

УВЕРЕНЫ ЛИ ВЫ В СЕБЕ?

Определить, насколько вы уверены в себе, вам поможет этот тест. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Могут ли несколько последовавших одна за другой неудач заставить вас усомниться в своих способностях?
2. Испытываете ли вы чувство страха, оказавшись в плотной толпе?
3. Следуете ли вы моде?
4. Часто ли смотрите в зеркало?
5. Сутулитесь ли вы?
6. Считаете ли вы, что люди злословят по вашему адресу?
7. Волнуетесь ли вы, когда вам приходится бывать в учреждениях, улаживая какие-либо неприятные вопросы?
8. Возникает ли у вас временами такое ощущение, будто за вами кто-то следит?
9. Легко ли вы решаетесь провести свой отпуск в новом для вас месте?
10. Чувствуете ли вы себя свободно, оказавшись в незнакомой компании?
11. Снятся ли вам кошмарные сны?
12. Предпочитаете ли вы самостоятельно решать свои проблемы, не обсуждая их с близкими вам людьми?
13. Откладываете ли вы деньги на «черный день»?
14. Уверены ли вы в том, что ваши друзья любят вас?
15. Находите ли вы, что каждый день можно узнавать нечто новое для себя?
16. Установив, что купленная вещь вам не подходит, вернетесь ли вы в магазин, чтобы сменить ее?
17. Терзаетесь ли вы сомнениями, насчет того, удастся ли вам осуществить намеченные цели?
18. Часто ли окружающие обращаются к вам за советом?

УВЕРЕНЫ ЛИ ВЫ В СЕБЕ?

За каждое совпадение вашего ответа с результатом запишите себе 2 балла: 1 - нет; 2 - нет; 3 - нет; 4 - нет; 5 - нет; 6 - нет; 7 - нет; 8 - нет; 9 - нет; 10 - да; 11 - нет; 12 - да; 13 - да; 14 - да; 15 - да; 16 - нет; 17 - нет; 18 - да. Теперь суммируйте баллы.

26 – 36 баллов. Вам никогда не случалось сомневаться в себе или в своих способностях. Окружающие обращаются к вам за советами. Кое-кто считает, что вы тщеславны и ведете себя надменно.

16 – 24 балла. Вы уверены в себе, хотя, бывает, проявляете нерешительность. Этот тест предоставляет вам возможность дать себе более точную самооценку.

6 – 14 баллов. Можно утверждать, что вы не уверены в себе и вам не удастся скрывать это от окружающих. Вы необщительны и стараетесь не попадать в такое положение, которое вынудило бы вас самостоятельно принять важное решение.

0 – 4 балла. Такая сумма баллов в этом тесте встречается, к счастью, весьма редко. И если вы искренне ответили на все вопросы, то вам следует побеседовать с психотерапевтом, который поможет вам обрести уверенность в себе.