეს სპეციალიზაცია ფსიქიკურ და ემოციურ აშლილობებში.

ფსიქოანალიტიკოსი არის მედიცინის ან ფილოსოფიურ მეცნიერებათა დოქტორის აკადემიური ხარისხის მქონე თერაპევტი, რომელიც დოქტორანტურაში ფსიქიკური აშლილობების გაგებისა და მკურნალობისადმი ფროიდისეულ მიდგომაში სპეციალიზირდებოდა.

ჩამოთვლილი სპეციალისტები სხვადასხვა გარემოში მუშაობენ. ეს შეიძლება იყოს საავადმყოფოები, კლინიკები, სკოლები და კერძო ოფისები. ჰუმანისტური ორიენტაციის ზოგიერთი თერაპევტი, უფრო ბუნებრივ გარემოში მუშაობის მიზნით, საკუთარ სახლში ამჯობინებს ჯგუფური სეანსების ჩატარებას. თერაპიებისთვის, რომელიც კლიენტის გარემოცვის ჩართვასაც გულისხმობს მკურნალობის პროცესში, შეიძლება გამოიყოს ისეთი ადგილები, როგორიცაა ცალკე შესასვლელის მქონე ოთახები, ან სამლოცველო სახლები. დაბოლოს, თერაპევტები, რომლებიც კლიენტებთან in vivo თერაპიით მუშაობენ, არსებულ პრობლემებთან ასოცირებულ გარემოში ამჯობინებენ მუშაობას. მაგალითად, კლიენტებთან, რომელთაც ფრენის ეშინიათ, თვითმფრინავში მუშაობენ, სოციოფობიის მქონე კლიენტებთან კი – ხალხმრავალ სავაჭრო ცენტრებში.

[1] არსებობს დოქტორის ორი სახის ხარისხი: (1) Ph.D – ფილოსოფიურ მეცნიერებათა დოქტორი; ენიჭება ნებისმიერი პროფესიის ადამიანს, რომელიც აკმაყოფილებს სათანადო კრიტერიუმებს; (2) მაგალითად, M.D. – ხარისხი, რომელიც ენიჭება რომელიმე კონკრეტული სპეციალობის მქონე ადამიანს, რომელიც არის თავისი საქმის პროფესიონალი და აკმაყოფილებს სათანადო კრიტერიუმებს; ამ შემთხვევაში მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი (მთარგმნელის შენიშვნა).

თერაპიაზე მოსულ ადამიანს, როგორც წესი, კლიენტს, ან პაციენტს უწოდებენ. ტერმინს **პაციენტი** ის სპეციალისტები იყენებენ, რომლებიც ფსიქოლოგიური პრობლემების მკურალობას ბიოსამედიცინო კუთხით უდგებიან, ტერმინს **კლიენტი** კი – ისინი, ვინც ფსიქოლოგიურ აშლილობებს „ცხოვრებისეულ პრობლემებად“ მიიჩნევენ და არა ფსიქიკურ დაავადებად. ჩვენ თითოეული მიდგომის განხილვისას მისთვის დამახასიათებელ ტერმინს გამოვიყენებთ: *პაციენტს* ბიოსამედიცინო და ფსიქოანალიტიკური თერაპიებისთვის და *კლიენტს* – სხვა დანარჩენისთვის.

ვიდრე თანამედროვე თერაპიებსა და თერაპევტებზე უფრო დაწვრილებით შევჩერდებოდეთ, ჯერ განვიხილოთ ფსიქიკურად დაავადებულთა მკურნალობის

ღვთისმსახური-კონსულტანტი (Pastoral counselor) – რელიგიური ფენის წარმომადგენელი, რომელიც სპეციალიზირდება ფსიქოლოგიური აშლილობების მკურნალობაში და ხშირად სულიერებაზე ზრუნვას პრობლემათა პრაქტიკულ გადაწყვეტასთან აერთიანებს.

კლინიკური ფსიქოლოგი (Clinical psychologist) – პიროვნება, რომელსაც მიღებული აქვს დოქტორის ხარისხი ფსიქოლოგიაში და სპეციალიზირდება ფსიქოლოგიური პრობლემების შეფასებასა და მკურნალობაში.

ფსიქიატრი (Psychiatrist) – პიროვნება, რომელსაც აქვს მედიცინის დოქტორის ხარისხი და დოქტორანტურის დასრულების შემდეგ გავლილი აქვს სპეციალიზაცია ფსიქიკურ და ემოციურ აშლილობებში. ფსიქოლოგიური აშლილობების სამკურნალოდ ფსიქიატრს შეუძლია მედიკამენტების დანიშვნა.

ფსიქოანალიტიკოსი (Psychoanalyst) – პიროვნება, რომელსაც აქვს მედიცინის ან ფილოსოფიურ მეცნიერებათა დოქტორის ხარისხი და რომელიც დოქტორანტურაში სპეციალიზირდებოდა ფსიქიკური აშლილობების გაგებისა და მკურნალობისადმი ფროიდისეულ მიდგომაში.

პაციენტი (Patient) – ტერმინი გამოიყენება იმ პიროვნების აღსანიშნად, რომლის მიმართაც ხორციელდება თერაპიული ღონისძიებები. მას იყენებენ სპეციალისტები, რომლებიც ფსიქოლოგიური პრობლემების მკურალობას ბიოსამედიცინო კუთხით უდგებიან.

კლიენტი (Client) – ტერმინი გამოიყენება იმ პიროვნების აღსანიშნად, რომლის მიმართაც ხორციელდება თერაპიული ღონისძიებები. მას იყენებენ სპეციალისტები, რომლებიც ფსიქოლოგიურ აშლილობებს „ცხოვრებისეულ პრობლემებად“ მიიჩნევენ და არა ფსიქიკურ დაავადებად.

განვითარების ისტორიული პირობები, შემდეგ გავაფართოვოთ დასავლური კულტურისთვის დამახასიათებელი ხედვის კუთხე და სხვა კულტურებში მიღებულ მკურნალობის პრაქტიკასაც გავეცნოთ.

ისტორიული და კულტურული კონტექსტი

როგორ გიმკურნალებდნენ გასულ საუკუნეებში, თუ ფსიქოლოგიური პრობლემები შეგექმნებოდათ? თუ ევროპასა, ან აშშ-ში იცხოვრებდით, მეტად მოსალოდნელი იქნებოდა, რომ მკურნალობა უშედეგო ყოფილიყო, თუმცა, არც გავნებდათ რამეს. სხვა კულტურებში ფსიქოლოგიური აშლილობების მკურნალობა, ჩვეულებისამებრ, რელიგიურ და სოციალურ ფასეულობათა უფრო ფართო კონტექსტში განიხილებოდა და უფრო ადამიანურ მოპყრობასაც იმსახურებდა.



დასავლური მკურნალობის ისტორია

XIV საუკუნის დასავლეთ ევროპაში მოსახლეობის ზრდამ და მიგრაციამ უმუშევრობა და სოციალური გაუცხოება გამოიწვია, რასაც, თავის მხრივ, სიღარიბე, დანაშაული და ფსიქოლოგიური პრობლემები მოჰყვა. მალევე გაიხსნა სპეციალური დაწესებულებები, სადაც საზოგადოების სამი ახალი „უსარგებლო“ კატეგორიის – ღარიბთა, დამნაშავეთა და ფსიქიკურად დაავადებულთა – წარმომადგენლებს ათავსებდნენ.

1403 წელს ლონდონის ბეთლემის წმინდა მარიამის ჰოსპიტალმა ფსიქოლოგიური პრობლემების მქონე პირველი პაციენტი მიიღო. მომდევნო 300 წლის მანძილზე სულიერად დაავადებულ პაციენტებს ჯაჭვებით აბამდნენ, აწამებდნენ და გარკვეული საზღაურის ფასად ხალხს გასართობადაც უჩვენებდნენ. დროთა განმავლობაში ბეთლემის ტრანსფორმირებული დასახელება „ბედლემი“[2] *ქაოსის* სინონიმად იქცა, ჰოსპიტალში გამეფებული საშინელი უწესრიგობისა და პაციენტებისადმი არაადამიანური მოპყრობის გამო (Foucault, 1975).

ფსიქოლოგიური პრობლემებისადმი, როგორც *ფსიქიკური დაავადებებისადმი*, დამოკიდებულება ევროპაში მხოლოდ XVIII საუკუნის ბოლოსთვის გაჩნდა. 1801 წელს ფრანგი ექიმი **ფილიპ პინელი** (Philippe Pinel) წერდა: „ფსიქიკურად დაავადებული ადამიანები, რომლებიც არ არიან დამნაშავენი და არ იმსახურებენ სასჯელს, ავადმყოფები არიან, რომელთა სამწუხარო მდგომარეობა ყველანაირ ზრუნვასა და ყურადღებას იმსახურებს, რომელიც ნებისმიერ ტანჯულ ადამიანურ არსებას ეკუთვნის. უნდა ვეცადოთ, რომ მათ უმარტივესი საშუალებებით დავუბრუნოთ საღი გონება“ (Zilboorg & Henry, 1941, გვ. 233-324).

ამერიკის შეერთებულ შტატებში ფსიქოლოგიური დარღვევების მქონე ადამიანებს, მათივე და საზოგადოების უსაფრთხოების მიზნით, იზოლაციაში ამყოფებდნენ, თუმცა, არ მკურნალობდნენ. XIX საუკუნის შუა წლებში, როდესაც ფსიქოლოგიამ, როგორც მეცნიერების დარგმა, გარკვეული ნდობა და პატივისცემა მოიპოვა, ქვეყანაში „მკურნალობის კულტი“ გაჩნდა. იმ პერიოდში შეურაცხადობას გარემოდან მომდინარე სტრესის შედეგად მიიჩნევდნენ, რასაც ახლად განვითარებადი ქალაქების აურზაურსა და არეულობას უკავშირებდნენ. შესაბამისად, სიგიჟეს სოციალურ პრობლემად აღიქვამდნენ, რომელსაც ისევე ესაჭიროებოდა „ფსიქიკური ჰიგიენით“ (Mental Hygiene) მკურნალობა, როგორც გადამდებ ფიზიკურ დაავადებას – ფიზიკური ჰიგიენით.

[2] badlam – ინგლისურად „bad“ – „ცუდი“.

1900-იან წლებში **კლიფორდ ბირსმა** (Clifford Beers) დასაბამი მისცა ფსიქიკური ჰიგიენის მოძრაობას. დროთა განმავლობაში ფსიქიკურად დაავადებულ პაციენტთა შეზღუდვას ახალი *სარეაბილიტაციო* მიზანი გამოუჩნდა. *სულით ავადმყოფთა თავშესაფრები* ამ სოციალურ-პოლიტიკური მოძრაობის ძირითად ელემენტად იქცა. მათ ათავსებდნენ სოფლად, ქალაქური ცხოვრების სტრესისგან მოშორებით მოწყობილ ასეთ თავშესაფრებში არა მარტო დაცვის, არამედ მკურნალობის მიზნითაც (Rothman, 1971). სამწუხაროდ, მრავალი ასეთი თავშესაფარი მალევე გადაიჭედა. რეაბილიტაციის ჰუმანური მიზანი უცნაური ადამიანების დაშორებულ ადგილებში *მოთავსებით* შეიცვალა. ეს უზარმაზარი ფსიქიატრიული დაწესებულებები, არასაკმარისი ოდენობის მომსახურე პერსონალით, მცირედით თუ განსხვავდებოდა დარღვევების მქონე ინდივიდებისთვის განკუთვნილი კონტეინერისგან (Scull, 1993). 1960-იანი წლებიდან რეფორმატორებმა ასეთი თავშესაფრების წინააღმდეგ დაიწყეს გამოსვლა, სულ მცირე, იმ ფსიქიატრიული პაციენტების *დეინსტიტუციონალიზაციის* სასარგებლოდ, ვისაც ამბულატორიული მკურნალობისა და სათანადო საზოგადოებრივი მხარდაჭერის პირობებში ნორმალურად შეეძლოთ ფუნქციონირება. სამწუხაროდ, მრავალი დეინსტიტუციონალიზებული ანუ ფსიქიატრიული კლინიკიდან გაწერილი პაციენტი ვერ იღებს სათანადო დახმარებას თავის საცხოვრებელ ადგილზე. მაგალითად, გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ სერიოზული ფსიქიკური დაავადების მქონე 438 ინდივიდიდან 24% უსახლკარო იყო (Kuno et al., 2000).

კულტურული სიმბოლოები და განკურნების რიტუალი

ფსიქოლოგიური აშლილობების მკურნალობის ისტორიული ტენდენციების მიმოხილვა დასავლური მოსაზრებებითა და პრაქტიკებით შემოიფარგლებოდა, რომელიც ხაზს უსვამს ინდივიდის უნიკალურობას, დამოუკიდებლობას და წარმატებასა თუ წარუმატებლობაზე პიროვნულ პასუხისმგებლობას. დემონოლოგია და დაავადების მოდელი იგივე აქცენტს აკეთებს და ფსიქიკურ აშლილობას განიხილავს, როგორც პიროვნების *შიგნით* მიმდინარე პროცესს და ინდივიდის მარცხს.

მრავალი სხვა კულტურა არ იზიარებს ამ მოსაზრებას (Triandis, 1995). *ანთროპოლოგებმა* გააანალიზეს ფსიქოლოგიური აშლილობების ახსნები და მკურნალობისადმი მიდგომები სხვადასხვა კულტურაში (Bourguignon, 1979; Evans-Pritchard, 1937; Kluckhohn, 1944; Marsella, 1979). მაგალითად, აფრიკულ მსოფლმხედველობაში აქცენტი კეთდება თანამშრომლობაზე, ურთიერთდამოკიდებულებაზე, ტომის გადარჩენაზე, ბუნებასთან ერთიანობასა და ჯგუფურ პასუხისმგებლობაზე (Nobles, 1976). ფსიქიკურად დაავადებული ადამიანების საზოგადოებიდან *ჩამოშორებით* მკურნალობა ეწინააღმდეგება მრავალი არაევროპული კულტურის აზროვნებას. მრავალ აფრიკულ კულტურაში განკურნება სოციალურ კონტექსტში ხორციელდება; პროცესში ჩართულია დაავადებულის რწმენა, ოჯახი, სამუშაო და ჩვეული გარემო. თერაპიის პროცესში ჯგუფური მხარდაჭერის გამოყენების აფრიკული პრაქტიკა დაიხვეწა და „ქსელურ თერაპიად“ წოდებულ პროცედურად ჩამოყალიბდა, სადაც მკურნალობაში ჩართულია პაციენტის მთლიანი გარემოცვა – ნათესავების, თანამშრომლებისა და მეგობრების ჩათვლით (Lambo, 1978).

ბევრ კულტურაში ფსიქიკური და ფიზიკური დაავადებების მკურნალობა რელიგიასა და ჯადოქრობას უკავშირდება. განსაკუთრებული ადამიანები, რომელთაც *შამანებს* უწოდებენ, განსაკუთრებულ მისტიკურ ძალას ფლობენ თავიანთი დაავადებული თანამოძმეებისთვის დახმარების გასაწევად. **შამანიზმი** უძველესი და მძლავრი სპირიტუალური ტრადიციაა, რომელიც თითქმის 30 ათასი წლის მანძილზე გამოიყენება. შამანისტურ ტრადიციაში ტანჯვასა და ავადმყოფობას უძლურების შედეგად მიიჩნევენ. კულტურული რწმენის ეს სისტემა ბედისწერის, ან იღბლის იმ უხილავი ძალების *პერსონალიზაციას* ახდენს, რომელიც ზემოქმედებს ინდივიდის ცხოვრებაზე და პრობლემებს უქმნის მას. ასეთი პერსონალიზაცია ბოროტ ძალებზე უშუალო ზემოქმედების და სავარაუდო სასწაულმოქმედი მკურნალის მხრიდან დახმარების საშუალებას იძლევა (Middleton, 1967). ხშირად პათოლოგიური მდგომარეობა, რომელსაც დაავადებული ადამიანის შეპყრობილობის შედეგად მიიჩნევენ, მკურნალი შამანის თერაპიული ჩარევით იცვლება. ძრწოლვის გამოსაწვევად და ცნობიერების მდგომარეობის შესაცვლელად დოლებზე დაკვრა, შელოცვები და სხვა რიტუალები გამოიყენება, რაც ახალი ცოდნისა და ძალის ძიებისკენ მიმართავს ინდივიდს (Wash, 1990).

ხალხური განკურნების ცერემონიებში მნიშვნელოვანი ფუნქცია ეკისრება სიმბოლოებს, მითებსა

შამანიზმი (Shamanizm) – სპირიტუალური ტრადიცია, რომელიც მოიაზრებს მკურნალობას და სულიერ სამყაროსთან კონტაქტს.

და რიტუალებს (Levi-Strauss, 1963). **რიტუალური განკურნების** ცერემონია განკურნების პროცესს განსაკუთრებულ ემოციურ ინტენსიობასა და მნიშვნელობას სძენს. ის აძლიერებს პაციენტის შთაგონებადობას და მნიშვნელოვნების განცდას, შეშლილობის დასამარცხებლად ზებუნებრივ ძალებთან აკავშირებს დაავადებულ ადამიანს, შამანსა და თემს (Devereux, 1961). ერთ-ერთ თერაპიულ ტექნიკას, რომელსაც განკურნების მრავალ ცერემონიაში იყენებენ, *ცნობიერების დისოციაცია* ეწოდება. ამ დროს დაავადებული ადამიანი, ან მორწმუნე მკურნალი ცნობიერების შეცვლილ მდგომარეობაში გადადის. დასავლური თვალსაზრისით, დისოციაცია თავისთავად არის ფსიქიკური აშლილობის სიმპტომი, რომელიც პრევენციას, ან გამოსწორებას საჭიროებს. სხვა კულტურებში კი ცნობიერების შეცვლილ მდგომარეობაში კეთილი სულები ესაუბრება ადამიანს და ბოროტი განიდევნება. ცნობიერების რიტუალური შეცვლა ნიუ იორკის პუერტორიკელი *„ესპირიტისტას“* (Espiritistas) კულტის ღვთისმსახურებისას გამოიყენება. მათ განკურნების ცერემონიაში შედის ადამიანის მიღმა არსებულ კეთილ სულებთან ურთიერთობა (Garrison, 1977).

მიუხედავად იმისა, რომ შამანები და სხვა მკურნალები განსაკუთრებულ როლს ასრულებენ განკურნების რიტუალებში, მაკურნებელი ძალა ხშირად სცილდება ერთ კონკრეტულ მკურნალს და გაცილებით დიდ სპირიტუალურ ძალებს უერთდება (Katz, 1982, 1993). ფიჯიზე გავრცელებული განკურნების მეთოდების აღწერისას ფსიქოლოგი **რიჩარდ კაცი** (Richard Katz) წერს: „სულებთან კავშირი იმ ძალებისადმი დამყოლობას მოითხოვს, რომელიც სცილდება ერთ კონკრეტულ მკურნალს და განკურნებაში მკურნალის წვლილის თავმდაბლურ შეფასებას მოიაზრებს. ფიჯელი მკურნალი არ ამტკიცებს, რომ თავად ფლობს *მანას* (თემის წინაპრებისგან მიღებულ სულიერ ძალას) და მის მაკურნებელ მოქმედებას არ აღიქვამს საკუთარ დამსახურებად“ (გვ. 327-328). **კაცი** ნათლად გვაჩვენებს თვალსაჩინო სხვაობას აღწერილსა და დასავლურ პრაქტიკას შორის: „დასავლელ ექიმს კი, პირიქით, პრეტენზია აქვს მკურნალობისა და განკურნების კონტროლზე. კომპეტენტურობას, ანუ იმის ცოდნას, თუ რა არის გასაკეთებელი, ან, უკიდურეს შემთხვევაში, საკუთარი უცოდინარობის არდანახვას, უფრო მეტი მნიშვნელობა ენიჭება, ვიდრე ადამიანის ბუნებრივ მოწყვლადობას დაავადებისადმი“ (გვ. 28).

ზოგიერთი ეს არადასავლური მიდგომა გზას იკვლევს დასავლური მკურნალობის პრაქტიკაში (Katz, 1982, 1983). ამის ნათელი მაგალითებია იმ უახლეს თერაპიულ მიდგომებში სოციალურ გარემოსთან ურთიერთქმედების კონცეფციის გავლენა და *ოჯახურ გარემოსა* და *მხარდამჭერ გარემოცვაზე* მიმართულობა, რომლებიც ხაზს უსვამენ საზოგადოებრივი მხარდაჭერის სისტემისა და ოჯახური თერაპიის მნიშვნელოვნებას. სხვა დასავლელი პრაქტიკოსები შამანებთან ერთად მუშაობენ, რათა შესაძლებელი გახდეს დასავლური ფსიქოთერაპიისა (რომელშიც თვითანალიზი მოიაზრება) და კოლექტივისტური საზოგადოებების თერაპიების (რომელიც ინდივიდს არსებულ საზოგადოებრივ კონტექსტში მოაზრებს) ინტეგრირება. ეს მცდელობა თერაპიას, კულტურული თვალსაზრისით, კლიენტთა უფრო ფართო სპექტრისთვის ხდის მისაღებს (Kraut, 1990).

ისტორიული ტენდენციებისა და ზოგიერთი კულტურული ვარიაციის მოკლე მიმოხილვის შემდეგ, უფრო დაწვრილებით განვიხილოთ თანამედროვე პრაქტიკაში გამოყენებული თერაპიები.

შეჯამება

თერაპიული გარემოს მთავარი მიზანია ფსიქიკური დაავადების მიზეზების განსაზღვრა და მკურნალობის დაგეგმვა. არსებობს ბიოლოგიური და ფსიქოლოგიური მიმართულების თერაპიები. თერაპევტები ბევრგან მუშაობენ და სხვადასხვა სახის თერაპიულ მეთოდებს იყენებენ. დასავლურ კულტურაში ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანებს, თავდაპირველად, საზოგადოებისგან იზოლირებულად ამყოფებდნენ. ფსიქიკური დაავადების, როგორც განკურნებადი ავადმყოფობის, მოდელის განვითარებას უფრო ადამიანური მკურნალობის მეთოდების შექმნა მოჰყვა. მრავალი არადასავლური კულტურა ხაზს უსვამს ფართო საზოგადოებრივ და სპირიტუალურ კონტექსტს, სადაც ვითარდება და იკურნება ფსიქიკური დაავადება. დასავლელი პრაქტიკოსები ამ სხვა კულტურებიდან თანდათანობით ითვისებენ საზოგადოებრივი მკურნალობის ზოგიერთ მოდელს.

რიტუალური მკურნალობა (Ritual healing) – ცერემონია, რომელიც მკურნალობის პროცესს განსაკუთრებულ ემოციურობასა და მნიშვნელობას სძენს.

ფსიქოდინამიკური თერაპიები

ფსიქოდინამიკური თერაპიების შემთხვევაში უშვებენ, რომ პაციენტის პრობლემებს არაცნობიერ იმპულსებსა და ცხოვრებისეული სიტუაციებიდან მომდინარე შეზღუდვებს შორის წარმოქმნილი დაძაბულობა წარმოშობს, აშლილობის ბირთვსა და სათავეებს კი თავად დაავადებულ პიროვნებაში ეძიებენ.

ფროიდის ფსიქოანალიზი

ფსიქოანალიზი იმ სახით, როგორიც შექმნა **ზიგმუნდ ფროიდმა** (Sigmund Freud), წარმოადგენს ინტენსიურ და დროში გახანგრძლივებულ თერაპიულ ტექნიკას, რომელიც იკვლევს ნევროტული და მშფოთვარე პიროვნების არაცნობიერ მოტივებსა და კონფლიქტებს. როგორც წინა თავებში ვნახეთ, ფროიდის თეორიის მიხედვით, შფოთვითი აშლილობები იმ შინაგანი კონფლიქტების ადეკვატურად მოგვარების უნარის არქონას წარმოადგენს, რომელიც წარმოიქმნება *იდის* არაცნობიერ, ირაციონალურ იმპულსებსა და *სუპერეგოს* ინტერნალიზირებულ (ანუ გაშინაგნებულ) სოციალურ მოთხოვნებს შორის. ფსიქოანალიზის მიზანია ინტრაფსიქიკური ჰარმონიის დამყარება, რაც *იდის* ძალების მეტად გაცნობიერებას, *სუპერეგოს* მოთხოვნებისადმი ზედმეტად დამყოლობის შემცირებასა და *ეგოს* როლის გაძლიერებას გულისხმობს.

თერაპევტისთვის უმნიშვნელოვანესია, გაარკვიოს, როგორ იყენებს პაციენტი *რეპრესიის,* ანუ *განდევნის* პროცესს კონფლიქტებთან გამკლავებისას. სიმპტომი განიხილება, როგორც არაცნობიერიდან წამოსული შეტყობინება იმის შესახებ, რომ რაღაც არ არის წესრიგში. ფსიქოანალიტიკოსის ამოცანაა, დაეხმაროს პაციენტს განდევნილი აზრების ცნობიერებაში ამოტანაში და აღმოაჩენინოს[3] არსებულ სიმპტომებსა და განდევნილ კონფლიქტებს შორის არსებული კავშირი. ფსიქოდინამიკური თვალსაზრისით, თერაპია წარმატებულია, პაციენტი კი – გამოჯანმთელებული მხოლოდ მაშინ, როდესაც იგი ადრეულ ბავშვობაში განხორციელებული „განდევნისგან გათავისუფლდება“. ვინაიდან თერაპევტის ძირითადი მიზანი პაციენტისთვის იმ კავშირის დანახვისკენ, ანუ ინსაიტისკენ წაყვანაა, რომელიც აწმყოში არსებულ სიმპტომებსა და წარსულ გამოცდილებას შორის არსებობს, ფსიქოდინამიკურ თერაპიას ხშირად **ინსაიტურ თერაპიასაც** უწოდებენ.

ტრადიციული ფსიქოანალიზი დიდი ხნის წინ განდევნილი (ანუ დავიწყებული) მოგონებების აღდგენისა და მტკივნეული გრძნობების გავლით ეფექტურ გადაწყვეტამდე მისვლის მცდელობაა. შესაბამისად, ეს არის დროში გახანგრძლივებული, ანუ გრძელვადიანი თერაპია (რომელიც შეიძლება, სულ მცირე, რამდენიმე წელიწადი – კვირაში ხუთ სეანსამდე – გრძელდებოდეს). გარდა ამისა, ის საჭიროებს კარგი მეტყველების მქონე ინტროსპექციულ პაციენტებს, რომლებიც საკმარისად ძლიერად არიან მოტივირებულნი თერაპიისთვის და შეუძლიათ სოლიდური თანხის გადახდა (ფსიქოდინამიკური თერაპიის შედარებით გვიანდელ ფორმებში გაცილებით შემოკლებულია თერაპიული პროცესის ხანგრძლივობა.) განდევნილი კონფლიქტების გაცნობიერებასა და მათ მოგვარებაში პაციენტისთვის დახმარების გასაწევად ფსიქოდინამიკური ტრადიციებით მომუშავე თერაპევტები სხვადასხვა ტექნიკებს იყენებენ; ესენია: თავისუფალი ასოციაციები, წინააღმდეგობის ანალიზი, სიზმრების ანალიზი, გადატანისა და კონტრგადატანის ანალიზი.

თავისუფალი ასოციაციების მეთოდი და კათარზისი

ძირითად მეთოდს, რომელიც ფსიქოანალიზში გამოიყენება არაცნობიერის გამოკვლევისა და განდევნილი მასალის გამონთავისუფლებისთვის, **თავისუფალი ასოციაციების მეთოდი** ეწოდება. პაციენტი, რომელიც მოხერხებულად ზის სკამზე, ან

ფსიქოანალიზი (Psychoanalysis) – ფსიქოდინამიკური თერაპია, რომელიც შექმნა ფროიდმა; ეს არის ინტესიური და დროში გახანგრძლივებული ტექნიკა, რომელიც მოწოდებულია ნევროტული და მშფოთვარე ინდივიდების არაცნობიერი მოტივებისა და კონფლიქტების გამოსაკვლევად.

ინსაიტური თერაპია (Insight Therapy) – ტექნიკა, რომლითაც თერაპევტს პაციენტი მიჰყავს იმ კავშირის დანახვისკენ, აღმოჩენისკენ ანუ ინსაიტისკენ, რომელიც აწმყოში არსებულ სიმპტომებსა და წარსულ გამოცდილებას შორის არსებობს.

[3] აქ ორიგინალურ ტექსტში გამოყენებულია სიტყვა insight, რომელიც „წვდომას“ და „ინტუიციას“ ნიშნავს. ეს ტერმინი თარგმანის გარეშეც ხშირად გამოიყენება ამავე კონტექსტში (მაგალითად, „ემოციური ინსაიტი“ ან „ინტელექტუალური ინსაიტი“) თუმცა, ამ კონკრეტულ შემთხვევაში უმჯობესად ჩაითვალა მისი თარგმნა (მთარგმნელის შენიშვნა).



წევს ტახტზე, შეძლებისდაგვარად ათავისუფლებს გონებას და უწყვეტად აღწერს საკუთარ აზრებს, სურვილებს, ფიზიკურ შეგრძნებებსა და წარმოდგენებს. პაციენტს სთხოვენ, რომ აღწეროს თავში მოსული ნებისმიერი აზრი თუ გრძნობა, განურჩევლად იმისა, თუ რამდენად მნიშვნელოვნად ეჩვენება ის მას.

ფროიდს მიაჩნდა, რომ ასოციაციები *განპირობებულია* და არ არის შემთხვევითი. ანალიტიკოსის ამოცანაა, თვალი გაადევნოს მათ და უბრალო სიტყვების მიღმა ნაგულისხმევი რეალური მნიშვნელობები დაინახოს. პაციენტს ძლიერი გრძნობების გამოხატვის საშუალება ეძლევა, რომელიც, როგორც წესი, ავტორიტეტულ ფიგურებზეა მიმართული და რომელიც განდევნილ იქნა დასჯის, ან სამაგიეროს მიზღვის შიშით. ნებისმიერ ემოციურ განმუხტვას, რომელიც ხდება თერაპიულ გარემოში ამან სხვა პროცესის შედეგად, **კათარზისი** ეწოდება.

წინააღმდეგობა

ფსიქოანალიტიკოსი განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებს საკითხებს, რომელთა განხილვაც არ სურს პაციენტს. თავისუფალი ასოციაციების დროს გარკვეულ მომენტში პაციენტი ავლენს **წინააღმდეგობას**; ანუ მას არ სურს, ან არ შეუძლია გარკვეულ მოსაზრებებზე, სურვილებსა თუ გამოცდილებაზე საუბარი. ასეთ წინააღმდეგობას არაცნობიერსა და ცნობიერს შორის *ბარიერად* მიიჩნევენ. ეს მასალა (ანუ მასალა, რომელსაც ბარიერი აკავებს და არ ამოდის თავისუფლად ასოციაციირების დროს) ხშირად ინდივიდის სექსუალურ ცხოვრებას (აქ შედის ყველაფერი, რაც მას სიამოვნებას ანიჭებს) ან მშობლებისადმი მტრულ, განაწყენებულ დამოკიდებულებას უკავშირდება. საბოლოო ჯამში, როდესაც განდევნილი მასალა ზედაპირზე ამოდის, პაციენტი, როგორც წესი, ამტკიცებს, რომ ის უმნიშვნელო, აბსურდული, არაშესატყვისი, ან ძალზე არასასიამოვნოა იმისათვის, რომ ილაპარაკოს მასზე. თერაპევტი კი სრულიად საპირისპიროს ფიქრობს. ფსიქოანალიზის მიზანია, დაძლიოს წინააღმდეგობა და პაციენტს მისცეს შესაძლებლობა, თვალი გაუსწოროს ამ მტკივნეულ აზრებს, სურვილებსა თუ გამოცდილებას.

სიზმრის ანალიზი

ფსიქოანალიტიკოსებს მიაჩნიათ, რომ სიზმარი პაციენტის არაცნობიერი მოტივების შესახებ ინფორმაციის მნიშვნელოვან წყაროს წარმოადგენს. როდესაც ადამიანს სძინავს, სუპერეგო შედარებით ნაკლებად აკონტროლებს იდიდან მომდინარე მიუღებელ იმპულსებს, ამიტომ მოტივები, რომელთა გამოხატვაც ვერ ხერხდება ცხადში, შეიძლება სიზმრის სახით გამოვლინდეს. ფსიქოანალიზის მიხედვით, სიზმარს ორი სახის შინაარსი აქვს: *მანიფესტური,* ანუ *ხილული* შინაარსი, რომელიც გაღვიძების შემდეგ ახსოვს ადამიანს და *ლატენტური,* ანუ *ფარული* შინაარსი – რეალური მოტივები, რომლებიც გამოვლენას ცდილობენ, თუმცა, იმდენად მტკივნეული და მიუღებელია, რომ დამახინჯებულად, სიმბოლოების სახით გამოიხატება. თერაპევტი ამ დაფარული მოტივების გამოვლენას **სიზმრის ანალიზით** ცდილობს; ეს არის თერაპიული მეთოდი, რომელიც გულისხმობს პიროვნების სიზმრის შინაარსის გარჩევას და მიზნად ისახავს საფუძვლად მდებარე ან დამახინჯებული მოტივების, მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული გამოცდილებისა და სურვილების სიმბოლური მნიშვნელობების გამოვლენას.

- **თავისუფალი ასოციაცია** (Free association) – თერაპიული მეთოდი, როდესაც პაციენტი უწყვეტად, გააზრების გარეშე საუბრობს საკუთარ აზრებზე, სურვილებზე, ფიზიკურ შეგრძნებებსა და წარმოდგენებზე.
- **კათარზისი** (Catharsis) – ძლიერი, მაგრამ, როგორც წესი, განდევნილი ემოციების გამოხატვის პროცესი.
- **წინააღმდეგობა** (Resistance) – ფსიქოანალიზის მსვლელობისას პაციენტს არ სურს, ან არ შეუძლია გარკვეულ მოსაზრებებზე, სურვილებსა თუ გამოცდილებაზე საუბარი.
- **სიზმრების ანალიზი** (Dream analysis) – სიზმრების ფსიქოანალიტიკური ინტერპრეტაცია, რითაც ხდება პაციენტის არაცნობიერი მოტივებისა და კონფლიქტების წვდომა.

გადატანა და კონტრგადატანა

ფსიქოანალიტური თერაპიის ინტენსიური კურსის დროს პაციენტს, როგორც წესი, თერაპევტის მიმართ ემოციური რეაქცია უყალიბდება. ხშირად ხდება თერაპევტის იდენტიფიცირება წარსულში გადატანილი ემოციური კონფლიქტის ცენტრალურ ფიგურასთან – უმეტესწილად, მშობელთან, ან სექსუალურ პარტნიორთან. ამ ემოციურ რეაქციას **გადატანა**, ანუ **ტრანსფერი** ეწოდება. გავიხსენოთ ნაწყვეტი ტრეისი ტომსონისა და მისი თერაპევტის, ამანდას ურთიერთობის შესახებ – ის ნათლად ახდენდა მის იდენტიფიცირებას დედასთან („*დედაჩემი ამანდამ ჩაანაცვლა...*“). გადატანას ეწოდება *დადებითი*, როდესაც თერაპევტი სიყვარულის, ან აღტაცების ობიექტი ხდება; გადატანა არის *უარყოფითი*, როდესაც იგი მტრული დამოკიდებულების, ან შურის ობიექტად იქცევა. ხშირად ხდება, რომ პაციენტის დამოკიდებულება ამბივალენტურია და დადებითი და უარყოფითი ემოციების ნაზავს წარმოადგენს. გადატანასთან გამკლავება რთული ამოცანაა ანალიტიკოსისთვის, თუნდაც, პაციენტის ემოციური მოწყვლადობის გამო. მიუხედავად ამისა, ეს არის მკურნალობის არსებითი და მნიშვნელოვანი ნაწილი. წარსულის გამოცდილებასა და დამოკიდებულებებში რეალური წყაროს მოძიებითა და გაცნობიერებით, თერაპევტი პაციენტს მასზე გადატანილი გრძნობების ინტერპრეტირებაში ეხმარება (Henry et al., 1994).

პაციენტზე თერაპევტის რეაქციაშიც ჩართულია პირადი გრძნობები. **კონტრგადატანა**, ანუ **კონტრტრანსფერი** შეეხება იმას, თუ რა ხდება, როდესაც თერაპევტს მოსწონს, ან არ მოსწონს პაციენტი, რადგან პაციენტი მის ცხოვრებაში მნიშვნელოვანი ფიგურის მსგავსად აღიქმება. კონტრგადატანის დამუშავებისას თერაპევტი შეიძლება საკუთარი არაცნობიერი მამოძრავებელი ძალების გაცნობიერებამდე მივიდეს. იგი პაციენტის „ცოცხალ სარკედ“ იქცევა, პაციენტი კი, თავის მხრივ, მისთვის იძენს ამავე ფუნქციას. თუ თერაპევტი ვერ ახერხებს კონტრგადატანის ეფექტის გაცნობიერებას, თერაპია შეიძლება წარუმატებელი გამოდგეს (Winarick, 1997). ამ სახის თერაპიული ურთიერთობის ემოციურად დატვირთულობისა და პაციენტის მოწყვლადობის გამო, თერაპევტმა მკაცრად უნდა დაიცვას ზღვარი, რომელიც პაციენტზე პროფესიულ ზრუნვასა და მის პრობლემებში პირად ჩართულობას შორის გადის. ცხადია, რომ თერაპიულმა სიტუაციამ იოლად შეიძლება დაარღვიოს ბალანსი, რაც უნდა გააცნობიეროს და გაითვალისწინოს თერაპევტმა.

ნეოფროიდიანული თერაპიები

ფროიდის მიმდევრებმა შეინარჩუნეს მისი მრავალი ძირითადი იდეა, თუმცა, ზოგიერთმა პრინციპმა და პრაქტიკულმა მეთოდმა მოდიფიცირება განიცადა. ზოგადად, ნეოფროიდისტები, ფროიდთან შედარებით, უფრო მეტ აქცენტს აკეთებენ: (1) პაციენტის აწმყო სოციალურ გარემოზე (და ნაკლებად ფოკუსირდებიან წარსულზე); (2) ცხოვრებისეული გამოცდილების მიმდინარე გავლენაზე (და არა მხოლოდ ბავშვობის კონფლიქტებზე); (3) სოციალური მოტივაციის როლსა და პიროვნებათშორის სასიყვარულო ურთიერთობებზე (და ნაკლებად ფოკუსირდებიან ბიოლოგიურ ინსტინქტებსა და ეგოისტურ მოთხოვნილებებზე); (4) ეგოს ფუნქციონირების მნიშვნელოვნებაზე და მე-კონცეფციის განვითარებაზე (და ნაკლებ ყურადღებას აქცევენ იდსა და სუპერეგოს შორის კონფლიქტს).

მე-14 თავში ვახსენეთ ორი ცნობილი ნეოფროიდისტი – კარლ გუსტავ იუნგი და ალფრედ ადლერი. შედარებით თანამედროვე ფსიქოდინამიკურ ნეოფროიდიანულ მოსაზრებებზეც რომ შეგვექმნას წარმოდგენა, გავეცნოთ ჰარი სტეკ სალივანის, მელანი კლეინისა და ჰაინც კოჰუტის შრომებს (ფროიდის წრის სხვა წევრების შესახებ იხ. Ruitenbeek, 1973).

ჰარი სტეკ სალივანს (Harry Stack Sullivan, 1953) მიაჩნია, რომ ფროიდის თეორიასა და თერაპიაში არ არის გათვალისწინებული სოციალური ურთიერთობების როლი და მიღების, პატივისცემისა და სიყვარულის მოთხოვნილებები. მისი აზრით, ფსიქიკური აშლილობები მოიცავს არა მარტო ტრავმატულ ინტრაფსიქიკურ პროცესებს, არამედ – პრობლემურ ინტერპერსონალურ ურთიერთობებსა და ძლიერ სოციალურ ზეწოლასაც კი. პატარა ბავშვს უსაფრთხოების გრძნობა და სხვების მხრიდან ზრუნვა და სითბო ესაჭიროება. შფოთვა და სხვა ფსიქიკური დაავადებები მშობლებთან და მნიშვნელოვან სხვებთან ურთიერთობებში უსაფრთხოების არარსებობიდან მომდინარეობს. სალივანის აზრით, საკუთარ

გადატანა (Transference) – პროცესი, როდესაც ფსიქოანალიზის მსვლელობისას პაციენტი თერაპევტზე მიმართავს იმ გრძნობებს, რომელიც თავდაპირველად წარსული ემოციური კონფლიქტის ცენტრალურ, მნიშვნელოვან ფიგურაზე მიემართებოდა.

კონტრგადატანა (Countertransference) – სიტუაცია, როდესაც ფსიქოანალიტიკოსს პიროვნული გრძნობები უჩნდება პაციენტის მიმართ, რადგან პაციენტს საკუთარ ცხოვრებაში არსებული მნიშვნელოვანი ადამიანის მსგავსად აღიქვამს.



სდევს თუ არა განდევნილი მოგონებები ადამიანს მთელი ცხოვრების მანძილზე

1969 წლის 22 სექტემბერს, ჩრდილოეთ კალიფორნიაში, რვა წლის სუზან ნეისონი გაუჩინარდა. ამავე წლის დეკემბერში იპოვეს მისი გვამი. ოცი წლის მანძილზე არავინ იცოდა, ვინ მოკლა იგი. 1989 წელს მხარის გამომძიებლებს სუზანის მეგობარი ეილინ ფრანკლინ-ლიპსკერი დაუკავშირდა. ეილინმა უთხრა მათ, რომ ფსიქოთერაპიის დახმარებით, მან აღიდგინა დიდი ხნის წინ განდევნილი, დავიწყებული საშინელი მოგონებები იმის შესახებ, თუ რა შეემთხვა სუზანს. 1990 წლის შემოდგომაზე ეილინმა დაადასტურა, რომ ოცი წლის წინ მან საკუთარი თვალით ნახა, როგორ გააუპატიურა სუზანი მისმა მამამ, ჯორჯ ფრანკლინმა და შემდეგ სიკვდილამდე როგორ ურტყა ქვის კეტი (Marcus, 1980, Workman, 1990). ეილინმა ისიც თქვა, რომ მამა მოკვლით დაემუქრა, თუ ვინმეს უამბობდა ნანახის შესახებ. ეს ჩვენება საკმარისი აღმოჩნდა იმისათვის, რომ ჯორჯ ფრანკლინი დამნაშავედ ეცნოთ დამამძიმებელ ვითარებაში ჩადენილ მკვლელობაში.

თეორიულად თუ ვიმსჯელებთ, როგორ დაიფარა მოგონებები 20 წლის მანძილზე? ამ კითხვაზე პასუხი განდევნილი მოგონებების ფროიდისეულ კონცეფციაში იღებს სათავეს. როგორც აღვნიშნეთ, ფროიდი (1923) ფიქრობდა, რომ ადამიანის ცხოვრებისეული გამოცდილების ზოგიერთი მოგონება საკმარის საფრთხეს უქმნის მის კეთილდღეობას, ამიტომ ეს მოგონებები განიდევნება ცნობიერებიდან. კლინიკურ ფსიქოლოგებს ხშირად შეუძლიათ, რომ დაეხმარონ კლიენტს საკუთარი ცხოვრების გაკონტროლებაში. ამისათვის ცხოვრების დამანგრეველი პატერნები ინტერპრეტირდება, როგორც განდევნილი მოგონებების შედეგი. თერაპიის მნიშვნელოვან მიზანს ამ განდევნილ მოგონებებითან მიმართებაში კათარზისის მიღწევა წარმოადგენს.

მაგრამ განდევნილი მოგონებები ყოველთვის არ რჩება თერაპევტის კაბინეტში. უკანასკნელი წლების მანძილზე მასმედიაში ინტენსიურად საუბრობენ განდევნილი მოგონებების შთამბეჭდავი გაცნობიერების შემთხვევებზე. დროის ხანგრძლივი პერიოდის გასვლის შემდეგ ინდივიდები მოულოდნელად დეტალურად იხსენებენ შემაძრწუნებელ მოვლენებს, როგორიცაა მკვლელობები, ან ბავშობაში გადატანილი სექსუალური ძალადობა. შესაძლებელია, რომ ეს ყველაფერი მართალი იყოს? მე-8 თავში განხილული მოწმეთა მეხსიერების კვლევა სკეპტიციზმის საფუძველს იძლევა (Loftus, 1993; Loftus & Ketcham, 1994, Lynn & Payne, 1997). ხსენებული კვლევიდან შეგვიძლია გავიხსენოთ, რომ ადამიანები ჭეშმარიტ მოგონებებად მიიჩნევდნენ ხელოვნური წყაროდან მიღებულ ინფორმაციას. ეს მაშინაც ხდებოდა, როდესაც მათ, როგორც მოწმეებს, აფრთხილებდნენ, რომ ისინი შეცდომაში შეიყვანეს. შესაბამისად, მოგონების არსებობა თავისთავად არ იძლევა მისი წყაროს უეჭველი სანდოობის მტკიცების საფუძველს.

ფაქტობრივად, უკანასკნელ წლებში, პოპულარულ მედიაში განდევნილი მოგონებების შესახებ ხშირი საუბარი შეიძლება თავად იქცეს „ხელოვნულ წყაროდ“. ტელევიზიით ნანახი ინდივიდის პიროვნულ მოგონებად შეიძლება იქცეს, თუ მას აღარ ახსოვს, რომ ეს ტელევიზორში ნახა. ამრიგად, განდევნილი მოგონების მედიაში მოსმენილმა დახასიათებამ ზოგიერთი ინდივიდი იგივე მოგონებების „გახსენებამდე“ შეიძლება მიიყვანოს. ინდივიდმა, პრაქტიკულად, *დაკარგა* მოგონების წყარო, მაგრამ შეინარჩუნა *შინაარსი* (Johnson et al., 1993). ფსიქოთერაპევტებმა, რომელთაც სჯერათ განდევნილი მოგონებების, ფსიქოთერაპიის მექანიზმების საშუალებით, შეიძლება ისინი ჩაუნერგონ კიდეც პაციენტს (de Rivera, 2000; Sarbin, 1997). მაგალითად, მკვლევრებმა შეისწავლეს ქალები, რომლებმაც, საბოლოო ჯამში, უარი თქვეს საკუთარ ბრალდებებზე და აღიარეს, რომ არავის გაუუპატიურებია ბავშვობაში. ეს ქალები მიხვდნენ, რომ მათი „მოგონებები“ გაუპატიურების შესახებ არარეალური იყო. ეს გამოკვლევები ადასტურებს, რომ თერაპევტები ხშირად უბიძგებენ პაციენტებს ასეთი მოგონებების აღმოჩენისკენ და სიტყვიერ წახალისებას არ იშურებენ, როდესაც „მოგონება“ გამომზეურდება (de Rivera, 1997). ასეთი შემთხვევები აფიქრებინებს კლინიცისტებს, რომ შესწავლილ უნდა იქნეს თერაპიის პროცესში ჩართული სოციალური ძალები, რათა გაარკვიონ, თუ როგორ ხორციელდება თერაპევტის თეორია პაციენტის რეალობაში (Lynn et al., 1997).

განდევნილი მოგონებების აღდგენის რწმენამ შეიძლება მნიშვნელოვნად შეამსუბუქოს ფსიქოანალიტიკოსთა პაციენტების მდგომარეობა. ფაქტობრივად, აღდგენილი მოგონებების გარკვეული ნაწილი ადრეული ტრავმატული გამოცდილების სანდო ასახვას წარმოადგენს (Schooler & Eich, 2000; Williams, 1995). მიუხედავად ამისა, თუ დავინტერესდებით, შეუძლია თუ არა წარსულის განდევნილ მოგონებებს აწმყო დისკომფორტის ახსნა, დარწმუნებულნი უნდა ვიყოთ, რომ პასიურად არ ვიღებთ ჩვენი ცხოვრების ვიღაცისეულ ვერსიას. ჯორჯ ფრანკლინის საბედნიეროდ, ეჭვი შეიტანეს მისი ქალიშვილის განდევნილ მოგონებებში, რაც საკმარისი გახდა ვერდიქტის უარსაყოფად.

მე-ზე წარმოდგენათა სისტემა მოწოდებულია შფოთვის ოპტიმალური დონის შესანარჩუნებლად. ეს სისტემა ბავშვის პიროვნებათშორისი ურთიერთობების გამოცდილებიდან მომდინარეობს და ორგანიზებულია მე-ს ცნების ირგვლივ; მასში შედის: *კარგი-მე* (ასოცირებულია დედის სითბოსთან), *ცუდი-მე* (ასოცირებულია დედის დაძაბულობიდან, რომელსაც ის ბავშვთან ურთიერთობისას ავლენა), *არა-მე* (დისოციაციური *მე*, რომელიც მიუღებელია დანარჩენი მე-სთვის).

ასეთ ინტერპერსონალურ თვალსაზრისზე დაფუძნებული თერაპია მოიცავს *თერაპევტის განწყობებისადმი პაციენტის გრძნობებზე* დაკვირვებას. თერაპიული ინტერვიუ განიხილება, როგორც სოციალური გარემო, სადაც ორივე მხარის გრძნობები და განწყობები ზემოქმედებს ერთმანეთზე. პაციენტი ფრთხილად მიჰყავთ იქამდე, რომ გამოთქვას საკუთარი ვარაუდები თერაპევტის განწყობების შესახებ. გარდა ამისა, სალივანისთვის თერაპიული სიტუაცია, უპირველესად, ისეთი სიტუაციაა, სადაც თერაპევტი სიყვარულით სწავლობს და ასწავლის (Wallach & Wallach, 1983).

მელანი კლეინი (1975) გაემიჯნა ფროიდის მოსაზრებას ოიდიპოსის კონფლიქტის ფსიქოპათოლოგიის ძირითად წყაროდ აღიარების შესახებ. ვინაიდან ფროიდი ოიდიპური პერიოდიდან (4-5 წლის ასაკი) მომდინარე ნევროტულ სიმპტომებზე ფოკუსირდებოდა, თერაპიული ჩარევის ამოცანა ამ არაცნობიერი სექსუალური კონფლიქტების ინტერპრეტირება და სააშკარაოზე გამოტანა იყო. თუმცა, ზოგიერთი თერაპევტი



სირთულეებს აწყდებოდა იმ პაციენტებთან მუშაობისას, რომელთა კონფლიქტები ვერბალური მეხსიერების განვითარებამდე გაცილებით ადრეული პერიოდიდან იღებდა სათავეს, რაც ხშირად, თავის მხრივ, გაცილებით მკვეთრად გამოხატული პათოლოგიის მიზეზი ხდებოდა. ეს პაციენტები ხშირად იტანჯებოდნენ არარეალურობის, სიცარიელის და ცხოვრების საზრისის დაკარგვის გრძნობებით. კლეინს მიაჩნდა, რომ სუპერეგოს პრიმიტიული ფორმები ცხოვრების პირველივე თვეებში ჩნდება. იგი ამტკიცებდა, რომ ოიდიპოსის სექსუალური კონფლიქტის, როგორც ფსიქიკის უმნიშვნელოვანესი მაორგანიზებელი ფაქტორის, ნაცვლად სქესობრივი მიკუთვნებულობის გაცნობიერებას წინ უსწრებს სიკვდილის ინსტინქტი, რაც შინაგანი აგრესიული იმპულსის გაჩენას იწვევს და რომელიც, ასევე, მნიშვნელოვანია ფსიქიკის ორგანიზებისთვის. კლეინი, ასევე, ამტკიცებდა, რომ ფსიქიკის ორი ფუნდამენტური მაორგანიზებელი ძალაა აგრესია და სიყვარული, აგრესია *ანაწევრებს* და სიყვარული *აერთიანებს* ფსიქიკას. სამყაროს აგრესიული დანაწევრებისას ხდება არასასურველის უარყოფა და სასურველის შენარჩუნება; სიყვარული ბადებს ერთიანობასა და მთლიანობას. კლეინისთვის სიყვარული მხოლოდ ეროტიკული ლტოლვების განხორციელება კი არ იყო, არამედ – ჭეშმარიტი სიკეთე და ნამდვილი ზრუნვა სხვებზე. თუმცა, ეს ცნობიერი სიყვარული დაკავშირებულია სინანულთან საყვარელ ადამიანებზე მიმართული სავარაუდო დესტრუქციული სიძულვილისა და პოტენციური ძალადობის გამო. ამრიგად, კლეინმა ახსნა „ერთ-ერთი უდიდესი საიდუმლო, რომელსაც აწყდება ყველა ადამიანი – სიყვარული და სიძულვილი – ჩვენი პიროვნული სამოთხე და ჯოჯოხეთი – განუყოფელია ერთმანეთისგან“ (Frager & Fadiman, 1998, გვ. 135). კლეინის მოსაზრება იმის შესახებ, რომ სამყაროს ჩვენეული განცდის „სამშენებლო აგურებს“ სიყვარულისა და სიძულვილის ობიექტებთან – ჩვენი ცხოვრების მნიშვნელოვან ადამიანებთან – ურთიერთობა ქმნის – ფსიქოანალიტური თეორიისა და პრაქტიკის ცენტრალურ მოსაზრებად იქცა და **ობიექტი-ურთიერთობის თეორია** (Object relation theory) ეწოდა. კლეინმა, ასევე, პირველმა გამოიყენა აგრესიული

ობიექტი-ურთიერთობის თეორია (Object relation theory) – ფსიქოანალიტიკური თეორია, რომელიც მომდინარეობს მელანი კლეინის მოსაზრებიდან იმის შესახებ, რომ სამყაროს ჩვენეული განცდის „სამშენებლო აგურებს“ სიყვარულისა და სიძულვილის ობიექტებთან – ჩვენი ცხოვრების მნიშვნელოვან ადამიანებთან – ურთიერთობა ქმნის.

და სექსუალური ლტოლვების დამარწმუნებელი ინტერპრეტაცია ფსიქოანალიზის პაციენტებთან.

ფსიქოდინამიკური თერაპიები, ანიჭებენ რა სხვადასხვა ხარისხის მნიშვნელობას ფროიდის კონცეფციებს, ისევ ვითარდება. ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ახალი მიმართულებაა *მე-ს* (self) მიმართ თანამედროვე ინტერესი; კერძოდ, ინტერესის საგანს შეადგენს ის, თუ როგორ ხდება ინდივიდის მე-კონცეფციის, ანუ საკუთარ თავზე წარმოდგენის ჩამოყალიბება, როგორ აღიქვამს, როგორ განიცდის მას მოცემული პიროვნება და როგორ ხდება, რომ ხანდახან ის სხვათა მხრიდან თავდასხმის ობიექტად იქცევა, რომელსაც დაცვა სჭირდება. ამ მიმართულების წამყვანი დამცველი და ფსიქოანალიზში *ობიექტი-ურთიერთობის* სკოლის დამაარსებელია **ჰაინც კოჰუტი** (1977; Siegel, 1996). მისი საავტორო თერაპია ფოკუსირდება იმის გარკვევაზე, თუ როგორ საჭიროებს მე-ს სხვადასხვა ასპექტები *მე-ობიექტებს* – გულისხმიერ ადამიანებს და მნიშვნელოვან საგნებს, რაც ნებისმიერ ადამიანს სჭირდება ოპტიმალური პიროვნული ფუნქციონირების შესანარჩუნებლად. მე-ფსიქოლოგიის ამ ფორმისთვის მნიშვნელოვანია მე-ს გამოცდილება და, განსაკუთრებით, ის გამოცდილება, რომელიც მე-ს ფრაგმენტაციას იწვევს. შესაბამისად, თერაპევტის ამოცანაა, შეძლებისდაგვარად ღრმად ჩაწვდეს სხვადასხვა ფსიქოლოგიურ მდგომარეობას, რომელსაც განიცდის კლიენტი და, ამასთან, გაითვალისწინოს კლიენტის განცდების მისეული (კლიენტისეული) ხედვა (Chicago Institute for Psychoanalysis, 1992).

ჩვენ უკვე აღვნიშნეთ, რომ ფსიქოანალიტურ თერაპიას მიზნის მისაღწევად ხშირად დროის ხანგრძლივი პერიოდი სჭირდება. თუმცა, ხშირად ადამიანები ისეთი აშლილობებით იტანჯებიან, რომელიც გაცილებით სწრაფ განკურნებას საჭიროებს. ბიჰევიორალური თერაპია, რომელსაც ახლა განვიხილავთ, სიმპტომებისგან სწაფად გათავისუფლების შესაძლებლობას იძლევა.

შეჯამება

ფსიქოდინამიკური თერაპიები ზიგმუნდ ფროიდის არაცნობიერი კონფლიქტისა და განდევნის თეორიიდან იღებენ სათავეს. თერაპევტები პაციენტთან კათარზისის მისაღწევად და ფსიქიკური ენერგიის გამოსათავისუფლებლად სხვადასხვა ტექნიკებს იყენებენ, მათ შორის თავისუფალ ასოციაციებს, სიზმრების ანალიზს და გადატანის ინტერპრეტაციას. ნეოფროიდიანელი თერაპევტები შედარებით მეტ მნიშნელობას ანიჭებენ პაციენტის აწმყო სოციალურ გარემოს, ცხოვრებისეული მოვლენების მიმდინარე გავლენას, სოციალური მოტივაციის როლს, პიროვნებათშორის ურთიერთობებს და მე-კონცეფციის განვითარებას.

ბიჰევიორალური თერაპია

თუ ფსიქოდინამიკური თერაპიები ჰიპოთეტურ შინაგან მიზეზებზე ფოკუსირდებიან, ბიჰევიორალურ თერაპიათა ყურადღების საგანს დაკვირვებადი გარეგანი ქცევა წარმოადგენს. ბიჰევიორალური ორიენტაციის თერაპევტები ამტკიცებენ, რომ პათოლოგიური ქცევების შეძენა ისევე ხდება, როგორც ნორმალურის – დასწავლის პროცესით, რომელიც განპირობებულობისა და დასწავლის ძირითადი კანონების მიხედვით ხორციელდება. ბიჰევიორალური თერაპევტები იყენებენ განპირობებისა და განმტკიცების პრინციპებს, ფსიქიკურ აშლილობებთან ასოცირებული არასასრუველი ქცევის პატერნების მოდიფიცირების მიზნით.

ტერმინები **ბიჰევიორალური (ქცევითი) თერაპია** და **ქცევის მოდიფიკაცია** ხშირად სინონიმებად გამოიყენება. ორივეში მოიაზრება დასწავლის პრინციპების მეთოდური გამოყენება სასურველი ქცევის სიხშირის გაზრდის, ან არასასურველი ქცევის სიხშირის შემცირების მიზნით. ბიჰევიორალური თერაპია მუშაობს დევიანტური ქცევებისა და პიროვნული პრობლემების ფართო სპექტრზე, სადაც შედის ფობიები, კომპულსიები (აკვიატებები), დეპრესია, დამღუპველი მისწრაფებები (მაგალითად, ალკოჰოლიზმი, ან ნარკოტიკები), აგრესია და დელიკვენტური ქცევები. ზოგადად, ბიჰევიორალური თერაპია სპეციფიკურ პრობლემებთან უკეთ მუშაობს, ვიდრე ზოგადი ხასიათის პიროვნულ პრობლემებთან: ფობიის შემთხვევაში ის გაცილებით ეფექტური იქნება, ვიდრე – ზოგადი, უსაგნო შფოთვისას.

თერაპიები წარმოიქმნა განპირობებულობისა და დასწავლის თეორიიდან, რომელიც პრაგმატული,

ქცევითი თერაპია (Behavior therapy) – იხილეთ *ქცევის მოდიფიკაცია.*

ქცევის მოდიფიკაცია (Behavior modification) – დასწავლის პრინციპების მეთოდური გამოყენება სასურველი ქცევის სიხშირის გაზრდის ან არასასრუველი ქცევის სიხშირის შემცირების მიზნით.

ემპირიული კვლევის ტრადიციებზეა დაფუძნებული. ყველა ცოცხალი ორგანიზმის უმთავრესი ამოცანაა, დაისწავლოს აქტუალურ სოციალურ და ფიზიკურ გარემოს მოთხოვნებთან ადაპტაციის ხერხები. თუ ორგანიზმმა ვერ დაისწავლა პრობლემების ეფექტურად დაძლევა, მისი არაადაპტური რეაქციების კორეგირება შესაძლებელია დასწავლის (ან ხელახალი დასწავლის) პრინციპებზე დაფუძნებული თერაპიით. სამიზნე ქცევა არ განიხილება რაიმე საფუძვლად მდებარე პროცესის სიმპტომად. სიმპტომი თავად არის პრობლემა. ფსიქოდინამიკოსი თერაპევტების პროგნოზის მიხედვით, მხოლოდ გარეგანი ქცევის კორეგირებით, რეალური შინაგანი პრობლემის გამოვლენის გარეშე, მხოლოდ *სიმპტომის ჩანაცვლებამდე* მივალთ, ანუ თავს იჩენს ახალი ფიზიკური თუ ფსიქოლოგიური პრობლემა. თუმცა, გამოკვლევები აჩვენებს, რომ ბიჰევიორალური თერაპიით პათოლოგიური ქცევის აღკვეთის შემდეგ აღარ ხდება ახალი სიმპტომებით მისი ჩანაცვლება (Kazdin, 1982; Wolpe, 1986). „პირიქით, სამიზნე სიმპტომების გაქრობის შემდეგ პაციენტები ხშირად აღნიშნავდნენ, რომ სხვა, ნაკლებად მნიშვნელოვანი სიმპტომებიც გაქრა“ (Sloane et al., 1975, გვ. 219).

ახლა განვიხილოთ ბიჰევიორალური თერაპიის სხვადასხვა ფორმები, რომელთაც შვება მოაქვთ დაავადებული ადამიანებისთვის.

კონტრგანპირობება

რატომ შფოთავს ზოგიერთი ადამიანი ისეთ უწყინარ გამღიზიანებელთან (ანუ სტიმულთან) შეხვედრისას, როგორიცაა ობობა, არაშხამიანი გველი, ან სოციალური კონტაქტი? ბიჰევიორალური ახსნა ასეთია: შფოთვა წარმოიქმნება განპირობების მარტივი პრინციპების მიხედვით, რომელიც მე-7 და მე-15 თავში განვიხილეთ. ძლიერი ემოციური რეაქციები, რომელიც „ყოველგვარი მიზეზის გარეშე“ ანგრევს პიროვნების ცხოვრებას, ხშირად განპირობებულია პიროვნების მიერ წარსულში შეუმჩნევლად დასწავლილი რეაქციებით. **კონტრგანპირობებისას** ძველი, არაადაპტური რეაქციის *ჩანაცვლების* მიზნით, ხდება ახალი რეაქციის გამომუშავება. ბიჰევიორალური თერაპიის შესახებ პირველ ჩანაწერებში სწორედ ასეთ ლოგიკას ვხვდებით. **მერი ქოვერ ჯონსმა** (Mary Cover Jones, 1924) აჩვენა, რომ პირობითი რეფლექსის გამომუშავებით, ანუ განპირობებით შესაძლებელია შიშის გადაჩვევა[4] (ქვემოთ მოცემული მაგალითი შევადაროთ პატარა ალბერტის მაგალითს მე-7 თავიდან).

> *მისი პაციენტი 3 წლის ბიჭუნა იყო, სახელად პიტერი, რომელსაც გაურკვეველი მიზეზით ეშინოდა კურდღლების. თერაპია მოიცავდა ოთახის ერთ მხარეს პიტერის გამოკვებას, მეორე მხარეს კი კურდღელი იყო მოთავსებული. მთელი რიგი სეანსების განმავლობაში კურდღელს თანდათანობით უახლოვებდნენ მას. საბოლოოდ, შიში გაქრა და პიტერი თავისუფლად თამაშობდა კურდღელთან.*

ქოვერ ჯონსის შემდეგ ბიჰევიორისტი თერაპევტები კონტრგანპირობების სხვადასხვა ტექნიკებს – სისტემატურ დესენსიტიზაციას, იმპლოზიურ[5] თერაპიას, სიტუაციაში დაძირვას[6] და ავერსიულ[7] თერაპიას – იყენებენ.

სისტემატური დესენსიტიზაცია და სხვა ექსპოზიციური თერაპიები

ნერვული სისტემა ერთდროულად ვერ იქნება მოდუნებულიც (ანუ რელაქსირებული) და აგზნებულიც, რადგან შეუძლებელია ურთიერთსაპირისპირო პროცესების ერთდროულად აქტივირება. ეს მარტივი დებულება ცენტრალურია *რეციპროკული (ურთიერთ) შეკავების თეორიისთვის*, რომელიც სამხრეთ აფრიკელმა ფსიქიატრმა ჯოზეფ ვოლპემ შემოგვთავაზა (Joseph Wolpe, 1958, 1973). ავტორი მას შიშებისა და ფობიების სამკურნალოდ იყენებდა. ვოლპე თავის პაციენტებს კუნთების *მოდუნებას* და შემდეგ მათთვის შიშის მომგვრელი სიტუაციის *წარმოსახვას* ასწავლიდა. ისინი ამას თანდათანობით, ანუ გრადუალურად აკეთებდნენ – შორეული ასოციაციებიდან შემაშინებელი ობიექტების უშუალო ხატებამდე. რელაქსირებულ მდგომარეობაში შემაშინებელ სტიმულთან *გრადუალური* ფსიქოლოგიური

კონტრგანპირობება (Counterconditioning) – თერაპიული ტექნიკა, რომლითაც ხდება გამომუშავებული ახალი რეაქციით არაადაპტური რეაქციის ჩანაცვლება.

[4] unlearned – სიტყვასიტყვით შეიძლება ითარგმნოს, როგორც „გამოსწავლა“ („отучить“). ვინაიდან ასეთი სიტყვა ლიტერატურულ ქართულში არ არსებობს, ამიტომ ითარგმნა, როგორც „გადაჩვევა“ (მთარგმნელის შენიშვნა).

[5] implosion – ინგლისურიდან, „შიგნით მიმართული აფეთქება“, იმპლოზია.

[6] flooding – ინგლისურიდან, „ჩაძირვა“, „დაძირვა“, „სიჭარბე“.

[7] aversion – ინგლისურიდან, „ზიზღი“, „ზიზღის ობიექტი“.

ცხრილი 16.1

ტესტირებაზე შფოთვის მქონე სტუდენტის მიერ შედგენილი შფოთვის გამომწვევი სტიმულების იერარქია (შფოთვის მზარდი თანმიმდევრობით)

1. ერთი თვე გამოცდამდე;
2. ორი კვირა გამოცდამდე;
3. ერთი კვირა გამოცდამდე;
4. ხუთი დღე გამოცდამდე;
5. ოთხი დღე გამოცდამდე;
6. სამი დღე გამოცდამდე;
7. ორი დღე გამოცდამდე;
8. ერთი დღე გამოცდამდე;
9. გამოცდის წინა ღამე;
10. გადმობრუნებულად აწყვია საგამოცდო ტესტის ფურცლები;
11. საგამოცდო ტესტების დარიგების მოლოდინი;
12. საგამოცდო ოთახის დახურულ კართან დგომა;
13. უშუალოდ ტესტირების პროცესი - ხვებზე პასუხების გაცემა;
14. გამოცდის დღეს უნივერსიტეტში მისვლის პროცესი.

შეხვედრა თერაპიული ტექნიკაა, რომელიც **სისტემატური დესენსიტიზაციის** სახელით არის ცნობილი.

დესენსიტიზაციური თერაპია სამი ძირითადი ეტაპისგან შედგება: (1) კლიენტი ახდენს შფოთვის გამომწვევი სტიმულების იდენტიფიცირებას და იერარქიულად ალაგებს მათ – ყველაზე სუსტიდან ყველაზე ძლიერამდე. მაგალითად, **ცხრილში 16.1** მოცემული იერარქია ეკუთვნის სტუდენტს, რომელშიც ტესტირება ძლიერ შფოთვას იწვევს. ყურადღება მიაქციეთ, რომ გამოცდის უშუალო მოლოდინი (დებულება 14) მან უფრო სტრესულად მიიჩნია, ვიდრე თავად გამოცდაზე გასვლა (დებულება 13). (2) კლიენტს ასწავლიან კუნთების თანდათანობით ღრმად მოდუნებას. მოდუნების სწავლებას, ანუ რელაქსაციის ტრენინგს რამდენიმე სეანსი სჭირდება, რომლის დროსაც კლიენტი სწავლობს დაძაბულობისა და მოდუნებულობის შეგრძნებების ერთმანეთისგან გარჩევას და შფოთვის მოხსნას ფიზიკური და ფსიქიკური მოდუნების მისაღწევად. (3) ბოლოს იწყება თავად დესენსიტიზაციის პროცესი: რელაქსირებული კლიენტი ცხადად წარმოიდგენს შფოთვის გამომწვევი სტიმულების ნუსხიდან ყველაზე სუსტ სტიმულს. თუ მას ამის გაკეთება დისკომფორტის გარეშე შეუძლია, გადადის შემდეგ, შედარებით ძლიერ სტიმულზე.

გარკვეული რაოდენობის სეანსების შემდეგ შესაძლებელი ხდება სტიმულთა ჩამონათვალში პირველ ადგილზე მყოფი (ანუ ყველაზე მეტად დამთრგუნავი) სიტუაციის შფოთვის გარეშე წარმოდგენა. დესენსიტიზაციის წარმატებით გამოყენება შესაძლებელია მთელი რიგი პრობლემებისას, რომელიც შეიძლება ადამიანს შეექმნას, მათ შორის ისეთი გენერალიზებული შიშების დროს, როგორიცაა სცენის შიში და იმპოტენცია (Emmelkamp, 1990; Spiegler & Guevremont, 1998). მრავალი შეფასებითი კვლევა აჩვენებს, რომ ამ ტიპის ბიჰევიორალური თერაპია განსაკუთრებით კარგად მუშაობს ფობიების მქონე პაციენტებთან.

სისტემატური დესენსიტიზაცია (Systematic desensitization) – ბიჰევიორალური თერაპიული ტექნიკა, როდესაც რელაქსირებულ მდგომარეობაში შემაშინებელ სტიმულთან შეხვედრით კლიენტს ასწავლიან შფოთვის განვითარების შეწყვეტას.

საიდან ვიცით

დაძირვის თერაპია საჰაერო ბუშტების ფობიის დროს

ბილს, კოლეჯის 21 წლის სტუდენტს, საჰაერო ბუშტის გასკდომის ხმის ეშინოდა. ამიტომ ის თავს არიდებდა ისეთ სიტუაციებს, სადაც შეიძლებოდა გაეგონა ბუშტის გასკდომის ხმა – ცეკვის საღამოებს, წვეულებებს და სპორტულ ღონისძიებებს. ბილმა თანხმობა განაცხადა ფობიის დასაძლევად დაძირვის თერაპიის გავლაზე. თერაპია შედგებოდა სამი თანმიმდევრული სეანსისგან – ბილი თერაპევტს ხვდებოდა ყოველ დღე, სამი დღის განმავლობაში. ამ პერიოდში ათასობით ბუშტი გასკდა. პირველი სეანსის დასაწყისში ბილმა *სუბიექტური დისკომფორტის* მაღალი დონე აჩვენა – 100 ქულა (100-ქულიან სკალაზე, სადაც 0 აღნიშნავდა სრულ სიმშვიდეს, 100 – უკიდურესად შეშინებულს). როცა პირველად მან სუბიექტური დისკომფორტი მხოლოდ 5 ქულით გამოხატა (იმავე 100-ქულიან სკალაზე), უკანასკნელი 115 ბუშტი მან თავისი ხელით გახეთქა. დაძირვის თერაპიის შედეგად ბილი აღარ არიდებდა თავს მხიარულ, ბუშტებით სავსე სიტუაციებს (Houlihan et al., 1993).



იმპლოზიური თერაპია სისტემატური დესენსიტიზაციისგან დიამეტრალურად განსხვავებული მიდგომაა. ნაბიჯ-ნაბიჯ, გრადუალური წინსვლის ნაცვლად, უსაფრთხო გარემოში კლიენტს დასაწყისშივე წარედგინება ყველაზე შემაშინებელი სტიმული (შფოთვის გამომწვევი სტიმულთა იერარქიული ჩამონათვალიდან). თერაპიული სიტუაცია ისეა მოწყობილი, რომ ის ვერ გაექცევა შემაშინებელ სტიმულს. თერაპევტი *აღწერს* კლიენტის შიშთან დაკავშირებულ უკიდურესად შემაშინებელ სიტუაციას, როგორიცაა, მაგალითად, მთელ სხეულზე შემოხვეული გველები და აიძულებს კლიენტს, რომ მან სრულად *წარმოიდგინოს*, შეძლებისდაგვარად ძლიერად განიცადოს ეს სიტუაცია. ითვლება, რომ ასეთმა წარმოსახვამ პანიკის აფეთქება უნდა გამოიწვიოს. ვინაიდან ეს აფეთქება შინაგანია (ინდივიდის შიგნით ხდება), პროცესს *იმპლოზიას,* ანუ *შიგნით მიმართულ აფეთქებას* უწოდებენ; აქედან მომდინარეობს სახელწოდებაც *იმპლოზიური თერაპია.* როდესაც სიტუაცია მრავალჯერ მეორდება, სტიმული კარგავს ძალას და ვეღარ ახერხებს შფოთვის გამოწვევას. როდესაც შფოთვა აღარ წარმოიქმნება, ქრება ის არაადაპტური ქცევაც, რომელიც მისთვის თავის ასარიდებლად გამოიყენებოდა. ამ პროცედურის ძირითადი იდეა ისაა, რომ კლიენტს არ ეძლევა შფოთვის გამომწვევი სიტუაციის უარყოფის, მისთვის თავის არიდების თუ მისგან რამენაირად თავის დაღწევის საშუალება. იგი აღმოაჩენს, რომ სტიმულთან კონტაქტი სულაც არ იწვევს იმ უარყოფით შედეგს, რასაც მოელოდა (Stampfl & Levis, 1967).

სიტუაციაში დაძირვა იმპლოზიას ჰგავს, იმ განსხვავებით, რომ ამ დროს კლიენტს, მისი თანხმობით, რეალურად ათავსებენ შიშის მომგვრელ სიტუაციაში. მაგალითად, კლაუსტროფობიის მქონე პიროვნებას ბნელ სხვენზე ათავსებენ, ბავშვს, რომელსაც წყლის ეშინია – აუზში.

დაძირვის თერაპიის კიდევ ერთი ფორმა წარმოსახვით იწყება. ამ შემთხვევაში კლიენტს შეუძლია მოუსმინოს ჩანაწერს, რომელშიც ერთი ან ორი საათის განმავლობაში ძალზე დაწვრილებით ყვებიან ფობიის შესატყვისი უკიდურესად შემაშინებელი სიტუაციის შესახებ. მას შემდეგ, რაც შეძრწუნება და შიში ჩაცხრება, კლიენტს ათავსებენ შიშის მომგვრელ სიტუაციაში, რომელიც, ცხადია, აღარ არის იმდენად შემაძრწუნებელი, რამდენადაც თავად მის მიერ წარმოსახული სიტუაცია. დაძირვა გაცილებით ეფექტურია, ვიდრე სისტემატური დესენზიტიზაცია, როდესაც საქმე ეხება ზოგიერთ ისეთ ქცევით პრობლემას, როგორიცაა აგორაფობია. ამასთან, პრაქტიკული გამოცდილების მიხედვით, კლიენტთა უმრავლესობასთან მიღებული შედეგი მდგრადია (Emmelkamp & Kuipers, 1979).

სისტემატური დესენსიტიზაციის, იმპლოზიური თერაპიისა და დაძირვის თერაპიისთვის – ყველასთვის დამახასიათებელია საერთო კომპონენტი – *ექსპოზიცია,* ანუ სტიმულის წარდგენა. წარმოსახვით იქნება, რეალური კონტაქტით თუ უახლესი მეთოდით – ვირტუალურად (Rothbaum et al., 1995), კლიენტს წარედგინება ის ობიექტი, ან სიტუაცია, რომელიც მას შიშს გვრის. ექსპოზიციური თერაპია ობსესიურ-კომპულსური აშლილობების შემთხვევაშიც გამოიყენება. მაგალითად, ქალბატონი, რომელსაც აკვიატებული ჰქონდა აზრი ჭუჭყის შესახებ (ანუ ხასიათდებოდა ჭუჭყის ობსესიით), იძულებით (ანუ კომპულსურად) იბანდა ხელებს დასკდომამდე და დასისხლიანებამდე. იგი ზოგჯერ თავის მოკვლაზეც კი ფიქრობდა, იმდენად გაუსაძლისი იყო აშლილობა, რომელმაც სრულიად მოწყვიტა ნორმალური ცხოვრების რიტმს. ბიჰევიორისტი თერაპევტის მეთვალყურების ქვეშ ეს ქალბატონი პირისპირ შეეჯახა იმ ობიექტებს, რომელიც ყველაზე მეტად აშინებდა – ჭუჭყსა და ნაგავს და თანდათანობით ხელითაც კი შეეხო. მან ისიც კი მოახერხა, რომ ხუთი დღის

იმპლოზიური თერაპია (Implosion therapy) – ბიჰევიორალური თერაპიული ტექნიკა, რომელიც მიზნად ისახავს სტიმულთან ასოცირებული შფოთვის შემცირებას, რაც კლიენტისთვის წარმოსახვითი შემაშინებელი სტიმულის წარდგენით ხორციელდება.

სიტუაციაში დაძირვა (Flooding) – ფობიებისთვის განკუთვნილი თერაპია, როდესაც კლიენტს, მისი თანხმობით, წარედგინება მისთვის მაქსიმალურად შემაშინებელი სტიმული.

მანძილზე არ დაიბანა ხელები და სახე. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ამ შემთხვევაში ბიჰევიორალურ თერაპიას დამატებითი კომპონენტი აქვს – *რეაქციის პრევენცია*. კლიენტს არა მარტო წარუდგინეს შიშის გამომწვევი სტიმული (ჭუჭყი და ნაგავი), არამედ მან აღკვეთა კიდეც კომპულსური ქცევა (ხელების დაბანა), რომელიც, ჩვეულებისამებრ, ამცირებდა შფოთვას. ამ თერაპიით ქალბატონმა ისწავლა შფოთვის შემცირება კომპულსური ქცევის განხორციელების გარეშე.

ავერსიული თერაპია

ზემოთ აღწერილი ექსპოზიციური თერაპიის ფორმები კლიენტს უშუალოდ რეალურად უწყვინარ სტიმულთან გამკლავებაში ეხმარება. მაგრამ რა უნდა მოვიმოქმედოთ მათ დასახმარებლად, ვისაც საზიანო სტიმულები *იზიდავს*? ნარკოტიკებზე დამოკიდებულება, სექსუალური პერვერსიები და უმართავი ძალადობა ის პრობლემებია, რომელთა შემთხვევაშიც დევიანტური ქცევის აღმძვრელად მიმზიდველი სტიმული გვევლინება. **ავერსიული თერაპიისას** იყენებენ კონტრგანპირობების პროცედურებს, რათა მოხდეს მოცემული სტიმულის შეწყვილება მძლავრ დამაზიანებელ სტიმულთან, როგორიცაა, მაგალითად, ელექტრული შოკი ან საფაღარათო აბები. ამავდროულად, იგივე უარყოფით რეაქციებს იწვევს მიმზიდველი სტიმული. შედეგად პიროვნებას უყალიბდება ავერსიული რეაქცია ამ მიმზიდველი სტიმულის მიმართ – ეზიზღება ის და ამ ზიზღით ჩაანაცვლებს სტიმულის ადრინდელ სასურველობას. მაგალითად, ავერსიული თერაპია გამოიყენება ისეთ ინდივიდებთან, რომლებიც *თვითდამაზიანებელ ქცევებს* ახორციელებენ, როგორიცაა თავის მრავალჯერადი დარტყმა ან მირტყმა სხვა საგნებზე. ასეთი ქცევის განხორციელების დროს ინდივიდს მსუბუქ ელექტრულ დარტყმას აყენებენ. ეს მკურნალობა ეფექტურად ამცირებს თვითდამაზიანებელ ქცევას ზოგიერთი, მაგრამ არა ყველა, პაციენტის შემთხვევაში (Duker & Seys, 1996).

ავერსიული თერაპია (Aversion therapy) – ქცევითი თერაპიის ტიპი, რომელიც გამოიყენება საზიანო სტიმულებისაკენ მიდრეკილების მქონე ადამიანების სამკურნალოდ.

პირობითი განმამტკიცებლების მართვა (Contingency menegement) – ზოგადი მკურნალობის სტრატეგია, რომელიც გულისხმობს ქცევის შეცვლას თანმიმდევრული ცვლილებების საშუალებით.

უკიდურესი ფორმის ავერსიული თერაპია წამებას გავს. საინტერესოა, რატომ ექვემდებარებიან ადამიანები საკუთარი ნებით ამ პროცედურას? ჩვეულებრივ, ისინი ამას მხოლოდ იმიტომ აკეთებენ, რომ რეალურად ხედავენ – ასეთი ქცევის პატერნის დროში გახანგრძლივებული შედეგები დაანგრევს მათ ჯანმრთელობას, კარიერას, ან ოჯახურ ცხოვრებას. გარდა ამისა, ასეთი თერაპიის გავლის მიზეზი ინსტიტუციური ზეწოლაც შეიძლება გახდეს, როგორც ხდება, მაგალითად, პატიმრებისთვის განკუთვნილ მკურნალობის ზოგიერთ პროგრამაში. მრავალი კრიტიკოსის აზრით, ავერსიულ თერაპიაში გამოყენებული მტკივნეული პროცედურები: (1) ზედმეტ ძალაუფლებას აძლევს თერაპევტს; (2) დამსჯელი ღონისძიებები უფროა, ვიდრე – თერაპიული; (3) უფრო ხშირად გამოიყენება ისეთ დაწესებულებებში, სადაც ადამიანებს თითქმის არ აქვთ არჩევანის უფლება და მათგან არავინ იღებს პროცედურის ჩატარების ნებართვას. უკანასკნელ წლებში, ინსტიტუციურ სარეაბილიტაციო პროგრამაში ჩართული ავერსიული თერაპიის გამოყენება ეთიკური კოდექსითა და შტატის[8] კანონით რეგულირდება. იმედია, ასეთი შეზღუდვების პირობებში ავერსიული თერაპია თერაპიული უფრო იქნება, ვიდრე – იძულებითი და ძალადობრივი.

პირობითი განმამტკიცებლების მართვა

კონტრგანპირობება გამოსადეგია, როდესაც შესაძლებელია ერთი რეაქციის ჩანაცვლება მეორე რეაქციით. ქცევის მოდიფიკაციის სხვა მეთოდები ოპერანტული განპირობების პრინციპებს ეფუძნება, რომელიც **ბ. ფ. სკინერის** (B. F. Skinner) მიერ დაწყებული კვლევების ტრადიციებზე ჩამოყალიბდა. **პირობითი განმამტკიცებლების მართვა** გულისხმობს მკურნალობის ზოგად სტრატეგიას, რომელიც მიმართულია ქცევის შეცვლაზე მისი შედეგების მოდიფიცირების გზით. ბიჰევიორალურ თერაპიაში **პირობითი განმამტკიცებლების მართვის** ორი ძირითადი ტექნიკა არსებობს: *დადებითი განმტკიცების სტრატეგია* და *ჩაქრობის სტრატეგია*.

დადებითი განმტკიცების სტრატეგია

როდესაც რეაქციას დაუყოვნებლივ, უშუალოდ მოჰყვება წახალისება, მოსალოდნელია, რომ ეს რეაქცია განმეორდეს და დროთა განმავლობაში გახ-

[8] საუბარია აშშ-ის შტატებზე (მთარგმნელის შენიშვნა).

შირდეს. ოპერანტული დასწავლის ეს ძირითადი პრინციპი თერაპიულ სტრატეგიად იქცა, როდესაც სასურველი ქცევის სიხშირის შესაცვლელად გამოიყენეს მას შემდეგ, რაც ამ ქცევამ არასასურველი ქცევა ჩაანაცვლა. ქცევის პრობლემებზე მუშაობისას შთამბეჭდავი შედეგი მიიღეს, როდესაც დადებითი განმტკიცების პროცედურა გამოიყენეს. შეგიძლიათ გაიხსენოთ მე-7 თავში განხილული ორი მაგალითი. ჩვენ აღვწერეთ, როგორ გამოიყენეს *ქცევის ფორმირება* აუტისტი ბავშვის ცხოვრების გასაუმჯობესებლად. პაციენტი სამი წლის ბიჭუნა იყო, რომელსაც სათვალე უნდა ეტარებინა. თერაპევტმა პირობით განმამტკიცებლად ხმაურიანი სათამაშო გამოიყენა, რათა ის ნელ-ნელა, თანდათანობით მიეახლოვებინა სათვალემდე. ჩვენ, ასევე, ვისაუბრეთ *ჟეტონების ეკონომიკაზე*, როდესაც წინასწარ არის განსაზღვრული (მაგალითად, საკუთარი თავის მოვლა და მედიკამენტების მიღება) სასურველი ქცევა და მომსახურე პერსონალი სამიზნე ქცევის ყოველი განხორციელებისას ინდივიდს ჟეტონს აძლევს. ეს ჟეტონები მოგვიანებით შეიძლება მთელ რიგ წახალისებებსა და პრივილეგიებზე გაიცვალოს (Kazdin, 1994; Martin & Pear, 1999). წახალისების ასეთი სისტემები განსაკუთრებით ეფექტურია პაციენტის ისეთი ქცევების შესაცვლელად, როგორიცაა საკუთარი თავის მოვლა, წესრიგისა და სისუფთავის დაცვა საარსებო გარემოში და ხშირი დადებითი სოციალური ურთიერთქმედებები.

სხვა მიდგომაში თერაპევტი გამორჩეულად განამტკიცებს არასასურველი ქცევის საპირისპირო ქცევას. ამ ტექნიკას წარმატებით იყენებენ ნარკოტიკებზე დამოკიდებული ადამიანების მკურნალობისას.

საიდან ვიცით

ბიჰევიორალური მკურნალობა ნარკოტიკებზე დამოკიდებულებისას

მკვლევრებმა მოძებნეს 70 მამაკაცი და ქალი, რომელსაც კოკაინზე დამოკიდებულებისგან განკურნება სურდა. თითოეულმა მონაწილემ საკონსულტაციო სეანსები გაიარა, რათა ამ დამოკიდებულების გადალახვის სტრატეგიებსა და უნარ-ჩვევებს გაცნობოდნენ. გარდა ამისა, 36 მონაწილეს აძლევდნენ სპეციალურ ბარათებს ყოველ ჯერზე, როდესაც ანალიზი აჩვენებდა, რომ მათი შარდი არ შეიცავდა ნარკოტიკულ ნივთიერებას. თითოეული ბარათის ღირებულება 25 ცენტს შეადგენდა და მის სანაცვლოდ საბითუმო საქონლის შეძენა შეიძლებოდა. დასაწყისში შარდის ყოველი უარყოფითი ანალიზის შემთხვევაში მონაწილეებს 10 ბარათს აძლევდნენ. მას შემდეგ, რაც მათი შარდის ანალიზი ისევ და ისევ უარყოფითი იყო, ყოველ შემდეგ ჯერზე ბარათების რაოდენობა იზრდებოდა. მონაწილეთათვის ბარათები *პირობით* განმამტკიცებლად იქცა, რომელიც ნარკოტიკის გარეშე ყოფნასთან *შეაწყვილეს*. დანარჩენ 34 მონაწილესაც აძლევდნენ ბარათებს, თუმცა, მათი განმამტკიცებელი არ იყო შეწყვილებული ნარკოტიკის გარეშე ყოფნასთან: „შეუწყვილებელთა“ ჯგუფის თითოეული წევრი მიმაგრებული იყო „შეწყვილებულთა“ ჯგუფის რომელიმე წევრზე და ორივე ერთნაირი ოდენობითა და ერთდროულად იღებდა განმტკიცებას (ბარათებს). კვლევის ასეთი სქემიდან გამომდინარე, შეგვიძლია დარწმუნებულნი ვიყოთ, რომ ბარათების ნებისმიერი ეფექტი შეწყვილების შედეგი იყო და არა მხოლოდ განმტკიცების. ფაქტობრივად, პირობითი განმამტკიცებლისა (ბარათების) და სასურველი ქცევის (ნარკოტიკის გარეშე ყოფნა) შეწყვილება მდგრადი აღმოჩნდა: კვლევის დასასრულისთვის და კვლევიდან ერთი წლის შემდეგაც „შეწყვილებულთა“ ჯგუფის წევრები, „შეუწყვილებელთა“ ჯგუფის წევრებისგან განსხვავებით, უწყვეტი წარმატებით ახერხებდნენ ნარკოტიკისგან თავის შესავებას (Higgins et al., 2000).

შეიძლება, შეამჩნიეთ, რომ აქ იგივე პრინციპი მოქმედებს, რაც არასასურველი რეაქციის სასურველით ჩანაცვლებისას (რაზეც ზემოთ ვისაუბრეთ): ადაპტური ქცევის ალბათობის გასაზრდელად დასწავლის ძირითადი პრინციპები გამოიყენება.

ჩაძრობის სტრატეგია

რატომ აგრძელებენ ადამიანები იმის კეთებას, რასაც ტკივილი და ტანჯვა მოაქვს მაშინ, როცა სხვაგვარად მოქცევის შესაძლებლობა გააჩნიათ? პასუხი ასეთია: ქცევის მრავალ ფორმას მრავალრიცხოვანი და სხვადასხვაგვარი შედეგი აქვს, ზოგიერთი

მათგანი დადებითია და ზოგიც – უარყოფითი. ხშირად შეუმჩნეველი დადებითი განმამტკიცებელი ახერხებს ქცევის შენარჩუნებას, მისი აშკარად უარყოფითი შედეგების მიუხედავად. მაგალითად, ბავშვმა, რომელსაც სჯიან ცუდი საქციელისთვის, შეიძლება განაგრძოს ცუდად მოქცევა, თუ დასჯა მისთვის ყურადღების მიქცევის ერთადერთი ფორმაა.

ჩაქრობის სტრატეგია თერაპიაში გამოსადეგია მაშინ, როდესაც დისფუნქციური ქცევების შენარჩუნება გაურკვეველი განმამტკიცებელი გარემოებებით ხდება. ამ განმამტკიცებლების გამოვლენა სიტუაციის ზედმიწევნითი ანალიზით შეიძლება. შემდეგ ისე ხდება პროგრამის შედგენა, რომ არასასურველი ქცევის განხორციელებისას შეუძლებელი გახდეს მათი გამოჩენა. თუ შესაძლებელია ამ მიდგომის გამოყენება და თუ კლიენტის გარემოცვაში მყოფი ადამიანები, რომლებიც უნებურად განამტკიცებენ ქცევას, თანამშრომლობენ თერაპევტთან, ჩაქრობის პროცედურა ამცირებს ქცევის სიხშირეს და დროთა განმავლობაში, თანდათანობით სრულიად გააქრობს მას. განვიხილოთ კლასის მაგალითი. მკვლევრებმა გაარკვიეს, რომ დაწყებითი სკოლის ოთხი მოსწავლის არაადაპტურ ქცევაზე განმამტკიცებლად მოქმედებდა თანაკლასელთა ყურადღება. მკვლევრებმა მიაღწიეს, რომ ბავშვები ყურადღებას იჩენდნენ ამ ოთხი მოსწავლის მისაღები ქცევებისადმი და უყურადღებოდ ტოვებდნენ არასასურველ ქცევებს. ამით მათ შეძლეს მოსწავლეთა არაადაპტური ქცევის პატერნების ჩაქრობა (Broussard & Northup, 1997).

არამიზანმიმართული განმტკიცებით შიზოფრენიული ქცევის შენარჩუნება და წახალისებაც კი შეიძლება. განვიხილოთ ასეთი სიტუაცია: მრავალ ფსიქიატრიულ კლინიკაში დადგენილი წესია, რომ მომსახურე პერსონალი ხშირად ეკითხება პაციენტებს: „როგორ გრძნობთ თავს?“ რაც სოციალური კომუნიკაციის ერთგვარი ფორმაა. პაციენტებს ხშირად არასწორად ესმით ეს შეკითხვა და ჰგონიათ, რომ ამით მომსახურე პერსონალს დიაგნოზისთვის საჭირო ინფორმაციის მიღება სურს. ამიტომ საკუთარ აზრებზე, გრძნობებზე, უცნაურ სიმპტომებსა და ჰალუცინაციებზე იწყებენ ლაპარაკს. ასეთ პასუხებს საწინააღმდეგო შედეგი მოაქვს; მომსახურე პერსონალი მიჰყავს დასკვნამდე, რომ პაციენტები საკუთარ თავში არიან ჩაფლულნი და არანორმალურად იქცევიან. ფაქტობრივად, გამოდის, რომ, რაც უფრო უცნაურ სიმპტომებს და სიტყვიერ მასალას მიაწვდიან პაციენტები, მით მეტ ყურადღებას მიიღებენ მომსახურე პერსონალისგან, რაც, თავის მხრივ, განამტკიცებს უცნაური სიმპტომების განმეორებით გამოხატვას. კლასიკურ გამოკვლევაში ნაჩვენები იქნა შიზოფრენიული ქცევის შთამბეჭდავი შემცირება, როდესაც მომსახურე პერსონალს მიეცა მარტივი ინსტრუქცია – მოეხდინათ ქცევის იგნორირება და მხოლოდ ნორმალურად მოქცევის შემთხვევაში მიექციათ პაციენტებისთვის ყურადღება (Ayllon & Michael, 1959).

სოციალური დასწავლის თერაპია (Social-learning therapy) – მკურნალობის ფორმა, როდესაც კლიენტი უყურებს, თუ როგორ იღებს მოდელი წახალისებას სასურველი ქცევის განხორციელებისათვის.

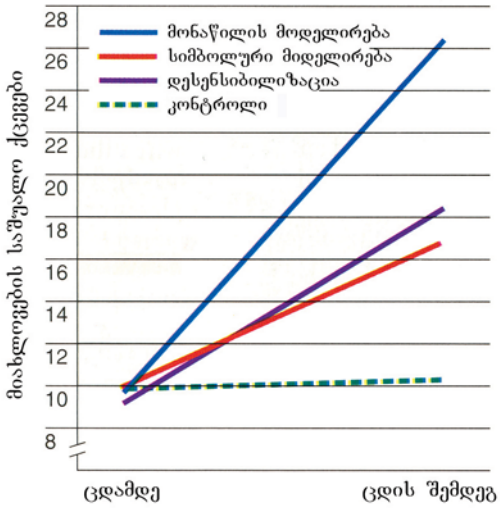
სოციალური დასწავლის თერაპია

ბიჰევიორალური თერაპიების დიაპაზონი სოციალური დასწავლის თეორეტიკოსებმა გააფართოვეს, რომლებიც მიუთითებდნენ, რომ ადამიანები სხვა ადამიანების ქცევაზე დაკვირვებით სწავლობენ. ახალ სიტუაციებში ქცევის წესებს ხშირად ისეთი სიმბოლური საშუალებებით ვსწავლობთ და ვიყენებთ, როგორიცაა რეალურ ცხოვრებაში, ფილმებსა თუ ტელევიზიით სხვა ადამიანების გამოცდილებაზე დაკვირვება. **სოციალური დასწავლის თერაპია** მოწოდებულია პრობლემურ ქცევათა პატერნების მოდიფიცირებისთვის ისეთი პირობების შექმნით, სადაც კლიენტი ხედავს, თუ როგორ წახალისდება მოდელი განხორციელებული სასურველი ქცევისთვის. დასწავლის ასეთი გაშუალებული პროცესი განსაკუთრებით დირებულია ფობიების დაძლევისა და სოციალური ჩვევების ჩამოყალიბებისას. წინა თავებში აღვნიშნეთ, რომ სოციალური დასწავლის ეს თეორია, ძირითადად, **ალბერტ ბანდურას** (Albert Bandura) ნაშრომებში დამუშავდა (1977, 1986). აქ მისი მიდგომის მხოლოდ ორ ასპექტზე შევჩერდებით: მოდელის მიბაძვასა და სოციალური უნარ-ჩვევების შემუშავებაზე.

მოდელის მიბაძვა

სოციალური დასწავლის თეორიის მტკიცებით, ინდივიდები რეაქციებს დაკვირვების მეშვეობით დაისწავლიან. აქედან გამომდინარეობს, რომ ფობიების მქონე ადამიანებს უნდა შეეძლოთ, რომ მოდელის ქცევის მიბაძვით გადაეჩვიონ შიშის





სურათი 16.1

მონაწილის მოდელირების თერაპია

ფოტოზე გამოსახული ცდის პირი ჯერ მოდელს უყურებდა, რომელიც თანდათანობით უახლოვდებოდა გველს. შემდეგ თავად გაიმეორა იგივე ქცევა. საბოლოო ჯამში, მას შეეძლო გველის ხლში აღება და საკუთარ სხეულზე მისთვის მოძრაობის საშუალების მიცემა. გრაფიკზე ასახულია ცდის პირის მიერ განხორციელებული მიახლოვების ქცევათა რაოდენობა მონაწილეობის მეშვეობით თერაპიამდე (რაც ყველაზე ეფექტური აღმოჩნდა) და შემდეგ; ეს ქცევა წარედგინა დანარჩენი ორი თერაპიული ტექნიკის და საკონტროლო ჯგუფსაც.

რეაქციას. მაგალითად, გველების შიშის მკურნალობისას თერაპევტი ჯერ აჩვენებს კლიენტს, რომ შედარებით უსაფრთხო გარემოში შესაძლებელია გველთან უშიშრად მიახლოება; ეს შეიძლება იყოს გალიასთან ახლოს მისვლა, ან მისთვის ხელის შეხება. ამის შემდეგ კლიენტს ჩვენებითა და წახალისებით ეხმარებიან, რომ გაიმეოროს იგივე ქცევა. თანდათანობით ფორმირდება მიახლოების ქცევა. საბოლოოდ, კლიენტს შეუძლია, რომ გველი ხელში აიყვანოს და მას სხეულზე თავისუფლად მოძრაობის საშუალება მისცეს. კლიენტს არანაირი ქცევის განხორციელებას არ აიძულებენ. ნებისმიერ მომენტში წარმოქმნილი წინააღმდეგობის დაძლევა მიახლოების ქცევის წინა, წარმატებულ, ნაკლებად შემაშინებელ საფეხურზე დაბრუნებით ხდება.

რამდენად ძლიერად მოქმედებს **მონაწილეობის მეშვეობით მოდელირება**, კარგად ჩანს კვლევაში, რომელშიც ეს ტექნიკა სიმბოლურ მოდელირებას, დესენსიტიზაციასა და საკონტროლო ჯგუფის მდგომარეობას შეადარეს. *სიმბოლური მოდელირებით თერაპიისას* პაციენტები, რომელთაც ნასწავლი ჰქონდათ რელაქსაცია, უყურებდნენ ფილმს, სადაც რამდენიმე მოდელი უშიშრად ეპყრობოდა გველებს. თუ ეკრანზე ნანახი მათში შფოთვას იწვევდა, შეეძლოთ, ნებისმიერ დროს გაეჩერებინათ ფილმი და მოდუნებულიყვნენ. საკონტროლო ჯგუფში არ ყოფილა თერაპიული ჩარევა. როგორც **16.1 სურათიდან** ჩანს, მონაწილეობის მეშვეობით მოდელირება აშკარად ყველაზე წარმატებული იყო ამ ტექნიკებს შორის. მონაწილეობის მეშვეობით მოდელირების ჯგუფის 12-დან 11 მონაწილე განიკურნა გველების შიშისგან (Bandura, 1970).

სოციალური უნარ-ჩვევების შემუშავება

სოციალური დასწავლის თერაპევტთა მიერ შემოტანილ უმთავრეს სიახლეს წარმოადგენს არაადეკვატური სოციალური ჩვევების მქონე ადამიანებისთვის უფრო ეფექტურად ფუნქციონირების სწავლება. ფსიქიკური აშლილობის მქონე ადამიანები მრავალ სირთულეს აწყდებიან; ჩვეულებრივ, ჯანმრთელ ადამიანებსაც ხშირად ექმნებათ პრობლემები ყოველდღიურ ცხოვრებაში, თუ ისინი უხერხულად გრძნობენ თავს სხვებთან ურთიერთობისას, მოუხერხებლები არიან, ან არ შეუძლიათ საკუთარი პოზიციების დაცვა. *სოციალური უნარ-ჩვევები*, ანუ ურთიერთობის უნარ-ჩვევები რეაქციათა ერთობლიობაა, რომელიც ადამიანებს სოციალური მიზნების ეფექტურად მიღწევის შესაძლებლობას აძლევს, როდესაც ისინი მიმართავენ სხვებს, ან ურთიერთქმედებენ სხვებთან. ამ უნარ-ჩვევებში შედის იმის ცოდნა, თუ (1) *რა* (შინაარსი) ვთქვათ და მოვიმოქმედოთ მოცემულ სიტუაციაში, რათა გამოვიწვიოთ სასურველი რეაქცია (შედეგი); (2) *როგორ* (სტილი) ვთქვათ და მოვიქცეთ; (3) *როდის* (დრო) ვთქვათ და ვიმოქმედოთ. ურთიერთობის უნარ-ჩვევების თვალსაზრისით, ერთერთი ყველაზე გავრცელებული პრობლემაა საკუთარ თავში დაურწმუნებლობა – საკუთარი მოსაზრებებისა თუ სურვილების გამოხატვა და დაცვა პირდაპირ, გასაგებად და აგრესიის გარეშე (Alberti &Emmons, 1990; Bower & Bower, 1991). ამ პრობლემის დაძლევაში

მოდელირება მონაწილეობის მეშვეობით (Participant modeling) – თერაპიული ტექნიკა, როდესაც თერაპევტი უჩვენებს სასურველ ქცევას და კლიენტს მხარდამჭერი წახალისებით ეხმარება მოდელის მიერ განხორციელებული ქცევის გამეორებაში.

დასახმარებლად სოციალური დასწავლის მრავალი თერაპევტი გვირჩევს **ქცევის რეპეტიციას** – იმის თვალსაჩინოდ წარმოადგენას, თუ როგორ უნდა მოვიქცეთ მოცემულ სიტუაციაში და რა სასურველი დადებითი შედეგები მოჰყვება ჩვენ მიერ განხორციელებულ ქცევას (Yates, 1985).

მოზრდილთა პათოლოგიურ ქცევას ხშირად წინ უსწრებს სოციალური უნარ-ჩვევების ნაკლებობა ბავშვობაში (Oden & Asher, 1977). ამიტომ მკვლევართა და თერაპევტთა მნიშვნელოვანი ძალისხმევა მიმართულია ჩაკეტილ და ფსიქიკური პრობლემების მქონე ბავშვებში საკუთარ თავში დარწმუნებულობის განვითარებაზე (Fantuzzo et al., 1996; Pfiffer & McBurnett, 1997). ერთ-ერთმა გამოკვლევამ აჩვენა, რომ დროის ხანმოკლე პერიოდში შესაძლებელი იყო ურთიერთობის ჩვევების სწავლება წინასასკოლო ასაკის ბავშვებისთვის, რომელთაც სოციალურად იზოლირებულად თვლიდნენ.

საიდან ვიცით

სხვასთან ურთიერთობისას საკუთარ თავში დარწმუნებულობის დასწავლა

სკოლის 24 მოსწავლე შემთხვევითად მოხვდა სამ სხვადასხვა სიტუაციაში: მათ უნდა ეთამაშათ თავისივე ასაკის მეწყვილესთან, 1-1,5 წლით უმცროს მეწყვილესთან და მარტო, მეწყვილეს გარეშე (საკონტროლო). ერთი თვის მანძილზე წყვილები სათამაშოდ ათჯერ შეკრიბეს და თითოეული შეხვედრა მხოლოდ 20 წუთი გრძელდებოდა. იწერებოდა მათი ქცევა საკლასო ოთახში ექსპერიმენტამდე და შემდეგ. აღმოჩნდა, რომ ზემოთ აღწერილმა ჩარევამ ძლიერი გავლენა მოახდინა. უმცროს მეწყვილესთან თამაშის შესაძლებლობამ გააორმაგა და სხვა ბავშვების საშუალო მაჩვენებელს მიუახლოვა თანაკლასელებთან ურთიერთობის სიხშირე იმ ბავშვებთან, რომლებიც ჩაკეტილებად და არაკონტაქტურებად ითვლებოდნენ.

თანატოლთან თამაშის გამოცდილებამაც გაზარდა ბავშვების სოციაბილურობა, მაგრამ ძალზე მცირედ. მკვლევრებმა დაასკვნეს, რომ ერთი-ერთზე, წყვილში თამაშის სიტუაცია მორცხვ ბავშვებს შესაძლებლობას აძლევს, რომ სოციალურად უსაფრთხოდ იგრძნონ თავი და საკუთარ თავში დარწმუნებულები იყვნენ სხვასთან ურთიერთობისას. მათ შეეძლოთ ხელმძღვანელის როლშიც გამოეცადათ თავი მეწყვილის უმცროსი ასაკიდან გამომდინარე, უსაფრთხო სიტუაციაში თამაშისას (Furman et al., 1979).

სხვა გამოკვლევაში ემოციური პრობლემების მქონე ჰოსპიტალიზირებულ ბავშვებს, სოციალური უნარ-ჩვევების გავარჯიშების შედეგად, გაუმჯობესდათ სოციალურ სიტუაციებში ქცევის ვერბალური და არავერბალური კომპონენტი (Matson et al., 1980). ბავშვებს სხვადასხვაგვარ სოციალურ სიტუაციებში სათანადო სიტყვიერი პასუხების გაცემა (დახმარების გაწევა, ან კომპლიმენტის თქმა, თხოვნით მიმართვა) ასწავლეს. მათ, ასევე, ასწავლეს სათანადო ემოციების დემონსტრირება (მაგალითად, გაღიმება შექებისას), საუბრისას სწორად მოქცევა (მოსაუბრისკენ სახით მიბრუნება) და თვალების კონტაქტის დამყარება (მოსაუბრისთვის თვალებში ყურება). ეს გაუმჯობესებული სოციალური უნარ-ჩვევები გავრცელდა (ანუ გენერალიზირდა) იმ სიტუაციებზეც, რომელიც არ შედიოდა სასწავლო პროგრამაში: ბავშვები გამომუშავებულ უნარ-ჩვევებს პალატებშიც იყენებდნენ. ეს დადებითი შედეგი თვეების მანძილზე შენარჩუნდა.

გენერალიზაციის ტექნიკები

ბიჰევიორისტ თერაპევტებს ყოველთვის აინტერესებთ შემდეგი საკითხი: რამდენად განახორციელებენ მათი კლიენტები თერაპიულ გარემოში დასწავლილ ქცევებს ყოველდღიურ ცხოვრებაში (Kazdin, 1994). ეს საკითხი ყველა თერაპევტისთვის მნიშვნელოვანია, რადგან მკურნალობის ეფექტურობის ნებისმიერი საზომი გრძელვადიან ცვლილებებს უნდა მოიცავდეს, რომელიც მას შემდეგაც შენარჩუნდება, რაც კლიენტი დატოვებს თერაპევტის ტახტს, კლინიკასა თუ ლაბორატორიას.

როდესაც თერაპიულ პროგრამაში არ არის გათვალისწინებული კლიენტის რეალური ცხოვრების მნიშვნელოვანი მხარეები, თერაპიის პროცესში

ქცევითი რეპეტიცია (Behaviotal rehearsal) – პროცედურა, რომელიც მოწოდებულია ძირითადი უნარ-ჩვევების გამომუშავებისთვის და განმტკიცებისთვის; როდესაც ჩართულია სოციალური უნარ-ჩვევების გავარჯიშების პროგრამაში, იგულისხმება, რომ კლიენტი გონებაში იმეორებს სასურველი ქცევის თანმიმდევრობას.

ცხრილი 16.2

ფსიქოთერაპიისადმი ფსიქოანალიტიკური და ბიჰევორალური მიდგომების შედარება

საგანი	ფსიქოანალიზი	ბიჰევიორალური თერაპია
ადამიანის საწყისი ბუნება	ბიოლოგიური ინსტინქტები, პირველ რიგში, სექსუალური და აგრესიული, რომელთაც დაუყოვნებლივი გამონთავისუფლება ესაჭიროებათ და აიძულებენ ადამიანს, რომ დაუპირისპირდეს სოციალურ რეალობას.	სხვა ცხოველების მსგავსად, ადამიანები მხოლოდ სწავლის შესაძლებლობით იბადებიან; დასწავლის პროცესი იგივე პრინციპებს ემორჩილება ადამიანთან, რომელსაც ყველა სხვა სახეობის შემთხვევაში.
ნორმალური ადამიანური განვითარება	განვითარება ხდება თანმიმდევრულ სტადიებზე კონფლიქტების გადაწყვეტის შედეგად. იდენტიფიკაციისა და ინტერნალიზაციის გზით ყალიბდება ეგოს მხრიდან ზრდასრულისთვის დამახასიათებელი მართვის მექანიზმები და ხასიათის სტრუქტურები.	ადაპტური ქცევები დაისწავლება განმტკიცებითა და მიბაძვით.
ფსიქოპათოლოგიის ბუნება	პათოლოგიაში აისახება კონფლიქტის არაადეკვატური გადაწყვეტა და განვითარების ადრეულ სტადიებზე ფიქსაცია, ამის შედეგია ძალიან ძლიერი იმპულსები და/ან მათი შესუსტებული კონტროლი.	პრობლემური ქცევა მომდინარეობს არაადაპტური ქცევების არასწორად დასწავლიდან. *სიმპტომი* არის პრობლემა და არ არსებობს არანაირი *საფუძვლად მდებარე დაავადება*.
თერაპიის მიზანი	ფსიქოსექსუალური მოწიფულობის მიღწევა, ეგოს ფუნქციების გაძლიერება და არაცნობიერი და განდევნილი იმპულსების მხრიდან კონტროლის შესუსტება.	აღიკვეთება სიმპტომატური ქცევა და ჩანაცვლდება ადაპტური ქცევებით.
გამოკვეთილი ფსიქოლოგიური სფერო	გამოცდილებაში არსებული მოტივები, გრძნობები, ფანტაზიები და კოგნიციები.	თერაპია მიმართულია ქცევაზე და დაკვირვებად გრძნობებსა და მოქმედებებზე.
დროის ასპექტი	წასრულის კონფლიქტებისა და განდევნილი გრძნობების ცნობიერებაში ამოტანაზე, გარჩევასა და გააზრებაზე ორიენტაცია.	აინტერესებთ მხოლოდ კლიენტის ქცევის განმტკიცების ისტორია. იკვლევენ და მკურნალობენ აწმყოში რეალურად არსებულ ქცევას.
არაცნობიერი მასალის როლი	ეს არის ფსიქოანალიზის ცენტრალური საკითხი, რომელსაც ნეოფროიდიანებელი შედარებით ნაკლებ მნიშვნელობას ანიჭებენ.	არ აინტერესებთ არაცნობიერი პროცესები და ცნობიერი სუბიექტური გამოცდილება.
ინსაიტის როლი	ინსაიტს ცენტრალური ადგილი უკავია; ჩნდება მაკორეგირებელ ემოციურ გამოცდილებაში.	ინსაიტი ზედმეტია და/ან არ არის საჭირო.
თერაპევტის როლი	თერაპევტი მოქმედებს, როგორც *გამომძიებელი*: ეძებს პირველად, საწყისი კონფლიქტებისა და წინააღმდეგობის წარმოქმნის მიზეზებს; გამიჯნული და ნეიტრალური, ხელს უწყობს გადატანის რეაქციის განვითარებას.	თერაპევტი მოქმედებს, როგორც *ტრენერი*: ეხმარება კლიენტს ძველი ქცევისგან გადაჩვევასა და/ან ახალი ქცევის დასწავლაში. მნიშვნელოვანია განმამტკიცებლების მართვა; ნაკლები მნიშვნელობა ენიჭება პიროვნებათშორის ურთიერთობას.

ქცევაში მიღწეული ცვლილებები დროთა განმავლობაში, თერაპიის დასრულების შემდეგ შეიძლება დაიკარგოს. ამ თანდათანობითი დანაკარგის თავიდან ასაცილებლად მიღებული პრაქტიკაა გენერალიზაციის ტექნიკების შემუშავება და მათი თერაპიულ პროცედურებში ჩართვა. ეს ტექნიკები მოწოდებულია, რათა მაქსიმალურად *მიუახლოვონ* ერთმანეთს თერაპიული გარემოსა და რეალური ცხოვრების სამიზნე ქცევა, განმამტკიცებლები, მოდელები და სტიმულის მოთხოვნები. მაგალითად, კლიენტებს ასწავლიან ქცევებს, რომელიც მის ჩვეულ გარემოშიც განმტკიცდება, იქნება ეს თავაზიანობის გამოჩენა თუ წინდახედულება. წახალისება ეძლევათ პარციალური (ნაწილობრივი) განმტკიცების განრიგით, რათა მიღებული შედეგი რეალურ სიტუაციებშიც შენარჩუნდეს, სადაც განმტკიცება ყოველთვის არ მოსდევს ქცევას. *თანდათანობით ამცირებენ* საგრძნობი გარეგანი გამტკიცების მოლოდინს და, ამასთან, აჩვევენ სოციალურ მიღებასა და შედარებით ბუნებრივ შედეგებს, მათ შორის საკუთარი თავისადმი წამახალისებელ გამონათქვამებს.

მაგალითად, ბიჰევიორისტმა თერაპევტებმა თანდათანობითი შემცირების მეთოდი 7 წლის ბიჭუნასთან მუშაობისას გამოიყენებს, რომელიც ხშირად პარავდა ნივთებს თანაკლასელებს (Rosen & Rosen, 1983). ბიჭს სჯიდნენ, თუ შემოწმების შედეგად მასთან სხვა ბავშვების ნივთებს პოულობდნენ, ან „ქულებით“ აჯილდოვებდნენ (რომელთა გადაცვლაც შესაძლებელი იყო ისეთ სასიამოვნო განმამტკიცებლებზე, როგორიცაა დამატებითი დასვენება), თუ მას ასეთი ნივთები არ ჰქონდა. დასაწყისში 15 წუთში ერთხელ ამოწმებდნენ. დროთა განმავლობაში შემოწმებათა რიცხვი თანდათანობით შეამცირეს და ბიჭის შემოწმებებს შორის ინტერვალი 2 საათამდე გაზარდეს, საბოლოოდ კი, სრულიად შეწყვიტეს. მას შემდეგაც კი, რაც სრულიად შეწყვიტეს განმამტკიცებლებით უშუალო მანიპულაცია, ბიჭს აღარაფერი მოუპარავს.

კოგნიტური თერაპიების განხილვამდე, ერთი წუთით შეხედეთ **ცხრილს 16.2**, დაფიქრდით და

გაიაზრეთ, რა არსებითი განსხვავებაა ჩვენ მიერ განხილულ ორ ფსიქოთერაპიულ მიმდინარეობას – ფსიქოანალიტურსა და ბიჰევიორალურს – შორის.

შეჯამება

ადაპტური ქცევის სიხშირის გასაზრდელად და არაადაპტური ქცევის სიხშირის შესამცირებლად ბიჰევიორალური თერაპია დასწავლის პრინციპებს იყენებს. კონტრგანპირობების მეთოდებში შედის სისტემატური დესენსიტიზაცია, იმპლოზია და დაძირვა. თითოეული თერაპიული მეთოდის არსებითი ნაწილია ექსპოზიცია, ანუ სტიმულის წარდგენა. ავერსიული თერაპიისას ხდება ავერსიული სტიმულისა და არასასურველი ქცევის შეწყვილება. პირობითი განმამტკიცებლების მართვისას, სამიზნე ქცევის გასაძლიერებლად, ან შესასუსტებლად, დადებითი განმტკიცება და ჩაქრობის სტრატეგია გამოიყენება. სოციალური დასწავლის თერაპიის გამოყენების ერთ-ერთი მიმართულებაა ფობიების მოხსნა; ინდივიდებს შიშის დაძლევა მოდელის მიბაძვით შეუძლიათ. თერაპევტები სოციალური დასწავლის ტექნიკებს სოციალური უნარ-ჩვევების შემუშავების მიზნითაც იყენებენ.

კოგნიტური თერაპიები

კოგნიტური თერაპიით ცდილობენ პრობლემური გრძნობებისა და ქცევების შეცვლას, მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული მოვლენებისადმი კლიენტის დამოკიდებულების შეცვლით. ეს თერაპია ეფუძნება შემდეგ დაშვებას: პათოლოგიური ქცევის პატერნები და ემოციური დისტრესი მომდინარეობს პრობლემებიდან, რომელიც ეხება იმას, თუ *რას* (კოგნიტური შინაარსი) ფიქრობენ და *როგორ* (კოგნიტური პროცესი) ფიქრობენ ადამიანები. კოგნიტური თერაპია სხვადასხვაგვარი შემეცნებითი პროცესების ცვლილებებსა და კოგნიტური გადასტრუქტურების სხვადასხვა მეთოდების სწავლებაზე ფოკუსირდება. ამ მიდგომის ზოგიერთი ნაირსახეობა მე-13 თავში განვიხილეთ, როგორც სტრესთან გამკლავებისა და ჯანმრთელობის გაუმჯობესების საშუალებები. ამ ქვეთავში აღვწერთ კოგნიტური თერაპიის ორ ძირითად ფორმას: კოგნიტურ ბიჰევიორალურ მოდიფიკაციას (საკუთარი თავის რწმენის, ანუ თვითეფექტურობის გამომუშავების ჩათვლით) და მცდარი წარმოდგენების სისტემების შეცვლას (დეპრესიის კოგნიტური თერაპიისა და რაციონალურ-ემოციური თერაპიის ჩათვლით).

კოგნიტური თერაპია (Cognitive therapy) – ფსიქოთერაპიული მკურნალობის ფორმა, რომლითაც ცდილობენ პრობლემური გრძნობებისა და ქცევების შეცვლას, მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული მოვლენებისადმი კლიენტის დამოკიდებულების შეცვლით.

კოგნიტურ-ბიჰევიორალური მოდიფიკაცია (Cognitive behavior modification) – თერაპიული მიდგომა, რომელიც აერთიანებს მოტივაციასა და ქცევაზე აზრებისა და განწყობების გავლენის კოგნიტურ აქცენტს და, მეორე მხრივ, ქცევის მოდიფიკაციისას პირობითი განმტკიცების ბიჰევიორალურ აქცენტს.

კოგნიტურ-ბიჰევიორალური მოდიფიკაცია

ჩვენ ის ვართ, რასაც შთავაგონებთ საკუთარ თავს, რომ უნდა ვიყოთ და ვაკეთებთ იმას, რაც გვგონია, რომ უნდა ვაკეთოთ. ეს არის **კონგიტურ-ბიჰევიორალური მიდიფიკაციის** საწყისი პირობა. ამ თერაპიულ მიდგომაში გაერთიანებულია, ერთი მხრივ, მოტივაციასა და ქცევაზე აზრებისა და განწყობების გავლენის კოგნიტური აქცენტი და, მეორე მხრივ, ქცევის მოდიფიკაციისას პირობითი განმტკიცების ბიჰევიორალური აქცენტი. არასასურველი, მიუღებელი ქცევის პატერნები მოდიფიცირდება *კოგნიტური გადასტრუქტურების* გზით – საკუთარ თავზე უარყოფითი გამონათქვამების შეცვლით კონსტრუქციული, ქმედითი გამონათქვამებით.

მოცემული თერაპიული მიდგომის კრიტიკული ნაწილია ფსიქოთერაპევტისა და კლიენტის მიერ იმის გარკვევა, თუ რას ფიქრობს კლიენტი და როგორ გამოხატავს პრობლემას, რომელიც უნდა მოგვარდეს თერაპიის პროცესში. მას შემდეგ, რაც თერაპევტი და კლიენტი გაარკვევენ, თუ რა სახის აზრები უბიძგებენ კლიენტს არაპროდუქტული, ან დისფუნქციური ქცევისკენ, ისინი ახალი, კონსტრუქციული დებულებების შემუშავებას და თვითპატივისცემის შემამცირებელი, ან შფოთვის გამომწვევი თვითგანმკიცხავი დებულებების შემცირებას იწყებენ (Meichenbaum, 1977, 1985, 1993). მაგალითად, ნეგატიური დებულება „საშინლად მოსაწყენი ვიყავი წვეულებაზე, აღარასოდეს დამპატიჟებენ“, ჩანაცვლდება კონსტრუქციული კრიტიკით: „თუ მინდა, რომ საინტერესოდ გამოვიყურებოდე, მომავალში რაიმე დამაინტრიგებელი ფრაზები უნდა მოვიფიქრო საუბრის დასაწყებად, გავიწაფო კარგი ანეკდოტის მოყოლაში



და ცოცხლად გამოვეხმაურო მასპინძლის მონათხრობს“. განვლილი სიტუაციების უარყოფითი მომენტების ძებნის ნაცვლად, რომელთაც ვეღარ შეცვლის, კლიენტს მომავალი მოვლენების დადებით ასპექტებზე ფოკუსირებას ასწავლიან.

კოგნიტურ-ბიჰევიორალური მოდიფიკაცია კლიენტს ქცევის წარმატებულობაზე განაწყობს. თერაპევტებმა იციან, რომ ამ მოლოდინების შექმნა ზრდის ადამიანების მხრიდან ეფექტურად მოქცევის ალბათობას. მიღწევადი მიზნების დასახვის, მათ მისაღწევად რეალისტური სტრატეგიების შემუშავების და შედეგების რეალისტურად შეფასების გზით ვითარდება გაწაფულობის შეგრძნება და *საკუთარი თავის რწმენა*, ანუ *თვითეფექტურობა* (Bandura, 1992, 1997). როგორც მე-14 თავში ვნახეთ, თვითეფექტურობა მრავალმხრივ მოქმედებს აღქმაზე, მოტივაციასა და ქცევაზე. საკუთარი თავის რწმენის შეფასება გავლენას ახდენს იმაზე, თუ რა ძალისხმევას გაიღებთ და რამდენად დიდხანს შეეწინააღმდეგებით წარმოქმნილ ცხოვრებისეულ სიძნელეებს (Schwarzer, 1992). ქცევის მოდელირების ზემოთ აღწერილი პროცედურა ინდივიდებს საშუალებას აძლევს, რომ გაიძლიერონ საკუთარ *ქცევაში* დარწმუნებულობის განცდა, ანუ ბიჰევიორალური თვითეფექტურობა: ისინი დაისწავლიან, რომ ხელეწიფებათ გარკვეული სახის ქცევების განხორციელება. ამის საპირისპიროდ, საკუთარ *აზრებსა და წარმოდგენებში* დარწმუნებულობის, ანუ კოგნიტური თვითეფექტურობის გამუშავებაზე მიმართული თერაპია ცვლის კლიენტის მოსაზრებებს საკუთარი შესაძლებლობების შესახებ. მაგალითად, ერთ გამოკვლევაში იმ სტუდენტებმა, რომელთაც სჯეროდათ, რომ ამოცანა, რომელიც მათგან გადაწყვეტილების მიღებას ითხოვდა, *გააუმჯობესებდა* მათ შესაძლებლობებს, გაცილებით უკეთ წარმოაჩინეს საკუთარი თავი, ვიდრე მათ, ვისაც მიაჩნდა, რომ ეს ამოცანა მხოლოდ უკვე არსებული შესაძლებლობების შეფასების საშუალება იყო (Wood & Bandura, 1989). ამ კვლევაში ისეთი აზრები, როგორიცაა „მე შემიძლია ვისწავლო ამის უკეთესად გაკეთება“, რეალურად ეხმარებოდა სტუდენტებს ამოცანის უკეთ შესრულებაში.

მცდარი წარმოდგენების შეცვლა

ზოგიერთი კოგნიტურ, ბიჰევიორალური თერაპევტი, პირველ რიგში, რწმენების, განწყობებისა და აზრთა ჩვეული პატერნების შეცვლაზეა მიმართული. ისინი ამტკიცებენ, რომ მრავალი ფსიქოლოგიური პრობლემა სხვა ადამიანებთან და მოვლენებთან მიმართებაში საკუთარი თავისადმი არაადეკვატური დამოკიდებულებიდან მომდინარეობს. მცდარ აზრთა ნაკადი შეიძლება ეფუძნებოდეს; (1) უსაფუძვლო, არაკეთილგონიერ განწყობებს („იდეალურად სწავლა სტუდენტის უმნიშვნელოვანი თვისებაა“); (2) მცდარ წინაპირობებს („თუ ყველაფერს გავაკეთებ, რასაც მომთხოვენ, პოპულარული გავხდები“) და (3) ხისტ წესებს, რომელთაც ქცევა ავტომატურ რეჟიმში გადაჰყავთ ისე, რომ ქცევის უკვე არსებული პატერნები მაშინაც კი მეორდება, როცა რეალურად უკვე უსარგებლოა („უნდა დავემორჩილო ხელმძღვანელობას“). ემოციურ დისტრესს, ანუ სულიერ ტანჯვას არასწორი წარმოდგენები და არსებული რეალობისა და საკუთარი წარმოსახვების (ან მოლოდინების) ერთმანეთისგან გამიჯვნის უნარის არქონა ბადებს.

დეპრესიის კოგნიტური თერაპია

კოგნიტივისტი ფსიქოთერაპევტი პაციენტს ეხმარება, რომ აზროვნების დამახინჯებული, არასწორი პატერნები პრობლემების გადაწყვეტის უფრო ეფექტური მეთოდებით ჩაანაცვლოს. **აარონ ბეკმა** (Aaron Beck, 1976) წარმატებით გამოსცადა და მოარგო კოგნიტური თერაპია დეპრესიის მკურნალობას. მკურნალობის ფორმულა მან მარტივად ჩამოაყალიბა: „თერაპევტი ეხმარება პაციენტს დამახინჯებული, მცდარი აზრების გამოვლენასა და მიღებული გამოცდილების ფორმულირების უფრო რეალისტური გზების ათვისებაში“ (გვ. 20). მაგალითად, დეპრესიულ ინდივიდებს შეიძლება სთხოვონ, რომ დაწერონ ის უარყოფითი აზრები, რომლებიც საკუთარი თავის მიმართ უჩნდებათ; გაარკვიონ და გაიაზრონ, რატომ არის ეს თვითკრიტიკული გამონათქვამები უსაფუძვლო და შეიმუშავონ შედარებით რეალისტური (და ნაკლებად დამანგრეველი) წარმოდგენები საკუთარ თავზე.

ბეკის აზრით, დეპრესია იმიტომ ხანგრძლივდება დროში, რომ ადამიანებმა არაფერი იციან იმ უარყოფითი ავტომატური აზრების შესახებ, რომლებიც, ჩვეულებრივ, მათგან დამოუკიდებლად წარმოიქნება; ავტომატური აზრების მაგალითებია: „ვერასოდეს ვიქნები ისეთივე კარგი, როგორიც ჩემი ძმაა“, „რომ გაიგონ სიმანდვილეში როგორი ვარ, არავის ვეყვარები“, „არც ისე ჭკვიანი ვარ, რომ რამეს მივაღწიო სკოლაში, სადაც ასეთი გაცხარებული ბრძოლაა პირველობისთვის“. თერაპევტი ოთხ ტაქტიკურ სვლას ახორციელებს, რომელიც მოწოდებულია დეპრესიის კოგნიტური საფუძვლის შესაცვლელად (Beck & Rush, 1989; Beck et al., 1979):

- ეჭვქვეშ აყენებს კლიენტის საყრდენ დაშვებებს საკუთარი მოქმედებების შესახებ;
- აფასებს კლიენტის ხელთ არსებულ მტკიცებულებებს, რომლებიც ადასტურებენ, ან უარყოფენ ავტომატური აზრების სიზუსტეს;
- გადააქვს ბრალეულობა სიტუაციურ ფაქტორებზე და არ მიაწერს მას კლიენტის მოუხერხებლობას ან არაკომპეტენტურობას;
- განიხილავს იმ რთული ამოცანების გადაწყვეტის ალტერნატიულ გზებს, რომელთა უშედეგოდ გადაწყვეტა შეიძლებოდა უარყოფით გამოცდილებად ქცეულიყო კლიენტისთვის.

ბიჰევიორალური თერაპიების მსგავსად, ამ თერაპიაშიც ცენტრალური ადგილი უკავია კლიენტის მიმდინარე მდგომარეობას.

დეპრესიულ მდგომარეობაში ყოფნის ერთ-ერთი უარესი თანმხლები მოვლენაა მისთვის დამახასიათებელი უარყოფითი გრძნობებით ცხოვრების აუცილებლობა და აპათიურობა. საკუთარი უარყოფითი გუნება-განწყობილების შესახებ აკვიატებული აზრები მეხსიერებაში აცოცხლებს ყველაფერს, რაც კი ოდესმე ცუდი მომხდარა ცხოვრებაში, რაც, თავის მხრივ, კიდევ უფრო ამწვავებს დათრგუნულობის განცდას. დეპრესიული ადამიანები სამყაროს დეპრესიის შავი სათვალით უყურებენ – კრიტიკას ხედავენ იქ, სადაც არ არის; შექებას სარკაზმად აღიქვამენ, რაც კიდევ ერთი „მიზეზია“ იმისთვის, რომ დეპრესიულები იყვნენ. კოგნიტური თერაპიები აჩერებენ დეპრესიის ამ დაღმავალ სპირალს იმით, რომ ეხმარებიან კლიენტს, უფრო მეტად არ ჩაიძიროს დეპრესიაში თავად დეპრესიის გამო (Teasdale, 1985). კოგნიტური თერაპიების დახვეწის მიზნით, მკვლევრები აგრძელებენ დეპრესიის განცდაში სიღრმისეული აზრობრივი წვდომის (ინსაიტის) გამოყენებას (Jacobson et al., 1996; Teasdale et al., 1995). მაგალითად, ერთ-ერთი გამოკვლევით დასაბუთდა, რომ თერაპია ყველაზე ეფექტურია მაშინ, როდესაც მისი მახასიათებლები მიესადაგება კლიენტის მოსაზრებებს საკუთარი დეპრესიულობის მიზეზების შესახებ (Addis & Jacobson, 1996). ამ ცოდნის გათვალისწინებით, კლინიცისტებს ყოველი ინდივიდუალური კლიენტისთვის სათანადო მკურნალობის მისადაგება შეუძლიათ.

რაციონალურ-ემოციური თერაპია

კოგნიტური თერაპიის ერთ-ერთი ადრეული ფორმაა **რაციონალურ-ემოციური თერაპია (რეთ**), რომელიც **ალბერტ ელისს** (Albert Ellis, 1962, 1995; Windy & Ellis, 1997) ეკუთვნის. რაციონალურ-ემოციური თერაპია პიროვნების შეცვლის ყოვლისმომცველი სისტემაა, რომელიც იმ ირაციონალური აზრების ტრანსფორმაციას ეფუძნება, რომელიც არასასურველ, ძლიერი ემოციური მუხტის მქონე ისეთ რეაქციებს იწვევს, როგორიცაა ძლიერი შფოთვა. კლიენტებს შეიძლება ჰქონდეთ გამყარებული ძირითადი ფასეულობები, რომლებიც *მოითხოვენ*, რომ იყვნენ წარმატებულნი და აღიარებულნი; *ამტკიცებენ*, რომ მათ სამართლიანად უნდა მოექცნენ და *კარნახობენ* მათ, რომ ირგვლივ ყველაფერი უფრო სასიამოვნო უნდა იყოს.

რაციონალურ-ემოციური თერაპიით მომუშავე პრაქტიკოსი ასწავლის კლიენტს, თუ როგორ უნდა გადაასტრუქტუროს ყველა „საჭიროა“, „ვალდებული ხარ“ და „ასე უნდა იყოს“, რომელიც მის ქცევას აკონტროლებს და არ აძლევს საკუთარი სურვილისამებრ ცხოვრების საშუალებას. თერაპევტის ამოცანაა, დაანახოს კლიენტს, რომ ემოციური რეაქცია, რომელიც თან სდევს ნებისმიერ მოვლენას, სინამდვილეში ამ მოვლენის შესახებ კლიენტისთვის უცნობი წარმოდგენების არსებობის შედეგია. ამით თერაპევტი კლიენტის ჩაკეტილ ცნობიერებაში შეჭრას ცდილობს. მაგალითად, სქესობრივი აქტის დროს ორგაზმის არარსებობა (მოვლენა) იწვევს დათრგუნულობისა და თვითგაკიცხვის ემოციურ რეაქციას. ემოციური რეაქციის გამომწვევი წარმოდგენები დაახლოებით ასეთია: „არ ვვარგივარ სექსუალური ცხოვრებისთვის, ალბათ, იმპოტენტი ვარ,

რაციონალურ-ემოციური თერაპია (რეთ) (Rational-emotive therapy – RET) – პიროვნების შეცვლის ყოვლისმომცველი სისტემა, რომელიც იმ ირაციონალური აზრების ტრანსფორმაციას ეფუძნება, რომელიც იწვევს არასასურველ, ძლიერი ემოციური მუხტის მქონე ისეთ რეაქციებს, როგორიცაა ძლიერი შფოთვა.

რადგან ისე ვერ მოვიქცი, როგორც უნდა მოვქცეულიყავი“. თერაპიის დროს ეს (და სხვა) წარმოდგენები ღიად განიხილება რაციონალური კონფრონტაციითა და მომხდარი მოვლენის ისეთი სხვა მიზეზების გარჩევით, როგორიცაა: გადაღლა, ალკოჰოლის ზემოქმედება, მცდარი წარმოდგენები სქესობრივი აქტის მსვლელობაზე, ანდა მოცემულ დროს, ან ამ კონკრეტულ პარტნიორთან ურთიერთობის დამყარების სურვილის არქონა. კონფრონტაციის ტექნიკას თერაპიული ზემოქმედების სხვა ფორმები მოჰყვება, რომლითაც ხდება დოგმატური, ირაციონალური აზროვნების ჩანაცვლება რაციონალური, სიტუაციურად განპირობებული იდეებით.

რაციონალურ-ემოციური თერაპია მიმართულია ინდივიდისთვის საკუთარი ღირებულებისა და პოტენციალის შეგრძნების გაძლიერებაზე, რომლის რეალიზება მას შემდეგ გახდება შესაძლებელი, რაც იგი თავს დააღწევს პიროვნული ზრდის დამაბრკოლებელ მცდარ წარმოდგენათა სისტემას. ამ თვალსაზრისით, მას ბევრი აქვს საერთო ჰუმანისტურ თერაპიებთან, რომელთაც ახლა განვიხილავთ.

შეჯამება

კოგნიტური თერაპიების მსვლელობისას ადამიანების ტანჯვისგან გათავისუფლებას იმის შეცვლით ცდილობენ, თუ რას და როგორ ფიქრობენ ისინი ცხოვრებისეულ მოვლენებზე. კოგნიტურ- ბიჰევიორალური მოდიფიკაციისას იცვლება არასასურველი ქცევის პატერნები; ამისათვის საკუთარი თავის შესახებ უარყოფით გამონათქვამებს ცვლიან კონსტრუქციული, ქმედითი გამონათქვამებით. დეპრესიის კოგნიტური თერაპიისას აღკვეთენ ავტომატურ აზრებს, ცვლიან კლიენტის აზრების ჩვეულ ნაკადს და მიმდინარე მოვლენების მიზეზების ახსნის ჩვეულ პატერნებს. რაციონალურ-ემოციური თერაპია ხელს უწყობს კლიენტს ცნობიერებაში ბარიერების დაძლევასა და საკუთარი სურვილებით ცხოვრების დაწყებაში.

ეგზისტენციალურ-ჰუმანისტური თერაპიები

ყოველდღიური ცხოვრების პრობლემები, შინაარსიანი ადამიანური ურთიერთობების არქონა და ისეთი მნიშვნელოვანი მიზნების არარსებობა, რომელთათვისაც ღირს ბრძოლა – ტიპურია ეგზისტენციალური კრიზისებისთვის – ასე ფიქრობენ ადამიანის ბუნებისადმი ჰუმანისტური და ეგზისტენციალური მიდგომის მომხრეები. ეს მოსაზრებები გაერთიანდა თერაპიის განზოგადებულ სახეობაში, რომელიც მიმართულია ყველა ადამიანისთვის საერთო, ყოფიერების ძირითად პრობლემებზე.

როგორც მე-14 თავში ვნახეთ, ჰუმანისტური თეორიების ბირთვს მთლიანი პიროვნების ცნება წარმოადგენს, რომელიც მუდმივი ცვლილებისა და ჩამოყალიბების პროცესში იმყოფება. მიუხედავად იმისა, რომ გარემო და მემკვიდრეობითობა გარკვეულ შეზღუდვებს აწესებს, ადამიანები თავად ირჩევენ, რანი იყვნენ; ამისათვის ქმნიან ფასეულობათა სისტემებს და საკუთარ გადაწყვეტილებებში ახორციელებენ მათ. თუმცა, *არჩევანის თავისუფლებას* პასუხისმგებლობაც ახლავს თან. ვინაიდან ადამიანები ბოლომდე მაინც ვერ აცნობიერებენ თავიანთი ქცევის ყველა შესაძლო შედეგს, შფოთვა და სასოწარკვეთა ეუფლებათ. მათ დანაშაულის განცდაც სტანჯავთ, საკუთარი პოტენციალის სრულად რეალიზების შესაძლებლობების ხელიდან გაშვების გამო. ეგზისტენციალური ფსიქოლოგიის კლინიკისთვის განკუთვნილი ახალი ვერსია, რომელიც აერთიანებს მის მრავალფეროვან თემებსა და მიდგომებს, ეფუძნება მოსაზრებას, რომ თანამედროვე ცხოვრების დამაბნეველი რეალობა ადამიანისთვის დამახასიათებელ ორი ძირითადი სახის დაავადებას აძლევს დასაბამს. დეპრესიული და ობსესიური სინდრომები რეალობიდან წასვლას ასახავს, სოციოპათური და ნარცისისტული სინდრომები კი – ამ რეალობის ექსპლუატაციას (Schneider & May, 1995).

ფსიქოთერაპევტები, რომლებიც პრაქტიკაში იყენებენ ადამიანის ბუნების ზოგადი თეორიის პრინციპებს, ეხმარებიან კლიენტებს, განსაზღვრონ საკუთარი თავისუფლება, განიცადონ და დააფასონ ყველა მათი არსებული, მოქმედი *მე* და მიმდინარე მომენტის, იმწუთიერი გაელვების სიმდიდრე და მრავალფეროვნება; შეძლონ საკუთარი ინდივიდუალურობის დამკვიდრება და გამონახონ საკუთარი პოტენციალის სრულად რეალიზების (თვითაქტუალიზაციის) გზები. ეგზისტენციალურ მიდგომაში მნიშვნელოვანია მიმდინარე ცხოვრებისეული სიტუაცია, რომელიც პიროვნებას გამოცდილებაში ეძლევა.

ეგზისტენციალურ-ჰუმანისტურმა ფილოსოფიამ, ასევე, დასაბამი მისცა **მოძრაობას ადამიანის პოტენციალის განვითარებისთვის**, რომელიც ამერიკის შეერთებულ შტატებში ჩამოყალიბდა XX საუკუნის 60-იანი წლების ბოლოს. ამ მოძრაობაში საშუალო ადამიანის პოტენციალის განვითარების მეთოდები



თერაპია კომპიუტერის საშუალებით

ფსიქოთერაპიისადმი მიძღვნილი თავის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მიზანია, დაგანახოთ მისი ქმედითუნარიანობა და ეფექტურობა. გამოკვლევებისა და პრაქტიკული შემთხვევების აღწერით შეგვიძლია დაგარწმუნოთ, რომ რეალურად შესაძლებელია ფსიქოლოგიური ტანჯვის შემსუბუქება. XXI საუკუნის დასაწყისისთვის კომპიუტერული ტექნოლოგიების განვითარებამ და კომპიუტერების იოლად ხელმისაწვდომობამ შესაძლებელი გახადა ფსიქოლოგთა და ფსიქიკური ჯანმრთელობის სფეროში დაკავებულ პრაქტიკოსთა ხელთ არსებული იმ საშუალებების დიაპაზონის გაფართოვება, რომლებიც თერაპიული ცვლილებების მისაღწევად გამოიყენება.

მაგალითად, დღესდღეობით მრავალ ადამიანს აქვს შესაძლებლობა „საუბრით განკურნების“ – ისეთი ინტერაქტიური თერაპიის, რომელიც ფროიდმა და მისმა მიმდევრებმა განავითარეს თერაპევტისა და პაციენტის პირისპირ ურთიერთობის პირობებში – გამოცდილება ელექტრონული ფოსტით, ან ინტერნეტით მიიღოს (Fink, 1999; King & Moreggi, 1998). კომპიუტერის გამოყენებით განხორციელებული თერაპიისას თერაპევტი და კლიენტი ელექტრონული ფოსტით უკავშირდებიან ერთმანეთს. მკვლევრებმა თავიდანვე მიუთითეს ინტერნეტით თერაპიის პოტენციურ ნაკლოვანებებსა და სარგებელზე. მათი აზრით, ასეთი თერაპიის ნაკლი ისაა, რომ შეზღუდული და დამახინჯებული ინფორმაციის მიწოდების შემთხვევაში თერაპევტმა შეიძლება არასწორი დიაგნოზი დასვას, გადამოწმების საშუალება კი მას არ ექნება, როგორც ეს პირისპირ სიტუაციაშია შესაძლებელი (King & Moreggi, 1998). გარდა ამისა, მომხმარებლებს იშვიათად შეუძლიათ ინტერნეტ-ფსიქოლოგთა კომპეტენტურობის გადამოწმება; კიბერსივრცეში ექსპერტობა ნებისმიერმა შეიძლება დაიბრალოს. მიუხედავად ამ ნაკლოვანებებისა, ელექტრონული ფოსტით განხორციელებული თერაპია უნიკალურ შესაძლებლობებს აძლევს თერაპევტებსა და მათ კლიენტებს. მაგალითად, ბევრ თერაპევტს მიაჩნია, რომ ამ ფორმის თერაპიის ფარდობითი ანონიმურობა კლიენტებს ყველაზე შემაწუხებელი პრობლემების გაცილებით სწრაფად და სირცხვილის გარეშე გამოვლენის შესაძლებლობას აძლევს; ისინი შეიძლება გაცილებით გულწრფელნი იყვნენ, როცა არ უწევთ საკუთარ მონათხრობზე თერაპევტის დაკვირვებადი რეაქციების გამო ნერვიულობა (Grohol, 1998). კიბერსივრცეში თერაპიის ყველა უარყოფითი და დადებითი მხარის გათვალისწინებით, მკვლევრებმა

გაერთიანდა, რომელიც მიზნად ისახავდა მის უფრო სრულად გამოყენებასა და პიროვნული გამოცდილების მნიშვნელოვნად გამდიდრებასა და გამრავალფეროვნებას. ამ მოძრაობის წყალობით, თერაპია, რომელიც თავდაპირველად მოწოდებული იყო ფსიქოლოგიური აშლილობების მქონე ადამიანებისთვის, გაფართოვდა და გამოყენებადი გახდა ფსიქიკურად ჯანმრთელი ადამიანებისთვისაც, რომელთაც სურდათ, რომ ყოფილიყვნენ მეტად ეფექტურები, მეტად პროდუქტულები და გაცილებით უფრო ბედნიერი ადამიანები.

მოძრაობა ადამიანის პოტენციალის განვითარებისთვის (Human-potential movement) – თერაპიული მოძრაობა, რომელიც მოიცავს ყველა იმ მეთოდს და პრაქტიკულ საქმიანობას, რაც ხელს უწყობს საშუალო ადამიანის პოტენციალის გამოვლენას, მისი უფრო სრულად გამოყენებისა და პიროვნული გამოცდილების მნიშვნელოვნად გამდიდრებისა და გამრავალფეროვნების მიზნით.

ჩვენ განვიხილავთ ჰუმანისტურ-ეგზისტენციალურ ტრადიციებზე განვითარებულ სამ თერაპიულ მიდგომას: კლიენტზე ცენტრირებულ თერაპიას, ჯგუფურ თერაპიასა და ოჯახური წყვილებისა და ოჯახის თერაპიას.

კლიენტზე ცენტრირებული თერაპია

კლიენტზე ცენტრირებულმა თერაპიამ, რომელიც **კარლ როჯერსმა** (Carl Rogers, 1951, 1977) შემოგვთავაზა, მნიშვნელოვანი გავლენა მოახდინა იმაზე, თუ როგორ ხედავენ სხვადასხვა მიმართულების თერაპევტები კლიენტ-თერაპევტის ურთიერთობას. **კლიენტზე ცენტრირებული თერაპიის** უპირველესი მიზანია პიროვნების ჯანსაღი ფსიქოლოგიური ზრდის წახალისება და ხელშეწყობა.

ეს მიდგომა ეფუძნება დაშვებას, რომ ყველა ადამიანი ხასიათდება თვითაქტუალიზაციის – სა-

ფსიქიკური ჯანმრთელობის საერთაშორისო ინტერნეტ-საზოგადოება ჩამოაყალიბეს, რომელიც მოწოდებულია ინტერნეტ-თერაპიის პრაქტიკული და ეთიკური შეზღუდვების შესასწავლად.

გარდა ამისა, თერაპევტები იგონებენ ინტერნეტისა და კომპიუტერების გამოყენების ახალ საშუალებებს, რომლითაც შესაძლებელი იქნება უფრო ვიწრო პროფილის თერაპიული დახმარების გაწევა (Newman et al., 1999; Ström et al., 2000). მაგალითად, მკვლევართა ერთმა ჯგუფმა შექმნა კომპიუტერული პროგრამა, რომელიც მოწოდებული იყო პანიკური აშლილობის კოგნიტურ ბიჰევიორალური მკურნალობისთვის (Newman et al., 1997). ექსპერიმენტში შედარდა ცდის პირთა ორი ჯგუფის მკურნალობის მონაცემები: ერთ ჯგუფს, ნაწილობრივ, კომპიუტერის დახმარებით უმკურნალეს, მეორემ კი – ტრადიციული თერაპიის სრული კურსი გაიარა. ორივე შემთხვევაში მკურნალობა ბიჰევიორალურ კომპონენტს – შემაშინებელი სიტუაციების წარდგენას და რელაქსაციას და კოგნიტურ კომპონენტს – კოგნიტურ გადასტრუქტურებას მოიცავდა. თერაპიული პროგრამა ჩატვირთული იყო ჯიბის პორტატულ კომპიუტერებში. ამიტომ კლიენტებს, მსუბუქი წონის გამო, ყველგან შეეძლოთ მათი ტარება. კომპიუტერული პროგრამა სხვადასხვა სახის მხარდაჭერას უზრუნველყოფდა; მათ შორის იყო მოდული, რომელსაც ეკრანზე გამოჰქონდა გამონათქვამები საკუთარი თავის შესახებ და შეთავაზებები აზროვნების მიმართულების შეცვლის თაობაზე. ასევე, იყო მოდული, რომელიც ახლებურად სუნთქვის ჩვევას კარნახობდა კლიენტს. ორივე თერაპია წარმატებული აღმოჩნდა: მკურნალობიდან ექვსი თვის შემდეგ ორივე ჯგუფს შენარჩუნებული ჰქონდა თერაპიით მიღწეული შედეგები. მაგალითად, ორივე ტიპის მკურნალობის შემდეგ მონაწილეთა 67%-ს აღარ აღენიშნებოდა პანიკური შეტევები. ასეთი გამოკვლევები იმედს გვაძლევს, რომ თერაპევტის შემცვლელი კომპიუტერული პროგრამებით მკურნალობის კურსის გავლა კლიენტებს ნებისმიერ დროს შეეძლებათ.

როგორც წინამდებარე თავში ვნახეთ, არსებულ ფსიქოთერაპიათა უმრავლესობის განვითარების აუცილებელ პირობას თერაპევტისა და პაციენტის თუ კლიენტის პირისპირ ურთიერთობა შეადგენდა. XXI საუკუნის დასაწყისში მკვლევრები ცდილობენ, დაადგინონ, თუ რა სიტუაციებშია შესაძლებელი, რომ კომპიუტერები და ინტერნეტი ამ პირისპირ ურთიერთობის სასარგებლო დამხმარე გახდეს.

ვებ-გვერდები:

- www.ismho.org - ფსიქიკური ჯანმრთელობის საერთაშორისო ინტერნეტ-საზოგადოების ვებ-გვერდი.
- www.metanoia.org/imhs/ - წამყვანი ვებ გვერდი, სადაც მოცემულია დადასტურებული სათანადო კვალიფიკაციის მქონე თერაპევტთა ჩამონათვალი.

კუთარი შესაძლებლობების რეალიზაციის – უმთავრესი ტენდენციით. როჯერსი დარწმუნებული იყო, რომ „ორგანიზმი ბუნებრივად ისწრაფვის ყველა საკუთარი შესაძლებლობის რეალიზაციისკენ, რათა გაძლიერდეს და გაუმჯობესდეს“ (1959, გვ. 196). ჯანსაღ განვითარებას არასწორი დასწავლის პატერნები აბრკოლებს; ამასთან, პიროვნება ეთანხმება სხვების მიერ მის მიმართ გამოთქმულ შეფასებებს ნაცვლად იმისა, რომ მოუსმინოს და მიენდოს საკუთარ გონებასა და სხეულს. კონფლიქტი, ბუნებრივად დადებით მე-ს ხატსა და თავსმოხვეულ უარყოფით კრიტიკას შორის, შფოთვასა და უბედურების განცდას ბადებს. ეს კონფლიქტი, ანუ *შეუსაბამობა* შეიძლება ცნობიერების ფარგლებს მიღმა მიმდინარეობდეს, ამიტომ ადამიანი თავს უბედურად და გაუფასურებულად გრძნობს, თუმცა, არ იცის, რატომ.

როჯერსიანული თერაპიის ამოცანაა ისეთი თერაპიული გარემოს შექმნა, რომელიც კლიენტს საშუალებას აძლევს, ნახოს, თუ როგორ უნდა მოიქცეს საკუთარი თავის გასაუმჯობესებლად და თვითაქტუალიზაციისთვის. ვინაიდან ითვლება, რომ ადამიანი ბუნებით კეთილი და კარგი არსებაა, თერაპევტის ამოცანა ძირითადად ისაა, რომ კლიენტს დახმარება გაუწიოს იმ დაბრკოლებების გადალახვაში, რომელიც ზღუდავს ბუნებრივად დადებითი მიდრეკილებების გამოვლენას. ძირითადი თერაპიული სტრატეგიაა კლიენტის გრძნობების დანახვა, მიღება და გაგება, რაც *უპირობო კეთილგანწყობის* – განკითხვის გარეშე მიღებისა და პატივისცემის – ატმოსფეროში ხდება. თერაპევტიც თავისუფლად გამოხატავს კლიენტთან საკუთარ აზრებსა და გრძნობებს. ასეთი გულწრფელად გახსნილი სიტუა-

კლიენტზე ცენტრირებული თერაპია (Client centered therapy) – მკურნალობისადმი ჰუმანისტური მიდგომა, რომელიც ხაზს უსვამს პიროვნების ჯანსაღ ფსიქოლოგიურ ზრდას; ეფუძნება მოსაზრებას, რომ ყველა ადამიანი ხასიათდება თვითაქტუალიზაციის უმთავრესი ტენდენციით.

ციის განსამტკიცებლად თერაპევტი ცდილობს, რომ თავადაც განიმსჭვალოს კლიენტის გრძნობებით. ასეთი ემპათიისთვის საჭიროა, რომ თერაპევტი კლიენტს ეპყრობოდეს, როგორც პატივსაცემ, ქმედითუნარიან პიროვნებას, რომელიც კი არ უნდა განიკითხოს ან შეაფასოს, არამედ რომელსაც უნდა დაეხმაროს საკუთარი ინდივიდუალობის აღმოჩენაში (Meador & Rogers, 1979).

თერაპევტის დამოკიდებულება და ემოციური სტილი კლიენტის *წახალისების* საშუალებაა, რათა მან კიდევ ერთხელ გადახედოს პიროვნული კონფლიქტის ჭეშმარიტ წყაროებს და გათავისუფლდეს გავლენისგან, რომელიც თვითაქტუალიზაციას აბრკოლებს. თუ თერაპევტები, რომლებიც სხვა თერაპიებით მუშაობენ, მოსმენილის ინტერპრეტაციას ახდენენ, პასუხებს, ან მითითებებს იძლევიან, თერაპევტი, რომელიც კლიენტზე ცენტრირებული თერაპიით მუშაობს, მხარდამჭერი და მონაწილე მსმენელია, რომელიც მსჯელობს და ხანდახან ფორმას უცვლის კლიენტის შეფასებით გამონათქვამებსა და გამოხატულ გრძნობებს. კლიენტზე ცენტრირებული თერაპია ცდილობს, რომ *არადირექტიული* იყოს – ის მხოლოდ ეხმარება კლიენტს საკუთარ თავში გარკვევასა და საკუთარი მე-ს მიღებაში.

როჯერსს მიაჩნდა, რომ, თუ ადამიანებს სხვებთან თავისუფლად ურთიერთობისა და საკუთარი თავის მიღების შესაძლებლობას მივცემთ, მათ თავად შეეძლებათ საკუთარი ფსიქოლოგიური სიჯანსაღის აღდგენა. ამ ოპტიმისტურმა მოსაზრებამ და თერაპევტის, როგორც მზრუნველი ექსპერტის, და კლიენტის, როგორც პიროვნების, ჰუმანურმა ურთიერთობამ მრავალ პრაქტიკოს-თერაპევტზე მოახდინა გავლენა.

გეშტალტ-თერაპია

გეშტალტ-თერაპია, პიროვნების მთლიანობის აღდგენის მიზნით, გონებისა და სხეულის გაერთიანებაზეა მიმართული (გავიხსენოთ, აღქმისადმი გეშტალტ-ფსიქოლოგიური მიდგომა, რომელზეც მე-5 თავში გვქონდა საუბარი). მისი მიზანია საკუთარი თავის შეცნობა, ანუ თვითშემეცნება, რაც შემდეგნაირად მიიღწევა: კლიენტს ეხმარებიან, რომ გამოხატოს შეკავებული გრძნობები და აღიაროს წარსულის კონფლიქტების შემდეგ დარჩენილი დაუმთავრებელი საქმეების არსებობა, რომლებიც მას ახალ ურთიერთობებში გადააქვს და რომელთა დამთავრება აუცილებელია პიროვნული ზრდის გასაგრძელებლად. გეშტალტ-თერაპიის ფუძემდებელი – **ფრიც პერლზი** (Fritz Perlz, 1969) თავის კლიენტებს კონფლიქტებთან დაკავშირებული ფანტაზიებისა და ძლიერი გრძნობების გათამაშებას სთხოვდა. ისინი ასევე, აღადგენდნენ საკუთარ სიზმრებს, რომელთაც პერლზი მათი პიროვნების არაცნობიერში განდევნილ ნაწილად მიიჩნევდა. პერლზი ამბობდა: „ჩვენ *ხელახლა უნდა ვაღიაროთ და ჩვენად მივიღოთ* საკუთარი პიროვნების ეს პროეცირებული, დანაწევრებული ნაწილები და ჩვენად უნდა მივიღოთ ის დაფარული პოტენციალი, რომელიც სიზმარში იჩენს თავს“ (1969, გვ. 67).

გეშტალტ-თერაპიული შეხვედრების დროს ხდება მონაწილეთა წახალისება, რომ აღადგინონ კონტაქტი თავიანთ „ჭეშმარიტ შინაგან ხმებთან“ (Hatcher & Himelstein, 1996). გეშტალტ-თერაპიის ერთ-ერთ ყველაზე ცნობილ მეთოდს *ცარიელი სკამის ტექნიკა* ეწოდება: თერაპევტი კლიენტთან ახლოს დგამს ცარიელ სკამს. კლიენტმა უნდა წარმოიდგინოს, რომ სკამზე მოთავსებულია რომელიმე გრძნობა, პიროვნება, ობიექტი ან სიტუაცია. იგი „ესაუბრება“ სკამზე „მჯდომს“. მაგალითად, კლიენტმა შეიძლება წარმოიდგინოს, რომ სკამზე მისი დედა, ან მამა ზის; ის მათ მიმართ გამოხატავს გრძნობებს, რომელთაც სხვაგვარად არ გამოხატავდა. შემდეგ კლიენტმა შეიძლება წარმოიდგინოს, რომ ახლა ეს გრძნობები „სხედან“ სკამზე და მათ „გაესაუბროს“ იმის შესახებ, თუ რა გავლენა აქვთ მათ კლიენტის ცხოვრებაზე. ეს ტექნიკა საშუალებას აძლევს კლიენტს, დაუპირისპირდეს და გამოიკვლიოს გამოხატვის გარეშე დარჩენილი ძლიერი გრძნობები, რომლებიც, შესაძლოა, გავლენას ახდენდნენ მის ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე.

შეჯამება

ეგზისტენციალურ-ჰუმანისტურ თერაპიებში ხაზგასმულია მთლიანი პიროვნების ცნება, რომელიც მუდმივი ცვლილებისა და ჩამოყალიბების პროცესში იმყოფება. კარლ როჯერსმა შექმნა კლიენტზე ცენტრირებული თერაპია, რომელიც მიზნად ისახავს არადირექტიული გარემოს შექმნას, სადაც კლიენტი შეძლებს არასწორად ნასწავლი პატერნების დაძლევას და საკუთარი თავის გაუმჯობესებისა და თვითრეალიზაციის მიღწევას. გეშტალტ-თერაპია

გეშტალტ-თერაპია (Gestalt therapy) – თერაპია, რომელიც მიმართულია პიროვნების გამთლიანების მიზნით გონებისა და სხეულის გაერთიანებაზე.

ხელს უწყობს ჯგუფის მონაწილეებს გონებისა და სულის გამთლიანებაში, რასაც გრძნობების გამოხატვითა და კონფლიქტების გაცნობიერებით აღწევს. მრავალი ადამიანი სარგებლობს თვითდახმარების ჯგუფების ფსიქოლოგიური მხარდაჭერით.

ჯგუფური თერაპიები

მკურნალობისადმი ყველა აქამდე განხილული მიდგომა, პირველ რიგში, თერაპევტი-პაციენტის, ან თერაპევტი-კლიენტის პირისპირ, ერთი-ერთზე ურთიერთობას ითვალისწინებდა. მიუხედავად ამისა, დღეს-დღეობით მრავალი ადამიანი იღებს თერაპიულ დახმარებას, როგორც ჯგუფის წევრი. ჯგუფური თერაპიის განვითარების რამდენიმე მიზეზი არსებობს. აქვე უნდა ითქვას, რომ ჯგუფური თერაპია ზოგჯერ შეიძლება უფრო ეფექტური იყოს, ვიდრე ინდივიდუალური თერაპია (Fuhriman & Burlingame, 1994). ჯგუფური თერაპიის ზოგიერთი უპირატესობა პრაქტიკული ხასიათისაა: ის უფრო იაფია და მცირე რაოდენობის ფსიქოთერაპევტებს მეტი კლიენტისთვის შეუძლიათ დახმარების გაწევა. დანარჩენი უპირატესობები ჯგუფური გარემოს ძალას, ანუ ჯგუფის ეფექტს უკავშირდება: ჯგუფი (1) შედარებით უსაფრთხო გარემოს ქმნის იმ ადამიანებისთვის, ვინც იოლად ექცევა სხვათა გავლენის ქვეშ და თავად ვერ ახერხებენ მათგან თავის დაღწევას; (2) იძლევა



საშუალებას, რომ ჯგუფში მიმდინარე პროცესებმა გავლენა მოახდინოს ცალკეული მონაწილეების არაადაპტურ ქცევაზე; (3) შესაძლებლობას აძლევს ადამიანებს, რომ თერაპიული სეანსების მსვლელობისას დააკვირდნენ სხვებს და პიროვნებათაშორისი ურთიერთობის უნარ-ჩვევები გაივარჯიშონ; (4) უზრუნველყოფს პირველადი ოჯახური ჯგუფის ანალოგიას, რაც ემოციური გამოცდილების კორეგირების საშუალებას იძლევა.

ჯგუფური თერაპიის ზოგიერთი წანამძღვარი განსხვავდება ინდივიდუალური თერაპიის წანამძღვრებისგან. ჯგუფური თერაპიის სოციალური გარემო შესაძლებლობას გვაძლევს ვისწავლოთ საკუთარი მოსაზრებების გამოხატვა ისეთი ფორმებით, რომ ისინი სხვებისთვისაც გასაგები გახდეს; ვნახოთ, რამდენად განსხვავდება ჩვენ მიერ სხვებზე მოხდენილი შთაბეჭდილება იმისგან, როგორი შთაბეჭდილების მოხდენასაც ვცდილობდით, ან იმისგან, როგორიც წარმოგვიდგენია საკუთარი თავი. გარდა ამისა, ჯგუფი თვალსაჩინოდ გვაჩვენებს და გვარწმუნებს, რომ ჩვენი სიმპტომები, პრობლემები და „დევიანტური“ ქცევები არ არის ერთადერთი და განუმეორებელი – ისინი საკმაოდ ხშირია და ადამიანთა დიდ რაოდენობას ახასიათებს. ვინაიდან ადამიანებს არ უყვართ სხვებთან თავიანთ უარყოფით მხარეებზე საუბარი და საკუთარ თავზე უარყოფითი ინფორმაციის გაცემა, მოსალოდნელია, რომ ერთი და იგივე პრობლემის მქონე მრავალ ადამიანს ეგონოს, რომ ის არის „ერთადერთი, ვისაც ეს პრობლემა აქვს“. ჯგუფურ სიტუაციაში გამოცდილების გაზიარება ეხმარება ადამიანებს, გააქარწყლონ ეს პლურალისტური უმეცრება – მრავალი მათგანისთვის საერთო მცდარი წარმოდგენა უნიკალურ, განუმეორებელ მარცხზე. გარდა ამისა, ჯგუფური თერაპიის პროცესში დაწყებული ურთიერთობა და ურთიერთდახმარება შეიძლება მკურნალობის დასრულების შემდეგაც გაგრძელდეს.

ოჯახური წყვილებისა და ოჯახის თერაპია

ჯგუფების უმრავლესობა შედგება ერთმანეთისთვის უცხო ადამიანებისგან, რომლებიც ჯგუფში დროებითი ურთიერთობების დასამყარებლად მოდიან, რამაც შეიძლება გარკვეული სარგებელი მისცეს მათ. ოჯახური წყვილებისა და ოჯახის თერაპიის შემთხვევაში თერაპიულ გარემოში შემოდიან მრავალმხრივი კავშირებით გამყარებული, უკვე არსებული ერთეულები.

ვიცით

ოჯახის თერაპია და მოზარდების მიერ ნარკოტიკების მოხმარება

მოზარდების მიერ ნარკოტიკების მოხმარების შესამცირებლად მკვლევართა ჯგუფმა გადაწყვიტა ჯგუფური თერაპიის გამოყენება. მათი ძირითადი ჰიპოთეზა იყო: კვლევაში მონაწილე მოზარდები მაშინ უფრო შეამცირებდნენ ნარკოტიკების მოხმარებას, თუ მთლიანად შეიცვლებოდა მათი ოჯახური გარემო. ამიტომ ოჯახის თერაპიის სამიზნე იყო როგორც მოზარდთა მოქმედებების გამოსწორება, ისე – მშობლების მიერ გამოყენებული აღზრდის მეთოდების გაუმჯობესება. ექვსთვიანი მკურნალობის კურსის დასაწყისისთვის ოჯახებზე დაკვირვებამ გამოავლინა, რომ მშობლებისთვის ჩვეული უარყოფითი ქცევები შვილებთან ურთიერთობისას (მაგალითად, უარყოფითი ემოციების გამოხატვა, სიტყვიერი აგრესია) – 72%, სჭარბობდა დადებით ქმედებებს (მაგალითად, ოპტიმიზმისა და სიყვარულის გამოხატვას) – 53%; თერაპიის დასასრულისთვის კი, დადებითმა ურთიერთობის ჩვევებმა – 77%, გადააჭარბა უარყოფითს – 47%. გარდა ამისა, იმ მშობლების შვილებმა, რომლებმაც აღზრდის სტილის ზოგადი გაუმჯობესება აჩვენეს, მნიშვნელოვნად შეამცირეს ნარკოტიკების მოხმარება (Schmidt et al., 1996).

ქორწინებაში წარმოქმნილი პრობლემების თაობაზე *ოჯახური წყვილების კონსულტაცია* პარტნიორთა შორის ინფორმაციის გაცვლის ჩვეული პატერნების გამოვლენას და შემდეგ მათი ურთიერთქმედების ხარისხის გაუმჯობესებას გულისხმობს (Napier, 2000). წყვილთან ერთობლივი შეხვედრებით, ხშირ შემთხვევებში, მათი ურთიერთქმედების ვიდეოფირზე ჩაწერითა და შემდეგ ჩანაწერის გარჩევით, თერაპევტს შეუძლია დაეხმაროს მათ ურთიერთობის იმ ვერბალური და არავერბალური სტილების დანახვასა და გარჩევაში, რომელსაც ისინი ერთმანეთზე უპირატესობის მოპოვების, ან მართვის, ანდა ერთმანეთის დაბნევის და შეცდომაში შეყვანის მიზნით იყენებენ. თითოეულ მხარეს ასწავლიან, თუ როგორ უნდა განამტკიცოს მეორესთან სასურველი რეაქციები და ყურადღების გარეშე დატოვოს არასასურველი რეაქციები. გარდა ამისა, ისინი ითვისებენ არადირექტიული მოსმენის უნარ-ჩვევებს, რათა პარტნიორს გრძნობებისა და აზრების ნათლად გამოხატვაში დაეხმარონ. ქორწინების პრობლემების მოგვარებისთვის წყვილების თერაპია გაცილებით ეფექტურია, ვიდრე ინდივიდუალური თერაპია მხოლოდ ერთი პარტნიორისთვის. ამასთან, შედეგები აჩვენებს, რომ მცირდება ოჯახური კრიზისების რაოდენობა, წყვილი კი ინარჩუნებს ქორწინებას (Shadisn et al., 1993, 1995).

ოჯახური თერაპიის კლიენტი მთლიანი ოჯახია, რომელსაც აქვს თავისი ბირთვი, ხოლო ოჯახის თითოეული წევრი განიხილება, როგორც ურთიერთქმედებათა *სისტემის* წევრი (Schwebel & Fine, 1994). ოჯახის ფსიქოთერაპევტი ოჯახის შეწუხებულ, აფორიაქებულ წევრებთან მუშაობს და მათ იმის გარკვევაში ეხმარება, თუ რა უქმნის ერთ, ან რამდენიმე მათგანს პრობლემებს. თერაპიის მიზანია ადამიანებს შორის *ფსიქოლოგიური მანძილების* და ერთი მთლიანის სახით მოქმედი ადამიანების პიროვნებათშორისი დინამიკის შეცვლა, რაც განსხვავდება ცალკეული არაადაპტური ინდივიდების ქცევის შეცვლისგან. განვიხილოთ ოჯახის თერაპიის მაგალითი, რომელიც მოზარდების მიერ ნარკოტიკების მოხმარების მიზეზით განხორციელდა.

ეს გამოკვლევა ოჯახის თერაპიის მნიშვნელოვნების თვალსაჩინო მაგალითია. ვინაიდან მთელ ოჯახთან მუშაობდნენ, თერაპიულმა ჩარევამ შეცვალა გარემოს ის ფაქტორები, რომელმაც, შესაძლოა, მიიყვანეს კიდეც მოზარდი ნარკოტიკების გასინჯვამდე და მოხმარებამდე.

ოჯახის თერაპიას შეუძლია ოჯახში არსებული დაძაბულობის შემცირება და ცალკეული წევრების ფუნქციონირების გაუმჯობესება იმით, რომ დაეხმაროს კლიენტებს და დაანახოს მათი ურთიერთობის როგორც დადებითი, ისე – უარყოფითი ასპექტები. **ვირჯინია სატირი** (Virginia Satir, 1967), ოჯახის თერაპიის მეთოდების ავტორი, აღნიშნავდა, რომ ოჯახის თერაპიით დაკავებული ფსიქოთერაპევტი მრავალ როლს ასრულებს: ის არის თერაპიულ სეანსებზე განხორციელებული ურთიერთქმედებების ინტერპრეტატორი და ამხსნელი; ის არის გავლენის წყარო, შუამავალი და არბიტრი. ოჯახის თერაპიით დაკავებულ პრაქტიკოსთა უმრავლესობას მიაჩნია, რომ თერაპიის პროცესში განხილული და მოგვარებული პრობლემები *სიტუაციური* ხასიათისაა და ადამიანებს შორის წარმოქმნილ სიძნელეებს, ან სოციალური ურთიერთქმედების პრობლემებს წარმოადგენს, და არა – პიროვნებების *დისპოზიციურ* ასპექტებს. ეს სიძნელეები დროთა განმავლობაში შეიძლება წარმოიქმნას, როდესაც ოჯახის წევრები იძულებულ-

ნი ხდებიან შეასრულონ, ან თავის თავზე აიღონ არასასიამოვნო როლები. ოჯახის ბუნებრივი განვითარების პროცესში – იქნება ეს სამუშაოს დაკარგვა, ბავშვის სკოლაში მიყვანა, ქორწინება თუ ბავშვის დაბადება – სრულიად შესაძლებელია ურთიერთქმედების არაეფექტური ფორმების ჩამოყალიბება. ოჯახის თერაპევტის ამოცანაა ოჯახის სტრუქტურის გარკვევა და მასზე მოქმედი ძალების (და ეს ძალები შეიძლება უამრავი იყოს) გამოვლენა. ის მუშაობს ოჯახის წევრებთან და ამ მუშაობის მიზანია „დისფუნქციური“ სტრუქტურული ელემენტების გაქრობა და ახალი, უფრო ეფექტური სტრუქტურების შემუშავება და განმტკიცება (Fishman, 1993).

საზოგადოებრივი მხარდაჭერის ჯგუფები

ფსიქოთერაპიის განვითარებაში ამაღელვებელი პერიოდი იყო *თვითდახმარების* ჯგუფებისადმი ინტერესის გაძლიერება. ყოველწლიურად ამერიკის დაახლოებით 10 მილიონი მოზრდილი მოქალაქე დადის ასეთი ჯგუფების შეხვედრებზე (Kessler et al., 1997). მხარდამჭერი ჯგუფების შეხვედრები, როგორც წესი, უფასოა, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ ჯგუფის წამყვანები არ არიან ჯანმრთელობის დაცვის სფეროში მომსახურე პროფესიონალები. ასეთი ჯგუფები ადამიანებს საშუალებას აძლევს, შეხვდნენ მსგავსი პრობლემების მქონე სხვა ადამიანებს, რომლებიც აგრძელებენ ცხოვრებას და ხანდახან წამრატებებსაც აღწევენ. სპეციალურ ჯგუფებში თვითდახმარების იდეა პირველად გამოიყენა ორგანიზაციამ „ანონიმური ალკოჰოლიკები“ (AA), თუმცა, ალკოჰოლიზმის ფარგლებიდან გაიტანა და განავრცო XX საუკუნის 60-იან წლებში დაწყებულმა ქალთა მოძრაობამ, რომელიც მოწოდებული იყო საზოგადოებრივი ცნობიერების გაძლიერებისთვის. დღესდღეობით მხარდაჭერის ჯგუფები ოთხი ძირითადი კატეგორიის პრობლემებზე მუშაობენ: დამოკიდებულების სხვადასხვა ფორმები, ფიზიკური დაავადებები და ფსიქიკური აშლილობები, ცხოვრებისეული ცვლილებები და სხვა კრიზისები, სერიოზული პრობლემების მქონე მეგობრების ან ნათესავების გამო მიღებული ტრავმები. უკანასკნელ წლებში ადამიანებმა დაიწყეს ინტერნეტის, როგორც თვითდახმარების ჯგუფების კიდევ ერთი ფორმის, გამოყენება. ზოგადად, თვითდახმარების ინტერნეტ-ჯგუფები იმავე საკითხებით არიან დაკავებულნი, რომლითაც მათი ფიზიკური ორეულები (Davison et al., 2000). თუმცა, ინტერნეტი განსაკუთრებით მნიშვნელოვან შეხვედრის ადგილს წარმოადგენს ისეთ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანებისთვის, რომელთაც ავადმყოფობის – მაგალითად, ქრონიკული გადაღლის სინდრომის, ან გაფანტული სკლეროზის – გამო შეზღუდული აქვთ გადაადგილების შესაძლებლობა. ჯგუფის შეხვედრებზე ფიზიკურად მისვლის შეუძლებლობა აღარ ართმევს ადამიანებს თვითდახმარების ჯგუფების მუშაობიდან სარგებლის მიღების საშუალებას.

მკვლევრები დიდ ყურადღებას უთმობენ იმის გარკვევას, თუ რა თავისებურებები უნდა ჰქონდეს თვითდახმარების ჯგუფს, რომ მაქსიმალურად ეფექტური იყოს. როგორც მათი მოღვაწეობიდან ჩანს, ასეთი ჯგუფები მთელ რიგ ფუნქციებს ასრულებენ თავიანთი წევრებისთვის; მაგალითად, ადამიანებს უნერგავენ იმედს და რწმენას, რომ შეუძლიათ საკუთარი პრობლემების გაკონტროლება; უზრუნველყოფენ სოციალურ მხარდაჭერას ცხოვრებისეული სირთულეებით გატანჯული ადამიანებისთვის; უზრუნველყოფენ აშლილობებისა და მკურნალობების შესახებ ინფორმაციის გაცვლას (Riessman, 1997; Schiff & Bargal, 2000). თუ ასეთ ჯგუფში მონაწილეობას გადაწყვეტთ, გაითვალისწინეთ, რომ ეს ჯგუფები განსაკუთრებით კარგად მოქმედებს ადამიანების მიერ საკუთარი კეთილდღეობის განცდაზე, როდესაც ისინი კმაყოფილნი არიან შეხვედრებით (Schiff & Bargal, 2000). მაგალითად, ერთი გამოკვლევის შედეგად ცნობილი გახდა, რომ ის ადამიანები, რომელნიც განსაკუთრებით მიეჯაჭვნენ ანონიმურ ალკოჰოლიკთა საზოგადოებას მას შემდეგ, რაც ალკოჰოლიზმის მკურნალობის კურსი გაიარეს, ალკოჰოლისკენ მისწრაფების განახლების განსაკუთრებით ნაკლები მიდრეკილებით ხასიათდებოდნენ. ნათელია, რომ ამ საზოგადოებასთან მჭიდრო ურთიერთობა ინდივიდებს, ალკოჰოლიზმის კონტროლის თვალსაზრისით, საკუთარი ქცევის სისწორეში დარწმუნებულობის განმტკიცების შესაძლებლობას აძლევს (Morgenstern et al., 1997).

თვითდახმარების განვითარებაში მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანა ჯგუფური თერაპიების გამოყენებამ უკურნებელი დაავადებების მქონე ადამიანებთან. ასეთი თერაპიის მიზანია, დაეხმაროს პაციენტებსა და მათ ოჯახებს, რომ ავადმყოფობის პერიოდში შეძლებისდაგვარად სავსე ცხოვრებით იცხოვრონ, რეალურად შეხედონ გარდაუვალ სიკვდილს და შეეგუონ უკურნებელ სენს (Fobair, 1997; LrGrand, 1991). განუკურნებელ პაციენტებთან ასეთი მხარდამჭერი ჯგუფების მუშაობის ზოგადი მიმართულებაა – ასწავლონ მათ, თუ როგორ იცხოვრონ სავსე ცხოვ-

რებით იმ მომენტამდე, როდესაც ისინი იტყვიან „მშვიდობით“ (Nungesser, 1990).

ჯგუფური თერაპიები ბოლო მაგალითია ჩვენ მიერ განხილული თერაპიებისა, რომლებიც მხოლოდ ფსიქოლოგიურ მკურნალობაზეა დაფუძნებული – მკურნალობაზე, რომელიც ზემოქმედებს ტვინის software-ზე. ახლა შევუდგებით იმის გარკვევას, თუ როგორ მუშაობენ ბიოსამედიცინო თერაპიები, გონებაზე ზემოქმედების მიზნით, სხეულისა და ტვინის hardware-ის შეცვლაზე,

შეჯამება

ჯგუფური თერაპიები უფრო ხელმისაწვდომს ხდის ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე ზრუნვას; ამასთან, სოციალური ქცევების დაკვირვებისა და ათვისების შესაძლებლობას იძლევა. ოჯახური წყვილებისა და ოჯახის თერაპია ინდივიდის ისეთ პრობლემებზე მუშაობს, რომლებიც შეგუებას უკავშირდება და ურთიერთობების სისტემებში წრმოქმნილი სიძნელეების შედეგებს წარმოადგენს. თერაპიის მიზანია წყვილებსა და ოჯახებში ურთიერთობების სისტემების შეცვლა. მრავალი ადამიანი თვითდახმარების ჯგუფებში იღებს ფსიქოლოგიურ მხარდაჭერას. ეს ჯგუფები ინდივიდებს აძლევენ იმედს, სოციალურ მხარდაჭერას და ინფორმაციას როგორც ფიზიკურ, ისე – კიბერსივრცეში.

ბიოსამედიცინო თერაპიები

ტვინის ეკოლოგია მყიფე ბალანსით ხასიათდება. როდესაც ტვინში რამე არასწორად ხდება, ჩვენ ქცევის პათოლოგიური პატერნებს, ან უცნაურ კოგნიტურ და ემოციურ რეაქციებს ვხედავთ. გარემოს, სოციალურ თუ ქცევით დარღვევებს, როგორიცაა ნარკოტიკები და ძალადობა, ასევე, შეუძლია ტვინის ქიმიის და მოქმედების შეცვლა. ბიოსამედიცინო თერაპიები, უმეტესწილად, ფსიქიკურ აშლილობებს ტვინის hardware-ის პრობლემებად მიიჩნევენ. ფსიქოლოგიური აშლილობების სიმპტომების შემსუბუქების სამი სახის ბიოსამედიცინო მიდგომას აღვწერთ: – ფსიქოქირურგიას, ელექტროკონვულსიურ შოკს და ფარმაკოთერაპიას.

ფსიქოქირურგია (Psychosurgery) – ფსიქოლოგიური აშლილობის შემსუბუქების ან აღკვეთის მიზნით ტვინის ქსოვილზე განხორციელებული ქირურგიული პროცედურები.

პრეფრონტალური ლობოტომია (Prefrontal lobotomy) – ოპერაცია, რომლის დროსაც იჭრება თავის ტვინის შუბლის წილებისა და დიენცეფალონის შემაერთებელი ნერვული ბოჭკოები, განსაკუთრებით, თალამუსთან და ჰიპოთალამუსთან განლაგებული ბოჭკოები; ფსიქოქირურგიის ყველაზე ცნობილი ფორმა.

ფსიქოქირურგია და ელექტროკონვულსიური თერაპია

„ლოს ანჯელეს თაიმს“-ის სათაური იუწყებოდა: „ტვინში მოხვედრილი ტყვია ადამიანს ფსიქიკური დაავადებისგან კურნავს“ (2/23/188). სტატია 19 წლის ახალგაზრდა მამაკაცის შესახებ მოგვითხრობდა, რომელიც ობსესიურ-კომპულსური აშლილობით იტანჯებოდა. თვითმკვლელობის მცდელობისას მან პირდაპირ შუბლში ისროლა 22 კალიბრიანი ტყვია. საინტერესო იყო, რომ ის გადარჩა, განიკურნა პათოლოგიური სიმპტომატიკისგან და უვნებლად შეუნარჩუნდა გონებრივი შესაძლებლობები, თუმცა, პრობლემის ზოგიერთი მიზეზი ჯერ კიდევ არსებობდა.

ეს შემთხვევა ბიოსამედიცინო თერაპიის ერთერთი ყველაზე პირდაპირი გამოყენების შესაძლებლობას – ტვინში ქირურგიულ ჩარევას – გვიჩვენებს. ასეთი ჩარევა ტვინის ნაწილებს შორის კავშირების ჩაჭრას ან მცირე ნაწილის ამოკვეთას გულისხმობს. ხშირად ეს უკანასკნელი გზაა ისეთი ფსიქოპათოლოგიების მკურნალობისას, რომელთა დაძლევა ვერ მოხერხდა სხვა, არა ასეთი უკიდურესი თერაპიული ზემოქმედებით. **ფსიქოქირურგია** ზოგადი ტერმინია, რომელიც აერთიანებს ტვინის ქსოვილზე განხორციელებულ ქირურგიულ პროცედურებს, ფსიქოლოგიური აშლილობების შემსუბუქების, ან აღკვეთის მიზნით. შუა საუკუნეებში ფსიქოქირურგია შეშლილთა ტვინებიდან „სისულელის მარცვლის ამოკვეთას“ ნიშნავდა, რაც ხატოვნად არის ასახული მაშინდელ გრავიურებსა და ფერწერულ ტილოებზე.

თანამედროვე ფსიქოქირურგიულ პროცედურებში შედის კორძიანი სხეულის ბოჭკოების ამოკვეთა მწვავე ეპილეფსიური გულყრების შესამსუბუქებლად, რაზეც მე-3 თავში ვსაუბრობდით – ლიმბური სისტემის ფუნქციონირების განმაპირობებელი გზების ჩაჭრა (ამიგდალოტომია) და პრეფრონტალური ლობოტომია. ფსიქოქირურგიის ყველაზე ცნობილი ფორმაა **პრეფრონტალური ლობოტომია** – ოპერაცია, რომლის დროსაც იჭრება თავის ტვინის შუბლის





წილებისა და დიენცეფალონის შემაერთებელი ნერვული ბოჭკოები, განსაკუთრებით, თალამუსთან და ჰიპოთალამუსთან განლაგებული ბოჭკოები. პროცედურა შეიმუშავა **ეგაშ მონიშმა** (Egas Moniz). მან 1949 წელს ნობელის პრემია მიიღო მკურნალობის საკუთარ მეთოდში, რომელიც, როგორც ჩანდა, ცვლიდა ფსიქიკურად დაავადებულ ადამიანთა ფინქციონირებას.

თავდაპირველად ლობოტომიის კანდიდატები აგზნებადი შიზოფრენიული პაციენტები და კომპულსიური და შფოთვითი აშლილობების მქონე პაციენტები იყვნენ. ფსიქოქირურგიის ეფექტი შთამბეჭდავი იყო: პროცედურის შემდეგ სახეზე იყო ახალი პიროვნება, რომელიც არ ხასიათდებოდა ძლიერი ემოციური აგზნებით და, შესაბამისად, არც ყოვლისმომცველი შფოთვით, დანაშაულის განცდითა და რისხვით იტანჯებოდა. თუმცა, ოპერაცია სამუდამოდ ანადგურებდა ადამიანის ბუნების არსებით მახასიათებლებს: პაციენტები, რომელთაც ლობოტომიის პროცედურა ჰქონდათ გავლილი, კარგავდნენ საკუთარ უნიკალურ პიროვნულ მახასიათებლებს. ლობოტომიის შემდეგ მათ აღარ შეეძლოთ მომავლის დაგეგმვა, ახასიათებდათ გულგრილობა გარშემომყოფთა მოსაზრებებისადმი, ინფანტილიზმი, ინტელექტუალური და ემოციური გასადავება; ესენი იყვნენ ადამიანები საკუთარი მე-ს მთლიანობის განცდის გარეშე (მონიშის ერთ-ერთი პაციენტი იმდენად გაოგნებული და განაწყენებული იყო ასეთი მოულოდნელი შედეგებით, რომ ესროლა კიდეც ექიმს, რის შემდეგაც ის ნაწილობრივ პარალიზებული დარჩა.) ვინაიდან ფსიქოქირურგიის მოქმედება შეუქცევადია და ვინაიდან კარგად არის ცნობილი მისი მძიმე უარყოფითი შედეგები, დადებითი კი – ნაკლებად თვალსაჩინოა, მისი გამოყენება ძალიან შეზღუდულია.

ელექტროკონვულსიური თერაპია (ეკთ) არის თავის ტვინზე ელექტრული შოკის გამოყენება ისეთი ფსიქიატრიული აშლილობების მკურნალობის მიზნით, როგორიცაა შიზოფრენია, მანია და, ყველაზე ხშირად, დეპრესია. მეთოდიკა ასეთია: პაციენტის საფეთქლებზე მოქმედებენ სუსტი ელექტრული ნაკადით (75-დან 100 ვოლტამდე) 1/10 წამიდან ერთ წამამდე მანამ სანამ არ მოხდება კონვულსია. კონვულსია, ჩვეულებრივ, 45-დან 60 წამამდე გრძელდება. პაციენტს წინასწარ ამზადებენ ასეთი მტკივნეული მკურნალობისთვის – ამშვიდებენ ხანმოკლე მოქმედების ბარბიტურატებით და კუნთების მოსადუნებელი პრეპარატებით, რასაც პაციენტი უგონო მდგომარეობაში გადაჰყავს და რაც მინიმუმამდე ამცირებს ძლიერ უმართავ ფიზიკურ რეაქციებს (Abrams, 1992).

ელექტროკონვულსიური თერაპია ძალზე წარმატებული აღმოჩნდა ღრმა დეპრესიის სიმპტომების შემსუბუქებისთვის (Sackheim et al., 2000). მისი ღირსება, ნაწილობრივ, ისაა, რომ ძალზე სწრაფად მოქმედებს. როგორც წესი, სამ-ოთხდღიანი მკურნალობის კურსის შემდეგ დეპრესიის სიმპტომები შესუსტებას იწყებს ფარმაკოთერაპიისგან განსხვავებით, რომელიც ერთი ან ორი კვირის შემდეგ იწყებს მოქმედებას. მიუხედავად ამისა, თერაპევტთა უმეტესობა ეკთ-ს მკურნალობის უკიდურეს ფორმად მიიჩნევს. ის ხშირად

ელექტროკონვულსიური თერაპია (ეკთ) (Electroconvulsive therapy – ECT) – ელექტროკონვულსიული შოკის გამოყენება ღრმა დეპრესიის წარმატებულად სამკურნალოდ.

გამოიყენება, როგორც სასწრაფო გადაუდებელი მკურნალობა სუიციდურ, ან ცუდად ნაკვებ დეპრესიულ პაციენტებთან და მათთან, ვინც არ რეაგირებს ანტიდეპრესანტებზე, ან ვერ იტანს მათ გვერდით მოვლენებს.

თუ ეკთ ასე კარგად მოქმედებს, რატომ არის ასე ხშირად დემონიზირებული? მაგალითად, 1982 წელს ბერკლის (კალიფორნიის შტატი) მცხოვრებლებმა ხმა მისცეს ფსიქიკური აშლილობების სამკურნალო ყველა სახელმწიფო დაწესებულებაში ელექტროკონვულსიური შოკის გამოყენების აკრძალვას (შემდგომ ეს გადაწყვეტილება გაბათილდა იურიდიულ საფუძველზე). ეკთ-ის მიმართ სამეცნიერო წრეების უარყოფითი დამოკიდებულების ძირითადი მიზეზი ისაა, რომ უცნობია მისი მოქმედების მექანიზმები. ეს თერაპია პაციენტზე დაკვირვებისას გაჩნდა, რომელსაც ერთდროულად შიზოფრენია და ეპილეფსია ჰქონდა. ეპილეფსიური გულყრების შემდეგ მას შიზოფრენიის სიმპტომები უმსუბუქდებოდა. კლინიცისტებმა ივარაუდეს, რომ იგივე ეფექტის მიღწევა ხელოვნურად გამოწვეული გულყრებითაც იქნებოდა შესაძლებელი. მიუხედავად იმისა, რომ მათი დაშვება ნაწილობრივ გამართლდა – ეკთ გაცილებით უკეთესად ამსუბუქებს დეპრესიას, ვიდრე შიზოფრანიას – მკვლევრებს ჯერ კიდევ წინ აქვთ ამ შემთხვევითი დაკვირვების მეცნიერული დასაბუთება.

გარდა ამისა, კრიტიკოსებს ეკთ-ის შესაძლო გვერდითი მოვლენებიც აღელვებთ (Breggin, 1979, 1991). ელექტროკონვულსიური თერაპია დროებით დეზორიენტაციასა და მეხსიერების მთელ რიგ დარღვევებს იწვევს. პაციენტები ხშირად იტანჯებიან ამნეზიით – აღარ ახსოვთ მოვლენები, რომლებიც წინ უსწრებდა მკურნალობას; რაც უფრო ხანგრძლივია მკურნალობა, მით მძიმეა ამნეზიაც. თუმცა, გამოკვლევამ აჩვენა, რომ, პაციენტები, როგორც წესი, აღიდგენენ მეხსიერების შინაარსებს მკურნალობის დასრულებიდან რამდენიმე თვის მანძილზე (Cohen et al., 2000). მეტიც, პაციენტებს, რომელთაც მთელი ცხოვრების მანძილზე ელექტროკონვულსიური თერაპიის 100-ზე მეტი პროცედურა ჰქონდათ გავლილი, არ აღენიშნებოდათ ცვლილებები ფუნქციონირებაში იმ პაციენტებთან შედარებით, რომელთაც არასოდეს გაუვლიათ ასეთი პროცედურა (Devanand et a., 1991). დღესდღეობით, ტვინის მუშაობის ხანმოკლე შეფერხებების მინიმიზაციისთვისაც კი, ხშირად ელექტროკონვულსიური შოკით ტვინის მხოლოდ ერთი მხარის სტიმულაციას ახდენენ და ისიც – მხოლოდ მეტყველების გაუარესების ალბათობის შესამცირებლად. ასეთი ცალმხრივი ეკთ ეფექტური ანტიდეპრესანტია.

ახლა ვნახოთ, რატომ გახდა ფარმაკოთერაპია ფსიქოპათოლოგიაში ბიოსამედიცინო ჩარევის ყველაზე პოლულარული ფორმა.

ფარმაკოთერაპია

ფსიქიკური აშლილობების მკურნალობის ისტორიაში უპრეცენდენტო გადატრიალება იყო მედიკამენტების აღმოჩენა, რომელთაც შეეძლოთ მშფოთვარე პაციენტების დამშვიდება, აუტისტი პაციენტების რეალობასთან კონტაქტის აღდგენა და ფსიქოტური პაციენტების ჰალუცინაციების დათრგუნვა. ეს ახალი თერაპიული ეპოქა 1953 წელს, კლინიკების თერაპიულ პროგრამებში ტრანკვილიზატორების, განსაკუთრებით, *ქლორპრომაზინის*, შეტანით დაიწყო. მედიკამენტებით მკურნალობამ თითქმის დაუყოვნებლივ მოიპოვა აღიარება და პაციენტის ქცევის ეფექტური შემცვლელის სტატუსი. **ფსიქოფარმაკოლოგია** ფსიქოლოგიის დარგია, რომელიც ქცევაზე მედიკამენტების მოქმედებას შეისწავლის. ფსიქოფარმაკოლოგიის სფეროში მომუშავე მკვლევრები სწავლობენ, თუ როგორ მოქმედებენ მედიკამენტები ზოგიერთ ბიოლოგიურ სისტემაზე და როგორ იცვლება რეაქცია ამ ზემოქმედების შედეგად.

მედიკამენტებით მკურნალობის მეთოდების აღმოჩენამ უდიდესი გავლენა მოახდინა მძიმე აშლილობების მქონე პაციენტების მკურნალობაზე. ფსიქიატრიული კლინიკების მომსახურე პერსონალს აღარ სჭირდებოდა მცველების როლში ყოფნა, პაციენტების იზოლატორებში მოთავსება ან მათთვის დამამშვიდებელი პერანგის ჩაცმა. პერსონალის მორალური სახე გაუმჯობესდა მას შემდეგ, რაც ფსიქიატრიულ დაწესებულებებში ფსიქიკურად დაავადებულთა უბრალო პატიმრობა რეაბილიტაციით შეიცვალა (Swazey, 1974). მეტიც, რევოლუციამ, რომელიც მედიკამენტებით მკურნალობის დანერგვას მოჰყვა, დიდი გავლენა იქონია აშშ-ის ფსიქიატრიული კლინიკების კონტინგენტზე. 1955 წლისთვის ნახევარ მილიონზე მეტი ადამიანი (რომელიც, საშუალოდ, იქ რამდენიმე წელიწადს ატარებდა) ცხოვრობდა ფსიქიატრიულ დაწესებულებებში. მკურნალობაში ქლორპრომაზინისა და სხვა მედიკამენტების გამოყენებამ შეაჩერა და საპირისპირო მიმარ-

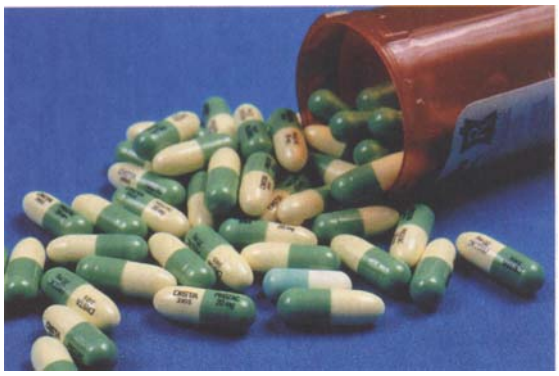
ფსიქოფარმაკოლოგია (Psychopharmacology) – ფსიქოლოგიის დარგი, რომელიც სწავლობს ქცევაზე მედიკამენტების მოქმედებას.

თულება მისცა პაციენტთა რაოდენობის ზრდას. 1970-იანი წლების დასაწყისისთვის ქვეყანაში არსებულ ფსიქიატრიულ პაციენტთა ნახევარზე ნაკლები იმყოფებოდა რეალურად ფსიქიატრიულ კლინიკებში და ისიც, საშუალოდ, მხოლოდ რამდენიმე თვის მანძილზე.

დღეისათვის თერაპიულ პროგრამებში სამი ძირითადი კატეგორიის მედიკამენტები გამოიყენება: *ანტიფსიქოტური, ანტიდეპრესანტული* და *ანქსიოლიზური* ნაერთები. როგორც დასახელებებიდან ჩანს, ეს მედიკამენტები ქიმიური გზით ცვლიან ტვინის სპეციფიკურ ფუნქციებს, რომლებიც ფსიქოტურ სიმპტომებზე, დეპრესიასა და უკიდურეს შფოთვაზეა პასუხისმგებელი.

ანტიფსიქოტური პრეპარატები

ანტიფსიქოტური პრეპარატები ცვლის ბოდვითი მდგომარეობების, ჰალუცინაციების, სოციალური გარიყულობის (ჩაკეტილობის) და პერიოდული აგზნებადობის (აჟიტაციის) შიზოფრენიულ სიმპტომებს (Dawkins et al., 1999). ანტიფსიქოტური პრეპარატების მოქმედება ზღუდავს ნეიროგადამტან დოფამინის აქტივობას ტვინში. ისეთი პრეპარატები, როგორიცაა *ქლორპრომაზინი* (აშშ-ში სავაჭრო დასახელება – *თორაზინი*) და *ჰალოპერიდოლი* (ცნობილია, როგორც *ჰალდოლი*), დოფანიმური რეცეპტორების მგრძნობელობას ამცირებს ან თრგუნავს. *კლოზაპინი* (ცნობილია, როგორც *კლოზარილი*), უახლესი წამყვანი ანტიფსიქოტური პრეპარატია, რომელიც უშუალოდ ამცირებს დოფამინის აქტივობას და ზრდის სეროტონინის აქტივობის დონეს, რომელიც აკავებს დოფამინურ სისტემას. მიუხედავად იმისა, რომ ეს პრეპარატები ამცირებენ, ტვინის აქტივობის ზოგად დონეს, ისინი არ არიან მხოლოდ ტრანკვილიზატორები.



მრავალი პაციენტისთვის ყველა ეს პრეპარატი გაცილებით მეტია, ვიდრე უბრალოდ აგზნების შემასუსტებელი და დამამშვიდებელი. ისინი აქრობენ, ან ამცირებენ შიზოფრენიის დადებით სიმპტომებს, ბოდვებისა და ჰალუცინაციების ჩათვლით.

სამწუხაროდ, ანტიფსიქოტურ პრეპარატებს უარყოფითი გვერდითი მოქმედება ახასიათებს. ვინაიდან დოფამინს თავისი როლი აქვს მოტორულ კონტროლში, მედიკამენტური მკურნალობის კურსს ხშირად ახლავს კუნთების მუშაობის დარღვევები. მოტორული კონტროლის – განსაკუთრებით სახის კუნთების მუშაობის – გამორჩეული დარღვევაა *გვიანი დისკინეზია*, რომელიც ანტიფსიქოტური პრეპარატების ზემოქმედების შედეგად ვითარდება. ასეთი გვერდითი მოვლენის მქონე პაციენტებს აღენიშნებათ ყბის, ტუჩებისა და ენის უნებლიე მოძრაობები. პრეპარატი კლოზაპინი უფრო შერჩევითად აკავებს დოფამინურ რეცეპტორებს, რაც მოტორული დარღვევების განვითარების ალბათობას ამცირებს. სამწუხაროდ, იმ პაციენტთა 1-2%-ში, რომელიც კლოზაპინით მკურნალობდა, ვითარდება იშვიათი დაავადება *აგრანულოციტოზი*, როდესაც ძვლის ტვინი აღარ გამოიმუშავებს სისხლის თეთრ უჯრედებს.

მკვლევრები აგრძელებენ პრეპარატების ხანგრძლივი გამოყენების შედეგების შესწავლას; ასევე, სწავლობენ პაციენტის მიერ პრეპარატის მიღების შეწყვეტის შედეგებს. პრეპარატის მიღების შეწყვეტის შემდეგ რეციდივების სიხშირის მაჩვენებელი საკმაოდ მაღალია – პაციენტთა ორ მესამედს 18 თვის განმავლობაში ახალი სიმპტომები უვითარდება; თუმცა, იმ პაციენტთა დაახლოებით ერთ მესამედთანაც მოსალოდნელია რეციდივები, რომლებიც რეგულარულად იღებენ მედიკამენტებს (Gitlin, 1990). ამრიგად, ანტიფსიქოტური პრეპარატები არ კურნავს შიზოფრენიას – ისინი არ აქრობენ საფუძვლად მდებარე ფსიქოპათოლოგიას. საბედნიეროდ, ისინი საკმაოდ კარგად ახერხებენ დაავადების ყველაზე დამანგრეველი სიმპტომების კონტროლს.

ანტიდეპრესანტები

ანტიდეპრესანტები აძლიერებენ ნეიროგადამტანების – ნორეპინეფრინისა და სეროტონინის – აქტივობას (Holmes, 1994). *ტრიციკლური* ანტიდეპრესანტები, როგორიცაა *ტოფრანილი* და *ელავილი*, ამცირებენ სინაფსური ნაპრალიდან ნეიროგადამტანების განმეორებით შთანთქმას. *ბიციკლური* ანტიდეპრესანტი *პროზაკი* ამცირებს სეროტონინის განმეორებით შთანთქმას. *მონოამინოქსიდაზას (მაო)*

ინჰიბიტორები ზღუდავენ ფერმენტ მონოამინოქსიდაზას აქტივობას, რომელიც პასუხისმგებელია ნორეპინეფრინის დაშლაზე (მეტაბოლიზმზე). როდესაც მაო შეკავებულია, ნეიროგადამტანთა მეტი რაოდენობა ხდება თავისუფლად ხელმისაწვდომი.

ანტიდეპრესანტები, ჩვეულებრივ, წარმატებით ხსნიან დეპრესიის სიმპტომებს, თუმცა, გაუმჯობესება არ აღენიშნება პაციენტთა 30-40%-ს (ეს პაციენტები შეიძლება ელექტროკონვულსიური თერაპიის კანდიდატები გახდნენ) (Hirschfeld, 1999). პროზაკს ინტენსიურად აქებდნენ, როგორც სასწაულმომქმედ წამალს, რომელსაც სხვა დანარჩენ წამლებზე გაცილებით მძლავრი თერაპიული ეფექტი აქვს. ზოგიერთ ფსიქიატრს უსიტყვოდ სჯერა პროზაკის ეფექტურობის. თავის ძალიან პოპულარულ წიგნში „პროზაკის მოსმენა“ (Kramer, *Listening to Prozac*, 1993) ფსიქიატრი პიტერ კრამერი აღწერს მთელ რიგ შემთხვევებს, როდესაც პაციენტებმა, რომელთაც პროზაკი ჰქონდათ დანიშნული, გასაოცარი პიროვნული ცვლილებები განიცადეს. მაგალითისთვის განვიხილოთ ქალბატონის შემთხვევა, რომელსაც კრამერი ტეზს უწოდებს. ტეზი თავად გაეცნო კრამერს და აღუწერა საკუთარი მძიმე ცხოვრებისეული პირობები და დეპრესიის ისტორია. პროზაკით ორკვირიანი მკურნალობის შემდეგ ტეზი უკვე სხვა ადამიანად იქცა:

> *ჩემ წინ იყო პაციენტი, რომლის ქცევის ჩვეული სტილი შთამბეჭდავად შეცვლილიყო. ის მსუბუქად საუბრობდა, აღარ იყო დათრგუნული და კედელზე აკრული; პირიქით, პეპელასავით დაფარფატებდა ადამიანებს შორის. იქ, სადაც სხვების გულის მოგებაზე და კეთილგანწყობის მოპოვებაზე მიმართული ქცევა იყო, ახლა სიცოცხლის სიყვარული და მხიარულება სუფევდა (Kramer, 1993, გვ. 11).*

ტეზის მდგომარეობის გაუმჯობესება ძალზე შთამბეჭდავი იყო, თუმცა, პროზაკისა და სხვა ფსიქოაქტიური მედიკამენტების კრიტიკოსები ღელავენ იმის გამო, რომ პროზაკი არა მარტო დეპრესიას ხსნის, არამედ პაციენტებს საკუთარი ინდივიდუალურობისა და შემოქმედებითი საწყისისგანაც „ათავისუფლებს“ (Breggin & Breggin, 1994).

ლითიუმის მარილები ეფექტური აღმოჩნდა ბიპოლარული აშლილობების მკურნალობაში (Schou, 1997). ადამიანები, რომლებიც უმართავი მოჭარბებული აგზნების პერიოდებს განიცდიან, როდესაც მათი ენერგია, ერთი შეხედვით, ამოუწურავია, ქცევა კი – უცნაური და თვალშისაცემი, მანიაკალური სიჭარბის მდგომარეობიდან ლითიუმის დოზებით გამოყავთ. პაციენტთა 60-80%-ს, რომლებიც ლითიუმით მკურნალობდნენ, გამოჯანმრთელების კარგი შანსი აქვთ (Walden et al., 1998). თუმცა, ბიპოლარული აშლილობის მქონე იმ ადამიანებისთვის, რომელთა მდგომარეობა ხშირად ირხევა მანიაკალურ და დეპრესიულ პერიოდებს შორის, ლითიუმი ნაკლებად ეფექტურია, ვიდრე მკურნალობა სხვა პრეპარატებით, როგორიცაა, მაგალითად, *ვალპროატი* – პრეპარატი, რომელიც თავდაპირველად გულყრების შესაკავებლად შეიქმნა.

ანქსიოლიზური საშუალებები

ანტიფსიქოტური და ანტიდეპრესიული პრეპარატების მსგავსად, ანქსიოლიზური, ანუ დამამშვიდებელი საშუალებები, ჩვეულებრივ, ტვინში ნეიროგადამტანების აქტივობის დონეების რეგულაციას ახდენს. სხვადასხვა სახის შფოთვითი აშლილობის დროს სხვადასხვა სახის პრეპარატია ყველაზე ეფექტური (Spiegel et al., 2000). გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა საუკეთესოდ იკურნება *ბენზოდიაზეპინებით*, მათ შორის *ვალიუმით*, ან *ქსანაქსით*, რომელიც ნეიროგადამტან გაამ-ის[9] აქტიურობას ზრდის. ვინაიდან გაამ შემაკავებელ ნეირონებს არეგულირებს, მისი აქტიურობის ზრდით მცირდება ტვინის აქტიურობა იმ უბნებში, რომელიც გენერალიზებულ შფოთვით რეაქციებს შეესაბამება. პანიკური აშლილობები – აგორაფობია და სხვა ფობიები – შეიძლება განიკურნოს ანტიდეპრესანტებით, მიუხედავად იმისა, რომ მკვლევრებმა ჯერ არ იციან, თუ რა ბიოლოგიური მექანიზმი უდევს ამას საფუძვლად. ობსესიურ-კომპულსური აშლილობა, რომელიც სეროტონინის უკმარისობამ შეიძლება გამოიწვიოს, განსაკუთრებით კარგად რეაგირებს ისეთ პრეპარატებზე, როგორიცაა პროზაკი, რადგან ის კონკრეტულად სეროტონინის მოქმედებაზე ახდენს გავლენას.

დანიშნულება ფსიქოაქტიური პრეპარატებისთვის

ჩვენ მიერ აღწერილ მედიკამენტებს, რომლებიც მოწოდებულია სხვადასხვაგვარი ფსიქიკური აშლილობების სიმპტომების შესამსუბუქებლად, ხშირად აძლევენ ადამიანებს დანიშნულების სახით. ვინაიდან ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვა თანდათანობით საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ორგანიზაციების კომპეტენციის სფეროში გადადის და ვინაიდან მიღებული

[9] გამა-ამინო-ერბო-მჟავა – GABA-GammaAminoBatterAcid

პრაქტიკაა ამ სფეროზე ხარჯების ეკონომია, მცირდება პაციენტთა რაოდენობა, რომლებიც ფსიქოთერაპიული დახმარებისთვის თერაპევტებს აკითხავენ; ისინი ფსიქოთერაპიას შედარებით იაფი საშუალებით – მედიკამენტური მკურნალობით ანაცვლებენ. ახლახან ჩატარებულმა გამოკვლევამ, რომელიც ფსიქოაქტიური მედიკამენტების პაციენტებისთვის გამოწერის ტენდენციას შეეხებოდა, აჩვენა, რომ აშშ-ში 1985 წლიდან 1994 წლამდე პერიოდში 20%-ით მოიმატა ფსიქიატრებისთვის, პირველადი სამედიცინო დახმარების ექიმებისთვის და სხვა სპეციალობის მედიკოსებისთვის მიმართვების რიცხვმა – 32.7 მილიონიდან 45.6 მილიონ მიმართვამდე (Pincus et al., 1998). ამასთან, ადამიანთა ზოგიერთი ჯგუფი უფრო მეტად იღებს მედიკამენტებს, ვიდრე – სხვები. ერთ-ერთ გამოკვლევაში, რომელიც ხუთი წელიწადი გრძელდებოდა, მკვლევრები აკვირდებოდნენ, თუ როგორ ნიშნავდნენ მედიკამენტებს კალიფორნიის ზოგადი პროფილის ოთხი საავადმყოფოს პირველადი გადაუდებელი დახმარების სამსახურის (უმეტესწილად თეთრკანიანი) ექიმები. ისინი აფროამერიკელებს უფრო მეტი რაოდენობის ანტიფსიქოტურ მედიკამენტებს და უფრო დიდი დოზებით უნიშნავდნენ, ვიდრე სხვა პაციენტებს. თუმცა, აფროამერიკელი პაციენტები სულაც არ იყვნენ უფრო საშიშნი, ან უფრო მეტად დაავადებულნი, ვიდრე დანარჩენები (segal et al., 1996). ასეთი აღმოჩენები გვიჩვენებს, თუ რატომ მიაჩნიათ ფარმაკოთერაპიის კრიტიკოსებს, რომ მედიკამენტები ყოველთვის არ გამოიყენება მხოლოდ სამედიცინო მიზნებისთვის.

როდის არის აუცილებელი მედიკამენტებით მკურნალობა

ჩვენ მოკლედ მიმოვიხილეთ ფსიქოლოგიური აშლილობების მედიკამენტური მკურნალობის ზოგიერთი შესაძლებლობა. ბევრი გარემოებაა, როდესაც მედიკამენტური მკურნალობის კურსმა შეიძლება მნიშვნელოვნად გააუმჯობესოს დაავადებული ადამიანის ცხოვრება. თუმცა, ფარმაკოთერაპიის ნებისმიერი კურსი არ გამორიცხავს ფიზიკური, ან ფსიქოლოგიური მიჩვევის შესაძლებლობას და შესაძლო სერიოზულ გვერდით მოვლენებს. როგორ აფასებენ ადამიანები ამ ფაქტორებს შემსუბუქების ალბათობასთან მიმართებაში? ჩვენ, ასევე, აღვნიშნეთ, რომ მედიკამენტმა შეიძლება შეამსუბუქოს სიმპტომი, მაგრამ ვერ განკურნოს მისი განმაპირობებელი პათოლოგია. რამდენად არიან ადამიანები მზად, რომ მთელი ცხოვრების მანძილზე მიიღონ მედიკამენტები?

ამ კითხვებს კიდევ უფრო აქტუალურს და საინტერესოს ხდის გამოკვლევები, რომლებიც აჩვენებენ, რომ თერაპიის ზოგიერთი ფორმა ისევე მოქმედებს ტვინზე, როგორც მედიკამენტური მკურნალობის კურსი.

საიდან ვიცით

ბიჰევიორალური თერაპიის შედეგად ტვინში მომხდარი ცვლილებები

ობსესიურ-კომპულსური აშლილობის მქონე მონაწილეებს უნდა აერჩიათ და გაევლოთ მედიკამენტური თერაპია (ფლუოქსეტინ ჰიდროქლორიდით), ან ბიჰევიორალური თერაპია (სტიმულის წარდგენა და რეაქციის აღკვეთა). ემისიურ-პოზიტრონული ტომოგრაფიით გადაიღეს პაციენტების ტვინი მკურნალობამდე და მკურნალობის შემდეგ, რამაც ორივე სახის თერაპიის შემდეგ ტვინის ფუნქციონირებაში ერთნაირი ცვლილებები აჩვენა (Baxter et al., 1992; Schwartz et al., 1996).

ამ ტიპის კვლევები შესანიშნავ შესაძლებლობებზე მიგვითითებს: არამედიკამენტურ თერაპიებს შეიძლება ისეთივე განმკურნებელი ეფექტი ჰქონდეს ტვინზე, როგორც მედიკამენტებით მკურნალობას, თუმცა, მედიკამენტებით მკურნალობისთვის დამახასიათებელი შესაძლო უარყოფითი შედეგების გარეშე.

ერთი თერაპიისთვის უპირატესობის მინიჭება მეორესთან შედარებით ხშირად დაავადების სიმწვავეზე და სხვადასხვა სახის თერაპიების დამტკიცებულ ეფექტურობაზეა დამოკიდებული. მაგალითად, განურჩევლად რისკისა, შიზოფრენიის მკურნალობა უბრალოდ აუცილებელია მედიკამენტებით, რათა პაციენტებს ნორმალურად ცხოვრების მცირეოდენი შესაძლებლობა მაინც ჰქონდეთ. ახლა განვიხილოთ მეთოდები, რომლებსაც მკვლევრები თერაპიის სხვადასხვა ფორმების ეფექტურობის შესაფასებლად იყენებენ.

შეჯამება

თანამედროვე პრაქტიკაში იშვიათად გამოიყენება ქირურგიული პროცედურები ტვინზე ფსიქოლოგიური აშლილობების შესამსუბუქებლად. ელექტროკონვულსიური თერაპია საკმაოდ ეფექტურია ღრმა დეპრესიის შესამსუბუქებლად. თუმცა, ვინაიდან მისდამი დამოკი-

დებულება ისევ საკამათოა, ადამიანები ერიდებიან ამ სახის მკურნალობას. ანტიფსიქოტური, ანტიდეპრესიული და ანქსიოლიზური პრეპარატები, როგორც წესი, შემამსუბუქებლად მოქმედებენ; ისინი ტვინში ნეიროგადამტანების აქტიურობაზე ახდენენ გავლენას. მედიკამენტური მკურნალობის, განსაკუთრებით, ანტიდეპრესანტების, დანიშვნების რიცხვმა მკვეთრად მოიმატა ბოლო ათწლეულის მანძილზე.



რამდენად მუშაობს თერაპია

დავუშვათ, თქვენს ცხოვრებაში დაინახეთ პრობლემა და მიგაჩნიათ, რომ მისი დაძლევა მხოლოდ პროფესიონალ კლინიცისტთან ურთიერთქმედებით არის შესაძლებელი. ჩვენ მრავალი სახის თერაპიაზე ვისაუბრეთ. როგორ უნდა გავარკვიოთ, რომელი მათგანი იმოქმედებს საუკეთესოდ და შეგიმსუბუქებთ პრობლემას? როგორ დავრწმუნდეთ, რომ *რომელიმე* მათგანი საერთოდ იმოქმედებს? ამ ქვეთავში განვიხილავთ გამოკვლევებს, რომლებიც მიზნად ისახავს ცალკეული თერაპიების შედეგიანობის შემოწმებას და სხვადასხვა თერაპიების ურთიერთშედარებას. ამ კვლევების ზოგადი მიზანია ადამიანებისთვის დახმარების გაწევის ყველაზე ეფექტური საშუალების გამოვლენა. ჩვენ, ასევე, მოკლედ მიმოვიხილავთ *პრევენციის* საკითხს: რა და როგორ უნდა გააკეთონ ფსიქოლოგებმა წინასწარ, რომ თავიდან იქნეს აცილებული ფსიქიკური დაავადება?

თერაპიის შედეგიანობის შეფასება

ბრიტანელმა ფსიქოლოგმა **ჰანს აიზენკმა** (Hans Eysenck, 1952) ფურორი მოახდინა: მან განაცხადა, რომ ფსიქოთერაპია საერთოდ არ მოქმედებს! მან ხელთ არსებული ყველა პუბლიკაცია მიმოიხილა, სადაც საუბარი იყო სხვადასხვა სახის თერაპიების შედეგიანობაზე და აღმოაჩინა, რომ იმ პაციენტების მდგომარეობა, რომლებიც არანაირ თერაპიას არ იღებდნენ, ისეთივე სიხშირით უმჯობესდებოდა, როგორც იმ პაციენტებისა, რომლებიც ფსიქოანალიტურ ან სხვა სახის ინსაიტური თერაპიის კურსს გადიოდნენ. მან განაცხადა, რომ ნევროტული პრობლემების მქონე ადამიანთა დაახლოებით ორი მესამედი თავისთავად გამოჯანმრთელდებოდა პრობლემის გაჩენიდან ორი წლის განმავლობაში.

აიზენკის გამოწვევის საპასუხოდ მკვლევრებმა თერაპიის შედეგიანობის შეფასების უფრო ზუსტი მეთოდოლოგიები შეიმუშავეს. აიზენკის კრიტიკულმა გამონათქვამებმა ნათელი გახადა, რომ მკვლევრებს სათანადო საკონტროლო ჯგუფები სჭირდებათ. მთელი რიგი მიზეზების გამო, ინდივიდთა *გარკვეული* პროცენტის მდგომარეობა, რომელსაც ფსიქოთერაპია ესაჭიროება, *მართლაც უმჯობესდება* ყოველგვარი პროფესიული ჩარევის გარეშე. **სპონტანური რემისიის ეფექტი** ის *ბაზისური* კრიტერიუმია, რომლითაც უნდა შეფასდეს თერაპიების შედეგიანობა. მარტივად რომ ვთქვათ, უნდა ჩანდეს, რომ რაღაცის კეთება გამოჯანმრთელების შემთხვევათა მეტ პროცენტს იძლევა, ვიდრე – არაფრის კეთება.

ასევე, მკვლევრები ცდილობენ, დაგვანახონ, რომ მათ მიერ გამოყენებული მკურნალობა უფრო მეტს აკეთებს, ვიდრე კლიენტის საკუთარი განკურნების მოლოდინის გამოყენებაა. შეგიძლიათ გაიხსენოთ ჩვენ მიერ ადრე განხილული *პლაცებო* ეფექტები: ბევრ შემთხვევაში ადამიანების ფსიქიკური თუ ფიზიკური ჯანმრთელობა მხოლოდ იმიტომ უმჯობესდება, რომ ისინი მოელიან გაუმჯობესებას. თერაპიული სიტუაცია ხელს უწყობს ამ რწმენის განმტკიცებას იმით, რომ თერაპევტს *მკურნალის* სპეციფიკურ სოციალურ როლში აყენებს (Frank & Frank,

სპონტანური რემისიის ეფექტი (Spontaneous-remission effect) – ფსიქიკური პრობლემების მქონე ზოგიერთ პაციენტთა და კლიენტთა, რომელსაც ესაჭიროება ფსიქოთერაპია, მდგომარეობის გაუმჯობესება ყოველგვარი პროფესიული ჩარევის გარეშე; ბაზისური კრიტერიუმი, რომლითაც უნდა შეფასდეს თერაპიების შედეგიანობა.

1991). მიუხედავად იმისა, რომ თერაპიის პლაცებო ეფექტი თერაპიული ჩარევის მნიშვნელოვანი ნაწილია, მკვლევრებს, ჩვეულებრივ, სურთ იმის ჩვენება, რომ მათ მიერ გამოყენებული თერაპიის სპეციფიკური ფორმა უფრო შედეგიანია, ვიდრე **პლაცებო თერაპია** (ნეიტრალური თერაპია, რომელიც მხოლოდ განკურნების მოლოდინს ქმნის) (Enserink, 1999).

უკანასკნელ წლებში მკვლევრები თერაპიულ შედეგიანობას სტატისტიკური მეთოდის – მეტა-ანალიზის – გამოყენებით აფასებენ. **მეტა-ანალიზი** მკვლევრებს ფორმალური მექანიზმით უზრუნველყოფს, რომელიც მოწოდებულია მრავალი სხვადასხვაგვარი ექსპერიმენტის მონაცემებში ზოგადი დასკვნების გამოსავლენად. ბევრ ფსიქოლოგიურ ექსპერიმენტში მკვლევარი სვამს კითხვას: „გამოვლინდა თუ არა ექსპერიმენტის მონაწილეთა უმრავლესობაში ჩემ მიერ ნაწინასწარმეტყველი მოვლენა?“ მეტა-ანალიზის ცდის პირებს ექსპერიმენტები წარმოადგენენ. თერაპიის შედეგიანობასთან მიმართებაში მკვლევარი სვამს კითხვას: „გამოავლინა თუ არა შედეგების გამოკვლევათა უმრავლესობამ დადებითი ცვლილებები?“ ამ კითხვაზე პასუხია ძალზე დამაჯერებელი „დიახ“ (Lipsey & Wilson, 1993; Shadish et al., 1997). როგორც ჩანს, თერაპიული კურსების უმრავლესობას სულ მცირედი დადებითი ეფექტი მაინც აქვს, რომელიც შესაძლო „მკურნალობის გარეშე“ ან „პლაცებო“ ეფექტების ფარგლებს სცილდება.

ასეთი შედეგების გამო, თანამედროვე მკვლევრებს ნაკლებად აფიქრებთ, *მოქმედებს თუ არა* ფსიქოთერაპია; ისინი უფრო მეტად არიან დაკავებულნი ისეთი საკითხებით, როგორიცაა: რატომ მოქმედებს ფსიქოთერაპია და არის თუ არა რომელიმე კონკრეტული მკურნალობა ყველაზე ეფექტური კონკრეტული პრობლემისთვის და გარკვეული ტიპის პაციენტებისთვის (Drozd & Goldfried, 1996, Goldfried et al., 1990). უნდა აღინიშნოს, რომ ყოველთვის არ არის იოლი იმ კვლევების ურთიერთშედარება, რომლებიც სხვადასხვა თერაპიების შესახებ იძლევიან მონაცემებს. ძნელი გასათვალისწინებელია თერაპევტთა გამოცდილებებს შორის განსხვავებები, თერაპიის ხანგრძლიობა, პირველადი დიაგნოზის სიზუსტე, აშლილობის ტიპი, პაციენტის სირთულეების სიმწვავესა და ტიპებს შორის განსხვავებები, შედეგების გაზომვის მეთოდები, პაციენტის მოლოდინებისა და შეთავაზებული თერაპიის ურთიერთთანხვედრა და მკურნალობის დასრულების შემდეგ პაციენტზე დაკვირვების ხანგრძლიობა – და ეს მხოლოდ მცირე ნაწილია პარამეტრთა იმ გრძელი ჩამონათვალისა, რომელიც გაითვალისწინებულ უნდა იქნეს. როგორც ქვემოთ ვნახავთ, მკვლევრები ჯერ კიდევ ცდილობენ ამ პრობლემების დაძლევას და დეპრესიის მკურნალობის სხვადასხვა ტიპების პირდაპირ შედარებაზე ფოკუსირდებიან.

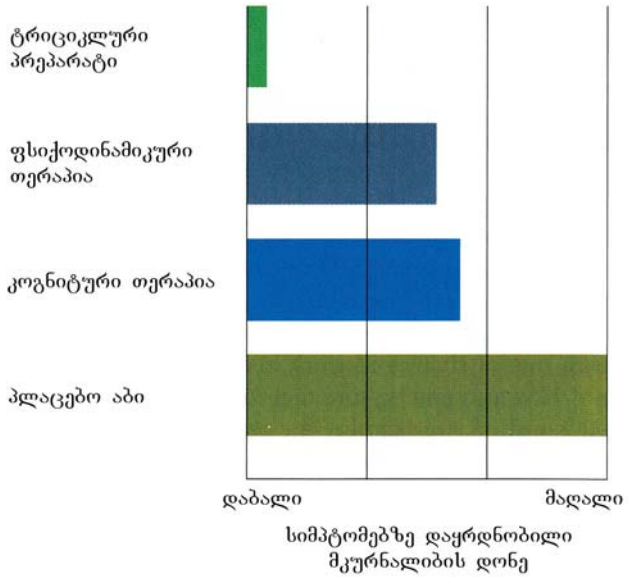
მკურნალობის შეფასება

დეპრესიის ფართო გავრცელებიდან გამომდინარე (იხ. თავი 15), მრავალი გამოკვლევა, რომელშიც სხვადასხვა ტიპის თერაპიების ურთიერთშედარებას ახდენენ, დეპრესიული ადამიანების ჯგუფებზე ტარდება. ერთი განსაკუთრებით გაბედული პროექტი დააფინანსა და კოორდინირება გაუწია ფსიქიკური ჯანმრთელობის ნაციონალურმა ინსტიტუტმა (აშშ, National Institute os Mental Health – NIMH). ამ კვლევის ძირითადი მახასიათებლები იყო: (1) ხანმოკლე ფსიქოთერაპიის ორი განსხვავებული ფორმის – ტრიციკლური მედიკამენტური მკურნალობის და პლაცებო კონტროლის – შედეგიანობის შედარება; (2) 28 პროფესიონალი თერაპევტის მიერ ჩატარებული მკურნალობის ზუსტი განსაზღვრა და სტანდარტიზაცია; ამასთან, თითოეული თერაპევტი თერაპიის ოთხი ტიპიდან ერთ-ერთში სპეციალიზირდებოდა და თითოეული ტიპის მკურნალობა სხვადასხვა ქალაქის სამ სხვადასხვა დაწესებულებაში ტარდებოდა; (3) შემთხვევით შეირჩა 240 ამბულატორიული პაციენტი, რომელიც კლინიკური დეპრესიული აშლილობის სტანდარტულ კრიტერიუმებს აკმაყოფილებდა; (4) დადგინდა შეფასების სტანდარტიზირებული პროცედურები თერაპიის პროცესისა (მაგალითად, თერაპიული სეანსების ვიდეოჩანაწერების) და საბოლოო შედეგების გასაზომად განკუთვნილი მეთოდიკების მონიტორინგისთვის მკურნალობის დასაწყისში, 16-კვირიანი თერაპიული პროცესის განმავლობაში, მკურნალობის დასასრულისთვის და დასრულებიდან 18 თვის შემდეგ; (5) შედეგების დამოუკიდებელი შეფასება რომელიმე დაწესებულებაში, რომელიც არ მონაწილეობდა კვლევის არც ერთ ფაზაში (Elkin et al., 1989).

აფასებდნენ ორი სახის ფსიქოთერაპიას, რომელიც სპეციალურად შეიქმნა, ან მოდიფიცირდა არასაავად-

პლაცებო თერაპია (Placebo therapy) – ნებისმიერი სპეციფიკური კლინიკური პროცედურისგან დამოუკიდებელი თერაპია, რომელიც იწვევს კლიენტი მდგომარეობის გაუმჯობესებას.

მეტა-ანალიზი (Meta-analysis) – ჰიპოთეზების შემოწმებელი სტატისკიტური მეთოდი, რომელიც იძლევა ფორმალურ მექანიზმს მრავალი სხვადასხვაგვარი ექსპერიმენტის მონაცემებში ზოგადი დასკვნების გამოსავლენად.



სურათი 16.2

დეპრესიის თერაპიები

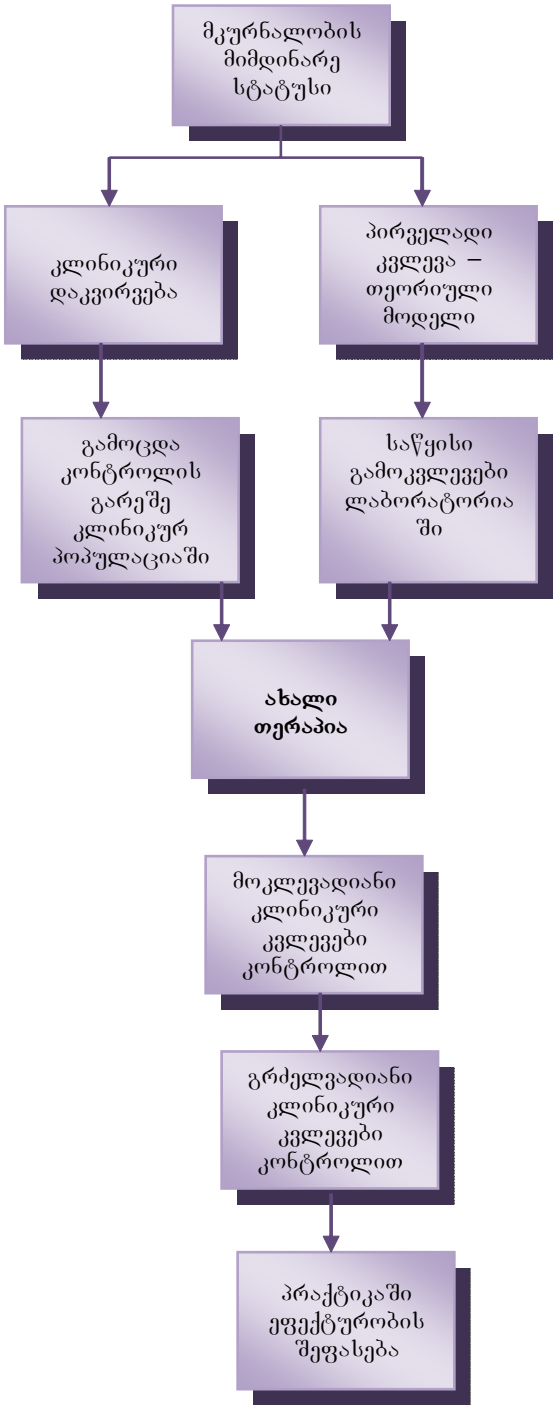
დეპრესიის სიმპტომები ყველაზე მეტად მედიკამენტური მკურნალობის შედეგად შემცირდა, თუმცა, სიმპტომები, ასევე, მნიშვნელოვნად შემცირდა ფსიქოდინამიკური და კოგნიტური თერაპიების შედეგადაც.

მყოფოს პირობებში დეპრესიის სამკურნალოდ. ეს ორი ხანმოკლე თერაპია იყო კოგნიტურ-ბიჰევიორალური თერაპია და ინტერპერსონალური ფსიქოთერაპია – ფსიქოდინამიკური ორიენტაციის თერაპია, რომელიც პაციენტების მიმდინარე ცხოვრებასა და პიროვნებათშორის ურთიერთობებზე ფოკუსირდებოდა. ორმაგ ბრმა პროცედურაში, (ანუ ექსპერიმენტატორებმა არ იცოდნენ, რომელი პაციენტი რომელ პრეპარატს იღებდა) ტრიციკლური ანტიდეპრესანტი *იმიპრამინი* და პლაცებო კონტროლის პრეპარატი გამოიყენეს. როგორც მედიკამენტების, ისე პლაცებოს შემთხვევაში თითოეულ პაციენტს კვირაში ერთხელ ნახულობდა ფსიქიატრი, რომელიც მინიმალურ მხარდამჭერ თერაპიას ახორციელდებდა.

თერაპიის შედეგების ამ სამაგალითო კვლევის მონაცემების ერთი ნაწილი მოცემულია **სურათზე 16.2**. გრაფიკი აჩვენებს, რომ ღრმად დეპრესიული პაციენტების მკურნალობის თითოეული ფორმა უფრო შედეგიანი იყო, ვიდრე პლაცებო; ამასთან, ანტიდეპრესიული მედიკამენტი ყველაზე შედეგიანი აღმოჩნდა, ფსიქოდინამიკურმა და კონგიტურ-ბიჰევიორალურმა თერაპიებმა, შედეგიანობის მიხედვით, შუალედური მდგომარეობა დაიკავეს (Klein & Ross, 1993). შემდგომ პროექტებში მკვლევრები აფასებდნენ და ერთმანეთს ადარებდნენ მხოლოდ ფსიქოთერაპიის შედეგიანობასა და კომბინირებულ ფსიქოთერაპიულ და მედიკამენტურ მკურნალობას. ერთერთ გამოკვლევაში კომბინირებული თერაპია ყველაზე წარმატებული აღმოჩნდა (Keller et al., 2000). 519 მონაწილიდან, რომელმაც მკურნალობის კურსი გაიარა, სიმპტომების შემსუბუქების კვლევაში დადგენილ კრიტერიუმებს იმ მონაწილეთა 55%-ის მდგომარეობა აკმაყოფილებდა, ვინ მხოლოდ მედიკამენტური მკურნალობა მიიღო და იმ მონაწილეთა 52%-ის მდგომარეობა, ვინც მხოლოდ ფსიქოთერაპიით მკურნალობდა, ხოლო იმ პაციენტებიდან, ვინც იღებდა კომბინირებულ – ფსიქოთერაპიულ და მედიკამენტურ მკურნალობას – 85%-ს მდგომარეობის გაუმჯობესების იგივე მაჩვენებელი ჰქონდა.

დეპრესიის მკურნალობის შესაფასებლად ჩატარებული კვლევები აჩვენებს, რომ ორივე – ბიოლოგიურ და ფსიქოლოგიურ – მკურნალობას მნიშვნელოვანი წვილილი შეაქვს ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაუმჯობესებაში. გარდა ამისა, ეს კვლევები ნათელ წარმოდგენას გვიქმნის იმ მეთოდებზე, რომელთა გამოყენებითაც შეიძლება განისაზღვროს, თუ რომელი თერაპია იქნება საუკეთესო თითოეული ტიპის აშლილობისთვის. **სურათზე 16.3** მოცემულია განზოგადებული იერარქიული სქემა იმისა, თუ რა როლს ასრულებს თეორია, კლინიკაში წარმოებული დაკვირვება და მეცნიერული კვლევა მკურნალობის (როგორც ფსიქიკური, ისე – ფიზიკური დაავადებების) ნებისმიერი ფორმის განვითარებასა და შეფასებაში. ის გვიჩვენებს, თუ რა სახის სისტემატური კვლევაა საჭირო, რომ კლინიცისტებმა უფრო იოლად გასაზღვრონ, თეორიის წინასწარმეტყველების შესაბამისად, მართლაც ცვლის რამეს თუ არა მათ მიერ გამოყენებული თერაპია. სქემის ერთ მხარეს ხედავთ კლინიკაში წარმოებული დაკვირვების შედეგებს – კლინიცისტის საკუთარ გამოცდილებას ახალი პროცედურების გამოყენებისას. ჩვეულებისამებრ, მკურნალობის ახალი მეთოდები დასაწყისისთვის პრაქტიკაში მკაცრი ექსპერიმენტული კონტროლის გარეშე გამოიცდება. სქემის მეორე მხარეს თეორიის განვითარებას ხედავთ. თეორია წინასწარმეტყველებს იმ მეთოდების შესახებ, რომელმაც უნდა გაამართლოს და იმუშაოს პრაქტიკაში, რაც შეიძლება დადასტურდეს ლაბორატორიული გამოკვლევებით. ეს ორი სახის ინსაიტი – კლინიკური და ექსპერიმენტული – ერთიანდება და ახალ თერაპიას იძლევა (Goldfried & Wolfe, 1996; Seligman, 1996).

წინამდებარე თავის დასკვნით ქვეთავში ცხოვრების მნიშვნელოვან პრინციპს შევეხებით: როგორი



სურათი 16.3

უფრო შედეგიანი თერაპიის შექმნა

ფსიქიკური/ფიზიკური დაავადებების მკურნალობის განვითარების აფეხურები

შედეგიანიც არ უნდა იყოს მკურნალობა, ხშირად უკეთესია დაავადების პრევენცია, ვიდრე მისი მკურნალობა.

პრევენციის სტრატეგიები

ორი მეგობარი მდინარის პირას სეირნობდა. უეცრად, მდინარემ გატაცებული ბავშვი ჩამოატარა. ერთ-ერთი მათგანი ჩახტა მდინარეში და ბავშვი გადაარჩინა. ამის შემდეგ მეგობრებმა განაგრძეს სეირნობა. მოულოდნელად, კიდევ ერთი ბავშვი ჩამოჰყვა დინებას. პირველი ბავშვის გადამრჩენი ისევ გადაეშვა მდინარეში და ისევ გამოიყვანა სამშვიდობოს მდინარის მსხვერპლი. მალე მესამე წყალწაღებულიც გამოჩნდა. ჯერ ისევ მშრალი მეგობარი სწრაფად გაუყვა მდინარის ნაპირს დინების საპირისპიროდ. მაშველმა მეგობარმა გასძახა: „ეი, სად მიდიხარ?“ მშრალმა მეგობარმა უპასუხა: „ვცდილობ, იმ ნაძირალას მივაგნო, ვინც ამ ბავშვებს წყალში ყრის“ (Wolman, 1975, გვ. 3).

ამ მოთხრობის მორალი ნათელია: პრობლემის *პრევენცია*, ანუ თავიდან აცილება საუკეთესო გადაწყვეტაა. ჩვენ მიერ განხილული ყველა ტრადიციული თერაპია ისეთი ადამიანის შეცვლაზეა მიმართული, რომელსაც უკვე აქვს პრობლემა, ან რომელიც არაქმედითუნარიანია. ისინი მას შემდეგ იწყებენ მუშაობას, რაც თავს იჩენს პრობლემური ქცევა და ეს გაუსაძლისი ხდება ადამიანისთვის. იმ დროისათვის, როდესაც ადამიანი მკურნალობას გადაწყვეტს, ან იძულებული გახდება, რომ იმკურნალოს, ფსიქიკური აშლილობა უკვე კარგად არის „მოკალათებული“ და დამანგრეველად მოქმედებს მის ყოველდღიურ ფუნქციონირებაზე, საზოგადოებრივ საქმიანობაზე, სამსახურსა თუ პროფესიულ ზრდაზე.



ფსიქოლოგიური პრობლემების *პრევენცია* რამდენიმე დონეზე შეიძლება განხორციელდეს (Rabins, 1992, Reiss & Price, 1996). *პირველადი* პრევენცია მიმართულია დაავადების განვითარებამდე მდგომარეობის თავიდან აცილებაზე. ამ მიზნით, მაგალითად, შეიძლება გადაიდგას ნაბიჯები იმისათვის, რომ ინდივიდებს გამკლავების უნარ-ჩვევები დავასწავლოთ, რომლითაც ისინი გარემოს უარყოფითი ასპექტებისადმი, რომელმაც შეიძლება შფოთვა, ან დეპრესია გამოიწვიონ, მეტად ადაპტირებადნი გახდებიან, ან რომელთა საშუალებითაც შეეძლებათ მათი შეცვლა (Durlak & Wells, 1997; Kaplan, 2000). *მეორადი* პრევენცია ცდილობს უკვე განვითარებული აშლილობის სიმწვავის, ან ხანგრძლივობის შემცირებას. ეს კეთდება პროგრამებით, რომელიც აშლილობის დასაწყისშივე გამოვლენისა და მკურნალობის დაწყების შესაძლებლობას იძლევა. *მესამეული* პრევენცია ცდილობს, არ დაუშვას რეციდივები და ამით ზღუდავს ფსიქოლოგიური აშლილობის ხანგრძლივ ზემოქმედებას. მესამეული პრევენციული ზომებისთვის საჭიროა, რომ უკვე ცნობილი და შეძლებისდაგვარად აღმოფხვრილი იყოს აშლილობის მიზეზები.

დასახელებული ტიპების პრევენციის განხორციელება იმ მსხვილმასშტაბიან ცვლილებებზე მიანიშნებდა, რომელიც ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვის ზოგადმა მიმართულებამ და ძირითადმა პარადიგმებმა განიცადა. უმნიშვნელოვანესი სისტემური ცვლილებებია: (1) მკურნალობისთვის პრევენციის დამატება; (2) დაავადებების მკურნალობის ვიწრო სამედიცინო მოდელიდან საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის უფრო ფართო მოდელზე გადასვლა; (3) იმ სიტუაციებსა და გარემო პირობებზე ყურადღების გამახვილება, რომელიც ადამიანებს რისკის წინაშე აყენებს და მათ „რისკ-ჯგუფში მყოფი ადამიანებისგან“ მიჯნავს; (4) მეტი ინტერესი ჩვეული ცხოვრებისეული გარემოს სიტუაციებისადმი, რომელიც ხელს უწყობს დაავადების განვითარებას და ნაკლები – პრედისპოზიციური მახასიათებლების ძიებისადმი თავად ადამიანებში (Ammerman & Hersen, 1997; Kendrick et al., 1996).

სამედიცინო მოდელი მოწოდებულია დაავადებული ადამიანების მკურნალობისთვის; საზოგადოებრივი ჯანდაცვის მოდელი დაავადებებისა და ავადმყოფობის გარემოში არსებული მიზეზების გამოვლენასა და აღკვეთას გულისხმობს. ამ მიდგომით, დაავადებული ინდივიდი განიხილება, როგორც მასპინძელი, ან მატარებელი – მიმდინარე დაავადების საბოლოო შედეგი. როდესაც შესაძლებელი გახდება იმ გარემო პირობების შეცვლა, რომელიც დაავადების განვითარებას განაპირობებს, მოგვიანებით აღარ გახდება საჭირო ადამიანების შეცვლა ძვირად ღირებული, ექსტენსიური მკურნალობით. ისეთი ინფექციური დაავადებების მკვეთრი შემცირება, როგორიცაა ტუბერკულოზი, ყვავილი და მალარია, ამ მიდგომის წყალობით გახდა შესაძლებელი. რაც შეეხება ფსიქოპათოლოგიას, ამ შემთხვევაშიც შესაძლებელია სტრესის მიზეზების გამოვლენა გარემოსა თუ აქტივობის ორგანიზაციაში. შეიძლება მათ შესუსტებაზე მიმართული პროგრამის შექმნა და ამით იმ ადამიანთა რიცხვის შემცირება, ვინც მათი მოქმედების სამიზნე გახდება. **კლინიკური ეკოლოგიის** სფერო აფართოვებს ბიოსამედიცინო თერაპიების საზღვრებს იმით, რომ ისეთ აშლილობებს, როგორიცაა შფოთვითი აშლილობა და დეპრესია, გარემოში არსებულ გამღიზიანებლებს უკავშირებს – ეს შეიძლება იყოს: ქიმიური გამხსნელები, ხმაური, სეზონური ცვლილებები და რადიაცია (Bell, 1982). ვინაიდან წვლილი შეაქვს ფსიქოპათოლოგიაში, ზოგიერთმა თერაპევტმა გააფართოვა გარემოს ცნება და მასში გარეგანი გარემოს[10] ყველა ის მახასიათებელი ჩართო, რომელიც ნორმალურ ადაპტაციაზე ზემოქმედებს ყოველდღიურ ცხოვრებაში (Ghadirian & Lehmann, 1993). აქ შედის, კვების ზემოქმედება, ფსიქოაქტიური ნივთიერებები, ტერორიზმი, ბუნებრივი უბედურებები და სოციალური მხარდაჭერის სისტემების არარსებობა.

ფსიქიკური აშლილობების პრევენცია მრავალმხრივი და რთული ამოცანაა. მასში არა მარტო რელევანტური მიზეზობრივი ფაქტორების გაგება მოიაზრება, არამედ ინდივიდუალურ, დაწესებულებების და სამთავრობო დონეებზე წარმოქმნილი წინააღმდეგობის დაძლევა ცვლილებებისკენ მიმავალ გზაზე. აუცილებელია სერიოზული სამეცნიერო კვლევითი ძალისხმევა პრევენციული ღონისძიებების ხანგრძლივი სარგებლის დემონსტრირებისთვის და ფსიქოპათოლოგიისადმი საზოგადოებრივი ჯანდაცვის მოდელის გამოყენება, რათა გამართლება მოეძებნოს ამისათვის გაღებულ ხარჯებს სხვა პრობლემების წინაშე, რომელიც, ასევე, დაუყოვნებელ გადაწყვეტას საჭიროებს. პრევენციული პროგრამების საბოლოო

კლინიკური ეკოლოგია (Clinical ecology) – ფსიქოლოგიის დარგი, რომელიც ისეთ აშლილობებს, როგორიცაა შფოთვითი აშლილობა და დეპრესია, გარემოში არსებულ გამღიზიანებლებს უკავშირებს.

[10] External environment – იგულისხმება ყველაფერი ის, რაც არსებობს ადამიანის გარეთ. ამის საპირისპიროა შინაგანი გარემო, ანუ ის, რაც ადამიანის შიგნითაა (მთარგმნელის შენიშვნა).

მიზანი საზოგადოების ყველა წევრისთვის ფსიქიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნების უზრუნველყოფაა.

შეჯამება

ფსიქოთერაპიით დაკავებული მკვლევრები ცდილობენ, განსაზღვრონ, თერაპიული ჩარევის რომელი ფორმები უზრუნველყოფენ საუკეთესო შედეგს. დიდი რაოდენობის გამოკვლევების ანალიზი აჩვენებს, რომ მთლიანობაში ფსიქოთერაპია შედეგიანია. ფართომასშტაბიანი კვლევები, როგორიცაა დეპრესიის მკურნალობის კვლევა (რომელიც აშშ ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვის ნაციონალური ინსტიტუტის, კოორდინაციით განხორციელდა), მიზნად ისახავს ცალკეული აშლილობებისთვის მაქსიმალურად შედეგიანი კონკრეტული ტიპის მკურნალობის გამოვლენას. უკეთესი თერაპიული მეთოდის შექმნის პროცესი ლაბორატორიული კვლევების აღმოჩენებსა და კლინიკური გამოცდილების შედეგებს აერთიანებს. პრევენციული მიმართულება უბიძგებს კლინიცისტებს, რომ შეეცადონ ინდივიდებისთვის უნარჩვევების გამომუშავებას და მათი გარემოს შეცვლას ისე, რომ შესაძლებელი გახდეს აშლილობის განვითარება და მისი შედეგების მინიმიზაცია.

საკვანძო საკითხები

თერაპიული კონტექსტი

- თერაპია დიაგნოზის დასმას და მკურნალობის კურსის დანიშვნას მოითხოვს.
- თერაპია შეიძლება იყოს სამედიცინო, ან ფსიქოლოგიური.
- არსებობს ფსიქოთერაპიის ოთხი ძირითადი ტიპი: ფსიქოდინამიკური, ბიჰევიორალური, კოგნიტური და ეგზისტენციალურ-ჰუმანისტური.
- მრავალი სხვადასხვა პროფესიონალი დაკავებულია ფსიქოთერაპიით.
- წარსულში ფსიქიკური აშლილობების მკურნალობა უხეში და არაადამიანური იყო.
- ფსიქიკური აშლილობის დაავადებად მიჩნევას პაციენტთა უფრო ჰუმანური მეთოდებით მკურნალობა მოჰყვა.
- კულტურული ანთროპოლოგია გვიჩვენებს, რომ მრავალ კულტურაში არსებობს ფსიქიკური აშლილობების გაგებისა და მკურნალობის მეთოდები, რაც მნიშვნელოვანი გაკვეთილი შეიძლება იყოს დასავლური თერაპიული პრაქტიკისთვის.

ფსიქოდინამიკური თერაპიები

- ფსიქოდინამიკური თერაპიები ზიგმუნდ ფროიდის ფსიქოანალიტიკური თეორიის საფუძველზე შეიქმნა.
- ფროიდი ხაზს უსვამდა არაცნობიერი კონფლიქტების როლს ფსიქოპათოლოგიის ეტიოლოგიაში. ფსიქოდინამიკური თერაპიის მიზანი ამ კონფლიქტების გადაჭრაა.
- ამ თერაპიის მნიშვნელოვანი მდგენელებია: თავისუფალი ასოციაციები, წინააღმდეგობისადმი ყურადღება, სიზმრების ანალიზი, გადატანა და კონტრგადატანა.
- ნეოფროიდიანელები მეტ აქცენტს აკეთებენ პაციენტის აწმყო, მიმდინარე სოციალურ სიტუაციაზე, პიროვნებათშორის ურთიერთობებზე და მე-კონცეფციაზე.

ბიჰევიორალური თერაპიები

- ბიჰევიორალური თერაპია დასწავლის და განმტკიცების პრინციპებს იყენებს პრობლემური ქცევის მოდიფიცირებისას, ან აღკვეთისას.
- კონტრგანპირობების მეთოდებით ხდება უარყოფითი ქცევების, როგორიცაა, ფობიური რეაქციები, ჩანაცვლება უფრო ადაპტური ქცევებით.
- ფობიების მოდიფიკაციის ყველა ტექნიკისთვის დამახასიათებელი ელემენტია სტიმულის წარდგენა.
- პირობითი განმამტკიცებლების მართვა; პირობითი განპირობებულობა ქცევის მოდიფიცირების მიზნით გამოიყენება; უპირატესად იყენებენ დადებით განმტკიცებასა და რეაქციის ჩაქრობას.
- სოციალური დასწავლის თერაპიაში ქცევის მოდელირება და სოციალური უნარჩვევების გავარჯიშება გამოიყენება, რათა ინდივიდებს საკუთარი შესაძლებლობების დარწმუნებაში დაეხმარონ.

კოგნიტური თერაპიები

- კოგნიტური თერაპია მიმართულია უარყოფითი, ან ირაციონალური აზრების პატერნების შეცვლაზე, რომელიც ინდივიდს საკუთარი თავისა და სოციალური ურთიერთობების შესახებ გააჩნია.
- კოგნიტურ-ბიჰევიორალური მოდიფიკაცია კლიენტისგან მოითხოვს პრობლემის შესახებ მოსაზრებათა უფრო მეტად კონსტრუქციული პატერნების დასწავლას და ახალი ტექნიკების სხვა, თერაპიულისგან განსხვავებულ სიტუაციებში გამოყენებას.
- კოგნიტური თერაპია წარმატებით გამოიყენება დეპრესიის მკურნალობისთვის.
- რაციონალურ-ემოციონალური თერაპია ეხმარება კლიენტებს გააცნობიერონ საკუთარი ირაციონალური მოსაზრებები საკუთარი თავის შესახებ, რომლებიც ხელს უშლით მათ წარმატებულ ცხოვრებას.

ეგზისტენციალურ-ჰუმანისტური თერაპია

- ეგზისტენციალურ-ჰუმანისტური თერაპიები ინდივიდებს თვითაქტუალიზაციაში ეხმარება.
- თერაპევტები ცდილობენ არადირექტიულნი იყვნენ, როდესაც კლიენტს ეხმარებიან საკუთარ თავზე დადებითი წარმოდგენის შექმნაში, რომელსაც შეუძლია გარემოდან მომდინარე კრიტიკასთან გამკლავება.
- გეშტალტ-თერაპია მიმართულია ერთიან პიროვნებაზე – სხეულზე, ფსიქიკასა და საცხოვრებელ გარემოზე.

ჯგუფური თერაპიები

- ჯგუფური თერაპია საშუალებას აძლევს ადამიანებს, დააკვირდნენ და ჩაერთონ სოციალურ ურთიერთობებში, რაც შეამცირებს მათ ფსიქოლოგიურ პრობლემებს.
- ოჯახის და ოჯახური წყვილების თერაპია წყვილის, ან ოჯახის სიტუაციურ სიძნელეებსა და პიროვნებათშორის დინამიკაზე მუშაობს; აქ წყვილი, ან ოჯახი განიხილება, როგორც სისტემა, რომელიც გაუმჯობესებას საჭიროებს.
- საზოგადოებრივი და ინტერნეტის თვითდახმარების ჯგუფები შესაძლებლობას აძლევს ინდივიდებს, მიიღონ ინფორმაცია და სოციალური მხარდაჭერის პირობებში საკუთარ თავში დარწმუნებულობა იგრძნოს.

ბიოსამედიცინო თერაპიები

- ბიოსამედიცინო თერაპიები ფსიქიკური დაავადების ფიზიოლოგიური ასპექტების ცვლილებაზე ორიენტირდებიან.
- რადიკალური და შეუქცევადი მოქმედების გამო ფსიქოქირურგია იშვიათად გამოიყენება.
- ელექტროკონვულსიური თერაპია ძალზე ეფექტურია დეპრესიულ პაციენტებთან, მაგრამ ის მაინც საკამათო საკითხად რჩება.
- ფარმაკოთერაპიაში შედის ანტიფსიქოტური მედიკამენტები შიზოფრენიისთვის, ანტიდეპრესანტები და ანქსიოლიზური საშუალებები.
- ტრადიციულმა ფსიქოთერაპიებმა და მედიკამენტურმა მკურნალობამ შეიძლება ტვინში ზოგიერთი ერთნაირი ცვლილება გამოიწვიოს.

რამდენად მუშაობს თერაპია

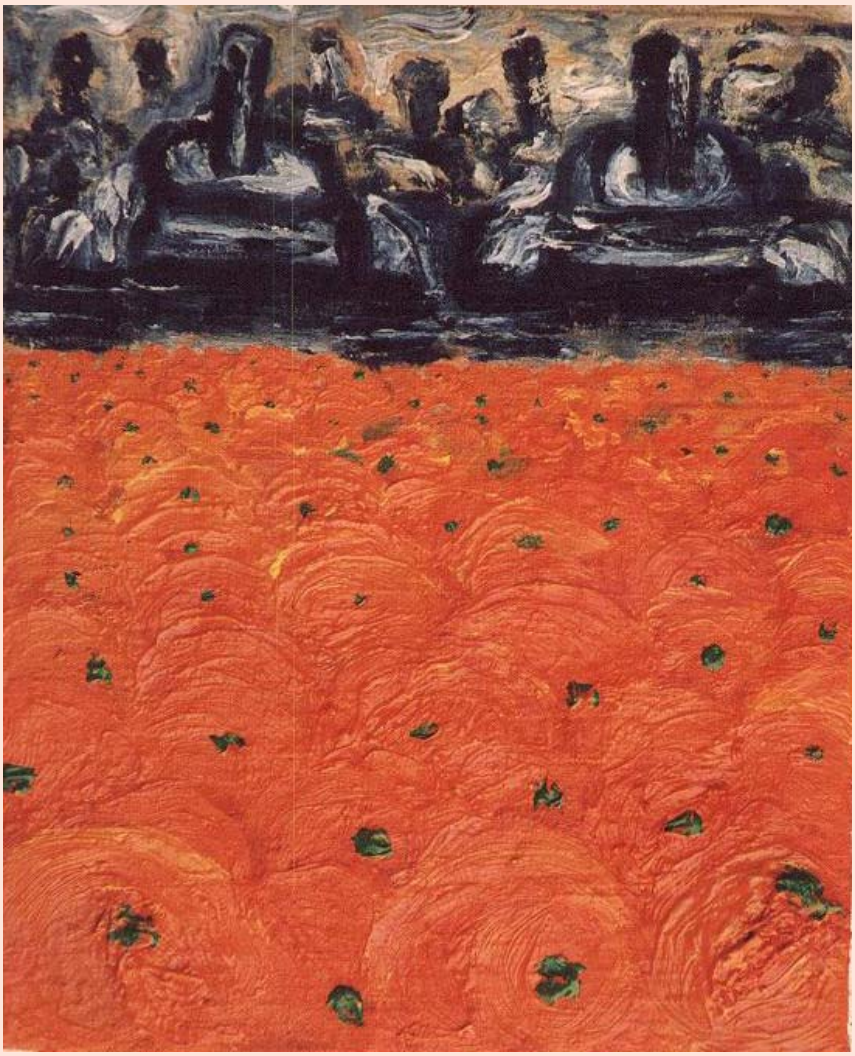
- კვლევა აჩვენებს, რომ მრავალი თერაპია უკეთეს შედეგს იძლევა, ვიდრე დროის ტყუილად ხარჯვა, ან პლაცებო თერაპია.
- შეფასების პროექტები, როგორიცაა დეპრესიის თერაპიების NIMH-ის მიერ წარმოებული კვლევა, გვეხმარება, რომ ვუპასუხოთ კითხვას: რა ქმნის თერაპიის ეფექტურობას?
- პრევენციის სტრატეგიები აუცილებელია ფსიქოლოგიური აშლილობების განვითარების შესაჩერებლად და უკვე წარმოქმნილი აშლილობების შედეგების მინიმიზაციისთვის.

ძირითადი ცნებები

ავერსიული თერაპია
ქცევის რეპეტიცია
ქცევის მოდიფიკაცია
ბიჰევიორალური თერაპია
ბიოსამედიცინო თერაპია
კათარზისი
კლიენტი
კლიენტზე ცენტრირებული თერაპია
კლინიკური ეკოლოგია
კლინიკური ფსიქოლოგი
კლინიკური სოციალური მუშაკი
კოგნიტურ-ბიჰევიორალური მოდიფიკაცია
კოგნიტური თერაპია
პირობითი განმამტკიცებლების მართვა
ფსიქოლოგ-კონსულტანტი
კონტრგანპირობება
კონტრგადატანა
სიზმრის ანალიზი
ელექტროკონვულსიური თერაპია (ECR)
დაძირვა
თავისუფალი ასოციაცია
გეშტალტ-თერაპია
მოძრაობა ადამიანის პოტენციალის განვითარებისთვის
იმპლოზიური თერაპია
ინსაიტური თერაპია
მეტა-ანალიზი
ობიექტი-ურთიერთობის თერაპია
მონაწილეობის მეშვეობით მოდელირება
ღვთისმსახური-კონსულტანტი
პაციენტი
პლაცებო თერაპია
პრეფრონტალური ლობოტომია
ფსიქიატრი
ფსიქოანალიტიკოსი
ფსიქოფარმაკოლოგია
ფსიქოქირურგია
ფსიქოთერაპია
რაციონალურ-ემოციური თერაპია (per)
წინააღმდეგობა
რიტუალური მკურნალობა
შამანიზმი
სოციალური დასწავლის თერაპია
სპონტანური რემისიის ეფექტი
სისტემური დესენსიტიზაცია
გადატანა

სოციალური პროცესები და ურთიერთობები

17



- სიტუაციის ძალა
  - როლები და წესები
  - სოციალური ნორმები
  - კონფორმულობა
  - სიტუაციის ძალა: მხილებანი ფარული კამერით
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: როგორ ზემოქმედებენ ჯგუფები გადაწყვეტილების მიღებაზე
- სოციალური რეალობის კონსტრუირება
  - ატრიბუციის თეორიის წარმოშობა
  - ატრიბუციის ფუნდამენტური შეცდომა
  - საკუთარი თავისადმი მიკერძოება
  - მოლოდინები და თვითქმნადი წინასწარმეტყველება
  - ქცევები, რომლებიც ამართლებენ მოლოდინებს
- დამოკიდებულებები, მათი შეცვლა და ქცევა
  - დამოკიდებულებები და ქცევები
  - დარწმუნების პროცესი
  - საკუთარი ქმედებით დარწმუნება
  - დათანხმება
- სოციალური ურთიერთობები
  - მოწონება
  - შეყვარება
- ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში: ურთიერთობები და ინტერნეტი
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

ჩემს სიცილიელ პაპა სალვატორეს ძალიან უყვარდა ოპერა, მაგრამ მეტისმეტად ღარიბი იყო იმისათვის, რომ ოდესმე თავის ახალ სამშობლოში – ამერიკის შეერთებულ შტატებში ოპერის თეატრში წასულიყო. ამის ნაცვლად, ის ყოველ შაბათს უსმენდა პატარა რადიოთი საოპერო გადაცემებს მეტროპოლიტენ ოპერიდან, რომელიც თავის ფეხსაცმლების შესაკეთებელ სახელოსნოში, ბრონქსში ჰქონდა. ის მთელ ხმაზე რთავდა რადიოს, ხოლო, თუ ოპერა იტალიური იყო, ტენორის პარტიების უმეტესობას შემსრულებელთან ერთად თვითონაც ასრულებდა. თანაც პაპა გრძნობდა იმის აუცილებლობას, რომ გაენათლებინა „ამერიკელები“ და ისინი საოპერო ხელოვნების სასწაულისთვის ეზიარებინა, ამიტომ თავისი სახელოსნოს კარსაც აღებდა, რათა რადიოს ხმა ქუჩებს გრიალით მოსდებოდა.

ერთ შაბათ დღეს, პაპაჩემის ნეტარება თავხედი ბიჭების ჯგუფმა დაარღვია, რომლებიც მას საწყენი ეპითეტებით ამკობდნენ: „ტურტლიანო, საიდანაც მოსულხარ, იქ წაეთრიე“ და უარესსაც ეუბნებოდნენ.

ისინი ისე ხმამაღლა ღრიალებდნენ, რომ პაპამ ვეღარ შეძლო თავისი საყვარელი ოპერის – „ტრავიატას“ მოსმენა. ის თვითონაც ლანძღავდა მათ, მაგრამ პასუხად უფრო დაუნდობელ დაცინვასა და აბუჩად აგდებას იღებდა. გარკვეული დროის შემდეგ ბიჭები წავიდნენ, მაგრამ პაპას ოპერის დასასრულის მოსმენით აღარანაირი სიამოვნება მიუღია.

შემდეგ შაბათს, საათის სიზუსტით, ბიჭები ისევ მოვიდნენ ყვირილითა და ლანძღვით. ამჯერად პაპა სალვატორე გარეთ გამოვიდა და ბიჭებს უთხრა: „მე სათანადოდ ვერ შევაფასე, თუ რა კარგი ხმები გქონიათ, მოდით გააგრძელეთ ყვირილი, რაც შეგიძლიათ ხმამაღლა და მე თითოეულ თქვენგანს წარმოდგენისათვის 25 ცენტს გადაგიხდით“. ბიჭებმაც ყვირილი დაიწყეს და სირენებივით ნახევარ საათს მაინც გაჰყვიროდნენ გაუჩერებლად. პაპა სალვატორემ მათ საფასური გადაუხადა და ისინიც განცვიფრებულები და ბედნიერები გაიქცნენ კოკა-კოლისა და კინოსთვის ნაშოვნი ფულით.

მომდევნო შაბათს, როდესაც ისინი კვლავ გამოცხადდნენ, პაპა სალვატორე გარეთ გამოვიდა და აუწყა ბიჭებს, თუ როგორ მოსწონდა მათი ღრიალი, თანაც უფრო ხმამაღალი, ვიდრე ოპერისა თუ მეზობლად მომუშავე სანაგვე მანქანების ხმაა, მაგრამ, ამასთან, ისიც უთხრა, რომ ერთი საწყალი მეწაღე იყო და იმის საშუალება არ ჰქონდა, რომ მათთვის ისე გადაეხადა, როგორც იმსახურებდნენ და რომ დღევანდელი შოუსთვის მხოლოდ 10 ცენტის გაღებას შეძლებდა.

„შენ ჩვენ პატარა ბავშვები ხომ არ გგონივართ, ბებრუხანავ? სულაც არ ვაპირებთ, შოუს იაფად მოწყობას, შეიტენე შენი ფული!“ – ამ სიტყვებით ისინი იქაურობას მოშორდნენ და, თუმცა, ისევ ილანძღებოდნენ, მაგრამ უფრო დაბალ ხმაზე.

მომდევნო და ყველა სხვა შაბათს ბიჭებმა უარი თქვეს ბებერი იტალიელი მეწაღის ლანძღვაზე, რომელსაც ჩირადაც არ აგდებდნენ და რომელსაც ახლა არხეინად შეეძლო, ყოველ შაბათს თავისი ოპერებისათვის ესმინა, ისე ხმამაღლა ჩაერთო, როგორც მოისურვებდა და თავი არ შეეწუხებინა იმაზე ფიქრით, რომ მას მყუდროებას დაურღვევდა ან შეაწუხებდა უხეში, ცრურწმენებით სავსე ჯეელების ბანდა.

თუ თქვენ აღტაცებაში მოგიყვანათ პაპა სალვატორეს ქცევამ, ჰკითხეთ თქვენს თავს, რატომ იყო ის ასე ეფექტური? რატომ იყო, რომ მისმა საწყისმა საფასურმა – 25 ცენტმა ასე შეცვალა სიტუაცია? რატომ მოხდა, რომ საწყისი საფასურის 10 ცენტამდე დაყვანამ იძულებულნი გახადა თავხედები, აღარ გაჰკარებოდნენ პაპა სალვატორეს და მის ოპერებს. როგორც კი ამ კითხვებზე პასუხის გაცემას შეეცდებით, *სოციალური ფსიქოლოგიის*– ფსიქოლოგიის იმ დარგის სამყაროში მოექცევით, რომელიც სწავ-

ლობს იმ საშუალებებს, რომელთა მეშვეობითაც ადამიანები ქმნიან და მართავენ სოციალურ სიტუაციებს.

სოციალური ფსიქოლოგია ფსიქოლოგიის ის დარგია, რომელიც შეისწავლის ადამიანთა შორის ურთიერთობებისა და ურთიერთდამოკიდებულებების გავლენას მათ აზრებზე, გრძნობებზე, აღქმებზე, მოტივებსა და ქცევებზე.

სოციალური ფსიქოლოგები ცდილობენ ჩაწვდნენ ქცევის არსს მისი სოციალური კონტექსტის ფარგლებში. სოციალური კონტექსტი ის ცოცხალი, მოძრავი ქსელია, რომელზეც **სოციალური ცხოველის** მოძრაობები, ძალისხმევა თუ მოწყვლადი ადგილები აისახება. უფრო ფართოდ თუ განვმარტავთ, სოციალური კონტექსტი თავის თავში მოიცავს სხვების რეალურ, წარმოსახულ ან სიმბოლურ არსებობას, აქტივობებს და ურთიერთქმედებებს, რომლებიც ადამიანების შორის ხორციელდება; იმ სოციალური გარემოცვის მახასიათებლებს, რომელშიც ხორციელდება ქცევა; ასევე, იმ მოლოდინებსა და ნორმებს, რომლებიც მოცემულ გარემოში წარმართავენ ქცევას (Sherif,1981).

ამ და მომდევნო თავში ჩვენ სოციალურ-ფსიქოლოგიური კვლევების რამდენიმე ძირითად თემას განვიხილავთ. ამ თავის პირველ ნაწილში ადამიანის ქცევის მაკონტროლებელ სოციალური სიტუაციების ძალაზე ვისაუბრებთ; მიმოვიხილავთ მრავალი კვლევის მასალებს, რომლებითაც დასტურდება, რომ სოციალური სიტუაციის უმნიშვნელო მახასიათებლებსაც კი მნიშვნელოვანი გავლენის მოხდენა შეუძლიათ იმაზე, თუ რას ფიქრობთ ან როგორ მოქმედებთ; შემდეგ იმ ხერხების განხილვას შევუდგებით, რომლითაც კონსტრუირდება, ყალიბდება და იცვლება სოციალური რეალობის სოციალური დამოკიდებულებები; შემდეგ კი მოწონებისა და სიყვარულის ურთიერთობებს განვიხილავთ. ამ თავში გიჩვენებთ, თუ რა გავლენას ახდენს ფსიქოლოგიური კვლევები ჩვენს ცხოვრებაზე. როგორც შემდგომ, მე-18 თავში ნახავთ, ჩვენ ანალიზს პიროვნული დონიდან საზოგადოებრივამდე გავაფართოვებთ. ორივე თავში აბსტრაქტული თეორია შემოწმებულ იქნება პრაქტიკით და შევეცდებით, ვუპასუხოთ კითხვას: ასრულებს თუ არა ფსიქოლოგიური ცოდნა რაიმე როლს ადამიანებისა და საზოგადოების ყოველდღიურ ცხოვრებაში?

სოციალური ფსიქოლოგია (Social psychology) – ფსიქოლოგიის დარგი, რომელიც შეისწავლის სოციალური ცვლადების გავლენას ინდივიდის ქცევებზე, დამოკიდებულებებზე (ატტიტუდეს), აღქმებსა და მოტივებზე; ის, აგრეთვე, შეისწავლის ჯგუფებს და ჯგუფთაშორის ფენომენებს.

სოციალური როლები (Social roles) – ქცევის სოციალურად განსაზღვრული პატერნები, რომლებსაც მოელიან პიროვნებისგან, რომელიც მოცემულ გარემოში ან ჯგუფში ფუნქციონირებს.

სიტუაციის ძალა

„ფსიქოლოგია და ცხოვრების“ წინა თავებში ვნახეთ, რომ ფსიქოლოგები, რომლებიც ქცევის მიზეზების ახსნას ცდილობდნენ, პასუხებს ძალზე განსხვავებულ სფეროებში ეძებენ. ზოგიერთი მათგანი გენეტიკურ ფაქტორებს სწავლობს, სხვები – ბიოქიმიურ ფაქტორებს და ტვინში მიმდინარე პროცესებს, მესამენი კი ყურადღებას გარემოს ზემოქმედებაზე ამახვილებენ. სოციალურ ფსიქოლოგებს სჯერათ, რომ ქცევის ძირითადი განმსაზღვრელი მიზეზები იმ სოციალური სიტუაციის მახასიათებლებია, რომელშიც ის ხორციელდება. ისინი ამტკიცებენ, რომ სოციალური სიტუაცია იმდენად ძლიერად აკონტროლებს ინდივიდის ქცევას, რომ ხშირად პრევალირებს პიროვნებასა და მის წარსულ გამოცდილებაზე, ფასეულობებსა და შეხედულებებზე. როგორც პაპა სალვატორეს ზემოთ მოყვანილი მაგალითიდანაც ჩანს, სოციალური სიტუაციის ზეგავლენა იმდენად ყოვლისმომცველია, რომ ამას ჩვენ, შესაძლოა, ვერც კი ვაცნობიერებდეთ. ამ ქვეთავში ჩვენ იმ კლასიკურ კვლევებსა და უახლეს ექსპერიმენტებს განვიხილავთ, რომლებიც ხსნიან ადამიანის ქცევაზე ძნელად შესამჩნევ, მაგრამ ძლიერი ზეგავლენის მქონე სიტუაციური ცვლადების მოქმედებას.

როლები და წესები

რომელი *სოციალური როლებია* თქვენთვის მისაღები? **სოციალური როლი** არის სოციალურად განსაზღვრული ქცევის პატერნი, რომლის განხორციელებასაც მოელიან პიროვნებისგან მოცემულ სიტუაციაში ან ჯგუფში ფუნქციონირებისას. განსხვავებული სიტუაციები განსხვავებული როლების შესრულების შესაძლებლობას იძლევა. როდესაც სახლში ხართ, შესაძლოა, მორგებული გქონდეთ „ბავშვის“, „დის“ ან „ძმის“ როლი. როდესაც საკლასო ოთახში ხართ, თქვენ „სტუდენტის“ როლს იღებთ. სხვა შემთხვევაში თქვენ, შესაძლოა, „საუკეთესო მეგობარი“ ან „შეყვარებული“ იყოთ. შეგიძლიათ,



თვალი მიადევნოთ, თუ როგორ სწრაფად ქმნიან ეს განსხვავებული როლები თქვენთვის მეტ-ნაკლებად შესატყვისსა და ხელმისაწვდომ განსხვავებული ტიპის ქცევებს.

სიტუაციები, აგრეთვე, ხასიათდება იმით, რომ ადამიანები ემორჩილებიან ქცევების წარმმართველ **წესებს**, ანუ ითვალისწინებენ სპეციფიურ მოთხოვნებს. ზოგიერთი წესი *ექსპლიციტურად*, თვალსაჩინოდაა მოცემული (მაგალითად, „ნუ მოსწევთ“, „არ ჭამოთ კლასში“), ან ექსპლიციტურად დაისწავლება ბავშვობაში („პატივი ეცით უფროსებს“, „უცხოს არ დაელაპარაკო“). სხვა წესები *იმპლიციტურია*. ისინი გარკვეულ სიტუაციებში სხვა ადამიანებთან ურთიერთობებისას დაისწავლება. რამდენად ხმამაღლა შეიძლება ჩართოთ მუსიკა, რამდენად ახლოს შეიძლება სხვა ადამიანთან მისვლა, როდის შეიძლება, მასწავლებელს ან უფროსს სახელით, ანდა როგორია მისაღები რეაქცია კომპლიმენტსა თუ საჩუქარზე – ყველა ეს აქტივობა სიტუაციაზეა დამოკიდებული. მაგალითად, იაპონელი არ გახსნის საჩუქარს მჩუქნელის თანდასწრებით იმის შიშით, რომ, შესაძლოა, სათანადოდ ვერ გამოხატოს მადლიერება, ხოლო უცხოელმა, რომელმაც არ იცის ამ დაუწერელი წესის შესახებ, შესაძლოა, არასწორად გაიგოს მისი საქციელი და ის უხეშად და არაგულისხმიერად მიიჩნიოს. მომავალში ლიფტში შესვლისას სცადეთ, განსაზღვროთ, რა წესებს იცნობთ ამ სიტუაციასთან დაკავშირებით. რატომ არის, რომ აქ ადამიანები, ჩვეულებრივ, ხმადაბლა ლაპარაკობენ, ან სულაც ჩუმად არიან?

თქვენ ჩვეულებრივ, შესაძლოა, არც კი იცოდეთ წესებისა და როლების ზეგავლენის შესახებ, მაგრამ ერთმა კლასიკურმა სოციალურ-ფსიქოლოგიურმა ექსპერიმენტმა, ე.წ. სტენფორდის ციხის ექსპერიმენტმა, ამ ძალების განმაცვიფრებელი ზემოქმედება გამოავლინა (Haney & Zimbardo,1977; Zimbardo, 1975; გამეორებულ იქნა ავსტრიაში Lovibond et al.,1979).

წესები (Rules) – გარკვეულ სიტუაციაში გარკვეული სახით მოქცევის მოთხოვნები.

საიდან ვიცით

სოციალური როლები ფიქტიურ ციხეში

კალიფორნიაში ზაფხულის ერთ კვირა დილას სირენის ხმამ დაარღვია კოლეჯის სტუდენტ ტომი ვითლოუს მყუდროება. პოლიციის მანქანამ მკვეთრად დაამუხრუჭა მისი სახლის წინ. სულ რამდენიმე წუთში ტომს დანაშაულებრივ ქმედებაში წაუყენეს ბრალდება, მისცეს განმარტება მისი კონსტიტუციური უფლებების შესახებ, გაჩხრიკეს და ბორკილები დაადეს. ამის შემდეგ იგი რეგისტრირებულ იქნა – აიღეს მისი თითის ანაბეჭდები და თვალებახვეული გადაიყვანეს სტენფორდის საგრაფოს ციხეში. აქ იგი გააშიშვლეს, დეზინფექცია ჩაუტარეს და კომბინიზონის მსგავსი უნიფორმა ჩააცვეს საიდენტიფიკაციო ნომრით 647 მკერდსა და ზურგზე. კოლეჯის სხვა 8 სტუდენტი, ასევე იქნა დაკავებული და დანომრილი.

ტომი და მისი თანამესაკნენი მოხალისეები იყვნენ, რომლებიც გაზეთში გამოქვეყნებულ განცხადებას გამოეხმაურნენ და თანხმობა განაცხადეს ორკვირიან ექსპერიმენტში მონაწილეობაზე, რომელიც ციხეში ყოფნას ითვალისწინებდა. მონეტის ალალბედზე აგდებით, მოხალისეთა ნაწილს პატიმრის, ნაწილს კი ზედამხედველის როლი დაეკისრა.

ექსპერიმენტის ყველა მონაწილე დიდი რაოდენობის მოხალისე სტუდენტისგან შეირჩა, რომლებიც ხანგრძლივი ფსიქოლოგიური ტესტირებისა და გამოკითხვების საფუძველზე კანონმორჩილ, ემოციურად სტაბილურ, ფიზიკურად ჯანმრთელ და საშუალო, ნორმალურ ადამიანებად იქნენ მიჩნეულნი. პატიმრები, ექსპერიმენტის მიმდინარეობის პერიოდში ციხეში იმყოფებოდნენ, ზედამხედველები კი სტანდარტულად 8 საათს მუშაობდნენ.

რა მოხდა მას შემდეგ, რაც სტუდენტებმა მათზე დაკისრებული როლები გაითავისეს? ზედამხედველები – ის სტუდენტები, რომლებიც

მშვიდობიანი და „კარგი ბიჭები“ იყვნენ, აგრესიულად, ზოგჯერ სადისტურადაც კი იქცეოდნენ. ისინი მკაცრად მოითხოვდნენ, რომ პატიმრები უსიტყვოდ, ყოველგვარი ყოყმანის გარეშე დამორჩილებოდნენ წესებს. დამორჩილებაზე უარის თქმას პრივილეგიების დაკარგვა მოჰყვებოდა. თავდაპირველად პრივილეგიებში კითხვის, წერის და თანასაკნელებთან საუბრის უფლება შედიოდა. მოგვიანებით პატიმრების მხრიდან მცირე პროტესტიც კი ისეთი „პრივილეგიების“ დაკარგვას იწვევდა, როგორიც იყო – ჭამა, ძილი და დაბანა. წესებისადმი დაუმორჩილებლობას, ასევე, ისეთი დამამცირებელი და უაზრო სამუშაოების შესრულება სდევდა თან, როგორიც იყო ტუალეტის ხელით რეცხვა, აზიდვები ზურგზე ზედამხედველის ფეხით და კარცერში ჩასმა. ზედამხედველები მუდმივად ცდილობდნენ ისეთი ახალი სასჯელების მოფიქრებას, რომ პატიმრებს თავი უფრო მეტად დამცირებულად ეგრძნოთ.

პატიმრის როლში მყოფმა, მანამდე ფსიქოლოგიურად სტაბილურმა სტუდენტებმა სულ მალე გამოავლინეს პათოლოგიური ქცევები, პასიურ წინააღმდეგობას უწევდნენ დამცირებას და ბედს შეეგუენ. 36 საათიც არ იყო გასული, რომ პატიმარმა 8412-მა, დილით ჩახშობილი ბუნტის ერთ-ერთმა ლიდერმა, თავშეუკავებელი ყვირილი დაიწყო. მას აღენიშნებოდა მძვინვარების შეტევები, აზროვნების დეზორგანიზაცია და ღრმა დეპრესია. მომდევნო დღეებში კიდევ სამ პატიმარს განუვითარდა სტრესული სიმპტომები. მეხუთე პატიმარს კი მთელ სხეულზე ფსიქოსომატური წარმოშობის გამონაყარი გაუჩნდა მას შემდეგ, რაც უარყოფილ იქნა მისი თხოვნა შეწყალების შესახებ.

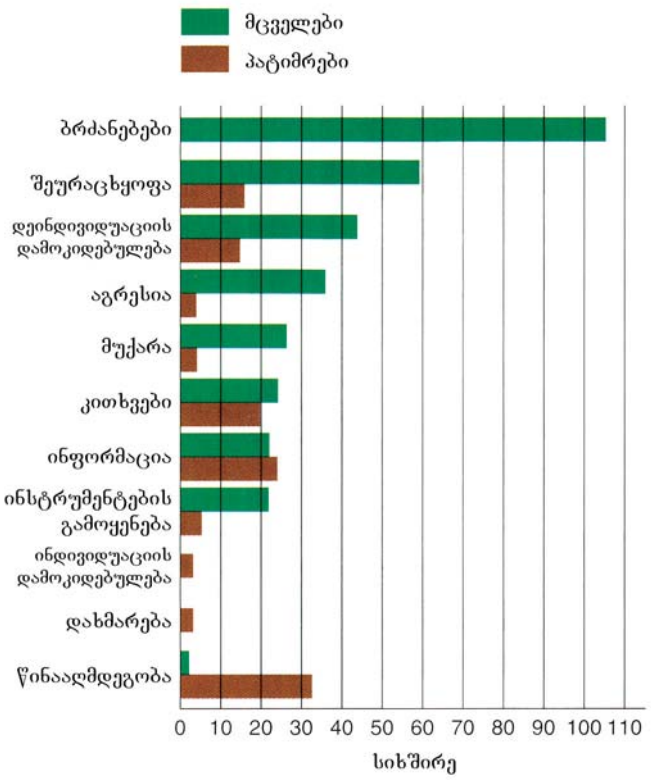








ამ დრამატული და მოულოდნელად ღრმა ემოციური და ქცევითი ეფექტების გამო ხუთი პატიმარი, რომელმაც სტრესული რეაქცია გამოავლინა, დროზე ადრე იქნა განთავისუფლებული ამ უჩვეულო ციხიდან და ფსიქოლოგები იძულებულნი გახდნენ, მათზე დაკვირვების ორკვირიანი ვადა ექვს დღემდე შეემცირებინათ. ტომი ვითლოუმ განაცხადა, რომ ის აღარ ისურვებდა მსგავს ექსპერიმენტში განმეორებით მონაწილეობის მიღებას. აფასებდა რა მიღებულ გამოცდილებას, ის ამბობდა, რომ ბევრი რამ შეიტყო საკუთარი თავისა და, საერთოდ, ადამიანის ბუნების შესახებ. საბედნიეროდ, ის და სხვა სტუდენტებიც,



სურათი 17.1

მცველისა და პატიმრის ქცევა

სტენფორდის ციხეში ექსპერიმენტის დროს მცველებისთვის და პატიმრებისთვის დარიგებულმა როლებმა რადიკალურად შეცვალეს მონაწილეთა ქცევა. 6-დღიანი ურთიერთქმედების პროფილში ჩაწერილი გამოკვლევები აჩვენებს, რომ დაკვირვების 25 პერიოდის განმავლობაში პატიმრები მით ნაკლებ წინააღმდეგობას წევდნენ, რაც უფრო მეტ დომინანტურობას, მკაცრ კონტროლს და მტრულ დამოკიდებულებას იჩენდნენ მცველები.

ძირითადად, ჯანმრთელნი იყვნენ და ადვილად გამოვიდნენ ამ მძიმე სიტუაციიდან. მომდევნო პერიოდშიც მათზე მრავალწლიანმა დაკვირვებებმა არ გამოავლინა რაიმე ხანგრძლივი ნეგატიური ეფექტი. მონაწილეებმა ხელი შეუწყეს ძალზე მნიშვნელოვანი დასკვნების გაკეთებას: ფიქტიურ ციხეში შექმნილი სიტუაციის ძალამ პატიმრებისა და ზედამხედველების გონებაში *ახალი სოციალური რეალობა* – ნამდვილი ციხის რეალობა შექმნა.

სტენფორდის ციხის ექსპერიმენტის შედეგების მიხედვით, „პატიმრებისა“ და „ზედამხედველების~ ქცევები პრაქტიკულად ყველა დაკვირვებად სიტუაციაში განსხვავდებოდა ერთმანეთისაგან (იხ. **სურ. 17.1**). მიუხედავად იმისა, რომ როლები ალალბედზე განაწილდა, ნაკისრმა როლებმა შექმნეს განსხვავებები ექსპერიმენტში მონაწილე სტუდენტების სტატუსებსა და უფლებებს შორის, რასაც ძალზე დიდი მნიშვნელობა ჰქონდა საპატიმროს სიტუაციაში. მონაწილეთათვის არავის უსწავლებია, როგორ უნდა მოქცეულიყვნენ და ისინი არც რეალური ციხის სიტუაციაში ყოფილან ოდესმე, მიუხედავად ამისა, თითოეულმა მათგანმა დაისწავლა განსხვავება ძალაუფლების ქონასა და არქონას შორის (Banuazizi & Movahedi 1975).

ზედამხედველი არის ის, ვინც ზღუდავს პატიმრის თავისუფლებას, მართავს მის ქცევას და მას გარკვეული ქცევების განხორციელებას აიძულებს. ეს დავალება *იძულებითი წესების* (coercive rules) გამოყენებით წარიმართებოდა, რაც დაუმორჩილებლობისათვის სასჯელის გამოყენებას გულისხმობდა. პატიმრებს მხოლოდ იმ სოციალურ სტრუქტურაზე შეეძლოთ *რეაგირება*, რომელიც ზედამხედველების ძალაუფლებიდან გამომდინარე საპატიმროს გარემოს ქმნიდა. აჯანყება, ან დამორჩილება პატიმრების ერთადერთი არჩევანია. პირველის შედეგი დასჯაა, მეორისა კი – დამოუკიდებლობისა და ღირსების დაკარგვა.

ექსპერიმენტში მონაწილე სტუდენტებს მსგავსი განსხვავებული სიტუაციური ძალების ზეგავლენა უკვე გამოცდილი ჰქონდათ თავიანთ ადრეულ სოციალურ ურთიერთობებში: მშობელი – შვილი, მასწავლებელი – მოსწავლე, ექიმი – პაციენტი, უფროსი – მუშა, კაცი – ქალი. ამ ახალ კონკრეტულ სიტუაციაში მათ უბრალოდ დახვეწეს და განავითარეს თავიანთი ადრეული ქცევის პატერნები. ნებისმიერ სტუდენტს ნებისმიერი როლი შეიძლებოდა რგებოდა. ზედამხედველების როლში მყოფი სტუდენტები განცვიფრებულები მიუთითებდნენ, თუ რამდენად ადვილად აითვისეს და მიიღეს სხვა ადამიანების მაკონტროლებლის როლი. უნიფორმის ჩაცმაც კი საკმარისი აღმოჩნდა იმისათვის, რომ კოლეჯის პასიური სტუდენტები ციხის აგრესიულ ზედამხედველებად ქცეულიყვნენ. რა ტიპის ადამიანად იქცევით, როდესაც ამა თუ იმ როლს აიღებთ? სად მთავრდება თქვენი პიროვნული „მე“ და სად იწყება თქვენი სოციალური იდენტობა?

სოციალური ნორმები

გარდა იმისა, რომ ჯგუფს თავისი წევრების როლური ქცევების მიმართ გარკვეული მოლოდინები აქვს, მას იმასთან დაკავშირებითაც აქვს მოლოდინები, თუ როგორ *უნდა* მოიქცნენ ჯგუფის წევრები. ჯგუფის წევრების მიმართ სოციალურად მისაღები განწყობებისა და ქცევების სპეციფიკურ მოთხოვნებს, რომ-

ლებიც ჯგუფის მიერ ჩამოყალიბებული მანიფესტირებული, ან ფარული სახით არსებობენ, **სოციალური ნორმები** ეწოდება. სოციალური ნორმები, შესაძლოა, ქცევების ძალზე ფართო სპექტრს ეხებოდეს. თუ თქვენ დემოკრატიული პარტიის წევრი მოსალოდნელია, რომ ლიბერალური პოლიტიკური შეხედულებები გაიზიაროთ, ხოლო თუ ხართ ახალგაზრდა რესპუბლიკელთა რიცხვს ეკუთვნით, მაშინ მოსალოდნელია, რომ უფრო კონსერვატულ შეხედულებებს დაუჭერთ მხარს. სოციალური ნორმები, აგრეთვე, ქცევის გარკვეული სტანდარტების დაცვასაც გულისხმობენ. მაგალითად, თუ მიმტანი ხართ, მაშინ თქვენ მომხმარებელს თავაზიანად უნდა მოექცეთ, განურჩევლად იმისა, რამდენად არასასიამოვნო და მომთხოვნია ის თქვენ მიმართ.

რომელიმე ჯგუფისადმი მიკუთვნებულობა, ჩვეულებრივ, მთელი რიგი ისეთი ნორმების დაცვას ნიშნავს, რომლებიც ჯგუფის შიგნით სასურველი ქცევების განხორციელებას არეგულირებენ. ეს ორი გზით ხდება: თქვენ ამჩნევთ ჯგუფის ყველა წევრის, ან მათი უმრავლესობის ქცევების *ერთგვაროვნებას,* ან იმ *ნეგატიურ შედეგებს* აკვირდებით, რომლებსაც ჯგუფის წევრები სოციალური ნორმების უგულებელყოფის შემთხვევაში იღებენ.

ნორმები რამდენიმე მნიშვნელოვან ფუნქციას ასრულებენ. მოცემულ ჯგუფურ სიტუაციაში მოქმედი ნორმები წევრების ორიენტირებას და მათ შორის სოციალური ინტერაქციების რეგულირებას ემსახურებიან. ურთიერთობის თითოეულ მონაწილეს შეუძლია იწინასწარმეტყველოს, თუ როგორ შემოვა მეორე მონაწილე მოცემულ სიტუაციაში, როგორ ჩაიცვამს, რას იტყვის და, ასევე, ისიც, თუ როგორი ქცევებია მისგან მოსალოდნელი, რათა ჯგუფის სხვა წევრების მოწონება დაიმსახუროს. ხშირად სწორედ იმიტომ გრძნობთ თავს უხერხულად ახალ სიტუაციაში, რომ არ იცით, თუ როგორ უნდა მოიქცეთ. ნორმიდან გადახრის შემთხვევაში, გარკვეული შემწყნარებლობის დიაპაზონიც ნორმის ნაწილია – ის ზოგჯერ საკმაოდ ფართოა, ზოგჯერ კი – ძალზე ვიწრო. მაგალითად, მოკლე შარვალი და მაისური ძალზე შეუფერებელი ჩაცმულობა იქნებოდა რელიგიური ცერემონიისათვის. ასევე, სოციალური ნორმებიდან უხეში გადახრა იქნებოდა მსგავს ცერემონიაზე საცურაო კოსტუმით გამოჩენა.

ჯგუფის წევრებს, ყოველ კონკრეტულ სიტუაციაში, ჩვეულებრივ, შეუძლიათ განსაზღვრონ ის, თუ რამდენად შეიძლება სოციალური ნორმებიდან გადახრა, წინააღმდეგ შემთხვევაში მათ შესაძლოა ჯგუფური იძულების სამი ისეთი მტკივნეული ძალის მოქმედება იწვნიონ, როგორიცაა: დაცინვა, უარყოფა და ხელახალი აღზრდა.

კონფორმულობა

როდესაც სოციალურ როლს იღებთ, ან სოციალურ ნორმას ემორჩილებით, მაშინ სოციალური მოლოდინების მიმართ, გარკვეულწილად, *კონფორმულობას* იჩენთ. **კონფორმულობა** ადამიანებისთვის დამახასიათებელი ტენდენციაა, დაეთანხმონ ჯგუფის წევრების ქცევებსა და შეხედულებებს. რატომ ხართ კონფორმულები? არსებობს პირობები, რომელთა გავლენითაც სოციალური მოთხოვნების იგნორირებას ახდენთ და დამოუკიდებლად იქცევით? სოციალური ფსიქოლოგები განიხილავენ ორი ტიპის ძალას, რომელსაც კონფორმულობამდე მივყავართ.



სოციალური ნორმები (Social norms) – მოლოდინები, რომლებიც ჯგუფს გააჩნია თავისი წევრების მიმართ მათი ქცევებისა და განწყობების სასურველობასთან და შესაბამისობასთან დაკავშირებით.

კონფორმულობა (Conformity) – ადამიანების ტენდენცია, მოერგონ რეფერენტული ჯგუფის სხვა წევრების ქცევებს, განწყობებსა და ღირებულებებს.

- **ინფორმაციული გავლენის** პროცესები – მოცემულ სიტუაციაში კორექტულად, სწორად და სიტუაციის შესაბამისად მოქცევის სურვილი;
- **ნორმატიული გავლენის** პროცესები – გარემყოფთაგან მოწონების, აღიარებისა და მიღების სურვილი.

ქვემოთ აღვწერთ კლასიკურ ექსპერიმენტებს, რომლებიც გავლენის ორივე ტიპის საილუსტრაციოდ გამოდგება.

ინფორმაციული გავლენა: მ. შერიფის ავტოკინეტიკური ეფექტი

მრავალი ცხოვრებისეული სიტუაცია, რომელშიც ქცევებთან დაკავშირებული გადაწყვეტილების მიღება გიხდებათ, საკმაოდ გაურკვეველია. მაგალითად, წარმოიდგინეთ, რომ ადამიანების დიდ ჯგუფთან ერთად ელეგანტურ რესტორანში სადილობთ. მაგიდა თვალისმომჭრელი სიზუსტითაა გაწყობილი ვერცხლის დანა-ჩანგლით. საიდან იცით, რომელი ჩანგალი უნდა იხმაროთ, როდესაც პირველ კერძს შემოიტანენ? თქვენ, ალბათ, წვეულების სხვა წევრებს შეხედავთ, რათა სათანადო არჩევანი გააკეთოთ. ეს არის *ინფორმაციული ზეგავლენა.*

მუზაფერ შერიფის (Muzafer Sherif, 1935) კლასიკური ექსპერიმენტი ნათლად აჩვენებს, თუ როგორ შეუძლია ინფორმაციულ ზეგავლენას **ნორმის კრისტალიზაცია**, ანუ მისი ფორმირება და გამყარება.

საიდან ვიცით

ინფორმაციული გავლენა აყალიბებს ნორმებს

ექსპერიმენტის მონაწილეებს სთხოვდნენ, შეეფასებინათ სინათლის წერტილის მოძრაობა, რომელიც რეალურად არ მოძრაობდა, მაგრამ მოძრავად აღიქმებოდა სრულიად ბნელ ოთახში, ვინაიდან არ ჩანდა ათვლის სხვა წერტილები. ეს აღქმის ილუზიაა, რომელიც *ავტოკინეტიკური ეფექტის* სახელითაა ცნობილი. ინდივიდების მიერ მოცემული შეფასებები ძალზე განსხვავებული იყო. როდესაც ცდის პირები ერთ ჯგუფად შეაერთეს, რომელთა შორის უცნობებიც იყვნენ, რომლებიც ხმამაღლა მსჯელობდნენ, შეფასებები თანდათან ერთმანეთს თანხვდებოდა, ანუ ინდივიდების შეფასებები სინათლის წერტილის მოძრაობის მიმართულებისა და ოდენობის თაობაზე ერთმანეთს ემსგავსებოდა. ყველაზე საინტერესო კი ის იყო, რომ, როდესაც იგივე მონაწილენი მარტო დარჩნენ და კვლავ სთხოვეს შეფასებების გაკეთება, მათი ისეთივე შეფასებები გააკეთეს, როგორიც ჯგუფური შეფასების პირობებში.

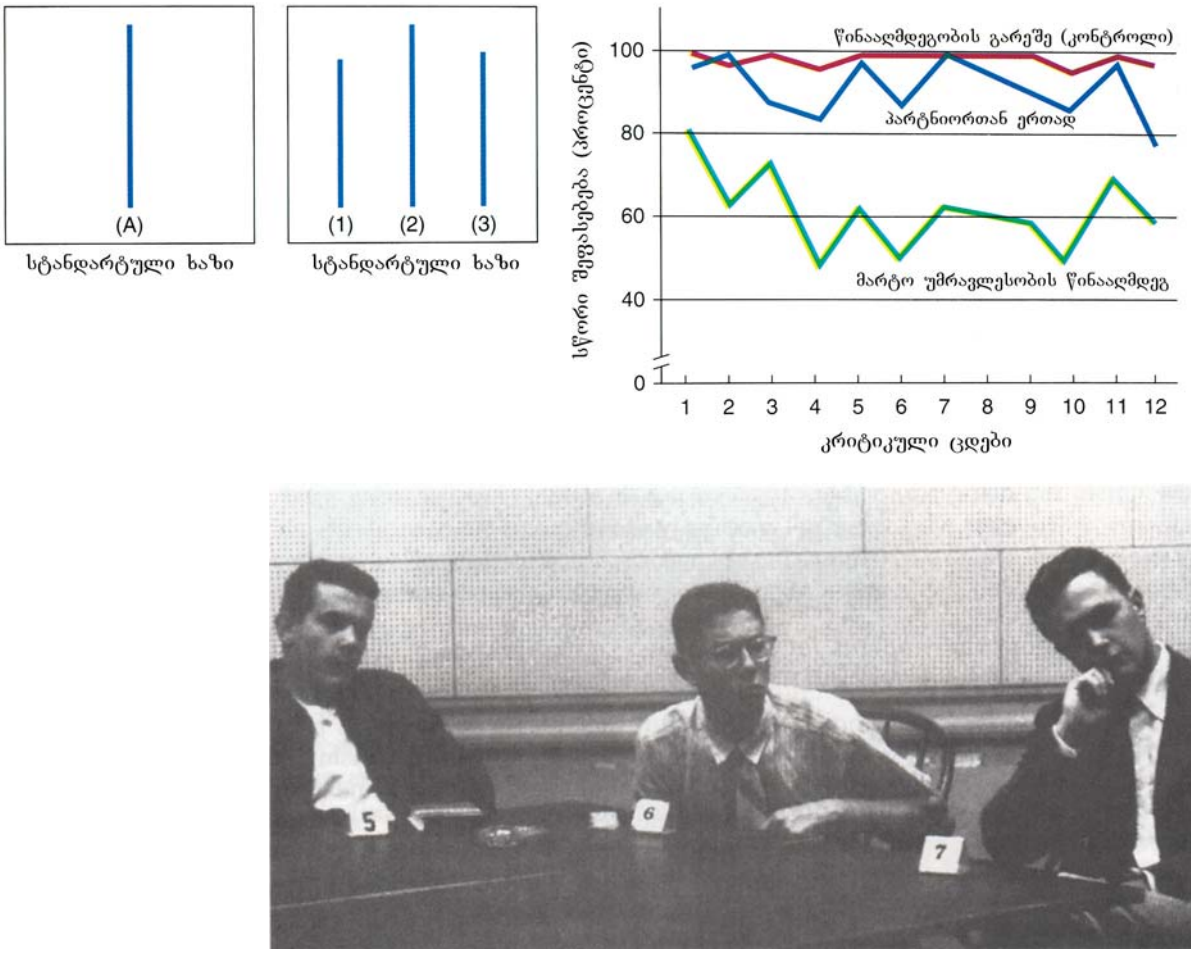
თუკი ჯგუფში ნორმები ერთხელ ჩამოყალიბდა, მათ განმეორების ტენდენცია გააჩნიათ. მოგვიანებით ჩატარებულმა ცდებმა აჩვენა, რომ ავტოკინეტიკური ეფექტის ეს ნორმები დროში მდგრადი იყო ერთი წლის შემდეგაც კი, როდესაც მონაწილის გვერდით აღარ იყვნენ ძველი ჯგუფის ის წევრები, რომლებიც ხმამაღლა გამოთქვამდნენ თავიანთ შეფასებებს (Rohrer et al., 1954). ნორმები ჯგუფის წევრების ერთი თაობიდან მეორეს გადაეცემა და ადამიანების ქცევაზე მაშინაც კი ახდენენ გავლენას, როდესაც უკვე აღარ არსებობს ჯგუფი, რომელმაც ის შეიმუშავა (Insco et al., 1980). საიდან ვიცით, რომ ნორმებს შეიძლება ასეთი ტრანსგენერაციული ზეგავლენა ჰქონდეთ? ავტოკინეტიკური ეფექტის შესწავლისას მკვლევრები ჯგუფის წევრებს თანდათანობით ცვლიდნენ ახალი წევრებით მანამ, სანამ არ მოხდებოდა მათი სრული განახლება. შეფასების ნორმა კი იგივე რჩებოდა მაშინაც კი, როდესაც ჯგუფის შემადგენლობა მთლიანად შეცვლილი იყო, ე.ი. ნორმა გადაეცემოდა ახალ თაობას (Jacobs& Campbell, 1961). ატყობთ, ამ ექსპერიმენტის შედეგები რამდენად ემსგავსება რეალურ ცხოვრებაში მომავალ თაობაზე ნორმების გადაცემის პროცესს?

ნორმატული გავლენა: ს. აშის ეფექტი

როგორ შეიძლება იმის საუკეთესოდ დემონსტრირება, რომ ზოგჯერ ადამიანები კონფორმულები არიან *ნორმატული გავლენის* გამო – მათი სურვილის

- **ინფორმაციული გავლენა** (Informational influence) – ჯგუფის ეფექტი, რომელიც წარმოიშობა ინდივიდის სურვილის საფუძველზე, იყოს კორექტული, სწორი და იცოდეს, როგორ უნდა მოიქცეს მოცემულ სიტუაციაში.
- **ნორმატული გავლენა** (Normative influence) – ჯგუფის ეფექტი, რომელიც წარმოიშობა ინდივიდის სურვილის საფუძველზე, იყოს ჯგუფის მიერ მოწონებული, მიღებული და აღიარებული.
- **ნორმის კრისტალიზაცია** (Norm cristalization) – ჯგუფის წევრების მოლოდინების თანხვედრა ერთობლივი მსჯელობის, ან აქტივობის პირობებში.

გამო, სხვებისგან იყვნენ მოწონებულნი, მიღებულნი ან აღიარებულნი? სოციალური ფსიქოლოგიის ერთ-ერთმა პირველმა ძალზე მნიშვნელოვანმა წარმომადგენელმა **სოლომონ აშმა** (Solomon Asch, 1940, 1956) შექმნა სიტუაცია, რომელშიც ექსპერიმენტის მონაწილეები დასკვნას აბსოლუტურად განსაზღვრული, ნათელი ფიზიკური მახასიათებლების მქონე პირობებში აკეთებდნენ, თუმცა, ჯგუფის წევრების უმეტესობა აღნიშნავდა, რომ რეალობას განსხვავებულად ხედავდა. კოლეჯის სტუდენტი ვაუები დაარწმუნეს, რომ ისინი მარტივი ვიზუალური აღქმის კვლევაში იღებდნენ მონაწილეობას. მათ აჩვენეს მუყაოს ბარათები, რომლებზეც გამოსახული იყო სამი განსხვავებული სიგრძის ხაზი და სთხოვეს, მიეთითებინათ, ამ სამიდან რომელი ხაზი იყო სტანდარტული ხაზის სიგრძის (იხ. **სურ. 17.2**). ხაზების სიგრძე საკმაოდ განსხვავებული იყო ერთმანეთისაგან, ასე რომ, შეცდომებს ნაკლებად ჰქონდა ადგილი, ამასთან, მათი შეფარდებითი ზომა ყოველი ახალი სეანსის დროს იცვლებოდა.



სურათი 17.2

კონფორმულობა ს. აშის ექსპერიმენტებში

აშის ექსპერიმენტის ამსახველ ამ ფოტოზე ჩანს, რომ გულუბრყვილო მონაწილე №6 გაოცებულია უმრავლესობის მიერ გაკეთებული მცდარი შეფასებით. ექსპერიმენტში გამოყენებული ტიპური სტიმულების წყება მოცემულია მარცხენა ნახაზზე, ხოლო მარჯვენა ნახაზზე მოცემული მრუდები გამოხატავენკონფორმულობას 12 კრიტიკული ცდის განმავლობაში, საიდანაც ჩანს მარტოხელა მონაწილეების შედეგების შედარება წინასწარშეთანხმებული მონაწილეების შედეგებთან ისევე, როგორც მათი დამოუკიდებლობა წინასწარშეთანხმებულ მონაწილეებთან შედარებით. სწორი შეფასების დაბალი პროცენტი გამოხატავს ჯგუფის მცდარი შეფასებების მიმართ ინდივიდის კონფორმულობის მაღალ ხარისხს.

ხაზების სიბრძის ილუზორული აღქმა

ექსპერიმენტის მონაწილენი დასვეს ნახევარწრეში, ექვსიდან რვამდე სხვა ადამიანთან ერთად. მონაწილეთათვის ეს სრულიად უცნობი ადამიანები ექსპერიმენტის თანამონაწილეები იყვნენ და ექსპერიმენტატორის მიერ წინასწარ შემუშავებული სცენარის შესაბამისად მოქმედებდნენ. ექსპერიმენტის პირველი სამი ცდის განმავლობაში წრეში მსხდომთაგან ყველა ეთანხმებოდა თითოეულ გამოთქმულ სწორ შედარებას. შემდეგ, მეოთხე სეანსის დროს, პირველმა თანამონაწილემ ორი ხაზი ერთმანეთის ტოლად გამოაცხადა, თუმცა, სრულიად ცხადი იყო მათ შორის განსხვავება. ასევე მოიქცა ჯგუფის ყველა სხვა წევრიც ცდის პირის გარდა. ამ სტუდენტს უნდა გადაეწყვიტა, დათანხმებოდა ჯგუფის დანარჩენი წევრების აზრს და კონფორმული იქნებოდა, თუ დარჩენილიყო დამოუკიდებელი და მტკიცედ დაეცვა ის, რასაც ხედავდა. 18 ცდიდან 12-ში ეს გულუბრყვილო სტუდენტი ასეთი დილემის წინაშე იდგა. ცდის პირები გამოხატავდნენ უნდობლობის ნიშნებსა და აშკარა დისკომფორტს, როდესაც უპირისპირდებოდნენ უმრავლესობას, რომელიც ასე განსხვავებულად აღიქვამდა სამყაროს. რა უნდა ექნათ?

მონაწილეთა დაახლოებით მეოთხედი დარჩა სრულიად დამოუკიდებელი – მათ არასდროს გამოუვლენიათ კონფორმიზმი. მონაწილეთა 50-80% (კვლევის პროგრამის სხვადასხვა სტადიებზე) ერთხელ მაინც დაეთანხმა უმრავლესობის ყალბ შეფასებებს მაშინ, როდესაც მონაწილეთა მესამედი უმრავლესობის არასწორ შეფასებებს დაეთანხმა კრიტიკულ ცდათა ნახევარ, ან მეტ შემთხვევაში.

ს. აში იმ მონაწილეებს, რომლებიც უმეტეს შემთხვევებში ეთანხმებოდნენ უმრავლესობას, „დეზორიენტირებულებს“ და „ეჭვით მართულებს“ უწოდებს. ის გამოთქვამს მოსაზრებას, რომ ადამიანთა ეს კატეგორია „განიცდიდა ძალზე მძლავრ იმპულსს, რომ არ გამოჩენილიყო უმრავლესობისგან განსხვავებულად“ (1952, გვ. 396). ისინი, ვინც დათმობაზე წავიდნენ, ხაზს უსვამდნენ სოციალურ ზეწოლას და თავიანთ კონფორმულობას, ზოგიერთები კი იმასაც ამტკიცებდნენ, რომ, ხაზების სიგრძეში განსხვავების მიუხედავად, მათ ტოლებად აღიქვამდნენ.

სხვა კვლევებში აში შემდეგი სამი ფაქტორის ვარირებას ახდენდა: ერთსულოვანი უმრავლესობის ზომა, ისეთი მონაწილის დასწრება, რომელიც არ ეთანხმებოდა უმრავლესობას და ფიზიკური სტიმულების შედარებასა და უმრავლესობის პოზიციას შორის განსვლის სიდიდე. მან აღმოაჩინა, რომ მდგრადი კონფორმულობის ეფექტი მაშინ მიიღწევა, როდესაც ერთსულოვანი უმრავლესობა მხოლოდ 3-5 ადამიანისაგან შედგება. მაშინ კი, როდესაც გულუბრყვილო ცდის პირს ერთი მოკავშირე მისცეს, რომელიც წინ აღუდგა უმრავლესობის თვალსაზრისს, კონფორმულობის ეფექტი მკვეთრად შემცირდა, როგორც ეს 17.2 სურათიდან ჩანს. თანამოაზრესთან ერთად გულუბრყვილო ცდის პირს, როგორც წესი, შესწევდა უნარი, წინააღმდეგობა გაეწია ზეწოლისთვის და არ დაჰყოლოდა უმრავლესობას. როგორც მოსალოდნელი იყო, უმრავლესობისგან დამოუკიდებლობა იმ შემთხვევაშიც იზრდებოდა, რაც უფრო დიდი იყო წინააღმდეგობა ჯგუფის რომელიმე ერთ წევრსა და ჯგუფის სხვა წევრებს შორის. საგულისხმოა, რომ ინდივიდების გარკვეული რაოდენობა აგრძელებს ჯგუფისადმი დამორჩილებას მაშინაც კი, როდესაც ხაზების სიგრძეებს შორის სხვაობა მაქსიმალურად იზრდებოდა (Ash, 1955,1956).

როგორ უნდა გავიგოთ ეს შედეგები? ს. აში თავადაც გაკვირვებული დარჩა იმ ხარისხით, რომლითაც ადამიანები არ იჩენდნენ კონფორმულობას (Friend et al., 1990). ის თავის კვლევებს განიხილავდა, როგორც „დამოუკიდებლობის“ კვლევებს. ფაქტობრივად, მონაწილეთა პასუხების ორი მესამედი სწორი და არაკონფორმული იყო. თუმცა, ს. აშის ექსპერიმენტების აღწერების უმრავლესობაში ხაზგასმა სწორედ კონფორმულ ერთ მესამედზე კეთდება. ამ ექსპერიმენტების შესახებ გაკეთებული ანგარიშები ხშირად მცდარია და არ არის გათვალისწინებული ის ფაქტი, რომ ექსპერიმენტის მონაწილეები განსხვავებულნი იყვნენ. იმ ადამიანთა რიცხვი (დაახლოებით 25%), რომლებიც არასდროს იქცეოდნენ კონფორმულად, იმ ადამიანთა რაოდენობას უტოლდებოდა, რომლებიც ყოველთვის ან თითქმის ყოველთვის ახორციელებდნენ კონფორმულ ქცევას.

ამდენად, ს. აშის ექსპერიმენტები ორ დამატებით გაკვეთილს იძლევა: ერთი მხრივ, ვხედავთ, რომ ადამიანები სრულად არ ექცევიან ნორმატული გავლენის ქვეშ და უმრავლეს შემთხვევაში (ზოგიერთები კი – ყოველთვის) იცავენ თავიანთ დამოუკიდებლობას; მეორე მხრივ, ვნახეთ, რომ ადამიანები ზოგჯერ

კონფორმულებიც არიან, უმრავლეს შემთხვევაში – არაორაზროვან სიტუაციებშიც კი. კონფორმულად ყოფნის პოტენცია ადამიანის ბუნების მნიშვნელოვანი ელემენტია.

კონფორმულობა ყოველდღიურ ცხოვრებაში

ყოველდღიურ ცხოვრებაში კონფორმულობის მრავალი შემთხვევა ნორმატული და ინფორმაციული ზეგავლენის კომბინაციებს წარმოადგენს: მიღების, მოწონებისა და აღიარების სურვილი უბიძგებს ადამიანებს, რომ სათანადო განწყობებისა და სწორი ქცევის შესახებ ინფორმაციის მოსაძიებლად კონკრეტულ რეფერენტულ ჯგუფს მიმართონ. განვიხილოთ ერთი ექსპერიმენტული მაგალითი.

საიდან ვიცით

კონფორმულობის მცდელობა

ტეხასის A&M უნივერსიტეტის სტუდენტებს მათი თანატოლების უმრავლესობის დამოკიდებულებების შესახებ მიეწოდათ ინფორმაცია. მაგალითად, მათ უთხრეს, რომ სტუდენტები სრულიად არ ეთანხმებიან დებულებას: „არ გავამართლებდი მეგობარს, რომელმაც აკრძალული ნივთიერებები მიიღო“ (სინამდვილეში, სტუდენტების უმრავლესობა სრულიად ეთანხმებოდა ამ დებულებას). ექსპერიმენტის მონაწილეებს ამ დებულების ინტერპრეტირება სთხოვეს. რას ნიშნავდა „მე არ გავამართლებდი“. ეს ნიშნავდა, რომ „ისინი არ შეურიგდებიან ნარკოტიკის გამოყენებას“ თუ „ისინი შეწყვეტენ მასთან მეგობრობას?“ ამის შემდეგ ექსპერიმენტის მონაწილეებს სთხოვდნენ, დაეფიქსირებინათ თავიანთი დამოკიდებულება დებულების მიმართ. სტუდენტების პასუხების პატერნები, უმეტესწილად, დამოკიდებული იყო იმაზე, თუ რამდენად ძლიერად აიგივებდნენ ისინი თავს ხსენებული უნივერსიტეტის სტუდენტობასთან. „ძლიერი იდენტიფიკაციის“ ჯგუფის წევრებმა ამ დებულებისთვის ისეთი ინტერპრეტაციის გაკეთება სცადეს, რომელიც მათ საშუალებას მისცემდა, არ ეღალატათ უნივერსიტეტის სტუდენტთა ნორმებისათვის, ანუ მათი ინტერპრეტაცია „მეგობრობის შეწყვეტის“ მიმართულებით იყო და ამით თავიანთი მკაცრი დამოკიდებულებები გამოხატეს. იმ სტუდენტებმა კი, რომლებიც A&M-ის სტუდენტებთან ნაკლებ იდენტიფიკაციას ავლენდნენ, არ გამოამჟღავნეს ასეთი დრამატული დამოკიდებულება იმ მოსაზრების მიმართ, რომელსაც, მათი აზრით, A&M-ის ყოველი საშუალო სტუდენტი იზიარებდა (Wood et al.,1996).

ამ სიტუაციაში სტუდენტებმა, რომლებისთვისაც მნიშვნელოვანი იყო სხვა სტუდენტების მსგავსად ყოფნა, მიიღეს ინფორმაცია, რომელიც მათ არ მოიყვანდა ამხანაგებთან წინააღმდეგობაში. ნორმატიულმა პროცესებმა მათ საკითხის ინტერპრეტაციის იმგვარად რეკონსტრუქციისკენ უბიძგეს, რომ მოცემული ინფორმაცია მათი მხოფლმხედველობის შესატყვისიც ყოფილიყო. ამ კვლევიდან ჩანს, რომ ჩვენ იმ შემთხვევაში განვიცდით უფრო ძლიერ ინფორმაციულ ზემოქმედებას, როდესაც ინფორმაციის წყარო ჩვენთვის ძალზე მნიშვნელოვანია.

უმცირესობის გავლენა და ნონკონფორმიზმი

ვინაიდან ცნობილია, რომ უმრავლესობას მინიჭებული აქვს რესურსებისა და ინფორმაციის კონტროლის შესაძლებლობა, გასაკვირი არაა, რომ ადამიანები რეგულარულად კონფორმულები არიან მათ მიმართ. ამასთან, ისიც ცნობილია, რომ ზოგჯერ ადამიანები მტკიცედ იცავენ საკუთარ შეხედულებებს. როგორ ხდება ეს? როგორ ხდება, რომ ადამიანები თავს აღწევენ ჯგუფის გავლენას და, საერთოდ, როგორ არის შესაძლებელი რაიმე სიახლე (არანორმატიული)? არსებობს რაიმე პირობები, სადაც უმცირესობას შეუძლია უმრავლესობის შემობრუნება და ახალი ნორმების შექმნა? როდესაც ამერიკელი მკვლევრები კონცენტრირებულნი იყვნენ კონფორმულობის კვლევებზე, ეს ნაწილობრივ, იმის გამო იყო, რომ კონფორმიზმი დემოკრატიულ პროცესებს უკავშირდება. ზოგიერთი ევროპელი სოციალური ფსიქოლოგი განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობდა უმცირესობის მიერ უმრავლესობის შეცვლის უნარს. ფრანგი მკვლევარი **სერჟ მოსკოვიჩი (Serge Moscovici)** პირველი იყო მათ შორის, ვინც უმცირესობის გავლენების კვლევა დაიწყო.



როგორ ზემოქმედებენ ჯგუფები გადაწყვეტილების მიღებაზე

თუ თქვენ, როგორც ჯგუფის წევრს, ოდესმე გიცდიათ გადაწყვეტილების მიღება, მაშინ გეცოდინებათ, რომ ეს საკმაოდ შრომატევადი საქმეა. მაგალითად, წარმოიდგინეთ, რომ ახლახან მეგობრებთან ერთად ნახეთ ფილმი. მიუხედავად იმისა, რომ თქვენ ის მოგეწონათ, გარჩევის შემდეგ აღმოაჩინეთ, რომ აზრი შეგეცვალათ და დაეთანხმეთ აზრს, რომ ფილმი „წარმოუდგენლად სუსტია“. ტიპურია თუ არა აზრის ასეთი ცვლილება ჯგუფური გარჩევის შემდეგ? ნუთუ ჯგუფის შეფასებები ყოველთვის განსხვავებულია ინდივიდების შეფასებებისაგან? სოციალურმა ფსიქოლოგებმა აჩვენეს, რომ არსებობს ორი ძალა, რომელიც მაშინ მოქმედებს, როდესაც ჯგუფი იღებს გადაწყვეტილებას, ესენია: *ჯგუფური პოლარიზაცია* და *ჯგუფური აზროვნება*.

ზემოთ აღწერილი შემთხვევა **ჯგუფური პოლარიზაციის** მაგალითია: ჯგუფმა გამოავლინა ისეთი გადაწყვეტილების მიღების ტენდენცია, რომელიც უფრო მეტად უკიდურესია, ვიდრე ჯგუფის წევრების მიერ ცალ-ცალკე, ერთმანეთისგან დამოუკიდებლად მიღებული გადაწყვეტილებები იქნებოდა. დავუშვათ, ჯგუფის თითოეულ წევრს სთხოვეთ ფილმისადმი საკუთარი დამოკიდებულების გამოთქმა. ამის შემდეგ, ჯგუფის მსგავსად, თქვენც ეთანხმებით ერთადერთ მისაღებ შეფასებას, რომელიც მთელი ჯგუფის დამოკიდებულებას ასახავს. თუ ჯგუფის შეფასება უფრო უკიდურესია, ვიდრე ცალკეული წევრების შეფასებების საშუალო, მაშინ ეს პოლარიზაციის შემთხვევა იქნება. იმისდა მიხედვით, თუ როგორია ჯგუფის წევრების საწყისი ტენდენცია – გამოთქვან ფრთხილი თუ რისკიანი შეფასებები – ჯგუფური პოლარიზაციის პროცესი მათ მეტი სიფრთხილის, ან მეტი რისკის დემონსტრირების მიმართულებით წაიყვანს. მკვლევრებმა გამოთქვეს მოსაზრება, რომ ჯგუფურ პოლარიზაციას საფუძვლად ორი ტიპის პროცესი უდევს: ინფორმაცია-გავლენის მოდელი და სოციალური შედარების მოდელი (Liu & Lataane, 1998).

ინფორმაცია-გავლენის მოდელის მიხედვით, ჯგუფის წევრებს სხვადასხვა ინფორმაცია შეაქვთ გადაწყვეტილებაში. თუ თქვენ და თქვენს მეგობრებს მცირე, მაგრამ განსხვავებული მიზეზები გაგაჩნიათ, რომ დაიწუნოთ ფილმი, მაშინ ამ მიზეზების ერთად თავმოყრა გამოიწვევს იმას, რომ საბოლოო ჯამში ყველანი ერთად ძალიან დაიწუნებთ მას.

საიდან ვიცით

უმცირესობის შენელებული ზეგავლენა

ერთ-ერთ ექსპერიმენტში, რომელშიც მონაწილეებს დაურიგდათ ფერადი ბარათები თხოვნით, დაესახელებინათ მიწოდებული ბარათის ფერი, უმეტესობამ სწორად განსაზღვრა ის, თუმცა ექსპერიმენტატორის ორი თანამონაწილე მწვანეზე მიუთითებდა, რომ ეს ცისფერი იყო. ურყევი უმცირესობის პოზიციამ დასაწყისში ზეგავლენა არ მოახდინა უმრავლესობაზე, მაგრამ შემდგომ, ექსპერიმენტის ზოგიერთმა მონაწილემ მწვანე ფერის შეფასებისას თანდათან ცისფერისკენ გადაინაცვლა (Moscovici, 1976; Moscovici & Faucheux,1972).



ამდენად, უმცირესობის ურყევმა შეხედულებებმა, ბოლოს და ბოლოს, შესაძლოა საფუძველი გამოაცალოს უმრავლესობის სიძლიერეს (Moscovici, 1980, 1985).

ჯგუფის პოლარიზაცია აზროვნების ზოგადი პატერნის – ჯგუფური აზროვნების – ერთ-ერთი შედეგია. **ირვინ ჯენისმა** (Irving Janis, 1982) ტერმინი **ჯგუფური აზროვნება** განსაზღვრა, როგორც გადაწყვეტილების მიღების პროცესში მყოფი ჯგუფისთვის დამახასიათებელი – კონსენსუსის მისაღწევად არასასურველი ინფორმაციის გაცხრილვის – ტენდენცია, რომელიც განსაკუთრებით ტიპურია იმ შემთხვევაში, როდესაც ის ლიდერის მოსაზრებას თანხვდება.

ი. ჯენისის ჯგუფური აზროვნების თეორია მაშინ აღმოცენდა, როდესაც ის ისეთი ისტორიული მოვლენის გაანალიზებას ცდილობდა, როგორიც იყო ამერიკის შესაძლო შეჭრა კუბაში 1960 წელს. ამ შეჭრაზე თანხმობა პრეზიდენტმა კენედიმ მას შემდეგ მისცა, რაც კაბინეტის სხდომა ჩაატარა, რომელზეც შეჭრის მომხრე მრჩევლებმა მინიმუმამდე დაიყვანეს და დათრგუნეს საწინააღმდეგო მოსაზრება. ამ მოვლენის ანალიზიდან ჯენისმა გამოკვეთა ჯგუფური აქტივობის მთელი რიგი მახასიათებლებისა, რომელმაც, მისი აზრით, განაპირობა ჯგუფის წევრების დამორჩილება ჯგუფური აზროვნებისადმი. მან გამოთქვა მოსაზრება, რომ, მაგალითად, ჯგუფები, რომლებიც ძლიერი შეჭიდულობით ხასიათდებიან, ემიჯნებიან რა ექსპერტებს და ლიდერის უშუალო მითითებებით ოპერირებენ, ჯგუფური აზროვნებისთვის დამახასიათებელ გადაწყვეტილებებს მიიღებენ. სხვა მკვლევრებმა ჯენისის იდეების შემოწმება სცადეს როგორც შემდგომი ისტორიული მოვლენების ანალიზის, ისე ლაბორატორიული ექსპერიმენტების საშუალებით (Esser, 1998). ამ კვლევებმა აჩვენა, რომ ჯგუფები განსაკუთრებით მოწყვლადნი არიან ჯგუფური აზრის მიმართ მაშინ, როდესაც კოლექტიური სურვილის – მთელი ჯგუფისთავის მისაღები დადებითი მოსაზრების შენარჩუნების – რეალიზებას ახდენენ (Turner & Praatkanis, 1998). ჯგუფის წევრებს უნდა ესმოდეთ, რომ უთანხმოება ხშირად აუმჯობესებს ჯგუფურ გადაწყვეტილებას, თუმცა, შესაძლოა, ამცირებდეს ჯგუფის პოზიტიურ თვითშეფასებას მაშინაც კი, როდესაც ის, ერთი შეხედვით, შორსაა ჯგუფის პოზიტიური შეგრძნებისგან. მომავალში, როდესაც ჯგუფურ ღონისძიებაში ჩაერთვებით, ყურადღება გაამახვილეთ, რომ აღნიშნული პროცესების შემჩნევა შეძლოთ.

სოციალური შედარების მოდელი გულისხმობს, რომ ჯგუფის წევრები თანატოლების მიზიდვას იმით ცდილობენ, რომ ჯგუფის იდეალებს რეალურზე მეტად ექსტრემალურად წარმოადგენენ. ამრიგად, თუ თქვენ თვლით, რომ ეს ფილმი არავის მოეწონა, შეგიძლიათ შეეცადოთ, თავი განსაკუთრებით გამჭრიახ პიროვნებად წარმოაჩინოთ და უკიდურესად უარყოფითი შეხედულება გამოთქვათ. თუ ჯგუფის ყველა წევრი შეეცდება ამ გზით ჯგუფის საერთო შეფასების დაფიქსირებას, შედეგად აუცილებლად მივიღებთ პოლარიზაციას.

ეს ეფექტები შეგიძლიათ ნორმატიულ და ინფორმაციულ ზეგავლენას შორის არსებული განსხვავების გათვალისწინებით გაიაზროთ, რომელზეც უკვე ზემოთ ვისაუბრეთ (Wood et al.,1994). უმცირესობის ჯგუფებს შედარებით ნაკლები ნორმატიული გავლენა აქვთ, რადგან უმრავლესობის წევრებს, ჩვეულებრივ, ნაკლებად აწუხებთ, იქნებიან თუ არა მოწონებულნი ან მიღებულნი უმცირესობის წევრების მიერ. მეორე მხრივ, უმცირესობის ჯგუფებს მაინც გააჩნიათ ინფორმაციული ზეგავლენა უმრავლესობაზე. კერძოდ, მათ ძალუძთ, უბიძგონ უმრავლესობას სადაო საკითხის სხვადასხვა კუთხით განხილვისკენ (Peterson& Nemeth, 1996). სამწუხაროდ, ინფორმაციული ზეგავლენის ეს უნარი უმცირესობას იშვიათად აძლევს შესაძლებლობას, დაძლიოს უმრავლესობის წარმომადგენელთა სურვილი – არ გაითვალისწინონ ნორმისაგან გადახრილი და შეუთანხმებელი შეხედულებები (Wood, 2000).

საზოგადოებაში ადამიანების უმრავლესობა ცდილობს, წარმოჩნდეს, როგორც status quo-ს დამცველი. ჩვეულებრივ, სიახლეების და ცვლილებების მოთხოვნა უმცირესობის წევრებისა და იმ პირებისგან მოდის, რომლებსაც იმედი გაუცრუვდათ არსებული სისტემის მიმართ, ან საკითხის ახლებურად გააზრებისა და მიმდინარე პრობლემის გადაჭრის ალტერნატიული გზების მოფიქრების უნარი შესწევთ. კონფლიქტი მყარად დაფუძნებული უმრავლესობის შეხედულებებსა და დისიდენტური უმცირესობის ხედვას შორის უმნიშვნელოვანესი წინაპირობაა იმ ინოვაციებისათვის, რომლებსაც დადებითი სოციალური ძვრები მოჰყვება.

ჯგუფური პოლარიზაცია (Group polarization) – ჯგუფის ტენდენცია, მიიღოს ისეთი გადაწყვეტილება, რომელიც არის უფრო ექსტრემალური, ვიდრე ის გადაწყვეტილებები, რომლებსაც ცალ-ცალკე მიიღებდნენ იგივე ჯგუფის წევრები.

ჯგუფური აზროვნება (Groupthink) – გადაწყვეტილების მიმღები ჯგუფის ტენდენცია, გაფილტროს არასასურველი მონაცემები ისე, რომ მიღწეულ იქნეს კონსენსუსი, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ის ლიდერის თვალსაზრისს შეესაბამება.

სიტუაციის ძალა: მხილებანი ფარული კამერით

სოციალურმა ფსიქოლოგებმა სოციალური ნორმებისა და სოციალური სიტუაციების ძალის დემონსტრირება ისეთი ექსპერიმენტებით სცადეს, რომლებიც ააშკარავებენ, თუ რამდენად იოლად შეიძლება საზრიანი, დამოუკიდებელი, რაციონალური და სასიამოვნო ადამიანების ისეთი ქცევის განხორციელებამდე მიყვანა, რომელიც ძალიან შორს იქნება ოპტიმალურისაგან. ჩვენ უკვე ვნახეთ სოციალური სიტუაციის გავლენის ისეთი სახე, როგორიცაა სოციალური როლი, როგორ აქცევს ის ჩვეულებრივ სტუდენტს ციხის აგრესიულ ზედამხედველად. იმავე პრინციპის დემონსტრირება უბრალი ხუმრობის – *ფარული კამერის* სცენარების – საშუალებითაც შეიძლება, რომელიც კარგი ინტუიციის მქონე სოციალურმა ფსიქოლოგმა ალან ფანტმა შექმნა და უკვე თითქმის 50 წელია, რაც წარმატებით გამოიყენება. ფანტმა აჩვენა, თუ როგორ ზუსტად მიჰყვება ადამიანის ბუნება სოციალურ სცენარს. მისი გადაცემებისას მილიონობით ტელემაყურებელი გულიანად იცინის, როდესაც უყურებს, რომ ადამიანი, რომელიც ჰამბურგერს მიირთმევს, როგორ წყვეტს ჭამას, როგორც კი აინთება აბრა წარწერით: „არ ჭამოთ!“; როდესაც ადამიანები შუქნიშნის წითელ ფერზე ჩერდებიან, რომელიც ფეხით მოსიარულეთათვის განკუთვნილ ქუჩაზე ინთება; როდესაც ავტომაგისტრალზე მოძრაობისას მძღოლები აბრუნებენ მანქანებს საგზაო ნიშნის – „დელავერი დაკეტილია“ დანახვისას და, როდესაც მომხმარებლები მხოლოდ თეთრ ფილებზე დადიან ადმინისტრაციის განცხადების შესაბამისად, რომლის თანახმადაც, შავ ფილებზე სიარული აკრძალულია. ფარული კამერის ეფექტის ერთ-ერთ საუკეთესო ილუსტრაციად ითვლება სიტუაციური ქცევის მაკონტროლებელი ძალზე დახვეწილი წესი, ე.წ. „ოინები ლიფტში“. როდესაც ადამიანი ლიფტით მგზავრობს, ის თავდაპირველად იმ დაუწერელ კანონს ემორჩილება, რომ სახით კარისაკენ უნდა იდგეს, მაგრამ როდესაც დანარჩენი მგზავრები კარისკენ ზურგით დგებიან, საცოდავი მსხვერპლიც მიჰყვება ახლად აღმოცენებულ ნორმას და ისიც ზურგს აქცევს შემოსასვლელს.

ცხოვრებისეულ სიტუაციებში, მინიმალური სოციალური პირობებიც კი საკმარისია, რათა ჩვეულებრივი ადამიანების უჩვეულო ქცევები გამოვლინდეს. თქვენ გეღიმებათ იმაზე, თუ თქვენივე მსგავსი ადამიანები მათთვის ჩვეული სიტუაციების მცირე მოდიფიკაციის შემთხვევაშიც კი ძალზე სულელურად იქცევიან. ვარაუდობთ რა, რომ თქვენ ასე არ მოიქცეოდით, იმპლიციტურად ემიჯნებით მათ, მაგრამ ამგვარი სოციალურ-ფსიქოლოგიური კვლევები აჩვენებს, რომ, ანალოგიურ შემთხვევებში, სავარაუდოდ, თქვენც ისევე მოიქცეოდით, როგორც სხვები. პოეტი ჯონ დონი წერდა: „არავინ არის კუნძული, თითოეული ადამიანი ერთი მთლიანი კონტინენტის ნაწილია“. ადამიანები ურთიერთდაკავშირებულნი არიან საზიარო სიტუაციებით, ნორმებითა და წესებით. შეკითხვაზე, თუ *როგორ* მოიქცეოდით ისეთ სიტუაციაში, სადაც ადამიანები ცუდად, სულელურად ან ირაციონალურად იქცევიან, ბრძნული პასუხი, ალბათ, ასეთი იქნება: „არ ვიცი, ეს დამოკიდებული იქნება იმაზე, თუ რამდენად ძლიერი იქნება სიტუაცია“.

ჩვენ მივედით სერიოზულ დასკვნამდე, რომ სიტუაციები არსებით როლს ასრულებენ ადამიანის ქცევის დეტერმინაციაში. ალბათ, თქვენც შეგიძლიათ გაიხსენოთ ცხოვრებისეული სიტუაციები, რომელშიც გააცნობიერეთ, რომ თქვენ და თქვენი მეგობარი არ ეთანხმებით ერთმანეთს მომხდარი მოვლენის რაობის თაობაზე. მომდევნო თავში განვიხილავთ მოსაზრებას იმის შესახებ, რომ სხვადასხვა ადამიანები ერთი და იმავე სიტუაციის ინტერპრეტაციას სხვადასხვაგვარად ახდენენ.

შეჯამება

სოციალური სიტუაციები ხშირად ექცევა სოციალური ფსიქოლოგების ყურადღების ცენტრში, როგორც ქცევის მნიშვნელოვანი დეტერმინანტები. სტენფორდის ციხის ექსპერიმენტმა აჩვენა, თუ როგორი დრამატული ზეგავლენის მოხდენა შეუძლია სოციალურ როლებს ადამიანის ქცევაზე. სოციალური ნორმები განსაზღვრავს სასურველ დამოკიდებულებებსა და ქცევებს. ჯგუფური გავლენის ორი ტიპი აიძულებს ადამიანებს, იყვნენ კონფორმულები, ესენია: ინფორმაციული გავლენა და ნორმატული გავლენა. როგორც ჩანს, უმცირესობა უმრავლესობის შეხედულებებზე გავლენას უფრო ინფორმაციული გავლენის გზით ახდენს.

სოციალური რეალობის კონსტრუირება

წარმოიდგინეთ, რომ სტუდენტური ქალაქის ტერიტორია უნდა გადაკვეთოთ მეგობართან ერთად, რომელიც არ იცნობს ფსიქოლოგიის შესავალ კურსს. თქვენ ხვდებით პოლიციელს, რომელიც უყვირის სტუდენტს. თქვენი მეგობარი ამბობს: „ეს პოლიციელი

არ უნდა იყოს ასეთი უხეში“, თქვენ კი თქვენთვის ფიქრობთ: „ამგვარად მოქცევას მას მისი როლი აიძულებს“. ამრიგად, თქვენ და თქვენი მეგობარი ერთი და იგივე მოვლენას უყურებთ, მაგრამ სრულიად სხვადასხვაგვარ ინტერპრეტაციას აძლევთ. აი, სწორედ ამას ვუწოდებთ *სოციალური რეალობის კონსტრუირებას.* თქვენ გამოიყენეთ თქვენი ცოდნა და გამოცდილება, რათა მასზე დაყრდნობით აგეხსნათ სიტუაცია. თქვენ ააგეთ სოციალური რეალობა იმით, რომ მოახდინეთ მოვლენის კოგნიტურად და ემოციურად *რეპრეზენტირება.*

მოდით, სოციალური ფსიქოლოგიის კლასიკური მაგალითი დავიხმაროთ, რომელშიც შეხედულებები უბიძგებს ადამიანებს, რომ ერთი და იგივე სიტუაცია სხვადასხვა მომგებიანი პოზიციიდან დაინახონ და ურთიერთსაპირისპირო დასკვნები გააკეთონ იმის თაობაზე, „თუ რა მოხდა სინამდვილეში“. კვლევა ეხებოდა რამდენიმე წლის წინ ჩატარებულ ამერიკული ფეხბურთის მატჩს ლიგის ორ გუნდს შორის. პრინსტონის დაუმარცხებელი გუნდი სეზონის უკანასკნელ მატჩს ატარებდა დარტმუთის გუნდთან. თამაში, რომელშიც პრინსტონის გუნდმა გაიმარჯვა, ორმხრივად უხეში იყო, მრავალი საჯარიმოებითა და სერიოზული ტრავმებით. თამაშის შემდეგ ორივე სკოლის გაზეთმა მკითხველს მატჩის მსვლელობის შესახებ ძალზე განსხვავებული ვერსიები შესთავაზა.



ნელმა სტუდენტებმა „დაინახეს“, რომ მოწინააღმდეგემ ორჯერ მეტი ჯარიმა მიიღო, ვიდრე მათმა გუნდმა, ხოლო დარტმუთელმა სტუდენტებმა იგივე ჩანაწერის ნახვისას „დაინახეს“, რომ ჯარიმების რაოდენობა თანაბარი იყო (Hastorf &Cantril, 1954).

გამოკვლევამ ცხადყო, რომ შეუძლებელია ფეხბურთის მატჩისნაირი რთული სოციალური მოვლენის ობიექტურად და მოუკერძოებლად განხილვა. სოციალური სიტუაციები მნიშვნელობას მაშინ იძენენ, როდესაც მაყურებელი *სელექციურად აღიქვამს* იმას, თუ რა მოხდა, იმის შესაბამისად, თუ რის დანახვას ელოდა ან სურდა. ფეხბურთის მატჩის შემთხვევაში ადამიანები ერთი და იგივე აქტივობას *უყურებდნენ,* მაგრამ ორ განსხვავებულ თამაშს *ხედავდნენ.*

იმის ასახსნელად, თუ როგორ მივიდნენ პრინსტონელი და დარტმუთელი გულშემატკივრები ესოდენ განსხვავებულ ინტერპრეტაციებამდე, მივუბრუნდეთ *აღქმის* საკითხს. გავიხსენოთ მე-5 თავი, რომელშიც ორაზროვანი პერცეპტული ობიექტების ინტერპრეტაციისას ხშირად უკვე არსებული ცოდნისთვის უნდა მიგემართათ. ფეხბურთის მატჩის განხილვის დროსაც იგივე პრინციპი მოქმედებს: ადამიანები წარსულში შეძენილ ცოდნას მიმდინარე მოვლენების ინტერპრეტირებისთვის იყენებენ, თუმცა პერცეპტული პროცესების ობიექტებად ადამიანები და სიტუაციები გვევლინებიან. **სოციალური პერცეპცია** არის პროცესი, რომლითაც ადამიანები სხვათა ქცევების გაგებასა და კატეგორიზებას ახდენენ. ამ

საიდან ვიცით

შეგვიძლია კი როდისმე ვთქვათ, თუ „რა მოხდა სინამდვილეში?“

სტუდენტურ გაზეთებში მოცემული შეფასებებით დაინტერესებულმა სოციალური ფსიქოლოგების ჯგუფმა სტუდენტებს მატჩის ჩანაწერი აჩვენა და ორივე გუნდის მიერ განხორციელებული დარღვევების რაოდენობის შეფასება სთხოვა. თითქმის ყველა პრინსტონელმა თამაში შეაფასა, როგორც „უხეში და ბინძური“. არავის შეუფასებია ის „სუფთა და პატიოსან“ თამაშად და უმეტესობა დარწმუნებული იყო, რომ ეს დარტმუთელი მოთამაშეების ბრალი იყო. ამის საპირისპიროდ, დარტმუთელი სტუდენტების უმრავლესობამ ჩათვალა, რომ უხეშ თამაშში ორივე მხარე თანაბრად იყო დამნაშავე და რომ თამაში „უხეში, სუფთა და ლამაზი“ იყო. მეტიც, ჩანაწერის ნახვისას პრინსტო-

ქვეთავში ვრცლად მიმოვიხილავთ სოციალური პერცეპციის ორ საკითხს: პირველ რიგში, განვიხილავთ, თუ როგორ აფასებენ ადამიანები იმ ძალებს, რომლებიც გავლენას ახდენენ სხვა ადამიანების ქცევებზე, ანუ მათ *კაუზალურ ატრიბუციებს*; შემდეგ კი განვიხილავთ, თუ როგორ ხდება, რომ ზოგჯერ სოციალური პერცეპცია თანხვდება ჩვენს მოლოდინებს.

ატრიბუციის თეორიის წარმოშობა

ყველა სოციალური აღმქმელის წინაშე მდგომი ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ამოცანა სოციალური მოვლენების მიზეზების დადგენაა. თქვენ გსურთ ცხოვრებისეული მოვლენების მიზეზების ცოდნა: რატომ შეწყვიტა თქვენმა მეგობარმა თქვენთან ურთიერთობა? რატომ მიიღო სამუშაო სხვამ და არა – თქვენ? რატომ განქორწინდნენ თქვენი ნაცნობის მშობლები მრავალწლიანი თანაცხოვრების შემდეგ? თითოეულ ასეთ კითხვას გარკვეული მოქმედების, მოვლენისა თუ შედეგის შესაძლო მიზეზობრივი დეტერმინანტების ანალიზამდე მივყავართ. **ატრიბუციის თეორია** წარმოადგენს ზოგად მიდგომას, რომელიც სოციალური აღმქმელის მიერ მიზეზობრივი ახსნისას ინფორმაციის გამოყენების გზებს აღწერს.

ატრიბუციის თეორია **ფრიც ჰაიდერის** (Fritz Heider) შრომებიდან (1958) იღებს საწყისს. ჰაიდერი ამტკიცებდა, რომ სოციალურ ცხოვრებაში გასარკვევად ადამიანები განუწყვეტლად ახორციელებენ სოციალური მოვლენების მიზეზობრივ ანალიზს. ის თვლიდა, რომ ყველა ადამიანი *ინტუიტური ფსიქოლოგია*, რომელიც, პროფესიონალი ფსიქოლოგის მსგავსად, ადამიანის ბუნებასა და საკუთარი ქცევების მიზეზებში გარკვევას ცდილობს. ჰაიდერი თვლიდა, რომ ატრიბუციული ანალიზის ძირითადი საკითხი ქცევის მიზეზების ლოკალიზაციის გარკვევაა. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ქცევის მიზეზები პიროვნებაში (შინაგანი, ანუ *დისპოზიციური* კაუზალობა) უნდა ვეძებოთ თუ სიტუაციაში (გარეგანი, ანუ *სიტუაციური* კაუზალობა) და ვინ არის მის შედეგებზე პასუხისმგებელი. როგორ მსჯელობენ ადამიანები და როგორ მიდიან ასეთ შეფასებებამდე?

ჰაროლდ კელიმ (Harold Kelley, 1967) ჰაიდერის მოსაზრებების ფორმალიზება მოახდინა – გამოყო ცვლადები, რომლებსაც ადამიანები ატრიბუციული დასკვნების გაკეთებისას იყენებენ. კელის ეკუთვნის მნიშვნელოვანი დაკვირვება, რომ ადამიანები *გაურკვეველ, ბუნდოვან* პირობებში უფრო ხშირად ახდენენ კაუზალურ ატრიბუციას. თქვენ იშვიათად გაქვთ საკმარისი ინფორმაცია იმის თაობაზე, თუ რატომ მოიქცა ადამიანი ასე და არა სხვაგვარად. კელის აზრით, ადამიანები გაურკვევლობას მრავალი მოვლენიდან ინფორმაციის დაგროვებითა და *კოვარიაციის პრინციპის* გამოყენებით ეწინააღმდეგებიან. **კოვარიაციის პრინციპის** თანახმად, ადამიანები გარკვეულ მიზეზობრივ ფაქტორს უკავშირებენ ქცევას, თუ ეს ფაქტორი ყოველთვის მოცემულია ქცევასთან ერთად, მაგრამ არასოდეს – ამ ქცევის გარეშე. მაგალითად, წარმოიდგინეთ, რომ ქუჩაში სეირნობთ და ხედავთ მეგობარს, რომელიც ყვირილით მიგითითებთ ცხენზე. რის საფუძველზე დაასკვნიდით, რომ ის გაგიჟდა (დისპოზიციური ატრიბუცია) ან რეალური საფრთხე გემუქრებათ (სიტუაციური ატრიბუცია)?

ჰ. კელის მიაჩნია, რომ ადამიანები ასეთ დასკვნებს კოვარიაციის შეფასებების საფუძველზე აკეთებენ, იმ ადამიანის შესახებ ინფორმაციის სამი განზომილების გათვალისწინებით, რომლის ქცევის ახსნასაც ისინი ცდილობენ. ეს განზომილებებია: განსხვავებულობა, კონსისტენტურობა და კონსენსუსი.

- *განსხვავებულობა* გულისხმობს იმას, თუ რამდენად დამახასიათებელია ქცევა მოცემული სიტუაციისათვის – თქვენი მეგობარი ყოველთვის ყვირის ცხენების დანახვაზე?

- *კონსისტენტურობა* გულისხმობს იმას, თუ რამდენად ხშირად მეორდება ქცევა მოცემულ სიტუაციაში – თქვენს მეგობარს ადრეც უყვირია თუ არა ცხენის დანახვაზე?

- *კონსენსუსი* გვიჩვენებს, სხვა ადამიანებიც ანალოგიურად იქცევიან ამ სიტუაციაში თუ არა – ცხენის დანახვაზე ყველა ადამიანი იშვერს ხელს მისკენ და ყვირილს იწყებს?

სოციალური აღქმა/პერცეპცია (Social perception) – პროცესები, რომელთა საფუძველზეც ადამიანები იგებენ ან აღიქვამენ თავიანთ ან სხვების პიროვნულ ატრიბუტებს.

ატრიბუციის თეორია (Attribution theory) – სოციალურ-კოგნიტური თეორია, რომელიც აღწერს ინფორმაციის გამოყენების გზებს, რომელსაც იყენებს სოციალური აღმქმელი მიზეზობრივი ახსნისას.

კოვარიაციის პრინციპი (Covariation principle) – თეორია, რომელიც ამტკიცებს, რომ ადამიანები ქცევისა და მისი მიზეზის დაკავშირებას ახდენენ პრინციპით: თუ არსებობს ეს მიზეზი, მაშინ იარსებებს ქცევაც და, პირიქით, თუ არ არსებობს ეს მიზეზი, არ იარსებებს ქცევაც.

ინფორმაციის ეს სამივე განზომილება გარკვეულ როლს ასრულებს თქვენ მიერ გაკეთებულ დაკვნებში. მაგალითად, წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი მეგობარი ერთადერთი იყო, ვინც ყვიროდა. სავარაუდოდ, როგორ ატრიბუციულ დასკვნას გააკეთებდით, დისპოზიციურს თუ სიტუაციურს?

ფ. ჰაიდერისა და ჰ. კელის სოლიდური ფუნდამენტური კვლევების დახვეწისა და გაფართოების მიზნით ათასობით კვლევა ჩატარდა (Fiske & Taylor, 1991). მათი უმრავლესობა იმ პირობების შესწავლას ეხება, რომლებშიც არსებული ინფორმაციის სისტემატური გადასინჯვის შედეგად ატრიბუციები ფორმირდება. ქვემოთ ოთხი ტიპის სიტუაციას აღვწერთ, როდესაც თქვენი ატრიბუცია შეიძლება მიკერძოებული, ტენდენციური აღმოჩნდეს.

ატრიბუციის ფუნდამენტური შეცდომა

დავუშვათ, თქვენს მეგობარს შეუთანხმდით, რომ 7 საათზე შეხვდებოდით. ახლა უკვე რვის ნახევარია და თქვენი მეგობარი ჯერ არ მოსულა. როგორ ახსნიდით ამ ფაქტს?

- დარწმუნებული ვარ, რომ რაღაც ძალიან მნიშვნელოვანი მოხდა, რის გამოც მან ვერ შეძლო დროზე მოსვლა.

- რა ნელია. არ შეუძლია ცოტა აუჩქაროს?

ჩვენ კვლავ წარმოგიდგინეთ დისპოზიციურ და სიტუაციურ ატრიბუციებს შორის არჩევანი. გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ადამიანები, საშუალოდ, უფრო მეორე ტიპის – დისპოზიციური ატრიბუციისკენ არიან მიდრეკილნი (Ross & Nisbett, 1991). ეს ტენდენცია, ფაქტობრივად, იმდენად ძლიერია, რომ სოციალურმა ფსიქოლოგმა **ლი როსმა** (Lee Ross, 1977) მას ატრიბუციის ფუნდამენტური შეცდომა უწოდა.

ატრიბუციის ფუნდამენტური შეცდომა (აფშ) ადამიანისთვის დამახასიათებელი ორმაგი ტენდენციაა, რომელიც კონკრეტული ქცევის შედეგის ან მიზეზის ძიებისას დისპოზიციური ფაქტორების (ადამიანების დადანაშაულება ან ნდობა) გადაფასებასა და სიტუაციური ფაქტორების სათანადოდ ვერშეფასებას (გარემოს დადანაშაულება ან ნდობა) გულისხმობს.

ატრიბუციის ფუნდამენტური შეცდომა (Fundamental attribution error) – დამკვირვებლების ორმაგი ტენდენცია, დააკნინონ სიტუაციური ფაქტორების როლი და გადააფასონ დისპოზიციური ფაქტორების როლი ადამიანის ქცევაში.

განვიხილოთ აფშ-ის ლაბორატორიული კვლევის მაგალითი. ლ. როსმა და მისმა კოლეგებმა (1977) სახუმარო თამაშის „Collage Bowl“-ის ექსპერიმენტული ვერსია შექმნეს, რომელშიც ექსპერიმენტის მონაწილენი, მონეტის აგდების საფუძველზე, შეჯიბრის მონაწილეთა და კითხვების დამსმელთა ჯგუფებში ნაწილდებოდნენ.

საიდან ვიცით

მონეტის აგდება „ქმნის“ ცოდნისშნარიანობას

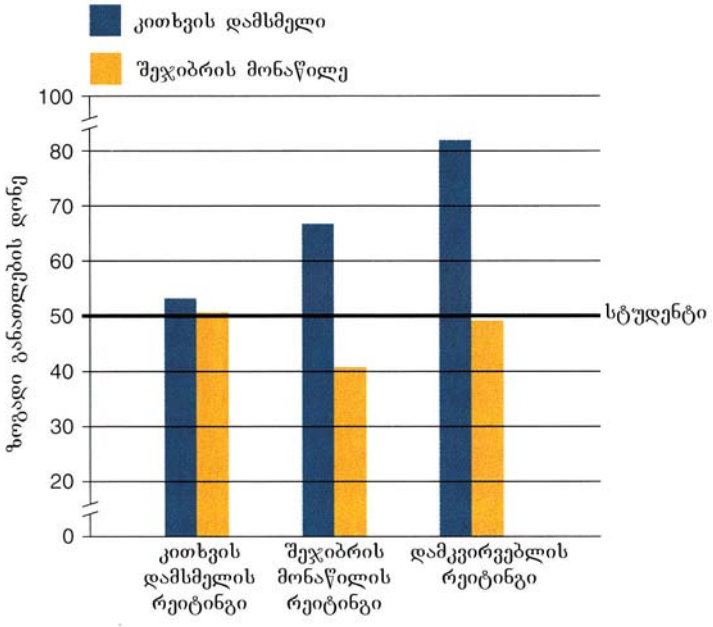
კითხვის დამსმელს გამომწვევი კითხვების დასმის ინსტრუქცია ეძლეოდა. ამ კითხვებზე პასუხი მან წინასწარ იცოდა. შეჯიბრის მონაწილე კონკურენტი კითხვებზე პასუხების გაცემას ცდილობდა, თუმცა, ხშირად – უშედეგოდ. თამაშის ბოლოს კითხვის დამსმელებმა, შეჯიბრის მონაწილეებმა და დამკვირვებლებმა (სხვა მონაწილეები, რომლებიც უყურებდნენ თამაშს) შეაფასეს თამაშის მონაწილეთა ორივე მხარის ცოდნა. კვლევის შედეგები ასახულია **17.3 სურათზე**. როგორც ხედავთ, კითხვის დამსმელებს ეჩვენებათ, რომ მათ და შეჯიბრის მონაწილეებმა ცოდნის საშუალო დონე გამოავლინეს მაშინ, როცა შეჯიბრის მონაწილეებმა და დამკვირვებლებმა კითხვების დამსმელების ცოდნა საშუალოზე მეტად შეაფასეს, ვიდრე შეჯიბრის მონაწილეებისა. თვით მონაწილენი საკუთარ ცოდნას ხშირად საშუალოზე უფრო ნაკლებადაც კი აფასებდნენ.

როგორ მოგწონთ? თავისთავად ნათელია, რომ სიტუაცია კითხვის დამსმელს უპირატესობას ანიჭებდა (განა თქვენც არ ისურვებდით კითხვების დამსმელი ყოფილიყავით?) და ხელს უწყობდა მათ, რომ გონებამახვილად გამოჩენილიყვნენ, რასაც უგულებელყოფდნენ შეჯიბრის მონაწილენი და დამკვირვებლები თავიანთ შეფასებებში. სწორედ ეს არის ატრიბუციის ფუნდამენტური შეცდომა.

შესაძლოა, თქვენ თვითონ იპოვოთ აფშ-ის მაგალითები, მაგრამ ეს არც ისე იოლია. ქცევის სიტუაციური საფუძვლების აღმოჩენა ყოველთვის გარკვეული „მოკვლევის“ განხორციელებას მოითხოვს. სიტუაციური ძალების გავლენა ქცევაზე ხშირად შეუმჩნეველია. მაგალითად, თქვენ ვერ *ხედავთ*

სურათი 17.3

კითხვის დამსმელის და შეჯიბრის მონაწილის ზოგადი განათლების რეიტინგები



სიტუაციურ ნორმებს. თქვენ ხედავთ მხოლოდ ქცევებს, რომელთაც ეს ნორმები განაპირობებს. როგორ უნდა ავიცილოთ თავიდან აშშ? მაგალითად, ნეგატიური დისპოზიციური ატრიბუციის შემთხვევაში („რა ნელია“), უკან უნდა დაიხიოთ და საკუთარ თავს ჰკითხოთ, ხომ არ არსებობდა ამ ქცევის გამომწვევი ხელისშემშლელი სიტუაციური ფაქტორები? ასეთ ვარჯიშს, პირობითად, „ატრიბუციული ქველმოქმედება“ შეგიძლიათ უწოდოთ. ხვდებით რატომ?

ეს რჩევა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი შეიძლება იყოს მათთვის, ვინც დასავლური ტიპის საზოგადოებაში ცხოვრობს, რადგანაც მონაცემები ადასტურებს, რომ აშშ-ს, ნაწილობრივ, კულტურული წყაროებიც აქვს (Miller, 1984). გაიხსენეთ მე-14 თავში განხილული დისკუსია „მე“-ს (Self) კონსტრუირებაში კულტურათშორისი განსხვავებების არსებობის შესახებ. როგორც იქ ავხსენით, დასავლურ კულტურათა უმეტესობა ისეთ მახასიათებლებს ვხვდებით, რომლებიც *დამოუკიდებელ „მე“-ს* აყალიბებენ, აღმოსავლური კულტურების უმრავლესობა კი – ისეთ მახასიათებლებს, რომლებიც *ურთიერთდამოკიდებულების „მე“-ს* აყალიბებენ (Markus & Kitaiama, 1991). კვლევებმა ცხადყო, რომ, როგორც ურთიერთდამოკიდებულებების კულტურის შედეგი, არადასავლური კულტურების წარმომადგენლები ნაკლებად ფოკუსირდებიან სიტუაციაში მოქმედ ცალკეულ ინდივიდებზე. მოდით, ვნახოთ, რა გავლენას ახდენს ეს კულტურული განსხვავებები ახალი ამბების მოწოდებაზე.

საიდან ვიცით

ატრიბუციები ფინანსური სკანდალის შესახებ

მკვლევრებმა შეარჩიეს სტატიები ამერიკული (The New York Times) და იაპონური (Asahi Shimbun) გაზეთებიდან, სადაც 1995 წლის ისეთ ფინანსურ სკანდალზე იუწყებოდნენ, როგორიც ინგლისის უძველესი ბანკის – ბერინგსის გაკოტრება იყო. მკვლევრის ასისტენტმა, რომელმაც არ იცოდა კვლევის მიზანი, წაიკითხა ყველა სტატია და შეარჩია ის სტატიები, რომელშიც მოცემული იყო მომხდარის მიზეზობრივი ახსნა. ამის შემდეგ საქმეში ჩაუხედავ ორ ასისტენტს თითოეულ სტატიაზე დასკვნის გაკეთება სთხოვეს, კერძოდ, თუ რა ტიპის იყოს ახსნა – დისპოზიციური, ანუ ისეთი, სადაც ბრალი პიროვნებებს მიუძღოდათ, თუ სიტუაციური, ანუ ისეთი, სადაც ბრალი ორგანიზაციას ედებოდა. ამ ორ გაზეთში გამოქვეყნებულ სტატიებში საკითხისადმი მიდგომა მკვეთრად განსხვავებული აღმოჩნდა. ამერიკელი კორესპონდენტი მკაცრად დისპოზიციური ატრიბუციის გაკეთებას ცდილობდა მაშინ, როდესაც იაპონელი კორესპონდენტი სიტუაციურ ატრიბუციას უსვამდა ხაზს (Menon et all., 1999).

ამ ცდის შთამბეჭდავი მახასიათებელი ის იყო, რომ დაფიქსირდა კულტურული ატრიბუცის განსხვავებული სტილები, რომლებიც საგაზეთო სტატიების შექმნისას ვლინდებოდა. ამ კვლევით ისიც დადასტურდა, რომ ატრიბუციის კულტურული სტილები გადაეცემა და ნარჩუნდება ყველაში, ვინც შესაბამისი კულტურის მედიის გავლენის ქვეშ ექცევა.

საიდან ვიცით

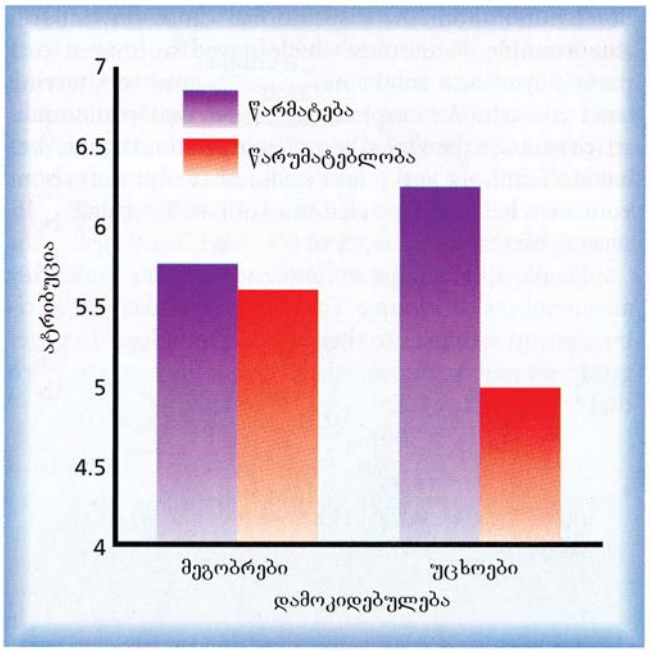
მეგობრობა და საკუთარი თავისადმი მიკერძოება

ექსპერიმენტის მონაწილეებს სთხოვეს, რომ კრეატულობის გასაზომ ცდაში მეგობართან ან უცნობთან ერთად ჩართულიყვნენ. დავალების შესრულების შემდეგ თითოეულ მონაწილეს მიაწოდეს მისი ჯგუფისა და დიდი ნორმატიული შერჩევის მონაცემების შესახებ შედარებითი ინფორმაცია. მიუხედავად მათი რეალური შედეგებისა, მონაწილეთა ნახევარს მიაწოდეს *წარმატების* შესახებ ინფორმაცია (რომ მათი შესრულება 93-ე პროცენტილი იყო), მეორე ნახევარს კი – *წარუმატებლობის* შესახებ ინფორმაცია (რომ მათი შესრულება 31-ე პროცენტილი იყო). ამის შემდეგ თითოეულ მონაწილეს სთხოვდნენ, შეეფასებინათ დავალების შესრულების შედეგზე მისი და ჯგუფის მეორე წევრის პასუხისმგებლობის ხარისხი 10-საფეხურიან სკალაზე, რომლის ერთი უკიდურესი პოზიცია იყო 1 (პარტნიორის პასუხისმგებლობას), მეორე კი – 10 გამოხატავდა (საკუთარ პასუხისმგებლობას). როგორც **17.4 სურათიდან** ჩანს, ექსპერიმენტის ის მონაწილენი, რომლებიც უცხო პირთან ერთად მონაწილეობდნენ ცდაში, წარმატებას უფრო მეტად მიაწერდნენ საკუთარ თავს, ვიდრე წარუმატებლობას (Campbell et al.,2000). მონაწილეთა ატრიბუციები როგორც წარმატების, ისე წარუმატებლობის შემთხვევაში უფრო ადეკვატური იყო, როდესაც ისინი ცდაში მეგობრებთან ერთად მონაწილეობდნენ.

საკუთარი თავისადმი მიკერძოება (Self-serving bias) – ატრიბუციულ მიკერძოებათა ერთობლიობა, როდესაც ადამიანები ცდილობენ, თავის დამსახურებად ჩათვალონ წარმატება, ხოლო წარუმატებლობისათვის პასუხისმგებლობა სხვებს დააკისრონ.

საკუთარი თავისადმი მიკერძოება

მონეტის აგდების გამოყენებით ჩატარებული ექსპერიმენტის ერთ-ერთი ყველაზე განმაცვიფრებელი შედეგი კონკურენტთა მიერ საკუთარი შესაძლებლობების უარყოფითი შეფასება იყო. ეს გვაფიქრებინებს, რომ ადამიანები აშშ-ს საკუთარი თავის ხარჯზეც კი უშვებენ (ფაქტობრივად, თქვენ უნდა გაიხსენოთ მე-15 თავში აღწერილი ერთი თეორია დეპრესიის წყაროების შესახებ, რომლის მიხედვითაც, დეპრესიული ადამიანები საკუთარი თავის მიმართ უფრო მეტ უარყოფით ატრიბუციას ახდენენ, ვიდრე სიტუაციური ფაქტორების მიმართ). თუმცა, უმრავლეს შემთხვევაში, ადამიანები პირიქით იქცევიან და მიკერძოებას საკუთარი თავის მიმართ იჩენენ. **საკუთარი თავისადმი მიკერძოება** აიძულებს მათ, რომ ყოველგვარი წარმატება საკუთარ თავს მიაწერონ და აიცილონ პასუხისმგებლობა წარუმატებლობის შემთხვევაში. უმეტეს შემთხვევაში, ადამიანები მიდ-



სურათი 17.4

მეგობრებისა და უცხოების მიმართ ატრიბუციის მოდელები

ექსპერიმენტის მონაწილეებს სთხოვეს, მოეხდინათ რანჟირება, ვინ იყო პასუხისმგებელი მათი ჯგუფის წარმატებაში, ან წარუმატებლობაში. უცხოებთან ერთად ყოფნისას ექსპერიმენტის მონაწილეებმა გამოავლინეს საკუთარი თავისადმი მიკერძოება: ჯგუფის წარმატებაში თავიანთ როლს უფრო მნიშვნელოვნად მიიჩნევდნენ, ხოლო წარუმატებლობას პარტნიორს აბრალებდნენ. რანჟირება უფრო ზუსტი იყო, როდესაც პარტნიორი მათი მეგობარი იყო.

რეკილნი არიან, წარმატების შემთხვევაში დისპოზიციური ატრიბუცია მოახდინონ, ხოლო წარუმატებლობის შემთხვევაში – სიტუაციური (Gilovich,1991): „ჯილდო ჩემი უნარების გამო მივიღე“; „შეჯიბრი უსამართლო მსაჯობის გამო წავაგე“.

საკუთარი თავის მიმართ მიკერძოების შემთხვევები სხვა ცხოვრებისეულ სიტუაციებშიც – საკუთარი ქცევების შესახებ მსჯელობისას – შეგიძლიათ ნახოთ. მიაქციეთ ყურადღება, როგორ მსჯელობთ სწავლასთან დაკავშირებით. რას იტყოდით მაღალი შეფასების მიიღებისას და როგორ იმსჯელებდით დაბალი შეფასების მიღებისას? გამოკვლევები ცხადყოფს, რომ სტუდენტებს ახასიათებთ ტენდენცია, საკუთარ ძალისხმევას მიაწერონ მაღალი, ხოლო გარეშე ფაქტორებს – დაბალი შეფასება (McAllister,1996). ფაქტობრივად, იგივე მოდელს იყენებენ მასწავლებლებიც: სტუდენტის წარმატებას ისინი საკუთარ თავს მიაწერენ, წარუმატებლობას კი – არა. კიდევ ერთხელ შეხედეთ, რა გავლენას შეიძლება ახდენდეს ატრიბუციის ეს პატერნები თქვენს მიღწევებზე? თუ წარმატებებისას თქვენ არ იფიქრებთ გარეგან მიზეზებზე (მაგალითად, „პირველი გამოცდა ადვილი იყო“), შესაძლოა, შეცდეთ და ნაკლები ძალისხმევა დახარჯოთ შემდეგ ჯერზე; თუ წარუმატებლობის შემთხვევაში უგულებელყოფთ დისპოზიციური მიზეზების როლს (მაგალითად, „ამდენ ხანს არ უნდა დავრჩენილიყავი წვეულებაზე“), მაშინ შესაძლოა, ასევე ნაკლები ძალისხმევით მოეკიდოთ შემდეგ გამოცდას. ზემოთ ისიც აღვნიშნეთ, რომ თქვენ უნდა ეცადოთ აშშ-ის თავიდან აცილება მაშინ, როდესაც სხვების ქცევების მიზეზებზე ფიქრობთ. ასევე, შეგიძლიათ შეამოწმოთ ხოლმე თქვენ მიერ გაკეთებული ატრიბუციები და ეცადოთ, თავიდან აიცილოთ ყოველგვარი მიკერძოება საკუთარი თავის მიმართ.

ადამიანები ჯგუფის წევრობის შემთხვევაშიც ასეთივე მიკერძოებულობას იჩენენ. ისინი უფრო ხშირად ცდილობენ ჯგუფის წარმატებების საკუთარ თავზე მიწერას, ხოლო წარუმატებლობებში – ჯგუფის სხვა წევრების დადანაშაულებას. ალბათ, კმაყოფილი დარჩებით, როდესაც გაიგებთ, რომ ეს ეფექტი იქ სრულდება, სადაც მეგობრობა იწყება.

მომავალში, როდესაც ჯგუფთან ერთად რაიმე საქმიანობაში ჩაერთვებით, შეეცადეთ ნახოთ, რამდენად შეესაბამება ამ ექსპერიმენტის შედეგები თქვენ მიერ ჯგუფის სხვადასხვა წევრების პასუხისმგებლობებთან დაკავშირებით გაკეთებულ ატრიბუციებს. რატომ აქვს ასეთი დიდი მნიშვნელობა თქვენ მიერ გაკეთებულ ატრიბუციას? გაიხსენეთ პაემანზე დაგვიანებული მეგობრის მაგალითი. დავუშვათ, იმის გამო, რომ თქვენ არ მოიძიეთ სიტუაციასთან დაკავშირებული ინფორმაცია, დაასკვნით, რომ ის აღარ არის დაინტერესებული თქვენთან მეგობრობით. შეუძლია თუ არა ამ არასწორმა მოსაზრებამ მართლაც უბიძგოს მას, რომ მომავალში არამეგობრული იყოს თქვენ მიმართ? ამ კითხვაზე პასუხის გასაცემად იმ როლის განხილვაზე გადავდივართ, რომელსაც სოციალური რეალობის კონსტრუირებაში რწმენები და მოლოდინები ასრულებენ.

მოლოდინები და თვითქმნადი წინასწარმეტყველება

შესაძლებელია თუ არა, რომ შეხედულებებმა და მოლოდინებმა გამოცდილების ინტერპრეტაციის გარდა, სოციალური რეალობაც განსაზღვრონ? მრავალი კვლევა გვარწმუნებს, რომ სიტუაციის ბუნება შესაძლოა მნიშვნელოვნად შეიცვალოს იმ რწმენებისა და მოლოდინების ზემოქმედებით, რომლებიც ადამიანებს გააჩნიათ ამ სიტუაციების მიმართ. **თვითქმნადი წინასწარმეტყველება** (Self-filfillling prophercies, Merton, 1957) ზოგიერთ შესაძლო ქცევებთან და მოვლენებთან დაკავშირებით გაკეთებული წინასწარმეტყველებებია, რომლებიც იმგვარად ცვლიან ქცევით ურთიერთობებს, რომ ისინი ისეთ სახეს იღებენ, როგორსაც ადამიანები ერთმანეთისგან ელოდნენ. წარმოიდგინეთ, რომ წვეულებაზე მიდიხართ და მხიარულ საღამოს ელით, თქვენი მეგობარი კი ამავე წვეულებაზე მხოლოდ მოწყენილობის მოლოდინშია. ამ მოლოდინების გათვალისწინებით, შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ, თუ რამდენად განსხვავებულად მოიქცევით თქვენ და თქვენი მეგობარი? ქცევის ეს განსხვავებული ფორმები, თავის მხრივ, შეიძლება იმის შესაბამისადაც შეიცვალოს, თუ როგორ მოგექცევიან სხვები. ასეთ შემთხვევაში, რომელ თქვენგანს აქვს საღამოს უფრო მხიარულად გატარების შანსი?

თვითქმნადი წინასწარმეტყველების ერთ-ერთი საუკეთესო მაგალითი ბერნარდ შოუს პიესიდან – *„პიგმალიონიდან“* – არის ნასესხები, რომელშიც ქუჩის გოგონა პროფესორ ჰარი ჰიგინსის ხელმძღვანელობით ვარჯიშის შედეგად არისტოკრატ ქალბატონად იქცა. სოციალური მოლოდინების, ანუ *პიგმალიონის ეფექტი* გამოყენებულ იქნა ფსიქოლოგ

თვითქმნადი წინასწარმეტყველება (Self-filfilling prophecy) – ზოგიერთი მომავალი ქცევის ან მოვლენის შესახებ წინასწარმეტყველება, რომელიც დღევანდელ ურთიერთობებს მოლოდინის შესაბამისად ცვლის.

რობერტ როზენტალის (Robert Rossenthal) კლასიკურ ექსპერიმენტშიც, რომელიც სკოლის დირექტორ ლეონორა ჯეიკობსონთან (Leonore Jacobson) თანამშრომლობით ჩატარდა.

საიდან ვიცით

მოლოდინებმა შეიძლება შეცვალოს IQ

ბოსტონის დაწყებითი სკოლის მასწავლებლებს მკვლევრებმა მიაწოდეს ინფორმაცია, რომ როგორც ტესტირებებმა აჩვენა, მათი ზოგიერთი მოსწავლე წარმატებულია „აკადემიური მოსწრების“ თვალსაზრისით. მასწავლებლები დაარწმუნეს, რომ ეს მოსწავლეები სასწავლო წლის განმავლობაში სწავლაში განსაკუთრებულ შედეგებს „მიაღწევდნენ“. სინამდვილეში ასეთი პროგნოზისათვის რეალური საფუძველი არ არსებობდა და მოსწავლეთა გვარებიც შემთხვევით იყო შერჩეული. მიუხედავად ამისა, სასწავლო წლის ბოლოს იმ ბავშვების 30%-მა, რომლებიც მომავალი ვარსკვლავების სიაში იყვნენ შეყვანილნი, საშუალოდ 22 ერთეულით გააუმჯობესა თავიანთი IQ მაჩვენებელი! თითქმის ყველამ კი, სულ მცირე, 10 ერთეულით გააუმჯობესა თავიანთი მაჩვენებელი. ინტელექტის სტანდარტული ტესტით გაზომილი ინტელექტუალური ზრდის ეს მაჩვენებლები მნიშვნელოვნად უფრო მაღალი იყო, ვიდრე იმავე სკოლის სხვა მოსწავლეებისა, რომლებიც საკონტროლო ჯგუფს შეადგენდნენ და კვლევის დასაწყისისათვის IQ-ის სტანდარტული საშუალო მაჩვენებელი ჰქონდათ (Rossenthal & Jacobson,1968).

როგორ აისახა მასწავლებლების მცდარი მოლოდინები მოსწავლეთა ასეთ წარმატებაში? როზენტალი (1974), სულ მცირე, ოთხ პროცესზე მიუთითებს, რომელიც მასწავლებლების მოლოდინმა გააააქტიურა (იხ. აგრეთვე, Jussim,1986). პირველი, მასწავლებლები უფრო თბილად და მეგობრულად ექცეოდნენ „მომავალ ვარსკვლავებს“, მათთვის სოციალური აღიარებისა და მიღების კლიმატს ქმნიდნენ; მეორე, ისინი უფრო მეტს ითხოვდნენ, შესასწავლი მასალის სირთულისა და მასალის ხარისხის ჩათვლით, მათგან, ვისზეც ესოდენ დიდ იმედებს ამყარებდნენ; მესამე, ისინი უფრო სწრაფ და კონკრეტულ რეაქციებს იძლეოდნენ (როგორც შექების, ასევე კრიტიკის თვალსაზრისით) გამორჩეული მოსწავლეების საქმიანობაზე; დაბოლოს, მასწავლებლები გამორჩეულ მოსწავლეებს თავის გამოჩენის მეტ შესაძლებლობებს აძლევდნენ, რითაც მათ საკუთარი თავის რწმენა უმტკიცდებოდათ და თვლიდნენ, რომ ისინი მართლაც ისეთი კარგები იყვნენ, როგორც ეს მასწავლებლებს მიაჩნდათ.

ცხადია, ამ სიტუაციაში უჩვეულო იყო, რომ მასწავლებლებს მიზანმიმართულად შეუქმნეს მცდარი მოლოდინები. ამ მეთოდოლოგიამ როზენტალსა და ჯეიკობსონს თვითქმნადობის (Self-fulfilling) სრული პოტენციალის ჩვენების საშუალება მისცა. თუმცა, რეალურ ცხოვრებაში, მრავალ სიტუაციაში, მოლოდინები ზუსტ სოციალურ აღქმებს ეფუძნება (Jussim, 1991). მასწავლებლები, მაგალითად, ზოგიერთი მოსწავლისგან მაღალ აკადემიურ მოსწრებას იმიტომ ელიან, რომ ისინი სკოლაში უკეთ მომზადებულები მოდიან და, როგორც წესი, ეს მოსწავლეები უკეთეს შედეგებსაც აჩვენებენ. გამოკვლევა, ფაქტობრივად, გვაფიქრებინებს, რომ თვითქმნად, წინასწარმეტყველება განსაკუთრებით დიდ ეფექტს დაბალი აკადემიური მიღწევების მქონე მოსწავლეების ცხოვრებაზე ახდენს (Madon et al.,1997). როდესაც მასწავლებლები მათგან დაბალ მაჩვენებლებს მოელიან, ისინი უფრო სუსტად სწავლობენ, ხოლო, როდესაც მასწავლებლები მათგან უკეთეს მაჩვენებლებს მოელიან, ისინი მართლაც აუმჯობესებენ მათ.

რეალურ სასწავლო სიტუაციებში მასწავლებლებსა და პროფესორებს კონკრეტული მტკიცებულებები გააჩნიათ – გამოცდებისა და წერითი ნაშრომების სახით – მოსწავლეთა მიღწევების შესაფასებლად. თვითქმნადი წინასწარმეტყველების ეფექტი ყველაზე დიდია ისეთ სიტუაციებში, რომლებიც დასკვნისთვის საჭირო მინიმალურ ინფორმაციას იძლევიან. მოდით, ეს მოსაზრება სქესობრივი სტერეოტიპების კონტექსტში შევამოწმოთ.

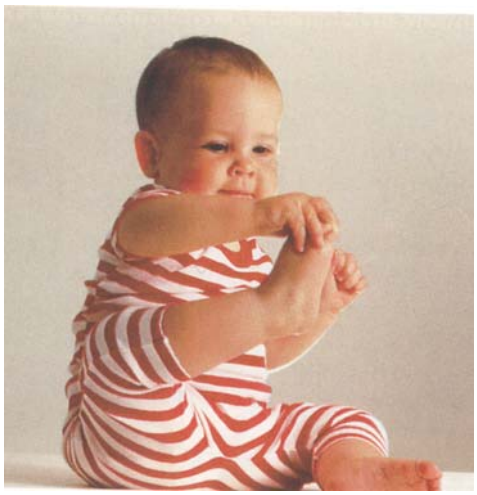
საიდან ვიცით

როდის აქვთ მნიშვნელობა სტერეოტიპებს

ექსპერიმენტატორმა სოციალური ფსიქოლოგიის სტუდენტთა ჯგუფში 9 თვის ბავშვი მიიყვანა. დამსწრე სტუდენტების ნახევარი დაარწმუნეს, რომ ბავშვს კეიტი ერქვა, მეორე ნახევარს კი უთხრეს, რომ მას კარენი ერქვა.

სტუდენტებს სთხოვეს ბავშვის ფიზიკური მახასიათებლების, კლასში განხორციელებული ქცევისა და პიროვნების შეფასება. „კეიტის“ და „კარენის“ ჯგუფის მიერ დასახელებული მახასიათებლები არ განსხვავდებოდა ერთმანეთისაგან, როდესაც ისინი ბავშვის ფიზიკური მონაცემებისა და ქცევების შეფასებას იძლეოდნენ, ვინაიდან სიტუაციაში თვალსაჩინოდ იყო მოცემული აღქმადი მახასიათებლები – ფიზიკური ნიშნები და განხორციელებული ქცევა. განსხვავებამ მხოლოდ იმ შემთხვევაში იჩინა თავი, როდესაც მახასიათებლები არ იყო თვალსაჩინოდ მოცემული და შეფასებები სქესობრივ სტერეოტიპებს ეფუძნებოდა. „კეიტი“ დაახასიათეს, როგორც უფრო ათლეტური, ხმაურიანი, აქტიური და უხეში ბავშვი, ვიდრე „კარენი“ (Jusssim, 1993).

როდესაც გარემო თავად იძლეოდა კონკრეტულ მონაცემებს, მოლოდინებმა არ იმოქმედეს შეფასებებზე: – სტუდენტებს უბრალოდ შეეძლოთ დაენახათ, როგორი იყო ბავშვი და როგორ იქცეოდა ის. მხოლოდ პიროვნული თავისებურებების შეფასებისას ანუ მაშინ, როდესაც ასეთი პირდაპირი მახასიათებლები აღარ არსებობდა, სტერეოტიპებმა გავლენა მოახდინეს შეფასებებზე. ამრიგად, მოლოდინების გავლენა უფრო ძლიერია და, სავარაუდოა, რომ უფრო მეტად ექნება ადგილი საკუთარი თავისადმი მიკერძოებას, როდესაც ინდივიდს არ აქვს უშუალო დაკვირვების საფუძველზე შეფასების გაკეთების შესაძლებლობა. ცხადია, სოციალურ ურთიერთობებში, „შეფასებები“ ხშირად შესატყვისი ქცევების განხორციელებასაც განაპირობებენ. ახლა ვნახოთ, თუ რა გავლენას ახდენს სოციალური რეალობის კონსტრუირებაზე ადამიანის მიერ განხორციელებული ქცევა.



ქცევები, რომლებიც ადასტურებენ მოლოდინებს

კიდევ ერთხელ განვიხილოთ ბოსტონის სკოლის მაგალითი. ჩვენ უკვე აღვნიშნეთ, რომ მასწავლებლებმა განახორციელეს მთელი რიგი ქცევებისა, რომელმაც მათ ხანგრძლივი დროის განმავლობაში თავიანთი მოლოდინების დადასტურების შესაძლებლობა მისცა. **მარკ სნაიდერმა** (Mark Snyder, 1984) შემოიტანა ტერმინი **ქცევითი დადასტურება** იმ პროცესის აღსანიშნად, რომლის მეშვეობითაც ერთი პიროვნების მოლოდინები მეორის მიმართ რეალურად ზემოქმედებს ამ უკანასკნელის ქცევაზე იმგვარად, რომ დასტურდება მისი საწყისი ჰიპოთეზა. მაგალითად, წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ ვიღაცისგან იღებთ ინტერვიუს და ამ ადამიანზე გითხრეს, რომ ის მორცხვი ან *ინტროვერტია*. ამ კითხვებიდან რომელს შეარჩევდით ინტერვიუსთვის (Snyder &Swann, 1978):

- რას მოიმოქმედებდით წვეულების გასახალისებლად?
- როგორ სიტუაციებში ისურვებდით, რომ მეტად კომუნიკაბელურნი ყოფილიყავით?
- რა გიშლით ხელს, რომ რეალურად გაიხსნათ სხვა ადამიანებთან?
- რა სიტუაციებში ლაპარაკობთ ბევრს?

დავუშვათ, მეორე შეკითხვა შეარჩიეთ, როგორც ამას უმეტესობა აკეთებს, როდესაც მათ სჯერათ, რომ ინტროვერტს ესაუბრებიან. განა მეტად ალბათური არ არის, რომ ამ შეკითხვაზე უკიდურესად ექსტრავერტი პიროვნებაც კი ადეკვატურად გიპასუხებდათ? ამრიგად, მოლოდინი „მე უნდა ვესაუბრო ინტროვერტს“, განაპირობებს ქცევით არჩევანს „უნდა დავსვა კითხვები, რომლებსაც, ჩვეულებისამებრ, ინტროვერტ ადამიანებს უსვამენ“; ამ უკანასკნელს კი მოლოდინის პოტენციურ დადასტურებამდე მივ-

ქცევითი დადასტურება (Behavioral confirmation) – პროცესი, რომლის მეშვეობითაც ადამიანები იქცევიან სხვების სპეციფიკურად მოსალოდნელი რეაქციების შესაბამისად და შემდეგ ამ რეაქციებს იყენებენ თავიანთი შეხედულებების დასადასტურებლად.

ყავართ: „თუ ის მიპასუხებს ამ შეკითხვაზე, მივხვდები, რომ ის მართლაც ინტროვერტი ყოფილა“.

რამდენად მძლავრია ქცევითი დადასტურების ძალა? ამ კითხვაზე პასუხი თვითქმნადი წინასწარმეტყველების შემთხვევაში მოცემული პასუხის მსგავსია. ის დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად ხელმისაწვდომია გარემოში არსებული ზუსტი ინფორმაცია.

საიდან ვიცით

ქცევითი დადასტურების საზღვრები

მკვლევრებმა შექმნეს პირობები, სადაც სტუდენტი გოგონების ერთ ჯგუფს – *„აღმქმელებს“* შეუქმნეს ყალბი მოლოდინები გოგონათა მეორე ჯგუფის – *„სამიზნეების“* ექსტრავერტულობა-ინტროვერტულობის მიმართ. ფაქტობრივად, „სამიზნეების“ ყოველი წევრი უზრუნველყოფილ იქნა რეიტინგით, რომელიც ექსპერიმენტატორებს მის ექსტრავერტად ან ინტროვერტად აღქმის საშუალებას აძლევდა. თუმცა, თავად ამ გოგონების თვითშეფასებები ამ ნიშნის მიხედვით განსხვავებული იყო – ზოგიერთ მათგანს მყარი (მძლავრი) მოსაზრება გააჩნდა საკუთარი ინტროვერტულობა-ექსტრავერტულობის შესახებ, ზოგიერთს კი – უფრო მყიფე (სუსტი). რა მოხდა, როდესაც „აღმქმელები“ „სამიზნეები“ ერთმანეთს დაეკონტაქტნენ? როდესაც „სამიზნეებს“ არ ჰქონდათ მყარი თვითშეფასება, ადგილი ჰქონდა ქცევით დადასტურებას. „აღმქმელები“ აღწევდნენ იმას, რომ „სამიზნეებს“ ისეთი ქცევები განეხორციელებინათ, რომლებიც დაადასტურებდნენ მათ მოლოდინებს. თუმცა, როდესაც „სამიზნეებს“ შედარებით მყარი მე-კონცეფცია ჰქონდათ, ისინი „აღმქმელების“ მოლოდინების საწინააღმდეგო ქცევებს ავლენდნენ (Swann & Fly, 1984).

კიდევ ერთხელ შეგიძლიათ ნახოთ, რომ მოლოდინები ყველაზე ეფექტური მაშინაა, როდესაც გარემოს რეალური, მიმდინარე მდგომარეობა – სამიზნის „რეალურობა“ – ორაზროვანი ან ბუნდოვანია. ამ პირობებში ყველაზე მეტადაა მოსალოდნელი, რომ ადამიანი დაეყრდნობა არა „მონაცემებს“, არამედ დასკვნებს შინაგანი ფაქტორებიდან გამომდინარე გააკეთებს.

ქცევითი დადასტურების საზღვრები იმაზეცაა დამოკიდებული, თუ რა მოტივაციით ურთიერთქმედებს სამიზნე. სხვა გამოკვლევაში მამაკაცთა – *აღმქმელების* – ერთ ჯგუფს ფოტოები აჩვენეს და დაარწმუნეს, რომ მათთან ტელეფონზე მოსაუბრე ქალები – *სამიზნეები* – საშუალო წონისანი იყვნენ, მეორე ჯგუფის წევრები კი დარწმუნებულნი იყვნენ, რომ ჭარბწონიან ქალებს ესაუბრებოდნენ. ზოგიერთ ქალს (რომელთა ფაქტობრივი წონა არ შეესაბამებოდა ფოტოზე გამოსახულს) სატელეფონო საუბარში მონაწილეობის მიღება და მათთან მოსაუბრე მამაკაცის პიროვნული მახასიათებლების ამოცნობა სთხოვეს. სხვა შემთხვევაში კი ქალების მიზანი პარტნიორ მამაკაცებთან მშვიდი და სასიამოვნო საუბრის გაბმა იყო. ზოგადად, ეს მეორე სიტუაცია ქცევით დადასტურებას ქმნიდა: *სამიზნეების* ქცევა მამაკაცების მიერ ფასდებოდა, როგორც სიმსუქნის დამადასტურებელი (მაგალითად, ქალები ფასდებოდნენ, როგორც ნაკლებად გულღიები და უბედურები). თუმცა, როდესაც სამიზნეები ინფორმაციის მოძიებას ცდილობდნენ, ქცევით დადასტურება *აღარ* ხდებოდა (Snyder & Haugen,1995). ეს ექსპერიმენტი გვაფიქრებინებს, რომ ნორმალური სოციალური ინტერაქციის იმპულსი ადამიანებს *უფრო მეტ* შესაძლებლობას აძლევს, რომ სამყარო თავიანთი რწმენების, დამოკიდებულებებისა და სტერეოტიპების შესაბამისად გადაასტრუქტურონ.

ამ ქვეთავში აღწერილ ექსპერიმენტებს ბუნებრივად მივყავართ კითხვამდე, თუ როგორ წარმოიქმნება დამოკიდებულებები და მოლოდინები? ჩვენ მიერ განხილულ ექსპერიმენტებში მონაწილეებს ხელოვნურად უქმნიდნენ მოლოდინებს, მაგრამ რა ხდება რეალურ ცხოვრებაში, როდესაც თქვენი საკუთარი მოლოდინების შესაბამისად მოქმედებთ? შემდეგ ქვეთავში განვიხილავთ დამოკიდებულებებს, მათ ჩამოყალიბებასა და შეცვლას და ვნახავთ, თუ რა კავშირია რწმენებს, დამოკიდებულებებსა და მოქმედებებს შორის.

შეჯამება

სოციალური რეალობის კონსტრუირების კონცეფციის მიხედვით, ადამიანი სიტუაციის ინტერპრეტაციისას იყენებს და ეყრდნობა საკუთარ ცოდნასა და გამოცდილებას. ატრიბუციის თეორია ცდილობს ახსნას, თუ როგორ აფასებენ ადამიანები აქტივობების, მოვლენებისა და ქცევების შედეგების მიზეზებს. ადამიანები ხშირად სათანადოდ ვერ აფასებენ ქცევის სიტუაციურ მიზეზებს და ახდენენ დისპოზიციური

ფაქტორების გადაფასებას, რაც ცნობილია ატრიბუციის ფუნდამენტური შეცდომის სახელით. კვლევები მოწმობს, რომ არაინდივიდუალისტური კულტურების წარმომადგენლებს ნაკლებად ახასიათებთ ასეთი შეცდომა. ადამიანები საკუთარი თავის მიმართ მიკერძოებას ექვემდებარებიან, როდესაც წარმატებებს დისპოზიციურ ფაქტორებს მიაწერენ, ხოლო წარუმატებლობებს – სიტუაციურ ფაქტორებს. თვითქმნად წინასწარმეტყველებებს მაშინ აქვთ ადგილი, როდესაც მოლოდინები ემთხვევა ცვლილებებს რეალურ სამყაროში. ამის მსგავსად, ქცევით დადასტურებას ადგილი აქვს მაშინ, როდესაც ადამიანების მოლოდინები რეალურად ცვლის სხვა ადამიანების ქცევას. ეს ორივე ეფექტი მცირდება გარემოში არსებული და ადამიანისთვის ხელმისაწვდომი ობიექტური ინფორმაციით.

დამოკიდებულებები, მათი შეცვლა და ქცევა

დღეს უკვე გქონდათ თქვენი *დამოკიდებულების* გამოხატვის შესაძლებლობა? ვინმემ უკვე გკითხათ: „რას ფიქრობ ჩემს მაისურზე“, ან „მოგეწონათ თუ არა ეს კერძი“? **დამოკიდებულება** (Attitude) ადამიანების, ობიექტების ან იდეების დადებითი, ან უარყოფითი შეფასებაა. თქვენ, შესაძლოა, დადებითი დამოკიდებულებები გქონდეთ მუშების, სპორტული მანქანების ან საგადასახადო განაკვეთის მიმართ, ხოლო უარყოფითი დამოკიდებულება – ტელემარკეტების, თანამედროვე ხელოვნების ან ასტროლოგიის მიმართ. ასეთი განსაზღვრება უშვებს, რომ თქვენი დამოკიდებულების უმრავლესობა არ არის თვალსაჩინო. თქვენ, შესაძლოა, ვერც კი აცნობიერებდეთ, რომ გარკვეული დამოკიდებულებების მატარებელი ხართ. დამოკიდებულებები მნიშვნელოვანია, რადგან ისინი გავლენას ახდენენ თქვენს ქცევასა და იმაზე, თუ როგორ ახდენთ სოციალური რეალობის კონსტრუირებას. გაიხსენეთ პრინსტონ-დარტმუთის მატჩი. პრინსტონის გუნდის გულშემატკივრები თამაშს დარტმუთის გუნდის გულშემატკივრებისაგან განსხვავებულად „ხედავდნენ“; ატრიბუციები მოვლენების შესახებ დამოკიდებულებების შესაბამისად კეთდებოდა. რა უდევს საფუძვლად თქვენს დამოკიდებულებებს და რა გავლენას ახდენენ ისინი თქვენს ქცევებზე?

დამოკიდებულება (Attitude) – ადამიანების, საგნებისა და მოვლენების მიმართ შეფასებითი რეაგირების დასწავლილი, შედარებით მყარი ტენდენცია.

დამოკიდებულებები და ქცევები

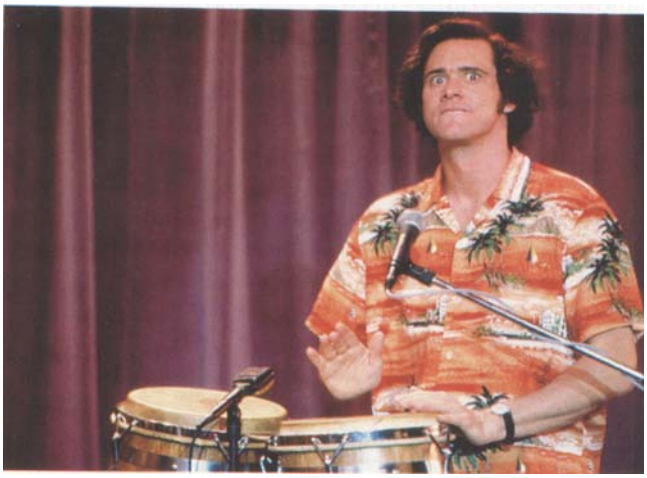
დამოკიდებულებები განვსაზღვრეთ, როგორც პოზიტიური, ან ნეგატიური შეფასებები. ამ ქვეთავში შესაძლებლობა გექნებათ, რომ თვითონ გააკეთოთ ასეთი შეფასება. რამდენად ეთანხმებით ქვემოთ მოცემულ დებულებას (შემოხაზეთ შესაბამისი ციფრი)?

მომწონს ფილმები ჯიმ კერის მონაწილეობით.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
სრულიად არ ვეთანხმები			ნეიტრალური					სრულიად ვეთანხმები

დავუშვათ, შემოხაზეთ ციფრი „3", ე.ი. გარკვეულწილად არ ეთანხმებით მოცემულ დებულებას. რამ გამოიწვია ეს შეფასება? ჩვენ შეგვიძლია მივუთითოთ ინფორმაციის სამ ტიპზე, რომელიც საფუძვლად უდევს თქვენს დამოკიდებულებას.

- *კოგნიტური* – რა აზრები გიჩნდებათ ჯიმ კერის სახელის გაგონებისას?
- *აფექტური* – რა გრძნობებს აღძრავს თქვენში ჯიმ კერის სახელის ხსენება?
- *ქცევითი* – როგორ იქცევით, როდესაც, დავუშვათ, შესაძლებლობა გაქვთ, ნახოთ ერთ-ერთი ფილმი მისი მონაწილეობით?



საკარაუდოა, რომ ამ სამი ტიპის ინფორმაციის

კომბინაციამ გიბიძგათ, რომ „3" (ან ნებისმიერი სხვა ციფრი) შემოგეხაზათ. თქვენი დამოკიდებულებები, ასევე, მოიცავენ ამ სამი კატეგორიის შესაბამის რეაქციებს. თუ თქვენი დამოკიდებულება ჯიმ კერის მიმართ უარყოფითია, ეს ნიშნავს, რომ შეგიძლიათ თქვათ: „მისი იუმორი ვულგარულია" (კოგნიტური), „არ მომწონს მისი სახის ყურება" (აფექტური), ან „არ ვაპირებ ფული გადავიხადო იმის ყურებაში, თუ როგორ ვარდება ვიღაც" (ქცევითი).

რთულია არა დამოკიდებულების გაზომვა, არამედ იმის დადგენა, დამოკიდებულებები ყოველთვის ზუსტად აისახებიან ქცევაში თუ არა. საკუთარი გამოცდილებიდანაც იცით, რომ ეს ყოველთვის ასე არ ხდება. ადამიანებმა, შესაძლოა, განაცხადონ, რომ არ უყვართ ჯიმ კერი, მაგრამ მაინც დიდი ფული დახარჯონ მისი ფილმების სანახავად. თუმცა, ხშირად ადამიანების ქცევები შეესაბამება მათ დამოკიდებულებებს. ისინი ამბობენ, რომ ფულს არ დახარჯავენ ჯიმ კერის ფილმების სანახავად და ასეც იქცევიან. როგორ შეიძლება გავარკვიოთ, როდის განსაზღვრავს დამოკიდებულება ქცევას და როდის – არა? მკვლევრებმა ძალზე ბევრი იმუშავეს ამ საკითხზე, კერძოდ, იმ პირობების დასადგენად, რომელშიც ყველაზე ძლიერია კავშირი ადამიანების დამოკიდებულებებსა და მათ ქცევებს შორის (Ajzen & Sexton, 1999; Fazio & Towles-Schwen, 1999).

დამოკიდებულების ერთ-ერთი თვისება, რომელიც ქცევის წინასწარმეტყველების საშუალებას იძლევა, *ხელმისაწვდომობა* (accessibility), ანუ დამოკიდებულების ობიექტსა და ადამიანის მიერ ამ ობიექტის შეფასებას შორის კავშირის სიძლიერეა (Fazio, 1995). როდესაც ჯიმ კერის შესახებ გისვამთ კითხვას, თქვენ გონებაში ეძებთ პასუხს, თუ ის უცბად მოგდით თავში? კვლევებმა აჩვენეს, რომ ქცევები მით უფრო მეტად შეესაბამებიან დამოკიდებულებებს, რაც უფრო მეტად ხელმისაწვდომნი არიან ეს უკანასკნელნი.

საიდან ვიცით

დამოკიდებულების ხელმისაწვდომობის საფუძველზე საარჩევნო ქცევის წინასწარმეტყველება

მკვლევრებმა ტორონტოს რაიონში (ონტარიო, კანადა) 1990 წლის ადგილობრივი არჩევნების წინ და შემდეგ სატელეფონო გამოკითხვა ჩაატარეს. მათ არჩევნების წინ ამომრჩევლებს ორი კითხვით მიმართეს: „როგორ ფიქრობთ, რომელ პარტიას მისცემთ ხმას?" და „შეგიძლიათ თქვათ, რომ თქვენი არჩევანი საბოლოოა, თუ ფიქრობთ, რომ კიდევ შეიძლება შეიცვალოთ აზრი?". არჩევნების შემდეგ მათ სთხოვდნენ, დაესახელებინათ განხორციელებული არჩევანი. წინასაარჩევნო დამოკიდებულების ხელმისაწვდომობის საზომად გამოყენებულ იქნა პასუხის გაცემის სისწრაფე კითხვაზე: – „ვის მისცემთ ხმას?". პასუხებისთვის საჭირო დროის გამოსათვლელად კომპიუტერი გამოიყენეს (მონაცემის კორექტირებას რესპონდენტის მეტყველების ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინებით აკეთებდნენ). რა მიმართება იყო დამოკიდებულების ხელმისაწვდომობასა და ქცევას შორის? ის ინდივიდები, რომელთაც ხელმისაწვდომი დამოკიდებულებები გამოავლინეს, ანუ შედარებით სწრაფად პასუხობდნენ კითხვაზე, უფრო მეტად ახორციელებდნენ გამოკითხვისას დაფიქსირებულ საარჩევნო ქცევას (Bassili, 1995).

ამ შედეგში მნიშვნელოვანი ისაა, რომ, როგორც „მაღალი ხელმისაწვდომობის", ისე „დაბალი ხელმისაწვდომობის" რესპონდენტები, არჩევნებამდე აღნიშნავდნენ, რომ არ შეიცვლიდნენ აზრს. ამდენად, რეალური საარჩევნო ქცევის წინასწარმეტყველებისათვის დამოკიდებულების ხელმისაწვდომობა უფრო სანდო მაჩვენებელი აღმოჩნდა, ვიდრე თვით ამომრჩეველთა მიერ გამოთქმული მოსაზრებები!

როგორ იძენს დამოკიდებულება მაღალ ხელმისაწვდომობას (Fazio,1995)? კვლევებმა აჩვენეს, რომ დამოკიდებულებები უფრო ხელმისაწვდომია, როდესაც ისინი *უშუალო გამოცდილებას* ეფუძნებიან. თქვენ



ცხრილი 17.1

სპეციფიკურობა აუმჯობესებს დამოკიდებულებასა და ქცევას შორის კორელაციას

გაზომილი ატიტუდები	კორელაცია ჩასახვის საწინააღმდეგოაბების გამოყენებასთან
დამოკიდებულება შობადობის კონტროლის მიმართ.	.08
დამოკიდებულება ჩასახვის საწინააღმდეგო აბების მიმართ.	.32
დამოკიდებულება ჩასახვის საწინააღმდეგო აბების გამოყენების მიმართ.	.52
დამიკიდებულება შემდეგი ორი წლის განმავლობაში ჩასახვის საწინააღმდეგო აბების გამოყენების მიმართ	.57

შენიშვნა: მკვლევრებმა სცადეს ეწინასწარმეტყველათ ქალების მიერ ორი წლის განმავლობაში ჩასახვის საწინააღმდეგო აბების გამოყენების ალბათობა. რაც უფრო სპეციფიკურ კითხვებს უსვამდნენ ქალებს, მით უფრო მაღალი იყო დამოკიდებულებების აქტუალურ ქცევასთან კორელაცია.

ჯიმ კერის ფილმებისადმი უფრო ხელმისაწვდომი დამოკიდებულება გექნებათ, თუ მისი მონაწილეობით რამდენიმე ფილმი ნახეთ მანამ, სანამ მის შესახებ რაიმეს მოისმენდით ან წაიკითხავდით. ასევე, დამოკიდებულებები უფრო ხელმისაწვდომია მაშინ, როდესაც ისინი საკმაოდ ხშირად მეორდებიან, ანუ რაც უფრო ხშირად გიხდებათ მათი ვერბალურად ფორმულირება.

დამოკიდებულებებით უკეთ ხდება ქცევების წინასწარმეტყველება, როდესაც მათ *სპეციფიკურობის* ერთსა და იმავე დონეზე ვზომავთ. განვიხილოთ **ცხრილში 17.1** წარმოდგენილი მონაცემები. ამ კვლევაში მკვლევრები ცდილობდნენ, ეწინასწარმეტყველათ 18-38 წლის 270 ქალისგან შემდგარი შერჩევის მიერ ჩასახვის საწინააღმდეგო აბების გამოყენების ალბათობა. ცხრილიდან ჩანს, რომ, რაც უფრო *სპეციფიკური* იყო აბების გამოყენების შესახებ დასმული კითხვა, მით უფრო მაღალი იყო კორელაცია მათ მიერ რეალურად განხორციელებულ სპეციფიკურ ქცევასთან (Davidson & Jaccard, 1979) (გაიხსენეთ, რომ კორელაციის კოეფიციენტი რაც უფრო ახლოსაა 1-თან ან –1-თან, მით უფრო ძლიერია კავშირი). ტერმინი *სპეციფიკური* იმ სპეციფიკურ *ეგ ზემპლარებსაც* ეხება, რომლებიც მათ მიმართ დამოკიდებულების გამოხატვისას გვახსენდება (Sia et al,. 1997). მაგალითად, დავუშვათ, რომ გეკითხებიან, ეთანხმებით თუ არა დებულებას: „ვენდობი პოლიტიკოსებს“. თქვენი შეფასება დამოკიდებული იქნება იმაზე, თუ რომელი პოლიტიკოსი გაგახსენდებათ ამ დროს: -ჯორჯ ვაშინგტონი, უინსტონ ჩერჩილი, ბილ კლინტონი თუ ჯორჯ ბუში. თუ ჩვენ იგივე კითხვას ერთი კვირის შემდეგ დაგისვამთ, თქვენი შეფასება – რაც თქვენს ზოგად დამოკიდებულებას გამოხატავს – შესაძლოა შეიცვალოს, ვინაიდან იმ მომენტში, შესაძლოა, სხვა პოლიტიკოსები გაგახსენდეთ.

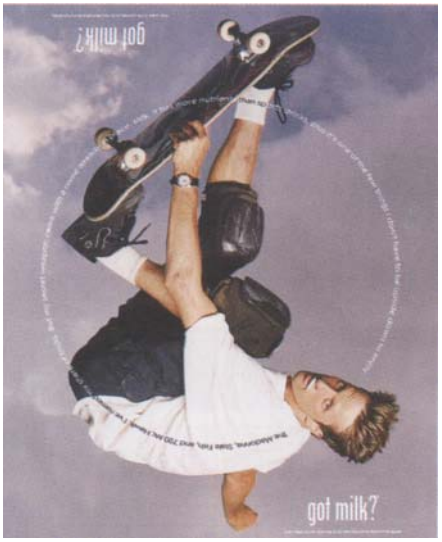
როდესაც თქვენი დამოკიდებულებები ინფორმაციის სხვადასხვა ქვეჯგუფებს ეფუძნება, ისინი შეიძლება რადიკალურად შეიცვალოს დროთა განმავლობაში. როდესაც ჯიმ კერისადმი დამოკიდებულებას გამოთქვამთ, მის რომელ ფილმზე ფიქრობთ? მხოლოდ მაშინ შეიძლება ველოდოთ მყარ ურთიერთდამოკიდებულებას თქვენს შეფასებებსა (გონება) და ქცევებს (ქმედება) შორის, როდესაც თქვენს დამოკიდებულებასთან დაკავშირებული „ფაქტები“ დროთა განმავლობაში სტაბილური გახდება.

დარწმუნების პროცესი

ჩვენ უკვე ვნახეთ, რომ სათანადო პირობებში დამოკიდებულებებს ძალუძთ ქცევის განსაზღვრა. ეს კარგი სიახლეა მათთვის, ვინც დროსა და ფულს ხარჯავს თქვენს დამოკიდებულებებზე გავლენის მოსახდენად, მაგრამ საკმაოდ ხშირად, დიდი სურვილისდა მიუხედავად, სხვებს არ შეუძლიათ თქვენს დამოკიდებულებებზე გავლენის მოხდენა. თქვენ ტელეეკრანზე ელვარეკბილებიან მსახიობის, რომელიც კბილის სახეხი ახალი საშუალების რეკლამირებას ახდენს, ყოველი ხილვის შემდეგ ვერ შეიცვლით კბილის პასტას. ყოველთვის ვერ შეიცვლით პოლიტიკურ შეხედულებებს, როგორც კი მორიგი კანდიდატი კამერის წინ მთელი გულწრფელობით განაცხადებს, რომ არჩევნებში სწორედ მას უნდა დაუჭიროთ მხარი. თქვენ გარშემო მრავალი ადამიანი თავს უფლებას აძლევს და რაღაცაში თქვენს **დარწმუნებას**, ანუ თქვენი დამოკიდებულებების წინასწარგანზრახულად შეცვლას ცდილობს. დარწმუნების განსახორციელებლად გარკვეული პირობების თანხვედრაა საჭირო. განვიხილოთ ზოგიერთი მათგანი.

თავდაპირველად წარმოგიდგენთ **გადამუშავების ალბათობის მოდელს**[1] – დარწმუნების თეორიას, რომელიც აღწერს, თუ რამდენად ალბათურია, ანუ

[1] elaboration likelihood model.



რამდენად მოსალოდნელია, რომ ადამიანები თავიანთ კოგნიტურ პროცესებს დამარწმუნებელი შეტყობინების დეტალურად გადამუშავებისკენ წარმართავენ (Petty & Cacioppo, 1986; Petty & Wegener, 1999). ეს მოდელი კრიტიკულად განასხვავებს ერთმანეთისგან დარწმუნების *ცენტრალურ და პერიფერიულ პროცესებს*. ცენტრალური პროცესი გულისხმობს პირობებს, რომელშიც ადამიანები გულდასმით, ზედმიწევნით გაიაზრებენ დამარწმუნებელი კომუნიკაციის პროცესში მიწოდებულ ინფორმაციას იმგვარად, რომ დამოკიდებულებების ცვლილება მიწოდებული არგუმენტების სიძლიერეზეა დამოკიდებული. როდესაც ვინმე ცდილობს თქვენს დარწმუნებას, რომ ერთი ბალონი ბენზინი 5 დოლარი უნდა ღირდეს, თქვენ ამ ინფორმაციას, ალბათ, ყურადღებით მოეკიდებით. პერიფერიული პროცესი ისეთ პირობებს გულისხმობს, რომელშიც ადამიანები სერიოზულად არ ეკიდებიან შეტყობინებას და სიტუაციის ზედაპირულ მანიშნებლებზე რეაგირებენ. როდესაც გამყიდველის მიერ შემოთავაზებული ამა თუ იმ პროდუქტის წინ სექსუალური გარეგნობის მოდელი დგას, ის (გამყიდველი) იმედოვნებს, რომ თქვენ ბევრ ფიქრს არ დაიწყებთ ამ პროდუქტის ხარისხზე და შეიძენთ მას. ადამიანის მიერ გამოყენებული ცენტრალური და პერიფერიული პროცესები, გარკვეულწილად, მათ *მოტივაციაზეა* დამოკიდებული, კერძოდ, იმაზე, სურს და შეუძლია თუ არა ადამიანს მიღებული დამარწმუნებელი შეტყობინების გულდასმით გადამუშავება.

თუ კარგად დაუკვირდებით თქვენ ირგვლივ არსებულ შეტყობინებებს, სწრაფად დაასკვნით, რომ რეკლამის სპეციალისტებს ხშირად სწორედ იმის იმედი აქვთ, რომ თქვენ ზედაპირულად მიუდგებით რეკლამას. რატომ უხდიან ცნობილ ადამიანებს დიდ ფულს რეკლამის სპეციალისტები მათი პროდუქტის გაყიდვისათვის? მართლა გჯერათ, რომ ჰოლივუდის ვარსკვლავებს ძალიან ადარდებთ საქალაქთაშორისო სატელეფონო კავშირის ფასის ცვლილება? სავარაუდოა, რეკლამის სპეციალისტები იმედოვნებენ, რომ თქვენ ღრმად არ გააანალიზებთ არგუმენტებს და გასაქანს მისცემთ თქვენს გულთბილ გრძნობებს მსახიობის მიმართ, რომელიც ხოტბას ასხამს წარმოდგენილ პროდუქციას.

ახლა საკუთარ თავს ჰკითხეთ: – როდის ხართ მოტივირებულნი დარწმუნების ცენტრალური პროცესების გამოყენებისთვის? პასუხი მნიშვნელოვანია როგორც მათთვის, ვინც ისურვებდა, რომ თქვენ ასე მოიქცეთ (ვინაიდან ისინი ფიქრობენ, რომ ძლიერი არგუმენტები გააჩნიათ), ასევე, მათთვის, ვისაც ეს არ სურს (რადგანაც თქვენს დარწმუნებას ზედაპირული მანიშნებლებით იმედოვნებენ). მოვიყვანოთ დამარწმუნებელი კომუნიკაციის მაგალითი, რომელიც გააზრების ცენტრალური პროცესის არჩევისკენ და არგუმენტების გულდასმით შეფასებისკენ გიბიძგებთ, ვინაიდან მას თქვენთვის *პიროვნული მნიშვნელობა* აქვს და თქვენც იძულებული ხდებით, უფრო სიღრმისეულად განიხილოთ არგუმენტები (Eagly & Chaiken, 1993). წარმოიდგინეთ, რომ თანმიმდევრობით მოისმინეთ ორი მოხსენება. პირველი მომხსენებელი ამტკიცებდა, რომ ჰოლივუდმა უფრო მეტი სამგანზომილებიანი ფილმები უნდა აწარმოოს, მეორე კი ამბობდა, რომ კოლეჯში სწავლის საფასური 50%-ით უნდა გაიზარდოს. რომელი გამოსვლა უფრო გამოიწვევს გადამუშავების ცენტრალურ პროცესს? ახლა განვიხილოთ ექსპერიმენტი, რომელშიც განხილულია მიწოდებული ინფორმაციის პიროვნული ღირებულების მნიშვნელობა გამოგონილ, ფიქციურ სამყაროთა განცდაში.

დარწმუნება (Persuasion) – დამოკიდებულებების შეცვლის მიზანმიმართული მცდელობები.

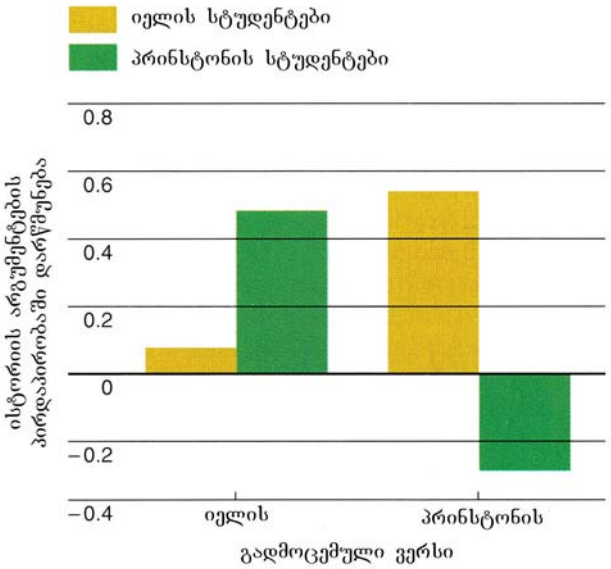
გადამუშავების ალბათობის მოდელი (Elaboration likelihood model) – დარწმუნების თეორია, რომელიც განსაზღვრავს, თუ რამდენადაა შესაძლებელი, რომ ადამიანები თავიანთი კოგნიტური პროცესების ფოკუსირებას ახდენდნენ შეტყობინების გასააზრებლად და, შესაბამისად, მისდევდნენ დარწმუნების ცენტრალურ ან პერიფერიულ პროცესებს.

საიდან ვიცით

წარმოსახულ სამყაროს შესახებ ინფორმაციის პიროვნული მნიშვნელოვნება

არის თუ არა თქვენთვის დამაჯერებელი ის ინფორმაციები, რომლებსაც ისეთი გამოგონილი სამყაროების აღწერისას ხვდებით, როგორიცაა მხატვრული ლიტერატურა და ფილმები? მკვლევართა ერთმა ჯგუფმა გამოთქვა ვარაუდი, რომ დარწმუნებისადმი თქვენი დამყოლობის ხარისხი დამოკიდებული იქნება იმაზე, თუ რამდენად ახლოს დგას აღწერილი სიტუაცია თქვენს პიროვნებასთან. კვლევაში იელისა და პრინსტონის უნივერსიტეტების სტუდენტები მონაწილეობდნენ. ორივე უნივერსიტეტის სტუდენტებისაგან შემდგარ ერთ ჯგუფს წაუკითხეს მოთხრობა, რომლის მოქმედებაც პრინსტონში ვითარდებოდა. იგივე მოთხრობა წაუკითხეს მეორე ჯგუფსაც, მაგრამ ამ შემთხვევაში მოქმედება იელში იყო გადატანილი. მოთხრობის გმირები ისეთ რეალურ თემებზე საუბრობდნენ, როგორიცაა: რამდენად სასარგებლოა კანისთვის მზის სხივები; გადამდებია თუ არა ფსიქიკური დაავადებები და ა.შ. მკვლევრებმა ივარაუდეს, რომ ექსპერიმენტის მონაწილენი უფრო შესატყვისად ჩათვლიდნენ ტექსტს, რომელიც მათ *საკუთარ* სასწავლებელს შეეხებოდა. მაგალითად, პრინსტონელი სტუდენტები, რომლებიც პრინსტონის შესახებ კითხულობდნენ ტექსტს, უფრო მოტივირებულნი უნდა ყოფილიყვნენ, რომ გულდასმით წაეკითხათ ეს ტექსტი და ღრმად ჩაწვდომოდნენ გმირების არგუმენტებს. როგორც **17.5 სურათიდან** ჩანს, შედეგებმა დაადასტურა ეს ჰიპოთეზა. სტუდენტებმა გამოავლინეს დამოკიდებულებების ცვლილება იმ არგუმენტების მიმართ, რომლებიც გადმოცემული იყო *სხვა* სასწალებელთან დაკავშირებულ მოთხრობაში (მაგალითად, პრინსტონის ვერსია იელის სტუდენტებისათვის). ეს ნიშნავს, რომ, როდესაც ინფორმაცია არ იყო პიროვნულად რელევანტური, სტუდენტებმა არ გამოიყენეს ინფორმაციის გააზრების ცენტრალური პროცესები არგუმენტების გასააზრებლად და მათი ზეგავლენის ქვეშ მოექცნენ (Prentice et al., 1997).

ყურადღება მიაქციეთ, რომ მოთხრობის ორივე ვერსია იდენტური იყო და მხოლოდ მოქმედების ადგილი იყო განსხვავებული. ამრიგად, ინფორმაციის დამარწმუნებლობა მხოლოდ იმითაა განპირობებული, თუ რამდენად მოტივირებულნი არიან სტუდენტები გადამუშავების ცენტრალური პროცესების არჩევისა და ინფორმაციის გულდასმით შეფასებისთვის (Prentice & Gerrig, 1999). მომავალში, როდესაც ახალი შოუს სანახავად ჩართავთ ტელევიზორს, თქვენ შეძლებთ გაარკვიოთ, თუ რა სახის დამარწმუნებელმა ინფორმაციამ შეიძლება გაიაროს პერიფერიული



სურათი 17.5

დარწმუნება და პიროვნული შესაბამისობა

სტუდენტები კითხულობდნენ მოთხრობებს, რომლებშიც მოქმედება ხდებოდა ან მათ „მშობლიურ“ სასწავლებელში და, ამდენად, პიროვნულად შესაბამისი იყო, ან „სხვა“ სასწავლებელში. ივარაუდებოდა, რომ პიროვნული შესაბამისობა გამოიწვევდა ინფორმაციის გააზრების ცენტრალური პროცესების ჩართვას და, ამდენად, დარწმუნებას ნაკლებად ექნებოდა ადგილი. ფაქტობრივად, დარწმუნების პროცესს ადგილი ჰქონდა მხოლოდ მაშინ, როდესაც სტუდენტები კითხულობდნენ „სხვა“ სასწავლებელთან დაკავშირებულ მოთხრობა (მაგალითად, იელის უნივერსიტეტის სტუდენტები კითხულობდნენ პრინსტონის ვერსიას). შედეგები ამტკიცებენ ვარაუდს, რომ პიროვნულად შესაბამისი „მშობლიური“ სასწავლებლის ვერსია სტუდენტებში იწვევდა გააზრების ცენტრალური პროცესების ჩართვას და მოთხრობაში გადმოცემული არგუმენტების უარყოფას მაშინ, როდესაც პიროვნულად შეუსაბამო „სხვა“ სასწავლებლის ვერსია იწვევდა გააზრების პერიფერიულ პროცესებს და მოთხრობაში მოცემული არგუმენტებისადმი დათანხმებას.

გზით, თუ გადაცემის შინაარსი თავისი წყობით, მონაწილეებით და ა.შ, არ არის თქვენთვის პიროვნულად ღირებული.

დამოკიდებულების ტიპისა და არგუმენტის ტიპის თანხვედრა კიდევ ერთი ფაქტორია, რომელიც გავლენას ახდენს ინფორმაციის გადამუშავების გზის არჩევაზე (Ajzen & Sexton, 1999). ადრე აღვნიშნეთ, რომ დამოკიდებულებას განსაზღვრავს როგორც კოგნიტური, ისე – ემოციური გამოცდილება. მკვლევრებმა აჩვენეს, რომ დამოკიდებულებები მაშინ უფრო იცვლება, როდესაც რეკლამის სპეციალისტები კოგნიტური საფუძვლის მქონე არგუმენტს კოგნიტური საფუძვლის მქონე დამოკიდებულებას უკავშირებენ, ემოციური საფუძვლის მქონე არგუმენტს კი – ემოციური საფუძვლის მქონე დამოკიდებულებას.

თუ ვინმესთვის დამოკიდებულებების შეცვალას ცდილობთ, ეს შედეგებიც უნდა გაითვალისწინოთ. როგორი საფუძველი სჭარბობს დამოკიდებულებაში – ძლიერი კოგნიტური თუ ძლიერი ემოციური? ამის შესაბამისად, როგორ უნდა შესძინოთ თქვენ მიერ მოფიქრებულ შეტყობინებას მეტი დამაჯერებლობა?

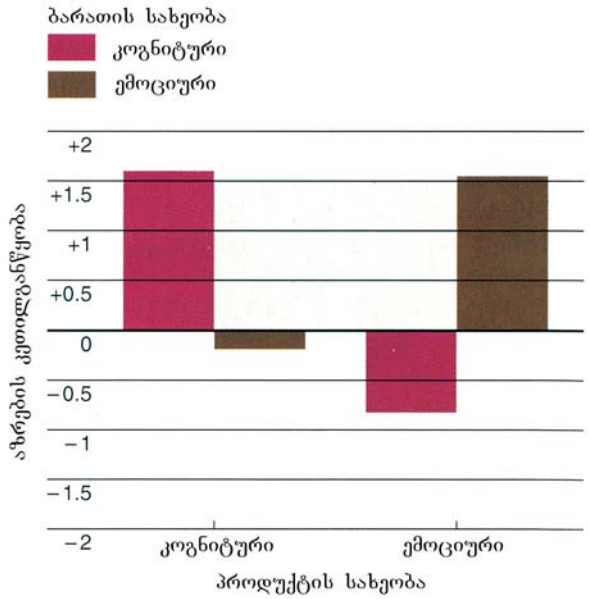
საიდან ვიცით

რეკლამისა და დამოკიდებულების თანხვედრა

რა განაპირობებს თქვენს დამოკიდებულებას *ყავის* მარკის მიმართ? სავარაუდოდ, თქვენი შეფასება ეფუძნება მის გემოსთან და ფასთან დაკავშირებულ *კოგნიტურ* მოსაზრებებს. ახლა *მისალოცი ბარათები* გავიხსენოთ. სავარაუდოა, რომ მათ მიმართ თქვენს დამოკიდებულებას უფრო *აფექტური* რეაქციები განსაზღვრავს. რამდენად ღიმილის მომგვრელნი არიან ისინი და რამდენად მიუთითებენ თქვენთვის სასურველ ურთიერთობებზე? ერთ-ერთ ექსპერიმენტში მონაწილეებს სხვადასხვა პროდუქტის – ყავისა და მისალოცი ბარათების – კოგნიტურ და ემოციურ საფუძველზე დამყარებული რეკლამები აჩვენეს. კოგნიტურ საფუძველზე შექმნილი რეკლამები ასე იკითხებოდა: „ნამდვილი ყავის საუცხოო, მძლავრი გემო და სურნელი, რომელიც დამზადებულია უმაღლესი ხარისხის მარცვლებისაგან“. ემოციურ საფუძველზე შექმნილი რეკლამიდან კი ალბათ შეიტყობდით, რომ „ყავა, რომელსაც თქვენ სვამთ, მიანიშნებს, თუ როგორი პიროვნება ხართ. მას შეუძლია უჩვეულო, განსხვავებული გემო გაგრძნობინოთ“. ცდის მონაწილეებს რეკლამის თითოეული სერიის წაკითხვის შემდეგ ამ პროდუქტების მიმართ თავიანთი დამოკიდებულების დაფიქსირება მოეთხოვებოდათ. როგორც **17.6 სურათიდან** ჩანს, დადასტურდა ზემოთ აღნიშნული ძლიერი კავშირის არსებობა. მონაწილენი მაშინ უფრო მეტ დადებით არჩევანს აფიქსირებდნენ, როდესაც შეტყობინების ტიპი (მაგალითად, კოგნიტური საფუძვლის მქონენი) დამოკიდებულებების ტიპს (მაგალითად, კოგნიტური საფუძვლის მქონე დამოკიდებულებებს) შეესაბამებოდა (Shavitt, 1990).

საკუთარი ქმედებით დარწმუნება

ბოლო ქვეთავში იმ ფაქტორებს აღვწერთ, რომლებიც ადამიანების მიერ სხვების დამოკიდებულებების შეცვლის უნარზე ახდენენ გავლენას. თუმცა, მოქმედებენ ისეთი ძალებიც, რომლებიც,



სურათი **17.6**

ემოციურ და კოგნიტურ საფუძველზე აგებული რეკლამა და პროდუქტები

როდესაც რეკლამის ტიპი (ემოციური ან კოგნიტური საფუძვლის მქონე) დაკავშირებულია იმ განზომილებასთან, რომელიც გამოხატავს პროდუქტის არსს: ემოციური – მისალოცი ბარათების ან კოგნიტური – ყავის მიმართ, ადამიანები უფრო კეთილგანწყობით რეაგირებენ პროდუქტის მიმაღტ (სკალაზე, სასურველობა იზომება -3-დან +3-მდე).



მთელ რიგ შემთხვევებში, იმის მიზეზიც ხდებიან, რომ ადამიანმა *საკუთარი* დამოკიდებულებებიც შეცვალოს. ვთქვათ, დაიფიცეთ, რომ არ მიიღებდით ზედმეტ კალორიებს. მიდიხართ სამსახურში და იქ თქვენი უფროსის დაბადების დღესთან დაკავშირებით ნამცხვარი გხვდებათ. თქვენ ერთ ნაჭერს მიირთმევთ. გატეხეთ ამით თქვენი ფიცი თუ არა? ნიშნავს ეს იმას თუ არა, რომ თქვენ უარყოფითი დამოკიდებულება უნდა გქონდეთ საკუთარი ქცევისადმი? ხომ არ ფიქრობთ, რომ მაინც სწორედ მოიქეცით? რატომ? ჩვენ აღვწერთ თვითდარწმუნების ორ მოდელს, *დისონანსის თეორიას* და *თვითაღქმის თეორიას.*

დისონანსის თეორია

დამოკიდებულებების კვლევისას ერთ-ერთი ფუნდამენტური დაშვება ისაა, რომ ადამიანებს დროთა განმავლობაში მათი დამოკიდებულებების უცვლელობის სწყურათ (Eagly & Chaiken, 1993). კონსისტენტურობის ეს ტენდენცია გამოყენებულ იქნა სოციალურ ფსიქოლოგიაში, კერძოდ, **ლეონ ფესტინჯერის** (Leon Festinger, 1957) მიერ ჩამოყალიბებულ *კოგნიტური დისონანსის თეორიაში.* **კოგნიტური დისონანსი** კონფლიქტის მდგომარეობაა, რომელსაც ადამიანი განიცდის გადაწყვეტილების მიღების, ქცევის განხორციელების ან მისი რწმენების, გრძნობების და ღირებულებების საწინააღმდეგო ინფორმაციის მიღების შემდეგ. მაგალითად, წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ, მეგობრის რჩევის საწინააღმდეგოდ, საყიდლად შეარჩიეთ გარკვეული ტიპის მანქანა. რატომ უნდა გაგიჩნდეთ ეჭვი თქვენი არჩევანის სისწორის თაობაზე? მიიჩნევენ, რომ, როდესაც ადამიანმა იცის, რომ მისი დამოკიდებულება და ქცევა არ თანხვდება ერთმანეთს (სხვა სიტყვებით, დისონანსშია ერთმანეთთან), ანუ ქცევა არ შეესაბამება დამოკიდებულებას, ჩნდება უარყოფის, თავის არიდების მდგომარეობა და ადამიანი მის შემსუბუქებას, შემცირებას ცდილობს. დისონანსის შემცირების ტენდენცია ამ მდგომარეობის უსიამოვნების განცდით აქტივირდება. მანქანის მარკის შერჩევის შემთხვევაში, თავდაცვითი პოზიცია – ანუ თქვენი არჩევანისათვის გადაჭარბებული ღირებულების მინიჭება – საშუალებას გაძლევთ, აირიდოთ ეს უსიამოვნო განცდა და თავი უფრო თავდაჯერებულად იგრძნოთ (დისონანსმა, შესაძლოა, გიბიძგოთ, რომ მეგობარზე ცუდადაც კი იფიქროთ).

დისონანსს მოტივაციური ძალა გააჩნია. ის უსიამოვნო გრძნობის შემცირებაზე მიმართული ქმედების განხორციელებისკენ გიბიძგებთ (Wood, 2000). დისონანსის შემცირების მოტივაცია კოგნიტური შეუსაბამობით შექმნილი დისონანსის ზომის შესაბამისად იზრდება. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, რაც უფრო ძლიერია დისონანსი, მით უფრო დიდია მისი რედუცირების, ანუ შემცირების მოტივაცია. დისონანსის კლასიკურ ექსპერიმენტში კოლეჯის სტუდენტებმა მოატყუეს სხვა სტუდენტები და შემდეგ იმ შემთხვევაში უფრო მეტად დაიჯერეს საკუთარი ტყუილი, როდესაც ამ ქცევისათვის საკმაოდ უმნიშვნელო ჯილდოს იღებდნენ.

საიდან ვიცით

დისონანსი ტყუილს სიმართლედ აქცევს

სტენფორდის უნივერსიტეტის სტუდენტებმა მონაწილეობა მიიღეს ძალზე მოსაწყენი დავალების შესრულებაში. ამის შემდეგ ექსპერიმენტატორმა (მისი პატივისცემის ნიშნად) მათ სთხოვა, რომ ტყუილი ეთქვათ – სხვა მონაწილეებისთვის დავალება სახალისოდ და საინტერესოდ დაეხასიათებინათ. ამის საფასურად მონაწილეთა ნაწილს 20 დოლარი გადაუხადეს, მეორე ნაწილს კი – 1. 20 დოლარი საკმარისი აღმოჩნდა ტყუილის გასამართლებლად, მაგრამ 1 დოლარი გამართლების არაადეკვატური იყო. მათ კოგნიტური დისონანსი გამოავლინეს.

კოგნიტური დისონანსი (Cognitive dissonance) – თეორია, რომლის მიხედვითაც, არათავსებადი კოგნიტური ელემენტების მიერ შექმნილი დაძაბულობის გამომწვევი ეფექტები ადამიანებს უბიძგებენ, მოახდინონ ასეთი დაძაბულობის შემცირება.

„დავალება მოსაწყენი იყო“, „მე ვარჩევდი, რომ ტყუილი ყოველგვარი საფასურის გარეშე მეთქვა,“ – ამბობდნენ ისინი.

დისონანსის შესამცირებლად მონაწილეებმა, რომელთაც 1 დოლარი გადაუხადეს, შეცვალეს დავალების მათეული შეფასება. მათ მოგვიანებით აღნიშნეს, რომ დავალება მართლაც საინტერესო იყო და კიდევ ერთხელ სიამოვნებით შეასრულებდნენ მას. შედარებისათვის, იმ მონაწილეებს, რომლებმაც 20 დოლარი მიიღეს ტყუილის თქმაში, არ შეუცვლიათ თავიანთი შეფასებები. მათთვის დავალება ძალზე მოსაწყენი იყო. მათ მხოლოდ „ფულის გამო“ თქვეს ტყუილი (Festinger &Cdarlsmith, 1959).

როგორც ამ ექსპერიმენტმა აჩვენა, ძლიერი დისონანსის პირობებში მომხდარი ფაქტის შემდეგ ინდივიდი საკუთარი ქცევის გამართლების მიმართულებით მოქმედებს და თვითდარწმუნებას იწყებს. ეს ანალიზი მეტყველებს იმაზე, რომ დამოკიდებულებების შეცვლის ერთ-ერთი გზა, პირველ რიგში, ქცევის შეცვლაა. ბიბლიური დროის ბრძენებმა იცოდნენ ეს პრინციპი. ისინი რავინებს ავალებდნენ, რომ ადამიანებისგან არ მოეთხოვათ რწმენის დადასტურება მანამ, სანამ ისინი არ ილოცებდნენ. მხოლოდ ლოცვის შემდეგ ითხოვდნენ მათგან რწმენის აღიარებას. გავიხსენოთ წინამდებარე თავის დასაწყისში ხსენებული პაპა სალვატორე, რომელმაც ოსტატურად შეუქმნა თავხედ ბიჭებს დისონანსი. მათ კონფლიქტური კოგნიციით უპასუხეს: „ჩვენ ყვირილში 25 ცენტი უნდა მიგველო“, შემდეგ კი: „ის კი ჩვენთვის მხოლოდ 10 ცენტის გადახდას აპირებს“. მათ შეცვალეს თავისი ქცევა – უარი თქვეს ყვირილზე.

ასობით ექსპერიმენტმა და რეალურმა დაკვირვებებმა აჩვენა კოგნიტური დისონანსის ძალა: მას შეუძლია დამოკიდებულებებისა და ქცევების შეცვლა (Eagly & Chaiken, 1993; Wicklund & Brehm, 1976). თუმცა, ბოლო დროს მკვლევრები დაინტერესდნენ იმის გარკვევით, თუ რამდენად შეიძლება დისონანსის ეფექტების სხვა კულტურებზე განზოგადება. კიდევ ერთხელ გაიხსენეთ, რომ ცნება *„მე“* განსხვავებულად ესმით სხვადასხვა კულტურაში. ადრეც აღვნიშნეთ, რომ ჩრდილო–ამერიკელები, ჩვეულებრივ, *დამოუკიდებლად* აღიქვამენ თავს და ეს მათთვის სოციალურ გარემოსგან დამოუკიდებლობას ნიშნავს. აზიური კულტურების წარმომადგენლებიც, ჩვეულებრივ, *დამოუკიდებლებად* თვლიან თავს, მაგრამ ამავე დროს ისინი სოციალურ გარემოსთან ფუნდამენტურად არიან დაკავშირებულნი. ახდენს თუ არა გავლენას კოგნიტურ დისონანსზე „მე“-ს გაგების ასეთი კულტურული განსხვავებები?

საიდან ვიცით

კულტურა და კოგნიტური დისონანსი

ექსპერიმენტის კანადელ და იაპონელ მონაწილეებს სთხოვეს, რომ 40 შემოთავაზებულიდან 10 მათთვის ყველაზე სასურველი კომპაქტ-დისკი აერჩიათ. შემდეგ მათ სთხოვეს, რომ არჩეული 10 კომპაქტ-დისკი ძალიან სასურველიდან ნაკლებ სასურველამდე დაელაგებინათ და ისინი – „სრულიად არ მომწონს“, „ძალიან მომწონს“ – სკალაზე შეეფასებინათ. შემდეგ ექსპერიმენტატორმა მათ შესთავაზა, რომ ერთი მათგანი სახლში წასაღებად აერჩიათ, როგორც ექსპერიმენტში მონაწილეობის საფასური. ამავე დროს, მათი არჩევანი რიგის შუა ნაწილით შეზღუდეს. მონაწილეებს შეეძლოთ, აერჩიათ მეხუთე ან მეექვსე კომპაქტ-დისკი. ამ არჩევანის გაკეთების შემდეგ მათ კვლავ სთხოვეს ათივე დისკის რანჟირება. როგორ შეიცვალა რანჟირება მეორე შემთხვევაში, პირველთან შედარებით? დისონანსის თეორიის მიხედვით, როდესაც გააზრებულ არჩევანს აკეთებთ, ვთქვათ, მეხუთესა და მეექვსეს შორის – თქვენ დამოკიდებულებები არჩევანის შედეგს უნდა შეუსაბამოთ, რათა არ გაგიჩნდეთ უსიამოვნების განცდა: „მე ჯანეტ ჯექსონის დისკი (№5) ავირჩიე, ვინაიდან ის მართლა უფრო მომწონს, ვიდრე REM (№6)“. ფაქტობრივად, კანადელმა მონაწილეებმა დამოკიდებულებებში ცვლილებები გამოავლინეს: არჩეული დისკების შეფასებები უმჯობესდებოდა დანარჩენებთან შედარებით. ამის საწინააღმდეგოდ, იაპონელმა მონაწილეებმა არ გამოავლინეს დისონანსის ეფექტი – მათი არჩევანი არ ცვლიდა მთლიან რანჟირებას (Heine & Lehman, 1997).

ეს კვლევა აჩვენებს, რომ ადამიანები კოგნიტურ დისონანსს განიცდიან ანუ, შინაგანი „მე“-ს წონასწორობის მიღწევას მხოლოდ მაშინ ცდილობენ, როდესაც ისინი თავს სოციალური გარემოსგან დამოუკიდებლად თვლიან. თუ აღმოჩნდებით სიტუაციაში,

სადაც სხვა კულტურების წარმომადგენლებთან ერთად უნდა მიიღოთ გადაწყვეტილება, უნდა გახსოვდეთ იმ გავლენის შესახებ, რომელსაც კულტურა ახდენს გადაწყვეტილების შემდგომ აზრებსა და ქცევებზე.

თვითაღქმის თეორია

დისონანსის თეორია აღწერს ერთ-ერთ მეთოდს, რომლითაც, სულ მცირე, დასავლური კულტურების წარმომადგენლები თავიანთ ქცევებს („მე ავირჩიე ეს დისკი“) დამოკიდებულებებზე („მე ეს უფრო მეტად უნდა მომწონდეს, ვიდრე სხვა“) გავლენის მოხდენის საშუალებას აძლევენ. **დერილ ბემის** (Daryl Bem, 1972) მიერ შემოთავაზებული *თვითაღქმის თეორია* სხვა პირობებზე მიუთითებს, რომლებშიც ქცევები ახალი ინფორმაციით ავსებენ დამოკიდებულებებს. **თვითაღქმის თეორიის** მიხედვით, თქვენ ასკვნით თქვენი შინაგანი მდგომარეობების (რწმენების, დამოკიდებულებების, მოტივებისა და გრძნობების), ან იმის შესახებ, როგორი უნდა იყოს ეს მდგომარეობები იმაზე დაკვირვების შედეგად, თუ როგორ იქცევით ახლა, ან იმის გახსენებით, თუ როგორ იქცეოდით წარსულში მსგავს სიტუაციებში. თქვენი თავის შესახებ ცოდნას წარსულში ჩაღრმავებისა და საკუთარი ქცევის შესაძლო მიზეზების საძიებლად იყენებთ. ვთქვათ, კითხვაზე: „მოგწონთ ფსიქოლოგია?“ თვითაღმქმელი გპასუხობთ: „რა თქმა უნდა, მე ვსწავლობ ძირითად კურსს და მიუხედავად იმისა, რომ არ მომეთხოვება, ყველაფერს ვკითხულობ ფსიქოლოგიასთან დაკავშირებით, ვისმენ ლექციებს და კარგ ნიშნებსაც ვიღებ“. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, თქვენს პიროვნული პრიორიტეტების შესახებ შეკითხვას სიტუაციასთან დაკავშირებული ქმედებებისა და ფაქტორების აღწერით პასუხობთ, საკუთარ გრძნობებსა და აზრებში ყურადღებით გარკვევის ნაცვლად.

თვითაღქმის თეორიას მოტივაციური კომპონენტები აკლია, რომლებიც დისონანსის თეორიაშია მოცემული. ვინაიდან თვითაღქმა ავსებს თქვენს დამოკიდებულებებს – თქვენ აკვირდებით თქვენს ქცევებს და სწავლობთ იმას, თუ რას უნდა გრძნობდეთ შესაბამის სიტუაციაში, მასთან უმთავრესად მაშინ გვაქვს საქმე, როდესაც გაურკვეველ სიტუაციაში ხართ და უცნობ მოვლენებთან გიწევთ გამკლავება (Fazio,1987). ამ სიტუაციებში იმის გარკვევა გჭირდებათ, თუ რა გრძნობები და დამოკიდებულებები უნდა გქონდეთ ახალი ობიექტის მიმართ. მაგალითად, თუ გაგახსენდებათ, რომ იცინოდით ფილმზე ჯიმ კერის მონაწილეობით, სავარაუდოა, რომ ამ დადებით დამოკიდებულებას მასზეც გადაიტანთ. თვითაღქმის გზით საკუთარ თავზე ცოდნის მოპოვების ერთ-ერთი ნაკლი ისაა, რომ ადამიანები ვერ ამჩნევენ, თუ რამდენად ზემოქმედებენ სიტუაციური ძალები მათ ქცევებზე. ამას ნათლად დავინახავთ, თუ მონეტის აგდების ზემოთ აღწერილი ექსპერიმენტის ფინალურ ნაწილს გავიხსენებთ. გაიხსენეთ, რომ „შეჯიბრის მონაწილე“ წარუმატებელი ცდის პირები თავიანთ ცოდნას ზოგადად უფრო ნაკლებად აფასებდნენ. წარმოიდგინეთ, რა მდგომარეობაში იყვნენ ისინი. თქვენ სულ უფრო და უფრო მეტად გაიძულებენ, რომ დასმულ კითხვაზე უარყოფითად უპასუხოთ და კიდევ და კიდევ მოისმინოთ საკუთარი თავისგან სიტყვები: „არ ვიცი, არ მაქვს ამ კითხვაზე პასუხი.“ ხედავთ, როგორაა შესაძლებელი, რომ უარყოფით თვითშეფასებას ამ ქცევაზე დაკვირვება – თვითაღქმის პროცესი იწვევდეს.

ახლა დავუბრუნდეთ იმ შემთხვევას, როდესაც ნამცხვრის ნაჭერი მიირთვით თქვენი უფროსის დაბადების დღის წვეულებაზე და ამის გამო უარყოფითი დამოკიდებულება შეგექმნათ საკუთარი თავის მიმართ. დისონანსის თეორიის მიხედვით, თქვენს ცნობიერებაში შეიქმნა წინააღმდეგობა თქვენ მიერ დადებულ პირობასა („მე არ მინდა ზედმეტი კალორიების მიღება“) და თქვენს ქცევას (ნამცხვრის ნაჭრის შეჭმა) შორის. ამ უსიამოვნო განცდის მოცილების მრავალი გზა არსებობს. თქვენ შეგიძლიათ იმსჯელოთ ასე: „მე ვერ ვაწყენინებდი უფროსს ნამცხვარზე უარის თქმით“. ანალოგიურად, თვითაღქმის თეორიის თანახმად, საკუთარი ქცევის აღქმით, თქვენ აუცილებლად არ უნდა შეგცვლოდათ დამოკიდებულება საკუთარი თავის მიმართ, ვინაიდან შეგეძლოთ ასე გემსჯელათ: „ვინაიდან ნამცხვრის ნაჭერი შევჭამე, ჩემი უფროსის დაბადების დღე ჩემთვის ძალზე მნიშვნელოვანი უნდა ყოფილიყო“, რითაც, ასევე, აიცილებდით უარყოფით თვითშეფასებას. თვითდარწმუნება ხანდახან სასარგებლოც შეიძლება იყოს!

თვითაღქმის თეორია (Self-perception theory) – მოსაზრება, რომლის თანახმადაც, ადამიანები საკუთარ თავს აკვირდებიან, რათა გამოკვეთონ თავიანთი ქცევების მიზეზები. ადამიანები ცდილობენ, გაერკვნენ საკუთარ შინაგან მდგომარეობებში იმაზე დაკვირვებით, თუ როგორ იქცევიან მოცემულ სიტუაციაში.

დათანხმება (Compliance) – კომუნიკაციის წყაროს პირდაპირი მოთხოვნების შესაბამისად ქცევის შეცვლა.

დათანხმება

ამ ქვეთავში დამოკიდებულებებსა და მათი შეცვლის შესაძლებლობებზე ვმსჯელობთ. თუმცა, თქვენთვის ნათელი უნდა იყოს, რომ ადამიანებს ყველაზე ხშირად სურთ ის, რომ თქვენ *ქცევა* შეცვალოთ. ადამიანები ცდილობენ **დაგითანხმონ** – მიაღწიონ თქვენი ქცევების ისეთ შეცვლას, რომ ისინი მათი მოთხოვნების შესაბამისი იყოს. როდესაც რეკლამის დამკვეთი უამრავ ფულს ხარჯავს სატელევიზიო რეკლამაში, მას მხოლოდ საკუთარი ნაწარმის კარგად წარმოჩენა კი არ სურს, არამედ მისი მიზანი თქვენი მაღაზიაში მიყვანა და პროდუქციის შეძენაა. ანალოგიურად, ექიმებს სურთ, რომ თქვენ დაუჯეროთ მათ და შეასრულოთ ჯანმრთელობის დაცვისთვის საჭირო რჩევები. სოციალურმა ფსიქოლოგებმა ინტენსიურად იკვლიეს, თუ როგორ აღწევენ ადამიანები თანხმობას სხვებისგან (Gialdini, 2001). ჩვენ აღვწერთ ზოგიერთ მეთოდს და თქვენ შეაფასეთ, თუ რამდენად ხშირად ახორციელებთ ისეთ ქცევებს, რომლებსაც სხვა შემთხვევებში არ განახორციელებდით.

მიბმება

ერთ-ერთი წესი, რომელიც ადამიანის ცხოვრებაში დომინირებს, ისაა, რომ როდესაც ვინმე რამეს გიკეთებთ, თქვენც, ასევე, რამე უნდა გაუკეთოთ მას. ამ წესს **მიგების ნორმა** ეწოდება. ლაბორატორიულმა კვლევამ ცხადყო, რომ ერთი ადამიანის მხრიდან სულ მცირე სიკეთის გაკეთებასაც კი ხშირად მეორე მხრიდან საპასუხოდ უფრო დიდი სიკეთის მიგება მოჰყვება (Regan, 1971). გამყიდველები მიგებას ისე იყენებენ თქვენს წინააღმდეგ, რომ თითქოს ისინი თქვენ სამსახურს გიწევენ: „რას გეტყვით იცით, 5 დოლარით ნაკლებს გამოგართმევთ“ ან „უფასოდ ინებეთ ეს ნიმუში, ჩვენი დღევანდელი საუბრის აღსანიშნად“. ეს სტრატეგია თქვენ ფსიქოლოგიური დისტრესის მდგომარეობაში გაყენებთ, თუ არ გამოიჩენთ საპასუხო თავაზიანობას და არ შეიძენთ რამეს.

დათანხმების კიდევ ერთ მეთოდს, რომელიც, ასევე, მიგების ნორმიდან გამომდინარეობს, ხშირად *„კარის ცხვირწინ მიჯახუნების“* მეთოდს უწოდებენ: როდესაც ადამიანები „არა“-ს ამბობენ დიდ თხოვნაზე, ისინი ხშირად თანხმდებიან უფრო ზომიერი თხოვნის შესრულებაზე.

მიგების ნორმა (Reciprociti norm) – მოლოდინი, რომ გაწეული სამსახური დაგიბრუნდება. თუ ერთი ადამიანი მეორეს რაიმეს უკეთებს, მეორემაც რაიმე უნდა გაუკეთოს საპასუხოდ.

საიდან ვიცით

კარის ცხვირწინ მიჯახუნების მეთოდი

ერთ ექსპერიმენტში მონაწილე სტუდენტებს სთხოვეს, ორი წლის განმავლობაში, კვირაში ორი საათი, როგორც კონსულტანტებს, არასრულწლოვანი დამნაშავეებისათვის დაეთმოთ. ყველა სტუდენტმა უარი განაცხადა. ამის შემდეგ მათ სთხოვეს, ზოოპარკში მაინც გაესეირნებინათ ისინი. დიდი დათმობის სახით სტუდენტების 50%-მა თანხმობა განაცხადა ამ შედარებით მცირე თხოვნის შესრულებაზე. როდესაც სტუდენტების სხვა ჯგუფს სთხოვეს იგივე ისე, რომ მათთვის „დიდი“ თხოვნით არ მიუმართავთ, აღმოჩნდა, რომ მათგან, მხოლოდ 17% დათანხმდა ამ თხოვნის შესრულებაზე (Cialdini at al,.1975).

როგორ ახდენს დათანხმების ეს მეთოდი მიგების ნორმის ამოქმედებას? როდესაც ადამიანები დიდი თხოვნიდან ზომიერზე გადადიან, ისინი ამით თქვენთვის რაღაცას აკეთებენ; სანაცვლოდ თქვენც უნდა გადადგათ საპასუხო ნაბიჯი და დაეთანხმოთ, ან არადა დაარღვევთ მიგების ნორმას და თქვენც თანხმდებით!

ვალდებულება

კარების ცხვირწინ მიჯახუნების მეთოდი გულისხმობს დიდიდან მცირე თხოვნაზე გადასვლას. გამყიდველებმა, ასევე, იციან, რომ თქვენი რაიმეთი *დავალდებულებით,* შესაძლებელია მცირე დათმობის შემდეგ უფრო დიდი დათმობაც გაგაკეთებინონ. ექსპერიმენტებში ადამიანები, რომლებიც მცირე ვალდებულების აღებაზე (მაგალითად, პეტიციაზე ხელის მოწერა) თანხმდებოდნენ, შესაბამისად, მეტად განწყობილნი იყვნენ უფრო დიდ ვალდებულებაზე დათანხმებისთვისაც (მაგალითად, სახლის წინ დაედგათ დიდი მანიშნებელი დაფა). ამ ხერხს ხშირად *კარში ფეხის ჩადგმის მეთოდს* უწოდებენ.

ერთხელ თუ შემოდგეს ფეხი თქვენს კარში, შემდეგ გამოიყენებენ რა თქვენი ვალდებულების გრძნობას, მეტსაც მოითხოვენ. გამყიდველები თქვენ წინააღმდეგ ამ მეთოდს მაშინ იყენებენ, როდესაც გადაწყვეტილების მიღებას გაიძულებენ და შემდეგ კი ნელნელა ცვლიან თემას და გეუბნებიან: „მე ვიცი, რომ თქვენ ამ მანქანის ყიდვა გინდათ, მაგრამ ჩემი უფროსი მხოლოდ 200 დოლარის დაკლებაზე თანხმდება“, ან „მე ვიცი, რომ თქვენ ის ადამიანი ხართ, რომელიც მხოლოდ ხარისხიან საქონელს ყიდულობს, ამიტომ დარწმუნებული ვარ, რომ ცოტა მეტსაც გადაიხდით“. ამ სიტუაციაში თქვენ თავს არათანმიმდევრულად, ან სულელად იგრძნობთ, თუ არ შეიძენთ შემოთავაზებულ საქონელს.

დეფიციტი

ადამიანებს არ უყვართ იმის შეგრძნება, რომ მათ არ აქვთ რაიმე (ან მეორე მხრიდან თუ შევხედავთ, მოსწონთ იმის ფლობა, რასაც არ ფლობენ სხვები). მაგალითად, ექსპერიმენტის მონაწილეები მაღალ შეფასებას აძლევდნენ იმ შოკოლადის გემოს, რომელიც ქილაში ორი ცალი იყო, ვიდრე იმ შოკოლადს, რომელიც იმავე ქილაში ათი ცალი იყო (Worchel et al., 1975). როგორ მუშაობს *დეფიციტის* პრინციპი ბაზარზე? გამყიდველებმა იციან, რომ მათ შეუძლიათ მეტი ფული დაგახარჯვინონ, თუ მოგაჩვენებენ, რომ ესა თუ ის ნივთი დეფიციტურია: „ესღა დარჩა, ასე რომ, ჯობია ახლავე იყიდოთ“, „მე უკვე მყავს მყიდველი, რომელიც უნდა მობრუნდეს და იყიდოს“. ეს სტრატეგია გაგრძნობინებთ, რომ თქვენ ხელიდან გაუშვებთ სასურველ მომენტს, თუ ახლავე არ შეიძენთ ამა თუ იმ ნივთს.

მოდელირება

თანხმობის მიღწევის ბოლო მაგალითისთვის კონფორმულობის იდეას დავუბრუნდეთ. როდესაც ადამიანები კონფორმულობას ავლენენ, ისინი რეფერენტული ჯგუფის ქცევას იმეორებენ. ამრიგად, თუ გსურთ, რომ ადამიანები კონფორმულები განხდნენ, ანუ ისე მოიქცნენ, როგორც თქვენ გსურთ, ისინი ისეთ პირობებში უნდა ჩააყენოთ, სადაც მათზე ინფორმაცია იმოქმედებს: ქცევაში ცვლილებების გამოწვევა თვალსაჩინო ნიმუშის, *მოდელის* ქცევის დემონსტრირებითაა შესაძლებელი.

საიდან ვიცით

წყლის დაზოგვის ქცევის მოდელირება

კალიფორნიის შტატის ქალაქ სანტა-კრუზის უნივერსიტეტის ადმინისტრაციას სურდა, რომ საუნივერსიტეტო ქალაქში მცხოვრებ სტუდენტებს უფრო ეკონომიურად ეხარჯათ ელექტროენერგია და წყალი. ვინაიდან სტუდენტები ამტკიცებდნენ, რომ ბუნების დამცველები იყვნენ, ადმინისტრაციამ ეს დაიჯერა და საშხაპეებში დაბანის პროცედურასთან დაკავშირებული ინსტრუქცია გამოაკრა, რომლითაც ვარაუდობდა, რომ მიაღწევდა სტუდენტთა ქცევის შეცვლას და წყლის ხარჯის მნიშვნელოვნად შემცირებას. მამაკაცთა საშხაპეში გამოკრული ინსტრუქცია მიმართული იყო იმაზე, რომ გასაპნის პერიოდში სტუდენტებს წყალი გადაეკეტათ. კერძოდ, მას ასეთი სახე ჰქონდა: „(1) დასველდით, (2) გადაკეტეთ წყალი, (3) გაისაპნეთ, (4) გადაივლეთ“. ხუთი დღის შემდეგ სტუდენტთა მხოლოდ 6%-მა შეცვალა ქცევა ინსტრუქციის შესაბამისად. როდესაც ინსტრუქციას ადგილი შეუცვალეს და უფრო გამოსაჩენ ადგილზე დაკიდეს, აღმოჩნდა, რომ მას სტუდენტთა 19% დაემორჩილა. მიუხედავად ამისა, აღმოჩნდა, რომ საერთო ეფექტურობა ძალიან დაბალი იყო, ვინაიდან ზოგიერთი სტუდენტი ძალზე დიდხანს იღებდა შხაპს.

ბოლოს ყველა ინსტრუქცია ჩამოხსნეს და ერთმა სტუდენტმა აჩვენა, თუ როგორ უნდა ესარგებლათ შხაპით. ექსპერიმენტატორის ასისტენტი შედიოდა საშხაპეში, როდესაც იქ არავინ იყო, უშვებდა წყალს და შესასვლელისკენ ზურგით დგებოდა. როგორც კი ვინმეს ხმას გაიგონებდა, ინსტრუქციის შესაბამისად იწყებდა დაბანას – მაშინვე კეტავდა წყალს, ისაპნებოდა, ივლებდა და გადიოდა. შედეგად, ადმინისტრაციისთვის სასურველი ინსტრუქციის შესრულების მაჩვენებელმა 49%-ს მიაღწია. როდესაც იგივე ქცევის დემონსტრირებისთვის ორი მოდელი გამოიყენეს, დამსწრეთა 67%-მა გაიმეორა ქცევა. საწყისი ინსტრუქციის შესრულების 6%-თან შედარებით ეს დიდი მატება იყო (Aronson,1990).



მაშინაც კი, როდესაც მიბაძვის თვალსაჩინო მაგალითი არ არის სიტუაციაში, გამყიდველები ხშირად ცდილობენ ნორმატული და ინფორმაციული გავლენის მოხდენას იმის აღნიშვნით, თუ თქვენთვის სასურველი ვრიდან (ანუ იმ ვრიდან, რომელსაც *გსურთ*, რომ მიეკუთვნებოდეთ) გამოსულმა რამდენმა ადამიანმა შეიძინა ესა თუ ის პროდუქტი: „ამ მარკის ავტომანქანებს მხოლოდ გამჭრიახ და საკუთარ თავში დარწმუნებულ ხალხზე ვყიდი“, „ამ მოდელს ყველაზე ხშირად ის ადამიანები ყიდულობენ, რომელთაც უმაღლესი ხარისხის სტერეოდინამიკები სჭირდებათ“.

შესაძლებელია, დათანხმების ტექნიკების ახსნისას წარმოდგენილი რამდენიმე მაგალითის გამეორების *სურვილი* გაგიჩნდეთ. შეიძლება მოგინდეთ, რომ კეთილი მიზნების განხორციელებას დაუთმოთ დრო, ან თქვენი წვლილი შეიტანოთ ბუნებრივი რესურსების დაზოგვაში. ასეა თუ ისე, თქვენ ნახეთ, რომ დროის დიდ ნაწილს ადამიანები ერთმანეთის ქცევების შეცვლის მცდელობებს უთმობენ. აღწერილი მეთოდების გამოყენებით ისინი იმის გაკეთებას გაიძულებენ, რის გაკეთებასაც, ალბათ, *არ ისურვებდით*. როგორ დავიცვათ თავი მოხერხებული გამყიდველებისა და მსგავსი ტიპის საქმიანობით დაკავებული ადამიანების ხრიკებისაგან? თქვენ უნდა შეეცადოთ, რომ გამოიჭიროთ ისინი ამ ტექნიკების გამოყენების მომენტებში და ამით წინ აღუდგეთ მათ მცდელობებს. ეცადეთ, ყურადღება არ მიაქციოთ უმნიშვნელო თავაზიანობებს; ნუ გამოიჩენთ აზრს მოკლებულ, გაუმართლებელ სიმტკიცეს; ეცადეთ, შემოთავაზებული პროდუქტის იშვიათობისა და დეფიციტურობის შესახებ მტკიცებების სიყალბის გამოვლენას; ყოველთვის დაიტოვეთ დრო მოფიქრებისათვის. სოციალური ფსიქოლოგიის ცოდნამ, შესაძლოა, თქვენ ყოველმხრივ გონიერ მომხმარებლად გაქციოთ.

ამ თავში ხშირად გთხოვდით მეგობრების წარმოდგენასა და წარმოსახულ სიტუაციებში მათ ჩართვას. როგორ და რატომ ხდება ზოგიერთი ადამიანი თქვენი მეგობარი? თქვენ, ალბათ, არ გაგიკვირდებათ, რომ სოციალური ფსიქოლოგიის მნიშვნელოვანი სფეროა სოციალური ურთიერთობების – ადამიანებსა და ადამიანთა ჯგუფებს შორის ურთიერთობების – შესწავლა. ახლა კი პიროვნებათაშორისი მიზიდულობის იმ ძალებს გავეცნოთ, რომლებიც ადამიანებს ერთმანეთთან აახლოებს.

შეჯამება

დამოკიდებულება ობიექტების, მოვლენებისა თუ იდეების დადებითი ან უარყოფითი შეფასებაა. დამოკიდებულებები რაც უფრო აშკარად გამოხატულია ან სპეციფიკურია, მით უფრო მყარია მათი კავშირი შესაბამის ქცევებთან. გადამუშავების ალბათობის მოდელის თანახმად, დარწმუნების პროცესის ეფექტურობა დამოკიდებულია იმაზე, ინფორმაციის გადამუშავების ცენტრალურ პროცესს გამოიყენებენ ადამიანები თუ პერიფერიულს. ცენტრალური პროცესი გამოიყენება მაშინ, როდესაც ადამიანებს არგუმენტების გულდასმით შეფასების მოტივაცია აქვთ. დამოკიდებულების საფუძვლის ტიპსა და არგუმენტის ტიპს შორის კავშირიც იწვევს არგუმენტის ეფექტურობის ზრდას. დისონანსისა და თვითაღქმის თეორიები მიგვითითებენ, რომ ადამიანები ხშირად იცვლიან თავიანთ დამოკიდებულებებს, თავიანთი ქცევებიდან გამომდინარე. მიგება, დავალდებულება, დეფიციტი და მოდელირება ის ძალებია, რომელთაც დათანხმებამდე მივყავართ.

სოციალური ურთიერთობები

როგორ ირჩევთ მათ, ვისთან ერთადაც მთელ ცხოვრებას გაატარებთ? რატომ ელტვით მეგობრების კომპანიას? რატომ აღმოჩნდებიან ხოლმე ისეთი ადამიანები, რომელთა მიმართ გრძნობა სცილდება მეგობრობის საზღვრებს და რომანტიკულ სიყვარულში გადადის? სოციალურ ფსიქოლოგებს *სოციალურ*

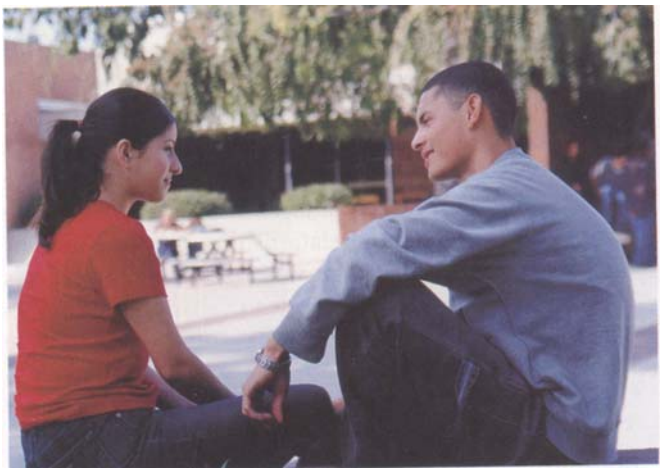
მიზიდულობასთან დაკავშირებულ ამ კითხვებზე მთელი რიგი პასუხები გააჩნიათ (მაგრამ ნუ წუხხართ, სიყვარულის საიდუმლო სრულად ჯერ არავის ამოუხსნია!).

მოწონება

როდესმე გიცდიათ გარკვეულიყავით, თუ როგორ და რატომ შეიძინეთ ესა თუ ის მეგობარი? ამ კითხვის პირველ ნაწილზე პასუხი მარტივია: ადამიანებს იზიდავენ ისინი, ვინც მათთან *ახლოს* აღმოჩნდნენ – თქვენ იმიტომ ხედავთ და ხვდებით მათ, რომ ისინი ცხოვრობენ ან მუშაობენ თქვენ გვერდით. ეს ფაქტორი, ალბათ, ნაკლებად საჭიროებს განმარტებას, თუმცა უნდა აღინიშნოს, რომ ადამიანებს საერთოდ ახასიათებთ ტენდენცია იმისა, რომ ადამიანები და საგნები მხოლოდ იმიტომ მოსწონდეთ, რომ ისინი ხშირად ხვდებიან მათი *მხედველობის ველში*. რაც უფრო ხშირად ხართ რაიმესთან ან ვინმესთან ერთად, მით უფრო გიყვართ ის (Zaionc,1968). ხანგრძლივი ურთიერთობების ეს ეფექტი ნიშნავს, რომ მთლიანობაში თქვენ სულ უფრო და უფრო მეტად მოგეწონებათ ის ადამიანები, რომლებიც თქვენ ირგვლივ არიან, მაგრამ, როგორც ჩვენ ამას შემდეგ დავინახავთ, კომპიუტერების ეპოქა ახალ მნიშვნელობას ანიჭებს სიახლოვის იდეას. დღეს მრავალი ადამიანი ინარჩუნებს ურთიერთობას კომპიუტერული ქსელის მეშვეობით. შესაძლოა, ისინი გეოგრაფიულად ერთმანეთისაგან ძალზე შორს იყვნენ, მაგრამ ეკრანზე გამოჩენილი ყოველდღიური შეტყობინებები ფსიქოლოგიურად ძალზე აახლოებს მათ. ახლა კი ყურადღება სხვა ფაქტორებსაც მივაპყროთ, რომლებსაც მოწონებისა და მიზიდვის გამოწვევა შეუძლიათ.

ფიზიკური მიმზიდველობა

კარგია თუ არა, ფიზიკური მიმზიდველობა ხშირად აღვივებს მეგობრობას. დასავლურ კულტურაში არსებობს ძლიერი სტერეოტიპი, რომ ფიზიკურად მიმზიდველი ადამიანი ყველაფერში კარგი იქნება. 70-ზე მეტი გამოკვლევის მიმოხილვა ადასტურებს, რომ ფიზიკური მიმზიდველობის სტერეოტიპი უდიდეს ზეგავლენას ახდენს ადამიანის სოციალური კომპეტენტურობის შესახებ მსჯელობაზე. ადამიანებს სჯერათ, რომ მიმზიდველი ადამიანები უფრო მეტად სოციაბილურები და ექსტრავერტულები არიან, ვიდრე ნაკლებად მიმზიდველნი (Eagly et al., 1991). მიუხედავად ამისა, ფიზიკური მიმზიდველობა გაცილებით ნაკლებ ეფექტს ახდენს გონიერებასთან ან კარიერაში წარმატებასთან დაკავშირებულ მსჯელობებზე. სტერეოტიპების სოციალურ საფუძველზე მსჯელობისას თქვენთვის, ალბათ, არ უნდა იყოს გასაკვირი, რომ ფიზიკურ მიმზიდველობას თავისი როლი აქვს მოწონებაში.



საიდან ვიცით

ფიზიკურად მიმზიდველი პარტნიორების კვალდაკვალ

ერთ კლასიკურ გამოკვლევაში მკვლევრებმა მინესოტის უნივერსიტეტის ახლად მიღებულ, შემთხვევით შერჩეულ სტუდენტებს სთხოვეს, ერთმანეთისთვის საცეკვაო მოედანზე დაენიშნათ პაემანი. მკვლევრებმა ამ სტუდენტების ბევრი ინფორმაცია შეაგროვეს, მათი ზომებიდან დაწყებული, ინტელექტითა და პიროვნული თავისებურებებით დამთავრებული. ცეკვის საღამოს და ამ საღამოს შემდეგაც სტუდენტებს შემთხვევით შერჩეული პარტნიორების შეფასებასა და იმის მითითებას სთხოვდნენ, თუ რამდენად იყო მოსალოდნელი მათი განმეორებითი შეხვედრა. ქალების და კაცების შედეგები ნათელი და ძალზე მსგავსი იყო. სილამაზე უფრო მნიშვნელოვან ფაქტორად შეფასდა, ვიდრე ინტელექტის კოეფიციენტის ზომა, კარგი სოციალური ჩვევები ან დადებითი პიროვნული თვისებები. მხოლოდ მათ გამოთქვეს ურთიერთობის გაგრძელების სურვილი, ვინც სილამაზის მიხედვით მოახდინა შეფასება (Walxster et al., 1966).

ფიზიკური მიმზიდველობა სხვა კულტურებშიც განაპირობებს მოწონებას. მაგალითად, ჩინელი X-XII კლასელი მოსწავლეები ადასტურებდნენ, რომ ფიზიკურად მიმზიდველ თანაკლასელებს უფრო მაღალი სტატუსი ჰქონდათ (Dong et al., 1996); თუმცა, როგორც მე-12 თავში აღვნიშნეთ, კულტურები განსხვავდებიან ფიზიკური სილამაზის სტანდარტების მიხედვით. მაგალითად, აფრო-ამერიკელებს ნაკლებად უარყოფითი დამოკიდებულება აქვთ ჭარბ წონასთან, ვიდრე ანგლო-ამერიკელებს (Helb & Heatherton, 1998; Jackson & McGill, 1996).

მსგავსება

მსგავსების შესახებ ცნობილი ანდაზა ამბობს: „ფერი ფერსა, მადლი ღმერთსა“. მართალია ეს? კვლევის მონაცემები აჩვენებს, რომ ბევრ შემთხვევაში პასუხია: „დიახ“. მსგავსება ისეთი პარამეტრების მიხედვით, როგორიცაა რწმენები, დამოკიდებულებები და ფასეულობები, ხელს უწყობს დამეგობრებას. რატომ უნდა ხდებოდეს ასე? ადამიანებს, რომლებიც თქვენი მსგავსნი არიან, შეუძლიათ თქვენი პიროვნული თვითდამკვიდრების შეგრძნების უზრუნველყოფა, რადგანაც თქვენი მსგავსი პიროვნება გაგრძნობინებთ, რომ, მაგალითად, თქვენი დამოკიდებულებები, ფაქტობრივად, სწორი დამოკიდებულებებია (Byrne & Clore, 1970). მეტიც, მსგავსების არარსებობას ძლიერ ანტიპათიამდე მივყავართ (Rosenbaum, 1980). როდესაც აღმოაჩენთ, რომ ვიღაცის შეხედულებები განსხვავდება თქვენი შეხედულებებისაგან, თქვენ, შესაძლოა, გაიხსენოთ წარსულში სხვა ადამიანებთან გადატანილი კონფლიქტების მაგალითები. ამან კი შეიძლება ამ ადამიანებთან დაშორებისკენ გიბიძგოთ და სამეგობროდ მხოლოდ თქვენი მსგავსი ადამიანები დაგრჩეთ.

თუ სწავლის პერიოდში საერთო საცხოვრებელში ცხოვრობთ, შეგიძლიათ ირგვლივ მიმოიხედოთ და ნახოთ, როგორ „მუშაობს“ მსგავსება. ჰგვანან ერთმანეთს ის ადამიანები, რომლებიც ერთ ოთახში ცხოვრობენ? ჰგვანან ერთმანეთს ის თანაოთახელები, რომლებსაც კარგი ურთიერთობა აქვთ ერთმანეთთან? მკვლევრებმა ეს საკითხი სხვადასხვა პარამეტრის მიხედვით შეისწავლეს. მაგალითად, ერთ-ერთ კვლევაში თანაოთახელთა წყვილების *კომუნიკაციური უნარები* ფასდებოდა. რამდენად მსგავსი იყო მათი კომუნიკაცია ისეთი პარამეტრის მიხედვით, როგორიცაა ურთიერთობის დაწყების სურვილი? აღმოჩნდა, რომ ის წყვილები, რომლებიც ჰგავდნენ ერთმანეთს ამ პარამეტრის მიხედვით, უფრო მეგობრულები იყვნენ, ვიდრე ურთიერთსაპირისპირო მახასიათებლების მქონე წყვილები (Martin & Andersen, 1995). თუ თქვენ საერთო საცხოვრებელში ცხოვრობთ, შეგიძლიათ ეს მოდელი პრაქტიკაში შეამოწმოთ.

ორმხრივობა

დაბოლოს, თქვენ ხასიათდებით იმ ადამიანების მოწონების ტენდენციით, რომელთაც თქვენ მოსწონხართ. გახსოვთ ჩვენი საუბარი გამყიდველებზე, რომლებიც *მიგებას* იყენებდნენ? წესი, რომლის მიხედვითაც მიღებულის ნაცვლად რაღაც უნდა გასცეთ, ამ შემთხვევაშიც მოქმედებს. ადამიანები „მოწონებით“ პასუხობენ იმათ, ვისაც, მათი აზრით, ისინი „მოსწონთ“ (Backman & Secord, 1959; Kenny & La Voie, 1982). მეტიც, რწმენამ, რომ თქვენ ვინმეს მოსწონხართ ან არ მოსწონხართ, შესაძლოა, ისე იმოქმედოს თქვენს ქცევაზე, რომ თქვენ თავადაც შეუწყოთ ხელი მსგავსი ურთიერთობების ჩამოყალიბებას (Curtis & Miller, 1986). თქვენ შეგიძლიათ წინასწარ თქვათ, როგორ მოექცევით მას, ვისაც, თქვენი აზრით, მოსწონხართ? ვისაც არ მოსწონხართ? წარმოიდგინეთ, რომ მტრულად ექცევით მას, ვისაც, თქვენი აზრით, არ მოსწონხართ. ატყობთ თქვენს გრძნობებში როგორ შეიძლება ჩაერიოს საკუთარი თავისადმი მიკერძოება? როდესაც თვალს გადავავლებთ ჩვენ ირგვლივ არსებულ სოციალურ სამყაროს, აღმოვაჩენთ, რომ ის ურთიერთობები, რომლებსაც შეიძლება „მოწონება“ ვუწოდოთ, მნიშვნელოვნად არის დაკავშირებული ორმხრივობასთან. ამიტომ, თუ ვიცით, რომ პიროვნება A-ს განსაკუთრებით მოსწონს პიროვნება B, ჩვენ ვასკვნით, რომ პიროვნება B-საც იგივე გრძნობები ექნება პიროვნება A-ს მიმართ (Kenny at al., 1996).

ეს ფაქტი, რომელიც ახლა მიმოვიხილეთ, საშუალებას გვაძლევს, ვიფიქროთ, რომ თქვენი მეგობრების უმრავლესობა ის ხალხი იქნება, რომელსაც თქვენ უფრო ხშირად ხვდებით და ვისთანაც დაკავშირებულნი ხართ მსგავსებითა და ორმხრივი ურთიერთობებით, მაგრამ, რისი თქმა შეუძლიათ მკვლევრებს ისეთ უფრო ინტენსიურ ურთიერთობებზე, როგორიც „შეყვარებაა“?

შეყვარება

იგივე ძალები, რომლებსაც ადამიანები მოწონებამდე მიჰყავთ, შემდეგ მათ სიყვარულისაკენ უბიძგებენ. უმეტეს შემთხვევაში თქვენ ჯერ მოწონებას გრძნობთ და შემდეგ – სიყვარულს (თუმცა, არის შემთხვევები, როდესაც ადამიანები აღნიშნავენ, რომ

მათ უყვართ ზოგიერთი ნათესავი, თუმცა, არ მოსწონთ ისინი). რა სპეციფიკურ ფაქტორებზე ლაპარაკობენ სოციალური ფსიქოლოგები სასიყვარულო ურთიერთობების შემთხვევაში?

სიყვარული, როგორც განცდა

რას ნიშნავს, განიცადო *სიყვარული*? თქვენ უნდა გამონახოთ დრო, რათა იფიქროთ ამ მნიშვნელოვან ცნებაზე. როგორ ფიქრობთ, თქვენი განსაზღვრება შეესაბამება თქვენი მეგობრების განსაზღვრებებს? ამ კითხვებზე პასუხის გაცემას მკვლევრები სხვადასხვა გზით შეეცადნენ და რაღაც საერთო მიდგომაც გამოინახა. ადამიანების მიერ სიყვარულის გააზრება სამ ჯგუფად შეიძლება დაიყოს (Aron & Westbay, 1996):

- ვნება – სექსუალური ლტოლვა და სურვილი;
- ინტიმურობა – გულწრფელობა და ურთიერთგაგება;
- ნდობა – ერთგულება და თავგანწირვა.

შეგიძლიათ, თქვენი სასიყვარულო ურთიერთობები სამივე ამ ნიშნით დაახასიათოთ? თქვენ, ალბათ, ფიქრობთ: „არა“, „არა *ყველა* მათგანი“. როგორც ჩანს, ერთმანეთისგან უნდა განვასხვავოთ ვინმეს სიყვარული[2] და ვინმესთან სასიყვარულო ურთიერთობები[3] (Miers & Bersheid, 1997). ადამიანების უმრავლესობა აღნიშნავს, რომ სიყვარულის კატეგორია უფრო დიდი რაოდენობით ადამიანს მოიცავს, ვიდრე – სასიყვარულო ურთიერთობები. ალბათ, ბევრისთვის უტკენია გული სიტყვებს: „მიყვარხარ, მაგრამ შენთან ვერ დავამყარებ სასიყვარულო ურთიერთობებს“. სასიყვარულო ურთიერთობებში რაღაც უფრო ინტენსიური და განსაკუთრებული იგულისხმება; ამ ტიპის ურთიერთობები სექსუალურ ლტოლვას მოიცავს.

სასიყვარულო ურთიერთობები შესაძლებელია ზოგადი ნიშნებით დახასიათდეს. სამყაროს შესახებ თქვენმა ცოდნამ შესაძლოა მიგიყვანათ იმ დასკვნამდე, რომ ადამიანები განსხვავებულად განიცდიან სიყვარულს. მკვლევრები განსაკუთრებით დაინტერესებულნი არიან დროის ხანგრძლივ პერიოდში სასიყვარულო ურთიერთობების შენარჩუნებაში ინდივიდუალური განსხვავებების შესწავლით. უკანასკნელ წლებში განსაკუთრებით გამახვილდა ყურადღება *ზრდასრულთა მიჯაჭვულობის სტილის* კვლევებზე (Fraley & Shaver, 2000; Shaver & Hazan, 1994). გაიხსენეთ მე-11 თავიდან, თუ რაოდენ დიდი მნიშვნელობა ჰქონდა ბავშვის ადეკვატური სოციალური განვითარებისათვის მშობლებთან მიჯაჭვულობას. მკვლევრებმა დაიწყეს იმის გარკვევა, თუ რა მნიშვნელობა შეიძლება ჰქონდეს მიჯაჭვულობის ამ ადრეულ გამოცდილებას შემდგომ ცხოვრებაში, როდესაც ბავშვები იზრდებიან და საკუთარი სავალდებულო ურთიერთობები და საკუთარი შვილები უჩნდებათ (Hazan & Shaver, 1987; Main et al., 1985).

რა არის მიჯაჭვულობის სტილი? **ცხრილში 17.2** მოცემულია დებულებები ახლო ურთიერთობების შესახებ (Hazan & Shaaver, 1987; Saver & Hazan, 1994). გამოძებნეთ დრო და მიუთითეთ, თუ რომელ დებულებას ეთანხმებით. როდესაც იგივე კითხვით სხვა ადამიანებს მიმართეს, თუ რომელი დებულება უკეთ აღწერდა მათ, უმრავლესობამ (55%-მა) პირველი დებულება აირჩია. ეს არის *მყარი* მიჯაჭვულობის სტილი. საგრძნობმა უმცირესობამ აირჩია მეორე დებულება (25% – *განრიდებადი* სტილი), ხოლო მესამე კი – 20%-მა (*შფოთვით-ამბივალენტური* სტილი). აღმოჩნდა, რომ მიჯაჭვულობის ეს სტილები ზუსტად განსაზღვრავენ ურთიერთობების ხარისხს (Feeney & Noller, 19990; Tidwell et al., 1996). იმ ადამიანებისგან განსხვავებით, რომლებმაც მეორე და მესამე სტილი აირჩიეს, მყარი სტილის მიჯაჭვულობის მქონე ადამიანებს ხანგრძლივი და რომანტიკული ურთიერთობები აქვთ (Sharpsteen & Kirkpatrick,

ცხრილი **17.2**

ახლო ურთიერთობებისას მოზრდილთა მიჯაჭვულობის სტილები

დებულება 1:
შედარებით ადვილად ვუახლოვდები სხვებს და თავს კომფორტულად ვგრძნობ, როდესაც მათზე ვარ დამოკიდებული. მე ხშირად არ ვწუხვარ იმაზე, რომ ვინმესგან მიტოვებული ვარ, ან ვინმეზე ზედმეტად დამოკიდებული.

დებულება 2:
გარკვეულწილად არაკომფორტულად ვგრძნობ თავს, როდესაც სხვებთან ახლო ურთიერთობებში შევდივარ. მიჭირს მათზე სრულად მინდობა; მიჭირს ისიც, რომ საკუთარ თავს უფლება მივცე, დამოკიდებული ვიყო მათზე. მე ვღიზიანდები, როდესაც ვინმე ძალიან ახლოს დგება ჩემთან. ხშირად პარტნიორი უფრო მეტ სიახლოვეს მთხოვს, ვიდრე ეს ჩემთვის არის მისაღები.

დებულება 3:
ვთვლი, რომ სხვებს არ სურთ, ჩემთან ისე ახლოს ყოფნა, როგორც ეს მე მომეწონებოდა. ხშირად ვნერვიულობ, განვიცდი, რომ პარტნიორს არ ვუყვარვარ, ან არ სურს ჩემთან დარჩენა. მე მინდა, რომ ჩემს პარტნიორთან ძალიან ახლოს ვიყო, რაც ხშირად აფრთხობს მას.

[2] loving.
[3] being in love.



1997). მაგალითად, ადამიანები, რომლებიც შფოთვითი სტილით ხასიათდებიან, უფრო ხშირად და ინტენსიურად ეჭვიანობდენ, ვიდრე მყარი მიჯაჭვულობის მქონე ადამიანები.

დაბოლოს, კიდევ ერთი განსხვავება: ხშირ შემთხვევაში სასიყვარულო ურთიერთობები ძლიერი ლტოლვითა და გატაცების პერიოდით იწყება, რომელსაც *ვნებიანი სიყვარული* შეიძლება ვუწოდოთ. დროთა განმავლობაში ლტოლვის ინტენსივობა იკლებს და ინტიმურობა იმატებს. ამას *მეგობრული სიყვარული* შეგვიძლია ვუწოდოთ (Berscheid & Walster, 1978). როდესაც შეყვარებული იქნებით, თქვენ თვითონ შეამჩნევთ ასეთ ცვლილებას; ასე რომ, არ იფიქროთ, რომ „სიყვარულს კარგავთ“, ეს ბუნებრივი პროცესია და თუნდაც ასე არ იყოს, ვნებიანი სიყვარულიდან გამოსვლა არც ისე დრამატულია, როგორც ეს ერთი შეხედვით შეიძლება ჩანდეს. მკვლევრებმა ამ სახის სიყვარული 30 წლის ასაკით შემოსაზღვრეს (Aron & Aron, 1994). როდესაც თქვენ სასიყვარულო ურთიერთობებს ამყარებთ, შესაძლოა, იმედი გქონდეთ, რომ ეს მუდმივად გაგრძელდება, მაგრამ შემდეგ სხვა მოთხოვნილებებიც ჩნდება.

გახსოვდეთ, რომ სიყვარულის განცდაც განიცდის კულტურის გავლენას. ამ თავში რამდენჯერმე აღვნიშნეთ, რომ არსებობს კულტურული სხვაობა დამოუკიდებლობა-ურთიერთდამოკიდებულების განზომილებაზე. არსებობენ დამოუკიდებლობის კულტურები, რომლებიც პიროვნების „მე“-ს მახასიათებლებს კოლექტიურ მახასიათებლებზე მაღლა აყენებენ და ურთიერთდამოკიდებულებების კულტურები, რომლებიც გაზიარებულ კულტურულ ღირებულებებს ადამიანის ინდივიდუალობაზე მაღლა აყენებენ. რა გავლენას მოახდენს ეს ფაქტი თქვენს სასიყვარულო ურთიერთობებზე? თუ პარტნიორს თქვენს პირად გრძნობებზე დაყრდნობით ირჩევთ, მაშინ უპირატესობას თქვენს პირად შეხედულებებს ანიჭებთ, ხოლო, თუ პარტნიორს იმის მიხედვით ირჩევთ, თუ როგორ გამოჩნდებით სხვების თვალში და რას იფიქრებენ ისინი თქვენს ოჯახზე, თქვენ უფრო კოლექტივისტურ შეხედულებებზე ყოფილხართ ორიენტირებულნი. კროს-კულტურული გამოკვლევები მოწმობენ, რომ არსებობს მყარი საფუძველი ვიფიქროთ, რომ დამოუკიდებლობაზე ორიენტირებული კულტურები უფრო მეტ მნიშვნელობას ანიჭებენ სიყვარულს (Dion & Dion, 1993; Hatfield & Sprecher, 1995; Levine at al., 1995). ასეთ კითხვას დაგისვამთ: „თუ ქალს (კაცს) ყველა ის თვისება აქვს, რომელიც თქვენ მოგწონთ, შეირთავდით თუ არა მას, მიუხედავად იმისა, რომ ის თქვენ არ გიყვართ?“ ამ კითხვაზე ამერიკელი სტუდენტების მხოლოდ 3.5%-მა, ხოლო ინდოელი სტუდენტების – 49%-მა უპასუხა „დიახ“ (Levine, 1995). ურთიერთდამოკიდებულებებზე ორიენტირებული კულტურების წარმომადგენლები უფრო *მომთხოვნები* არიან პარტნიორების მიმართ. ეს იმიტომ ხდება, რომ ამ კულტურებში უფრო ძლიერია ურთიერთობებით პიროვნული წინსვლის იდეა და ისინი მეუღლისაგან უფრო მეტს მოელიან.

რა ფაქტორები უწყობს ხელს ურთიერთობების გახანგრძლივებას

ალბათ ნათელია, რომ ყველას, ვინც ამ წიგნს კითხულობს და იმასაც, ვინც *დაწერა* ის, ჰქონია ისეთი ურთიერთობები, რომლებიც დიდხანს არ გაგრძელებულა და შეწყვეტილა. რა მოხდა? იგივე კითხვას უფრო პოზიტიურად თუ დავსვამთ – რისი თქმა შეუძლიათ მკვლევრებს იმ სიტუაციებზე და მას მყოფ ადამიანებზე, რომლებსაც ხანგრძლივ სასიყვარულო ურთიერთობებამდე მივყავართ?

ერთ-ერთი თეორია სასიყვარულო ურთიერთობებს გაიაზრებს, როგორც „სხვის“ ჩართვას ჩვენს საკუთარ „მე“-ში (Aron et al., 1991; Aron & Aron, 1994). განვიხილოთ **17.7 სურათზე** მოცემული დიაგრამები. თითოეული მათგანი ასახავს, თუ როგორ შეიძლება ახლო ურთიერთობების გააზრება. თუ თქვენ გაქვთ რომანტიკული ურთიერთობა, შეგიძლიათ თქვათ, რომელი დიაგრამა გამოხატავს უკეთ თქვენსა და თქვენს პარტნიორს შორის ურთიერთობას? კვლევამ აჩვენა, რომ ის ადამიანები, რომლებიც თავიანთი ურთიერთობების გამოსახატად იმ დიაგრამას ირჩევენ, რომელზეც „მე“-ს და „სხვის“ ყველაზე მეტი



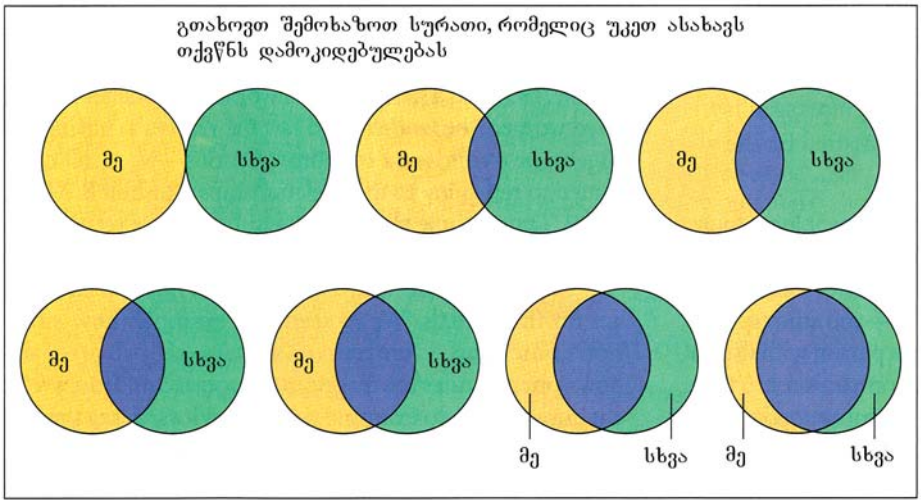
ურთიერთობები და ინტერნეტი

იწვევს კი ვინმეში ეჭვს ის ფაქტი, რომ ინტერნეტის გამოჩენამ უდიდესი იმპულსი მისცა ადამიანების ურთიერთობას და მათ დაახლოებას? წარმოიდგინეთ 13 წლის ბიჭი ნიუიორკიდან, სახელად დენიელი, რომლის „ახალი მეგობარი გოგონა“, ასევე, 13 წლის, რეიჩელი სამხრეთ კაროლინაში იმყოფება. მათ არ შეეძლოთ სურათების გაცვლა ინტერნეტით. როდესაც დედამ დენს აშშ-ის ფოსტით სურათის გაგზავნა ურჩია, მან უპასუხა: „დედა, ის არ აპირებს ჩემთვის თავისი მისამართის მოცემას“ (Gardner, 2000, გვ. 40). ცხადია, XXI საუკუნის ბოლო წლებამდე ბიჭების უმრავლესობას აზრადაც კი არ მოუვიდოდათ „ახალ მეგობარ გოგონებთან“ ამ გზით ურთიერთობის დამყარება. მოდით, ვნახოთ, რა წვლილი შეიტანა ინტერნეტმა ურთიერთობებში.

კვლევებმა აჩვენა, რომ ინტერნეტის მომხმარებელთა ყველაზე აქტიურ საქმიანობას სოციალური ურთიერთობები წარმოადგენს. ინტერნეტის დაახლოებით 4100 მომხმარებლის გამოკითხვამ ცხადყო, რომ მათი 90% ინტერნეტს ელექტრონული ფოსტისთვის იყენებდა, 24% კი ე.წ. „ჩატში“ მონაწილეობდა (Nie & Erbing, 2000). სხვა კვლევა აჩვენებს, რომ ურთიერთობათა დიდმა რაოდენობამ კიბერსივრციდან ფიზიკურ სივრცეში გადაინაცვლა. განვიხილოთ კვლევა, რომელშიც 568 ინდივიდი მონაწილეობდა (59% ქალი და 41% კაცი). მათ სთხოვეს, რომ ერთმანეთისთვის ინტერნეტით ახალი ამბები გაეგზავნათ (Mc Kena et al., 2001). ამ ჯგუფის წევრების 63% ინტერნეტით გაცნობის შემდეგ სატელეფონო ურთიერთობებზე გადავიდა, 54% კი ინტერნეტით გაცნობილ პიროვნებას შეხვდა. ორი წლის შემდეგ ჩატარებულმა გამოკითხვამ აჩვენა, რომ ინტერნეტით დამყარებული ურთიერთობები ისევ მყარი იყო. ფაქტობრივად, შერჩევის 15% დანიშნული იყო, 10% კი – უკვე დაქორწინებული ინტერნეტ-პარტნიორზე.

ადრე აღვნიშნეთ, რომ *სიახლოვე* მოწონების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მდგენელია. აუცილებელია, რომ ადამიანს შეხვდეთ, ვიდრე თქვენ შორის მოწონება ან რომანტიკული ურთიერთობები ჩამოყალიბდება. ზემოთ განხილული კვლევები აჩვენებს, რომ გეოგრაფიული დაშორებულობის მიუხედავად, ინტერნეტი ფსიქოლოგიური დაახლოების კარგ საშუალებას იძლევა. არსებობს მონაცემები, რომ ინტერნეტის საშუალებით ურთიერთობები უკეთ იწყება, ვიდრე პირისპირ (Bargh et al., 2001). ერთ გამოკვლევაში, რომელშიც კოლეჯის სტუდენტები მონაწილეობდნენ, მონაწილეებმა განსხვავებულ პირობებში დაამყარეს ურთიერთობა ერთსა და იმავე პარტნიორთან. ორივე ინტერაქციისას წყვილების ნახევარს პირისპირ ურთიერთობების შესაძლებლობა მიეცა, მეორე ნახევარს კი პირისპირ შეხვედრამდე ინტერნეტით ურთიერთობის საშუალება ჰქონდა. ურთიერთობის მეორე ეტაპის შემდეგ პარტნიორებს სთხოვეს, შეეფასებინათ ერთმანეთი 15-საფეხურიან სკალაზე -7-დან („ძალიან არ მომწონს“) +7-მდე („ძალიან მომწონს“). იმ მონაწილეებმა, რომელთაც პირისპირ შეხვედრამდე ინტერნეტით ურთიერთობის შესაძლებლობა ჰქონდათ, ბევრად მეტი ურთიერთსიმპათია გამოავლინეს (საშუალოდ 4.70), ვიდრე იმ მონაწილეებმა, რომელთაც ასეთი შესაძლებლობა არ ჰქონდათ (საშუალოდ 2.45). რატომ უნდა მომხდარიყო ასე? მკვლევრები ფიქრობენ, რომ ინტერნეტით დაწყებული ურთიერთობა მონაწილეებს საშუალებას აძლევს, ნაკლებად მოექცნენ გარეგნობის გავლენის ქვეშ. უფრო მეტიც, ინტერნეტის დროებითი ანონიმურობა, როგორც ჩანს, ამხნევებს ადამიანებს, უფრო მეტად გახსნის შესაძლებლობას აძლევს მათ, რაც უფრო მეტად აძლიერებს მოწონებას.

მეცნიერთა ყურადღება მიიპყრო იმ ადამიანების ცხოვრებამ, რომელთა მიერ ინტერნეტის გამოყენების სიხშირე ამცირებს მათ აქტივობას რეალურ ცხოვრებაში (Kraut et al., 1998; Nie & Erbing, 2000). თუმცა, ზემოთ მოცემული მაგალითები გვაფიქრებინებს, რომ ინტერნეტი, შესაძლოა, ადამიანთა დიდი ნაწილის სოციალურ და რომანტიკულ ცხოვრებაში დადებით მამოძრავებელ ძალად ჩაითვალოს. შესაძლოა, მალე დენიელმაც მიიღოს თავისი მეგობარი გოგონას მისამართი.



სურათი 17.7

სხვების მე-ში ჩართულობის სკალა (IOS-Inclusion of Others in the Self)

თუ თქვენ გაქვთ რომანტიკული სასიყვარულო ურთიერთობა, რომელი დიაგრამა გამოხატავს უკეთ თქვენი და თქვენი პარტნიორის ურთიერთდამოკიდებულებას? სკალით ჩატარებული გამოკვლევები აჩვენებენ,

გადაფარვაა, სხვას საკუთარ „მე“-ში ჩართულად განიხილავენ და თითქმის ყოველთვის გრძნობენ ხანგრძლივი ურთიერთობების შენარჩუნების დიდ ვალდებულებას (Aron et al., 1992; Aron & Fraley, 1999).

კიდევ რა ფაქტორები უწყობს ხელს ურთიერთობების გახანგრძლივებას? *დამოკიდებულების მოდელი* ვარაუდობს, რომ ერთგულება გარკვეულ მსჯელობებს ეფუძნება (Drigotas & Rusbult, 1992, გვ.65):

- თითოეული ჩამოთვლილი მოთხოვნილების მნიშვნელოვნების ხარისხი ინდივიდისთვის მოცემულ ურთიერთობაში. მნიშვნელოვანი მოთხოვნილებებია: ინტიმურობა, სექსი, ემოციური ჩართულობა, მეგობრული დამოკიდებულება და ინტელექტუალური ჩართულობა;

- თითოეული ამ მოთხოვნილების დაკმაყოფილების ხარისხი მოცემულ ურთიერთობაში;

- თითოეული მოთხოვნილებისთვის, არსებული პარტნიორის გარდა, არსებობს თუ არა ვინმე, ვისთანაც პიროვნებას მნიშვნელოვანი ურთიერთობა აქვს;

- ამ მოთხოვნილებების ალტერნატიული ურთიერთობით დაკმაყოფილების დონე.

როგორც მოსალოდნელი იყო, ეს მოდელი ამტკიცებს, რომ ადამიანები მით უფრო მეტად ინარჩუნებენ მყარ სასიყვარულო ურთიერთობას, რაც უფრო მეტად იკმაყოფილებენ იმ მნიშვნელოვან მოთხოვნილებებს, რომლებსაც სხვა ვერავინ დააკმაყოფილებს. ამდენად, თუ *მეგობრული ურთიერთობები* თქვენთვის ძალზე მნიშვნელოვანია – გიყვართ თავისუფალი დროის გატარება სხვა ადამიანებთან ერთად და, ამავე დროს, არსებობს ვიღაც, ვინც თქვენს მნიშვნელოვან მოთხოვნილებებს აკმაყოფილებს, მაშინ სავარაუდოა, რომ თქვენ ამ ურთიერთობების მიმართ მეტ ვალდებულებას იგრძნობთ. ეს მართებულია მაშინაც, თუ თქვენი პარტნიორი არ არის თქვენი პირველი არჩევანი. დამოკიდებულების მოდელი იმ შემთხვევის ახსნასაც გვთავაზობს, თუ რატომ ინარჩუნებენ ადამიანები ურთიერთობებს მაშინაც კი, როდესაც ისინი ფიზიკური ძალადობის მსხვერპლნი ხდებიან (Choice & Lamke, 1999). ნაცემ ქალთა თავშესაფრის 100 ქალიდან ისინი, ვინც თვლიდნენ, რომ მათ არც ისე დიდი არჩევანი ჰქონდათ, ძირითადად, მატერიალური მიზეზების გამო, თავს ვალდებულად თვლიდნენ, რომ დაბრუნებოდნენ ძველ ურთიერთობებს (Russbult & Martz, 1995). ამრიგად, ადამიანები შეიძლება ძალზე უბედურები იყვნენ ურთიერთობებში, მაგრამ მაინც დამოკიდებულნი იყვნენ ამ ურთიერთობებზე და მათ გარეშე არ შეეძლოთ არსებობა.

ამ თავში ვნახეთ, თუ როგორ მოქმედებენ სოციალური ძალები ადამიანებზე. მაგალითად, ვნახეთ, თუ რა გავლენას ახდენს სიტუაცია ქცევაზე, როგორ ყალიბდება თქვენი დამოკიდებულებები სოციალურ ურთიერთობებში. ჩვენ გირჩევთ, შეისწავლოთ თქვენი ქცევები, რათა დაინახოთ ის გზები, რომლითაც სოციალური გარემოცვა გეხმარებათ თქვენი ყოველდღიური გამოცდილების მნიშვნელოვანი ასპექტების ახსნაში.

მომდევნო თავში ვნახავთ, თუ როგორ წარმართავენ იგივე ძალები სოციალურ ქცევას პიროვნულ დონეზე – იწვევენ აგრესიას და ალტრუიზმს – და კულტურულ დონეზე – იწვევენ ომსა და მშვიდობას.

შეჯამება

ადამიანების უმეტესობას უყვარს ის ადამიანები, რომლებიც მათთან ფიზიკურად ახლოს იმყოფებიან, ფიზიკურად მიმზიდველნი, მათი მსგავსნი არიან და ვისგანაც იგივე იმპულსებს იღებენ. ადამიანები თავიანთ სასიყვარულო გამოცდილებას ახასიათებენ, როგორც ვნებას, ინტიმურობას და ვალდებულებას. სიყვარულში ინდივიდუალური განსხვავებები, შესაძლოა, ნაწინასწარმეტყველებ იქნეს მიჯაჭვულობის სტილისა და კულტურული მოლოდინების საფუძველზე. სასიყვარულო ურთიერთობები მით უფრო მყარია, რაც უფრო მეტადაა ჩართული პარტნიორი ჩვენს „მე“-ში. დამოკიდებულების მოდელი გულისხმობს, რომ ადამიანები უფრო მეტად ინარჩუნებენ ურთიერთობას, რაც უფრო მეტად აკმაყოფილებს ეს ურთიერთობა ისეთ სპეციფიკურ მოთხოვნილებებს, რომლებსაც სხვა ვერავინ დააკმაყოფილებს.

საკვანძო საკითხები

სიტუაციის ძალა

- ადამიანის აზრები და აქტივობები განიცდის სიტუაციის ზემოქმედებას.
- ინდივიდები თავიანთი რწმენების, ფასეულობებისა და მიდრეკილებების საწინააღმდეგოდ იქცევიან, თუ მათ ევალებათ გარკვეული სოციალური როლის შესრულება, თუნდაც ხელოვნურად შექმნილ გარემოში.
- სოციალური ნორმები აყალიბებენ ჯგუფის წევრების დამოკიდებულებებსა და ქცევებს.
- შერიფისა და აშის კლასიკური გამოკვლევები წარმოაჩენს იმ ინფორმაციულ და ნორმატიულ ძალებს, რომლებიც კონფორმიზმს იწვევენ.
- უმცირესობის ზეგავლენა, შესაძლოა, ინფორმაციული ზეგავლენის შედეგად აღიძრას.

სოციალური რეალობის კონსტრუირება

- ყოველი ადამიანი თვითონ აგებს თავის სოციალურ რეალობას.
- სოციალური პერცეფცია დეტერმინირებულია შეხედულებებითა და მოლოდინებით.
- ატრიბუციის თეორია აღწერს იმ შეფასებებს, რომლებსაც ადამიანები ქცევების მიზეზების თაობაზე აკეთებენ.
- ზოგირთი გადახრა, როგორიცაა, მაგალითად, ატრიბუციის ფუნდამენტური შეცდომა, საკუთარი თავისადმი მიკერძოება და თვითქმნადი წინასწარმეტყველება, შესაძლოა ჩაერთოს ატრიბუციაში, სხვა შეფასებებსა და ქცევებში.
- მაგრამ მაინც, მოლოდინების გავლენა შემოფარგლულია იმ ინფორმაციის სიზუსტით, რომელიც თქვენ გარე სამყაროს შესახებ გაგაჩნიათ.

დამოკიდებულებები, დამოკიდებულებების შეცვლა და ქცევა

- დამოკიდებულებები არის ობიექტების, მოვლენებისა თუ იდეების პოზიტიური, ან ნეგატიური შეფასება.
- ყველა დამოკიდებულება არ იძლევა ქცევის ზუსტად წინასწარმეტყველების შესაძლებლობას; ის ძალზე ხელმისაწვდომი ან ძალზე სპეციფიკური უნდა იყოს.
- გადამუშავების ალბათობის მოდელის თანახმად, დარწმუნების ცენტრალური პროცესები გულისხმობს არგუმენტების ზედმიწევნით ანალიზს მაშინ, როცა პერიფერიული პროცესები დარწმუნების პროცესის გარეგნულ მანიშნებლებს ეხება.
- დამოკიდებულებების საფუძვლების ტიპსა და არგუმენტის ტიპს შორის კავშირი, ასევე, ახდენს გავლენას არგუმენტის ეფექტურობაზე.
- დისონანსისა და თვითაღქმის თეორიები ეხება დამოკიდებულებების ჩამოყალიბებასა და შეცვლას, რაც ქცევის განხორციელებას მოჰყვება.
- დათანხმებისათვის ადამიანებმა, შესაძლოა, მიმართონ მიგების, დავალდებულების, დეფიციტის შექმნის და მოდელირების მეთოდებს.

სოციალური ურთიერთობები

- ინტერპერსონალური მიმზიდველობა დეტერმინირებულია ნაწილობრივ ფიზიკური სიახლოვით, ფიზიკური მიმზიდველობით, მსგავსებითა და ორმხრივობით.

- სასიყვარულო ურთიერთობები განისაზღვრება ლტოლვის, ინტიმურობის და ვალდებულების პარამეტრებით.
- მოზდრილთა მიჯაჭვულობის სტილი გავლენას ახდენს ურთიერთობების ხარისხზე.
- ადამიანის ვალდებულებები სასიყვარულო ურთიერთობების დროს დაკავშირებულია სიახლოვისა და დამოკიდებულების დონეზე.

ძირითადი ცნებები

ატრიბუციის თეორია
ქცევითი დადასტურება
კოგნიტური დისონანსი
დათანხმება
კონფორმულობა
კოვარიაციის პრინციპი
გადამუშავების ალბათობის მოდელი
ატრიბუციის ფუნდამენტური შეცდომა
ჯგუფის პოლარიზაცია
ჯგუფური აზროვნება
ინფორმაციული გავლენა
ნორმატიული გავლენა
ნორმების კრისტალიზაცია
დარწმუნება
მიგების ნორმა
წესები
თვითქმნადი წინასწარმეტყველება
თვითაღქმის თეორია
საკუთარი თავისადმი მიკერძოება
სოციალური ნორმა
სოციალური აღქმა
სოციალური ფსიქოლოგია
სოციალური როლი

სოციალური ფსიქოლოგია, საზოგადოება და კულტურა

18



- ალტრუიზმი და პროსოციალური ქცევა
  - ალტრუიზმის ფესვები
  - პროსოციალური ქცევის მოტივები
  - სიტუაციის გავლენები პროსოციალურ ქცევაზე
- აბრესია
  - ევოლუციური მიდგომა
  - ინდივიდუალური განსხვავებები
  - სიტუაციური გავლენები
  - კულტურული შეზღუდვები
- ცრურწმენები
  - ცრურწმენის საწყისები
  - სტერეოტიპების ეფექტები
  - ცრურწმენების დაძლევა
- ფსიქოლოგია XXI საუკუნეში: სამყარო პატარავდება
- კონფლიქტისა და მშვიდობის ფსიქოლოგია
  - ავტორიტეტისადმი დაქვემდებარება
  - გენოციდისა და ომის ფსიქოლოგია
  - მშვიდობის ფსიქოლოგია
- ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში: რატომ ეზიარებიან ადამიანები კულტს
- ავტორის ბოლოსიტყვაობა
- საკვანძო საკითხები
  - ძირითადი ცნებები

ფილოსოფოსმა ჰანა არენდტმა (Hannah Arendt) 1963 წელს გამოაქვეყნა წიგნი *„აიჰმანი იერუსალიმში“*, რომელშიც განხილული იყო ნაცისტ ადოლფ აიჰმანის დანაშაულებები, რითაც მან ხელი შეუწყო მილიონობით ებრაელის მკვლელობას. აიჰმანი ისევე ამართლებდა თავის ქმედებებს, როგორც სხვა ნაცისტები:

> *(აიჰმანს) კარგად ახსოვდა, რომ ცუდ ხასიათზე იყო ხოლმე, თუკი არ შეეძლო იმის გაკეთება, რაც მისი მოწოდება იყო – მილიონობით კაცის, ქალისა და ბავშვის მკვლელობა, დიდი გულმოდგინებითა და პედანტურობით (გვ25).*

მიუხედავად ამისა, რამდენად გასაოცარიც არ უნდა იყოს, არენდტი აიჰმანს ახასიათებს, როგორც აბსოლუტურად ჩვეულებრივ ადამიანს:

> *ფსიქიატრები ახასიათებდნენ მას, როგორც „ნორმალურს“: – „უფრო ნორმალური იყო, ყოველ შემთხვევაში უფრო მეტად, ვიდრე მე ვიყავი მისი გამოკვლევის შემდეგ“; – განაცხადა ერთერთმა მათგანმა. მეორემ კი აღმოაჩინა, რომ მისი საერთო ფსიქოლოგიური მდგომარეობა, დამოკიდებულება მეულლისა და შვილების, მშობლების, ძმების, დებისა და მეგობრების მიმართ იყო „არა მხოლოდ ნორმალური, არამედ ძალზე სასურველიც კი“ (გვ. 25-26).*

აიჰმანის პიროვნების ანალიზის გზით არენდტი ცნობილ დასკვნამდე მიდის:

> *აიჰმანის უბედურება ის იყო, რომ უამრავი ადამიანი ჰგავდა მას, ისინი არც გაუკუღმართებულები იყვნენ და არც სადისტები, ისინი იყვნენ და ჯერაც არიან შემაშფოთებლად ნორმალურები. ჩვენი სამართლებრივი ინსტიტუციების და შეფასების მორალური სტანდარტების თვალსაზრისით, ეს ნორმალურობა უფრო შემაშფოთებელია, ვიდრე ყველა სიმხეცე ერთად აღებული, იმ დაშვების გამო, რომ დანაშაულის ეს ახალი სახე მის დანაშაულებებს ისეთი გარემოებების გავლენის ქვეშ აქცევს, რომ მისთვის შეუძლებელი ხდება საკუთარი ქცევის არამართებულობის გაგება ან შეგრძნება (გვ276).*
>
> *როგორც ჩანს, (აიჰმანის ცხოვრების) უკანასკნელ წუთებში მან შეაჯამა ის გაკვეთილები, რომლებსაც ადამიანის ცოდვილობის მთელი ნაირფეროვნება იძლევა – საშიში გაკვეთილები, რომლებსაც შეიძლება ცოდვის ბანალურობა ვუწოდოთ (გვ. 252).*

ჰანა არენდტის ფრაზა „ცოდვის ბანალურობა“ XXI საუკუნის მოვლენებსაც ეხმაურება. ნაცისტური ჰოლოკოსტიდან 60 წლის შემდეგაც კი ტერორიზმის ტალღებმა მოიცვა მსოფლიო. დღესაც კი, როცა ამ სიტყვებს ვწერთ – 2000 წლის ბოლოს – ახლო აღმოსავლეთი ისევ მოიცვა ძალადობამ, რაც გამოიხატება ისრაელისა და პალესტინელების შეჯახებით მდინარე იორდანეს დასავლეთ სანაპიროზე. იუგოსლავიაში ხალხის აჯანყებას დაუნდობელი დიქტატორის – სლობოდან მილოშევიჩის – დამხობა მოჰყვა, მაგრამ, როგორც ჩანს, ის და მისი რეჟიმის სხვა წევრები გადაურჩებიან სამხედრო დანაშაულებებისათვის პასუხისმგებლობას. ნიგერიაში ჰაუსას და იორუბას ტომების წევრებს შორის კონფლიქტის შედეგად გასულ წელს ათასობით ადამიანი დაიღუპა. ჩნდება ცდუნება, რომ ეს მოვლენები როგორც სიგიჟის გამოვლენა ისე განვიხილოთ. ყველაფერი ცოდვილ ხასიათს მივაწეროთ, როგორც, ვთქვათ, ადოლფ ჰიტლერის შემთხვევაში, მაგრამ არენდტის ანალიზი უარყოფს ამას. ის გვიჩვენებს, თუ რამდენად ადვილად

შეუძლიათ სოციალურ ძალებს, აიძულონ ნორმალური ადამიანი, რომ მან საზარელი ქცევა განახორციელოს.

„*ფსიქოლოგია და ცხოვრება*“-ში იმ ადგილამდე მივედით, სადაც ადამიანის ქცევაზე სოციალური ძალების ზემოქმედების უკიდურესი შემთხვევები უნდა განვიხილოთ. ამ თავის ზოგიერთი ნაწილი საკმაოდ შემაშფოთებელი იქნება, ვინაიდან ადამიანში დესტრუქციული და არაჰუმანური აქტების განხორციელების პოტენციალს ნათელყოფს. ჩვენ განვიხილავთ აგრესიულ ქცევას, ცრურწმენებს და იმ პირობებს, რომლებმაც, შესაძლოა, გენოციდის აქტებამდე მიგვიყვანოს. ამავე დროს, აღვწერთ ადამიანური არსების თანდაყოლილ ლტოლვას, იყოს პროსოციალური – განახორციელოს დიდსულოვანი ალტრუისტული აქტები, ყოველგვარი ჯილდოს მოლოდინის გარეშე. დაბოლოს, იმედი გვაქვს, ეს თავი მკითხველში აღძრავს ოპტიმისტურ აზრს, რომ სოციალური მეცნიერებების აღმოჩენებს მსოფლიოში მშვიდობის დამყარებაში დახმარების გაწევა შეუძლიათ.

ხშირად ამ თავში განხილულ საკითხებს სტუდენტები პროვოკაციულად და საჩოთიროდ თვლიან. იმედი გვაქვს, რომ შესაძლებლობა გექნებათ, ისინი, მასწავლებელთან ერთად, სრულად განიხილოთ და დებატებიც მოაწყოთ. თქვენ ამ თავის შესწავლა იმის გაგებით უნდა დაამთავროთ, თუ როგორ მოქმედებენ სოციალურ-ფსიქოლოგიური ძალები ცალკეულ ინდივიდებზე, როგორ ერთიანდებიან ინდივიდები ჯგუფებში და რა გავლენას ახდენენ ისინი მსოფლიო ისტორიის ყველაზე შემაშფოთებელ მომენტებზე.

ალტრუიზმი და პროსოციალური ქცევა

თითქმის ყველა ტრაგედიის შემდეგ ხედავთ სურათს, რომ ადამიანები თავიანთი სიცოცხლის რისკის ფასად ცდილობენ სხვა ადამიანების სიცოცხლის დაცვას. მაგალითად, გავიხსენოთ ოკლაჰომა სიტის დაბომბვით გამოწვეული საშინელება. ალფრედ ა. მურაჰის დანგრეული სახლი და მთელი ქვეყნიდან ჩამოსული ადამიანების გაწეული ერთიანი ძალისხმევა იმ იმედით, რომ აღმოაჩენდნენ და დაეხმარებოდნენ გადარჩენილ ადამიანებს. ასეთი ტრაგედიები ააშკარავებენ ადამიანის, როგორც სახეობის, პოტენციალს, განახორციელოს **პროსოციალური ქცევები**, ანუ ისეთი ქცევები, რომელთა მიზანი სხვა ადამიანების დახმარებაა. მეტიც, ეს ტრაგედიები ხშირად ააშკარავებენ



ალტრუიზმს – ისეთ პროსოციალურ ქცევებს, რომლებსაც ადამიანები თავიანთი საკუთარი უსაფრთხოებისა და ინტერესების გათვალისწინების გარეშე ახორციელებენ. ის, რასაც ჩვენ ***კულტურას*** ან ***საზოგადოებას*** ვუწოდებთ, მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავს ერთმანეთის დახმარების სურვილს. როგორც კულტურის ან საზოგადოების წევრები, ადამიანები თანამშრომლობენ და მსხვერპლადაც კი ეწირებიან სხვების კეთილდღეობას. ამ თავს იმის განხილვით დავიწყებთ, თუ რატომ სურთ ადამიანებს ალტრუისტული ქცევების განხორციელება.

ალტრუიზმის ფესვები

დავიწყოთ ამერიკულ ყოველდღიურ გაზეთში გამოქვეყნებული ალტრუიზმის კონკრეტული მაგალითით (Porstner, 1997):

სანაპირო დაცვის თანამშრომელმა სამშაბათს, სამხრეთის სახელმწიფო გზატკეცილზე,

პროსოციალური ქცევები (Prosocial behaviors) – ქცევები, რომლებიც სხვა ადამიანების დახმარების მიზნით სრულდება.

ალტრუიზმი (Altruizm) – პროსოციალური ქცევები, რომლებსაც ადამიანი თავისი საკუთარი უსაფრთხოების ან ინტერესების გათვალისწინების გარეშე ასრულებს.

ლინდენჰარსტში, თავისი მანქანა წინ ჩაუყენა და ამით გადაარჩინა კონექტიკუტელი კაცი, რომლის მანქანამაც გზიდან გადაუხვია. „მე წინ ჩავუდექი და სპეციალურად დავაჯახებინე მანქანა, რათა ამით შემეჩერებინა ის“, – განაცხადა 25 წლის მძღოლმა: – „ეს ერთადერთი საშუალება იყო, რითაც მე მისი შეჩერება შემეძლო“.

რა რეაქცია გქონდათ ამ ამბავზე? შეგიძლიათ, წარმოიდგინოთ თქვენი სიცოცხლის ან, თუნდაც, თქვენი მანქანის გარისკვა ვინმეს სიცოცხლის დასაცავად, რაგორც ამ შემთხვევაშია აღწერილი? რას ფიქრობდა საკუთარ თავზე სანაპირო დაცვის მძღოლი? გჯერათ, რომ ქცევის განხორციელებამდე მან გამოთვალა მოგება და წაგება?

როდესაც ამ მამაცი მძღოლის ქცევის მსგავს მაგალითებს ნახავთ, სრულიად ბუნებრივია, დაასკვნათ, რომ ადამიანებს გააჩნიათ ალტრუიზმის ბაზისური, წმინდა ადამიანური მოტივაცია. ფაქტობრივად, ალტრუიზმის არსებობა ზოგჯერ წინააღმდეგობრივია. იმის გასაგებად, თუ რატომაა ასე, მე-3 და მე-12 თავებში ევოლუციური ძალების შესახებ დაწყებულ დისკუსიას უნდა დავუბრუნდეთ. ევოლუციური მოძღვრების თანახმად, სიცოცხლის მთავარი მიზანი საკუთარი თავის რეპროდუქციაა, რაც ერთი არსების მიერ მეორესთვის საკუთარი გენების გადაცემას გულისხმობს. რას ნიშნავს ალტრუიზმი ამ შემთხვევაში? რატომ უნდა დააყენოთ თქვენი სიცოცხლე სხვების დახმარების გამო საფრთხის ქვეშ? ამ კითხვაზე ორი პასუხი არსებობს იმისდა მიხედვით, თუ რას ვიგულისხმებთ „სხვებში“ – ოჯახის წევრებს თუ უცნობებს.

ოჯახის წევრებისთვის ალტრუისტული ქცევის განხორციელება არ არის აზრს მოკლებული, ვინაიდან, მაშინაც კი, როდესაც ადამიანის სიცოცხლე საფრთხის ქვეშ დგება, მისი მიზანი, ზოგადად, თავისი გენეტიკური მემკვიდრეობის გადარჩენაა. ფაქტობრივად, როდესაც ადამიანებს ეკითხებიან, თუ ვის გადაარჩენენ სიკვდილ-სიცოცხლის სიტუაციაში, მაშინ ადამიანები გაცილებით მძაფრად შეიგრძნობენ საკუთარ გენეტიკურ მემკვიდრეობასთან სიახლოვეს.

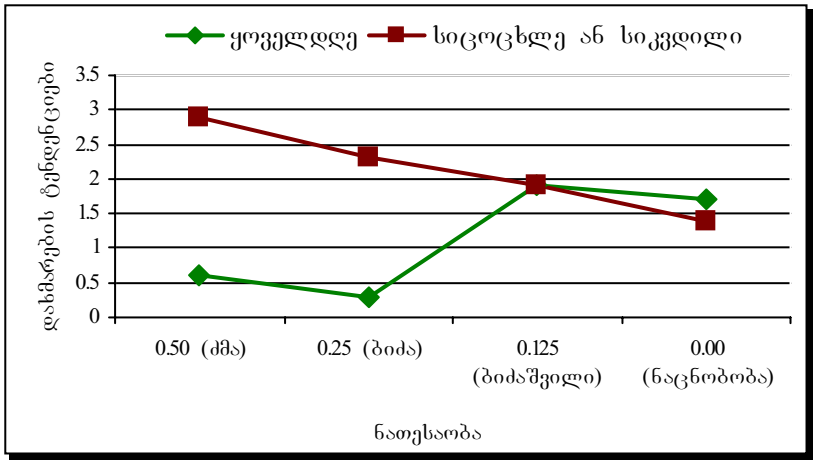
საიდან ვიცით

ალტრუიზმი ნათესავების მიმართ

აშშ-ის და იაპონიის კოლეჯების სტუდენტებს სთხოვეს, განეხილათ შეთავაზებული სცენარები, რომლებშიც სამიდან ერთი ადამიანის გადასარჩენად სიცოცხლეს გარისკავდნენ. მაგალითად, ერთ-ერთ სცენარში ამ სამ ინდივიდს ალმოკიდებულ სახლში ეძინა. თითოეულ სცენარში ინდივიდები განსხვავდებოდნენ ერთმანეთისგან კვლევის მონაწილეებთან წარმოსახული ნათესაობის ხარისხით. ზოგიერთი ისეთი ძალიან ახლო ნათესავი იყო, როგორიცა და-ძმა (0.5-იანი გენეტიკური თანხვედრა), სხვები შედარებით შორეული ნათესავები – ბიძაშვილები იყვნენ (0.125 თანხვედრა). სტუდენტებს ეკითხებოდნენ, ამ სამიდან რომლის გადარჩენას ისურვებდნენ ყველაზე მეტად. **სურათი 18.1** გვიჩვენებს, რომ, რაც უფრო ახლო ნათესავია ინდივიდი, მით უფრო მეტად გამოხატავენ ადამიანები მისი „გადარჩენის“ სურვილს. სურათზე მოცემულია იმ შემთხვევის შედეგებიც, როდესაც არ იდგა სიკვდილ-სიცოცხლის საკითხი: სტუდენტებს ეკითხებოდნენ, თუ როგორ მოიქცეოდნენ ყოველდღიური გადაწყვეტილებების შემთხვევაში, მაგალითად, როდესაც

სურათი 18.1

ნათესაობის დახმარების ტენდენციები



ვინმეს დავალების შესრულებაა საჭირო. შედეგებში აქაც აისახა ნათესაობის ეფექტი, თუმცა დამოკიდებულება არ იყო ისეთი ძლიერი, როგორც პირველ შემთხვევაში. „სიკვდილ-სიცოცხლის“ სცენარისას ნათესაობის შეფასება გაცილებით უკიდურესია, ვიდრე „ყოველდღიური“ სცენარისას“. ერთნაირი შედეგები მიიღეს როგორც იაპონელი, ისე – ამერიკელი სტუდენტების შემთხვევაში (Burnstein et al.,1994).

ამ გამოკვლევაში სტუდენტებს რეალურად არ მოეთხოვებოდათ ცეცხლმოკიდებული სახლიდან ვინმეს გადარჩენა, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, შეგიძლიათ დაინახოთ, თუ რა გავლენას ახდენდა ნათესაობა მათ არჩევანზე. თუმცა, ძნელი წარმოსადგენია, რომ რომელიმე მათგანი ცნობიერად ფიქრობდა: „მე უნდა დავიცვა გენეტიკური მემკვიდრეობა“, მაგრამ თუ ადამიანები 18.1 სურათზე წარმოდგენილი ნიმუშის მიხედვით მოქმედებენ, ეს ნიშნავს, რომ გენეტიკური მემკვიდრეობას დაცული იქნება.

მაგრამ რა ხდება მაშინ, როდესაც საქმე არ გვაქვს ნათესაობასთან? მაგალითად, რატომ რისკავს მძღოლი სიცოცხლეს სხვა ადამიანების გენების გადასარჩენად? სხვა ნაცნობებისა თუ უცნობების მიმართ განხორციელებული ალტრუისტული ქცევების ასახსნელად თეორეტიკოსები **ორმხრივი (რეციპროკული) ალტრუიზმის** ცნებას იყენებენ (Trivers, 1971). ეს ცნება მიუთითებს, რომ ადამიანები ალტრუისტულ ქცევებს ახორციელებენ იმიტომ, რომ, გარკვეული აზრით, სხვა ადამიანების მხრიდანაც მოელიან, რომ ისინიც მათ მიმართ, ასევე, განახორციელებენ ალტრუისტულ ქცევებს: თუკი შენ იხრჩობი, მე გადაგარჩენ იმ იმედით, რომ შენც იგივეს გააკეთებ იმ შემთხვევაში, თუ მე დამემუქრება დახრჩობის საშიშროება. ამდენად, ორმხრივობა ალტრუიზმს სასიცოცხლო ღირებულებას ანიჭებს. ამ ცნებას სხვა ფორმით თქვენ ადრე უკვე შეხვდით. მე-17 თავში, მაგალითად, შემოვიტანეთ *მიგების (რეციპროკულობის) ნორმის* ცნება იმ გზის ასახსნელად, რომლითაც ადამიანები თანხმობამდე მიდიან. როდესაც ვინმე თქვენდამი კეთილგანწყობას ავლენს, თქვენ ფსიქოლოგიურ დისტრესში იქნებით მანამ, სანამ არ შეგეძლებათ საპასუხო კეთილგანწყობის გამოვლენა. ნათელია, რომ ასეთ დისტრესს ევოლუციური საფუძვლები აქვს, ვინაიდან ის შეგუების შესაძლებლობას ზრდის. ამ ევოლუციური საფუძვლის გამო ალტრუიზმი არ არის ადამიანური არსების უნიკალური ნიშანი. ანტროპოლოგებმა ორმხრივი ალტრუიზმის ნიმუშების იდენტიფიცირება მრავალ სახეობაში მოახდინეს, როგორებიცაა, მაგალითად, ჯგუფურად მცხოვრები ვამპირი ღამურები და შიმპანზეები (Nielsen, 1994).

უნდა აღინიშნოს, რომ ორმხრივი ალტრუიზმის ცნება ვერ ხსნის სოციალურ ცხოველებში კოოპერაციის ყველა ასპექტს. მკვლევრებმა მოიპოვეს მონაცემები, რომლებიც მოწმობენ, რომ მრავალ სიტუაციაში, ადამიანებიც და ცხოველებიც, რეციპროკულობის მოლოდინის გარეშე ახდენენ კოოპერირებასა და რესურსების განაწილებას (Matheson & Bernstein, 2000; Wedekind & Milinski, 2000; Widdig et al., 2000). მაგალითად, ჩრდილო-დასავლეთ ბოცვანაში და ნამიბიის მოსაზღვრე რაიონებში მცხოვრები კანგის ტომის წარმატებული მონადირეები ნანადირევის ხორცს თავიანთი ტომის სხვა, ნადირობაში ნაკლებად გაწაფულ, წევრებს უნაწილებენ, თუმცა, შეუძლებელია, რომ მათგან საპასუხოდ სათანადო რესურსის მიღებას ელოდნენ (Hawkes, 1993). ამ ტიპის დაკვირვებების საფუძველზე მკვლევრები ცდილობენ, რომ ალტრუიზმის ასახსნელად უფრო ფართო თეორიული საფუძველი იპოვონ.

თუ დავუშვებთ, რომ ალტრუიზმს ევოლუციური საფუძველი აქვს, მაშინ დგება საკითხი: რამდენად შეუძლია ალტრუისტული ქცევის განხორციელებაში არსებულ ინდივიდუალურ განსხვავებებს თანამედროვე ადამიანის მემკვიდრეობაზე ზემოქმედება? გავიხსენოთ მე-12 თავში განხილული ზოგიერთი ფაქტორი, რომელიც ევოლუციური ფსიქოლოგიის სპეციალისტების თანახმად, ადამიანების მიერ მეწყვილის შერჩევის პროცესს წარმართავს. ალტრუიზმის ჩვენეული განხილვა ფაქტორთა ამ ჩამონათვალისთვის კიდევ ერთი ფაქტორის მიმატების საშუალებას გვაძლევს.

საიდან ვიცით

ქალებს ალტრუისტი მამაკაცები უფრო მოსწონთ

სტუდენტ გოგონებს ექსპერიმენტატორის და ცდის მინაწილე მამაკაცის საუბრის ვიდეოჩანაწერს აჩვენებდნენ, სადაც ეს უკანასკნელი ალტრუისტული ქცევების მიმართ თავის დამოკიდებულებას ავლენდა. *ძალზე ალტრუისტულ* სიტუაციაში ის სხვებისთვის დახ-

ორმხრივი (რეციპროკული) ალტრუიზმი (Reciprocal altruizm) – იდეა, რომლის თანახმადაც ადამიანები ალტრუისტულ ქცევებს ახორციელებენ იმიტომ, რომ სხვების მხრიდანაც მათ მიმართ ალტრუისტული ქცევების განხორციელებას მოელიან.

მარების გაწევაზე საუბრობდა და შემდეგ სხვებზე მეტად გარისკვისთვის მზაობას გამოთქვამდა. *ნაკლებად ალტრუისტულ;* პირობებში ის საუბრობდა საკუთარ ინტერესებზე და ფიქრობდა, რომ მოსაწყენი დავალების შესრულება სხვისთვის დაეთმო. ამ საუბრების ჩანაწერის ნახვის შემდეგ სტუდენტ გოგონებს ვიდეოჩანაწერში ნანახი მამაკაცის სხვადასხვა პარამეტრის – ფიზიკური და სექსუალური მიმზიდველობის, სოციალური მისაღებობის და პაემანზე შეხვედრის სასურველობის – მიხედვით შეფასებას სთხოვდნენ. მიუხედავად იმისა, რომ ორივე სახის ჩანაწერში ძალზე მსგავსი მამაკაცები მონაწილეობდნენ, ქალები უფრო მიმზიდველად და სასურველად იმ მამაკაცს მიიჩნევდნენ, რომელიც ალტრუისტული ქცევების განხორციელებაზე თანხმობას გამოხატავდა (Jensen-Campbell et al.,1995).

ევოლუციური თეორიის ტერმინებით, ამ კვლევის შედეგები მოწმობს, რომ ქალები ისეთ მამაკაცებს ანიჭებენ უპირატესობას, რომლებსაც თავიანთი რესურსების შთამომავლობის უსაფრთხოების უზრუნველყოფისთვის აქტიურად გამოყენება შეუძლიათ. ამ თვალსაზრისით, ჩვენ გვაქვს ახალი საფუძველი იმისათვის, რომ ალტრუიზმი ადამიანის მემკვიდრეობის ნაწილად ჩავთვალოთ. კერძოდ, ქალები თვლიან, რომ კაცები, რომლებიც ახორციელებენ ალტრუისტულ ქცევებს, უკეთესი მამები იქნებიან.

პროსოციალური ქცევის მოტივები

წინა ქვეთავში ვნახეთ, რომ ალტრუიზმს – სხვებისათვის თავგანწირვის მოტივს – შინაგანი საფუძველი აქვს. ახლა ალტრუიზმს პროსოციალური ქცევის სხვა მოტივების კონტექსტში განვიხილავთ. მკვლევარი **დენიელ ბატსონი** (Daniel Batson, 1994) მიუთითებს, რომ არსებობს ოთხი ძალა, რომელიც ადამიანს საზოგადოებრივად სასიკეთო საქმის კეთებისკენ უბიძგებს:

- *ალტრუიზმი* – სხვებისათვის სარგებლობის მოტანის მოტივის საფუძველზე მოქმედება, როგორიც იყო, მაგალითად, მძღოლის ქცევა, რომელმაც სხვა ადამიანის სიცოცხლე გადაარჩინა.

- *ეგოიზმი* – პროსოციალური ქცევების მხოლოდ საკუთარი ინტერესებიდან გამომდინარე განხორციელება. შესაძლოა, ვინმემ განახორციელოს დახმარების ქცევა, მაგრამ მხოლოდ იმ მიზნით, რომ რაიმე საჩუქარი მიიღოს საპასუხოდ (ვთქვათ, ფული ან პრიზი, ან, მაგალითად, თხოვნის შესრულება).



- *კოლექტივიზმი* – პროსოციალური ქცევების განხორციელება გარკვეული ჯგუფის წარმატებების მისაღწევად. ადამიანებმა, შესაძლოა, განახორციელონ პროსოციალური ქცევები, რათა გააუმჯობესონ თავიანთი ოჯახის, საძმოს ან პოლიტიკური პარტიის საარსებო პირობები და ა.შ.

- *პრინციპიზმი* – პროსოციალური ქცევის განხორციელება მორალური პრინციპებიდან გამომდინარე. შესაძლოა, ვინმე პროსოციალურ ქცევებს რელიგიური ან საზოგადოებრივი პრინციპებიდან გამომდინარე ახორციელებდეს.

თქვენ შეგიძლიათ ნახოთ, როგორ მოქმედებენ ეს მოტივები განსხვავებულ სიტუაციებში.

თუმცა, ზემოთ აღნიშნული მოტივებიდან ყველა შეიძლება საფუძვლად დაედოს სხვა ადამიანების მომსახურების ქცევას. ისინი ზოგჯერ, შესაძლოა, წინააღმდეგობაშიც მოვიდნენ ერთმანეთთან. მაგალითად, წარმოიდგინეთ, რომ უნდა გადაწყვიტოთ, როგორ გაუნაწილოთ რაიმე დეფიციტური რესურსი რამდენიმე ადამიანს. თქვენ შეიძლება ასე იმსჯელოთ: „მე ყოველ ინდივიდს თანაბარად უნდა მივცე“, ვინაიდან, *სამართლიანობის* პრინციპის თანახმად, ყოველ ადამიანს თანაბარი უფლება უნდა ჰქონდეს. ახლა წარმოიდგინეთ, რომ საქმეში სხვა მოტივები ჩაერთო და თქვენ რომელიმე ინდივიდს უპირატესობას ანიჭებთ სხვებთან შედარებით.

ემპათიამ უსამართლობამდე შეიძლება მიგვიყვანოს

ექსპერიმენტის მონაწილეებს მთელი ჯგუფისათვის ან ჯგუფის რამდენიმე წევრისთვის ლატარიის ბილეთების განაწილებას სთხოვდნენ. თუ ბილეთები მთელ ჯგუფს დაურიგდებოდა, თითოეულ წევრს ბილეთების თანაბარი რაოდენობა უნდა მიეღო, ანუ გადაწყვეტა *სამართლიანი* უნდა ყოფილიყო.

ექსპერიმენტის ერთ-ერთ ვარიანტში მონაწილეები ჯგუფის ერთ-ერთ წევრის ავტობიოგრაფიას კითხულობდნენ, რომელშიც აღწერილი იყო, თუ როგორ მიატოვა პარტნიორმა მისი ავტორი ხანგრძლივი რომანტიკული ურთიერთობების შემდეგ. რა გავლენას მოახდენდა ეს ინფორმაცია ბილეთების განაწილებაზე? როდესაც ექსპერიმენტის მონაწილეებს სთხოვეს, წარმოედგინათ, თუ რას განიცდიდა ეს ადამიანი, მათ დამატებითი ბილეთები მისცეს მიტოვებულ ინდივიდს. *ემპათია* – ადამიანთან ემოციური იდენტიფიკაცია – *სამართლიანობის* პრინციპზე მაღლა დადგა (Batson et al., 1999).

დენიელ ბატსონმა და მისმა კოლეგებმა *ემპათია-ალტრუიზმის ჰიპოთეზის* საჩვენებლად კიდევ რამდენიმე ცდა ჩაატარეს: როდესაც თქვენ თანაუგრძნობთ სხვა ადამიანს, ეს გრძნობა ალტრუისტულ მოტივს აღვიძებს და მისი დახმარებისაკენ გიბიძგებთ. ზემოთ აღწერილ ექსპერიმენტში უახლოესი ალტრუისტული მოტივი უფრო დამაჯერებელი აღმოჩნდა, ვიდრე – აბსტრაქტული სამართლიანობა. ამგვარად, ემპათიამ, შესაძლოა, ისეთი ალტრუისტული ქცევები აღძრას, რომ ინდივიდის კეთილდღეობა ჯგუფის კეთილდღეობაზე მაღლა დადგეს (Batson et al.,1995).

თქვენ შეგიძლიათ, დაინახოთ, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია, რომ თითოეული ქცევა მთლიანი სიტუაციის კონტექსტში იქნას განხილული: ის, რაც, ერთი შეხედვით, *ანტისოციალურ* ქცევას ჰგავს, მაგალითად, სამართლიანობის პრინციპის დარღვევა, სხვა, განსხვავებული თვალსაზრისიდან გამომდინარე, შესაძლოა, *პროსოციალურ* ქცევად განიხილებოდეს.

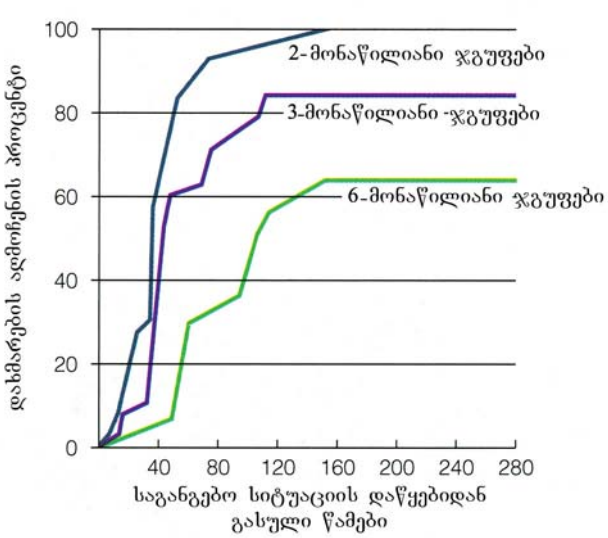
მე-17 თავში სოციალური ფსიქოლოგიის გავლილი გაკვეთილებიდან უკვე ვიცით, თუ რამდენად ძლიერადაა დეტერმინირებული ადამიანების ქცევები სიტუაციური ფაქტორებით. იქ ჩვენ მხოლოდ ზედაპირულად შევეხეთ პროსოციალური ქცევის იძულებით ხასიათს. ახლა აღვწერთ კვლევის კლასიკურ პროგრამას, რომელიც ნათლად გვიჩვენებს, თუ რამდენად არის დამოკიდებული ადამიანების მზადყოფნა დახმარებისათვის – მათი უნარი, იმოქმედონ პროსოციალური ქცევის მოტივების შესაბამისად – არსებული სიტუაციის მახასიათებლებზე.

პროსოციალურ ქცევაზე სიტუაციის გავლენები

კვლევის ეს პროგრამა ტრაგედიით დაიწყო. ქვინსში, ნიუიორკში, საკუთარი ბინების ფანჯრებიდან, უსაფრთხოდ მყოფი 38 რესპექტაბელური და კანონმორჩილი მოქალაქე ნახევარ საათზე მეტი ხნის განმავლობაში თვალ-ყურს ადევნებდა მკვლელს, რომელიც ქუჩაში სამჯერ დაესხა თავს ქალს და სასიკვდილო ჭრილობები მიაყენა მას. პირველად მკვლელი ხმაურმა და ბინებში უეცრად ანთებულმა სინათლემ დააფრთხო, მაგრამ, ამის მიუხედავად, იგი მაინც დაბრუნდა და განაგრძო მსხვერპლისთვის ჭრილობების მიყენება. ამ თავდასხმის განმავლობაში პრქტიკულად არც ერთ ადამიანს არ დაურეკავს პოლიციაში; მხოლოდ ერთმა მათგანმა დარეკა და ისიც მხოლოდ მას შემდეგ, რაც ქალი უკვე მკვდარი იყო (Rosenthal, 1964). კიტი ჯენოვეზეს მკვლელობის საგაზეთო ცნობამ შეაძრწუნა მთელი ერი, რომელსაც არ სურდა დაეჯერებინა, რომ ადამიანებმა მსგავსი აპათია და გულქვაობა გამოიჩინეს.



მაგრამ იქნება კი სამართლიანი, რომ ამ ადამიანებს აპათიურები და გულქვები ვუწოდოთ? იქნებ, შესაძლებელი იყოს მათი ქცევის ახსნა სიტუაციური ძალების ზემოქმედებით? ამ კითხვებზე პასუხის გასაცემად **ბიბ ლეიტეინმა** და **ჯონ დარლეიმ** (Bibb Latane and John Darley, 1970) კლასიკური კვლევების სერია ჩაატარეს. მათი მიზანი იმის ჩვენებაა, რომ **თვითმხილველთა ჩარევა** – სხვისთვის გაჭირვებაში დახმარების გაწევისთვის მზაობა – დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად სენსიტიურები არიან ისინი სიტუაციის მახასიათებლების მიმართ. მათ ლაბორატორიაში შექმნეს თვითმხილველთა ჩარევის ექსპერიმენტული სიტუაცია.



სურათი 18.2

თვითმხილველის ჩარევა საგანგებო სიტუაციის დროს

რაც უფრო მეტი ადამიანია ჩართული მოცემულ სიტუაციაში, მით ნაკლებია შესაძლებლობა, რომ რომელიმე მათგანი ჩაერევა მასში. ყველაზე სწრაფად თვითმხილველები რეაგირებენ ორმონაწილიან ჯგუფებში.

საიდან ვიცით

რომის ეხმარებიან ადამიანები სხვებს

ექსპერიმენტში კოლეჯის სტუდენტი ვაჟები მონაწილეობდნენ. თითოეული მათგანი მოათავსეს სატელეფონო კავშირით აღჭურვილ ოთახში და დაარწმუნეს, რომ ის ტელეფონით ესაუბრებოდა მეზობელ ოთახში მყოფ სხვა (ერთ ან მეტ) სტუდენტს. პირად პრობლემებზე საუბრის დროს ცდის პირებს ტელეფონში ესმოდათ ხმაური, რომელიც მიუთითებდა იმაზე, რომ პარტნიორს ეპილეფსიის შეტევა დაეწყო და მოგუდული ხმით ითხოვდა შველას. ამ „შეტევის“ დროს ცდის პირი მოკლებული იყო სხვა სტუდენტებთან დალაპარაკების შესაძლებლობას და არ შეეძლო გაეგო, თუ რა ხდებოდა და კეთდებოდა ამ საგანგებო მდგომარეობაში დახმარების აღმოსაჩენად. ექსპერიმენტში დამოკიდებული ცვლადი იყო ის დრო, რომელიც დასჭირდებოდა ცდის პირს ექსპერიმენტატორისთვის საგანგებო სიტუაციის შესატყობინებლად.

აღმოჩნდა, რომ ჩარევის ალბათობა დამოკიდებული იყო თვითმხილველთა იმ ნაგულისხმევ ოდენობაზე, რომლებმაც, ცდის პირების აზრით, გაიგეს შექმნილი სიტუაციის შესახებ. რაც უფრო მეტი ადამიანის ჩართულობას ვარაუდობდა ცდის პირი, მით უფრო გვიან ატყობინებდა ექსპერიმენტატორს, ან სულაც გაჩუმებას არჩევდა. როგორც **18.2 სურათზე** ჩანს, თითოეულ ორკაციან სიტუაციაში ჩარევა საშუალოდ 160 წამის განმავლობაში ხორციელდებოდა, მაგრამ 40%-მა იმათგან, ვისაც სჯეროდა, რომ დიდი ჯგუფის ნაწილს წარმოადგენდა, თავი არ შეიწუხა შექმნილი სიტუაციის შესახებ ექსპერიმენტატორისთვის ინფორმაციის მიწოდებით (Darley & Latane, 1968).

ეს **პასუხისმგებლობის დიფუზიის** შედეგია. როდესაც ერთზე მეტ ადამიანს შეუძლია საგანგებო მდგომარეობაში მყოფი პირისთვის დახმარების გაწევა, ისინი ხშირად ვარაუდობენ, რომ სხვა დაეხმარება, ან უნდა დაეხმაროს, თვითონ კი განზე დგება და არ ერთვება სიტუაციაში.

- **თვითმხილველის ჩარევა** (Bystander intervention) – მზადყოფნა, დაეხმარო ადამიანს, რომელსაც დახმარება სჭირდება.
- **პასუხისმგებლობის დიფუზია** (Diffusion of responsibility) – საგანგებო პირობებში რაც უფრო დიდია თვითმხილველთა რიცხვი, მით უფრო ნაკლებია თითოეული მათგანის პასუხისმგებლობა დახმარების აღმოჩენის თვალსაზრისით.

თვითმხილველმა უნდა გააცნობიეროს სიტუაციის საგანგებოობა

ზემოთ აღწერილ ექსპერიმენტში სიტუაცია ისეთი იყო, რომ ცდის პირებმა არაფერი იცოდნენ მიმდინარე მოვლენების შესახებ. თუმცა, მრავალ ცხოვრებისეულ სიტუაციაში, როდესაც ადამიანები თავიანთი ყოველდღიური საქმეებით არიან დაკავებულნი – მიდიან სამსახურში ან შეხვედრაზე – შესაძლოა, ვერც კი ამჩნევდნენ, რომ მათ წინაშე ისეთი სიტუაციაა, რომელშიც მათ სხვებისთვის დახმარების აღმოჩენა შეუძლიათ.

ერთ-ერთ დრამატულ ექსპერიმენტში პრინსტონის თეოლოგიური სემინარიის სტუდენტები დარწმუნებულები იყვნენ, რომ მსმენელები სათანადოდ შეაფასებდნენ მათ ქადაგებას, რომლის ერთ-ერთი თემა კეთილი სამარიტელის იგავი იყო. შეგახსენებთ, რომ იგავი ახალი ადთქმის ერთ-ერთ პერსონაჟზეა, რომელმაც გამონახა დრო გზაზე დაგდებული დაჭრილი ადამიანის დასახმარებლად.

საიდან ვიცით

ვინ ამჩნევს საგანგებო სიტუაციას

სემინარისტებს ქადაგებანი სხვადასხვა შენობებში უნდა წაეკითხათ, რომელთაგან ერთ-ერთში მათ მოკლე ინსტრუქტაჟი ჩაუტარდათ. შემთხვევითი შერჩევის შედეგად, სემინარისტების ერთ ჯგუფს მომზადებისთვის, ფაქტობრივად, არავითარი დრო არ ჰქონდა და მეტიც, მათ უნდა ეჩქარათ კიდეც, რომ არ დაეგვიანათ ქადაგების დაწყება. მეორე ჯგუფს საკმაო დრო ჰქონდათ მომზადებისთვის. მესამე ჯგუფის წევრებმა კი დავალება ბევრად ადრე მიიღეს. როდესაც თითოეული მათგანი მიდიოდა დანიშნულების ადგილისაკენ, ხეივანში, ორ შენობას შორის ისინი აწყდებოდნენ მამაკაცს, რომელიც მათ თვალწინ, მოწყვეტით, ხველებითა და კვნესით ეცემოდა მიწაზე. ამრიგად, სემინარისტებს, ეძლეოდათ შანსი, რეალურად განეხორციელებინათ ის, რის შესახებაც უნდა ექადაგათ. აღასრულეს კი მათ ეს? იმათგან, ვინც ჩქარობდა, მხოლოდ 10%-მა აღმოუჩინა დახმარება დაცემულს. ვისაც ზუსტად საკმაო დრო ჰქონდა – 45%-მა, ხოლო იმათგან, ვისაც საჭიროზე ბევრად მეტი დრო ჰქონდა – 63%-მა განახორციელა კეთილი სამარიტელის ქცევის ანალოგიური ქცევა (Darley & Batson, 1973).

რა შეფასება შეიძლება მივცეთ „დაგვიანებულ“ სემინარისტებს? შესაძლოა, ისინი იმდენად იყვნენ საკუთარი საზრუნავით დაკავებულნი, რომ ვერც კი შეძლეს საგანგებო სიტუაციის შემჩნევა. შესაძლოა, შეამჩნიეს კიდეც, მაგრამ ვერ შეძლეს მისი საგანგებოობის შეფასება. ნებისმიერ შემთხვევაში, თქვენ ხედავთ, რომ დახმარების ქცევის განხორციელება დამოკიდებულია იმ დროზე, რომელიც სიტუაციის შესაფასებლად გაქვთ.

თვითმხილველებმა მოვლენები უნდა შეაფასონ, როგორც საგანგებო

ცხოვრებაში მრავალი სიტუაცია საკმაოდ ბუნდოვანია. მაგალითად, თქვენ სულაც არ გინდათ, რომ თავი უხერხულ მდგომარეობაში ჩაიგდოთ და ხელოვნური სუნთქვა – „პირიდან-პირში“ – ჩაუტაროთ ადამიანს, რომელსაც უბრალოდ სძინავს. იმის გადასაწყვეტად, არის თუ არა ესა თუ ის სიტუაცია საგანგებო, თქვენ, ჩვეულებრივ, უყურებთ სხვა ადამიანებს და მათ რეაქციებს (Latane & Darley, 1970). ამასთან დაკავშირებით, თქვენ, ასევე, შეგიძლიათ, გაიხსენოთ მსჯელობა ინფორმაციული ზეგავლენის შესახებ, რომელზეც მე-17 თავში ვისაუბრეთ. ჩაუფიქრდით თვითმხილველის მიერ მოყოლილ ამბავს, რომელიც აღწერს, თუ როგორ ესწრებოდა იგი ლექციას, რომელზეც ორატორი წაქცევის პირას იყო მისული:

> *ორატორი აღელვებული იყო და მისი მეტყველება აშკარად ნელდებოდა. ეს მისი სიტყვის ფინალის გამოკვეთაა, თუ იგი ძალას კარგავს? შესაძლოა, მას დაჯდომა სჭირდება, მაგრამ როგორ შევთავაზო მას ეს ისე, რომ სიტყვა არ შევაწყვეტინო? ვაითუ, სიტუაციას არასწორად ვაფასებ და მერე ყველამ სულელად ჩამთვალოს? მაგრამ იქნებ მართალი ვარ, ის გონებას კარგავს და სიტყვის დამთავრებამდე სცენიდან რომ ჩამოვარდეს? პარტერის სკამებზე დაცემისას ის აუცილებლად დაიმტვრევა. ვიცოდი, რომ ეს უნდა ამერიდებინა, მაგრამ მე ეს ვერ შევძელი.*

თქვენ ხედავთ, თუ რამდენად ძნელია იმისთვისაც კი, ვინც მტკიცედ ფლობს ფსიქოლოგიურ ცოდნას, აიძულოს საკუთარი თავი, იმოქმედოს ისეთ სიტუაციაში, რომელსაც, როგორც ჩანს, სხვა არავინ აფასებს საგანგებო სიტუაციად. და აი, როგორ დამთავრდა ეს ამბავი:

მე ვიდექი ორატორის წინ და ხელები მისკენ მქონდა გაწვდილი. ის სრულიად გაოგნებული დამცქეროდა ზემოდან. წარმოვიდგინე, რას ფიქრობდნენ ჩემი სტუდენტები და კოლეგები, რომლებიც თვალყურს ადევნებდნენ ჩემს ექსცენტრულ ქცევას, იმის მოლოდინში, თუ როგორ შემოვაჭდობდი მკლავებს პატივცემულ სტუმარს, ვიდრე ის ლექციას დაამთავრებდა. სწორედ ამ დროს ორატორი საბოლოოდ მოდუნდა და გრძნობადაკარგული დამეცა. ჩვენ ხმაურით დავცვივდით პირველი რიგის სკამებზე.

როგორც ხედავთ, გადაწყვეტილება ჩარევის შესახებ გარკვეულ წინდახედულებას მოითხოვს. ასეა თუ ისე, ამ მოკლე ამბიდანაც ნათლად ჩანს, თუ რამდენად ძნელია ერთპიროვნული გადაწყვეტილების მიღება და განსაზღვრა იმისა, რომ სიტუაცია საგანგებოა.

თვითმხილველი პასუხისმგებლობას უნდა გრძნობდეს

ჩვენ უკვე აღვნიშნეთ, რომ ჩაურევლობის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ფაქტორს პასუხისმგებლობის დიფუზია წარმოადგენს. თუ თქვენ დახმარებას საჭიროებთ, ყველანაირად უნდა ეცადოთ, გარშემომყოფებს დააძლევინოთ წინააღმდეგობა და საკუთარ თავზე ააღებინოთ პასუხისმგებლობა. თქვენ შეგიძლიათ პირდაპირ მიუთითოთ ვინმეზე და უთხრათ – „მე თქვენი დახმარება მჭირდება“. განვიხილოთ ორი კვლევა, რომელიც მკაფიოდ გამოხატულ დანაშაულს ეხება. პირველ კვლევაში ნიუიორკელები სწრაფი კვების რესტორანში უყურებდნენ, თუ როგორ გამოსტაცა მძარცველმა ქალს ჩანთა, როდესაც ის მაგიდიდან დგებოდა. მეორე კვლევაში პლაჟზე მყოფი ხალხი უყურებდა ქურდს, რომელმაც პირსახოცზე დადებული პორტატული რადიო მოიპარა, როგორც კი პატრონმა რამდენიმე წამით ყურადღება მოადუნა.

საიდან ვიცით

პასუხისმგებლობის გრძნობის აღძვრა

თითოეულ ამ ექსპერიმენტში „მსხვერპლი“ (ექსპერიმენტატორის ასისტენტი) დანაშაულის თვითმხილველებს ეკითხებოდა: „გაქვთ დრო?“ ან „თუ შეიძლება, ჩემ დაბრუნებამდე, ცოტა ხნით ყურადღება მიაქციეთ ჩემს ჩანთას (რადიოს)“. პირველი ინტერაქცია არ გულისხმობს პერსონალურ პასუხისმგებლობას და თვითმხილველებიც უაზროდ შეჰყურებენ დანაშაულს, ხოლო ისინი, ვინც დათანხმდა „მსხვერპლის“ ქონებისთვის ყურადღების მიქცევას, თითქმის ყველა ჩაერთო სიტუაციაში. ისინი ითხოვდნენ შველას, ზოგიერთმა გაქცეული ქურდიც კი დაიჭირა (Moriarty, 1975).

ეს ექსპერიმენტები მიგვითითებენ, რომ დახმარების თხოვნის აქტი ეხმიანება ადამიანების გრძნობებს, რაც სხვა ადამიანებსაც რთავს სიტუაციაში და საფუძვლიანად ცვლის მათ, ხოლო სულ სხვა მოვლენაა (და შეცდომა იქნებოდა ეს აპათიურობად ჩაგვეთვალა) ის, რომ ადამიანები ხელს ვერ უშლიან ქურდობას. მცირე დავალებაც კი – „ხომ ვერ მიხედავდით ამას“ – სოციალურ-ფსიქოლოგიური ძალების გავლენით, მათ სიტუაციაში რთავს და აქცევს ადამიანად, რომელსაც უშუალოდ მოეთხოვება დახმარების აღმოჩენა.

ამ ქვეთავში ჩვენ ვსაუბრობდით პროსოციალურ ქცევაზე – იმ გარემოებებზე, რომლებშიც ადამიანები ერთმანეთს ეხმარებიან. ჩვენ ვვარაუდობთ, რომ დახმარების მოტივაცია, შესაძლოა, ადამიანის გენეტიკური მემკვიდრეობის ნაწილია. ასეა თუ ისე, ადამიანის ბუნება პროსოციალური და ანტისოციალური იმპულსების ნაზავს წარმოადგენს. მომდევნო ქვეთავში ქცევის განსხვავებულ სახეს – *აგრესიას* – შევეხებით, რაც, შესაძლოა, ასევე ადამიანის გენომშია კოდირებული.

შეჯამება

ადამიანები ახორციელებენ პროსოციალურ ქცევებს, რათა სხვა ადამიანებს დახმარება აღმოუჩინონ. ისინი ალტრუისტულ ქცევებს ახორციელებენ მაშინაც კი, როდესაც ეს მათ პირად ინტერესებს არ თანხვდება. ევოლუციური თვალსაზრისი უშვებს, რომ ადამიანები ოჯახის წევრების მიმართ ალტრუისტულად გენოფონდის შენარჩუნების მიზნით იქცევიან; ალტრუიზმი სხვათა მიმართ კი იმ დაშვებით აიხსნება, რომ მის საფუძვლად ორმხრივობის მოლოდინი დევს. პროსოციალური ქცევების სხვა მოტივებია: ეგოიზმი, კოლექტივიზმი და პრინციპულობა. ზოგიერთ შემთხვევაში ამ მოტივებს შორის, შესაძლოა, არსებობდეს კონფლიქტი. რამდენიმე სიტუაციური ძალა მოქმედებს მაშინ, როდესაც ადამიანი პროსოციალურ ქცევას განსაკუთრებულ გარემოებებში ახორციელებს. ადა-

მიანები მაშინ უფრო ეხმარებიან სხვებს, როდესაც არ განიცდიან პასუხისმგებლობის დიფუზიას, ამჩნევენ საგანგებო სიტუაციის არსებობას, განსაზღვრავენ მას, როგორც ასეთს და გრძნობენ ამ სიტუაციაში საკუთარ პასუხისმგებლობას.

აგრესია

ალტრუიზმის ცნების შემოსატანად, გაგაცანით ამონარიდები საგაზეთო სტატიებიდან, რომლებიც სხვადასხვა გმირულ აქტებს შეეხებოდა. სამწუხაროდ, გაზეთები, ალბათ, უფრო მეტ ინფორმაციას გვაწვდიან **აგრესიის** გამოვლინების შესახებ; ადამიანების ისეთი ქცევების შესახებ, რომელთაც სხვა ადამიანებისათვის ფიზიკური ან ფსიქოლოგიური ზიანის მიყენება სდევს თან. აი, მხოლოდ რამდენიმე სათაური „New York Times“-ის 2000 წლის 13 ოქტომბრის ნომრიდან:

- იემენში აფეთქებამ ამერიკელი მეზღვაურები იმსხვერპლა;
- ბრბომ ისრაელის ორი ჯარისკაცი მოკლა; ვერტმფრენები ჩამოგდებულია;
- ჩეჩნეთის დედაქალაქში 12-ზე მეტი ადამიანი ყუმბარამ იმსხვერპლა;
- კოლუმბიელმა აჯანყებულებმა ხელში ჩაიგდეს ნავთობგადამამუშავებელი ქარხნის ათი უცხოელი თანამშრომელი.

ამ მოკლე ჩამონათვალიდანაც კარგად ჩანს, თუ რამდენად მრავალფეროვანია ადამიანების მიერ ერთმანეთის მიმართ გამოვლენილი აგრესია. ამდენად, თქვენთვის ისიც გასაგები უნდა იყოს, თუ რატომ აქვს მნიშვნელობა ფსიქოლოგებისათვის აგრესიის მიზეზების გაგებას, რის საბოლოო მიზანს, ცხადია, საზოგადოებაში აგრესიის გამოვლინებების შემცირება წარმოადგენს.

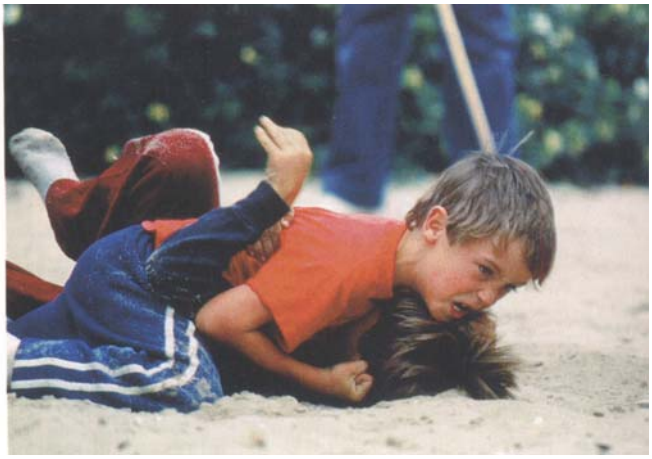
ევოლუციური მიდგომა

პროსოციალური ქცევისადმი მიძღვნილ ქვეთავში ჩვენ წარმოვაჩინეთ ევოლუციის ერთ-ერთი თავსატეხი: რატომ ხდება, რომ ადამიანები თავს სწირავენ სხვა ადამიანების კეთილდღეობისათვის? აგრესიული ქცევის არსებობა კი, რა თქმა უნდა, ასეთ კითხვას არ აღძრავს. ევოლუციის თეორიის მიხედვით, ცხოველები აგრესიულ ქცევებს ახორციელებენ, რათა საკუთარი თავი უზრუნველყონ საწინააღმდეგო სქესის პარტნიორით და მოიპოვონ და დაიცვან ის ბუნებრივი რესურსები, რომლებიც მათი და მათი შთამომავლობის სიცოცხლის შენარჩუნებას უზრუნველყოფს. **კარლ ლორენცის** (Karl Lorenz, 1966) კლასიკურ ნაშრომში „აგრესიის შესახებ“, დოკუმენტურად არის ნაჩვენები ცხოველთა სამყაროში არსებული აგრესიული ქცევების მთელი მრავალფეროვნება. ლორენცი, ასევე, დოკუმენტურად აღწერს იმ მექანიზმებს, რომლებიც ამცირებენ აგრესიას: „ერთ ყორანს ნისკარტის ერთი დარტყმით შეუძლია თვალი ამოუგდოს მეორეს; მგელს ერთი კბენით შეუძლია მეორეს საუღლე ვენები გადაუღრღნას, მაგრამ აღარ იარსებებდა არც ერთი ყორანი და არც ერთი მგელი, რომ არ არსებობდეს საიმედო მუხრუჭები ასეთი ქცევების ასარიდებლად“ (გვ. 240). ლორენცის თვალსაზრისით, სწორედ ეს ნიშანია, რაც ადამიანს მთელი დანარჩენი ცოცხალი სამყაროსაგან განასხვავებს. იგი ამტკიცებს, რომ ადამიანს მსგავსი მექანიზმები სათანადოდ არ აქვს განვითარებული. ლორენცი ფიქრობს, რომ ადამიანში ასეთი *ამრიდებელი* მექანიზმები იმიტომ არ განვითარდა, რომ ადამიანებს, ხელოვნური იარაღის გამოყენებამდე, ერთმანეთისთვის დიდი ზიანის მიყენება არ შეეძლოთ. მას შემდეგ, რაც გამოჩნდა იარაღი, ლორენცის მიხედვით, ადამიანი, როგორც სახეობა, ისეთ მდგომარეობაში აღმოჩნდა „როგორც მტრედი, რომელსაც, ბუნების ირონიით, ყორნის ნისკარტი გამოება“ (გვ. 241).

აგრესიის თაობაზე ლორენცის მოსაზრებების საპასუხოდ ჩატარებული კვლევები ამ მოსაზრებებს ორი თვალსაზრისით ეწინააღმდეგება (Lore & Schultz, 1993). ჯერ ერთი, ცხოველების სხვადასხვა სახეობების ბუნებრივ პირობებში წარმოებული კვლევები ცხადყოფენ, რომ ბევრი მათგანი ისეთივე სახით ახორციელებს აგრესიას, როგორც ადამიანი. მაგალითად, ისეთი, ერთი შეხედვით, უწყინარი ცხოველებიც კი, როგორებიც შიმპანზეები არიან, ბრბოსავით იკვრებიან და ისე კლავენ თვისტომს (Goodall, 1986). აგრესიის სხვა ბიოლოგიურ სახეობებში გამოვლენაც ვერ არის სანუგეშო ადამიანისათვის – ჩვენ უბრალოდ გვეჩვენება, რომ უკეთესები ვართ, სინამდვილეში კი ევოლუციური წყვეტების არსებობაზე ძალზე ცოტა რამ თუ მიუთითებს. მეორეც, გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ადამიანს საკუთარი აგრესიის შემაკავებელი უფრო მეტი მექანიზმი გააჩნია, ვიდრე ამას ლორენცი

აგრესია (Aggression) – ქცევა, რომელიც სხვა ინდივიდის ფიზიკურ ან ფსიქოლოგიურ დაზიანებას იწვევს.





ვარაუდობდა. ფაქტობრივად, ადამიანი, თავისი სოციალური გარემოთი განპირობებულობით, აგრესიის გამოვლენისას არჩევანს აკეთებს. როგორც ამ ქვეთავში მოგვიანებით ვნახავთ, კულტურებში ცალკეც კი არის გამოყოფილი ის გარემოებები, რომლებშიც აგრესია არა თუ დასაშვებია, არამედ – ზოგჯერ აუცილებელიც კი. ჩვენ ვიტყოდით, რომ ეს კულტურები თავად ასრულებენ კრიტიკულ როლს იმის განსაზღვრაში, თუ რა ზომით უნდა გამოავლინოს ადამიანმა აგრესიის „შეკავების“ უნარი.

ევოლუციური ანალიზი ადასტურებს, რომ გადარჩენის ტენდენცია სახეობების უმრავლესობაში ძალადობისადმი თანდაყოლილ ტენდენციაში გამოვლინდება. თუმცა, ადამიანისთვის, როგორც სახეობისთვის, არ აქვს მნიშვნელობა, რამდენად მეტად თუ ნაკლებად ავლენენ სხვა სახეობები აგრესიის ტენდენციას. შემდეგ აგრესიის გამოვლენაში არსებულ ინდივიდუალურ განსხვავებებს განვიხილავთ.

ინდივიდუალური განსხვავებები

რატომ არის ზოგიერთი ინდივიდი უფრო აგრესიული, ვიდრე სხვები? ლორენცის დებულებათა კონტექსტში თქვენთვის გასაგები ხდება, თუ რატომ ავითარებენ მკვლევრები ჰიპოთეზას, რომლის თანახმადაც, აგრესიის ინდივიდუალურ გამოვლენაში მნიშვნელოვან როლს გენეტიკური კომპონენტი ასრულებს. ცხადია, თქვენც შეგიმჩნევიათ, რომ ზოგიერთი ადამიანი ნაკლებად აგრესიული ჩანს, ვიდრე სხვები. ჩვეულებრივ, გავრცელებულია აზრი, რომ აგრესიულობა თუ ძალადობისაკენ მიდრეკილება, ოჯახიდან იწყება. თუმცა, ვერაფერს ვიტყვით იმის თაობაზე, აგრესია გენეტიკის შედეგია თუ გარემოსი, სანამ სპეციალური გამოკვლევების შედეგებს არ განვიხილავთ.

საიდან ვიცით

გენეტიკისა და გარემოს ფაქტორების როლი აბრესიაში

მრავალი იმ მეთოდის გამოყენებით, რომელიც წინა თავებში აღვწერეთ, მკვლევრებმა მიაგნეს პასუხს აგრესიაში გენეტიკური ფაქტორების როლის თაობაზე. მაგალითად, მათ შეადარეს იდენტური (მონოზიგოტური) და ფრატერნალური (დიზიგოტური) ტყუპების პიროვნებების აგრესიულობისადმი მიდრეკილება; სხვა შემთხვევაში, მათ შეაფასეს ბუნებრივი და აღზრდის ფაქტორების როლი აყვანილ ბავშვებში. ერთ კვლევაში გამოყენებულ იქნა სტატისტიკური მეთოდი, რომელსაც *მეტა-ანალიზი* ეწოდება, რათა მოეხდინათ ყველა იმ ბუნებრივი თუ აღზრდის ფაქტორის როლის შეფასება, რომელიც შესწავლილ იქნა ადრე ჩატარებულ 24 გამოკვლევაში (Miles & Carey, 1997). (მეტა-ანალიზი უფრო სრულად მე-16 თავში აღვწერეთ). მეტა-ანალიზმა გამოავლინა აგრესიაში გენეტიკური ფაქტორების მდგრადი და მნიშვნელოვანი გადაფარვა, როგორც ტყუპებს, ასევე, აყვანილ ბავშვებსა და მათ ბიოლოგიურ მშობლებს შორის. მაგალითად, მონოზიგოტური ტყუპები მყარად აჩვენებენ მაღალ კორელაციას აგრესიულო-

ბასთან, დიზიგოტურ ტყუპებთან შედარებით. გარემო კი აგრესიაზე, ჩვეულებრივ, ახდენს მცირე, მაგრამ გაზომვად გავლენას.

მეტა-ანალიზი საშუალებას გვაძლევს, დავუშვათ, რომ სხვებთან შედარებით, ზოგიერთ ინდივიდს აგრესიისადმი უფრო მეტი მიდრეკილება აქვს.

მკვლევრებმა, ასევე, გაამახვილეს ყურადღება ტვინსა და ჰორმონალურ განსხვავებებზე, რომლებიც, შესაძლოა, ასევე, ქმნიდნენ აგრესიული ქცევებისადმი გარკვეულ პრედისპოზიციებს. როგორც მე-13 თავში ვნახეთ, ტვინის გარკვეული სტრუქტურები, როგორიცაა ამიგდალა და ქერქის გარკვეული უბნები, მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ემოციების გამოხატვასა და რეგულირებაში. რაც შეეხება აგრესიას, აქ მნიშვნელოვანია, რომ ტვინის გამტარი გზები ეფექტურად ფუნქციონირებდნენ და ინდივიდს ნეგატიური ემოციების გამოხატვაზე კონტროლის საშუალებას აძლევდნენ. თუკი, მაგალითად, ადამიანები სათანადო დონეზე ვერ ახდენენ ამიგდალას აქტივაციას, მათ, შესაძლოა, ვერ აიცილონ ნეგატიური ემოციები, რაც, თავის მხრივ, მათ აგრესიულ ქცევებამდე მიიყვანს (Davidson et al., 2000). ყურადღება გამახვილდა, აგრეთვე, ნეიროგადამცემ სეროტონინზე; გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ სეროტონინის არასათანადო დონემ, შესაძლოა, გააუარესოს ტვინის შესაძლებლობები ნეგატიური ემოციების გამოხატვისა და იმპულსური ქცევის რეგულირებაში (Enserink, 2000). დაბოლოს, კვლევებმა ცხადყო, რომ აგრესიაში ზოგიერთი ინდივიდუალური განსხვავება, შესაძლოა, სტრესზე ფარულ რეაქციებს ასახავდეს. მაგალითად, ერთ-ერთი პროექტი ეხებოდა 7-დან 12 წლამდე ბავშვებში აგრესიულ ქცევებსა და სტრესულ ჰორმონს – *კორტიზოლს* შორის კავშირის დადგენას: ყველაზე აგრესიულ ბიჭებს ყველაზე მეტად ფარული რეაქციები ჰქონდათ სტრესზე (McBurnett et al., 2000). ეს შედეგები გვიჩვენებს, რომ ზოგიერთი ინდივიდი, შესაძლოა, არ განიცდიდეს ფიზიოლოგიურ სტრესულ რეაქციებს, რაც ადამიანების უმრავლესობას დრამატული აგრესიული ქცევების განხორციელებისაგან იცავს: მათი სხეული, უბრალოდ, არ რეაგირებს ნეგატიური ქცევებისა და ემოციების შედეგებზე.

პიროვნების აგრესიის ფსიქოლოგიურმა კვლევებმა აგრესიული ქცევების კატეგორიების დიფერენციაციის მნიშვნელობაზე მიუთითა: განსხვავებული პიროვნული პროფილის მქონე ადამიანები განსხვავებული სახის აგრესიას ავლენენ. ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მიდგომა ერთმანეთისაგან განასხვავებს *იმპულსურ აგრესიას* და *ინსტრუმენტულ აგრესიას* (Berkowitz,1993; Caprara et al., 1996). **იმპულსური აგრესია** სიტუაციაზე რეაქციაა და ემოციით აღიძვრება: ადამიანები აგრესიული აქტებით რეაგირებენ ემოციურად დატვირთულ მომენტში. თუ თქვენ ავტოკატასტროფის შემდეგ გამართულ ხელჩართულ ბრძოლას ხედავთ, ეს იმპულსური აგრესიის მაგალითია. **ინსტრუმენტული აგრესია** მიზანმიმართული და კოგნიტურად გააზრებულია. ასეთ შემთხვევაში ადამიანები გეგმავენ და ფიქრობენ მასზე, რათა მიაღწიონ გარკვეულ მიზანს. თუ ხედავთ, რომ ვიღაც ასაკოვან ქალს დაესხა თავს საფულის წასართმევად, ეს უკვე ინსტრუმენტული აგრესიაა. გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ადამიანები, რომლებიც აგრესიის გამოვლენის ამ ორი ტიპით განსხვავდებიან ერთმანეთისგან, პიროვნული თავისებურებების განსხვავებული კლასტერებით ხასიათდებიან (Caprara et al.,1996). მაგალითად, ინდივიდები, რომლებსაც იმპულსური აგრესიისადმი მიდრეკილება დაუდასტურდათ, ზოგადად, შეიძლება დახასიათდნენ, როგორც მაღალი *ემოციური მგრძნობელობის* მქონენი. ეს ნიშნავს, რომ ისინი ძლიერ ემოციურ რეაქციებს იძლევიან მთელ რიგ სიტუაციებში. ამის საწინააღმდეგოდ, ინდივიდები, რომლებიც ინსტრუმენტული აგრესიისკენ მიდრეკი-



იმპულსური აგრესია (Impulsive aggression) – ემოციებით გამოწვეული აგრესია, წარმოქმნილი განსაკუთრებით მწვავე სიტუაციებზე საპასუხოდ.

ინსტრუმენტული აგრესია (Instrumental aggression) – კოგნიტურად დასაბუთებული და მიზანმიმართული აგრესია, რომელიც წარმოიქმნება წინასწარ მოფიქრებულად, სპეციფიკური მიზნების მისაღწევად.



ლებით გამოირჩევიან, შეიძლება დახასიათდნენ, როგორც *ძალადობის პოზიტიურად შეფასების* ფაქტორის მიხედვით მაღალი მაჩვენებლის მქონენი. ამ ინდივიდებს სჯერათ, რომ ძალადობის მრავალი ფორმა გამართლებულია და არ განიცდიან მორალურ პასუხისმგებლობას აგრესიული ქცევების გამო. ამ ანალიზიდან შეგიძლიათ ისწავლოთ, რომ ყველა ტიპის აგრესია არ აღიძვრება მის საფუძვლად მდებარე მსგავსი პიროვნული ფაქტორებით.

ადამიანების უმრავლესობა არ ავლენს მიდრეკილებას აგრესიის ერთი რომელიმე ტიპის მიმართ: ისინი არ იცვლებიან მცირე დარღვევების ან ძალადობის მიზანდასახული აქტების შემდეგ. მიუხედავად ამისა, ზოგიერთ სიტუაციაში ძალზე დამთმობმა ადამიანებმაც კი შეიძლება განახორციელონ აგრესიული აქტები. ახლა სიტუაციის იმ ტიპებს განვიხილავთ, რომლებიც ხშირად ქმნიან აგრესიის აღმძვრელ პირობებს.

სიტუაციური გავლენები

შეეცადეთ, გამოძებნოთ დრო და გაიხსენოთ, ბოლოს როდის განახორციელეთ აგრესიული ქცევა. შესაძლოა, ეს არ იყო ფიზიკური აგრესია: თქვენ, შესაძლოა, უბრალოდ სიტყვიერად შეურაცხყავით ვინმე იმისათვის, რომ მასში ფსიქოლოგიური დისტრესი გამოგეწვიათ. როგორ შეგიძლიათ ახსნათ, რატომ გამოიწვია თქვენი აგრესია კონკრეტულად ამ სიტუაციამ? თქვენს კონფლიქტს ამ პიროვნებასთან დიდი ხნის ისტორია აქვს, თუ ეს ერთჯერადი ურთიერთობა იყო? თქვენ ძალიან აგრესიულად იყავით განწყობილი რაიმე კონკრეტული მიზეზის გამო, თუ უბრალოდ იმ მომენტში იყავით გაღიზიანებული? ეს მხოლოდ მცირე ჩამონათვალია იმ კითხვებისა, რომლებსაც მკვლევრები სვამენ აგრესიასა და სიტუაციას შორის კავშირის კვლევისას. როდესაც სტუდენტებს ვკითხეთ, თუ რას ფიქრობდნენ ისინი საკუთარ აგრესიულ ქცევებზე, მათ მრავალგვარი პასუხები მოგვაწოდეს, რომელთაც ქვემოთ გაეცნობით.

ფრუსტრაცია-აგრესიის ჰიპოთეზა

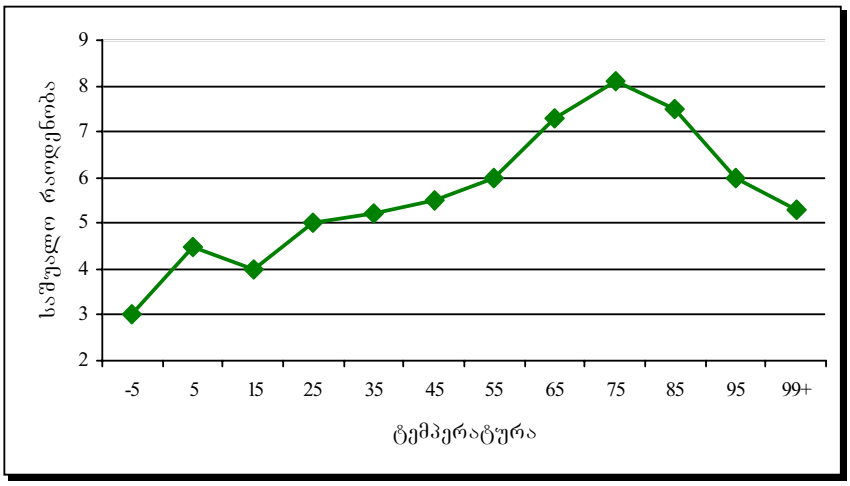
„ნამდვილად მძიმე დღე იყო იმ დღეს, ბოლო რეგისტრაცია უნდა გამეკლო კურსზე. ვერც ვერავინ ვნახე, რომ დამხმარებოდა. როდესაც მეათასედ მითხრეს: „თქვენ სხვა კანცელარიას უნდა მიმართოთ“, – ისე გავგიჟდი, რომ ფაქტობრივად კარი გავამტვრიე“.

ეს ამბავი ერთი კონკრეტული მაგალითია იმისა, რასაც **ფრუსტრაცია-აგრესიის ჰიპოთეზას** უწოდებენ (Dollard etal., 1939). ამ ჰიპოთეზის თანახმად, ფრუსტრაციას მაშინ აქვს ადგილი, როდესაც ადამიანებს ხელი ეშლებათ დასახული მიზნების მიღწევაში. ფრუსტრაციის ზრდის პირობებში კი ძალზე დიდია აგრესიის გამოვლენის ალბათობა. კავშირი ფრუსტრაციასა და აგრესიას შორის მრავალი ემპირიული ცდითაა დადასტურებული (Berkovitz, 1993,1998). მაგალითად, ბავშვებმა, რომელთა იმედიც არ გამართლდა – მათ არ მიეცათ განსაკუთრებით მიმზიდველი სათამაშოებით თამაშის უფლება, აგრესია გამოავლინეს ამ სათამაშოების მიმართ, როგორც კი მათი ხელში ჩაგდების შესაძლებლობა მიეცათ (Barker et al., 1941). მეცნიერებმა ეს ჰიპოთეზა გამოიყენეს აგრესიის ასახსნელად როგორც პიროვნულ, ისე – სოციალურ დონეზე.

საიდან ვიცით

აგრესია და ეკონომიკა

თქვენ, ალბათ, იცნობთ ამ ისტორიას. კაცი სამსახურიდან დაითხოვეს და ის ბრუნდება უფროსის, რომელმაც დაითხოვა, და კიდევ რამდენიმე თანამშრომლის მოსაკლავად. რა-



სურათი **18.3**

ტემპერატურა და აგრესია

სურათიდან ჩანს თავდასხმების საშუალო რაოდენობა (სამი საათის განმავლობაში), როგორც ტემპერატურის შედეგი დროის იმავე პერიოდში (ტემპერატურა მოცემულია ფარენგეიტის სკალაზე). აგრესია მნიშვნელოვნად იზრდება 75 გრადუსიდან (24°C).

ტომ უნდა ჩაითვალოს სამსახურიდან დათხოვნა მაფრუსტრირებელ გარემოებად (არსებობის წყაროს დაკარგვასთან დაკავშირებული იმედგაცრუება), რომელიც აგრესიული ქცევის განხორციელებამდე მიგვიყვანს? ამ კითხვაზე პასუხის გასაცემად მეცნიერთა ჯგუფმა შეისწავლა ურთიერთმიმართება სან-ფრანცისკოს უმუშევრებსა და იმ ადამიანებს შორის, რომლებიც ფასდებოდნენ, როგორც „სხვებისათვის საშიშნი“. ანალიზმა მკვლევრებს საშუალება მისცა, გაეერთიანებინათ მაჩვენებლები და განესაზღვრათ, რა კავშირია უმუშევრობის მაჩვენებლის ზრდასა და ძალადობის ზრდის მაჩვენებელს შორის. აღმოჩნდა, რომ ძალადობის რიცხვი უმუშევრობის ზრდის შესაბამისად იზრდებოდა, მაგრამ მხოლოდ გარკვეულ დონემდე. ძალადობის რაოდენობა მატულობს მაშინ, როდესაც უმუშევრობის მაჩვენებელი ძალზე მაღალ ზღვარს აღწევს. რატომ უნდა ხდებოდეს ასეთი რამ? მეცნიერები თვლიან, რომ უმუშევრად დარჩენის შიში ხელს უწყობს ადამიანებში ძალადობის, ფრუსტრაციით დეტერმინირებული ტენდენციის წარმოქმნას (Catalano et al., 1997).

ეს გამოკვლევა მიუთითებს, თუ როგორ ურთიერთქმედებენ ინდივიდუალური და სოციალური ძალები, რის შედეგადაც ძალადობის ჯამურ დონეს ვიღებთ.

ფრუსტრაცია-აგრესიის ჰიპოთეზა (Frustration-aggression hipothesis) – ამ ჰიპოთეზის თანახმად, ფრუსტრაცია ჩნდება სიტუაციებში, რომლებშიც ადამიანებს საშუალება არ ეძლევათ, მიაღწიონ თავიანთ მიზნებს; ფრუსტრაციის აღძრა კი, თავის მხრივ, იწვევს აგრესიის განხორციელების ალბათობის ზრდას.

ჩვენ შეგვიძლია ვიწინასწარმეტყველოთ უმუშევრობასთან დაკავშირებულ ფრუსტრაციაზე დაფუძნებული აგრესიის გარკვეული დონე, თუმცა, როდესაც ადამიანები აცნობიერებენ, რომ მათ მიერ გამოხატულმა აგრესიამ, შესაძლოა, ავნოს მათ შემდგომ დასაქმებას, ძალადობა მაშინვე მუხრუჭდება. ეს, ალბათ, გამოცდილიც გაქვთ ყოველდღიურ ცხოვრებაში. ალბათ, ძალზე ბევრია ისეთი სიტუაცია, რომელშიც თავს საკმაოდ ფრუსტრირებულად გრძნობთ, რაც საკმარისი პირობაა აგრესიის გამოსავლენად, მაგრამ თავს იკავებთ, ვინაიდან აცნობიერებთ, რომ ეს ხელს შეგიშლით სამომავლო გეგმების განხორციელებაში.

ფრუსტრაციას ყოველთვის არ მოჰყვება აგრესია. მაგალითად, როდესაც ფრუსტრაცია შემთხვევით არის გამოწვეული, ვთქვათ, ბავშვმა დედას კაბაზე შემთხვევით გადაასხა წვენი – ადამიანები ნაკლებად ავლენენ აგრესიას, ვიდრე მაშინ, როდესაც ფრუსტრაციის გამომწვევი რაიმე მოქმედება წინასწარგანზრახულია (Burnstein & Worchel, 1962). ამავე დროს, სიტუაციები, რომლებიც არ იწვევენ ფრუსტრაციას, შესაძლოა, ისეთ ნეგატიურ ემოციებს იწვევდნენ, რომ საფუძვლად დაედონ აგრესულ ქცევას. ასეთი სიტუაციაა ასახული ქვემოთ მოტანილ კიდევ ერთ სტუდენტურ ამბავში.

ტემპერატურა და აგრესია

„ცხელი ზაფხული იყო, ჩემს მანქანაში კი კონდიციონერი გაფუჭდა, თანაც იმ ბიჭმა გზა გადამიჭრა, მეც გავკიდე და ვცადე გამესრისა“.

არსებობს კავშირი ტემპერატურასა და აგრესიას შორის? განვიხილოთ **18.3 სურათზე** ასახული მონაცემები. ეს მონაცემები იმ ექსპერიმენტის შედეგებია, რომელშიც გამოკვლეული იყო ტემპე-

რატურის გავლენა ბოლო ორი წლის მანძილზე მინეაპოლისში (მინესოტის შტატი) მომხდარ თავდასხმებზე. დიაგრამას 36617 აღრიცხული თავდასხმის ანალიზი უდევს საფუძვლად (Cohn & Rotton, 1997). როგორც ხედავთ, არსებობს ძლიერი კავშირი ტემპერატურასა და თავდასხმების განხორციელებას შორის. თუმცა, ფაქტობრივად, დიაგრამა სრულად არ ასახავს არსებულ სურათს: რეალურად აგრესია უფრო მაღალია გვიან საღამოსა და ადრე დილით (საღამოს 9 საათიდან დილის 3 საათამდე).

რით შეიძლება იყოს განპირობებული ეს გარემოება? ამ მონაცემების ახსნა როგორც სოციალურ, ისე – ფსიქოლოგიურ ძალებში უნდა ვეძიოთ. სოციალურ დონეზე, თქვენ უკვე მიხვდით, ახსნა ეფუძნება იმ ფაქტს, რომ თავდასხმები უფრო მეტად ხორციელდება მაშინ, როდესაც ადამიანები სახლის გარეთ არიან. თბილ ამინდში ადამიანები უფრო მეტად არიან გარეთ და, შესაბამისად, უფრო ხშირადაც ხდებიან თავდასხმის მსხვერპლნი. მნიშვნელოვანია ისიც, რომ საღამოს 9-დან დილის 3 საათამდე ადამიანები ნაკლებად არიან დატვირთულნი სამუშაოთი თუ სხვა საპასუხისმგებლო საქმეებით. და უფრო მეტიც, ამ პერიოდში მათ, შესაძლოა, მიიღონ ალკოჰოლური სასმელი ან რაიმე სხვა საშუალება, რაც შეასუსტებს თავდამსხმელისთვის წინააღმდეგობის გაწევის უნარს (Ito et al., 1996).

ასეთი სოციალური ახსნების შემდეგ, არის კი საჭირო, რომ ფსიქოლოგიაც ჩავრთოთ საქმეში? პასუხი დადებითია. მეორე, ძალზე მნიშვნელოვანი კომპონენტი, რომელსაც შეუძლია ახსნას 18.3 სურათზე გამოსახული მონაცემები, იმის გარკვევაა, თუ როგორ ახერხებენ ადამიანები სიცხის დაძლევას და როგორ ახდენენ სიცხით გამოწვეული დისკომფორტის ინტერპრეტირებას. გაიხსენეთ მე-13 თავში მოცემული მსჯელობა შეფასებებისა და ემოციების შესახებ. წარმოიდგინეთ, რომ ფარენგეიტის სკალაზე 75 გრადუსიან (24°C) სიცხეში თქვენ ვიღაცას ესაუბრებით და გრძნობთ, რომ გცხელათ და დისკომფორტს განიცდით. ვის ან რას დაუკავშირებდით თქვენს დისკომფორტს, სიცხეს თუ თანამოსაუბრეს? ზუსტად იმ ხარისხით გამოხატავთ მის მიმართ აგრესიას, რა ხარისხითაც გააკეთებთ მცდარ დასკვნას და დისკომფორტს თანამოსაუბრეს დაუკავშირებთ, (თქვენ, აგრეთვე, შეგიძლიათ გაიხსენოთ მე-17 თავში განხილული მსჯელობა ატრიბუციის ფუნდამენტალური შეცდომის თაობაზე). რატომ უნდა ჰქონდეს მნიშვნელობა სიცხეს სწორედ გვიან საღამოს და ადრე დილით? დღის ბოლოს, ალბათ, ძნელად თუ გავიხსენებთ, რომ „ასე ცუდად სიცხის გამო ვგრძნობდი თავს“ და არ დავასკვნით, რომ „იმიტომ ვიყავი ცუდად, რომ იმ ტიპმა ლამის შემშალა“ და თუ ეს ჩვენი მსჯელობა ჭეშმარიტია, მაშინ რატომ აჩვენებს სურათი 18.3 თავდასხმათა რაოდენობის შემცირებას ძალიან მაღალი ტემპერატურის პირობებში? ადამიანები იმდენად დისკომფორტულად გრძნობენ თავს, რომ უფრო მეტად ცდილობენ უხერხული სიტუაციებიდან განრიდებას, ვიდრე ჩხუბში ჩართვას (Cohn & Rotton, 1997). ქვემოთ აღწერილი მესამე სტუდენტური ამბავი გვიჩვენებს, თუ როგორ ვლინდება მტრული განწყობილება და როგორ ძლიერდება ის.

პირდაპირი პროვოკაცია და ესკალაცია

„ბიბლიოთეკაში ვიჯექი და ვცდილობდი, რამე მაინც გამეკეთებინა. ვიღაც ორი ქალი ძალზე ხმამაღლა საუბრობდა, რითაც გარშემომყოფებს აწუხებდა. მე ვთხოვე მათ, რომ ცოტა ხმადაბლა ესაუბრათ, მაგრამ მათ ყურადღება არ მომაქციეს. 5 წუთის შემდეგ ისევ ვთხოვე მათ, რომ ხმადაბლა ესაუბრათ, მაგრამ მათ ხმას უფრო აუწიეს! მაშინ ვუთხარი, რომ ისინი ტუტუცები და გონებაჩლუნგები იყვნენ და თუ ახლავე არ მოკეტავენ, ბიბლიოთეკიდან მოვისვრიდი. ამან იმოქმედა“.

თქვენთვის აღმოჩენა არ იქნება, რომ *პირდაპირი პროვოკაცია* აგრესიას იწვევს, ანუ როდესაც ვინმეს ქცევა გაბრაზებთ, ან წონასწორობას გაკარგვინებთ და თანაც, თუ თქვენ ფიქრობთ, რომ ეს განზრახ ხდება, მოსალოდნელია, რომ მას თქვენ ფიზიკური, ან ვერბალური აგრესიით უპასუხოთ (Johnson & Rule, 1986). პირდაპირი პროვიკაციის ეფექტი შეესაბამება ზოგად მოსაზრებას იმის თაობაზე, რომ სიტუაციებს, რომლებიც უარყოფით შედეგებს იწვევენ, შეუძლიათ აგრესიის გამოვლენამდე მიგვიყვანონ. აქ წინასწარგანზრახულობას ენიჭება განსაკუთრებული მნიშვნელობა, ვინაიდან ადამიანები ნაკლებად არიან მიდრეკილნი განზრახვის გარეშე შესრულებული მოქმედებების უარყოფითად შეფასებისკენ (გაიხსენეთ, ჩვენ იგივე დასკვნა გავაკეთეთ ფრუსტრაციის შესახებაც, რომ ის ნაკლებად იწვევს აგრესიას, თუ არ არის წინასწარგანზრახული ქმედების შედეგი).

ამ ამბის მეორე დამახასიათებელი ნიშანი, პროვოკაციის გარდა, *ესკალაციაა:* ვინაიდან პროვოკაციაზე რეაქციამ შედეგი არ გამოიღო, სტუდენტის შემდგომი რეაქციაც უფრო აგრესიული გახდა.

ესკალაცია დაჭინებული გაღიზიანების საპასუხოდ

ერთ-ერთ კვლევაში ცდის პირებს უნდა გაეწილებინათ ექსპერიმენტატორის მიერ გამოყოფილი, დავალების შესრულებისთვის საჭირო სახსრები, მაგრამ იმის გათვალისწინებით, რომ ერთმა ჯგუფმა, რომელიც ექსპერიმენტატორთან წინასწარ იყო შეთანხმებული, ფაქტობრივად, უარი თქვა თანამშრომლობაზე. ექსპერიმენტატორმა ჩაიწერა ნამდვილ ცდის პირთა მცდელობები, მიეღწიათ შეთანხმებისათვის (მოლაპარაკება ორი ოთახის დამაკავშირებელი სატელეფონო ხაზის მეშვეობით მიმდინარეობდა). მცდელობა *სიტყვიერი განცხადებით* (ჩვენ ეს გვჭირდება!) დაიწყო, შემდეგ *გაბრაზებულ მოთხოვნაში* (ძალიან მაღიზიანებთ!) გადაიზარდა, თან მთელ საუბარს *სალანძღავი მიმართვები* (მაგალითად, გონებაჩლუნგები ხართ, ბიჭებო!) გასდევდა. პრაქტიკულად, ჯგუფის წინააღმდეგობის შესაბამისად ხდებოდა აგრესიის ესკალაცია. ექსპერიმენტატორები თვლიან, რომ ადამიანებმა დაისწავლეს *ესკალაციის სცენარი*. მეხსიერების სტრუქტურაში აისახება პროვოკაციის გაგრძელებასთან დაკავშირებული კულტურაში კოდირებული ნორმები, რომელთა შესაბამისადაც ადამიანები აგრესიულად რეაგირებენ პროვოკაციის გაგრძელებაზე (Mikolic et al., 1997).

ამჩნევთ, რომ ესკალაციის სცენარი ფრუსტრაციასა და აგრესიას შორის ურთიერთმიმართებებსაც ეხება? სიტუაციის შეცვლის უშედეგო საწყის მცდელობას, როგორც ჩანს, ფრუსტრაციის შეგრძნებამდე მივყავართ, რაც კიდევ უფრო ზრდის ინტენსიური აგრესიის გამოვლენის ალბათობას.

ახლა კი განვიხილოთ სხვა სიტუაციური ძალები, რომლებმაც, ასევე, შეიძლება მიგვიყვანოს ფიზიკური და ვერბალური აგრესიის გამოვლენამდე. საყურადღებოა ის გარემოება, რომ ჩვენ მიერ მოყვანილი ყველა მაგალითი უფრო მეტად ეხება იმპულსურ და არა – ინსტრუმენტულ აგრესიას. როგორც ზემოთ უკვე განვმარტეთ, ეს უკანასკნელი ისეთ გარემოებებს უფრო ეხება, როდესაც ადამიანები აგრესიას დასახული მიზნების მიღწევისთვის იყენებენ. მაგალითად, როდესაც მძარცველები ფიზიკურ ძალას იყენებენ დანაშაულის ჩასადენად. ამ ტიპის აგრესია განხილულ უნდა იქნეს, როგორც უფრო ფართო კრიმინოლოგიური თეორიის კომპონენტი.

ჩვენ, მეტწილად, იმ გარემოებებს შევეხეთ, რომლებშიც ჩვეულებრივი ინდივიდები, საკუთარი თავისთვის მოულოდნელად, იმპულსურ აგრესიულ აქტებს ახორციელებენ. მომდევნო ქვეთავში დავინახავთ, რომ კულტურული განსხვავებები ზღუდავენ როგორც ინდივიდუალურ, ისე – კრიმინალურ აგრესიას.

კულტურული შეზღუდვები

ჩვენ უკვე ვისაუბრეთ იმის შესახებ, რომ აგრესიული ქცევა ადამიანის ევოლუციური მემკვიდრეობის ნაწილს წარმოადგენს და რომ გარკვეულ სიტუაციურ ფაქტორებს შეუძლიათ ამ აგრესიული მიდრეკილებების აღძვრა. ასეთ ვითარებაშიც კი, სხვადასხვა ტიპის მონაცემები მოწმობს, რომ ინდივიდის მხრიდან აგრესიულობის გამოვლენის შესაძლებლობები შეზღუდულია კულტურული ნორმებითა და ფასეულობებით (Segal et al., 1997). ამ მოსაზრების დასადასტურებლად ჩვენ შორს წასვლა არ დაგვჭირდება, ვინაიდან უბრალოდ შევადარებთ შეერთებულ შტატებსა და სხვა ქვეყნებში ჩადენილ მკვლელობის ფაქტებს. ამერიკაში 7-10-ჯერ მეტი მკვლელობა ხდება, ვიდრე ევროპის უმეტეს ქვეყნებში (Lore & Schultz, 1993). რა ფაქტორები განაპირობებს ასეთ დიდ განსხვავებებს მკვლელობათა რაოდენობებს შორის? თუ თქვენ ამერიკის მოქალაქე ხართ, ნამდვილად უნდა გაინტერესებდეთ ამ კითხვაზე პასუხი.

„მე“-ს კონსტრუქტები და აგრესიული ქცევა

ვიდრე აგრესიასა და კულტურას შორის ურთიერთმიმართებებს შევეხებოდეთ, კიდევ ერთხელ განვიხილოთ პიროვნების „მე“-ს კულტურული კონსტრუქტების ნაირსახეობები *„ფსიქოლოგია და ცხოვრების“* ფურცლებზე. როგორც ადრე განვმარტეთ, დასავლური კულტურების უმეტესობა ასახავს *„მე“-ს დამოუკიდებელ კონსტრუქტებს* მაშინ, როცა აღმოსავლური კულტურების უმრავლესობა – *„მე“-ს ურთიერთდამოკიდებულ (ერთმანეთზე დამოკიდებულ) კონსტრუქტებს* (Markus & Kitayama, 1991). რა შედეგები აქვს ამ განსხვავებებს აგრესიულ ქცევებთან მიმართებით? გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ, თუ ადამიანი თავს საკუთარი კულტურის სხვა წევრებთან ფუნდამენტურად დაკავშირებულად თვლის, მისგან ნაკლებად არის მოსალოდნელი აგრესიული რეაქციები –

ბოლოს და ბოლოს, ეს ხომ საკუთარი „მე“-ს წინააღმდეგ იქნება მიმართული.



საიდან ვიცით

აგრესია იაპონელ და ამერიკელ ბავშვებში

კულტურის ზეგავლენის ერთ-ერთი საუკეთესო მაგალითია ის, თუ როგორ სწავლობენ ერთ და იმავე სიტუაციებზე რეაგირებას სხვადასხვა კულტურის წარმომადგენელი ბავშვები. სკოლამდელი ასაკის (საშუალოდ 4.5 წლის) იაპონელ და ამერიკელ ბავშვებს მოკლე მოთხრობები წაუკითხეს, რომლებიც შეიცავდა *კონფლიქტურ დილემებს* და შემდეგ სთხოვეს, თოჯინებით გაეთამაშებინათ სიტუაციები და ეჩვენებინათ, როგორ დამთავრდებოდა ეს წაკითხული ამბები. მაგალითად, ბავშვებს უნდა ეჩვენებინათ, თუ რა ხდება მას შემდეგ, რაც ორი ბავშვი იწყებდა კამათს და ხელს ჰკრავდნენ ერთმანეთს. ამერიკელმა ბავშვებმა აგრესიულობის უფრო მაღალი ხარისხი აჩვენეს ორივე საზომის მიხედვით: როგორც ვერბალურ აგრესიაში – ისინი უფრო ხშირად ამბობდნენ: „მძულხარ“, ისე – აგრესიულ ქცევებშიც, რაც თოჯინების მიერ ერთმანეთის ხელის კვრითა და ცემით გამოიხატებოდა (Zahn-Wacsler et al., 1996).

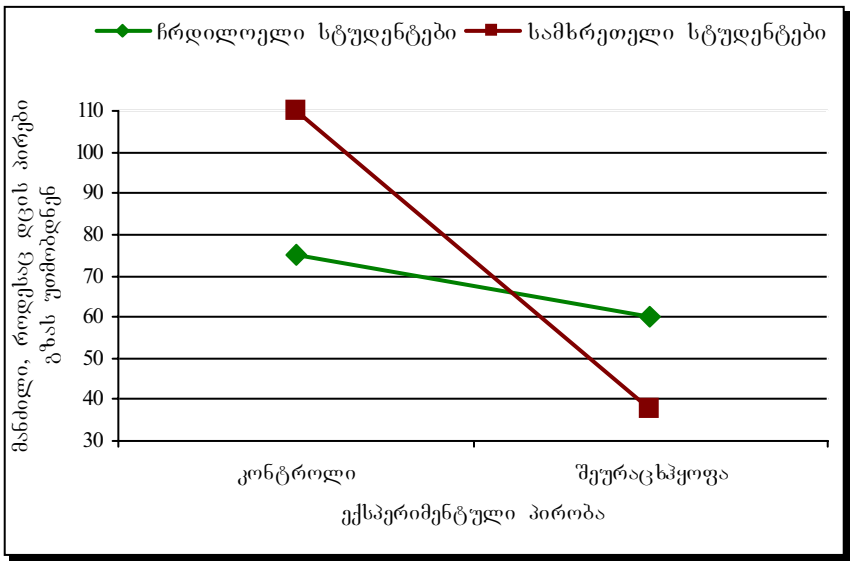
ამ ექსპერიმენტმა დაადასტურა, რომ იაპონელ ბავშვებს უკვე გაშინაგნებული ჰქონდათ ურთიერთდამოკიდებულების (ერთმანეთზე დამოკიდებული) კულტურული ნორმები: მათ უკვე გაშინაგნებული ჰქონდათ ის სანქციები, რომელიც სხვა ადამიანებისათვის ზიანის მიყენებას მოჰყვება. ამის საპირისპიროდ, ამერიკელი ბავშვების ქცევამ დაადასტურა მათში დამოუკიდებელი „მე“-ს არსებობა, რომელიც დაცულ უნდა იქნეს სხვების თავდასხმისაგან.

მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენ განვსაზღვრეთ მთავარი კულტურული განსხვავება დამოუკიდებლობასა და ურთიერთდამოკიდებულებას შორის, ამ სფეროში უფრო დახვეწილი განსხვავებების გამოძებნაც შესაძლებელია. მაგალითად, **რიჩარდ ნისბეტმა** და მისმა კოლეგებმა (Nisbett & Cohes, 1996) ფართოდ შეისწავლეს აგრესიასთან დაკავშირებული დამოკიდებულებები და ქცევები შეერთებული შტატების სხვადასხვა რეგიონებში. ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი განსხვავება, რომელიც აღმოჩენილ იქნა ამ კვლევების შედეგად, ისაა, რომ სამხრეთელების ქცევა ე.წ. *ღირსების კულტურით* რეგულირდებოდა, რომელშიც „უმცირესი კამათიც კი რეპუტაციისა და სოციალური სტატუსის გამოცდად იქცევა“ (Cohen et al., 1996, გვ.945). ღირსების კულტურა არ ახდენს ყველა სახის აგრესიის სანქციონირებას, დაშვებულია აგრესიის მხოლოდ ის სახეები, რომლებიც საკუთრების ან პიროვნული ღირსების ხელყოფისაგან დაცვასთან არიან დაკავშირებულნი (Cohen & Nisbett, 1994).

საიდან ვიცით

ჩრდილოელთა და სამხრეთელთა რეაქციები შეურაცხყოფაზე

კოლეჯის სტუდენტ ბიჭებს – ჩრდილოელებს და სამხრეთელებს –ზომიერი შეურაცხყოფის ამტანობაზე ჩაუტარეს ცდა. ვიდრე ცდის პირი დერეფანში მიდიოდა, მას ექსპერიმენტატორის ნდობით აღჭურვილი პირი ეჯახებოდა და თან „ვირისთავს“ უწოდებდა. მკვლევრებმა იწინასწარმეტყველეს, რომ მხრის გაკვრასა და სიტყვიერ შეურაცხყოფაზე



სურათი 18.4

შეურაცხყოფის ეფექტი ჩრდილოელებსა და სამხრეთელებში

ექსპერიმენტული ჯგუფის ჩრდილოელი და სამხრეთელი სტუდენტები მოაქცევს მცირე შეურაცხყოფის სიტუაციაში. მართალია, შეურაცხყოფის გარეშე სამხრეთელები უფრო თავაზიანები იყვნენ, მაგრამ შეურაცხყოფის შემთხვევაში ისინი უფრო ნაკლებად უთმობდნენ გზას „ყვინჩილების“ თამაშში.

სამხრეთელებს უფრო მძაფრი რეაქციები უნდა ჰქონოდათ, ვიდრე ჩრდილოელებს. ერთ-ერთი საზომი, რომელიც მკვლევრებმა გამოიყენეს, იყო თამაში „ყვინჩილები“, რომლის არსიც ისაა, რომ ორი ადამიანი პირდაპირ უახლოვდება ერთმანეთს, სანამ ერთ-ერთი არ გადაუხვევს გზიდან. ამ შემთხვევაში ნდობით აღჭურვილი პირი ჯიქურ მიდიოდა ცდის პირთან და გაზომილ იქნა ის მანძილები, როდესაც ეს უკანასკნელნი უხვევდნენ გზიდან. როგორც ეს **18.4 სურათიდანაც** ჩანს, ზომიერმა შეურაცხყოფამ მართლაც დრამატული ზეგავლენა მოახდინა სამხრეთელთა ქცევაზე. შეურაცხყოფის გარეშე ისინი, პრაქტიკულად, უფრო თავაზიანები იყვნენ, ვიდრე ჩრდილოელები და თავაზიანად უთმობდნენ გზას, მაგრამ როდესაც მათ მხარს გაჰკრავდნენ, გაცილებით გვიან გადადიოდნენ გზიდან (Cohen et al., 1996).

მრავალი ადამიანი აშშ-ში იზიარებს აზრს, რომ სამხრეთული კულტურა უფრო თავაზიანია, ვიდრე ჩრდილოეთის – რიჩმონდელს უფრო თავისუფლად ჰკითხავთ გზას, ვიდრე ნიუ იორკელს. ამ ექსპერიმენტის შედეგებიც ასეთი შეხედულებების გამოძახილია იმ აზრით, რომ შეურაცხყოფის გარეშე (საკონტროლო ჯგუფი) სამხრეთელები უფრო ადრე უთმობდნენ გზას, ვიდრე ჩრდილოელები, მაგრამ თავაზიანობა გაქრა შეურაცხყოფის შემთხვევაში და საქმეში ღირსების გრძნობა ჩაერთო. ასე რომ, დამოუკიდებელი „მე“-ს ისეთ დასავლურ კულტურაშიც კი, როგორიც ამერიკის შეერთებული შტატებია, სამხრეთელი მამაკაცები უფრო მწვავედ რეაგირებენ, როდესაც საქმე ღირსებას ეხება, ვიდრე ჩრდილოელები (Nisbett & Cohen, 1996).

აგრესიული ქცევის ნორმები

აქამდე მიგვაჩნდა, რომ კულტურები, რომლებიც დამოუკიდებელი „მე“-ს კონსტრუქტებით ხასიათდებიან, უფრო მეტად უწყობენ ხელს აგრესიულ ქცევას, მაგრამ ეს დაკვირვება მაინც არ ხსნის იმ გამსხვავებებს მკვლელობათა რაოდენობაში, რაზეც ზემოთ გვქონდა საუბარი. ევროპული კულტურები, რომლებშიც მკვლელობების რაოდენობები ბევრად უფრო ნაკლებია, ვიდრე აშშ-ში, ასევე, შედიან დამოუკიდებელი „მე“-ს მქონე კულტურების გაფართოებულ წრეში. მაშ, რა დამატებითი კულტურული ფაქტორები ერთვება ამ პროცესში?

ერთ-ერთი ფაქტორი, რომელიც აშშ-ისთვის შეიძლება დადგინდეს, გარემოში არსებული აგრესიული ქცევების მოდელების ხელმისაწვდომობაა. მე-7 თავში ვისაუბრეთ იმის შესახებ, რომ ბავშვები ძალზე სწრაფად ითვისებენ აგრესიულ ქცევებს უფროსებისაგან. მაგალითად, როდესაც ბავშვები უფროსების მიერ სათამაშო პლასტიკური თოჯინების ცემის, ხელის კვრის და ფეხით შედგომის მაგალითებს ხედავდნენ, შემდგომ, ძალზე დიდი სიხშირით, თვითონაც იმეორებდნენ მათ, ვიდრე საკონტროლო ჯგუფის ბავშვები, რომლებიც არ ესწრებოდნენ უფროსების ასეთ აგრესიულ გამოვლინებებს (Bandura et al., 1963). იმავე თავში ჩვენ, ასევე, მივუთითეთ, რომ აშშ-ის ტელევიზია უზარმაზარი ოდენობით პირდაპირ სახლში აწვდის ბავშვებს აგრესიული ქცევის მოდე-

ლებს, რითაც ხელს უწყობს ძალადობის იმიტაციას (Comestock & Sharrer, 1999). შესაძლოა, სწორედ აშშ-შია ყველაზე თვალში საცემი სატელევიზიო ძალადობა. ერთ-ერთმა ექსპერიმენტმა დაადასტურა, რომ ამერიკელი ბავშვები გაცილებით „პროტელევიზიურები“ ან „ტელევიზიაზე დამოკიდებულნი“ არიან, ვიდრე გერმანელი ბავშვები (Smith & Schutte, 1982). ამდენად, აშშ-ში აგრესიის შემცირების ერთ-ერთ გზად ბავშვების მკაცრი შეზღუდვა და მათთვის აგრესიის ამ მოდელების როგორც ტელევიზიით, ისე – კინოში ხელმიუწვდომლობა გვესახება.

რა თქმა უნდა, მრავალი ბავშვისთვის აგრესიის მოდელი ყოველდღიურ ცხოვრებაშიც არსებობს. ბავშვები, შესაძლოა, აგრესიულ ქცევებს თავიანთ ყოველდღიურ ცხოვრებაში ხედავდნენ. მე-7 თავში აღვნიშნეთ, რომ ბავშვები, რომლებიც ხშირად ისჯებიან ფიზიკურად, თვითონაც ხშირად იყენებენ აგრესიას სხვების ქცევების კონტროლის მიზნით. ბავშვები, ასევე, შესაძლოა, ხშირად ხედავდნენ აგრესიულ ქცევებს საკუთარ სოციალურ წრეშიც. მაგალითად, ერთ-ერთი ექსპერიმენტის მიზანი იყო, იმ ბავშვების მონათხრობების შესწავლა, რომლებიც შეესწრნენ ლოს-ანჟელესის ამბოხებას, რომელიც 1992 წელს როდნეი კინგის პირველ გასამართლებას მოჰყვა (Farver & frosch, 1996). ეს ბავშვები (განსხვავებით იმათგან, რომლებიც არ შესწრებიან აღნიშნულ მოვლენებს) თხრობისას იყენებდნენ პერსონაჟების უფრო მტრულ აღწერებს, უფრო აგრესიულ სიტყვებს, ფიზიკურად გამოხატულ აგრესიულ ხასიათებს და მეტ მოქმედ პირებს, რომლებიც სიტუაციის სამართავად, ასევე, აგრესიას მიმართავდნენ.

აუცილებელია აღვნიშნოთ, რომ ბავშვები სასიამოვნო ექსპერიმენტატორების გარემოცვაში უბრალოდ თამაშობდნენ სათამაშოებით, ამბოხებასთან დაკავშირებული აგრესიული ხატები კი მათ წარმოსახვაში არსებობდა. ლოს-ანჟელესის ამბოხებას ძალადობის ნიშნები ჰქონდა, მაგრამ ის დროში შემოსაზღვრული იყო. სამწუხაროდ, შეერთებულ შტატებში მრავალი ქალაქელი ბავშვი იზრდება ისეთ გარემოში, რომლისთვისაც ძალადობა ყოველდღიური და ქრონიკული მოვლენაა (Osofsky, 1997; Schwartz & Proctor, 2000). მკვლევრები ჯერ მხოლოდ იწყებენ იმ შედეგების გარკვევას ბავშვების ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და აგრესიული ქცევების გამოვლენაზე, რაც მათთვის ძალადობის სცენების ჩვენებას მოაქვს.

აგრესიული ქცევის კულტურული დეტერმინაციისადმი მიძღვნილ ამ ქვეთავს დავამთავრებთ შენიშვნით, რომ კულტურული ნორმები ძალზე ადგილობრივი და სტაბილურია. განვიხილოთ მექსიკის ოახაკას შტატის ორი მიმდებარე სოფლის მაგალითი (Scott, 1992). ერთი სოფელი ძალადობრივია, მეორე კი – არაძალადობრივი: პირველში მკვლელობების რაოდენობა მეორეზე ხუთჯერ მეტია. სოფლები ერთმანეთისგან 1500 მეტრით არიან დაშორებულნი და ძალზე გვანან ერთმანეთს რელიგიური და ეკონომიკური თვალსაზრისით. ძალადობაში განსხვავების ერთადერთი დასაშვები ახსნა ისაა, რომ განსხვავებულია მათი კულტურების სტაბილურობის მახასიათებლები. ამა თუ იმ გზით ორივე კულტურამ მიაღწია ძალადობის გარკვეულ დონეს და ის სტაბილური რჩება დროის გარკვეულ პერიოდში. ეს არის მე-17 თავში აღწერილი ნორმების ტრანსმისიის (გადატანის) და პრეზერვაციის (დაცვის) რეალურ ცხოვრებაში ასახული მაგალითი. ანალოგიურად, ამერიკის შეერთებული შტატები, თავისი საკომუნიკაციო საშუალებებით, ერთ ძალიან დიდ სოფლად იქცა, რომელიც იცავს აგრესიული ქცევის ნორმებს.

ამ ქვეთავში აღვწერეთ აგრესიის გამომწვევი ძალები – დაწყებული გენეტიკურიდან და კულტურულით დამთავრებული, მაგრამ რჩება კიდევ ერთი მოსაზრება, რომელსაც ჯერ არ შევხებივართ და რომლის თანახმადაც, ადამიანები ზოგჯერ აგრესიულ ქცევას წინასწარშექმნილი ცრურწმენების გამო ახორციელებენ. ისინი, მხოლოდ იმიტომ, რომ განსხვავებულ ეთნიკურ თუ რასობრივ ჯგუფებს ეკუთვნიან (ანუ ისეთ ჯგუფებს, რომლებსაც უწოდებენ „სხვებს“), შესაძლოა, აგრესიის მსხვერპლნი გახდნენ. ახლა ცრურწმენების თემას მივუბრუნდებით და ვაჩვენებთ, თუ საიდან იღებენ ისინი სათავეს და რა უნდა გაკეთდეს მათ შესამცირებლად, ან აღმოსაფხვრელად.

შეჯამება

ევოლუციური ანალიზი მოწმობს, რომ აგრესიული ქცევისადმი ადამიანის მიდრეკილება აღმოცენდება ისეთ შემთხვევაში, როდესაც მათ უნდა დაიცვან საკუთრი თავი და საკუთარი შთამომავლობა. ექსპერიმენტულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ აგრესიულობასთან დაკავშირებულია სხვადასხვა ბიოლოგიური და პიროვნული განსხვავებები. როდესაც ადამიანები განიცდიან ფრუსტრაციას საკუთარ მიზნებთან დაკავშირებით, აგრესიის გამოვლენის მეტი ალბათობა ჩნდება. გარემოს გარკვეულ მახასიათებლებს, მაგალითად, ტემპერატურას, აგრეთვე, შეუძლია შეცვალოს აგრესიულობის გამოვლენის ალბათობა. ადამიანები

აგრესიით პასუხობენ მათზე მიმართულ პირდაპირ აგრესიას და მათი აგრესიულობა მატულობს, რაც უფრო ნაკლებ ეფექტურია წინა აგრესიული ქცევა. კულტურაში აგრესიული ქცევების პრევალირება დაკავშირებულია „მე“-ს დამოუკიდებელ, ან ინტერდამოკიდებულებით მახასიათებლებთან. ზოგიერთი კულტურა, აგრეთვე, იძლევა აგრესიულობის მისაღები ფორმების მოდელებს.

ცრურწმენები

ადამიანისთვის დამახასიათებელი ყველა სისუსტიდან არც ერთს არ გააჩნია ისეთი დამანგრეველი ძალა, როგორიც ადამიანის ღირსებასა და სოციალურ ურთიერთობებთან დაკავშირებულ წინასწარ- შექმნილ ცრურწმენებს. ცრურწმენის არსებობა იმის მანიშნებელია, რომ დამახინჯებულია სოციალური რეალობა – ადამიანების გონებაში შექმნილია სიტუაცია, რომელსაც შეუძლია დაამციროს და გაანადგუროს სხვა ადამიანების ცხოვრება. **ცრურწმენა** წინასწარდასწავლილი დამოკიდებულებაა სამიზნე ობიექტის მიმართ, რომელიც მოიცავს ნეგატიურ გრძნობებს (არმოწონება, ან შიში) და ნეგატიურ შეხედულებებს (სტერეოტიპებს), რომლებიც ამართლებენ არსებულ დამოკიდებულებებს და ქცევით განზრახვებს – აცილებულ, გაკონტროლებულ, დომინირებულ ან განადგურებულ იქნენ ისინი, რომლებიც მოცემულ სამიზნე ჯგუფს განეკუთვნებიან. მაგალითად, ნაცისტი ლიდერები კანონებსაც კი ქმნიდნენ, რათა განემტკიცებინათ თავიანთი ცრურწმენები, რომ ებრაელები დაბალი დონის ადამიანები იყვნენ და რომ ისინი არიული კულტურის დაღუპვამდე მიყვანას ცდილობდნენ. მცდარი შეხედულება კვალიფიცირდება, როგორც ცრურწმენა, თუ ის ეწინააღმდეგება ცვლილებას, მისი სიმცდარის ნათელი მტკიცებულებების არსებობის მიუხედავად. მაგალითად, ადამიანები ავლენენ ცრურწმენებს, როდესაც ამტკიცებენ, რომ აფრო-ამერიკელები ყველანი ზარმაცები არიან, მიუხედავად იმისა, რომ მათი აფრო-ამერიკელი კოლეგები დაუღალავად შრომობენ. ცრურწმენები გარკვეული ფილტრის როლს ასრულებენ, რომელიც ყოველთვის მიჯნავს ადამიანებს სხვა ადამიანებისაგან და მათ სამიზნე ჯგუფში ათავსებს ერთხელ განხორციელებული კატეგორიზაციის შესაბამისად.



სოციალური ფსიქოლოგია ყოველთვის მნიშვნელოვან ადგილს უთმობს ცრურწმენების შესწავლას, ვინაიდან ცდილობს, გაიგოს მათი სირთულე, სიმყარის მიზეზები და შეიმუშაოს მათი შეცვლისა და დაძლევის სტრატეგიები (Allport,1954; Dackitt, 1992; Jones, 1997). გაიხსენეთ პირველი თავი, სადაც აღნიშნული იყო, რომ უზენაესი სასამართლოს 1954 წლის გადაწყვეტილება საზოგადო სასწავლებლებში სეგრეგაციის გაუქმებასთან დაკავშირებით, რომელიც, ნაწილობრივ, ეყრდნობოდა სოციალური ფსიქოლოგ **კენეტ კლარკის** (Kenneth Clark) მიერ სასამართლოსთვის წარდგენილ საკუთარი კვლევების შედეგებს და რომელიც შავკანიან ბავშვებზე განცალკევებული და არათანასწორი სწავლების ნეგატიურ შედეგებს ასახავდა (Clark & Clark, 1947). ამ ქვეთავში აღვწერთ იმ პროგრესს, რომელსაც სოციალურმა ფსიქოლოგებმა მიაღწიეს ცრურწმენების წარმოშობისა და მათი ეფექტების გაგებაში; ასევე, შევეხებით მათი შეცვლის პრაქტიკულ მცდელობებს.

ცრურწმენის საწყისები

ერთ-ერთი სამწუხარო ჭეშმარიტება, რომელიც ცრურწმენების შესწავლამ გამოვლინა, ის სიმარტივეა, რომლითაც ადამიანები შეიძლება უარყოფითად

ცრურწმენა (Prejudice) – წინასწარ დასწავლილი დამოკიდებულება (attitude) სამიზნე ობიექტის მიმართ, რომელიც მოიცავს ნეგატიურ გრძნობებს (არმოწონება ან შიში), ნეგატიურ შეხედულებებს (სტერეოტიპებს), რომლებიც ამართლებენ არსებულ დამოკიდებულებებს და ქცევით განზრახვებს, აცილებულ, კონტროლირებულ, დომინირებულ ან განადგურებულ იქნენ ისინი, რომლებიც მოცემულ სამიზნე ჯგუფს განეკუთვნებიან.

განაწყონ უცხო ადამიანებისადმი. **სოციალური კატეგორიზაცია** არის პროცესი, რომლითაც ადამიანები საკუთარი სოციალური გარემოს ორგანიზებას ახდენენ, მიაკუთვნებენ რა ადამიანებს საკუთარ და სხვათა ჯგუფებს. კატეგორიზაციის ყველაზე მარტივი და ყოვლისმომცველი ფორმაა ინდივიდის მიერ იმის განსაზღვრა, თუ ვინ არის მისი მსგავსი და ვინ – არა. კატეგორიზაციის ეს ფორმა სათავეს იღებს დაპირისპირებიდან, „მე არა მე-ს წინააღმდეგ“ ორიენტაციამდე „ჩვენ ისინი-ს წინააღმდეგ“. ადამიანები სოციალურ სამყაროს ორად ყოფენ: **შიდა ჯგუფებად** – ჯგუფები, რომლებთანაც ადამიანი საკუთარი თავის იდენტიფიცირებას ახდენს და **გარე ჯგუფებად** – ჯგუფებად, რომლებთანაც ადამიანები იდენტიფიკაციას არ ახდენენ. ამ კოგნიტური განსხვავებების შედეგია **შიდაჯგუფური მიკერძოება** – საკუთარი ჯგუფის გადაფასება სხვასთან შედარებით (Jones, 1997). ადამიანები, რომლებიც განიხილებიან, როგორც გარეჯგუფის წევრები, უფრო ხშირად ხდებიან მტრული გრძნობებისა და უსამართლო დამოკიდებულების ობიექტები.

მინიმალურად შესამჩნევი მინიშნებაც კი საკმარისია, რომ გამოწვეულ იქნეს ტენდენციურობა და ცრურწმენის ჩამოყალიბება მათ მიმართ, რომლებიც გარეჯგუფს მიეკუთვნებიან.

საიდან ვიცით

შემთხვევით არჩეული ნიშანი იწვევს ჯგუფის სოლიდარობას

ჰოლანდიაში ჩატარებული ექსპერიმენტების სერიაში ცდის პირები შემთხვევითად დაყვეს ორ ჯგუფად: მწვანეებად და ლურჯებად. ცდის პირებს იმის მიხედვით, თუ რომელ ჯგუფს მიაკუთვნეს, დაურიგეს მწვანე ან ლურჯი კალმები და სთხოვეს, ეწერათ, შესაბამისად, მწვანე ან ლურჯ ქაღალდებზე. ექსპერიმენტატორები ჯგუფების წევრებს მიმართავდნენ მათი ჯგუფის ფერის შესაბამისი ფერის სახელით და მიუხედავად იმისა, რომ ფერის მიხედვით განსაზღვრულ კატეგორიებს არავითარი ფარული ფსიქოლოგიური მნიშვნელობა არ გააჩნდათ და ჯგუფის წევრების შერჩევაც სრულიად შემთხვევით მოხდა, ისინი საკუთარ ჯგუფს უფრო დადებითად აფასებდნენ, ვიდრე მეორეს. მეტიც, მხოლოდ და მხოლოდ ფერთა განსხვავებაზე დაფუძნებული ეს შიდაჯგუფური მიკერძოება მანამდეც კი გამოვლინდა, სანამ ცდის პირები ექსპერიმენტული დავალების შესრულებას დაიწყებდნენ (Rabbie, 1981).

ის, რამაც თავი იჩინა თუნდაც „ფერების“ ამ ექსპერიმენტში, სოციალური კატეგორიზაციის სწრაფ გამოვლინებას წარმოადგენს.

მრავალი ექსპერიმენტი ჩატარდა იმ შედეგების შესასწავლად, რომელიც ისეთ *მინიმალურ ჯგუფებს* ჰქონდათ, როგორიც „მწვანეების“ და „ლურჯების“ შემთხვევაში იყო (Tajfel, 1982; Tajfel & Billing, 1974). განსხვავებული ჯგუფების წევრები ძალიან ხშირად ურთიერთობას იწყებენ, როგორც უცხოები, მაგრამ თითქმის მაშინვე ავლენენ გასაოცარ ერთსულოვნებას – სწამთ, რომ მათი შიდაჯგუფის წევრები ყველაზე სასიამოვნო და კარგად მომუშავე ხალხია. როდესაც რესურსების განაწილების დრო დგება, ადამიანები ყველაფერს აკეთებენ, რათა არაფერი უწილადონ გარე ჯგუფის წევრებს. ასეთი შედეგები თავს იჩენს იმის მიუხედავად, რომ გარე ჯგუფი რისკის ქვეშ დგება და მიუხედავად იმისა, რომ შიდა და გარე ჯგუფების ზოგიერთ წევრს, შესაძლოა, კარგი ურთიერთობაც ჰქონდეს ერთმანეთთან (Park & Rothbat, 1982; Quattrone, 1986).

თუ ყველა ამ ძალას გამოვიყენებთ ხელოვნურად შექმნილ ჯგუფებში, თქვენ შეგეძლებათ, დააკვირდეთ, თუ როგორ ხორციელდება ცრურწმენები ასე დაუნდობელ რეალურ ცხოვრებაში. ცრურწმენებმა ადვილად შეიძლება მიგვიყვანოს **რასიზმამდე** – ადამიანის დისკრიმინაციის ფორმამდე, რომელიც დაფუძნებულია კანის ფერზე ან ეთნიკურ წარმოშობაზე და **სექსიზმამდე** – ადამიანის დისკრიმინაციის ფორმამდე, რომელიც დაფუძნებულია სქესობრივ

- **სოციალური კატეგორიზაცია** (Social categorization) – პროცესი, რომლის მეშვეობითაც ადამიანები საკუთარი სოციალური გარემოს ორგანიზებას ახდენენ, მიაკუთვნებენ რა ადამიანებს საკუთარ და სხვათა ჯგუფებს.
- **შიდა ჯგუფები** (In-groups) – ჯგუფები, რომლებთანაც ადამიანი საკუთარი თავის იდენტიფიცირებას ახდენს.
- **გარე ჯგუფები** (Out-groups) – ჯგუფები, რომლებთანაც ადამიანები იდენტიფიკაციას არ ახდენენ.
- **შიდაჯგუფური მიკერძოება** (In-group bias) – საკუთარი ჯგუფის გადაფასება სხვასთან შედარებით.
- **რასიზმი** (Racism) – ადამიანების დისკრიმინაცია მათი კანის ფერიდან ან ეთნიკური წარმომავლობიდან გამომდინარე
- **სექსიზმი** (Sexism) – ადამიანების დისკრიმინაცია მათი სქესის გამო



ნიშანზე. „ჩვენ“ და „ისინი“-ს განსხვავებების საწყისი ტენდენციები ხშირად მაშინ ძლიერდება, როდესაც ჩნდება შთაბეჭდილება, რომ რესურსები შეზღუდულია და ის, შესაძლოა, მხოლოდ ერთ ჯგუფს ერგოს. ფაქტობრივად, ადამიანი, რომელსაც ახასიათებს ცრურწმენებისადმი დაქვემდებარებულობის მაღალი ხარისხი, უფრო მეტად მსჯელობს იმის შესახებ, ადამიანებიდან ვინ რომელ კატეგორიას ეკუთვნის.

საიდან ვიცით

ცრურწმენა და რასობრივი ხასიათის მსჯელობა

სტუდენტების ჯგუფს შესავსებად მისცეს სკალა, რომელიც ზომავდა მათ დამოკიდებულებას აფრო-ამერიკელების მიმართ. მათ შეფასებებზე დაყრდნობით, ერთი ჯგუფი კლასიფიცირდა, როგორც ცრურწმენების მქონე, მეორე კი – როგორც ცრურწმენების არმქონე. შემდეგ ორივე ჯგუფის სტუდენტებს სთხოვეს, დაეთვალიერებინათ ფოტოების სერია, რომლებზეც სახეები იყო გამოსახული და ხმამაღლა დაეხარისხებინათ ისინი, როგორც „თეთრი“ ან „შავი“. ზოგიერთი სახის კლასიფიცირება ძალიან ადვილი იყო მაშინ, როცა ზოგიერთი სახე ძალზე გაურკვევლად გამოიყურებოდა.

მკვლევრებს ჰქონდათ ჰიპოთეზა, რომ ცრურწმენების მქონე ადამიანები უფრო გულმოდგინედ მოეკიდებოდნენ „სწორი“ რასობრივი შეფასებების გაკეთებას. მკვლევრებმა იწინასწარმეტყველეს, რომ ცრურწმენების მქონე სტუდენტები უფრო მეტ დროს დაუთმობდნენ ორაზროვანი სახეების კლასიფიცირებას. ფაქტობრივად, ცრურწმენების მქონე სტუდენტებმა თითოეული ორაზროვანი სურათის ამოცნობაზე ერთი წამით მეტი დრო დახარჯეს, ვიდრე მათ, ვისაც არ გააჩნდა რასობრივი ცრურწმენები (Blascovich et al., 1997).

ეს ექსპერიმენტი აჩვენებს, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ცრურწმენების მქონე ადამიანებისათვის სხვა ადამიანების კლასიფიცირება „ჩვენებად“ და „სხვებად“. ბოლო დროს მკვლევრებმა შეძლეს უფრო ზუსტად აღენუსხათ *ცრურწმენების არქონა*, რაც გამოიხატა იმით, რომ ასეთი ადამიანები ნაკლებ ყურადღებას აქცევენ ადამიანებს შორის განსხვავებებს (Phillips & Ziller, 1997). ადამიანებს, რომლებსაც მაღალი ქულები აქვთ *უნივერსალური ორიენტაციის სკალაზე*, ისეთი ტიპის დებულებებზე დათანხმების ტენდენცია ახასიათებთ, როგორიცაა: „როდესაც ვინმეს ვხვდები, ვცდილობ, განვსაზღვრო მსგავსება ჩემსა და მას შორის“ და უარყოფენ ისეთ დებულებებს, როგორიცაა: – „ბევრი რამის თქმა შემიძლია ადამიანზე, თუ ვიცი, რა სქესისაა ის“. ამგვარად, ზოგიერთ ადამიანს შეუძლია სამყაროს შიდა და გარე ჯგუფებად დაყოფის ტენდენციის დაძლევა.

ჩვენ ვნახეთ, თუ რამდენად სწრაფად მივყავართ ცრურწმენებს ადამიანების „ჩვენ“ და „ისინი“ ჯგუფებად დაყოფამდე. ახლა კი ვნახოთ, როგორ ერთვებიან სტერეოტიპები ცრურწმენების ფუნქციონირებაში.

სტერეოტიპების ეფექტები

ჩვენ შეგვიძლია გამოვიყენოთ სოციალური კატეგორიზაციის ძალა მრავალი სახის ცრურწმენის საწყისების ასახსნელად. იმისათვის, რომ ავხსნათ ყოველდღიურ ცხოვრებაზე ცრურწმენების გავლენა, ჩვენ უნდა ავხსნათ მეხსიერების ის სტრუქტურები, რომლებიც მნიშვნელოვნად ამყარებენ მათ, კერძოდ, კი – სტერეოტიპები. **სტერეოტიპები** წარმოადგენენ

სტერეოტიპები (Stereotypes) – ადამიანების გარკვეულ ჯგუფებთან დაკავშირებული განზოგადებები, რომლებიც გარკვეულ მახასიათებლებს მიაწერენ მთელ ჯგუფს.





ადამიანების გარკვეულ ჯგუფებთან დაკავშირებულ განზოგადებებს, რომლებიც გარკვეულ მახასიათებლებს მიაწერენ მთელ ჯგუფს. უეჭველია, რომ თქვენ სტერეოტიპების ფართო სპექტრს იცნობთ. რა შეხედულებები გაქვთ კაცებსა და ქალებზე, ებრაელებზე, მუსულმანებსა და ქრისტიანებზე, აზიელებზე, აფრო-ამერიკელებზე, ამერიკის მკვიდრ მოსახლეობაზე, ლათინოამერიკელებსა და კავკასიელებზე? რა გავლენას ახდენენ ეს შეხედულებები ამ ადამიანებთან თქვენს ურთიერთობებზე? თქვენი შეხედულებების გამო თავს არიდებთ ხოლმე მათთან ურთიერთობას?

ვინაიდან სტერეოტიპები ასე ძლიერად ერთვებიან *მოლოდინებში*, ისინი ხშირად უწყობენ ხელს იმ სიტუაციების წარმოქმნას, რომლებიც მე-17 თავში აღვწერეთ, როდესაც ადამიანები თვითონ აგებენ საკუთარ სოციალურ რეალობას. გაითვალისწინეთ, რა როლს ასრულებენ სტერეოტიპები იმ შეფასებით მსჯელობებში, რომლებიც სოციალურ გარემოში რაიმეს „არსებობას“ ეხება. ადამიანები „მონაცემების ნაკლებობის“ საკუთარი სტერეოტიპებიდან გამომდინარე, ინფორმაციით შევსების ტენდენციით ხასიათდებიან: „მე არ ვაპირებ ჰიროშისთან ერთად მანქანაში ჩაჯდომას – აზიელები საშინელი მძღოლები არიან“. ასევე, ადამიანებს შეუძლიათ (არა აქვს მნიშნელობა, იციან თუ არა) სტერეოტიპული ინფორმაციის *ქცევითი დადასტურებისათვის* გამოყენება. მაგალითად, თუ თქვენ ასაბუთებთ, რომ ებრაელები ცუდი მეგობრები არიან, თქვენ არასოდეს მისცემთ მათ შესაძლებლობას, რომ საწინააღმდეგო დაგიმტკიცონ. ამაზე უარესი ისაა, რომ გაიმყარებენ თუ არა საკუთარ მოსაზრებებს, ადამიანები აღარაფრად აგდებენ სხვების, მათი სტერეოტიპებისთვის შეუსაბამო მოსაზრებებს.

სიღრმე

ვიცით

არაპოპულარული სტერეოტიპი – შეუსაბამო ინფორმაცია

რა ხდება მაშინ, როდესაც თქვენ იღებთ ინფორმაციას, რომლის ნაწილიც ამყარებს თქვენს შეხედულებებს, მეორე ნაწილი კი ეწინააღმდეგება მას? ერთ-ერთ კვლევაში ექსპერიმენტატორებმა სტუდენტები დაყვეს ორ – ჰომოსექსუალიზმის მიმართ ძლიერი და სუსტი ცრურწმენების მქონე – ჯგუფად. ამის შემდეგ თითოეული სტუდენტი თანმიმდევრობით კითხულობდა ორ მეცნიერულ ნაშრომს ჰომოსექსუალიზმის შესახებ. ერთ ნაშრომში მოცემული იყო სტერეოტიპის შესაბამისი დასკვნა, რომ ჰომოსექსუალიზმი უნდა შეფასდეს სქესთაშორის ქცევებთან მიმართებაში, მეორეში კი – სტერეოტიპის საწინააღმდეგო დასკვნა, რომ ჰომოსექსუალიზმი არ უნდა იქნეს შეფასებული სქესთაშორის ქცევებთან მიმართებაში. როდესაც ორივე ჯგუფის სტუდენტები აფასებდნენ ორივე ნაშრომის *მეცნიერულ დონეს*, მათ მაღალი შეფასება მისცეს იმ ნაშრომს, რომელიც, შესაბამისად, ემთხვეოდა მათ შეხედულებას. მაგალითად, ძლიერი ცრურწმენების

მქონე ცდის პირებმა მეტი მეცნიერული ღირსება მიაწერეს იმ ნაშრომს, რომელიც განამტკიცებდა სქესთაშორის სტერეოტიპს. მეტიც, ამ ორი ნაშრომის წაკითხვის შემდეგ, რომლებიც ფაქტობრივად, მხოლოდ აბალანსებდნენ ერთმანეთს, სტუდენტებმა დაადასტურეს, რომ მათ განუმტკიცდათ საკუთარი აზრის სისწორის რწმენა (Munro & Ditto, 1997).

ეს ექსპერიმენტი გვიჩვენებს, რომ მხოლოდ ინფორმაცია არ ამცირებს ცრურწმენებს: ადამიანებს გააჩნიათ მიდრეკილება, მნიშვნელობა არ მიანიჭონ იმ ინფორმაციას, რომელიც ეწინააღმდეგება მათ მთავარ სტერეოტიპებს (შემდეგ ქვეთავში განვიხილავთ ცრურწმენების შემცირების უფრო ქმედით მეთოდებს).

ნება მოგვეცით, გაგახსენოთ სტერეოტიპების სხვა ეფექტი, რომელსაც ინტელექტის ტესტირების განხილვის დროს შევეხეთ. გავიხსენოთ მე-10 თავი, სადაც ინტელექტის კოეფიციენტებში (IQ) რასობრივ განსხვავებებზე ვსაუბრობდით. აღნიშნულ თავში ჩვენ მიმოვიხილეთ ფაქტები, რომლებიც ამტკიცებენ, რომ სტერეოტიპულ ჯგუფებს ახასიათებთ საფრთხე, რომელსაც **კლოდ სტილმა** (Claude Steel) და მისმა კოლეგებმა *სტერეოტიპული საფრთხე* უწოდეს (Steel, 1997; Steel & Aronson, 1995, 1998). სტერეოტიპული საფრთხე ჩნდება მაშინ, როდესაც ადამიანები ისეთ სიტუაციებში აღმოჩნდებიან, რომლებთანაც დაკავშირებულია სტერეოტიპის ნეგატიური ასპექტები. მაგალითად, მე-10 თავში ჩვენ დავადასტურეთ, რომ აფრო-ამერიკელების მიერ უნარების ტესტების შესრულება უარესდება, როგორც კი უჩნდებათ ეჭვი, რომ ტესტის შედეგები შეესაბამება შავკანიანების სწავლის დაბალუნარიანობის სტერეოტიპებს. ეს მონაცემები იმიტომ შეგახსენეთ, რომ ხაზი გაგვესვა იმ ფაქტორებისთვის, რომლებიც აძლიერებენ უარყოფით სტერეოტიპებს და იმ ხერხებისთვის, რომლებიც სტერეოტიპულად განწყობილი ადამიანების ცხოვრების დეფორმაციას იწვევენ.

დარწმუნებულიც რომ იყოთ, რომ თქვენ არ გააჩნიათ ცრურწმენები, მაინც სავარაუდოა, რომ თქვენც გაქვთ თანამედროვე საზოგადოებაში არსებული სტერეოტიპები. ამ სტერეოტიპების ცოდნამ, შესაძლოა, არაცნობიერ დონეზე მათი გამოყენებისაკენ გიბიძგოთ (Devine & Monteith, 1999). იმ ადამიანებმაც კი, რომელთა შეხედულებებიც თავისუფალია ცრურწმენებისგან, შესაძლოა, მაინც განახორციელონ ავტომატური აქტები, რომლებიც წარსული და აწმყო გარემოცვის მრავალი წყაროდან მიღებულ გაუცნობიერებელ ცრურწმენებს გულისხმობენ. შეხედეთ თქვენს მეგობრებს, ისინი ხომ იგივე ეთნიკურ ჯგუფს ეკუთვნიან, რომელსაც თქვენ? თუ ასეა, რატომ?

ჩვენ მივედით იმ სავალალო დასკვნამდე, რომ ცრურწმენის შექმნა ადვილია, მაგრამ დაძლევა – ძნელი. მიუხედავად ამისა, სოციალური ფსიქოლოგიის ჩამოყალიბების პირველი დღეებიდანვე მეცნიერები ებრძვიან მათ.

ახლა მივუბრუნდეთ ამ მცდელობების საუკეთესო მაგალითებს.

ცრურწმენების დაძლევა

სოციალურ ფსიქოლოგიაში ერთ-ერთმა კლასიკურმა გამოკვლევამ აჩვენა, რომ „ჩვენ“ ჯგუფის დაპირისპირებამ „ისინი“ ჯგუფთან, შესაძლოა, სერიოზულ მტრობამდე მიგვიყვანოს. 1954 წლის ზაფხულში **მუზაფერ შერიფმა** და მისმა კოლეგებმა (Muzafer Sheerif, 1961/1988) ორ ჯგუფად დაყოფილი ბიჭები ოკლაჰომის შტატის სახელმწიფო პარკში წაიყვანეს. ჯგუფებს, პირობითად, „არწივები“ და „ჩხაკუნები“ უწოდეს. თითოეული ჯგუფი თვითონ უვლიდა თავის თავს – ისინი დაეხეტებოდნენ, ცურავდნენ, საჭმელს ამზადებდნენ და ერთი კვირის განმავლობაში არაფერი იცოდნენ მეორე ჯგუფის არსებობის შესახებ. ჯგუფებმა ერთმანეთი ბეისბოლში, ფეხბურთსა და ბაგირის გადაწევაში შეჯიბრების დროს გაიცნეს. ასეთ დასაწყისს ორ ჯგუფს შორის გამძვინვარებული მეტოქეობა მოჰყვა. დაწვეს ერთმანეთის ალმები, დაარბიეს და გაძარცვეს საცხოვრებელი კოტეჯები და საკვების გამო ნამდვილი ბრძოლა გააჩაღეს. როგორ უნდა შემცირებულიყო ასეთი მტრობა?

საიდან ვიცით

ერთმანეთზე დამოკიდებულებების აუცილებლობა

ექსპერიმენტატორებმა სცადეს პროპაგანდისტული ხერხი – ერთ ჯგუფს უქებდნენ მეორეს. ამან არ გაჭრა. ამის შემდეგ შეეცადნენ ჯგუფებისთვის ისეთი გარემო შეექმნათ, რომელიც გამორიცხავდა შეჯიბრს. არც ამან იმოქმედა. მტრობა მაშინაც გრძელდებოდა, როდესაც ჯგუფები ერთად უყურებდნენ ფილმს. ბოლოს მკვლევრებმა ერთი რამ მოიფიქრეს. მათ უნდა შეექმნათ ისეთი პრობლემები,

რომელთა გადაწყვეტაც შესაძლებელი იქნებოდა *საერთო მიზნების დასახვითა* და *თანამშრომლობითი აქტივობით.* მაგალითად, მკვლევრებმა შექმნეს ისეთი სიტუაცია, რომ ბიჭებს ხრამიდან ტვირთი ამოეთრიათ. საერთო ამოცანის წყალობით მტრობა გაქრა და, ფაქტობრივად, ისინი საუკეთესო მეგობრებად იქცნენ „ჯგუფების საზღვრების“ დარღვევის გარეშე.

ამ ექსპერიმენტმა დაადასტურა **კონტაქტის ჰიპოთეზა**, რომ მტრულ ჯგუფებს შორის პირდაპირი კონტაქტი ამცირებს ცრურწმენებს (Allport, 1954). ბიჭებს ერთად ყოფნის გარდა სხვა აღარაფერი სურდათ და, პირიქით, ექსპერიმენტმა ისიც აჩვენა, რომ ცრურწმენების დასაძლევად წახალისებულ უნდა იქნეს ადამიანების ერთმანეთზე დამოკიდებულება და საერთო მიზნები. ერთი წუთით დაფიქრდით, როგორ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ეს ცოდნა იმ სიტუაციებში, რომლებშიც ჩართულნი ხართ. მაგალითად, წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ დაპირისპირებული თანამშრომლების ხელმძღვანელი ხართ. რას მოიმოქმედებდით ამ დაპირისპირების აღმოსაფხვრელად?

მოგვიანებით, სოციალურმა ფსიქოლოგმა **ელიოტ არონსონმა** (Elliot Aronson) და მისმა კოლეგებმა (1978) შეადგინეს პროგრამა, რომელიც ემყარებოდა აღწერილი ექსპერიმენტის შედეგებს და მიზნად ისახავდა ტეხასსა და კალიფორნიაში ახლად დესეგრერირებულ სკოლებში ცრურწმენების აღმოფხვრას. მათ შექმნეს ისეთი სასწავლო პროგრამები, რომლის პირობებში მეხუთე კლასის მოსწავლეები სწავლის პროცესში ერთმანეთზე იყვნენ დამოკიდებულნი და ნაკლებად ეჯიბრებოდნენ ერთმანეთს სასწავლო მასალის ათვისებაში.

სტრატეგიაში, რომელიც ***„ასაწყობი სურათების“ მეთოდის***[1] სახელითაა ცნობილი, თითოეულ ბავშვს მოსამზადებლად ეძლევა მთელი მასალის ნაწილი, რომელიც შემდეგ მან ჯგუფის დანარჩენ წევრებს უნდა გააცნოს. წარმატება ფასდება მთელი ჯგუფის მიერ წარმოდგენილი პრეზენტაციის ხარისხზე დაყრდნობით. ამდენად, მნიშვნელოვანი და ფასეულია ჯგუფის თითოეული წევრის წვლილი.

ასეთი *ასაწყობი სურათების მეთოდით* მომუშავე კლასებში რასობრივი კონფლიქტები შემცირდა, ვინაიდან მანამდე ურთიერთდაპირისპირებული თეთრკანიანი, ლათინოსი და ზანგი სტუდენტები ერთად იყვნენ საერთო მიზნებით გაერთიანებულ ჯგუფებში (Aronson & Gonzales, 1988; Gonzales, 1983). განვიხილოთ ერთი ახალგაზრდა ყმაწვილის, კარლოსის შემთხვევა. კარლოსს იგნორირებას უკეთებდნენ იმის გამო, რომ მისი მშობლიური ენა არ იყო ინგლისური; მას დაევალა ჯგუფში, რომელიც ჯოზეფ პულიტცერის პრემიის მოპოვებას ცდილობდა, განსაკუთრებული როლის შესრულება. გუნდის სხვა წევრებს უნდა მოეფიქრებინათ, როგორ მიეწოდებინათ მისთვის ინფორმაცია, რომლის პრეზენტაციაც უნდა





[1] Jigsaw technique.

მოეხდინა მას შემდგომ. თანაგუნდელების მოთმინებისა და გამამხნევებელი შენიშვნების საპასუხოდ, კარლოსს მათ მიმართ თბილი გრძნობები გაუჩნდა და ისიც გაარკვია, რომ პრემიის მოპოვების ამბავი ნამდვილი არ იყო. მან სათანადოდ შეაფასა როგორც საკუთარი თავი, ისე – თანაგუნდელები (ჩვენ სიხარულით უნდა აღვნიშნოთ, რომ კარლოსმა ტეხასში კოლეჯის დამთავრების შემდეგ სწავლა ჰარვარდის იურიდიულ სკოლაში გააგრძელა).

მიუხედავად იმისა, რომ ცრურწმენებთან დაკავშირებული, ჩვენ მიერ მოყვანილი მაგალითების უმრავლესობა აშშ-ის ფარგლებშია მოპოვებული, ფაქტობრივად, ყველა საზოგადოება განასხვავებს შიდა და გარე ჯგუფებს. დაბოლოს, ამ ქვეთავის სისრულისათვის, ცრურწმენების დაძლევის საკითხის თვალსაზრისით, ჩვენ განვიხილავთ ექსპერიმენტს, რომელიც საკითხის ინტერნაციონალურ ასპექტებს ეხება და ღირსშესანიშნავია თავისი შედეგებით. **თომას პეტიგიუმ** (Thomas Pettigrew, 1997) შეისწავლა დაახლოებით 4000 ადამიანის მონაცემი საფრანგეთში, ნიდერლანდებში, ინგლისსა და ყოფილ დასავლეთ გერმანიაში, რათა შეემოწმებინა შერიფის და მისი კოლეგების მიერ აღწერილ კვლევაში მიღებული შედეგები, განსაკუთრებით კი – კონტაქტის ჰიპოთეზა, რომელსაც ცრურწმენების შემცირებამდე მივყავართ.

კულტურათაშორისი (კროს-კულტურული) მონაცემების გათვალისწინებით, ამ კვლევიდან ძალზე ცალსახა დასკვნა გამომდინარეობს: გარე ჯგუფის წევრთან მეგობრობას ცრურწმენების გაქრობამდე მივყავართ. რატომაა მეგობრობა ასე ეფექტური? მეგობრობა ადამიანებს შესაძლებლობას აძლევს, მეტი გაიგონ გარე ჯგუფის წევრების შესახებ, მათთან იდენტიფიკაციაც კი შეიძლება მოახდინონ. მეგობრობამ, ასევე, შესაძლოა, *დეპროვინციალიზაციამდეც* მიგვიყვანოს: ეს ნიშნავს, რომ, როდესაც ადამიანები მეტს იგებენ გარე ჯგუფის ნორმების და ჩვეულებების შესახებ, ისინი ნაკლებ „პროვინციულები“ ხდებიან საკუთარ შიდა ჯგუფში მიმდინარე პროცესების კორექტულობასთან მიმართებაშიც.

სოციალური ფსიქოლოგია არ თვლის, რომ ცრურწმენები ხელის ერთი მოსმით შეიძლება მოისპოს, მაგრამ ის თანმიმდევრულად დგამს ნაბიჯებს მათი ყველაზე მძიმე შედეგების თანდათანობითი აღმოფხვრისათვის თითოეულ მცირე შემთხვევაშიც კი. ნამდვილად ღირს, გამოძებნოთ დრო და დააკვირდეთ, როგორ შეძლებთ თქვენი იმ ცრურწმენების გამოვლინებების დარეგულირებას თქვენ ირგვლივ, რომლებსაც ან თქვენ ახვევთ თავზე სხვებს, ან, პირიქით, სხვებისგან გიხდებათ ამის ატანა.

საიდან ვიცით

მეგობრობა ამცირებს ცრურწმენებს

ყველა ამ ქვეყანაში ცდის პირებს სთხოვეს, განესაზღვრათ თავიანთი დამოკიდებულება გარკვეული ეროვნული უმცირესობების მიმართ (მაგალითად, ინგლისელებს ეკითხებოდნენ ინდოელების, ხოლო გერმანელებს – თურქების შესახებ). მათ, აგრეთვე, სთხოვდნენ, მიეწოდებინათ ინფორმაცია იმ ადამიანებთან კონტაქტების ტიპის შესახებ, რომლებიც სხვა ერებს, რასებს, რელიგიებს, კულტურებს ან სოციალურ კლასებს ეკუთვნოდნენ; ჰყავდათ თუ არა მათ შორის მეგობრები, მეზობლები ან თანამშრომლები. კვლევის შედეგები საკმაოდ დრამატული იყო. როდესაც ადამიანები ამ გარე ჯგუფების წევრებს ახასიათებდნენ, როგორც მეგობრებს, ისინი ცრურწმენების შედარებით დაბალ დონეს ავლენდნენ.

შეჯამება

ცრურწმენებთან დაკავშირებული სავალალო რეალობა ისაა, რომ ძალზე მინიმალური მანიშნებელიც კი საკმარისია მავნე ტენდენციების ჩამოყალიბებისათვის. კვლევებმა ცხადყო, რომ სოციალური კატეგორიზაცია სწრაფად კრავს უცხო ადამიანებს მჭიდროდ შეკავშირებულ ჯგუფებად, რომლებიც შიდა ჯგუფების წევრებს უფრო პოზიტიურად აღიქვამენ, ვიდრე – გარე ჯგუფების წევრებს. სტერეოტიპები ზღუდავენ ადამიანის მიერ „რეალობის“ განცდას. შერიფის ექსპერიმენტმა დაგვანახა, რომ ცრურწმენები შეიძლება შემცირდეს იმ პროგრამებით, რომლებიც ხელს უწყობენ საერთო

კონტაქტის ჰიპოთეზა (Cotact hipothesis) – იდეა, რომ მტრულ ჯგუფებს შორის პირდაპირი კონტაქტი ამცირებს ცრურწმენებს.

ასაწყობი სურათების კლასები (Jegsaw classrooms) – სასწავლო კლასები, რომლებიც იყენებენ ასაწყობი სურათების სახელით ცნობილ მეთოდს, რომელშიც ყოველ მოსწავლეს ეძლევა მთელი დასასწავლი მასალის მხოლოდ ნაწილი, რომელიც შემდეგ ჯგუფის სხვა წევრებს გადაეცემა.



სამყარო პატარავდება

ინტერნეტის ზედაპირული მიმოხილვაც საკმარისია, რომ დავრწმუნდეთ – სამყარო დაპატარავდა. ახლა უკვე ბევრი ჩვენგანი ამყარებს ურთიერთობას უცხო ადამიანებთან ელექტრონული ფოსტისა და „ჩატის“ მეშვეობით. ასეთი ურთიერთობები კიდევ უფრო გაფართოვდება იმის შესაბამისად, რაც უფრო მეტი ადამიანი აითვისებს მსოფლიო ქსელის ტექნოლოგიებს. მაგალითად, ერთ-ერთი არასპორტული თემა, რომელზეც ლაპარაკი იყო 2000 წლის მსოფლიო ოლიმპიადაზე, ინტერნეტი იყო. ოლიმპიური სოფელი, სადაც სპორტსმენები ცხოვრობდნენ, კარგად იყო აღჭურვილი უახლესი აპარატურით, რათა მსოფლიოს ყველა კუთხიდან ჩამოსულ სპორტსმენებს მსოფლიო ქსელში მოგზაურობის საშუალება ჰქონოდათ. გაზეთები იუწყებოდნენ, რომ კუბელმა სპორტსმენებმა, რომელთაც მანამდე არ ჰქონდათ ინტერნეტთან ურთიერთობის გამოცდილება, ერთი კვირის განმავლობაში აამოქმედეს 160-ზე მეტი ვებ-გვერდი (Jordan, 2000). ერთ-ერთი კითხვა, რომელსაც XXI საუკუნე ნამდვილად სვამს ფსიქოლოგიის წინაშე, ისაა, თუ როგორ შეეგუა ადგილობრივი კულტურები მსოფლიო ქსელს და, პირიქით, რა გავლენა მოახდენა ადგილობრივმა კულტურებმა მასზე.

განვიხილოთ, თუ რა გავლენა მოახდინა ინტერნეტმა კუვეიტის ცხოვრებაზე (Wheeler, 1998). როგორც მრავალ სხვა ქვეყანაში, კუვეიტშიც ინტერნეტი თავდაპირველად აკადემიური წრეებისთვის გახდა ხელმისაწვდომი, კერძოდ, კუვეიტის უნივერსიტეტის თანამშრომლებისთვის, თუმცა, ძალიან მოკლე დროში ის საყოველთაოდ ხელმისაწვდომი გახდა. უმრავლეს შემთხვევაში, კუვეიტელებიც ისევე იყენებენ ინტერნეტს, როგორც მთელ მსოფლიოში – „ჩატისთვის“: ადამიანები მას, ძირითადად, „სალაყბოდ“ მიმართავენ და კუვეიტელებიც აღნიშნავენ, რომ ურთიერთობები და რომანები კიბერსივრცეში აქვთ. და მაინც, კუვეიტში ინტერნეტის გამოყენება თავისებურებით ხასიათდება, რაც მას სხვებისგან განასხვავებს: „ბევრი დაძვრება ინტერნეტში, მაგრამ ცოტა თუ აქვეყნებს რაიმეს“. კუვეიტში „ინტერნეტით საკუთარ თავზე ინფორმაციის გავრცელება პოტენციური საფრთხის შემცველი აქტი უფროა, ვიდრე – საკუთარი თავის წარმოჩენის საშუალება. ის არის იარაღი თქვენი მტრის წინააღმდეგ და ინსტრუმენტი, რათა შენარჩუნებულ იქნეს დოგმებისადმი კონფორმულობა და გაადვილდეს ყოველდღიური ცხოვრების მართვა“ (Wheeler, 1998. გვ. 365-366). ასეთი კულტურული შეზღუდვების პირობებში ძნელი წარმოსადგენია, რომ კუვეიტში ინტერნეტი საკუთარი თავის გამოხატვის საშუალებად იქცეს, როგორც ეს მრავალ სხვა ქვეყანაში მოხდა.

მკვლევრებმა ინტერნეტის გამოყენების სხვა მრავალი კულტურული განსხვავებაც შეისწავლეს, მაგალითად, ვებ-გვერდების ის მახასიათებლები, რომლებსაც ამა თუ იმ კულტურების წარმომადგენლები ანიჭებენ უპირატესობას. ერთი და იგივე ვებ-გვერდი, შესაძლოა, მთელი მსოფლიოსთვის მისაღები იყოს, მაგრამ კულტურული განსხვავებები, შესაძლოა, მაინც არსებობდეს, თუ რამდენად გასაგები ან ფასეულია ესა თუ ის ვებ გვერდი (Sears et al., 2000). მაგალითად, ბევრ ვებ გვერდზე ინფორმაცია მოცემულია მარცხნიდან მარჯვნივ და ზევიდან ქვევით – ისე, როგორც კითხულობენ ინგლისურ ენაზე, მაგრამ ჩინელები ან ებრაელები, შესაძლოა, სირთულეებს წააწყდნენ, ვინაიდან მათი ენები ინფორმაციის სივრცითი განლაგების განსხვავებულ წესს იყენებენ (O'Donnell,1994). საზოგადოდ, ვებ-გვერდების დიზაინერებმა, შესაძლოა, აღმოაჩინონ, რომ მათ საკუთარი პროდუქციის „ინტერნაციონალიზაციისათვის“ სოციალური მეცნიერებების დახმარება სჭირდებათ. ვებ-გვერდი, რომელიც ერთი ჯგუფის მოწონებას იმსახურებს, შესაძლოა, უარყოფილ იქნეს მეორე ჯგუფის მიერ, ვთქვათ, იმ მოჭარბებული აგრესიულობის ან სირთულის გამო, რომელიც ადგილობრივ ნორმებს ეწინააღმდეგება (Sears et al., 2000). ჭეშმარიტად კულტურათაშორისი ღირებულების მქონე ვებ-გვერდების შესაქმნელად, ვებ-დიზაინერებმა ინფორმაცია ისეთ წიგნში უნდა მოიძიონ, როგორიცაა *„ფსიქოლოგია და ცხოვრება“*. როგორც XXI საუკუნის მოქალაქე, თქვენ მსოფლიოს დაპატარავების მოწმე ხართ. რა დასკვნებს გააკეთებდით ამის თაობაზე? რა კითხვებს დაუსვამდით ფსიქოლოგებს?

მიზნების მიღწევას. ასაწყობი სურათების მეთოდი ამას საკლასო ოთახებში აკეთებს. კვლევები აჩვენებენ, რომ განსხვავებული ჯგუფების წევრთა დამეგობრება ცრურწმენების შემცირებას იწვევს.

კონფლიქტისა და მშვიდობის ფსიქოლოგია

ბოლო ორ ქვეთავში ვნახეთ, რომ ადამიანის ცხოვრებაში აგრესიასა და ცრურწმენებს საკმაოდ დიდი ადგილი უკავია, მაგრამ ყველაზე მომაკვდინებელი მათი ურთიერთგადაკვეთაა. XXI საუკუნეში ჯერ კიდევ არსებობს ისეთი კატასტროფული სიძულვილი, რომელიც რელიგიური, რასობრივი თუ კულტურული ცრურწმენების საფუძველზე ჩნდება. რა შეიძლება გაკეთდეს ამ სიძულვილის დასაძლევად? *„ფსიქოლოგია და ცხოვრების“* შესავალში ჩვენ ფსიქოლოგები დავახასიათეთ, როგორც „ადამიანების საკმაოდ ოპტიმისტური ჯგუფი“, ვინაიდან მათ სწამთ, რომ მათი თეორიები და ფსიქოლოგიური კვლევების შედეგები, შესაძლოა, გამოყენებულ იქნეს ადამიანის ცხოვრების გასაუმჯობესებლად. ამ წიგნის დასკვნით ქვეთავებში გვსურს ამ ოპტიმისტური განწყობილების შენარჩუნება. მიუხედავად იმისა, რომ იმ ფსიქოლოგიურ ძალებს შევეხებით, რომლებსაც დამანგრეველი ქცევა მოსდევს, ნათელი იქნება ისიც, რომ არსებობენ ისეთი ძალებიც, რომლებსაც ხელეწიფებათ კონსტრუქციული ცვლილებების საფუძვლის შექმნა. ჩვენი საბოლოო მიზანია, მივიდეთ მშვიდობის ფსიქოლოგიის განხილვამდე. ეს არის მრავალმხრივი ცდა იმისა, რომ სოციალური მეცნიერებების მიერ დაგროვილი ცოდნა გამოყენებულ იქნეს მსოფლიოში მშვიდობის დამყარების და განმტკიცების საქმეში. სწორედ ეს გახლავთ ოპტიმიზმის ის პირველი ნოტა, რომლითაც გვსურს დამთავრდეს ფსიქოლოგიასთან თქვენი პირველი შეხება.

შეიძლება ითქვას, რომ ჩვენ ვიწყებთ სოციალურ ფსიქოლოგიაში ყველაზე კლასიკური კვლევის განხილვას, რომელიც **სტენლი მილგრემმა** (Stanley Milgram) ჩაატარა, რათა ღრმად ჩაწვდომოდა მეორე მსოფლიო ომის საშინელებების საფუძვლებს.

ავტორიტეტისადმი დაქვემდებარება

რა აიძულებდა ათასობით ნაცისტს, დამორჩილებოდნენ ჰიტლერის ბრძანებებს და მილიონობით ებრაელი გაეგზავნათ გაზის კამერებში? გააჩნდათ მათ მორალური ნორმები თუ არა? როგორ უნდა ავხსნათ სხვადასხვა კულტების მიმდევართა მზადყოფნა, არა მარტო საკუთარი სიცოცხლე ხელყონ, არამედ სხვებიც თან გაიყოლონ (თემა, რომელიც შემდეგ რუბრიკაში „ფსიქოლოგია ჩვენს ცხოვრებაში“ იქნება განხილული)? რა შეიძლება ითქვას პირადად თქვენზე? არსებობს გარემოებები, რომელთა გავლენითაც თქვენ შეძლებდით, დამორჩილებოდით სულიერ ლიდერს, მოგეწამლათ ადამიანები და შემდეგ თავი მოგეკლათ? შეგიძლიათ, წარმოიდგინოთ თავი იმ ასობით უდანაშაულო ადამიანის ამოხოცვის მონაწილედ, რაც ამერიკელმა ჯარისკაცებმა, ზემდგომ პირთა ბრძანებით, ვიეტნამის სოფელ მაი-ლაიში განახორციელეს (Hersh,1971; Opton, 1970, 1973)? თქვენი პასუხი, ჩვენი პასუხის მსგავსად, იქნება: „არა! თქვენ მე ვინ გგონივართ?!“ ამ ქვეთავის წაკითხვის შემდეგ ვიმედოვნებთ, რომ თქვენ ეჭვი შეგეპარებათ და იტყვით: „შესაძლოა, დანამდვილებით არ ვიცი“. მოქმედი სოციალური ძალების გავლენით, თქვენც, შესაძლოა, იგივე გააკეთოთ, რასაც სხვა ადამიანები აკეთებდნენ იგივე სიტუაციაში, რაც არ უნდა წარმოუდგენლად და საზარლად გეჩვენებოდეთ მათი ქცევა თქვენც და იმ ადამიანებსაც, რომლებიც იმ სიტუაციაში უშუალოდ არ იმყოფებიან.

ინდივიდის ქცევაზე სოციალური ძალების გავლენის განსაკუთრებით დამარწმუნებელი დემონსტრირება სოლომონ აშის მოწაფემ, სტენლი მილგრემმა განახორციელა. მილგრემის კვლევამ (1965, 1974) ცხადყო, რომ მეორე მსოფლიო ომის დროს ნაცისტების ბრმა მორჩილება იმდენად მათი დისპოზიციური მახასიათებლების (ანუ მათი განსაკუთრებული პიროვნული თვისებების ან გერმანელების ეროვნული ხასიათის) მოქმედების შედეგი არ იყო, რამდენადაც ისეთი სიტუაციური ძალების მოქმედებისა, რომელთაც ნებისმიერი ადამიანის შთანთქმა შეეძლო. როგორ შეძლო მან იმის ჩვენება, რასაც არენდტმა „ბოროტების ბანალურობა“ უწოდა – როდესაც ბოროტი ქმედებები შეიძლება ჩვეულებრივმა ადამიანებმა ჩაიდინონ, რომლებიც სულაც არ არიან ულმობელნი და უბრალოდ გაუაზრებლად, ყოველგვარი განსჯის გარეშე ასრულებენ სხვების ბრძანებებს (Arendt, 1963,1971). მორჩილების კვლევის მილგრემისეული პროგრამა ერთ-ერთი ყველაზე საკამათო პროგრამაა, ვინაიდან მასში წამოჭრილი საკითხები არსებითად უკავშირდება ყოველდღიური ცხოვრების რეალობასა და ეთიკურ პრობლემებს (Miller,1986; Ross & Nisbett, 1991).

მორჩილების პარადიგმა

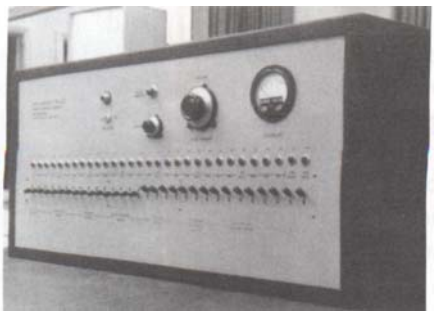
პიროვნული თავისებურებებისა და სოციალური მახასიათებლების ერთმანეთისგან გამიჯვნის მიზნით, მილგრემმა ლაბორატორიული ექსპერიმენტების მთელი სერია – ავტორიტეტისადმი დამორჩილების 19 ლაბორატორიული ექსპერიმენტი ჩაატარა, რომელშიც 1000-ზე მეტი ცდის პირი მონაწილეობდა. მილგრემის პირველი ექსპერიმენტები იელის უნივერსიტეტში ტარდებოდა ნიუ ჰეივენსა და მის გარეუბნებში მცხოვრებ მამაკაცებზე, რომელთაც ექსპერიმენტში მონაწილეობისათვის ანაზღაურება ეძლეოდათ. მოგვიანებით მან დამორჩილების კვლევის ლაბორატორია უნივერსიტეტიდან ბრიჯპორტში, კონექტიკუტის შტატში გადაიტანა, სადაც საგაზეთო განცხადებების საშუალებით აგროვებდა ექსპერიმენტში მონაწილეობის მსურველებს, მოსახლეობის ყველა ფენის, ორივე სქესის, ასაკით, საქმიანობითა და განათლების დონით განსხვავებულ ადამიანებს.

მილგრემის ძირითადი ექსპერიმენტული პარადიგმა ის იყო, რომ ცდის პირები ჩართულნი იყვნენ ისეთ საქმიანობაში, რომელიც – როგორც ამაში თვით ცდის პირები იყვნენ დარწმუნებულები –სხვა ადამიანზე სხვადასხვა დიაპაზონის ელექტროშოკით ზემოქმედებას ითვალისწინებდა. ეს ნებაყოფლობით შერჩეული ხალხი დარწმუნებული იყო, რომ მონაწილეობდა მეხსიერებისა და დასწავლის პროცესის მეცნიერულ კვლევაში. ისინი დაარწმუნეს, რომ კვლევის მიზანს წარმოადგენდა იმის გარკვევა, თუ როგორ მოქმედებს სასჯელი მეხსიერებაზე და როგორ გაუმჯობესდებოდა დასწავლის პროცესი შექებისა და დასჯის სათანადო თანაფარდობით გამოყენებით. ცდის პირებს, რომელთაც *მასწავლებლის სოციალური როლი* მიენიჭათ, დაშვებული შეცდომებისათვის უნდა დაესაჯათ ისინი, რომელთაც *მოსწავლის* როლი ჰქონდათ დაკისრებული. მათ განემარტათ ძირითადი წესი, რომლითაც უნდა ეხელმძღვანელათ და რომლის მიხედვით ყოველი შეცდომის შემდეგ ელექტროშოკი უნდა გაეძლიერებინათ, ვიდრე არ მიაღწევდნენ დასასწავლი მასალის უშეცდომოდ გადმოცემას. თეთრ ხალათში გამოწყობილი ექსპერიმენტატორი სრული *კანონიერი უფლებამოსილებით აღჭურვილი პირივით* მოქმედებდა; ის ცდის პირებს აცნობდა წესებს, აწესრიგებდა როლების განაწილებას (მთელი სერიოზულობით ატარებდა კენჭისყრებს) და მასწავლებლებს მითითებებს აძლევდა, რომ კარგად შეესრულებინათ დაკისრებული დავალება, როგორც კი მათ ყოყმანს ან განსხვავებული აზრის გამოვლენის მცდელობას ამჩნევდა. დამოკიდებული ცვლადის – ელექტროშოკის მაქსიმალური მაჩვენებელი აპარატზე 450 ვოლტი იყო, რომლის მიღწევაც მცირე, 1.5-ვოლტიანი ბიჯებით ხდებოდა და რომელსაც მასწავლებელი მოსწავლის ყოველი შეცდომის საპასუხოდ უმატებდა, ვიდრე ის არ შეწყვეტდა „ავტორიტეტის“ (ე.ი. ექსპერიმენტატორის მიმართ) დამორჩილებას და უარს არ იტყოდა დავალების შესრულებაზე.

ცდის სიტუაცია

ექსპერიმენტი ისე იყო დაგეგმილი, რომ ცდის პირი იძულებული იყო დაეჯერებინა, რომ იგი – ასრულებდა რა ბრძანებებს – ტკივილს აყენებდა, სტანჯავდა და, შესაძლოა, მოეკლა კიდეც უდანაშაულო ადამიანი. თითოეულ მასწავლებელს 45 ვოლტის ძაბვის ელექტროდარტყმა მიაყენეს, რათა მას წარმოდგენა ჰქონოდა, თუ რა ინტენსივობის ტკივილს იწვევდა იგი. მოსწავლე მშვიდი, სასიამოვნო გარეგნობის, გაწონასწორებული მანერების მქონე, ორმოც-







დაათიოდე წლის მამაკაცი იყო, რომელიც, სხვათა შორის, ამბობდა, რომ გული აწუხებდა, მაგრამ ფულის გამო მზად იყო ამ პროცედურის გასავლელად. მას გვერდით ოთახში აბამდნენ „ელექტროსკამზე“ და მასწავლებელთან შიდა საკომუნიკაციო ქსელის მეშვეობით ურთიერთობდა. მოსწავლეს ევალებოდა დაწყვილებული სიტყვების დამახსოვრება და წყვილიდან ერთ-ერთი სიტყვის დასახელება, როგორც კი გაიგებდა ამ წყვილის მეორე სიტყვას. მოსწავლემ, წინასწარ დადგენილი განრიგის შესაბამისად, მალევე დაიწყო შეცდომების დაშვება და მასწავლებელმაც არ დააყოვნა ელექტროშოკის გამოყენება. მსხვერპლის პროტესტი იზრდებოდა ელექტროშოკის ვოლტაჟის მატებასთან ერთად. 75 ვოლტზე მან ჩივილი და ბუზღუნი დაიწყო. 150-ზე ექსპერიმენტში მონაწილეობაზე უარი განაცხადა და განთავისუფლება მოითხოვა. 180 ვოლტზე ის ყვიროდა, რომ ვეღარ გაუძლებს ამ ტკივილს. 300 ვოლტზე გაჰყვიროდა, რომ მეტის ატანა აღარ შეუძლია და განთავისუფლებას ითხოვდა. ბოლოს ტირილით ლაპარაკობდა თავის ავადმყოფ გულზე და კიოდა. თუ მასწავლებელი ყოყმანობდა, ან უარს აცხადებდა უფრო მაღალი ელექტროშოკის მიყენებაზე, ექსპერიმენტატორი მას ეუბნებოდა: „ექსპერიმენტი მოითხოვს, რომ თქვენ გააგრძელოთ,“ ან „თქვენ არ გაქვთ არჩევანი, უნდა გააგრძელოთ“.

როგორც უკვე ხვდებით, სიტუაცია ცდის პირებისთვის ძალზე სტრესული იყო. ცდის პირთა უმეტესობა პროტესტს გამოთქვამდა და განუწყვეტლივ აღნიშნავდა, რომ ამის გაგრძელება აღარ შეეძლო. ის, რომ ექსპერიმენტში შექმნილმა სიტუაციამ ცდის პირებში ძლიერი პროტესტი გამოიწვია, ნათლად ჩანს ექსპერიმენტის ანგარიშებიდანაც:

- 180-ვოლტიანი შოკის შემდეგ: „ამდენს ვერ გაუძლებს! მე არ ვაპირებ ამ კაცის მოკვლას. გესმით, ყვირის! ის ვერ გაუძლებს ამას. რამე რომ დაემართოს?... ამ კაცს რაიმე რომ დაემართოს, ვინ აგებს პასუხს?“ (ექსპერიმენტატორი თანხმდება პასუხისმგებლობის აღებაზე) – „მაშ, კარგი“.

- 195-ვოლტიანი შოკის შემდეგ: „ხომ გესმით როგორ ყვირის? მაგარია რა, არ ვიცი“ (ექსპერიმენტატორი ეუბნება, რომ აუცილებელია გაგრძელება) „დიახ, მე ვიცი, სერ, მაგრამ ვფიქრობ, ეგ აზრზე არ არის, რაში გაება. უკვე 195 ვოლტია“ (Milgram, 1965. გვ.67).

მაშინაც კი, როდესაც მოსწავლის ოთახში სიჩუმე ისადგურებდა, მასწავლებელი ბრძანებებს იძლეოდა, უფრო მოემატებინათ ელექტროშოკის ვოლტაჟი და დაეჭირათ თითი ღილაკზე, რომელსაც ეწერა: „სახიფათოა. ძლიერი შოკი XXX (450 ვოლტი)“.

ელექტროშოკი: ჰო თუ არა

ექსპერიმენტის დაწყებამდე მილგრემმა 40 ფსიქიატრს მიმართა თხოვნით, რათა ეწინასწარმეტყველათ ცდის პირთა ქცევა ექსპერიმენტის განმავლობაში. მათ (ექსპერიმენტის აღწერაზე დაყრდნობით) იწინასწარმეტყველეს, რომ ცდის პირების უმრავლესობა არ აცდებოდა 150 ვოლტს, 4%-ზე ნაკლები მორჩილებას გამოხატავდა 300 ვოლტამდე და მხოლოდ 0.1% გააგრძელებდა ზემოქმედებას 450 ვოლტამდე. პროგნოზირებისას ფსიქიატრები ეყრდნობოდნენ მოსაზრებას, რომ სრულ მორჩილებას გამოავლენდნენ და მაქსიმალურ ელექტროშოკს გამოიყენებდნენ მხოლოდ გარკვეული მახასიათებლებით *არანორმალური*, სადისტი ადამიანები, რომლებსაც სიამოვნებთ სხვებისთვის ტკივილის მიყენება.

ფსიქიატრები ასეთ შეფასებებს აფუძნებდნენ შეხედულებაზე, რომ ასეთი არანორმალური ქცევების განმახორციელებელ ადამიანებს გააჩნიათ განსაკუთრებული *დისპოზიციური* მახასიათებლები, თუმცა, მათ მხედველობიდან გამორჩათ სიტუაციის ის განსაკუთრებული ძალა, რომელსაც ცდის პირთა უმრავლესობის აზროვნებასა და ქცევებზე გავლენის მოხდენა შეეძლო, ვინაიდან ისინი „ამოგლეჯილნი“ იქნენ მათთვის ჩვეული სიტუაციიდან. ღირსშესანიშნავი და შემაშფოთებელი დასკვნა კი ისაა, რომ ეს ექსპერტები შეცდნენ: *ცდის პირთა უმრავლესობა სრულად დაემორჩილა ავტორიტეტს.* არც ერთი ცდის პირი არ შეჩერებულა 300 ვოლტზე ნაკლებ ძაბვაზე. მოსწავლეების მიმართ 65%-მა გამოიყენა მაქსიმალური ელექტროშოკი – 450 ვოლტი. მიაქციეთ ყურადღება, რომ მათი უმრავლესობა სიტყვიერად აცხადებდა *წინააღმდეგობას*, მაგრამ ქცევით *ემორჩილებოდა* ავტორიტეტს. მსხვერპლის თვალსაზრისით, ეს კრიტიკული სხვაობაა. მართლაც, თქვენ რომ ყოფილიყავით მსხვერპლის ადგილზე, რაიმე მნიშვნელობა ექნებოდა იმას, რომ ადამიანს არ უნდოდა თქვენთვის ტკივილის მოყენება და სიტყვიერად ეწინააღმდეგებოდა ბრძანებას, თუკი ის, ბოლოს და ბოლოს, დაემორჩილებოდა ბრძანებას და მოგაყენებდათ ელექტროშოკის განმეორებად დარტყმებს?

მილგრემის ექსპერიმენტის შედეგები იმდენად მოულოდნელი იყო, რომ მკვლევრებს დიდი შრომა დასჭირდათ, რათა გამოერიცხათ მათი ალტერნატი-

ული ინტერპრეტაციის შესაძლებლობები. ერთადერთი გამოსავალი ის იყო, რომ დაეშვათ, თითქოს ცდის პირებმა რეალურად არ დაიჯერეს ექსპერიმენტის „ლეგენდა“. შესაძლოა, მათ ისიც კი არ დაიჯერეს, რომ მსხვერპლს ნამდვილად აყენებდნენ ტკივილს. ამის გამოსარიცხად ჩატარდა ისეთი ექსპერიმენტი, რომელშიც დამორჩილების ეფექტი რეალური, სწრაფი და უშუალო იყო. კოლეჯის სტუდენტები თვლიდნენ, რომ წვრთნიდნენ ლეკვს, რომელზეც ყოველი შეცდომის შემდეგ ელექტროშოკით ზემოქმედებდნენ. ისინი რეალურად ხედავდნენ, როგორ ხტებოდა ლეკვი და ესმოდათ მისი წკმუტუნი ყოველთვის, როდესაც ღილაკზე აჭერდნენ ხელს და აძლიერებდნენ დენს ცხაურში, რომელზეც ლეკვი იდგა. რამდენი ადამიანი ისურვებდა ლეკვზე ელექტროშოკით ზემოქმედებისა და მისი წვალების გაგრძელებას? ამ რეალურ სიტუაციაშიც კი სტუდენტების სამმა მეოთხედმა ელექტროშოკის მაქსიმალური ოდენობა გამოიყენა (Sheridan & King, 1972).

ცდის პირების ქცევის კიდევ ერთ ალტერნატიულ ახსნას წარმოადგენს ის, რომ ექსპერიმენტის შედეგებზე გავლენა მოახდინა მისი პირობების *მოთხოვნითმა მახასიათებლებმა*. ეს **მოთხოვნითი მახასიათებლები** ექსპერიმენტული სიტუაციის მანიშნებლებია, რომლებიც ზემოქმედებდნენ ცდის პირებზე და ანიშნებდნენ, თუ რას ელიან მათგან. დავუშვათ, მილგრემის ცდის პირები მიხვდნენ, რომ მისი ექსპერიმენტის შედეგები ბევრად უფრო საინტერესო იქნებოდა, თუ ისინი არ შეწყვეტდნენ ელექტროშოკით ზემოქმედებას და ამიტომაც, აგრძელებდნენ თამაშს. შემდგომმა კვლევებმა აჩვენა, რომ ავტორიტეტისადმი დამორჩილება სულაც არ განიცდის უჩვეულო ექსპერიმენტული პირობების გავლენას. ის, შესაძლოა, ნებისმიერ ცხოვრებისეულ სიტუაციაში მოხდეს.

საიდან ვიცით

მორჩილება რეალურ ცხოვრებისეულ სიტუაციაში

მკვლევრების ჯგუფმა, საავადმყოფოს სიტუაციაში დამორჩილების შესწავლის მიზნით, ჩაატარა შემდეგი საველე კვლევა. მედდას (ცდის პირი) ტელეფონით დაურეკა ექიმმა, რომელსაც არასოდეს შეხვედრია. ექიმმა მას დავალება მისცა – პაციენტისთვის გარკვეული წამალი მიეცა ისე, რომ ამ წამალს ექიმის მოსვლამდე ემოქმედა. ექიმმა დანიშნა 20 მგ წამალი, რომელსაც *ასტროტენი* ერქვა. წამლის ყუთზე გაკეთებული წარწერა იტყობინებოდა, რომ ასტროტენის ჩვეულებრივი დოზა – 5 მგ, ხოლო მაქსიმალური დოზა 10 მგ იყო.

შეეძლო თუ არა მედდას პაციენტისთვის წამლის გადაჭარბებული დოზა უცნობი პირის სატელეფონო ზარის შედეგად მიეცა მაშინ, როცა ეს დადგენილ სამედიცინო პრაქტიკას ეწინააღმდეგებოდა? როდესაც ეს დილემა 12 მედდას *აღუწერეს*, 10-მა *განაცხადა*, რომ ისინი არ დაემორჩილებოდნენ უცნობის ზარს. ხოლო ის, თუ როგორ *მოიქცნენ* მედდები რეალურად, სხვა, ახლა უკვე კარგად ცნობილი ამბავია. როდესაც მედდების სხვა ჯგუფი მოხვდა ანალოგიურ სიტუაციაში, თითქმის ყველა მათგანი დამორჩილდა. 22-დან 21-მა მედდამ დაიწყო პაციენტისთვის წამლის (სინამდვილეში, სრულიად უვნებელი ნივთიერების) მიცემა, ვიდრე მკვლევარმა ექიმმა არ შეაჩერა ისინი (Hofling et al., 1966).

ეს შედეგები მიუთითებს, რომ მილგრემის მიერ მიღებული შედეგი არ შეიძლება მიეწეროს ექსპერიმენტის პირობების მახასიათებლების მოთხოვნებზე ცდის პირთა რეაგირებას.

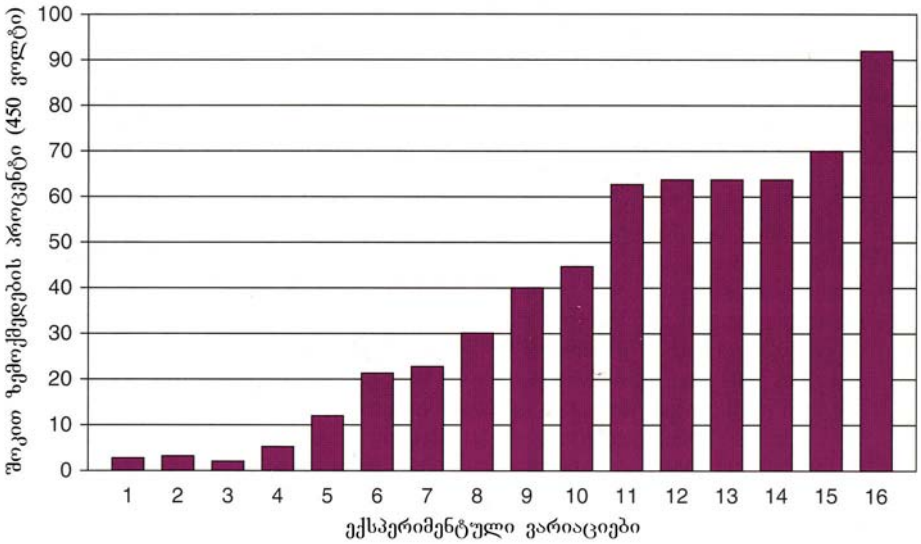
რატომ ემორჩილებიან ადამიანები ავტორიტეტს

მილგრემის კვლევა ადასტურებს, რომ იმის გასარკვევად, თუ რატომ ემორჩილებიან ადამიანები ავტორიტეტს, საჭიროა უფრო დეტალურად განვიხილოთ გარკვეულ სიტუაციებში მოქმედი ფსიქოლოგიური ძალები. მე-17 თავში ვნახეთ, თუ რამდენად ხშირად ზღუდავს ქცევას სიტუაციური ძალები და სწორედ მილგრემის კვლევამ წარმოაჩინა ამ ძირითადი პრინციპის ნათელი მაგალითი. მილგრემი და სხვა მკვლევრები ექსპერიმენტული სიტუაციის მთელი რიგი ასპექტებით მანიპულირებას ახდენდნენ, რათა გამოეკვეთათ, რომ დამორჩილების ეფექტი განპირობებულია არა პიროვნული, არამედ სიტუაციური ფაქტორებით. **18.5 სურათზე** ასახულია მორჩილების დონეები განსხვავებულ სიტუაციებში. მაგა-

მოთხოვნითი მახასიათებლები (Demand characteristics) – ექსპერიმენტული სიტუაციის მანიშნებლები, რომლებიც ზემოქმედებენ ცდის პირებზე და ანიშნებენ მათ, თუ რას ელიან მათგან.

ლითად, მორჩილება საკმაოდ მაღალია, როდესაც ჯერ მეწყვილე იძლევა მორჩილების მაგალითს, როდესაც ცდის პირი მოქმედებს, როგორც *შუალედური რგოლი* – იმ ადამიანების დამხმარე, ვინც უშუალოდ ზემოქმედებს მსხვერპლზე, ან როდესაც მსხვერპლი (მოსწავლე) ფიზიკურად დაშორებულია მასწავლებლისაგან. მორჩილება საკმაოდ დაბალია, როდესაც თვითონ მოსწავლე ითხოვს მასზე ზემოქმედებას, როდესაც ორი ავტორიტეტიანი პირი იძლევა ურთიერთსაწინააღმდეგო მითითებებს, ან თვით ავტორიტეტია მსხვერპლი. ეს შედეგები მიუთითებს, რომ ქცევაზე ზეგავლენას ახდენს *სიტუაცია* და არა ცდის პირებს შორის ინდივიდუალური განსხვავებები.

ორი მიზეზი, რომლის გამოც ადამიანები ავლენენ მორჩილებას ამ სიტუაციებში, *ნორმატული* და *ინფორმაციული* გავლენის წყაროებამდე მიგვიყვანს, რომელზეც საუბარი იყო მე-17 თავში: – ადამიანებს სურთ, რომ მოწონებულ იქნენ (ნორმატული გავლენა) და იყვნენ მართლები (ინფორმაციული ზეგავლენა). ისინი მიდრეკილნი არიან მოიქცნენ ისე, როგორც სხვები იქცევიან, ან იქცეოდნენ ისე, რომ იყვნენ სოციალურად მისაღებნი და მოსაწონნი. ამასთან, გაურკვეველ, ახალ სიტუაციებში, მაგალითად, ამ ექსპერიმენტის მსგავს სიტუაციებში, ადამიანები ენდობიან სხვების მინიშნებებს იმის თაობაზე, თუ რა სახის ქცევებია ადეკვატური და სწორი. უფრო ხშირად ისინი ექსპერტებს და სანდო პირებს ენდობიან, რომლებიც კარნახობენ მათ, თუ როგორ უნდა მოიქცნენ. მილგრემის პარადიგმის მესამე ფაქტორი ისაა, რომ, როგორც ჩანს, ცდის პირები იბნეოდნენ, ვინაიდან არ იცოდნენ, როგორ *გამოეხატათ დაუმორჩილებლობა*; არაფერს ამბობდნენ, რადგან უჯერებდნენ ავტორიტეტს. მათ რომ ჰქონოდათ სიტუაციიდან პირდაპირი, მარტივი გამოსავალი, მაგალითად, დაეჭირათ ხელი ღილაკზე „შეწყვეტა“, მაშინ, შესაძლოა, ნაკლებად გამოევლინათ მორჩილება (Ross, 1988). დაბოლოს, ამ ექსპერიმენტულ სიტუაციაში ავტორიტეტისადმი დამორჩილება იმ *გაშინაგნებული თვისების* ნაწილია, რასაც ბავშვები განსხვავებულ სიტუაციებში სწავლობენ – უსიტყვოდ დაემორჩილონ ავტორიტეტს (Brown, 1986). ეს მოვლენა მაშინ ემსახურება საზოგადოებას, როდესაც ავტორიტეტები ლეგიტიმური ძალაუფლებით არიან აღჭურვილნი და იმსახურებენ მორჩილებას. პრობლემა კი ისაა, რომ ამ წესმა საკუთარი თავი ამოწურა. ავტორიტეტისადმი ბრმა მორჩილება ნიშნავს ყველანაირი ავტორი-



1. მოსწავლე ითხოვს შოკით ზემოქმედებას
2. ავტორიტეტი, როგორც მსხვერპლი – მითითებებს იძლევა ჩვეულებრივი ადამიანი
3. ორი ავტორიტეტი – საწინააღმდეგო მითითებები
4. ცდის პირები თვითონ ირჩევენ შოკის ოდენობას
5. ორი მეწყვილე წინააღმდეგია.
6. რიგითი ადამიანი იძლევა მითითებებს
7. ავტორიტეტი დაშორებულია
8. შეხების შესაძლებლობა
9. სიახლოვე
10. ინსტიტუციონალური კონტექსტი
11. ხმოვანი უკუკავშირი
12. დაშორებილი მსხვერპლი
13. ქალი ცდის პირები
14. ორი ავტორიტეტი – ერთი მსხვერპლი
15. ცდის პირი, როგორც მოწმე
16. მეწყვილე აკონტროლებს შოკის წყაროს

სურათი **18.5**

დამორჩილება მილგრემის ექსპერიმენტებში

გრაფიკი ასახავს სუსტიდან ძლიერ დამორჩილებამდე პროფილებს, მილგრემის ექსპერიმენტების განსხვავებულ სიტუაციებში



რატომ ეზიარებიან ადამიანები ლულტს

ეჭვგარეშეა, ბოლო წლებში ინფორმაციამ კულტების შესახებ დაიპყრო ჩვენი ცნობიერება საკულტო ჯგუფების წევრების იმ ექსტრემალური, აუხსნელი ქცევების გამო, რომელთა შესახებაც ვკითხულობთ, ან რომელთაც ვუყურებთ მასმედიის საშუალებით. 1997 წლის მარტში შეერთებულ შტატებში, საკუთარი ლიდერის მიერ პროვოცირებულმა „ჰეივენ გეიტს“-ის 39 წევრმა რიტუალური წესების დაცვით მოიკლა თავი; დაახლოებით ოცი წლით ადრე, გაიანას ჯუნგლების დასახლებაში, 900-ზე მეტმა ამერიკელმა მოქალაქემ ჩაატარა მასობრივი თვითმკვლელობის აქტი მათი ქარიზმატული ლიდერის – ჯიმ ჯონსის დაჟინებული მოთხოვნით. საფრანგეთში, კანადასა და შვეიცარიაში, მზის ტაძრის ორდენის წევრებმა, ასევე, რიტუალური წესით მოისწრაფეს სიცოცხლე. იაპონიაში კი სექტა „აუმ შინ რიკიოს“ წევრებმა ტოკიოს მეტროში გაზის გამოყენებით მოწამლეს მგზავრები და, ასევე, დაგეგმილი ჰქონდათ მასობრივი მკვლელობების სხვა აქციები მათი ლიდერის მითითებების თანახმად. ამ ჭეშმარიტად ტრაგიკული ფაქტების მიღმა დგას ათასობით ჯგუფი, რომელიც კვალიფიცირდება, როგორც კულტი და რომლის წევრებიც ტოტალურ მორჩილებას უცხადებენ ამ ჯგუფებს და მათ ლიდერებს. წევრები ემორჩილებიან ნებისმიერ ბრძანებას, როგორიცაა, მაგალითად, უცნობ პარტნიორზე დაქორწინება მასობრივი ქორწინების ცერემონიების დროს, მათხოვრობა, რეკრუტირება, ხანგრძლივი შრომა ანაზღაურების გარეშე, საკუთარი ქონების ჯგუფის სარგებლობაში გადაცემა, ან დაუქორწინებლობის აღთქმის დადება.

შეგიძლიათ ასეთი რამის გაკეთების წარმოდგენა? არსებობს კი ისეთი გარემოებები, რომელთა ზეგავლენითაც მიუერთდებოდით კულტს და იქცეოდით იმ კომფორმიზმის, დათმობის და ტოტალური მორჩილების პირად, რასაც კულტი თავს ახვევს ჯგუფის წევრებს? ცხადია, უმრავლესობა იტყვის: „არა, არავითარ შემთხვევაში“, მაგრამ ჩვენი, როგორც ფსიქოლოგების, ამოცანაა გავიგოთ, თუ როგორ ახერხებენ ეს ჯგუფები და მათი ლიდერები ასეთ იძულებას და ჩავწვდეთ იმ პირობებს, რომელთა მეშვეობითაც ადამიანები მოწყვლადნი ხდებიან და უჯერებენ მათგან მიღებულ დამარწმუნებელ ინფორმაციას.

ამრიგად, რას წარმოადგენს კულტი? საკულტო ჯგუფები მნიშვნელოვნად განსხვავდებიან თავიანთი აქტივობებით, სტრუქტურით, სიდიდით და იდეოლოგიით, მაგრამ პრაქტიკულად ყველა წარმოადგენს არატრადიციულ რელიგიურ ჯგუფს, რომელიც იმართება ავტორიტარული ლიდერის მიერ და რომელიც არის ჯგუფის იდეოლოგიის, დოქტრინის ერთადერთი სულიერი წყარო და ძირითადი მცველი (Kramer & Alsted, 1993; Singer, 1995; Zimbardo & Andersen, 1993). ასეთი ლიდერი, უმეტეს შემთხვევაში, ქარიზმატული ლიდერია, ენერგიითა და თავდადებითაა აღვსილი და ხშირად პრეტენზიასაც აცხადებს ღვთაებრივ ყოვლისშემძლეობაზე, ყოვლისმცოდნეობასა და ტეტული ფიგურისადმი მორჩილებას უბრალოდ იმიტომ, რომ მათ მიეწერებათ რაიმე სტატუსი, განურჩევლად იმისა, მართებულია თუ არა მათი მოთხოვნები და ბრძანებები.

მილგრემის ექსპერიმენტები და თქვენ

რა მნიშვნელობა შეიძლება ჰქონდეს თქვენთვის ავტორიტეტისადმი დამორჩილების ამ კვლევებს? როგორ მოიქცევით თქვენ, როდესაც ცხოვრების მანძილზე მსგავსი მორალური დილემების წინაშე აღმოჩნდებით? გამოძებნეთ დრო და დაფიქრდით ავტორიტეტისადმი დამორჩილების იმ სიტუაციებზე, რომლებიც, შესაძლოა, წარმოიქმნას თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში. მოატყუებდით მყიდველს, თქვენს უფროსს ხელი რომ შეეწყო თქვენთვის? ან წარმოიდგინეთ, რომ კონგრესის წევრი ხართ, მისცემდით იმას ხმას, ვისზეც პარტია მიგითითებდათ, თუ საკუთარ სინდისს მოუსმენდით?

მილგრემის მიერ ჩატარებული, ავტორიტეტისადმი დამორჩილების კვლევები ანგრევს მითს იმის შესახებ, რომ ადამიანების ცოდვის წყარო მათ ცოდვილ ბუნებაშია. რომლებიც განსხვავდებიან კარგი ამით სულაც არ გვინდა ადამიანის ბუნების დამცირება, მაგრამ გვინდა, ნათელი მოვფინოთ იმას, რომ ნორმალური, კარგად მოაზროვნე ინდივიდიც კი, შესაძლოა, პოტენციურად სუსტი აღმოჩნდეს ძლიერი სიტუაციური და სოციალური ძალების წინაშე.

უკვდავებაზეც კი. მიუხედავად ცალკეული კულტებისთვის დამახასიათებელი ნიშნების განსხვავებებისა, საერთო მათ შორის ახლად მიღებული წევრებისთვის მიცემული უხვი დაპირებები, მათზე ზემოქმედების წესი და ჯგუფის იძულებითი ძალაა, რომელიც ყოველი წევრისაგან საკუთარი ნებისა და კრიტიკული აზროვნების დათმობას ითხოვს (Hassan, 1988; Langone, 1993).

მაშ, რატომ სურთ ადამიანებს კულტთან შეერთება? უპირველეს ყოვლისა, არავინ უერთდება კულტს, როგორც ასეთს. ადამიანები უერთდებიან საინტერესო ჯგუფს, რომელიც მათ საკუთარი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას პირდება. ისინი მხოლოდ მოგვიანებით აღიქმებიან საკულტო ჯგუფებად, მხოლოდ მაშინ, როდესაც ცნობიერდება, რომ ეს არის ცრუ, ნაკლოვანი, საშიში გაერთიანება, ან სულაც ის, რომ ის ეწინააღმდეგება საზოგადოების მიერ აღიარებულ ძირითად ღირებულებებს. კულტი მაშინ ხდება მიმზიდველი, როდესაც ადამიანის ინდივიდუალური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილების დაპირება იძლევა, რამდენადაც ეს შეიძლება ეხებოდეს სახელდახელო მეგობრობას, იდენტურობას ან ცხოვრების მოწყობას. სოციალური მარცხის შემთხვევაში კულტი ადამიანებს კომპენსაციასაც ჰპირდება იზოლირებულობისა და მარცხის შეგრძნების აცილებით. საკულტო ჯგუფი უფრთხილდება საკუთარ სამყაროს, თავის უსაფრთხოებას, წევრების ჯანმრთელობას, მათ მოვლა-პატრონობას – ყველაფერი წინასწარ არის გათვლილი და გაკონტროლებული. სულ უფრო და უფრო გართულებად სამყაროში კულტის ლიდერები წევრებს მარტივ გადაწყვეტილებებს, ბედნიერებისკენ, წარმატებისაკენ და ხსნისაკენ მიმავალი გზის გაკვალვას სთავაზობენ.

ადამიანები კულტის დამარწმუნებელი ძალის მიმართ განსაკუთრებით მგრძნობიარენი არიან მაშინ, როდესაც საცხოვრებლად გადადიან ახალ ქვეყანაში ან ქალაქში, კარგავენ სამუშაოს, ამთავრებენ სასწავლებლებს, ან იდევნებიან ტრადიციული რელიგიიდან, როგორც შეუფერებელნი. კულტი მიმზიდველია მათთვისაც, ვინც თავის სამუშაოს მოსაწყენად და ერთფეროვნად მიიჩნევს, ვისაც გაფანტული და უშინაარსო სოციალური ცხოვრება აქვს და ვისაც რწმენა აქვს დაკარგული საკუთარი ქვეყნის მთავრობის მიმართ.

მიუხედავად იმისა, რომ მასმედია მასობრივი მკვლელობებისა და თვითმკვლელობების შესახებ ავრცელებს ცნობებს, კულტების უმრავლესობა წყნარად მოქმედებს თავისი მიზნების მისაღწევად. თუკი ისინი თავიანთ დანაპირებს ასრულებენ, მათ შეუძლიათ ღირებული სამსახური გაუწიონ ცალკეულ ადამიანებს და შეძლონ მათთვის ცხოვრებისეული ვაკუუმის შევსება, მაგრამ, როდესაც ისინი მოტყუებით, იძულებით და ძალით მოქმედებენ და ამახინჯებენ თავისუფლების, დამოუკიდებლობის და კრიტიკული აზროვნების ძირითად ფასეულობებს, ისინი საშიში ხდებიან როგორც საკუთარი წევრებისათვის, ისე – საზოგადოებისთვისაც. აქვე მართებული იქნება ერთი კითხვის დასმა: – ნუთუ საზოგადოებას არ შეუძლია ადამიანები უზრუნველყოს ყოველივე იმით, რასაც კულტები ჰპირდებიან, რათა ეს კულტები არ წარმოჩნდნენ საინტერესო, განსაკუთრებული სტილით ცხოვრებად, რომელსაც ასე ესწრაფვიან ადამიანები მთელ მსოფლიოში?

დასასრულ გვინდა რამდენიმე სიტყვა ვთქვათ გმირობაზე. დავუშვათ, თქვენი მსგავსი ადამიანების უმეტესობა დაემორჩილა რაღაც ძლიერ ჯგუფურ ძალას. ჩვენი აზრით, თუ თქვენ შეგწევთ უნარი, წინ აღუდგეთ ამას, თქვენი ქცევა შეიძლება შეფასდეს, როგორც გმირობა. გმირი ის პიროვნებაა, რომელსაც შეუძლია შეგნებულად, სინდისიდან გამომდინარე მოქმედება მაშინ, როცა დანარჩენები კონფორმიზმს ავლენენ, ან ვისაც შეუძლია არჩევანი გააკეთოს მაღალზნეობრივი ქცევის სასარგებლოდ, როდესაც დანარჩენები მდუმარედ გადაგებიან განზე, რათა ბოროტებამ თავისუფლად იბოგინოს. შესაძლოა, იმ ფაქტმა, რომ თქვენ იცით ისეთი სიტუაციური ძალების არსებობის შესახებ, რომლებიც შესაძლებელს ხდიან „ბოროტების ბანალურობას“, გიბიძგოთ კიდეც გმირული ქცევისკენ.

გენოციდისა და ომის ფსიქოლოგია

ჯერჯერობით ჩვენ მხოლოდ ის გავარკვიეთ, რომ ადამიანს, როგორც სახეობას, გააჩნია გარკვეული მიდრეკილება, დაემორჩილოს ავტორიტეტს, მაგრამ ადამიანის ბუნების ამ დამახასიათებელი ნიშნის შეფასების გარდა, ალბათ, ახსნას საჭიროებს ისიც, თუ რატომ ხდება, რომ გარკვეულ დროს და გარკვეულ



ადგილას ადამიანთა ერთი ჯგუფი იწყებს ადამიანთა მეორე ჯგუფის სისტემატურ განადგურებას – გენოციდს. რატომ არის, რომ ძალზე ხშირად ერთი ჯგუფი იწყებს ომს, ან ახორციელებს ნაკლებად ფორმალურ აგრესიას მეორე ჯგუფის მიმართ. ამ ქვეთავში ჩვენ გავაანალიზებთ ზოგიერთ ისტორიულ და ფსიქოლოგიურ ძალას, რომელმაც ადამიანის მოდგმა უაღრესად ორგანიზებული აგრესიის გზით წაიყვანა.

ფსიქოლოგმა **ირვინ სტაუბმა** (Ervin Staub, 1989,2000) ისტორიიდან ცნობილი გენოციდის შემთხვევები შეისწავლა და შემოგვთავაზა იმ კულტურული და ფსიქოლოგიური ძალების მიმოხილვა, რომლებიც შესაძლებელს ხდიან ტერორს:

- საწყისი წერტილი ხშირად საზოგადოების წევრების მძიმე ცხოვრების პირობებში, ცუდ ეკონომიკურ მდგომარეობაში, პოლიტიკურ დაღმავლობასა და სხვა მსგავს ფაქტორებში უნდა ვეძიოთ.

- როგორც ჩანს, ამ მძიმე პირობებში ადამიანებს უძლიერდებათ შიდა და გარე ჯგუფების გამიჯვნის ტენდენცია. ასეთ შემთხვევაში, გარე ჯგუფი გამოდის *განტევების ვაცის* როლში და ბრალი ედება საზოგადოებაში არსებულ სირთულეებში. არსებობს მრავალი მაგალითი იმისა (თუნდაც ნაცისტური გერმანია), სადაც სხვა ერების განტევების ვაცის როლში გამოყვანა კულტურული თუ პოლიტიკური იდეოლოგიის ნაწილს წარმოადგენდა, რომელსაც ერთნაირად იზიარებდნენ როგორც ერის ლიდერები, ისე – რიგითი მოქალაქეებიც.

- ჯგუფი, რომელსაც ბრალად დაედო საზოგადოების სირთულეების გამოწვევა, გამოდის განტევების ვაცის როლში და ხდება მის მიმართ ძალადობის გამართლება. ძალადობის ცალკეულ ინციდენტებს *მსოფლიო სამართლიანობაზე ფიქრამდე* (Lerner, 1980), ანუ იმ მოსაზრებამდე მივყავართ, რომ, ვინაიდან ჩვენ სამართლიან სამყაროში ვცხოვრობთ, დაჩაგრულმა ხალხმა რაღაც უნდა მოიმოქმედოს, რომ ძალადობას თავი დააღწიოს. ასე მაგალითად, ნაცისტური ეპოქის გერმანელები მივიდნენ იმ მოსაზრებამდე, რომ ებრაელები იმსახურებდნენ თავის ხვედრს იმ ზიანის გამო, რაც მათ გერმანიის სახელმწიფოს მიაყენეს.

- ძალადობას, აგრეთვე, საფუძვლად ედება საკუთარი თავის გამართლების სურვილი – მისი შეჩერება ნიშნავს იმის აღიარებას, რომ მისი წამოწყება, თავისთავად, მცდარი იყო. მეტიც, როდესაც ესა თუ ის რეჟიმი ძალადობას მიმართავს, სხვათა დუმილი თანხმობად, მისი ქმედებების სამართლიანობის აღიარებად აღიქმება. ასეთ შემთხვევასთან გვქონდა საქმე იმ „ეთნიკური წმენდით“ გამოწვეულ ხოცვა-ჟლეტისას, რომელსაც ადგილი ჰქონდა 1991 წელს იუგოსლავიის დაშლის შემდეგ, როდესაც, მიუხედავად მასმედიაში ფართო გაშუქებისა, რამდენიმე წლის განმავლობაში მსოფლიო თანამეგობრობა არავითარ ზომებს არ იღებდა.

განვიხილოთ კამბოჯის მაგალითი (Hinton 1996). სიტუაცია ცხოვრების მძიმე პირობებმა შექმნა: XX საუკუნის 60-იანი წლების ბოლოს ქვეყანაში შეიქმნა მძიმე ეკონომიკური ვითარება, რასაც დაერთო დაბომბვები, რომლებსაც აშშ ვიეტნამის წინააღმდეგ ახორციელებდა და მის მეზობელ კამბოჯაზეც აისახებოდა. ახალმა რეჟიმმა განტევების ვაცის ძიება დაიწყო და ისინი იქცნენ კიდეც უკიდურესი ძალადობის სამიზნედ. კომუნისტებმა, რომლებმაც 1975 წელს დაიპყრეს დედაქალაქი პნომ პენი, იპოვეს იდეოლოგიური მტრები, რომელთა განადგურებაც აუცილებელი იყო, რათა აშენებულიყო ახალი საზოგადოება. ყოფილი სამხედრო და პოლიტიკური ლიდერები დააპატიმრეს და დახვრიტეს. შემდგომ, ნელ-ნელა გაფართოვდა „კლასობრივი მტრის“ ცნება და მოიცვა მასწავლებლები, სტუდენტები, ჩინოვნიკები, პროფესიონალები, რომლებიც პოტენციურ მოღალატეებად

გენოციდი (Genocide) – ადამიანების ერთი ჯგუფის, ხშირ შემთხვევაში რასობრივის ან ეთნიკურის, სისტემური განადგურება მეორის მიერ



გამოცხადდნენ. იმატა მკვლელობათა რიცხვმა, ვინაიდან ეს „ემსახურებოდა“ იდეოლოგიის განმტკიცებას და მკაფიოდ განსაზღვრული მიზნის მიღწევას – ქვეყანა უნდა განთავისუფლებულიყო შინაური მტრებისგან. როგორც სხვა მრავალ შემთხვევაში, მსოფლიო თანამეგობრობა არც ამ საქმეში ჩარეულა.

„მტრის“ ცნება და ხატი

ჩვენ უკვე ვნახეთ, რომ გენოციდის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მომენტია „განტევების ვაცის“ მოძებნა. იგივე მომენტს შეგვიძლია გენოციდის განხორციელების პროცესშიც მივადევნოთ თვალი, მაშინაც კი, როდესაც მიზად არ არის დასახული ჯგუფის ტოტალური განადგურება. განვიხილოთ სოციალისტური სისტემის რღვევის შემდეგ ყოფილ აღმოსავლეთ გერმანიაში, ნაციონალურ გამოკითხვებში ასახული, 15-დან 20 წლამდე გერმანელი ახალგაზრდების საკმაოდ ნეგატიური განწყობები პოლონელებისა და თურქების მიმართ. ამ განწყობების საფუძველი, როგორც აღმოჩნდა, კულტურული და ეკონომიკური კონკურენციის შიში იყო (Watts, 1996), ანუ გაჩნდა ეჭვი, რომ პოლონელები და თურქები იკავებენ სამუშაო ადგილებს, რითაც ხელს უწყობენ კომუნიზმიდან დემოკრატიაზე გადასვლის პროცესს და შემოსავლის გარეშე ტოვებენ გერმანელ ახალგაზრდებს. ეკონომიკური საფრთხის ასეთი აღქმა ესადაგება იმ მოდელს, რომელიც ზემოთ აღვწერეთ: ცრურწმენები და დისკრიმინაციის განხორციელებისადმი მზადყოფნა სპონტანურად არ ხორციელდება; ის მოითხოვს ისეთ სოციალურ გარემოს, რომელიც ხელს უწყობს რწმენას, რომ „მტერი“ ითვისებს ისედაც მწირ რესურსებს, ეს კი წარმოშობს საფუძველს ძალადობისათვის.

როდესაც რეჟიმი „მტერს“ განტევების ვაცის როლს მოარგებს, იწყება მისი „დეჰუმანიზაცია“. იგი ცდილობს, ხალხი მიიყვანოს იმ აზრამდე, რომ მტრის არაჰუმანური ჯგუფი საძულველია და უნდა განადგურდეს. დეჰუმანიზაციის ეს პროცესი განსაკუთრებით საშიშია ომის წარმოების დროს. კულტურების უმრავლესობა ინდივიდუალურ აგრესიას განიხილავს, როგორც დანაშაულს, სახელმწიფოები მილიონობით ჯარისკაცს ავარჯიშებენ მკვლელობის ჩადენაში. სახელმწიფო ლიდერების ამოცანაა ასეთი სახის მკვლელობებს სახე უცვალოს და პატრიოტულ







სურათი 18.6

ქმედებად აქციოს (Harle, 2000; Keen, 1986). ეს მასობრივი სოციალური ზეგავლენა ნაწილობრივ მოიცავს მოწინააღმდეგის ჯარისკაცების დეჰუმანიზაციასა და მათ „მტრად“ გადაქცევას. ამ დეჰუმანიზაციას, მტრის ცოცხალ ფერებში წარმოსახვით, პოლიტიკური რიტორიკა და მასმედია აგვირგვინებს. როგორც ვეტერანები აღნიშნავენ, ომში ყველაზე მნიშვნელოვანი იარაღი კი არა, არამედ – „საზიზღარი მტრის“ გაშინაგნებული ხატია. ამგვარად, ომის დროს ახალგაზრდა ჯარისკაცები ფსიქოლოგიურად პროგრამირდებიან მკვლელებად სწორედ იმ დამახინჯებული სახეებით, რომელთაც მთავრობა მტრის იარლიყს მიაწებებს.

ხშირ შემთხვევაში ეს წარმოდგენები უბრალოდ ხელოვნური ხატები კი არ არის, არამედ ღრმა მენტალური ხატებია, რომლებსაც პოლიტიკოსები აღვივებენ მასებში მათ დასარაზმად და საომრად გასაშვებად.

ამის ცოცხალი მაგალითია ის პროცესი, რომელსაც აშშ განუწყვეტლივ ახორციელებდა, როდესაც სადამ ჰუსეინს ჰიტლერს ადარებდა 1990 წლის სპარსეთის ყურეში გაჩაღებული ომის კონტექსტში (Voss et al., 1992). ამ კავშირის საზოგადოების გონებაში ჩაბეჭდვით პრეზიდენტ ჯორჯ ბუშს და სხვა პოლიტიკურ ლიდერებს საშუალება ეძლეოდათ, ბრძოლისაკენ მოეწოდებინათ ამერიკელთა დიდი მასებისათვის. როდესაც „ჰუსეინი“ „ჰიტლერად“ იქცა, უფრო იოლი გახდა მსჯელობა აქტიური სამხედრო მოქმედებების დაწყების შესახებ.

რატომ მიდიან ადამიანები ომში

როდესაც სახელმწიფოს ლიდერები ომის დაწყებას აპირებენ, ისინი აცნობიერებენ, რომ ამას, შესაძლოა, ნეგატიური შედეგები მოჰყვეს. თანამედროვე ომი, მეორე მსოფლიო ომიდან მოყოლებული, აღარ ითვალისწინებს მშვიდობიანი მოსახლეობის დანდობას. ეს ხდება იმ მიზნით, რომ „გატეხონ ხალხის ნება“. მაშინაც კი, როდესაც ომი დასახლებული პუნქტებიდან მოშორებით წარმოებს, ისე, როგორც ეს სპარსეთის ყურის ომის დროს ხდებოდა, მას მაინც მოჰყვება მსხვერპლი ორივე მხრიდან. როგორ უნდა მოახდინოს მთავრობამ ან სხვა ჯგუფებმა იმის დასაბუთება, რომ ომს იმდენად დიდი მნიშვნელობა აქვს, რომ გამართლებულია ასეთი მსხვერპლი? უმეტეს შემთხვევაში ასეთ კითხვებზე პასუხს ისტორიის გაკვეთილებზე ვიღებთ: ქვეყნები იმიტომ იბრძვიან, რომ (ჩვენ ასე ვისწავლეთ) დაიცვან თავისი ტერიტორია, საკუთარო ხალხი ან თავისი ეკონომიკური ინტერესები. ამ ქვეთავში განვიხილავთ იმ მნიშვნელოვან ფსიქოლოგიურ ფაქტორებს, რომლებსაც ინდივიდი მიჰყავს გადაწყვეტილებამდე – მიიღოს ომში მონაწილეობა.

ჩვენ შეგვიძლია დავსვათ კითხვა: რატომ სწირავენ ადამიანები თავს სამშობლოს? შესაძლოა, ეს ალტრუიზმის უკიდურესი გამოვლინება იყოს. გავიხსენოთ ზემოთ აღნიშნული, რომ ევოლუციური მიდგომა ოჯახის წევრების დაცვას (ანუ გენების დაცვას) ალტრუიზმის მნიშვნელოვან საფუძვლად მიიჩნევს. ზოგიერთი მკვლევარი ფიქრობს, რომ ადამიანებს „ოჯახსა“ და „ერს“ შორის კავშირი ბავშვობიდან აქვთ გაშინაგნებული (Stern, 1995). ჩვენ ვლაპარაკობთ ჩვენს „დედა-სამშობლოზე“ ან „მამა-სამშობლოზე“ და ვართ მისი „შვილები“. ნუთუ ეს კავშირი საკმარისია იმის ასახსნელად, თუ რატომ სწირავენ ადამიანები თავს სამშობლოს? ნუთუ ადამიანები, რომლებიც ომში მიდიან, ისე ახდენენ „სოციალური რეალობის კონსტრუირებას“, რომ სჯერათ, სამშობლოს დაცვით ისინი თავიანთ ოჯახებს იცავენ? თქვენ, ალბათ, მიხვდით, რატომ არის ეს კითხვები მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგებისათვის.

ომის ფსიქოლოგიური ფაქტორების შესახებ დამატებითი ინფორმაციის მიღება იმ გარემოებების შესწავლითაა შესაძლებელი, რომლებმაც 1992 წელს სერბები აგრესიული აქტების განხორციელებისკენ და ბოსნიაში ომის დაწყებისკენ წააქეზა (White,1996). როგორც ჩანს, სერბები შიშობდნენ, რომ 1991 წელს, იუგოსლავიის დაშლის შემდეგ, ისინი ბოსნიაში დევნილ უმცირესობაში აღმოჩნდებოდნენ. ჩვენ უკვე ვნახეთ, რომ განხეთქილების დროს უმცირესობის ასეთ შიშს საკმაო საფუძველი აქვს. აი, ბრიტანელი ჟურნალისტის მიერ ჩაწერილი სიტყვები, რომელიც ერთ-ერთ ბოსნიელ სერბ პოლიციელს ეკუთვნის (Glenny, 1994; ციტირებულია, White, 1996, გვ.111):

> *მან დაადასტურა დაკვირვებები, რომლებიც მე თავადაც გავაკეთე ყველა ეროვნების ადგილობრივ მებრძოლებთან საუბრისას: ის არ იყო ბოროტი ადამიანი. პირიქით, მან განმარტა კიდეც, როგორ უჭირდა სრულა სოფლის მეორე მხარეს, სადაც ყველა იქაურ მცხოვრებს იცნობდა. მაგრამ ეს ომი რაღაცნაირად დაატყდათ თავს და მას უნდა დაეცვა თავისი სახლი. კაცი შეშფოთებული და დაბნეული იყო მოვლენებით, მაგრამ ახლა ის მწვანე ბერეტებს (მუსულმანები) და უსტაშებს (ხორვატები) საკუთარი ოჯახისთვის რეალურ საფრთხედ აღიქვამდა.*

„ჩვენ მათ უფლებას არ მივცემთ, რომ აქ მუსულმანური სახელმწიფო შექმნან“, – გულწრფელად განაცხადა მან. „თქვენ გესმით, რა უნდათ მათ?“ – ვკითხე მე მას. „რა თქმა უნდა, მე მესმის, თქვენ უცხოელებს კი, როგორ არ გესმით ის, რომ ჩვენ აქ უცხო რელიგიას ვებრძვით ევროპის გამო“.

ამ მოსალოდნელი დევნისთვის დასწრების გამო სერბებს ეადვილებოდათ საკუთრი თავის უცოდველებად წარმოდგენა მაშინაც კი, როდესაც აგრესიული მოქმედებების განხორციელება დაიწყეს. მათი ფსიქოლოგიური თვალსაწიერიდან ისინი იყვნენ არა აგრესორები, არამედ – მსხვერპლები. კონფლიქტის გამწვავებასთან ერთად, სერბი ლიდერები, ისეთები, როგორიც სლობოდან მილოშევიჩი იყო, სერბ ხალხში „დევნის მანიას“ აღვივებდნენ, რათა განემტკიცებინათ რწმენა, რომ მათ სამართლიანად წამოიწყეს ომი, მაგრამ დროთა განმავლობაში ისინი უბრალო მკვლელებად იქცნენ, ხელი მიჰყვეს „ეთნიკურ წმენდას“, რათა მოეშორებინათ „მდევრები“. ჩვენ ვნახეთ, როგორი დიდი სურვილით მიდიოდნენ ადამიანები ომში, რათა დაეცვათ საკუთარი თავი რეალური თუ წარმოსახული მტრებისგან, ან იმ მტრებისგან, რომლებსაც მათი ლიდერები ქმნიდნენ.

დასკვნა, რომელიც შეიძლება გამოვიტანოთ ამ ანალიზიდან, სულ მცირე, დღევანდელი დღისთვის, ისაა, რომ სახელმწიფოები იშვიათად ერთვებიან ომში გაბატონების ან დაპყრობის მიზნით. როგორც ჩანს, ისინი დარწმუნებულები არიან – მაშინაც კი, როდესაც დანარჩენი მსოფლიო მათ აგრესორებს უწოდებს – რომ იმ მნიშვნელოვან ინტერესებს იცავენ, რომლებიც აუცილებელია მათი გადარჩენისა და ინდივიდუალობის შენარჩუნებისათვის. რა თქმა უნდა, ქვეყნები მილიონობით ინდივიდებისაგან შედგებიან და მათმა მნიშვნელოვანმა ნაწილმა საკმარისად უნდა გაიშინაგნოს იმ საფრთხის სასური, რომელსაც წარმოადგენს სურვილი – სამშობლოს შესწიროს საკუთარი სიცოცხლე. რაც არ უნდა „ობიექტურად“ ჩაითვალოს ომის დაწყების მიზეზები, ნებისმიერი ისტორიული ანალიზის მიხედვით, ეს მხოლოდ ინდივიდუალური ძალების ურთიერთქმედებაა, რომელიც უბიძგებს ადამიანებს, მედგრად დაუდგნენ ომის განსაცდელს.

ამრიგად, ამ ქვეთავში განვიხილეთ რამდენიმე გზა, რომლის მეშვეობითაც ფსიქოლოგიური ძალები ქმნიან სათანადო კონტექსტს ომისათვის და იმ საშინელებებისათვის, რომლებიც ამავე კონტექსტში სავსებით მიზანშეწონილად გვეჩვენება. *„ფსიქოლოგია და ცხოვრების“* ბოლო ქვეთავში მივუბრუნდებით მშვიდობის შემსწავლელი ფსიქოლოგების მცდელობას – გამოიყენონ ფსიქოლოგიური ძალები მშვიდობიანი თანაარსებობის ხელშეწყობისათვის.

მშვიდობის ფსიქოლოგია

ზემოთ ჩატარებულ ანალიზს ახლა მეორე მხრიდან შევხედოთ და ვნახოთ, როგორ შეგვიძლია სოციალური ფსიქოლოგიის გამოყენებით მშვიდობის შენარჩუნება. ფსიქოლოგიას უნიკალური საშუალებები გააჩნია იმ საკითხების შესასწავლად, თუ როგორ უნდა გადაიჭრას ნაციონალური თუ ინტერნაციონალური დისჰარმონიის პრობლემები. ამერიკის ფსიქოლოგთა ასოციაციას გააჩნია **მშვიდობის ფსიქოლოგიის** განყოფილება. ეს განყოფილება მუშაობს ერებს, თემებსა და ოჯახებს შორის მშვიდობის შენარჩუნების პრობლემებზე; ის ხელს უწყობს კვლევებსა და განათლებას ამ სფეროში, სათანადო გამოცემებით, რომლებიც ძალადობის მიზეზებს, დამანგრეველი კონფლიქტების შედეგებსა და მათთვის თავის არიდების გზებს ეხება. ჩვენ განვიხილავთ ორ მაგალითს, თუ როგორ შეუძლია ფსიქოლოგიას ამ მიზნების მიღწევაში დახმარების გაწევა.

ლიდერობისა და მმართველობის ფორმების ანალიზი

ზოგიერთი ადრეული მეცნიერული კვლევა, რომელსაც ახლა მშვიდობის ფსიქოლოგიის სფეროს მივაკუთვნებთ, განპირობებული იყო ისტორიული მოვლენებით, რომელთა კულმინაციას მეორე მსოფლიო ომი წარმოადგენდა. სოციალური ფსიქოლოგები ცდილობდნენ, ჩაწვდომოდნენ იმ კანონზომიერებებს, თუ როგორ ხდებოდა ზოგიერთი ლიდერისა თუ მმართველის ამოტივტივება, რომლებიც ესოდენ დიდ გავლენას ახდენდნენ ჯგუფების ქცევებზე. რა ფსიქოლოგიური იძულებით შეიძლება აიხსნას გერმანიაში ადოლფ ჰიტლერის ან იტალიაში ბენიტო მუსოლინის გამოჩენა? ეს ლიდერები ცალკეულ ინდივიდებს ფაშისტური იდეოლოგიისადმი უსიტყვო ერთგულებით განმსჭვალულ, მორჩილ მასად აქცევდნენ. მათი ავტორიტარული რეჟიმები საფრთხეს უქმნიდა დემოკრატიასა და მშვიდობას. თანამედროვე სოციალური ფსიქოლოგია შიშის უმძიმესი განცდის, ცრურწმენებისა და ომის წლებში განვითარდა.

მშვიდობის ფსიქოლოგია (Peace psychology) – ატომური ომის პრევენციისა და მშვიდობის მიღწევისადმი ინტერდისციპლინარული მიდგომა.

ადრეული სოციალური ფსიქოლოგია ყურადღებას ამახვილებდა ფაშისტური მენტალიტეტის მიღმა მდგომი *ავტორიტარული პიროვნების ბუნებაზე* (Adorno et al., 1950), პროპაგანდისა და დამარწმუნებელი კომუნიკაციის ეფექტებზე (Hovland et al., 1949) და ჯგუფის წევრებზე, ჯგუფური ატმოსფეროსა და ლიდერობის სტილების გავლენებზე (Levin et al., 1939).

სოციალური ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი პიონერი **კურტ ლევინი** (Kurt Lewin) იყო, გერმანელი ლტოლვილი ფსიქოლოგი, რომელიც ნაცისტური რეჟიმის მიერ განხორციელებულ დევნას გამოექცა. ლევინს არ შეეძლო დახმარება, მაგრამ მას აინტერესებდა, თუ რატომ დაემორჩილა მისი ერი ასე ტოტალურად ფაშისტური დიქტატურის ავტორიტარულ ტირანიას. ის თვითონ ესწრებოდა ათიათასიან შეკრებებს, სადაც ადამიანები *ფიურერს* ღრიალით ეფიცებოდნენ ერთგულებას. ეს იყო შემაძრწუნებელი ნიმუში ჯგუფის იმ დინამიკური ძალებისა, რომელიც გარდაქმნის როგორც ინდივიდის გონებასა და ქცევებს, ისე – მის უნარს, გავლენა მიახდინოს მასებზე. ლევინი იკვლევდა **ჯგუფის დინამიკას** – საშუალებებს, რომლებითაც ლიდერები უშუალოდ ზემოქმედებენ თავიანთ მიმდევრებზე და იმ მექანიზმებსაც, რომლებითაც ჯგუფური პროცესები ცვლიან ინდივიდის ქცევას.

1939 წელს ლევინმა და მისმა კოლეგებმა მოიფიქრეს და ჩაატარეს ექსპერიმენტი, რათა შეესწავლათ განსხვავებული სტილის ლიდერების გავლენა ჯგუფის ფუნქციონირებაზე. მათ სურდათ, გაერკვიათ, როდის არიან ადამიანები უფრო ბედნიერნი და პროდუქტულნი – ავტორიტარული თუ დემოკრატიული ლიდერობის პირობებში. ამ მიზნის მისაღწევად, მკვლევრებმა შექმნეს სამი ექსპერიმენტული ჯგუფი, დაუნიშნეს მათ განსხვავებული ტიპის ლიდერები და აკვირდებოდნენ ამ ჯგუფების აქტივობებს. ექსპერიმენტში ცდის პირები 10 წლის ბიჭები (რომლებიც ოთხ პატარა ჯგუფად გააერთიანეს) იყვნენ, რომლებიც ერთმანეთს სკოლის შემდეგ ხვდებოდნენ. ჯგუფის ლიდერების როლში იყვნენ მამაკაცები, რომლებმაც წინასწარ გაიარეს ტრეინინგი ლიდერობის სამივე სტილის შესაბამისი როლის შესრულებაში, ჯგუფებში კი მათი როტაცია ხდებოდა.

როდესაც იქცეოდნენ, როგორც *ავტოკრატული ლიდერები*, ისინი საკუთარ თავზე იღებდნენ ყველა გადაწყვეტილების მიღებას და დავალებების განაწილებას ისე, რომ თვითონ არ მონაწილეობდნენ ჯგუფის აქტივობებში. *დემოკრატიული ლიდერების* როლში ისინი ხელს უწყობდნენ ჯგუფის მიერ გადაწყვეტილებების მიღებას და ჯგუფთან ერთად გეგმავდნენ დავალებებს. *ანარქიული ლიდერის* როლში კი ჯგუფს სრულ თავისუფლებას ანიჭებდნენ და, ფაქტობრივად, არ ერთვებოდნენ მის აქტივობაში.

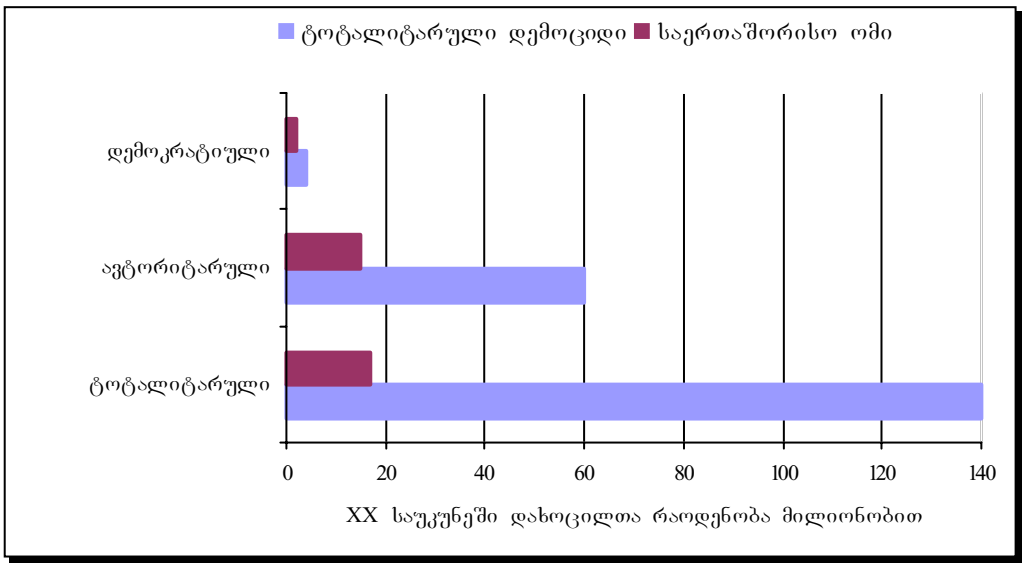
ჯგუფის დინამიკა (Group dynamics) – იმ ჯგუფური პროცესების კვლევა, რომლებიც ცვლიან ინდივიდების ფუნქციონირებას.

საიდან ვიცით

ლიდერობის სტილის ეფექტები

ექსპერიმენტის შედეგებმა შესაძლებელი გახადა მთელი რიგი განზოგადებების გაკეთება. პირველი, *ავტოკრატულმა ლიდერებმა* გამოავლინეს ჯგუფის წევრებზე გავლენის შერეული ეფექტი, ნაწილობრივ დადებითი, ნაწილობრივ კი – უარყოფითი. ბიჭები დროდადრო კარგად მუშაობდნენ – მხოლოდ მაშინ, როდესაც ლიდერი მათ თვალყურს ადევნებდა – ისე იქცეოდნენ, როგორც ნამდვილი „ბოსები“. მათ განსაკუთრებით ახასიათებდათ აგრესიულობის მაღალი დონე. ეს ბიჭები 30-ჯერ უფრო მეტ მტრულობას ავლენდნენ, ვიდრე სხვა სტილის ლიდერობის შემთხვევაში. ისინი ითხოვდნენ მეტ ყურადღებას, მეტად ანადგურებდნენ ქონებას და მეტად იყენებდნენ სხვებს განტევების ვაცად ფრუსტრაციისა და გაბრაზების დროს.

უკეთესი შედეგები არც *ანარქიული ლიდერების* ჯგუფში იყო. მათი შედეგები არცთუ ისე კარგი აღმოჩნდა. მათი საქმიანობა არ იყო წარმატებული, პროდუქტიულობა კი ძალზე დაბალი და უხარისხო იყო. ვინაიდან ჯგუფს არავითარი სტრუქტურა არ ჰქონდა, ისინი უბრალოდ უაზროდ მოქმედებდნენ, მაგრამ, როდესაც იგივე ცდის პირები *დემოკრატიული ლიდერის* გავლენის ქვეშ ექცეოდნენ, ისინი ძალზე სტაბილურად და მაღალი წარმადობით შრომობდნენ. ბიჭები ავლენდნენ ძალზე დიდ ინტერესს, მოტივაციას და შემოქმედებით უნარს. როდესაც წამოიჭრებოდა უკმაყოფილება, შესაძლებელი იყო მისი ღიად გამოხატვა. თითქმის ყველა ბიჭმა უპირატესობა ლიდერობის დემოკრატიულ სტილს მიანიჭა. ამ სტილმა ხელი შეუწყო ჯგუფისადმი ლოიალობას და მეგობრობის აღმოცენებას. ასეთ ჯგუფებში უფრო მეტი იყო ურთიერთშექება, მეგობრული შენიშვნები, ურთიერთგაზიარება და მხიარულება (Lewin,et al., 1939).



სურათი 18.7

რეჟიმების ტიპები და დემოციდი

ტოტალიტარული რეჟიმები მეტად მიმართავენ დემოციდს (გენოციდსა და მასობრივი მკვლელობების სხვა ფორმებს). ომის მსხვერპლთა რაოდენობათა შედარება აჩვენებს, რომ მთავრობების გამო, მშვიდობიან დროს, ბევრად უფრო მეტი ადამიანი იღუპება, ვიდრე ომის დროს.

მართვის დემოკრატიულმა სტილმა, ჯგუფური ატმოსფეროს სხვა ფორმებთან შედარებით, თავისი ფსიქოლოგიური უპირატესობა და ბევრად მაღალი პროდუქტიულობა აჩვენა. დემოკრატიული სტილის ლიდერები ჯგუფის წევრებში უფრო ჯანსაღ რეაქციებს აღვივებდნენ მაშინ, როდესაც ავტოკრატული ლიდერები უფრო დესტრუქციულ ინდივიდუალურ რეაქციებს იწვევდნენ.

ლევინის მიერ საცდელ კლასებში მიღებული შედეგები, როგორც ჩანს, შეესაბამება რეალურ ცხოვრებაში არსებულ ვითარებას. არ უნდა დაგვავიწყდეს ის დასკვნა, რომ ავტოკრატული ლიდერობის სტილს მოჰყვება მტრული ურთიერთობების ზრდა. მსგავსი მაგალითები ჩვენ რეალურ ცხოვრებაშიც შეგვიძლია ვნახოთ. შესაბამისი ტიპის მთავრობები იწვევენ *დემოციდს* – გენოციდს და მასობრივი მკვლელობების სხვა ფორმებს (Rummel,1994). თუ შეხედავთ **18.6 სურათს**, დაინახავთ, რომ ტოტალიტარული რეჟიმები, როგორიცაა კომუნისტური რუსეთი და ჩინეთი, პასუხისმგებლები არიან უზარმაზარი რაოდენობით ადამიანების განადგურებაზე. ავტორიტარული მთავრობები, როგორიცაა აიდი ამინის რეჟიმი უგანდაში, ნაკლებად სისხლისმღვრელი აღმოჩნდა. მიუხედავად იმისა, რომ დემოკრატიულ მთავრობებსაც ვერ ვუწოდებთ მთლად უცოდველებს, მმართველობის ეს ფორმა მაინც ყველაზე ნაკლებ სისხლისმღვრელად უნდა ჩაითვალოს. სურათი 18.6, ასევე, გვიჩვენებს ომებში დაღუპულ ადამიანთა რაოდენობებს. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ავტორიტარულ და ტოტალიტარულ რეჟიმებში მმართველობით გამოწვეული სიკვდილის ასეთი რაოდენობა მოდის არა საომარ მოქმედებებზე, არამედ მასობრივი მკვლელობების სხვა კამპანიებზე.

იდეოლოგიური მოსაზრებების მიღმა, როდესაც მმართველობის დემოკრატიული სისტემები თავის ადგილზეა, მსოფლიოს ნაკლები საფიქრალი აქვს, რომ მცირერიცხოვანი ელიტის მიერ არ იქნეს გამოყენებული ძალა, რასაც მომაკვდინებელი შედეგები შეიძლება მოჰყვეს.

თუმცა, იმასაც უნდა მიექცეს ყურადღება, რომ ამით სულაც არ იგულისხმება, თითქოს დემოკრატიული რეჟიმები სხვებზე იშვიათად ერთვებიან ომში. თუმცა, ისიც ფაქტია, რომ ერთი დემოკრატია იშვიათად ეომება მეორეს (Maoz & Abdolali, 1989). კვლევებმა დაადასტურა, რომ დემოკრატიული გამგებლობის ქვეშ მყოფი ქვეყნების მოქალაქენი ნაკლებად იწონებენ ძალის გამოყენებას მეორე დემოკრატიის წინააღმდეგ, მმართველობის სხვა ფორმებთან შედარებით.

სანქციონირების როლი საერთაშორისო კრიზისების გადაწყვეტაში

ცდის პირებმა წაიკითხეს საერთაშორისო კრიზისის აღწერა, რომელიც მოდელირებულ იქნა იმ კრიზისის მიხედვით, რომლის შედეგადაც დაიწყო ომი სპარსეთის ყურეში. ერთი ერი შეიჭრა მეორე ერის სახელმწიფოში, რათა გადაეჭრა ურანის გამოყენებასთან დაკავშირებული კონფლიქტი. აღწერის ერთი ვერსია (არაპირდაპირი, ქვეყნის დასახელების გარეშე) თავდამსხმელ ქვეყანას დემოკრატიულ ქვეყნად ახასიათებდა: შეჭრა შეფასებული იყო, როგორც „დემოკრატიული გადაწყვეტილებების შედეგი, რომელიც პარლამენტის წევრთა უმრავლესობამ (ოპოზიციის ჩათვლით) მიიღო“. ასევე, არაპირდაპირი მეორე ვერსია თავდამსხმელ ქვეყანას არადემოკრატიული რეჟიმის მქონედ ახასიათებდა: „თავდასხმის შესახებ გადაწყვეტილება მიღებულ იქნა პოლიციური ქვეყნის სამხედრო დიქტატორის მიერ, ხალხის ნების გაუთვალისწინებლად“. ცდის პირებს ორი დემოკრატიული ქვეყნიდან – აშშ-დან და ისრაელიდან – სთხოვეს, მიეთითებინათ, თუ რამდენად იწონებდნენ „ძალის გამოყენებას“ – საზღვაო შეჭრას. ვინაიდან სცენარები, სხვა დანარჩენი მახასიათებლების მიხედვით ერთნაირი იყო, ცდის პირები ძალზე უხალისოდ დაეთანხმნენ ძალის გამოყენების სანქციონირებას (აშშ-ის ან ისრაელის მიერ) იმ შემთხვევაში, როდესაც ის დემოკრატიული ქვეყნის წინააღმდეგ უნდა ყოფილიყო მიმართული (Mintz & Geva, 1993).

როდესაც დემოკრატიულ საზოგადოებაში ცხოვრობთ, გარკვეულწილად, სხვა დემოკრატიული საზოგადოებების იმედი გაქვთ და ამდენად უფრო გიძნელდებათ მათ წინააღმდეგ ძალის გამოყენებაზე ფიქრი. პოლიტიკოსებსაც, ასევე, უძნელდებათ ძალის გამოყენებაზე ფიქრი, ვინაიდან საკუთარი მოქალაქეების სახით არ შეიქმნან ოპოზიცია.

საერთო დასკვნა, რომელიც ლიდერობის ფორმებთან დაკავშირებული ცდებიდან შეგვიძლია გამოვიტანოთ, ისაა, რომ დემოკრატია ყველაზე კარგად „მუშაობს“. ამ დასკვნამდე იმ კვლევებზე დაყრდნობით მივედით, რომლებიც ჩაატარეს პატარა ჯგუფებზეც (პატარა ბავშვების ჯგუფი) და ძალიან დიდზეც (მთელი ქვეყანა). ეს ცოდნა თქვენც უნდა მიუსადაგოთ თქვენს ცხოვრებაში არსებულ მცირე და დიდ ჯგუფებს.

წამახალისებელი კონტაქტების როლი კონფლიქტების გადაწყვეტაში

დაპირისპირების მრავალი სახეობა, რომელიც კონფლიქტებსა და ძალადობას აძლევს დასაბამს, საკმაოდ ძველია. მაგალითად, სერბებს, რომლებმაც ომი აწარმოეს ბოსნიაში, განდევნის შიში ჯერ კიდევ 1389 წელს კოსოვოს ველზე ჩატარებული ბრძოლიდან მოჰყვებოდათ. რა უნდა გაკეთდეს ასეთ შემთხვევაში? ამ პრობლემისადმი მშვიდობის ფსიქოლოგების მიდგომა ისეთივეა, როგორიც ცრურწმენების სხვა ფორმებისადმი, რომელიც ზემოთ აღვწერეთ: ადამიანები უნდა გაერთიანდნენ, რაც ხელს შეუწყობს ურთიერთდამოკიდებულების ზრდას და საერთო მიზნების დასახვას.

მაგალითად, ასეთი მიდგომა დღეს ჩრდილოეთ ირლანდიაში გამოიყენება. კათოლიკებსა და პროტესტანტებს შორის ურთიერთობების დათბობის მიზნით, 1989 წლიდან დიდმა ბრიტანეთმა დაიწყო თემების დაახლოების პროგრამის დაფინანსება, რომლის მიზანია „თემთაშორისი ურთიერთობებისა და კოოპერაციის განვითარება; ორმხრივი ურთიერთგაგებისა და განსხვავებული კულტურული ტრადიციებისადმი პატივისცემის ზრდა“ (Knox, 1994, გვ. 600). ყველა ჩრდილო-ირლანდიურ პოლიტიკურ გაერთიანებას არ უკისრია ამ პროგრამის შესრულება, რამაც მკვლევრებს შედარების საფუძველზე პროგრამის ეფექტურობის შეფასების საშუალება მისცა. ეს შეფასება მიუთითებს, რომ არის მცირე პროგრესი. ოთხი წლის მანძილზე წარმატებად უნდა ჩაითვალოს იმ პირთა რაოდენობის შემცირება, რომლებიც კათოლიკების მიმართ გამოხატავდნენ ცრურწმენებს (Knox, 1994). ჩრდილოეთ ირლანდიაში მდგომარეობის გამოსწორების კიდევ ერთი მცდელობა სკოლის მოსწავლეებს ეხება (Cairns et al., 1995). ამ დაზარალებულ რაიონებში მცხოვრები ბავშვების უმეტესობა დადის სკოლებში, სადაც უმკაცრესი სეგრეგაცია ხდება რელიგიური მრწამსის მიხედვით. ასეა თუ ისე, ბოლო ოცი წლის მანძილზე გაიხსნა სკოლები, სადაც პროტესტანტი და კათოლიკე მოსწავლეები ერთად სწავლობენ. ამ სიახლემ უკვე უზრუნველყო მნიშვნელოვანი ცვლილებები, რომელთა გამოც თემთაშორისი დაახლოების პროცესს უკვე შეუძლია პოლიტიკური ღირებულებების ჩანაცვლება. ამდენად, სერიოზული დასკვნა – როგორც თემთაშორის, ასევე ცალკეული სკოლების დონეზე – რომლის გაკეთებაც შეიძლება, ისაა, რომ მთავრობებს შეუძლიათ (და

უნდა გააკეთონ კიდეც ეს) თავიანთი შესაძლებლობების ფართოდ გამოყენება საერთო მიზნების მიღწევისათვის აუცილებელი ორმხრივი კონტაქტებისათვის პირობების შესაქმნელად.

ახლა მივუბრუნდეთ მსოფლიოს ერთ-ერთ მთავარ სატკივარს – ახლო აღმოსავლეთს – რათა აღვწეროთ ისრაელ-პალესტინის ერთობლივი სამუშაო შეხვედრების ის პროგრამა, რომელიც, შემოთავაზებულ იქნა ფსიქოლოგ **ჰერბერტ კელმანისა** (Herbert Kelman, 1997, 1999) და მისი კოლეგების მიერ. უკვე რამდენიმე წელიწადია, რაც კელმანი სამუშაო შეხვედრებზე იწვევს პალესტინელებსა და ებრაელებს, სადაც ისინი რეგიონში არსებული *პრობლემების გადაწყვეტის ინტერაქტიულ პროცესში* იყვნენ ჩართულნი, ისეთი კონფლიქტური პრობლემის ჩათვლით, როგორიცაა ოკუპირებულ ტერიტორიებზე ებრაული დასახლებების მშენებლობის საკითხი. ამ პროცესში მონაწილეობის აუცილებელი პირობა მონაწილეთა ხელშეუხებლობის დაცვა და კონფიდენციალობა და, ასევე, ღია და ანალიტიკური დისკუსიების ჩატარების აუცილებლობა იყო. გარდა ამისა, მონაწილეები დარწმუნებულები იყვნენ, რომ მათზე არავითარი ზეწოლა არ განხორციელდებოდა ამა თუ იმ შეთანხმების მისაღწევად. მესამე მხარის წარმომადგენლები შეხვედრებში მონაწილეობდნენ, როგორც საუბრის ფასილიტატორები, მაგრამ არ შეამავლობდნენ მხარეებს შორის.

კელმანის ჯგუფმა ეს შეხვედრები მაშინ წამოიწყო, როდესაც საერთოდ ლაპარაკიც კი არ იყო ისრაელ-პალესტინის მოლაპარაკებებზე. შეხვედრებზე ისეთი გარემო იყო შექმნილი, რომ მხარეებს უშუალოდ, პირისპირ შეხვედრების საშუალება ჰქონდათ, რაც ურთიერთგაგებას უწყობდა ხელს. მეტიც, შეხვედრების დასრულების შემდეგ მონაწილეებს საშუალება ჰქონდათ, შემუშავებული შეხედულებები უფრო ფართოდ გამოეყენებინათ რეალურ პოლიტიკურ არენაზე. ფაქტობრივად, კელმანმა (1997) განახორციელა ის, რაც ოსლოს 1993 წლის სამშვიდობო მოლაპარაკებებით იყო გათვალისწინებული, შეხვედრების რამდენიმე მონაწილე უშუალოდ ჩაერთო მშვიდობის დამყარების პროცესში.

ჯერჯერობით არც ჩრდილოეთ ირლანდიასა და არც ახლო აღმოსავლეთში არ შეწყვეტილა ძალადობა. ორივე რეგიონში არსებობს საომარი სულისკვეთებით განმსჭვალული ჯგუფები თავიანთი პოლიტიკური, ეკონომიკური თუ რელიგიური გეგმებით, რაც ხელს უწყობს ძალადობასა და სეგრეგაციას; ეს კი, თავის მხრივ, ეწინააღმდეგება ინტეგრაციასა და მშვიდობის დამყარების პროცესს, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, ფსიქოლოგიური კვლევების შედეგად მოპოვებული დასკვნების პრაქტიკული გამოყენება ხელს უწყობს მშვიდობის დამყარების იმპულსების გაძლიერებას. ეს შედეგები იმდენად შთამბეჭდავია, რომ ფსიქოლოგები – ეს „ძალზედ ოპტიმისტური ჯგუფი“ – კვლავაც აგრძელებენ თავის ძალისხმევას.

შეჯამება

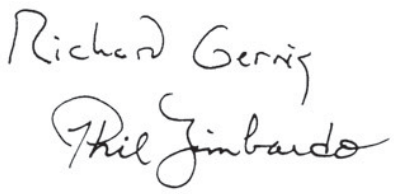
ცრურწმენებისა და მართვის რესურსების კომბინაციას გამანადგურებელი შედეგები მოაქვს. მორჩილების შესწავლის მილგრემისეულ კვლევებს მეორე მსოფლიო ომთან დაკავშირებულმა მოვლენებმა მისცა ბიძგი. ამ კვლევებმა დაამტკიცა, რომ სოციალური ძალები უფრო მეტად იწვევენ ავტორიტეტისადმი მორჩილებას, ვიდრე – დისპოზიციური ძალები. მიუხედავად იმისა, რომ მილგრემის ცდის პირების უმეტესობა სიტყვიერად ეწინააღმდეგებოდა ავტორიტეტს, ქცევით ისინი მაინც ავლენდნენ მისდამი მორჩილებას. ეკონომიკური კრიზისების დროს ადამიანები ეძებენ და პოულობენ ჯგუფებს, რომლებიც გამოდიან „განტევების ვაცის“ როლში და რომლებიც, საბოლოოდ, მასობრივი მკვლელობების სამიზნეები ხდებიან. ლიდერები ხშირად ცდილობენ მტრის დეჰუმანიზაციას. ადამიანები, რომლებიც ომში მიდიან, ხშირად ამას რეალური ან წარმოსახული საფრთხის არსებობასთან დაკავშირებული შეხედულებების საფუძველზე აკეთებენ. მშვიდობის შემსწავლელი ფსიქოლოგები დაინტერესებულნი არიან იმ ინდივიდუალური და კულტურული ძალების შესწავლით, რომლებიც აღვივებენ ომს, ან ხელს უწყობენ მშვიდობის დამყარებას. ლიდერობის სტილებისა და მართვის ფორმების შესწავლამ დაადასტურა მოსაზრება, რომ დემოკრატიის გაფართოება მსოფლიო საზოგადოებას სარგებლობას მოუტანს. ფართო ნაბიჯები მშვიდობისკენ გადადგმულ უნდა იქნეს იმ პროგრამების მეშვეობით, რომლებიც ხელს უწყობენ დიდი ხნის განმავლობაში დაპირისპირებულ მხარეთა შორის ურთიერთობებსა და პრობლემის გადაჭრას.

ავტორის ბოლოსიტყვაობა

ჩვენ დავასრულეთ მოგზაურობა, რომელშიც *„ფსიქოლოგია და ცხოვრება“* გვეხმარებოდა. თუ დაფიქრდებით, იმედი გვაქვს, ნათლად წარმოიდგენთ, თუ რამდენი რამ ისწავლეთ ამ მოგზაურობისას; და მაინც, ჩვენ მხოლოდ ზედაპირულად შევეხეთ იმ

რთულ პრობლემებს, რომლებიც ფსიქოლოგიით დაინტერესებულ სტუდენტს ელის წინ. ვიმედოვნებთ, რომ გაყვებით თქვენს ინტერესს და, მეტიც, შესაძლოა, თქვენი წვლილიც კი შეიტანოთ ფსიქოლოგიის განვითარებაში, როგორც მეცნიერმა მკვლევარმა ან პრაქტიკოსმა კლინიცისტმა, ან კიდევ ფსიქოლოგიური ცოდნის გამოყენებით გადაწყვიტოთ სოციალური და პიროვნული პრობლემები.

დრამატურგი ტომ სტოპარდი შეგვახსენებს, რომ „საიდანმე გასვლა სადმე შესვლასაც ნიშნავს“. გვინდა ვირწმუნოთ, რომ თქვენი ცხოვრების მომდევნო ფაზაში შესვლას ყოველივე ისიც გაგიადვილებთ, რაც ამ წიგნიდან ისწავლეთ. ამ ახალი მოგზაურობის დროს, შესაძლოა, თქვენც შთაბეროთ ახალი სიცოცხლე ადამიანების მისწრაფებათა ფსიქოლოგიას თუნდაც იმით, რომ ხელი შეუწყოთ ადამიანებს შორის ურთიერთობებისა და კავშირების გაძლიერებას.



საკვანძო საკითხები

ალტრუიზმი და პროსოციალური ქცევა

- მკვლევრებმა სცადეს აეხსნათ, თუ რატომ ახორციელებენ ადამიანები პროსოციალურ, კერძოდ, ალტრუისტულ ქცევებს მაშინაც კი, როდესაც ეს მათ ინტერესებს ეწინააღმდეგება.
- ევოლუციური მიდგომა ხაზს უსვამს მემკვიდრეობას და ორმხრივობას.
- ადამიანები, ასევე, იმიტომ ახორციელებენ პროსოციალურ ქცევებს, რომ იკმაყოფილებენ საკუთარ ინტერესს – ემსახურონ საზოგადოებას და დაიცვან სოციალური პრინციპები.
- მოწმის ჩარევის კვლევები აჩვენებს, რომ სიტუაცია მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს, საფრთხის შემთხვევაში აღმოჩენილი იქნება თუ არა დახმარება.

აგრესია

- ევოლუციური თვალსაზრისით, აგრესიული ქცევები იმიტომ ხორციელდება, რომ ადამიანებს სურთ გაზარდონ საკუთარი გენების დაცვის შესაძლებლობა.
- აგრესიაში ინდივიდუალური განსხვავებები დაკავშირებულია როგორც გენეტიკურ მემკვიდრეობასთან, ტვინის ჰორმონალურ ფუნქციონირებასთან.
- განსხვავებული პიროვნული მახასიათებლები საშუალებას გვაძლევს, ვიწინასწარმეტყველოთ იმპულსური ან ინსტრუმენტული აგრესიისადმი მიდრეკილებები.
- მიუხედავად იმისა, რომ არსებობს აგრესიული ქცევების შემაკავებელი ფაქტორები, სიტუაცია განსაზღვრავს ადამიანების სწრაფ აგრესიულ რეაგირებას.
- ფრუსტრაციას შეუძლია აგრესიამდე მიგვიყვანოს; უშუალო გაღიზიანებამ, შესაძლოა, მოახდინოს აგრესიის დონის ესკალაცია.
- განსხვავებულ კულტურებში აგრესიული ქცევის განსხვავებული ნორმებია ფიქსირებული, რომლებიც, ნაწილობრივ, წარმოადგენენ „მე“-ს კულტურულ შემადგენლებს.

ცრურწმენები

- ხშირად უნებურმა მინიმალურმა მაჩვენებლებმაც კი შეიძლება ბიძგი მისცენ ცრურწმენებს და საზოგადოება დაიყოს „შიდა“ და „გარე“ ჯგუფებად.
- სტერეოტიპები გავლენას ახდენენ ადამიანების მიერ ქცევებისა და, საერთოდ, ინფორმაციის შეფასებებზე.
- მკვლევრებმა გამოავლინეს ცრურწმენების შეცვლის ფაქტორები ისეთი სიტუაციების შექმნით, სადაც განსხვავებული ჯგუფების წევრები თანამშრომლობდნენ საერთო მიზნების მისაღწევად.
- კროს-კულტურული კვლევები, ასევე, მიუთითებს, რომ მეგობრობა მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ცრურწმენების დაძლევაში.

კონფლიქტისა და მშვიდობის ფსიქოლოგია

- მილგრემის მორჩილებასთან დაკავშირებული კვლევები იმის მნიშვნელოვან საბუთს

იძლევა, რომ სიტუაციური ფაქტორების გავლენით ჩვეულებრივი ადამიანები შეიძლება მივიდნენ აგრესიის აქტების სანქციონირებასა და მასში მონაწილეობამდე.

- ცრურწმენების მოქმედების მსგავსმა ხანგრძლივმა პროცესებმა შეიძლება მიგვიყვანოს მასობრივ მკვლელობებამდე და გენოციდამდე.
- ლიდერები ქმნიან მტრის ჰუმანურობისგან დაცლილ, დეჰუმანიზირებულ ხატებს.
- ადამიანები თავს სწირავენ სამშობლოს თავიანთი ოჯახებისა და ჯგუფებისათვის, საშიშროებისა და მასთან დაკავშირებული შიშის პასუხად.
- მშვიდობის ფსიქოლოგები ეძებენ გზებს, რათა შეწყვიტონ ერებს შორის დაპირისპირება და მტრობა.
- დემოკრატიული საზოგადოებები, სულ მცირე, არ ამართლებენ მასობრივ მკვლელობებს.
- ტრადიციულ „მტრებს“ შორის ურთიერთობების ხელშემწყობმა პროგრამებმა, შესაძლოა, მშვიდობის მიღწევის საფუძვლები შეამზადონ.

ძირითადი ცნებები

აგრესია
ალტრუიზმი
მოწმის ჩარევა
კონტაქტის ჰიპოთეზა
მოთხოვნადი მახასიათებლები
პასუხისმგებლობის დიფუზია
ფრუსტრაცია – აგრესიის ჰიპოთეზა
გენოციდი
მშვიდობის ფსიქოლოგია
ცრურწმენა
პროსოციალური ქცევები
რასიზმი
ორმხრივი ალტრუიზმი
ჯგუფური დინამიკა
იმპულსური აგრესია
შიდაჯგუფური მიკერძოება
შიდა ჯგუფი
ინსტრუმენტული აგრესია
„ასაწყობი სურათების“ კლასები
გარე ჯგუფი
სექსიზმი
სოციალური კატეგორიზაცია
სტერეოტიპები

ლექსიკონი

აბსოლუტური ზღურბლი (Absolute threshold) – ფიზიკური ენერგიის ის მინიმალური რაოდენობა, რომელიც საჭიროა სენსორული განცდის წარმოსაქმნელად; ოპერაციონალურად ის განისაზღვრება, როგორც გამღიზიანებლის დონე, რომელზედაც ხდება სენსორული სიგნალის შემჩნევა შემთხვევათა ნახევარში.

აგორაფობია (Agoraphobia) – ისეთ ხალხმრავალ ადგილებში ან ღია სივრცეში ყოფნის უკიდურესი შიში, საიდანაც გაქცევა შეიძლება რთული ან სამარცხვინო იყოს.

აგრესია (Aggression) – ქცევა, რომელიც სხვა ინდივიდის ფიზიკურ ან ფსიქოლოგიურ დაზიანებას იწვევს.

ადამიანის ქცევის გენეტიკა (Human behavior genetics) – მეცნიერება, რომელიც ქცევისა და თვისებების ინდივიდუალური განსხვავებების გენეტიკურ კომპონენტებს შეისწავლის.

ადგილის თეორია (Place theory) ამტკიცებს, რომ სხვადასხვა სიხშირის ტონი ქმნის აქტივაციის მაქსიმუმს ძირითადი მემბრანის სხვადასხვა ადგილებში, ამის შედეგად ბგერითი ტონის სიმაღლე შეიძლება კოდირებული იყოს იმ ადგილის მიხედვით, რომლის აქტივაციაც მოხდა.

ავერსიული თერაპია (Aversion therapy) – ქცევითი თერაპიის ტიპი, რომელიც გამოიყენება საზიანო სტიმულებისაკენ მიდრეკილების მქონე ადამიანების სამკურნალოდ.

ავტომატური პროცესები (Automatic processes) – პროცესები, რომლებიც არ მოითხოვენ ყურადღებას, მათი განხორციელება შესაძლებელია სხვა მოქმედების პარალელურად.

ავტონომიური ნერვული სისტემა (ანს) (Autonomic nervous system - ANS) – პერიფერიული ნერვული სისტემის ნაწილი, რომელიც აკავშირებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას გლუვ და გულის კუნთებთან და ჯირკვლებთან და არეგულირებს სხეულის უნებლიე მოტორულ პასუხებს.

აივ (AIV) – ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი, რომელიც აზიანებს სისხლის თეთრ უჯრედებს (ლიმფოციტებს), რითაც ასუსტებს ორგანიზმის იმუნურ სისტემას; აივ ინფექცია იწვევს შიდსს.

აკომოდაცია (Accommodation) – პროცესი, რომლის საშუალებითაც წამწამოვანი კუნთები ცვლიან თვალის ბროლის სისქეს, რაც საშუალებას აძლევს, შეცვალოს ფოკუსი ახლო და შორი ობიექტებისათვის.

აკომოდაცია (Accomodation) – პიაჟეს მიხედვით, უკვე არსებული კოგნიტური სტრუქტურების მოდიფიცირების ან გადასტრუქტურების პროცესი, რათა გაადვილდეს ახალი ინფორმაციის მორგება უკვე არსებულთან; აკომოდაცია ხორციელდება ასიმილაციასთან ერთად.

ალგორითმი (Algorithm) – თანმიმდევრული, საფეხურეობრივი პროცედურა, რომლის საშუალებითაც ვპოულობთ სწორ პასუხს კონკრეტული ტიპის პრობლემის გადასაჭრელად.

ალტრუიზმი (Altruizm) – პროსოციალური ქცევები, რომლებსაც ადამიანი თავისი საკუთარი უსაფრთხოების ან ინტერესების გათვალისწინების გარეშე ასრულებს.

ალცჰაიმერის დაავადება (Alzheimer's disease) – თავის ტვინის ქრონიკული ორგანული სინდრომი, რომელიც ხასიათდება მეხსიერების თანდათანობითი დაქვეითებით ინტელექტუალური უნარების შემცირებით და პიროვნების გასადავებით.

ამგზნები „შესავალი" (Excitatory inputs) – ინფორმაცია, რომელიც ნეირონში აღწევს და იწვევს მის აგზნებას.

ამიგდალა (Amygdala) – ლიმბური სისტემის ნაწილი, რომელიც აკონტროლებს ემოციას, აგრესიასა და ემოციური მეხსიერების ფორმირებას.

ანალიტიკური ფსიქოლოგია (Analytic pshycology) – ფსიქოლოგიის მიმართულება, რომელიც პიროვნებას განიხილავს, როგორც დინამიკურ ბალანსში მყოფი კომპენსატორული შინაგანი ძალების კონსტელაციას.

ანორექსია (Anorexia nevrosa) – კვებითი აშლილობა, რომლის დროსაც ინდივიდი იწონის მისი მოსალოდნელი წონის 85%-ზე ნაკლებს, მაგრამ განაგრძობს საკვების მიღების კონტროლს, რადგან თავს ჭარბი წონის მქონედ აღიქვამს.

ანტიციპატორული დაძლევა (Anticipatory coping)– პოტენციურად საშიშ მოვლენამდე განხორციელებული მცდელობები, გადაილახოს, შემცირდეს, ან ასატანი გახდეს შეუსაბამობა აღქმულ მოთხოვნებსა და ხელთ არსებულ რესურსებს შორის.

არაცნობიერი (Nonconscious) – ინფორმაცია, რომელიც, ჩვეულებრივ, ხელმიუწვდომელია ცნობიერებისათვის ან მეხსიერებისათვის.

არაცნობიერი (Unconscious) – ფსიქიკის სფერო, სადაც ინახება ცნობიერებიდან განდევნილი, რეპრესირებული სურვილები და პრიმიტიული იმპულსები.

არაცნობიერი დასკვნა (Unconscious inference) – ჰელმჰოლცის ტერმინი, რომელიც გაცნობიერების გარეშე მიმდინარე აღქმას აღნიშნავს.

არქეტიპი (Archetype) – კონკრეტული გამოცდილებისა თუ ობიექტის უნივერსალური, თანდაყოლილი, პრიმიტიული და სიმბოლური წარმოდგენა.

ასაკის მიხედვით დისკრიმინაცია (Ageism) – ცრურწმენა ასაკოვანი ადამიანების შესახებ. რასიზმისა და

სექსიზმის მსგავსი უარყოფითი სტერეოტიპი ასაკოვანი ადამიანების მიმართ.

ასაწყობი სურათების კლასები (Jegsaw classrooms) – სასწავლო კლასები, რომლებიც იყენებენ ასაწყობი სურათების სახელით ცნობილ მეთოდს, რომელშიც ყოველ მოსწავლეს ეძლევა მთელი დასასწავლი მასალის მხოლოდ ნაწილი, რომელიც შემდეგ ჯგუფის სხვა წევრებს გადაეცემა.

ასიმილაცია (Assimilation) – პიაჟეს მიხედვით, პროცესი, რომლის დროსაც ახალი კოგნიტური ელემენტები ერგება ძველ ელემენტებს ან მოდიფიცირდება, რათა უფრო გამარტივდეს მორგების პროცესი; ასიმილაცია ხორციელდება აკომოდაციასთან ერთად.

ასოციაციური ქერქი (Association cortex) – ქერქის ნაწილი, სადაც უმაღლესი ნერვული პროცესები ხორციელდება.

აქსონი (Axon) – ნეირონის წაგრძელებული ბოჭკო, რომლის გასწვრივაც ნერვული იმპულსები ვრცელდება სომიდან ტერმინალური ბალთისაკენ.

ატრიბუცია (Attribution) – მსჯელობა შედეგების მიზეზების შესახებ.

ატრიბუციის თეორია (Attribution theory) – სოციალურ-კოგნიტური თეორია, რომელიც აღწერს ინფორმაციის გამოყენების გზებს, რომელსაც იყენებს სოციალური აღმქმელი მიზეზობრივი ახსნისას.

ატრიბუციის ფუნდამენტური შეცდომა (Fundamental attribution error) – დამკვირვებლების ორმაგი ტენდენცია, დააკნინონ სიტუაციური ფაქტორების როლი და გადააფასონ დისპოზიციური ფაქტორების როლი ადამიანის ქცევაში.

აღდგენა (Retrieval) – შენახული ინფორმაციის აღდგენა, ამოტანა მეხსიერებიდან.

აღზრდის სტილი (Parenting style) – მეთოდი, რომლითაც მშობლები ზრდიან შვილებს; ყველაზე ეფექტურად ითვლება ავტორიტეტული სტილი, რომელიც თანაბრად მოიაზრებს მომთხოვნობასა და გულისხმიერებას.

აღმავალი გადამუშავება (Bottom-up processing) – გარემოში ხელმისაწვდომ სენსორულ ინფორმაციაზე დაფუძნებული პერცეპტული ანალიზი. ანალიზის შედეგები აღმავალი გზით შედარებით აბსტრაქტულ რეპრეზენტაციებისკენ მიემართება.

აღმოჩენის ეტაპი (Context of discovery) – კვლევის საწყისი ფაზა, რომლის განმავლობაშიც დაკვირვებას, შეხედულებას, ინფორმაციას და ზოგად ცოდნას მოვლენის ახლებური ხედვისაკენ მივყავართ.

აღმძვრელები (Incentives) – ექსტერნალური სტიმულები ან წახალისება, რომლებიც წარმოადგენენ ქცევის მამოტივირებლებს მიუხედავად იმისა, რომ ისინი პირდაპირ არ უკავშირდებიან ბიოლოგიურ მოთხოვნილებებს.

აღქმა (Perception) – პროცესები, რომლებიც სენსორულ ხატში აწესრიგებენ ინფორმაციას და ამ ინფორმაციის, როგორც სამგანზომილებიანი გარესინამდვილით წარმოქმნილის, განცდას უზრუნველყოფენ.

აღწერითი სტატისტიკა (Descriptive statistics) – სტატისტიკური პროცედურები, რომლებიც ქულებს მათი ცენტრალური ტენდენციის, ვარიაბილობის და კორელაციების თვალსაზრისით აჯამებს.

აშკარა/თვალსაჩინო მოძრაობა (Apparent motion) – მოძრაობის ილუზია, როდესაც ერთი ან მეტი წერტილის უწყვეტი ანთება-ჩაქრობა ერთ მოძრავ წერტილად აღიქმება. აშკარა/თვალსაჩინო მოძრაობის უმარტივესი ფორმაა **Φ** ფენომენი

ბადურა (Retina) – თვალის უკან მდებარე შრე, რომელიც შეიცავს ფოტორეცეპტორებს და გარდაქმნის სინათლის ენერგიას ნერვულ რეაქციაში.

ბავშვზე მიმართული მეტყველება (Child-directed speech) – მეტყველების განსაკუთრებული ფორმა, ხაზგასმით გამოკვეთილი და მაღალი ინტონაციით, რომელსაც მოზრდილები ჩვილ და პატარა ბავშვებთან საუბრისას იყენებენ.

ბაზისური დონე (Basic level) – კატეგორიზაციის დონე, რომელიც ყველაზე სწრაფად შეიძლება ამოვიტანოთ მეხსიერებიდან და გამოვიყენოთ ყველაზე ეფექტურად.

ბგერის სიძლიერე (loudness) – ბგერის პერცეფტული თვისება, რომელიც გამოხატავს ბგერითი ტალღის ამპლიტუდას; დიდი ამპლიტუდის ბგერითი ტალღა საერთოდ განიცდება როგორც ხმამაღალი, ხოლო მცირე ამპლიტუდის ბგერითი ტალღა განიცდება როგორც ხმადაბალი.

ბგერის ტონის სიმაღლე (Pitch) – თვისება, რომელიც ძირითადად განისაზღვრება ბგერითი ტალღის რხევის სიხშირით.

ბიომსამედიცინო თერაპიები (Biomedical therapies) – ფსიქოლოგიური აშლილობების მკურნალობა, რომელიც ცვლის ტვინის ფუნქციონირებას ქიმიური ან ფიზიკური ჩარევის გზით, როგორიცაა მედიკამენტებით მკურნალობა, ქირურგია ან ელექტროკონვულსიური თერაპია.

ბიოუკუკავშირი (Biofeedback) – თვითრეგულაციის ტექნიკა, რომლის დროსაც ინდივიდი არაცნობიერი ბიოლოგიური პროცესების ნებისმიერ კონტროლს ახორციელებს.

ბიოფსიქოსოციალური მოდელი (Biopsychosocial model) – ჯანმრთელობისა და ავადმყოფობის მოდელი, რომლის მიხედვით, ნერვული სისტემის, იმუნური სისტემის, ქცევითი სტილის, კოგნიტური პროცესებისა და გარემო ფაქტორების ურთიერთკავშირმა შეიძლება ადამიანი ავად გახდომის რისკის წინაშე დააყენოს.

ბიპოლარული აშლილობა (Bipolar disorder) – გუნება-განწყობილების აშლილობა, რომელიც ხასიათდება დეპრესიისა და მანიის პერიოდების მონაცვლეობით.

ბიჰევიორალური ანალიზი (Behavioral Anayisis): – ფსიქოლოგიის განხრა, რომელიც ყურადღებას დასწავლისა და ქცევის გარემო დეტერმინანტებზე ამახვილებს.

ბიჰევიორიზმი (Behaviorism) – მეცნიერული მიდგომა, რომელიც ფსიქოლოგიის შესწავლას მხოლოდ გაზომვადი ან დაკვირვებადი ქცევით ფარგლავს.

ბიჰევიორისტული მიმდინარეობა (Behaviorists perspective) – ამ მიმდინარეობას აინტერესებს დაკვირვებადი ქცევა, რომელიც ობიექტურად ფიქსირდება და დაკვირვებადი ქცევის მიმართება გარემოს სტიმულებთან.

ბლოკირება (Blocking) – ფენომენი, რომლის დროსაც ორგანიზმი არ დაისწავლის ახალ სტიმულს, რადგან ახალი სტიმული წარმოდგენილია უკვე არსებულ ეფექტურ სიგნალთან ერთად.

ბროკას არე (Broca's area) – თავის ტვინის უბანი, რომელიც აზრებს მეტყველებასა და/ან ჟესტებში გარდაქმნის.

ბოდვა (Delusions) – ცრუ ან ირაციონალური რწმენა, რომელსაც ადგილი აქვს საწინააღმდეგოს ნათლად არსებობის პირობებში.

ბრძოლა ან გაქცევის რეაქცია (Fight-or-flight response) – შინაგან აქტივობათა თანმიმდევრობა, რომელიც ამოქმედდება, როდესაც ორგანიზმი საფრთხის წინაშე აღმოჩნდება; ამზადებს სხეულს ბრძოლისა და შეტევისათვის ან უსაფრთხო ადგილას გაქცევისათვის. ბოლოდროინდელი მონაცემების თანახმად, ეს რეაქცია მხოლოდ მამრობითი სქესისათვის არის დამახასიათებელი.

ბულიმია (Bulimia nevrosa) – კვებითი აშლილობა, რომელიც ხასიათდება უზომო რაოდენობის საკვების მიღებით, რასაც თან სდევს მიღებული კალორიებისაგან ორგანიზმის გაწმენდის ღონისძიებები.

ბუნება-აღზრდის დაპირისპირება (Nature-nurture controversy) – კამათი ქცევისა და განვითარების განსაზღვრაში თანდაყოლილისა (ბუნების) და შეძენილი გამოცდილების (აღზრდის) ფარდობითი მნიშვნელოვნების შესახებ.

ბუნებრივი გადარჩევა (Natural selection) – დარვინის თეორიის მიხედვით, სახეობის ზოგიერთი წარმომადგენლის უკეთესი შეგუება გარემოსადმი, საშუალებას აძლევს მას სხვასთან შედარებით უფრო წარმატებულად გამრავლდეს.

გააზრების შესაძლებლობის მოდელი (Elaboration likelihood model) – დარწმუნების თეორია, რომელიც განსაზღვრავს, თუ რამდენადაა შესაძლებელი, რომ ადამიანები თავიანთი კოგნიტური პროცესების ფოკუსირებას ახდენდნენ შეტყობინების გასააზრებლად და, შესაბამისად, მისდევდნენ დარწმუნების ცენტრალურ ან პერიფერიულ პროცესებს.

გადამამუშავებელი განმეორება (Elaborative rehearsal) – მეხსიერების გაზრდის მეთოდი, რომლითაც ხდება დასამახსოვრებელი ინფორმაციის გამდიდრება.

გადამუშავების დონეების თეორია (Levels-of-processing theory) – ამ თეორიის მიხედვით, რაც უფრო ღრმა დონეზე ხდება ინფორმაციის გადამუშავება, მით უფრო უკეთ დაამახსოვრდება იგი ადამიანს.

გადატანა (Transference) – პროცესი, როდესაც ფსიქოანალიზის მსვლელობისას პაციენტი თერაპევტზე მიმართავს იმ გრძნობებს, რომელიც თავდაპირველად წარსული ემოციური კონფლიქტის ცენტრალურ, მნიშვნელოვან ფიგურაზე მიემართებოდა.

გადატანის შესაბამისი გადამუშავება (Transfer-appropriate processing) – თვალსაზრისი, რომლის მიხედვითაც მოგონება საუკეთესოა, როდესაც იმპლიციტური კოდირების და იმპლიციტური აღდგენის პროცესების დამთხვევა ხდება.

გადაწყვეტილებისთვის თავის არიდება (ავერსია) (Decision aversion) – გადაწყვეტილების მიღებისაგან თავის არიდების ტენდენცია; რაც უფრო რთულია გადაწყვეტილების მიღება, მით მეტია მისგან განრიდების ალბათობა.

გადაწყვეტილების მიღება (Decision making) – ალტერნატივებს შორის არჩევის პროცესი, შესაძლო ვარიანტების სელექცია და უარყოფა.

გამოცდილებიდან ნიმუშების შერჩევის მეთოდი (Experience-sampling method) – ექსპერიმენტული მეთოდი, რომელიც ეხმარება მკვლევრებს ცნობიერების ტიპური შინაარსების აღწერაში; ცდის პირებს ევალებათ სიგნალის მიღებისთანავე დააფიქსირონ თავიანთი აზრები და გრძნობები.

განვითარების ასაკი (Developmental age) ქრონოლოგიური ასაკი, რომლის დროსაც ბავშვების უმრავლესობა ამჟღავნებს ფიზიკური თუ გონებრივი განვითარების გარკვეულ დონეს.

განვითარების ფსიქოლოგია (Developmental psychology) – ფსიქოლოგიის დარგი, რომელიც სწავლობს ფიზიკური და ფსიქოლოგიური პროცესების ურთიერთქმედებას და განვითარების სტადიებს მთელი ცხოვრების მანძილზე განვითარების პოზიციიდან.

განმამტკიცებელი (Reinforcer) შეიძლება იყოს ნებისმიერი სტიმული, რომელიც ზრდის მოცემული რეაქციის სიხშირის ალბათობას.

განპირობებული რეაქცია – (Conditioned response): რეაქცია, კლასიკურ განპირობებულობაში, რომელიც აღმოცენდება აქამდე ნეიტრალური სტიმულის საფუძველზე. ეს ხდება იმის შედეგად, რომ ნეიტრალური სტიმული შეწყვილებულია განუპირობებელ სტიმულთან.

განპირობებული სტიმული (Conditioned stimulus) – კლასიკურ განპირობებულობაში, აქამდე ნეიტრალური სტიმული, რომელიც იწვევს განპირობებულ რეაქციას.

განუპირობებელი რეაქცია (Unconditioned response) – კლასიკურ განპირობებულობაში, განუპირობებელი სტიმულის მიერ გამოწვეული რეაქცია წინასწარი ვარჯიშისა ან დასწავლის გარეშე

განუპირობებელი სტიმული (Unconditioned stimulus): სტიმული, კლასიკურ განპირობებულობაში, რომელიც იწვევს განუპირობებელ რეაქციას, პასუხს.

განპირობებულობა (Conditioning) – გზები, რომლითაც მოვლენები, სტიმულები და ქცევა ასოცირდება ერთმანეთთან.

გარემოს ცვლადები (Environmental variables) – გარეგანი ზემოქმედება ქცევაზე.

გარე ჯგუფები (Out-groups) – ჯგუფები, რომლებთანაც ადამიანები იდენტიფიკაციას არ ახდენენ.

გაუპატიურება პაემანზე (Date rape) – ეწოდება ისეთ სიტუაციებს, როდესაც ინდივიდს ნაცნობი ადამიანი აიძულებს სქესობრივი კავშირის დამყარებას.

გემოს ავერსიით დასწავლა (Taste-aversion learning) – დასწავლის ბიოლოგიური კანონზომიერება, რომელშიც ორგანიზმი სწავლობს ავადმყოფობის გამომწვევი საკვებისაგან თავის არიდებას.

გენდერი (Gender) – ფსიქოლოგიური ფენომენი, რომელშიც მოიაზრება მამაკაცებისა და ქალების სქესთან დაკავშირებული დასწავლილი ქცევები და განწყობები.

გენდერული იდენტობა (Gender identity) – ინდივიდის მიერ საკუთარ თავში ქალური ან მამაკაცური საწყისის განცდა. ის გულისხმობს საკუთარი სქესის მიღებას და გაცნობიერებას.

გენდერული როლები (Gender roles) – ქცევათა და განწყობათა ერთობლიობა, რომელსაც საზოგადოება უკავშირებს ქალად ან მამაკაცად ყოფნას და რომელსაც ღიად გამოხატავენ ცალკეული ინდივიდები.

გენეტიკა (Genetics) – მეცნიერება წინაპრებისგან მიღებული ფიზიკური და ფსიქოლოგიური თვისებების მემკვიდრეობითობის შესახებ.

გენი (Genes) – მემკვიდრეობითობის ფიზიკური ერთეული; ქრომოსომების პატარა უბანი, რომელიც პასუხისმგებელია თვისებების გადაცემაზე.

გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა (Generalized anxiety disorder) – შფოთვითი აშლილობა, როდესაც ინდივიდი განიცდის შფოთვას ან ნერვიულობს სპეციფიკური საფრთხის ან საფრთხის მომატნი ობიექტის არარსებობის პირობებში, სულ მცირე, ექვსი თვის მანძილზე.

გენოტიპი (Genotype) – ორგანიზმის გენეტიკური სტრუქტურა, რომელსაც ის მშობლებისაგან მემკვიდრეობით იღებს.

გეშტალტ-თერაპია (Gestalt therapy) – თერაპია, რომელიც მიმართულია პიროვნების გამთლიანების მიზნით გონებისა და სხეულის გაერთიანებაზე.

გეშტალტფსიქოლოგია (Gestalt psychology) – ფსიქოლოგიური სკოლა, რომელიც ამტკიცებს, რომ ფსიქოლოგიური ფენომენის გაგება მხოლოდ მაშინ არის შესაძლებელი, თუ მას ორგანიზებულ, სტრუქტურულ მთლიანობად მივიჩნევთ და არ დავანაწევრებთ პრიმიტიულ, მარტივ პერცეპტულ ელემენტებად.

გლია (Glia) – უჯრედი, რომელიც აკავშირებს ნეირონებს და აჩქარებს ნერვულ გადაცემას, აშორებს დაზიანებულ და დაღუპულ ნეირონებს, და ხელს უშლის სისხლში არსებულ ტოქსიურ სუბსტანციებს, შეაღწიონ ტვინში.

გონებრივი ასაკი (Mental age) – ბინეს ინტელექტის ეტალონის მიხედვით არის ასაკი, როდესაც ბავშვის ინტელექტუალური აქტივობა გამოხატულია იმ საშუალო ასაკით, რომელშიც ნორმალური ბავშვები აღწევენ განსაზღვრულ ქულას.

გონებრივი ჩამორჩენილობა (Mental retardation) – როდესაც ინდივიდების IQ-ს ქულები მერყეობს 70-75-მდე ინტერვალში ან მასზე ნაკლებია; ასევე, როდესაც შეზღუდულია ცხოვრებისეული ამოცანების გადასაჭრელი ადაპტაციური ჩვევების შემუშავების უნარი.

გუნება-განწყობილების აშლილობა (Mood disorder) – გუნება-განწყობილების დარღვევა, როგორიცაა ღრმა, დეპრესია ან მანიასთან ადგილმონაცვლე დეპრესია.

დაბოლოების ეფექტი (Recency effect) – მწკრივის ბოლო წევრების უკეთ დახსომება.

დადებითი განმტკიცება (Positive reinforcement) – ქცევას მოჰყვება სასარგებლო სტიმული, რაც ზრდის ქცევის სიხშირის ალბათობას.

დადებითი დამსჯელი (Positive Punisment) – ქცევას მოჰყვება ავერსიული სტიმული, რომელიც ამცირებს ქცევის ალბათობას.

დაზიანება (Damage) – ტვინის ქსოვილის დაშავება.

დათანხმება (Compliance) – კომუნიკაციის წყაროს პირდაპირი მოთხოვნების შესაბამისად ქცევის შეცვლა.

დაკვირვებადი სიზმრები (Lucid dreaming) – თეორია, რომლის თანახმადაც, სიზმრის ხედვის პროცესის ცნობიერი აღქმა დასწავლადი უნარია, რომელიც იძლევა სიზმრის მიმართულებისა და შინაარსის კონტროლის საშუალებას.

დამატებითი ცვლადი (Confounding variable) – ცვლადი, რომელიც მონაწილის ქცევაზე ზემოქმედებს ექსპერიმენტატორის მიერ შემოტანილი დამოუკიდებელი ცვლადის გარდა.

დამკვირვებლის ტენდენციურობა (Observer bias) – რეალობის დამახინჯება, რომელიც დამკვირვებლის პიროვნული მოტივებისა და მოლოდინებისაგან მომდინარეობს.

დამოკიდებულება (Attitude) – ადამიანების, საგნებისა და მოვლენების მიმართ შეფასებითი რეაგირების დასწავლილი, შედარებით მყარი ტენდენცია.

დამოკიდებული ცვლადი (Dependent variable) – ნებისმიერი ცვლადი, ექსპერიმენტულ გარემოში, რომლის მნიშვნელობა ერთი ან მეტი დამოუკიდებელი ცვლადის ცვლილების შედეგია.

დამოუკიდებელი *მე*-ს გაგება (Independent construals of self) – *მე*-ს კონცეპტუალიზაცია, როგორც ინდივიდისა, რომლის ქცევა, უპირველეს ყოვლისა, ორგანიზებულია ადამიანის საკუთარ და არა სხვების, აზრებთან, გრძნობებთან და ქმედებებთან მიმართებაში.

დამოუკიდებელი ცვლადი (Independent variable) – სტიმულის პირობა, ექსპერიმენტულ გარემოში, რომელიც სხვა ნებისმიერი ცვლადისაგან დამოუკიდებლად იცვლება.

დამსჯელი (Punisher) – ნებისმიერი სტიმული, რომელიც ამცირებს რეაქციის სიხშირეს.

დარწმუნება (Persuasion) – დამოკიდებულებების შეცვლის მიზანმიმართული მცდელობები.

დასაბუთების ეტაპი (Context of justification) – კვლევის ის ფაზაა, რომელშიც ჰიპოთეზის შემოწმებისათვის ფაქტებია საჭირო.

დასაწყისის ეფექტი (Primacy effect) – მწკრივის პირველი წევრების უკეთ დახსომება.

დასკვნა (Inference) – ხარვეზიანი ინფორმაციის შევსება არსებული მტკიცებულებების ან რწმენის და თეორიის საფუძველზე.

დასკვნითი სტატისტიკა (Inferential statistics) – სტატისტიკური პროცედურები, რომლებიც მკვლევარს საშუალებას აძლევს განსაზღვროს, ადასტურებს მის ჰიპოთეზას შედეგი, თუ ის მხოლოდ შემთხვევითაა მიღებული.

დასწავლა (Learning) – გამოცდილებაზე დამყარებული პროცესი, რომლის დროსაც შედარებით მუდმივად იცვლება ქცევა ან ქცევითი პოტენციალი.

დასწავლა-გამოვლენის განსხვავება (Learning-Performance distinction) – განსხვავება იმისა, თუ რა იყო დასწავლილი და რა გამომჟღავნდა ქცევაში.

დასწავლილი უმწეობა (Learned helplessness) – ზიანის მომტანი სტიმულის არსებობის პირობებში რეაქციის არ ქონის ზოგადი პატერნი, რომელიც ხშირად თან ერთვის მდგომარეობას, როდესაც ინდივიდი განიცდის არაშემთხვევითი, გარდაუვალი უარყოფითი სტიმულის ზემოქმედებას.

დასწავლის ბიოლოგიური იძულება (Biological constraints on learning) – ნებისმიერი ლიმიტი ორგანიზმის დასწავლის შესაძლებლობაზე, რომელიც განსაზღვრულია ერთი სახეობის ინდივიდების მემკვიდრული სენსორულ-კოგნიტური უნარებით.

დაღი (Stigma) – ინდივიდზე ან ჯგუფზე ადამიანების უარყოფითი რეაქცია გარკვეული სავარაუდო არასრულფასოვნების ან განსხვავებულობის გამო, რაც დამამცირებლად მოქმედებს მათზე.

დაღმავალი გადამუშავება (Top-down processing) – პერცეპტული პროცესები, როდესაც ადამიანის წარსული გამოცდილება, ცოდნა, მოლოდინები, მოტივაცია და კონტექსტი გავლენას ახდენს აღქმული ობიექტის ინტერპრეტაციასა და კლასიფიკაციაზე.

დაცვისა და ზრუნვის რეაქცია (Tend-and-befriend response) – სტრესორზე რეაქცია, რომელიც, სავარაუდოთ, ტიპურია მდედრობითი სქესისათვის. სტრესორები უბიძგებენ მდედრს, დაიცვას შვილები და შეუერთდეს სოციალურ ჯგუფებს მოწყვლადობის შესამცირებლად.

დაძლევა (Coping) – იმ გარეგან და შინაგან მოთხოვნებთან გამკლავების პროცესი, რომელიც აღიქმება, როგორც საფრთხის, ან მუქარის შემცველი, ან დაუძლეველი.

დაჯგუფება (Chunking) – ინფორმაციის ცალკეულ წევრთა დაჯგუფების პროცესი მსგავსების ან სხვა მაორგანიზებელი პრინციპის საფუძველზე.

დედუქციური აზროვნება (Deductive reasoning) – აზროვნების ფორმა, რომელიც ორი ან მეტი წანამძღვრიდან ლოგიკური დასკვნის გაკეთების უნარს გულისხმობს.

დეკლარაციული მეხსიერება (Declarative memory) – მიმართულია ფაქტებისა და მოვლენების დახსომებაზე.

დენდრიტები (Dendrites) – ნეირონის დატოტვილი მორჩები, რომლებიც შემოსულ ინფორმაციას მიმღებლობენ.

დეტერმინიზმი (Determinism) – ეს დოქტრინა გულისხმობს, რომ ყველა მოვლენა – ფიზიკური, ფსიქიკური და ქცევითი – განპირობებულია კონკრეტული მიზეზებით, რომელთა დადგენა შესაძლებელია.

დიაპაზონი (Range) – განაწილებაში ყველაზე მაღალ და ყველაზე დაბალ ქულებს შორის სხვაობა, ვარიაბილობის მარტივი საზომი.

დიდი ტვინი – ტვინის ნაწილი, რომელიც უმაღლეს კოგნიტურ და ემოციურ ფუნქციებს არეგულირებს.

დისკრიმინაციული სტიმული (Discriminative Punishment) – სტიმული, რომელიც მოასწავებს განმტკიცებას, რადგან კონკრეტული ქცევა დადებითად იყო განმტკიცებული.

დისოციაციური ამნეზია (Dissociative amnesia) – მნიშვნელოვანი პიროვნული გამოცდილების გახსენების უნარის არქონა, რომლის მიზეზია ფსიქოლოგიური ფაქტორები, ყოველგვარი ორგანული დისფუნქციის არსებობის გარეშე.

დისოციაციური აშლილობა (Dissociative disorder) – პიროვნული აშლილობა, რომელსაც ახასიათებს იდენტურობის, მეხსიერებისა და ცნობიერების ინტეგრაციის დარღვევა.

დისოციაციური იდენტობის აშლილობა (დია) (Dissociative identity disorder – DID) – დისოციაციური ფსიქიკური აშლილობა, როდესაც ერთ ინდივიდში არსებობს ორი ან მეტი ცალკეული პიროვნება; წარსულში ცნობილი იყო, როგორც შედგენილი (multiple) პიროვნული აშლილობა.

დისპოზიციური ცვლადები (Dispozitional variables) – ორგანიზმის ცვლადი, ანუ ქცევის შინაგანი დეტერმინანტი, რომელიც ადამიანებში ჩნდება.

დისტალური სტიმული (Distal stimulus) – პროქსიმალური სტიმულისაგან, ანუ ბადურაზე ოპტიკური გამოსახულებისაგან განსხვავებით, აღქმის პროცესში სამყაროში მოცემული ფიზიკური საგანი.

დიქოტომიური მოსმენა (Dichotic listening) - ექსპერიმენტული მეთოდი, როდესაც განსხვავებული აუდიალური სტიმული მიეწოდება თითოეულ ყურს.

დნმ (დეზოქსირიბონუკლეინის მჟავა) (DNA – deoxyribonucleic acid) – გენეტიკური ინფორმაციის გადაცემის ფიზიკური ბაზა.

დღის ძილიანობა (Daytime sleepiness) – მოჭარბებული ძილიანობა დღის აქტივობების დროს; ძილის დარღვევის ცენტრებში მისულ პაციენტთა ძირითადი ჩივილი.

ეგო (Ego) – პიროვნების ასპექტი, რომელიც მონაწილეობს თვითდაცვაში და მიმართავს ინსტინქტურ ლტოლვებსა და იმპულსებს შესაბამის არხებში.

ეგოს დაცვის მექანიზმები (Ego defence mechanisms) – ფსიქიკური სტრატეგიები (ცნობიერი ან არაცნობიერი), რომლებსაც ეგო იყენებს ცხოვრების ნორმალური მიმდინარეობისას განცდილი კონფლიქტებისაგან თავდაცვისათვის.

ეგოცენტრიზმი (egocentrism) – კოგნიტური განვითარების წინაოპერაციულ სტადიაზე პატარა ბავშვის მიერ სხვა ადამიანის თვალსაზრისის გაზიარების უნარის არქონა.

ევოლუციური მიმდინარეობა (Evolutionary perspective) – ფსიქოლოგიის მიდგომა, რომელიც ხაზს უსვამს ქცევითი და მენტალური ადაპტურობის მნიშვნელოვნებას იმ ვარაუდის საფუძველზე, რომ ფსიქიკური უნარები მილიონობით წლის განმავლობაში ვითარდებოდა, რათა კონკრეტულ ადაპტურ მიზნებს მომსახურებოდა.

ევრისტიკა (Heuristics) – კოგნიტური სტრატეგია ან „პრაქტიკული მეთოდი“, რომელიც ხშირად გამოიყენება როგორც შემოკლებული გზა რთული ამოცანის გადასაჭრელად.

ეკოლოგიური ოპტიკის თეორია (Theory of ecological optics) – აღქმის თეორია, რომელიც ხაზს უსვამს სასტიმულო ინფორმაციის მრავალფეროვნებას და აღქმას გარემოს აქტიურ გამოკვლევად მიიჩნევს.

ელექტროენცეფალოგრამა (ეეგ) (Electroencephalogram - EEG) – ტვინის ელექტრული აქტივობის რეგისტრაცია.

ელექტროკონვულსიური თერაპია (ეკთ) (Electroconvulsive therapy – ECT) – ელექტროკონვულსიული შოკის გამოყენება ღრმა დეპრესიის წარმატებულად სამკურნალოდ.

ემოცია (Emotion) – ცვლილებათა რთული პატერნი, რომელიც მოიცავს ფიზიოლოგიურ აგზნებას, გრძნობებს, კოგნიტურ პროცესებსა და ქცევას; წარმოადგენს პასუხს სიტუაციაზე, რომელიც პიროვნულად მნიშვნელოვნად არის აღქმული.

ემოციის კოგნიტური შეფასების თეორია (Cognitive appraisal theory of emotion) – ამ თეორიის მიხედვით, ემოციის განცდა წარმოადგენს ფიზიოლოგიური აგზნე-

ბისა და კოგნიტური შეფასების ერთობლივ შედეგს. კოგნიტური შეფასება ემსახურება იმას, თუ როგორ მოხდება გაურკვეველი, ორაზროვანი შინაგანი მდგომარეობის „ეტიკეტირება“.

ემოციური ინტელექტი (Emotional intelligence) – ინტელექტის ტიპი, რომელშიც შედის შემდეგი უნარები: ემოციათა ზუსტი და შესატყვისი აღქმა, გაგება და გამოხატვა; აზროვნების გასაადვილებლად ემოციების გამოყენება; ემოციის გაგება და ანალიზი; ემოციური ცოდნის ეფექტურად გამოყენება და საკუთარი ემოციების რეგულირება როგორც ემოციური, ისე ინტელექტუალური ზრდის ხელშესაწყობად.

ენგრამა (Engram) – მეხსიერების ფიზიკური კვალი ტვინში.

ენდოკრინული სისტემა (Endocrine system) – ჯირკვლების ქსელი, რომლებიც გამოიმუშავებენ და სისხლში გამოყოფენ ჰორმონებს.

ენის შექმნის უნარი (language-making capacity) – თანდაყოლილი სახელმძღვანელო პრინციპები, რომლებსაც ბავშვების იყენებენ ენის შესწავლის ამოცანის შესრულებისას.

ეპიზოდური მეხსიერება (Episodic memories) – ხანგრძლივი მეხსიერება ავტობიოგრაფიული ხასიათის მოვლენებისთვის და იმ კონტექსტისთვის, სადაც ეს მოვლენები ხდება.

ეროგენული ზონები (erogeneous zones) – არეს კანის ზედაპირის ადგილები, რომლებიც განსაკუთრებით მგრძნობიარენი არიან გაღიზიანებისადმი და წარმოშობენ ეროტიულ და სექსუალურ შეგრძნებებს.

ესტროგენი (Estrogen) – ქალთა სასქესო ჰორმონი, რომელიც საკვერცხეებში გამომუშავდება და პასუხისმგებელია ოვულაციის პროცესზე, ასევე ქალების რეპროდუქციული სტრუქტურების განვითარებასა და მეორადი სასქესო ნიშნების ჩამოყალიბებაზე.

ეტიოლოგია (Etiology) – აშლილობის განვითარების მიზეზები ან მასთან დაკავშირებული ფაქტორები.

ეფექტის კანონი (Law of effect) არის დასწავლის ძირითადი კანონი, რომელის მიხედვითაც სტიმულის ძალა, გამოავლინოს რეაქცია, ძლიერდება, როდესაც რეაქციას მოჰყვება ჯილდო და სუსტდება, როდესაც მას არ მოჰყვება ჯილდო.

ექსპერიმენტული მეთოდი (experimental method) – კვლევის მეთოდი, რომელიც დამოუკიდებელი ცვლადით მანიპულაციას გულისხმობს, რათა დადგინდეს მისი ეფექტი დამოკიდებულ ცვლადზე.

ექსპრესიული მეტყველება (Language production) – ის, რასაც ადამიანები ამბობენ, ანიშნებენ ან წერენ; ამ შინაარსების გადმოცემის პროცესი.

ვალიდობა (validity) – ტესტი ზუსტად იმას ზომავს, რის გაზომვასაც აპირებდა.

ვალიდობა კრიტერიუმის მიხედვით (Criterion valigity) – ხარისხი, თუ რამდენად შეესაბამება განსაზღვრული კრიტერიუმის მიხედვით მიღებული ტესტის შედეგები შესაფასებელი მახასიათებლის ზოგიერთ სხვა კრიტერიუმს.

ვარიაბილობის საზომები (Measures of variability) – სტატისტიკები, როგორებიცაა დიაპაზონი, ან სტანდარტული გადახრა, რომელიც აჩვენებს, რამდენად მჭიდროდაა განლაგებული ქულები განაწილებაში.

ვებერის კანონი (Weber's law) – სხვაობის ზღურბლის სიდიდე სტანდარტული გამღიზიანებლის ინტენსივობის პროპორციულია.

ვიზუალური ქერქი (visual cortex) – კეფის წილის ნაწილი, რომელშიც ხდება ვიზუალური ინფორმაციის გადამუშავება.

ზალპის პრინციპი (volley principle) – ესაა სიხშირის თეორიის განვრცობა, რომელიც ამტკიცებს, რომ, როცა ბგერითი ტალღის სიხშირე აღემატება იმ სიხშირეს, რომლითაც ცალკეულ ნეირონს შეუძლია განმუხტვა, რამდენიმე ნეირონი განიმუხტება ერთად, როგორც ჯგუფი, შემოსული ბგერის ტონის სიმაღლის შესატყვისი სიხშირით.

ზიგოტა (zygote) – ერთი უჯრედი, რომელიც წარმოიქმნება სპერმატოზოიდის მიერ კვერცხუჯრედის განაყოფიერების შედეგად.

ზოგადი ადაპტაციური სინდრომი (General adaptation syndrome - GAS) – არასპეციფიკურ ადაპტაციურ ფიზიოლოგიურ მექანიზმთა პატერნი, რომელიც ვლინდება თითქმის ყოველგვარი სერიოზული სტრესორის ხანგრძლივი მუქარის საპასუხოდ.

თავისუფალი ასოციაცია (Free association) – თერაპიული მეთოდი, როდესაც პაციენტი უწყვეტად, გააზრების გარეშე საუბრობს საკუთარ აზრებზე, სურვილებზე, ფიზიკურ შეგრძნებებსა და წარმოდგენებზე.

თალამუსი (Thalamus) – თავის ტვინის ნაწილი, რომელიც სენსორულ ინფორმაციას გადასცემს დიდი ტვინის ქერქს.

თემატური აპერცეპციის ტესტი – თატ (Thematic Apperception Test – TAT) – პროექციული ტესტი, რომელშიც ინდივიდს გარკვეული თანმიმდევრობით წარედგინება სურათები (რომლებიც მრავალგვარი ინტერპრეტაციის შესაძლებლობას იძლევა) და მოეთხოვება თითოეული მათგანის მიხედვით მოთხრობის მოფიქრება.

თეორია (Theory) – ცნებათა ორგანიზებული წყება, რომელიც მოვლენას ან მოვლენათა ერთობლიობას ხსნის.

თვალების სწრაფი მოძრაობა (Rapid eye movement – REM) – იმ ფაზის ქცევითი გამოვლინება, რომლის დროსაც მძინარე ადამიანი სიზმრისმაგვარ გონებრივ აქტივობას ახორციელებს.

თვალსაჩინო ვალიდობა (face validity) – ხარისხი, თუ რამდენად არის ტესტის ამოცანები უშუალოდ დაკავშირებული გასაზომ ცვლადთან.

თვითანგარიში (self-report measures) – ადამიანის მიერ საკუთარ თავზე დაკვირვების შედეგად მიღებული მონაცემები.

თვითაქტუალიზაცია (Self-actualization) – პიროვნების ფსიქოლოგიის ცნება, რომელიც ეხება ადამიანის მუდმივ სწრაფვას საკუთარი პოტენციალის რეალიზაციისაკენ და თანდაყოლილი ნიჭისა და უნარების განვითარებისაკენ.

თვითაღქმის თეორია (Self-perception theory) – მოსაზრება, რომლის თანახმადაც, ადამიანები საკუთარ თავს აკვირდებიან, რათა გამოკვეთონ თავიანთი ქცევების მიზეზები. ადამიანები ცდილობენ, გაერკვნენ საკუთარ შინაგან მდგომარეობებში იმაზე დაკვირვებით, თუ როგორ იქცევიან მოცემულ სიტუაციაში.

თვითმხილველის ჩარევა (Bystander intervention) – მზადყოფნა, დაეხმარო ადამიანს, რომელსაც დახმარება სჭირდება.

თვითუუნარობა (self-handicapping) – წარუმატებლობის მოლოდინის შემთხვევაში ისეთი ქცევითი რეაქციებისა და ქცევის ახსნის განვითარების პროცესი, რომლებიც მინიმუმდე დაიყვანს უნარების დეფიციტს, როგორც წარუმატებლობის შესაძლებელ მიზეზს.

თვითეფექტურობა (Self-efficacy) – რწმენების (მოსაზრებების) ერთობლიობა, რომ ადამიანს შეუძლია ადეკვატურად მოქცევა კონკრეტულ სიტუაციაში.

თვითქმნადი წინასწარმეტყველება (Self-filfilling prophecy) – ზოგიერთი მომავალი ქცევის ან მოვლენის შესახებ წინასწარმეტყველება, რომელიც დღევანდელ ურთიერთობებს მოლოდინის შესაბამისად ცვლის.

თვითშეფასება (Self-esteem) – *მ*-ს მიმართ განზოგადებული შეფასებითი დამოკიდებულება, რომელიც გავლენას ახდენს როგორც გუნება-განწყობილებაზე, ისე ქცევაზე და რომელიც ძლიერ ზემოქმედებს ინდივიდუალური და სოციალური ქცევების სპექტრზე.

თვითცნობიერება (Self-awareness) – ცნობიერების უმაღლესი დონე, პიროვნულად განცდილი მოვლენების ავტობიოგრაფიული ხასიათის შემეცნება.

თხემის წილი – ტვინის უბანი შუბლის წილის უკან და ლატერალური ნაპრალის ზემოთ; შეიცავს სომატოსენსორულ ქერქს.

იდენტიფიკაცია და ცნობა (Identification and recognition) – პერცეპტული ხატისათვის აზრის მიცემის გზები.

იდი (Id) – პიროვნების პრიმიტიული, არაცნობიერი ნაწილი, რომელიც ირაციონალურად ფუნქციონირებს და იმპულსურად მოქმედებს სიამოვნების მისაღწევად.

იერკს-დოდსონის კანონი (Yerkes-Dodson law) – კორელაცია ამოცანის შესრულებასა და აგზნების ოპტიმალურ დონეს შორის.

ილუზია (Illusion) – სტიმულის პატერნის განცდა, რომელიც აშკარად მცდარია, თუმცა, იგივეს განიცდიან სხვა ადამიანებიც იგივე პერცეპტულ გარემოში.

იმპლოზიური თერაპია (Implosion therapy) – ბიჰევიორალური თერაპიული ტექნიკა, რომელიც მიზნად ისახავს სტიმულთან ასოცირებული შფოთვის შემცირებას, რაც კლიენტისთვის წარმოსახვითი შემაშინებელი სტიმულის წარდგენით ხორციელდება.

იმპრინტინგი (Imprinting) – დასწავლის პრიმიტიული ფორმა, როდესაც ახალშობილი ცხოველი უკან მისდევს და ეჯაჭვება პირველივე მოძრავ ობიექტს, რომელსაც ხედავს ან რომლის ხმაც ესმის.

იმპულსური აგრესია (Impulsive aggression) – ემოციებით გამოწვეული აგრესია, წარმოქმნილი განსაკუთრებით მწვავე სიტუაციებზე საპასუხოდ.

ინდუქციური აზროვნება (Inductive reasoning) – აზროვნების ფორმა, რომელიც მისაწვდომ მტკიცებულებაზე და წარსულ გამოცდილებაზე დაყრდნობით გარკვეული ალბათობით დასკვნის გაკეთებას გულისხმობს.

ინსაიტური თერაპია (Insight Therapy) – ტექნიკა, რომლითაც თერაპევტს პაციენტი მიჰყავს იმ კავშირის დანახვისკენ, აღმოჩენისკენ ანუ ინსაიტისკენ, რომელიც აწმყოში არსებულ სიმპტომებსა და წარსულ გამოცდილებას შორის არსებობს.

ინსომნია (Insomnia) – ნორმალურად დაძინების ქრონიკული უუნარობა; სიმპტომებში შედის სირთულეები დაძინებისას, ხშირი გაღვიძება, გაღვიძების შემდეგ ჩაძინების უნარის არქონა, დილით ადრე გაღვიძება.

ინტელექტი (Intelligence) – გამოცდილებიდან სარგებლის მიღებისა და გარემოს შესახებ მოცემული ინფორმაციის ფარგლების გარღვევის ზოგადი უნარი.

ინტელექტის კოეფიციენტი (IQ) – ინდექსი, რომელიც მიღებულია ინტელექტის სტანდარტიზებული ტესტებიდან; პირველად I გამოითვლებოდა ინდივიდის გონებრივი ასაკის ქრონოლოგიურ ასაკზე გაყოფით და შემდეგ 100-ზე გამრავლებით; ამჟამად პირდაპირ გამოითვლება, როგორც I ტესტის ქულა.

ინსტინქტი (Instinct) – წინასწარ დაპროგრამებული ტენდენცია, რომელსაც არსებითი მნიშვნელობა აქვს სახეობის გადარჩენისათვის.

ინსტინქტური სწრაფვა (Instinctual drift) – დასწავლილი ქცევის ტენდენცია, დროთა განმავლობაში ინსტინქტურ ქმედებაში გადავიდეს.

ინსტრუმენტული აგრესია (Instrumental aggression) – კოგნიტურად დასაბუთებული და მიზანმიმართული აგრესია, რომელიც წარმოიქმნება წინასწარ მოფიქრებულად, სპეციფიკური მიზნების მისაღწევად.

ინტერნალიზაცია (Internalization) – ვიგოტსკის მიხედვით, ბავშვების მიერ სოციალური კონტექსტიდან ცოდნის შესრუტვის, ათვისების პროცესი.

ინტერნეირონი – ტვინის ნეირონი, რომელიც ინფორმაციას სენსორულიდან სხვა ინტერ- ან მოტორულ ნეირონებს გადასცემს.

ინტერფერენცია (Interference) – მეხსიერების ფენომენი, რომელიც მაშინ ხდება, როდესაც მოგონების მიმნიშნებლები ვერ მიუთითებენ ეფექტურად ერთ კონკრეტულ მოვლენაზე.

ინტიმურობა (intimacy) – მეორე ადამიანისადმი სრულად – ემოციურად, სექსუალურად და მორალურად – მინდობის უნარი.

ინფორმაციული გავლენა (Informational influence) – ჯგუფის ეფექტი, რომელიც წარმოიშობა ინდივიდის სურვილის საფუძველზე, იყოს კორექტული, სწორი და იცოდეს, როგორ უნდა მოიქცეს მოცემულ სიტუაციაში.

იონური არხები (Ion channels) – ნერვული უჯრედის მემბრანის ნაწილები, რომლებიც იონთა შერჩევით განვლადობას უზრუნველყოფენ.

კათარზისი (Catharsis) – ძლიერი, მაგრამ, როგორც წესი, განდევნილი ემოციების გამოხატვის პროცესი.

კანის შეგრძნებები (Cutaneous senses) – წნევის, სითბოსა და სიცივის შეგრძნებები.

კარგად ყოფნა (Wellness) – ოპტიმალური ჯანმრთელობა, რომელიც აერთიანებს ფიზიკურ, ინტელექტუალურ, ემოციურ, სულიერ, სოციალურ და გარემოს სხვადასხვა სფეროში სრული და აქტიური ფუნქციონირების უნარს.

კარიბჭის კონტროლის თეორია (Gate-control theory) – ტკივილის შემცირება, რომელიც ხდება მაშინ, როცა ზურგის ტვინის გარკვეული უჯრედები მოქმედებს როგორც კარი, უშლის ხელს ტკივილის გავრცელებას

და მისი ზოგიერთი სიგნალის ბლოკირებას ახდენს; ზოგიერთს კი აგზავნის თავის ტვინში.

კენონ-ბარდის ემოციის თეორია (Cannon-Bard theory on emotion) – ამ თეორიის მიხედვით, ემოციური სტიმული იწვევს ორ ერთდროულ რეაქციას – აგზნებასა და ემოციის განცდას, რომლებიც ერთმანეთს არ განაპირობებენ.

კეფის წილი (Parietal lobe) – ტვინის ყველაზე უფრო უკანა ნაწილი; მოიცავს პირველად მხედველობით ქერქს.

კვლევის შემდგომი ინტერვიუ (Debriefing) – მკვლევარი მაქსიმალურ ინფორმაციას მიაწოდებს კვლევის შესახებ და არ გაუშვებს მონაწილეს, სანამ არ დარწმუნდება, რომ ის აღელვებული, დაბნეული, ან დამორცხვებული არ არის.

კინესთეტიკური შეგრძნება (Kinesthetic sense) – ინფორმაცია ჩვენი სხეულისა და მისი ნაწილების მოძრაობისა და მდგომარეობის შესახებ.

კლასიკური განპირობებულობა (Classical Conditioning) – დასწავლის ტიპი, რომელშიც ქცევა (განპირობებული რეაქცია) გამოწვეულია სტიმულით (განპირობებული სტიმული), რომელიც, თავის მხრივ, განმტკიცებულია ბიოლოგიურად მნიშვნელოვან სტიმულთან ასოციაციის გამო (განუპირობებელი სტიმული).

კლიენტი (Client) – ტერმინი გამოიყენება იმ პიროვნების აღსანიშნად, რომლის მიმართაც ხორციელდება თერაპიული ღონისძიებები. მას იყენებენ სპეციალისტები, რომლებიც ფსიქოლოგიურ აშლილობებს „ცხოვრებისეულ პრობლემებად“ მიიჩნევენ და არა ფსიქიკურ დაავადებად.

კლიენტზე ცენტრირებული თერაპია (Client centered therapy) – მკურნალობისადმი ჰუმანისტური მიდგომა, რომელიც ხაზს უსვამს პიროვნების ჯანსაღ ფსიქოლოგიურ ზრდას; ეფუძნება მოსაზრებას, რომ ყველა ადამიანი ხასიათდება თვითაქტუალიზაციის უმთავრესი ტენდენციით.

კლინიკური დეპრესიული აშლილობა (Major depressive disorder) – გუნება-განწყობილების აშლილობა, რომელიც ხასიათდება დროში განფენილი დათრგუნულობის ინტენსიური გრძნობით ბიპოლარული დეპრესიის მანიაკალური ფაზის გარეშე.

კლინიკური ეკოლოგია (Clinical ecology) – ფსიქოლოგიის დარგი, რომელიც ისეთ აშლილობებს, როგორიცაა შფოთვითი აშლილობა და დეპრესია, გარემოში არსებულ გამღიზიანებლებს უკავშირებს.

კლინიკური სოციალური მუშაკი (Clinical social worker) – სპეციალური პროგრამით მომზადებული ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალი, რომელიც ადამიანთა პრობლემებს სოციალურ კონტექსტში განიხილავს.

კლინიკური ფსიქოლოგი (Clinical psychologist) – პიროვნება, რომელსაც მიღებული აქვს დოქტორის ხარისხი ფსიქოლოგიაში და სპეციალიზირდება ფსიქოლოგიური პრობლემების შეფასებასა და მკურნალობაში.

კოგნიტურ-ბიჰევიორალური მოდიფიკაცია (Cognitive behavior modification) – თერაპიული მიდგომა, რომელიც აერთიანებს მოტივაციასა და ქცევაზე აზრებისა და განწყობების გავლენაზე კოგნიტურ აქცენტს და, მეორე მხრივ, ქცევის მოდიფიკაციისას პირობითი განმტკიცების ბიჰევიორალურ აქცენტს.

კოგნიტური განვითარება (cognitive development) – შემეცნების პროცესის განვითარება, რომელიც მოიცავს წარმოსახვას, აღქმას, აზროვნებასა და ამოცანის გადაწყვეტას.

კოგნიტური დისონანსი (Cognitive dissonance) – თეორია, რომლის მიხედვითაც, არათავსებადი კოგნიტური ელემენტების მიერ შექმნილი დაძაბულობის გამომწვევი ეფექტები ადამიანებს უბიძგებენ, მოახდინონ ასეთი დაძაბულობის შემცირება.

კოგნიტური თერაპია (Cognitive therapy) – ფსიქოთერაპიული მკურნალობის ფორმა, რომლითაც ცდილობენ პრობლემური გრძნობებისა და ქცევების შეცვლას, მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული მოვლენებისადმი კლიენტის დამოკიდებულების შეცვლით.

კოგნიტური მეცნიერება (Cognitive science) – ინფორმაციის გადამუშავების პროცესებისა და სისტემების კვლევის ინტერდისციპლინარული სფერო.

კოგნიტური მიმდინარეობა (Cognitive perspective) – ფსიქოლოგიის მიმდინარეობა, რომელიც აქცენტს აკეთებს ადამიანის აზროვნების და ცოდნის შეძენის პროცესებზე, როგორიცაა; ყურადღება, აზროვნება, დამახსოვრება, მოლოდინი, პრობლემის გადაჭრა, ფანტაზია და ცნობიერება.

კოგნიტური პროცესები (Cognitive processes) – ისეთი უმაღლესი ფსიქიკური პროცესები, როგორიცაა: აღქმა, მეხსიერება, მეტყველება, პრობლემის გადაწყვეტა და აბსტრაქტული აზროვნება.

კოგნიტური რუკა (Cognitive map) – ფიზიკური სივრცის გონებრივი რეპრეზენტაცია.

კოგნიტური ფსიქოლოგია (Cognitive Psychology) – მეცნიერება, რომელიც შეისწავლის უმაღლეს ფსიქიკურ პროცესებს – ყურადღებას, ენის გამოყენებას, აღქმას, პრობლემის გადაჭრას და აზროვნებას.

კოგნიტური შეფასება (Cognitive appraisal) – ემოციებთან მიმართებაში პროცესი, რომლის მეშვეობითაც ფიზიოლოგიური აგზნება გაიაზრება იმ კონკრეტულ გარემოებათა მიხედვით, რომელშიც ის იყო განცდილი. აგრეთვე, სტრესორის ამოცნობა და შეფასება, რათა დადგინდეს საფრთხის სიდიდე და მისი დაძლევისათვის საჭირო რესურსები და შესატყვისი დაძლევის სტრატეგიები.

კოდირება (Encoding) – პროცესი, რომლის საშუალებითაც მეხსიერებაში ფორმირდება მენტალური რეპრეზენტაციები.

კოდირების სპეციფიკურობა (Encoding specificity) – ეს პრინციპი გულისხმობს, რომ აღდგენილი ინფორმაციის რაოდენობა მატულობს, თუ დახსომების და აღდგენის პროცესში ერთი და იგივე მიმნიშნებლები მოქმედებენ.

კოვარიაციის პრინციპი (Covariation principle) – თეორია, რომელიც ამტკიცებს, რომ ადამიანები ქცევისა და მისი მიზეზის დაკავშირებას ახდენენ პრინციპით: თუ არსებობს ეს მიზეზი, მაშინ იარსებებს ქცევაც და, პირიქით, თუ არ არსებობს ეს მიზეზი, არ იარსებებს ქცევაც.

კოლექტიური არაცნობიერი (Collective unconscious) – ინდივიდის არაცნობიერის ნაწილი, რომელიც თანდაყოლილია, ევოლუციურადაა ჩამოყალიბებული და საერთოა სახეობის ყველა წარმომადგენლისათვის.

კომორბიდი (Comorbidity) – ერთდროულად ერთზე მეტი აშლილობა.

კომფორტი კონტაქტისას (Contact comfort) – დედასთან ან სხვა მზრუნველთან ჩვილის ფიზიკური სიახლოვიდან მომდინარე კომფორტი.

კონვერგენცია (Convergence) – საგანზე ფიქსაციისას თვალები, შიგნით, ერთმანეთისკენ შებრუნება.

კონსერვაცია (Conservation) – პიაჟეს მიხედვით, გააზრება იმისა, რომ, თუ არაფერი ემატება ან არაფერი აკლდება, საგნის ფიზიკური თვისებები არ იცვლება მაშინაც კი, როდესაც იცვლება მისი გარეგნული სახე.

კონსისტენტობის პარადოქსი (ჩონსისტენცყ პრადოხ) – მოვლენა, რომლის დროსაც პიროვნების შეფასებები სხვადასხვა დროს და განსხვავებული დამკვირვებლების მიერ კონსისტენტურია, მაშინ, როდესაც ადამიანის ქცევის შეფასებები სხვადასხვა სიტუაციებში არ არის კონსისტენტური.

კონტაქტის ჰიპოთეზა (Cotact hipothesis) – იდეა, რომ მტრულ ჯგუფებს შორის პირდაპირი კონტაქტი ამცირებს ცრურწმენებს.

კონტექსტუალური გამოკვეთა (Contextual distinctiveness) – თვალსაზრისი, რომლის მიხედვითაც მწკრივის ადგილმდებარეობის ეფექტზე შეიძლება გავლენა მოახდინოს კონტექსტმა და გამოკვეთილმა წარსულმა გამოცდილებამ.

კონტრგადატანა (Countertransference) – სიტუაცია, როდესაც ფსიქოანალიტიკოსს პიროვნული გრძნობები უჩნდება პაციენტის მიმართ, რადგან პაციენტს საკუთარ ცხოვრებაში არსებული მნიშვნელოვანი ადამიანის მსგავსად აღიქვამს.

კონტრგანპირობება (Counterconditioning) – თერაპიული ტექნიკა, რომლითაც ხდება გამომუშავებული ახალი რეაქციით არაადაპტური რეაქციის ჩანაცვლება.

კონტროლირებადი პროცესები (Controlled processes) – პროცესები, რომლებიც მოითხოვენ ყურადღებას; ხშირად რთულია ერთდროულად ერთზე მეტი კონტროლირებადი პროცესის ერთდ განხორციელება.

კონტროლის პროცედურები (Control procedures) – მეთოდები, რომელთა საშუალებითაც ექსპერიმენტატორი ცდილობს მუდმივი ჰქონდეს ყველა ცვლადი და პირობა, გარდა განზრახ შემოტანილი დამოუკიდებელი ცვლადისა.

კონფორმულობა (Conformity) – ადამიანების ტენდენცია, მოერგონ რეფერენტული ჯგუფის სხვა წევრების ქცევებს, განწყობებსა და ღირებულებებს.

კონცეპტუალური მტკიცებულება (Consensual validation) – რეალობაზე ცნობიერი შეხედულებების ურთიერთმიღებაა.

კორელაციის კოეფიციენტი (r) (Correlation coefficient) – სტატისტიკა, რომელიც ორ ცვლადს შორის კავშირის ხარისხს აჩვენებს.

კორელაციის მეთოდი (Correlational method) – განსაზღვრავს, თუ რა ზომითაა ერთმანეთთან დაკავშირებული ორი ცვლადი.

კორძიანი სხეული (Corpus callosum) – ნერვულ ბოჭკოთა ერთობლიობა, რომელიც ტვინის ორ ჰემისფეროს აკავშირებს.

კრეატულობა (Creativity) – გარემოსთვის ადეკვატური და ახალი იდეებისა და პროდუქტების გენერირების უნარი.

კრისტალიზებული ინტელექტი (Cristallized intelligence) – ინტელექტის ასპექტი, რომელშიც შედის პიროვნების უკვე შეძენილი ცოდნა და ამ ცოდნის გამოყენება-გაზრდის უნარი; იზომება ლექსიკური მარაგის, არითმეტიკული და ზოგადი ინფორმირებულობის ტესტებით.

კულტურული მიმდინარეობა (Cultural perspective) – აქცენტს ქცევის მიზეზების და შედეგების კროს-კულტურულ სხვაობაზე აკეთებს.

ლიბიდო (Libido) – ფსიქიკური ენერგია, რომელიც მიმართავს ინდივიდს ყველა ტიპის შეგრძნებითი, განსაკუთრებით კი, სექსუალური სიამოვნებისაკენ.

ლიმბური სისტემა (Limbic system) – თავის ტვინის რეგიონი, რომელიც არეგულირებს ემოციურ ქცევას, ძირითად მოტივაციურ სურვილებს და მეხსიერებას, ასევე მთავარ ფიზიოლოგიურ ფუნქციებს.

ლოკოკინა (Cochlea) – სმენის ძირითადი ორგანო; სითხით გავსებული სპირალურად დახვეული მილი, რომელიც მოთავსებულია შიდა ყურში.

ლონგიტუდური მეთოდი (longitudinal design) – კვლევის მეთოდი, რომლის დროსაც ერთსა და იმავე ცდის პირებზე წარმოებს განმეორებითი დაკვირვება დროთა განმავლობაში, ზოგჯერ მრავალი წლის მანძილზე.

ლტოლვა (Drive) – შინაგანი მდგომარეობა, რომელიც აღმოცენდება წონასწორობის დარღვევისას ცხოველის ფიზიოლოგიური მოთხოვნილების საპასუხოდ.

მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია (MRI) – ტვინის სურათების შექმნის მეთოდი, რომელიც მაგნიტურ ველებსა და რადიოტალღებს იყენებს.

მანიაკალური ეპიზოდი (Manic episode) – ბიპოლარული აშლილობის კომპონენტი, რომელიც ხასიათდება უკიდურესი აღფრთოვანებისა და უსაზღვრო ეიფორიის პერიოდებით, გრანდიოზულობის გრძნობებითა და აზრებით, საკმარისი მიზეზის და რეალური პიროვნული შესაძლებლობების არარსებობის პირობებში.

მედიანა (Median) – ქულა, რომლის ზემოთ და ქვემოთ თანაბარი რაოდენობით ქულებია მოთავსებული, ცენტრალური ტენდენციის საზომი.

მედიტაცია (Meditation) – ცნობიერების შეცვლის ფორმა, რომელიც მოწოდებულია თვითცნობიერების შემცირების საშუალებით საკუთარი თავის შესახებ ცოდნისა და თვითშეგრძნების გაუმჯობესებისათვის.

მემკვიდრეობითობა (Heredity) – ნიშან-თვისებების ბიოლოგიური გადაცემა მშობლებიდან შთამომავლობაზე.

მემკვიდრეობითობის შეფასება (Heritability estimate) – მოცემული თვისების ან ქცევის მემკვიდრეობითობის ხარისხის სტატისტიკური შეფასება დადგენილი იმ ინდივიდთა მიხედვით, რომლებიც იცვლებიან მათი გენეტიკური მსგავსების ხარისხით.

მენარქე (Menarche) – მენსტრუალური ციკლის დაწყება.

***მ*-ს კონცეფცია** (Self-concept) – ადამიანის უნარების და ატრიბუტების შესახებ მისი ფსიქიკური მოდელი.

მეტა-ანალიზი (Meta-analysis) – ჰიპოთეზების შემოწმებელი სტატისტიკური მეთოდი, რომელიც იძლევა ფორმალური მექანიზმს მრავალი სხვადასხვაგვარი ექსპერიმენტის მონაცემებში ზოგადი დასკვნების გამოსავლენად.

მეტამეხსიერება (Metamemory) – იმპლიციტური ან ექსპლიციტური ცოდნა მეხსიერების უნარების და

მეხსიერების ეფექტური სტრატეგიების შესახებ. მეხსიერების შემეცნება.

მეცნიერული მეთოდი (Scientific method) – მონაცემთა შეგროვებისა და ინტერპრეტაციის პროცედურების ერთობლიობა, რომლის საშუალებითაც მინიმუმამდეა დაყვანილი შეცდომის წყარო და სანდო დასკვნებია მიღებული.

მეხსიერება (Memory) – ინფორმაციის კოდირების, შენახვისა და აღდგენის ფსიქიკური უნარი.

მეხსიერების ექსპლიციტური გამოყენება (Explicit uses of memoty) – ცნობიერი ძალისხმევა მეხსიერებიდან ინფორმაციის აღდგენისა.

მეხსიერების იმპლიციტური გამოყენება (Umplicit uses of memory) – კოდირების და აღდგენის პროცესების გაუცნობიერებლად ინფორმაციის დახსომება და აღდგენა.

მიგების ნორმა (Reciprociti norm) – მოლოდინი, რომ გაწეული სამსახური დაგიბრუნდება. თუ ერთი ადამიანი მეორეს რაიმეს უკეთებს, მეორემაც რაიმე უნდა გაუკეთოს საპასუხოდ.

მიდრეკილება-სტრესის ჰიპოთეზა (Diathesis-stress hypothesis) – ჰიპოთეზა ზოგიერთი აშლილობის მიზეზის შესახებ, როგორიცაა შიზოფრენია, რომლის მიხედვითაც, ინდივიდში გენეტიკური ფაქტორები ქმნიან გარკვეული აშლილობისადმი მიდრეკილებას, მაგრამ გარემო პირობებიდან მომდინარე სტრესულმა ფაქტორებმა ბიძგი უნდა მისცეს ამ პოტენციას, რათა გამოვლინდეს.

მიზნით მართული სელექცია (Goal-directed selection) – განსაზღვრავს იმას, თუ ადამიანები რატომ ირჩევენ შემომავალი სენსორული ინფორმაციის რაღაც ნაწილს შემდეგი გადამუშავებისათვის. შერჩევა ადამიანის მიზნებიდან გამომდინარე ხდება.

მიღწევის მოთხოვნილება (Need for achievement – n Ach) – საგარაუდოდ, ადამიანის ძირითადი მოთხოვნილება – მიზნის მიღწევისაკენ სწრაფვის მოთხოვნილება, რომელიც ქმნის ადამიანის აზრებისა და ქცევების ფართო სპექტრის მოტივაციურ საფუძველს.

მიჩვევა (Addiction) – მდგომარეობა, როდესაც ორგანიზმი ითხოვს ნარკოტიკს, რათა ფუნქციონირება შეძლოს, მის არყოფნაზე ყოველგვარი ფიზიკური და ფსიქოლოგიური რეაქციების გარეშე; ხშირად თან სდევს ტოლერანტობასა და დამოკიდებულება.

მიჯაჭვულობა (Attachment) – ემოციური ურთიერთობა ბავშვსა და მასზე რეგულარულად მზრუნველ მოზრდილს შორის.

მნემონიკური ხერხები (Mnemonics) – სტრატეგიები ან საშუალებები, რომლებიც ხელს უწყობენ ფაქტების გრძელი მწკრივის აღბეჭდვას ნაცნობ და ადრე აღბეჭდილ ინფორმაციასთან დაკავშირების გზით.

მოგრძო ტვინი (Medulla) – ტვინის ღეროს უბანი, რომელიც აკონტროლებს სუნთქვას, სიფხიზლეს და გულისცემას.

მოგონება (Recall) – აღდგენის მეთოდი, რომლის დროსაც ინდივიდს მოეთხოვება ადრე მიწოდებული ინფორმაციის რეპროდუქცია.

მოგონების მიმნიშნებლები (Retrieval cues) – შიგნიდან ან გარედან მომდინარე სტიმულები, რომლებიც გვეხმარებიან მეხსიერებაში გარკვეული ინფორმაციის მოძებნაში.

მოდელირება მონაწილეობის მეშვეობით (Participant modeling) – თერაპიული ტექნიკა, როდესაც თერაპევტი უჩვენებს სასურველ ქცევას და კლიენტს მხარდამჭერი წახალისებით ეხმარება მოდელის მიერ განხორციელებული ქცევის გამეორებაში.

მოთხოვნითი მახასიათებლები (Demand characteristics) – ექსპერიმენტული სიტუაციის მანიშნებლები, რომლებიც ზემოქმედებენ ცდის პირებზე და ანიშნებენ მათ, თუ რას ელიან მათგან.

მოთხოვნილებების იერარქია (Hierarchi of needs) – მასლოუს შეხედულება, რომ ბაზისური ადამიანური მოტივები ქმნის იერარქიას და, რომ მოთხოვნილება იერარქიის თითოეულ დონეზე გარკვეული ინტენსიობით უნდა დაკმაყოფილდეს, რომლის შედეგადაც შესაძლებელი იქნება მიაღწიო მომდევნო დონეს. ეს მოთხოვნილებები პროგრესირდება ბაზისური ბიოლოგიური მოთხოვნილებებიდან ტრანსცედენტურობისაკენ.

მოლოდინის ეფექტი (Expentancy effects) – შედეგი, რომელიც მაშინ ჩნდება, როცა მკვლევარი ძალაუნებურად მიანიშნებს მონაწილეებს, რა ტიპის ქცევას მოელის მათგან, რითიც მოსალოდნელ რეაქციას იღებს.

მომწიფება (Maturation) – განვითარების განმავლობაში მემკვიდრეობის უწყვეტი გავლენა; სახეობებისთვის დამახასიათებელი, ასაკთან დაკავშირებული ფიზიკური და ქცევითი ცვლილებები.

მოლოდინის თეორია (Expectancy theory) – სამუშო მოტივაციის თეორია, რომლის მიხედვით, მუშაკი მოტივირებულია მაშინ, როცა ელის, რომ მისი ძალისხმევა და სამუშოს შესრულება სასურველ შედეგს გამოიღებს.

მორალურობა (Morality) – რწმენათა და ფასეულობათა სისტემა, რომელიც იძლევა გარანტიას, რომ ინდივიდი შეასრულებს თავის ვალდებულებას საზოგადოების სხვა წევრების წინაშე და მოიქცევა ისე, რომ წინააღმდეგობაში არ მოვიდეს სხვათა უფლებებთან და ინტერესებთან.

მოსვენების პოტენციალი – ნეირონის შიდა არეში არსებული უჯრედული სითხის პოლარიზაცია, რომელიც უზრუნველყოფს მოქმედების პოტენციალის წარმოქმნის უნარს.

მოტივაცია (Motivation) – ფიზიკური და ფსიქიკური აქტივობების დაწყების, მიმართულების მიცემის და მართვის პროცესი; მოიცავს მექანიზმებს, რომლებიც ჩართულია ერთი აქტივობისათვის მეორესთან შედარებით უპირატესობის მინიჭებაში და ენერგიასა და მდგრადობას სძენს რეაქციებს.

მოტორული ნეირონი (Motor neurons) – ნეირონი, რომელიც ინფორმაციას ცენტრალური ნერვული სისტემიდან კუნთებისკენ და ჯირკვლებისკენ ატარებს.

მოტორული ქერქი (Motor cortex) – დიდი ტვინის ქერქის უბანი, რომელიც აკონტროლებს სხეულის ნებით მოძრაობებს.

მოჩვენებითი მოძრაობა (Induced motion) – ილუზია, როდესაც მოძრავ ათვლით სისტემაში უძრავი წერტილი მოძრავად გვეჩვენება, თავად ათვლის სისტემა კი – უძრავად.

მოქმედების პოტენციალი – ნერვული იმპულსი, რომელიც ნეირონში წარმოიქმნება, აქსონის გასწვრივ ვრცელდება და იწვევს სინაფსში ნეიროტრანსმიტერების გამოთავისუფლებას.

მსმენელის გათვალისწინება (Audience design) – კონკრეტულ აუდიტორიაზე გათვლილი შინაარსიის ფორმირების პროცესი.

მსჯელობა (Reasoning) – აზროვნების პროცესი, როდესაც ვასკვნით ფაქტების ერთობლიობაზე დაყრდნობით; მოცემულ მიზანზე ან ობიექტზე მიმართული აზროვნების პროცესი.

მსჯელობა (Judjment) – პროცესი, რომლის საშუალებითაც ადამიანები აყალიბებენ მოსაზრებებს, აკეთებენ დასკვნებს და ახდენენ ადამიანების ან მოვლენების კრიტიკულ შეფასებას ხელმისაწვდომ მასალაზე დაყრდნობით; ფსიქიკური აქტივობის შედეგი.

მუშა მეხსიერება (Working memory) – მეხსიერების უნარი, რომელიც გამოიყენება, როგორც ისეთი ამოცანების თანმხლები, როგორიცაა მიზეზობრიობა და მეტყველება. შედგება ფონოლოგიური ყულფის, სივრცით-ვიზუალური მატრიცისა და ცენტრალური აღმასრულებლისაგან.

მშვიდობის ფსიქოლოგია (Peace psychology) – ატომური ომის პრევენციისა და მშვიდობის მიღწევისადმი ინტერდისციპლინარული მიდგომა.

მშობლების მიერ დადგენილი ქცევის წესები (Parenting practices) – კონკრეტული აღმზრდელობითი ქცევა, რომელიც კონკრეტული აღმზრდელობითი მიზნების შესაბამისად ყალიბდება.

მშობლიური ზრუნვა და წვლილი (Parental investment) – დრო და ენერგია, რომელიც უნდა დახარჯონ მშობლებმა თავიანთი შთამომავლობის აღსაზრდელად.

მოძრაობა ადამიანის პოტენციალის განვითარებისთვის (Human-potential movement) – თერაპიული მოძრაობა, რომელიც მოიცავს ყველა იმ მეთოდს და პრაქტიკულ საქმიანობას, რომელიც ხელს უწყობს საშუალო ადამიანის პოტენციალის გამოვლენას, მისი უფრო სრულად გამოყენებისა და პიროვნული გამოცდილების მნიშვნელოვნად გამდიდრებისა და გამრავალფეროვნების მიზნით.

მხედველობის ქერქი (Visual cortex) – კეფის წილის ნაწილი, სადაც მხედველობითი ინფორმაციის გადამუშავება მიმდინარეობს.

ნათხემი (Cerebellum) – თავის ტვინის ნაწილი, რომელიც უკავშირდება ტვინის ღეროს და აკონტროლებს მოტორულ კოორდინაციას, პოზას და წონასწორობას, ასევე სხეულის მოძრაობის კონტროლის დასწავლის უნარს.

ნარკოლეფსია (Narcolepsy) – ძილის დარღვევა, რომელიც ხასიათდება დღის განმავლობაში დაძინების დაუძლეველი მოთხოვნილებით

ნარჩენი (რეზიდუალური) სტრესის პატერნი (Residual stress pattern) – ქრონოკული სინდრომი, რომელშიც პოსტტრავმული ემოციური რეაქციები გრძელდება ხანგრძლივი დროის მანძილზე.

ნევროპატიური ტკივილი (Neuropathic pain) – გამოწვეულია ნერვების არანორმალური ან ზედმეტად აქტიური ფუნქციონირებით; ის ნერვების დაზიანების ან დაავადების მიზეზია.

ნევროტული აშლილობა (Neurotic disorder) – ფსიქიკური აშლილობა, რომლის დროსაც პიროვნებას არ აღენიშნება თავის ტვინის პათოლოგიები და არ ავლენს მოჭარბებულ, მკვეთრად გამოხატულ ირაციონალურ აზროვნებას ან არ არღვევს ქცევის ძირითად ნორმებს, თუმცა, განიცდის სუბიექტურ დისტრესს. ეს კატეგორია გადმოტანილია DSM-III-დან.

ნეირომეცნიერება (Neuroscience) – მოძღვრება ნერვული სისტემისა და ქცევაზე მისი გავლენის შესახებ.

ნეირომოდულატორი (Neuromodulator) – სუბსტანცია, რომელიც ცვლის ან ამოდულირებს პოსტსინაფსური ნეირონის აქტივობას.

ნეირონი (Neuron) – ნერვული სისტემის უჯრედი, რომელიც სპეციალიზებულია მიიღოს, გადაამუშავოს და/ან გადასცეს ინფორმაცია სხვა უჯრედებს.

ნეიროტრანსმიტერები (Neurotransmitters) – ქიმიური მესენჯერები, რომლებიც ნეირონებიდან გამოიყოფა, გაივლის სინაფსს, აღწევს მეორე ნეირონს და მის სტიმულაციას იწვევს.

ნიშანი (Trait) – მყარი პიროვნული თვისებები ან ატრიბუტები, რომლებიც გავლენას ახდენენ ქცევაზე განსხვავებულ სიტუაციებში.

ნორმალური მრუდი (Normal curve) – სიმეტრიული მრუდი, რომელიც მრავალი ფსიქოლოგიური თვისების ამსახველი ქულების განაწილებას აჩვენებს, საშუალებას აძლევს მკვლევრებს იმსჯელონ, რამდენად არაჩვეულებრივია მოვლენა, ან შედეგი.

ნორმატული გავლენა (Normative influence) – ჯგუფის ეფექტი, რომელიც წარმოიშობა ინდივიდის სურვილის საფუძველზე, იყოს ჯგუფის მიერ მოწონებული, მიღებული და აღიარებული.

ნორმატიული კვლევა (Normative investigation) – გულისხმობს განსაზღვრული ასაკისა თუ განვითარების საფეხურისათვის დამახასიათებელი თვისებების აღწერას.

ნორმები (Norms) – სტანდარტიზირებულია ინდივიდების დიდი ჯგუფების გაზომვის საფუძველზე. ნორმები საჭიროა იმისათვის, რომ შევადაროთ ინდივიდისა და ამა თუ იმ განსაზღვრული ჯგუფის ნორმები.

ნორმის კრისტალიზაცია (Norm cristalization) – ჯგუფის წევრების მოლოდინების თანხვედრა ერთობლივი მსჯელობის ან აქტივობის პირობებში.

ნოციცეფტური ტკივილი (Nociceptive pain) – გამოწვეულია მავნე ზემოქმედების მქონე ექსტერნალური სტიმულით; კანში არსებული სპეციალიზებული ნერვული დაბოლოებები აგზავნიან ტკივილის შესახებ შეტყობინებას კანიდან ზურგის ტვინის გავლით თავის ტვინში.

ნუშისებრი კომპლექსი (Amygdala) – ლიმბური სისტემის ნაწილი, რომელიც აკონტროლებს ემოციას, აგრესიასა და ემოციური მეხსიერების ფორმირებას.

ობიექტთა მუდმივობა (object permanence) – მიხვედრა იმისა, რომ საგნები არსებობენ ინდივიდის მიერ მათი გაცნობიერებისა და ინდივიდის მოქმედებისგან დამოუკიდებლად; ჩვილობის ასაკის მნიშვნელოვანი კოგნიტური შენაძენი.

ობიექტ-ურთიერთობის თეორია (Object relation theory) – ფსიქოანალიტიკური თეორია, რომელიც მომდინარეობს მელანი კლეინის მოსაზრებიდან იმის შესახებ,

რომ სამყაროს ჩვენეული განცდის „სამშენებლო აგურებს“ სიყვარულისა და სიძულვილის ობიექტებთან – ჩვენი ცხოვრების მნიშვნელოვან ადამიანებთან – ურთიერთობა ქმნის.

ობსესიურ-კომპულსური აშლილობა (Obsessive-compulsive disorder – OCD) – ფსიქიკური აშლილობა, რომელიც ხასიათდება ობსესიებით, ანუ აკვიატებული, განმეორებადი აზრებით, წარმოდგენებით ან იმპულსებით, რომელიც მეორდება და ეწინააღმდეგება განდევნის მცდელობებს და კომპულსიებით, ანუ განმეორებადი, მიზანმიმართული მოქმედებებით, რომელიც გარკვეული წესების მიხედვით ან რიტუალების სახით ხორციელდება.

ოდნავ შესამჩნევი სხვაობა (Just noticeable difference – JND) – უმცირესი განსხვავება ორ შეგრძნებას შორის, რომლებიც შეიძლება მიჩნეულ იქნენ განსხვავებულებად.

ორაზროვანი გამოსახულება (Ambiguity) – პერცეპტული ობიექტი, რომელსაც შეიძლება ერთზე მეტი ინტერპრეტაცია ჰქონდეს.

ორგანიზაციის ფსიქოლოგი (Organizational psychologist) – არეგულირებს ადამიანური ურთიერთობების სხვადასხვა ასპექტებს, როგორიცაა თანამშრომელთა შორის ინფორმაციის გაცვლა, მომსახურე პერსონალის სოციალური და კულტურული ადაპტაცია, მართვის სტილი და უნარები, სამუშაოსადმი ან/და ორგანიზაციისადმი დამოკიდებულება და ერთგულება, სამუშაოთი კმაყოფილება, სტრესი და გადაწვა/გამოფიტვა და, ასევე, მთლიანად ცხოვრების ხარისხი სამუშაოზე.

ორგანიზმის ცვლადები (Organizamic variables) – ორგანიზმის ქცევის შინაგანი დეტერმინანტი.

ორიენტაციის/მიმართულების კონსტანტობა (Orientation constancy) – სამყაროში საგნების რეალური მიმართულების აღქმის უნარი, რეტინალური გამოსახულების მიმართულების ცვლილების მიუხედავად.

ორმაგად ბრმა კონტროლი (Double-blind control) – ექსპერიმენტული ტექნიკა, რომელიც საშუალებას გვაძლევს თავიდან ავიცილოთ ექსპერიმენტატორის მოლოდინის ეფექტი იმით, რომ არც ასისტენტმა და არც მონაწილეებმა არ იციან, რომელ პირობაში მოხვდნენ ისინი.

ორმხრივი (რეციპროკული) ალტრუიზმი (Reciprocal altruizm) – იდეა, რომლის თანახმადაც ადამიანები ალტრუისტულ ქცევებს ახორციელებენ იმიტომ, რომ სხვების მხრიდანაც მათ მიმართ ალტრუისტული ქცევების განხორციელებას მოელიან.

ოპერანტული განპირობებულობა (Operant conditioning) – დასწავლის ფორმა, რომელშიც რეაქციის ალბათობა იცვლება შედეგების მიხედვით.

ოპერანტულობის ჩაქრობა (Operant extinction) – როდესაც ქცევა აღარ მოასწავებს არანაირ შედეგს, იგი ბრუნდება გამოვლენის იმ სიხშირეზე, რომელზეც იყო ოპერანტულ განპირობებულობამდე.

ოპერანტული ქცევა (Operant Behavior) – ორგანიზმის გამოვლენა, რომელიც ხასიათდება დაკვირვებადობით იმ გავლენის მიხედვით, რასაც იგი გარემოზე ახდენს.

ოპერაციული განსაზღვრება (Operational definition) – ახდენს ცვლადის ან პირობის დეფინიციას კონკრეტული ოპერაციების ან პროცედურების ტერმინებით.

ოპტიკური ნერვი (Optic nerve) – განგლიოზური უჯრედების აქსონები, რომლებიც ატარებენ ინფორმაციას თვალიდან ტვინისაკენ.

პათოფსიქოლოგია (Abnormal psychology) – ფსიქოლოგიური კვლევის სფერო, რომელიც ფოკუსირდება გონების, გუნება-განწყობილებისა და ქცევის ინდივიდუალური პათოლოგიების ბუნების შეცნობაზე.

პანიკური აშლილობა (Panic disorder) – შფოთვითი აშლილობა, როდესაც ინდივიდი განიცდის მოულოდნელ მწვავე პანიკურ შეტევებს, რაც ინტენსიური დაძაბულობის, შიშისა ან საშინელების გრძნობით იწყება.

პარალელური პროცესები (Parallel processes) – ორი ან მეტი ფსიქიკური პროცესი, რომელიც ერთდროულად მიმდინარეობს.

პარალელური ფორმები (Parallel forms) – ტესტის სხვადასხვა ვერსიის გამოყენება ტესტის სანდოობის შესაფასებლად; ფორმების შეცვლა ამცირებს პირდაპირი გამოყენების, დამახსოვრების ეფექტს ან ინდივიდის სურვილს, გამოავლინოს კონსისტენტურობა ერთი და იგივე ამოცანის მიმართ.

პარასიმპათიკური სისტემა (Parasympathetic division) – ავტონომიური ნერვული სისტემის ნაწილი, რომელიც ყოველდღიურ ფუნქციებს ასრულებს და ინახავს სხეულის ენერგიას.

პასუხისმგებლობის დიფუზია (Diffusion of responsibility) – საგანგებო პირობებში რაც უფრო დიდია თვითმხილველთა რიცხვი, მით უფრო ნაკლებია თითოეული მათგანის პასუხისმგებლობა დახმარების აღმოჩენის თვალსაზრისით.

პასუხის სისტემატური შეცდომა (Response bias) – სისტემატური ტენდენცია, რომელიც შედეგია არასენსორული ხასიათის ფაქტორების ზემოქმედებისა დამკვირვებელზე და განაპირობებს გარკვეული გზით რეაგირებას.

პაციენტი (Patient) – ტერმინი გამოიყენება იმ პიროვნების აღსანიშნად, რომლის მიმართაც ხორციელდება თერაპიული ღონისძიებები. მას იყენებენ სპეციალისტები, რომლებიც ფსიქოლოგიური პრობლემების მკურნალობას ბიოსამედიცინო კუთხით უდგებიან.

პერიფერიული ნერვული სისტემა (პნს) (Peripherical nervius system - PNS) – ნერვული სისტემის ნაწილი, რომელიც სპინალური და კრანიალური ნერვებისაგან შედგება, რომელთა მეშვეობითაც ხორციელდება კავშირი ცნსსა და სენსორულ რეცეპტორებს, კუნთებსა და ჯირკვლებს შორის.

პერცეპტული კონსტანტობა (Perceptual constancy) – საგნის ხატის უცვლელად დარჩენა, რეტინალური გამოსახულების ცვლილების მიუხედავად.

პერცეპტული ორგანიზაცია (Perceptual organization) – პროცესები, რომლებიც სენსორულ ინფორმაციას აერთიანებენ, რათა აღქმას მისცენ თვალსაჩინო სახე ვიზუალურ ველში.

პირველადი განმამტკიცებელი (Primary reinforcers) – ბიოლოგიურად განსაზღვრული განმამტკიცებელი, როგორიცაა: საჭმელი და წყალი.

პირობითი განმამტკიცებელი (Conditioned reinforcers) – კლასიკური განპირობებულობის მიხედვით არის ყოფილი ნეიტრალური სტიმული, რომელიც განმამტკიცებლად იქცა.

პირობითი განმამტკიცებლების მართვა (Contingency menegement) – ზოგადი მკურნალობის სტრატეგია, რომელიც გულისხმობს ქცევის შეცვლას თანმიმდევრული ცვლილების საშუალებით.

პირობითი განმტკიცება (Reinforcement contingency) – მყარი კავშირი რეაქციასა და გარემოს იმ ცვლილებებს შორის, რომლებსაც ეს რეაქცია იწვევს.

პიროვნება (Personality) – ინდივიდის უნიკალური ფსიქოლოგიური თვისებები, რომლებიც დროთა განმავლობაში გავლენას ახდენს დამახასიათებელი ქცევითი (როგორც ღია, ისე ფარული) პატერნების სპექტრზე განსხვავებულ სიტუაციებში.

პიროვნების ტიპები (Personality types) – პიროვნული მახასიათებლების ცალკეული პატერნები, რომლებიც გამოიყენება ადამიანების კატეგორიებისადმი მიკუთვნებისათვის; არა ხარისხობრივი, არამედ თვისებრივი განსხვავებები, რომლებიც ადამიანების განსასხვავებლად იხმარება.

პიროვნების ფსიქოდინამიკური თეორიები (Psychodynamic personality theories) – პიროვნების თეორიები, რომლებიც იზიარებენ დაშვებას, რომ პიროვნების ფორმირება და მისი ქცევის მოტივირება ხდება ძლიერი შინაგანი ძალების მიერ.

პიროვნული აშლილობა (Personality disorder) – აღქმის, აზროვნებისა და ქცევის ქრონიკული, ხისტი, არაადაპტური პატერნი, რომელიც სერიოზულად აუარესებს ინდივიდის ფუნქციონირების შესაძლებლობას სოციალურ და სხვა გარემოში.

პლაცებო ეფექტი (Placebo effect) – მაშინ ჩნდება, როცა ექსპერიმენტის მონაწილეები ექსპერიმენტული მანიპულაციის ჩარევის გარეშე იცვლიან ქცევას.

პლაცებო თერაპია (Placebo therapy) – ნებისმიერი სპეციფიკური კლინიკური პროცედურისგან დამოუკიდებელი თერაპია, რომელიც იწვევს კლიენტს მდგომარეობის გაუმჯობესებას.

პლაცებო კონტროლი (Placebo control) – ექსპერიმენტული პირობაა, როდესაც ჩარევა არ ხდება და იმ შემთხვევაში გამოიყენება, როცა პლაცებო ეფექტის საშიშროება ჩნდება.

პოპულაცია (Population) – ინდივიდთა სრული ერთობლიობა, რომელზეც, ექსპერიმენტულ შერჩევაზე დაყრდნობით, გენერალიზაცია კეთდება.

პოსტტრავმული სტრესის აშლილობა ((Posttraumatic stress disorder - PTSD) – შფოთვითი აშლილობა, რომელიც ხასიათდება მატრავმირებელი მოვლენის მუდმივად განმეორებადი განცდით – შემაწუხებელი მოგონებების, სიზმრების, ჰალუცინაციების და დისოციაციური „გამონათებების“ სახით; ვითარდება გაუპატიურების, სიცოცხლისათვის საშიში მოვლენების, ძლიერი დასახიჩრების, ან ბუნებრივი კატასტროფების პასუხად.

პრაიმინგი (Priming) – იმპლიციტური მეხსიერების შეფასებისას უპირატესობა, რომელიც ადრე გაგონილ სიტყვას, ან ნანახ სიტუაციას ენიჭება.

პრეფრონტალური ლობოტომია (Prefrontal lobotomy) – ოპერაცია, რომლის დროსაც იჭრება თავის ტვინის შუბლის წილებისა და დიენცეფალონის შემაერთებელი ნერვული ბოჭკოები, განსაკუთრებით, თალამუსთან და ჰიპოთალამუსთან განლაგებული ბოჭკოები; ფსიქოქირურგიის ყველაზე ცნობილი ფორმა.

პრობლემის გადაწყვეტა (Problem solving) – აზროვნების პროცესი, რომელიც მიმართულია კონკრეტული პრობლემის გადაწყვეტაზე, რომელიც საწყისი მომენტიდან მიზნის მიღწევამდე მიმდინარეობს მთელი რიგი ფსიქიკური ოპერაციების საშუალებით.

პრობლემური სიტუაცია (Problem space) – ელემენტები, რომლებიც ქმნიან პრობლემას: საწყისი მდგომარეობა – არასრული ინფორმაცია ან პიროვნებისათვის არადამაკმაყოფილებელი პირობები; მიზანი – ინფორმაცია ან მდგომარეობა, რომელსაც ესწრაფვის ადამიანი; ოპერაციების ერთობლიობა – პიროვნების მიერ საწყისი მდგომარეობიდან სასურველ მიზნამდე მისაღწევად გავლილი საფეხურები.

პროექციული ტესტი (Projective tests) – პიროვნების შეფასების მეთოდი, რომელშიც ინდივიდს უჩვენებენ ორაზროვანი/აბსტრაქტული სტიმულების ერთობლიობას და სთხოვენ მათი მნიშვნელობის ინტერპრეტაციას; ითვლება, რომ ინდივიდის პასუხები ავლენს მის შინაგან გრძნობებს, მოტივებსა და კონფლიქტებს.

პროსოციალური ქცევები (Prosocial behaviors) – ქცევები, რომლებიც სხვა ადამიანების დახმარების მიზნით სრულდება.

პროტოტიპი (Prototype) – კატეგორიის ყველაზე რეპრეზენტაციული მაგალითი.

პროფესიული გამოფიტვა – სინდრომი, გულისხმობს ემოციურ გამოფიტვას, დეპერსონალიზაციას და პიროვნული რეალიზაციის შემცირებას, რომელსაც ხშირად განიცდიან ისინი, რომლებიც ძლიერი სტრესის პირობებში მუშაობენ.

პროქსიმალური სტიმული (Proximal stimulus) – დისტალური სტიმულისაგან ანუ სამყაროში ფიზიკური საგნისაგან განსხვავებით, ბადურაზე მიღებული ოპტიკური გამოსახულება.

პროცედურული მეხსიერება (Procedural memory) – მიმართულია იმაზე, თუ როგორ უნდა შესრულდეს მოქმედება; როგორ, რა გზით უნდა მოხდეს პერცეპტული, კოგნიტური და მოტორული ჩვევების შეძენა და გამოყენება.

პუბერტატი (puberty) – სქესობრივი მომწიფების მიღწევა. მისი მაჩვენებელი გოგონებთან არის მენარქე (პირველი მენსტრუაცია), ხოლო ბიჭებთან – ცოცხალი სპერმის წარმოებისა და ეაკულაციის უნარი.

რაციონალურ-ემოციური თერაპია (რეთ) (Rational-emotive therapy – RET) – პიროვნების შეცვლის ყოვლისმომცველი სისტემა, რომელიც იმ ირაციონალური აზრების ტრანსფორმაციას ეფუძნება, რომელიც იწვევს არასასურველ, ძლიერი ემოციური მუხტის მქონე ისეთ რეაქცია, როგორიცაა ძლიერი შფოთვა.

რევერსიის თეორია (Reversal theory) – თეორია, რომელიც ხსნის ადამიანის მოტივაციას ერთი მეტამოტივაციური მგომარეობიდან მეორე, საპირისპირო მდგომარეობაში რევერსიის (გადასვლის) ტერმინებით.

რეკონსტრუქციული მეხსიერება (Reconstructive memory) – მეხსიერების კონკრეტული რეპრეზენტაციების არარსებობის პირობებში შენახული ცოდნის ზოგად ტიპებზე დაყრდნობით ინფორმაციის ერთად განლაგების პროცესი.

რელაქსაციური რეაქცია – მდგომარეობა, როდესაც მცირდება კუნთების დაძაბულობა, თავის ტვინის ქერქის

აქტივობა (Cortical activity), გულისცემა და სისხლის წნევა, ნელდება სუნთქვა.

რეპრეზენტატული შერჩევა (Representative sample) – შერჩევა პოპულაციის რეპრეზენტატულია, თუ ის იმეორებს პოპულაციის ზოგად მახასიათებლებს, როგორებიცაა, მაგალითად, სქესი, ასაკი და სხვა.

რეპრეზენტაციული ევრისტიკა (Representativeness heuristic) – კოგნიტური სტრატეგია, რომელიც მიაკუთვნებს ობიექტს გარკვეულ კატეგორიას, ამ კატეგორიისათვის დამახასიათებელი რამდენიმე ნიშნის საფუძველზე.

რეპრესია ანუ **განდევნა** (Repression) – ძირითადი დაცვის მექანიზმი, რომლითაც მტკივნეული ან დანაშაულის განცდის გამომწვევი აზრები, გრძნობები ან მოგონებები განიდევნება ცნობიერებიდან.

რეტიკულური ფორმაცია – ტვინის ღეროს უბანი, რომელიც განსაზღვრავს თავის ტვინის მზაობას, მიიღოს სენსორული ინფორმაცია და პასუხისმგებელია ცნობიერების შენარჩუნებასა და გამოფხიზლებაზე.

რეტინალური დისპარატი (Retinal disparity) – თვალების ბადურაზე გამოსახულებების ჰორიზონტალურ პოზიციებს შორის შეუსაბამობა.

რეფლექსი (Reflex) – სპეციფიკური სტიმულით გამოწვეული დაუსწავლელი პასუხი, რომელსაც ბიოლოგიური მნიშვნელობა აქვს ორგანიზმისათვის.

რეფრაქტერული პერიოდი (Refractory period) – მოსვენების პერიოდი, რომლის განმავლობაშიც ახალი ნერვული იმპულსი ვერ წარმოიქმნება აქსონის სეგმენტში.

რეცეპტორული ველი (Receptive field) – ადგილი მხედველობით ველში, საიდანაც მოცემული განგლიოზური უჯრედი იღებს ინფორმაციას.

რეციპროკული დეტერმინიზმი (Reciprocal determinism) – ალბერტ ბანდურას სოციალური დასწავლის თეორიის ცნება, რომელიც უკავშირდება მოსაზრებას, რომ ინდივიდს, მის ქცევას და გარემოს სტიმულებს შორის არსებობს რთული რეციპროკული ურთიერთქმედება და რომ თითოეული ამ კომპონენტებიდან მოქმედებს სხვებზე.

რიგში ადგილმდებარეობის ეფექტი (Serial position effect) – მეხსიერებიდან ინფორმაციის აღდგენის პროცესის მახასიათებელი, როდესაც მწკრივის დასაწყისი და ბოლო წევრების უკეთ მოგონება ხდება, ვიდრე მწკრივის შუა წევრებისა.

რიტუალური მკურნალობა (Ritual healing) – ცერემონია, რომელიც მკურნალობის პროცესს განსაკუთრებულ ემოციურობასა და მნიშვნელობას სძენს.

რწმენის ეფექტი (Elief-bias effect) – სიტუაცია, რომელსაც პიროვნების ცოდნა, განწყობა, ღირებულებები ამახინჯებს და რომელიც ცვლის აზროვნების პროცესს, აიძულებს მას მიიღოს მცდარი არგუმენტები.

საკუთარი თავისადმი მიკერძოება (Self-serving bias) – ატრიბუციულ მიკერძოებათა კლასი, როდესაც ადამიანები ცდილობენ, თავის დამსახურებად ჩათვალონ წარმატება, ხოლო წარუმატებლობისათვის პასუხისმგებლობა სხვებს გადააბრალონ.

სამართლიანობის თეორია (Equity theory) – სამუშაო მოტივაციის კოგნიტური თეორია, რომლის მიხედვით, მუშაკი მოტივირებულია თანამშრომლებთან სამართლიანი ან თანასწორუფლებიანი ურთიერთობის შენარჩუნებაზე; აგრეთვე, ამ თეორიის მიხედვით, სამართლიანია ის ურთიერთობები, როდესაც მონაწილეთა დანახარჯი მათი შემოსავლის პროპორციულია.

სამპირობიანი ალბათობა (Three Term Coningency) – მექანიზმი, რომლითაც ორგანიზმი სწავლობს, რომ კონკრეტული სტიმულის შემთხვევაში მისი ქცევა გავლენას მოახდენს გარემოზე.

სანდო განსხვავება (Signifficant difference) – ექსპერიმენტულ ჯგუფებს ან პირობებს შორის სხვაობა, რომლის შემთხვევით მოხდენის ალბათობა ნაკლებია, ვიდრე მიღებული სანდოობის დონე; ფსიქოლოგიაში ასეთ დონედ იყენებენ 100-დან 5-ზე ნაკლებ ალბათობას, ანუ $p<0.05$.

სანდოობა (Reliability) – ხარისხი, რომლითაც ტესტი მსგავს შედეგებს იძლევა ყოველი გამოყენებისას, ინსტრუმენტის გამოყენებით მიღებული ქულების სტაბილურობა და შესაბამისობა.

სასქესო ქრომოსომა (Sex chrolosomes) – ქრომოსომები, სადაც თავმოყრილია მამრობითი თუ მდედრობითი თვისებების მატარებელი გენები.

საფეთქლის წილი (Temporal lobe) – ტვინის უბანი, რომელიც ლატერალური ნაპრალის ქვემოთაა მოთავსებული; შეიცავს სმენის ქერქს.

საყრდენი თეორიები (Foundational theories) – საწყისი სტრუქტურები, რომლითაც ისინი ცდილობენ სამყაროსთან ურთიერთობით მიღებული გამოცდილების ახსნას.

საშუალო (Mean) – ქულათა არითმეტიკული საშუალო, ცენტრალური ტენდენციის ყველაზე ხშირად გამოყენებული მაჩვენებელი.

საწინააღმდეგო პროცესების თეორიის (Opponent-process theory) თანახმად, ნებისმიერი ფერის შეგრძნება მიიღება სამი სისტემისაგან, რომელთაგან თითოეული შეიცავს ორ „ოპონენტურ“ ელემენტს (წითელი მწვანის საპირისპიროდ, ლურჯი ყვითლის საპირისპიროდ და შავი თეთრის საპირისპიროდ).

სელექციური ოპტიმიზაცია კომპენსაციით (Selective optimization with compensation) – წარმატებული დაბერების სტრატეგია, რომლის საშუალებითაც ადამიანი მაქსიმალურად ზრდის შენაძენს და ამცირებს ასაკთან დაკავშირებულ დანაკარგს.

სელექციური სოციალური ურთიერთობების თეორია (Selective social interaction theory) – მოსაზრება, რომლის მიხედვითაც, ასაკის მატებასთან ერთად ადამიანები უფრო სელექციურები (შერჩევითნი) ხდებიან იმ სოციალური პარტნიორების არჩევისას, ვინც მათ ემოციურ მოთხოვნილებებს აკმაყოფილებს.

სემანტიკური მეხსიერება (Semantic memories) – გენეტიკური, კატეგორიული მეხსიერება, როგორიცაა სიტყვების მნიშვნელობები და ცნებები.

სენსორული ადაპტაცია (Sensory adaptation) – მოვლენა, როცა რეცეპტორული უჯრედები კარგავენ თავიანთ ძალას, მოახდინონ რეაგირება გარკვეული პერიოდის განმავლობაში უცვლელ გამღიზინებელზე; ის იძლევა უფრო სწრაფი რეაგირების საშუალებას ინფორმაციის ახალ წყაროზე.

სენსორული ნეირონი (Sensory neurons) – ნეირონი, რომელიც სენსორული რეცეპტორებიდან ინფორმაციას ცენტრალური ნერვული სისტემისკენ ატარებს.

სენსორული რეცეპტორები (Sensory receptors) – სპეციალიზირებული უჯრედები; ისინი გადააქცევენ ფიზიკურ სიგნალებს უჯრედის სიგნალებად, რომლებიც შემდეგ გადამუშავდება ნერვული სისტემის მიერ.

სენსორული ფიზიოლოგია (Sensory physiology) – შეისწავლის ფიზიკური მოვლენების ნერვულ მოვლენებად გადაქცევის ბიოლოგიურ მექანიზმებს.

სერიული პროცესები (Serial processes) – ორი ან მეტი ფსიქიკური პროცესი, რომელიც თანმიმდევრულად, ერთმანეთის შემდეგ მიმდინარეობს.

სეტი (Set) – სტიმულის აღქმის და მასზე გარკვეული სახით რეაგირების დროებითი მზაობა.

სექსუალური აგზნება (Sexual arousal) – აღგზნებისა და დაძაბულობის მოტივაციური მდგომარეობა, რომელიც აღმოცენდება ეროტიკულ სტიმულებზე ფიზიოლოგიური და კოგნიტური რეაქციებით.

სექსუალური ქცევის სცენარები (Sexual scripts) – სექსუალური პასუხისმგებლობის სოციალურად დასწავლილი პროგრამა.

სიბრძნე (Wisdom) – მდიდარი ცხოვრებისეული გამოცდილებიდან მომდინარე კომპეტენტურობა ცხოვრების ფუნდამენტურ სფეროებში.

სიგნალის შემჩნევის თეორია (Signal detection theory – SDT) არის სტატისტიკური მიდგომა პასუხის სისტემატური შეცდომისადმი, რომელმაც საშუალება მისცა ექსპერიმენტატორს, განესაზღვრა და განეცალკევებინა სენსორული პროცესებისა და ინდივიდის ფაქტორის როლი ერთმანეთისაგან.

სიდიდის კონსტანტობა (Size constancy)– საგნის რეალური სიდიდის აღქმა, მისი რეტინალური გამოსახულებების ცვლილების მიუხედავად.

სიზმრების ანალიზი (Dream analysis) – სიზმრების ფსიქოანალიტური ინტერპრეტაცია, რითაც ხდება პაციენტის არაცნობიერი მოტივებისა და კონფლიქტების წვდომა.

სიზმრის მუშაობა (Dream work) – ფროიდისეულ სიზმრების ანალიზში პროცესი, რომლითაც შინაგანი ცენზურა სიზმრის ფარულ შინაარსს ხილულ შინაარსად გარდაქმნის.

სიკაშკაშე (Brightness) – ფერის თვისება, რომელიც გულისხმობს სინათლის ინტენსივობას.

სიმაძღრე (Saturation) – ფერის თვისება, რომელიც გამოხატავს იმას, თუ რამდენად წმინდაა ფერი.

სიმორცხვე (Shyness) – ინდივიდის დისკომფორტი და\ან შეკავება ისეთ ინტერპერსონალურ სიტუაციებში, რომლებიც ხელს უშლის ინტერპერსონალური ან პროფესიული მიზნების მიღწევას.

სიმპათიკური სისტემა (Sympathetic division) – ავტონომიური ნერვული სისტემის ნაწილი, რომელიც საგანგაშო სიტუაციაში ენერგიის მობილიზაციას ახორციელებს.

სინაფსი (Synapse) – ორ ნეირონს შორის არსებული ნაპრალი.

სინაფსური გადაცემა (Synaptic transmission) – ერთი ნეირონიდან მეორეზე ინფორმაციის გადაცემის პროცესი სინაფსური ნაპრალის გასწვრივ.

სისტემატური დესენსიტიზაცია (Systematic desensitization) – ბიჰევიორალური თერაპიული ტექნიკა, როდესაც რელაქსირებულ მდგომარეობაში შემაშინებელ სტიმულთან შეხვედრით კლიენტს ასწავლიან შფოთვის განვითარების შეწყვეტას.

სიტუაციაში დაძირვა (ლოოდინგ) – ფობიებისთვის განკუთვნილი თერაპია, როდესაც კლიენტს, მისი თანხმობით, წარედგინება მისთვის მაქსიმალურად შემაშინებელი სტიმული.

სიტუაციური ცვლადები (Situational variables) – გარეგანი ზემოქმედება ქცევაზე.

სიხშირეთა განაწილება (Frequency distribution) – იმის შეჯამება, თუ რამდენად ხშირად ჩნდება თითეული ქულა მონაცემთა მწკრივში.

სიხშირის თეორია (Frequency theory) – ამტკიცებს, რომ ტონი წარმოქმნის იმ სიჩქარის რხევას ძირითად მემბრანაში, რომელიც ეკვივალენტურია მისი სიხშირისა, ამის შედეგად, ბგერითი ტონის სიმაღლე შეიძლება კოდირებული იყოს ნერვული რეაქციის სიხშირით.

სმენითი ქერქი (Auditory cortex) – საფეთქლის წილის არე, რომელიც იღებს და ამუშავებს სმენით ინფორმაციას.

სმენის ნერვი (Auditory nerve) – ატარებს იმპულსს ლოკოკინიდან ტვინში მდებარე ლოკოკინის ბირთვებში.

სომა (Soma) – ნეირონის უჯრედის სხეული, რომელიც ბირთვსა და ციტოპლაზმას შეიცავს.

სომატოსენსორული ქერქი (Somatosensory sortex) – თხემის წილის ნაწილი, სადაც სხეულის სხვადასხვა უბნებიდან მიღებული სენსორული ინფორმაცია მუშავდება.

სომატური ნერვული სისტემა (Somatic nervous system) – პერიფერიული ნერვული სისტემის ნაწილი, რომელიც აკავშირებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას კანსა და ჩონჩხის კუნთებთან.

სოციალიზაცია (Socialization) – ცხოვრების მანძილზე მიმდინარე პროცესი, რომლის საშუალებითაც ინდივიდის ქცევის პატერნები, ღირებულებები, სტანდარტები, უნარები, განწყობები ისეთ ფორმას იღებენ, რომელიც მისაღები იქნება მოცემული საზოგადოებისთვის.

სოციალური აღქმა/პერცეპცია (Social perception) – პროცესები, რომელთა საფუძველზეც ადამიანები იგებენ ან აღიქვამენ თავიანთ ან სხვების პიროვნულ ატრიბუტებს.

სოციალური განვითარება (Social development) – გზა, რომლითაც იცვლება ინდივიდის სოციალური ურთიერთობები და მოლოდინები ცხოვრების განმავლობაში.

სოციალური დასწავლის თეორია (Social learning theory) – დასწავლის თეორია, რომელიც ხაზს უსვამს დაკვირვებისა და სხვების მიერ განხორციელებული ქცევის მიბაძვის მნიშვნელობას.

სოციალური დასწავლის თერაპია (Social-learning therapy) – მკურნალობის ფორმა, როდესაც კლიენტი უყურებს,

თუ როგორ იღებს მოდელი წახალისებას სასურველი ქცევის განხორციელებისათვის.

სოციალური ინტელექტი (Social intelligence) – პიროვნების თეორია, რომელიც ეხება იმ გამოცდილებას, რომელიც ადამიანებს შემოაქვთ ცხოვრებისეული ამოცანების საკუთარ განცდაში.

სოციალური კატეგორიზაცია (Social categorization) – პროცესი, რომლის მეშვეობითაც ადამიანები საკუთარი სოციალური გარემოს ორგანიზებას ახდენენ, მიაკუთვნებენ რა ადამიანებს საკუთარ და სხვათა ჯგუფებს.

სოციალური მხარდაჭერა (Social support) – სხვა ადამიანების მიერ პიროვნებისთვის სტრესთან გამკლავების მიზნით გაწეული მატერიალური, სოციო-ემოციური და ინფორმაციული მხარდაჭერა.

სოციალური ნორმები (Social norms) – მოლოდინები, რომლებიც ჯგუფს გააჩნია თავისი წევრების მიმართ მათი ქცევებისა და განწყობების სასურველობასთან და შესაბამისობასთან დაკავშირებით.

სოციალური როლები (Social roles) – ქცევის სოციალურად განსაზღვრული პატერნები, რომლებსაც მოელიან პიროვნებისგან, რომელიც მოცემულ გარემოში ან ჯგუფში ფუნქციონირებს.

სოციალური ფსიქოლოგია (Social psychology) – ფსიქოლოგიის დარგი, რომელიც შეისწავლის სოციალური ცვლადების გავლენას ინდივიდის ქცევებზე, დამოკიდებულებებზე (attitudes), აღქმებსა და მოტივებზე; ის, აგრეთვე, შეისწავლის ჯგუფებს და ჯგუფთაშორის ფენომენებს.

სოციალური ფობია (Social phobia) – მდგრადი და ირაციონალური შიში, რომელიც წარმოიქმნება ისეთი საზოგადოებრივი სიტუაციის წინასწარ წარმოდგენისას, რომელშიც ინდივიდი სხვათა დაკვირვების ობიექტი შეიძლება გახდეს.

სოციობიოლოგია (Sociobiology) – მეცნიერება, რომელიც შეისწავლის ადამიანთა და ცხოველთა სოციალურ სისტემებს და სოციალური ქცევის ევოლუციურ საფუძვლებს.

სპეციფიკური ფობიები (Specific phobias) – ფობიები, რომლებიც თავს იჩენენ სპეციფიკური ტიპის ობიექტებზე ან სიტუაციებზე რეაქციის სახით.

სპონტანური აღდგენა (Spontaneous recovery): ჩამქრალი განპირობებული რეაქციის ხელახალი გამოვლენა გარკვეული პერიოდის შემდეგ.

სპონტანური რემისიის ეფექტი (Spontaneous-remission effect) – ფსიქიკური პრობლემების მქონე ზოგიერთ პაციენტთა და კლიენტთა, რომელსაც ესაჭიროვება ფსიქოთერაპია, მდგომარეობის გაუმჯობესება ყოველგვარი პროფესიული ჩარევის გარეშე; ბაზისური კრიტერიუმი, რომლითაც უნდა შეფასდეს თერაპიების შედეგიანობა.

სტანდარტიზაცია (standardization) – ტესტში, ინტერვიუში ან ექსპერიმენტში მონაწილისადმი მოპყრობის ან მონაცემების დაფიქსირების უნიფიცირებული პროცედურა.

სტანდარტული გადახრა (Standard deviation – SD) – ქულათა წყების საშუალო სხვაობა მათი საშუალოდან, ვარიაბილობის საზომი.

სტერეოტიპები (Stereotypes) – ადამიანების გარკვეულ ჯგუფებთან დაკავშირებული განზოგადებები, რომლებიც გარკვეულ მახასიათებლებს მიაწერენ მთელ ჯგუფს.

სტერეოტიპური მუქარა (Stereotype threat)– საფრთხე, რომ დადასტურებული იქნება გარკვეული ჯგუფის მიმართ არსებული ნეგატიური სტერეოტიპი.

სტიმულით გამოწვეული ყურადღების მიპყრობა (Stimulus-driven capture) – განსაზღვრავს იმას, თუ ადამიანები რატომ ირჩევენ სენსორული შემომავალი ინფორმაციის რაღაც ნაწილს შემდეგი გადამუშავებისათვის; ხდება მაშინ, როდესაც სტიმულების ნიშნები (საგნები გარემოში) ავტომატურად იპყრობენ ყურადღებას, ადამიანის კერძო მიზნებისგან დამოუკიდებლად.

სტიმულის გენერალიზება (Stimulus generalization) – განპირობებული სტიმულის ავტომატური განვრცობა ყველა იმ მსგავს სტიმულზე, რომელიც არ ყოფილა შეწყვილებული განუპირობებელ სტიმულთან.

სტიმულის დისკრიმინაცია (Stimulus discrimination) – განპირობებულობის პროცესი, რომლის დროსაც ორგანიზმი სწავლობს იმას, რომ განსხვავებულად უპასუხოს გამღიზიანებელს (სტიმულს), რომელიც განპირობებული სტიმულისაგან რაიმე განზომილებით განსხვავდება.

სტრესი (Stress) – სპეციფიკური და არასპეციფიკური რეაქციების პატერნი, განხორციელებული ორგანიზმის მიერ მასტიმულირებელი ობიექტის მიმართ, რომელიც არღვევს მის წონასწორობას, გამოცდას უწყობს, ან აღემატება მისი დაძლევის უნარს.

სტრესის შემამსუბუქებელი ცვლადები (Stress moderator variables) – ცვლადები, რომლებიც ცვლიან მიმართებას სტრესორსა და მოცემული ტიპის სტრესულ რეაქციას შორის.

სტრესორი (Stressor) – შინაგანი ან გარეგანი მოვლენა ან სტიმული, რომელიც იწვევს სტრესს.

სტრუქტურალიზმი (Srtucturalism) – სწავლება ფსიქიკისა და ქცევის შესახებ, სადაც ფსიქიკური გამოცდილება გაიგება, როგორც მარტივი ელემენტების ან მოვლენების კომბინაცია.

სულ ან არაფრის კანონი (All-or-none law) – მოქმედების პოტენციალის ზომა არ არის სტიმულაციის ინტენსივობაზე დამოკიდებული გარკვეული ზღურბლის შემდეგ.

სუპერეგო (Superego) – პიროვნების ასპექტი, რომელიც წარმოადგენს საზოგადოებრივი ღირებულებების, სტანდარტებისა და მორალის ინტერნალიზაციას.

სქემები (Schemas) – ობიექტების, ხალხის, ან სიტუაციის შესახებ კონცეპტუალური ჩარჩოები, ან ცოდნის „კლასტერები“, ცოდნის ერთეულები, რომლებიც მოიცავენ გარემოს სტრუქტურების შესახებ განზოგადებებს.

სქემები (Schemes) – პიაჟეს ტერმინი იმ კოგნიტური სტრუქტურების აღსანიშნად, რომელიც ვითარდება ბავშვის მიერ სამყაროს ინტერპრეტირებასა და გარემოსადმი ადაპტაციასთან ერთად.

სქესობრივი განსხვავებები (Sex differences) – ბიოლოგიური საფუძვლის მქონე მახასიათებლები, რომლებიც

მამრობით სქესს განასხვავებს მდედრობითი სქესისგან.

სხეულის ხატი (Body image) – საკუთარი სხეულის გარეგნობის სუბიექტური აღქმა.

სხვაობის ზღურბლი (Difference threshold) – უმცირესი ფიზიკური განსხვავება ორ გამღიზიანებელს შორის, რომელიც ჯერ კიდევ შეიძლება გაცნობიერდეს, როგორც განსხვავებულები; სხვაობის ზღურბლი ოპერაციონალურად განისაზღვრება როგორც წერტილი, რომელზეც გამღიზიანებლები არიან გაცნობიერებული, როგორც განსხვავებულნი შემთხვევათა ნახევარში.

ტემბრი (Timbre) – სმენითი შეგრძნების თვისება, რომელიც ასახავს ბგერითი ტალღის სირთულეს.

ტერმინალური ბალთა (Terminal buttons) – ბოლქვისმაგვარი სტრუქტურა აქსონის ბოლოს, რომელიც ნეიროტრანსმიტერით სავსე ბუშტუკებს შეიცავს.

ტესტ-რეტესტული სანდოობა (Test-retest reliability) – ერთი და იგივე ცდის პირზე ერთი და იგივე ტესტის სხვადასხვა დროს ჩატარების შედეგად მიღებულ ქულებს შორის არსებული კორელაციის საზომი.

ტესტოსტერონი (Testosterone) – მამაკაცთა სასქესო ჰორმონი, რომელიც სათესლეებში გამომუშავდება და ასტიმულირებს სპერმის პროდუქციას; ასევე პასუხისმგებელია მამაკაცთა მეორადი სასქესო ნიშან-თვისებების ჩამოყალიბებაზე.

ტვინის ღერო (Brain stem) – თავის ტვინის სტრუქტურა, რომელიც არეგულირებს სხეულის ძირითად სასიცოცხლო ფუნქციებს.

ტკივილი (Pain) – ორგანიზმის რეაქცია მავნე ზემოქმედების მქონე გამღიზიანებლების სტიმულაციაზე, რომელიც არის საკმაოდ ინტენსიური, რათა გამოიწვიოს ქსოვილის დაზიანება ან შეუქმნას მას საფრთხე.

ტოლერანტობა (Tolerance) – სიტუაცია, რომელიც ნივთიერების ხანგრძლივი გამოყენების შედეგად იქმნება, როდესაც იგივე ეფექტის მისაღწევად ინდივიდს უფრო და უფრი მეტი დოზა სჭირდება.

ტრანსფორმაცია (Transduction) – შეისწავლის ერთი ფორმის ფიზიკური ენერგიის გარდაქმნას მეორე ფორმად; მაგალითად, სინათლის ტრანსფორმირებას ნერვულ იმპულსებად.

ტრიქრომატული თეორიის (Trichromatic theory) თანახმად, არსებობს ფერის შემგრძნები რეცეპტორების სამი ტიპი, რომლებიც წარმოქმნიან პირველადი ფერების – წითლის, მწვანის და ლურჯი ფერების შეგრძნებას.

უარყოფითი განმტკიცება (Negative reinforcement) – ქცევას მოჰყვება ავერსიული სტიმულის ჩამოცილება, რაც ზრდის ამ ქცევის სიხშირის ალბათობას.

უარყოფით დამსჯელი (Negative Punishment) – ქცევას მოჰყვება სასურველი სტიმულის ჩამოცილება, რითაც მცირდება ამ ქცევის ალბათობა.

უპირობო დადებითი განწყობა (Unconditional positive regard) – ინდივიდის სრული სიყვარული და მიმღებლობა სხვა ადამიანის მიერ, მაგალითად ბავშვისა მშობლის მიერ, ყველანაირი პირობის გარეშე.

ურთიერთდამოკიდებული *მე*-ს გაგება (Interdependent construals of self) – *მე*-ს კონცეპტუალიზაცია, როგორც გარემომცველი სოციალური ურთიერთობის ნაწილისა; იმის აღიარება, რომ ადამიანის ქცევა განსაზღვრულია, დამოკიდებულია და დიდწილად ორგანიზებულია იმით, თუ რას აღიქვამს მოქმედი პირი სხვების აზრებად, გრძნობებად და მოქმედებებად.

ფანტომური კიდურის ფენომენი (Phantom limb phenomenon) – მწვავე და ქრონიკული ტკივილის შეგრძნება იმ კიდურში, რომელიც ამპუტირებულია.

ფარდობითი მოძრაობის პარალაქსი (Relative motion parallax) – სიღრმეზე ინფორმაციის წყარო, როდესაც დამკვირვებლიდან საგნების ფარდობითი დაშორება განსაზღვრავს შესაბამისი რეტინალური გამოსახულებების მოძრაობის ოდენობას და მიმართულებას.

ფარული შინაარსი (Latent content) – ფროიდისეულ სიზმრების ანალიზში სიზმრის დაფარული აზრი.

ფენოტიპი (Phenotype) – ორგანიზმის ხილული ნიშან-თვისებები, რომლებიც მისი გენოტიპისა და გარემოს ურთიერთქმედების შედეგად ყალიბდება.

ფერის ტონი (Hue) – ფერის თვისება, რომელიც გულისხმობს სინათლის ფერის თვისობრივ განცდას.

ფერის კონსტანტობა (Lightness constancy) – განათების ხარისხის ცვალებად პირობებში ობიექტების სითეთრის, სირუხის ან სიშავის უცვლელად აღქმის ტენდენცია.

ფერომენები (Pheromones) – ქიმიური სიგნალები, რომელსაც გამოჰყოფენ ორგანიზმები მოცემული სახეობის სხვა წევრებთან ურთიერთობის დასამყარებლად; ხშირად ფუნქციონირებენ, როგორც დისტანტური სექსუალური მიმზიდველები.

ფიგურა (Figure)- ფონისაგან განსხვავებული, საგნისმაგვარი წინ წამოწეული არე ვიზუალურ ველში.

ფიზიკური განვითარება (Physical development) – ჩასახვიდან მთელი ცხოვრების მანძილზე მიმდინარე სხეულებრივი ცვლილებები, მომწიფება და ზრდა.

ფიზიოლოგიური დამოკიდებულება (Psysiological dependence) – პროცესი, როდესაც ორგანიზმი ეჩვევა და დამოკიდებული ხდება მოცემულ ნივთიერებაზე

ფიქსაცია (Fixation) – მდგომარეობა, როდესაც ადამიანი რჩება მიჯაჭვული ისეთ ობიექტებსა თუ მოქმედებებზე, რომლებიც ფსიქოსექსუალური განვითარების ადრეულ საფეხურს უფრო შეესაბამება.

ფიქსირებული ინტერვალის ცხრილი (Fixed-interval schedule) – განმამტკიცებელთა ცხრილი, რომელშიც განმამტკიცებელი მიეწოდება ფიქსირებული დროის გასვლიდან პირველივე საპასუხო რეაქციისას.

ფლუიდური ინტელექტი (Fluid intelligence) – ინტელექტის ასპექტი, რომელიც მოიცავს რთული მიმართებების დანახვისა და პრობლემების გადაჭრის უნარს.

ფობია (Phobia) – სპეციფიკური ობიექტის, აქტივობის ან სიტუაციის მდგრადი და ირაციონალური შიში, რომელიც მოჭარბებულობითა და უმიზეზობით ხასიათდება; რომელიც რეალობას საფრთხის მომტანად აღაქმევინებს ადამიანს.

ფონემები (Phonemes) – მეტყველების მინიმალური ერთეული ნებისმიერ ენაში, რომელიც აზრობრივ განსხვავებას ქმნის ექსპრესიული და იმპრესიული მეტყველებისას; *რ* და *ლ* ორი განსხვავებული ფონემაა

ინგლისურში და ქართულში, თუმცა, ერთი ფონემის სხვადასხვა ვარიანტია იაპონურში.

ფონი (Ground) – სივრცე ვიზუალურ ველში, რომელზეც ფიგურა დევს.

ფორმის კონსტანტობა (Shape constancy) – საგნების რეალური ფორმის აღქმის უნარი რეტინალური გამოსახულების ზომების ცვლილების მიუხედავად.

ფორმა (Frame) – არჩევანის განსაკუთრებული აღწერა. გადაწყვეტილების მიღებაზე და არჩევანის გაკეთებაზე გავლენას ახდენს არჩევანის ფორმულირება, მისი ამა თუ იმ კუთხით წარმოდგენა.

ფორმალური შეფასება (Formal assessment) – სისტემატური პროცედურები და გაზომვები, რომელიც გავარჯიშებული პროფესიონალების მიერ გამოიყენება ინდივიდების ფუნქციონირების, უნარების, ქცევების (ჩვევების) ან ფსიქიკური მდგომარეობის შესასწავლად.

ფოტორეცეპტორები (photoreceptors) – ბადურაზე მდებარე სინათლისადმი მგრძნობიარე რეცეპტორული უჯრედები.

ფრუსტრაცია – აგრესიის ჰიპოთეზა (Frustration – aggression hipothesis) – ამ ჰიპოთეზის თანახმად, ფრუსტრაცია ჩნდება სიტუაციებში, რომლებშიც ადამიანებს საშუალება არ ეძლევათ, მიაღწიონ თავიანთ მიზნებს; ფრუსტრაციის აღძვრა კი, თავის მხრივ, იწვევს აგრესიის განხორციელების ალბათობის ზრდას.

ფსიქიატრი (Psychiatrist) – პიროვნება, რომელსაც აქვს მედიცინის დოქტორის ხარისხი და დოქტორანტურის დასრულების შემდეგ გავლილი აქვს სპეციალიზაცია ფსიქიკურ და ემოციურ აშლილობებში. ფსიქოლოგიური აშლილობების სამკურნალოდ ფსიქიატრს შეუძლია მედიკამენტების დანიშვნა.

ფსიქიკური განწყობა (Mental set) – ახალი პრობლემის დასაძლევად წინა პრობლემის დაძლევის სტილის, საშუალების გამოყენების ტენდენცია.

ფსიქიკური დეტერმინიზმი (Psychic determinism) – დაშვება, რომ ფსიქიკური და ქცევითი რეაქციები განსაზღვრულია ადრინდელი გამოცდილებით.

ფსიქოანალიზი (Psychoanalysis) – ფსიქოდინამიკური თერაპია, რომელიც შექმნა ფროიდმა; ეს არის ინტესიური და დროში გახანგრძლივებული ტექნიკა, რომელიც მოწოდებულია ნევროტული და მშფოთვარე ინდივიდების არაცნობიერი მოტივებისა და კონფლიქტების გამოსაკვლევად.

ფსიქოანალიტიკოსი (Psychoanalyst) – პიროვნება, რომელსაც აქვს მედიცინის ან ფილოსოფიურ მეცნიერებათა დოქტორის ხარისხი და რომელიც დოქტორანტურაში სპეციალიზირდებოდა ფსიქიკური აშლილობების გაგებისა და მკურნალობისადმი ფროიდისეულ მიდგომაში.

ფსიქოაქტიური ნივთიერებები (Psychoactive drugs) – ქიმიური ნაერთები, რომელიც ცნობიერი აღქმის დროებითი შეცვლით ზეგავლენას ახდენს მენტალურ პროცესებსა და ქცევაზე.

ფსიქობიოგრაფია (Psychobiography) – ფსიქოლოგიური (განსაკუთრებით პიროვნების) თეორიის გამოყენება ინდივიდის ცხოვრებისეული მიმართულების აღწერისა და ახსნისათვის.

ფსიქოთერაპია (Psychotherapy) – თერაპიათა ჯგუფიდან ნებისმიერი, რომელიც გამოიყენება ფსიქოლოგიური აშლილობების სამკურნალოდ და ფოკუსირებულია კონკრეტულ აშლილობასთან დაკავშირებული არასწორი ქცევის, აზრების, აღქმებისა და ემოციების შეცვლაზე.

ფსიქოლოგია (Psychology) – ინდივიდების ქცევის და ფსიქიკური პროცესების მეცნიერული შესწავლა.

ფსიქოლოგიური დამოკიდებულება (Psychological dependence) – ნარკოტიკის ფსიქოლოგიური საჭიროება ან სურვილი.

ფსიქოლოგიური დიაგნოზი (Psychological diagnosis) – ფსიქოლოგიური პათოლოგიისთვის დაკვირვებული ქცევის პატერნის კლასიფიცირებისა და კატეგორიზაციის შედეგად მიცემული იარლიყი გარკვეული დიაგნოსტიკური სისტემის ფარგლებში.

ფსიქოლოგიური შეფასება (Psychological assessment) – ინდივიდთა უნარების, ქცევისა და პიროვნული მახასიათებლების შესაფასებელად არსებული განსაზღვრული პროცედურები.

ფსიქოლოგ-კონსულტანტი (Counseling psychologist) – ფსიქოლოგი, რომელიც სპეციალიზირდება ისეთ სფეროებში, როგორიცაა: პროფესიის არჩევა, სასკოლო პრობლემები, ნარკოტიკების მოხმარება და ოჯახური კონფლიქტი.

ფსიქომეტრია (Psychometrics) – ფსიქოლოგიის დარგი, რომელიც გონებრივი შესაძლებლობების ტესტირებაში სპეციალიზირდება.

ფსიქომეტრული ფუნქცია (Psychometric function) – გრაფიკი, რომელიც ასახავს გამღიზიანებლის შემჩნევათა პროცენტს (ვერტიკალურ ღერძზე) გამღიზიანებლის თითოეული ინტენსივობისათვის (ჰორიზონტალურ ღერძზე).

ფსიქონეიროიმუნლოგია (Psychoneuroimmunology) – კვლევის დარგი, რომელიც სწავლობს ინტერაქციას ისეთ ფიზიოლოგიურ პროცესებს შორის, როგორიცაა რეაქცია სტრესზე და იმუნური სისტემის ფუნქციონირება.

ფსიქოპათოლოგიური ფუნქციონირება (Psychopatological functioning) – დარღვევები ემოციურ, ქცევით ან აზროვნების პროცესებში, რასაც თან სდევს პიროვნული დისტრესი ან მნიშვნელოვანი მიზნების მიღწევის შესაძლებლობების ბლოკირება.

ფსიქოსომატური დარღვევები (Psychosomatic disorders) – ფიზიკური დარღვევები, რომლებიც მძაფრდება, ან იმთავითვე მიეწერება ხანგრძლივ მოქმედ სტრესს თუ სხვა ფსიქოლოგიურ მიზეზებს, ან ძლიერდება მათი ზეგავლენით.

ფსიქოსოციალური სტადიები (Psychosocial stages) – ერიკ ერიკსონის შემოთავაზებული განვითარების თანმიმდევრულ სტადიები, რომელიც ფოკუსირდება საკუთარ თავსა და სხვებზე ინდივიდის ორიენტაციაზე; ეს სტადიები მოიცავს პიროვნების განვითარების სქესობრივ და სოციალურ ასპექტებს და ინდივიდისა და სოციალური გარემოს ურთიერთქმედების შედეგად წარმოქმნილ სოციალურ კონფლიქტებს.

ფსიქოტური აშლილობა (Psychotic disorder) – მწვავე ფსიქიკური აშლილობა, როდესაც უარესდება ინდი-

ვიდის მიერ რეალობის აღქმა, რაც ვლინდება აზროვნების, ემოციებისა და აღქმის სფეროში წარმოქმნილ სირთულეებში; აღარ გამოიყენება, როგორც დიაგნოსტიკური კატეგორია DSM-III-ის შემდეგ.

ფსიქოფიზიკა (psychophysics) – მეცნიერება ფიზიკური სტიმულაციისა და ფსიქოლოგიური შეგრძნების შესატყვისობის შესახებ.

ფსიქოფარმაკოლოგია (Psychopharmacology) – ფსიქოლოგიის დარგი, რომელიც სწავლობს ქცევაზე მედიკამენტების მოქმედებას.

ფსიქოქირურგია (სფცჰოსურგერყ) – ფსიქოლოგიური აშლილობის შემსუბუქების ან აღკვეთის მიზნით ტვინის ქსოვილზე განხორციელებული ქირურგიული პროცედურები.

ფუნქციონალური რიგიდობა (Functional fixedness) – საგნის ტრადიციული ხედვის შეცვლის და ახალი ფუნქციის დანახვის და მისი ეფექტურად გამოყენების უუნარობა.

ფუნქციონალიზმი (Functionalism) – სწავლება, რომელიც ფოკუსირდება ორგანიზმის გარემოსთან ურთიერთქმედების დროს ფსიქიკისა და ქცევის ფუნქციებზე.

ფუნქციური მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია (FMRI - Functional MRI) – მეთოდი, რომელიც აერთიანებს PET სკანისა და მრტ-ს უპირატესობებს და აღრიცხავს ტვინში სისხლის მიმოქცევის მაგნიტურ ცვლილებებს.

ქერქი (Cerebral cortex) – დიდი ტვინის გარე ზედაპირი.

ქმნადობა (Generativity) – საკუთარი თავის გარდა, ოჯახის, სამსახურის, საზოგადოების თუ მომავალი თაობების ინტერესებისთვის მოღვაწეობას და მათზე ზრუნვას გულისხმობს. როგორც წესი, ქმნადობა ძალზე მნიშვნელოვანი ასპექტია 30-40 წელს მიღწეული ადამიანის განვითარების პროცესში.

ქრონიკული სტრესი (Chronic stress) – აგზნების ხანგრძლივი მდგომარეობა, რომლის დროსაც ინდივიდი აღიქვამს, რომ მისადმი წაყენებული მოთხოვნები აღემატება შინაგან და გარეგან რესურსებს, რომლებსაც იგი ფლობს ამ მოვლენებთან დასაპირისპირებლად.

ქრონოლოგიური ასაკი (Chronological age) – ინდივიდის დაბადებიდან გასული თვეების ან წლების რაოდენობა.

ქცევა (Behavior) – ის მოქმედებები, რომლის საშუალებითაც ორგანიზმი გარემოს ერგება.

ქცევითი დადასტურება (Behavioral confirmation) – პროცესი, რომლის მეშვეობითაც ადამიანები იქცევიან სხვების სპეციფიურად მოსალოდნელი რეაქციების შესაბამისად და შემდეგ ამ რეაქციებს იყენებენ თავიანთი შეხედულებების დასადასტურებლად.

ქცევითი თერაპია (Behavior therapy) – იხილეთ *ქცევის მოდიფიკაცია.*

ქცევითი რეპეტიცია (Behaviotal rehearsal) – პროცედურა, რომელიც მოწოდებულია ძირითადი უნარ-ჩვევების გამომუშავებისთვის და განმტკიცებისთვის; როდესაც ჩართულია სოციალური უნარ-ჩვევების გავარჯიშების პროგრამაში, იგულისხმება, რომ კლიენტი გონებაში იმეორებს სასურველი ქცევის თანმიმდევრობას.

ქცევის გაზომვა (Behavioral measures) – გარეგანი ქცევები და რეაქციები, რომლებსაც აკვირდებიან და იწერენ, ექსკლუზიური ან თვითანგარიშით აღწერილი ქცევა.

ქცევის მოდიფიკაცია (Behavior modification) – დასწავლის პრინციპების მეთოდური გამოყენება სასურველი ქცევის სიხშირის გაზრდის ან არასასურველი ქცევის სიხშირის შემცირების მიზნით.

ქცევის მონაცემები (Behavioral data) – ორგანიზმის ქცევის და იმ პირობების აღწერა, რომლებშიც ეს ქცევა მიმდინარეობს, ან იცვლება.

ღვთისმსახური. კონსულტანტი (Pastoral counselor) – რელიგიური ფენის წარმომადგენელი, რომელიც სპეციალიზირდება ფსიქოლოგიური აშლილობების მკურნალობაში და ხშირად სულიერებაზე ზრუნვას პრობლემათა პრაქტიკულ გადაწყვეტასთან აერთიანებს.

„ღუზის" ევრისტიკა (Anchoring Heuristics) – ზოგიერთი მოვლენის ან შედეგის მნიშვნელობის შესახებ მსჯელობისას მისი საწყისი მნიშვნელობის გადაფასება ან ვერშეფასება.

ყნოსვის ბოლქვი (Olfactory bulb) – ცენტრი, სადაც ყნოსვის რეცეპტორები აგზავნიან თავიანთ სიგნალებს, რომელიც განლაგებულია ზუსტად თავის ტვინის ქერქის შუბლის წილის ქვეშ.

ყურადღება (Attention) – ხელმისაწვდომი პერცეპტული ინფორმაციის რომელიმე ნაწილზე ცნობიერების ფოკუსირება.

ყურადღებამდელი გადამუშავება (Preattentive processing) – სენსორული ინფორმაციის გადამუშავება, რომელიც ყურადღებას სპეციფიკურ ობიექტზე მიმართავს.

შამანიზმი (Shamanizm) – სპირიტუალური ტრადიცია, რომელიც მოიაზრებს მკურნალობას და სულიერ სამყაროსთან კონტაქტს.

შეგრძნება (Sensation) – პროცესი, როცა სენსორული რეცეპტორის გაღიზიანება დასაბამს აძლევს ნერვულ იმპულსებს, რაც იწვევს სხეულის შიგნით თუ გარეთ არსებული პირობების განცდას, მათ გაცნობიერებას.

შემავსებელი ფერები (Complementary colours) – ფერები, რომლებიც მდებარეობენ ერთმანეთის მოპირდაპირე მხარს ფერთა წრეზე; როცა ადიტურად ერევიან ერთმანეთს ქმნიან თეთრი სინათლის შეგრძნებას.

შემაკავებელი „შესავალი" (Inhibitory inputs) – შემოსული ინფორმაცია, რომელიც ნეირონს უბრძანებს, არ განიმუხტოს.

შემეცნება (Cognition) – ცოდნის შეძენის პროცესი, რომელიც მოიცავს ყურადღების მიქცევას, გახსენებას, აზროვნებას; ასევე, გულისხმობს პროცესების შინაარსს: ცნებებს და შთაბეჭდილებებს.

შენახვა (Storage) – კოდირებული ინფორმაციის შეკავება გარკვეული დროის მანძილზე.

შერჩევა (Sample) – პოპულაციის ნაწილი, რომელიც ექსპერიმენტში მონაწილეობისათვის გადაარჩიეს.

შესაძლებელი *მე*-ები (Possible selves) – იდეალური *მე*-ები, როგორიც ადამიანს სურს გახდეს, *მე*-ები, როგორებიც ადამიანს შეუძლია გახდეს და *მე*-ები, როგორადაც გახდომის ადამიანს ეშინია; *მე*-ს კოგნიტური აღქმის კომპონენტები.

შეურაცხადობა (Insanity) – სამართლებრივი (არა კლინიკური) აღნიშვნა იმ მდგომარეობისა, რომლის

დროსაც ინდივიდი განიხილება, როგორც იურიდიულად შეურაცხადი ან არაქმედითი, არაკომპეტენტური.

შეძენა (Acquisition) – კლასიკური განპირობებულობის ექსპერიმენტის სტადია, რომლის დროსაც განპირობებული რეაქცია პირველად არის გამოწვეული განპირობებული სტიმულით.

შიდსი (AIDS) – შეძენილი იმუნოდეფიციტის სინდრომის აბრევიატურა, სინდრომი გამოწვეულია ვირუსით, რომელიც აზიანებს იმუნურ სისტემას და ასუსტებს ორგანიზმის უნარს, შეებრძოლოს ინფექციას.

შიდა ჯგუფები (In-groups) – ჯგუფები, რომლებთანაც ადამიანი საკუთარი თავის იდენტიფიცირებას ახდენს.

შიდაჯგუფური მიკერძოება (In-group bias) – საკუთარი ჯგუფის გადაფასება სხვასთან შედარებით.

შიზოფრენიული აშლილობა (Schizophrenic disorder) – ფსიქოპათოლოგიის მწვავე ფორმა, რომელიც ხასიათდება ინტეგრირებული პიროვნული ფუნქციონირების რღვევით, რეალობიდან გასვლით, ემოციური გაუკუღმართებებითა და აზროვნების დარღვევით.

შინაგანი შეთანხმებულობა (Internal consistency) – სანდოობის საზომი. ტესტის სხვადასხვა ნაწილების, როგორიცაა კენტი და ლუწი პუნქტები, გამოყენების შედეგად მიღებული მსგავსების ხარისხი.

შიში (Fear) – რაციონალური რეაქცია ობიექტურად იდენტიფიცირებულ გარეგან საფრთხეზე, რამაც შეიძლება აიძულოს ადამიანი, რომ გაიქცეს ან გადავიდეს შეტევაზე თავდაცვის მიზნით.

შუბლის წილი (Frontal lobe) – ტვინის უბანი, რომელიც გვერდითი ნაპრალის ზემოთ და ცენტრალური ღარის წინაა მოთავსებული; მონაწილეობს მოტორულ კონტროლში და კოგნიტურ ქმედებებში.

შუაში გახლეჩვის სანდოობა (Split-half consistency) – ტესტის ეკვივალენტური ნახევრების შესრულებაში მიღებული ქულების შედარება.

შფოთვა (Anxiety) – ინტენსიური ემოციური რეაქცია, გამოწვეული წინარეცნობიერი აღქმით იმისა, რომ რეპრესირებული კონფლიქტი აპირებს ცნობიერებაში ამოსვლას.

შფოთვითი აშლილობები (Anxiety disorder) – ფსიქიკური აშლილობები, რომელიც ხასიათდება ფსიქოლოგიური აგზნებით, დაძაბულობის გრძნობით და თვალსაჩინო მიზეზის გარეშე წარმოქმნილი ინტენსიური დაძაბულობით.

ჩაქრობა (Extinction) – განპირობებულობაში, განუპირობებელი სტიმულის ან განმამტკიცებლის არ- არსებობის შედეგად განპირობებული ასოციაციის შესუსტება.

ცვალებადი ინტერვალის ცხრილი (Vaiable-interval schedule) – განმამტკიცებელთა ცხრილი, რომელშიც განმამტკიცებელი მიეწოდება პირველივე პასუხისას ცვალდი პერიოდის გავლის შემდეგ, რომლის საშუალოც წინასწარ განსაზღვრულია.

ცდის პირთა შიგნით სქემა (Within subjects design) – კვლევის სქემა, სადაც თითოეული ცდის პირი საკუთარი თავის კონტროლია. ცდის პირის ექსპერიმენტულ პირობაში ქცევა შეიძლება შევადაროთ მისსავე ქცევას ამ პირობამდე, ან მის შემდეგ.

ცდის პირთა შორის სქემა (Between subjects design) – ცდის პირებს შემთხვევითად ანაწილებენ ექსპერიმენტულ და საკონტროლო პირობებში.

ცენტრალური ნერვული სისტემა (ცნს) (Central nervius system - CNS) – ნერვული სისტემის ნაწილი, რომელიც თავისა და ზურგის ტვინისაგან შედგება.

ცენტრაცია (Centration) – კოგნიტური განვითარების წინაოპერაციული სტადიის დასაწყისისათვის დამახასიათებელი აზროვნების პატერნი, რომელიც ხასიათდება ბავშვის მიერ ერთდროულად ორი პერცეპტული ფაქტორის გათვალისწინების უნარის არქონით.

ცვლადი (Variable) – ნებისმიერი ფაქტორი, რომელიც რაოდენობრივად ან თვისებრივად იცვლება

ცირკადული რიტმი (Circadian rhythm) – ორგანიზმის აქტივობის შინაგანი საათით დეტერმინირებული მდგრადი პატერნი, რომელიც, ჩვეულებისამებრ, 24 ან 25 საათს გრძელდება.

ცნებები (Concepts) – საგნების, ან იდეების, სახეობების, ან კატეგორიების მენტალური რეპრეზენტაციები.

ცნობა (Recognition) – აღდგენის მეთოდი, რომლის დროსაც ინდივიდს მოეთხოვება იმის გაცნობიერება, რომ რაღაც მოვლენა სწორედ ისაა, რომელიც თქვენ ადრე აღიქვით (გაიგონეთ, ან დაინახეთ).

ცნობიერება (Consciousness) – შინაგანი მოვლენებისა და გარემოს პირობების ცნობიერად აღქმის მდგომარეობა (გაცნობიერება).

გაცნობიერებული კონტროლი (Perceived control) – პიროვნების რწმენა, რომ შეუძლია მოვლენის, ან განცდის მსვლელობის, ან შედეგების შეცვლა; ხშირად სასარგებლოა სტრესორებთან გამკლავებისას.

ცრურწმენა (Prejudice) – წინასწარ დასწავლილი დამოკიდებულება (attitude) სამიზნე ობიექტის მიმართ, რომელიც მოიცავს ნეგატიურ გრძნობებს (არმოწონება ან შიში), ნეგატიურ შეხედულებებს (სტერეოტიპებს), რომლებიც ამართლებენ არსებულ დამოკიდებულებებს და ქცევით განზრახვებს, აცილებულ, კონტროლირებულ, დომინირებულ ან განადგურებულ იქნენ ისინი, რომლებიც მოცემულ სამიზნე ჯგუფს განეკუთვნებიან.

ცხოველთა კოგნიცია (Animal cognition) – ცხოველების კოგნიტური შესაძლებლობები; მკვლევრები ეძებენ კოგნიტური უნარების განვითარებას სხვადასხვა სახეობებში, სახეობების იერარქიის მიხედვით ადამიანამდე.

ცხოვრებისეული ცვლილების ერთეულები (Life-change units - LCUs) – სტრესის გამოკვლევებში გამოყენებული სტრესის დონის საზომი, რომელსაც იწვევს დროის მოცემულ მონაკვეთში განცდილი სხვადასხვა ტიპის ცვლილება.

ძილი თვალების სწრაფი მოძრაობის გარეშე (Non-REM ანუ NREM Sleep) – პერიოდი, როდესაც მძინარე ადამიანთან არ ფიქსირდება თვალების სწრაფი მოძრაობა; ხასიათდება REM ძილთან შედარებით ნაკლები სიზმრისებრი აქტივობით.

ძილის აპნოე (Sleep apnea) – ზედა სასუნთქ გზებთან დაკავშირებული ძილის დარღვევა, რაც აიძულებს ადამიანს, რომ ძილის დროს სუნთქვა შეწყვიტოს.

ძირითადი მემბრანა (Basilar membrane) – მდებარეობს ლოკოკინაში, როცა ის მოდის მოძრაობაში, იწვევს ბეწვიანი უჯრედების სტიმულირებას (აღიზიანებს მათ), რომლებიც წარმოქმნიან სმენითი გაღიზიანების ნერვულ ეფექტებს.

წარმატებული მიახლოებების მიხედვით შეიპინგი (Shaiping by successive approximations) – ქცევითი მეთოდი, რომელიც განამტკიცებს იმ რეაქციებს, რომლებიც წარმატებულად უახლოვდებიან და მაქსიმალურად ახლოს არიან სასურველ რეაქციასთან.

წესები (Rules) – გარკვეულ სიტუაციაში გარკვეული სახით მოქცევის მოთხოვნები.

წინააღმდეგობა (Resistance) – ფსიქოანალიზის მსვლელობისას პაციენტს არ სურს, ან არ შეუძლია გარკვეულ მოსაზრებებზე, სურვილებსა თუ გამოცდილებაზე საუბარი.

წინარეცნობიერი მეხსიერება (Preconscious memories) – მეხსიერება, რომელიც მოცემულ მომენტში არ არის ცნობიერი, მაგრამ ცნობიერდება აუცილებლობის შემთხვევაში.

წონასწორობის შეგრძნება (vestibular sense) (TNR) ინფორმაციას გვაწვდის ჩვენი სხეულის ორიენტაციის შესახებ სივრცეში.

ხანგრძლივი მეხსიერება (Long-term memory) – დახსომების პროცესი, რომელიც უზრუნველყოფს ინფორმაციის შენახვას და შემდგომ, ნებისმიერ დროს მის აღდგენას.

ხელმისაწვდომობის ევრისტიკა (Availability heuristic) – დასკვნა, რომელიც ეფუძნება მეხსიერებაში თავისუფლად ხელმისაწვდომ ინფორმაციას.

ხიდი (Pons) – ტვინის ღეროს უბანი, რომელიც აკავშირებს ზურგისა და თავის ტვინს, ასევე თავის ტვინის სხვადასხვა ნაწილებს.

ხილული (მანიფესტირებული) შინაარსი (Manifest content) – ფროიდისეულ სიზმრების ანალიზში სიზმრის შინაარსის ზედაპირული მხარე, რომელიც მოწოდებულია სიზმრის რეალური მნიშვნელობის შესანიღბად.

ხმამაღლა ფიქრის ოქმები (Think-aloud protocols) – ანგარიში, რომელიც იქმნება თავად ცდის პირთა მიერ და აღწერენ მენტალურ პროცესებსა და სტრატეგიებს, რომელთაც ისინი მიმართავენ დავალების შესრულებისას.

ხუთფაქტორიანი მოდელი (Five-factor model) – პიროვნების ყოვლისმომცველი აღწერითი სისტემა, რომელიც ასახავს ურთიერთობას ზოგად ნიშნებს, თეორიულ ცნებებსა და პიროვნების სკალებს შორის; არაფორმალურად ეწოდება დიდი ხუთეული.

ჯანმრთელობა (Health) – სხეულისა და გონების ზოგადი მდგომარეობა, რომელიც აღიწერება სიმტკიცისა და ენერგიულობის ტერმინებით. ეს არ არის უბრალოდ დაავადების ან დაზიანების არარსებობა.

ჯანმრთელობის ფსიქოლოგია (Health psychology) – ფსიქოლოგიის დარგი, რომელიც მოწოდებულია იმის დასადგენად, თუ როგორ ინარჩუნებენ ადამიანები ჯანმრთელობას, რატომ ხდებიან ისინი ავად და როგორ რეაგირებენ ავადმყოფობაზე.

ჯანმრთელობის ხელშეწყობა (Health promotion) – ზოგადი სტრატეგიებისა და კონკრეტული ტაქტიკის განვითარება, რომელიც მიზნად ისახავს ადამიანთა ავად გახდომის რისკის გამორიცხვას, ან შემცირებას.

ჯგუფის დინამიკა (Group dynamics) – იმ ჯგუფური პროცესების კვლევა, რომლებიც ცვლიან ინდივიდების ფუნქციონირებას.

ჯგუფური აზროვნება (Groupthink) – გადაწყვეტილების მიმღები ჯგუფის ტენდენცია, გაფილტროს არასასურველი მონაცემები ისე, რომ მიღწეულ იქნეს კონსენსუსი, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ის ლიდერის თვალსაზრისს შეესაბამება.

ჯგუფური პოლარიზაცია (Group polarization) – ჯგუფის ტენდენცია, მიიღოს ისეთი გადაწყვეტილება, რომელიც არის უფრო ექსტრემალური, ვიდრე ის გადაწყვეტილებები, რომლებსაც ცალ-ცალკე მიიღებდნენ იმავე ჯგუფის წევრები.

ჯემს-ლანგეს ემოციის თეორია (Jame-Lange theory of emotion) – ემოციის პერიფერიული უკუკავშირის თეორია, რომლის თანახმად, გამღიზიანებელი იწვევს ქცევით რეაქციას, რომელიც აგზავნის სხვადასხვა სენსორულ და მოტორულ უკუკავშირს თავის ტვინში და ამ გზით ქმნის სპეციფიკური ემოციის გრძნობას.

ჯვარედინი შესწავლის მეთოდი (Cross-sectional design) – კვლევის მეთოდი, რომელიც გულისხმობს სხვადასხვა ასაკის ადამიანთა ჯგუფებზე დაკვირვებასა და ერთმანეთთან შედარებას.

ჰალუცინაცია (Hallucinations) – მცდარი აღქმა, რომელიც ჩნდება ობიექტური გამღიზიანებლის არარსებობის პირობებში.

ჰემისფეროები (Cerebral hemispheres) – დიდი ტვინის ორი ნახევარი, რომლებიც კორძიანი სხეულითაა დაკავშირებული.

ჰიპერრეგულარიზაცია (Overregularization) – გრამატიკული შეცდომა, რომელიც, ჩვეულებრივ, ვლინდება ადრეული ენობრივი განვითარების დროს და რომლის დროსაც ენის წესები იმდენად ფართოდ გამოიყენება, რომ ხდება არასწორი ლინგვისტური ფორმების წარმოება.

ჰიპნობილურობა (Hypnotizability) – აჩვენებს, თუ რა ხარისხით ექვემდებარება მოცემული ინდივიდი სტანდარტულ ჰიპნოტურ შთაგონებას.

ჰიპნოზი (Hypnosis) – ცნობიერების შეცვლილი მდგომარეობა, რომელიც ხასიათდება ღრმა მოდუნებით (რელაქსაციით), შთაგონებისადმი მიმღებლობით და აღქმის, მეხსიერების, მოტივაციისა და თვითკონტროლის ცვლილებებით.

ჰიპოთალამუსი (Hypothalamus) – ტვინის სტრუქტურა, რომელიც არეგულირებს მოტივაციურ ქცევას (როგორიცაა კვება და დალევა) და ჰომეოსტაზს.

ჰიპოთეზა (Hypothesis) – შემოწმებადი დებულება მიზეზებსა და შედეგებს შორის მიმართების თაობაზე, ხშირად ის გამოხატულია წინასწარმეტყველების ფორმით, კონკრეტულ პირობას განსაზღვრული შედეგი მოყვება.

ჰიპოკამპი (Hippocampus) – ლიმბური სისტემის ნაწილი, რომელიც კონკრეტული მეხსიერების ჩამოყალიბებაში მონაწილეობს.

ჰიპოფიზი (Pituity gland) – მოთავსებულია ტვინში, გამოიმუშავებს ზრდის ჰორმონებს და გავლენას ახდენს სხვა ენდოკრინული ჯირკვლების მიერ ჰორმონების სეკრეციაზე.

ჰომეოსტაზი (Homeostasis) – სხეულის შინაგანი მდგომარეობის მუდმივობა ან წონასწორობა.

ჰორმონები (Hormons) – ქიმიური მესენჯერები, რომლებიც გამომუშავდება ენდოკრინული ჯირკვლების მიერ, არეგულირებენ მეტაბოლიზმს და გავლენას ახდენენ სხულის ზრდაზე, ხასიათსა და სასქესო ნიშან-თვისებებზე.

ჰუაზო (Hozho) – ნავაჯოს (Navajo) კულტურაში არსებული ცნება, რომელიც ნიშნავს ჰარმონიას, სულიერ სიმშვიდეს, სათნოებას, იდეალურ ოჯახურ ურთიერთობებს, მშვენიერებას ხელოვნებასა და ხელობაში და სხეულისა და სულის სიჯანსაღეს.

ჰუმანისტური მიმდინარეობა (Humanistic perspective) – ფსიქოლოგიური მოდელი, რომელიც აქცენტს ინდივიდის ფენომენურ სამყაროზე, რაციონალური არჩევანის გაკეთებისა და მაქსიმალური პოტენციალის განვითარების თანდაყოლილ უნარზე აკეთებს.

A-B-A სქემაში ცდის პირები ჯერ ხვდებიან საფუძვლის პირობაში (A), შემდეგ ექსპერიმენტულ ჩარევაში (B), ხოლო შემდეგ უბრუნდებიან საფუძვლის პირობას.

A ტიპის ქცევითი პატერნი (Type A behavior pattern) – ქცევისა და ემოციების რთული პატერნი, რომელიც მოიცავს გადაჭარბებულად გამოხატულ შეჯიბრს, აგრესიას, მოუთმენლობასა და მტრულ დამოკიდებულებას. მტრული დამოკიდებულება ზრდის გულის კორონარულ დაავადებათა რისკს.

B ტიპის ქცევითი პატერნი (Type B behavior pattern) – A ტიპის ქცევით პატერნთან შედარებით, ქცევისა და ემოციათა ნაკლებად კონკურენციული, ნაკლებად აგრესიული და ნაკლებად მტრული პატერნი.

C ტიპის ქცევითი პატერნი (Type C behavior pattern) – ქცევათა ერთობლიობა, რომელიც საშუალებას გვაძლევს ვიწინასწარმეტყველოთ, რომელ ინდივიდებს აქვთ კიბოთი დაავადების მეტი ალბათობა, ან ვისთან უფრო სწრაფად განვითარდება ეს ავადმყოფობა. ეს ქცევითი პატერნი გულისხმობს პასიურ შეგუებას და თავშეკავებას.

EQ – IQ-ს ორეული – ემოციური ინტელექტი.

g – სპირმენის მიხედვით, ზოგადი ინტელექტის ფაქტორი, რომელიც საფუძვლად უდევს ყოველგვარ ინტელექტუალურ აქტივობას.

PET-სკანი – ტვინის სურათები, რომლებიც სხვადასხვა კოგნიტიური თუ ქცევითი აქტივობის დროს ცოცხალი ტვინის აქტივობას უჩვენებენ უჯრედების მიერ შთანთქმული რადიოაქტივობის დაფიქსირების მეშვეობით.

Φ ფენომენი (Phi phenomenon) – აშკარა/თვალსაჩინო მოძრაობის უმარტივესი ფორმა, მოძრაობის ილუზია, როდესაც ერთი ან მეტი უძრავი სინათლე, რომელიც უწყვეტად ქრება და ინთება, ერთ მოძრავ სინათლედ აღიქმება.