

## Тест "Уверенность в себе"

Другое название данного теста - тест Райдаса. Здесь предлагается 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. По каждому утверждению надо отметить степень соответствия:

- 5 — "очень характерно для меня, описание очень верное",
- 4 — "довольно характерно для меня — скорее да, чем нет",
- 3 — "отчасти характерно, отчасти не характерно",
- 2 — "довольно не характерно для меня — скорее нет, чем да",
- 1 — "совсем не характерно для меня, описание не верно".

### Текст опросника

- \*1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.
- \*2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.
- 3. Когда подаваемая еда в кафе меня не удовлетворяет, я жалуюсь на это официанту.
- \*4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.
- \*5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему «нет».
- 6. Когда меня просят что-либо сделать, я обязательно выясняю, зачем это.
- 7. Я предпочитаю использовать сильные аргументы и доводы.
- 8. Я стараюсь быть в числе первых, как и большинство людей.
- \*9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах.
- 10. Я получаю удовольствие от общения с незнакомыми людьми.
- \*11. Я часто не знаю, что лучше сказать привлекательной (ому) женщине (мужчине).
- \*12. Я испытываю нерешительность, когда нужно позвонить по телефону в учреждение.
- \*13. Я предпочту обратиться с письменной просьбой принять меня на работу или зачислить на учебу, чем пройти через собеседование.
- \*14. Я стесняюсь возвратить покупку.
- \*15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение.
- \*16. Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупым.
- \*17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и дрожать.
- 18. Если известный и уважаемый лектор выскажет точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию выслушать и свою точку зрения.
- \*19. Я избегаю спорить и торговаться о цене.

20. Сделав что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.
21. Я откровенен и искренен в своих чувствах.
22. Если кто-то сплетничает обо мне, я стремлюсь поговорить с ним об этом.
- \*23. Мне часто трудно ответить «нет».
- \*24. Я склонен сдерживать проявления своих эмоций, а не устраивать сцены.
25. Я жалуюсь на плохое обслуживание и беспорядок.
- \*26. Когда мне делают комплимент, я не знаю, что сказать в ответ.
27. Если в театре или на лекции мне мешают разговорами, я делаю замечание.
28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, получит отпор.
29. Я всегда высказываю свое мнение.
- \*30. Иногда мне абсолютно нечего сказать.

### **Ключ**

1. Найти сумму баллов для вопросов, не отмеченных звездочкой (номера 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29).
2. Найти сумму для отмеченных звездочкой вопросов (номера 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30).
3. Прибавить к первой сумме число 72 и вычесть вторую сумму.

### **Интерпретация**

- 0 - 24: очень неуверен в себе;  
25 - 48: скорее не уверен, чем уверен;  
49 - 72: среднее значение уверенности;  
73 - 96: уверен в себе;  
97 - 120: слишком самоуверен.

### Тест «Насколько вы уверены в себе?»

Выберите один из предложенных ответов.

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Как вы поступите?
  - а) поищите удобного случая выяснить отношения;
  - б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.
2. Когда вы влезаете в автобус, вас грубо толкают. Вы:
  - а) громко протестуете;
  - б) молча пытаетесь пробраться вперед;
  - в) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.
3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:
  - а) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
  - б) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.
4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:
  - а) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
  - б) без колебаний направляетесь в первый ряд;
  - в) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.
5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах?
  - а) нет;
  - б) да.
6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми?
  - а) нет;
  - б) да.
7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку?
  - а) нет;
  - б) да.
8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы?
  - а) нет;
  - б) да.
9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения?
  - а) нет;
  - б) да.
10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:
  - а) используете эту возможность;
  - б) не используете.
11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:
  - а) под любым предлогом избегаете этого;
  - б) звоните без колебаний;
  - в) звоните после долгих, мучительных колебаний.
12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

- б) молча переживаете;  
г) спорите с учителем по поводу этой оценки.
13. Если вы не понимаете объяснений учителя, то:  
б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;  
в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;  
г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с учителем наедине.
14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:  
б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;  
в) вежливо просите их перестать разговаривать;  
е) молча терпите.
15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:  
б) глотаете про себя обиду;  
д) даете ему отпор.
16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам?  
б) очень трудно; не знаю, что сказать;  
в) легко;  
г) начинаю с большим трудом, но потом, когда «разговарюсь», не испытываю серьезных затруднений.
17. Умеете ли вы торговаться?  
а) да;  
б) нет.
18. Волнуетесь ли вы, когда отвечаете у доски в классе, выступаете с докладом?  
б) да;  
д) нет.
19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:  
б) не знаете, что сказать в ответ;  
д) благодарите за похвалу;  
е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.
20. При хорошем знании предмета, на экзамене вы предпочтете сдавать его:  
а) устно;  
б) письменно;  
в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы.

Ответ «а» – 3 балла, «б» – 0 баллов, «в» – 5 баллов, «г» – 2 балла, «д» – 4 балла, «е» – 1 балл.

Определите общую сумму.

**Менее 12 баллов** – сильная неуверенность в себе;

**12–32 балла** – низкая уверенность в себе;

**33–60 баллов** – средний уровень уверенности в себе;

**61–72 балла** – высокая уверенность в себе;

**более 72 баллов** – очень высокий уровень уверенности в себе.

### Тест «Насколько Вы уверены в себе»

В приведенном ниже списке выделены некоторые характерные поступки и черты личности неуверенных в себе людей. Прочитайте каждое утверждение и

укажите, насколько оно применимо к Вам. Используйте ответы «никогда», «иногда» и «всегда».

- Мне неудобно выражать свои желания и нужды.
- Я не люблю спорить и ссориться.
- Мне трудно попросить о помощи или услуге.
- Мне неудобно просить возвратить одолженную у меня вещь.
- Когда другие просят меня об услуге, мне трудно отказать.
- Я чувствую себя неловко, когда меня хвалят.
- В компании я обычно молчу.
- Мне трудно выразить свою заботу или любовь.
- Я не могу попросить замолчать человека, который мне мешает.
- Мне трудно смотреть в глаза тому, с кем я разговариваю.
- Мне очень неудобно возвращать покупку в магазин.
- У меня проблемы с выступлениями на публике.
- Я волнуюсь, когда разговариваю с недостаточно знакомым мне человеком.
- Я чувствую неуверенность в себе.
- Мои знакомые говорят, что я недостаточно уверен в себе.

Просмотрите результаты.

Много ли у Вас ответов «всегда»? Если больше одного-двух, значит, Вам стоит узнать побольше о том, как неуверенность в себе отравляет Вашу жизнь.