

Фамилия И.О: _____

Возраст: _____

Группа: _____

Тест «Уверены ли Вы в себе?»

Инструкция: Ответьте на 15 вопросов да или нет (+/-).

1. Часто ли вы испытываете чувство усталости, хотя, на самом деле не устали?
2. Возникает ли у вас, чувство неуверенности закрыли ли вы за собой дверь или нет?
3. Вы, часто расстраиваетесь без особой причины?
4. Стесняет ли вас то, что находясь в театре, вы сидите в середине ряда?
5. Тяжело ли вам настроится, на чей-то внезапный визит?
6. Пугаетесь ли вы иногда телефонного звонка?
7. Часто ли вам снятся сны?
8. Быстро ли вы принимаете решения?
9. Неприятно ли вам, когда вы замечаете на одежде пятно, но вам все равно необходимо идти в таком виде куда-либо?
10. Любите ли вы заводить новые знакомства?
11. Бывает ли у вас такое, что перед долгожданной поездкой вам хочется отказаться от нее?
12. Просыпаетесь ли вы ночью от чувства сильного голода?
13. Возникает ли у вас желание остаться наедине с самим собой.
14. Если вы пришли в ресторан один, присядете ли вы за столик к незнакомым людям, если свободное место есть только там?
15. В своих поступках вы руководствуетесь чаще всего тем, чего ожидают от вас окружающие?

Обработка результатов

Вы получаете один балл за положительный ответ на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15 и отрицательные на вопросы 7, 8, 9, 10, 13, 14.

Максимум - 15 баллов.

0 баллов. Вы слишком самоуверенны, возможно вы отвечали на тест не правдиво.

1-4 балла. Вы свободны от непродуманных поступков. Присутствует некая неуверенность в себе, но это не является недостатком, а реакцией психики .

5-8 баллов. У Вас ярко выражена потребность чувствовать себя уверенно. Окружающие могут положиться на Вас.

9-12 баллов. Ваша потребность в уверенности в себе настолько сильна, что Вам присуще видеть все не таким каким оно есть на самом деле, а таким, каким Вы хотите это видеть.

13-15 баллов. Ваш страх перед непредвиденными обстоятельствами настолько велик, что даже в простых ситуациях Вы чувствуете сомнение. Наименьшее изменение в обстоятельствах вызывает у Вас чувство неуверенности в себе. Будьте более решительны.