

# Αξιολόγηση της έννοιας «εαυτός».

8<sup>η</sup> επιμόρφωση – 07/07/2023



Co-funded by  
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



*Εισήγηση: Δρόσου Σοφία – Ψυχολόγος, Μελισσηνού Ειρήνη –  
Δραματοθεραπεύτρια*



# Κατά τον Tudor.... (Tudor, 1999)

- ❖ Η ικανότητα του ατόμου να αξιολογεί τις δυνατότητες, τις ικανότητες και τα όρια του, με όσον το δυνατόν λιγότερες διαστρεβλώσεις, αποτελεί βασικό άξονα της έννοιας της αυτοαντίληψης.

# Ταυτότητα

- ❖ Το Αξιολογικό μοντέλο, εξετάζει την υγιή αυτοαντίληψη, την δημιουργική αυτοεκτίμηση και την προσπάθεια του ατόμου να βελτιώσει τις λιγότερο ισχυρές ικανότητες του (Vassiliadou 2005)
- ❖ Κάθε άτομο είναι σημαντικό να αναζητά εκείνα τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του για να προσδιορίζει την αυτοαντίληψη του, ιδιότητες μοναδικές όπως οι ικανότητες, επιθυμίες, ιδιοσυγκρασίες, συνήθειες και τάσεις του εαυτού.
- ❖ Για να είναι αποτελεσματικές οι προσπάθειες αυτές χρειάζεται το άτομο να αντιμετωπίζει τα θετικά χαρακτηριστικά που μπορεί να αναπτύξει περαιτέρω ως μια δυναμική βάση δεδομένων.

# Σύγκριση ως μέσο για την Προσωπική Ανάπτυξη

- ❖ Για να μπορώ να κάνω αξιολόγηση του εαυτού θα πρέπει να χρησιμοποιήσω ένα σημείο αναφοράς ένα μέτρο όπως σε όλες τις επιστήμες. Ο βαθμός ανάπτυξης ενός θετικού χαρακτηριστικού προκύπτει από την σύγκριση με ένα αντίστοιχο που βρίσκεται σε ιδανικό βαθμό ανάπτυξης.
- ❖ **Είναι ένας τρόπος για την αναζήτηση της αυτογνωσίας.**

# Βασικές προϋποθέσεις συγκριτικής διαδικασίας

1. Το μέτρο σύγκρισης να είναι άκρως και αβίαστα αποδεκτό από το άτομο
2. Να είναι εύκολα κατανοητό γιατί είναι ιδανικό (σύμφωνα με προσωπικές αρχές και αξίες)
3. Να είναι ωφέλιμο να γίνει αυτή η επιλογή μέτρου σύγκρισης

# Αξιολογική Αυτοεκτίμηση

- ❖ Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν μοντέλα-πρότυπα-αρχέτυπα ως συγκριτικά μέτρα.
- ❖ Σήμερα, με την κρίση αξιών και προτύπων ο άνθρωπος οδηγείται σε σύγχυση. Η έλλειψη αρχέτυπων έχει αυξήσει την δυσκολία του να φτάσει κάποιος στην αυτογνωσία. Η σύγχυση μοντέλων αξιολόγησης διαρκώς επιδεινώνεται. (Brandt, 1998)

(Brandt R.A Theory of the good and the right. Prometheus Books. New York, 1998)

# Όροι Αξιολογικής Αυτοεκτίμησης

- A. Σύγκριση των θετικών χαρακτηριστικών του ατόμου με αυτά του κοινωνικού περιβάλλοντός του.
- B. Σύγκριση των θετικών χαρακτηριστικών του ατόμου με «ιδανικά αναπτυγμένα» χαρακτηριστικά/ιδιότητες, που χρησιμοποιούνται ως αρχέτυπα στη συμπεριφορά του ατόμου από ψυχοκοινωνικής άποψης.

Πίνακας 2, Προαγωγή Ψυχικής Υγείας και Εκπαίδευση, Μ. Βασιλειάδου, 2004

# Role Models

- ❖ Τα σημερινά προβεβλημένα μοντέλα προσωπικότητας προάγουν την «τέλεια» εικόνα μέσω
  - ❖ Εξωτερικής εμφάνισης
  - ❖ Γνώσεις
  - ❖ Τέλεια προσωπική ζωή
  - ❖ Κεκτημένα
  - ❖ Κοινωνική και επαγγελματική καταξίωση



# Ανεπάρκεια ευπροσαρμοστικών συγκριτικών σχημάτων και μοντέλων

Είναι φυσικό οι άνθρωποι να αντιμετωπίζουν δυσκολίες όταν προσπαθούν να αξιολογήσουν κατά τρόπο αντικειμενικό τα ατομικά χαρακτηριστικά τους. Ο καθένας πρέπει να επιλέξει τα δικά του μέτρα σύγκρισης ώστε να είναι ικανός να οικοδομήσει την ταυτότητα του και να εκτιμήσει τα προσωπικά του χαρακτηριστικά όπως για παράδειγμα την τιμιότητα, την καλοσύνη, το κουράγιο, την πίστη, την γενναιοδωρία κλπ. (Snodgrass & Thompson, 1997)

# Αρνητικά κριτήρια ορισμού του «εαυτού»

- ❖ Το χαρακτηριστικό της σύγχρονης κοινωνίας είναι η προσπάθεια των ατόμων να τελειοποιήσουν την εικόνα της προσωπικότητάς τους, για να κερδίσουν κοινωνική καταξίωση και να βελτιώσουν την προσωπική και επαγγελματική τους κατάσταση.
- ❖ **Οι άνθρωποι συχνά κάνουν το λάθος να προσπαθούν να αποκρύψουν τη μη-τελειότητα ή τις αδυναμίες που πιστεύουν ότι έχουν, με το να μην εκφράζουν τις πραγματικές τους σκέψεις και συναισθήματα.** (Conville, 1991)
- ❖ Η υπερβάλλουσα και ανεξέλεγκτη έκφραση των δυσπροσαρμοστικών σκέψεων και αισθημάτων εμποδίζει τη σωστή αξιολόγηση του εαυτού, καθώς τέτοιες συμπεριφορές μπορούν να προκαλέσουν κοινωνική υποτίμηση. (Beck et al 1990)

# Εμπόδια στη διαδικασία αυτοβελτίωσης

- ❖ Βασικές δυσκολίες ως προς την επίτευξη μιας ισορροπημένης και ρεαλιστικής αυτοεκτίμησης εντοπίζονται κυρίως στην ύπαρξη **δυσπροσαρμοστικών σχημάτων**, πάνω στα οποία το άτομο θεμελιώνει την αντίληψη και κατανόηση των προσωπικών του χαρακτηριστικών καθώς και τη σύγκριση τους με τα χαρακτηριστικά των άλλων.
- ❖ Μια παγίδα είναι συχνά να υπερβάλλουν τις ικανότητες τους επιδεικνύοντας τα υποτιθέμενα πλεονεκτήματα και τα χαρίσματα τους με έναν αρνητικό τρόπο: στοχεύουν στην υπεροχή τους μέσω υποτίμησης των ικανοτήτων των άλλων. (Blackburn & Eunson 1989)

# Επίσης...

- ❖ Κατά αυτόν τον τρόπο χτίζεται μια επιφανειακή προσωπικότητα, καθώς ο εαυτός στην αυθεντικότητά του αποφεύγει να εκτεθεί από φόβο μη στιγματιστεί.

«ακολουθα την καρδιά σου»

«να είσαι ο εαυτός σου»

- ❖ Πολλές φορές οι άνθρωποι προτιμούν να δίνουν βάση μόνο στο βιολογικό παράγοντα της εξέλιξης τους, σα να μην υπάρχει έτερη παρέμβαση από το περιβάλλον ή την εκπαίδευση (αποφεύγω κριτική λόγω επιλογών και ελεύθερης βούλησης).

«αυτός είμαι και σε όποιον αρέσει»

# Αξιολόγηση θετικών στοιχείων προσωπικότητας

- ❖ «Για να είναι η διαδικασία της αυτοαξιολόγησης επωφελής ή λιγότερο τραυματική για το άτομο, η καταγραφή των θετικών προσωπικών χαρακτηριστικών θεωρείται αναγκαία». (Μ. Βασιλειάδου, 2004)
- ❖ Η ποιότητα μιας προσωπικότητας εξαρτάται από τα θετικά στοιχεία που οικοδομούν την κατασκευή της. Αποτελεί δηλαδή συνάρτηση της ισορροπημένης και αρμονικής συνύρπαξης όλων των αρετών, διότι η υπερανάπτυξη μιας αρετής σε βάρος των άλλων θα μπορούσε να αποβεί μάλλον ανώφελη για το άτομο. (Vassiliadou, 2005)

# Στρατηγικές για επωφελή ορισμό του «εαυτού» και αξιολογικός έλεγχος ισχυόντων μοντέλων

Μοντέλα ή αρχέτυπα που προβάλλει το κοινωνικό περιβάλλον δεν είναι πάντα κατάλληλα για την υγιή ανάπτυξη καθώς μπορεί να είναι ουτοπικά και συνακόλουθα ακατάλληλα (απομάκρυνση από αυθεντικό εαυτό και απογοήτευση). Για αυτό πρέπει πρώτα να ερευνηθεί αν προσφέρουν μακροπρόθεσμα θετικό και αποτελεσματικό πρότυπο συμπεριφοράς.

- A. εξετάζω και επανεξετάζω τις ανάγκες μου. Ρωτώ τον εαυτό μου αν είναι ρεαλιστικές και καθ' όλα προσαρμοστικές.
- B. ορίζω θετικά χαρακτηριστικά μου ως δεξιότητα την οποία αν αξιοποιήσω θα καλύψω τις ανάγκες μου.
- C. επιλέγω και ενδυναμώνω εκείνες τις ικανότητες που θα με βοηθήσουν να αντιμετωπίσω δυσκολίες και να προάγω την ποιότητα της ζωής μου.

# Επίσης ...

- ❖ Ένας αποτελεσματικός τρόπος που οδηγεί τα άτομα σε μια μορφή ορθής καθοδήγησης προσωπικής ανάπτυξης, αποτελεί το σύνολο του **πνευματικού πολιτισμού**, ιστορία, φιλοσοφία, λογοτεχνία, θρησκευτικό υπόβαθρο.
- ❖ Όχι μόνο ξεκαθαρίζει τι είναι επιβλαβές και τι όχι, αλλά του αντιπροτείνονται ρεαλιστικές και επωφελείς λύσεις.

# Αυτοεκτίμηση

- ❖ Η σημασία της αυτοεκτίμησης είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την έννοια της ψυχικής ισορροπίας. Δεν είναι εγγενής και αποκτάται μέσω της συνεχούς προσπάθειας αυτοβελτίωσης.
- ❖ Συνοπτικά, πρόκειται για την αυτοαντίληψη των στοιχείων προσωπικότητας που προσδιορίζουν την ταυτότητα μας.
- ❖ Η αυτό-υποτίμηση ή η υπερ εκτίμηση μπορεί να αποβεί επιζήμια καθώς από τη μια τείνουμε σε προσωπικότητα με αποφευκτικά στοιχεία, ενώ από την άλλη τείνουμε σε ναρκισσιστικού τύπου χαρακτηριστικά.



# Πως θα βελτιώσουμε τη διαδικασία της αυτοεκτίμησης;

1. Ορισμός των λιγότερο ή περισσότερο θετικών στοιχείων της προσωπικότητας
  2. Σύγκριση του συνόλου των θετικών στοιχείων με το σύνολο των αρνητικών ή λιγότερο θετικών στοιχείων της προσωπικότητας
  3. Αξιολόγηση της πρόθεσης του ατόμου να βελτιώσει τα λιγότερο θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας
- ❖ Το άτομο πρέπει να καταφέρει να αποκτήσει αυτοεκτίμηση μέσα από την αυτοβελτίωση (διαρκής βελτίωση των θετικών) χωρίς να την θεωρεί δεδομένη, χωρίς να την αποκτά αβασάνιστα και χωρίς να την εκμεταλλεύεται (Vassiliadou 1998)

# Εμπόδια στη διαδικασία της αυτοβελτίωσης

- ❖ Δυσκολίες σε σχέση με το «είναι»
- ❖ Δυσκολίες σε σχέση με το «έχειν»

Πρόκειται για δυσπροσαρμοστικά σχήματα, σκέψεις ιδέες, πεπτοιθήσεις, όπου η αίσθηση της αυτοεκτίμησης βασίζεται στα κεκτημένα και στην κοινωνική και επαγγελματική καταξίωση. Πιο απλά, αξιολογώ τον εαυτό μου ως ικανό αν διατηρώ φουσκωμένο τραπεζικό λογαριασμό ή αν έχω 10 σπίτια.

# Δυσκολίες σε σχέση με το «είναι»

- ❖ Πεπιοθήσεις που σχετίζονται με δυσπροσαρμοστική αντίληψη του εαυτού

## Παραδείγματα

- ❖ « Ο άνθρωπος γεννιέται, δεν γίνεται »
- ❖ « Ή θα είμαι τέλειος ή τίποτα »

Και στις δύο περιπτώσεις, τα άτομα υπολογίζουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας τους με ένα μη ευέλικτο τρόπο, αφού πιστεύουν ότι η βελτίωση τους είναι μάλλον αδύνατη ή δεν είναι αξιόλογη αν δεν οδηγεί στην τελειότητα.  
(Sperry 1999, σελ. 117)

# Τελιοθηρία

- ❖ Το γνωσιακό ψυχοθεραπευτικό μοντέλο υποστηρίζει ότι κάθε σφάλμα ή αποτυχία δημιουργεί στο υποκείμενο αισθήματα απογοήτευσης, στην περίπτωση που αντιμετωπίζεται ως αποδεικτικό στοιχείο της ελαττωματικότητας του ή της έλλειψης βασικών ικανοτήτων. (Beck et al 1990)
- ❖ Τόσο η τελιοθηρία όσο και η μη παραγωγική ή μη ευέλικτη αυτοαξιολόγηση συνιστούν σοβαρά μειονεκτήματα, που εμποδίζουν την αυτοβελτίωση, το βασικό, δηλαδή, προαπαιτούμενο για την επίτευξη της αυτοεκτίμησης. (Vassiliadou 2005)

# Υποτίμηση

- ❖ Την αυτοαμφισβήτηση της ειλικρινούς βούλησης του ατόμου να βελτιώσει τα θετικά του χαρακτηριστικά
- ❖ Την αδρανοποίηση ενός ατόμου, που γίνεται εσωστρεφές λόγω της πεποίθησης του ότι δεν είναι «τέλειο», έχοντας με αυτόν τον τρόπο βρει μια δικαιολογία για να είναι αντιπαραγωγικό

Και στις δύο περιπτώσεις το άτομο πρέπει να επιλέξει μεταξύ μιας παραγωγικής δραστηριοποίησης και μιας επιζήμιας παθητικής αδράνειας.

# Λύσεις

- ❖ «Να εκμεταλλευτεί παραγωγικά τα συναισθήματα δυσaréσκειας που προκαλεί η υπόθεση ότι έχει κάποιες αδυναμίες και να προσπαθήσει να τις βελτιώσει αναπτύσσοντας αντίστοιχες ικανότητες»
- ❖ «Να αφήσει τον εαυτό του στην κατάσταση του δυσάρεστου συναισθήματος που προκαλείται από την αίσθηση της ελαττωματικότητας του εαυτού του και να παραιτηθεί από κάθε προσπάθεια αυτοβελτίωσης» (Μ. Βασιλειάδου, 2004)

# Η κάλυψη ψευδο-αναγκών και η αναζήτηση της έννοιας της ευτυχίας.

- ❖ Η Προαγωγή Ψυχικής Υγείας αποσκοπεί στη βελτίωση των προσωπικών ιδιοτήτων που αφορούν στην ικανοποίηση των βιο-ψυχοκοινωνικών αναγκών των ανθρώπων. (Maccoby 1988) Ως εκ τούτου, το άτομο πρέπει πρώτα να υπολογίσει, με όσο γίνεται μεγαλύτερη ακρίβεια, τις ρεαλιστικές του ανάγκες, ώστε κατόπιν να αξιολογήσει τη δυναμική των ικανοτήτων του, με σκοπό να ανταποκριθεί σε αυτές τις ανάγκες.
- ❖ Είθισται, οι άνθρωποι στον αγώνα να καλύψουν μη ρεαλιστικές ανάγκες π.χ αγώνας ενάντια στη γήρανση, καλύπτει άλλες σημαντικές ανάγκες όπως ανάπτυξη κοινωνικότητας ή δημιουργικών δεξιοτήτων.

# Η αυτοεκτίμηση του «έχειν»

Δυσπροσαρμοστικές εννοιδοτήσεις

«Ή θα έχω ότι θέλω ή δεν θέλω απολύτως τίποτα»

«Υπάρχουν άνθρωποι που τα έχουν όλα»

- ❖ Στις περιπτώσεις όπου οι «ανάγκες αυτάρκειας», το «έχειν», έχουν θεωρηθεί ότι οδηγούν στην ευημερία, τα άτομα ευρίσκονται σε σύγχυση, αφού δεν μπορούν να νιώσουν ικανοποιημένα ακόμα και όταν οι περισσότερες από αυτές τις ανάγκες έχουν εκπληρωθεί.
- ❖ Η ζωή προσφέρει στα άτομα που έχουν χαθεί στην αναζήτηση, την ευκαιρία να επανεξετάσουν προσεκτικά τα κίνητρα τους και να αναπτύξουν εναλλακτικές ικανότητες. Η βαθιά ικανοποίηση εξαρτάται από το πόσο κοντά βρίσκομαι στον αυθεντικό μου εαυτό.



# Αξιολογική βελτίωση των συστατικών της ταυτότητας

- ❖ Η αυτοαξιολόγηση επιτυγχάνεται όταν η σύγκριση γίνεται με παραγωγικό τρόπο. Αυτό εξαρτάται από την βούληση του ατόμου:
  - ❖ Να ακούει τους άλλους με υπομονή
  - ❖ Να αναπτύσσει ενσυναίσθηση, ώστε να μπορεί να βυθομετρεί το νοήμα
  - ❖ Να κρίνει και να ζυγίζει με επιείκεια οτιδήποτε θεωρεί ως αρνητικό
  - ❖ Να δέχεται όλα τα άλλα χαρακτηριστικά που κρίνει ως θετικά, χωρίς αισθήματα ανταγωνισμού ή φθόνου, αλλά με πνεύμα θάρρους και αγάπης
  - ❖ Να γνωρίζει ότι έχει την δυνατότητα από την ίδια του την φύση να αναπτύσσει ικανότητες, για να μπορεί να επιτυγχάνει τους σκοπούς και τους στόχους του

# Βήματα για την αξιολογική αυτοκριτική

- ❖ Αποτίμηση των προσπαθειών ανάπτυξης ή βελτίωσης των πραγματικών ικανοτήτων παρά αξιολόγησης αυτών, καθαυτών των υποτιθέμενων ικανοτήτων
- ❖ Αξιολόγηση ικανοτήτων που απαιτούνται για την εκπλήρωση αναγκών που έχουν ορθώς προσδιοριστεί και οριοθετηθεί
- ❖ Αποτελεσματικός συνδυασμός ικανοτήτων
- ❖ Αποδοχή της αρχής της «διάκρισης» (προαγωγή όχι επίδειξη των ικανοτήτων)

Πίνακας 8, Προαγωγή Ψυχικής Υγείας και Εκπαίδευση, Μ. Βασιλειάδου, 2004

# Δημιουργική αυτοκριτική

- ❖ Κατά την προαγωγή της υγιούς αυτοεκτίμησης ή δημιουργική αυτοκριτική είναι αναγκαία.

## *Όροι δημιουργικής αυτοκριτικής*

- ❖ Ταυτόχρονη με την απόφαση αυτοελέγχου να είναι και η καταπολέμηση των αδυναμιών
- ❖ Απαιτεί τη βελτίωση ικανοτήτων και αρετών, όπως θάρρος, υπομονή, αγάπη, μετριοφροσύνη, καλοσύνη κλπ.
- ❖ Απαιτεί αδιάκοπη προσπάθεια για αυτοβελτίωση και όχι αυτομαστίγωμα.

Πίνακας 9, Προαγωγή Ψυχικής Υγείας και Εκπαίδευση, Μ. Βασιλειάδου, 2004

# Ευπροσαρμοστική, ρεαλιστική και επωφελής αντίληψη του εαυτού

## Θεμελιώδεις Αρχές:

- ❖ Η κατανόηση του γεγονότος ότι δεν υπάρχει κανένα άτομο χωρίς αδυναμίες και μειονεκτήματα
- ❖ Η κατανόηση του γεγονότος ότι δεν υπάρχει κανένα άτομο που δεν έχει νιώσει ποτέ πόνο, περιφρόνηση ή αποτυχία
- ❖ Η κατανόηση του γεγονότος ότι όλοι έχουν δικαίωμα να ονειρεύονται και να είναι αισιόδοξοι για το μέλλον

Πίνακας 10, Προαγωγή Ψυχικής Υγείας και Εκπαίδευση, Μ. Βασιλειάδου, 2004

# Αναλυτικότερα...

1. Όλοι αντιμετωπίζουν αισθήματα υποτίμησης που οφείλονται στις αδυναμίες τους, με αποτέλεσμα να προτιμούν να μένουν στην αφάνεια και στην ανωνυμία τους.
2. Όλοι έχουν την ικανότητα να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες με έναν παραγωγικό τρόπο και μπορούν να διαχειρίζονται ακόμα και την πιο μεγάλη ζημιά ώστε να μετατρέπεται σε πλεονέκτημα.
3. Όλοι είναι ικανοί να αυτοβελτιώνονται, να εκπαιδεύονται και να είναι ικανοί να υπερβαίνουν τις δυσκολίες της ζωής τους.

# ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!

