

## **Kaip aš save pažįstu?**

*„Tai, ką galvoji apie save pats, yra kur kas svarbiau negu tai, ką apie tave galvoja kiti“  
( Seneka )*

Siekiantiems karjeros būtina pažinti save, ypač svarbu žinoti savo asmenybės bruožus, interesus, vertybes, kompetencijas ir pasiekimus. Taip pat reikia suprasti, kaip jūsų asmenybė formuojasi ir keičiasi tam tikros gyvenimo patirties kontekste. Neįmanoma gerai savęs pažinti nežinant, kaip tai padaryti. Todėl prieš susipažįstant su karjera svarbiais asmenybės veiksniais reikia išsiaiškinti, kaip žmogus pažįsta save.

Savęs vaizdas svarbus ir dėl to, kad kiekvienas žmogus, turintis savęs vaizdą, gali ne tik save valdyti, bet ir formuoti. Pavyzdžiui, jei žmogus pažįsta save kaip neturintį karjeros tikslų ir nenorintį mokytis, jis gali pasikeisti ir tapti tokiu, kuris kelia sau karjeros tikslus ir žino, kodėl ir ką jam reikėtų mokytis norint juos pasiekti.

Žmogus save ne tik pažįsta bei suvokia, bet ir vertina. Akivaizdu, kad norint save įvertinti, reikalingas tam tikras standartas ar etalonas. Jo pasirinkimas gali nulemti savęs vertinimo rezultatą. Priklausomai nuo pasirinkto standarto tą pačią savybę ar kitą asmenybės charakteristiką galima įvertinti tiek teigiamai, tiek neigiamai. Todėl savęs vertinimas reiškia požiūrį į save tam tikro standarto ar etalono atžvilgiu. Pavyzdžiui, jei mokinys vertins savo žinias, lygindamas jas su mokytojo žiniomis, tai labai tikėtina, kad jo žinios bus labai kuklios ir savęs vertinimas šioje srityje bus neigiamas. Tačiau, jei tas pats mokinys savo žinias lygins su kitų mokinių žiniomis, savęs vertinimo rezultatas gali būti visiškai kitoks. Todėl žmogui, norinčiam valdyti savo karjerą, visų pirma būtina išmokti tinkamai vertinti pačiam save.

## **SAVĖS VERTINIMO LYGIAI**

### **Savęs pervertinimas**

Žmogus kartais dėl vienokių ar kitokių priežasčių save pervertina, t.y. nesuvokia, kad jo galimybės kur kas mažesnės, nei jis mano. Toks pavyzdys galėtų būti vadovo darbo ieškantis studentas, save vertinantis kaip pakankamai subrendusį ir kompetentingą dirbti būtent tokį darbą. Jam ne kartą yra tekę stebėti, kaip dirba vadovai, be to, jis nemažai skaitė apie vadovavimą. Tačiau, jei jis realiau pažvelgtų į save, savo kompetencijas ir pasiekimus, galbūt pastebėtų, kad daug protingiau būtų ieškoti ne vadovo darbo, bet darbo, kur būtų galima išmokti vadovauti. Savęs pervertinimas tokiam studentui neleidžia priimti gero karjeros sprendimo ir pasirinkti tinkamiausios karjeros krypties.

### **Nepakankamas savęs vertinimas**

Žmonės kelia sau žemus tikslus, nes labiausiai bijo nesėkmės. Jie labai jautrūs išoriniams vertinimams. Iš anksto būna įsitikinę, kad aplinkiniai juos vertina neigiamai. Jie pakliūna tartum į užburtą ratą: visų pirma neigiamai vertina save, o tai pastebėję aplinkiniai irgi pradeda juos nuvertinti. Tai formuoja pasyvumą, neryžtingumą, nesavarankiškumą, riboja aktyvią asmenybės veiklą. Norint tinkamai pasinaudoti karjeros galimybėmis kartais reikalingos pakankamai aukšto lygmens profesinės ir bendrosios kompetencijos, tam tikri asmenybės bruožai, interesai ir vertybės. Net visus juos turėdamas, tačiau nepakankamai vertindamas save, žmogus negali pasinaudoti visomis gyvenimo ir karjeros galimybėmis.

### **Realus savęs vertinimas**

Jis įgalina žmogų kritiškai žiūrėti į save, nuolat derinti savo galimybes ir gebėjimus su gyvenimo reikalavimais, kelti sau pakankamai aukštus, bet realius tikslus, atsisakyti nepagrįstų siekių, tikslų ir veiklų. Realiai save vertinantis žmogus nelaiko savęs blogesniu už kitus, tiki, kad gali įveikti savo silpnybes. Realus savęs vertinimas gali būti tvirtas pagrindas daryti gerus karjeros sprendimus.

**TAČIAU-** norėdami gerai jaustis ir sėkmingai veikti, turime save vertinti ne tik realiai, bet ir teigiamai.

Teigiamai save vertinantis žmogus ne tik konkrečiai žino visas savo stiprybes ir silpnybes, bet taip pat geba suvokti save tokią, koks jis yra. Toks žmogus žino, kad galbūt jis ir nėra tobulas visose srityse, tačiau tikrai yra daug tokių sričių, kur jam gerai sekasi, kurias jis supranta, kur gali efektyviai veikti ir kuriomis gali pasigirti.

Teigiamai savęs vertinimas- tai teigiama nuostata savo galimybių ir ateities atžvilgiu. Todėl jis veikia kaip geras fonas karjeros sprendimams priimti. Jei žmogus iš esmės save vertina teigiamai, jis leidžia sau svajoti apie jam priimtina ir jį tenkinančią karjerą. Gerbdamas save, jis mano, kad yra vertas gero gyvenimo ir geros karjeros. Todėl jis nestovi vietoje, bet ieško, kaip galėtų panaudoti savo turimus privalumus ir kaip galėtų įveikti savo trūkumus.

Priešingai- neigiamai sav vertinantis žmogus yra linkęs sureikšminti savo trūkumus ir klaidas, jis neleidžia sau kelti aukštų karjeros tikslų, nes mano, kad jų nėra vertas.

### **Kaip išmokti save vertinti realiai ir teigiamai?**

Būtina save tyrinėti, sistemingai analizuoti, lyginti ir aiškintis įvairiausias savo asmenybės charakteristikas. Savęs pažinimo srityje turi dominuoti ne emocijos, o protas.

Norint išlaikyti teigiamą požiūrį į save būtina nuolat derinti savo siekius ir galimybes.

Savęs vaizdas keičiasi, todėl vieną kartą save pažinus ir įvertinus, negalima manyti, kad savęs pažinimo ir vertinimo rezultatai ilgai išliks patikimi.

Bendraudant savęs vertinimas tampa realesnis. Dalijimasis informacija apie save padeda geriau pažinti pačius save. Gebėjimas išgirsti ir įsiklausyti į aplinkinių išsakomą tiek teigiamą, tiek neigiamą nuomonę apie save čia taip pat yra labai svarbūs.

Reikia išmokti gerbti save ir savo individualybę, leisti sau svajoti apie sau priimtina ir tenkinančią karjerą. Nepaisant įvairiausių veiksnių, kurie mus vienaip ar kitaip veikia, mes patys esame savęs ir savo karjeros kūrėjai bei vertintojai. Todėl savęs vertinimas priklauso nuo to, kokius norime save sukurti.

Paruošta pagal metodinę priemonę „Savęs pažinimo vadovas studentui“