

შიშის ფსიქო-სოციალური ფაქტორების შეფასება

ნათია არჩვაძე

დოქტორანტი,

საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტი

აბსტრაქტი

შიში ნებისმიერი კულტურისა თუ ინდივიდის ცხოვრებისა და არსებობის ნაწილია. წლებთან ერთად შეიძლება საზოგადოებაში შიშის ობიექტი და მასთან ბრძოლის სტრატეგიები შეიცვალოს, თუმცა მოლოდინი, რომ ადამიანებს შიშისგან სრულიად გათავისუფლება შეუძლიათ-უბრალოდ უტოპიაა. ფსიქოლოგიის სხვადასხვა მიმდინარეობები მუდამ ცდილობდნენ განსხვავებული ახსნა მოემბნათ შიშის წარმოშობისა და დამლევის მეთოდებისთვის, თუმცა ფაქტი ერთია, შიში იქ ჩნდება, სადაც ინდივიდის პიროვნული სიმწიფის ნაკლებობაა. როდესაც ადამიანი ყოველ ახალ ცხოვრებისეულ გამოცდილებას გაურბის და განვითარების ახალ ეტაპზე გადასვლას არ ცდილობს, ეს ყველაფერი ერთად მასში შიშის სახით აკუმულირდება და პიროვნება განვითარების ფიქსაციას განიცდის.

საინტერესოა ასევე იმ განსხვავებებზე საუბარი, რაც შიშსა და შფოთვის შორის არსებობს, რადგან ეს ორი ემოცია ხშირად ერთმანეთთან ურთიერთკავშირშია. ბარლოუს თუ დავესესხებით შიში შფოთვისგან იმით განსხვავდება, რომ შიში აწმყოზე ორიენტირებული და შედარებით გარკვეულია, ვიდრე მომავალზე ორიენტირებული და შედარებით გაურკვეველი. გაურკვეველობა არამარტო ზრდის შფოთვის დონეს, არამედ პიროვნების სხვადასხვა მენტალურ აშლილობებზეც არის პასუხისმგებელი.

სწორედ ამიტომ, მსოფლიოში არსებული დღევანდელი ვითარებიდან გამომდინარე, როდესაც კოვიდ-19-ით გამოწვეული პანდემია თითოეული ინდივიდის ცხოვრებას შეეხო, მნიშვნელოვანია გაურკვეველობით განპირობებულ უცნობი სიტუაციისადმი შიშზე ყურადღების გამახვილება. როგორც წესი, ადამიანებს სურთ აკონტროლონ აწმყო, რადგან ამით ასევე ერთგვარი კონტროლი აიღონ მომავალზე. იმისთვის რომ ვიცოდეთ რისი გვეშინია, საჭიროა პიროვნებამ პრობლემისადმი გაცნობიერებული მიდგომებით და საკუთრი თავისთვის კითხვების დასმით ერთგვარ ინსაიტს მიმართოს. ზოგადად ადამიანები მიდრეკილები არიან მომავლის მოსალოდნელი შედეგების მძაფრი სცენარის წარმოსახვისკენ, რაც ხშირ შემთხვევაში რეალობისგან სრულიად აცდენილია. შიშთან გამკლავება კი „აპოკალიფსური“ ფიქრების ქონის შემთხვევაში წარმოუდგენელია. საბოლოო ჯამში, შიშის დამლევის ბრძოლაში იმარჯვებს ის ვინც უშიშრად „უახლოვდება“ აღნიშნულ უსიამოვნო ემოციას.

საკვანძო სიტყვები: შიში, შფოთვა, უცნობი სიტუაციის შიში, პანდემია, კოვიდ-19.

შესავალი

ქვემოთ მოყვანილი სტატია აყალიბებს სისტემურ წარმოდგენას შიშზე, მის გამომხატველ ემოციასა და მასთან დაკავშირებულ ადამიანის გონებაში ცნობიერ თუ ქვეცნობიერ დონეზე პერმანენტულად მიმდინარე კოგნიტური პროცესებზე. შიშის მრავალი სახეობიდან დღესდღეობით სულ უფრო მზარდ როლს ასრულებს გაურკვევლობის ფაქტორი. ცხოვრების რიტმის აჩქარება, გლობალიზაცია, სხვადასხვა შინაარსისა და არასისტემური, მათ შორის ნეგატიური ინფორმაციის მზარდი ნაკადი, ადამიანის ფსიქოლოგიურ მდგრადობას სერიოზულ გამოცდას უწყობს. ამიტომ შიშთან ასოცირებული მოვლენებისა და პროცესების კორელაციის დადგენა ადამიანთა რეაქციებთან, მათ ცნობიერებაში მიმდინარე პროცესებთან, სტატიის ძირითად მიზანს წარმოადგენს.

ჯერ კიდევ ანტიკურ პერიოდში შიშის თემა ფილოსოფოსებისათვის ინტერესის სფეროს წარმოადგენდა, თუმცა ამ პერიოდისთვის შიშის მათეული ახსნა უფრო ზოგადი ხასიათის იყო და პიროვნებებს ინდივიდუალურად ნაკლებად ეხმარებოდა.

ბოლო ასწლეულის განმავლობაში შიში ემპირიული ფსიქოლოგიისთვის „სიახლედ“ მიიჩნეოდა. მიუხედავად „პიონერის“ სტატუსისა, ფსიქონალიზი¹ თავის ღრმა ფსიქოლოგიური მიდგომებით, ბიჰევიორიზმი თავისი სტიმული-რეაქციის ანალიზით, ასევე კოგნიტური ფსიქოლოგია², რომელიც 1960-იანი წლების ბოლოს ფსიქოლოგიაში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს, შიშის თემას დიდ ყურადღებას აქცევენ. მნიშვნელოვანია ასევე სტრესისა და ემოციების რიჩარდ ლაზარუსის კოგნიტურ ტრანსაქციური თეორია, რომელმაც ბოლო ათწლეულების განმავლობაში მნიშვნელოვანი პოპულარობა მოიპოვა. ამ თეორიის შედეგად ემოციების წარმოშობა ხდება კოგნიტური შეფასების პროცესის შედეგად. თვითონ კრიტიკული სიტუაცია კი არ წარმოშობს გრძნობებს, არამედ ფაქტის სუბიექტური ინტერპრეტაცია. ამ თეორიის მიხედვით შიში არის სტრესის ეპიზოდის დროს სპეციფიკური, კოგნიტურად გადაცემული ემოცია.

თანამედროვე კვლევები შიშთან მიმართებით ორიენტირებულნი არიან, რომ პასუხი გასცენ ისეთ კითხვებს, როგორებიცაა მაგალითად შიშის გავლენა ადამიანების ჯანმრთელობაზე, შიშის როლი ფსიქიკური აშლილობის წარმოშობის, მიმდინარეობისა და მკურნალობის დროს, აგრესიული ქცევის წარმოშობის დროს და სხვა.

კრონი³ შიშს განმარტავს, როგორც „ორგანიზმის აფექტურ მდგომარეობას, როდესაც ვეგეტატიური ნერვული სისტემის გაზრდილი აქტიურობისა და მღელვარებით გამოწვეული თვითაღქმის გამო, აღინიშნება დამაბულობის, საფრთხისა და შფოთვის განცდა“.

ზოგადად შიში ადამიანის ცხოვრების ნაწილია, რომელიც პიროვნებას დაბადებიდან სიკვდილამდე თანსდევს. კაცობრიობის ისტორია ახალ მეთოდებს იგონებს შიშის დასაძლევად ან თავიდან ასარიდებლად, თუმცა ერთგვარი ილუზია იქნება თუ დავიჯერებთ, რომ ადამიანს შიშის გარეშე ცხოვრება შეუძლია. შიში ინდივიდის ეგზისტენციის ნაწილია და

¹ S. Freud, „Über die Berechtigung, von der Neurasthenie einen bestimmten Symptomkomplex als „Angstneurose“ abzutrennen“, Studienausgabe Frankfurt/M.: S. Fischer 1971, S.27-47.

² M. Eysenck, „Cognitive functioning and anxiety“, Psychological Research, 1987, pp. 189-195.

³ H. Krohne, „Repressive emotional discreteness after failure“, Journal of Personality and Social Psychology, 1996, pp.1318-1326.

ჩვენ უბრალოდ შეგვიძლია მის წინააღმდეგ თავდაცვის მექანიზმების შემუშავება. გამბედაობა, ნდობა, ძალაუფლება, იმედი, რწმენა და სიყვარული სწორედ რომ ამაში გვეხმარება. იმ მეთოდებს, რომლებიც შიშისგან სრულიად გათავისუფლებას გვპირდებიან სკეპტიკურად უნდა შევხედოთ, რადგან ისინი მხედველობაში არ იღებენ ადამიანად ყოფნის სინამდვილეს და ილუზიურ მოლოდინებს ქმნიან.

შიში არსებობს კულტურისგან და საზოგადოების განვითარების დონისგან დამოუკიდებლად. ეს იმას ნიშნავს, რომ გადის დრო, ეპოქები იცვლება მაგრამ ადამიანში აღნიშნული ემოციის განცდა უცვლელი რჩება. ერთადერთი რაც შეიძლება შეიცვალოს ეს შიშის ობიექტია, რომლის დასამარცხებლად განსხვავებული ღონისძიებებისა და საშუალებების გამოყენება ხდება. დღეს ჩვენ უკვე აღარ გვეშინია ელვის და ჭექა-ქუხილის, მზის და მთვარის დაბნელების, რადგან ვიცით რომ ეს არ არის სამყაროს აღსასრული. თუმცა ჩვენ გვაქვს ისეთი შიშები, რომლებიც ადრეულმა კულტურებმა არ იცოდნენ, მაგალითად როგორცაა ბაქტერიებისა და ახალი დაავადებების მიმართ შიში.

შიშის დაძლევის მეთოდებს რაც შეეხებათ ადრე თუ სხვადასხვა შემლოცველებს მიმართავდნენ, ახლა არსებობს წამლები, რომლებიც ადამიანს მის დაძლევაში ეხმარებიან. ასევე დღესდღეობით შიშთან გამკლავების ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური მეთოდი ფსიქოთერაპიაა.

ყველა ადამიანზე შიში განსხვავებულ გავლენას ახდენს და შესაბამისად შეშინებული პიროვნების რეაქციაც შეიძლება განსხვავებული იყოს. ერთ შემთხვევაში შეიძლება ინდივიდს შიშის განცდის შემდეგ თავდაცვითი მექანიზმი უფრო გაუაქტიურდეს და დაიწყოს აქტიური ქმედება მის დასაძლევად ან თავიდან ასარიდებლად, ხოლო მეორე შემთხვევაში განცდილმა შიშმა შესაძლოა პიროვნების სრული უუნარობა გამოიწვიოს და ის ერთ ადგილას გააშეშოს.

1. ფროიდის შიშის ორი თეორია

არსებობს შემთხვევები, როდესაც შიში სიტუაციურად წარმოიშვება, რომელსაც ფროიდი თავის ნაშრომებში სასიგნალო შიშად მოიხსენიებს. სასიგნალო შიშს, როგორც განგამის სიგნალს საშიშ სიტუაციებში დამცავი რეაქცია აქვს, როგორცაა მაგალითად გაქცევა ან თავდაცვა. რომ არა აღნიშნული ემოციის არსებობა, ადამიანები სხვადასხვა საშიშ სიტუაციებს არ მოერიდებოდნენ და მათი სიცოცხლეც ხშირად საფრთხის ქვეშ დადებოდა.

ზოგადად შიში, არის სიგნალი და გაფრთხილება რაიმე საფრთხის მიმართ და მის გადასალახად კონკრეტული იმპულსია საჭირო. თუ როგორ უმკლავდება პიროვნება შიშს ეს მისი განვითარების დონეზე მეტყველებს, ხოლო ყოველი გადალახული შიში კი ადამიანის შინაგან მოწიფულობას უწყობს ხელს. თუ ადამიანი ვერ ახერხებს შიშთან გამკლავებას, მაშინ ის განიცდის სტაგნაციას, რაც ხელს უშლის მისი პიროვნული განვითარების შემდგომ ეტაპზე გადასვლას.

შიში იმ ადგილას ჩნდება, რა კუთხითაც პიროვნება ჯერ ვერ გაიზარდა. ნებისმიერი განვითარება, მოწიფულობის ეტაპი, სწორედ, რომ შიშთან არის დაკავშირებული, რადგანაც მას მივყვართ რაღაც ახლისკენ, აქამდე უცნობისკენ, შიდა და გარე სიტუაციებისკენ, რომელშიც აქამდე არ ვყოფილვართ, რომელიც არასდროს გამოგვიცდია. ყველა ასაკი მისთვის დამახასიათებელი მოწიფულობის ეტაპისგან და მასთან დაკავშირებული შიშებისგან შედგება.

განვითრების ნებისმიერი ეტაპის წარმატებით გავლისთვის, საჭიროა ამ ეტაპთან დაკავშირებული შიშების დაძლევა.

თუ დავფიქრდებით პატარა ბავშვის დამოუკიდებლად გადადგმულ ნაბიჯებზე, როდესაც ის პირველად უშვებს დედას ხელს, მას დამოუკიდებლად გავლის შიში ეუფლება, რომელს გადალახვაც აუცილებელია. შიშები ახლავს თან სკოლაში პირველად შესვლას, პირველად საპირისპირო სქესთან ურთიერთობას, ოჯახის შექმნას, ასაკში შესვლას, სიკვდილზე ფიქრს და ა.შ. ყველა ეს შიში ჩვენი ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია. ყოველი ასეთი ნაბიჯი საზღვრის გადაკვეთას ჰგავს და ჩვენგან შეჩვეული ნაცნობი სიტუაციის დათმობას და რაღაც სიახლისკენ, უცნობისკენ, ნაბიჯის გადადგმას მოითხოვს.

ფროიდის მიხედვით თუ პიროვნება შიშის დათრგუნვასა და განდევნას ცდილობს, ეს შეიძლება ნევროზის გამომწვევ მთავარ მიზეზად იქცეს. ფსიქოანალიზის ფუძემდებლის განსაკუთრებულ ინტერესს ისეთი შიში წარმოადგენდა, რომელიც ინცესტის ტაბუდან და ოიდიპოსის კომპლექსიდან მოდის. ეს შიში წარმოიშვება, როგორც ის „ტოტემი და ტაბუ“-ში⁴ აღწერს, კულტურის განვითარების საფუძვლიდან და მისი საზოგადოებისგან.

აღნიშნულ ნაშრომში ფროიდმა ადამიანების საზოგადოების წარმოშობაზე ახლებური თეორია შემოგვთავაზა. მან გამოთქვა მოსაზრება, რომ ერთი ტომის წარმომადგენლები თაყვანს სცემენ მცენარეებს და ნივთებს, როგორც საერთო ტოტემი, საერთო სახის რელიგიით ერთიანდებიან. ცხოვრება ამ საზოგადოებაში ტაბუთი შემოიფარგლება, რასაც ის მამის მოკვლის აკრძალვით ხსნიდა. თავის მოგვიანებით ნაშრომებში ფროიდმა შექმნა კლასიკური შიშის განმარტება. ამის შემდეგ ყველა სკოლამ შიშის შემდეგ გაგებაზე, მის წარმოშობაზე, მანიფესტაციაზე და გადამუშავებაზე თავისი წვლილი შეიტანა.

ლიტერატურაში ხშირად ფროიდის ორი შიშის თეორიის განცალკევება ხდება. მათ შეიძლება ფორმალურად „პირველი და მეორე შიშის“ თეორია ეწოდოს. პირველია ნოიროფსიგოლოგიური შიშის თეორია და მეორე ფსიქოლოგიური შიშის თეორია.

ფროიდი შიშის პირველ თეორიაში კონცენტრირებას ახდენს შიშის ნევროზზე. შიშის ნევროზის მიზეზი, მისი თქმით სექსუალური დაძაბულობის დაბლოკვაა. მისთვის შიშის ნევროზი გარკვეული პროცესების თანმიმდევრობით ყალიბდება: 1. ჩნდება სექსუალური იმპულსი; 2. ხდება სექსუალური იმპულსის ბლოკირება. 3. იზრდება აღზნებადობის დაძაბულობა 5. ხდება დაგროვილი აღზნების გაფრქვევა შიშის რეაქციის სახით.

ფროიდის მიხედვით შიში არის აფექტური მდგომარეობა ფსიქოლოგიური, ქცევით-მოტორული და სუბიექტური კომპონენტებით, რომელიც მაშინ წარმოიშვება, როდესაც ინდივიდი თავს უუნაროდ გრძნობს, რომ კონკრეტულ დავალებებს შესაბამისი რეაქციებით გაართვას თავი.

30 წელზე მეტი ხნის შემდეგ, რაც შიშის პირველი თეორია იქნა ფორმულირებული, ფსიქოანალიზური კონცეფცია საგრძნობლად შეიცვალა, განდევნაზე კონცენტრირება,

⁴ S. Freud, „Totem and Taboo” (1912-1913), The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, London: Hogarth Press, Volume XIII.

როგორც ქცევის დეტერმინანტი, ნაკლებ საყურადღებო ხდება და იგი ჩანაცვლებულია ფსიქიკური კონფლიქტის ცენტრალური კონცეფციით. ტერმინი „კონფლიქტის“ უკან დგანან ფსიქიკური ძალები, რომლებიც ერთმანეთს ეწინააღმდეგებიან. ამგვარ ძალებს ბავშვობის დროინდელი „არაცნობიერი“ ფანტაზიების გაღვიძების უნარი შესწევთ.

აღნიშნული კონფლიქტის ასახსნელად ფროიდი გვთავაზობს ფსიქიკური სტრუქტურის შესახებ იდეას სამი „ფსიქიკური ინსტანციის“ შესახებ, რომლებსაც მან-იგი, მე და ზემე უწოდა.

შიშის მეორე თეორიას ხშირად შიშის სიგნალის თეორიასაც უწოდებენ. შიში აქ განმარტებულია, როგორც „მე“ს საფრთხის სიგნალი. რაც ნიშნავს პიროვნების ცნობიერ ქცევით (კოგნიტურ) სიგნალს, რომლის მეშვეობით საფრთხის თავიდან არიდება არის შესაძლებელი.

რეალობის შიში მაშინ ჩნდება, როდესაც „მე“ გარემოში მიმდინარე მოვლენებს აცნობიერებს და მოელის ორგანიზმისთვის ზიანის მიყენებას. ამ სახის მოსალოდნელი ზიანები (მუქარები) შეიძლება იყოს მაგალითად ორგანიზმის დაზიანება კონკრეტული ობიექტებით ან იმ საშუალებების უკმარისობა, რომლებიც საჭიროა შესაბამისი მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად. სიგნალი გულისხმობს ისეთი ადეკვატური ქმედებების განხორციელებას, როგორებიცაა მაგალითად გაქცევა ან თავდასხმა.

ნევროტული შიში ჩნდება მაშინ, როდესაც „მე“-ს მოთხოვნილებები მოდის „იგი“-ს საჭიროებებიდან, რომელთა განხორციელებამაც „მე“ შეიძლება საფრთხეში ჩააგდოს.

მორალური ან „ზემე“-ს შიში წარმოიშვება, როდესაც ქმედებები ან ფიქრები არ არის „ზემე“-ს დაშვებულ ნორმებთან თანხვედრაში (რომლებიც მშობლების, აღმზრდელების თუ საზოგადოების ნორმების მიერ იქნა ჩამოყალიბებული). ამგვარ საფრთხეს პიროვნება გაქცევით კი ვერ უშველის თავს, არამედ უნდა მოახდინოს თავისი ფიქრებისა და ქმედებების „ზემე“-ს დაშვებულ ნორმებთან შესაბამისობაში მოყვანა.

2. შიში და შფოთვა

ძველ ბერძნებს ჰქონდათ ისეთი სიტყვები, როგორებიცაა: მანია, მელანქოლია, ისტერია და პარანოია (ამ ბერძნული სიტყვების გამოყენება დღემდე ხდება), მაგრამ მათ არ ჰქონდათ სიტყვა შფოთვის გამოსახატავად. თანამედროვე ბერძნულში ვხვდებით სიტყვას „anesuchia“ რომლის ძირითადი მნიშვნელობა არის „არა წყნარი“ ან „არა მშვიდი“. რომაელები ციცერონის დროს იყენებდნენ სიტყვას „anxietas“, რაც ხანგრძლივი შიშის მდგომარეობას აღნიშნავდა და ის სიტყვა „angor“-სგან განსხვავდებოდა, რომლის გამოყენებაც ძლიერი შიშის მომენტალური მდგომარეობის გამოსახატავად გამოიყენებოდა.

შუა საუკუნეებში და რენესანსის დროს შფოთვა დაკავშირებული იყო მელანქოლიასთან.

ძველ ჩინეთში ვარაუდობდნენ რომ კავშირი არსებობდა ადამიანის ორგანოებსა და ემოციებს შორის, როგორიცაა მაგალითად გადაჭარბებული ბრაზი მიიჩნეოდა რომ საზიანო იყო ღვიძლისთვის, გადაჭარბებული ბედნიერება კავშირში იყო გულთან. შიში ზიანს აყენებდა თირკმელებს, მოწყენილობა კი ფილტვებს.

მე-18 საუკუნის ადრეულ პერიოდში ტერმინი შფოთვა ჩნდება სამედიცინო ნაშრომებში გონებრივ დაავადებებთან დაკავშირებით.

მე-19 საუკუნის ადრეულ პერიოდში მენტალური ჯანმრთელობის სფეროდან ყურადღება გადავიდა სომატურ მიზეზებზე ან მენტალური დაავადებების შესაძლო ფსიქოლოგიურ მიზეზებზე.

მე-20 საუკუნის დასაწყისში ფიქრობდნენ რომ შფოთვის უკან არსებული ეტიოლოგიური ფაქტორები მემკვიდრეობითი ან ბიოლოგიური იყო.

შიშსა და შფოთვის შორის განსხვავება ხელმეორედ მოხდა კარლ ჯასპერის მიერ. შფოთვის სხვადასხვა ნაირსახეობები, რომლებიც ბევრი წლის წინ უარყვეს ისევ ყურადღების ცენტრში მოექცა. რასაც ჩვენ დღესდღეობით სოციალურ ფობიას ვუწოდებთ.

ბარლოუს მიხედვით შიში შფოთვისგან იმით განსხვავდება, რომ შიში აწმყოზე ორიენტირებულია და შედარებით გარკვეულია, ვიდრე მომავალზე ორიენტირებული და შედარებით გაურკვეველი⁵.

ზოგადად შფოთვა არის კომპლექსური ემოციური პასუხი, რომელიც შიშის მსგავსია. ორივე მათგანი წარმოიშობა ტვინის მსგავსი პროცესებიდან და მსგავს ფსიქოლოგიურ და ქცევით რეაქციებს იწვევენ. თუმცა შიში და შფოთვა ერთმანეთისგან იმით განსხვავდება, რომ შიში ასოცირდება ნათელ, არსებულ და იდენტიფიცირებულ საფრთხესთან, მაშინ როდესაც შფოთვა არსებულ საფრთხესთან არ არის დაკავშირებული. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ ჩვენ გვეშინია, მაშინ როდესაც ჩვენ რეალურად საფრთხეში ვართ და ჩვენ განვიცდით შფოთვას, როდესაც რაღაც დისკომფორტის შეგრძნება გვაქვს, მაგრამ კონკრეტულ მომენტში რეალურად საფრთხე არ გვემუქრება.

შიშების ჩამოყალიბებაზე პასუხისმგებლები შეიძლება სხვადასხვა გარემო ფაქტორები გახდნენ, როგორებიცაა, მაგალითად:

- სოციალური გარემო, სადაც ტრავმული მომენტების გამო ხდება კონკრეტული შიშების პროვოცირება, რაც ადამიანს შეიძლება მთელი ცხოვრების მანძილზე გაჰყვეს;
- დაკვირვებით დასწავლა, როდესაც ტრავმულ სოციალურ გარემოში ხდება სხვა ადამიანზე დაკვირვება. პიროვნება ხედავს, რომ კონკრეტულ სიტუაციაში სხვა ადამიანი დაშავდა და ეშინია მასაც იგივე არ დაემართოს;
- ინფორმაციის გადაცემა, როდესაც, მაგალითად, შეშინებული და სოციალური შფოთვის მქონე მშობლები შვილებს აწვდიან ინფორმაციას სოციალური სიტუაციების საფრთხეების შესახებ;
- აღზრდა, რაც ასევე მნიშვნელოვანია შიშების ჩამოყალიბებაში.

⁵ D. Barlow, „Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory”, American Psychologist, 2000, pp.1247–1263.

3. უცნობი სიტუაციის შიში

დღესდღეობით როდესაც მთელი მსოფლიო კოვიდ-19 პანდემიის ბრძოლის წინააღმდეგ არის ჩართული, მნიშვნელოვანია ისეთი შიშის სახეობაზე ყურადღების გამახვილება, როგორც უცნობი სიტუაციისადმი შიშია.

უცნობი სიტუაციის შიშზე, როგორც ფუნდამენტურ შიშზე პირველი წერილობითი წყარო ლავკრაფტთან 1927 წელს გვხვდება: კაცობრიობის ყველაზე ძველი და ძლიერი ემოცია არის შიში და უძველესი და უძლიერესი შიში არის უცნობი სიტუაციის შიში. მაშინ როდესაც სხვა ყველა შიში მოითხოვს სწავლას, რეალობის გაცნობიერებას ან ინფორმაციის გახსენებას (უცნობი სიტუაციის შიში არ მოითხოვს წინასწარ დასწავლას, პირიქით მისი გაჩენის მიზეზი ინფორმაციის ნაკლებობაა)⁶.

შესაბამისად ადამიანების ქცევები იცვლება იმის მიხედვით თუ როგორ უმკლავდებიან ისინი სხვადასხვა სახის შიშს. არსებობენ ინდივიდები, რომლებსაც გაურკვეველი სიტუაციები და სიახლეები არ აბრკოლებთ და რისკიანად იქცევიან. ამგვარი ქცევა შეიძლება განპირობებული იყოს მათი მოწიფულობით და ცხოვრებისეული გამოცდილებით. თუმცა ასევე გვხვდებიან სხვა კატეგორიის ინდივიდები, რომლებიც ყოველგვარ სიახლეს შიშითა და შფოთვით ხვდებიან.

თუ პიროვნებას ეშინია ობოების ან გველების, ეს შიში ბუნებრივია, რადგან ადამიანები სწავლობენ, რომ ამ სახეობებმა შეიძლება მათი სიცოცხლე შეიწირონ, თუმცა ყველა შიში ასეთ კონკრეტულ ინფორმაციას არ ეყრდნობა. ზოგიერთი შიში იმას ეფუძნება რაც არ ვიცით. უცნობი სიტუაციის შიში, სხვა ბევრი შიშის, შფოთვისა და ფობიის ნაწილია. როდესაც ადამიანი არ ფლობს საკმარის ინფორმაციას, მომავლის პროგნოზირებისთვის, ეს ხშირად შიშისა და შფოთვის გამომწვევი მიზეზი ხდება.

2016 წლის ჩატარებულ ერთ-ერთი კვლევის დროს მეცნიერებმა იკვლიეს 160 ზრდასრული ადამიანის შიშის რეფლექსი მოულოდნელ ხმებზე და შოკებზე. კვლევისას მათ დაადგინეს, რომ ის პირები, რომლებმაც სოციალური შფოთვითი აშლილობა და სპეციფიური ფობიები აღენიშნებოდათ, თვალს უფრო ხშირად და მაგრად ახამხამებდნენ, როდესაც რაღაც უცხო, უსიამოვნო მოვლენას მოელოდნენ. ამან მეცნიერებს მისცა საბაზი დაესკვნათ, რომ ეს ინდივიდები უფრო მგრძობიარეები იყვნენ უცნობი სიტუაციის მიმართ.⁷

ასევე დეპრესიული ადამიანები უფრო მეტად განიცდიან ღელვას გაურკვეველობის მიმართ, ვიდრე ისინი, ვისაც დეპრესია არ აქვს.⁸

⁶ N. Carleton, „The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives”. Expert Review of Neurotherapeutics, 2012, pp.937-947.

⁷ S. Gorka, L. Lieberman, S. Shankman, K. Phan, „Startle Potentiation to Uncertain Threat as a Psychophysiological Indicator of Fear-based Psychopathology: An Examination across Multiple Internalizing Disorders”. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5215951/> [უ.გ. 27.09.2021].

⁸ D. Jensen, J. Cohen, D. Mennin, D. Fresco, R. Heimberg, „Clarifying the Unique Associations among Intolerance of Uncertainty, Anxiety, and Depression”. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5045801/pdf/nihms-812743.pdf> [უ.გ. 27.09.2021].

4. პანდემიის გავლენა შიშის ჩამოყალიბებაში

ახალმა კორონა ვირუსმა-2019 (კოვიდ-19) შეიძლება ითქვას თავისი წვლილი შეიტანა ინდივიდების სხვადასხვა შიშების ფორმირებაში. აღნიშნული ვირუსით გამოწვეულმა პანდემიამ მთლიანად შეცვალა ადამიანების ყოველდღიური ცხოვრება, რაც გამოწვეული იყო მთავრობების მიერ დაწესებული კარანტინითა და სოციალური დისტანციის დაცვის მოთხოვნით. კოვიდ-19-მა შეიძლება ითქვას კოლექტიური ტრავმა გამოიწვია, რადგან ამ მოვლენამ ნეგატიური გავლენა იქონია ინდივიდების მენტალურ მდგომარეობაზე. ერთ-ერთი კვლევის შედეგების თანახმად, რომელიც კოვიდ-19-ით ინფიცირებულებთან ჩატარდა, რესპოდენტებს ძლიერი ემოციური და ქვევითი რეაქციები გამოუვლინდათ, როგორცაა მაგალითად შიში, მოწყენილობა, უძილობა, ბრაზი.⁹

ასევე სოციალური კვლევის თანახმად, რომელიც რესპირატორული ვირუსის „სარსი“ (SARS)-ის აფეთქების შემდეგ განხორციელდა, კვლევაში მონაწილე ნახევარზე მეტს ფსიქიკური აშლილობა აღმოაჩნდათ.

საყურადღებოა, რომ ეპიდემიების დროს ინდივიდებმა შეიძლება ცუდი ადაპტური (მაღადაპტური) ქვევები გამოავლინონ, თუ მათ გარშემო ის ადამიანები იქნებიან, ვინც პოტენციური რისკის ჯგუფის მქონედ არიან მიჩნეულები. მაგალითისთვის ერთ-ერთი კვლევის მიხედვით, ებოლას ეპიდემიის დროს, რომლის გავრცელების ძირითადი არეალი აფრიკა იყო, ინდივიდებს, რომლებიც აფრიკაში არ ცხოვრობდნენ, მაგრამ მათ მეზობლად აფრიკული წარმოშობის უცხოელი მეზობელი ბინადრობდა, გამოუვლინდათ ებოლასთან დაკავშირებული შფოთვა. ეპიდემიების დროს შესაძლოა თვითმკვლელობის რისკიც გაიზარდოს. გაურკვეველ სიტუაციასა და ცუდ მოლოდინებს ნებისმიერი ასაკის მქონე ადამიანის სიცოცხლის საფრთხის ქვეშ დააყენება შეუძლიათ.¹⁰ მაგალითად ასაკოვან ადამიანებს შეიძლება გაუჩნდეთ განცდა, რომ დაავადების შემთხვევაში ისინი ოჯახს ტვირთად დააწვენ და ამ განცდამ მათში თვითმკვლელობის იდეა გააჩინოს.

ისევე, როგორც სხვა ეპიდემიები, კოვიდ-19-ის პანდემიაც გლობალურ შფოთვასთან და გაზრდილი სტრესის დონესთან არის დაკავშირებული. ვირუსის გამოჩენის საწყის ეტაპზე პანდემიით გამოწვეული შიში რიგ ინდივიდებში იმდენად მძაფრად განიცდებოდა, რომ ადამიანები თავს იკლავდნენ მხოლოდ იმიტომ, ეგონათ, კოვიდით იყვნენ დაავადებულები; ამ დროს აუტოპსიის შედეგად დგინდებოდა, რომ ისინი ჯანმრთელები იყვნენ. ეპიდემიების დროს ადამიანების რიცხვი, რომელთა მენტალურ ჯანმრთელობას საფრთხე შეექმნა ზოგადად უფრო მეტია, ვიდრე იმ ადამიანების რიცხვი, ვისაც რეალურად ინფექცია შეხვდა.¹¹

რაც შეეხება კოვიდ-19-თან დაკავშირებულ შიშს, ის შეიძლება ოთხ ძირითად ნაწილად დაიყოს: სხეულთან დაკავშირებული შიში, საყვარელ ადამიანებთან დაკავშირებული შიში, გაურკვეველობა და მოქმედება/უმოქმედობა. აღნიშნულმა მაღალი დონის გაურკვეველობამ რადიკალური ცვლილებები გამოიწვია ინდივიდების ყოველდღიურ ცხოვრებაში. ადამიანების უმეტესობას არ სურს იცოდეს იმ ნეგატიური მოვლენების შესახებ, რაც შეიძლება, მომავალში მოხდეს. გიგარენტური და გარსია-რეტამერო ამ მოვლენას ცოდნის სინანულს

⁹ C. Wang, R. Pan, X. Wan, Y. Tan, L. Xu, „Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease epidemic among the general population in China”, Public Health, 2020 Mar 6.

¹⁰ YT. Xiang, Y. Yang, W. Li, L. Zhang, Q. Zhang, T. Cheung, „Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed”, Lancet Psychiatry, 2020.

¹¹ S. Reardon, „Ebola’s mental-health wounds linger in Africa”, Nature, 2015.

უწოდებენ. ინდივიდებს არ სურთ, რომ მომავლის საფრთხე ახლა აწმყოში იგრძნონ, თუმცა მათ უნდათ რომ სრულად გაიაზრონ ამჟამინდელი მათვის საშიში სიტუაცია, რათა აღნიშნულ სიტუაციაზე გარკვეული კონტროლის სადავეები აიღონ ხელში. ამიტომ ამჟამინდელი გაურკვეველი სიტუაცია შეიძლება მიჩნეული იქნეს, ფსიქიკური კეთილდღეობის მნიშვნელოვან რისკ ფაქტორად. გაურკვეველი სიტუაციის მიუღებლობა კი შფოთვით აშლილობას იწვევს, რაც საბოლოო ჯამში პიროვნების კეთილდღეობაზე უარყოფითად აისახება.

საზოგადოების შიშების ფორმირებაში ერთ-ერთი წამყვანი როლი მედია საშუალებებსაც აკისრიათ. დღესდღეობით პანდემიასთან დაკავშირებით გავრცელებული ინფორმაციები ხშირად იმდენად ინტენსიური, მძაფრი და დამთრგუნველია, საფრთხის შიში მოსახლეობაში მუდმივად აქტუალური რჩება.

რა არის საჭირო ადამიანების ჯანმრთელი მენტალური მდგომარეობის შესანარჩუნებლად? ამის ერთ-ერთი მთავარი აუცილებელი პირობა სოციალური ურთიერთობების არსებობაა.

ერთ-ერთი სოციალური კვლევა, რომელიც ლონდონის საუნივერსიტეტო კოლეჯის მიერ იქნა ჩატარებული, ეხებოდა დიდ ბრიტანეთში 2020 წლის 21 მარტის მონაცემებით კოვიდ-19-ით გამოწვეული „ლოქდაუნის“ გამო ინდივიდების ფსიქიკურ ჯანმრთელობას. აღნიშნულ კვლევაში ჩართული იყო 70.000 რესპოდენტი. ისინი ყოველ კვირას 10 წუთიან ონლაინ გამოკითხვაში იღებდნენ მონაწილეობას, სადაც სოციალური დისტანციის ღონისძიებების მათეულ გამოცდილებაზე საუბრობდნენ. დამატებით ხდებოდა ასევე სატელეფონო ინტერვიუების გამართვა.

საგულისხმოა, რომ ყველაზე ცუდი მონაცემები შიშზე, დეპრესიაზე, სიკვდილზე ფიქრზე ან თვითდაზიანებაზე და ცხოვრებით კმაყოფილებაზე ახალგაზრდებმა აჩვენეს, ასევე მოსახლეობის იმ ფენამ, რომელთა ოჯახის შემოსავალი საშუალოზე დაბალი იყო (30.000 ფუნტზე ნაკლები) და იმ პირებმა, რომლებმაც თავად თქვეს, რომ ფსიქიკური პრობლემები ჰქონდათ. გამოკითხულთა 8.5% ხშირად მარტოსულად გრძნობდა თავს „ლოქდაუნამდე“, „ლოქდაუნის“ შემდეგ კი ეს მაჩვენებელი 18.5%-ს შეადგენდა. განსაკუთრებით მარტოსულად საკუთარ თავს ახასიათებდნენ 18-დან 29 წლამდე ახალგაზრდები, მარტო მცხოვრები ადამიანები და ადამიანები დაბალი შემოსავლით.¹²

5. შიშის დაძლევის ტექნიკები

შიში არის ადგენიადი მდგომარეობის გაცნობიერებული აღქმა, რომელიც მტკივნეულად განიცდება. ამის გამო ადამიანები ცდილობენ, ეს მდგომარეობა რაც შეიძლება მალე დაასრულონ. აქედან გამომდინარე შიში მჭიდრო კავშირშია შიშის დაძლევისთან. აღნიშნულთან დაკავშირებით მნიშვნელოვანია გამოვყოთ ორი შემთხვევა. ერთი ეხება ლაზარუსის სტრესის წარმოშობის და დაძლევის მოდელს. ამ მოდელის მიხედვით გამოიყოფა ა) შეფასებაზე ორიენტირებული დაძლევა, ბ) პრობლემაზე ორიენტირებული დაძლევა, გ) ემოციაზე ორიენტირებული დაძლევა.

¹² F. Klein, „Psychische Gesundheit während des Lockdowns“, <https://link.springer.com/article/10.1007/s15005-020-1433-z/> [უ. გ. 27.09.2021].

შეფასებაზე ორიენტირებული დაძლევა ყურადღებას ამახვილებს ლოგიკურ ანალიზსა და აღქმული შიშის წყაროს შესაძლო ახალ შეფასებაზე; პრობლემაზე ორიენტირებული შეფასება გულისხმობს აქტიური ღონისძიების გატარებას საფრთხესთან გასამკლავებლად (მაგალითად სოციალურ ქსელში ინფორმაციის ძებნა და ამით თავის დაცვა). ემოციაზე ორიენტირებული შეფასება მოიცავს ყველა მცდელობას, რომლის მეშვეობითაც შიშის რეაქციის შემცირება ხდება ემოციის მართვით, მაგალითად ღრმად სუნთქვით, ტირილით და ა.შ.

მეორე ტრადიცია ეხება ბირნის კონცეფციას, რომელიც ამბობს, რომ ყველა ადამიანის მიერ შიშის დაძლევის სტილი პიროვნების პირად განზომილებაში ჯდება, რასაც მან ერთ მხარეს ექსტრემპოლუსი „რეპრესია“, ხოლო მეორე მხარეს „სენსიტიურობა“ უწოდა. რეპრესიის გამტარებელი ცდილობს საშიში ინფორმაცია თავიდან აირიდოს, მაშინ როდესაც სენსიტიურობი საშიში ინფორმაციის გამოყენებას ანიჭებენ უპირატესობას. ბირნის მიერ შემოთავაზებული ერთგანზომილებიანი მოდელი და მისგან განვითარებული რეპრესია-სენსიტიურობის-სკალა სხვადასხვა სახის ემპირიულ და კონცეპტუალურ პრობლემას იწვევს. ამიტომ დღესდღეობით შიშის დაძლევის სტილთან მიმართებით ხშირად მრავალგანზომილებიან მოდელს იყენებენ. ამ მხრივ განასაკუთრებით საინტერესოა კრონის მოდელი. ის ასხვავებს შიშის დაძლევის ორ სხვადასხვა სტრატეგიას: სიფხიზლეს და კოგნიტურ თავიდან არიდებას. პიროვნებებს, რომლებსაც მაღალი სიფხიზლის დონე აქვთ, საფრთხის შემცველ სიტუაციაში ცდილობენ უფრო კოგნიტური და ქვევითი სტრატეგია აირჩიონ, რომლის მიზანი იქნება ინფორმაციის მოძიება და სიტუაციის კონტროლი. პიროვნებები მაღალი კოგნიტური თავიდან არიდების ტენდენციებს გამოხატავენ იმით, რომ საფრთხის შემცველი სიტუაციების დროს კოგნიტურ და ქვევით ქმედებებს არ მიმართავენ, არამედ უარყოფენ მათ.

დასკვნა

შეჯამების სახით თუ ვიტყვით, შიში ადამიანების არსებობის ნაწილია. სანამ პიროვნება ცოცხალია, მას სხვადასხვა შიშებთან უწევს გამკლავება, ეს შეიძლება დაკავშირებული იყოს, როგორც განვითარების, ასევე სხვადასხვა ყოფით შიშებთან. თუმცა აღნიშნული ემოციის წარმატებით დაძლევის შემთხვევაში ინდივიდი პიროვნულად იზრდება, ძლიერდება, მეტად თავდაჯერებული ხდება და სხვადასხვა გარემოპირობებთან შეგუებასაც ადვილად ახერხებს. არ არსებობს დედამიწაზე ადგილი, სადაც ადამიანი ბოლომდე დაცულად იგრძნობს თავს. ყოველ კომფორტულ ზონას აქვს პოტენციალი, სამომავლოდ არაკომფორტული გახდეს, თუ ინდივიდი ქმედებაზე, განვითარებაზე, საკუთარი შიშების დამარცხებაზე არ არის ორიენტირებული. საბოლოოდ ის ვინც იწყებს თავის თავში ჩაღრმავებას და გაცნობიერებას თუ რისი ეშინია მას, შიშის დაძლევისას უფრო ეფექტურად ახერხებს.

ზოგადად შიში არის ადამიანური განცდის უნივერსალური ფენომენი. მის გადასალახად მნიშვნელოვანია, პიროვნების მიერ სხვადასხვა ფსიქოლოგიური ტექნიკების გამოყენება, რომლებიც ინდივიდს აღნიშნული ემოციის გაცნობიერებულ დაძლევაში დაეხმარება. შიშთან ბრძოლის ეფექტური სტრატეგია შემდეგი შეიძლება იყოს:

პირველ რიგში ინდივიდმა თავის თავთან უნდა აღიაროს რომ მას ეშინია; როდესაც ადამიანი საკუთარ თავს არ უტყდება, რომ მისი პიროვნება შიშმა მოიცვამ ამ ქმედებით მისი შიში და დამაბულობა უფრო იზრდება;

აუცილებელია პიროვნებამ თავის თავში გადაამოწმოს, საფრთხეს გადაჭარბებულად ხომ არ აღიქვამს. ადამიანი მიდრეკილია, მომავლის უფრო საშინელი სცენარის დახატვისკენ, ვიდრე ეს სცენარი რეალურად შეიძლება მართლა განხორციელდეს. სიტუაციის გადასამოწმებლად კარგი მეთოდია, ბაირონ ქეითის „სამუშაო“ („The Work“), რომლის ტექნიკაც შემდგომში მდგომარეობს-შიშთან დაკავშირებული ფიქრების არსებობის შემთხვევაში ადამიანმა თავის თავს ოთხი მარტივი შეკითხვა უნდა დაუსვას:

- რასაც ვფიქრობ ეს სიმართლეა?
- შემძლია აბსოლუტურად დარწმუნებული ვიყო რომ ეს სიმართლეა?
- როგორი რეაქცია მაქვს როდესაც აღნიშნული ფიქრი მაწუხებს?
- ამ ფიქრის გარეშე ვინ ვიქნებოდი?

შიშის დამლევაში ინდივიდს ასევე სარელაქსაციო ვარჯიშების ჩატარება ეხმარება. ამ დროს პიროვნებამ ყურადღება უნდა გაამახვილოს თავის სუნთქვაზე. ამით წყდება ფიქრებზე კონცენტრირება და სხეულის დამაბულობის სიმპტომებიც მცირდება.

გარდა ამისა მნიშვნელოვანია საკუთარ თავში შიშის წინააღმდეგ სტრატეგიის შემუშავება. ადამიანმა ჯერ გონებაში უნდა დასახოს შიშის დამლევის გეგმა, ხოლო შემდეგ მის განხორციელებას რეალობაში შეეცადოს.

ბიბლიოგრაფია

1. დანიელ კვასი აპორსუ, ჩუნგ-ინგ ლინი, ვიდა იმანი, მოჰსენ საფარი, მარკ დ. გრიფიტსი, ამირ ჰ. პაკური, „კოვიდ-19-ის მასშტაბისადმი შიში: განვითარება და საწყისი დადასტურება“. ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და დამოკიდებულების საერთაშორისო ჟურნალი მენტალურ ჯანმრთელობაზე და დამოკიდებულებაზე, 2020;
2. დევიდ ჰ. ბარლოუ, „შფოთვა და მისი დარღვევები: შფოთვისა და პანიკის ხასიათი და მკურნალობა“ (მე-2 გამოცემა). ნიუ – იორკი, ნიუ – იორკი: გულფორდის პრესა, 2002;
3. ჰაროლდ ბასოვიცი, ჰაროლდ პერსკი, შელდონ ჯ. კორჩინი, გრინკერი, რ. როი. შფოთვა და სტრესი. ნიუ-იორკი: მაკგრუ-ჰილი 1955;
4. ჰოვარდ ბერენბაუმი, ქეით ბრედემიერი, რენე ჯ. თომფსონი, „გაურკვევლობის აუტანლობა: მისი განზომილების შესწავლა და ასოციაციები ფსიქოპათოლოგიისა და პიროვნების საჭიროებებთან“. შფოთვითი აშლილობის ჟურნალი, 2008;
5. პოლ ა.ბოელენი, „მოზარდებში გაურკვევლობის აუტანლობა: კორელაციები შფოთვასთან, სოციალურ შფოთვასთან და დეპრესიასთან“. ნევროზული და მენტალური დაავადების ჟურნალი, 2010;
6. თომას დ. ბორკოვეჩი, 1993, „წუხილი: ემოციური განცდის აზრის ჩახშობა“. ყურადღება და არიდება, სტრატეგიები ავერსიის დამღევაში, სიეტლი, ტორონტო: ჰოგრიფი & ჰუბერი;
7. ნიკოლას რ. კარლეტონი, „გაურკვევლობის აუტანლობის კონსტრუქტი შფოთვითი დარღვევების კონტექსტში: თეორიული და პრაქტიკული პერსპექტივები“. ნეიროთერაპიის ექსპერტთა მიმოხილვა, 2012;
8. ნიკოლას რ. კარლეტონი, გორდენ ჯ. ასმუნდსონი, „შეუცნობელის შიში: გაურკვევლობის ატანის მასშტაბის მოკლე ვერსია“. ჟურნალი შფოთვითი დარღვევები, 21(1), 2007;
9. მაიკლ ვ. ეიზენეკი, კოლინ მაკლეოდი, ენდრიუ მათეუსი, „შემეცნებითი ფუნქციონირება და შფოთვა“. ფსიქოლოგიური კვლევა, 1987;
10. ზიგმუნდ ფროიდი, „ნევრასთენიისგან გარკვეული სიმპტომების კომპლექსის გამოყოფის დასაბუთების შესახებ, როგორც ”შფოთვის ნევროზი““. მიტჩერლიხი, ა. რიჩარდსი და ჯ. სტრაჩი, ზიგმუნდ ფროიდი: სტუდიენაუსგაზე: ტომი 6 (პირველად გამოქვეყნდა 1895 წელს), 1971;
11. ტომას ფერგიუსი, „კიბერქონდრია და გაურკვევლობის აუტანლობა: გამოკვლევა, როდესაც ინდივიდები განიცდიან ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ შფოთვას სამედიცინო ინფორმაციის ინტერნეტში ძიების საპასუხოდ“. კიბერფსიქოლოგიის ქცევა და სოციალური ქსელი, 2013;
12. იურგენ ჰოიერი, შლვია ჰელბიგი, იურგენ მარგრადი, „შფოთვის დარღვევების დიაგნოსტიკა“. გეტინგენი: ჰოგრეფე, 2005;
13. იურგენ ჰოიერი, იურგენ მარგრადი, „შიშის დიაგნოსტიკა - საფუძვლები და ტესტის პროცედურები“. ბერლინი: სპრინგერი, 2003;
14. კაროლ ი.იზარდი, „ემოციების ფსიქოლოგია“. ნიუ იორკი: პლენუმ, 1991;
15. ჰაინზ ვალტერ კრონე, „სიფხიზლე და შემეცნებითი აცილება, როგორც ცნებები კვლევის დამღევაში“, 1993;

16. ჰაინზ ვალტერ კრონე, „სტრესთან გამკლავება: დისპოზიციები, სტრატეგიები და გაზომვის პრობლემა“. ფიზიოლოგიური და სოციალური პერსპექტივები ნიუ – იორკი: პლენუმი, 1986;
17. ჰაინზ ვალტერ კრონე, „ყურადღება და არიდება: სტრატეგიები ავერსის დამღევაში“ სიეტლი: ჰოგრეფე და ჰუბერი;
18. პიტერ ჯ. ლენგი, „ემოციის შემეცნებითი ფსიქოფიზიოლოგია: შიში და შფოთვა“. ა.პ. ტუმა და ჯ. მასერი (რედ.), შფოთვა და შფოთვითი დარღვევები ჰილსდეილი: ერლბაუმი, 1985;
19. რიჩარდ ს. ლაზარუსი, „ემოცია და ადაპტაცია“. ლონდონი: ოქსფორდის უნივერსიტეტის პრესა, 1991;
20. ბურჰუს ფ. სკინერი, „მეცნიერება და ადამიანის ქცევა“. ოქსფორდი, ინგლისი: მაკმილანი, 1953;
21. დევიდ უოტსონი, რონალდ ფრენდი, „სოციალურ-შეფასებითი შფოთვის გაზომვა“. კონსულტაციისა და კლინიკური ფსიქოლოგიის ჟურნალი, 1969;
22. იო-ტაო სიანგი, იუან იანგი, ვენ ლი, ლინგ ჟანგი, ჩინგე ჟანგი, ტერის ჩუნგი და სხვ. „სასწრაფოდ საჭიროა ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე დროული ზრუნვა 2019 წლის ახალი კორონავირუსის გავრცელებიდან გამომდინარე“. ლანსეტის ფსიქიატრია, 2020.