

ემოციური ინტელექტის, პერფექციონიზმისა და შფოთვის ურთიერთკავშირი

ნინო გელაშვილი

საქართველოს თავდაცვის სამინისტროს მთავარი სპეციალისტი,
კლინიკური ფსიქოლოგიის მაგისტრი

აბსტრაქტი

წინამდებარე ნაშრომი ეძღვნება ემოციური ინტელექტის, პერფექციონიზმისა და შფოთვის ურთიერთკავშირის დადგენას, შესაბამისი კვლევის ჩატარებით და საკითხის გაანალიზებით. ნაშრომში მოცემულია ემოციური ინტელექტის, პერფექციონიზმის და შფოთვის ცნებების განმარტებები; საუბარია მათ როლზე ადამიანის ცხოვრებასა და განსაკუთრებით, პროფესიულ კარიერაში; მათზე გავლენის მქონე ფაქტორებსა და მათ შორის კავშირის განსაზღვრაზე და ა.შ.

ემოციური ინტელექტი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, როდესაც საქმე გვაქვს სხვადასხვა სტრესულ სიტუაციებთან და ცვლილებებთან. მსგავსი სიტუაციების დროს, პერფექციონისტები განუწყვეტლივ განიცდიან დამაბულობის გრძობას და ამის მიუხედავად, მაინც მისწრაფიან ძნელად მიღწევადი ან მიუღწეველი მიზნებისკენ. ისინი თავიანთ თვითშეფასებას აფასებენ პროდუქტულობითა და მიღწევებით. თანაგრძობა, სხვისი გრძობების გაგებისა და გაზიარების უნარი ემოციური ინტელექტის მნიშვნელოვანი კომპონენტია. პერფექციონისტების ინტენსიურმა ფოკუსირებამ საკუთარ მიღწევებსა და ნაკლოვანებებზე შეიძლება შეაფერხოს მათი თანაგრძობის უნარი.

ასევე, პერფექციონისტები მიდრეკილნი არიან საკუთარი თავისათვის არარეალურად მაღალი სტანდარტების დაწესებისაკენ, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს ქრონიკული თვითკრიტიკა და უკმაყოფილება. მუდმივი სწრაფვა უნაკლოებისაკენ ანადგურებს მათ ემოციურ კეთილდღეობას. იმის ნაცვლად, რომ აღიარონ და მიიღონ თავიანთი ემოციები, პერფექციონისტები ხშირად უარყოფენ ან თრგუნავენ მათ, რათა თავიდან აიცილონ არასრულყოფილების შეგრძნებით გამოწვეული დისკომფორტი.

პერფექციონისტები, ხშირად, საკუთარ თავზე ზეწოლას ახდენენ არარეალური მიზნების მისაღწევად, რაც უმეტესად იმედგაცრუებას და შფოტვას იწვევს.

თანამედროვე ცხოვრების სტილიდან გამომდინარე, ყველა ადამიანი, გარკვეულწილად, ყოველდღიურად განიცდის შფოტვას. მაგრამ ისეთი შფოტვა, რომელიც გადაჭარბებულია, აღემატება ინდივიდის რესურსებს და მასთან გამკლავება ხდება შეუძლებელი, გარდაიქმნება პრობლემად, რომელმაც შეიძლება შეაფერხოს ინდივიდის ქმედითუნარიანობა.

აღნიშნული თემების ირგვლივ, გაჩენილი ინტერესიდან გამომდინარე, წინამდებარე კვლევის მიზანია ემოციური ინტელექტის, როგორც პიროვნული ნიშნის, პერფექციონიზმისა და პიროვნული შფოთვის ურთიერთკავშირის დადგენა. კვლევა როდენობრივი ხასიათისაა და გამოყენებულ იქნა კორელაციური მეთოდი. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 111-მა ადამიანმა, ხოლო მათი ასაკი 19-დან 55 წლამდე ვარიირებდა.

კვლევამ აჩვენა, რომ არაადაპტური პერფექციონიზმი დადებით კორელაციაში იყო პიროვნულ შფოტვასთან, ხოლო უარყოფით კორელაციაში იყო ემოციური ინტელექტის როგორც გლობალურ მაჩვენებელთან, ასევე მის ოთხივე ფაქტორთან. ადაპტურ პერფექციონიზმს არ ჰქონდა სანდო კორელაციური კავშირი პიროვნულ შფოტვასთან და ემოციური ინტელექტის ემოციურობის ფაქტორთან. ასევე, კვლევამ დაადასტურა ჰიპოთეზა, რომლის მიხედვითაც პიროვნული შფოტვა ნეგატიურ კორელაციაშია ემოციური ინტელექტის როგორც გლობალურ მაჩვენებელთან, ისე მის ცალკეულ ოთხ ფაქტორთან. კვლევამ ასევე აჩვენა, რომ ემოციური ინტელექტის მხოლოდ ორი ფაქტორი (თვითკონტროლი, კარგად ყოფნა) წინასწარმეტყველებდა უარყოფითად პიროვნულ შფოტვას. პერფექციონიზმის არაადაპტური ფაქტორი კი დადებითად წინასწარმეტყველებდა პიროვნულ შფოტვას.

საკვანძო სიტყვები:

ემოციური ინტელექტი, პერფექციონიზმი, შფოტვა, კორელაცია, ემოცია, კონტროლი.

The relationship between emotional intelligence, perfectionism, and anxiety

Nino Gelashvili

The main specialist of the Ministry of Defense of Georgia,
Master of Clinical Psychology

Abstract

This paper is dedicated to determine the relationship between emotional intelligence, perfectionism and trait anxiety by conducting relevant research and analyzing the issue. The paper provides definitions of the concepts of emotional intelligence, perfectionism and trait anxiety; especially, their role in human life and professional career, the factors which affect them and the connection between them, etc.

Emotional intelligence is especially important when dealing with various stressful situations and changes. In such situations, perfectionists constantly experience a sense of tension. despite this, perfectionists still strive

for difficult or unattainable goals. They measure their self-esteem by productivity and achievements. Empathy, the ability to understand and share the feelings of others, is an important component of emotional intelligence. Perfectionists intense to focus on their own achievements and shortcomings can inhibit their ability to empathize.

Also, perfectionists tend to set unrealistically high standards for themselves, which can lead to chronic self-criticism and dissatisfaction. The constant pursuit of perfection destroys their emotional well-being. Instead of acknowledging and accepting their emotions, perfectionists often deny or suppress them, just to avoid the discomfort of feeling imperfect. Perfectionists often put pressure on themselves to achieve unrealistic goals, which often leads to frustration and anxiety.

Due to the modern lifestyle, everyone experiences anxiety on a daily basis. But anxiety, which is excessive, exceeds the individual's resources and becomes impossible to cope with, becomes a problem that can impair the individual's ability to act.

The purpose of the present study was to determine the relationship between emotional intelligence (personality trait model), trait anxiety, adaptive and maladaptive factors of perfectionism. The research is quantitative and used the correlation method. 111 people, whose age ranged from 19 to 55 years, took part in the research.

The study found that maladaptive perfectionism was positively correlated with trait anxiety and negatively correlated with both, the global indicator of emotional intelligence and its four factors. Adaptive perfectionism did not have a reliable correlation with trait anxiety and the emotionality factor of emotional intelligence. Also, the study confirmed the hypothesis, according to which, trait anxiety is negatively correlated with both, the global indicator of emotional intelligence and its four factors. The study also found that only two factors of emotional intelligence (self-control; well-being) negatively predicted personal anxiety. The maladaptive factor of perfectionism positively predicted trait anxiety.

Keywords:

Emotional Intelligence, Perfectionism, Anxiety, Correlation, Emotion, Control.

შესავალი

ტექსტი/ნაშრომი/სტატია ის, თუ როგორ ვპასუხობთ გამოწვევებს, გამოვხატავთ ჩვენს ემოციებს და ვურთიერთობთ სხვებთან, უფრო მეტია, ვიდრე შინაგანი რეაქცია. ჩვენი პასუხები არის ის ძირითადი უნარები, რომლებიც შეგვიძლია გამოვიყენოთ ჩვენი და სხვების ცხოვრებაში ცვლილებების შეტანისათვის. ამ უნარებს ხშირად „ემოციურ ინტელექტს“ უწოდებენ. ემოციური ინტელექტის კონცეფცია ინდივიდებს აზროვნებისა და ქმედებების წარმართვაში ეხმარება.¹

ემოციური ინტელექტის მიმართ დაინტერესება უფრო და უფრო იზრდება, როგორც მკვლევრების, ასევე ფსიქიკური ჯანმრთელობის პროფესიონალთა მხრიდან. გამომდინარე იქიდან, რომ კლინიკურ დაავადებათა უმრავლესობისათვის ემოციური დარღვევები ფუნდამენტურ ასპექტს წარმოადგენს, ემოციური ინტელექტის კონსტრუქტი ემოციების და ემოციური აშლილობების კვლევის ახალ მიმართულებას გვთავაზობს². ემოციების ამოცნობა და გამოხატვა, სხვა ადამიანის ემოციათა აღქმა, ემოციების მართვა და კონტროლი - ეს განზომილებები მჭიდროდ უკავშირდება ემოციური აშლილობების სიმპტომთა უმრავლესობას. სხვადასხვა კვლევები მოწმობს, რომ ემოციური ინტელექტის ქულები წინასწარმეტყველებს ემოციებთან დაკავშირებული ფსიქიკური ჯანმრთელობის აშლილობებს, მათ შორის დეპრესიას და შფოთვისას.³

ძირითადი ნაწილი

ემოციური ინტელექტი. ემოციური ინტელექტი წარმატებისათვის ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც IQ. მას განსაკუთრებული როლი უჭირავს ცხოვრების აკადემიურ, პროფესიულ, სოციალურ და ინტერპერსონალურ ასპექტებში. ემოციური ინტელექტი არის უნარი, რომლის დასწავლაც და განვითარებაც შესაძლებელია. ემოციური ინტელექტის მაღალი დონე ნიშნავს, რომ პიროვნებას კარგად შეუძლია მართოს და გააკონტროლოს ემოციები, როგორც საკუთარ თავში, ასევე სხვებში.⁴

ადამიანები, რომლებიც ძლიერად არეგულირებენ და აკონტროლებენ თავიანთ ემოციებს, უფრო ნაკლებად მგრძობიარენი არიან ნეგატიური ემოციების ეფექტის მიმართ, ვიდრე დაბალი ემოციური ინტელექტის მქონე პირები, რადგან მათ აქვთ სხვადასხვა სოციალური და ადაპტაციის უნარები.

ემოციური ინტელექტისადმი ინტერესი 1990 წლიდან გაიზარდა, როდესაც პიტერ სალოვეიმ და ჯონ დ. მაიერმა პირველად, ოფიციალურად განსაზღვრეს ტერმინი „ემოციური ინტელექტი“. ავტორების თანახმად, ემოციური ინტელექტი არის „როგორც საკუთარი, ასევე სხვისი გრძობებისა და ემოციების მონიტორინგის უნარი“.⁵ ემოციური ინტელექტი აღიქმება ინტელექტის ისეთივე ფორმად, როგორც არის ანალიტიკური ინტელექტი.

მაიერის და სალოვეის მიერ შემუშავებული მოდელი ფოკუსირებულია და გამოყოფს პიროვნული უნარის ოთხ განზომილებას:

1. **ემოციების აღქმა** - მოიცავს საკუთარი და სხვა ადამიანების ემოციების სწორად იდენტიფიცირებისა და აღქმის უნარს.
2. **ემოციების გამოყენება** - განიხილავს უკვე განცდილი ემოციების გენერირებისა და გამოყენების საშუალებას.
3. **ემოციების გაგება** - კულტურული და სხვა განმასხვავებელი ფაქტორების გათვალისწინებით, ემოციების გაგებისა და გაცნობიერების უნარი.
4. **ემოციების მართვა** - სასურველი შედეგის მისაღწევად, როგორც საკუთარი, ასევე სხვა ადამიანების ემოციების ეფექტურად მართვის უნარი.⁶

ბარ-ონის (Bar-On) ემოციური ინტელექტის მოდელი წარმოადგენს ემოციური და სოცი-ალური უნარების ნაკრებს და ცნობილია როგორც „შერეული მოდელი“. მოდელი მოიცავს 15 ურთიერთდაკავშირებულ ემოციურ და სოციალურ უნარს, რომელიც განსაზღვრავს, თუ როგორ გვესმის საკუთარი თავის, როგორ ურთიერთკავშირს ვამყარებთ ადამიანებთან და ვუმკლავდებით ყოველდღიურ მოთხოვნებსა თუ გამოწვევებს. თეორიის მიხედვით, ადამიანის წარმატებას განსაზღვრავს ის ემოციური და სოციალური ასპექტები, რომლებიც ხუთ ფაქტორში ერთიანდებიან.⁷

დანიელ გოლემანის (Daniel Goleman) ცნობილი ბესტსელერი „ემოციური ინტელექტი: რატომ შეიძლება იყოს ის ინტელექტზე უფრო მეტად მნიშვნელოვანი“, გამოიცა 1995 წელს. წიგნმა კიდევ უფრო

1 D.Goleman, Emotional intelligence. Bantam Books, Inc., 1995;

2 ხ. მარწყვიშვილი, მ. ჩიტაშვილი, *ემოციური ინტელექტის, დაძლევის სტრატეგიების და პოსტტრავმული სტრესის ურთიერთმიმართება*. თსუ. 2010, გვ.20-29;

3 K.V. Petrides, Pita R, Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space. Br J Psychol. 2007 May;98 (Pt 2):273-89. doi: 10.1348/000712606X120618. PMID: 17456273.

4 D. Goleman, Emotional intelligence. Bantam Books, Inc., 1995;

5 J.D.Mayer, P.Salovey, The intelligence of emotional intelligence. Intelligence, 1993,17(4): 433-442. doi: [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)

6 J. D.Mayer, Caruso, D. R., & Salovey, P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. Emotion Review, 8(4), 2016, 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>

7 R.Bar-On, The Bar-On model of emotional-social intelligence(ESI). Psicothema,(18 supl),2006, pp.13-25.

მეტად გააძლიერა ინტერესი ემოციური ინტელექტის მიმართ, განსაკუთრებით კი მეცნიერების მხრიდან. ავტორი ემოციურ ინტელექტს უფრო მეტ მნიშვნელობას ანიჭებს, ვიდრე უბრალოდ ინტელექტს და მის მნიშვნელობას წარმატების მიღწევისას არაერთხელ უსვამს ხაზს. გოლემანი ემოციურ ინტელექტს განიხილავს, როგორც დასწავლილი და შექმნილი უნარების ნაკრებს, რომელიც მთელი ცხოვრება ვითარდება. იგი ემოციურ ინტელექტში გამოყოფს 5 განზომილებას:

1. **თვითცნობიერება** - მოიაზრებს საკუთარი ემოციების ამოცნობის, გააზრების და მონიტორინგის უნარს.
2. **მოტივაცია** - რაც უფრო დიდია მოტივაცია, მით უფრო მეტია ინდივიდების მიერ დასახულ მიზნებზე ფოკუსირების ტენდენცია. მოტივირებულ პირებს აქვთ ძლიერი ლტოლვა წარმატებისაკენ და ასევე ავლენენ ოპტიმიზმს, მაშინაც კი, როდესაც მოულოდნელი გამოწვევების წინაშე აღმოჩნდებიან.
3. **ემპათია** - მოითხოვს სხვათა გრძნობების გააზრებას, რაც ადამიანებს აძლევს საშუალებას, გაიზიარონ და გაიგონ სხვა ადამიანების გრძნობები მათი გადმოსახედიდან.
4. **სოციალური უნარები** - ინდივიდის სოციალური უნარები განსაზღვრავს კომუნიკაციური ქსელების აშენებასა და შენარჩუნებას. ეს გულისხმობს ინდივიდის უნარს იპოვოს საერთო ენა სხვა ადამიანებთან სხვადასხვა გარემოებებში და გამოიყენოს თავისი შეხედულებები ურთიერთობების დასამყარებლად.
5. **თვითრეგულირება** - არის მოულოდნელი ან დამანგრეველი ემოციებისა და იმპულსების კონტროლის უნარი, პოზიტიური მსოფლმხედველობის შენარჩუნებით.⁸

ემოციური ინტელექტის, როგორც პიროვნული ნიშნის ცნება მოიცავს 4 ძირითად ფაქტორს და 15 ცალკეულ სფეროს, და ის თვითანგარიშის ტიპის კითხვარით იზომება:

1. **კარგად ყოფნა** - კარგად ყოფნის გენერალიზებული განცდა, ცხოვრებით კმაყოფილების და ბედნიერების განცდა.
 - ოპტიმიზმი - მომავლის ნათელ ფერებში დანახვა;
 - თვითშეფასება - საკუთარ თავში დარწმუნებულობა;
 - ბედნიერება - ამჟამინდელი ცხოვრებით კმაყოფილება და ბედნიერება.
2. **თვითკონტროლი** - ცდუნებების და სურვილების კონტროლი, გარემოს ზეწოლასა და სტრესთან გამკლავება.
 - ემოციების რეგულაცია - ემოციების კონტროლი;
 - იმპულსურობა - სპონტანურობა და ცდუნებების აყოლა;
 - სტრესის მართვა - სტრესთან გამკლავების უნარი.
3. **ემოციურობა** - მრავალფეროვანი ემოციური უნარების ფლობა. საკუთარი და სხვისი ემოციების აღქმისა და გამოხატვის უნარი.
 - ემპათია - სხვა ადამიანის გრძნობებისა და განცდების გაგების უნარი;
 - ემოციების აღქმა - საკუთარი და სხვა ადამიანების ემოციების ცოდნა/გაგება;
 - ემოციების გამოხატვა - ემოციების გამოხატვა და „ემოციური“ კომუნიკაცია;
 - სოციალური ურთიერთობები - პირადი, ახლო ურთიერთობები მეგობრებთან, ოჯახის წევრებთან და ნათესავებთან.
4. **სოციალურობა** - სოციალური ურთიერთობების დამყარებისა და შენარჩუნების უნარი.
 - ემოციების მართვა - ემოციებზე გავლენის მოხდენის და მართვის უნარი;
 - ასერტულობა - საკუთარი მოსაზრებების, უფლებების და შეხედულებების დაცვა;
 - სოციალური ცნობიერება - ჯანსაღი სოციალური ურთიერთობების დამყარების და წარმართვის უნარი.

გარდა ამისა, ემოციური ინტელექტი, როგორც პიროვნული ნიშანი მოიცავს ორ სფეროს, რომელიც არ მიეკუთვნება ძირითად ფაქტორებს:

- ადაპტაცია - ახალ გარემო პირობებთან შეგუება და მორგება;
- მოტივაცია - არახელსაყრელი გარემოპირობების მიუხედავად მიზანმიმართული შრომის უნარი.

არსებობს დადებითი კავშირი ემოციურ ინტელექტს და ასაკს შორის. ემოციური ინტელექტი ვითარდება ან იზრდება ასაკთან და გამოცდილებასთან ერთად⁹. გარკვეული კვლევებით დადგინდა, რომ ემოციური ინტელექტი იზრდება ასაკთან ერთად, მინიმუმ ცხოვრების მეოთხე ან მეხუთე ათწლეულამდე (40-50 წლამდე)¹⁰. ამასთან, არსებობს ემოციური ინტელექტის გარკვეული ასპექტები, რომელიც შეიძლება განვითარდეს მხოლოდ ტრენინგით.¹¹

ემოციური ინტელექტის ცნება სხვადასხვა მიზნებისთვის გამოიყენება: პიროვნების დიაგნოსტიკა, შეფასება, კადრების შერჩევა, შეფასება. ჩატარებული კვლევების უმრავლესობა ორიენტირებულია

8 D. Goleman, Emotional intelligence. Bantam Books, Inc., 1995;

9 D. Goleman, Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1998;

10 R.Bar-On, Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.), Handbook of Emotional Intelligence (pp. 363-387). San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2000;

11 R. Bar-On, The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, Description and Psychometric Properties. In G. Geher (Ed.), Measuring Emotional Intelligence: Common ground and controversy. Hauppauge, NY: Nova Science, 2004.

ემოციურ ინტელექტზე, როგორც ფაქტორზე, რომელიც მნიშვნელოვან როლს ასრულებს აკადემიურ, პროფესიულ საქმიანობასა და ინტერპერსონალურ ურთიერთობებში მიღწეულ წარმატებებში. ბოლო ათწლეულის განმავლობაში კი ჩნდება კვლევები, ემოციური ინტელექტის, როგორც პრედიქტორი ცვლადის შესახებ, რომლის მიხედვითაც შეგვიძლია ვიწინასწარმეტყველოთ თუ რამდენად მოწყვლადია ინდივიდი ფსიქიკური აშლილობებისადმი.¹²

პერფექციონიზმი. პერფექციონისტული ტენდენციებისაკენ მიდრეკილი პიროვნება ზედმეტად მაღალ, მიუწვდომელ მიზნებს ისახავს, რომელთაც უმეტესწილად ვერ აღწევს. სრულყოფილებისკენ სწრაფვამ - მიზანმა, რომელიც არამატერიალური, ხანმოკლე და იშვიათია - შეიძლება გამოიწვიოს წარუმატებლობის უფრო მაღალი და წარმატებების უფრო დაბალი მაჩვენებელი, რაც აიძულებს პერფექციონისტებს ნევროტულად იფიქრონ თავიანთი არასრულყოფილების შესახებ და ნაკლებად კეთილსინდისიერად მიაღწიონ თავიანთ მიზნებს.

როდესაც მშობლები არიან ზედმეტად მომთხოვნები, გამუდმებით კრიტიკულები, არ გამოხატავენ მხარდაჭერას და შვილებს უყენებენ მაღალ სტანდარტებს, ბავშვები ცდილობენ რომ დადებითი მიღწევების საფუძველზე აიმაღლონ და გაიმყარონ თვითშეფასება. პერფექციონისტები ასაკის მატებასთან ერთად „იშლებიან“. მათი პიროვნება ხდება უფრო ნევროტული (უფრო მიდრეკილი უარყოფითი ემოციებისადმი, როგორცაა: დანაშაულის გრძნობა, შური და შფოთვა) და ნაკლებად კეთილსინდისიერი (ნაკლებად ორგანიზებული, ეფექტური, საიმედო და მოწესრიგებული). პერფექციონისტებისათვის ცხოვრება ასაკის მატებასთან ერთად (რაც უფრო არასტაბილურები და ნაკლებად სასურველები ხდებიან), მით უფრო რთული ხდება და შეიძლება რომ „გადაიწვან“ კიდევ.

პერფექციონიზმი სხვადასხვა ფაქტორებიდან გამომდინარეობს. სოციალიზიის პროცესთან და ინტერპერსონალურ ურთიერთობებთან ერთად, ასევე მნიშვნელოვანია ბიოლოგიური და ფიზიოლოგიური ფაქტორები, მაგალითად: გენეტიკა და ტემპერამენტი.

ფროსტის მოდელის მიხედვით, პერფექციონიზმი 6 ასპექტის კომბინაციით წარმოიშობება¹³:

1. მაღალი პირადი სტანდარტები.
2. ორგანიზებულიობა.
3. გადაჭარბებული დარდი შეცდომების დაშვების გამო.
4. საკუთარ ქმედებებში ეჭვის შეტანა.
5. მშობლების მოლოდინები.
6. მშობლების მხრიდან კრიტიკა.

უარყოფითთან ერთად, პერფექციონიზმი დადებით მახასიათებლებსაც უკავშირდება. ერთი მხრივ, პერფექციონიზმი შესაძლოა უკავშირდებოდეს შფოთვისა და დეპრესიულობას, მეორე მხრივ კი - ის ასევე ხშირად უკავშირდება აკადემიურ, სამუშაო და სპორტულ სფეროში მიღწეულ წარმატებებს.¹⁴ ასევე, კვლევებმა აჩვენა, რომ როგორც არაადაპტურმა პერფექციონიზმმა, ასევე ადაპტურმა პერფექციონიზმმა იწინასწარმეტყველა გაზრდილი სირცხვილი, უხერხულობა და დანაშაულის გრძნობა წარუმატებლობის შემდეგ.¹⁵

შფოთვა. შფოთვა არის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი, ნორმალური და რეგულარულად წარმოქმნილი ემოცია, რომელიც შეიძლება შეინიშნოს ადამიანთა ყველა კულტურაში და ცხოველთა რამდენიმე სახეობაში.¹⁶ შფოთვა ნეგატიური გუნება-განწყობილებაა, რომელიც მომავლის შესახებ ცუდი წინათგრძნობით ხასიათდება.¹⁷

შფოთვა უნდა განვასხვავოთ შიშისგან. ე.წ. შფოთვითი აშლილობები მოიცავს დარღვევების ჰეტეროგენულ ჯგუფს და თითოეულ ამ დარღვევას აქვს განსხვავებული ეტიოლოგია, შედეგი და ფიზიოლოგიური მახასიათებლები. სინამდვილეში პანიკური აშლილობა, ფობიები, გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა, პოსტ-ტრავმული სტრესული აშლილობა და ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობა დიფერენცირებულია. შფოთვა მომდინარეობს რთული წარმოშობიდან და მათ შორის ყველაზე მნიშვნელოვანი გავლენა გენეტიკური განწყობაა. ასევე მნიშვნელოვანია მწვავე სტრესორები, რომლებიც იწვევენ ადაპტაციურ ცვლილებებს.

პიროვნული შფოთვა იმ სტიმულების აღქმის შედეგად აქტიურდება, რომლებსაც ადამიანი აფასებს როგორც სახიფათოს. პიროვნული შფოთვა გულისხმობს სტაბილურ მიდრეკილებას ისეთი ძლიერი უარყოფითი ემოციების მიმართ, როგორცაა შიში, წუხილი და გამუდმებული მღელვარება.

პიროვნული შფოთვა არა ემოციური მდგომარეობის, არამედ ინდივიდის მახასიათებელი ნიშანი უფროა. სპილბერგერის მიხედვით, სიტუაციური შფოთვისაგან განსხვავებით, პიროვნული შფოთვა

12 ხ. მარწყვიშვილი, მ. ჩიტაშვილი, ემოციური ინტელექტის, დაძლევის სტრატეგიების და პოსტტრავმული სტრესის ურთიერთმიმართება, თსუ, 2010, გვ.20-29;

13 R. A. Frost, et al., The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 1990, pp.245-261).

14 P. L. Hewitt, & Flett, G. L. Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 1991, pp.98-101

15 J. Stoeber, K.Otto, Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 2006, pp.295-319

16 K.Wiedemann, Anxiety and Anxiety Disorders, *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, Pergamon, 2001, 560-56.

17 APA, Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2013.

მეტად ხანგრძლივი და ინტენსიური.

პიროვნულმა შფოთვამ შეიძლება გამოიწვიოს ისეთი ხანგრძლივი სომატური და ფსიქიკური სიმპტომები, როგორცაა: დაღლილობა, უძილობა, მადის დაქვეითება და ა.შ.

შფოთვის სხვა სახეობებისგან განსხვავებით, არ არსებობს პიროვნული შფოთვის აშკარა მიზეზი. ვინაიდან ამ ტიპის შფოთვა დაკავშირებულია პიროვნებასთან, ბევრი მკვლევარი მიმართავს პიროვნების მოდელს, რათა უკეთ გაიგონ, თუ რამ შეიძლება გამოიწვიოს ეს. ზოგიერთი მკვლევარი ვარაუდობს, რომ ის შეიძლება დაკავშირებული იყოს ნევროტიზმთან, ნიშანთან, რომელიც გვხვდება დიდი ხუთეულის პიროვნების მოდელში. პიროვნული შფოთვის გამოწვევ მიზეზად, ასევე განიხილავენ გეტენიკას. ბოლო 5 წელში ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ შფოთვა შეიძლება დაკავშირებული იყოს სხვადასხვა გენთან.¹⁸

აგრეთვე, როგორც ბოლო დროს გადატანილმა ტრავმული მოვლენის განცდამ, ისევე, როგორც ბავშვობაში ან მოზარდობის პერიოდში გადატანილმა, შეიძლება გავლენა მოახდინოს იმაზე, თუ რამდენად უსაფრთხოდ ან საშიშად აღიქვამს ადამიანის ტვინი სიტუაციებს.

კვლევის საკითხის განსაზღვრა

ამრიგად, ლიტერატურის მიმოხილვაზე დაყრდნობით განვსაზღვრეთ ის ძირითადი ცვლადები, რომელთაც შეეხება კვლევა: ემოციური ინტელექტი, პერფექციონიზმი და შფოთვა. კვლევის მიზნიდან გამომდინარე საკვლევი კითხვები ჩამოვყალიბეთ შემდეგნაირად:

- როგორ ურთიერთკავშირშია ადაპტური და არაადაპტური პერფექციონიზმი პიროვნულ შფოთვასა და ემოციურ ინტელექტთან? როგორ ურთიერთკავშირშია პიროვნული შფოთვა ემოციურ ინტელექტთან?
- წინასწარმეტყველებს თუ არა ემოციური ინტელექტი და პერფექციონიზმი პიროვნულ შფოთვას?
- ასევე, საკვლევი კითხვებიდან გამომდინარე, გამოვყავით შემდეგი ჰიპოთეზები:
- პერფექციონიზმი დადებით კორელაციაშია პიროვნულ შფოთვასთან და ნეგატიურ კორელაციაშია ემოციურ ინტელექტთან;
- პიროვნული შფოთვა ნეგატიურ კორელაციაშია ემოციური ინტელექტის, როგორც გლობალური მაჩვენებლის, ისე მისი ცალკეული ოთხი ფაქტორის მიმართ;
- ემოციური ინტელექტი და ადაპტური პერფექციონიზმი უარყოფითად წინასწარმეტყველებს პიროვნულ შფოთვას, ხოლო არაადაპტური პერფექციონიზმი დადებითად წინასწარმეტყველებს პიროვნულ შფოთვას.

შერჩევა და პროცედურა

საკვლევი თემის ირგვლივ მიმოხილული ლიტერატურის გაანალიზების შედეგად, გადაწყვიტეთ, რომ კვლევის ასაკობრივი ჯგუფი განსაზღვრულიყო 18-დან 50 წლამდე, მონაწილეთა რაოდენობა კი ყოფილიყო 100-120 ადამიანი. გამომდინარე იქიდან, რომ კვლევის საგანს არ წარმოადგენს სქესთა შორის სხვაობის პოვნა, სქესის მიხედვით არ იყო განსაზღვრული მონაწილეთა რაოდენობა.

კვლევა ჩატარდა ონლაინ კითხვარების მეშვეობით (Google Forms-ის საშუალებით). მონაწილეთა შერჩევა მოხდა ხელმისაწვდომობის პრინციპით.

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 111-მა ადამიანმა, კვლევის მონაწილეთა ასაკი მერყეობდა 19-დან 50 წლამდე (M=35, SD=0.480). მონაწილეთა 64.9%-ს შეადგენდნენ მდედრობითი (N=72), ხოლო 35.1%-ს მამრობითი (N=39) სქესის წარმომადგენლები. რესპოდენტთა 86.5%-ს უმაღლესი განათლება ჰქონდა მიღებული, ხოლო საშუალო განათლება - 13.5%-ს.

ინსტრუმენტები - ემოციური ინტელექტის საკვლევი კითხვარი (TEIQue).

კითხვარი საშუალებას იძლევა გავზომოთ როგორც ემოციური ინტელექტის ერთიანი ქულა, ისე 15 ასპექტი და ამ ასპექტებისგან შემდგარი 4 ფაქტორი. საბოლოო ჯამში ვიღებთ ემოციური ინტელექტის მთლიან ქულას. კითხვარის ქართულენოვანი ვერსია ვალიდირებულია თსუ-ს პროფესორების მიერ.¹⁹

სპილბერგერის პიროვნული შფოთვის კითხვარი (STAI)

სპილბერგერის პიროვნული შფოთვის კითხვარი შედგება 17 დებულებისაგან. კითხვარში მოცემულია გამონათქვამები, რომლებსაც ადამიანები იყენებენ ხოლმე საკუთარი თავის აღსაწერად და შეესაბამება იმას, თუ როგორ გრძნობს თავს პიროვნება.

კითხვარი ვალიდირებულია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორების მიერ.²⁰

18 MG.Gottschalk, Domschke K. Novel developments in genetic and epigenetic mechanisms of anxiety. Curr Opin Psychiatry. 2016 Jan;29(1):32-8. doi: 10.1097/YCO.0000000000000219. PMID: 26575296

19 Kh. Martskvishvili, L.Arutinov, & M.Mestvirishvili, A Psychometric Investigation of the Georgian Version of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire. European Journal of Psychological Assessment, 29, 2013, pp.84-88. doi: 10.1027/1015-5759/a000135.

20 ნ. ჯავახიშვილი, ნ. სხირტლაძე, ნ. ბუწაშვილი, და სხვები..., კვლევის ინსტრუმენტების ვალიდაცია. დიმიტრი უზნაძის დაბადებიდან 130 წლისთავისადმი მიძღვნილი კონფერენციის შრომები. თბილისი: ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი, 2016.

ვალიდაციის შედეგად კითხვარი გამოყოფს ოთხ ფაქტორს.

ფროსტის მრავალგანზომილებიანი პერფექციონიზმის სკალა (FMPS)

ფროსტის მრავალგანზომილებიანი პერფექციონიზმის სკალა შედგება 35 დებულებისაგან. პერფექციონიზმის ადაპტური ტიპის გამოსაყოფად, ერთიანდება შემდეგი ქვესკალების ჯამი: მაღალი პირადი სტანდარტები, ორგანიზებულიობა. ხოლო, არაადაპტური პერფექციონიზმის ტიპის გამოსაყოფად გაერთიანდება შემდეგი ორი ქვესკალის ჯამი: დარდი შეცდომების დაშვების გამო და საკუთარ ქმედებებში ეჭვის შეტანა; მშობლების მოლოდინები და კრიტიკა. აღნიშნული კითხვარი არ არის ვალიდირებული.

კვლევის შედეგები

მონაცემების დასამუშავებლად გამოყენებულ იქნა IBM SPSS Statistics 23 პროგრამა. მონაცემების შეგროვებისა და დამუშავების შემდეგ მოხდა აღწერითი სტატისტიკის მაჩვენებლების განსაზღვრა და ცვლადებს შორის კორელაციური კავშირების დადგენა პირსონის კორელაციის კოეფიციენტის მეშვეობით. ცვლადებს შორის კავშირების გამოვლენის შემდეგ მოხდა მონაცემების რეგრესიული ანალიზი. სტატისტიკური მნიშვნელოვნების დასადგენად, ალბათობის დონედ განისაზღვრა 0.05.

მონაცემების დამუშავების პირველ ეტაპზე მოხდა თითოეული ცვლადის ქულების ინდივიდუალურად დაჯამება და მათი საშუალო არითმეტიკული ქულის გამოთვლა. ასევე, ცალ-ცალკე დაჯამდა ემოციური ინტელექტის 15 ასპექტის, 4 ფაქტორისა და პერფექციონიზმის ადაპტური და არაადაპტური ფაქტორების ქულები. შემდეგ, ცვლადების მიხედვით მოხდა საშუალო მაჩვენებლების, სტანდარტული გადახრების მინიმალური და მაქსიმალური ქულების გამოთვლა. ემოციური ინტელექტის გლობალური მაჩვენებლის საშუალო მაჩვენებელი იყო 5.07, ხოლო სტანდარტული გადახრა 0.71. მაქსიმალური მაჩვენებელი იყო 6.30, ხოლო მინიმალური 3.68. ემოციური ინტელექტის 4 ფაქტორის მაჩვენებლები შემდეგნაირად გადანაწილდა: ემოციურობა (M= 5.13, SD= 0.76, Min.=3.58, Max.=6.58); სოციალურობა (M=5.06, SD= 0.87 Min.= 3.05, Max.= 6.73); კარგად ყოფნა (M=5.44, SD=0.93, Min.=3.28, Max.=7.00); თვითკონტროლი (M=4.69, SD=0.93; Min.= 2.66, Max.= 6.38).

პიროვნული შფოთვის საშუალო მაჩვენებელი იყო 2.19, სტანდარტული გადახრა - 0.57. მინიმალური მაჩვენებელი იყო 1.00, ხოლო მაქსიმალური 3.71.

პერფექციონიზმის ტოტალური მაჩვენებლის საშუალო იყო 2.80, სტანდარტული გადახრა - 0.66, მინალური მაჩვენებელი იყო 1.52, ხოლო მაქსიმალური - 5. ადაპტური და არაადაპტური პერფექციონიზმის მაჩვენებლები კი შემდეგნაირად გადანაწილდა: ადაპტური პერფექციონიზმი (M=3.73, SD=0.63, Min.=1.92, Max.=5.00); არაადაპტური პერფექციონიზმი (M=2.60, SD=0.75, Min.= 1.18, Max.= 5.00).

კორელაციური მეთოდის გამოყენებით პასუხი გაეცა პირველ საკვლევ კითხვას: როგორ ურთიერთკავშირშია ადაპტური და არაადაპტური პერფექციონიზმი პიროვნულ შფოთვისა და ემოციურ ინტელექტთან? **როგორ ურთიერთკავშირშია პიროვნული შფოთვა ემოციურ ინტელექტთან?**

კვლევის პირველი (**ჰიპოთეზა 1**: პერფექციონიზმი დადებით კორელაციაშია პიროვნულ შფოთვასთან და ნეგატიურ კორელაციაშია ემოციურ ინტელექტთან) და მეორე (**ჰიპოთეზა 2**: პიროვნული შფოთვა ნეგატიურ კორელაციაშია ემოციური ინტელექტის, როგორც გლობალური მაჩვენებლის, ისე მისი ცალკეული ოთხი ფაქტორის მიმართ) ჰიპოთეზების შესამოწმებლად გაიზომა კორელაცია ემოციური ინტელექტის სრული მაჩვენებლის, მისი ოთხი ფაქტორის (სოციალურობა, ემოციურობა, კარგად ყოფნა, თვითკონტროლი), პიროვნული შფოთვის, ადაპტური და არაადაპტური პერფექციონიზმის დონეებს შორის (იხ. ცხრილი 1).

პირსონის კორელაციის კოეფიციენტის მეშვეობით დადგინდა დადებითი კორელაცია არაადაპტურ პერფექციონიზმსა და პიროვნულ შფოთვის შორის. ადაპტურ პერფექციონიზმსა და პიროვნულ შფოთვის შორის კორელაცია არ აღმოჩნდა სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი. ადაპტური პერფექციონიზმი დადებით კორელაციაში იყო ემოციური ინტელექტის როგორც გლობალური მაჩვენებლის, ასევე მისი სამი ფაქტორის (სოციალურობა, კარგად ყოფნა და თვითკონტროლის) მიმართ.

არაადაპტური პერფექციონიზმი უარყოფით კორელაციაში იყო ემოციური ინტელექტის როგორც გლობალური მაჩვენებლის, ასევე მისი ოთხივე ფაქტორის მიმართ.

ასევე, პიროვნული შფოთვა ნეგატიურ კორელაციაში იყო ემოციური ინტელექტის, როგორც გლობალური მაჩვენებლის, ისე მისი ოთხივე ფაქტორის მიმართ.

ცხრილი 1 : კორელაცია ცვლადებს შორის

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. EI	1	0.80**	0.73**	0.84**	0.84**	-0.75**	-0.49**	0.29**
2. ემოციურობა	0.80**	1	0.43**	0.61**	0.59**	-0.49**	-0.46**	0.05
3. სოციალურობა	0.73**	0.43**	1	0.51**	0.49**	-0.50**	-0.29**	0.29**
4. კარგად ყოფნა	0.84**	0.61**	0.51**	1	0.62**	-0.68**	-0.44**	0.21*
5. თვითკონტროლი	0.84**	0.59**	0.49**	0.62**	1	-0.71**	-0.37**	0.28**
6. პიროვნული შფოთვა	-0.75**	-0.49**	-0.50**	-0.68**	-0.76**	1	0.52**	-0.14
7. არაადაპტური პერფექციონიზმი	-0.49**	-0.46**	-0.29**	-0.43**	-0.37**	0.52**	1	0.25**
8. ადაპტური პერფექციონიზმი	0.29**	0.05	0.29**	0.21*	0.28**	-0.14	0.25**	1

* $p < 0.05$
 ** $p < 0.01$

რეგრესიული ანალიზის საშუალებით გაცა პასუხი მეორე საკვლევს კითხვას: წინასწარმეტყველებს თუ არა ემოციური ინტელექტი და პერფექციონიზმი პიროვნულ შფოთვას?

მესამე ჰიპოთეზის (**ჰიპოთეზა 3:** ემოციური ინტელექტი და ადაპტური პერფექციონიზმი უარყოფითად წინასწარმეტყველებს პიროვნულ შფოთვას, ხოლო არაადაპტური პერფექციონიზმი დადებითად წინასწარმეტყველებს პიროვნულ შფოთვას) შესამოწმებლად, პიროვნული შფოთვა განისაზღვრა შედეგის ცვლადად, ხოლო ემოციური ინტელექტის ოთხივე ფაქტორი, ადაპტური და არაადაპტური პერფექციონიზმი პრედიქტორად, რათა გვეჩვენა, თუ როგორ წინასწარმეტყველებენ ისინი პიროვნულ შფოთვას (იხ. ცხრილი 2).

შფოთვასთან მიმართებით მნიშვნელოვანი პრედიქტორები მონაცემთა ვარიაციულობის 67.5%-ს ($R^2=0.67$) ხსნის.

შფოთვაზე ყველაზე ძლიერი დადებითი ეფექტი ჰქონდა პერფექციონიზმის არაადაპტურ ფაქტორს. პერფექციონიზმის ადაპტურ ფაქტორს და ემოციური ინტელექტის ოთხივე ფაქტორს ჰქონდა არასანდო სტატისტიკური მაჩვენებელი.

შფოთვაზე მაღალი უარყოფითი ეფექტი ჰქონდა ემოციური ინტელექტის თვითკონტროლის ფაქტორს და ასევე, კარგად ყოფნის ფაქტორს. ასევე, აღსანიშნავია, რომ დემოგრაფიული მონაცემებიდან არც ერთი არ აღმოჩნდა პიროვნული შფოთვის პრედიქტორი.

ცხრილი 2 : პიროვნული შფოთვის პრედიქტორები

პიროვნული შფოთვის პრედიქტორები	B	t	p
სქესი	-0.08	-1.21	0.22
ასაკი	0.06	0.97	0.33
განათლების დონე	-0.11	-1.87	0.06
ემოციურობა	0.07	0.87	0.38
სოციალურობა	-0.05	-0.71	0.47
კარგად ყოფნა	-0.35	-3.98	0.00
თვითკონტროლი	-0.42	-4.78	0.00
ადაპტური პერფექციონიზმი	0.008	0.11	0.91
არაადაპტური პერფექციონიზმი	0.23	3.09	0.003

შედეგების განხილვა

კვლევამ აჩვენა, რომ არაადაპტური პერფექციონიზმი დადებით კორელაციაში იყო შფოთვისთან, ხოლო უარყოფით კორელაციაში იყო ემოციური ინტელექტის როგორც გლობალური მაჩვენებლის, ასევე მისი ოთხივე ფაქტორის მიმართ.

მიღებულმა მონაცემთა ანალიზმა ცხადყო, რომ არაადაპტური პერფექციონისტური ტენდენციების მქონე ადამიანებს აწუხებთ მომატებული შფოთვა. არაადაპტური პერფექციონისტები, ხშირად, საკუთარ თავზე ზეწოლას ახდენენ არარეალური მიზნების მისაღწევად, რაც უმეტესად იმედგაცრუებას, შფოთვას და ემოციების რეგულაციის უნარის დაქვეითებას იწვევს.

პერფექციონისტებს შესაძლოა უჭირდეთ ემოციური ადაპტაცია, რაც იწვევს სტრესის გაზრდას და ემოციების არაეფექტურ რეგულაციას. პერფექციონისტები ხშირად ავლენენ სიმკაცრის მაღალ ხარისხს, მკაცრად იცავენ საკუთარ სტანდარტებს და მოლოდინებს. ეს სიხისტე ვრცელდება მათ ემოციებზეც, რაც ართულებს ადაპტირების პროცესს და ეფექტიანად რეაგირების უნარს ცვალებად სიტუაციებზე. ემოციური ადაპტირება გადამწყვეტია ცხოვრებისეულ გამოწვევებში ნავიგაციისთვის, რადგან ის საშუალებას აძლევს ადამიანებს მოქნილად დაარეგულირონ თავიანთი ემოციები მოცემული სიტუაციის მოთხოვნების შესაბამისად. თუმცა, მიუხედავად იმისა, რომ პერფექციონიზმი გარკვეულ კონტექსტში შეიძლება ჩაითვალოს სასურველ თვისებად, აუცილებელია ემოციურ ინტელექტზე პოტენციური ნეგატიური ზემოქმედების აღიარება. პერფექციონისტები ხშირად ებრძვიან თვითკრიტიკას, წარუმატებლობის შიშს, თანაგრძნობის დაქვეითებას და სიმკაცრეს, რაც ხელს უშლის მათ ემოციურ ზრდას და სხვებთან კავშირს. ამ ტენდენციების ამოცნობამ და ემოციური ინტელექტის განვითარებამ, შეიძლება ხელი შეუწყოს ჯანსაღ ურთიერთობებს და საერთო კეთილდღეობას.²¹

მიღებული მონაცემების კორელაციური ანალიზის შედეგად გამოიკვეთა, რომ ადაპტური პერფექციონიზმი დადებით კორელაციაში იყო ემოციური ინტელექტის როგორც გლობალური მაჩვენებლის, ასევე მისი სამი ფაქტორის (სოციალურობა, კარგად ყოფნა, თვითკონტროლი) მიმართ. მაიერის და სალოვის მიერ ჩატარებული კვლევის შედეგებზე დაყრდნობით, შეიძლება ვივარაუდოთ, რომ ემოციური ინტელექტისა და ადაპტური პერფექციონიზმის მქონე ინდივიდებს აქვთ შედეგების დადებითი მოლოდინი და ნაკლებად განიცდიან შფოთვას. ისინი უფრო მეტად ადაპტირდებიან მაშინაც კი, როცა მათ აფასებენ სხვები.²²

ასევე, კვლევამ გაიმეორა ვესელის მიერ 2011 წელს ჩატარებული კვლევების შედეგი და დაადასტურა ჰიპოთეზა, რომლის მიხედვითაც პიროვნული შფოთვა ნეგატიურ კორელაციაშია ემოციური ინტელექტის, როგორც გლობალური მაჩვენებლის, ისე მისი ცალკეული ოთხი ფაქტორის მიმართ. გამომდინარე იქიდან, რომ პიროვნული შფოთვა ინდივიდის მახასიათებელი ნიშანია და არა დროებითი ემოციური მდგომარეობის, ის შესაძლოა ითქვას, რომ პირდაპირ კავშირშია შემცირებულ ემოციურ ინტელექტთან. ადამიანებს, რომლებსაც გამუდგემით აწუხებთ მღელვარება, არ აქვთ საკმარისი ფიზიკური და მენტალური ენერჯია იმისათვის, რომ შეძლონ ემოციების ამოცნობა, მართვა და კონტროლი. ჩამოთვლილი განზომილებები მჭიდროდ უკავშირდება ემოციური აშლილობების სიმპტომთა უმრავლესობას, მათ შორის პიროვნულ შფოთვას.

კვლევამ ასევე აჩვენა, რომ ემოციური ინტელექტის ორი ფაქტორი- თვითკონტროლი და კარგად ყოფნა, უარყოფითად წინასწარმეტყველებდა პიროვნულ შფოთვას. თვითკონტროლი ერთ-ერთი გადამწყვეტი ფაქტორია სტრესისა და შფოთვის მართვის დროს, ვინაიდან ის ხელს უწყობს შფოთვის შემცირებას. კერძოდ, თვითკონტროლი გამოიყენება აფექტური, კოგნიტური და ქცევითი ტენდენციების დასაძლევად, რომლებიც სხვაგვარად ხელს უშლიან ადამიანებს თავიანთი მიზნების მიღწევაში. თვითკონტროლი საშუალებას აძლევს ადამიანებს თავი აარიდონ ყურადღების გაფანტვას და ამით ფოკუსირება მოახდინონ იმაზე, რაც ყველაზე აქტუალური და მნიშვნელოვანია მათთვის.

გამომდინარე იქიდან, რომ კარგად ყოფნა გენერალიზებული განცდაა, ის გულისხმობს მომავლის ნათელ ფერებში დანახვას, საკუთარ თავში დარწმუნებულობას, ამჟამინდელი ცხოვრებით კმაყოფილებას და ბედნიერებას. თვითკონტროლი კი მოიცავს გარემოს ზეწოლასა და სტრესთან გამკლავებას, ემოციების კონტროლს, სპონტანურობასა და ცდუნებებს აყოლას. ის ასევე მოიაზრებს სტრესის მართვისა და გამკლავების უნარს. სწორედ ამიტომ, შეგვიძლია ვივარაუდოთ, რომ რაც უფრო მაღალია თვითკონტროლისა და კარგად ყოფნის მაჩვენებელი, უფრო დაბალია იმის ალბათობა, რომ პიროვნებას ექნება შფოთვის მაღალი მაჩვენებელი.

ასევე, აღსანიშნავია რომ პერფექციონიზმის არაადაპტური ფაქტორი დადებითად წინასწარმეტყველებდა პიროვნულ შფოთვას. როდესაც პიროვნება ცხოვრობს საკუთარი „უნაკლო სტანდარტებით“, განსაკუთრებით იზრდება შეცდომის დაშვების შიში. რაც უფრო იმატებს მღელვარება, მით მეტია სტრესისა და შფოთვის წარმოქმნის საშიშროება. უარყოფითი ფიქრები დროთა განმავლობაში

21 J. Stoeber, K. Otto, Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 2016, 295-319

22 J. D. Mayer., P. Salovey, The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence* 17(4): 433-442, 1993, doi: [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3).

ავტომატურ ჩვევად იქცევა. როდესაც პიროვნება სრულყოფილებაზეა ორიენტირებული, იმატებს აკვიატებული ფიქრები, ყურადღების გაფანტვა. მსგავსი მდგომარეობის დროს, განსაკუთრებით შეუძლებელი ხდება ემოციების მართვა და იკლებს დაძლევის სტრატეგიები.

პერფექციონისტებისთვის მთავარი პრობლემა ის არის, რომ სტრესის დროს განიცდიან „პერფექციონისტურ რეაქტიულობას“. ისინი სტრესზე რეაგირებისას მიმართავენ სხვადასხვა არაადაპტურ გზას. არაადაპტურ პერფექციონისტს შეუძლია გააუარესოს ყველაფერი წარსულში დაშვებულ შეცდომებზე ფიქრით და სამომავლო პერსპექტივებიც შეცდომების დაშვების შესაძლობელობების ჭრილში განიხილოს.²³ პერფექციონისტებს ასევე გამაფრებელი აქვთ გაჭიანურებისა და თავიდან აცილების ტენდენციები. პერფექციონისტები, რომლებიც ხშირად ხვდებიან არასასურველ სიტუაციებში და ექცევიან წნეხის ქვეშ, განსაკუთრებით არიან მიდრეკილნი შფოთვის უფრო მაღალი დონისკენ. პერფექციონიზმი და შფოთვა მუდმივად ასოცირდება ერთმანეთთან და ეს ეხება სხვადასხვა ასაკის ადამიანებს, მათ შორის ბავშვებსა და მოზარდებს. ზოგიერთი ადამიანისათვის, პერფექციონიზმი შესაძლოა წამოადგენდეს შფოთვით გამოწვეული გრძნობების კონტროლის მცდელობას.

დასკვნა

შეზღუდვები და სამომავლო პერსპექტივები

ემოციურ ინტელექტს, პერფექციონიზმსა და შფოთვას შორის არსებული ურთიერთკავშირის უკეთ გასაგებად საჭიროა უფრო ფართომასშტაბიანი, ლონგიტიდური კვლევის დაგეგმვა. ასევე, სანდოობის ხარისხის გაზრდის მიზნით, საჭიროა ფროსტის მრავალგანზომილებიანი პერფექციონიზმის სკალის ვალიდაცია ქართულ ენასა და პოპულაციაზე. სამომავლო კვლევებში შესაძლოა გამოკვლეულ იქნას ემოციური ინტელექტის, პერფექციონიზმისა და შფოთვის სხვა ტიპებს შორის კავშირიც (გენერალიზირებული შფოთვა, სოციალური შფოთვა, ობსესურ-კომპულსური აშლილობა და სხვა).

კვლევამ აჩვენა ემოციური ინტელექტის გავლენა პერფექციონიზმის ადაპტურ და არაადაპტურ ფაქტორებზე, ისევე როგორც შფოთვაზე. აღნიშნული კვლევის გამეორებამ და დახვეწამ შესაძლოა გავლენა იქონიოს და ხელი შეუწყოს ემოციური რეგულირების სტრატეგიების შემუშავებას და ამით მხარი დაუჭიროს მსგავსი სირთულეების მქონე პიროვნებების შფოთვის მართვისათვის საჭირო უნარების დასწავლასა და რეგულირებას.

გამოყენებული ლიტერატურა

- APA, Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2013;
- Bar-On, R., Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.), Handbook of Emotional Intelligence (pp. 363-387). San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2000;
- Bar-On, R., The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, Description and Psychometric Properties. In G. Geher (Ed.), Measuring Emotional Intelligence: Common ground and controversy. Hauppauge, NY: Nova Science, 2004;
- Bar-On, R., The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, (18 supl) pp. 13-25, 2006;
- Frost, R. A., et al., The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 245-261), 1990;
- Goleman, D. Emotional intelligence. Bantam Books, Inc., 1995;
- Goleman, D., Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1998;
- Gottschalk MG, Domschke K. Novel developments in genetic and epigenetic mechanisms of anxiety. *Curr Opin Psychiatry*. 2016 Jan;29(1):32-8. doi: 10.1097/YCO.0000000000000219. PMID: 26575296
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L., Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101, 1991;
- Jackson, M., & Hicks, R. E., Low emotional intelligence and maladaptive perfectionism. In S. Boag (Ed.), *Personality Down Under: Perspectives from Australia* (pp. 189-200). Nova Science Publishers 2008;
- Martskvishvili, Kh., Arutinov, L., & Mestvirishvili, M., A Psychometric Investigation of the Georgian Version of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29, 84-88, 2013, doi: 10.1027/1015-5759/a000135.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P., The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300, 2016, <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- New York, NY: Elsevier
- New York, NY: Elsevier
- Petrides KV, Pita R, Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *Br J Psychol*.

23 M. Jackson, & R. E. Hicks, Low emotional intelligence and maladaptive perfectionism. In S. Boag (Ed.), *Personality Down Under: Perspectives from Australia* (pp. 189-200). Nova Science Publishers, 2008.

2007 May; 98(Pt 2):273-89. doi: 10.1348/000712606X120618. PMID: 17456273.

Salovey, P., & Mayer, J. D., Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211, 1990, <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>;

Stoeber, J., Otto, K., Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319, 2006;

Wiedemann, K, Anxiety and Anxiety Disorders, *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, Pergamon, 2001, 560-56;

მარწყვიშვილი, ხ, ჩიტაშვილი, მ., ემოციური ინტელექტის, დაძლევის სტრატეგიების და პოსტტრავმული სტრესის ურთიერთმიმართება. *თსუ*. 2010, გვ.20-29;

ჯავახიშვილი, ნ., სხირტლაძე, ნ., ბუწაშვილი, ნ., ლორთქიფანიძე, მ., მაყაშვილი, ა., ვარდანაშვილი, ი., & შეყრილაძე, ი., კვლევის ინსტრუმენტების ვალიდაცია. დიმიტრი უზნაძის დაბადებიდან 130 წლისთავისადმი მიძღვნილი კონფერენციის შრომები. თბილისი: ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი, 2016.