

САМООЦЕНКА ДЕГЕН НЕ?



Ару Сами

- Халықаралық дәрежедегі сертификатталған коуч
- 10 жасқа дейінгі балалар маманы
- Блогер
- Көпбалалы ана

САМООЦЕНКА ДЕГЕН НЕ?

Психологтар «өзіңді бағалау» деген ойдан арылуға кеңес береді де, бірақ өздері самооценканың маңызды екенін айтудан жалықпайды.

Өзіңді бағаламай, қалай бағалау керек?

Өте қарапайым жолмен! Біз самооценканың түпкі мағынасын құндылық деп түсінеміз.

Мысалы, сіз үшін өмірде қандай рөл маңызды екенін анықтап аласыз. (мысалы, мен анамын), қызметім (мен бухгалтермін).

САМООЦЕНКА



Басқалар мені қалай бағалайды?

Мен құндымын. Өз бағамды білемін.

ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУ ҚАЙДАН ПАЙДА БОЛАДЫ?

Жоғарыда айтқандай самооценка адамның құндылығына қарай қалыптасады. Бұл өте маңызды! Өйткені өзімізді бағалау үшін біз бір нәрсеге сүйенуіміз керек.

Мысалы, сіз өмірдің мәні мен басты құндылығы - отбасы мен балалар деп ойлайсыз. Сіздің жасыңыз 30-да. Дәл қазіргі сәтте сізде керемет карьера мен жалғыз мысығыңыз бар. Бірақ самооценкаңыз төмен. Неге? Өйткені сіз басты құндылық деп есептейтін отбасыңыз бен балаңыз жоқ. Айналаңыз сіздің мықты маман екеніңізді, мысыққа ерекше қамқорлық көрсететініңізді қанша жерден мақтаса да, сіздің көңіліңіз толмайды.

- *ӨЙТКЕНІ ҚҰНДЫЛЫҚТАР МИДАҒЫ УСТАНОВКАЛАР
АРҚЫЛЫ КӨРІНІС ТАБАДЫ!!!*

Мысалы: жоғары білім міндетті түрде қажет деген установка. Сіз шаштараз боп жұмыс жасайсыз. Өз ісіңізді жақсы көресіз. Клиенттеріңіз дән риза. Үнемі даму үстіндесіз. Фестиваль, мастер кластарға барасыз. Бірақ самооценкаңыз төмен. Неге? Өйткені сіздің жоғары біліміңіз жоқ. Яғни сіздің жетістікке жетуіңізге, алға қарай ұмтылуыңызға мидағы установка кедергі келтіреді. Не істеу керек?

Самооценканы көтерудің алғашқы қадамы – басқаның емес өзіннің мықты тұстарыңды дамыту керек.

МЫСАЛЫ, (СУРЕТТЕГІ ҚЫЗДАРҒА ЖАЗУ)

- Мен ханшайым болсам, тек Chanel Louis Vuitton киінер ем!
- Ал, мен қымбат ресторандардан ғана тамақтанар едім.
- Мен болсам, установкалардан құтылу үшін білікті психотерапевтке барушы ем.

Қалауыңыз өзіңіздікі ме, әлде басқанікі ме? Оны ажырату үшін мына төмендегі кестені толтырыңыз.

Өмірде міндетті түрде /болу керек/ маңызды деген пункттерді жазыңыз.

1	←
2	←
3	←
4	←
5	←
6	←
7	←
8	←
9	←
10	←
11	←
12	←
13	←
14	←
15	←

СІЗГЕ МЫНА МЫСАЛ ОЙ САЛУЫ КЕРЕК. ОҚЫП ШЫҒЫҢЫЗШЫ

Ертеде емен жаңғағы пісіп, жерге түсіпті. Үлкен емен болғысы келіп, тамыр жаятын ыңғайлы жер іздейді. Сөйтіп жүргенде ұзындығы 100 метрден биік, 200 жылдан аса өмір сүретін секвой алып ағашын көреді. Қатты қызығады. Жаңғақтың көңілі түсіп, секвой сияқты болғысы келеді.

Көп кітап оқиды, фильмдер көреді, лекциялар тыңдайды, ізденеді. Ақырында, секвойдың қасынан жақсы орын тауып, тамыр жаяды.

Жаңғақтан қандай ағаш өсті деп ойлайсыз?

Әрине, емен. Әдемі, жуан емен. Бірақ комплексі көп, өзіне сенімсіз, бақытсыз болады.

Неге? Өйткені ол өзін секвоймен салыстырды.

Жоғарыдағы тізімге оралыңыз

БІРІНШІ ПУНКТТІ ОҚЫП, ӨЗІҢІЗГЕ СҰРАҚ ҚОЙЫҢЫЗ:

«Бұл маған шынымен қажет пе/ мен үшін маңызды ма?». Егер сізге қажет емес дүниелер болмаса, сызып тастаңыз.

ЕНДІ ТІЗІМДЕ ҚАЛҒАНДАРЫН ОСЫНДА КӨШІРІҢІЗ:

Мен үшін маңызды/ болғанын қалаймын/істей аламын:

←

←

←

←

←

←

←

Егер сіз «Маған профессионал болу маңызды», «Маған өз ісімде үздік болу маңызды», «Мен балаларыма жақсы тәрбие беруім керек» деген тұжырым жасасаңыз, осы құндылықтарыңызды шындыққа айналдыруыңыз керек.

ОРТАНЫҢ ӘСЕРІ

Біз кейде өзімізді өзіміз дұрыс бағалай алмаймыз. Сондай кезде бізге жақындарымыз бен авторитет санайтын адамдардың пікірі жақсы әсер етеді.

МЫСАЛЫ, дәрігердің пікірі, құрбымыздың жылы сөзі, анамыздың ескерту деген сияқты. Бұлар біздің «менімізге» де әсер етеді. Өзіміз туралы белгілі бір пікір қалыптастыруға себеп болады. Бірақ, егер сіздің өзіңізге деген көзқарасыңыз, қарым-қатынасыңыз дұрыс болса, онда кім не десе де, жеке пікіріңіз өзгермейтін болады.

ОСЫ ЖЕРДЕ СІЗДЕ ЗАҢДЫ СҰРАҚ ТУЫНДАЙДЫ:

Менің пікірімнің адекватты екенін қайдан білемін?

Өз пікіріңде қалуды қалай үйренуге болады?

ОЛ ҮШІН ӨЗІҢІЗГЕ ТӨМЕНДЕГІ 4 СҰРАҚТЫ ҚОЙЫҢЫЗ:

1. Басқалар мен туралы нені дұрыс айтпайды?
2. Қандай пікірлері шындыққа жанасады?
3. Нені асыра сілтейді?
4. Айналамдағылар менің бойымдағы нені байқамайды?

ЖАУАБЫН ЖАЗЫҢЫЗ

НЕГЕ САМООЦЕНКАНЫ ӨЗГЕРТУ ҚИЫН?

Самооценканың қорғану деген маңызды функциясы бар. Өзін-өзі бағалау ішкі тұрақтылықты қалыптастырады.

МЫСАЛЫ: ИНСТАГРАМДА ІРІ БЛОГЕРЛЕРДІҢ ПОСТТАРЫНДАҒЫ КОММЕНТАРИДІ ОҚЫҢЫЗДАРШЫ:
Суперсің! Онша емес! Мақтаншақ! Көзің қисық! Өзіңе қарап ал! деген сияқты түрлі пікірлерді көруге болады.

Егер блогер осылардың әрбір пікірін жүрегіне жақын қабылдаса, өзі қалағандай лайк басылмағанына дейін оның самооценкасына әсер етсе, не болар еді? Өзін-өзі бағалауы біресе көтеріліп, біресе түседі ғой. Шамамен «иә, мен керметпін!» немесе «мен адам емес екенмін» деген ойда жүреді.

Егер сіздің өзіңіз туралы ойыңыз «иә, мен жаманмын!» деген позицияны қабылдаса, онда самооценка осы позицияны қорғайды екен.

Бірақ сіз өзіңіздің ойыңыздан, сөзіңізден биіксіз. Оларды басқара аласыз.

- Менің ойымда жүрген дүние бар. Бірақ мен ойымдағынан да артық нәрсе жасай аламын.
- Менде сезім мен эмоция бар. Бірақ мен эмоциямды эп-сәтте өзгерте алатын адаммын.

- Менің сөйлейтін, ойымды жеткізетін тілім бар. Бірақ сөзімнен де күшті қабілетім бар.
- Мен жылдам шешім қабылай аламын. Бірақ менің бұл қасиетімнен де артық басқа да мүмкіндіктерім көп.
- Мен әртүрлі іс-шараларға қатысамын. Түрлі тапсырмалар мен жоспарларды жүзеге асырамын. Бірақ менің мүмкіндігім бұдан да қиын дүниелерді жасауға жетеді.
- Менің жетістіктерім мен мақсаттарым, әрекет пен жұмысым, менің қандай адам екенімді толыққанды ашып көрсете алмайды.

ЕНДІ ЖАҢА САМООЦЕНКА ҚАЛЫСТАСТЫРАМЫЗ

Егер өзіңіздің мүмкіндігіңізді білмесеңіз, өзіңізге баға беру мүмкін емес. Өйткені самооценка біздің «меніміздің» құрамына кіреді. Яғни бұл өзімізді танудағы жылдам жүйе.

ОНЫ АНЫҚТАУ ЕКІ НӘРСЕГЕ БАЙЛАНЫСТЫ:

1. Динамикалық. Сіз қашаннан бастап өзгердіңіз? Өзіңіз туралы ойыңыз қай кезден өзгерді? Осы процестерде динамика бар ма, әлде бір жерде тұрып қалдыңыз ба?
2. Өзіңе баға беру. Самооценкаңыз төмен болатындай, өзіңізді қалай елестеттіңіз?

БҰЛ ҚАЛАЙ ЖҰМЫС ІСТЕЙДІ?

Өзіңізге ұнамайтын сырт келбетіңіз, ойыңыз бен сезіміңіз туралы жазыңыз

СЫРТ КЕЛБЕТ

I.

ӨЗІҢ ТУРАЛЫ
ОЙЛАР

I.

ҰНАМАЙТЫН
СЕЗІМДЕРІҢ

I.

Толтырып болған соң, сұрақтарға жауап беріңіз:

Сіздің сана-сезіміңіз (жоғарыда толтырылған бағандағы) қаншалықты әрекетіңізге әсер етеді? Мінез-құлқыңыз қалай өзгереді?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Толтырған соң, қай жағынан өзіңізді дамытуыңыз керек екенін ойлаңыз. Ізденіңіз.

ЕНДІ МЫНА СҰРАҚТАРҒА ТОЛЫҚ ЖАУАП БЕРІҢІЗ:

1. Мен қандай адамдармен араласамын?
2. Ортама көңілім тола ма?
3. Күнделікті өмірде қандай әрекетті жиі жасаймын? 4. Менің жоспарларым қандай?
5. Қолымнан не келеді?
6. Нені жақсы жасаймын?
7. Немен айналысқан ұнайды?
8. Мен үшін қандай істер маңызды?
9. Менің өмірімдегі басты құндылықтарым қандай?
10. Қалай дамуым керек? Өзімнің қабілеттерімді дамытсам, қандай жетістікке жетемін?

Осы сұрақтарға шынайы жауап беріп, өзіңізді бағалауды қолға алыңыз. Күнделікті әрбір әрекетіңізге анализ жасап, самооценкамен жұмыс жасаңыз. Даму жолындағы алғашқы қадамыңызға сәттілік тілеймін!