

## НАСКІЛЬКИ ВИ ВПЕВНЕНІ В СОБІ

**Інструкція.** Що таке «впевненість», крім «безстрашного орлиного погляду» та інших рекламно-театральних стереотипів? У першу чергу, звичайно, це внутрішній стан, настрої людини, відчуття себе «в порядку», готовність до вирішення будь-яких життєвих проблем. Якщо у вас є бажання зрозуміти наскільки ви володієте всім цим, то наступний тест для вас. Позначте ті твердження, з якими ви згодні.

1. *Більшість людей, мабуть, агресивніші і впевненіші в собі, ніж я.*
2. *Я не наважуюся призначати побачення та приймати запрошення на побачення через свою сором'язливість.*
3. *Якщо, подана в ресторані їжа не задовольнить мене, то я обов'язково висловлю свої претензії офіціантові.*
4. *Я уникаю зачіпати почуття інших людей, навіть якщо, мене образили.*
5. *Якщо продавцеві коштувало значних зусиль показати мені товар, який не зовсім мені підходить, мені важко сказати йому "ні".*
6. *Коли мене просять щось зробити, я завжди вимагаю пояснити необхідність цього.*
7. *Бувають випадки, коли я шукаю сильний аргумент.*
8. *Я намагаюся вирватися вперед, як і більшість людей.*
9. *Зізнатися чесно, люди часто використовують мене, у своїх інтересах.*
10. *Я отримую задоволення, зав'язуючи розмову з новими знайомими і сторонніми.*
11. *Я часто ніяковою перед людьми протилежної статі, які мені подобаються, не знаю, що сказати.*
12. *Я відчуваю нерішучість, коли треба зателефонувати до установи і організації.*
13. *Я віддам перевагу варіанту надіслати лист із проханням прийняти мене на роботу електронною поштою, ніж звернутися, із запитом особисто.*
14. *Мені ніяково повертати покупку.*
15. *Якщо близький і шанований родич дратує мене, я скоріше приховую свої почуття, ніж виявлю, роздратування.*
16. *Я уникаю можливості поставити питання зі страху здатися дурним (ою).*
17. *У суперечці я часто боюся, що буду хвилюватися і мене почне трясти.*
18. *Якщо відомий і шанований лектор висловить точку зору, яку я вважаю невірною, я примушу аудиторію вислухати і свою точку зору.*
19. *Я уникаю суперечок з продавцями про ціну.*
20. *Якщо я зроблю щось важливе, варте уваги, то обов'язково постараюся, щоб про це дізналися інші.*
21. *Я відвертий (та) і щирий (ра) в своїх почуттях.*
22. *Якщо хтось поширює про мене плітки, я прагну швидше знайти його, щоб поговорити про це.*
23. *Часто мені важко сказати «ні».*
24. *Я схильний (на) стримувати прояв своїх емоцій, не влаштовую «сцени».*
25. *Я скаржуся відповідальним особам на погане обслуговування в ресторані та інших місцях.*
26. *Коли мені говорять комплімент, я часто гублюся, не знаю, що сказати у відповідь.*

27. *Якщо в театрі чи на лекції поруч зі мною люди голосно розмовляють, я прошу їх говорити тихше або розмовляти де-небудь в іншому місці.*
28. *Той, хто намагається пролізти в черзі попереду мене, може бути впевнений, що отримає від мене відсіч.*
29. *Я завжди швидко висловлюю свою думку.*
30. *Бувають випадки, коли я просто не можу нічого сказати.*

**Обробка результатів.** Нарахуйте по одному балу за згоду з твердженнями 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29 і за незгоду твердженнями з 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30.

Якщо сума **менше 10 балів**, то, ви людина сором'язлива і недостатньо впевнена в собі. Вам важко висловити свої почуття і бажання, і тому інші можуть нав'язати вам своє товариство, відтіснити при отриманні якихось матеріальних благ, часом навіть не помічаючи цього, дискримінувати в чомусь ваші права, разом з тим, вам властиві спалахи агресивної поведінки щодо людей, залежних від вас.

Сума **від 10 до 20 балів**. Вам властива середня ступінь впевненості. Ви можете дати відсіч тим, хто намагається ущемити ваші інтереси або порушує правила і не дотримується зобов'язань, але для цього вам все ж треба відчувати себе дещо заведеним (ою). В іншому випадку ви віддаєте перевагу, терпіти і мовчки злитися, не наважуючись вступити в конфлікт. У вас є можливість швидко навчитися вести себе в манері впевненої людини за допомогою соціально-психологічного тренінгу.

Сума **більше 20 балів**. У вас високий рівень впевненості, і можливо (при сумі понад 25 очок), що ви цілком впевнена в собі людина. Вам притаманні такі, якості, як спокій, вміння володіти собою в будь-якій ситуації, здатність висловлювати свої погляди, почуття і бажання не ображаючи оточуючих і не вступаючи з ними в постійні конфлікти. Ви не терпите утиску своїх прав, але здатні їх відновити не вибухами неконтрольованої агресії або скаргами та проханнями, а рішучими і в той же час коректними, соціально прийнятними діями. Ви здатні контролювати почуття, думки, проявляти свою індивідуальність.