

Тест Райдаса



«УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ»

ИСТРУКЦИЯ:



Вам будет предложено 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. Примерьте эти утверждения к себе и укажите степень вашего согласия или несогласия в баллах, а именно:

- 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.**

- **1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.**
-
- **2. Я не решаюсь назначить свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.**
-
- **3. Когда подаваемая еда в кафе меня не удовлетворяет, я жалуясь на это официанту.**
-
- **4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.**
-
- **5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, которые не совсем мне подходит, мне трудно сказать ему "нет".**
-
- **6. Когда меня просят что-либо сделать, я обязательно выясняю, за чем 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. Определите сумму баллов для вопросов №№ 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29.**
-
- **2. Определите сумму баллов для вопросов №№ 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30.**
-
- **3. Прибавьте к первой сумме число 72 и вычтите вторую сумму.**
-
- **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.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



- 1. Честно признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и сформулируйте свои цели в соответствии с этим.
- 2. Обязательно решите для себя, что именно для Вас наиболее ценно, какой Вы хотели видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, с тем, чтобы воспользоваться этим, когда наступит удобный момент.
- 3. Проанализируйте причины всех своих успехов и неудач. Разберитесь во всем этом честно и объективно. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил Вас страдать или же не оказал Вам помощи. Простите себе свои прошлые ошибки, заблуждения и грехи. Постарайтесь забыть все свои тяжкие воспоминания и постарайтесь не возвращаться к ним. Освободите место для хороших, позитивных воспоминаний, для воспоминаний о Ваших успехах и победах.
- 4. Помните, что чувства вины и стыда не помогают людям добиваться успеха. Не позволяйте себе заикливаться на этих чувствах.
- 5. Ищите причины своего поведения в физических, социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не только в недостатках собственной личности.



- 6. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Более терпимо относитесь к людям.
- 7. Никогда не говорите о себе плохо, избегайте приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «уродливый», «неспособный», «невезучий», «неисправимый».
- 8. Ваши действия могут подлежать любой оценке, если они подвергаются конструктивной критике – воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать Вас как личность.
- 9. Помните, что иногда поражение можно рассматривать, как удачу (можно сделать из него выводы, что Вы преследовали ложные цели, которые не стоили Ваших усилий, что Вам удалось избежать возможных последующих более крупных неприятностей).
- 10. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют Вас чувствовать свою неполноценность. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние.
- 11. Позволяйте себе иногда расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что Вам по душе. Чаще оставайтесь наедине с собой, так Вы сможете лучше себя понять.



- 12. Практикуйтесь в общении. Будьте конструктивны, наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди. Поймите, что люди очень непохожи друг на друга и очень своеобразны. Каждый человек – это индивидуальность. Решите, что Вы хотите получить, и что можете дать людям. Учитесь быть открытыми для такого обмена. Представьте себе, что каждый может испытывать страх и неуверенность, постарайтесь помочь такому неуверенному человеку.
- 13. Перестаньте чрезмерно охранять своё "Я" – оно гораздо крепче и пластичнее, чем Вам кажется. Оно гнётся, но не ломается. Пусть лучше ваше "Я" испытает кратковременный эмоциональный удар, чем будет пребывать в бездействии и изоляции.
- 14. Выберите для себя несколько серьезных отдаленных целей, на пути к которым необходимо достижение целей более мелких, промежуточных. Трезво взвесьте, какие средства необходимы для того, чтобы достичь этих промежуточных целей. Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте подбодрить и похвалить себя. Не бойтесь оказаться нескромным, ведь Вас никто не услышит.
- 15. Всегда помните, что Вы – не пассивный объект, на который валятся неприятности. Вы – вершина эволюционной пирамиды. Вы – воплощение надежд Ваших родителей. Вы – неповторимая личность, активный творец своей жизни. Если Вы уверены в себе, то любое препятствие становится для Вас вызовом, который побуждает к новым свершениям.



- Рекомендации составлены на основе практического пособия Д.В. Меланьина «Самоучитель практического гипноза»