**Тест «Насколько ты уверен в себе?»**

1. **Ты узнал, что твой приятель говорит о тебе плохо. Ты:**
**А)**Поищешь удобный случай выяснить с ним отношения;
**Б)** Перестанешь с ним общаться, и будешь избегать встреч.
2. **Когда ты входишь в автобус, тебя грубо толкают. Ты:**
**А)**Громко протестуешь;
**Б)** Молча пытаешься пробраться вперёд;
**Е)** Ждёшь, когда войдут все, и тогда, если получится, входишь сам.
3. **Твой одноклассник отстаивает противоположную твоей точку зрения. Ты:**
**Б)**Не высказываешь свою точку зрения, так как всё равно не сможешь его переубедить;
**Д)** Отстаиваешь свою точку зрения, пытаясь доказать свою правоту.
4. **Ты опоздал на школьный вечер. Все места уже заняты, кроме одного в первом ряду. Ты:**
**Б)**Стоишь у двери и ругаешь себя за опоздание;
**Д)** Без колебаний направляешься в первый ряд;
**Е)** Долго решаешь, идти или не идти тебе в первый ряд, но потом всё-таки проходишь на свободное место.
5. **Согласен ли ты с тем, что твои одноклассники часто используют тебя в своих интересах?**
**Д)**Да;
**Е)** Нет.
6. **Трудно ли тебе вступить в разговор с незнакомыми людьми?**
**Д)**Да;
**Е)** Нет**.**
7. **Ты купил вещь, бракованную вещь. Легко ли тебе вернуть покупку?**
**Б)**Нет;
**В)** Да.
8. **Можешь ли ты сказать, что твои одноклассники более уверены в себе, чем ты?**
**Д)**Нет;
**Е)** Да.
9. **Твои друзья требуют от тебя услуги, которая чревата неприятностями. Легко ли тебе отказаться от её исполнения?**
**Б)**Нет;
**В)** Да.
10. **У тебя есть возможность поговорить с известным человеком. Ты:**
**Д)**Используешь эту возможность;
**Е)**Не используешь.
11. **. Учитель поручает тебе позвонить в учреждение и договориться для класса о встрече. Ты:**
**Б)**Под любым предлогом отказываешься;
**В)**Звонишь без колебаний; **Е)** Собираешься с духом и звонишь.
12. **Тебе поставили незаслуженно низкую оценку. Ты:**
**Б)**Молча переживаешь;
**Г)**Споришь с учителем по поводу этой оценки.
13. **Ты не понимаешь объяснений учителя. Ты:**
**Б)**Не будешь задавать вопросов учителю;
**В)**Спокойно попросишь объяснить ещё раз;
**Г)** Улучишь удобный момент и задашь вопрос после уроков.
14. **Ты пришёл в кинотеатр. Люди, сидящие возле тебя, громко разговаривают. Ты:**
**Б)**Терпишь шум, а потом ругаешься с ними;
**В)**Просишь их перестать разговаривать;
**Е)**Молча терпишь.
15. **Ты стоишь в очереди. Кто-то пытается пролезть перед тобой. Ты:**
**Б)**Глотаешь обиду и молчишь;
**Д)**Даёшь отпор.
16. **Легко ли тебе вступить в разговор с представителем противоположного пола, который(ая) очень нравиться?**
**Б)**Очень трудно;
**В)**Легко;
**Г)** Очень трудно начать, потом легче.
17. **Ты идёшь на рынок. Легко ли тебе торговаться?**
**А)**Да;
**Б)**Нет.
18. **Волнуешься ли ты, когда тебе нужно выступить перед классом?**
**Б)**Да;
**Д)**Нет.
19. **Тебя хвалят перед классом. Ты:**
**Б)**Не знаешь, что сказать в ответ;
**Д)**Благодаришь за похвалу;
**Е)** Спокойно воспринимаешь благодарность.
20. **При хорошем знании предмета ты хотел бы сдавать письменный или устный экзамен?**
**А)**Устный;
**Б)**Письменный;
**В)**Мне всё равно, какой экзамен сдавать.

**Результаты теста.**

**А –**3 балла**, Б** – 0 баллов,**В** – 5 баллов**, Г** – 2 балла,**Д** – 4 балла,**Е** – 1 балл.

Подсчитайте общую сумму.

* 12 баллов – сильная неуверенность в себе.
* 12–32 балла – низкая уверенность в себе.
* 33–60 баллов – средний уровень уверенности в себе.
* 61–72 балла – высокая уверенность в себе.

**Более 72 баллов** – очень высокий уровень уверенности в себе.