

A photograph of several bright yellow flowers with multiple petals, growing in a field of green foliage. The flowers are the central focus, with some in sharp focus and others blurred in the background. The text is overlaid on the image.

**Еннеаграма  
та  
Самооцінка**

**О. Арнальдо Панграці**

**Львів 5 - 6 лютого 2011**

---



# Що це таке самооцінка ?

## Різні визначення:

- Оцінювання людиною себе самої та власної вартості ;
  - Це образ чи самосприйняття які людина має про себе;
  - Це впевненість у власних силах щодо своїх здібностей мислити, відчувати, приймати рішення та діяти.
-



---

# Фундаментальні складові самооцінки

- БУТИ ЗАДОВОЛЕНИМИ СОБОЮ  
(ЦЕ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ДОСВІДУ З ДИТИНСТВА, ЩО ЦЬОМУ СПРИЯЄ)
  - ВІРА В СЕБЕ  
(ЗНАТИ СЕБЕ ТА МАТИ ДОВІР'Я ДО ВЛАСНИХ СИЛ ПОТРІБНИХ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ДОСЯГАТИ ВЛАСНІ ЦІЛІ ТА НАДХНЕННЯ)
  - ЗДОРОВА ЛЮБОВ ДО СЕБЕ  
(ЦЕ ЛЮБИТИ СЕБЕ, ВТІШАТИСЯ ЕМОТИВНОЮ РІВНОВАГОЮ ТА РІВНОВАГОЮ У ВІДНОСИНАХ, ВЧИТИСЯ КАЗАТИ “НІ”, ЛЮБИТИ ТА ПОЧУВАТИСЯ ЛЮБЛЕНИМИ...)
-

---



# ДОБРА САМООЦІНКА

ХТО МАЄ ДОБРУ САМООЦІНКУ:

- ЖИВЕ ТЕПЕРІШНІМ
  - ПОРІВНЮЄ СЕБЕ ТА ВЧИТЬСЯ ВІД ІНШИХ
  - НЕ ДОЗВОЛЯЄ ЩОБ НИМ МАНІПУЛЮВАЛИ
  - ВИЗНАЄ В СОБІ ПОЗИТИВНІ І НЕГАТИВНІ ПОЧУТТЯ
  - Є ГНУЧКИМ
-

---



# ЗДОРОВА САМООЦІНКА ДАЄ:

- ЖИВУЧІСТЬ І ТВОРЧІСТЬ
  - ДОБРІ ВІДНОСИНИ З ІНШИМИ
  - ПОТЕНЦІАЛ СПРАВЛЯТИСЯ З ТРУДНОЦАМИ
  - РОЗВИТОК ВЛАСНИХ ПОТУГ І МОЖЛИВОСТЕЙ
  - СВІДОМІСТЬ ВЛАСНИХ ОБМЕЖЕНЬ ТА ПОМИЛОК
  - САВТОРИТЕТНІСТЬ І ПОШАНУ
-

---



# НИЗЬКА САМООЦІНКА

ХТО МАЄ СЛАБКУ  
САМООЦІНКУ:

- Є СХИЛЬНИМ ДО САМОКРИТИКИ
  - Є НАДЧУТЛИМ ДО КРИТИКИ ІНШИХ
  - ПОЧУВАЄТЬСЯ ДУЖЕ НЕВПЕВНЕНИМ
  - Є СХИЛЬНИМ БУТИ НЕЗАДОВОЛЕНИМ
  - ЧАСТО ПОЧУВАЄТЬСЯ ВИННИМ
  - СХИЛЬНИЙ ДО САМОПРИГНІЧЕННЯ...
-

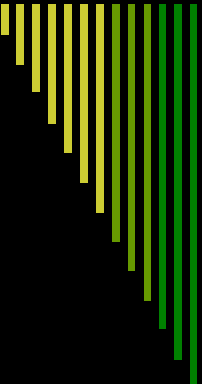
---



# НИЗЬКА САМООЦІНКА СПРИЧИНЮЄ:

- СТРАХИ ТА ФОБІЇ
  - ТРУДНОЩІ У ВІДНОСИНАХ
  - ТРИВОГУ ТА ПОЧУТТЯ  
МЕНШЕВАРТОСТІ
  - ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ОЦІНОК ТА  
СХВАЛЕННЯ ІНШИХ
  - ТРУДНІСТЬ РЕАЛІЗУВАТИ ВЛАСНІ  
МОЖЛИВОСТІ...
-

---



# МІЖ ПСИХОЛОГАМИ ПЕРЕВАЖАЮТЬ ДВІ ТЕОРІЇ ПРО САМООЦІНКУ

## 1. ПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ

**(William James, психоаналітична модель )**

*ОСОБА Є ВІДПОВІДАЛЬНОЮ ЗА  
СТРУКТУРУВАННЯ ВЛАСНОГО Я,  
ПОЧИНАЮЧИ З СВОГО ВНУТРІШНЬОГО  
СВІТУ .*

## 2. СОЦІАЛІЗАЦІЯ

**(Charles Cooley соціальна модель)**

*“Я” Є ЗАЛЕЖНЕ ВІД СОЦІАЛЬНОГО  
ДЗЕРКАЛА ЗЗОВНІ ОСОБИ, ВІД ЦІННОСТІ  
ЯКУ ВАМ ПРИПИСУЮТЬ ІНШІ.*

---



---



# ЗМІННІ САМООЦІНКИ

ЗМІННІ ВКЛЮЧАЮТЬ:



```
graph TD; A(ФАКТОРИ) --> B(ЗОВНІШНІ); A --> C(ВНУТРІШНІ);
```

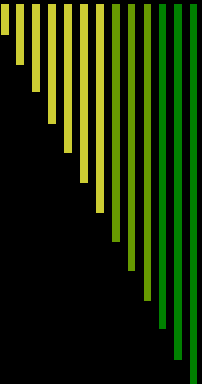
ФАКТОРИ

ЗОВНІШНІ

ВНУТРІШНІ

---

---



З самого дитинства дитина, є у взаємодії з середовищем та дорослими які його оточують, розвиває сприйняття щодо свого існування:

- ПРЕКРАСНА АБО ОГИДНА
- ДОБРА АБО ПОГАНА
- ЛЮБЛЕНА АБО ВІДКИНУТА
- РОЗУМНА ЧИ ДУРНА
- ПОКЛАДИСТА ЧИ ПРОБЛЕНА
- БОЯГУЗКА ЧИ ВІДВАЖНА...

Дитинство, у певному значенні, є пророцтвом власного майбутнього.

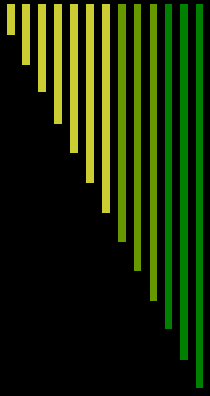
---

---

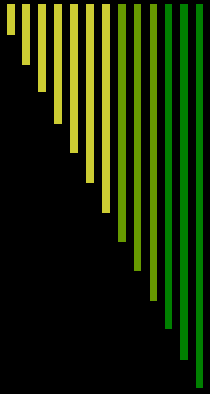


# НЕГАТИВНІ ПОСИЛАННЯ

- ТИ НЕ Є ВАЖЛИВОЮ
  - ПЕРЕШКОДЖАЄШ
  - ТИ СУЦІЛЬНА ПРОБЛЕМА
  - ТИ НЕ ПРИВАБЛИВА
  - ТИ ЗАНАДТО ТИХА / БОЯЗКА
  - ТИ СИЛЬНО ШУМИШ
  - ТВОЇ ІДЕЇ НЕ Є ВАЖЛИВИМИ
-



- ТЕБЕ НЕ ВАРТО СЕРЙОЗНО СПРИЙМАТИ
  - ТИ НЕ Є КМІТЛИВА
  - ТИ НІКОЛИ НІЧОГО ДОБРОГО НЕ РОБИШ
  - НА ТЕБЕ НЕ МОЖНА ПОКЛАСТИСЯ
  - ТИ Є ДУРНА
  - ТИ Є ЕГОЇСТКА
-



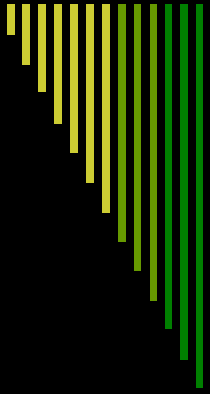
- ТИ НІКУДИ НЕ ЗАЙДЕШ
  - РОБИШ ЛИШЕ НЕЩАСТЯ
  - ТИ НЕВИПРАВНИЙ
  - ВЧИСЯ ВІД ТВОГО БРАТА / ТВОЄЇ СЕСТРИ...
-

---

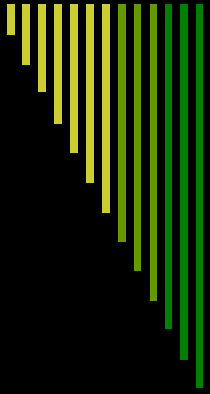


## НЕГАТИВНІ ПОСЛАННЯ СПРИЧИНЮЮТЬ:

- ВІДЧУТТЯ ВЛАСНОЇ  
НЕАДЕКВАТНОСТІ
  - НЕВПЕВНЕНІСТЬ У ВІДНОСИНАХ
  - СХИЛЬНІВСТЬ ДО  
САМОКРИТИЧНОСТІ
  - ВІДЧУДЖЕННЯ ВІД ВЛАСНИХ  
ПОЧУТІВ
  - ТРУДНІСТЬ БРАТИСЯ ЗА РИЗИК
-



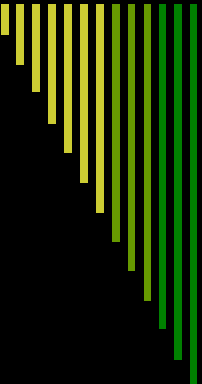
- СХИЛЬНІСТЬ ДО ДЕПРЕСІЇ АБО ДО РОЗВИТКУ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОБЛЕМ
- КАТАСТРОФІЧНІ ДУМКИ ТА РУЙНАЦІЯ
- ОПІР ДО ТОГО ЩОБ ВИСЛОВИТИ ВЛАСНІ ІДЕЇ ТА ВІДКРИТИСЯ
- НИЗКИЙ РІВЕНЬ ЕНЕРГІЇ АБО ПАСИВНІСТЬ



- КОМПЕНСУВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МАТЕРІАЛЬНИХ ПРЕДМЕТІВ
  - ПСИХОЛОГІЧНА ІЗОЛЯЦІЯ ТА САМОТНІСТЬ
  - ПЕРЕБОРЩЕНА СХИЛЬНІСТЬ ПЕРЕПРОШУВАТИ ТА ВИБАЧАТИСЯ
-

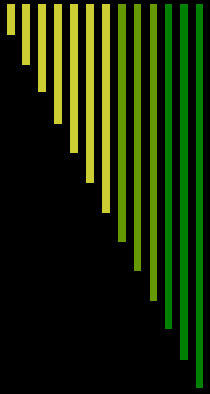


---



## БАТЬКІВСЬКА ПОВЕДІНКА ЯКА МОЖЕ ЗАГРОЖУВАТИ САМООЦІНЦІ ДІТЕЙ\*

- НАДМІРНИЙ АВТОРИТАРИЗМ
  - НАДМІРНА ПОБЛАЖЛИВІСТЬ ЧИ ВСЕДОЗВОЛЕНІСТЬ
  - НЕВРОТИЧНІ БАТЬКІВСЬКІ ФІРУГИ
  - НЕДОЗРІЛІ МАТЕРИНСЬКІ ВІДНОШЕННЯ (НАПР. ВОЛОДІННЯ)
  - СУХЕ ЕМОТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ АБО ЛИШЕ ФОРМАЛЬНЕ
-



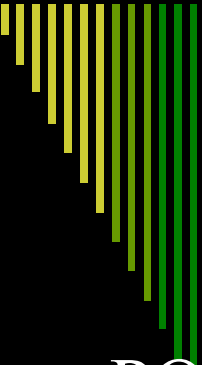
- ВІДНОСИНИ В ПАРІ НЕПОКОЄНІ ПОСТІЙНИМИ СВАРКАМИ
- ДВОЗНАЧНА ПОСТАВА БАТЬКІВ (КОНТРАСТ МІЖ СИЛЬНИМИ ЗАБОРОНАМИ, ЗА ЯКАМИ СЛІДУЄ ЛЕГКІ ПОБЛАЖЛИВОСТІ І НАВПАКИ)
- НЕКОНГРУЕНТНІСТЬ В РІШЕННЯХ ТА У ПРИКЛАДІ

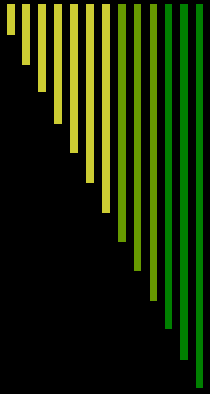
---



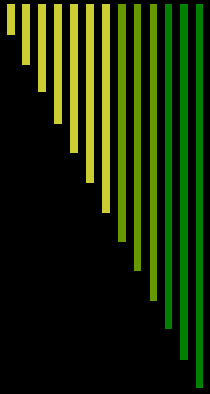
# ПОЗИТИВНІ ПОСИЛАННЯ

- ТИ МЕНІ ПОДОБАЄШСЯ ТАКИМ ЯК ТИ Є
  - ХОЧУ ЗНАТИ ЩО ТИ ДУМАЄШ З ЦЬОГО ПРИВОДУ
  - ТИ ЗРОБИЛА ПОСТУП ВПЕРЕД
  - Я ЦЕ НАВЧИЛАСЯ ВІД ТЕБЕ
  - Я ЗАДОВОЛЕНА, ЩО ТИ ПРО ЦЕ ЗІ МНОЮ ПОГОВОРИЛА
-

- 
- 
- РОЗЛОСТИТИСЬ ДЕКОЛИ ДОПОМАГАЄ ВИЗВОЛИТИ ТЕ, ЩО ТУРБУЄ В СЕРЕДИНІ
  - ТИ МАЄШ ПРАВО ВИСЛОВИТИ ТВОЇ БАЧЕННЯ
  - ПРОСИТИ ДОПОМОГИ ЧАСТО ДОПОМАГАЄ СТАВАТИ КРАЩИМИ
  - НЕ ПЕРЕЙМАЙСЯ ТИМИ ПОМИЛКАМИ
  - ТВОЄ ЗАПИТАННЯ Є ДОЦІЛЬНИМ
-



- ПОЧУВАТИСЯ СУМНИМИ Є НОРМАЛЬНО І ПО- ЛЮДСЬКИ
- ГОЛОВНЕ Є БРАТИ УЧАСТЬ, А НЕ ПЕРЕМАГАТИ
- ЦЕ ДОБРЕ, ТИ ЗРОБИЛА ТЕ, ЩО ТИ МОГЛА
- ВІДМІННО, ТИ МОЛОДЕЦЬ
- ТИ ПРОЯВИЛА ЧУТЛИВІСТЬ ДО ТВОГО ТОВАРИША



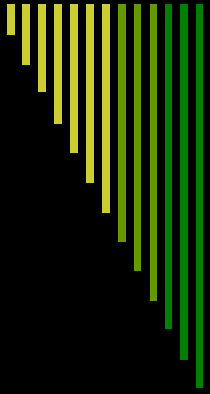
- ТИ МОЯ ЛЮБОВ
  - Я ТЕБЕ ЛЮБЛЮ
  - БУДЬ ВПЕВНЕНИМ, ТИ ЦЕ  
ЗРОБИШ
-

---



# ПОЗИТИВНІ ПОСИЛАННЯ ТВОРЯТЬ

- БЛАГОПОЛУЧЧЯ
  - ВПЕВНЕНІСТЬ
  - ГОТОВІСТЬ РИЗИКУВАТИ
  - ЗДАТНІСТЬ ЗАХИСТИ СЕБЕ І  
ДУМАТИ
  - БУТИ ГОСПОДАРЯМИ ВЛАСНОГО  
ЖИТТЯ
-



- ЗДІБНІСТЬ ВИСЛОВИТИ ПОЧУТТЯ
  - ВІДКРИТІСТЬ ДО СТИМУЛІВ  
ЗАДЛЯ ЗРОСТУ
  - ПОЧУВАТИСЬ БІЛЬШ  
ВПЕВНЕНІШИМИ ТА  
ЩАСЛИВИМИ
  - ЗДАТНІСТЬ ПРОСИТИ ПРО  
ДОПОМОГУ
-



---



# ТЕХНОЛОГІЯ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЗУМОВЛЕНОСТЕЙ

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИЙ  
НАПРЯМ (**ALBERT ELLIS**)

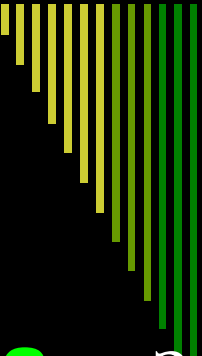
ЕТАПИ:

**1.** ВИЗНАЧИТИ НЕГАТИВНІ

**ПОВІДОМЛЕННЯ** (ЯКІ САМЕ І У ЯКИЙ  
ДУШЕВНИЙ СТАН ЇХ ПРИЗВОДИТЬ );

**2.** ДОСЛІДИТИ ЇХ (ЧИ ВОНИ Є ОБ'ЄКТИВНІ  
ЧИ НЕСПРАВЕДЛИВІ / ПЕРЕБІЛЬШЕНІ);

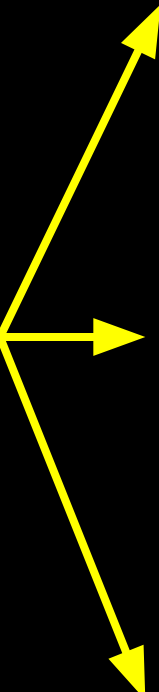
---

- 
- 
- 3.** ЗАМІНИТИ ЇХ ПОЗИТИВНИМИ ПОВІДОМЛЕННЯМИ (БІЛЬШ РАЦІОНАЛЬНИМИ, ЩО ПРОДУКУЮТЬ КОНСТРУКТИВНІ ПОЧУТТЯ);
  - 4.** ПОВТОРЯТИ ЇХ У СОБІ (ВНУТРІШНІЙ ДІАЛОГ, ЩОБ ВОНИ СТАЛИ ВАМ ВЛАСТИВИМИ, ІНТЕГРУВАТИ ЇХ);
  - 5.** ПОВОДИТИСЯ У ВІДПОВІДНОСТІ ДО НИХ.
-

---



# ЗАКОН ЗМІНИ

- 
1. ПРИЙНЯТИ НОВІ **ІДЕЇ**  
(РОЗУМОВИЙ ЦЕНТР)
  2. ТВОРИТИ НОВІ **СТАВЛЕННЯ,**  
**ПІДХОДИ**  
(ЕМОТИВНИЙ ЦЕНТР)
  3. ЗАСТОСОВУВАТИ НОВУ  
**ПОВЕДІНКУ**  
(ЦЕНТР НУТРА)
-

---



# ШЛЯХ САМООЦІНКИ

САМООЦІНКА ЗАЛЕЖИТЬ ВІД:

**1.** ЗОВНІШНЬОГО СТВЕРДЖЕННЯ:  
(ПІДТРИМКА)

**2.** ОЦІНЮВАННЯ

ЗЗОВНІ

**3.** ВИЗНАННЯ

---

---

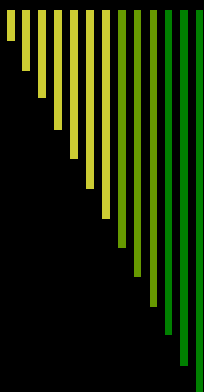


## 2. ОСОБИСТОГО СТВЕРДЖЕННЯ : (АВТОРИТЕТНІСТЬ)

3 СЕРЕДИНИ

- УСВІДОМЛЕННЯ  
ВЛАСНИХ ДАРІВ/  
РЕСУРСІВ / ОБМЕЖЕНЬ

- ЗДАТНІСТЬ ВИРАЗИТИСЯ  
І САМОСТВЕРДИТИСЯ
-



### 3. ВЗАЄМОПОДІЛЕНОГО СТВЕРДЖЕННЯ:

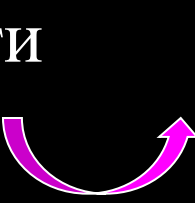
- ВМІТИ ПРИЗНАТИ ТАЛАНТИ І ЗДІБНОСТІ БЛИЖНІХ
- АКТИВІЗУВАТИ ДИНАМІКУ ВЗАЄМНОГО ОЦІНЮВАННЯ.

---



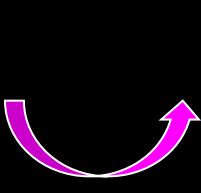
# УМІННЯ ЗРОСТАТИ У САМООЦІНЦІ

**1.** Вміння робити  
і  
отримувати



ПОХВАЛУ,  
КОМПЛІМЕНТИ

**2.** Вміння робити  
і  
приймати



КРИТИКУ

ХТО НЕ Є РОЗПОЛОЖЕНИЙ ДО  
ПОХВАЛИ, НЕ МАЄ ПРАВА  
КРИТИКУВАТИ

---

---



# ОЦІНЮВАННЯ САМООЦІНКИ

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ:

- Є РЕАЛІСТИЧНА ЧИ  
НЕРЕАЛІСТИЧНА ?
  - Є АВТЕНТИЧНА ЧИ ФАЛЬШИВА?
  - Є СТАБІЛЬНА ЧИ НЕСТАБІЛЬНА?
  - Є ЗАГАЛЬНА ЧИ СПЕЦИФІЧНА?
-



---



# ЗАГАЛЬНА САМООЦІНКА

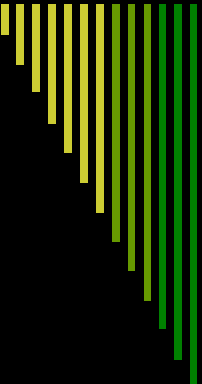
## ЗАГАЛЬНА САМООЦІНКА

ВИХОДИТЬ З ДИТИНСТВА (З  
ВІДНОШЕННЯ БАТЬКІВ, І Т.Д...) І Є

ПОЄДНАННА З ГЛИБОКИМ  
СПРИЙНЯТТЯМ ВІДЧУТТЯ БУТИ  
ЛЮБЛЕНИМИ, ОЦІНЕНИМИ,  
ДООЦІНЕНИМИ.

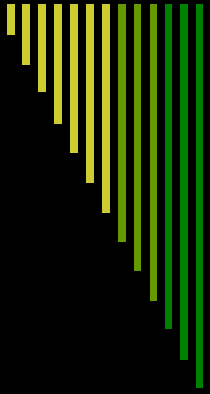
---

---



САМООЦІНКА  
СПЕЦИФІЧНА  
СТОСУЄТЬСЯ РОЗВИТКУ  
ЗДІБНОСТЕЙ І УМІНЬ У  
ПЕВНОМІЙ СФЕРІ:

- Академічній чи інтелектуальній
  - Фізичній чи спортивній
  - Відносин чи у соціальній сфері
  - Моральній чи духовній
  - Технічній чи практичній
  - Сентиментальній чи емоційній
-



---

РІВНІ САМООЦІНКИ  
ЗМІНЮЮТЬСЯ, ОТОЖ МОЖНА  
БУТИ ЗАДОВОЛЕНИМИ У РОБОТІ  
І НЕЗАДОВОЛЕНИМИ У  
ІНТИМНИХ ВІДНОШЕННЯХ

---

---



# ПЕРСПЕКТИВИ НА САМООЦІНКУ

1

НЕДООЦІНЮВАННЯ  
СЕБЕ

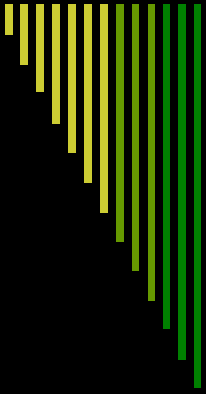


СХИЛЬНІСТЬ ДО  
ЗОСЕРЕДЖЕННЯ НА ВЛАСНИХ  
ДЕФЕКТАХ



САМОЗВИНУВАЧЕННЯ

---



**2**

**ЗДОРОВА  
САМООЦІНКА**



**ЗБАЛАНСОВАНЕ БАЧЕННЯ  
ВЛАСНИХ ДОСТОЇНСТВ І  
НЕДОЛКІВ**



**ПОЧУТТЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ**

---



# ШЛЯХ ЗМІЦНЕННЯ ВЛАСНОЇ САМООЦІНКИ

1. ВИЗНАЧИТИ ЦІЛІ
  2. РИЗИКУВАТИ
  3. ВІДКРИТИСЯ (на Бога і інших)
  4. РОБИТИ *ДОЦІЛЬНІ* ВИБОРИ
  5. ДОБРЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ  
ЧАС
  6. ЗЦІЛЯТИСЯ В НУТРІ
-

---



**3**

**ПЕРЕОЦІНКА СЕБЕ**



**СХИЛЬНІСТЬ ЗОСЕРЕДЖУВАТИСЯ НА  
ВЛАСНИХ ПОЗИТИВНИХ ЯКОСТЯХ**



**ЗВИНУВАЧЕННЯ ІНШИХ**

---