

წინასაგამოცდო პერიოდში თვითცნობიერების გავლენა შფოთვის ხარისხზე სტუდენტებში

ჩაქიაშვილი-კალმახელიძე ია
დამუშავებული შორენა
მოდებაძე ნინო
გიგილაშვილი ნინო

იაკობ გოგებაშვილის სახელობის სახელმწიფო უნივერსიტეტი, თელავი
<https://doi.org/10.52340/idw.2025.85>

აბსტრაქტი. სტუდენტის ცხოვრება მოითხოვს დიდი და რთული ინფორმაციის გადამუშავებას, რაც დაკავშირებულია შინაგანი რესურსების მაქსიმალურ კონცენტრაციასთან. როდესაც გაქვს შფოთვა, ძნელია მოახდინო ყურადღების კონცენტრაცია იმ ამოცანაზე(დავალებაზე), რომელიც მოითხოვს ინტელექტუალურ ძალებს გამოცდის ჩასაბარებლად. შფოთვას შეუძლია კოგნიტური ფუნქციების გაუარესება, აზროვნების, მეხსიერების, აღქმის, ინფორმაციის გადამუშავების, რის გამოც სწავლის ხარისხი ეცემა. შფოთვას განვიცდით როგორც ემოციური დისკომფორტის სუბიექტურ შეგრძნებას(როგორც შინაგან განცდას) და დამოკიდებულს გარე მიზეზებზე. შფოთვა უმეტესად ჩნდება შემდეგი სიტუაციების საფუძველზე, როგორიცაა სწავლის პროცესში - სასწავლო შფოთვა, საკუთარ თავზე წარმოდგენებთან დაკავშირებული შფოთვა და პიროვნებათაშორის ურთიერთობებთან დაკავშირებული შფოთვა. სწავლების ეფექტური პირობების შესაქმნელად აუცილებელია სტუდენტის მუშაობა საკუთარ თავთან, სტუდენტის მიერ საკუთარი თავის თვითრეალიზაციის პროცესში ხელშეწყობა და სტიმულირება. ამისთვის კი მნიშვნელოვანია თვითცნობიერება, რათა უკეთ გაიცნოს სტუდენტმა საკუთარი თავი, იდენტიფიცირება მოახდინოს თავისი საჭიროებების, მაღალი თვითცნობიერება ნიშნავს გქონდეს ნათელი აღქმა შენი პიროვნების ძლიერ და სუსტ მხარეებზე, შენს ემოციებზე, რაც აუმჯობესებს თვითგანვითარებას და თვითკონტროლს. ფსიქიკური ჯანმრთელობისთვის მნიშვნელოვანია გავამყაროთ ჩვენი ძლიერი მხარეები, ვინც კარგად იცნობს თავის ძლიერ მხარეებს, აქვს ჯანსაღი თვითშეფასება და შეუძლია უკეთ გაუმკლავდნენ რთულ(შფოთვით) სიტუაციებს. შეძლონ სხვადასხვა ცხოვრებისეულ გამოწვევების დაძლევა, თვითცნობიერება(აზრების, ემოციების, ქცევების ამოცნობა) როგორც თვითრეგულაციის კომპონენტი ხელს უწყობს თვითრეგულირებას, რაც გულისხმობს ჩვენი აზრების, ქცევების, ემოციების სხვადასხვა სიტუაციაში კონტროლისა და მართვის უნარს. მნიშვნელოვანი იყო გამოგვეკვლია და დაგვედგინა რამდენად იყო კავშირი სტუდენტის თვითცნობიერებასა და შფოთვის დონეს შორის. კვლევა განხორციელდა წინასაგამოცდო პერიოდში იაკობ გოგებაშვილის სახელობის თელავის სახელმწიფო უნივერსიტეტში. კვლევის შედეგად ჩამოყალიბდა გარკვეული დასკვნები და შემუშავდა შესაბამისი რეკომენდაციები.

საკვანძო სიტყვები: სტუდენტი, გამოცდა, თვითშემეცნება, თვითრეგულირება, შფოთვა, სწავლის პროცესი.

თვითცნობიერება ნიშნავს გაცნობიერებულ ცოდნას საკუთარი თავის შესახებ, როგორც შემეცნებელი საკუთარი თავის, საკუთარი ფიქრების, შეგრძნებების, მოტივების, სურვილების, საჭიროებების, ცხოვრებისეულად მნიშვნელოვანი

მოთხოვნილებების, აზრების და მოქმედებების, ასევე დამკვირვებელი, როგორც ობიექტური სამყაროს, ისე სუბიექტური რეალობის. თვითცნობიერება გვაძლევს საშუალებას ღრმად ჩავიხედოთ საკუთარ თავში, დავაკვირდეთ და აღმოვაჩინოთ, თუ რამდენადაა ჩვენი ქმედება თანხვედრაში ჩვენს შინაგან სტანდარტებთან და ღირებულებებთან. თვითცნობიერება(საკუთარი თავის შესახებ წარმოდგენა) იქმნება მთელი ცხოვრების მანძილზე, უამრავი სოციალური მოვლენების ურთიერთქმედების პროცესში და 4 კომპონენტს მოიცავს:

- გქონდეს ცოდნა განასხვავო საკუთარი თავი სამყაროსგან,
- გქონდეს ცოდნა საკუთარი „მე“-ს შესახებ, როგორც აქტიური სუბიექტის,
- გაცნობიერება საკუთარი ფსიქიკური თვისებების. რაც გულისხმობს ემოციონალურ თვითშეფასებას,
- სოციალურ-მორალური თვითშეფასება, თვითპატივისცემა, რომლის ფორმირებაც ხდება საზოგადოებასთან ურთიერთობის პროცესში დაგროვილი გამოცდილების საფუძველზე.

„თვითცნობიერება ემოციური ინტელექტის პირველი კომპონენტია, რომელიც მაშინ ხდება გასაგები, როდესაც ინდივიდი გაიაზრებს ათასობით წლის წინანდელ დელფოსელი წინასწარმეტყველის რჩევას, „შეიცან თავი შენი“. თვითცნობიერება საკუთარი ემოციების, ძლიერი და სუსტი მხარეების, მოთხოვნილებებისა და აღმძვრელების ღრმა ცოდნას გულისხმობს. ასევე ცოდნას სხვებზე გავლენის შესახებ. თვითცნობიერების ძირითადი მახასიათებლებია : თავდაჯერებულობა, რეალისტური თვითშეფასება, საკუთარი თავისკენ მიმართული იუმორის გრძნობა, კონსტრუქციული კრიტიკის წყურვილი.“ (გოლემანი, 2018).

თვითცნობიერება, როგორც აღვნიშნეთ არის განვითარების შედეგი. თვითცნობიერების განვითარებაში გამოიყოფა სტადიები: თვითცნობიერების განვითარების ჩანასახი ჯერ კიდევ ჩვილობის ასაკში ხდება, როცა ბავშვი იწყებს იმ შეგრძნებების განსხვავებას, რასაც გარემოს საგნები იწვევს, საკუთარი სხეულის შეგრძნებებისგან. „დაბადებისას ჩვილი უკვე გრძნობს, რომ ის გარემოსგან ფიზიკურად გამოყოფილია, მაგალითად ახალშობილები გაცილებით მყარ რეფლექსს ავლენენ გარეგანი სტიმულაციის(მაგალითად, ლოყაზე სხვისი შეხების) საპასუხოდ, ვიდრე თვითსტიმულაციის (საკუთარი ხელით საკუთარ ლოყაზე შეხების) პასუხად(Rochat,Hespos,1997), 1 წლის ასაკში შეიძლება ითქვას, ბავშვთან ფორმირდება საგნებთან დამოუკიდებელი მოქმედების უნარები. დაახლოებით 2 წლის ასაკში კი ბავშვი ცნობს საკუთარ თავს სარკეში, რაც უკვე თვითცნობიერების გამოვლენის მარტივი ფორმაა. 2- 3 წლის ასაკში იწყებს პირის ნაცვალსახელის „მეს“ გამოყენებას და უკვე შეუძლია მარტივი რეფლექსიის აქტების წარმოება.., ბავშვი თავის თავს სხვებისგან გამოყოფს როგორც განსაზღვრული სახელის მატარებელს, საკუთარი სახელი და ნაცვალსახელი „ მე“ ერთიანდება განსაზღვრულ ფიზიკურ ტიპში. ბავშვი იწყებს საკუთარი თავის გაიგივებას სახელთან და თავის ფიზიკურ ხატთან“(გოგიჩაიშვილი, 2005) . ბავშვი საკუთარ თავს მიმართავს მესამე პირში, იყენებს ნაცვალსახელს„მე“-ს, ვლინდება პირველადი თვითშეფასება- ხდება გაცნობიერება არა მხოლოდ თავისი „მე“-სი, არამედ აღნიშვნა, რომ „მე- კარგი ვარ“. მსგავსი თვითშეფასება დაკავშირებულია უსაფრთხოების მოთხოვნილებასთან და ატარებს ემოციონალურ ხასიათს. შეუძლია გააცნობიეროს საკუთარი განცდები, მოახდინოს ორიენტირება საკუთარ ემოციონალურ მდგომარეობებში და გამოხატოს შესაბამისი სიტყვებით: „ მე მიხარია“, „მე მოწყენილი ვარ“. სკოლამდელი ასაკის

ბოლოს, ბავშვს უკვე შეუძლია შეაფასოს სხვა ადამიანების მოქმედება(უმეტესად ახლობელი მოზრდილების), შემდგომ კი საკუთარი მოქმედებების და მორალური თვისებების, ქცევის, რამდენად თანხვედრაშია მოზრდილის მოთხოვნებთან. მათი თვითშეფასება დამოკიდებულია მოზრდილების შეფასებასა და ოჯახური აღზრდის თავისებურებებზე. ამ ასაკში ვლინდება, რომ ბავშვი საკუთარ თავს განიხილავს ოპტიმისტურად და საკუთარი თავის აღწერისას გარეგნულ მხარეზე აკეთებს აქცენტს. სასკოლო ასაკში ეს ელემენტარული თვითცნობიერება გადაიქცევა საკუთარი თავის შესახებ წარმოდგენის უფრო რთულ სისტემად და საკუთარი თავისადმი მიმართების გრძნობად. უმცროსკლასელის პიროვნების განვითარების მაჩვენებელია თვითცნობიერება და თვითშეფასება. თვითცნობიერება არის საკუთარი „მე-ს“ ცნობიერება, თვითშეფასება კი თვითცნობიერების ძირითადი კომპონენტი. თვითცნობიერება ემყარება თვითშეფასებას და მის შედეგად მოპოვებულ ცოდნას საკუთარი თავის შესახებ. „გამოყოფენ თვითცნობიერების 4 მთავარ კომპონენტს, როგორც მისი განვითარების ფაზებს.. ა) იგივეობის ცნობიერება, რომლის ჩანასახი ჯერ კიდევ თერთმეტი თვის ასაკიდან იწყება, როცა ბავშვი საკუთარი სხეულის შეგრძნებების გარესამყაროს შეგრძნებებიდან განსხვავებას იწყებს. ბ) „ მე“- ს ცნობიერება, როგორც აქტიური საწყისი და ქცევის სუბიექტი, რომელიც ვითარდება ორი, სამი წლის ასაკში, როცა ბავშვი იწყებს პირის ნაცვალსახელების ათვისებას და აღმოცენდება ბავშვური ნეგატივიზმის პირველი ფრაზა , რომელიც გამოიხატება „მე თვითონ“ ფორმულით. გ) საკუთარი ფსიქიკური თვისებების გაცნობიერება, რომელიც თვითდაკვირვების მონაცემების განზოგადების გზით მიმდინარეობს და ამიტომ სათანადოდ განვითარებულ აბსტრაქტულ აზროვნებას მოითხოვს. დ) სოციალურ-ზნეობრივი თვითცნობიერება, რომლის უნარიც გარდამავალ ასაკში და ჭაბუკებთან ცხოვრებისეული გამოცდილების საფუძველზე. ფსიქოლოგები ხაზს უსვამენ მოზარდობის და ჭაბუკობის ასაკის მნიშვნელობას თვითცნობიერების განვითარებაში. მოზარდში ვითარდება პიროვნება, როგორც თვითრეგულირებადი სისტემა, მის მიერ ხდება საკუთარი პიროვნების ღრმა გაცნობიერება, უვითარდება ისეთი მახასიათებლები, როგორიცაა თვითცნობიერება და თვითშეფასება. მოზარდს უჩნდება ინტერესი საკუთარი შინაგანი სამყაროსადმი, საკუთარი განწყობილების გაგების სურვილი ინტენსიურად ვითარდება გრძნობები, სოციალური შეფასებები. მოზარდის და საზოგადოებრივი მისწრაფებები, რაც მისი ღირებულებითი ორიენტაციის საფუძველი ხდება. თვითცნობიერება გულისხმობს საკუთარი თავის იგივეობრიობის ცნობიერებას, საკუთარი „მე“-ს როგორც აქტიური საწყისის ცნობიერებას საკუთარი ფსიქიკური თვისებების გაცნობიერებასა და სოციალურ-ზნეობრივი თვითშეფასების სისტემას. ყველა ეს მომენტი ერთმანეთთან მჭიდროდაა დაკავშირებული, როგორც გენეტიკური, ისე ფუნქციური თვალსაზრისით, მაგრამ ისინი ერთდროულად არ ყალიბდება, საკუთარი ფსიქიკური თვისებების გაცნობიერება და თვითშეფასება ყველაზე დიდ მნიშვნელობას და აქტუალობას გარდამავალ და უფროს სასკოლო ასაკში იჩენს.(გოგიჩაიშვილი, 2005).

საკუთარი თავის შეცნობა ფსიქიკური ჯანმრთელობის მნიშველოვანი ნაწილია და მასზე გავლენას ახდენს ის, თუ როგორ ვესაუბრებით, რას ვეუბნებით საკუთარ თავს, საჭიროა ამის გაცნობიერება. თვითცნობიერებას ორი ასპექტი აქვს: შინაგანი (ინტერნალური) თვითცნობიერება, რამდენად ნათლად და მკაფიოდ ვხედავთ ჩვენს ღირებულებებს, მიზნებს, რამდენად ვაცნობიერებთ ჩვენს გრძნობებს, სუსტ და ძლიერ მხარეებს, ჩვენი ქცევის გამომწვევ მიზეზებს. გარეგანი (ექსტერნალური) თვითცნობიერება- რაც გულისხმობს ჩვენს ცოდნას იმის შესახებ, როგორ გვხედავენ

სხვა ადამიანები, რა იციან ჩვენი ღირებულებების, მიზნების, გრძნობების და ჩვენი ძლიერი და სუსტი მხარეების, ქცევის გამომწვევი მიზეზების შესახებ.

ადექვატური თვითცნობიერება საფუძველია სამსახურებრივი მიღწევების და პირადული ურთიერთობების მიმართ კმაყოფილების, ჩვენი ქცევების უკეთესი კონტროლის, კარგი სოციალური უნარების. ფსიქიკური ჯანმრთელობისთვის მნიშვნელოვანია ჩვენი ძლიერი მხარეები გავამყაროთ, ვინც კარგად იცნობს თავის ძლიერ მხარეებს, აქვს ჯანსაღი თვითშეფასება და შეუძლიათ უკეთ გაუმკლავდნენ რთულ(შფოთვით) სიტუაციებს, შეძლონ სხვადასხვა ცხოვრებისეული გამოწვევების დაძლევა, ვინც მუდამ ნეგატიურად ფიქრობს საკუთარ თავზე, აქვთ მიდრეკილება მუდამ იყვნენ ფოკუსირებულნი მხოლოდ საკუთარ სუსტ მხარეებზე, შეცდომებზე და შესაბამისად აქვთ დაბალი თვითშეფასება. თვითცნობიერება როგორც(აზრების, ემოციების და ქცევების ამოცნობა) წარმოადგენს თვითრეგულაციის ერთ-ერთ კომპონენტს. თვითრეგულაცია - ჩვენი აზრების, ემოციების და ქცევების სხვადასხვა სიტუაციებში კონტროლის და მართვის უნარია. შესაბამისად თვითცნობიერება ხელს უწყობს

თვითრეგულაციას , ძლიერი თვითრეგულაცია კი ეხმარება ადამიანს სტრესთან, შფოთვასთან გამკლავებაში, გადაწყვეტილებების მიღებასა და მიზნების მიღწევაში.

მნიშვნელოვანია გავანალიზოთ რა არის შფოთვა, რა სიმპტომები აქვს და რა გავლენას ახდენს სტუდენტის სასწავლო პროცესზე და რამდენად არის კავშირი სტუდენტის თვითცნობიერების დონესა და შფოთვის დონეს შორის. თანამედროვე ეპოქა ახალგაზრდების წინაშე ახალ ამოცანებს აყენებს, განსხვავებით წინა წლებისგან. განათლებული პიროვნების ფორმირებისთვის აუცილებელია მასში ისეთი თვისებების ჩამოყალიბება, როგორიც არის : თავშეკავებულობა, შრომისმოყვარეობა, დაბრკოლებების გადალახვის უნარი. მნიშვნელოვნად და საგრძნობლად შესამჩნევად გაიზარდა მოთხოვნები უმაღლეს სასწავლებლებში სწავლის პროცესისადმი. სტუდენტის ცხოვრება მოითხოვს, განსხვავებით სკოლის მოსწავლეობის პერიოდიდან, გაცილებით დიდი და რთული ინფორმაციის გადამუშავებას, რაც დაკავშირებულია შინაგანი რესურსების მაქსიმალურ კონცენტრაციასთან. როდესაც გაქვს შფოთვა, ძნელია მოახდინო ყურადღების კონცენტრაცია იმ ამოცანაზე (დავალებაზე), რომელიც მოითხოვს ინტელექტუალურ ძალებს გამოცდის მოსამზადებლად, ან ჩასაბარებლად. შფოთვას შეუძლია კოგნიტური ფუნქციების გაუარესება: აზროვნების, მეხსიერების, აღქმის, ინფორმაციის გადამუშავების, რის გამოც სწავლის ხარისხი ეცემა. ყველაფერი დამოკიდებულია შფოთვის ხარისხზე და ხანგრძლივობაზე, ვგულისხმობთ შფოთვას, როგორც მდგომარეობას, დარღვევას თუ ადამიანის პიროვნულ თავისებურებას. საყურადღებოა არა მხოლოდ მაღალი შფოთვის დონის მაჩვენებელი, არამედ ძალიან დაბალი მაჩვენებელიც... შფოთვა შეიძლება იყოს პიროვნული, როგორც ადამიანის მყარი მახასიათებელი, თანდაყოლილი (კონსტიტუციური) თვისება, რომელიც განაპირობებს მუქარის სუბიექტურ აღქმას სიტუაციათა ფართო დიაპაზონში(შფოთვის ქრონიკული რეაქცია). ყოველი ასეთი სიტუაცია სტრესული ზემოქმედების მომხდენია და საგრძნობლად გამოხატულ შფოთვას იწვევს მაღალი პიროვნული შფოთვის მქონე პიროვნებაზე, ძალიან მაღალი დონის პიროვნული შფოთვა პირდაპირ კორელაციაშია ემოციურ დარღვევებთან, ნევროტული ხასიათის კონფლიქტებთან და შესაძლოა ფსიქოსომატურ დაავადებებთან. შფოთვა შეიძლება იყოს ასევე სიტუაციური, როგორც ემოციონალური რეაგირება სტრესულ სიტუაციაზე. ძალიან დაბალი პიროვნული შფოთვის დონე კი შესაძლოა მიგვითითებდეს ნაკლებად აქტიურობაზე,

დაბალ მოტივაციაზე, ზოგჯერ კი შესაძლებელია განპირობებული იყოს პიროვნების მიერ მაღალი შფოთვის განდევნით, საკუთარი თავის უკეთესად წარმოჩენის მიზნით. (შედეგად ვიღებთ სოციალურად სასურველის და მისაღების შესაბამის პასუხებს). პიროვნული შფოთვის მაღალი მაჩვენებელი სავარაუდოდ მიგვანიშნებს იმაზე, რომ განსაკუთრებით ხშირად აქვს პიროვნებას შფოთვა, როცა საუბარია მისი კომპეტენციის ან პრესტიჟის შეფასებაზე. შფოთვის ძალიან მაღალი მაჩვენებლის მქონე სტუდენტს სჭირდება თავდაჯერებულობის გაზრდა და წარმატების რწმენის ჩამოყალიბების ხელშეწყობა, ხოლო რაც შეეხება დაბალი მაჩვენებლის მქონე სტუდენტს სჭირდება აქტიურობისკენ ხელისშეწყობა, მოტივაციური სფეროს მოწესრიგება და შესაბამისი ინტერესების აღძვრა და ა. შ. თუმცა არსებობს შფოთვის განსაზღვრული, გარკვეული დონე, რომელიც აქტიური პიროვნების სასარგებლო და აუცილებელი პირობაა ე.წ. „სასარგებლო შფოთვა“ ინდივიდუალური, ოპტიმალური, სასურველი დონე, რომელიც თვითკონტროლის და თვითგანვითარების არსებითი კომპონენტია (ჩომახიძე, ე. 2018). შფოთვა ესაა ადელვების, აფორიაქების შეგრძნების მდგომარეობა. შფოთვა შეიძლება იყოს ხელისშემშლელი ნორმალური ცხოვრების, რთულ სიტუაციებში საკუთარი თავის რეალიზების განხორციელების, ესაა სიგნალი „მე“ სთვის, ადამიანს აძლევს შესაძლებლობას დროულად მოახდინოს რეაგირება ზიანის მომტან გამღიზიანებლებზე, რომ თუკი არ მოხდება მის მიერ შესაბამისი ზომების მიღება, საფრთხე შესაძლოა გაიზარდოს. შფოთვას განვიცდით როგორც არასასურველი მდგომარეობის, ემოციური დისკომფორტის სუბიექტურ შეგრძნებას(როგორ შინაგან განცდას) და დამოკიდებულს გარეგან მიზეზებზე. რადგანაც შფოთვა უმეტესად ჩნდება შემდეგი სიტუაციების საფუძველზე, როგორიცაა, სწავლის პროცესში - სასწავლო შფოთვა, საკუთარ თავზე წარმოდგენებთან დაკავშირებული შფოთვა - ე. წ თვითშეფასების შფოთვა, და საზოგადოებასთან - პიროვნებათასორის ურთიერთობებთან დაკავშირებული შფოთვა.

შფოთვის დონის დაწვეა სტუდენტებში სწავლების პროცესში წარმოდგენს მთავარ ფაქტორს მათი სრულფასოვანი, პიროვნული ზრდისა და სწავლებაში წარმატების.

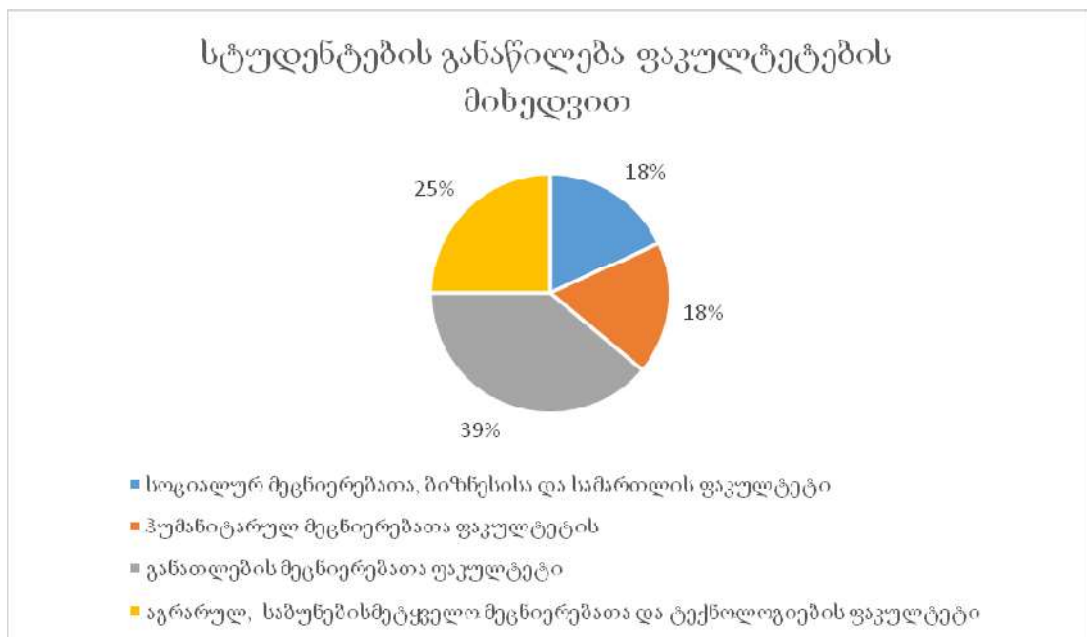
ჩვენი კვლევის მიზანი იყო, დაგვედგინა როგორია სტუდენტის თვითცნობიერებასა და შფოთვის დონეს შორის კავშირი. რადგანაც შფოთვას შეუძლია კოგნიტური ფუნქციების გაუარესება, აზროვნების, მეხსიერების, აღქმის, ინფორმაციის გადამუშავების, რის გამოც სწავლის ხარისხი ეცემა.

კვლევა განხორციელდა იაკობ გოგებაშვილის სახელობის თელავის სახელმწიფო უნივერსიტეტში, შემთხვევითი შერჩევითი პრინციპის გზით მონაწილეობა მიიღო აგრარულ, საბუნებისმეტყველო მეცნიერებათა და ტექნოლოგიების, განათლების, ჰუმანიტარული და სოციალურ მეცნიერებათა, ბიზნესისა და სამართლის 118 სტუდენტმა. განხორციელდა გამოცდებზე შესვლის წინ, გამოყენებული იქნა თვითადმინისტრირებადი კითხვარი, რომელიც ორი ნაწილისაგან შედგებოდა. კერძოდ შფოთვის სკრინინგ- კითხვარის GAD- 7 (Spitzer et al., 2006) და თვითცნობიერების კითხვარისაგან (24 კითხვა) FFMQ (Ernst Bohlmeijer et al., 2011). საკვლევი გენერალური ერთობლიობა 1286 სტუდენტია, რომელიც სხვადასხვა ფაკულტეტზე სწავლობს. კვლევაში მონაწილეობა იყო ანონიმური და ნებაყოფლობითი. მიღებული შედეგები გამოიყენება მხოლოდ ზოგადი სტატისტიკური მონაცემების სახით.

გამოკითხული სტუდენტების უმრავლესობა გოგონებია 74% (N=87) ,

ხოლო ვაჟები 26% (N=31). ყველაზე უმცროსი არის პირველკურსელი 18 წლის სტუდენტი, ხოლო ყველაზე ასაკიანი 38 წლის, მასწავლებლის მომზადების საგანმანათლებლო პროგრამის სტუდენტი. გამოკითხულთა საშუალო ასაკი 26,53, ხოლო გამოკითხულ რესპოდენტთა 44% (N=52) არიან 19-20 წლის სტუდენტები. აღსანიშნავია რომ, გამოკითხულთა 39% (N=46) განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტიდანაა და აქედან 12 სტუდენტი მასწავლებლის მომზადების საგანმანათლებლო პროგრამაზე სწავლობს, ხოლო დანარჩენი (34 სტუდენტი) ზოგადი განათლების დაწყებითი საფეხურის მასწავლებლის მომზადების ინტეგრირებული საბაკალავრო-სამაგისტრო საგანმანათლებლო პროგრამაზე სწავლობს. (იხ. დიაგრამა 1.)

დიაგრამა 1. სტუდენტების განაწილება ფაკულტეტების მიხედვით



მიღებული შედეგების ანალიზისას გამოიკვეთა შემდეგი სახის მიგნებები:

- ✓ გამოკითხულთა ნახევარი აფიქსირებს, რომ ახერხებს საკუთარ გრძნობებზე დაკვირვებას, ისე, რომ არ იკარგება მათში და საკუთარ თავს ეუბნება, არ ჰქონდეს ის განცდები რომელიც აქვს, თუმცა იშვიათად აქცევს შეგრძნებებს ყურადღებას.
- ✓ გამოკითხულ რესპოდენტთა ნაწილი, ვერც კი გრძნობს მაგალითად ნიავის შეხებას ან მზის სითბოს სახეზე. თუმცა ხაზგასასმელია, რომ აღნიშნავენ ყურადღების კონცენტრაციის პრობლემებს.
- ✓ გამოკითხულთა ნახევარი ამ პერიოდში თავს აძლევს უფლებას, განცდებმა შეიპყროს როდესაც უსიამოვნო ფიქრები ან წარმოდგენები აქვს, ხშირად მოქმედებს ავტომატურად და გაუცნობიერებლად;
- ✓ ჩვეულებრივად, როდესაც უსიამოვნო ფიქრები ან წარმოდგენები შედის მათ ცნობიერებაში, არ ან იშვიათად შეუძლიათ მათი შემჩნევა და ურეაქციოდ დატოვება. იშვიათად აქვთ იმის განცდა, რომ ზოგიერთი მათი ემოცია ცუდი ან შეუსაბამოა და მათ არ უნდა გრძნობდნენ.

- ✓ ხაზგასასმელია და საყურადღებო, იმ სტუდენტებში, ვისაც დაბალი აქვს თვითცნობიერება მაღალი აქვს შფოთვის ხარისხი. გამოვლინდა, რომ საკუთარი ემოციების იშვიათად, მაგრამ სტუდენტთა თითქმის ნახევარი თავს იჭერს, რომ საქმეს უყურადღებოდ აკეთებს და ულოგიკო აზრების გამოც თავს იშვიათად კიცხავს.
- ✓ სტუდენტთა ნახევარზე მეტი ნერვიულობს და შფოთავს რამდენიმე დღის განმავლობაში წინა საგამოცდოდ და არ აქვს უნარი შეწყვიტოს ან გააკონტროლოს შფოთვა;
- ✓ ზედმეტად ნერვიულობენ სხვადასხვა საკითხზე, უჭირთ მშვიდად ყოფნა და ერთ ადგილზე მშვიდად გაჩერება.
- ✓ ადვილად ღიზიანდებიან და რესპოდენტთა ნახევარი მიიჩნევს რომ ეშინია მაგ დროს რაიმე საშინელება არ მოხდეს;
- ✓ საყურადღებოა, რომ რესპოდენტთა 40% მეტი ამ პერიოდში ვერ ახერხებს სიტყვიერად გამოხატოს საკუთარი პოზიცია, მოსაზრებები და მოლოდინები, უჭირს სიტყვების პოვნა საკუთარი გრძნობების გამოსახატავად;

შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ სწავლების ეფექტური პირობების შესაქმნელად აუცილებელია სტუდენტის მუშაობა საკუთარ თავთან, სტუდენტის მიერ საკუთარი თავის თვითრეალიზაციის პროცესში ხელშეწყობა და სტიმულირება. ამისთვის კი მნიშვნელოვანია თვითცნობიერება, რათა უკეთ გაიცნოს სტუდენტმა საკუთარი თავი, იდენტიფიცირება მოახდინოს თავისი საჭიროებების. შედეგები აჩვენებს, რომ სტუდენტების ნახევარს აქვს დაბალი თვითცნობიერება, რაც ხელს უშლით საკუთარი პიროვნების ძლიერი და სუსტი მხარეების ნათელი აღქმის, ემოციების, რაც ხელს უშლით თვითგანვითარებასა და თვითკონტროლში. ვერ უმკლავდებიან რთულ, შფოთვით სიტუაციებს, არ აქვთ ჯანსაღი თვითშეფასება და ვერ უმკლავდებიან სხვადასხვა ცხოვრებისეულ გამოწვევებს. ნეგატიურად ფიქრობენ ხშირად საკუთარ თავზე და მხოლოდ შეცდომებზე, სუსტ მხარეებზე არიან ფოკუსირებულნი.

სწავლების ეფექტური პირობების შესაქმნელად აუცილებელია სტუდენტის მუშაობა საკუთარ თავთან და პედაგოგიური პროცესის დამყარება შემდეგ პრინციპებზე:

- ✓ მთავარი საყრდენი წერტილი პედაგოგიურ მოღვაწეობაში არის სტუდენტი, როგორც ღირსეული და უნიკალური პიროვნება საკუთარი ღირსების გრძნობით.
- ✓ სტუდენტის მიმართ სწავლის დასაწყისიდან, ბოლომდე ურთიერთობის პროცესში, ნდობის გამოცხადება და მოპოვება.
- ✓ ქცევის მხარდაჭერა და შინაგანი მოტივაციის სტიმულირება.
- ✓ სტუდენტის მიერ საკუთარი თავის, თვითრეალიზაციის პროცესში ხელშეწყობა და სტიმულირება.
- ✓ შფოთვის დონის დაწევა, რაც სწავლების პროცესში წარმოადგენს მთავარ ფაქტორს მათი სრულფასოვანი, პიროვნული ზრდის და სწავლებაში წარმატების.
- ✓ საჭიროა ლექტორმა შეუმუშაოს სტუდენტებს დადებითი განწყობა შესასრულებელი დავალებების მიმართ.
- ✓ სტუდენტს უნდა შეეძლოს გამოცდაზე დროის რაციონალური გამოყენება, სტუდენტის შფოთვა ზომიერების ფარგლებში მისი მოტივაცია ხდება.

ლიტერატურა:

1. გოლემანი, დ.(2023). ემოციური ინტელექტი. თბილისი. პალიტრა L. 5-9.
2. გოგიჩაშვილი, თ.(2005). განვითარების ფსიქოლოგია. 133- 139, 152-157, 224-263, 364-368
3. სურგულაძე, ს., და სხვები.(2024).სოციალურ-ემოციური უნარების სწავლება დაწყებითი განათლების სპეციალისტებისათვის. რიდერი.
4. ჩომახიძე, ე.(2018). ფსიქოდიაგნოსტიკის საფუძვლები. საკითხავი მასალა. საქართველოს უნივერსიტეტი. 100-101.
5. Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7) [Database record]. APA PsycTests.
6. Rochat, P., & Hespos, S. J. (1997). Differential rooting response by neonates: Evidence for an early sense of self. *Early Development & Parenting. Cognition Volume 64, Issue 2*, August 1997, Pages 153-188
7. Bohlmeijer, E., ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Five Facet Mindfulness Questionnaire--Short Form (FFMQ-SF) [Database record]. APA PsycTests.

The impact of self-awareness on anxiety levels in students during the pre-exam period

Chakiashvili-Kalmakhelidze Ia

Dzamukashvili Shorena

Modebadze Nino

Gigilashvili Nino

Iakob Gogebashvili Telavi State University, Telavi

Abstract

Student life requires processing a large and complex amount of information, which is associated with the need for maximum concentration of internal resources. When experiencing anxiety, it becomes difficult to concentrate on a task (assignment) that demands intellectual effort, such as preparing for an exam. Anxiety can impair cognitive functions—thinking, memory, perception, and information processing—which leads to a decline in academic performance. Anxiety is experienced as a subjective feeling of emotional discomfort (an internal sensation) and is often related to external factors. It commonly arises in the following situations: academic-related anxiety during the learning process, anxiety related to self-perception, and anxiety stemming from interpersonal relationships. In order to create effective learning conditions, it is essential for the student to work on themselves, to support and stimulate the process of self-realization. For this, self-awareness is important so that students can better understand themselves and identify their own needs. High self-awareness means having a clear understanding of one's strengths and weaknesses, as well as emotions, which in turn improves self-development and self-control. For mental health, it is important to strengthen one's strong qualities. Those who are aware of their strengths have healthy self-esteem and are better able to cope with difficult (anxiety-inducing) situations. They are more capable of overcoming various life challenges. Self-awareness (the recognition of thoughts, emotions, and behaviors) as a component of self-regulation promotes self-regulation itself, which involves the ability to control and manage our thoughts, behaviors, and emotions in different situations. The goal of the research was to determine the relationship between students' self-awareness and their level of anxiety. Students from Telavi Iakob Gogebashvili State University participated in the study. Based on the research, certain conclusions were drawn and relevant recommendations were developed

Keywords: *Self-awareness, Self-regulation, Anxiety, Student, Learning process, Exam*