

Pasitikėjimo savimi stiprinimo praktinės užduotys.



# pasitiki- tikėk savimi labiau

Kas yra pasitikėjimas savimi? Ar man reikia stiprinti pasitikėjimą savimi?

## Išdrįsk būti savimi, nes niekas kitas to padaryti nesugebės!

Sue Patton Thoele

# tavo—

savivoka  
savimonė  
pasitikėjimas savimi  
saviveiksmingumas  
savęs priėmimas  
pagarba sau  
savęs vertinimas  
savigarba

Pasitikėjimas savimi yra neatsiejama vidinės harmonijos, sėkmės ir pasitenkinimo gyvenimu dalis. Pasitikėjimo savimi stoka yra viena dažniausių problemų, su kuria susiduria šiuolaikinis žmogus. Tai, kaip matome ir vertiname save, lemia mūsų elgseną įvairiose gyvenimo srityse, tarpasmeninius santykius, pasirinkimus ir sėkmę tiek studijų, profesinėje, tiek ir asmeninio gyvenimo srityse. Jei manai, kad Tavo savęs vertinimas nepakankamas, visada gali žengti žingsnį pirmyn ir, pasitelkęs saviugdą ar / ir specialistų pagalbą, pradėti **pasitikėti savimi labiau!**

## sąvokos

**Savęs vertinimas** (angl. *Self-evaluation*) apibrėžiamas kaip savęs paties, savo galimybių, savybių ir vietos tarp kitų žmonių vertinimas. Teigiamas savęs vertinimas siejasi su aukšta savigarba, o neigiamas savęs vertinimas – su žema.

**Savigarba** (angl. *Self-esteem*) – tai pagarba sau pačiam, teigiamas savęs vertinimas ir pasitikėjimas savimi.

**Self-confidence** (angl. *Self-confidence*) yra žmogaus jutimas, supratimas, kad jis yra pajėgus atlikti tuos uždavinius, kuriuos jam kelia gyvenimas ir kuriuos jis kelia pats sau.

**Self-efficacy** (angl. *Self-efficacy*) – tai kompetencijos ir veiksmingumo pojūtis, pasitikėjimas savo gebėjimais atlikti tam tikrus veiksmus ar pasiekti tam tikrų rezultatų. Žmogus gali turėti žemą bendrą savivertę, tačiau jaustis vertingas ir gabus tam tikroje srityje.

Savęs vertinimo sąvoka tiek populiariojoje psichologijoje, tiek ir moksliniuose šaltiniuose turi daug skirtingų apibrėžimų. Kartais šios sąvokos vartojamos kaip sinonimai, o kartais kaip skirtingą prasmę turintys psichologiniai konstruktai. Šiame leidinyje vartojama **pasitikėjimo savimi** sąvoka.

**Pasitikėjimas savimi atspindi mūsų požiūrį į save, tai, ką galvojame apie save, kokią vertę ir savybes sau priskiriame ir kaip jaučiamės. Tai besąlygiškas savęs priėmimas, pagarba ir meilė sau tokiam, koks esi, savo unikalumo supratimas ir priėmimas.**

# kaip „atsiranda“ pasitikėjimas arba nepasitikėjimas savimi?

Pasitikėjimas savimi formuojasi santykiuose su kitais žmonėmis, tai mūsų patirties rezultatas.

**Šeima.** Svarbus vaidmuo tenka santykiams su tėvais, globėjais. Jei tėvai ar kiti artimi asmenys besąlygiškai priima vaiką tokį, koks jis yra, skatina nebijoti iššūkių ir sunkumų, skatina vaiko savarankiškumą, vaikas sulaukia palaikymo, jam nustatomos aiškios ir adekvačios ribos, vaikas gauna žinią, jog yra „galintis pasiekti tikslą“, „vertas meilės“, „galintis klysti ir pasimokyti iš savo klaidų“. Formuojasi aukšta savivertė. Priešingu atveju – kai vaikas yra kritikuojamas, jam keliami per maži arba per dideli reikalavimai, stinga palaikymo, jis mokomas bijoti nesėkmių – formuojasi neigiami įsitikinimai apie save, žema savivertė.

**Mokykla.** Jeigu mokykloje vaikas ar paauglys sulaukia palaikymo iš mokytojų ir bendramokslų, jį lydi sėkmė moksle ir / arba užklausinėse veiklose, tai sustiprina pasitikėjimą savimi, žinojimą, kad „aš galiu“. Jeigu mokykloje stinga supratimo, palaikymo, patiriamos patyčios ar susiduriama su kitais sunkumais, formuojasi žema savivertė ir nepasitikėjimas savimi.

**Studijos KTU.** Tai puikus metas pasitelkus Tavo gyvenime vykstančius pokyčius ir naujas galimybes sustiprinti pasitikėjimą savimi.

**Draugai.** Jeigu žmogus buvo apsuptas bent keleto supratingų, jo laimėjimais besidžiaugiančių ir sunkiomis akimirkomis palaikančių draugų, tikėtina, jog užaugęs jis bus savimi pasitikintis. Jei stigo bendravimo, palaikymo, nuolat lydėjo vienatvės jausmas, tai gali sietis su žemesne saviverte bei nepasitikėjimu savimi.

Ankstyvoji patirtis labai svarbi pasitikėjimo savimi formavimuisi, tačiau pasitikėjimo savimi ugdymas ir stiprinimas yra visą gyvenimą trunkantis procesas, kuriame aktyviai gali dalyvauti ir Tu pats!

## pasitikėjimas savimi: ar jo gali būti per daug?

Kai asmuo save pažįsta ir realiai vertina savo stipriąsias bei silpnąsias puses, pasitikėjimas savimi yra adekvatus. Adekvatus pasitikėjimas savimi (dažnai jis apibrėžiamas kaip „aukštas pasitikėjimas savimi“) yra siekiamybė, nes būtent realiai vertindami save mes galime pasirinkti tikslus bei tobulėjimo kryptis, tempus ir būdus, atitinkančius mūsų turimas galimybes ir interesus. Šioje situacijoje esame arčiausiai sėkmės, kuri taip pat prisideda prie pasitikėjimo savimi palaiškymo ir stiprinimo.

Jei asmuo save vertina mažiau negu iš tikrųjų turėtų, atsižvelgiant į realią situaciją, jis save nuvertina ir tokiu atveju kalbame apie **nepasitikėjimą savimi**.

Jei asmuo save vertina labiau negu iš tikrųjų turėtų, atsižvelgiant į realią situaciją, jis **perdėtai savimi pasitikė**. Sunku tiksliai

nusakyti, kada jau kalbame apie savęs pervertinimą, tačiau jeigu žmogus linkęs išaukštinti savo poelgius ir savybes, pernelyg akcentuoja savo išskirtinumą, pasižymi nekritišku požiūriu į save, tikėtina, jog kalbame apie pernelyg aukštą pasitikėjimą savimi. Tokiu atveju nesėkmės ar kritika, sukelia intensyviai, realios situacijos neatitinkančias emocines reakcijas (pvz., pyktį, priešišumą, nusišvilimą, įtampą ar kt.). Kartais po perdėtu savo pranašumo ir pasitikėjimo savimi demonstravimu iš tiesų galima įžvelgti slypintį **nepasitikėjimą savimi**. Kaip ir nepasitikėjimo savimi, taip ir savęs pervertinimo atveju, panorėjęs visada gali žengti žingsnį link adekvataus savęs vertinimo. Pirmiausia reiktų atsigręžti į save, geriau save pažinti, lygiagrečiai lavinant empatiją ir geranoriškumą.

# kas būdinga savimi pasitikinčiam ir savimi nepasitikinčiam žmogui?

## PASITIKINČIO savimi žmogaus savybės:

- Savimi pasitikintis žmogus žino savo stipriąsias ir silpnąsias savybes, priima ir vertina save tokį, koks yra. Žino, ką savyje nori tobulinti, ir sėkmingai tai daro;
- Didžiuojasi savo pasiekimais ir ramiai priima nesėkmes, kritiką;
- Yra tolerantiškas sau ir kitiems;
- Jaučiasi esantis „savo laimės kalvis“, jaučia, jog „viskas mano rankose“;
- Prisiima atsakomybę už savo veiksmus ir pasirinkimus;
- Moka ir gali pasakyti „Ne“;
- Užsibrėžia adekvačius (galimybes ir kompetencijas atitinkančius) tikslus ir gali nuosekliai jų siekti net ir susidūręs su nesėkmėmis;
- Entuziastingai priima naujus iššūkius ir pokyčius;
- Leidžia sau patirti ir socialiai priimtinais būdais išreikšti įvairias emocines reakcijas (pvz., džiaugsmą, pyktį, liūdesį ir kt.);
- Esant poreikiui gali pripažinti, kad jam reikalinga kitų pagalba, ir drąsiai prašo jam padėti;
- Jaučiasi esąs toks pat vertingas kaip ir kiti;
- Stiprus „Aš galiu“, „Man pavyks“ jausmas;
- Vertina kitų nuomonę, tačiau esant poreikiui gali veikti ir be pritarimo ar palaikymo;
- Esama įvairių emocijų, tačiau dominuoja pozityvios emocijos ir vidinė ramybė.

## NEPASITIKINČIO savimi žmogaus savybės:

- Nepasitikinčiam savimi žmogui sunku priimti save tokį, koks yra, netgi sunku atsakyti į klausimus „Koks aš?“, „Kokios mano stiprybės ir neigiamos savybės?“. Dažnai pervertinamos bei akcentuojamos neigiamos savybės ir nuvertinamos, ignoruojamos teigiamos;
- Nuvertina savo pasiekimus ir pernelyg emocionaliai priima nesėkmes bei kritiką;
- Griežtas ir reiklus sau bei kitiems;
- Mano, kad laimę jam turi suteikti kiti, jaučiasi bejėgis pats kažką keisti savo gyvenime. Kaltina kitus ar aplinkybes dėl nesėkmių savo gyvenime;
- Bijo prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, elgesį bei sprendimus;
- Jam sunku pasakyti „Ne“, nes baiminasi galimos aplinkinių reakcijos, galimo atstūmimo. Pasakęs „Ne“ dažniausiai jaučia kaltę ir įtampą;
- Sunku atsakyti į klausimą „Kokie yra mano tikslai?“, „Ko iš tikrųjų aš noriu?“. Kelia sau per didelius arba per menkus tikslus. Susidūręs su nesėkme greitai pasiduoda;
- Vengia neapibrėžtumo ir sudėtingų situacijų;
- Slopina emocines reakcijas ir jų raišką (pvz., džiaugsmą, pyktį, liūdesį ir kt.);
- Sunku pripažinti, jog jam reikia kitų pagalbos;
- Jaučiasi esąs nieko vertas, prastesnis už kitus;
- Dominuoja nuostata, kad „Man nepavyks“, „Aš nesugebėsiu to padaryti“;
- Dažnas kaltės, gėdos jausmas, patiriama įtampa ir nerimas.

# kodėl svarbu stiprinti pasitikėjimą savimi?

- Pasitikėjimo savimi stoka gali tapti kliūtimi siekiant užsibrėžtų tikslų, realizuojant Tavyje slypinčius resursus ir potencialą. Esant žemai savivertei net ir kasdieniai iššūkiams gali tapti sunkiai įveikiama užduotimi.
- Pasitikėjimo savimi stoka susijusi su daugeliu psichologinių sunkumų: stresu, įtampa, nerimu, bendravimo sunkumais, depresija ir kt., o tai siejasi ir su prastesniais akademineis pasiekimais.
- Pasitikėjimo savimi stoka susijusi su prastesne fizine sveikata.

# kaip sustiprinti pasitikėjimą savimi?

**Savęs pažinimas.** Pirmas žingsnis link didesnio pasitikėjimo savimi yra savęs pažinimas tiek iš gerosios, tiek ir iš blogosios pusės. Pažinęs save galėsi apsispręsti, kurias savybes, bruožus, kompetencijas nori stiprinti, o kurias nori ir gali priimti tokias, kokios jos yra.

**Kelk sau realistiškus tikslus.** Tobulėjant Tavo gebėjimams, didės ir tikslai. Dažniau patiria ma sėkmę ir pasiekti tikslai stiprina pasitikėjimą savimi.

**Nustok save kritikuoti.** Adekvati vidinė kritika yra puikus indikatorius, padedantis pasimokyti iš savo klaidų, bei suprasti, kuria kryptimi norime ir renkamės tobulėti. Visgi esant nepakankamam pasitikėjimui savimi, „vidinis kritikas“ įsisiautėja, peržengdamas adekvatumo ribas ir užgoždamas pozityvius mūsų pačių ir situacijos aspektus. Svarbu laiku pasakyti „stop“ ir mokytiis ieškoti bei rasti alternatyvų požiūrį griežtai savikritikai ir negatyvumui.

**Atsisakyk „viskas arba nieko“ mąstymo.** Dažnai kai stinga pasitikėjimo savimi, dominuoja

orientacija į kraštutinumus. Pvz., „Jeigu negausiu 10, tai aš nevykėlis“, „Laimėjau 3 vietą varžybose, veltui treniravausi, aš visiškai negabus sportui“. Tarp „Viskas“ ir „Nieko“ yra daugybė kitų variantų.

**Praktikuok atsipalaidavimo ir streso įveikimo technikas.** Moksliniai tyrimais nustatytos sąsajos tarp streso ir pasitikėjimo savimi. Menkiau pasitikintys savimi žmonės patiria daugiau streso ir įtampos, savo ruožtu sėkmingas streso įveikimas padeda sustiprinti pasitikėjimą savimi.

**Išeik iš savo komforto zonos.** Susidurk su savo baimėmis akis į akį, išbandyk naujus dalykus, tai sustiprins Tavo pasitikėjimą savimi.

**Rūpinkis savimi.** Dėmesys savo fizinei ir psichinei sveikatai bei gyvenimui (pvz., miegas, mityba, fizinis aktyvumas ir kt.) yra puikus būdas išreikšti meilę sau bei sustiprinti pasitikėjimą savimi.

## Įvertink pasitikėjimą savimi: **Rosenbergo savigarbos** (angl. *Rosenberg Self-Esteem*) vertinimo skalė

Žemiau pateikta 10 teiginių. Atidžiai juos perskaityk ir įvertink, kiek kiekvienas teiginys atitinka Tavo požiūrį į save. Pasirink vieną iš keturių atsakymo variantų: „visiškai sutinku“, „sutinku“, „nesutinku“ ir „visiškai nesutinku“.

		visiškai sutinku	sutinku	nesutinku	visiškai nesutinku
1	Apskritai aš esu patenkintas savimi				
2	Kartais jaučiuosi esantis nieko vertas				
3	Aš jaučiu, kad turiu daug gerų savybių				
4	Darbus atlieku taip pat gerai, kaip dauguma kitų žmonių				
5	Aš manau, kad galiu ne daug kuo didžiutis				
6	Kartais aš galvoju, kad esu niekam tikęs				
7	Manau, kad esu nemažiau vertingas žmogus nei kiti				
8	Aš norėčiau labiau save gerbti				
9	Apskritai aš esu linkęs manyti, kad esu nevykėlis				
10	Aš teigiamai žiūriu į save				

- 1, 3, 4, 7, 10 klausimai: 2, 5, 6, 8, 9 klausimai:  
 3 balai – „Visiškai sutinku“ 0 balų – „Visiškai sutinku“  
 2 balai – „Sutinku“ 1 balas – „Sutinku“  
 1 balas – „Nesutinku“ 2 balai – „Nesutinku“  
 0 balų – „Visiškai nesutinku“ 3 balai – „Visiškai nesutinku“

Rezultatai skaičiuojami sumuojant visų teiginių įvertinimus. Didesnė balų suma rodo didesnį pasitikėjimą savimi (maksimali galima balų suma: 30; minimali – 0). Mažesnė nei 15 balų suma atspindi galimai per mažą pasitikėjimą savimi.



## savęs pažinimo klausimai

Užduok sau šiuos klausimus, per dieną atsakyk po vieną. Skirk atsakymui į kiekvieną klausimą po 10 min. Nėra teisingų ar klaidingų atsakymų. Svarbiausia yra atvirumas sau pačiam. Surašyk visas kylančias mintis. Perskaityk atsakymus. Kokios mintys, kokie jausmai kyla skaitant atsakymą?

- Kokie mano ilgalaikiai ir trumpalaikiai **tiksiai**?
- Kas yra **svarbiausi žmonės** mano gyvenime, kurių **palaikymo** sulaukiu?
- Ko aš **gėdijuosi**?
- Kas mane **džiugina** gyvenime?
- Kas man **kelia nerimą**?
- Kokios yra mano **vertybės**, kas man gyvenime yra **svarbu** ir kuo aš **tikiu**?
- Jeigu galėčiau sugalvoti tik **vieną norą**, tai norėčiau  (užbaik sakini);
- Koku **pasiekimu ar pasiekimais aš labiausiai didžiuojuosi**?
- Ką įvardinčiau kaip **didžiausią savo nesėkmę**?
- Aš esu „pelėda“ ar „vyturys“? Kaip galiu tai pasitelkti siekdamas savo tikslų?
- Ką dažniausiai girdžiu iš savo „**vidinio kritiko**“?
- Kokia yra mano **didžiausia aistra**?
- Kokia yra mano **mėgstamiausia** knyga / filmas / muzikos grupė ar atlikėjas / maistas / spalva ir kt.?
- Už ką esu **dėkingas**?
- Kai jaučiuosi **prislėgtas**, aš mėgstu  (užbaik sakini);
- Jaučiu **įtampą ir stresą**, kai  (užbaik sakini);
- Labiausiai **nusiraminti** man padeda  (užbaik sakini);

## mano teigiamos ir neigiamos savybės

mano teigiamos savybės

---



---



---



---



---

mano neigiamos savybės

---



---



---



---



---

Jeigu Tau stinga pasitikėjimo savimi tikėtina, jog stipriąsias savo savybes kur kas sunkiau įžvelgti nei trūkumus. Tai visiškai normalu ir nereiškia, kad jų nėra. Tai tik indikatorius, kad reikia daugiau praktikos, mokantis pastebėti savo stiprybes.

## Jennice Vilhauer 30 dienų savivertės stiprinimo pratimas

Šis pratimas padės Tau lavinti gebėjimą koncentruoti dėmesį į pozityvius dalykus:

- prie lovos pasidėk popieriaus lapą ir kiekvieną vakarą prieš miegą užrašyk tris dalykus, kurie šiandien Tau savyje patiko;
- ryte, prieš išlipdamas iš lovos, perskaityk tris iš vakaro užrašytus dalykus;
- kasdien prirašyk po 3 naujus teigiamus dalykus apie save;
- pildyk sąrašą 30 dienų.

## „viskas arba nieko“ mąstymo būdo keitimas

Kategoriškų minčių keitimas labiau tikrovę atitinkančiomis:

Mąstymo būdas „viskas arba nieko“	Tikrovę atitinkančios mintys
Esu nevykėlis.	Kai kurie dalykai man pavyksta, kai kurie ne, kaip ir visiems.
Na ir nesėkminga diena!	Nutiko keli nemalonūs dalykai, bet ne viskas buvo blogai.
Niekas manęs nemylė.	Turiu draugų ir šeimą. Gal ir negaunu tiek daug meilės, kiek norėčiau, bet galiu labiau pasistengti dėl to.

# nustok save kritikuoti – požiūrio į save keitimas

Šis pratimas, tapęs Tavo kasdienybės dalimi, padės suvaldyti perdėtą savikritiką, formuoti adekvacias nuostatas savo paties atžvilgiu:

Data, laikas	Situacija	Emocijos ir kūno pojūčiai	Savikritiškos mintys	Alternatyvus požiūris	Pasekmės
	Susipykau su geriausia (-iu) drauge (-u). Buvome suplanavusios (-vę) vakarą praleisti kartu, o ji (-is) išėjo su naujuoju (-ąja) vaikinu (mergina) į kiną.	Kaltė 80 % Pyktis ant savęs – 100 % Beviltiškumas – 90 %	<p><b>1 mintis.</b> Ir vėl dėl nereikšmingų dalykų prarandu savitvardę. Aš nevykėlė (-lis). 90 %</p> <p><b>2 mintis.</b> Turiu susiimti, nes viską sugadinsiu. 100 %</p> <p><b>3 mintis.</b> Tai niekada nesibaigs. 100 %</p>	<p><b>1 alternatyvi mintis.</b> Tiesa, kad buvau piktesnė (-is) nei būtų adekvatu toje situacijoje, bet taip yra todėl, kad aš pasijutau nereikalinga (-as) ir įskaudinta (-as).</p> <p><b>2 alternatyvi mintis.</b> BARNIAI nėra gerai, bet kartu tai proga pasikalbėti apie tai kaip jaučiamės abi (abu) šioje situacijoje ir, užuot darius nepagrįstas išvadas, išsiaiškinti, kaip yra iš tiesų. Juk tai, kad vieną vakarą draugė (-as) pakeitė planus, nebūtinai reiškia, kad mūsų draugystė jai (-am) nesvarbi. Nepaisant šio barmio mes smagiai leidžiame laiką kartu.</p> <p><b>3 alternatyvi mintis.</b> Nežinau, ką j tai atsakyti. Man jau kuris laikas sunku palaikyti ilgesnę draugystę, bendraudama (-as) nuolat jaučiu įtampą ir nerimą. Man tai nepatinka ir galbūt jau pats laikas ieškoti pagalbos.</p>	<p>1. Kaip jautiesi dabar, kai radai alternatyvų požiūrį? (nuo 0 iki 100 %)</p> <p>2. Ar dabar tikite savikritiškomis mintimis? (nuo 0 iki 100 %)</p> <p>3. Ką gali padaryti (veiksmų planas, eksperimentai)?</p> <p>1. Kaltė – 40 % Pyktis ant savęs – 30 % Beviltiškumas – 40 %</p> <p>2. 1 mintis 30 % 2 mintis 20 % 3 mintis 50 %</p> <p>3. Pasakyti draugei (-ui), kad labai gailiuosi, jog šaukiau ant jos (-o) ir paaiškinti, kodėl taip elgiausi.</p> <p>Ieškoti pagalbos</p>

Pasitikėjimo savimi stiprinimas yra procesas, kuriam prireiks laiko ir pastangų, tačiau žingsnis po žingsnio pastebėsi vykstančius pokyčius! Laikykis rekomendacijų, praktikuok pagalbos sau pratimus bei užduotis, o prireikus pagalbos visada gali kreiptis į Universiteto psichologą ar į psichikos sveikatos paslaugas teikiančių įstaigų specialistus ([www.vpsc.lt](http://www.vpsc.lt)).

Visada gali kreiptis į Universiteto psichologą | [psichologas@ktu.lt](mailto:psichologas@ktu.lt)