

0313 ფსიქოლოგია PSYCHOLOGY**პიროვნული თვითშეფასების განმსაზღვრელი შინაგანი და გარეგანი ფაქტორები****ნინო ბერუაშვილი****საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტი****E-mail: ninoberuashvili135@gmail.com****რეზიუმე**

სტატიაში გადმოცემულია პიროვნების თვითშეფასებაზე ზემოქმედების შინაგანი და გარეგანი ფაქტორების ანალიზი. კვლევაში მონაწილეობდა 300 ცდისპირი, რომელთა ასაკიც 18 წლიდან იწყებოდა. კვლევის ამოცანებად განისაზღვრა თვითშეფასებაზე მოქმედი ფაქტორების თეორიული ანალიზი და ემპირიული კვლევა, მეთოდოლოგიური ინსტრუმენტების შერჩევისა და შემუშავების საფუძველზე. კვლევაში გამოყენებულ იქნა როზენბერგის თვითშეფასების კითხვარი და კეტელის კითხვარი. ძირითადი ვექტორი მიმართული იყო კეტელის კითხვარში გამოყოფილ 16 ფაქტორსა და თვითშეფასებას შორის ურთიერთკავშირის დადგენაზე. შედეგების მიხედვით, თვითშეფასების მაჩვენებელი მჭიდროდ არის დაკავშირებული ინდივიდის პიროვნულ მახასიათებლებთან. ეს კავშირი იმ ფორმატით ვლინდება, რომელშიც თვითშეფასების ცვლილებაზე ზეგავლენას ახდენს არა ერთი რომელიმე ან რამდენიმე ფაქტორი, არამედ კომპლექსური და ერთდროული პროცესი. ფაქტორული ანალიზის მიხედვით ერთად მოქმედ ჯგუფში გაერთიანდა 16-დან 14 ფაქტორი, გარდა დომინანტობა-დაქვემდებარებულობის ფაქტორისა და ფრუსტრირებულობის ფაქტორისა. ეს ორი უკანასკნელი ფაქტორი ცალკე ჯგუფად გამოიყო და ერთმანეთთან მაღალი დამოკიდებულება აჩვენა. რეგრესიული ანალიზით შეფასდა თვითშეფასებაზე ასაკისა და ინდივიდის პიროვნული მახასიათებლების ზემოქმედება. ერთ შემთხვევაში, ანალიზი ჩატარდა პიროვნული მახასიათებლების გამსხვილებულ 4 ჯგუფთან მიმართებაში და მეორე შემთხვევაში, პიროვნული მახასიათებლების თექვსმეტივე ფაქტორთან. პირველ შემთხვევაში, ზემოქმედების მაჩვენებელი იყო 52,5% და მეორე შემთხვევაში, 75,2%. ეს ფაქტი კიდევ ერთხელ მიუთითებს, რომ თვითშეფასებაზე ზეგავლენას ახდენს როგორც ინდივიდუალური, ისე ერთმანეთთან კომბინაციაში არსებული თითქმის ყველა ფაქტორი.

საკვანძო სიტყვები: თვითშეფასება, დაბალი თვითშეფასება, ადექვატური თვითშეფასება, მაღალი თვითშეფასება, ფაქტორი.

შესავალი

პიროვნების მთლიანობითი ბუნების გათვალისწინება და მისი პიროვნული თავისებურებების შესწავლა თანამედროვე ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ამოცანაა. განსაკუთრებულ ინტერესს იწვევს, თუ რამდენად პროდუქტიულია ადამიანი, როგორია მისი ცხოვრების ხარისხი, რომელიც სხვადასხვა ფაქტორებთან ერთად დამოკიდებულია პიროვნების მიერ თვითშეფასებასთან.

ფსიქოლოგთა ინტერესი თვითშეფასების შესახებ დიდი ხანია არსებობს. დაბალი თვითშეფასება იწვევს ემოციურ არასტაბილურობას, სოციალურ იზოლაციას და ფსიქიკური პრობლემების ერთ-ერთ რისკ-ფაქტორს.

ადექვატური თვითშეფასება არის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი, რომელიც განსაზღვრავს პიროვნების თავდაჯერებულობას, საკუთარი თავისადმი რწმენას, მის ქცევებს, კონტაქტს მიკრო და მაკრო სოციალურ გარემოსთან, მოტივაციასთან ზედნიერების განცდასა და ჯანმრთელობასთან.

ადექვატური თვითშეფასება წარმოადგენს ადამიანის წარმატების ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ასპექტს. სწორად შეაფასო საკუთარი უნარები, შესაძლებლობები, რეალიზდე და განვითარდე შესაბამისად, ეს აუცილებელი პირობაა, რომ იყო კარგად. თვითშეფასების ცნება თავისთავად უკვე ასოცირდება ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან.

თვითშეფასების განსაზღვრება, თვითშეფასების სახეები

თვითშეფასება არის პირადი შეხედულება საკუთარ თავზე, რაც გულისხმობს, თუ როგორ აფასებ საკუთარ თავს, როგორც პიროვნებას. თვითშეფასება პიროვნების ცენტრალური ნაწილია.¹ **არსებობს მაღალი, ადექვატური და დაბალი თვითშეფასება.**

¹ Rogers, C., (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory. London: Constable.

ადექვატური თვითშეფასება - არის სწორი შეფასება საკუთარი უნარების და შესაძლებლობების, მიღება საკუთარი თავის, რაც იწვევს საკუთარ „რეალურ“ და „იდეალურ“ მეს დაახლოებას და საკუთარ თავთან ჰარმონიაში ყოფნას.²

ადექვატური თვითშეფასება წარმოადგენს ადამიანის წარმატების ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს საკითხს. მაღალი ან დაბალი თვითშეფასება მიუთითებს პრობლემებზე.

დაბალმა თვითშეფასებამ შეიძლება გამოიწვიოს ფსიქიკური აშლილობა; სოციალური ადაპტაციის გართულება - მაღალი ან დაბალი თვითშეფასების მქონე ადამიანებს გარემო ძნელად იღებს.

დაბალი თვითშეფასება - დისტემიური აშლილობა, დეპრესია, კვებითი დარღვევები, სექსუალური დისფუნქცია, პათოლოგიური სირცხვილი, სუიციდის მცდელობები და სხვადასხვა სახის პიროვნული აშლილობა ბავშვებში და მოზარდებში - ყველა ჩამოთვლილი ასოცირდება დაბალ თვითშეფასებასთან.

ზოგადად, ადექვატური თვითშეფასების მქონე ადამიანებს საკუთარ თავზე კარგი წარმოდგენა აქვთ, ისინი თავიანთ თავს მშვიდ, მოსაწონ, მიმზიდველ და მორალურ ადამიანებად მიიჩნევენ. დაბალი თვითშეფასების შემთხვევაში პირიქით, ადამიანები თავიანთ თავს არაკომპეტენტურ, შეუხედავ, არასიმპატიურ და მორალურად სუსტ არსებებად აღიქვამენ. დაბალი თვითშეფასების მქონე ადამიანები მეტად მგრძნობიარეები არიან ცხოვრებისეულ მარცხებზე, ხშირად ნებდებიან და მიზნისკენ მიმავალ გზას ადვილად თმობენ. მათ მეტ ზიანს აყენებს უიღბლობა.³

დაბალი თვითშეფასების მქონე ადამიანებს იგივე მისწრაფებები აქვთ, რაც ადექვატური თვითშეფასების მქონეს. ეს შეიძლება იყოს წარმატების მიღწევის სურვილი სწავლაში, კარიერაში, ყველასთვის თავის მოწონების სურვილი. განსხვავება ისაა, რომ ადექვატური თვითშეფასების მქონე ადამიანებთან შედარებით, ისინი ნაკლებად თავდაჯერებულნი არიან, ნაკლებად სჯერათ, რომ ამ ყველაფერს მიაღწევენ. მაღალი თვითშეფასების მქონე ადამიანები კი წარუმატებლობას გარემოს მიაწერენ.

მიიჩნევა, რომ საზოგადოებრივი ნორმების დამრღვევები დაბალი თვითშეფასების მქონე ადამიანები არიან. საკუთარ თავზე არსებული წარმოდგენებიდან გამომდინარე, ისინი უფრო ხშირად მიმართავენ დევიანტურ ქცევებს. მათი შეხედულებები საკუთარ თავზე კონფლიქტური და რწმენას მოკლებულია. საკუთარი თავის შესახებ დასმულ კითხვაზე, დაბალი თვითშეფასების მქონე ადამიანები სხვებთან შედარებით ხშირად პასუხობენ: "არ ვიცი" ან "არ ვარ დარწმუნებული". მათ წინააღმდეგობრივი პასუხები ახასიათებთ. თავიანთ თავს სხვადასხვა დროს სხვადასხვანაირად აღწერენ.⁴

დაბალი თვითშეფასების მქონე ადამიანები უფრო მეტად ფოკუსირებული არიან თვითდაცვაზე (საკუთარი თავისადმი პატივისცემის შენარჩუნების მცდელობაზე) ვიდრე თვით აღზრდაზე. ასეთი ადამიანები მთელი ცხოვრება წარუმატებლობის, სირცხვილის და სხვებისგან უარყოფის თავიდან აცილებას ცდილობენ.

ემოციური ცვალებადობა დაბალი თვითშეფასების მქონე ადამიანებთან ყველაზე მეტადაა მოსალოდნელი. მოვლენები მათზე გაცილებით ძლიერად მოქმედებენ, ვიდრე სხვა ადამიანებზე. ემოციურად უფრო მგრძნობიარეები და ცვალებადები არიან.

მაღალი თვითშეფასება - საკუთარი შესაძლებლობების, უნარების გადამეტებულად შეფასებაა. არასწორი შეფასების შედეგად გვხვდება შემთხვევები, როცა პიროვნება იწყებს ისეთ საქმიანობას, რომელიც მის რესურსებთან და შესაძლებლობებთან შეუსაბამოა. ამიტომ, ძალიან მაღალი თვითშეფასების მქონე პირებს, ხშირად ემართებათ ფრუსტრაცია, რომ ვერ შესძლეს საქმის ბოლომდე მიყვანა. რამდენჯერმე გამოწვეული ფრუსტრაცია კი ხშირად ხდება მეორე უკიდურესობის - დაბალი თვითშეფასების მიზეზი.

შესაბამისი ლიტერატურის ანალიზით ირკვევა, რომ თვითშეფასებაზე მოქმედებს მრავალი ფაქტორი. სკოლამდელ ასაკში განსაკუთრებულად ნეგატიურ გავლენას ახდენს მშობლების ან ავტორიტეტად ჩამოყალიბებული ადამიანების მხრიდან იგნორირება, რაც უგულვებელყოფს ბავშვის მოთხოვნილებებს.⁵

² ბალიაშვილი, მ., „პიროვნების ფსიქოლოგიის საფუძვლები“, თბილისი, უნივერსალი, 2012.

³ ნადირაშვილი, დ., „სოციალურ-ფსიქოლოგიური გავლენა“, თბილისი სანგუ, 2009

⁴ Fennell, M., (2001). Overcoming Low Self-Esteem. New York: New York University Press

⁵ MacDonald, J. P. (2005). The relationship between life satisfaction, risk-taking behaviors, and youth violence. Journal of Interpersonal Violence.

ბავშვებსა და ახალგაზრდებზე ძლიერი ზეგავლენის მოხდენა არა მარტო მშობლების პირდაპირ ან ირიბ სტანდარტებს, არამედ თანატოლების მოთხოვნებსაც შეუძლიათ. პუბერტატულ ასაკში, მაშინ, როდესაც მოზარდს უყალიბდება დამოუკიდებლობის გრძნობა და სექსუალური იდენტობა, დამორჩილების ძალა უკიდევანოდ ძლიერია. საკუთარი თავის ხილვა დამარცხებულ პოზიციაში თანატოლების კრიტიკიუმებზე მორგების მცდელობისას ძალიან მწარე და დასამახსოვრებელი გამოცდილებაა, რომელსაც პირდაპირი წვდომა აქვს თვითშეფასების ფორმირების მსვლელობაზე.

ყველაზე მოსიყვარულე ოჯახებშიც კი, სადაც მშობლები რეალურად აფასებენ და ზრუნავენ შვილებზე, მდგომარეობის ცვლამ შესაძლოა მოზარდებზე ძლიერი, უარყოფითი და ხანგრძლივი შედეგები იქონიოს. დასტურებული მშობელი ბავშვის მსუბუქმა სიცელქემაც კი შეიძლება მდგომარეობიდან გამოიყვანოს, ან მას უბრალოდ თვითკონტროლისა და ადრეული ბავშვობის განუყოფელი ნაწილების უნარი არ გააჩნდეს.

ხშირად თვითშეფასება სულაც არ ემყარება პერსონალურ გამოცდილებას. ხანდახან იგი დამოკიდებულია ადამიანის ოჯახის მდგომარეობაზე, ცხოვრების ხარისხსა და გზებზე.

იმის დანახვა, თუ რამდენად დიდი და უარყოფითი ზეგავლენის მოხდენა შეუძლია ზემოთ მოხსენიებულ მტკივნეულ გამოცდილებებს, საკმაოდ ნათელია. ამის მიუხედავად, ზოგჯერ, მნიშვნელოვანი გამოცდილებები არც თუ ისე ხილვადია. აღნიშნულის მიზეზი შესაძლოა იყოს არა ძლიერ დრამატული შემთხვევების არსებობა, არამედ კარგი, ღირებული კომპონენტების არარსებობა. შესაძლოა, მაგალითად, არ მიიღო სათანადო ზრუნვა, სიყვარული, დაფასება, სიტბო. მიუხედავად ნეგატივის არ არსებობისა, თუ ოჯახში მაინც არ ჰქონდა ადგილი სიყვარულის პირდაპირ გამოხატვას, შესაძლებელია გახდეს დაბალი თვითშეფასების მიზეზი.

გარიყული პოზიცია სახლში - კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორი, რომელსაც თვითშეფასების ხარისხზე დიდი ზეგავლენის მოხდენა შეუძლია, არის გარიყულ პოზიციაში ყოფნა. ამაში იგულისხმება ის, ვინც სათანადოდ ვერ „მოერგო“ ოჯახის წარმომავლობას. შესაძლოა, აკადემიურ ოჯახში დაბადებული არტისტული ბავშვი, ან კითხვისა და ფიქრის მოყვარული მოზარდი, რომლის ოჯახსაც მუდმივად სადღაც მიეჩქარება. ეს არ ნიშნავს, რომ პრობლემა ბავშვშია, ან ოჯახშია, უბრალოდ, ბავშვი ვერ მოერგო ოჯახის ამგვარ როლს.⁶

გარიყული პოზიცია სკოლაში - ისევე, როგორც ეს ოჯახის შემთხვევაში ხდება, ადამიანი თავს უცნაურად და დაბლა მდგომად აღიქვამს სკოლაშიც გარიყვის შემთხვევაში. ბავშვები და ახალგაზრდები, რომლებიც ჯგუფისგან რაიმე ნიშნით მაინც განსხვავდებიან, ხშირად სასტიკი დაცინვის და გარიყვის მსხვერპლნი ხდებიან. მრავალი ბავშვისთვის განსხვავებულად ყოფნა „უცნაურობის“ ტოლფასია. ეს შეიძლება მოიცავდეს როგორც გარეგნულ, ისე ფსიქოლოგიურ, ქცევით და უნარების განსხვავებებს.⁷

მიუხედავად იმისა, რომ დაბალი თვითშეფასება ხშირად ბავშვობასა და მოზარდობაში განცდილი შემთხვევებითაა გამოწვეული, ეს ერთადერთი არსებული პოტენციური მიზეზი ნამდვილად არ არის.

ამრიგად, ზემოთ განხილული მრავალი მიზეზის გათვალისწინებით, მოვახდინეთ შემდეგი ჰიპოთეზის ფორმულირება: **თვითშეფასება მულტიფაქტორულად დეტერმინირებული ცვლადია და მასზე ზეგავლენას ახდენს ფსიქოლოგიური, სოციალური და გარემოს ფაქტორები.** აღნიშნული ჰიპოთეზის შესამოწმებლად ჩავატარეთ კვლევა, სადაც მონაწილეობა მიიღო 300-მა ცდისპირმა. საკვლევი ინსტრუმენტებად გამოყენებულ იქნა: მორის როზენბერგის თვითშეფასების და კეტელის კითხვარი.

16 ფაქტორიანი პიროვნების საკვლევი კითხვარი.

კვლევის შედეგად მიღებული მონაცემების ემპირიული ანალიზის საფუძველზე, ჩვენი ჰიპოთეზა სრულად დადასტურდა: კორელაციური ანალიზის მიხედვით ინდივიდუალური ფსიქოლოგიური თავისებურებები მატებასთან ერთად დაბალი სახლად დამოკიდებულებით იზრდება თვითშეფასების მაჩვენებელი ($p=.000$ და $r=.296$);

კომუნიკაბელური თვისებების მატებასთან ერთად იზრდება თვითშეფასების მაჩვენებელი მაღალი დამოკიდებულებით ($p=.000$ და $r=.565$);

პიროვნულ-ემოციური მახასიათებლების შემცირებასთან ერთად მაღალი დამოკიდებულებით იზრდება თვითშეფასების მაჩვენებელი ($p=.000$ და $r=-.522$);

⁶ Аарон Бек, А., Раш, Брайан Шо, Гэри Эмери, Когнитивная терапия депрессии, 1990

⁷ Fennel, M.J., (1997). Low self-esteem: A cognitive Behavioral and Cognitive Psychotherapy

პიროვნულ ინტელექტუალური მახასიათებლების მატებასთან ერთად იზრდება თვითშეფასების მაჩვენებელი საშუალო დამოკიდებულებით ($p=.000$ და $r=.346$);

დასკვნა

კვლევის შედეგების მიხედვით, თვითშეფასების ფორმირებაზე გავლენას ახდენს როგორც ზოგადი ფაქტორები: ასაკი, განათლება და პროფესია, ასევე, ინდივიდის პიროვნული მახასიათებლები. თუმცა, ამ უკანასკნელზე მსჯელობისას, ზოგჯერ დამოკიდებულების მიმართულება შეიძლება შეიცვალოს და ის ორმხრივი გახდეს. ანუ თვითშეფასებას ცვლიდეს პიროვნული მახასიათებლები და ასევე თვითშეფასება ცვლიდეს პიროვნულ მახასიათებლებს.

კვლევამ აჩვენა, რომ ასაკისა და განათლების მატებასთან ერთად იზრდებოდა თვითშეფასების მაჩვენებლები. ამის მიზეზი ცოდნა-გამოცდილების დაგროვებაა, რაც ინდივიდს ადექვატურ აღქმასთან და თვითშეფასებასთან აახლოებს.

ლიტერატურა

1. Rogers, C., (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. London: Constable.
2. ბალიაშვილი, მ., „პიროვნების ფსიქოლოგიის საფუძვლები“, თბილისი, უნივერსალი, 2012.
3. ნადირაშვილი, დ., „სოციალურ-ფსიქოლოგიური გავლენა“, თბილისი სანგუ, 2009.
4. Fennell, M., (2001). *Overcoming Low Self-Esteem*. New York: New York University Press.
5. MacDonald, J. P. (2005). The relationship between life satisfaction, risk-taking behaviors, and youth violence. *Journal of Interpersonal Violence*.
6. Аарон Бек, А., Раш, Брайан Шо, Гэри Эмери, Когнитивная терапия депрессии, 1990.
7. Fennel, M.J., (1997). *Low self-esteem: A cognitive Behavioral and Cognitive Psychotherapy*.

Determinant Internal and External Factors of Personal Self-Esteem

Nino Beruashvili

Abstract

The present study aims to determine the internal and external factors influencing a person's self-esteem. The study was conducted using a quantitative research method. 300 experimental subjects, aged 18 and over, participated in the study. Theoretical analysis and empirical research of the factors affecting self-esteem were defined as the objectives of the research based on the selection and development of methodological tools. The Rosenberg Self-Esteem Questionnaire and The Sixteen Personality Factor Questionnaire by Raymond Cattell. According to the results of the study, The self-esteem indicator is closely related to the personal characteristics of an individual. This relation is identified in a kind of format in which the changes in self-esteem are influenced not by one or several factors but by a complex and simultaneous process. According to the factor analysis, 14 out of 16 factors were combined into a single group, except for the dominance-subordination factor and the frustration factor. These last two factors were singled out into a separate group and showed a high correlation with each other. Regression analysis evaluated the impact of age and personal characteristics of an individual on self-esteem. In one case, the analysis was conducted with respect to four enlarged groups of personality traits, and in the second case with respect to sixteen factors of personality traits. In the first case, the impact indicator was 52.5% and in the second case, this indicator was 75.2%. This fact once again indicates that almost all factors, both individually and in combination, have an impact on self-esteem.

Key words: self-esteem, low self-esteem adequate self-esteem, high self-esteem, factor.