

616.89

## ხასიათის სიმტკიცეები როგორც ფსიქოპათოლოგიის ამხსნელი მოდელი

ქამუშაძე თამარ<sup>1</sup>, მარწყვიშვილი ხათუნა<sup>2</sup>, კვიციანი მარიამ<sup>3</sup>

ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი  
ილია ჭავჭავაძის გამზ. 118 0179 თბილისი, საქართველო<sup>1,2,3</sup>

### ანოტაცია

ხასიათის სიმტკიცეები წარმოადგენს შინაგანად შემავსებელ, უნივერსალურ პოზიტიურ მახასიათებლებს, რომლებიც ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნისა და ოპტიმალური ფუნქციონირების ცენტრალური კომპონენტია. თუმცა, ხასიათის სიმტკიცეების მოდელი წარმოადგენს არა მხოლოდ პიროვნების ნორმალური და ოპტიმალური ფუნქციონირების ახსნის გზას, არამედ გვთავაზობს ფსიქიკური აშლილობების გაგების ახლებურ ჩარჩოსაც. სტატიაში განხილულია ხასიათის სიმტკიცეების სამგანზომილებიანი მოდელი და ის ემპირიული კვლევები, რომლებიც ადასტურებს მოდელის სანდოობას. განხილულია ასევე ის სარგებელი, რომელიც მოდელის გამოყენებამ შესაძლოა მოიტანოს ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაგების მიმართულებით.

**საკვანძო სიტყვები:** ხასიათის სიმტკიცეები, ფსიქოპათოლოგია

### ხასიათის სიმტკიცეების განმარტება

ბოლო დროს, ფსიქოლოგია დაინტერესებულია იმ ტენდენციებისა და კონსტრუქტების კვლევით, რომლებიც ეხმარება ინდივიდს ოპტიმალურ ფუნქციონირებაში. ერთერთ ასეთ კონსტრუქტს წარმოადგენს ხასიათის სიმტკიცეები. ხასიათის სიმტკიცეები არის პიროვნული ნიშნის მსგავსი, პოზიტიური მახასიათებლები, რომლებიც ვლინდება ინდივიდის აზრებში, ემოციებსა და ქცევებში და წარმოადგენს ინდივიდის ძლიერ მხარეს. ავტორების - პეტერსონისა და სელიგმანის - მიხედვით, ხასიათის სიმტკიცეები არის „კარგი ცხოვრების“ ცენტრალური კომპონენტი და ეხმარება ადამიანებს ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მიღწევასა და შენარჩუნებაში. (Peterson & Seligman, 2004). თავდაპირველად, სიმტკიცეების განსაზღვრის მიზნით, ავტორებმა შეაჯერეს სამეცნიერო ლიტერატურა - ფსიქიატრია, ფსიქოლოგია, ფილოსოფია, რელიგია და ასევე კულტურის სხვადასხვა პროდუქტები და აღწერეს ექსპლიციტურად წარმოდგენილი ხასიათის სიმტკიცეები (Peterson, 2006). საბოლოოდ, მიღებული მონაცემების საფუძველზე შემუშავდა ხასიათის სიმტკიცეთა კლასიფიკაცია, სადაც ოცდაოთხი ხასიათის სიმტკიცე გაერთიანებულია ექვს დიდ კატეგორიაში. მაგალითად, ისეთი სიმტკიცეები, როგორებიცაა - პატიება, თავმდაბლობა, წინდახედულობა და თვით-რეგულაცია, ერთიანდება თავშეკავებულობის კატეგორიაში.

ხასიათის სიმტკიცეების კლასიფიკაციას და შემდგომში ემპირიულ კვლევას, საწყის ეტაპზე ჰქონდა ცალსახად პოზიტიური მისია - მათი როლის შესწავლა ისეთ პოზიტიურ ცვლადებთან მიმართებაში, როგორებიცაა ცხოვრებით კმაყოფილება, სუბიექტური და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა და მომავლის შესახებ პოზიტიურ რწმენა (Duckworth, Steen & Seligman, 2005; Gander, Hofmann, Proyer & Ruch 2019; Hausler et al. 2017; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Park, Peterson, & Seligman, 2004; Ruch et al., 2010).

ამის შემდეგ, სიმტკიცეების შესწავლა დაიწყო დაავადებასთან მიმართებაშიც. ვარაუდი, რომ სიმტკიცეები უარყოფითად იქნებოდა დაკავშირებული ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ სირთულეებთან, გამართლდა არაერთი კვლევით. როგორც აღმოჩნდა, ხასიათის სიმტკიცეები ხელს უწყობს დაავადებასთან გამკლავებას (Peterson, 2006), ტრავმის შემდგომ ზრდას (Peterson, Park, Pole, D'Andrea & Seligman, 2008) და დაკავშირებულია დეპრესიის და სხვა ნეგატიური ემოციური მდგომარეობების ნაკლებ მაჩვენებელთან (Luna and MacMillan 2015; Park and Peterson 2008; Tehranchi et al. 2018; Zhou et al. 2013).

### **აშლილობის ამხსნელი მოდელი**

მოგვიანებით, თეორიის განვითარებასთან ერთად, გამოიკვეთა, რომ ხასიათის სიმტკიცეები არა მხოლოდ კავშირშია პათოლოგიასთან, არამედ შეუძლია მისი ახსნაც. სელიგმანი უარყოფს აშლილობების ახსნის არსებულ მოდელს, რომელიც დისფუნქციაზე საუბრისას ძირითადად იყენებს სიმპტომების ტერმინებს და ამტკიცებს, რომ საჭიროა საკითხის განსხვავებულად დასმა და აქცენტის გაკეთება ადამიანურ ძლიერ მხარეებზე - ხასიათის სიმტკიცეებზე. ამ მიდგომის მიხედვით, სიმტკიცეები არ არის მეორადი, ილუზორული, თანმხლები ნიშანი, უარყოფითის საპირისპირო ან რაიმე მსგავსი, არამედ ფსიქიკური ჯანმრთელობის ქვაკუთხედი და მათი შესაფერისი ქცევა არის ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის გარანტი.

ავტორები ცხადად ამბობენ, რომ ახლებურ ხედვას შეუძლია სრულად ჩაანაცვლოს არსებული მოდელი და ნაცვლად იმისა, რომ ზუსტად აღვწეროთ აშლილობა და პათოლოგია, პეტერსონი და სელიგმანი (2004) გვთავაზობენ ვისაუბროთ ხასიათის სიმტკიცეების ტერმინებში.

პეტერსონი იყო პირველი ვინც დაინტერესდა სიმტკიცეების ფსიქოპათოლოგიასთან კავშირით. მისი მოდელი (2006) ემყარება არისტოტელეს ოქროს შუალედის თეორიას, რომლის მიხედვითაც ადამიანის არსებობა სხვადასხვა ღირებულების ბალანსირებულად გამოყენების შედეგია. კვლევები ადასტურებს, რომ რიგ პოზიტიურ ცვლადებს შეუძლია ამ ოქროს შუალედის საზღვრის გადაკვეთა და ზიანის მოტანა (Le et al. 2011). მიუხედავად მკაცრად პოზიტიური ბუნებისა, პეტერსონი ვარაუდობდა, რომ მსგავსი ტენდენცია არსებობს ხასიათის სიმტკიცეებთან მიმართებაშიც.

ამ ვარაუდის მიხედვით, სიმტკიცეები იძენენ დადებით მნიშვნელობას იმის მიხედვით, თუ რა ხარისხით და რა სიტუაციაშია ისინი გამოვლენილი. უფრო კონკრეტულად, სიმტკიცე ინარჩუნებს სიმტკიცის როლს მანამ, სანამ იგი ოპტიმალური ხარისხით და საჭირო სიტუაციაშია გამოვლენილი. ამგვარად, თითოეული სიმტკიცისათვის გამოიყოფა სამი ზონა - 1) არასასკმარისი გამოყენება - სიმტკიცის არასრულფასოვნად ან არ გამომჟღავნება საჭირო სიტუაციებში; 2) ჭარბად გამოყენება - სიმტკიცის ზედმეტი ექსპრესია შეუფერებელ სიტუაციაში და 3) ოპტიმალური გამოყენება - იგივე სიმტკიცის ზონა - გამოვლენის შესაფერისი ხარისხი სიტუაციისათვის. სხვა სიტყვებით, სიმტკიცეების ხარისხი წარმოდგენილია კონტინიუმზე, რომელიც გაივლის სამ სხვადასხვა ზონას. ზონები არ არის ურთიერთდამოუკიდებელი, არამედ წარმოადგენს ერთიანობას, რომელიც იცვლება კონტექსტის შესაბამისად.

პეტერსონი ამტკიცებს, რომ სიმტკიცეების ოპტიმალური გამოყენებიდან გადახრა - ჭარბად, არასაკმარისად ან საპირისპიროდ გამოყენება - იწვევს ფსიქოპათოლოგიურ დისფუნქციებს (Peterson, 2006). ამგვარად, ადაპტური ფუნქციონირება გულისხმობს სიმტკიცეების ოპტიმალურ გამოყენებას, მაშინ როცა, ყველა სხვა ფორმით გამოხატული სიმტკიცე აისახება დისფუნქციაში. სხვა სიტყვებით, ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობა არის სიმტკიცეების არსებობის შედეგი და ნამდვილი აშლილობა არის სიმტკიცის არ არსებობა, სიჭარბე ან ნაკლებობა (Seligman, 2014).

მოგვიანებით, პეტერსონისა და სელიგმანის მოსაზრებებს გამოუჩნდა მხარდამჭერები, თუმცა მათი ხედვა იყო მცირედ განსხვავებული. მაგალითად, რაშიდის (Rashid, 2015) ხასიათის სიმტკიცეების, როგორც სიმპტომის მოდელი, ასევე მომდინარეობს მათი სიჭარბე-ნაკლებობისა და ოქროს შუალედის მიდგომიდან, თუმცა, თუ პეტერსონი აქცენტს აკეთებდა სიმტკიცეების დისფუნქციაზე, რაშიდი ამის ნაცვლად იყენებს სიმტკიცეებს უკვე არსებული და კლინიკური მდგომარეობების სპეციფიკური სიმპტომების გასაგებად. ამგვარად, მის მიზანს წარმოადგენს არა ტრადიციული დიაგნოზის ჩანაცვლება, არამედ ამ დიაგნოზებისათვის დამახასიათებელი ტრადიციული სიმპტომების აღწერის ჩანაცვლება.

ჰოლ-სიმონდსი (Hall-Simmonds & McGrath, 2017) გვთავაზობს მესამე თეორიას, სადაც ხასიათის სიმტკიცეები ასრულებს მოდერატორის ფუნქციას. ხასიათის სიმტკიცეების როგორც მოდერატორის მოდელი, მსგავსაც რაშიდის მოდელისა, არ ცდილობს ტრადიციული კლინიკური მიდგომის ჩანაცვლებას. მისი მიზანი იმ ინდივიდის ფუნქციური შეფასების გამდიდრებაა, რომელიც აკმაყოფილებს არსებული სინდრომის კრიტერიუმებს და ხასიათდება ტრადიციული სიმპტომებით. ის ეთანხმება კლინიკური სინდრომების და სიმპტომების არსებულ განმარტებებს, მაგრამ გვთავაზობს ფსიქოპათოლოგიასთან გამკლავების განსხვავებულ ხედვას, სადაც ფსიქოპათოლოგიაზე და მის ინდივიდუალურ გამოვლინებებზე არსებით გავლენას ახდენს ხასიათის სიმტკიცეები.

### **მოდელის ემპირიული დასაბუთება**

ხასიათის სიმტკიცეების, როგორც დაავადების ამხსნელი მოდელის შესამოწმებლად ჩატარებულია ორი ემპირიული კვლევა. პირველი კვლევა (Freidlin et al., 2017) მიზნად ისახავდა ხასიათის სიმტკიცეების ჭარბად ან არასაკმარისად გამოყენების გავლენას სოციალური შფოთვითი აშლილობის მახასიათებლებზე და იმ სპეციფიკური სიმტკიცეების გამოყოფას, რომლებსაც შეუძლიათ სიმპტომების მქონე და არ მქონე პირებს შორის განსხვავების დანახვა. აღმოჩნდა, რომ ზოგადად, სიმტკიცეების ჭარბად ან არასაკმარისად გამოყენება დაკავშირებული იყო ნეგატიურ შედეგებთან, მაშინ როცა ოპტიმალური გამოყენება - პოზიტიურთან. ხოლო კონკრეტული სიმტკიცეებიდან, სოციალური ინტელექტის და თავმდაბლობის ჭარბად, ხოლო ენერგიულობის, იუმორის, სელფ-რეგულაციისა და სოციალური ინტელექტის არასაკმარისად გამოყენება დაკავშირებული იყო სოციალურ შფოთვასთან.

მეორე კვლევას ჰქონდა მსგავსი მიზნები ობსესიურ-კომპულსიურ აშლილობასთან (ოკა) მიმართებაში (Littman-Ovadia & Freidlin, 2019). თავდაპირველად, ავტორებმა გადაამოწმეს ჰიპოთეზა, რომ სიმტკიცეების გადაჭარბებით ან არასაკმარისად გამოყენება დაკავშირებული იყო უარყოფით შედეგებთან, ხოლო ოპტიმალური

გამოყენება პოზიტიურთან. ამასთანავე, გამოიყო ოკა-სათვის დამახასიათებელი სიმტკიცეები. კერძოდ ოკა-ს სიმტკიცეები დაკავშირებული აღმოჩნდა სოციალური ინტელექტის, კრიტიკული აზროვნების, სილამაზის დაფასების, სამართლიანობის, შეუპოვრობის გადაჭარბებულად, ხოლო პატიების, თვითრეგულაციის, ცნობისმოყვარეობის და კრეატიულობის არასაკმარისად გამოყენებასთან. ეს სიმტკიცეები ხსნიდა ოკა-ს ვარიანტების თითქმის ნახევარს და მათი კომბინაციები წარმატებით ახარისხებდა მონაწილეების 89.3%-ს კლინიკურ და არაკლინიკურ ჯგუფებში. აღნიშნული კვლევები ადასტურებს სიმტკიცეების არასაკმარისად გამოყენების მნიშვნელოვნებას პათოლოგიური პიროვნების გაგებისას.

### **მოდელის სარგებელი**

ფსიქოპათოლოგიის სიმტკიცეების ტერმინებში გადათარგმნას შესაძლოა ჰქონდეს რამდენიმე პრაქტიკული ღირებულება. პირველ რიგში, მას შეიძლება ჰქონდეს თერაპიული სარგებელი. ახალ მოდელში, ქცევის, აზრების და ემოციების არაეფექტური პატერნები აღქმულია როგორც სირთულეები ცხოვრებაში და არა როგორც დაავადება ან აშლილობა. გარდა ამისა, ეს სირთულეები არ გაიგება როგორც პიროვნების შიგნით არსებული რამ, არამედ სხვა ადამიანებთან და უფრო ზოგადად, გარემოსთან ინტერაქციაში თანაარსებული მოვლენა. შესაბამისად, მათი შეცვლა და გავარჯიშება შესაძლებელია თერაპიის ფარგლებში, მითუმეტეს, რომ არაერთი კვლევა ადასტურებს მსგავსი ტექნიკების გამოყენების სარგებლიანობას (Andrewes et al., 2014; Macaskill & Denovan, 2014; Sims et al., 2015; Vertilo & Gibson, 2014).

საინტერესოა ისიც, რომ სოციალურ შფოთვისა და ოკა-ზე ჩატარებულ ემპირიულ კვლევებში სიმტკიცეების არასაკმარისად გამოყენება აჩვენებდა უფრო ძლიერ კავშირებს უარყოფით შედეგებთან, ვიდრე მათი სიჭარბე. მაგალითად, არასაკმარისად გამოვლენილი სიმტკიცე უფრო ძლიერ უარყოფით კავშირს აჩვენებდა ცხოვრებით კმაყოფილებასთან, ვიდრე ჭარბად გამოყენება. გამოდის, რომ სიმტკიცეების ნაკლებობა უფრო მეტად მიუთითებს პასიურ, მოდუნებულ მდგომარეობაზე, მაშინ როცა, სიჭარბის დროს, ინდივიდები მაინც ახერხებენ საკუთარი ძლიერი მხარეების დემონსტრირებას, მიუხედავად შესაძლო უარყოფითი შედეგებისა (Littman-Ovadia & Freidlin, 2019).

რაშიდი (Rashid, 2015) ამტკიცებს, რომ თუ პათოლოგიის სიმტკიცეების ტერმინებში გაგებამ შესაძლოა ხელი შეუწყოს ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ სტიგმასთან ბრძოლასაც, რადგან ხშირად უშუალოდ არსებული ტერმინები იწვევს ინდივიდებისათვის იარლიყის მიკვრას.

საერთო ჯამში, ხასიათის სიმტკიცეების როგორც აშლილობის ამხსნელი მოდელი გვთავაზობს ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაგების ახლებურ ხედვას, რადგან აქცენტს აკეთებს პოზიტიური მახასიათებლების გაძლიერებასა და გავარჯიშებაზე და არა სისუსტის აღმოფხვრაზე, თუმცა არსებული მოდელის ჩანაცვლებამდე, მიდგომა ჯერ კიდევ საჭიროებს მნიშვნელოვან თეორიულ და ემპირიულ დასაბუთებას.

სტატია მომზადებულია შოთა რუსთაველის ეროვნული სამეცნიერო ფონდის მიერ დაფინანსებული, დოქტორანტურის საგანმანათლებლო პროგრამების საგრანტო კონკურსის [PHDF-18-1532] ფარგლებში.

**გამოყენებული ლიტერატურა:**

- Andrewes, H. E., Walker, V., & O'Neill, B. (2014). Exploring the use of positive psychology interventions in brain injury survivors with challenging behavior. *Brain Injury, 28*(7), 965–971.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 629–651.
- Freidlin, P., Littman-Ovadia, H., & Niemiec, R. M. (2017). Positive psychopathology: Social anxiety via character strengths underuse and overuse. *Personality and Individual Differences, 108*, 50–54.
- Gander, F., Hofmann, J., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2019). Character strengths – Stability, change, and relationships with well-being changes. *Applied Research in Quality of Life*. <http://doi.org/10.1007/s11482-018-9690-4>
- Hall-Simmonds, A., & McGrath, R. E. (2017). Character strengths and clinical presentation. *The Journal of Positive Psychology, 1*–10. doi:10.1080/17439760.2017.1365160
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Associations between the application of signature character strengths, health and well-being of health professionals. *Frontiers in Psychology, 8*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01307>.
- Le, H., Oh, I.-S., Robbins, S. B., Ilies, R., Holland, E., & Westrick, P. (2011). Too much of a good thing: Curvilinear relationships between personality traits and job performance. *Journal of Applied Psychology, 96*(1), 113–133.
- Littman-Ovadia, H., & Freidlin, P. (2019). Positive Psychopathology and Positive Functioning: OCD, Flourishing and Satisfaction with Life through the Lens of Character Strength Underuse, Overuse and Optimal Use. *Applied Research In Quality Of Life*. doi: 10.1007/s11482-018-9701-5
- Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2012). Character strengths in Israel: Hebrew adaptation of the VIA Inventory of Strengths. *European Journal of Psychological Assessment, 28*(1), 41–50. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000089>
- Luna, N., & MacMillan, T. (2015). The relationship between spirituality and depressive symptom severity, psychosocial functioning impairment, and quality of life: Examining the impact of age, gender, and ethnic differences. *Mental Health, Religion & Culture, 18*, 513–525. <https://doi.org/10.1080/13674676.2015.1087481>.
- Macaskill, A., & Denovan, A. (2014). Assessing psychological health: The contribution of psychological strengths. *British Journal of Guidance & Counseling, 42*(3), 320–337. <http://dx.doi.org/10.1080/03069885.2014.898739>

- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling, 12*, 85–92. <https://doi.org/10.5330/PSC.n.2010-12.85>.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603–619.
- Peterson, C. (2006). Character Strengths. *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 21*, 214–217.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Rashid, T. (2015b). Strength-based assessment. In S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (2nd ed.). (pp. 519–542). Hoboken, NJ: Wiley.
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2010). Values in action inventory of strengths (VIA-IS): Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences, 31*, 138–149.
- Seligman, M. (2015). Chris Peterson's unfinished masterwork: The real mental illnesses. *The Journal of Positive Psychology, 10*(1), 3–6.
- Sims, A., Barker, C., Price, C., & Fornells-Ambrojo, M. (2015). Psychological impact of identifying character strengths in people with psychosis. *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches, 7*(2), 179–182. <http://doi.org/10.1080/17522439.2014.925485>
- Tehranchi, A., Neshat Doost, H. T., Amiri, S., & Power, M. J. (2018). The role of character strengths in depression: A structural equation model. *Frontiers in Psychology, 9*, 1609. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01609>.
- Vertilo, V., & Gibson, J. M. (2014). Influence of character strengths on mental health stigma. *Journal of Positive Psychology, 9*(3), 266–275.
- Zhou, Y., Siu, A. F. Y., & Liu, X. P. (2013). What does not kill me makes me stronger: The relationship between depression history, character strengths and coping strategies. *Indian Journal of Health & Wellbeing, 4*, 1249–1254.