

# Тема урока: Самооценка

Основы социализации личности



□ Самооценка — оценка человеком самого себя, СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, качеств и места среди других людей.

- Самооценка
  - Адекватная
  - Неадекватная
    - Завышенная
    - Заниженная



- ▣ **Адекватная самооценка** — реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков.
- ▣ Адекватная самооценка позволяет человеку относиться к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.



- **Завышенная самооценка - это склонность человека преувеличивать собственные способности и достижения, часто преуменьшая при этом способности других.**
- Человек с завышенной самооценкой не склонен замечать роль посторонних факторов, приведших его к успеху. Как правило, он считает, что всеми достижениями в своей жизни бязан лишь себе самому, в то время как его неудачи — результат стечения обстоятельств или злой воли других людей.





- **Заниженная самооценка** - это склонность человека не вполне объективно оцениваем себя и свои способности, преуменьшая их значимость.
- Люди с заниженной самооценкой часто объясняют свои достижения удачно сложившимися обстоятельствами, сводя роль собственных усилий до минимума

# Тест "Экспресс-диагностика уровня самооценки"

- "Очень часто" – 4 балла; "Часто" – 3 балла; "Иногда" – 2 балла;
- "Редко" – 1 балл; "Никогда" – 0 баллов.

## Тестовое задание:

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
- 2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
- 3. Я боюсь выглядеть глупцом.
- 4. Я беспокоюсь за свое будущее.
- 5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
- 6. Как жаль, что многие не понимают меня.
- 7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.
- 8. Люди ждут от меня очень многого.
- 9. Чувствую себя скованным.
- 10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
- 11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
- 12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
- 13. Я не чувствую себя в безопасности.
- 14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
- 15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

▣ **Обработка и интерпретация результатов теста:**

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям.

- ▣ А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл.

**Интерпретация теста:**

**10 баллов и менее** – завышенный уровень.

- ▣ **11-29 баллов** – средний, адекватная оценка своих возможностей.

- ▣ **Более 29** – заниженный уровень.

## Отзыв о фильме:

- Какие чувства вы испытываете после просмотра этого фильма?
  - Какое отношение этот фильм имеет к теме «самооценка»?
  - Встречались ли вашей жизни подобные ситуации?
  - Кому из героев вы сопереживаете больше всего?
  - Как бы вы поступили, если бы находились в этом классе?
  - Кто из героев фильма мог бы изменить ход событий, как?
  - Позиция какого героя вам ближе? Почему?
  - Что происходит с человеком, когда его не принимают в обществе?
  - Какой вывод можно сделать после просмотра этого фильма?
  - Приведите пример из литературы или художественного фильма, где у человека меняется уровень самооценки.
- 

# Проверочная работа по теме «Самооценка»

## I вариант.

1. Самооценка это:

А) оценка человеком самого себя и своих возможностей.

Б) оценка обществом возможностей человека.

В) оценка человеком качеств другого человека.

2. Адекватная самооценка это:

А) реалистичная оценка человеком самого себя.

Б) нереалистичная оценка своих возможностей.

В) оценка человеком своих возможностей.

3. Завышенная самооценка это: А)

склонность человека преувеличивать собственные способности и достижения.

Б) склонность человека изменять свои способности.

В) склонность человека улучшать свои способности

## II вариант.

Самооценка это:

А) оценка человеком своих возможностей и качеств.

Б) оценка обществом возможностей человека.

В) оценка человеком самого себя и своих возможностей.

2. Адекватная самооценка это:

А) объективная оценка человеком самого себя.

Б) негативная оценка своих возможностей.

В) оценка человеком своих возможностей.

3. Заниженная самооценка это: А)

склонность человека преувеличивать собственные способности и достижения.

Б) склонность человека ухудшать свои качества.

В) склонность человека преуменьшать свои способности и достижения.