

თვითშეფასებაზე მოქმედი ფაქტორები: პერფექციონიზმი,
წარუმატებლობის შიში და შფოთვა

**The Factors that Influence Self-Esteem: Perfectionism, Fear of Failure and
Anxiety**

ნათია არჩვაძე

საქართველოს საზოგადოებრივ საქმეთა ინსტიტუტის (GIPA)
სოციალურ მეცნიერებათა სადოქტორო პროგრამის დოქტორანტი

Natia Archvadze

Georgian Institute of Public Affairs (GIPA)

PhD Student at Social Science Program

რეზიუმე: ადამიანის პიროვნების ჩამოყალიბება და ფორმირება მთელი ცხოვრების მანძილზე მიმდინარეობს. აღნიშნულ პროცესში მრავალი მექანიზმია ჩართული, როგორც პიროვნების შიგნით, ასევე პიროვნების გარეთ. „მე“-ს აღქმა და შემეცნება საკუთარი თავისადმი დასმული შეკითხვებით ხორციელდება. ჯერ კიდევ ძველი ფილოსოფოსები პიროვნების თვითშემეცნების პროცესს სამი ძირითადი შეკითხვით ახორციელებდნენ: რა არის სამყარო? ვინ ვარ მე? და რა უნდა ვაკეთო მე ამ სამყაროში? ფსიქოლოგიაშიც თვითშემეცნების პროცესი სწორედ საკუთარი თავისადმი დასმული შეკითხვებით ხორციელდება, როგორებიცაა: ვინ ვარ მე? რატომ ვარ ისეთი როგორიც ვარ? რას მინდა მივაღწიო ცხოვრებაში? და ა.შ. თვითშემეცნება თავის მხრივ თვითშეფასების კომპონენტია. ის თუ როგორ იმეცნებს პიროვნება საკუთარ თავს, როგორ აღიქვამს ის თავის „მე“-ს, როგორი წარმოდგენა აქვს საკუთარი თავის მიმართ, შესაბამისად უყალიბდება მას თვითშეფასება. თუმცა უნდა აღინიშნოს, რომ თვითშეფასება საკმაოდ კომპლექსური პროცესია და მასზე მოქმედი ფაქტორებიც სხვადასხვაა. აქედან გამომდინარე, საინტერესოა, ისეთ ფაქტორებზე ყურადღების გამახვილება, როგორებიცაა პერფექციონიზმი, წარუმატებლობის შიში და შფოთვა და მათი გავლენა პიროვნების თვითშეფასებაზე. რაც შეეხება პერფექციონიზმს, ის შეიძლება იყოს ჯანსაღი ან არაჯანსაღი. სწორედ ის თუ რა ტიპის პერფექციონისტია პიროვნება, შესაბამისად იცვლება მისი საკუთარი თავისადმი დამოკიდებულებაც და

თვითშეფასებაც. მნიშვნელოვანია ასევე მშობლების როლზეც ყურადღების გამახვილება, რომლებმაც ბავშვების პერფექციონისტებად ჩამოყალიბებაში შეიძლება დიდი როლი შეასრულონ.

რაც შეეხება წარუმატებლობის შიშს და შფოთვის, მათ ასევე მნიშვნელოვანი გავლენა აქვთ პიროვნების „მე“-ს შემეცნებაზე. ამ შემთხვევაში საინტერესოა ვისაუბროთ ისეთ გარემოებებზე თუ როგორ აფასებს ადამიანი საკუთარ თავს განცდილი მარცხის შემთხვევაში, რამდენად ადანაშაულებს ის თავის თავს კონკრეტული წარუმატებლობის შემდეგ, ემართება თუ არა მას დეპრესია ან პირიქით შემართებით ცდილობს დაშვებული შეცდომის გამოსწორებას. ყველა პიროვნება წარუმატებლობას განსხვავებულად აღიქვამს, რადგან ყველა ადამიანს განსხვავებული ღირებულებითი და რწმენითი სისტემა აქვს. მაშინ როდესაც ზოგიერთისთვის წარუმატებლობა შეიძლება ცხოვრებისეული გამოცდილება იყოს, ზოგისთვის პირიქით ის შეიძლება შფოთვის მიზეზი გახდეს.

საკვანძო სიტყვები: „მე“ კონცეფცია, თვითშეფასება, პერფექციონიზმი, წარუმატებლობის შიში, შფოთვა

Abstract: Formation of the personality of a person develops during the lifetime. There are a lot of mechanisms involved in this process, as inside the person as outside of him. Perception of “Self” is realized by asking self questions. Even in ancient time philosophers used to ask three major questions for self-concept, such as: What is the Universe? Who am I? What should I do in this Universe?

In psychology self-perception is also conducted by asking different self-questions: Who am I? Why am I such person, as I am? What should I achieve in life? Self-perception, in its turn, becomes the base of self-esteem. The way a person percepts himself, how does he sees himself and what kind of opinion he has about himself, in the end all this forms self-esteem.

Though, it should be mentioned that self-esteem is a complex process and the factors that influence it are various. Therefore, in this case, it would be interesting to pay attention to those points, such as: perfectionism, fear of failure and anxiety.

As to perfectionism, it could be healthy or unhealthy. Accordingly, different types of perfectionist may have different types of self-esteem. The role of parents should also be mentioned in transforming their children as perfectionist individuals.

What about the fear of failure and anxiety, they also have significant influence on self perception. It is also worth to mention the circumstances how a person reacts on his failure and how much blame he puts on himself afterwards. Does he feel depression or on the contrary diligently tries to put his mistakes right. All persons estimate their failure in a different way, because each of them has different system of values and beliefs. When for someone failure becomes a lifetime experience, for others it could be a reason for anxiety.

Key Words: Self-Concept, Self-Esteem, Perfectionism, Fear of Failure, Anxiety

პიროვნების ჩამოყალიბება ადრეული ასაკიდან იწყება და ის თუ როგორ იმეცნებს ადამიანი საკუთარ თავს, შესაბამისად ხდება მისი თვითშეფასების ფორმირებაც. ჯერ კიდევ ძველი ფილოსოფოსები პიროვნების თვითშემეცნების პროცესს სამი ძირითადი შეკითხვით ახორციელებდნენ: რა არის სამყარო? ვინ ვარ მე? და რა უნდა ვაკეთო მე ამ სამყაროში? ფსიქოლოგიაშიც თვითშემეცნების პროცესი სწორედ საკუთარი თავისადმი დასმული შეკითხვებით ხორციელდება, როგორებიცაა: ვინ ვარ მე? რატომ ვარ ისეთი როგორიც ვარ? რას მინდა მივაღწიო ცხოვრებაში? და ა.შ. თვითშემეცნება საფუძვლად უდევს პიროვნების თვითშეფასების ჩამოყალიბებას. ეს უკანასკნელი, საკმაოდ კომპლექსური პროცესია და მასზე მოქმედი ფაქტორებიც სხვადასხვაა. ამ შემთხვევაში, საინტერესოა, ისეთ ფაქტორებზე ყურადღების გამახვილება, როგორებიცაა პერფექციონიზმი, წარუმატებლობის შიში და შფოთვა და მათი გავლენა პიროვნების თვითშეფასებაზე.

პერფექციონიზმს რაც შეეხება, ის შეიძლება იყოს ჯანსაღი ან არაჯანსაღი. ის თუ რა სახის პერფექციონიზმი ახასიათებს ადამიანს შესაბამისად იცვლება მისი „მე“ კონცეფცია, ანუ საკუთარი თავის აღქმა და შესაბამისად უყალიბდება მას მაღლი ან დაბალი თვითშეფასება. მნიშვნელოვანია ასევე მშობლების როლზეც ყურადღების გამახვილება, რომლებიც ბავშვების პერფექციონისტებად ჩამოყალიბებაში მნიშვნელოვან როლს

ასრულებენ. რაც შეეხება წარუმატებლობის შიშს და შფოთვის, ამ შემთხვევაში საგულისხმოა, ვისაუბროთ ისეთ გარემოებებზე თუ როგორ აფასებს ადამიანი საკუთარ თავს, როდესაც ის მარცხს განიცდის, რამდენად ადანაშაულებს თავის თავს კონკრეტული წარუმატებლობის განცდის შემდეგ, ემართება თუ არა მას დეპრესია ან პირიქით შემართებით თუ ცდილობს დაშვებული შეცდომის გამოსწორებას. ყველა პიროვნება წარუმატებლობას განსხვავებულად აღიქვამს, მაშინ როდესაც ზოგიერთისთვის ის ცხოვრებისეულ გამოცდილებად იქცევა, ზოგისთვის პირიქით წარუმატებლობა შეიძლება შფოთვის მიზეზიც გახდეს.

ზემოთაღნიშნული ფაქტორები გავლენას ახდენენ „მე“-ს კონცეფციის ჩამოყალიბებაზე. „მე“-ს კონცეფცია ტერმინია, რაც თავისთავად პიროვნების თვითშეფასებას გამოხატავს. ლუისის (1990) მიხედვით, „მე“-ს კონცეფციის განვითარება ორ ასპექტს მოიცავს: 1. ეგზისტენციური „მე“- როდესაც „მე“-ს გაცნობიერება იწყება 2-3 თვის ასაკში და ბავშვის სამყაროსთან ურთიერთობის პარალელურად ვითარდება. 2. კატეგორიული „მე“-როდესაც ბავშვი თავის თავის შეფასებას გარგვეული კატეგორიული ნიშნებით ახდენს, მაგალითად თმის ფერი, სიმაღლე და ა. შ. ხოლო მოგვიანებით „მე“-ს აღწერა მოიცავს პიროვნების შიდა ფსიქოლოგიურ თრეიტებს, შედარებით შეფასებებსა და იმას, თუ როგორ ხედავენ მას სხვები.

კარლ როჯერსი (1959) ფიქრობს, რომ „მე“ კონცეფცია სამი სხვადასხვა კომპონენტისგან შედგება:

- წარმოდგენა საკუთარ თავზე („მე“-ს ხატი);
- რამდენად აფასებს პიროვნება საკუთარ თავს (თვითშეფასება);
- როგორი უნდა პიროვნებას რომ იყოს (იდეალური „მე“);

თვითშეფასება გულისხმობს, თუ რამდენად მოსწონს და აფასებს ადამიანი საკუთარ თავს. როდესაც ადამიანს მაღალი თვითშეფასება აქვს ის პოზიტურად არის განწყობილი საკუთარი თავის მიმართ, ნაკლებად ღელავს თუ რას ფიქრობენ სხვები მასზე და ოპტიმისტია.

დაბალი თვითშეფასების შემთხვევაში პიროვნებას ნეგატიური განწყობა აქვს საკუთარი თავის მიმართ, მას აკლია თავდაჯერებულობა და სურს რომ სხვის მსგავსად გამოიყურებოდეს. ის მძაფრად განიცდის თუ რას ფიქრობენ მასზე სხვები და პესიმისტია.

თვითშეფასების კვლევისას საინტერესოა ვიცოდეთ თუ როგორია პიროვნების იდეალური „მე“. გორდონ ოლპორტი თვლის, რომ ყოველ ადამიანს გააჩნია ხუთი განსხვავებული „მე“.

1. ადამიანის რეალური „მე“;
2. საკუთარი „მე“, ისეთი როგორიც მის წარმოდგენაშია;
3. მისი „მე“ სხვა ადამიანის წარმოდგენაში;
4. ადამიანის წარმოდგენები იმის შესახებ, თუ რისი სურვილი აქვს გახდეს მომავალში;
5. წარმოდგენა იმის შესახებ, თუ როგორია სხვების სურვილი რომ გახდეს მოცემული ინდივიდი.

ის თუ როგორ ხედავს ადამიანი თავის თავს, შესაბამისად უყალიბდება მას პოზიტიური ან ნეგატიური თვითშეფასება. რამდენაც ადამიანის ბუნება კომპლექსურობით გამოირჩევა, შებამისად კომპლექსურია რიგი მიზეზები, თუ რატომ გრძნობს ადამიანი თავს, ისე როგორც გრძნობს და რატომ აღიქვამს ყველა პიროვნება განსხვავებულად მის ირგვლივ მყოფ გარემოს და საკუთარ თავს. რადგანაც ერთი კონკრეტული მიზეზი არ არის თვითშეფასების ჩამოყალიბებაზე პასუხისმგებელი, აქედან გამომდინარე საინტერესოა სხვადასხვა მიზეზების კვლევა, რომლებმაც მეტ-ნაკლებად შეიძლება გავლენა იქონიონ „მე“ კონცეფციის ფორმირებაზე. ერთ-ერთი ასეთი ფაქტორია პერფექციონიზმი.

არსებობს ორი ტიპის პერფექციონიზმი: ჯანსაღი და არაჯანსაღი. ჯანსაღი პერფექციონიზმი ხასიათდება საკუთარი თავისადმი და სხვებისთვის მაღალი სტანდარტების დაწესებით, თუმცა თუ

პიროვნება ვერ აღწევს თავის დასახულ მიზნებს ის ამას ძალიან არ განიცდის. ადვილად უმკლავდება მარცხს, უფრო მოტივირებული ხდება და დაულალავად შრომობს წარმატების მისაღწევად.

სხვა სურათი გვაქვს არაჯანსაღი პერფექციონიზმის შემთხვევაში. თუ პიროვნებას აღნიშნული სახის პერფექციონიზმი ახასიათებს, ის ზედმეტად მგრძნობიარეა განცდილი მარცხის მიმართ. ამ შემთხვევაში ინდივიდს შეიძლება გადაჭარბებული ფორიაქი და შიში აწუხებდეს წარსულში დაშვებული შეცდომების გამო, რაც ახალი მიზნების დასახვაში ხელს შეუშლის. ამ დროს პიროვნება ასევე განსაკუთრებული მგრძნობელობით გამოირჩევა თუ როგორ ხედავენ და აფასებენ მას სხვები კონკრეტული მარცხის განცდის შემთხვევაში. საბოლოო ჯამში, ეს ყველაფერი დიდ გავლენას ახდენს ინდივიდის ცხოვრებაზე, იწვევს გამძაფრებულ შფოთვასა და სტრესს.

1978 წელს ფსიქოლოგმა ჰამაჩეკმა გამოყო ორი ტიპის პერფექციონიზმი და ადამიანები დაყო ნორმალური და ნევროტული პერფექციონიზმის მქონედ. ნორმალური პერფექციონიზმის მქონე პირები პერფექციონიზმის მიღწევას თავიანთი თვითშეფასების ხარჯზე არ ცდილობენ, ამგვარი ტიპის ადამიანები სიმოვნებას იღებენ მათ მიერ გაწეული შრომიდან. ნევროტული პერფექციონისტები კი უკმაყოფილებას განიცდიან, როდესაც მიზნის მიღწევას ვერ ახდენენ.

ადამიანების პერფექციონისტად ჩამოყალიბებაში დიდ როლს ასრულებენ ასევე მათი მშობლები. ეს მაშინ ხდება, როდესაც ეს უკანასკნელები: ზედმეტად კრიტიკულები და მომთხოვნები არიან; მათი მოლოდინები და სტანდარტები შვილების მიმართ მაღალია; ისინი არ აქებენ და არ ახალისებენ ბავშვებს; თავად არიან პერფექციონისტები და შესაბამისად შვილებისთვის მისაბამ მაგალითად იქცევიან.

ხშირად მშობლები ვერ აცნობიერებენ თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ბავშვის წახალისება ამა თუ იმ საქმეში, რადგან ეს საბოლოო ჯამში გავლენას ახდენს პიროვნების თვითშეფასების ჩამოყალიბებაზე. მუდმივი უკმაყოფილების გამოხატვა ბავშვების

ქცევების მიმართ, პატარებს არასრულფასოვნების განცდას უჩენს, რაც მათ ასევე დიდობის ასაკშიც მიჰყვებათ. ისინი ცდილობენ გააკეთონ უფრო მეტი, იმაზე მეტი ვიდრე სხვები აკეთებენ, ხანდახან ისახავენ არარეალურ მიზნებსა და სტანდარტებს, რათა მოსაწონები იყვნენ როგორც მშობლებისთვის, ასევე საზოგადოებისთვის. მართალია, არაიან ადამიანები, რომლებსაც თავიანთი თავისადმი რწმენა იმედანად გამყარებული აქვთ, რომ გარემო ფაქტორების ზემოქმედება მათ თვითშეფასებაზე თითქმის არ მოქმედებს, თუმცა ხშირ შემთხვევაში, იმდენად, რამდენადაც პიროვნება სოციალური არსებაა, მას თავისი თავისადმი რწმენა და თვითშეფასება სოციალუმი მის მიმართ დამოკიდებულებით უმყარდება. სწორედ ამიტომ მიკრო გარემო, ოჯახი სადაც ბავშვი იზრდება უნდა ცდილობდეს მას განუმტკიცოს თავისი თავისადმი და შესაძლებლობებისადმი რწმენა, რაც პატარას მომავალში სრულფასოვანი „მე“ კონცეფციის ჩამოყალიბებაში აუცილებლად დაეხმარება. თუმცა აქვე უნდა ითქვას, თუ მშობლები თავად არიან პერფექციონისტები, რთულად წარმოსადგენია მათ შვილების მიმართ განსხვავებული დამოკიდებულება ჰქონდეთ.

ეტინა ბენსონის 2003 წლის „ამერიკის ფსიქოლოგიის ასოციაციის“ ჟურნალში გამოქვეყნებულ სტატიაში “პერფექციონიზმის მრავალი სახე” ვეცნობით პოლ ჰიუტისა და გორდონ ფლეტის კვლევას. პოლ ჰიუტიმა და გორდონ ფლეტიმა 20 წელზე მეტხანს კვლევის შედეგად დაადგინეს, რომ პერფექციონიზმი კორელაციაშია დეპრესიასთან, შფოთვისთან, კვების დარღვევასთან და გონებრივი ჯანმრთელობის პრობლემებთან.

თვითშეფასებაზე მოქმედი ფაქტორებიდან მნიშვნელოვანია ასევე გამოვყოთ შიში და შფოთვა და აღვნიშნოთ ის განსხვავებები რაც მათ შორის არსებობს. როგორც წესი, შიშისა და შფოთვის მთავარი ფუნქციებია, რომ მათ ადამიანში გამოიწვიონ წინასწარი რეაქციები, კონკრეტული საფრთხის ან კონფლიქტის დადგომამდე. ისინი ერთგვარად საგანგაშო სიგნალებს წარმოადგენენ პიროვნებისთვის, რომ ინდივიდმა სხეული მოამზადოს უცნობი თუ ნაცნობი საფრთხის წინააღმდეგ. თუმცა შიშსა და შფოთვის შორის არსებობს არსებითი განსხვავება. შფოთვა უფრო წარმოადგენს

გენერალიზირებულ რეაქციას უცნობი მუქარისა და შინაგანი კონფლიქტის მიმართ, მაშინ როდესაც შიში ორიენტირებულია ცნობილ გარეგან საფრთხეზე. შფოთის მიზეზი შეიძლება იყოს გაურკვევლობა, პიროვნება ვერ აკონტროლებს სიტუაციას და განიცდის შფოთვას.

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 ტრამველ სოციალურ გარემოში ხდება სხვა ადამიანზე დაკვირვება. პიროვნება ხედავს, რომ კონკრეტულ სიტუაციაში სხვა ადამიანი დაშვდა და ემინია მასაც იგივე არ დაემართოს;
- ინფორმაციის გადაცემა, როდესაც მაგალითად შემინებული და სოციალური შფოთვის მქონე მშობლები შვილებს აწვდიან ინფორმაციას სოციალური სიტუაციების საფრთხეების შესახებ;
- აღზრა, რაც ასევე მნიშვნელოვანია შიშების ჩამოყალიბებაში.

შიში არის ნეიტრალური ევოლუციური პასუხი ახალ სიტუაციებზე, მაგრამ მაშინ რა ხდება თუ შიში ჩნდება თვითრწმენის არქონის გამო? თუ ადამიანი არ ენდობა საკუთარ თავს, რომ შეუძლია ისწავლოს, მათ შორის შეცდომებიდან. როდესაც პიროვნება ყველა პრობლემიდან გამოსვალს ეძებს და ოპტიმისტია, ეს იმის მანიშნებელია, რომ ის თავის თავდაჯერებულობას შიშზე მაღლა აყენებს და შესაბამისად მისი თვითშეფასებაც მაღლი იქნება. აქედან გამომდინარე მთავარია, რომ ინდივიდმა გააცნობიეროს რისი ემინია მას და მის წინააღმდეგ შესაბამისი ღონისძიებები განახორციელოს.

დაბალი თვითშეფასების მქონე ბავშვებს, რომლებიც ხშირად ხდებოდნენ საზოგადოების მიერ დაცინვის ობიექტები, შეიძლება დაბალი თვითშეფასება მომავალშიც ჰქონდეთ. შესაბამისად აწუხებდეთ გარკვეული შფოთვები და შიშები, რაც დაკავშირებულია საზოგადოების მის მიმართ ნეგატიურ დამოკიდებულებასთან. დაბალი თვითშეფასების მქონე პიროვნება თუ ფიქრობს, რომ ის

სხვებისთვის მიუღებელია, როგორც წესი განიცდის შფოთვის, რადგან არ იცის თუ როგორ მოერგოს კონკრეტულ საზოგადოებას და რითი მოაწონოს მას თავი. მაშინ როდესაც, შფოთვისა და შიშის დასაძლევად ზოგიერთი

ინდივიდი ინტროსპექციას იწყებს, ანუ ცდილობს საკუთარ თავში იპოვოს პრობლემის გასაღები და გადალახოს ფსიქოლოგიური დაბრკოლებები, ზოგიერთი პირიქით შიშთან გამკლავებაში თავის თავს ადანაშაულებს და ჰგონია, რომ მას აქვს პიროვნული ნაკლი, რის გამოც ის საზოგადოებისთვის მიუღებელია.

მაღალი თვითშეფასების მქონე ინდივიდებსაც შეიძლება ყველა ადამიანთან ურთიერთობა ადვილად არ გამოსდიოდეთ, თუმცა ამ შემთხვევაში ისინი ასე მძაფრად არ განიცდიან წარუმატებელ ურთიერთობებს, ცხოვრებისეულ დაბრკოლებებსა თუ მარცხს. ისინი ცხოვრებას მეტი ოპტიმიზმით უყურებენ და მარცხი თუ წარმატება მათი თვითშეფასების დონეზე ნაკლებად მოქმედებს.

არის შემთხვევები, როდესაც პიროვნებაში იმდენად ძლიერია წარუმატებლობის შიშის განცდა რომ ის უარს ამბობს კონკრეტული ქმედებების განხორციელებაზე. თუმცა სწორედ ამ დროს როდესაც ინდივიდს წარუმატებლობის შიშის განცდა აჩერებს, რომ მიზანს მიაღწიოს, შესაძლოა მან ამ დროს წარმატების შანსი გაუშვას ხელიდან.

წარუმატებლობის შიშის ქონა, რა თქმა უნდა, მრავალ ფაქტორზეა დამოკიდებული, მათ შორის, მშობლების ფაქტორი ძალიან მნიშვნელოვანია. ბავშობაში გადატანილი ტრავმული მოგონებები დიდობაში იჩენენ თავს. ასევე თუ წარსულში პიროვნებამ განიცადა მარცხი, შეიძლება მას გაუჩნდეს შიში რომ სხვა დროსაც იგივე განმეორდება.

როგორც წესი, წარუმატებლობის შიშის დროს ადამიანს შემდეგი განცდები აწუხებს:

- უხალისოდ ეკიდება სიახლეებს;
- თვითსაბოტაჟს განიცდის-როდესაც პიროვნება თავის თავს თავად უშლის ხელს წარმატების მიღწევაში და ხელის შეშლა გამოწვეულია მისთვის საზიანო ფიქრებით, როგორებიცაა: „ცდას

აზრი არ აქვს, მაინც არ გამომივა“, „ამის გაკეთება ჩემთვის ძალიან რთულია“ და ა.შ.;

- დაბალი თვითშეფასება-ამ შემთხვევაშიც პიროვნებას არ აქვს თავის თავისადმი რწმენა, რომ ის შეძლებს საქმის შესრულებას და წარმატების მიღწევას;

- პერფექციონიზმი-სურვილი, იმის რომ სცადო მხოლოდ ისეთი რამეების კეთება, რომლებსაც ზუსტად იცი, რომ კარგად დაასრულებ და წარმატებული იქნები.

წარმატებული ადამიანების ცხოვრება წარუმატებელი ადამიანების ცხოვრებისგან იმით კი არ განსხვავდება, რომ წარმატებულებს, ყოველთვის უმართლებდათ, მუდმივად იმას იღბდნენ ცხოვრებიდან, რაც უნდოდათ, განსხვავება ამ ორი კატეგორიის ადამიანებში სხვა რამეა. წარმატებულ ადამიანებს როცა ცხოვრება გამოწვევებს სთავაზობს, ისინი არ ნებდებიან, მარცხს ცხოვრებისეულ გამოცდილებად აქცევენ და დასახული მიზნისკენ მაინც უშიშრად მიიწევენ წინ.

მკვლევარებმა ნათლად აჩვენეს, რომ წარუმატებლობის შიშს ნეგატიური გავლენა აქვს პიროვნების კეთილდღეობაზე. მიუხედავად წარუმატებლობის შიშის მნიშვნელობისა, მასზე ცოტა კვლევაა ჩატარებული. ტევანი (1983) ფოკუსირებულია მშობლების როლზე ბავშვებში წარუმატებლობის შიშის ჩამოყალიბებაზე. განსაკუთრებით ის გამოყოფს დედების როლს, როდესაც ისინი შვილებს წარუმატებლობის შემთხვევაში სჯიან, ხოლო წარმატების შემთხვევაში ნეიტრალურები არიან. არგილმა და რობინსონმა (1962) შეამოწმეს ბავშვების მიღწევების მიმართ მშობლების მოლოდინებს შორის და ბავშვების წარუმატებლობის შიშს შორის კავშირი და დაადგინეს, რომ მაღალი მოლოდინები პოზიტიურ კავშირშია წარუმატებლობის შიშთან, განსაკუთრებით იმ ბავშვებთან, რომლებიც მშობლებთან ძლიერ იდენტიფიცირებას ახდენენ.

საბოლოო ჯამში უნდა ითქვას, რომ თვითშეფასებაზე მოქმედი სხვადასხვა ფაქტორებიდან მნიშვნელოვანია პერფექციონიზმის, წარუმატებლობის შიშისა და შფოთვის გამოყოფა. ეს ფაქტორები თავის მხრივ გავლენას ახდენენ პიროვნების „მე“ კონცეფციის

ჩამოყალიბებაზე. ის თუ რა მიზნებს უსახავს ინდივიდი საკუთარი თავს, რამდენად ახერხებს აღნიშნული მიზნების მიღწევას, განიცდის თუ არა შფოთვისას მიზნების მიღწევის პროცესში, შეგვიძლია დავადგინოთ რამდენად მაღლი ან დაბალი თვითშეფასება ახასიათებს მას. განსხვავებული ტიპის პერფექციონისტები განსხვავებულად აღიქვამენ საკუთარ თავს. შესაბამისად, მათთვის კონკრეტულ ცხოვრებისეულ მარცხთან გამკლავებაც განსხვავებულად ხდება. მაშინ, როდესაც ჯანსაღი პერფექციონიზმის მქონე პირებს არ ახასიათებთ წარუმატებლობის შიში, პირიქით ცდილობენ მარცხი ცხოვრებისეულ გამოცდილებად აქციონ და მიზნის მისაღწევად უშიშრად წინ მიიწევენ, არაჯანსაღი პერფექციონიზმის მქონე პირები, ჯერ კიდევ საქმის დაწყების წინ, შფოთვისა და შიშს განიცდიან და თუ მათი ნეგატიური მოლოდინები გამართლდა, ისინი ძალიან მტკივნეულად აღიქვამენ რეალობას, რაც შესაძლოა სტრესისა და დეპრესიის მიზეზიც გახდეს.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. Akay, S., & Bratton, S. (2017). The effects of Adlerian play therapy on maladaptive perfectionism and anxiety in children: A single case design. *International Journal of Play Therapy*, 26(2), 96-110.
2. Benson E. (2003). The many faces of perfectionism: The need for perfection comes in different flavors, each associated with its own set of problems, researchers say. American Psychological Association, Vol 34, No. 10
3. Elliot, A. J., & Sheldon, K. M. (1997). Avoidance achievement motivation: A personal goals analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 171-185.
4. Garber, J., Robinson, N., & Valentiner, D. (1997). The relation between parenting and adolescent depression: Self-worth as a mediator. *Journal of Adolescent Research*, 12, 12-33
5. Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., Kennedy, C. (2004). *A New Measure of Perfectionism: The Perfectionism Inventory*. *Journal of Personality Assessment*, 80-91
6. Hermans, W. (1990). Fear of failure as a distinctive personality trait measure of test anxiety. *Journal of Research and Development in Education*, 23, 180-
7. Positive identity as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012.

8. Schmalt, H. D. (1982). Two concepts of fear of failure motivation. In R. Schwarzer, H. van der Ploeg, & C. Spielberger (Eds.), *Advances in test anxiety research* (Vol. 1, pp. 45-52). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum.
9. Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., & Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure: Anxiety, depression, and anger. *Journal of Individual Differences*, **35**(2), 87-94
10. Teevan, R. (1983). Childhood development of fear of failure motivation: A replication. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 506.