

# САМООЦЕНКА И ВЕЗЕНИЕ



- Вам не кажется, что у Вас завышенная самооценка?

- Вы так говорите, как будто это я виноват, что я - лучше Вас!



«ВСЕ ПОБЕДЫ  
НАЧИНАЮТСЯ С  
ПОБЕД НАД САМИМ  
СОБОЙ»

Л. ЛЕОНОВ



# Самооценка-

оценка своих качеств, способностей, поступков

## Завышенная

Самоуверенны,  
часто  
переоценивают свои  
силы,  
берутся за  
непосильные дела и  
не доводят их до  
конца,  
редко получают  
признание.

## Заниженная

Не уверены в себе,  
малообщительны,  
пугливы,  
часто считают себя  
невезучими.

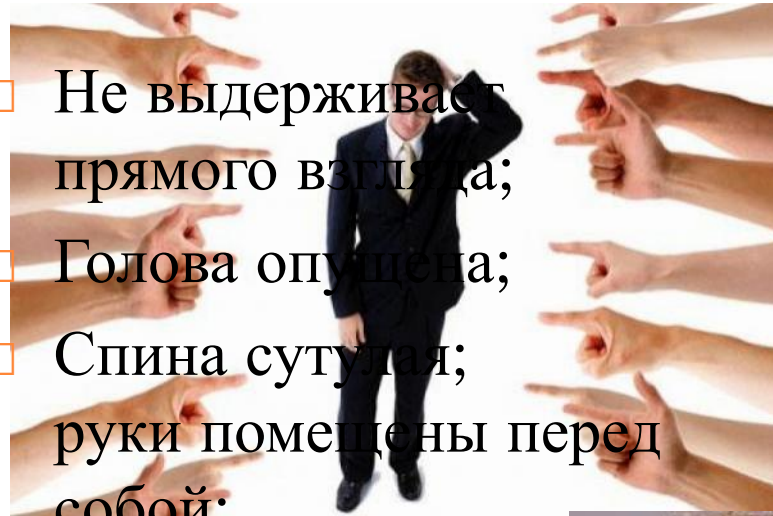
## Реальная, адекватная



# НЕУВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕК

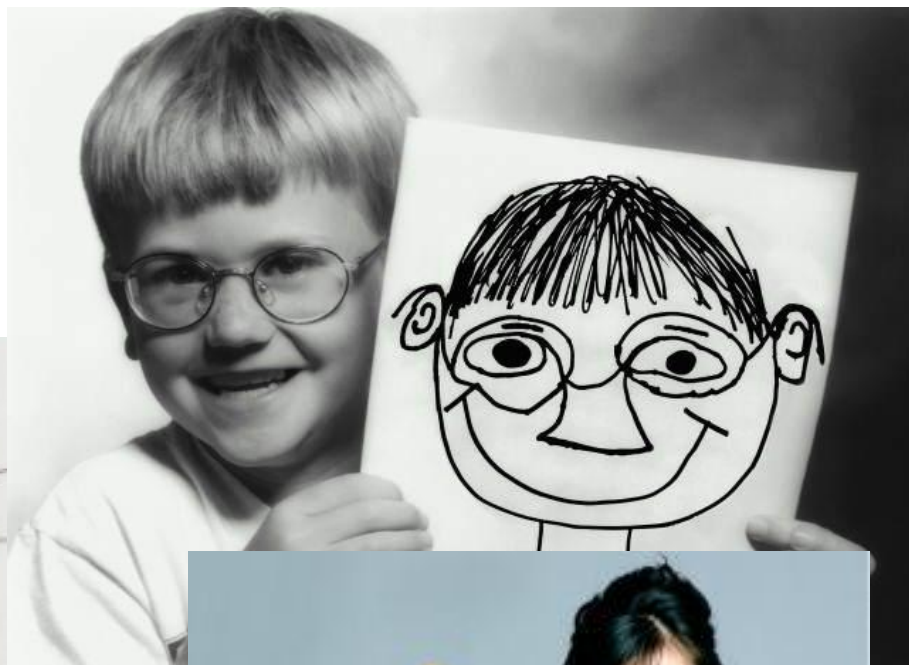
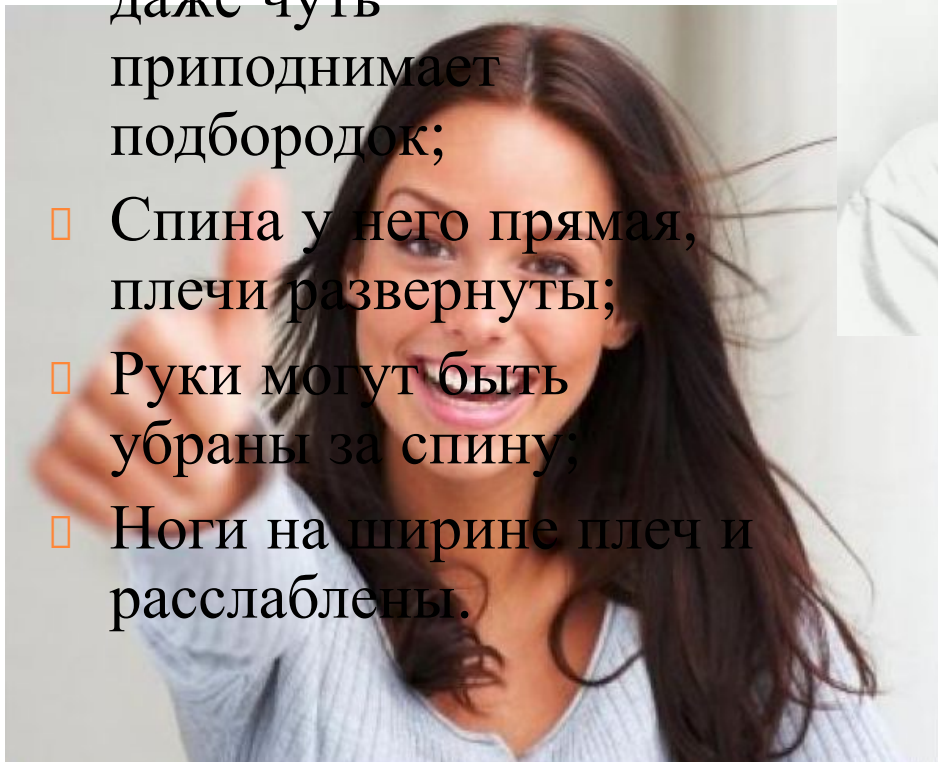
- ❑ Не выдерживает прямого взгляда;
- ❑ Голова опущена;
- ❑ Спина сутулая; руки помещены перед собой;

- ❑ Ноги несколько напряжены, переплетены между собой и плотно сжаты.



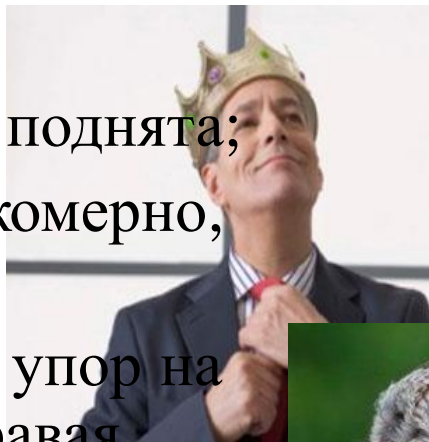
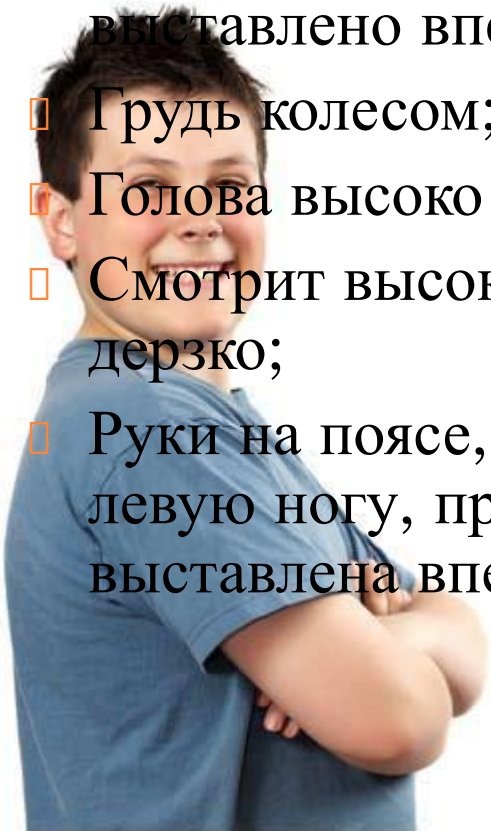
# УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕК

- Смотрит окружающим в глаза ;
- Голову держит прямо и даже чуть приподнимает подбородок;
- Спина у него прямая, плечи развернуты;
- Руки могут быть убраны за спину;
- Ноги на ширине плеч и расслаблены.



# САМОУВЕРЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК

- Стоит влоборота;
- Правое плечо слегка выставлено вперед;
- Грудь колесом;
- Голова высоко поднята;
- Смотрит высокомерно, дерзко;
- Руки на поясе, упор на левую ногу, правая выставлена вперед.



# КАКОЙ Я ?





# ТЕСТ «ВЕРБАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ»

- Очень часто — 4 балла
- Часто — 3 балла
- Редко — 2 балла
- Никогда — 0 баллов



1. Мне хочется , чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Я постоянно чувствую свою ответственность в учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось , чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна. Многие неправильно обо мне мнения.



16. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
17. Люди ждут от меня очень многого.
18. Люди не особо интересуются моими достижениями.
19. Я слегка смущаюсь.
20. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
21. Я не чувствую себя в безопасности.
22. Я часто волнуюсь понапрасну.
23. Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди.
24. Я чувствую себя скованным.
25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
26. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
27. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
28. Меня волнует как люди относятся ко мне.
29. Как жаль, что я необщителен.
30. В спорах я выказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
31. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.



# ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ



# 0-25 БАЛЛОВ

- Высокий уровень самооценки, при котором человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.



# 26-45 БАЛЛОВ



- Средний уровень самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.



# 46-128 БАЛЛОВ

- Уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.

