

ՀՏԴ 159.9Հոգեբանություն**Նաիրա ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ****Խ. Աբուլյանի անվան ՀՊՄՀ, Երևան, ՀՀ****E-mail: harutyunyanaira@gmail.com**

**ԻՆՔՆԱԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆԻ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԵՎ
ՀԱՄԱԶԱՓՈՒԹՅԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ**

Հոգիվածի նպատակն է ներկայացնել հայ երիտասարդների ինքնագնահատականի առանձնահատկությունները, տալ վերջինիս քանակական և որակական բնութագրերը, երիտասարդության սկզբում և ավարտին ինքնագնահատականի բնութագրական տարբերությունները: Հոգիվածում ամփոփված են գիտական հետազոտության արդյունքները, որոնք որոշակի պատկերացում են տալիս 18-35 տարեկանների ինքնագնահատման առանձնահատկությունների, երիտասարդ կանանց և տղամարդկանց ինքնագնահատման նմանությունների ու տարբերությունների վերաբերյալ: Հոգիվածում արտացոլվում են ինքնագնահատականի մեկնաբանման տարբեր կոնցեպցիաներ, որոնք տարբեր տեսանկյուններից են մեկնաբանում ինքնագնահատականի տեղն ու դերը անձի Ես-ի համակարգում: Հեղինակը փորձ է կատարել մեկտեղել ինքնագնահատականի վերաբերյալ անհամար տեսակետները մեկ ակնարկի մեջ:

Բանալի բառեր՝ երիտասարդ, ինքնագնահատական, համաչափություն, բարձրություն, աղեկվատություն:

Н.Арутюнян

**ОСОБЕННОСТИ УРОВНЯ И
ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТИ САМООЦЕНКИ В
МОЛОДОСТИ**

Цель статьи - представить особенности самооценки молодых людей, дать количественную и качественную характеристику их самооценки, выявить сходства и различия в начале и в конце молодости. В статье обобщены результаты исследования, которые могут дать некоторое представление о самоуважении, самооценке и возможных психологических объяснениях тенденций и развития молодых людей. В статье отражены разные концепции трактовки самооценки, которые трактуют место и роль самооценки в системе Я человека с разных позиций. Автор попытался объединить бесчисленные точки зрения на самооценку в одном обзоре.

Ключевые слова: молодость, самооценка, самооценка, самоуважение, стабильность.

N.Harutyunyan

FEATURES OF GROWTH AND PROPORTIONALITY OF SELF-ESTEEM IN YOUNG AGE

The purpose of the article is to present the features of young people`s self-esteem, to give quantitative and qualitative characteristics of their self-evaluation, identify similarities and differences at the beginning and at the end of the young-adulthood age. The paper summarizes the results of research which can give some insight into the self – respect, self – worth and the possible psychological explanations of trends and development of young people. The article reflects different concepts of the interpretation of self-esteem, which interpret the place and role of self-esteem in the system of a person's self from different positions. The author has attempted to combine countless views on self-esteem in one review.

Key words: youth, self-esteem, self-worth, self-evaluation, stability.

Ինքնագնահատականն ինքնագիտակցության բաղադրիչ է, որն իր մեջ ներառում է ոչ միայն իր մասին գիտելիքներ, այլև ֆիզիկական բնութագրերի, ընդունակությունների, բարոյական որակների և արարքների գնահատականը [8, 332]:

Ինքնագնահատականը (անգլ. Self – esteem) արժեք է, որն անձը տալիս է իրեն ամբողջությամբ և իր անձի տարբեր կողմերին, գործունեությանը, վարքին: Այն հանդես է գալիս որպես կայուն նորագոյացություն, ինքնագիտակցության բաղադրիչ և որպես ինքնագնահատման պրոցես: Դրա հիմքն են կազմում մարդու անձնային իմաստների համակարգը [8]:

Ավանդաբար հոգեբանության մեջ ինքնագնահատականի ուսումնասիրման հիմնադիր է համարվում Ու. Ջեյմսը: Ըստ հեղինակի՝ ինքնագնահատականը հուզական գոյացություն է, որը ցույց է տալիս անձի՝ իրենով բավարարվածության կամ անբավարարվածության մակարդակը:

Ավելի ուշ աշխատություններում ինքնագնահատականը, դիտարկվում էր ինքնագիտակցության կոնտեքստում՝ որպես վերջինիս ասպեկտներից մեկը այնպիսի հասկացությունների հետ միասին, ինչպիսիք են «Ես – հայեցակարգ», «ինքնընդունում», «անձի արժանապատվության զգացում», «ինքնահարգանք», «ինքնաարդյունավետություն». «ինքնավստահություն», «ինքնաճանաչում», «ինքնաբավարարվածություն» և այլն:

Ռուսական հոգեբանության մեջ ինքնագիտակցության և ինքնագնահատականի խնդրի ուսումնասիրության մեջ անհրաժեշտ է նշել Վ.Վ. Ստոլինի կոնցեպցիան: Այդ կոնցեպցիայի հիմքում ընկած է ինքնագիտակցության եռամակարդակ կառուցվածքի մասին գաղափարը, ըստ որի՝ ինքնագիտակցությունը իր մեջ ներառում է կոգնիտիվ, աֆեկտիվ և ռեգուլյատիվ բաղադրիչներ: Ուսումնասիրողները նշում են ինքնագնահատականի բարձր անձնային նշանակությունը՝ ընդգծելով, որ սուբյեկտի՝ իր մասին բովանդակային պատկերացումների կազմում չեն ներառվում չեզոք – արժեքային որակները, որոնք զրկված են անձնային իմաստից. բոլոր որակները դրականորեն կամ բացասականորեն արժեքավոր են: Այստեղ ինքնագնահատականը, փաստորեն, նույնականացվում է անձի՝ իր նկատմամբ վերաբերմունքի հետ, որը անգլլաբեր գրականության մեջ հիշատակվում է self – esteem (արժանապատվության զգացում, ինքնահարգանք) տերմինով: Ստոլինը ինքնագնահատականի սահմանումը չի տալիս՝ չսահմանազատելով ինքնագնահատական, ինքնահարգանք և «Ես» տերմինները [15]:

Ի.Ս.Կոնը ինքնագնահատականը սահմանում է որպես «ինքնագիտակցության բաղադրիչ, որը ներառում է ոչ միայն սեփական անձի մասին գիտելիքները, այլև սեփական անձի, կարողությունների, բարոյական որակների և արարքների գնահատականները» [7, 35]:

Առավել լավ է մշակված այս հարցը Ռոբերտ Բերնսի «Ես – կոնցեպցիայի» սխեմայում: Հեղինակը շեշտում է անձի կառուցվածքում կոգնիտիվ և հուզական բաղադրիչների միաձուլումը, այսինքն՝ գիտելիքը իր մասին և

վերաբերմունքը այդ գիտելիքի նկատմամբ: Ըստ Բերնսի «Ես – կոնցեպցիան» սեփական անձի մասին անհատի ամբողջ պատկերացումների ամբողջությունն է, որը ուղեկցվում է դրանց գնահատականներով» [1, 30 էջ]:

Ինքնագնահատականը ներկայացվում է երկու բաղադրիչների տեսքով՝ իմացական և հուզական: Առաջինն արտացոլում է մարդու գիտելիքներն իր մասին, իսկ երկրորդը՝ վերաբերմունքն իր նկատմամբ: Ինքնագնահատման պրոցեսում այս երկու բաղադրիչները հանդես են գալիս միասնության մեջ և չեն կարող գործել առանձին: Իր մասին գիտելիքներն անձը ձեռք է բերում այլոց հետ համեմատվելու միջոցով: Հեղինակը ինքնագնահատականին տալիս է հուզական – արժեքային կառույցի դեր՝ հավասարեցնելով այն ինքն իր մասին վերաբերմունքի հետ: Ինքնագնահատականը համարում է միջոց և պայման «Ես – կոնցեպցիայի» ձևավորման համար, քանի որ ապահովում է մարդու՝ իր մասին գիտելիքների աստիճանակարգումը: Նա նշում է, որ «Ես – կոնցեպցիան» նեղ իմաստով հենց ինքնագնահատականն է:

Ս. Քուփերսմիթը նշում է, որ ինքնագնահատականը որպես անհատի վերաբերմունքն իր նկատմամբ, ձևավորվում է աստիճանաբար և ձեռք է բերում իր սովորական բնույթը, արտահայտվում է հավանության կամ մերժման միջոցով, որի աստիճանը որոշում է անհատի համոզվածությունը իր նշանակալիության և ինքնությունության վերաբերյալ [16]:

Ե. Վելլը և Գ. Մարվելը, վերլուծելով անգլալեզու գրականության մեջ հանդիպող բազմաթիվ ասպեկտները, բերում են ինքնագնահատականի մի քանի նկարագրություն (self – esteem) [3].

Վերաբերմունքի հստակ տիպ (խրախուսանք կամ քննադատություն) կամ ինքն իր մասին վերաբերմունքի մասնավոր ասպեկտ: Սակայն այս նկարագրությունը չի բացահայտում այս երևույթի ողջ էությունը:

Ա.Զ. Զախարովան առանձնացնում է ընդհանուր և պարզիալ (մասնակի) ինքնագնահատականներ: Վերջինս արտացոլում է սուբյեկտի կողմից սեփական կոնկրետ դրսևորումների և որակների գնահատականը: Ընդհանուր ինքնագնահատականը մասնավոր ինքնագնահատականների աստիճանակարգված համակարգն է, որոնցից յուրաքանչյուրը մյուսների հետ դինամիկ փոխհարաբերությունների մեջ է գտնվում: Դրանում առանձնացվում են երկու բաղադրիչ՝ հուզական – արժեքային վերաբերմունք և կոգնիտիվ, որին, իմիջիայլոց, տրվում է առաջատարի դերը [4]:

Այս հարցի հետ կապված գրականության վերլուծությունը բավականին դժվար է: Հեղինակները նույն երևույթի համար օգտագործում են տարբեր տերմիններ (self – love, self – respect, self – worth, self – acceptance, self –

appraisal, sense of competence, self – evaluation և այլն) կամ ընդհակառակը, նույն տերմինի տակ ի նկատի էին ունենում տարբեր հոգեբանական երևույթներ:

Տարբերությունները այն պատկերացումների միջև, թե ինչպիսին է անձը իրականում և ինչպիսին կցանկանար լինել կամ անհրաժեշտ է, որ լինի: Այսինքն՝ այստեղ ինքնագնահատականը Ես – իրականի և Ես – իդեալականի միջև տարբերությունն է:

Շատ հոգեբաններ գտնում են, որ անհատականության կառուցվածքը և ինքնագնահատականի հիմքերը ձևավորվում են մարդու կյանքի առաջին հինգ տարիներին: Սովորաբար, կարծիքը սեփական անձի մասին հիմնվում է իր մասին այլոց վերաբերմունքի վրա: Կարելի է առանձնացնել ինքնագնահատականի ձևավորման մի քանի ակունքներ, որոնք փոխում են կարևորության կշիռը անհատականության ձևավորման տարբեր փուլերով. այլոց գնահատականը, նրանց հետ համեմատումը՝ իրական և իդեալական «Ես»-ի համեմատություն:

Ինքնագնահատականը ձևավորվում է սեփական գործունեության արդյունքների բազայի գնահատման, ինչպես նաև՝ սեփական անձի մասին ռեալ և իդեալական փոխհարաբերակցության հիման վրա:

Ցածր ինքնագնահատականը կարող է պայմանավորված լինել բազմաթիվ պատճառներով. այն կարելի է ընդօրինակել մանուկ հասակում ծնողներից, ովքեր չեն կարողանում լուծել իրենց անձնական խնդիրները, այն կարող է զարգանալ երեխայի մոտ դպրոցում, դասերը սովորել չկարողանալուց, հասակակիցների ծաղրից կամ մեծահասակների կողմից չափից ավելի քննադատությունից. անձնական պատճառներն ու սահմանային իրավիճակներում իրեն դրսևորել չկարողանալը նույնպես մարդու մեջ ձևավորում են սեփական անձի մասին ոչ դրական կարծիք:

Ինքնագնահատականը սեփական անձի հանդեպ ընդհանուր և անձնային առաձին որակների հանդեպ վերաբերմունքն է: Ինքնագնահատականի աղբյուրներն են այլ անձանց համեմատությունը, այլ անձանց գնահատականները, Ես-պատկերի տարբեր տարբերակների համադրությունը, ինչպես նաև Ես-պատկերի տարբեր ասպեկտների սուբյեկտիվ նշանակալիությունը: Ինքնագնահատականը մարդու կողմից ինքն իրեն, սեփական առավելությունների ու թերությունների, հնարավորությունների, որակների, այլ մարդկանց միջավայրում իր տեղի գնահատատումն է [13, 169-170]:

Ինքնագնահատականը և այլ անձանց գնահատականները անբակտեղիորեն կապված են միմյանց հետ: Մարդիկ ինքնագնահատում են նաև իրենց առանձին որակները՝ արտաքինը, կարողությունները,

հաջողությունները ուսման մեջ կամ աշխատավայրում: Մարդը սկսում է իրեն գնահատել դեռևս մանկությունից: Մեր ինքնագնահատականը կազմվում է ձեռքբերված արդյունքի (հաջողության մակարդակ) և մեր ցանկալի արդյունքի (հավակնություններ) համադրությունից: Ինքնագնահատականը լինում է իրատեսական և ոչ իրատեսական, կայուն և ոչ հաստատուն, դրական և բացասական, բարձր և ցածր, ադեկվատ և ոչ ադեկվատ [13, 174]:

Նույն իրավիճակում տարբեր ինքնագնահատականներով անձինք տարբեր վարք կդրսևորեն, տարբեր գործողությունների կդիմեն, դրանով իսկ կազդեն իրավիճակի ընթացքի վրա:

Ինքնագնահատականի գլխավոր ֆունկցիան կարգավորիչն է, որի հիման վրա կատարվում են ցանկացած ընտրության խնդիրների լուծումները, և պաշտպանական, որն ապահովում է անձի համեմատական կայունությունն ու անկախությունը: Ինքնագնահատականը նշանակալի ազդեցություն է ունենում գործունեության արդյունավետության և զարգացման բոլոր փուլերում անձի ձևավորման վրա [14, 70-71]:

Երիտասարդ տարիքում անձն ընտրում է նպատակներ և դրանց հասնելու միջոցները, որոնք այս կամ այն կերպ կապված են նրա «Ես»-ի հետ, և գնահատում է իր գործողությունների հաջող ընթացքը՝ համապատասխան Ես-կոնցեպցիայի: Այս փուլում ինքնագնահատականի վրա ազդում են մարդու նվաճումների մակարդակը. այն բարձրանում է, եթե անձի հավակնությունները իրականացվում են և համապատասխանաբար նվազում են, եթե նպատակներին անձը չի կարողանում հասնել: Ես-կոնցեպցիան անհատականացնում է ինքնագնահատականը, քանի որ մեկի համար հանդիսանում է հաջողություն, իսկ մյուսն այն ընկալում է որպես անհաջողություն [13, 206]:

Ի.Ս. Կոնը կարծում է, որ արական Ես-պատկերը պարունակում է բացառապես աշխատանքային, սպորտային և սեռական ոլորտներում Ես-ի նշանակալիության վերաբերյալ ինֆորմացիա: Կանայք Ես-պատկերում արտացոլում են այն, թե որքան են նրանք արտաքինապես գրավիչ: Տղամարդիկ հակված են գերագնահատել իրենց որակները լինեն դրանք խմբային կամ անձնային ընդունակություններ [9, 524-525]:

Սեփական մարմնական Ես-ի բավարարման աստիճանը անպայման արտացոլվում է երիտասարդների ինքնագնահատականի վրա: Դրանից է հաճախ կախված նրանց ինքնագզացողությունը, բարօրությունն ու երջանկությունը:

Չափազանց բարձր կամ ցածր ինքնագնահատականը հանդիսանում է կոնֆլիկտի աղբյուր, որոնք դրսևորվում են տարբեր կերպ:

Բարձր ինքնագնահատականով երիտասարդները ունենում են իդեալականացված պատկերացումներ սեփական անձի և հասարակության համար իրենց կարևորության վերաբերյալ: Նրանք չեն ցանկանում ընդունել սեփական սխալները, իրենց մոտ այս կամ այն բանի պակասը (աշխատասիրություն, տաղանդ, գիտելիք, ընդունակություններ), վարքի սխալականությունը: Ցածր ինքնագնահատականը պատճառ է դառնում անինքնավստահության, վախի, սեփական ընդունակությունների իրականացման անհնարինության համար: Նրանք իրենց առջև դնում են ավելի ցածր նպատակներ, քան կարող են հասնել, անհաջողությունները գերագնահատում են, ունեն աջակցության սուր կարիք, բավական քննադատական են իրենց նկատմամբ: Նա շատ խոցելի է, ինչն էլ բերում է թերարժեքության բարդույթի, որն էլ հաճախ դրսևորվում է արտաքին կեցվածքում՝ հայացքը փախցնում է, մոայլ է և չի ժպտում: Ցածր ինքնագնահատականը հաճախ դժգոհություններ են և մեղավորի որոնումներ, ուշադրության և հավանության արժանանալու պահանջումներ, ինչը, կարծեք, փոխհատուցում է սեփական անձի մերժումը [14, 69]:

Ցածր ինքնագնահատականով երիտասարդները հաճախ դժվարություններ են ունենում շփման մեջ և ձգտում են փակվել շրջապատողներից՝ արտաքուստ ստեղծելով կեղծ դեմք, դիմակ: Սեփական անձի անընդունույթ, անբավարարությունը, ատելությունը սեփական անձի հանդեպ, բացասական ինքնագնահատականը և այլն, որպես կանոն, ինքնուրույն չեն, ներշնչվող են, առավել բացասաբար են վերաբերվում շրջապատողներին, առավել հարմարվող են (կոմֆորմիստ), խոցելի են, զգայուն՝ քննադատության և ծաղրի հանդեպ: Հաճախ անհանգստանում են նրա համար, թե ինչ են մտածում և ասում իրենց մասին ուրիշները: Հիվանդագին են ընդունում անհաջողությունները, մանավանդ, երբ դա կատարվում է այլոց ներկայացությամբ: Հակված են ռեֆլեքսիայի, և մյուսներից հաճախ են իրենց մեջ թերություններ գտնում: Այս պատճառով նրանց բնորոշ է հոգեբանական մեկուսացման ձգտումը [5, 134-136]:

Որքան ցածր է ինքնագնահատականը, այնքան մեծ է հավանականությունը, որ նա տառապում է միայնությունից, ցածր ինքնահարգանքը նվազ են դարձնում սոցիալական հավակնությունները, մղում են նրան խուսափել ցանկացած գործունեությունից, որում կա համեմատության կամ մրցակցության տարր: Այս անձինք հաճախ հրաժարվում են նպատակներին հասնելուց, քանի որ չեն հավատում սեփական ուժերին: Իսկ դա իր հերթին սնում է նրանց ցածր ինքնագնահատականը:

Բարձր ինքնագնահատակով երիտասարդները ձգտում են միշտ լինել առաջինը, դա հաճախ բերում է նրան, որ անձը միշտ չէ, որ շրջապատողների հետ լավ հարաբերություններում է լինում: Նրանք, գերագնահատելով իրենց, կարծում են, որ հասարակությունն իրենց ըստ արժանվույն չի գնահատում, թերագնահատում է, ինչի պատճառով շրջապատողներին ներկայացնում են չհիմնավորված պահանջներ, ըստ նրանց՝ մարդիկ հաճախ իրենց չեն հասկանում [13, 189-193]:

Նորմատիվ ինքնագնահատականով երիտասարդները իրատեսորեն են ընդունում իրենց առավելություններն ու հնարավորությունները, սթափ են գնահատում իրենց թերություններն ու բացթողումները: Նրանք ավելի առույգ են, ակտիվ և լավատես: Առողջ ինքնագնահատականի դեպքում մարդիկ սովորաբար հանգիստ են, նպատակալաց, բավական քննադատորեն են վերաբերվում իրենց, ձգտում են իրատեսորեն նայել անհաջողություններին և հաջողություններին, ձգտում են դնել հասանելի նպատակներ, որոնք կարելի է իրականացնել գործնականում: Իրենց գործունեության արդյունքներին նրանք մոտենում են ոչ միայն իրենց չափանիշներով, այլև փորձում են կանխատեսել, թե ինչ արձագանք դրանք կունենան այլ անձանց մոտ: Աղեկվատ ինքնագնահատականը չափանիշների և չափի մշտական որոնման արդյունքում են ձևավորվում, այսինքն՝ առանց չափազանց գերագնահատման և առանց անտեղի քննադատության [5, 272]:

Նորմալ ինքնագնահատականով երիտասարդը ընդունում է իր անձը, հարգում է իրեն և իր արարքները, ունի դրական ինքնագնահատական, առավել ինքնուրույն է, շփվող, բաց, հեշտ է ընդունում շրջապատողներին և նրանց կարծիքը, չի թաքցնում իր թերությունները, թուլությունները, հեշտ է տանում անհաջողությունները, ունի լավ զարգացած նվաճման մոտիվացիա, հակված է մրցակցության:

Մեր ուսումնասիրության արդյունքում մենք նպատակ ենք հետապնդել ուսումնասիրել հայ երիտասարդների ինքնագնահատականի առանձնահատկությունները, ինքնագնահատականի դրսևորման տարբերությունները սեռերի միջև, ինքնագնահատականի բաղադրիչների արտահայտման դինամիկան երիտասարդության տարիքի սկզբում և ավարտին: Ինչպես նշում է Օ. Ն. Մալխանովան, ինքնագնահատականը տարիքին զուգընթաց փոփոխվում է որակապես՝ դառնալով բարձր կամ ցածր, կայուն կամ փոփոխական, աղեկվատ կամ ոչ աղեկվատ: Նա մեծ կարևորություն էր տալիս այնպիսի փոփոխականին, ինչպիսին ինքնագնահատականի կայունությունն է [10]: Դա ինքնագնահատման մակարդակի պահպանման համեմատական հաստատունությունն է՝

անկախ իրավիճակից, հանգամանքներից, հաջողություններից կամ անհաջողություններից:

Մեր հետազոտության արդյունքում պարզ դարձավ, որ տարիքին զուգընթաց բարձրանում է երիտասարդների ինքնագնահատականը: Այսպես, եթե տարիքի սկզբում ինքնագնահատականի միջին ցուցանիշը կազմում է 62%, ապա տարիքի ավարտին այն կազմում է 74%: Այս միտումը հնարավոր է մեկնաբանել մի քանի փաստերով: Ն. Էմլերը 2001թ. իր աշխատության մեջ անդրադառնում է մի երևույթի, համաձայն որի՝ մարդիկ սկսել են ձգտել բարձր ինքնագնահատականի և համապատասխանաբար ինքնաարգանքի: Սրա գազաթնակետը դարձավ այն, որ 1986թ. ԱՄՆ-ի Կալիֆոռնիա նահանգում հայտարարեցին դրամաշնորհ, որը հասկացված էր նահանգի բնակիչների ինքնագնահատականի բարձրացմանն ուղղված միջոցառումներին (Baumeister et al., 2003): Շատ հետազոտողներ պնդում են, որ հենց երիտասարդության տարիքում է բնորոշ ամենաբարձր ինքնագնահատականն ու առավել բարենպաստ ինքնավերաբերմունքը, քանի որ հենց այս տարիքում է անձը մաքսիմալ իրացնում իր ռեսուրսները, ներուժը, դնում նպատակներ և հասնում դրանց, ձեռք բերում կապիտալ, նշանակալի հարաբերություններ, մասնագիտական կայունություն, ընտանեկան կարգավիճակ [11]:

Ինքնագնահատականն ունի տարիքին զուգընթաց բարձրանալու միտում: Մեր ուսումնասիրության արդյունքների վերլուծության արդյունքում պարզ դարձավ, որ ինքնագնահատականի ցուցանիշների միջև տարբերությունը երիտասարդության տարիքի սկզբում և ավարտին կազմում է ~23%:

Երբ մասնատում ենք ինքնագնահատականի մաս կազմող բաղադրիչները՝ այն է՝ արտաքին տեսքի ինքնագնահատականը, կոգնիտիվ կարողությունների ինքնագնահատականը, մասնագիտական կարողությունների ինքնագնահատականը, հեղինակությունն ու ինքնավստահությունը, ապա պատկերը գրեթե նույնն է, սակայն արտաքին տեսքի ինքնագնահատականը նվազում է տարիքի վերջում 25%-ով, գազաթնակետին է հասնում տարիքի միջին հատվածում, ի տարբերություն սրան, նկատելիորեն և կտրուկ բարձրանում է մասնագիտական ինքնագնահատականը ու ինքնավստահությունը, ինչը հնարավոր չէ ասել տարիքի սկզբի մասին: Սրանք օրինաչափ տվյալներ են, քանի որ անձի ծաղկման շրջանում անձը գտնվում է ֆիզիկական զարգացման գազաթնակետին, նա բավարարված է իր դիմագծերով, արտաքին տեսքով, օրգանիզմի ֆիզիկական հնարավորություններով, ուժեղ է և դիմացկուն, իսկ տարիքի ավարտին օրգանիզմի ֆիզիկական հնարավորություններն արդեն գազաթնակետին չեն, ինչ նախկինում էր, դիմագծերը և կեցվածքը

փոփոխված են, կանայք ամենայն հավանականությամբ արդեն գոնե մեկ անգամ ծննդաբերել են, որի արդյունքում օրգանիզմն անվերապահորեն փոփոխվում է, տղամարդիկ դադարում են հետևել իրենց արտաքին տեսքին, և մեծմասամբ գիրանում են, շատերը սկսում են շուտ հոգնել, արդեն հայտնվում են առաջին ճերմակ մազերը, դեմքին՝ կնճիռները, ինչը բնականաբար, ազդում է ինքնագնահատականի վրա: Սակայն ի տարբերություն այս ցուցանիշների՝ աճում է մասնագիտական ինքնագնահատականը և ինքնավստահությունը տարիքի ավարտին. անձը հաջողություններ է ունենում այլ ոլորտներում՝ մասնագիտության մեջ, ընտանիքում, իր հարազատների և ընկերների շրջանում, սիրելի զբաղմունքում կամ այլ ոլորտներում:

Չակ Տ. Ֆոլկենն ասում է, որ եթե մարդն զբաղվում է սիրելի գործով, ժամանակի ընթացքում ձեռք է բերում փորձ ու վարպետություն, որոնցով իրավունք ունի հպարտանալու: Սա նորմալ ինքնագնահատական կազմելու պայմաններից մեկն է: Յուրաքանչյուր մարդ իր համար ստեղծում է իդեալական «Ես»-ի տարբերակը: Այն ունենում է որակներ, որոնք արժեք ունեն ծնողների, հասակակիցների, հեղինակություն ունեցող ուսուցիչների ու մարդկանց աչքերում: Այն կարող է փոփոխվել՝ կախված շրջապատից: Եթե իրական որակները համապատասխանում են իդեալին կամ մոտ են դրան, ապա մարդը կունենա բարձր ինքնագնահատական: Մեփական անձի նկատմամբ սթափ և օբյեկտիվ վերաբերմունքը կազմում է նորմալ ինքնագնահատականի հիմքը: Հասուն անձի մոտ ուժեղանում է ինքնագնահատականի կոգնիտիվ բաղադրիչը, քանի որ այս փուլում մարդն ունի բավարար գիտելիքներ՝ իրեն օբյեկտիվ գնահատելու համար:

Ինչ վերաբերում է ինքնագնահատականի համաչափությանը, ապա պատկերը լրիվ հակառակն է: Այսպես՝ տարիքի սկզբում ինքնագնահատականը համաչափ է, ապա ընթացքում նվազում է, որը համապատասխանում է մոտավորապես 23-28 տարեկան միջակայքին, 29-32-ում այն բարձրանում է և սկսում է աստիճանաբար նվազել: Ինքնագնահատականի համաչափություն ասելով՝ նկատի է առնվում ինքնագնահատականի համեմատաբար միանման ցուցանիշները ինքնագնահատման բոլոր բաղադրիչներում, այսինքն՝ անձը միանման է գնահատում և արտաքին տեսքը, և մասնագիտական կարողությունները, և ինքնավստահությունը, և հեղինակությունը շրջապատում: Սակայն տարիքի աճին զուգընթաց՝ անձը սկսում է ավելի իրատեստրեն գնահատել վերոնշյալ բաղադրիչները՝ ելնելով այդ ոլորտների հետ կապված հաջողություններից: Տարիքի ընթացքում մեծանում է գնահատվող որակների ծավալը և աղեկվատությունը, ընդլայնվում է օգտագործվող կատեգորիաների և

հասկացությունների քանակը, նվազում է ենթադրությունների քննադատականությունը, աճում է ռեֆլեքսիվությունը: Ինչ վերաբերում է տարբեր սեռերի ինքնագնահատականի առանձնահատկություններին, ապա նախորդ միտումը շարունակվում է, այն է՝ ինքնագնահատականը տարիքին զուգընթաց բարձրանում է երկու սեռերի մոտ, սակայն միաժամանակ նկատում ենք, որ երիտասարդության տարիքի ավարտին կանանց ինքնագնահատականն ավելի բարձր է, քան տղամարդկանցը: Այդ տարբերությունը կազմում է $\approx 35\%$: Դա նշանակում է, որ երիտասարդ կանայք հակված են առավել բարձր գնահատել իրենց արտաքինը, մասնագիտական կարողությունները, հեղինակությունը շրջապատում: Ինչպես տեսնում ենք, նույն հետազոտության արդյունքներից, ինքնահարգանքը արական սեռի մոտ առավել շեշտված է, քան իգական սեռի մոտ: Կրայզը նշում է այս կապակցությամբ, որ շատ երիտասարդ աղջիկներ թևակոխում են պատանեկության տարիքը սեփական Ես-ի վնասով, ինչը նշանակում է, որ երիտասարդության տարիքի սկզբում աղջիկները ավելի ցածր են գնահատում իրենց արտաքինն ու ինքնագնահատականի այլ բաղադրիչները, քան տղաները, նրանք ավելի քիչ սպասումներ ունեն, ավելի թերահավատ են իրենց ուժերին և կարողություններին, քան նույն տարիքի տղաները [6, 12]:

Մրանով հանդերձ, երիտասարդության տարիքի աղջիկների արտաքին տեսքի ինքնագնահատականը նշանակալիորեն ավելի ցածր է, քան տղաներինը: Տղաները, ըստ մեր հետազոտության, ավելի գոհ են իրենց արտաքին տեսքով, և հարցման ժամանակ դա անընդհատ նշում էին, մինչդեռ աղջիկները ավելի ցածր էին գնահատում իրենց արտաքին տեսքը՝ համեմատելով մյուս հասակակից աղջիկների արտաքին տեսքի հետ:

Ինչ վերաբերում է ինքնագնահատականի համաչափությանը, ապա այս հարցում նույնպես նկատելի տարբերություններ կան: Այսպես՝ երիտասարդության սկզբում գրեթե հավասարաչափ են գնահատված ինքնագնահատականի բաղադրատարրերը երկու սեռերի մոտ, սակայն տարիքի ավարտին այս ցուցանիշները փոփոխվում են. իգական սեռի ինքնագնահատականը դառնում է առավել անհամաչափ, քան արական սեռի ինքնագնահատականի համաչափությունը: Սա կարելի է մեկնաբանել այն փաստով, որ կանայք երիտասարդության տարիքի վերջում առավել հստակ և դիֆերենցված են վերաբերվում սեփական Ես-ի տարբեր ասպեկտներին՝ արտաքին տեսքին, մասնագիտական նվաճումներին, կոգնիտիվ կարողություններին: Հարցման արդյունքում պարզ դարձավ, որ այս տարիքում հիմնականում նրանցից շատերը ձեռք են բերում ընտանեկան նոր կարգավիճակ՝ նոր սպասումների և պարտականությունների հետ միասին,

ունենում են երեխաներ, ինչը հաճախ ուղեկցվում է մասնագիտության մեջ ընդմիջում վերցնելով, մինչդեռ տղամարդկանց կյանքում նմանատիպ փոփոխությունները մասնագիտական և անձնային ոլորտում էական տեղաշարժերի չեն բերում:

Այսպիսով կարող ենք ամփոփել, որ սոցիալ-հոգեբանական իրադարձությունները, մասնագիտական և անձնային ոլորտում տեղի ունեցող նշանակալի փոփոխություններն իրենց կարևոր ազդեցությունն են թողնում երիտասարդի ինքնագնահատական քանակական և որակական դրսևորումների վրա:

Գրականություն

1. Бернс Р., Развитие Я-концепции и воспитание, М., 1986.
2. Большой психологический словарь /Ред. Б. Мещеряков. – СПб.: ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.
3. Бороздина Л.В., Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией. Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2011. № 1 с. 54-64
4. Бороздина Л.В., Самооценка в структуре самосознания. //Факторы риска психосоматических заболеваний: Учеб. пособие. М.: 2008.
5. Ермолаева М.В., Основы возрастной психологии и акмеологии: Учебное пособие.-М.: Издательство «Ось-89». 2011. – 416 с.
6. Ильин Е.П., Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины, СПб Питер, 2006. – 544 с.
7. Кон И.С., В поисках себя. Личность и ее самосознание. М.: 1984.
8. Корсини Р., Ауэрбах А., Психологическая энциклопедия. СПб.: Питер, 2006. – 1096 с.

Նյութը ներկայացվել է 10.05..2023,

գրախոսման է ուղարկվել 19.06.2023,

տպագրության ընդունվել 22.06.2023:

Հոդվածը տպագրության է երաշխավորել խմբագրական խորհրդի անդամ, հ.գ.թ. Վ.Բ.Յարամիշյանը: