



PASITIKĖJIMAS SAVIMI

Pasitikėjimas savimi – tai žmogaus tikėjimas savo jėgomis, galimybėmis. Jis labai glaudžiai susijęs su savęs vertinimu, kurį nusako tai, kaip pats žmogus save įsivaizduoja. Aukšta savivertė įgalina žmogų prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir prireikus suteikia drąsos kreiptis pagalbos. Žema savivertė veikia priešingai. Žmogus savimi pasitiki, jeigu kurioje nors srityje jo realias galimybes atitinka jo savęs vertinimas.

Savivertė formuojasi visą gyvenimą, nes yra veikiama kintančių gyvenimo aplinkybių ir patyrimų. Tėvų priėmimas ir reakcijos į vaiką yra pakankamai svarus pagrindas formotis tam, kaip pats vaikas ilgainiui vertins save. Pasitikėjimui formuojantis įtakos turi tai, kaip šeima reaguoja į vaiko sėkmes ir nesėkmes, kaip paskatina už pasiektus rezultatus ar kaip atspindi klaidas. Vėliau reikšmės turi draugų, visuomenės nuomonė ir lūkesčiai.

Žmogus gali save vertinti skirtingai skirtingose sferose, tad ir pasitikėjimas savimi vienoje srityje gali būti didelis, o kitoje – gerokai mažesnis. Tai priklauso nuo to, kiek kokioje srityje žmogus jaučiasi užtikrintas ir tiki savo jėgomis. Jei bent vienoje sferoje asmens gebėjimai ir galimybės bei keliami tikslai sutampa su realiu atlikimu, tada dažnai žmogus jaučia ir kitur galįs pasiekti norimus rezultatus. Svarbu pabrėžti, kad pasitikėjimas savimi remiasi į gana realistišką savęs ir situacijos vertinimą, keliamus realistiškus lūkesčius: kuo realesni yra tikslai ir kuo jie labiau sutampa su pasiektais rezultatais, tuo didesnis yra pasitikėjimas savimi.

Aukšta savivertė įgalina žmogų gyventi visavertį gyvenimą, suteikia tikėjimo, kad galima pasiekti to, ko trokštama, o tai leidžia jaustis laimingam. Savimi pasitikintys asmenys atsparesni kitų žmonių (nu)vertinimui, jie patys save priima pozityviai net ir nesėkmių atveju, nesistengia įtikti kitiems.

Keletas patarimų, kaip ugdyti pasitikėjimą savimi:

- pasirūpinkite savo baziniais poreikiais: atkreipkite dėmesį į mitybos įpročius, pabandykite atrasti jums patinkančią fizinę veiklą, skirkite pakankamai laiko poilsiui;
- kelkite sau realistiškus tikslus, kurie yra apibrėžti ir pasiekiami;
- pastebėkite net ir nedidelius pasiekimus ir pagirkite save, sakykite sau komplimentus;
- vertinkite ne tik rezultatus, bet ir pastangas, procesą;
- stenkitės valdyti neigiamas mintis apie save – neleiskite vidiniam kritikui užvaldyti savo minčių ir jausmų;
- nelyginkite savęs su kitais;
- stenkitės labiau kreipti dėmesį į tai, kaip patys jaučiatės, o ne į kitų žmonių reakcijas;
- nebijokite kreiptis pagalbos.



Informaciją parengė Šeškinės poliklinikos medicinos psichologė Roberta Maigienė.

Jaunimo sveikatos kabinetas, 2021-04-14.

