

ТЕСТ РАЙДАСА  
(УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ)

---

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ОЦЕНИТЬ СТЕПЕНЬ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ. РАССЧИТАНА НА ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ, БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ, СОЦИАЛЬНЫМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРИЗНАКАМ.

Вам будет предложено 30



...чно для  
...ем да.  
...характерно для

# ТЕСТ ОПРОСНИКА

- 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 жалуюсь 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 подходят, 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 жалуясь 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 не уверен в себе.
- 25 - 48: скорее не уверен, чем уверен;
- 49 - 72: среднее значение уверенности;
- 73 - 96: уверен в себе;
- 97 - 120: слишком самоуверен.



- Уверенный, в себе человек обычно в большей мере, чем неуверенные люди, обладает следующими качествами, проявляющимися в деятельности, в манере поведения и речи:
- целеустремленность, напористость, готовность рисковать;
- осознание себя хозяином собственной судьбы, ответственность за все происходящее с ним, самостоятельность в принятии решений;
- активное и беспристрастное восприятие действительности, хорошая ориентация в ней;
- принятие себя и других такими, как они есть;
- открытость и доброжелательность в выражении своих чувств и мыслей;
- эмоциональная уравновешенность, деликатность в отношениях с людьми в сочетании с твердостью по делу;
- гибкость поведения с учетом изменившихся обстоятельств, индивидуальный подход к людям;
- стимулирование других людей путем подбадривания, поддержки, искреннего восхищения их успехами (не оскорбляет, не унижает других людей);
- оперативная и результативная организация коллективных обсуждений проблем;
- стимулирование и поддерживание благоприятного психологического климата в коллективе.

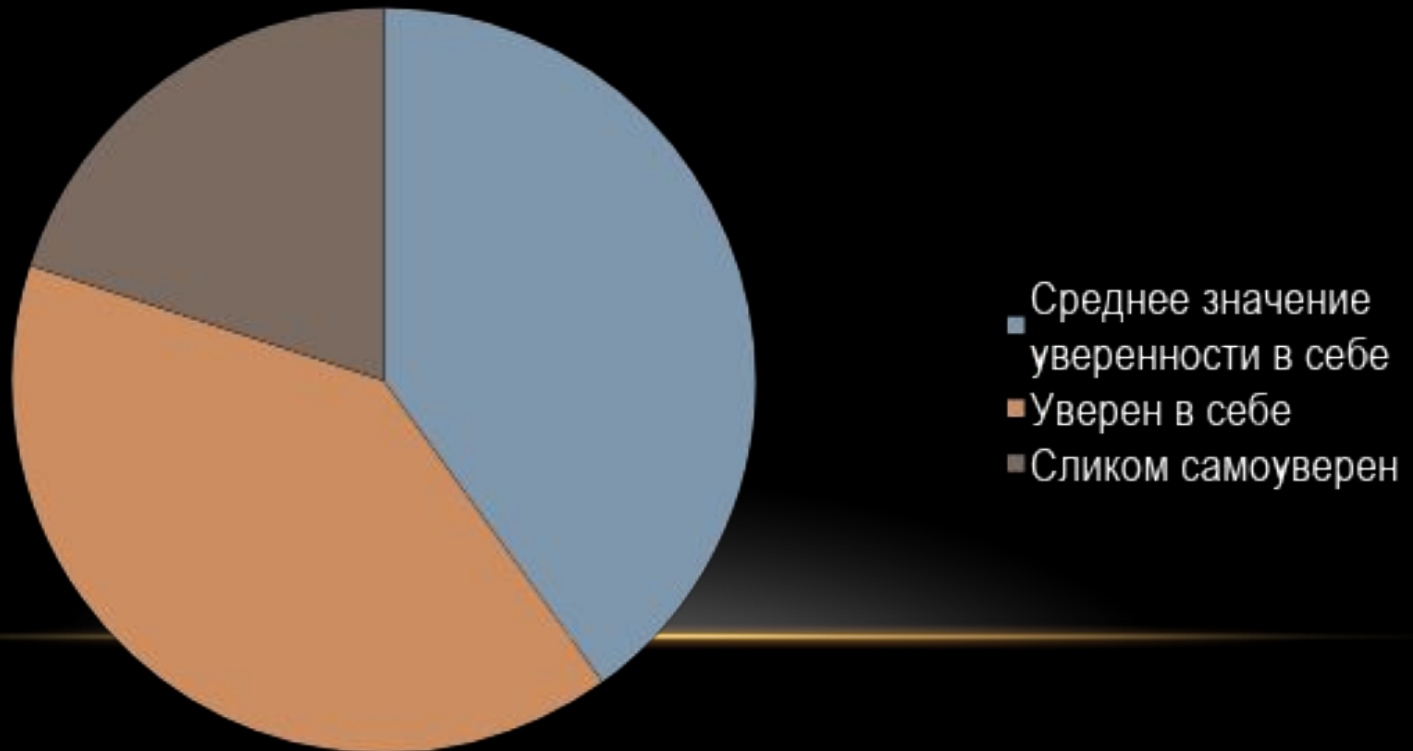
В МЕТОДИКЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 5 ЧЕЛОВЕК, В ХОДЕ ЧЕГО БЫЛИ ПОЛУЧЕНЫ  
СЛЕДУЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

2-СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

2-УВЕРЕН В СЕБЕ

1-СЛИШОМ САМОУВЕРЕН

### Анализ результатов





# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

- 1. Избавьтесь от чувства вины и стыда
- 2. Ни за что в жизни не говорите о себе плохо, не упрекайте себя.
- 3. Запомните – все плохое, что происходит с Вами, не обязательно является результатом Ваших недостатков.
- 4. Поймите, что Вы не можете быть лучшим во всем, сосредоточьтесь на той работе, которая удается Вам лучше всего и которая приносит Вам удовольствие.
- 5. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному.
- 6. Перестаньте рассматривать каждое поражение как потерю.
- 7. Не миритесь с людьми, делами и обстоятельствами, которые заставляют Вас чувствовать свою неполноценность и понижают Вашу самооценку
- 8. Ваши действия могут подвергаться любой оценке и критике, если она объективна
- 9. Чаще расслабляйтесь, прислушайтесь к своим желаниям и мыслям
- 10. Будьте открытыми для людей, не замыкайтесь в себе!