

Адекватная самооценка проявляется в:

- 1) неспособности реально оценивать свои возможности;
- 2) чувстве неполноценности;
- 3) излишней самонадеянности и высокомерии;
- 4) эффекте «выученной беспомощности»;
- 5) уверенности в себе и чувстве человеческого достоинства