

ფიქრები, რომლებიც არ გვტოვებს: გონების ხეტიალის და რუმინაციის მიმართება სუბიექტური კარგად ყოფნის განცდასთან

ნინო აბულაძე, ხათუნა მარწყვიშვილი

თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

აბსტრაქტი

გონების ხეტიალი (*mind wandering*)¹ მოიცავს სტიმულისგან დამოუკიდებელი ფიქრებისა და ასოციაციების წყებას, რომელიც პოზიტიური ან ნეგატიური შინაარსის შეიძლება იყოს. რუმინაცია განმეორებითი ფიქრებია, რომლებიც დისტრესის გამომწვევ მოვლენას უკავშირდება. აღნიშნული ორი მოვლენა ადამიანის ყოველდღიურობის ნაწილი ხდება და შესაძლოა, მის ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდაში გარკვეულ როლს თამაშობდეს. მიმდინარე კვლევა განიხილავს გონების ხეტიალისა და რუმინაციის მიმართებას ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან. კვლევის ჰიპოთეზის მიხედვით, სტიმულისგან დამოუკიდებელი ფიქრების სხვადასხვა ტიპი განსხვავებულად აისახება ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნის განცდაზე. შედეგები გვიჩვენებს, რომ თუ გონების ხეტიალის შემთხვევაში ნეგატიურ და პოზიტიურ წარმოსახვებს განვასხვავებთ ერთმანეთისაგან, მაშინ თითოეული განსხვავებულ კავშირს ვგაძლევს ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან. პოზიტიური წარმოსახვები ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის პროგნოზირების საშუალებას იძლევა, ხოლო ნეგატიური წარმოსახვები არ უკავშირდება ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას. ნეგატიური წარმოსახვები წინასწამეტყველებს რუმინაციას, ხოლო უფრო მეტი პრედიქტორული ძალით, მის ქვესკალას, აკვიატება.² რუმინაცია არ აისახება ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის განცდაზე, თუ ის ვლინდება მხოლოდ თვითრეფლექსიის სახით, ხოლო ფიქრების აკვიატება ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის სანდო პრედიქტორია.

საკვანძო სიტყვები: გონების ხეტიალი, რუმინაცია, ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა, სტიმულისგან დამოუკიდებელი ფიქრები.

შესავალი

ყოველდღიურ ცხოვრებაში ადამიანის გონება ძირითადად დაკავებულია სხვადასხვა ამოცანასა თუ გარემოზე ფოკუსირებით და მათი კოგნიტური გადამუშავებით. თუმცა, ძნელად თუ წარმოიდგენთ დღეს, როდესაც განუწყვეტლად კონცენტრირებული ხართ გარესამყაროზე ან იმ დროს მიმდინარე პროცესებსა და მოქმედებებზე. გონების გადართვა გარემოდან ყველასთვის დამახასიათებელი და ბუნებრივი მოვლენაა, რომელიც როგორც აღმოჩნდა, მენტალური აქტივობის 30-50%-ს შეადგენს (Killingsworth and Gilbert, 2010). ასეთ დროს ყურადღება გარეგანი სტიმულებიდან შინაგანი ფიქრების, ხატების და ასოციაციების ნაკადის სპონტანურ დინებაზე ერთვება (Klinger, 1990). ამგვარი ე.წ. სტიმულისგან დამოუკიდებელი ფიქრების დიფერენციაცია რამდენიმე კრიტერიუმით არის შესაძლებელი: ეს შეიძლება იყოს დინამიკური შინაგანი ხატების და ასოციაციების წყება, რასაც განვსაზღვრავთ, როგორც გონების ხეტიალს (*mind wandering*) (Smallwood & Schooler, 2006), ასევე განმეორებადი, აკვიატებული ფიქრები. ასეთი კოგნიციები შეიძლება იყოს დადებითი

¹ ჩვენ ვიყენებთ ტერმინს, გონების ხეტიალი, როგორც ინგლისურენოვანი ტერმინის, *mind wandering* -ის სამუშაო ვერსიას.

² სტატიაში გამოყენებულია ტერმინის სამუშაო ვერსია

ან ნეგატიური შინაარსის, წარსულზე ან მომავალზე ფოკუსირებული. ხშირ შემთხვევაში კი სელფთან და სელფისთვის მნიშვნელოვან მოვლენებთან არის დაკავშირებული, როგორც არის პიროვნული საზრუნავები, ინტერპერსონალური გრძნობები, შეუსრულებელი მიზნები, გადაუჭრელი პრობლემები, წუხილი და იმედი, გამოწვევები, შინაგანი დებატები, თვით-მონიტორინგი, ვიზუალური წარმოსახვები, წარმოსახვითი სოციალური ინტერაქციები, სამომავლო გეგმები, ფანტაზიები და სხვ. (Baars, 2010).

ფიქრების მრავალფეროვნება და სპონტანურობა მეცნიერების ყურადღებას იქცევს იმ კუთხით, რომ ინფორმაციას გვაწოდებს პიროვნების შიგნით მიმდინარე პროცესების, დისტრესისა თუ გეგმების შესახებ. ამას გარდა, აღნიშნული ფენომენის კვლევა აქტუალურია ამოცანის ან მოქმედების შესრულებაზე მისი ნეგატიური გავლენიდან გამომდინარე. საკითხის კიდევ ერთი მნიშვნელობა ეხება სპონტანური ფიქრების კავშირს ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან. აღნიშნულ პრობლემას ეძღვნება მოცემული სტატია.

გონების ხეტიალი ხელს უშლის აქტივობისა თუ ამოცანის შესრულებას (Smallwood & Schooler, 2006). შესრულების დაბალი ხარისხი დაკავშირებულია ყურადღების ფოკუსის გადატანასთან გარე სტიმულიდან. ყურადღების კონტროლი შეზღუდული რესურსია, გარეგანი და შინაგანი ინფორმაციის ნაკადები კონფლიქტში მოდიან. შინაგანი ნაკადის შესანარჩუნებლად გარეგანი სტიმულის იგნორირება ხდება. ამით აიხსნება შინაგანი ფიქრების ნაკადს და სენსორულ ინფორმაციას შორის პერცეპტული გახლეჩა, რომელიც აისახება ამოცანასთან დაუკავშირებელ ფიქრებში მისი შესრულების ხარისხის გაუარესების ხარჯზე (Smallwood, 2012). მკვლევრების ნაწილი გონების ხეტიალის პროცესს კოგნიტური ფუნქციონირებისთვის სარგებელსაც მიაწერს, როგორც არის მომავლის დაგეგმვა, შემოქმედებითი პროცესის ინკუბაციის ფაზა (Baird, 2006) მოწყენილობისა და დაღლილობისგან თავის დაღწევა, გონების განტვირთვა. მოსაწყენი ამოცანები უფრო დიდხანს გრძელდება, ვიდრე რეალურად. გონების ხეტიალი საშუალებას იძლევა დრო „აჩქარდეს, დროის გასვლის განცდა შეცვალოს (Baird, 2010).

გონების ხეტიალის ხშირი არსებობა ადამიანის ცხოვრებაში დაკავშირებულია გარემოს გაცნობიერების ნაკლებობასთან, რაც პიროვნების ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნაზე შეიძლება აისახოს (Stawarczyk, Majerus, Linden & D'Argembeau, 2012). ამასთან დაკავშირებით განსხვავებული პერსპექტივები არსებობს. ერთ-ერთი კვლევის თანახმად, გონების ხეტიალი და აწმყოს გაცნობიერება დაკავშირებული ცნებებია, თუმცა ისინი ერთმანეთზე რედუცირებადი არ არის და ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან მათი კავშირი განსხვავებულია (Stawarczyk, et.al, 2012). ფსიქოლოგიურ დისტრესსზე პასუხისმგებელია არა გონების ხეტიალი, არამედ ზოგადი ტენდენცია, ნაკლებად აცნობიერებდე და ყურადღებას აქცევდე აწმყოში მიმდინარე პროცესებს (Stawarczyk et al. 2012). სხვა კვლევის მიხედვით, ის, თუ რა მენტალური შინაარსებით არის მოცული ჩვენი გონება, როდესაც „წყდება“ აწმყოს, ჩვენი ბედნიერების განცდის უფრო უკეთესი პრედიქტორია, ვიდრე ის აქტივობები, რომლებშიც ჩართულნი ვართ (Killingsworth & Gilbert, 2010). ერთ-ერთი კვლევის თანახმად, გონების ხეტიალი ბედნიერების განცდის ნაკლებობის პრედიქტორია და არა შედეგი (Killingsworth &

Gilbert, 2010). გონების ხეტიალი დროის ერთ მომენტში წინასწარმეტყველებს ნეგატიურ განწყობას დროის მეორე მომენტში (Killingsworth & Gilbert, 2010).

გონების ხეტიალის გავლენა მენტალურ ჯანმრთელობაზე შესაძლებელია აიხსნას გონების ხეტიალის თავისებურებებისა მრავალფეროვნებით. გონების ხეტიალის დროს ფიქრები შეიძლება იყოს წარსულთან ან მომავალთან დაკავშირებული, პოზიტიური ან ნეგატიური შინაარსის, სელფთან დაკავშირებული ან სხვა შინაარსის შემცველი. Smallwood (2006) გონების ხეტიალს ავტობიოგრაფიულ მეხსიერებას უკავშირებს და ახასიათებს, როგორც მენტალურ მოგზაურობას დროში, რომელსაც განსაკუთრებით განსაზღვრავს სელფისთვის მნიშვნელოვანი ასპექტები. ასეთი პროსპექტული ფიქრები ადაპტურია, რადგან ის წარმომსახველს განაცდევინებს სიტუაციებს, რომლებიც მომავალში მოხდება და ცვლის აწმყო ქცევას საჭიროების შემთხვევაში (Baird, Smallwood, Schooler, 2011). ამას გარდა, ავტობიოგრაფიული მოვლენების მიმდინარე კონტექსტთან შესაბამისობაში განხილვა მთლიანი და სტაბილური პიროვნული იდენტობის ჩამოყალიბებას უწყობს ხელს. თუმცა, არსებობს ალტერნატიული მოსაზრება, კვლევით გამყარებული, რომლის თანახმადაც, წარსულთან დაკავშირებულ ფიქრებთან არის მიბმული ნეგატიური გუნება-განწყობილება, დეპრესიული სიმპტომები (Smallwood, O'Connor, 2011).

როგორც უკვე ითქვა, სტიმულისგან დამოუკიდებელი ფიქრები შეიძლება იყოს განმეორებითი ხასიათის. ასეთი ფიქრების სახეა რუმინიცია, რომლის კავშირი ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან გაცილებით მკაფიო და ემპირიულად დამტკიცებულია, ვიდრე გონების ხეტიალის. აღნიშნული ფენომენი წარმოიქმნება გონების ხეტიალის დროს და კოგნიტური კონტროლის მექანიზმი ანალოგიურია, თუმცა ის მოიაზრებს ფიქსირებული შინაარსების აკვიატებას და არა დინამიკურ ფიქრების ნაკადს. ის განისაზღვრება, როგორც „განმეორებითი ფოკუსირება დეპრესიული გუნება-განწყობილების მდგომარეობაზე, დეპრესიის სიმპტომების მიზეზებზე, მნიშვნელობაზე და შედეგებზე (Nolen-Hoeksema, 1991). რუმინაციისკენ მიდრეკილი, თუნდაც არა-დეპრესიული ადამიანები პიროვნულ მოგონებებს იხსენებენ უფრო ხშირად და დაჟინებით, ვიდრე ისინი, ვისაც არ ახასიათებთ რუმინაცია, რაც ნიშნავს, რომ რუმინაცია ძირითადად ავტობიოგრაფიულ მოვლენებს უკავშირდება.

რუმინაციის შემთხვევაში კოგნიტური რესურსი მიემართება ნეგატიურ, დისტრესის გამომწვევ მოვლენაზე. რუმინაციას უკავშირებენ კონცენტრაციის სირთულეს გარეგანი სტიმულის მიმართ, თუმცა დაჟინებულ ფოკუსირებას ინტერნალურ შინაარსებზე. კოგნიტური რესურსი მთლიანად პრობლემის ხელში გადადის და სხვა დავალების შესრულება ნაკლებად მნიშვნელოვანი ხდება იმისთვის, რომ პრობლემასთან დაკავშირებულ რუმინაციას ხელი შეუშალოს (Andrews & Thompson, 2009).

განასხვავებენ რუმინაციის ორ ფორმას: ფიქრების აკვიატებასა და თვითრეფლექსიას. (Treyner et al., 2003). ასეთი დიფერენციაცია ცხადყოფს, რომ სელფთან დაკავშირებული ფიქრების განმეორებითი კოგნიტური გადამუშავება შესაძლებელია იყოს დისფუნქციური და ფუნქციური. რეფლექსია აქტიურ კოგნიტურ გადამუშავებას მოიაზრებს დეპრესიული სიმპტომების მიზეზის აღმოჩენის და

შესუსტების მიზნით, ხოლო აკვიატება გულისხმობს ნეგატიური ფიქრების აკვიატებას, რომელიც თვითგანსჯას, თვითდადანაშაულებას ემსახურება (Treyner et al., 2003). რეფრექსია დროის ერთ მომენტში დეპრესიული განწყობის კონტროლის შემთხვევაში წინასწამეტყველებს შემცირებულ დეპრესიულ განწყობას დროს მეორე მომენტში, მაშინ როცა აკვიატებული ფიქრები იმავე სქემით გაზომვისას დეპრესიული განწყობის პრედიქტორია (Treyner et al., 2003). რეფლექსიის ან აკვიატების გამოვლინების შემთხვევა დამოკიდებულია არა იმაზე, თუ რამდენად ნეგატიურია მოვლენა, არამედ მოვლენის კოგნიტური გადამუშავების მეთოდზე. აკვიატება დაკავშირებულია აბსტრაქტულ გადამუშავებასთან, რომელიც გულისხმობს მოვლენის მიზეზის, მნიშვნელობის, შედეგების გააზრებას, ხოლო თვითრეფლექსია დაკავშირებულია კონკრეტულ გადამუშავებასთან, რაც უკავშირდება კონკრეტული გამოცდილებაზე, დეტალურ და უშუალო კონცენტრირებას და მექანიზმის გამოვლენას (Watkins, Grafton, Weinstein & MacLeod, 2015)

რუმინაცია ფსიქოლოგიური დისტრესის ხარისხის დეტერმინანტია (Moberly & Watkins, 2008). დეპრესია დაკავშირებულია ნეგატიური მოვლენების სიხშირესთან ცხოვრებაში, მაშინ როცა რუმინაცია დაკავშირებულია ამ მოვლენებზე გაძლიერებულ რეაქციებთან (Watkins & Baracaia, 2001). როგორც აღმოჩნდა, რომ ადამიანებს, რომლებსაც ახასიათებთ რუმინაცია, სჯერათ, რომ ეს მათ პრობლემის გადაწყვეტაში ეხმარება მაშინ, როცა ექსპერიმენტულმა გამოკვლევებმა საწინააღმდეგო დაამტკიცა (Donaldson & Lam, 20004; ციტირებულია წყაროში Andrews, W., Thompson, J. 2009). რუმინაცია და აკვიატება ასევე დაკავშირებულია დაბალ თვითშეფასებასთან (Ciesla & Roberts, 2002),

რუმინაცია კორელირებს ამიგდალას გაძლიერებულ აქტივობასთან რომელიც აძლიერებს ნეგატიურ აფექტს (Piguet et al. 2014). დაკავშირებულია შფოთვით, ობსესიურ აშლილობებთან. ის მოწყვლადობის ფაქტორია დეპრესიის განვითარებისთვის (McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011). კროს-კულტურულმა კვლევამ დაადგინა პოზიტიური კორელაცია რუმინაციისა და სუიციდური იდეების სიხშირეებს შორის (Eshun, 2000).

შესაბამისად, წინამდებარე კვლევის მიზანია რუმინაციისა და გონების ხეტიალის მიმართების დადგენა ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან, რომელიც ცხოვრების სხვადასხვა სფეროში წარმატებულ ფუნქციონირებას მოიაზრებს, რაც აისახება თვითმიმდებლობაზე, ავტონომიაზე, საზრისის არსებობაზე, გარემოზე ზემოქმედების შესაძლებლობაზე, პოზიტიურ ურთიერთობებზე, პიროვნულ ზრდაზე. შესაბამისად, კვლევის კითხვებია, უკავშირდება თუ არა განსხვავებულად ფიქრების აკვიატება და თვითრეფლექსია ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას. განსხვავდება თუ არა გონების ხეტიალის დროს ნეგატიური და პოზიტიური შინაარსის წარმოსახვების მიმართება ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან.

კვლევის მეთოდი

კვლევის მონაწილეები და პროცედურა

კვლევაში მონაწილეობდა 18-33 წლის ($M=24$; $SD=2.66$) 201 მოხალისემ, მათგან 102 ბიჭი და 96 გოგო იყო (3 გამოტოვებული პასუხი). კვლევის მონაწილეები ავსებდნენ თვითადმინისტრირებულ კითხვარებს. მათ კითხვარის შევსების სტანდარტული ინსტრუქცია მიეწოდებოდათ, როგორც ზეპირად, ასევე წერილობით,

კვლევის ინსტრუმენტები

რუმინაცია. კვლევაში გამოვიყენეთ რუმინაციის საკვლევი ინსტრუმენტი (Rumination response scale - RRS Nolen Hoeksema S, Morrow J., 1991), რომელიც წარმოადგენს რუმინაციის მიმართ დისპოზიციის შესაფასებელ კითხვარს. რუმინაციის საზომი ინსტრუმენტის 22 დებულება ზომავს ნეგატიური განწყობის დროს პიროვნების მიერ დისფორიის სიმტომებზე, მიზეზებზე და შედეგებზე ფოკუსირებისა და ანალიზის ტენდენციას. მკვლევარების ნაწილი გამოყოფს რუმინაციის ორ ფაქტორს, ფიქრებისა და აზრების აკვიატება (brooding) და რეფლექსია. აკვიატება არის რუმინაციის დისფუნქციური ასპექტი, რომელიც ნეგატიურ ემოციასა და მის მიზეზებზე ჩაკვივლას გულისხმობს (Surrence, K., Miranda, R., Marroquin B.M., Chan S., 2009). („ბევრს ფიქრობთ, თუ რამდენად მარტო გრძობთ თავს“), რეფლექსია უკავშირდება უფრო ადაპტურ მცდელობას, ჩაწვდენ დისფორიული განწყობის მიზეზს („განმარტოვდებით სადმე იმისთვის, რომ თქვენს გრძნობებზე კარგად დაფიქრდეთ“).

გონების ხეტიალი. კვლევაში გამოვიყენეთ წარმოსახვითი პროცესების საკვლევი კითხვარის შემოკლებული ვერსია (Short Imaginary Process Inventory; SIPI; Huba, Singer, Aneshensel, & Antrobus, 1982), რომელიც მოიცავს 45 დებულებას. კითხვარის შემოკლებულ ვერსიაში სამი ფაქტორი გამოიყოფა: დადებითი შინაარსის წარმოსახვები („ოცნებაში წარმოვიდგენ, რომ ვიღებ ჯილდოს დიდი აუდიტორიის წინაშე, „ჩემი წამოსახვები თბილ, სასიამოვნო ემოციებს მიტოვებს“); ნეგატიური შინაარსის წარმოსახვები („ხშირად წარმოვიდგენ სევდიან მოვლენებს, რომლებიც მანაღვლიანებს; კონცენტრაციის სირთულე („როგორც არ უნდა შევეცადო კონცენტრირებას, საქმესთან დაუკავშირებელი აზრები მაინც იჭრებიან ჩემს გონებაში“).

ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა. ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის საკვლევად გამოვიყენეთ Ryff-ის (1995) სუბიექტური კარგად ყოფნის საკვლევის ინსტრუმენტი. კითხვარი შედგება 84 დებულებისგან, თითოეული დებულება ფასდება 1-დან 6-მდე ლიკეტრის ტიპის სკალაზე და ზომავს ფსიქოლოგიური კარგად-ყოფნის 6 სკალას: თვითმიმდებლობა, პოზიტიური ურთიერთობები, საზრისი, გარემოზე ზემოქმედება, ავტონომია, პიროვნული ზრდა.

კვლევის ინსტრუმენტების აღწერითი სტატისტიკისა და შინაგანი შეთანხმებულობის მაჩვენებლები მოცემულია ცხრილში N1.

ცხრილი N 1. აღწერითი სტატისტიკა და შინაგანი კონსისტენტობის მაჩვენებლები საკვლევი ინსტრუმენტებისთვის

	M	SD	Cronbach's alpha	N of items
ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა	345.24	53.27	0.94	84
ავტონომია	55.08	9.30	0.66	14
გარემოზე ზემოქმედება	53.31	10.17	0.75	14
პიროვნული ზრდა	60.72	10.66	0.78	14
პოზიტიური ურთიერთობები	58.96	10.83	0.77	14
საზრისი	56.79	10.94	0.8	14
მიმდებლობა	54.65	10.57	0.76	14
გონების ხეტიალის საერთო მაჩვენებელი	139.20	17.52	.801	45
ნეგატიური წარმოსახვები	39.81	8.72	.755	12
პოზიტიური წარმოსახვები	42.58	6.88	.753	14
ყურადღების კონტროლი	44.41	8.318	.705	15
რუმინაცია	45.11	10.40	.904	22
აკვიატება	26.13	7.24	.878	13
რეფლექსია	22.92	5.42	.791	9

** $p < .01$; * $p < .05$

შედეგები

რუმინაციასა და გონების ხეტიალს შორის კომპლექსური კორელაციებია. გონების ხეტიალის საერთო მაჩვენებელი, ნეგატიური წარმოსახვები და ყურადღების კონტროლი დადებითად კორელირებს რუმინაციასთან, ხოლო პოზიტიური წარმოსახვები არ ავლენს მნიშვნელოვან სტატისტიკურ კავშირს.

ცხრილი N2. კორელაციები გონების ხეტიალს და რუმინაციას შორის

	რუმინაცია	აკვიატება	რეფლექსია
გონების ხეტიალის საერთო მაჩვენებელი	.482**	.385**	.474**
პოზიტიური წარმოსახვები	.031	-.075	.153*
ნეგატიური წარმოსახვები	.542**	.577**	.424**
ყურადღების კონტროლი	.331**	.185*	.290**

** $p < .01$; * $p < .05$

რუმინაციის დისფუნქციური ქვესკალა აკვიატება უარყოფითად კორელირებს ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან და მის ქვესკალებთანსთან - საზრისი, გარემოზე ზემოქმედება.

ცხრილი N4. კორელაციები ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასა და გონების ხეტიალს შორის

	რუმინაცია	აკვიატება	რეფლექსია
ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა	-007	-.245**	.109
ავტონომია	.029	-.084	.143
გარემოზე ზემოქმედება	-.042	-.174*	.109
პიროვნული ზრდა	-.007	-.152	.14
პოზიტიური ურთიერთობები	.087	-.002	.135
საზრისი	-.083	-.218**	.058
მიმღებლობა	-.034	-.113	.063

** $p \leq .01$; * $p \leq .05$

პოზიტიური წარმოსახვები დადებითი ნიშნით უკავშირდება ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას. ყურადღების კონტროლი და გონების ხეტიალის უარყოფითი შინაარსები კი არ კორელირებს ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან.

ცხრილი N4. კორელაციები ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასა და გონების ხეტიალს შორის

	გონების ხეტიალი	პოზიტიური წარმოსახვები	ნეგატიური წარმოსახვები	ყურადღების კონტროლი
ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა	.001	.263**	-0.144	.048
ავტონომია	.029	.156*	-.034	.053
გარემოზე ზემოქმედება	.086	.302**	-.022	.036
ზრდა	.014	.250**	-.118	.013
პოზიტიური ურთიერთობებიურთ ერთობები	.113	.229**	.02	.051
საზრისი	-.099	.145	-.170*	-0.01
მიმღებლობა	.074	.259**	.012	.035

** $p \leq .01$; * $p \leq .05$

რეგრესიული ანალიზი

რეგრესიულმა ანალიზმა მნიშვნელოვანი შედეგები მოგვცა გონების ხეტიალის და რუმინაციას შორის მიმართების კუთხით.

ნეგატიური წარმოსახვების ინტენსივობა წინასწარმეტყველებს რუმინაციას და ხსნის მონაცემთა ვარიანტობის 29%-ს ($R^2=0.29$, $\beta = -.646$ $p < .01$)

ცხრილი N6. წრფივი რეგრესიული ანალიზი

არასტანდარტიზებული კოეფიციენტი	სტანდარტიზებული კოეფიციენტი
--------------------------------	-----------------------------

	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Constant	19.808	3.175		6.238	.000
ნეგატიური წარმოსახვები	0.638	0.078	0.542	8.162	.000

დამოკიდებული ცვლადი - რუმინაცია

ნეგატიური წარმოსახვები წინასწარმეტყველებს რუმინაციის დისფუნქციურ ფაქტორს _აკვიატება (R2=0.33, $\beta = -.577$, $p < .01$) და ხსნის მონაცემთა ვარიანბელობის 33%-ს

ცხრილი N5. წრფივი რეგრესიული ანალიზი

	არასტანდარტიზებული კოეფიციენტი		სტანდარტიზებული კოეფიციენტი		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
Constant	7.22	2.126			3.4	.000
ნეგატიური წარმოსახვები	0.473	26 0.052	3.4		9.03	.000
					6	

დამოკიდებული ცვლადი - აკვიატება

აკვიატება წინასწარმეტყველებს ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნა (R2=0.05, $\beta = .18$, $p < .01$).

ცხრილი N7. წრფივი რეგრესიული ანალიზი

	არასტანდარტიზებული კოეფიციენტი		სტანდარტიზებული კოეფიციენტი		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
Constant	379.127	16.719			22.6	.000
აკვიატება	-1.857	0.632	-0.245		-2.94	.004

დამოკიდებული ცვლადი - ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა

პოზიტიური წარმოსახვები ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის პრედიქტორია (R2=0.06, $\beta = .263$, $p < .01$).

ცხრილი N8. წრფივი რეგრესიული ანალიზი

	არასტანდარტიზებული კოეფიციენტი		სტანდარტიზებული კოეფიციენტი		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
Constant					9.4	.000
პოზიტიური წარმოსახვები	247.84	26.262	0.263		37	.002
	1.948	0.604			3.2	.002
					25	

დამოკიდებული ცვლადი - ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა

შედეგების განხილვა

კვლევის შედეგები გვაჩვენებს მოსალოდნელ კორელაციებს გონების ხეტიალსა და რუმინაციას შორის. ორივე ფენომენი სტიმულისგან დამოუკიდებელ ფიქრებს უკავშირდება, რომლებიც ძირითადად ავტობიოგრაფიულია, რაც დასტურდება საერთო ბიოლოგიური სტრუქტურითაც, რუმინაცია, ისევე, როგორც გონების ხეტიალი უკავშირდება ტვინის „საწყის რეჟიმს“ (default mode network) (Smallwood, Brown, Baird & Schooler, 2012, Sheline, Barch, Price, Rundle, Vaishnavi & Snyder, 2009).

კვლევა ემპირიულად ამოწმებს ჰოპოთეზას, რომ გონების ხეტიალი და რუმინაციის დისფუნქციური ასპექტი - აკვიატება განსხვავებულად უკავშირდება ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას. მოცემული შედეგის ახსნისას ყველაზე მეტად გამოკვეთილი არგუმენტია, რომ გონების ხეტიალი მოიაზრებს პოზიტიური შინაარსის წარმოსახვებსაც, ხოლო რუმინაცია პოზიტიური შინაარსებისკენ გადახრას ნაკლები ინტენსივობით მოიცავს. დებულების გაბათილება მარტივად შეიძლება კვლევის შედეგითაც, რომ ნეგატიური წარმოსახვებიც არ არის ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის პრედიქტორი, ხოლო ჩახვევის ფაქტორი ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას წინასწარმეტყველებს. ასევე, მნიშვნელოვანია, რომ შინაგანი ფიქრების განმეორებითობა, მხოლოდ რუმინაციისთვის და განსაკუთრებით, ჩახვევისთვისაა დამახასიათებელი. თვითრეფლექსია, ასევე, არ ახდენს გავლენას ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნაზე. მიუხედავად იმისა, რომ რეფლექსია, როგორც რუმინაციის კომპონენტი, მოიაზრებს განმეორებად ფიქრებს, რეფლექსიის დროს პრობლემის კოგნიტურ გადამუშავებს ფუნქციური დანიშნულება - განწყობის გაუმჯობესება აქვს, ხოლო აკვიატება მოიაზრებს პრობლემის დაჟინებულ ანალიზს გადაწყვეტამდე მისვლის ინტენციის გარეშე (Rude, Maestras, Neff, 2007).

მოცემული კვლევა ეწინააღმდეგება არსებული კვლევების ნაწილს, რომლებიც გონების ხეტიალის უარყოფით გავლენას ადასტურებენ ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნაზე. თუმცა, აღნიშნული კვლევები კონცენტრირდებოდა გონების ხეტიალის კავშირის შესწავლაზე ნეგატიურ გუნება-განწყობილებასთან (Killingworth, Gilbert, 2010), ნეგატიურ აფექტთან (Stawarczyk et.al., 2012) და არა ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის დონესთან, რომლებიც ცხოვრების სხვადასხვა სფეროებში მიღწევით გამოისახება. ეს გარემოება შესაძლებელია გვამღვდეს განსხვავებას. ამ ვარაუდს ამყარების მკვლევარების დასკვნაც, რომ გონების ხეტიალს წინ უსწრებს მოწყენილობა, ნეგატიური გუნება-განწყობილება წინასწარმეტყველებს მნიშვნელოვან საკითხებზე გონების გადართვას, თუმცა ეს არ ვნებს ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას (Poerio, Totterdel & Miles, 2013).

გონების ხეტიალს, ასევე, უკავშირებენ დისფორიას, დეპრესიულ სიმპტომებს და შფოთვის (Stawarczyk et.al., 2012, Giambra & Treynor, 1978), თუმცა, ერთერთი კვლევის თანახმად, გონების ხეტიალს დეპრესიულ შედეგებამდე მივყავართ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მოიცავს საკუთარ თავზე ფოკუსირებას და აკვიატებას. გონების ხეტიალი შეიძლება უკავშირდება ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას, როდესაც ის გადაიზრდება რუმინაციაში (Marchetti, 2014). აღნიშნული ორი მოვლენის თანაარსებობის საფრთხე მოულოდნელი არ არის გამომდინარე იქიდან, რომ გონების

ხეტიალისას უარყოფითი შინაარსებისკენ მიდრეკილებას პრედიქტორული ღირებულება აქვს რუმინაციისა და აკვიატებისთვის. თავის მხრივ, აკვიატება ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის შემცირებას წინასწარმეტყველებს.

რუმინაციის შემთხვევაში მხოლოდ აკვიატება თამაშობს როლს ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის შემცირებაში და არა თვითრეფლექსია. პოტენციურად რა განსხვავებები შეიძლება განაპირობებდეს აღნიშნულ შედეგს, გარდა იმისა, რომ აკვიატება პრობლემის გადაწყვეტის გარეშე მისი აბსტრაქტული გადამუშავებაა თვითრეფლექსიის კონკრეტულ, შედეგზე ორიენტირებული კოგნიტური გადამუშავებისაგან განსხვავებით. ექსპერიმენტების მიხედვით, რუმინაციის მქონე ადამიანებს არ აქვთ ნეგატიური მოვლენის მოლოდინები. მათ ახასიათებთ გადამეტებული ემოციური ექსტრაპოლაცია, წარსული მოვლენების ემოციური მნიშვნელობის და ემოციური ტონის ანალიზი და შედარება. აღნიშნული პროცესი ერთი მხრივ, ადაპტურია, რადგან ადამიანს აძლევს საშუალებას გამოცდილებაზე დაყრდნობით მოახდინოს მომავალი მოვლენების შედეგების ანტიციპაცია, თუნცა ნეგატიური მოვლენების შემთხვევაში მომავალი მოვლენების მოლოდინიც ნეგატიური ხდება, რაც აჩენს უსუსურობის განცდას (Watkins, et.al, 2015). აღნიშნულიდან გამომდინარე, თვითრეფლექსიისა და ჩახვევის განსხვავებებს ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის გავლენაზე შესაძლებელია ნეგატიური მოვლენების სიხშირე და მასთან ერთად აბსტრაქტული გადამუშავების და ემოციური ექსტრაპოლაციის ტენდენციები განსაზღვრავდეს.

ცალკე განხილვის საგანია რუმინაციისა და საზრისის შორის ნეგატიური კავშირი. როგორც კვლევის შედეგები გვიჩვენებს, საზრისი ნეგატიურად უკავშირდება გონების ხეტიალის დროს ნეგატიური შინაარსის წარმოსახვებს და აკვიატებას. საზრისის შექმნის პროცესი მტკივნეულია და გარკვეული დოზით ძიებას უკავშირდება, საზრისის გრძელვადიანი ძიება დაკავშირებულია დისტრესთან და ნეგატიურ აფექტთან (Kernan & Lepore, 2009). რუმინაციასთან დაკავშირებული აბტაქტული გადამუშავების სტილი და ემოციური ექსტრაპოლაცია საზრისის ძიების გამოცდილებას, მოვლენებისთვის მნიშვნელობის მინიჭებას, გლობალურ კონტექსტში ჩასმას და მიზეზების გამოვლენასთან ასოციაციურად კავშირს ქმნის. ჩახვევის შემთხვევაში პრობლემაზე ჩაკვიკვა გამოსავლის პოვნის გარეშე შესაძლებელია, საზრისის არ არსებობასთან იყოს მიბმული. ასევე შესაძლებელია, ზოგადად საზრისის არ არსებობა წარმოქმნიდეს სირთულეებს კონკრეტული მოვლენიის შეფასების და მნიშვნელობის მინიჭებისას, რაც აისახებოდას გახშირებულ რუმინაციაში. ჩახვევის მცირე კოეფიციენტით, მაგრამ სტატისტიკურად სანდო კორელაცია გარემოზე ზემოქმედებასთან ცხადყოფს, რომ აღნიშნული კოგნიციების მქონე ადამიანებს ნაკლებად შეუძლიათ გარემოზე მანიპულირება, სიტუაციების რეგულაცია, რაც თანხვედრაშია კვლევის დასკვნებთან, რომ ჩახვევის შემთხვევაში ადამიანებს უმწეობის განცდა აქვთ (Baars, 2010).

ყურადღების კონტროლი უკავშირდება რუმინაციის ტენდენციას. ჩვენი კვლევის ფარგლებში, რთულია იმაზე დასკვნების გაკეთება, ყურადღების კონტროლის სირთულე იწვევს რუმინაციას თუ პირიქით, თუმცა მნიშვნელოვანია, რომ რუმინაციის და გონების ხეტიალის დროს ყურადღების რესურსი ნადვილად შეზღუდულია შინაგანი ინფორმაციით, ეს შესაძლებელია იყოს ყურადღების და აღმასრულებელი ფუნქციების შეფერხება ან ყურადღების შეზღუდული რესურსების მიმართვა შინაგანი

ცნობიერების ნაკადისკენ, რის გამოს რთულდება გარე სტიმულზე ფოკუსირება. კვლევის მიხედვით, რუმინაციის მქონე ინდივიდებს უჭირთ ნეგატიური ირელევანტური სტიმულის დათრგუნვა, ყურადღებაში არსებული ნეგატიური სტიმულების განახლება (De Lissnyder, Koster, Derakshan, & De Raedt, 2010).

კვლევის შედეგები გვიჩვენებს, რომ პოზიტიური შინაარსებით დატვირთული გონების ხეტიალი გავლენას ახდენს ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნაზე. აღნიშნული შედეგი შესაბამისობაშია კვლევის მიგნებასთან, რომ ხშირი პოზიტიური წარმოსახვები აუმჯობესებს გუნება-განწყობას (Cohn, Frederickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009).

მიმდინარე კვლევამ სხვა კვლევების მიგნებები განავრცო იმ თვალსაზრით, რომ გონების ხეტიალის ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასთან მიმართების კვლევისას, მნიშვნელოვანია უშუალოდ გონების ხეტიალის და რუმინაციის დიფერენცირება, რაც განსხვავებულად აისახება ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნაზე. გონების ხეტიალის და რუმინაციის მიმართებები დადგინდა ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის გავრცელებულ საზომთან და მის კომპონენტებთან.

კვლევის ძირითადი შეზღუდვაა თვითანგარიშის კითხვარების გამოყენება რუმინაციის და გონების ხეტიალის კვლევისას. აღნიშნული კოგნიტური ფენომენების სუბიექტური შეფასებები მათი ობიექტური გამოვლენის აღწერის ცდომილებას განაპირობებს. სამომავლო კვლევისთვის, შესაძლებელია აღნიშნული ფენომენის კვლევა არა თვითანგარიშის, არამედ გამოცდილების შერჩევის მეთოდის გამოყენებით, რაც გამორიცხავს „პოსტ ფაქტუმ“ შეფასებისას მეხსიერების ცდომილებას და ინტერპრეტაციის სუბიექტურობას, შესაბამისად, მეტად ვალიდურს გახდის მონაცემებს. ამას გარდა, მომავალში მნიშვნელოვანია ფაქტორების განსაზღვრა, თუ რატომ შეიძლება სტიმულისგან დამოუკიდებელი ფიქრები იქცეს რუმინაციად. რა პიროვნული მახასიათებლები და პრობლემის ტიპი ახდენს გავლენას იმაზე, მოხდება თუ არა ინტერნალური ფიქრების აკვიატება. თვითრეფლექსიისკენ ჭარბი მიდრეკილება განაპირობებს აკვიატებას თუ პიროვნულად მნიშვნელოვანი საკითხების დესტრუქციულობა, ნეგატიური მოვლემების სიხშირე. აღნიშნული საკითხი აქტუალურია გამომდინარე იქიდან, რომ სწორედ ეს განსაზღვრას ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის შემცირებას. ასევე, აქტურალური იქნება საზრისის არსებობასა და რუმინაციას შორის მიმართების მექანიზმის დეტალიზებული კვლევა.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. Andrews, P. W., Thompson J.A. (2009). The Bright Side of Being Blue: Depression as an Adaptation for Analyzing Complex Problems. *Psychological Review*, Vol. 116, No. 3, 620–654
2. Baird B., S. J. (2006). Inspired by distraction: mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological science*.
3. Baars, B. J. (2010). Spontaneous repetitive thoughts can be adaptive: Postscript on mind wandering. *Psychological Bulletin*, 136, 208 –210.

4. Baird, B., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2011). Back to the future: Autobiographical planning and the functionality of mind-wandering. *Consciousness and Cognition*, 20, 1604–1611
5. Giambra L. M., Traynor T. D. (1978). Depression and daydreaming: an analysis based on self-ratings. *Journal of Clinical Psychology*, 14–25
6. Ciesla J. A., Roberts J. E. (2002). Self-directed thought and response to treatment for depression: A preliminary investigation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 16, 435-453.
7. Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361–368.
8. De Lissnyder, E., Koster, E. H. W., Derakshan, N., & De Raedt, R. (2010). The association between depressive symptoms and executive control impairments in response to emotional and non-emotional information. *Cognition and Emotion*, 24, 264-280.
9. Eshun, S. (2000). Role of gender and rumination in suicide ideation: A comparison of college samples from Ghana and the United States. *Cross-Cultural Research*, 34, 250–263.
10. Kernan, W. & Lepore, S. J. (2009). Searching for and making meaning after breast cancer: Prevalence, patterns, and negative affect. *Social Science & Medicine*, 68, 1176-1182
11. Killingsworth MA, Gilbert DT. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*.
12. Klinger, E. (1990). Daydreaming. Los Angeles, CA: Tarcher.
13. Marchetti I, Van de Putte E, Koster EH. (2014). Self-generated thoughts and depression: from daydreaming to depressive symptoms. *Frontiers in human neuroscience*.
14. Moberly, J.N, Watkins, E.R. (2008). Ruminative self-focus, negative life events, and negative affect. *Behavior Research and Therapy*.
15. Poerio, G.L., Totterdell P., Miles, E., (2013) Mind-wandering and negative mood: Does one thing really lead to another? *Consciousness and Cognition*, 22, 1412-1421
16. Rude, S. S., Maestas, K. L., & Neff, K. (2007). Paying attention to distress: What's wrong with rumination? *Cognition & Emotion*, 21, 843–864.
17. Sheline, Y. I., Barch, D. M., Price, J. L., Rundle, M. M., Vaishnavi, S. N., Snyder, A. Z., et al.(2009). The default mode network and self-referential processes in depression. *Medical Sciences*, 106(6): 1942-1947
18. Smallwood, J., Brown, K., Baird, B., Schooler, J.W. (2012). Cooperation between the default mode network and the frontal–parietal network in the production of an internal train of thought. *Brain Research*, vol.1428, pp.60-70.
19. Smallwood, J., Baracaia, S. F., Lowe, M., & Obonsawin, M. (2003). Task unrelated thought whilst encoding information. *Consciousness and Cognition*, 12, 452–484.
20. Smallwood, J., Schooler, J. W. (2006) Restless mind. *Psychological Bulletin*, 2006, Vol. 132, No. 6
21. Smallwood J, O'Connor RC. (2011) Imprisoned by the past: unhappy moods lead to a retrospective bias to mind wandering. *Cognition and Emotion*. 25:1481-1490.
22. Stawarczyk, D., Majerus, S. Linden M., D'Argembeau A., (2012). Using the Daydreaming Frequency Scale to Investigate the Relationships between Mind-Wandering, Psychological Well-Being, and Present-Moment Awareness. *Frontiers in Psychology*, V3. 363
23. Watkins, E., & Teasdale, J.D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*.

24. Watkins, E., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy*.
25. Watkins, E.R., & Moulds, M. (in press). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*.
26. Watkins, E.R., Grafton, B., Weinstein, S.M., MacLeod, C. (2015). For Ruminators, the Emotional Future Is Bound to the Emotional Past: Heightened Ruminative Disposition Is Characterized by Increased Emotional Extrapolation. *Clinical Psychological Science*, Vol. 3(4) 648–658
27. Ryff, C.D., Keyser, C.M.L (1995). The structure of psychological well-being revised. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 4, 719-727

Article received 2018-03-05