

# Тест “Самооценка уверенности в себе”

Уверенность в себе влияет на эффективность вашей деятельности и объективность оценки своих успехов и неудач. Степень уверенности в себе вы можете оценить с помощью данного теста. Если вы согласны с утверждением, поставьте “+”, если не согласны — “—”.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Чаще всего у меня хорошее настроение.
3. Со мной все ребята советуются, считаются.
4. Я уверенный в себе человек.
5. Считаю, что я сообразительный и находчивый.
6. Я уверен, что всегда всем нужен.
7. Я все делаю хорошо.
8. В будущем я обязательно осуществлю свою мечту.
9. Люди часто помогают мне.
10. Я стараюсь обсуждать мои планы с близкими людьми.
11. Я проявляю самостоятельность в учебе и труде.
12. Я люблю участвовать в спортивных соревнованиях.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Я стараюсь планировать свою деятельность.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Я уверен, что в будущем добьюсь успеха.
17. Мне нравится принимать участие в различных олимпиадах и конкурсах.
18. Я учусь лучше, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Учеба для меня не представляет труда.

Подсчитайте количество “+”, за каждый “+” начисляется 1 балл.

Если вы набрали 17—20 баллов, для вас характерна высокая степень уверенности в себе. Можно предположить, что в сложной ситуации вы проявляете решительность, самостоятельность в принятии решений.

Если вы набрали 11 —16 баллов, то у вас преобладает потребность в обсуждении своих действий с друзьями и родителями. В ситуации выбора вы предпочитаете задачи средней трудности, чтобы избежать неудачи.

Результат 1 —10 баллов свидетельствует о том, что вы испытываете неуверенность в себе, которая проявляется и в учебе, и в труде. Для вас характерна не критичность в оценке достигнутого, заниженный уровень притязаний в планировании своей судьбы.