

Судлаач сонсогч

**ӨӨРИЙН ҮНЭЛЭМЖЭЭ ДЭЭШЛҮҮЛЭХ
TO IMPROVE ONE'S SELF-ESTEEM****Б.Эрдэнэбаяр***ДХИС-ийн сургалт, судалгааны 403-р анги шүүхийн шийдвэр
гүйцэтгэлийн албаны сургуулийн 532-р дамжааны сонсогч*

Товч утга: Энэхүү өгүүлэлд Өөрийн үнэлэмжээ дээшлүүлсэнээр урам хугарах, итгэл алдрах нөхцөлийг даван туулах боломж олгож, аз жаргалтай байх мэдрэмжийг нэмэгдүүлнэ. Мөн өөрийн үнэлэмж сул байгаагаас үүсэх асуудал бидний амьдралд хэрхэн сөргөөр нөлөөлж сэтгэл гутрал, сэтгэлийн түгшүүр, сэтгэл ханамжгүй байдал нь сөрөг үр дагаврыг бий болгодог. Үүнээс үүдэн өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлж, өөрийгөө итгэлтэйгээр илэрхийлж сурах зан үйлийн сэтгэл зүйн сургалтанд дүгнэлт, санал дэвшүүллээ.

Өөрийн үнэлэмж тогтвортой хүн өөрт оногдсон үүрэг хариуцлагыг түүртэлгүй хүлээж, итгэл найдвар тасарсан мэт сэтгэгдлийг тэсвэр тэвчээр гарган даван туулна. Бие сэтгэлээ дайчлах шинэ нөхцөлийг урам зоригтойгоор хүлээж авна. Оролцогчдод өөрийн үнэлэмжийн талаарх ерөнхий ойлголтыг өгөх, өөрийн үнэлэмж ямар чухал ач холбогдолтой болохыг таниулах мөн өөрийн үнэлэмжээ дээшлүүлэхэд нь туслах зорилготой.

Түлхүүр үг: Өөрийн үнэлэмж, итгэх итгэл, мэдрэмж, өөрийгөө төлөвшүүлэх, хүлээн зөвшөөрөх

Abstract: This article discusses how increasing self-esteem can help you overcome feelings of disappointment and loss of confidence and increase your sense of happiness. It also discusses how low self-esteem can negatively impact our lives, leading to negative consequences such as depression, anxiety, and dissatisfaction. As a result, conclusions and suggestions have been made on behavioral psychology training to increase self-confidence and learn to express yourself confidently.

A person with stable self-esteem will accept the responsibilities assigned to them wholeheartedly and will overcome feelings of hopelessness with

perseverance. Will enthusiastically accept new situations that require physical and mental exertion. The aim is to give participants a general understanding of their self-esteem, to make them aware of the importance of their self-esteem, and to help them improve their self-esteem.

Key word: Self-esteem, confidence, feelings, self-development, to accept

УДИРТГАЛ

Өнөөгийн нийгэмд гэмт хэрэг, зөрчилтэй тэмцэхийн тулд шийтгэл оногдуулах нь эцсийн шийдэл биш гэдгийг эрх зүйн салбар хүлээн зөвшөөрч, тухайн хууль зөрчсөн үйлдлийн учир шалтгаанд дүн шинжилгээ хийх, улмаар урьдчилан сэргийлэхэд чиглэгдсэн олон талт үйл ажиллагааг хэрэгжүүлэх шаардлага бий болсоор байна. Баривчлагдсан этгээдийн зан үйлд нөлөөлөх эдгээр хөтөлбөрүүд нь хамгийн түгээмэл үйлдэгдэж буй зөрчлийн судалгаанд тулгуурлаж сэтгэл судлалын үндсэн ойлголт, онол арга зүйн нэгдэлд тулгуурлан боловсруулагдсан, хүний зан үйлд нөлөөлөл үзүүлэх, улмаар зохих өөрчлөлтийг бий болгоход чиглэсэн системтэй хэрэгжүүлж байна.

Зөрчлийн тухай хуульд заасан зөрчил үйлдэж баривчлах шийтгэл хүлээсэн этгээдэд сэтгэл зүйн анхан шатны боловсрол олгож, зан үйлийг өөрчлөх сургалтад хамруулж мэдээлэлжүүлэх, бүлгийн трейнинг, сэтгэл зүйн ганцаарчилсан зөвлөгөөнд хамруулж сэтгэлзүйн тулгамдсан асуудлаас ангижруулах нь /ганцаардал, дарамт, түгшүүр, гутрал, айдас/ гаргах нь тэдний бусдад хандах хандлага, өөрийгөө илэрхийлэх, ойлгох чадвар цаашлаад амьдралын зорилго чиглэлтэй болоход ихээхэн дэмжлэг үзүүлэх үйл ажиллагаа болдог.

Өөрийн үнэлэмж нь хүний амьдралд шаардлагатай бусад чадварыг хөгжүүлэх, эрүүл мэнд, амьдралынхаа төлөө илүү их халамж анхаарал тавьж, хариуцлага хүлээж сурахад онцгой чухал суурь нь болдог. Мөн өөрийн үнэлэмж тогтвортой байх нь хүний хувийн болон нийгмийн хөгжил дэвшлийн суурь болдог. Энэхүү үнэлэмж нь хүнд тохиолдож байгаа үйл явдал, хүндрэл бэрхшээлийг хэрхэн хүлээж авах, шийдвэрлэхэд төдийгүй өөртэйгөө болон бусад хүнтэй хэрхэн харилцахад нөлөөлдөг. Товчхондоо өөрийн үнэлэмж бол бидний амьдралын бүх л үе шатанд нөлөөлж байдаг маш чухал хүчин зүйл юм. Өөрийн үнэлэмж тогтвортой байна гэдэг нь өөрийнхөө талаар эерэг сайн бодолтой байхаас илүү өргөн ойлголт.

ҮНДСЭН ХЭСЭГ

Монгол Улсын хэмжээнд сүүлийн жилүүдэд дунджаар 2,000,000-3,000,000 сая орчим зөрчил үйлдэгдэн эрх бүхий байгууллагаас шийтгэгдэж байгаа хэдий ч жил ирэх тусам үйлдэгдэх зөрчлийн тоо буурахгүйгээр ихсэх хандлагатай байгаа нь гэр бүлийн хүчирхийлэл болон архидан согтуурах, мансуурахтай холбоотой зөрчил буурахгүй байгаатай холбоотой боловч нөгөө талаас баривчлах шийтгэл хүлээсэн хүний зан үйл, сэтгэл зүйн чиг хандлагад нөлөөлөх, дахин хүчирхийлэл үйлдэхээс урьдчилан сэргийлэх, нийгмийн хариуцлагатай, ухамсарт иргэн болж төлөвшүүлэх, хүмүүжүүлэхийн тулд хэрэгжүүлж буй зан үйлд нөлөөлөх сургалтын үйл ажиллагаатай мөн холбоотой гэж үзэж байна.

“Баривчлах шийтгэл” гэж зөрчил үйлдсэн хүнийг долоо хоногоос гуч хоногийн хугацаагаар тусгай зориулалтын байранд саатуулахыг хэлэх ба баривчлах шийтгэлийг шүүгч оногдуулна гэж заасан. (хууль Ш. ш., Эрх зүйн мэдээллийн үндсэн систем, 2017)

Энэхүү шийтгэлийн агуулга нь зөрчил үйлдсэн хүнийг олон нийтээс тусгаарлан тодорхой нөхцөл, журам бүхий байранд саатуулж, хариуцлага хүлээлгэдэг хэдий ч тухайн зөрчил гаргасан хүний зан үйлд нөлөөлөх сургалтыг зохион байгуулж, эерэг нөлөөлөл үзүүлэхэд чиглэгдсэн байдгаараа бусад шийтгэлээс онцлог юм.

“Зөрчил” гэх ойлголтыг хууль зүйн доктор, дэд профессор Ч.Нямсүрэн “Эрх зүйн зөрчил гэж эрх зүйн хэм хэмжээний шаардлагыг зөрчсөн буюу түүний эсрэг чиглэсэн, нийгэмд хор аюултай, хуульд зааснаар хүлээх тусгай хариуцлага хүлээх эрх зүйн чадамжтай этгээдийн зан үйл” (Нямсүрэн, 2016) хэмээн бүтээлдээ тэмдэглэжээ.

Шүүхийн шийдвэр гүйцэтгэх ерөнхий газрын харьяа Баривчлах төв, Баривчлах байр нь баривчлагдсан этгээдийн зан үйлд нөлөөлөх, зөрчлийг давтан гаргахаас урьдчилан сэргийлэхэд чиглэсэн сургалт зохион байгуулна (хууль Ш. ш., Эрх зүйн мэдээллийн үндсэн систем, 2017) гэж заасан. Үүнээс үзэхэд Баривчлах төв, байр нь хэдий хүний үндсэн эрхийг тодорхой хугацаагаар хязгаарлаж байгаа боловч нөгөө талаас зөрчил үйлдсэн этгээдийн баривчлах байранд байх хугацаанд зан үйлийг өөрчлөх, тэдэнд эергээр нөлөөлөх үүргийг хүлээдэг нь бусад чиг үүрэг бүхий байгууллагуудаас өвөрмөц болох нь харагдаж байна.

Зан үйлд нөлөөлөх албадан сургалтын зорилгыг нь хорих болон захиргааны журмаар баривчлах шийтгэл хүлээсэн этгээдийг дахин гэмт хэрэг, зөрчил үйлдэхээс урьдчилан сэргийлэх, гэр бүлийн тогтвортой байдал, тэдний мэдлэг, боловсролыг дээшлүүлэх, сэтгэл зүйн тогтвортой байдлыг хангах, өөрийгөө тайвшруулах чадвартай, амьдралын эерэг хандлага, зөв дадал, бодол санаатай иргэн болгон төлөвшүүлэх гэж тодорхойлсон.

Тус сургалтын хөтөлбөрийн сэтгэл зүйн сургалтын төрөлд: Архинд донтолт болон түүний хор уршгийн талаар, Хүчирхийлэл үйлдэх зан үйлийг хэрхэн зохицуулах, Уур бухимдлыг хэрхэн зохицуулах, стрессийг даван туулах, Харилцах ур чадвараа дээшлүүлэх, Бэлгийн хүчирхийлэл үйлдэгчийн зан үйлд нөлөөлөх, Өөрийн үнэлэмжийг дээшлүүлэх, Хүчирхийллээс үүдэх хүүхдийн сэтгэл зүйн асуудал, сөрөг үр дагавар, Гэр бүлийн сэтгэл зүйг төлөвшүүлэх сургалтуудыг тусгасан бөгөөд эдгээр сургалтаас гадна эрх зүйн сургалт, бясалгалын сургалтуудын талаар тусгасан байна. (Б.Алтангэрэл, М.Хүрэлбат, 2020)

Сэтгэл зүйн сургалтын нэг төрөл болох өөрийн үнэлэмжийг дээшлүүлэх сургалт нь хүний амьдралд шаардлагатай бусад чадварыг хөгжүүлэх, эрүүл мэнд, амьдралынхаа төлөө илүү их халамж анхаарал тавьж, хариуцлага хүлээж сурахад онцгой чухал суурь нь болдог. Мөн өөрийн үнэлэмж тогтвортой байх нь хүний хувийн болон нийгмийн хөгжил дэвшлийн суурь болдог. Энэхүү үнэлэмж нь хүнд тохиолдож байгаа үйл явдал, хүндрэл бэрхшээлийг хэрхэн хүлээж авах, шийдвэрлэхэд төдийгүй өөртэйгөө болон бусад хүнтэй хэрхэн харилцахад нөлөөлдөг. Товчхондоо өөрийн үнэлэмж бол бидний амьдралын бүх л үе шатанд нөлөөлж байдаг маш чухал хүчин зүйл юм. Өөрийн үнэлэмж тогтвортой байна гэдэг нь өөрийнхөө талаар эерэг сайн бодолтой байхаас илүү өргөн ойлголт.

Өөрийн үнэлэмж яагаад чухал вэ? Өөрийн үнэлэмж тогтвортой байх нь олон давуу талтай. Өөрийн үнэлэмж нь биднийг бүтээмжтэй мөн эрүүл амьдрахын тулд бидэнд аз жаргал, сэтгэлийн хат, сэдэл өгдөг дотоод хүч юм. Өөрийн үнэлэмж сул байх нь сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшүүр, уур бухидал, архаг өвчин зэрэг олон төрлийн бие махбодийн болоод сэтгэл зүйн асуудлуудтай холбогддог.

Өөрийн үнэлэмжийг анхлан судалсан судлаач Морис Розинберг хэлэхдээ "Өөрийн үнэ цэнийг үнэлэх аюулгүй мэдрэмжийн туршлагаар дутах нь юунаас ч илүү стрессдэх зүйл" гэжээ.

Мариландын Их Сургуулийн ур чадварт суурилсан хичээлийн туршилтаар 18- 68 насныхны өөрийн үнэлэмж нэмэгдэх тусам сэтгэл гутрал, сэтгэл түгшүүр, уур бухимдлын шинж тэмдгүүд багасаж байгааг ажиглажээ. Өөрийн үнэлэмж бол бидний амьдралын олон талбарт хүчтэй нөлөөлдөг. Сэтгэцийн эмгэгийн шинж тэмдгийг ч багасахад тус болох магадлал өндөртэй байна гэжээ. (R.SCHIRALDI, 2007)

Өөрийн үнэлэмж бол өөрийгөө бодитоор, эерэгээр үнэлэх юм. Бодитоор үнэлэх гэдэг нь өөрийн давуу тал болон сул талаа үнэн, шударга үнэлэх юм. Эерэгээр үнэлэх гэдэг нь өөрийгөө хайрлах, өөрийн үнэ цэнийг мэдэхийг хэлнэ. Өөрөөр хэлбэл та өөрийгөө бусдын адил үнэ цэнэтэй гэдгээ мэдрэх юм.

Гэхдээ бусдаас илүү гэж мэдрэх нь буруу. Та хэнээс ч илүү биш, хэнээс ч дутуу биш. Өөрийгөө үнэлнэ гэдэг хувиа хичээх, зөвхөн өөрийгөө л бодох, өөртөө хэт төвлөрөхтэй адил биш. Эсрэгээрээ өөрийгөө үнэлдэг хүн хувиа хичээх нь бага байдаг. Өөрийн үнэлэмж мөн л бардам зан, хэт итгэлтэй байдал биш юм. Өөрийн үнэлэмж бол биднийг илүү сайнаараа ажиллахад /байхад/ тусалдаг хөдөлгөгч хүч нь юм. (R.SCHIRALDI, 2007)

Өөрийн үнэлэмж ямар ач холбогдолтой вэ?

Өөрийн үнэлэмж тогтвортой байх нь хүний хувийн болон нийгмийн хөгжил дэвшлийн суурь болдог. Энэхүү үнэлэмж нь хүнд тохиолдож байгаа үйл явдал, хүндрэл бэрхшээлийг хэрхэн хүлээж авах, шийдвэрлэхэд төдийгүй өөртэйгөө болон бусад хүнтэй хэрхэн харилцахад нөлөөлдөг.

Өөрийн үнэлэмж нь хүний амьдралд шаардлагатай бусад чадварыг хөгжүүлэх, эрүүл мэнд, амьдралынхаа төлөө илүү их анхаарал халамж тавьж, хариуцлага хүлээж сурахад онцгой чухал суурь нь болно. Энэ нь хүний сэтгэцийн эрүүл мэндийн цөм төдийгүй, бие махбод, нийгмийн эрүүл мэндэд шууд хамааралтай. Хүний хийж буй бүх үйл ажиллагаанд ухамсаргүйгээр илэрдэг өөрийн үнэлэмж нь бусад хүний нүдэнд тухайн хүн хэрхэн харагдах, бусад хүн түүнд хэрхэн хандаж харилцахад нөлөөлдөг. Бид энэхүү хэсгээс өөрийн үнэлэмж бидний амьдралын чанарт ямар хүчтэй нөлөөлдгийг мэдэж авсан бол үргэлжлүүлэн өөрийн үнэлэмжийн суурь үндсийг бүрдүүлэх 4 хүчин зүйлийг дэлгэрүүлэн авч үзнэ.

Аливаа хүний өөрийн үнэлэмжийн суурь үндсийг бүрдүүлэх 4 хүчин зүйл байдаг. Тэдгээр нь:

- Холбоо хамааралтай байх
- Өвөрмөц байх мэдрэмж
- Эрх мэдлийн мэдрэмж
- Үлгэр дуурайлын мэдрэмж

Өөрийн үнэлэмж болон өөртөө итгэх итгэл хоёрын ялгаа

Өөртөө итгэх итгэл нь өөртөө итгэх, тэр дундаа өөрийн чадвар, нөөц чадамждаа итгэхийг хэлнэ. Мөн юу хийж чаддаг, юу хийж чаддаггүйгээ мэдэхийг хэлнэ. Өөртөө итгэлтэй хүн шинэ сорилтуудад бэлэн, боломжийг алдалгүй барьж авдаг, хэцүү нөхцөл байдлыг зохицуулах болон өөрийнхөө үйлдэлд хариуцлага хүлээж чаддаг. Өөртөө итгэх итгэл биднийг амжилт руу хөтөлдөг. Харин тэр амжилтын туршлага нь бидний өөртөө итгэх итгэлд эерэгээр нөлөөлж байдаг. Өөрөөр хэлбэл ямар нэгэн ажлыг хийж дуусгах үед амжилтын мэдрэмж төрнө. "Би чадсан" гэх амжилтын мэдрэмж нь өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлдэг. (Өөрийн үнэлэмжээ дээшлүүлэх, 2021)

Бусдаар хүлээн зөвшөөрүүлэх хүсэл нь хүн бүрд байдаг суурь хэрэгцээний нэг юм. Гэвч өөртөө итгэлгүй байх тусам хүлээн зөвшөөрүүлэх хүсэл ихээр илэрдэг. Энэ хүсэл нь эргээд өөртөө итгэлгүй байдлыг хурцалдаг. Өөрөө хэлбэл өөртөө итгэлгүй байдлын тойрогт орно гэсэн үг.

Өөртөө итгэлтэй харилцах чадвар алдагдах шалтгаан. Хүн бүхэн өөрийгөө итгэлтэйгээр илэрхийлэх чадвартай төрдөг. Бяцхан хүүхдийг бодоод үзэхэд, ямар нэг зүйл хэрэгтэй болохоороо тэд уйлдаг. Тэд хэн нэгнийг гомдоох болов уу, хэн нэгэнд төвөг удах болов уу, хэн нэгэнд утгагүй санагдах болов уу гэж санаа зоволгүйгээр сэтгэл хөдлөлөө чөлөөтэй илэрхийлдэг. Тиймээс өөрийгөө илэрхийлэх чадвар бидэнд төрөлхөөс заяадаг. Харин харилцааны хэв маягийг бид орчны нөлөөллөөс олж авдаг. (Дэлгэржав, 2023)

Гэр бүл, дотно хүмүүсийн харилцааны хэв маяг танд нөлөөлнө. Гэр бүлийнхэн, найз нөхөд, ойр дотны хүмүүс тань асуудлыг түрэмгий харилцааны хэв маягаар шийддэг бол та ч мөн адил ийм аргаар асуудлыг шийдэх гэж хичээдэг болох магадлал өндөр. Эсвэл дотны хүмүүс тань өөрийнхөө эрх ашгийг хохироогоод бусдад үргэлж буулт хийж асуудлыг шийддэг бол та ч энэ байдалд суралцах эрсдэл өндөр.

Таны дотны хүмүүс бусдад сэтгэл дундуур үедээ яадаг вэ? Сэтгэл дундуур байдлаа тухайн хүнд нь зөв боловсон аргаар илэрхийлэхийн оронд

сэтгэл хөдлөлөө нуун дарагдуулж идэвхгүй харилцааны хэв маягаар ханддаг уу? асвэл сэтгэл хөдлөлөө тохирох байдлаар гаргаж чадалгүй уур бухимдлаар илэрхийлж түрэмгий харилцааны хэв шинж давамгайлдаг уу? Тэгвэл энэ нь таныг ч бас ийм зан чанартай болоход нөлөөлдөг. Учир нь хүрээлэн буй орчноосоо өдөр тутмын амьдралдаа үлгэр дуурайл авч амьдардаг болохоор ойр дотны хүмүүс болоод бусдаас үлгэрлэх сайн муу бүх зүйлд суралцдаг. Түүнчлэн өөртөө итгэх итгэлийг нь бууруулж буй хүчин зүйлсээс өөрийгөө Хамгаалж, өөртөө итгэлтэй харилцах нөхцөл, орчныг бий болгох нь та болон таны бусдын харилцаанд эрүүл хэв маягийг хэвшүүлнэ.

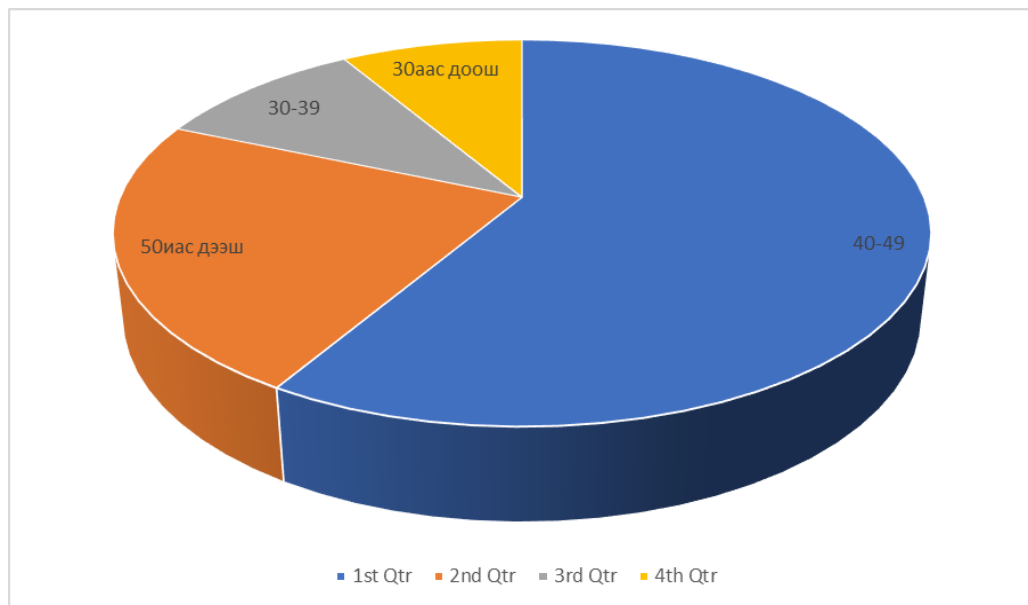
Өөрийн үнэлэмж сул байх нь харилцааны бэрхшээлийг үүсгэж, хүмүүсийн нийгмийн харилцаанд нөлөөлдөг. Тэд нийгмийн амьдралд тун бага оролцдог бөгөөд мэргэжлээ сонгохдоо хүртэл удирдан зохион байгуулах, ур чадвараар өрсөлдөх мэргэжлээс зайлсхийдэг байна. Өмнөө тодорхой зорилго тавьж биелүүлэхдээ хүртэл амжилтад итгэдэггүй. Учир нь түүнийг гүйцэлдүүлэх чадваргүй гэж өөрийгөө боддог байна.

Өөрийн үнэлэмж сул хүн уг байдлаа мэдэгдэхгүйн тулд хов жив хөөцөлдөх, бусдыг дээрэлхэх, айлган сүрдүүлэх зэргээр бусдыг гутаан доромжилж, нэр хүндэд нь харшилсан үйлдэл хийдэг. Мөн өөрийн үнэлэмж сул олон хүн өөртөө эргэлзэн, итгэл муутай байгаагаа ихэмсэг дээрэлхүү дүр төрх, эсвэл өөрийн үзэл бодлоос огт ухралгүй зөрүүдлэх байдлаар нуун далдалдаг бөгөөд өөрийн үнэлэмж сул байх нь хүний амьдралд ихээхэн сөргөөр нөлөөлдөг. Энэ нь тэдэнд санаа зовомтгой болох, бусдад таалагдахгүй байх вий гэсэн айдсыг төрүүлдэг. Мөн амжилт олж чадахгүй байгаадаа бусдыг буруутган, бусдын нөлөөнд хэт автан, сэтгэлээр маш амархан унаж, өөрийгөө ямар ч эрх мэдэлгүй мэтээр үзэх хандлагатай байдаг. Өөрийн үнэлэмж сул байгаагаас үүсэх бусад асуудлууд:

- Сэтгэл гутрал
- Сэтгэл түгшүүр
- Идэвхгүй байдал
- Нийгмийн харилцаанаас зугтах байдал
- Сэтгэл ханамжгүй байдал
- Бусадтай өөрийгөө харьцуулах
- Магтаалыг хүлээн зөвшөөрөхөд хүндрэлтэй байх
- Бусдын хэрэгцээ, шаардлагыг нэн тэргүүнд тавих
- Хүлээлтээ хэт доогуур тавих

- Өөрийн үзэл бодолдоо эргэлзэх гэх мэт орно.

Зураг: Баривчлах төвд явуулсан өөрийн үнэлэмжийн судалгаа:



Судалгаанаас харахад 59% буюу 40-49 оноо нь ихэнх хүмүүстэй төстэй нэгэн бөгөөд өөрийнхөө талаар эерэг төсөөлөлтэй байдаг ч заримдаа "Би ер нь ямаршуухан хүн бэ?" хэмээн эргэлздэг. Заримдаа өөртөө таалагдахаа больчихдог гэж хариулсан байна. 23% буюу 50иас дээш оноотой нь өөрийнхөө талаар их эерэг төсөөлөлтэй байдаг ба бусдын нөлөөнд амархан автдаггүй, өөрийг нь сорьсон шинэ зүйл гарч ирэхэд дуртай, зорьсон зүйлдээ амжилтгүй байх нь ховор, өөрийн үнэлэмж тогтвортой хэмээн хариулсан байна. 10% буюу 30-39 оноотой нь өөрийнхөө талаар эргэлзэж явдаг бөгөөд өөртөө өгсөн үнэлгээгээ эргэж харах хэрэгтэй. Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрч, эерэгээр харахад суралцах шаардлагатай. Өөрийн давуу тал, сайн зан чанараараа бахархах боломжийг өөртөө олгох хэрэгтэй гэж хариулсан байна. 9% буюу 30-аас доош оноотой нь өөрийн үнэ цэнийг нэг их өндрөөр үнэлэхгүй байгаа бөгөөд "Би хэн бэ" гэдгийг эргэцүүлдэггүй. Өөрийгөө илүү бодитой талаас нь олж харах шаардлагатай.

ДҮГНЭЛТ

Сэтгэл зүйн үйлчилгээний хөтөлбөр боловсруулан, түүнийг хорих ангид хэрэгжүүлэх нь өнөөгийн нийгэмд ихээхэн чухал буюу цаг үеэ олсон, үр дүнтэй ажлын нэг юм. Гэтэл манай нийгмийн өнөөгийн байдлыг авч үзвэл нийт хүн амын тодорхой хувь нь (0.3 орчим) хорих анги, шүүхийн шийдвэр гүйцэтгэл байгууллагад ял эдэлж байна. Эдгээр хүмүүсийн дунд

нэлээдгүй хувь нь нэг бус удаа буюу дахин гэмт хэрэг үйлдсэн бөгөөд тэднийг ял эдэлж байх хугацаанд нийгэмшүүлэх, төлөвшүүлэх, хөгжүүлэхэд чиглэсэн үйл ажиллагааг тодорхой хэмжээгээр зохион байгуулдаг ч үр дүн төдийлөн гардаггүй. Энэ нь тэдэнд чиглэсэн үйл ажиллагаа нь салангид буюу зохион байгуулалтгүй, түүнийг хэрэгжүүлж буй мэргэжилтнүүдийн мэдлэг, чадвар, туршлага дутмаг, мөн тэднийг төлөвшүүлэх тодорхой зорилго бүхий хөтөлбөр болон түүнийг хэрэгжүүлэх хууль эрх зүйн орчин бүрдээгүй зэрэг олон хүчин зүйлстэй холбоотой юм.

Сэтгэл ханамжгүй, өөртөө итгэх итгэл үгүй болсноор сөрөг үр дагаврыг бий болгож өөрийн үнэ цэнийг алдаж, айдас түгшүүрийг бий болгодог. Өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж бол хувь хүний амжилт, аз жаргалын үндэс суурь юм. Өндөр үнэлэмжтэй хүн өөртөө итгэлтэй, шийдэмгий, эерэг харилцаа үүсгэж чаддаг бол бага үнэлэмжтэй хүн эргэлзээтэй, айдастай, амжилт гаргахад бэрхшээлтэй байх нь элбэг. Иймээс өөрийн үнэлэмжийг дээшлүүлэх нь тогтмол дадал, хандлагын өөрчлөлтөөр бий болдог урт хугацааны процесс юм.

САНАЛ

1. Сургалтын хөтөлбөрт сэтгэлзүй, өөрийгөө таних агуулгыг оруулах: Албадлагын арга хэмжээ авагдсан этгээд өөрийгөө ойлгож, өөртөө итгэх сэтгэл зүйг хөгжүүлэх, өөрийнхөө талаар тааламжгүй санагддаг зүйлийг хүлээн авах.

2. Эерэг урамшууллын систем нэвтрүүлэх: Гэр бүл, сургалтын ажилтан, хамт олон хүний хийж бүтээж байгаа зүйлийг эерэгээр хүлээн авч, урамшуулж байх хэрэгтэй.

3. Өөрийгөө хөгжүүлэх сургалт, клубыг дэмжих: Урлаг, спорт, бүтээлч хичээлээр дамжуулан хүн өөрийнхөө чадварыг илрүүлэх боломжтой.

4. Нийгэмд тогтсон “төгс байдал”-ын стандартаас ангижрах: Хүмүүсийг нэг хэвэнд барих биш, өөр өөрийн онцлог, давуу талыг үнэлэх үзлийг түгээх хэрэгтэй.

Эх сурвалж

Б.Алтангэрэл, М.Хүрэлбат. (2020). Зан үйл нөлөөлөх албадан сургалтын үр нөлөөнд хийсэн шинжилгээ. УБ.
хууль, Ш. ш. (2017). Retrieved from Эрх зүйн мэдээллийн үндсэн систем.
Нямсүрэн, Ч. (2016). Эрх зүйн онол Ерөнхий анги. УБ.

R.SCHIRALDI. (2007).

Өөрийн үнэлэмжээ дээшлүүлэх. (2021). УБ: Caritas mongolia.

Дэлгэржав, М. (2023). Сэтгэл зүйн сургалтын гарын авлага. УБ.