

# САМООЦЕНКА

Мирослава Мирошник





Самые  
глупые



Самые  
умные

**САМООЦЕНКА, ЭТО СЛОЖНЫЙ  
ПСИХИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН,  
А НЕ ПРОСТО ОЦЕНИВАНИЕ СЕБЯ,  
КАРЛ!**



# Как формируется самооценка?



# Исследование Джакобз и Экклз (1992)



# Чудовищный эксперимент на 22 детях-сиротах с Дэвенпорта (1939)



**ВСЁ**



**ОЧЕНЬ ПЛОХО**

# **Позитивные самоутверждение понижают низкую самооценку ещё больше**

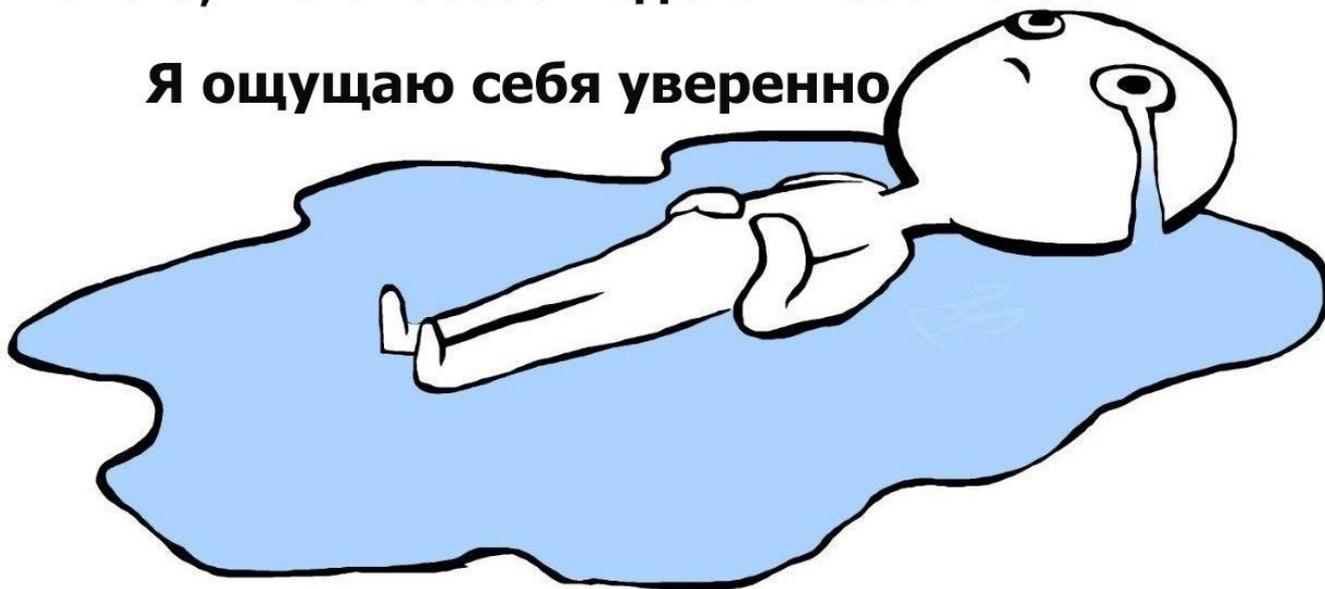
**Я ценю свои способности**

**Я принимаю себя**

**Я верю в себя!**

**Я знаю, что способен сделать себя счастливым**

**Я ощущаю себя уверенно**



НО Я ВЕДЬ

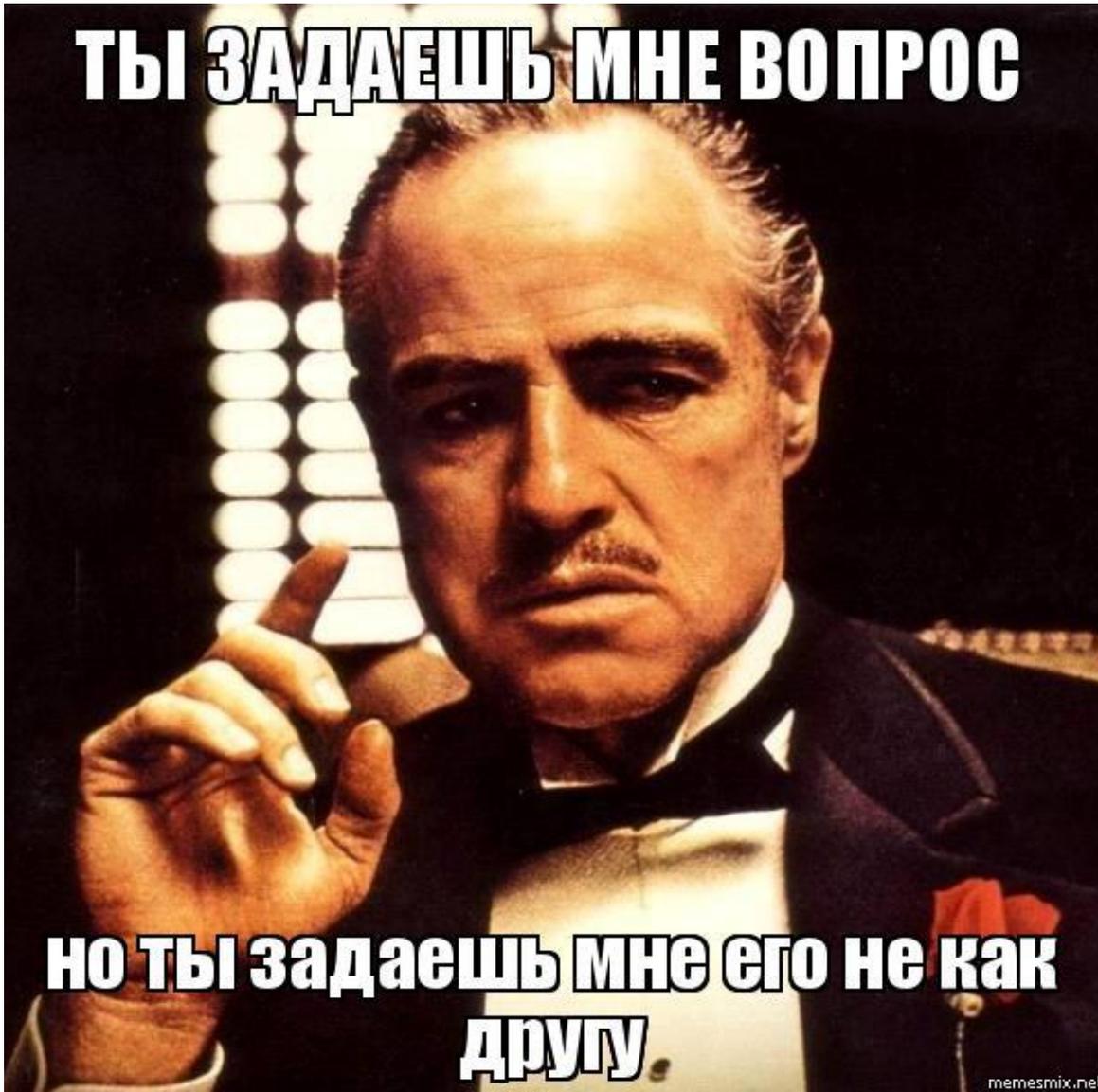


**ИСПОЛЬЗОВАЛ  
ПОЗИТИВНЫЕ  
САМОУТВЕРЖДЕНИЯ**

# Признание своих ошибок и недостатков полезно для психического здоровья



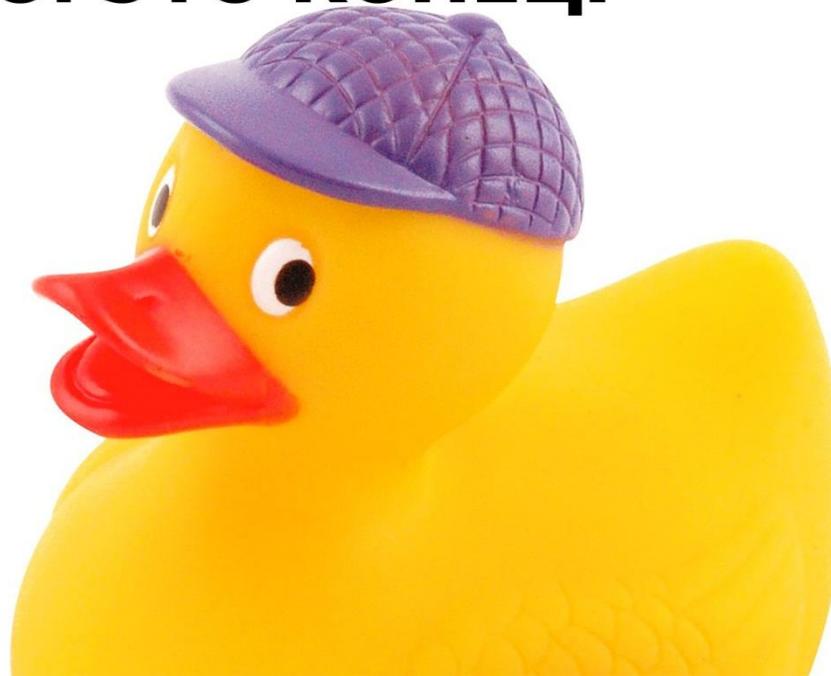
Вопросы - это риск услышать ответ и  
шанс услышать ответ



**ТЫ ЗАДАЕШЬ МНЕ ВОПРОС**

**НО ТЫ ЗАДАЕШЬ МНЕ ЕГО НЕ КАК  
ДРУГУ.**

**СПАСИБО. ЭТО КОНЕЦ!**



**15x4**

**Share Your  
Knowledge**