**Впевненість у собі**2

1. Часто Ви відчуваєте раптову втомленість, хоча по суті Ви не перевтомлені?

2. Чи буває з Вами, що раптом зазнаєте невпевненості – чи зачинили Ви за собою двері?

3. Чи часто Ви засмучуєтеся без певної причини?

4. Вам байдуже, коли, знаходячись у театрі, Ви сидите в середині ряду?

5. Чи важко Вам настроїтися на чийсь несподіваний візит?

6. Чи лякаєтесь Ви іноді, коли дзвонить телефон?

7. Часто Ви бачите сни?

8. Чи швидко Ви приймаєте рішення?

9. Чи буде Вам неприємно, якщо Ви виявите на своєму одязі пляму і треба у такому вигляді кудись йти?

10. Любите Ви нові знайомства?

11. Чи буває з Вами, що перед поїздкою у відпустку Ви раптом хочете відмовитися від неї?

12. Чи прокидаєтеся Ви вночі з відчуттям сильного голоду?

13. Хочеться Вам часом залишитися на самоті?

14. Якщо Ви прийшли до ресторану одна (один), чи сідаєте Ви до столу, за яким сидять відвідувачі, хоча є вільний стіл?

15. Чи керуєтесь Ви у своїх вчинках переважно тим, чого чекають від Вас інші?

*Оцінка:* На запитання потрібно відповідати лише “так” чи “ні”. Ви одержите по одному балу за позитивні відповіді на запитання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15 та за негативні відповіді на запитання 7, 8, 9, 10, 13, 14. Отже, Ви можете одержати максимально 15 балів.

***0 балів.*** Ви такою мірою самовпевнені, що можна припустити, що Ви не досить відвертий у своїх відповідях,

***1 – 4 бали***. Ви вільний від необачних вчинків, властивих неврастенікам. Певні частка невпевненості не є недоліком, а лише доводить гнучкість Вашої психіки.

***5 – 8 балів.*** У Вас яскраво виражена потреба відчувати себе впевнено. На Вас завжди можна покластися. Щоправда, заради цієї риси іноді страждає безпосередність вираження почуттів.

***9 – 12 балів.*** Ваша потреба бути впевненим у собі настільки сильна, що Вам загрожує небезпека нерідко бачити речі не такими, які вони є насправді, а лише такими, що відповідають Вашим уявленням. Якщо Ви не готовий хоча б іноді відважитися на “стрибок у невідоме”, то у Вашому житті буде надто мало щасливих миттєвостей.

***13 – 15 балів.*** Ваш страх перед непередбаченими ситуаціями настільки великий, що навіть виграючи у лото, Ви зазнаєте певних сумнівів, остороги. Потреба в стійкості, стабільності цілком зрозуміла, проте коли вона (ця потреба) виростає до таких “розмірів”, найменша зміна обставин вже руйнує Ваше почуття впевненості у собі. Якщо логічно простежити цю думку, то йдеться про відмову від розвитку власної особистості. Коли ви хочете це подолати, Вам доведеться примусити себе примиритися з деякою своєю непевністю.