

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Адамның өзін-өзі бағалауы.

ЖАРИЯЛАНДЫ
02.06.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/155241/

Байғали Гауһар Бауыржанқызы

Сенімсіздіктің пайда болуы мен оның шешімі неде?

Қазіргі таңда жасөспірімдер арасындағы мәселелердің бірі, бұл тіпті жасөспірімдерде ғана емес, кез келген жас арақашықтықтағы ересектер арасындағы мәселе. Ол — сенімсіздік, өзін-өзі төмен ұстау. Тұлғаның өзіндегі сыртқы келбетінен болсын, ішкі дүниесінен болсын үнемі кемшіліктерді байқау, сол кемшіліктерді өз-өзінен іздеу. Осының барлығының негізі ретінде адамда өзін қабылдамау туралы теріс ойлар қалыптасады. Барлығымыздың өзімізді сенімсіз сезінетін кездеріміз болады. Және бұл қалыпты жағдай. Ең бастысы сол сенімсіздіктің өзімізді толықтай жаулап алмауына жол бермеуге тырысуымыз қажет. Сонымен, осы мәселенің, яғни сенімсіздіктің пайда болу факторларын қарастырайық.

Біріншіден, өзіне деген сенімсіздік көбіне адамдардың өз сыртқы келбетін қабылдамау тұсында пайда болады. Бұл қазіргі жастар арасындағы тұрақты проблема деп ойлаймын. Басты кемшіліктерді сырт келбеттен іздейміз, мінсіз келбетті армандаймыз.

Екіншіден, өз-өзіңді сынау, басқалармен салыстыру. Өзімізді кейде болсын басқамен салыстыратын жағдай да болады. “Оның қолынан бәрі келеді, неге ол істегенді мен істей алмаймын?” “Мен оның қасында тым әлсізбін” деген ойлар сізді бір рет болсын мазалаған болар. Өзіңізді басқалармен салыстып, ішкі дүниеңізді жоғалтып аласыз.

Үшіншіден, басқа адамдардың сіз туралы қалай ойлайтыны. Сізді сынап, мініңізді бетіңізге басатыны. “Басқалары не деп ойлайды?”, “Дұрыс түсінбей қалса ше?” деген сұрақтардың сіздің басыңызда болуы. Мұндай сұрақтарды өзіңізге қойып, сенімділігіңізді түсірмеуге тырысыңыз. Өзін-өзі бағалау көбінесе басқалардың назарына байланысты. Американдық жазушы Роберт Гриннің айтуынша “Басқалардың назарын аудару үшін адамдар кез келген нәрсеге, соның ішінде қылмысқа немесе суицидке дайын”. Әрбір іс-әрекет басқа біреудің назарын аудару қажеттілігіне негізделген. Осыны түсінуіміз қажет.

Осы түсіндірілген себептер

өз-өзімізді бағалауға, яғни САМООЦЕНКА-мызға байланысты. Ал өз-өзімізді бағалау дегеніміз- бұл біздің өмірімізге деген эмоционалдық қарым- қатынасымыз. Сонымен, сенімсіздік бұл- өзіңді төмен бағалау. Төмен өзін-өзі бағалау — бұл адамның өзі туралы нашар ойлайтыны және өз күші мен мүмкіндіктеріне сенбейтіндігі. Ол жиі өзіне күмәнданады, өзін көбінесе сенімсіз сезінеді және басқа адамдарды өзінен жақсырақ немесе маңыздырақ деп ойлайды. Мұндай адам сәтсіздікке ұшыраудан немесе мазақ болудан қорқатындықтан, жаңа жағдайлар мен тапсырмалардан аулақ болуы мүмкін.

Өз-өзіне күмәндану қиын сынақ, бірақ оны жеңуге болады. Сіздің жетістіктеріңіз бен қасиеттеріңізге назар аударуға тырысыңыз, сана- сезіміңізді дамытуға және өзін-өзі бағалауды біртіндеп арттыруға қадамдар жасаңыз. Кішкентай қадамдардан бастап, бірте-бірте өзіңізге деген сенімділікті дамытуға болады. Өзіңізге сенімділікті біртіндеп арттыру үшін мақсаттарыңызды кішігірім, аз-аздан қол жеткізуге болатын қадамдарға бөліп көріңіз. Сондай- ақ әрбір прогресс үшін өзіңізді марапаттаңыз және алға басқан әрбір қадам жетістік екенін есте сақтаңыз. Қолдау көрсететін адамдармен байланысу да мотивация мен сенімділік көзі бола алады.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.