

# Paš... apzinīgs, cienošs, vērtīgs

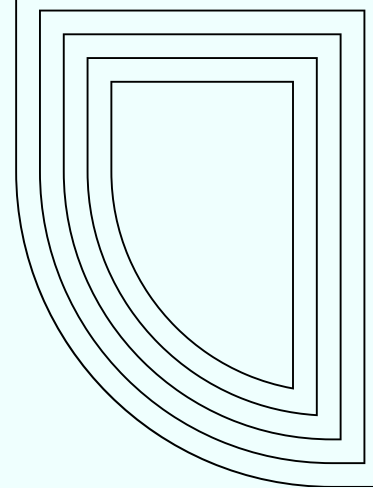
Pārskats par savas vērtības  
apzināšanos ikdienā



MATERIĀLU SAGATAVOJA

**Psihoemocionālā atbalsta komanda,**  
[psihoemocionalais.atbalsts@aslimnica.lv](mailto:psihoemocionalais.atbalsts@aslimnica.lv)

# levads



**Justies vērtīgam un būt novērtētam ir viena no mūsu sociāli emocionālajām vajadzībām.**

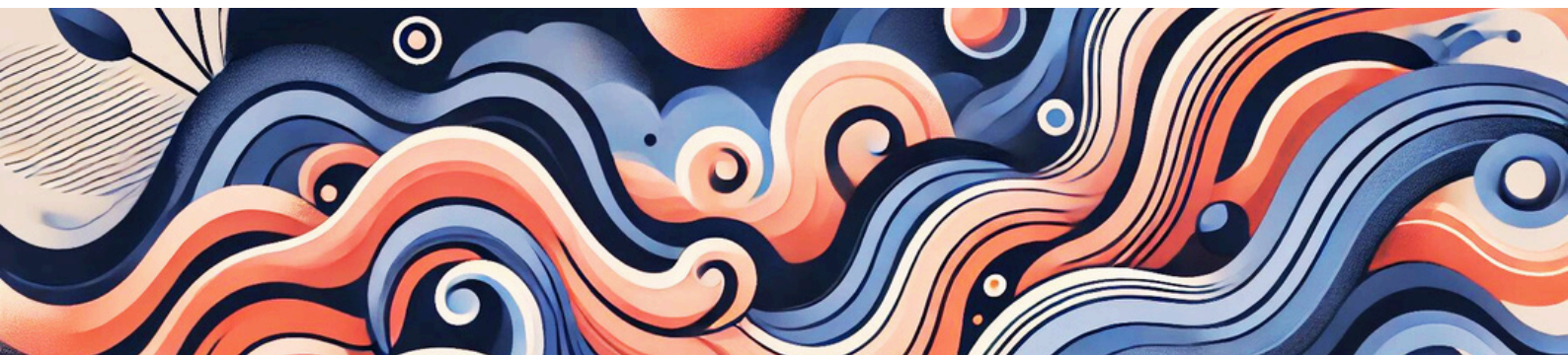
Lai gan jēdzienus pašcieņa, pašvērtējums, pašapziņa bieži lietojam kā sinonīmus, tie atšķiras ar savām niansēm. Šī raksta mērķis ir veicināt rūpes par savu labsajūtu ne tikai darba vidē, bet arī ārpus tās.



# Pašvērtējums

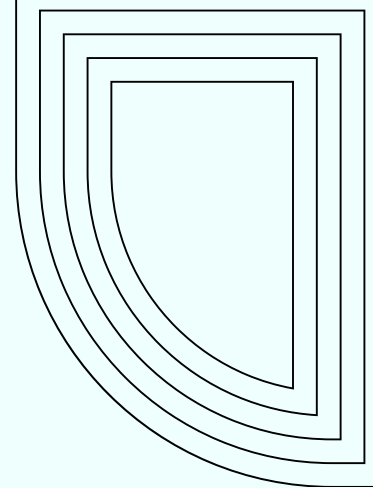
*Pašvērtējums ir savu zināšanu, spēju, kompetences, rakstura novērtēšana salīdzinājumā ar kādu noteiktu atskaites punktu jeb standartu:*

- adekvāts pašvērtējums nozīmē, ka apzināties gan savas stiprās puses un resursus, kā arī savas grūtības un ierobežojumus;
- pazemināts pašvērtējums rada pastiprinātas bažas par savu sniegumu, par citu cilvēku attieksmi, var radīt bailes no citu domām un viedokļiem par sevi;
- paaugstināts pašvērtējums, savukārt, ierobežo spēju ieraudzīt savas grūtības un/vai nepieciešamību pilnveidoties vai mainīties savā rīcībā vai attieksmē.



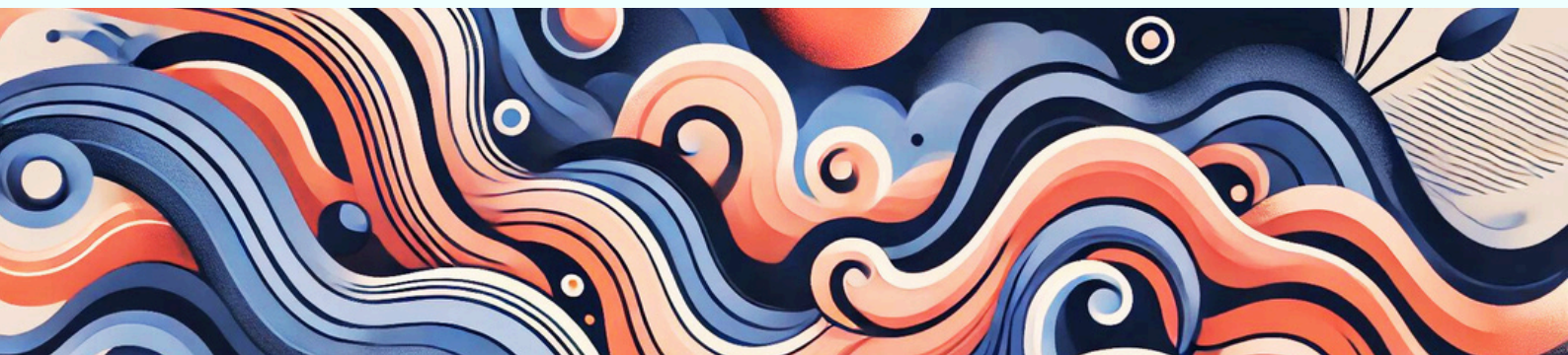


# Pašpaļāvība



*Pašpaļāvība jeb pašpārliecinātība ir savu prasmju un kompetenču apzināšanās kādā jomā.*

- Darba vides kontekstā adekvāta pašpārliecinātība ir nozīmīga gan lēmumu pieņemšanā, proti, neapšaubot savas zināšanas un prasme, spēt pieņemt lēmumus un nesvārstoties, gan sadarbībā ar kolēģiem – skaidri un pārliecināti paust savu viedokli, uzklaut citu viedokli un ieteikumus.
- Attiecībās ar citiem tā ir spēja akceptēt sevi un citus kā līdzvērtīgus un veidot drošāku, skaidrāku komunikācijas plūsmu.



# Pašcieņa

Pašcieņa ir attieksmju kopums pret sevi kā indivīdu un sevi kā sociuma, pasaules daļu. Tas nozīmē akceptēt sevi kā dzīvu būtni, akceptēt savas vērtības, savas personības šķautnes un sevi mijiedarbībā ar citiem indivīdiem vai pasauli, nepazeminot vai nenoniecinojot apkārtējos.

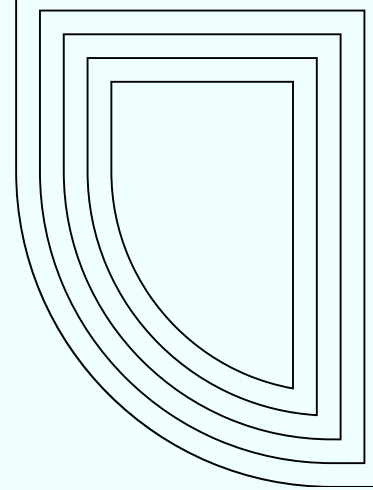
# Pašvērtība

Pašvērtība ir sevis apzināšanās un pārlicinātība par sevi kā cilvēku, kā dzīvu būtni, kas ir unikāla, vērtīga un mīlama. Pašvērtības izjūta veicina ne vien psiholoģiskas labklājības izjūtu, bet arī spēju akceptēt sevi, nesalīdzinot sevi ar citiem, nesalīdzinot savu izaugsmi, panākumus, sasniegumus ar citiem.

Literatūras avotos pašvērtība nereti tiek aprakstīta 2 dimensijās (Potreck-Rose, Jacob, 2013):

- intrapersonālā jeb iekšējā pašvērtība;
- interpersonālā jeb sociālā pašvērtība.

# Iekšējā pašvērtība



Iekšējo pašvērtību veido tādas komponentes kā:

- sevis pieņemšana (apmierinātība un prieks par sevi, sevis izprašana, iekšējā saskaņotības izjūta, spēšana būt vienatnē ar sevi, spēja saredzēt sevi kā vērtību);
- paļaušanās uz sevi (savu spēju un prasmju apzināšanās, spējas un vēlme rīkoties, pašdisciplīna, spēja pieņemt realitāti, spēja atlaist sāpīgo).

# Ārējā pašvērtība

Sociālo jeb ārējo pašvērtību veido:

- sociālās kompetence (sapašanās ar citiem, elastīgums, pozitīva atsauksmju un novērtējuma sniegšana, robežu respektēšana un ievērošana, spēja izmantot sociālās prasmes);
- sociālais tīkls (apmierinātība ar ģimeni, apmierinātība partnerattiecībās, draudzības uzturēšana, paļaušanās un uzticēšanās).

# Kā stiprināt pašvērtību?

- Apzinies un pieņem dzīves realitātes:
  - Tava vērtība nemainās no tā, cik cilvēkiem Tu patīc vai nē;
  - cilvēkiem var būt atšķirīgs redzējums, un tas nenozīmē, ka tas maina cilvēka pašvērtību.
- Apzinies, ka Tavas domas un atmiņas var būt neprecīzas, Tavu pieņēmumu un pārlicību ietekmētas, tādēļ ir jāprot atpazīt domāšanas kļūdas un nepakļauties tām; stiprini palīdzošas domas.

[uzzini par domāšanas kļūdām](#)

- Ikdienā sniedz sev atgriezenisko saiti – novērtē sevi, nesalīdzinot ar citiem; veic savas izaugsmes salīdzinājumu – es vakar un šodien.
- Attīsti līdzjūtību pret sevi – pret sevi un citiem paud pieņemošu, atbalstošu un iedrošinošu attieksmi.

[vairāk par laipnību lasi šeit](#)

# Kā stiprināt pašvērtību?

- Praktizē pateicību izteikšanu sev un citiem – vakaros veltīt 5 minūtes refleksijai par aizgājušo dienu un izteikt domās pateicību sev un kādam citam par kādu dienas aspektu vai darbību, nefokusējoties uz sasniegumiem; var rakstīt pateicību dienasgrāmatu; izteikt mutiski vai rakstveidā apkārtējiem pateicību.

kā paust pateicību?

- Ikdienā praktizē apzinātību – fokusējies uz šeit un tagad notiekošo, bez vērtējuma un interpretācijām.

vairāk par apzinātību

apzinātības prakses  
vingrinājumi

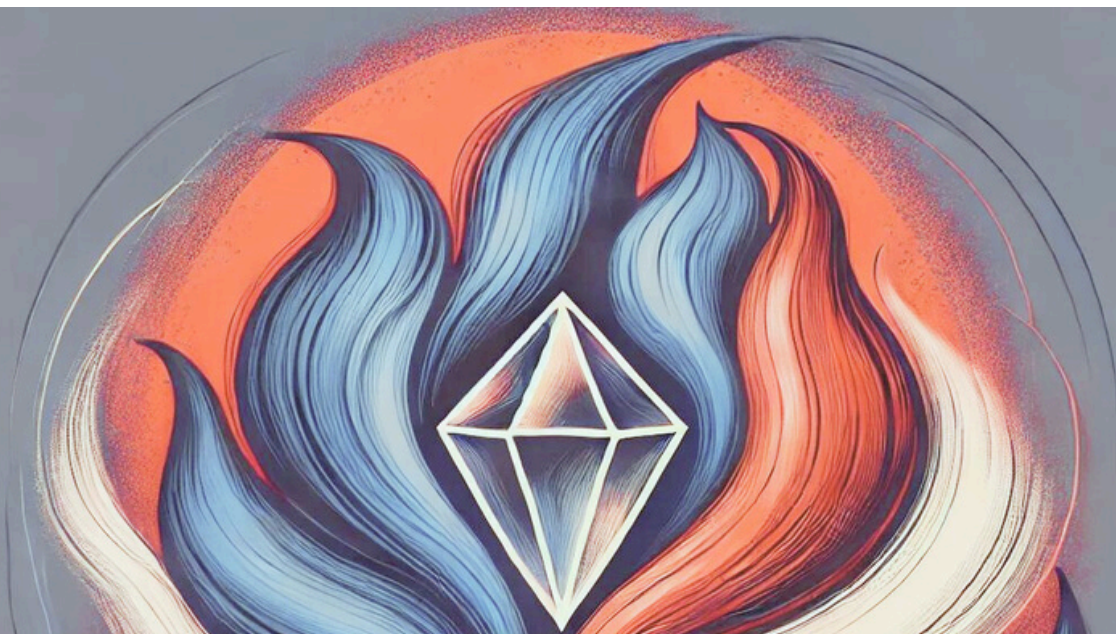
- Ik pa laikam veic savu vērtību “revīziju” – apzinies savas vērtības, tādejādi izprotot savas rīcības izvēles, tas palīdz rast līdzsvaru starp “gribu” un “varu”, t.i. būt mierā, ka ne visas vēlmes un iegribas šobrīd ir realizējamas iekšēju vai ārēju apstākļu dēļ, un šie apstākļi nemazina Tavu vērtību.



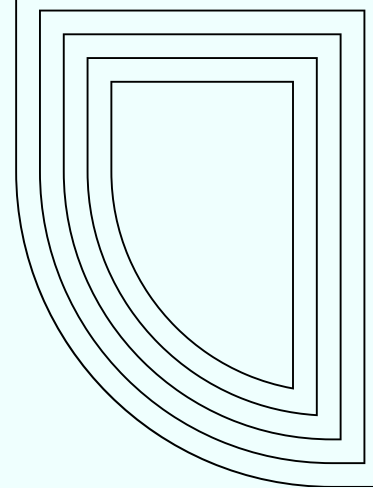
# Cilvēka vērtība

Ir dažādas teorijas, kas skaidro cilvēka vērtību (Shiraldi, 2001). Viena no skaistākajām pašvērtības metaforām, kas balstīta Hovardas piecās nostādnēs par cilvēka vērtību, skaidro, ka pašvērtība ir kā kristāls, kas tiek iegūts raktuvēs un tam piemīt sava dārgakmens vērtība, neatkarīgi no tā spožuma vai lieluma, vai nokrāsas.

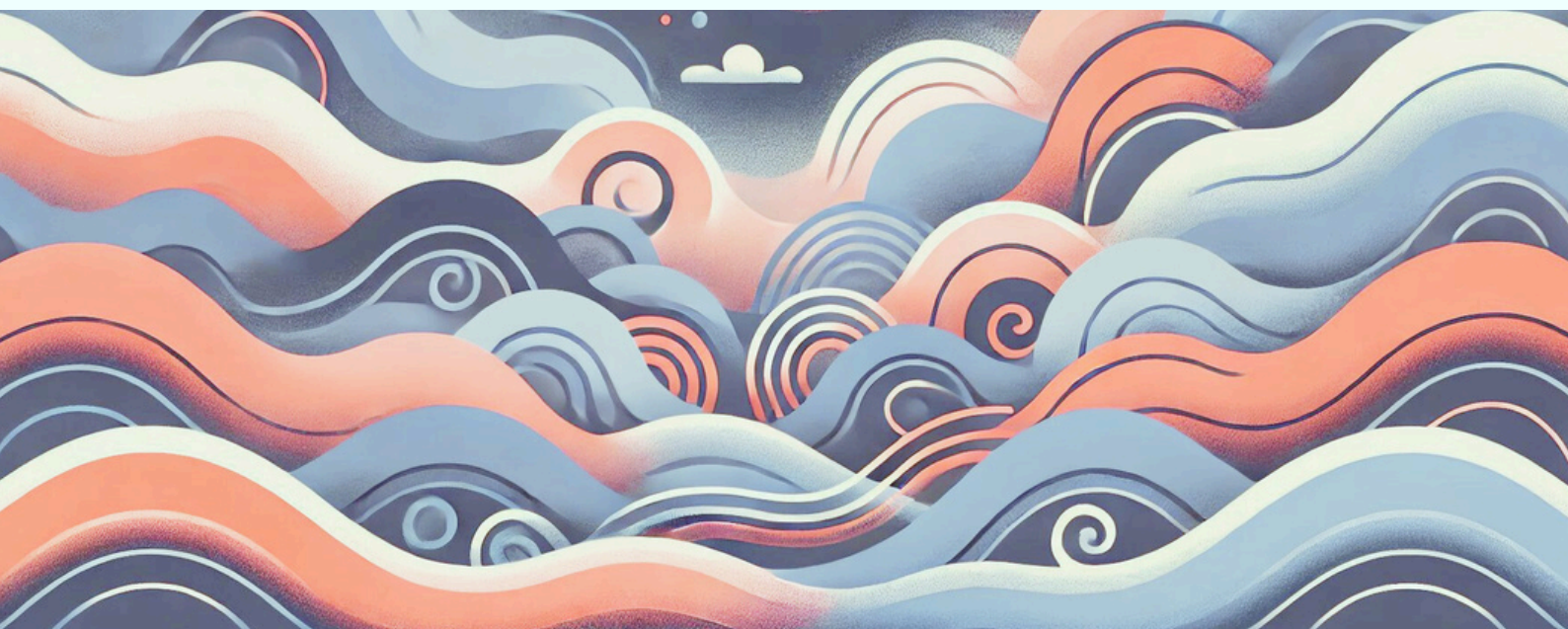
Slīpējums, kādu tas iegūst juveliera rokās, ir salīdzināms ar sociālo vērtību, normu vai mērauklas ietekmi.



# Pieci Hovardas cilvēka vērtības likumi



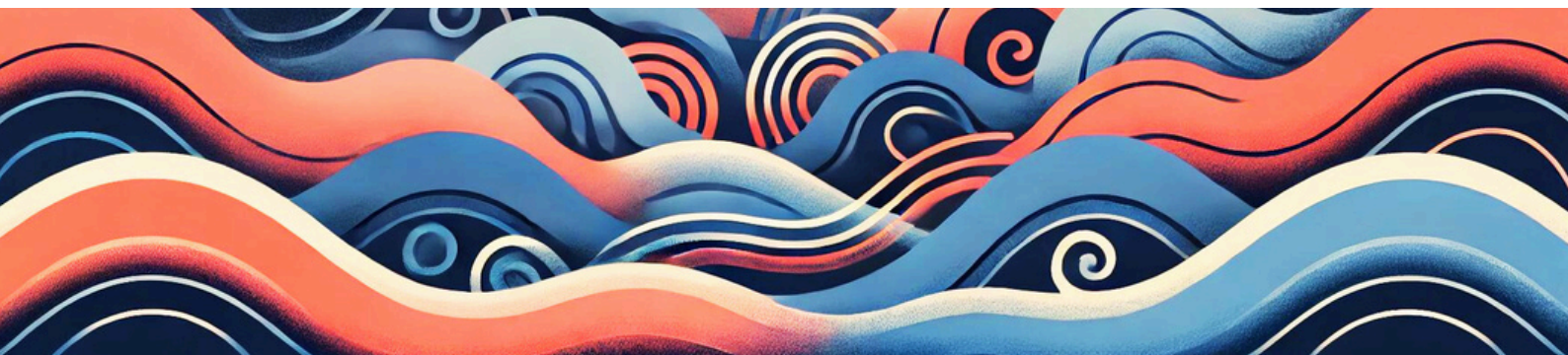
- *jebkuram indivīdam piemīt neierobežota, iekšēja, ārēja un beznosacījuma vērtība kā personai;*
- visi ir vienlīdzīgi vērtīgi un šī vērtība nav salīdzināma vai konkurējoša;
- ārējie faktori, piemēram, nauda, vara, izskats vai sasniegumi, ne palielina, ne samazina cilvēka vērtību;
- vērtība ir stabila un neapdraudēta (pat tad, ja kāds tiek atraidīts);
- vērtība nav nopelnāma vai pierādāma.



# Nobeigumā

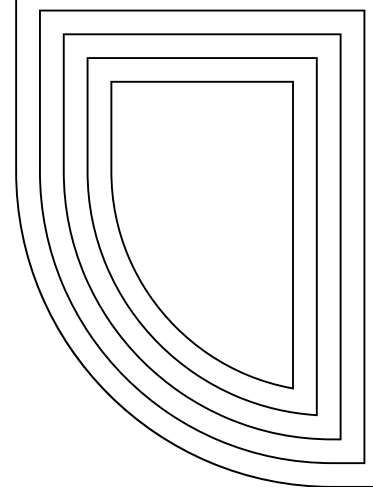
Pašvērtības stiprināšana ir nepārtraukts process un tas pieprasa sava veida apzinātu piepūli, kā arī vēlmi sevi iepazīt vairāk. Mēs visi esam unikāli un vērtīgi, neatkarīgi no ārējiem apstākļiem vai citu cilvēku uzskatiem vai viedokļiem.

Stiprinot pašcieņu, pašvērtējumu un pašpaļāvību, mēs ne tikai veidojam stabilāku pamatu savai labbūtībai, bet arī radām harmoniskākas attiecības ar apkārējiem. Mūsu vērtība slēpjas mūsu būtībā. Atcerēsimies to gan darba vidē, gan ārpus tās, turpinot rūpēties par savu psihoemocionālo labklājību!





# Literatūras avoti



- Potreck-Rose, F., Jacob, G. (2013). Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertraue: Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl (German Edition). Klett-Cotta Verlag; 1st edition
- Shiraldi, G.R. (2001). The Self-esteem Workbook. New Harbinger Publications, Inc.

