

**ქვეზღურბლოვანი სტიმულაცია და თვითშეფასება - თვითდახმარების
ჩანაწერების ხელახალი აღზევება¹**

ანა ხუზმიაშვილი

ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტის ბაკალავრიატის სტუდენტი, ივანე
ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

Subliminal stimulation and self-esteem - The resurgence of self-help audiotapes

Ana Khuzmiashvili

Undergraduate student of the Faculty of Psychology and Educational sciences, Ivane Javakhishvili Tbilisi State
University



¹ „ფსიქოლოგია და განათლების მეცნიერებები“ თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტის ოფიციალური ელექტრონული სტუდენტური ჟურნალია.

აბსტრაქტი

მოცემული კვლევის მიზანს წარმოადგენს ქვეზღურბლოვანი (ცნობიერებისათვის მიუწვდომელი) შეტყობინებების გავლენის შესწავლა თვითშეფასებაზე. კერძოდ, ვივარაუდეთ, რომ ორი კვირის განმავლობაში თვითშეფასებასთან პოზიტიურად დაკავშირებული ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების რეგულარულად მოსმენა გაზრდიდა მონაწილეთა თვითშეფასებას. აუდიომასალის შესაქმნელად დამუშავდა როზენბერგის სკალის დებულებები (რევერსიულ დებულებებს მიენიჭა საპირისპირო მნიშვნელობა) და ზემოდან დაედო ხმაური (წვიმის ხმა) ისე, რომ შეტყობინებების გაგება შეუძლებელი იყო მონაწილეთათვის. კვლევაში მონაწილეობდა 30 ცდისპირი; გამოყენებულ იქნა ჯგუფთაშორისი დიზაინი, ექსპერიმენტულ და საკონტროლო ჯგუფებში შემთხვევითად გადანაწილებულ ცდისპირთა ნაწილს (15 მონაწილეს) წარედგინა ქვეზღურბლოვანი სტიმულები, ნაწილს კი – მხოლოდ წვიმის ხმაური. თვითშეფასების პრე და პოსტტესტის შედეგების გასაზომად გამოყენებულ იქნა როზენბერგის სკალა. ორ პირობაში მოხვედრილ ცდისპირთა თვითშეფასების ცვლილებაში არ აღინიშნა სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი სხვაობა, შესაბამისად, კვლევის ჰიპოთეზა არ დადასტურდა. შედეგებმა კიდევ ერთხელ წამოჭრა ინფორმაციის იმპლიციტურად გადამუშავების კვლევისათვის მნიშვნელოვანი რამდენიმე საკითხი: არ არსებობს განსაზღვრული, ოპტიმალური მეთოდი შეტყობინებების დამზადებისა; არ არსებობს შეთანხმება იმასთან დაკავშირებით, თუ რამდენ ხანს უნდა გაგრძელდეს მსგავს კვლევებში ინტერვენცია; აგრეთვე, დგება საკითხი იმის შესახებ, რომ, აღქმის პროცესების არაცნობიერ დონეზე მიმდინარეობის მიუხედავად, ის მაინც ვერ იწვევს ცვლილებებს პიროვნულ ცვლადებში. ამრიგად, მიუხედავად თვითდახმარების ჩანაწერების მზარდი აქტუალობისა ონლაინ სივრცეში, ამ ეტაპზე არ დასტურდება მათი ვალიდურობა.

საკვანძო სიტყვები: ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებები, თვითშეფასება, ინფორმაციის იმპლიციტური გადამუშავება, თვითდახმარების ჩანაწერები.

Abstract

The objective of this study is to examine the influence of subliminal (not accessible to consciousness) messages on self-esteem. Specifically, we hypothesized that consistent exposure to subliminal messages (that were positively related to self-esteem) for two weeks would lead to a rise in participants' self-esteem levels. To create the audio material, the statements of the Rosenberg scale were processed (reversed statements were given the opposite meaning) and overlaid by noise (the sound of rain) to make the messages inaudible. 30 subjects participated in the study; A between-groups design was used, where part of the subjects (15 participants) randomly divided into experimental and control groups were presented with subthreshold stimuli, and part only with rain noise. The Rosenberg scale was used to measure the pre- and post-test results of self-esteem. There was no statistically significant difference in the change of self-esteem of the test subjects in the two conditions, and the research hypothesis was not confirmed. The results once again raised several crucial concerns important to research on implicit information processing: there is no definite, optimal method of producing messages; There is no agreement on how long the intervention should last in such studies; Additionally, there is a possibility that, despite the occurrence of perceptual processes at the unconscious level, it's still not strong enough to cause changes in personal variables. Thus, despite the increasing popularity of self-help audiotapes in the online space, their validity remains unproven at this moment.

Keywords: *Subliminal messages, Self-esteem, Implicit information processing, Self-help audiotapes.*

შესავალი

ინტერესი არაცნობიერი აღქმის თავისებურებების შესახებ ჯერ კიდევ გვიან მეთვრამეტე საუკუნეში აღმოცენდა, თუმცა ინტენსიური კვლევა-ძიება ამ მიმართულებით მხოლოდ და მხოლოდ გასული საუკუნის 70-იან წლებში დაიწყო. არაცნობიერი კოგნიტური პროცესების არსებობის დადასტურების მცდელობისას ორი ძირითადი ექსპერიმენტული მიდგომა გაჩნდა: ერთი მიდგომა ეფუძნებოდა ცნობიერების ინტროსპექტულ, ხოლო მეორე – ბიჰევიორალურ საზომებს (Merikle, 1998). იმ მეცნიერების ძირითად ბერკეტს, რომლებიც არაცნობიერი პროცესების არსებობის დამტკიცებას ცდილობდნენ, იმის დემონსტრაცია წარმოადგენდა, რომ ზოგიერთი სტიმული მაინც აღიქმება, მიუხედავად იმისა, რომ ცდისპირებს მათი არსებობა გაცნობიერებული არ აქვთ. ადრეულ კვლევებში გაცნობიერების არარსებობაზე ცდისპირთა ინტროსპექტული რეპორტი მეტყველებდა – ანუ იმის ვერბალიზაცია აღიქვს თუ არა სტიმული (Merikle, 1998).

გასულ წლებში არაცნობიერი გადამუშავების პროცესებისადმი ინტერესი გაიზარდა არა მხოლოდ სამეცნიერო წრეებში (იხ. ლიტერატურის მიმოხილვის სეგმენტი), არამედ მის ფარგლებს გარეთაც. ინტერნეტ სივრცეში ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების მრავალი მომწოდებელი გამოჩნდა (ყველაზე დიდი პოპულარობით “Youtube”-ის პლატფორმა სარგებლობს). ზემოხსენებულ ინტერნეტპლატფორმაზე 38 200-მდე ვიდეოა განთავსებული, რომელთა ავტორებიც ადამიანებს ჰპირდებიან, რომ ამ აუდიალური შეტყობინებების რეგულარულად მოსმენის შედეგად მათ აუმაღლდებათ თვითშეფასება, გაეზრდებათ მოტივაცია (71 800 შედეგი), გახდებიან მეტად პროდუქტიულები (16 900 შედეგი) და ა.შ. ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების მოქმედებაში ღრმად დარწმუნებულ ადამიანთა ჯგუფი დღითიდღე იზრდება. მაგალითად, “Akuo” (2015) ერთ-ერთი ყველაზე წარმატებული ინტერნეტარხი ალნიშნულ ნიშაში. მისი ყველაზე პოპულარული ვიდეო, რომელიც მსმენელთა სიმაღლეში ზრდის სტიმულირებას ცდილობს, 5.2 მილიონ ნახვას ითვლის, მას მოსდევს შედეგების დამაჩქარებელი ე.წ. „ბუსტერი“ 2.7 მილიონი ნახვით და ინტელექტის ასამაღლებელი აუდიო 2.5 მილიონი ნახვით. კომენტარების სექციაში კი ხშირია საკუთარი პიროვნული წარმატების ისტორიების მოყოლა მსმენელთა მიერ, სადაც ისინი ირწმუნებიან, რომ სასურველ შედეგებს, მართლაც, მიაღწიეს.

მექანიზმი, რომელიც ალნიშნულ ცვლილებებს (ასეთის რეალურად არსებობის შემთხვევაში) უდევს საფუძვლად, ფსიქოლოგიის კვლევის საგანს ათეული წლებია წარმოადგენს. შედეგები ამ ეტაპზე, სამწუხაროდ, არაკონსისტენტურია. წინამდებარე კვლევას მცირედი წვლილი შეაქვს ალნიშნული საკითხის გარშემო არსებული ლიტერატურის გამდიდრებაში. ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებები ჩვენი ყოველდღიურობის ნაწილია (Zekan & Zekan, 2021). მნიშვნელოვანია, რომ მეცნიერებაში

არსებობდეს მისი მექანიზმის სრულყოფილი გაგება. ეს ყოველივე დაგვეხმარება როგორც მის გამოყენებაში საზოგადოებრივი კეთილდღეობისათვის, ასევე ისეთი საფრთხეებისგან თავის არიდებაში, რომელიც, შესაძლოა, ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების არაეთიკურ და არასწორ გამოყენებას მოჰყვეს.

ლიტერატურის მიმოხილვა

მიზნები არაცნობიერი გადამუშავების სფეროში: დასაბამიდან დღემდე

არაცნობიერი პროცესების კვლევაში განსაკუთრებული წვლილი ანტონი მარსელს მიუძღვის, რომელმაც არაცნობიერი პროცესების თავისებურებანი ჯერ კიდევ 80-იან წლებში ექსპერიმენტულად იკვლია. მან ერთ-ერთ კვლევაში (1983) პერცეპტული შენიღბვისა და სტრუპის ამოცანის საშუალებით დაადასტურა, რომ ადამიანები სემანტიკურ მნიშვნელობას ვერბალური გაცნობიერების გარეშე აღიქვამენ: სტრუპის სტანდარტული ეფექტი გამოვლინდა მაშინაც კი, როდესაც ცდისპირები სიტყვას (პრაიმერს) ცნობიერად ვერ აღიქვამდნენ.

დღესდღეობით უკვე ფართოდ აღიარებულია, რომ რიგი პერცეპტული, ემოციური და კოგნიტური პროცესები, შესაძლოა, ცნობიერების მონაწილეობის გარეშე წარიმართონ (van Gaal et al., 2012). გასულ წლებში აღმოჩენილ იქნა არაცნობიერი გადამუშავების წვლილის მტკიცებულებები ისეთ პროცესებში, როგორცაა, მაგალითად, მოტივაცია. კერძოდ, შეიძლება ითქვას, რომ ზოგიერთ შემთხვევაში ქცევა ხორციელდება მაშინაც კი, როდესაც გაცნობიერებული არ გვაქვს მიზანი ან თავად ქცევის ქვემდგომი მოტივი. მიზნების დიდი ნაწილი არაცნობიერში აღმოცენდებიან, შედეგად, უშუალო წყარო ჩვენი მოტივაციისა, შესაძლოა, ვერბალიზაციისათვის არ იყოს ხელმისაწვდომი (Wilson, 2002). შესაბამისად, ინდივიდებმა შეიძლება აღნიშნონ, რომ სურთ ქცევის განხორციელება ქვემდგომი მოტივის გაცნობიერების გარეშე. მსგავსი ტიპის კვლევებში ცდისპირებს ძირითადად წარუდგენენ რაიმე პრაიმერს, შემდეგ კი აძლევენ საშუალებას, გააკეთონ ალტერნატივებს შორის არჩევანი. შლაგეკენის და იმერის კვლევაში ქვეზღურბლოვანი პრაიმერები აქტიურად ახდენდნენ გავლენას ინდივიდთა „თავისუფალ არჩევანზე“, რის შედეგადაც მკვლევრებმა ივარაუდეს, რომ თავისუფალი არჩევანი არაა დაცული არაცნობიერად ამოქმედებული გავლენებისაგან (Schlaghecken & Eimer, 2004).

ცნობიერების მონაწილეობის გარეშე მიმდინარე პროცესებში შედის სიტყვებისა და ციფრების (Kiefer & Spitzer, 2000), სახეებისა და სახლების სურათების (Sterzer et al., 2008) და ემოციური მასალის არაცნობიერი გადამუშავება (Whalen et al., 1998, 2004, ციტირებულია წყაროში van Gaal et al., 2012). თუმცა არაცნობიერი აღქმის არსებობა

დადასტურდა არა მხოლოდ ვიზუალური აღქმისას, არამედ – აუდიალური (Sadaghiani et al., 2009) და სომატოსენსორული (Eimer et al., 2002) ინფორმაციის კუთხითაც.

აგრეთვე, გამოკვლეულ იქნა ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების გავლენა ატიტუდებზე. მაგალითად, ერთ-ერთ კვლევაში (Bach & Klein, 1957) ცდისპირებს უჩვენებდნენ ნეიტრალურ სახეებს, რომელთაც სიტყვების – „ბედნიერი“ და „გაბრაზებული“ – ხანმოკლე ექსპოზიცია მოჰყვებოდა (არ იყო ცდისპირთა მიერ გაცნობიერებული). დადგინდა, რომ ადამიანები იმ სახეს უფრო სასიამოვნოდ აფასებდნენ, რომელიც პოზიტიურ სიტყვასთან იყო დაწყვილებული.

კასერის კვლევა იძლევა სარწმუნო მტკიცებულებას იმის შესახებ, რომ აუდიალურ ქვეზღურბლოვან შეტყობინებებს, რომლებიც დებულებების დაჩქარებით მიიღეს, გავლენა აქვს ცდისპირთა მიერ შესრულებულ ნახატებსა და მათ სიზმრებზე. კერძოდ, პრეტესტში მათ მოეთხოვებოდათ ნებისმიერი ნახატის დახატვა. პოსტტესტი მოიაზრებდა იმავე დავალებას და დამატებით იმ სიზმრის დახატვას, რომელიც შეტყობინების მოსმენის დღეს დაესიზმრათ. არტთერაპევტების მიერ ნახატების შეფასებისას მკვეთრი განსხვავება დადასტურდა საკონტროლო და ექსპერიმენტული ჯგუფის ცდისპირების მიერ შესრულებულ ნახატებს შორის – ამ უკანასკნელში ცალსახად შეიმჩნეოდა ქვეზღურბლოვანი გავლენა (Kaser, 1986). აღნიშნული ეხმიანება ე.წ პოეტლის (Poetzl) ფენომენს: პოეტლი (1917/1960, ციტირებულია წყაროში Merikle, 1998) სწავლობდა არაცნობიერი აღქმის გავლენას სიზმრების მანიფესტირებულ შინაარსზე. ექსპერიმენტის მსვლელობისას იგი ცდისპირებს შეზღუდული მონაცემებით ექსპოზიციის პირობებში (100 მწმ) წარუდგენდა სურათს და სთხოვდა, დაეხასიათებინათ იგი (ამით იგი სტიმულის შესახებ ინფორმაციის ექსპლიციტურ აღდგენას ზომავდა); აღმოჩნდა, რომ სიზმრები, რომლებიც ცდისპირებს იმავე დამეს ესიზმრებოდათ, სურათის ისეთ ასპექტებს მოიცავდა, რომელთა ცნობიერი აღდგენაც მონაწილეებს წინა დღეს (როდესაც ეკითხებოდნენ, თუ რა ახსოვდათ სურათის შესახებ) არ შეეძლოთ.

ჩაკალისმა და ლოვემ აღმოაჩინეს იმპლიციტური შეტყობინებებისგან გამოწვეული გაუმჯობესება სახე-სახელი-საქმიანობის მეხსიერების ტესტში. მხოლოდ იმ ინდივიდებს შეემჩნეოდათ გაუმჯობესება მეხსიერებაში, რომლებიც შესაბამის აფირმაციებს (შენიღბულს დამამშვიდებელი მუსიკის ხმით) უსმენდნენ (Chakalis & Lowe, 1992).

ნიშანდობლივია ფსიქოდინამიკური აქტივაციის თეორიაც, რომლის მიხედვითაც სტიმული, რომელიც არაცნობიერი დაცვის მექანიზმის ამოქმედებას იწყებს, არაცნობიერის გავლით, ცნობიერი ჩართულობის გარეშე, გავლენას ახდენს სამიზნე ქცევებსა და სურვილებზე. ქვეზღურბლოვანი მასალა ცნობიერებისგან დამოუკიდებლად ასტიმულირებს ტვინის განსხვავებულ უბნებს, „თესავს“ რა ამ შეტყობინებებს ინდივიდის არაცნობიერში (Takahashi, 2008).

საპირისპირო მოსაზრებები

ობიექტურობისათვის, მნიშვნელოვანია, იმ კონფლიქტური შედეგების აღნიშვნაც, რომელსაც არაცნობიერი პროცესების, კერძოდ, იმ ქვეზღურბლოვანი (აუდიალური) შეტყობინებების კვლევისას ვაწყდებით, რომელთა მიზანსაც ქცევის ცვლილება, კოგნიტური რესურსების ზრდა და ა.შ. წარმოადგენს. მაგალითად, სპანგენბერგისა და სხვათა კვლევაში ცდისპირებს მიეწოდათ აუდიოჩანაწერები არასწორი დასახელებებით (წონის კლება, თვითშეფასების მატება და მეხსიერების გაუმჯობესება). აღმოჩნდა, რომ ცვლილებები, რომლებიც ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების მიერ უნდა ყოფილიყო გამოწვეული, დასახელებებთან დაკავშირებული მოლოდინის შედეგი აღმოჩნდა (Spangenberg et al., 1992). აგრეთვე, ეგერმანისა და სხვათა კვლევაში წარმოდგენილია მოკლე შეჯამება რამდენიმე კვლევისა, რომლებშიც აკუსტიკური ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებებისა და თვითდახმარების კასეტების გვლენა არ დადასტურებულა (Egermann et al., 2006): მათ შორისაა ჰენლის (Henley, 1975), რასელისა და სხვ. (Russell et al., 1991), მიშელისა (Mitchell, 1995) და სხვათა კვლევები. აგრეთვე, ფროუფესა და შვარცის კვლევის შედეგი უარყოფს აუდიალური შეტყობინებების რაიმე ტიპის გავლენას ინდივიდთა თვითშეფასებაზე და არსებულ ცვლილებებს პლაცებო ეფექტს მიაწერს (Froufe & Schwartz, 2001).

თვითშეფასება

თვითშეფასების ცნების კონცეპტუალიზაციაში არაერთ ავტორს მიუძღვის დიდი წვლილი. მათ შორის, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია როზენბერგის მოსაზრება, რომელიც მიიჩნევს, რომ თვითშეფასება ინდივიდის პოზიტიური ან ნეგატიური დამოკიდებულებაა საკუთარი თავის მიმართ. მასში ინდივიდის მიერ თავისი აზრებისა და გრძნობების შეფასება მოიაზრება საკუთარ თავთან მიმართებით (Rosenberg, 1995). ალესისა და სხვათა აზრით, თვითშეფასება პიროვნული ფსიქოლოგიური მახასიათებელია, რომელიც ადამიანის თვითგანსჯას ეყრდნობა, იმ ღირებულებებიდან გამომდინარე, რომელიც მას ზოგადად ადამიანთა შესახებ გააჩნია (Alesi et al., 2012). იგი მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ადამიანის კეთილდღეობის განცდაში, რამეთუ დაკავშირებულია ინდივიდთა ფსიქოლოგიურ ჯანმრთელობასთან, სიცოცხლის ხარისხთან და სოციალურ მორგებასთან (Boyd et al., 2014, ციტირებულია წყაროში Park & Park, 2019).

ყოველივე ზემოთ განხილულის გათვალისწინებით, აღნიშნული საკითხის მზარდი აქტუალობა და ემპირიული შედეგების არაკონსისტენტობა, გვიბიძგებს, ხელახლა მივუბრუნდეთ ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების კვლევას და ვეცადოთ მასთან

დაკავშირებული ორაზროვნების აღმოფხვრა. რადგან ამ შეტყობინებების მომწოდებელთა სამიზნე აუდიტორიას დღესდღეობით უმეტესად მოზარდები და ადრეული მოზარდილები წარმოადგენენ, მივიჩნით, რომ რელევანტური იქნებოდა შეტყობინებების ქვეზღურბლოვანი ზეგავლენის კვლევა თვითშეფასებაზე (მასთან დაკავშირებული ჩანაწერები ინტერნეტსივრცეში რამდენიმე მილიონობით ნახვას ითვლიან). კერძოდ, ვვარაუდობთ, რომ თვითშეფასებასთან პოზიტიურად დაკავშირებული ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების ორი კვირის განმავლობაში რეგულარულად მოსმენა გაზრდის მონაწილეთა თვითშეფასებას. ექსპერიმენტში გამოვიყენეთ ჯგუფთაშორისი დიზაინი, რომელშიც წარმოდგენილ იქნა ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებები, როგორც დამოუკიდებელი, ხოლო თვითშეფასება – როგორც დამოკიდებული ცვლადი.

მეთოდები

მონაწილეები

კვლევის მონაწილეები შეირჩნენ ონლაინსივრცეში (პირადი სოციალური ქსელის, Facebook-ის გამოყენებით) საჯაროდ გავრცელებულ ინფორმაციაზე დაყრდნობით, რომელშიც მოკლედ იყო წარმოდგენილი კვლევის შინაარსი და მისი მიზანი. დაინტერესებული ცდისპირების ნაწილმა კი შემდგომში მიღებულ უფრო დეტალურ ინფორმაციაზე დაყრდნობით, საბოლოოდ გამოთქვა კვლევაში მონაწილეობის სურვილი. ცდისპირთა რაოდენობამ შეადგინა ოცდაათი პიროვნება. დამატებითი ცვლადები კვლევისას არ გაკონტროლებულა, გარდა ერთი გამონაკლისისა: იმის გათვალისწინებით, რომ ზოგიერთი მკვლევარი (Egermann et al., 2006) ვარაუდობს, რომ შესაძლოა, ბავშვები უფრო მეტად მგრძნობიარენი იყვნენ ქვეზღურბლოვანი მანიპულაციებისადმი, კვლევაში 12 წლამდე ბავშვების ჩართვა არ მომხდარა. შერჩევა დემოგრაფიული თვალსაზრისით გამოიყურებოდა შემდეგნაირად: ცდისპირთა 60% იყო მდედრობითი სქესის წარმომადგენელი, ხოლო 40% – მამრობითი. არ მომხდარა ცდისპირთა წახალისება/დაჯილდოება ექსპერიმენტში მონაწილეობის სანაცვლოდ.

პროცედურა

კვლევით დაინტერესებულ თითოეულ პიროვნებას მიეწოდა ინფორმაცია მისი ეთიკური და შინაარსობრივი მხარეების შესახებ. ყველა მათგანს წარედგინა ინფორმაცია ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების თავისებურებებისა და კვლევის მიზნის შესახებ – მათი გავლენების გამოკვლევა ინდივიდთა თვითშეფასებაზე. ინფორმირებული

თანხმობის მიღების შემდეგ, ცდისპირთა სია შემთხვევითად აირია წინასწარი განზრახვით და ამის შემდეგ მიენიჭათ ცდისპირებს ნუმერაციები (ამ მიზნისათვის გამოყენებულ იქნა ინტერნეტრესურსი). ცდისპირები, რომელთაც მიენიჭათ კენტი ციფრი, გადანაწილდნენ საკონტროლო პირობაში, ხოლო ლუწი ნუმერაციის მქონე ინდივიდები – ექსპერიმენტულ ჯგუფში. ნიშანდობლივია, რომ ცდისპირებმა არ იცოდნენ, თუ რომელ პირობაში მოხვდნენ და, ამავდროულად, კარგად ესმოდათ, რომ ორი პირობიდან ნებისმიერში შეიძლება აღმოჩენილიყვნენ (ცდისპირებმა ინდივიდუალურად დაადასტურეს, რომ სრულყოფილად ესმოდათ კვლევაში მონაწილეობის აღნიშნული პრინციპი).

მონაწილეთა ინსტრუქცია იყო შემდეგი: მათ ორი კვირის განმავლობაში ყოველდღიურად უნდა მოესმინათ ნახევარი საათის ხანგრძლივობის აუდიო-ჩანაწერისათვის. აღნიშნული დავალების განხორციელება სხვა ყოველდღიური აქტივობების შესრულების დროსაც შეეძლოთ, თუმცა სასურველი იყო, თუ მოუსმენდნენ კომფორტულ, რელაქსირებულ მდგომარეობაში (Froufe & Schwartz, 2001). ინსტრუქციის მიწოდების შემდეგ თითოეულ მონაწილეს ელექტრონული ფოსტის გამოყენებით დაეგზავნა: 1) როზენბერგის სკალა თვითადმინისტრირებისათვის – ცდისპირებს გავუგზავნეთ “Google Forms”-ის ბმული, რომელშიც წარმოდგენილი იყო როზენბერგის სკალის დებულებები და დემოგრაფიული ბლოკი. მათ დაევალებათ, რომ აღნიშნული ფორმა შეევსოთ მანამ, სანამ აუდიოჩანაწერების მოსმენას დაიწყებდნენ, ინტერვენციამდე; 2) აგრეთვე, ნაწილს გავუგზავნეთ ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების შემცველი აუდიომასალა, ხოლო მეორე ნახევარს – მხოლოდ წვიმის ხმის ჩანაწერი; 3) ონლაინ „ანგარიშის“ ბმული, რომელშიც თითოეული სესიის დასრულების შემდეგ, უნდა აღერიცხათ, თუ რა აქტივობის შესრულებისას უსმენდნენ მას (ან თუ ვერ მოახერხეს მოსმენა). იგი წარმოდგენილი იყო ნახევრადდახურული ტიპის კითხვარით. ცდისპირთა უმრავლესობა აუდიომასალას უსმენდა მეცადინეობისას (37.6%), შემდეგ მოსდევდა რელაქსირებული მდგომარეობა (25.8%), სოციალური ქსელების გამოყენება (15.5%) და ა.შ. მხოლოდ შემთხვევათა 1.5%-ში ვერ შეძლეს ცდისპირებმა აუდიოს მოსმენა (ანუ, დაფიქსირდა სამი ასეთი შემთხვევა, რაც საკმარის მიზეზად არ მივიჩნიეთ იმისათვის, რომ 2 მონაწილე გამოთიშვოდა კვლევას). როგორც ითქვა, განხორციელდა ორკვირიანი ჩარევა, რის შემდეგაც ცდისპირებს ხელახლა გავუგზავნეთ ონლაინფორმის ბმული, რომლის საშუალებითაც კვლავ განიხილეს როზენბერგის სკალის თვითადმინისტრირება და დააფიქსირეს საბოლოო მონაცემები.

ინსტრუმენტები

თვითშეფასების გაზომვა: ცდისპირთა თვითშეფასების გასაზომად (ორივე, პრე და პოსტტესტის შემთხვევებში) გამოყენებულ იქნა როზენბერგის თვითშეფასების სკალა (Rosenberg, 1965). აღნიშნული სკალა ერთ-ერთი ყველაზე ფართოდ გამოყენებული ინსტრუმენტია პიროვნების გლობალური თვითშეფასების გასაზომად: კვლევებში თვითშეფასების გაზომვის 769 შემთხვევიდან, 55.92%-ში, სწორედ როზენბერგის სკალა იყო გამოყენებული (Pegler et al., 2019). როზენბერგი თავის 1965 წლის ნაშრომში წერს, რომ აღნიშნული სკალის უპირატესობა რამდენიმე ცალკეულ ასპექტში შეიძლება განვიხილოთ: 1) ადმინისტრირების სიმარტივე; 2) დროის ეკონომია (5 წუთზე ნაკლები); 3) სკალა ერთგანზომილებიანია; მასში არ განიხილება მაღალი და დაბალი თვითშეფასება ცალკეულ განზომილებებად, არამედ – ერთ მთლიან კონტინიუმად, ძალიან დაბალიდან ძალიან მაღალ თვითშეფასებამდე. აღნიშნული დადასტურდა ფლემინგისა და კორტნის კვლევაშიც (1984, ციტირებულია წყაროში Pullman & Allik, 2000). ყოველივე ამის გათვალისწინებით, სკალა ადაპტირდა არაერთ ენაზე; მათ შორის, თითქმის ყველა ინდოევროპულ ენაზე, ჩინურზე, იაპონურსა და ირანულზე (Pullman & Allik, 2000). შმიტმა და ალიკმა დაადასტურეს, რომ მისი გამოყენება მრავალ კულტურაში უნივერსალურადაა შესაძლებელი, მიუხედავად მცირე უზუსტობებისა სპეციფიკურ კულტურ მახასიათებლებში (Schmitt & Allik, 2005). აგრეთვე, არაერთმა კვლევამ აჩვენა სკალის მაღალი ტესტ-რეტესტული სანდობა; კონსტრუქტული ვალიდობა (Rosenberg, 1965), შინაგანი შეთანხმებულობა (Martin-Albo et al., 2007) და კრიტერიალური ვალიდობა (Myers & Winters, 2002). მოცემულ კვლევაში გამოყენებულ იქნა როზენბერგის სკალის ქართულად ადაპტირებული ვერსია (სუმბაძე და სხვ., 2012).

კითხვარი 10-დებულებიანია და ეყრდნობა ოთხქულიანი ლიკერტის ტიპის ფორმატს („ძლიერ ვეთანხმები“-დან „ძლიერ არ ვეთანხმები“-მდე). იგი ზომავს საკუთარი თავის შესახებ არსებულ როგორც პოზიტიურ, ასევე ნეგატიურ ატიტუდებს (მოიცავს 5 რევერსულ დებულებას). თითოეულ დებულებას ენიჭება 1, 2, 3 ან 4 ქულა. რევერსიული 2, 5, 6, 8 და 9 დებულებებისათვის კი დებულებას „ძლიერ არ ვეთანხმები“ ენიჭება 4, „არ ვეთანხმები“ – 3, „ვეთანხმები“ – 2 და „ძლიერ ვეთანხმები“ -1 ქულა. სკალის ქულა მერყეობს 0-40 ქულამდე, რომელზეც 40 ყველაზე მაღალი შეფასებაა (ამ შეფასებას რესპონდენტთა მხოლოდ 20.1% აგროვებს (სუმბაძე და სხვ., 2012)). 25-ზე მაღალი ქულა მაღალ თვითშეფასებაზე მეტყველებს.

აუდიომასალა: რადგან არ არსებობს ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების შექმნის სტანდარტიზებული მეთოდი (Ott, 1998, ციტირებულია წყაროში Egermann et al., 2006), აუდიო შეტყობინებების შესაქმნელად მივმართეთ შემდეგ პროცედურას: თვითშეფასების შესახებ პოზიტიურ დებულებებს ზემოდან დაედო ხმოვანი სტიმული – წვიმის ხმა.

შეტყობინების შინაარსი იყო როზენბერგის სკალის დებულებების ანალოგი პოზიტიური მნიშვნელობების შემთხვევაში, ხოლო საპირისპირო მნიშვნელობით დაიტვირთა რევერსული დებულებები (იხ. დანართი ა). მაგალითად, დებულება „საბოლოოდ, მაინც ვფიქრობ, რომ წარუმატებელი პიროვნება ვარ“ აუდიომასალაში გაქდერდა შემდეგნაირად: „წარმატებული პიროვნება ვარ“. დებულებები ჩაიწერა ადამიანის ხმის გამოყენებით (არა კომპიუტერულად გენერირებული ხმით). აგრეთვე, გამოყენებულ იქნა წვიმის ხმა და არა რაიმე ტიპის მუსიკა, რომელიც ტექსტს შეიცავდა: ერთი მხრივ, ცდისპირთა ინტერესების გათვალისწინებით (რამეთუ წვიმის ხმის მოსმენა არ შეუშლიდათ მათ ხელს ყოველდღიური აქტივობების შესრულებისას) და, მეორე მხრივ, თავიდან არიდებულ იქნა საფრთხე, რომელიც, შესაძლოა, მუსიკისა და შეტყობინებების ტექსტების ურთიერთშერევას გამოეწვია (ამ ეტაპზე აღნიშნულ პოტენციურ ეფექტთან დაკავშირებით კვლევები არ მოიძებნება). აღნიშნული ტექნიკით დამზადებული ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების დეციალური ვერ აღწევს აბსოლუტურ ზღურბლს და გადაფარულია წვიმის ხმის მიერ. რამდენადაც არ არსებობს სტაბილური აბსოლუტური ზღურბლი, რომელიც ყველასათვის საერთო იქნებოდა, აუდიო ფაილები ერთჯერადად მოვასმენინეთ გარეშე პირებს ($n=10$), რომლებიც კვლევაში არ იღებდნენ მონაწილეობას, რითიც დავაზუსტეთ, რომ შეტყობინებები ნამდვილად არ სცილდებოდა აბსოლუტურ ზღურბლს. აგრეთვე, ინტერვენციის შემდგომ თითოეულმა ექსპერიმენტული ჯგუფის მონაწილემ დაადასტურა, რომ აუდიოს მოსმენისას ისინი დებულებებს ვერ არჩევდნენ. აუდიომასალის შექმნის აღნიშნული მეთოდი გამოყენებულ იქნა არაერთ კვლევაში (მაგალითად, Egermann et al., 2006). შეტყობინების ჩაწერის შემდეგ სამიზნე ხანგრძლივობის მისაღწევად, მოხდა მისი 49-ჯერ გამეორება, რის შედეგადაც აუდიოს საბოლოო სიგრძემ 30 წუთი და 25 წამი შეადგინა. მასალის დამუშავებისათვის გამოყენებულ იქნა კომპიუტერული პროგრამა Audacity (Audacity Team, ვერსია 3.1.3, 2021). ზემოთქმული მასალა წარვადგინეთ ექსპერიმენტულ ჯგუფში, ხოლო საკონტროლო ჯგუფში – იმავე ხანგრძლივობის წვიმის ხმა. ეს უკანასკნელი მოვიპოვეთ ინტერნეტრესურსების საშუალებით (Envato Elements, 2022).

შედეგები

მონაცემთა ანალიზისათვის გამოყენებულ იქნა IBM SPSS Statistics (მე-20 ვერსია). ჰიპოთეზის სტატისტიკური ანალიზი ეყრდნობოდა ორ პირობაში (ერთ ჯგუფში მოცემული იყო ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების შემცველი აუდიომასალა, მეორეში კი – არა) თვითშეფასების ცვლილებათა შორის არსებულ სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი სხვაობების დადგენას. შედეგებმა ცხადყო, რომ ექსპერიმენტული ჯგუფის ცვლილებათა საშუალო თვითშეფასება (იხ. ცხრილი 1) აღემატებოდა საკონტროლო ჯგუფში არსებულ

ცვლილებათა საშუალოს. აღნიშნული სხვაობა სტატისტიკურად მნიშვნელოვნად არ იქნა მიჩნეული ($M1=1.1333$, $M2=2.3333$, $t(28)=-1.002$, $p>0.05$.) (იხ. ცხრილი 2).

ცხრილი 1

მონაცემთა საშუალოები და სტანდარტული გადახრა

+	Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Dependent	1.00	15	1.1333	3.02056	.77991
	2.00	15	2.3333	3.51866	.90851

ცხრილი 2

Levene's Test for t-test for Equality of Means Equality of Variances										
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Interval Difference Lower	Confidence of the Upper
Dependent	Equal variances assumed	.437	.514	-1.002	28	.325	-1.20000	1.19735	-3.65266	1.25266
	Equal variances not assumed			-1.002	27.372	.325	-1.20000	1.19735	-3.65520	1.25520

ამრიგად, ჰიპოთეზა იმის შესახებ, რომ თვითშეფასებასთან პოზიტიურად დაკავშირებული ქვეზღვრულბლოვანი შეტყობინებების მოსმენა 2 კვირის განმავლობაში აამაღლებდა ცდისპირთა თვითშეფასებას, არ დადასტურდა.

ყველაზე დიდი ცვლილება, რომელიც შეინიშნა ექსპერიმენტულ პირობაში, თვითშეფასების 9 ქულით გაზრდა იყო. თუმცა აგრეთვე ექსპერიმენტულ პირობაში დაფიქსირდა თვითშეფასების კლება 6 ქულით. საკონტროლო ჯგუფში კი ყველაზე დიდი კლება თვითშეფასებაში დაფიქსირდა 4 ქულით, ხოლო მატება – 2 ქულით.

შედეგების განხილვა/დასკვნა

დასკვნის სახით შეიძლება ითქვას, რომ შედეგებმა არ გაამართლა მოლოდინები – ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების მოსმენის შედეგად არ დადასტურებულა სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი ცვლილება ცდისპირთა თვითშეფასებაში.

შესაძლოა, ვივარაუდოთ, რომ ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების გავლენა შემოიფარგლება მხოლოდ ზოგიერთი, ისეთი კოგნიტური პროცესებით, როგორებიცაა, მაგალითად, მეხსიერება, აღქმა და ქცევის გამოწვევის თავისებურებანი. ამ მხრივ, ინფორმაციის გადამუშავების სიღრმე შესაძლოა, უბრალოდ არ იყოს საკმარისი იმისათვის, რომ ცვლილება გამოიწვიოს ისეთ პიროვნულ ცვლადებში, როგორც თვითშეფასება. მიუხედავად იმისა, რომ ვუშვებთ ინფორმაციის აღქმასა და გადამუშავებას არაცნობიერად, ეს პირდაპირ არ უკავშირდება იმ ცვლილებებს, რომლებსაც პიროვნების ინდივიდუალური მახასიათებლების ჭრილში შეიძლება წავაწყდეთ. მაგალითად, ამ ეტაპზე რთულია, ვივარაუდოთ, თუ რატომ შეიძლება იმპლიციტურმა შეტყობინებამ გამოიწვიოს თვითშეფასების ამაღლება მაშინ, როდესაც დანამდვილებით შეუძლებელია, ვთქვათ, რომ გაცნობიერებულ სტიმულსაც კი აუცილებლად ექნება აღნიშნული ეფექტი. შესაბამისად, ერთ-ერთი ახსნა, რომელიც მოცემულ შედეგებს შეიძლება მოემდებნოს, ისაა, რომ ინფორმაციის აღქმა-გადამუშავება ავტომატურად არ განაპირობებს მნიშვნელოვან ცვლილებებს.

იმ შემთხვევაშიც კი, თუ დავუშვებთ არაცნობიერ აღქმას, რთულია, აიხსნას მისი მოქმედების ფიზიოლოგიური მექანიზმი. კერძოდ, კითხვის ნიშნის ქვეშ რჩება ის ფაქტი, თუ როგორ შეუძლია სტიმულს, რომელიც აბსოლუტურ ზღურბლს ვერ ლახავს, გამოიწვიოს ბაზილარული მემბრანის სტიმულაცია. თუ ორი ბგერა, რომელსაც მსგავსი სიხშირე გააჩნია, ერთდროულად აღმოცენდება და ერთი და იმავე კრიტიკული სარტყლის (Critical band) სტიმულაციას გამოიწვევს, მხოლოდ უფრო ხმამაღალი ბგერა იქნება აღქმული. რამაც შეიძლება მიგვიყვანოს დასკვნამდე, რომ ქვეზღურბლოვანი შეტყობინება სმენითი ნერვის ნერვულ სიგნალში საერთოდ არ არსებობს (Egermann et al., 2006).

აგრეთვე, ზოგიერთი მკვლევარი ვარაუდობს, რომ შეუმჩნეველი ინფორმაცია მხოლოდ მაშინ შეიძლება გადამუშავდეს, როდესაც მარტივ და ნაცნობ სტიმულს მოიცავს, რომელსაც კონკრეტული მუდმივი რეპრეზენტაცია გააჩნია ადამიანის გონებაში ანუ ამ შემთხვევაში უკეთ უნდა მუშაობდეს, ერთი მხრივ, ვიზუალურად წარმოდგენილი სტიმულები, ვიდრე – აუდიალური და, მეორე მხრივ, სიტყვები (წინადადებებთან შედარებით). ამრიგად, ფროუფე და შვარცი ვარაუდობენ, რომ ქვეზღურბლოვანი სტიმული უნდა იყოს საკმაოდ სპეციფიკური და უმჯობესია, თუ ვიზუალურად იქნება წარმოდგენილი (Froufe & Schwartz, 2001).

წარმოდგენილი კვლევის შედეგები არ თანხვდება სხვა ავტორთა კვლევების ნაწილს. ამის ერთ-ერთი მიზეზი შესაძლოა, ის იყოს, რომ ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების შექმნის განსხვავებულმა მეთოდებმა და წარმოდგენილმა სენსორულმა მოდალობამ, შესაძლოა, დიდი გავლენა იქონიოს კვლევის შედეგებზე. მეტიც, ქვეზღურბლოვანი მანიპულაციებისათვის (განსაკუთრებით სმენით მოდალობაში) კრიტიკულ გამოწვევად შეტყობინების შექმნის აპრობირებული მეთოდის არარსებობა რჩება. ოტტი (1998, ციტირებულია წყაროში Egermann et al., 2006) წერს, რომ ის, თუ როგორ მოხდება შეტყობინების ჩართვა „ხმაურში“, მკვლევრის ინტუიტიურ გადაწყვეტილებაზეა დამოკიდებული. მაგალითად, კოტსესა და მიოლერის კვლევასა და წარმოდგენილ ნაშრომს შორის იკვეთება საინტერესო მეთოდოლოგიური განსხვავება, რომელიც შედეგთა შორის არსებული არაკონსისტენტობის უკეთ წარმოჩენაში შეიძლება დაგვეხმაროს. კერძოდ, მათ კვლევაში გამოყენებულ იქნა არა კონკრეტული ფრაზები, არამედ იზოლირებული სიტყვები, რომლებიც ემოციურად იყო დატვირთული. აგრეთვე, ცდისპირები ზოგიერთ მომენტში ცნობიერად აღიქვამდნენ წარმოდგენილ ვერბალურ შეტყობინებებს (Kotzé & Möller, 1990). აღნიშნული, ბუნებრივია, არაა წარმოდგენილი შედეგების არაკონსისტენტობის ერთადერთი მიზეზი (მაგალითად, აღნიშნული ავტორები კანის გაღვანურ რეაქციებს იკვლევდნენ), თუმცა ცხადი ილუსტრაციაა შეტყობინებათა დამზადების ფართო სპექტრისა. ამრიგად, შესაძლოა ითქვას, რომ მეთოდები, რომელთაც მკვლევრები არაკნობიერი აღქმისა და მისი გავლენების საკვლევად იყენებენ ძალიან მრავალფეროვანია და სრულებით ექსპერიმენტატორთა ნებაზეა დამოკიდებული. ამ განსხვავებულ მეთოდებს სიგნალისა (ამ შემთხვევაში დებულულებების) და ხმაურის (ამ შემთხვევაში წვიმის ხმის) თანაფარდობის განსხვავებულ ვარიაციებამდე მივყავართ. რამდენიმე მეთოდთაგანი გამოიყურება შემდეგნაირად: 1) შეტყობინების ინტენსივობის რედუცირება იქამდე, სანამ სტიმული ზღურბლს ქვემოთ არ მოექცევა; 2) შეტყობინების სხვა, უფრო ინტენსიური სტიმულით შენიღბვა. ამ მეთოდის მნიშვნელოვან ნაკლს წარმოადგენს ის ფაქტი, რომ ისეთი ტიპის ხმებში სადაც ამპლიტუდასა და სიხშირეში ვარიაციას ვაწყდებით (მაგალითად, მეტყველება და მუსიკა), განსხვავება შეტყობინებებსა და შემნიღბველ სტიმულს შორის ძალიან დიდი უნდა იყოს, დაახლოებით 45 დეციბალი და მეტი. სხვა შემთხვევაში, დიდია რისკი იმისა, რომ ადგილი ექნება სტიმულთა გაცნობიერებას; 3) უკუღმა წარმოდგენილი შეტყობინებები (ბგერები მონაცვლეობს წინადადების ბოლოდან დასაწყისისკენ); 4) უფრო თანამედროვე მეთოდს წარმოადგენს ციფრული სიგნალების გადამუშავების ტექნიკები (DSP). თითოეულ ამ მეთოდს განსხვავებულ პროდუქტებამდე და, შესაბამისად, განსხვავებულ შედეგებამდე მივყავართ (Urban, 1992).

რაც შეეხება, წარმოდგენილი კვლევის უმთავრეს შეზღუდვას: ისევე როგორც არ არსებობს ერთი აღიარებული და მისაღები მეთოდი ქვეზღურბლოვანი შეტყობინებების

დამზადებისა, ასევე არაა დადგენილი კონკრეტული ხანგრძლივობა შეტყობინებების მოსმენისა. შესაძლოა, ორკვირიანი ჩარევა არ ყოფილიყო საკმარისი მოსალოდნელი ეფექტების გამოსავლენად. ნიშანდობლივია ის ფაქტიც, რომ კვლევაში არ იყო გაკონტროლებული ისეთი მნიშვნელოვანი და საკითხისადმი რელევანტური ცვლადები, როგორცაა, ცდისპირთა პიროვნული გამოცდილებები ინტერვენციის პერიოდის განმავლობაში. კერძოდ, მნიშვნელოვან ნეგატიურ ან პოზიტიურ გამოცდილებებს შესაძლოა, გავლენა მოეხდინათ ცდისპირთა თვითშეფასებაზე. მაგალითად, სტრესის გავლენა გამოვლინდა ბესერისა და ზიეგლერ-ჰილის კვლევაში, რომლის თანახმადაც დადგინდა, რომ ცხოვრებაში მნიშვნელოვანი გარდამავალი მომენტები ზრდის ინდივიდთა სტრესის ხარისხს და აქვეითებს მათი თვითშეფასების დონეებს (Besser & Zeigler-Hill, 2012). აგრეთვე, პოზიტიური კორელაცია დადგინდა სტრესის სიმპტომებსა და დაბალ გლობალურ თვითშეფასებას შორის ქალ სტუდენტებში (Schramla et al., 2011). ფერნანდეზ-გონსალესი, გონსალეს-ჰერნანდეზი და ტრიანეს-ტორესი (2015; ციტირებულია წყაროში Galanakis et al., 2016) კი ვარაუდობენ, რომ თვითშეფასება ისეთი სტრესორების გავლენას განიცდის, რომლებიც ემოციებთანაა დაკავშირებული. ამრიგად, ფუნდამენტურად მცდარი იქნება, თუ დავუშვებთ, რომ გარემო მოვლენები არ ზემოქმედებენ ცდისპირთა თვითშეფასებაზე. შესაბამისად, უმჯობესია, თუ ზემოთქმული დამატებითი ცვლადების მონიტორინგისა (მაგალითად, სტრესი და ცხოვრებაში მიმდინარე მნიშვნელოვანი მოვლენები) და ამ ჭრილში ზოგიერთი მონაცემის საბოლოო ანალიზიდან გამოთიშვის გზით მონაცემთა დამახინჯების თავიდან აცილება მოხდება. აგრეთვე, სარწმუნო შედეგების მისაღებად გონივრული იქნებოდა ცდისპირთა არა ერთჯერადი შეფასება, არამედ – სკალის რამდენჯერმე ადმინისტრირება.

ამრიგად, წარმოდგენილი ნაშრომი პრაქტიკულად აქამდე არსებული არაერთი კვლევის შედეგების თანხვედრია, თუმცა ეწინააღმდეგება ისეთ კვლევებს, რომლებიც შეისწავლიან აღქმის, მეხსიერებისა და ქცევის თავისებურებებს. აღნიშნული გვადლევს საფუძველს, რომ განვმეორდეთ და ვივარაუდოთ, რომ იმპლიციტურ შეტყობინებებს ზედმეტად სუსტი ბუნება აქვთ იმისათვის, რომ ცვლილება პიროვნულ ცვლადებში შესამჩნევი იყოს. მეორე მხრივ, როგორც ზემოთ ითქვა, ინტერვენცია შეიძლება იმაზე მეტ დროს საჭიროებდეს ვიდრე ორი კვირა, თვე ან თუნდაც წელიწადია. ეჭვგარეშეა, რომ, ერთი მხრივ, მეთოდოლოგიური არასრულფასოვნება (კვლევების მწირი რაოდენობა, რომლებიც სწორედ ზემოთქმული ცვლადებით – ინტერვენციის ხანგრძლივობითა და შეტყობინებათა ბუნებით მანიპულირებენ), მეორე მხრივ, კი არაკონსისტენტური შედეგები, არამყარ ნიადაგს ამზადებს ადეკვატური ახსნის მოძიებისა იმის შესახებ, თუ რა მიზეზებით შეიძლებოდა, არ გამართლებულიყო კვლევის მოლოდინი. თუმცა მნიშვნელოვანია იმ ინფორმაციის შეჯამება, რაც ამ ეტაპზე ნამდვილად ცნობილია: 1) ქვეზღვრულბლოკიანი აღქმა არსებობს; 2) ქვეზღვრულბლოკიანი შეტყობინებებს შეუძლიათ

გავლენა იქონიონ კოგნიციაზე; 3) ზოგიერთ შემთხვევაში ქველურბლოვან სტიმულს შეუძლია ქცევაზე პირდაპირი ან არაპირდაპირი ზეგავლენის მოხდენა; 4) ქველურბლოვანი გავლენა ყველაზე უკეთ მოქმედებს მაშინ, როდესაც თანხვედრით ინდივიდის ცნობიერ ან არაცნობიერ პრედისპოზიციებთან (Warren, 2009).

ყოველივე ზემოთქმულის გათვალისწინებით, მნიშვნელოვანია, რომ სამომავლო კვლევებში მოხდეს, უპირველეს ყოვლისა, რაც შეიძლება ხანგრძლივი ინტერვენცია. თუ ამ შემთხვევაში დადასტურდება ქველურბლოვანი შეტყობინებების გავლენა, საინტერესო აღმოჩნდება ეფექტის ხანგრძლივობის კვლევაც, ნარჩუნდება თუ არა – გამოვლენილი ცვლილებები. აგრეთვე, აუცილებელია, შედარდეს შეტყობინებათა დამზადების ტექნიკები და შესაძლებლობის შემთხვევაში, მათგან ეფექტიანობის მხრივ ყველაზე გამორჩეულთა დიფერენცირება.

საბოლოოდ, კვლევის შედეგად ქველურბლოვანი გავლენის სასარგებლოდ მტკიცებულებანი ვერ გამოვლინდა. მნიშვნელოვანია, რომ საზოგადოების დიდი ნაწილი არ მოექცეს პოპულარულ მომწოდებელთა გავლენის ქვეშ, რადგან დიდია ალბათობა იმისა, რომ მსგავსი ტიპის ქველურბლოვანი შეტყობინებები არ ზემოქმედებენ ისეთ პიროვნულ ცვლადებზე, როგორც თვითშეფასებაა და, დიდი ალბათობით, წარმოდგენენ ცდისპირთა მოლოდინების ზემოქმედების შედეგს (იხ. Spangenberg et al., 1992). თუმცა, როგორც ზემოთ არაერთხელ აღინიშნა, ჯერ კიდევ არის ადგილი სამომავლო კვლევების მიერ წარმოდგენილი დასკვნების რევიზიისათვის.

გამოყენებული ლიტერატურა

1. Akuo. (2015). [Youtube channel]. <https://www.youtube.com/c/AkuoSubliminals/featured>
2. Alesi, M., Rappo, G., & Pepi, A. (2012). Self-Esteem at School and Self-Handicapping in Childhood: Comparison of Groups with Learning Disabilities. *Psychological Reports*, 111(3), 952–962. <https://doi.org/10.2466/15.10.pr0.111.6.952-962>
3. Audacity Team. (2021). *Audacity* (Version 3.1.3) [Computer software] <https://www.audacityteam.org/>
4. Bach, S., & Klein, G. S. (1957). The effects of prolonged subliminal exposures of words. *American Psychologist*, 12, 397–398.
5. Besser, A., & Zeigler-Hill, V. (2012). Positive Personality Features and Stress among First-year University Students: Implications for Psychological Distress, Functional Impairment, and Self-esteem. *Self and Identity*, 13(1), 24–44. <https://doi.org/10.1080/15298868.2012.736690>
6. Chakalis, E., & Lowe, G. (1992). Positive Effects of Subliminal Stimulation on Memory. *Perceptual and Motor Skills*, 74(3), 956–958. <https://doi.org/10.2466/pms.1992.74.3.956>

7. Egermann, H., Kopiez, R., & Reuter, C. (2006). Is there an effect of subliminal messages in music on choice behavior? *Journal of Artiles in Support of the Null Hypothesis* 4(2), 1539-8714. <https://doi.org/10.1.1.214.2890>
8. Eimer, M., Maravita, A., van Velzen, J., Husain, M., & Driver, J. (2002). The electrophysiology of tactile extinction: ERP correlates of unconscious somatosensory processing. *Neuropsychologia*, 40(13), 2438–2447. [https://doi.org/10.1016/s0028-3932\(02\)00079-9](https://doi.org/10.1016/s0028-3932(02)00079-9)
9. Envato Elements. (2022). *Mixkit.co*. <https://mixkit.co/>
10. Froufe, M., & Schwartz, C. (2001). Subliminal Messages for Increasing Self-Esteem: Placebo Effect. *The Spanish Journal of Psychology*, 4(1), 19–25. <https://doi.org/10.1017/s1138741600005618>
11. Galanakis, M. J., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki, I. M., & Darviri, C. (2016). A Literature Review on the Connection between Stress and Self-Esteem. *Psychology*, 07(05), 687–694. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.75071>
12. Kaser, V. A. (1986). The Effects of an Auditory Subliminal Message upon the Production of Images and Dreams. [Abstract]. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 174(7), 397–407. <https://doi.org/10.1097/00005053-198607000-00003>
13. Kiefer, M., & Spitzer, M. (2000). Time course of conscious and unconscious semantic brain activation. *NeuroReport*, 11, 2401–2407. <https://doi.org/10.1097/00001756-200008030-00013>
14. Kotzé, H. F., & Möller, A. T. (1990). Effect of auditory subliminal stimulation on GSR. *Psychological Reports*, 67(3 Pt 1), 931–934. <https://doi.org/10.2466/pr0.1990.67.3.931>
15. Marcel, A. J. (1983). Conscious and unconscious perception: Experiments on visual masking and word recognition. *Cognitive Psychology*, 15(2), 197–237. [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(83\)90009-9](https://doi.org/10.1016/0010-0285(83)90009-9)
16. Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458–467. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006727>
17. Merikle, P. M. (1998). Psychological investigations of unconscious perception. *Journal of Consciousness Studies*, 5(1), 5–18. [http://wexler.free.fr/library/files/merikle%20\(1998\)%20psychological%20investigations%20of%20unconscious%20perception.pdf](http://wexler.free.fr/library/files/merikle%20(1998)%20psychological%20investigations%20of%20unconscious%20perception.pdf)
18. Myers, K., & Winters, N. C. (2002). Ten-Year Review of Rating Scales. II: Scales for Internalizing Disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(6), 634–659. <https://doi.org/10.1097/00004583-200206000-00004>
19. Park, J. Y., & Park, E. Y. (2019). The Rasch Analysis of Rosenberg Self-Esteem Scale in Individuals With Intellectual Disabilities. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01992>
20. Pegler, A. J., Gregg, A. P., & Hart, C. M. (2019). The Rosenberg and the Rest: Meta-Research on the Measurement of Self-Esteem in Personality and Social Psychology (2004–2015). *Kgekg*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/aps9m>
21. Pullmann, H., & Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality, stability and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 701–715. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00132-4](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00132-4)

22. Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. <https://www.docdroid.net/Vt9xpBg/society-and-the-adolescent-self-image-morris-rosenberg-1965-pdf#page=3>
- Sadaghiani, S., Hesselmann, G., & Kleina, A. (2009). Distributed and Antagonistic Contributions of Ongoing Activity Fluctuations to Auditory Stimulus Detection. *Journal of Neuroscience*, 29(42), 13410–13417. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.2592-09.2009>
23. Schlaghecken, F., & Eimer, M. (2004). Masked prime stimuli can bias “free” choices between response alternatives. *Psychonomic Bulletin & Review*, 11(3), 463–468. <https://doi.org/10.3758/bf03196596>
24. Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4), 623–642. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.4.623>
25. Schramla, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonsson-Sarnecki, M. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of Adolescence*, 34(5), 987–996. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.11.010>
26. Spangenberg, E. R., Obermiller, C., & Greenwald, A. G. (1992). A Field Test of Subliminal Self-Help Audiotapes: The Power of Expectancies. *Journal of Public Policy & Marketing*, 11(2), 26–36. <https://doi.org/10.1177/074391569201100203>
27. Sterzer, P., Haynes, J. D., & Rees, G. (2008). Fine-scale activity patterns in high-level visual areas encode the category of invisible objects. *Journal of Vision*, 8(15), 1–12. <https://doi.org/10.1167/8.15.10>
28. Sumbadze, N., Kitiashvili, A., Firtskhalava, E., & Maisuradze, M. (2012). *Self-report Measures in Psychology - Social Research Methods I*. Enpeck.
29. Takahashi, K. (2008). *The effect of subliminal messages and suggestions on memory: Isolating placebo effect* [Masters thesis, Florida State University]. Diginole. <https://diginole.lib.fsu.edu/islandora/object/fsu:176223/datastream/PDF/view>
30. Urban, M. J. (1992). Auditory Subliminal Stimulation: A Re-Examination. *Perceptual and Motor Skills*, 74(2), 515–541. <https://doi.org/10.2466/pms.1992.74.2.515>
31. van Gaal, S., de Lange, F. P., & Cohen, M. X. (2012). The role of consciousness in cognitive control and decision making. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00121>
32. Warren, C. (2009). Subliminal stimuli, perception, and influence: A review of important studies and conclusions. *American Journal of Media Psychology*, 2(3/4), 189-210.
33. Wilson, T. D. (2002). *Strangers to ourselves: Discovering the adaptive unconscious*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
34. Zekan, S. B., & Zekan, I. (2022). SUBLIMINAL MESSAGES IN ADVERTISING: DO THEY REALLY WORK? *DIEM*, 7(1), 102–113. <https://doi.org/10.17818/diem/2022/1.11>

დანართი ა

შეტყობინებების შესაქმნელად გამოყენებული დებულებები

I. საკუთარი თავით კმაყოფილი ვარ
II. მნიშვნელოვანი პიროვნება ვარ
III. ბევრი კარგი თვისება მაქვს
IV. მე ისევე კარგად შემიძლია საქმის კეთება, როგორც ნებისმიერ სხვას
V. ბევრი რამ მაქვს საამაყო
VI. ხშირად ჩემი თავი სარგებლიანი მგონია
VII. როგორც პიროვნება ღირებული ვარ, ყოველ შემთხვევაში, სხვებს არ ჩამოვუვარდები
VIII. პატივს ვცემ საკუთარ თავს
IX. წარმატებული პიროვნება ვარ
X. საკუთარ თავს დადებითად ვაფასებ