



აღზრდის სტილი ზეგავლენა თვითშეფასებზე და მისი როლი მენტალური
ჯანმრთელობისთვის

Impact of The Rearing Style on Self-Esteem and its Role in Mental Health

<https://doi.org/10.52340/healthecosoc.2024.08.01.10>

ლანა გოგიჩაიშვილი^{1a} ქეთევან ჩიგოგიძე^{1b}

Lana Gogichashvili^{1a}, Ketevan Chigogidze^{1b}

¹ ჰუმანიტარულ და სოციალურ მეცნიერებათა სკოლა, კავკასიის უნივერსიტეტი, თბილისი, საქართველო

¹ School of Humanities and Social Sciences, Caucasus University, Tbilisi, Georgia

აბსტრაქტი

შესავალი: საზოგადოებრივი ჯანმრთელობა მრავალკომპონენტური კონსტრუქტია, რომლის ერთერთი შემადგენელი კომპონენტი არის ფსიქიკური და ფსიქოლოგიური ასპექტი და მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ჯანმრთელობის მთლიანობის შენარჩუნებაში. ამიტომაც დღეს მეტად აქტუალურია ისეთი ფსიქოლოგიური ასპექტების შესწავლა, როგორცაა თვითშეფასება, ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ადაპტაციის დონე, მედეგობა და მათი ზეგავლენის კვლევა ინდივიდის ჯანსაღ ფუნქციონირებაზე. აგრეთვე მნიშვნელოვანია ამ ფსიქოლოგიური ფაქტორების ჩამოყალიბების და მათზე ზემოქმედების მქონე ცვლადების შესწავლა. ნაშრომის მიზანია სხვა ფსიქოლოგიურ კომპონენტებთან ერთად თვითშეფასების როლის და მისი ზეგავლენის შესწავლა ადაპტაციის დონეზე და აღზრდის სტილის ზემოქმედების კვლევას თვითშეფასების ჩამოყალიბებაზე. **მეთოდოლოგია:** თვისებრივი კვლევის ფარგლებში ჩატარდა 6 მდედრობითი სქესის და 3 მამრობითი სქესის პირის გამოკითხვა. **შედეგები:** ადეკვატური (საშუალო შეფასების ზედა ზღვარი) თვითშეფასება დადებით ზეგავლენას ახდენს ადაპტაციის დონეზე, რადგან ამ ტიპის შეფასების მქონე ცდისპირებს შენარჩუნებული აქვთ რეალისტური დამოკიდებულება და ჯანსაღი კრიტიკა საკუთარი თავის მიმართ. აღზრდის ავტორიტეტული სტილი ხელს უწყობს ადეკვატური თვითშეფასების ჩამოყალიბებას, ხოლო აღზრდის ავტორიტარული სტილი უარყოფით ზეგავლენას ახდენს თვითშეფასების ჩამოყალიბებაზე. **დასკვნა:** მოსახლეობის გათვითცნობიერებულობის დონის ამაღლება აღზრდის სტილთან დაკავშირებით აუცილებელია და ამ პრობლემის მართვა და მიზნობრივი პროგრამების შემუშავება უნდა ითავონ პირველ რიგში სკოლებმა და შესაბამისმა სახელმწიფო სტრუქტურებმა.

საკვანძო სიტყვები: საზოგადოებრივი ჯანმრთელობა, ჯანმრთელობის სამკუთხედი, თვითშეფასება, ჯანმრთელი ფუნქციონირება, ადაპტაციის დონე, აღზრდის სტილი.

ციტატა: ლანა გოგიჩაიშვილი, ქეთევან ჩიგოგიძე. აღზრდის სტილი ზეგავლენა თვითშეფასებზე და მისი როლი მენტალური ჯანმრთელობისთვის. ჯანდაცვის პოლიტიკა, ეკონომიკა და სოციოლოგია, 2024; 8 (1). <https://doi.org/10.52340/healthecosoc.2024.08.01.10>

^a l_gogichashvili2@cu.edu.ge

^b kchigogidze@cu.edu.ge

Abstract

Introduction: Public health is a multi-component construct, one of the constituent components of which is the mental and psychological aspect, and plays a significant role in maintaining the integrity of health. Today it is more relevant to study these psychological aspects, such as self-esteem, psychological well-being, level of adaptation, resilience, and the study of their impact on the healthy functioning of an individual. It is also important to study the formation of these psychological factors and the variables affecting them. The present work was aimed at studying the role of self-esteem and its influence on the level of adaptation, along with other psychological components, and researching the influence of parenting style on the formation of self-esteem. **Methodology:** As part of the qualitative research, 6 female and 3 male persons were interviewed. **Results:** An adequate (upper limit of the average estimate) self-esteem has a positive effect on the level of adaptation because the subjects with this type of assessment have maintained a realistic attitude and healthy criticism towards themselves. The authoritative parenting style contributes to the formation of adequate self-esteem, while the authoritarian parenting style has a negative impact on the formation of self-esteem. **Conclusion:** It is necessary to raise the level of awareness of the population regarding parenting style, and the management of this problem and the development of targeted programs should be the responsibility of schools and relevant State structures.

Keywords: Public health, health triangle, self-esteem, healthy functioning, level of adaptation, child-rearing styles

Quote: Lana Gogichashvili, Ketevan Chigogidze. Impact of The Rearing Style on Self-Esteem and its Role in Mental Health. Health Policy, Economics and Sociology, 2024; 8 (1).

<https://doi.org/10.52340/healthecosoc.2024.08.01.10>

შესავალი

ჯანმრთელობა მრავალსპექტიანი კონსტრუქტია, რომელიც შედგება ფსიქოლოგიური, ფიზიკური, სოციალური კეთილდღეობისგან. შესაბამისად, დიდი ყურადღება ეთმობა ისეთი ფსიქოსოციალური ფაქტორების კვლევას, როგორცაა სტრესი, აგრესია, დეპრესია, უიმედობა, სასოწარკვეთა, რადგან ამ ფაქტორებს პირდაპირი კავშირი აქვთ ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან და ითვლება, რომ ფსიქოსოციალური ფაქტორები მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ფიზიკური თუ ფსიქიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში.

აღნიშნულიდან გამომდინარე, დღეს მეტად აქტუალურია ისეთი ფსიქოლოგიური ასპექტების შესწავლა, როგორცაა თვითშეფასება, ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა, ადაპტაციის დონე, მედეგობა და მათი ზეგავლენის კვლევა ინდივიდის ჯანსაღ ფუნქციონირებაზე. აგრეთვე მნიშვნელოვანია ამ ფსიქოლოგიური ფაქტორების ჩამოყალიბების და მათზე ზემოქმედების მქონე ცვლადების შესწავლა.

თვითშეფასება განვითარებას და ჩამოყალიბებას ბავშვობასა და მოზარდობის ხანაში იწყებს. თვითშეფასება აყალიბებს, ქმნის და მოიცავს ჯანმრთელობას, ფსიქოლოგიური, ფიზიკური და სოციალური კეთილდღეობის მეშვეობით. ფიზიკური და ფსიქიკური მხარე მჭიდროდ არის ერთმანეთთან დაკავშირებული და ეს კავშირი ნათლად ჩანს თვითშეფასებასა და კეთილდღეობას შორის მიმართებაში.

ადამიანის „მე“ მოთავსებულია ჩვენი ფსიქოლოგიური სამყაროს ცენტრში და გვაძლევს წარსული გამოცდილების შეფასების უნარს, აწმყოში ქცევის მართვის შესაძლებლობას და მომავლის წინასწარმტყვევლების შესაძლებლობას. როდესაც ბავშვი პუბერტატის პერიოდს უახლოვდება, ის იწყებს საკუთარი თავის შეფასებას. თვითშეფასება ყალიბდება გარშემომყოფი ადამიანების დამოკიდებულებისგან. თუ ბავშვს სიკეთით,

ზრუნვით, სითბოთი ეპყრობიან, ბავშვი რწმუნდება, რომ ის უყვართ და პირიქით, თუ ბავშვი უგულვებელყოფილია, ძალადობის ან დაცინვის მსხვერპლია, ის რწმუნდება, იმაში, რომ არავის სჭირდება და არ იმსახურებს სიყვარულს და მოწონებას. ბავშვი ახდენს სოციალური გზავნილების გათავისებას და ასე იზადება თვითშეფასება. ბუნებრივია, რომ თვითშეფასება ასევე დამოკიდებულია ხასიათის თვისებებზე.

თვითშეფასება ფუნდამენტურად არის დაკავშირებული ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან. ცნობილია, რომ თვითშეფასების როლი შფოთვის, დეპრესიის, ყურადღების პრობლემების განვითარებაში საკმაოდ დიდია. თვითშეფასების მნიშვნელობაზე მეტყველებს ის ფაქტიც, რომ ის ზეგავლენას ახდენს გადაწყვეტილების მიღების პროცესზე, ემოციურ ჯანმრთელობაზე, ზოგად კეთილდღეობაზე და ცხოვრების ხარისხზე. თვითშეფასება ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრების განუყოფელი ასპექტია და არეკლავს იმ ურთიერთობებს, რომელიც ინდივიდს აქვს სოციალურ გარემოსთან (Leary და სხვ., 1995).

დადებითი თვითშეფასება ბავშვებში და ზოგადად ახალგაზრდებში სასიცოცხლოდ აუცილებელია, რადგან ის ზეგავლენას ახდენს, აზროვნებაზე, განცდებსა და გრძნობებზე, ქცევაზე, მათ უნარზე ისწავლონ და შემოქმედებს მათ ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე და კეთილდღეობაზე. დადებითი, იგივე ჯანმრთელი თვითშეფასების მქონე ადამიანს ზოგადად დადებითი წარმოდგენა აქვს საკუთარ თავზე და ცხოვრებისეული სტრესების მიმართ მდგრადია.

დადებითი თვითშეფასების მქონე ინდივიდები ნაკლებად არიან მიდრეკილნი შფოთვისკენ და დეპრესიისკენ. მათ ძირითადად აქვთ პოზიტიური და ჯანმრთელი დამლევის მექანიზმები, როდესაც უკმაყოფილებიან სტრესს და ნეგატიურ ემოციებს, აქვთ კომუნიკაციის კარგი უნარი.

თვითშეფასება და ფიზიკური ჯანმრთელობა მჭიდროდ არის ერთმანეთთან დაკავშირებული. დადებითი თვითშეფასების მქონე ინდივიდებს სხეულის აღქმაც პოზიტიური აქვთ და ნაკლებად არიან მიდრეკილნი კვებითი დარღვევებისკენ და სხეულის დისმორფული აშლილობისკენ. დადებითი თვითშეფასების მქონე ადამიანები კარგი აკადემიური მოსწრებით გამოირჩევიან, უყვართ გეგმების დასახვა და უფრო მიზანსწრაფულები არიან. მათ არ აშინებთ სირთულეები და ლიდერის უნარებიც უფრო ძლიერად აქვთ გამოხატული.

ჯანმრთელი თვითშეფასების მქონე ინდივიდები უფრო შემოქმედებითები არიან, ისინი გახსნილები არიან ახალი იდეების მიმართ. ისინი არიან უფრო მდგრადები და მარცხს უყურებენ როგორც გაკვეთილს და ახალი გამოცდილების შეძენის შესაძლებლობას. ისინი კარგად უმკლავდებიან ნეგატიურ ემოციებს, გულგატეხილობას და იმედგაცრუებას.

კვლევები ადასტურებენ, რომ მაღალი თვითშეფასება დაკავშირებულია მაღალი დონის აკადემიურ მოსწრებასთან, წარმატებასთან სამსახურში, ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასთან და მედეგობასთან სტრესების მიმართ (Baumeister et al. 2003)

დაბალი თვითშეფასების მქონე ადამიანებს აქვთ არაადეკვატურობის, დაუცველობის შეგრძნებები, რაც ვლინდება მთელ რიგ ნეგატიურ ქცევაში, როგორცაა: სოციალური გაუცხოება, თვითდაზიანებისკენ სწრაფვა, ადიქცია, დეპრესია. დაბალი თვითშეფასება საკმაოდ მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ფსიქიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში და ზეგავლენას ახდენს ინდივიდის კეთილდღეობაზე.

დაბალ თვითშეფასებასთან დაკავშირებული რისკებია: დეპრესია, შფოთვა, სტრესი, სოციალური იზოლაცია, ნივთიერების მოხმარება. დაბალი თვითშეფასება საფუძვლად უდევს ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ პრობლემებს; მისი გამოსწორება სრულიად შესაძლებელია სწორად დაგეგმილი ფსიქოლოგიური ინტერვენციებით.

დაბალი თვითშეფასება სადიაგნოსტიკო კრტიერიუმდაც კი ითვლება და არის სხვადასხვა ტიპის ფსიქიკური აშლილობის შემადგენელი კომპონენტი, როგორცაა გუნებ-განწყობილების ცვლილება, შფოთვითი აშლილობები, ანორექსია, ბულიმია, შიზოაფექტური აშლილობა, ყურადღების დეფიციტი, დასწავლის პრობლემები, ენის დაბმა და ბორძიკი, ნივთიერების მოხმარება, ენურეზი და სხვა. აგრეთვე ანტოსოციალური პიროვნული აშლილობა, ქცევითი აშლილობა და ა.შ.

ფსიქიკური აშლილობა და თვითშეფასება მჭიდროდ არიან ერთმანეთთან დაკავშირებული და დაბალი თვითშეფასება შესაძლოა იყოს ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემის მანიშნებელი. არაადეკვატურად მაღალი თვითშეფასება ასევე ყურადღება მისაქცევია, რადგან ის პირველ რიგში ინდივიდის მოწყვლადობის მაჩვენებელია (Zeigler-Hill & Jordan, 2010). დაბალ თვითშეფასებასთან ასოცირებულია - დეპრესია (Orth et al. 2009), შფოთვა (Henning et al. 2007), ანორექსია (Gual et al. 2001), ბულიმია (Kug'u et al. 2006), ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება (Dooley et al. 2005), ობსესიურ-კომპულსური აშლილობა (Wu et al. 2006), შიზოფრენია (Barrowclough et al. 2003), მოსაზღვრე პიროვნული აშლილობა (Zeigler-Hill & Abraham 2006).

დაბალი თვითშეფასების მქონე ინდივიდები უფრო ხშირად განიცდიან ფსიქოლოგიურ და სომატურ პრობლემებს და უფრო ხშირად ხვდებიან სტრესულ სიტუაციებში, ვიდრე მაღალი თვითშეფასების მქონე ინდივიდები (DeLongis და სხვ., 1988). ასევე დაბალი თვითშეფასების მქონე ინდივიდები უფრო ადვილად ხდებიან ავად და ხშირად ეცვლებათ გუნებ-განწყობილება. აქედან გამომდინარე, ბევრი ფსიქოლოგი თვლის, რომ დაბალ თვითშეფასებასა და სუსტ ჯანმრთელობას შორის არსებობს მიზეზ-შედეგობრივი კავშირები. დაბალმა თვითშეფასებამ შეიძლება მიგვიყვანოს: 1) ინტერესის დაქვეითებამდე სწავლის პროცესში, 2) ფრუსტრაციის მომატებულ დონემდე და უარყოფით ემოციებამდე, 3) მეგობრების შექმნის და შენარუქვნების უუნარობამდე, 4) საკუთარ თავში დაურწმუნებლობამდე, 5) იზოლირებულობის მოთხოვნილებამდე, 6) ახლის ათვისების და შესწავლის უუნარობამდე, 7) წარუმატებლობასთან ვერ გამკლავებამდე.

ამგვარად, თვითშეფასების მნიშვნელოვანი როლის გაცნობიერება და მის ამალღებაზე და ადეკვატურობაზე მუშაობა დადებით ზეგავლენას ახდენს ზოგად კეთილდღეობაზე და ცხოვრების ხარისხზე, რაც პირდაპირ კავშირშია ინდივიდის ზოგად ჯანმრთელობასთან და ჯანსაღ ფუნქციონირებასთან. თვითშეფასებასთან დაკავშირებული პრობლემების არსებობის დროს რეკომენდირებულია ფსიქოთერაპიული ინტერვენცია და აუცილებელია, რომ დაბალი თვითშეფასების მქონე ინდივიდებმა გააცნობიერონ თავისი დადებითი მხარეები და მიიღონ საკუთარი თავი, ისეთი როგორებიც არიან (Zeigler-Hill & Abraham, 2006).

თვითშეფასების საკითხის სრულყოფილად გააზრებისთვის აუცილებელია გავითვალისწინოთ ის ფაქტორები, რომლებიც მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ თვითშეფასების ჩამოყალიბებაში. ერთერთი ძირითადი ფაქტორია აღზრდის სტილი, რადგან, ყურადღება და ზრუნვა, რომელსაც ინდივიდი იღებს გარემოდან და საზოგადოების წევრებისგან დადებით როლს ასრულებს ადეკვატური თვითშეფასების ჩამოყალიბებაში. თუ

ინდივიდს მაღალი თითშეფასება აქვს, ის სავარაუდოდ, არის უფრო წარმატებული, ბედნიერი, თვითკმარი და საკუთარ თავში დარწმუნებული.

დღეს უკვე არავინ დავობს იმაზე, რომ მშობლის აღზრდის სტილი მნიშვნელოვან ზეგავლენას ახდენს ბავშვებზე, მათ სამომავლო სტრეს-მედეგობაზე, ადაპტაციის დონეზე, რაც დიდწილად დაკავშირებული მათ თვითშეფასებასთან და აისახება მათი ცხოვრების ხარისხზე და სამომავლო თვითრეალიზაციაზე (Sanvictores & Mendez, 2022). აღზრდის სტილი, ასევე გავლენას ახდენს პიროვნების და ქცევის ფორმირებაზე (Wenar & Kerig, 2000).

ბავშვების აღზრდა და განვითარება ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ასპექტია საზოგადოების მომავლის ჩამოყალიბებაში (Tsui, 2009). ბავშვის განვითარებაზე მოქმედი ფაქტორების უკეთ გააზრება მთავარია ისეთი გარემოს შესაქმნელად, რომელიც ხელს შეუწყობს ბავშვის ჯანსაღ და ხარისხიან განვითარებას (Berk, 2015; Britto et al., 2017).

ერთ-ერთი ფაქტორი, რომელიც მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ბავშვების განვითარებაზე, არის მშობლების ან აღზრდელების მიერ არჩეული აღზრდის სტილი. ბავშვთა დაცვის კანონის 26-ე მუხლის 26-ე მუხლის თანახმად: „მშობლებს ეკისრებათ მოვალეობა და პასუხისმგებლობა შვილების მომავალზე, განათლებასა და დაცვაზე“. აღზრდის ეს სტილი მოიცავს სხვადასხვა აქტივობებს, ნორმებსა და ღირებულებებს, რომლებიც აყალიბებს ბავშვების გამოცდილებას ოჯახში. აღზრდის სტილი არის ძირითადი ფაქტორი ბავშვების განვითარების ფორმირებაში (Wood et al., 2003; Darling & Steinberg, 2017). აღზრდის ჯანსაღ გავლენას შეუძლია დაეხმაროს ბავშვებს გაიზარდონ და განვითარდნენ მათი ცხოვრების ყველა ასპექტში, როგორცაა ფიზიკური, ემოციური, სოციალური და კოგნიტური განვითარება (Evans et al., 2020; Van IJzendoorn & Juffer, 2006). არაჯანსაღმა და არაადეკვატურმა მშობელმა შეიძლება მუდმივი ნეგატიური ზეგავლენა იქონიოს ბავშვების მომავალზე (Lehman & Repetti, 2007). მშობლები არიან პირველი ადამიანები, რომლებიც გავლენას ახდენენ ბავშვის განვითარებაზე, მაგრამ სამწუხაროდ, ბევრი მშობელი ჯერ კიდევ ვერ აცნობიერებს ამას (Lauer et al., 2010). მშობლების არასაკმარისმა ინფორმირებულობამ ან ამ საკითხის იგნორირებამ შეიძლება გამოიწვიოს ბავშვების მიმართ უნებლიე ძალადობაც კი (Batler and Bauld, 2005). რა თქმა უნდა, ეს არ მოხდება, თუ მშობლები გააცნობიერებენ, რომ მათი ქმედებები უარყოფით გავლენას ახდენენ მათი შვილის განვითარებაზე (Eccles & Harold, 1993). გარდა ამისა, მშობლები მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ იმის განსაზღვრაში, თუ რა მიმართულებით განვითარდება ბავშვი, როგორც პიროვნება (Ge et al., 1996). ამიტომ აუცილებელია მკაფიო მიმართულებების მიცემა და ბავშვების დამოკიდებულებებისა და ქცევის კორექტირება (Kossek & Ozeki, 1998). მშობლები ასევე ძალიან მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ბავშვის მორალის ჩამოყალიბებაში, რომელიც უნდა განვითარდეს ადრეული ასაკიდანვე (Kohlberg, 1964; Turiel, 2008). ეს მიზნად ისახავს მოზარდების სოციალიზაციას (Damon et al., 2019). აღზრდა გულისხმობს ყველა ქმედებას, ქცევას და გადაწყვეტილებას, რომელიც მიიღო მშობლების ან მეურვეების მხრიდან ბავშვმა აღზრდისას (Zaki, 2013). თუმცა, აღზრდის სტილი შეიძლება მნიშვნელოვნად განსხვავდებოდეს სხვადასხვა ფაქტორების გამო, როგორცაა კულტურა, ეკონომიკა და სოციალური გარემო (Spera, 2005). გარდა ამისა, მნიშვნელოვანია აღზრდის მოდელების და პატერნების და მათი ზეგავლენის შესწავლა ბავშვის ჩამოყალიბების პროცესში (Hines & Holcomb-McCoy, 2013).

მშობლის მიერ გამოყენებული აღზრდის სტილი იყოფა რამდენიმე ჯგუფად: ავტორიტარული, ავტორიტეტული, პერმისიული, ინდიფერენტული. განვიხილოთ თითოეული.

ავტორიტარული სტილით აღზრდილი ბავშვები გამოირჩევიან დისციპლინასადმი დაქვემდებარებულობით. ამ ტიპის აღზრდის სტილი ბავშვებში ხელს უწყობს აგრესიის მაღალი დონის ჩამოყალიბებას. ამ სტილით აღზრდილი ბავშვები აგრეთვე შესაძლოა ჩამოყალიბდნენ მორცხვ და გაუბედავ ინდივიდებად და სამომავლოდ გაუჭირდეთ გადაწყვეტილების დამოუკიდებლად მიღება. მათ აგრეთვე უჭირთ ემოციების მართვა და იმპულსის კონტროლი და ხშირად უჩნდებათ ამბოხების და პროტესტის გამოთქმის სურვილი.

ავტორიტეტული სტილით აღზრდილ ბავშვები, როგორც წესი ადეკვატურად აფასებენ სიტუაციას. ისინი ახერხებენ მიზნების მიღწევას და საკუთარი მოლოდინების დაკმაყოფილებლებას, რადგან ადაპტაციის მაღალი დონით გამოირჩევიან და როგორც წესი სტრეს-ტოლერანტულები არიან. მათ არ უჭირთ კომუნიკაციის დამყარება, არიან პასუხისმგებლები, ახერხებენ ნეგატიური ემოციების რეგულირებას და მათთან გამკლავებას; აქვთ საკუთარი თავის რწმენა. მათ აქვთ გადაწყვეტილების დამოუკიდებლად მიღების უნარი და მიზანსწრაფულები და მდგრადები არიან. როგორც წესი, ისინი კარგად სწავლობენ და მაღალი აკადემიური მოსწრებით გამოირჩევიან.

პერმისიული სტილით აღზრდილი ინდივიდები არ არიან დისციპლინირებულები, არიან თავნება და განებივრებულები. არ ექვემდებარებიან რეჟიმს, მათ ბევრი უაროფითი თვისება აქვთ, არიან იმპულსურები, მომთხოვნები, ეგოისტები და უჭირთ იმპულსის რეგულირება.

ინდიფერენტული სტილით აღზრდილი ინდივიდები არიან დამოუკიდებლები, მდგრადები, მაგრამ ხისტები და მკაცრები. მათ უჭირთ ემოციების კონტროლი და სტრესის დასაძლევად არც თუ ისე ეფექტურ სტრატეგიებს ირჩევენ. როგორც წესი, უჭირთ სწავლა და მათი აკადემიური მოსწრება მაღალი არ არის და რაც მთავარია, მათ უჭირთ სოციალური კონტაქტების დამყარება და შენარჩუნება.

მშობლის აღზრდის სტილის ზეგავლენა მნიშვნელოვან დაღს ასვამს ბავშვის განვითარებას და ზრდასრულ ასაკშიც იჩენს თავს, რადგან აღზრდის სტილი ზეგავლენას ახდენს ინდივიდის ქცევის სტილზე, სოციალიზაციის პროცესზე და პიროვნული სტრუქტურის ფორმირებაზე (Kuczynski, L 2003).

როგორც ვხედავთ, აღზრდის სტილი არა მარტო პირდაპირ ზეგავლენას ახდენს ბავშვების და მოზარდების განვითარებაზე, არამედ მას ხანგრძლივი ზემოქმედება აქვს მოზარდების პიროვნულ და სხვა ფსიქოლოგიურ მახასიათებლებზე (Rohner & Britner, 2002; Rohner et al., 2005). აღზრდის სტილი, თვითშეფასება და ფსიქიკური ჯანმრთელობა მჭიდრო კორელაციაშია ერთმანეთთან და თვითშეფასება აღზრდის სტილსა და ფსიქიკურ ჯანმრთელობას შორის მედიატორის როლს ასრულებს.

კვლევის მიზანია იმ ფაქტორების შესწავლა, რომელიც აძლიერებს ინდივიდის მედეგობას სტრესების მიმართ და ხელს უწყობს ფსიქიკური და ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობის შენარჩუნებას და ადამიანის ჯანსაღ ფუნქციონირებას.

მეთოდოლოგია

კვლევისათვის გამოყენებულ იქნა თვისობრივი მეთოდი. კვლევის სამიზნე ჯგუფს წარმოადგენდნენ სტუდენტები, რომელთა შერჩევა მოხდა პირადი კონტაქტებიდან. მათი ასაკი უნდა ყოფილიყო 17 დან 30 წლის ჩათვლით. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო ექვსმა მდებარეობითი სქესის და სამმა მამრობითი სქესის პირმა. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო სხვადასხვა სპეციალიზაციით მომუშავე სტუდენტებმა (სოციოლოგია, კომპიუტერული მეცნიერება, დიპლომატია, ბიზნეს ადმინისტრირება, ინგლისური ფილოლოგია, პიარი და სტრატეგიული კომუნიკაცია, არქიტექტურა). მათ უწევთ ერთმანეთისგან განსხვავებულ საქმეებში ჩართვა, რაც გვაძლევს შესაძლებლობას, ვიწრო სპეციალიზაციის მიხედვით, დავინახოთ განსხვავებები. ასევე სტუდენტები დაიყო ორ კატეგორიად - მაღალი და საშუალო აკადემიური მოსწრებით.

თვითშეფასების გამოსაკვლევად გამოყენებულ იქნა როზენბერგის თვითშეფასების სკალა (Rosenberg's Self-Esteem Scale – RSES), რომელიც შემუშავებულია 1965 წელს ამერიკელი სოციოლოგის, მორისონ როზენბერგის მიერ. „ხანდაზმულობის“ მიუხედავად, ის დღესაც თვითშეფასების გასაზომი ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული ტესტია. ასევე გამოყენებულ იქნა მშობლის აღზრდის სტილის კითხვარი, რომელის საშუალებითაც ვლინდება აღზრდის სტილები: ავტორიტეტული აღზრდის სტილი, ავტორიტარული აღზრდის სტილი, პერმისიული - ინდიფერენტული.

შედეგები

კვლევამ აჩვენა, რომ მშობლის აღზრდის ავტორიტეტული სტილი განაპირობებს ადეკვატურ თვითშეფასებას. მშობლები, რომლებიც ირჩევენ აღზრდის ავტორიტეტულ სტილს, ხარჯავენ დროსა და ენერჯიას, რათა თავიდან აიცილონ ქცევის პრობლემები მათ წარმოქმნამდე. ისინი კარგი ქცევის წასახალისებლად ასევე იყენებენ პოზიტიური დისციპლინის სტრატეგიებს, როგორცაა შექება და პოზიტიური განმტკიცება, რაც სავარაუდოდ არის სამომავლოდ ბედნიერების და წარმატების საწინდარი.

„ბავშვობაში სხვებს ძალიან მოეწონდი და ძალიან კარგად მექცეოდნენ. ვფიქრობ, რა მიზნებიც დავისახე ყველაფერს მივადწევ, თუ არ გამართლდება ჩემი მოლოდინები, პოზიტიურად შევხედავ და კიდევ ვცდი“.

რესპოდენტი 23 წლის

„ჩემი აზრით, ძლიერი ვარ, ძალიან მიყვარს სიმართლის ჯიუტად დაცვა. არ მიყვარს ადამიანების უსამართლოდ ჩაგვრის ყურება თუმცა, რეინჯერებივით გაბედული და უშიშარი არ ვარ“.

რესპოდენტი 24 წლის

„ვარ მასსავით ემპათიური. ბებიას გულთან ახლოს მიაქვს ყველაფერი და ყველა სიტუაციიდან პოულობს გამოსავალს, მეც ასეთი მინდოდა ვყოფილიყავი“.

რესპოდენტი 23 წლის

„მთავარი მოლოდინი სკოლის დამთავრების შემდეგ ჩემი საყვარელი საქმიანობა მეპოვნა და დამოუკიდებელ პიროვნებად ჩამოვყალიბებულიყავი გამართლდა“.

რესპოდენტი 26 წლის

„რაზეც ბავშვობაში ვოცნებობდი, მიზნად ვისახავდი, ყველა მიზანი რეალობად ვაქციე. ვისწავლე, ვმუშაობ სტაბილურ სამუშაო გარემოში, დავოჯახდი, მყავს უკარგესი მეგობრები რომლებსაც ვენდობი“.

რესპოდენტი 24 წლის

მიღებული შედეგები შემდეგია:

- ცდისპირი N1 - ავტორიტეტული აღზრდის სტილი - თვითშეფასების საშუალო დონე
- ცდისპირი N2 - ავტორიტეტული აღზრდის სტილი - თვითშეფასების საშუალო დონე
- ცდისპირი N3 - ავტორიტეტული აღზრდის სტილი- თვითშეფასების საშუალო დონე
- ცდისპირი N4 - ავტორიტეტული აღზრდის სტილი - თვითშეფასების საშუალო დონე
- ცდისპირი N5 - ავტორიტარული აღზრდის სტილი - თვითშეფასების დაბალი დონე
- ცდისპირი N6 - ავტორიტეტული აღზრდის სტილი - თვითშეფასების მაღალი დონე
- ცდისპირი N7 - ავტორიტეტული აღზრდის სტილი - თვითშეფასების საშუალო დონე
- ცდისპირი N8 - ავტორიტეტული აღზრდის სტილი - თვითშეფასების მაღალი დონე
- ცდისპირი N9 - ავტორიტეტული აღზრდის სტილი - თვითშეფასების საშუალო დონე

როგორც ვხედავთ, 9-დან 8 ცდისპირს დაუდგინდა ავტორიტეტული აღზრდის სტილი, 7 მათგანს აღმოაჩნდა შეფასების საშუალო დონე, 1-ს მაღალი დონე, უმეტესობას დაუდგინდა უსაფრთო მიჯაჭვულობის სტილი. მხოლოდ ერთ ცდისპირს დაუდგინდა ავტორიტარული აღზრდის სტილი და შესაბამისად მშფოთვარე აღზრდის სტილი და თვითშეფასების დაბალი დონე. მხოლოდ ერთ ცდისპირს, რომელსაც ავტორიტეტული აღზრდის სტილი დაუდგინდა, აქვს განრიდებული მიჯაჭვულობის სტილი, რასაც ვხსნით მასსა და მის როლურ მოდელს შორის საგრძნობი დისტანციით, თუმცა მას აქვს კარგი ადაპტაციის დონე, რაც ავტორიტეტული აღზრდის სტილის დამსახურებაა.

როზენბერგის თვითპატივისცემის სკალის მიხედვით მიღებული შედეგების ანალიზი

მაღალი საშუალო - რაც იმას ნიშნავს, რომ ზოგიერთ შემთხვევაში ცდისპირი მერყეობს და არ არის ბოლომდე დარწმუნებული საკუთარ თავში და სჭირდება განმტკიცება. თუმცა, სხვა კონკრეტულ სიტუაციაში ის თავს გრძნობს კომპეტენტურად და დარწმუნებულია თავის გადაწყვეტილებაში. მას აქვს ზომიერების შეგრძნება და შეუძლია სიტუაციის ადეკვატურად შეფასება. სიტუაციაში, რომელიც მისთვის დისკომფორტულია, ის მერყეობს, თუმცა, მისთვის კომფორტულ სიტუაციაში ის დარწმუნებულია საკუთარ კომპეტენციაში. მას აქვს სიტუაციის ადეკვატურად შეფასების უნარი. აქვს საკუთარი თავის მიმდებლობა და მისთვის აუცილებელი არ არის, რომ დატოვოს განსაკუთრებული შთაბეჭდილება და ყველას მოსწონდეს. თავისი ზომიერებიდან გამომდინარე, მას აქვს ნორმალური ურთიერთობების დამყარების უნარი, კონტაქტურია. შეიძლება ითქვას, რომ

მას თვითშეფასება და თვითპატივისცემა საკმაოდ ადეკვატური აქვს და ობიექტურად აფასებს თავის ღირსებებს და უარყოფით მხარეებს. მას შეუძლია აღიაროს, როდესაც არასწორია, მაგრამ ამ დროს თავს არ იგვემს, ეგუება მომხდარს და იმას, რისი შეცვლაც არ შეიძლება და შეუძლია კორექტივი შეიტანოს იმაში, რაშიც შესაძლებელია. - ცდისპირი N1; N2; N3; N4; N7; N8 N9.

შეიძლება ითქვას, რომ N5 ცდისპირს, რომლის შეფასება აღმოჩნდა დაბალი, ახასიათებს არაკომპეტენტურობა, არაადეკვატურობა და ცხოვრებისეული გამოწვევების წინაშე დგომის სირთულე. ის, შესაძლოა, ბალანსირებს თვითპატივისცემასა და თვითგვემას შორის, წარმატება მას თავბრუს ახვევს და მწვერვალზე აყავს. თუმცა, ასევე შესაძლოა მძაფრი რეაქცია ქონდეს წარუმატებლობაზე და თვითშეფასება მკვეთრად დაბლა იწევს და ის მწვერვალიდან პირდაპირ უფსკრულში აღმოჩნდება. მისი თვითშეფასება მერყეობს ერთი პოლუსიდან მეორემდე.

მშობლის აღზრდის სტილის კითხვარის მიხედვით მიღებული შედეგების ანალიზი

ავტორიტეტული აღზრდის სტილი - შეიძლება ითქვას, რომ მისი მშობლები ხარჯავდნენ დროსა და ენერგიას, რათა თავიდან აეცილებინათ ქცევის პრობლემები მათ წარმოქმნამდე. ისინი კარგი ქცევის წასახალისებლად ასევე იყენებდნენ პოზიტიური დისციპლინის სტრატეგიებს, როგორცაა შექება და პოზიტიური განმტკიცება. შეიძლება ითქვას, რომ მას აქვს ადაპტაციის კარგი უნარი, რაც სავარაუდოდ არის სამომავლოდ ბედნიერების და წარმატების საწინდარი. მას ასევე, დიდი ალბათობით, არ გაუჭირდება გადაწყვეტილებების მიღება და უსაფრთხოების რისკების დამოუკიდებლად შეფასება. - ცდისპირი N1; N2; N3; N4; N6; N7; N8; N9.

ავტორიტარული აღზრდის სტილი - რაც შეეხება N5 ცდისპირს, შეიძლება ითქვას, რომ ის აღიზარდა მკაცრი ხელმძღვანელობით, ძალის გამოყენებით და მისი ინიციატივების ჩახშობით. სავარაუდოდ მშობელი მას უპირობო მორჩილებას და წინასწარ განსაზღვრული წესებით მოქმედებას სთხოვდა. მისი მხრიდან ნებისმიერ წინააღმდეგობას და ინიციატივას კი, შესაძლოა ფსიქოლოგიური ზეწოლა, ფიზიკური დასჯა ან მუქარა მოჰყვებოდა. მას გარდატეხის ასაკში შესაძლოა გაუჩნდა „ახლა ჩემი დროა“-ს მომენტი. ის შესაძლოა საკუთარ თავში დაურწმუნებელი ან აგრესიულობისკენ მიდრეკილი გაიზარდა.

დასკვნა

ამგვარად, შეიძლება დავასკვნათ:

- ადეკვატური თვითშეფასება მართლაც მერყეობს საშუალო დონის ზედა ზღვარსა და მაღალი დონის თვითშეფასების საწყის ზღვარს შორის;
- ადეკვატური, იგივე პოზიტიური თვითშეფასება განაპირობებს საკუთარი თავის მიმართ რეალისტურ დამოკიდებულებას;
- ადეკვატური, იგივე პოზიტიური თვითშეფასება განაპირობებს სტრეს-მედეგობას;
- დაბალი თვითშეფასება ყოველთვის არ არის დაბალი ადაპტაციის დონის მაჩვენებელი;
- დაბალი თვითშეფასება დიდწილად ავტორიტარული აღზრდის სტილით არის განაპირობებული;
- ადეკვატური თვითშეფასება მერყეობს საშუალო დონის ზედა ზღვარსა და მაღალი დონის თვითშეფასების საწყის ზღვარს შორის;
- ადეკვატური, იგივე პოზიტიური თვითშეფასება განაპირობებს საკუთარი თავის მიმართ რეალისტურ დამოკიდებულებას;
- ადეკვატური, იგივე პოზიტიური თვითშეფასება განაპირობებს სტრეს-მედეგობას;

- მშობლის აღზრდის ავტორიტეტული სტილი განაპირობებს ადეკვატურ თვითშეფასებას და საკუთარ თავში დარწმუნებულობას, რაც დადებითად აისახება ინდივიდის ფუნქციონირებაზე და ჯანმრთელობაზე;

- დაბალი თვითშეფასების მქონე ინდივიდი უფრო ადაპტურია და მეტი რესურსი აქვს, თუ მისი მშობლები ავტორიტეტულ აღზრდის სტილს იყენებდნენ;

- დაბალი თვითშეფასება ყოველთვის აღზრდის სტილით არ არის განპირობებული;

- მშობლის აღზრდის ავტორიტარული სტილი განაპირობებს დაბალ თვითშეფასებას და საკუთარ თავში დაურწმუნებლობას, რაც უარყოფითად აისახება ინდივიდის ფუნქციონირებაზე და ჯანმრთელობაზე.

მშობლის აღზრდის სტილს აქვს მნიშვნელოვანი როლი ადეკვატური თვითშეფასების განვითარებაში. როდესაც მშობელი ხელმისაწვდომია საჭირო სიტუაციაში, გამოხატავს ყურადღებას და შვილს აძლევს პოზიტიურ განმტკიცებას, ეს სამომავლოდ აისახება საკუთარ თავში დარწმუნებულობაზე.

ავტორიტეტული სტილი ხშირ შემთხვევაში განაპირობებს უსაფრთხო მიჯაჭვულობის სტილს, რაც ცდისპირების უმეტესობას აღმოაჩნდა, ეს ნიშნავს იმას, რომ ინდივიდი თავს გრძნობს უსაფრთხოდ და დაცულად, შესაბამისად მათ მოსწონთ საკუთარი პოზიცია და იქ დგანან სადაც უნდათ რომ იდგნენ.

მშობლები არსებით და მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ბავშვის და მოზარდის ჩამოყალიბებაში და მათი აღზრდის სტილი მნიშვნელოვან ზეგავლენას ახდენს და კვალს ტოვებს ბავშვის ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე, ემოციურ კონტროლზე, სოციალურ ადაპტაციაზე და აკადემიურ მოსწრებაზე.

კვლევამ აჩვენა, რომ ზედმეტად მკაცრმა მოპყრობამ და დაუნდობელმა კრიტიკამ, რაც ავტორიტარული სტილისთვის არის დამახასიათებელი შესაძლოა ბავშვი ან მოზარდი მიიყვანოს დეპრესიამდე და სუიციდალურ იდეაციამდე კი. პოზიტიური აღზრდის სტილი, იგივე ავტორიტეტული სტილი ყველაზე კარგად აისახება ბავშვების და მოზარდების ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე, სოციალურ ადაპტაციაზე.

ამგვარად, აუცილებელია, რომ ყველა დონეზე (ოჯახის, სკოლა, სახელმწიფო) მოხდეს აღზრდის სტილის მნიშვნელობის გაცნობიერება ბავშვის ჯანმრთელი განვითარებისათვის, რაც შეამცირებს ისეთი ფსიქოლოგიური პრობლემების წარმოქმნას, როგორცაა: ფსიქიკური ავადობა და არაადეკვატური ადაპტურობა.

გამოყენებული ლიტერატურა:

Barrowclough C, TARRIER N, HUMPHREYS L, WARD J, GREGG L, ANDREWS B. (2003). Self-esteem in schizophrenia: relationships between self-evaluation, family attitudes, and symptomatology. *J Abnorm Psychol.* 112(1):92-9.

Butler, R., & Bauld, L. (2005). The parents' experience: coping with drug use in the family. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 12(1), 35–45.
<https://doi.org/10.1080/0968763042000275308>.

Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychol Sci Public Interest.* 2003 May;4(1):1-44.

Britto PR, Lye SJ, Proulx K, Yousafzai AK, Matthews SG, Vaivada T, Perez-Escamilla R, Rao N, Ip P, Fernald LCH, MacMillan H, Hanson M, Wachs TD, Yao H, Yoshikawa H, Cerezo A, Leckman JF, Bhutta ZA; Early Childhood Development Interventions Review Group, for the Lancet Early Childhood Development Series Steering Committee. Nurturing

care: promoting early childhood development. *Lancet*. 2017 Jan 7;389(10064):91-102. doi: 10.1016/S0140-6736(16)31390-3.

Damon M, Cole DH, Ostrom E, Sterner T. (2019), Grandfathering: Environmental Uses and Impacts. *Review of Environmental Economics and Policy* 13(1).

Darling & Steinberg, (2017), Parenting Style as Context: An Integrative Model In Book: *Interpersonal Development* (pp.161-170)

DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 486–495.

Eccles & Harold (1993), Parent-school involvement during the early adolescent years. *Journal ArticleDatabase: APA PsycInfo. Teachers College Record*, 94(3), 568–587.

Evans et al., (2020), Characterising the evidence base for advanced clinical practice in the UK: a scoping review protocol 0(5):e036192. *Pub. Med*.

Ge, X., Conger, R. D., Cadoret, R. J., Neiderhiser, J. M., Yates, W., Troughton, E., & Stewart, M. A. (1996). The developmental interface between nature and nurture: A mutual influence model of child antisocial behavior and parent behaviors. *Developmental Psychology*, 32(4), 574–589. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.4.574>

Hines & Holcomb-McCoy. (2013). Parental Characteristics, Ecological Factors, and the Academic Achievement of African American Males. *Journal of counseling and development*, 91(1).

Henning ER, Turk CL, Mennin DS, Fresco DM, Heimberg RG. (2007). Impairment and quality of life in individuals with generalized anxiety disorder. *Depress Anxiety*. 24(5):342-9.

Kohlberg, L. (1964) Development of Moral Character and Moral Ideology. In: Hofmann, M.L., Hofmann, L.W., Eds., *Review of Child Development Research*. Russell Sage Foundation, New York.

Kossek & Ozeki (1998). Work-Family Conflict, Policies, and The Job-Life Satisfaction Relationship: A Review and Directions for Organizational Behavior-Human Resources Research *Journal of Applied Psychology* 83(2):139-149

Kuczynski, L. (2003). Beyond Bidirectionality: Bilateral Conceptual Frameworks for Understanding Dynamics in Parent-Child Relations. In L. Kuczynski (Ed.), *Handbook of Dynamics in Parent-Child Relations* (pp. 3-24). Thousand Oaks, CA: SAGE Publishing.

Lauer L, Gould D, Roman N, Pierce M. (2010), Parental behaviors that affect junior tennis player development. *Psychology of Sport and Exercise* 11(6):487-496

Orth U, Robins RW, Trzesniewski KH, Maes J, Schmitt M. (2009). Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age. *J Abnorm Psychol*. 118(3):472-8.

Rohner, R. P., & Britner, P. A. (2002). Worldwide mental health correlates of parental acceptance–rejection: Review of cross-cultural and intracultural evidence. *Cross-Cultural Research: The Journal of Comparative Social Science*, 36(1), 15–47.

Rohner, RP, Britner PA. (2005), Parental Acceptance-Rejection Theory, Methods, and Implications. Volume 36, Issue 1 In book: *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*.1-35.

Turiel, E. (2008). Thought about actions in social domains: Morality, social conventions, and social interactions. *Cognitive Development*, 23(1), 136–154.

Sanvictores T, Mendez MD. (2022). Types of Parenting Styles and Effects On Children. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024

Spera C. (2005), A Review of the Relationship among Parenting Practices, Parenting Styles, and Adolescent School Achievement. *Educational Psychology Review*, 17, 125-146.

Van IJzendoorn & Juffer, (2006), Adoption as intervention. Meta-analytic evidence for massive catch-up and plasticity in physical, socio-emotional, and cognitive development. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 47(12):1228-45. doi: 10.1111/j.1469-7610.2006.01675.x.

Wenar C, Kerig P (2000), *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence* (4th ed.). McGraw-Hill.

Wood et al., (2003), Parenting and childhood anxiety: Theory, empirical findings, and future directions Source: PubMed.

Zaki, J, Williams WC. (2013). Interpersonal Emotion Regulation, *Emotion* 13(5):803-810.

Zeigler-Hill, V., Abraham, J. (2006). Borderline personality features: Instability of Self-Esteem and Affect. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(6), 668–687.

V. Zeigler-Hill (2010). The Connections Between Self-Esteem and Psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*.