Өзін-өзі бағалау адамның өміріне қалай әсер етеді?

Өзін-өзі бағалау – адамның өз қабілетін, мүмкіндігін және жеке тұлғасын қалай қабылдайтынын көрсететін маңызды психологиялық фактор. Психологтардың пікірінше, өзін дұрыс бағалайтын адамдар өмірде сенімдірек болып, қиындықтарды оңай еңсеріп, мақсаттарына жиі қол жеткізеді. Ал өзін төмен бағалау күйзеліске, мазасыздыққа және өз мүмкіндігін толық пайдалана алмауға әкелуі мүмкін.

Статистика мен зерттеулер:

*** American Psychological Association (APA) зерттеулеріне сәйкес, өзін-өзі бағалауы төмен адамдардың депрессияға шалдығу қаупі шамамен 40%-ға жоғары.**

*** Gallup сауалнамасы бойынша, өзіне сенімді адамдардың жұмысқа қанағаттану деңгейі 50%-дан жоғары, ал олар жаңа мүмкіндіктерді пайдалануға белсендірек келеді.**

*** OECD зерттеуі жасөспірімдердің жоғары өзін-өзі бағалауы оқу үлгерімі мен өмірге қанағаттану деңгейінің жоғары болуымен байланысты екенін көрсетеді.**

*** Психологиялық зерттеулерге сәйкес, адамдардың шамамен 70%-ы өмірінің белгілі бір кезеңінде өзіне деген сенімсіздікті немесе «импостер синдромын» сезінеді.**

*** World Health Organization (WHO) мәліметінше, өзін-өзі қабылдау деңгейі жоғары адамдардың психикалық саулығы мен өмір сапасы айтарлықтай жақсы болады.**

Қорытынды:

Қорытындылай келе, өзін-өзі дұрыс бағалау – адамның табысты өмірінің, психологиялық саулығының және қоғаммен тиімді қарым-қатынас орнатуының маңызды негізі. Әр адам өз күшіне сеніп, өзін үнемі дамытып отырса, жеке және кәсіби өмірінде жоғары нәтижелерге қол жеткізе алады.