



КИЇВСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

Київський національний університет культури і мистецтв  
Кафедра філософії і педагогіки  
Соціально-психологічний центр

# САМООЦІНКА

## інформаційні матеріали



Соціально-психологічний центр  
Київського національного університету  
культури і мистецтв



# ЩО ТАКЕ САМООЦІНКА?

Самооцінка - це уявлення людини про себе, свої якості, здібності та цінність.

*Вона впливає на поведінку, рішення, емоційний стан і взаємодію з іншими.*



## ВИДИ САМООЦІНКИ

### Адекватна

Реалістичне та  
приймаюче ставлення  
до себе.

*«Я можу помилятися і  
це нормально»*

### Занижена

Невпевненість у собі,  
знецінення досягнень,  
страх помилок.

*«У мене не вийде»*

### Завищена

Переоцінка власних  
можливостей,  
ігнорування помилок.

*«Інші просто гірші за  
мене»*



# ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ РІЗНА САМООЦІНКА



## Адекватна самооцінка

- Людина приймає свої сильні та слабкі сторони
  - Не боїться помилок і сприймає їх як досвід
  - Вміє відстоювати свої кордони
  - Спокійно реагує на конструктивну критику
- ♥ «Я можу помилятися і при цьому залишатися цінною людиною»



## Завищена самооцінка

- Складно визнає помилки
  - Болісно реагує на критику
  - Часто прагне довести свою правоту
  - Може знецінювати інших
- ♥ «Я знаю краще за інших»



## Занижена самооцінка

- Постійно сумнівається у собі
  - Боїться осуду та помилок
  - Залежить від думки інших
  - Знецінює власні успіхи
- ♥ «Я недостатньо хороший/хороша»



## СТРУКТУРА САМООЦІНКИ

Самооцінка складається з двох взаємопов'язаних компонентів:

### Емоційний компонент:

Ставлення людини до себе

- прийняття або неприйняття себе
- самоповага / самокритика
- емоції щодо власної особистості

♥ Включає внутрішні переживання: любов до себе, сумніви, незадоволення

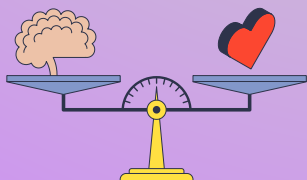
### Когнітивний компонент:

Уявлення людини про себе

- знання про свої якості
- оцінка здібностей і можливостей
- усвідомлення сильних і слабких сторін

♥ Формується через досвід і самостереження

Емоційний і когнітивний компоненти тісно пов'язані між собою



Соціально-психологічний центр  
Київського національного університету  
культури і мистецтв



# ВПЛИВ НИЗЬКОЇ САМООЦІНКИ НА ЖИТТЯ

## ◆ Тривожність і невпевненість

Постійні сумніви у своїх силах, страх помилок і оцінки з боку інших.

♥ Людина часто думає: «А раптом я зроблю щось не так?»»



## ◆ Уникання можливостей

Страх невдач змушує відмовлятися від нових шансів і досвіду.

♥ Виникає поведінка уникання та самота.

## ◆ Складнощі у спілкуванні

Невпевненість у собі впливає на взаємодію з іншими людьми.

♥ Людині складно відстоювати свою думку та встановлювати кордони.



## ◆ Залежність від думки інших

Оцінка себе будується через схвалення оточення.

♥ Виникає потреба постійно отримувати підтвердження своєї цінності.



## ◆ Емоційне виснаження

Постійна самокритика та внутрішня напруга призводять до втоми і вигорання.

♥ Людина відчуває брак ресурсу, втрату енергії та інтересу до діяльності.

## ◆ Обмеження самореалізації

Низька самооцінка заважає розкривати потенціал і досягати цілей.

♥ Людина часто відмовляється від можливостей через страх невдачі або невпевненість у собі.



# ВПЛИВ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ НА ЖИТТЯ

## ◆ Впевненість у собі

Людина реалістично оцінює свої можливості та не боїться пробувати нове.

♥ Виникає внутрішнє відчуття: «Я можу впоратись із труднощами».



## ◆ Здорові стосунки з іншими

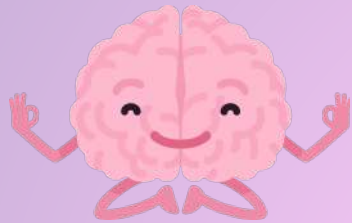
Адекватна самооцінка допомагає будувати взаємоповагу та встановлювати особисті кордони.

♥ Людина може відкрито висловлювати свої думки та почуття.

## ◆ Стійкість до труднощів

Помилки сприймаються як досвід і можливість для розвитку, а не як доказ власної “недостатності”.

♥ Формується здатність підтримувати себе у складних ситуаціях.



## ◆ Самореалізація та розвиток

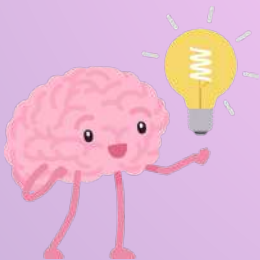
Людина частіше використовує свої здібності, ставить цілі та дозволяє собі розвиватися.

♥ З'являється більше мотивації та віри у власні можливості.

## ◆ Емоційна стабільність

Зменшується залежність від чужої думки та потреба постійного схвалення.

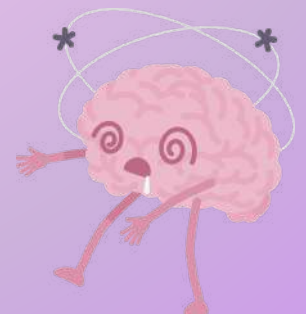
♥ Людина відчуває більше внутрішньої опори та спокою.



## ◆ Турбота про себе

Формується уважне ставлення до власних потреб, емоційного стану та відпочинку.

♥ Людина дозволяє собі підтримку, а не лише самокритику.



*Адекватна самооцінка допомагає людині приймати себе, розвиватися та будувати здорові стосунки із собою та світом.*

# ЩО ВПЛИВАЄ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ?

## ВИХОВАННЯ:



- часта критика з боку батьків або значущих дорослих
- порівняння з іншими («подивись, як можуть інші»)
- високі вимоги та очікування
- недостатня емоційна підтримка
- залежність похвали лише від результату

♦ У дитинстві формується базове уявлення про власну цінність і ставлення до себе.

## ОСОБИСТИЙ ДОСВІД:

- невдачі та помилки
- негативні оцінки або знецінення
- досвід відторгнення чи булінгу
- травматичні ситуації
- повторювані розчарування



♦ Негативний досвід може закріплювати переконання: «Я недостатньо хороший/хороша».

## СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ:

- стандарти “ідеальності”
- вплив соціальних мереж
- тиск суспільних очікувань
- конкуренція та постійне порівняння
- стереотипи успішності та зовнішності



♦ Людина починає оцінювати себе через чужі стандарти та схвалення.

## ВНУТРІШНІ ПЕРЕКОНАННЯ:

- страх помилок
- самокритика
- потреба бути “ідеальним(ою)”
- залежність від думки інших



♦ Такі установки підтримують невпевненість і впливають на ставлення до себе.

# АСПЕКТИ ВИСОКОЇ ТА НИЗЬКОЇ САМООЦІНКИ

1

## Амбіції та досягнення

Висока: стимулює розвиток, цілі та самореалізацію

Низька: обмежує ініціативу, знижує віру в результат

♦ Впливає на готовність діяти та досягати

3

## Повага до себе та інших

Висока: самоповага + повага до інших

Низька: комплекси, невпевненість, самознецінення

♦ Формує стиль спілкування і ставлення до себе

2

## Взаємини з іншими

Висока: відкритість, впевненість у своїх думках і почуттях

Низька: страх взаємодії, уникання спілкування

♦ Визначає якість соціальних контактів

4

## Адаптація до життя

Висока: здатність справлятися з труднощами та розвиватися

Низька: відчуття безпорадності, невпевненість у собі

♦ Впливає на стійкість до стресу

# ЯК ПОКРАЩИТИ САМООЦІНКУ ТА ДОПОМОГТИ СОБІ

## Робота зі ставленням до себе

- Помічати свої сильні сторони та досягнення
  - Вчитися приймати свої недоліки без самознецінення
  - Зменшувати самокритику
  - Дозволяти собі помилятися
- ✦ Самооцінка формується через те, як людина сприймає і підтримує себе.



## Формування здорового мислення

- Порівнювати себе лише з собою в минулому
  - Ставити під сумнів негативні переконання про себе
  - Формувати реалістичний погляд на свої можливості
  - Вчитися помічати не лише помилки, а й успіхи
- ✦ Важливо бачити себе об'єктивно, а не через призму самокритики.



## Турбота про себе та внутрішню підтримку

- Вести щоденник успіхів або вдячності
  - Обирати підтримуюче оточення
  - Дбати про емоційний стан і відпочинок
  - Звертатися за психологічною підтримкою за потреби
- ✦ Підтримка себе – важлива складова здорової самооцінки.



## ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ПІДТРИМКОЮ ЗВЕРТАЙТЕСЬ ДО:

- Соціально-психологічного центру КНУКіМ, вул. Коновальця, 36, ауд. 914а.
- Куратора вашої групи, завідувача вашої кафедри, декана вашого факультету, студпарламенту.
- Онлайн-платформи психологічної підтримки «УкрЄдність» - ресурсу для людей, які переживають стрес, тривогу або наслідки війни. Сайт: [«УкрЄдність»](#)
- Національної лінії психологічної підтримки та профілактики самогубств Lifeline Ukraine, яка працює цілодобово: 7333. Сайт: [Lifeline Ukraine](#)

**Якщо ми скажемо, що Ви - унікальна особистість, і у світі більше не існує людини точно такої, як Ви, і що вже цього достатньо для формування здорової самооцінки та поваги до себе, - що б Ви відчули? Як би відреагували?**

ПІДГОТОВКА МАТЕРІАЛІВ:

М. Коминар

Рецензент: К. Кириленко

Зображення підібрані з бібліотеки сервісу Canva та використані з метою візуалізації емоційних станів, внутрішніх переживань і особливостей сприйняття себе, пов'язаних із самооцінкою.

Обговорено та затверджено на засіданні кафедри філософії і педагогіки КНУКіМ, протокол №9 від 14.04.2026



Соціально-психологічний центр  
Київського національного університету  
культури і мистецтв

