*За каждый выбранный вариант А начислите себе 0 баллов, за Б – 1 балл, за вариант В – 2 балла.*

**Вопросы:**

**1. Вы стоите в длинной очереди в магазине, как вдруг кто-то пытается встать в очередь впереди Вас. Каковы будут Ваши действия?**

А. В глубине души Вы будете раздражены, но виду не подадите

Б. Одарите наглеца весьма выразительным взглядом и, возможно, отпустите соответствующий комментарий

В. Выскажите выскочке все, что думаете о нем и его поступке

**2. Вы случайно узнали, что Ваш хороший знакомый распространяет о Вас сплетни. Как Вы поступите?**

А. Просто перестанете с ним общаться

Б. Постараетесь поговорить с ним начистоту

В. Незамедлительно назначите встречу и сорвете свою злобу

**3. Насколько применимо к Вам следующее утверждение: «Окружающие часто используют меня в своих интересах»?**

А. «Это точно про меня»

Б. «Стараюсь не поддаваться на подобные предложения, но иногда просто не могу отказать человеку»

В. «Ко мне эта фраза не относится»

**4. Какой тактики Вы придерживаетесь во время разгоревшегося спора?**

А. Предпочитаете держать свое мнение при себе – все равно вряд ли получится кого-нибудь убедить в своей правоте

Б. Занимаете одну из сторон, приводя соответствующие аргументы

В. Рьяно защищаете собственные убеждения

**5. Как Вы поступите, если будете вынуждены заставить продавца в магазине приложить массу усилий для демонстрации Вам товара, который окажется не подходящим?**

А. Скорее всего, не сможете отказаться от покупки

Б. Извинитесь перед продавцом и с виноватым видом отправитесь восвояси

В. Спокойно уйдете из магазина, так как ничего предосудительного в этом не видите

**6. Согласитесь ли Вы выполнить какую-либо услугу, если ее исполнение способно доставить Вам определенные неудобства?**

А. Дадите согласие, поскольку испытываете трудности при отказе человеку

Б. Если Вас будут очень просить о помощи, Вы дадите свое согласие

В. Ответите отказом – собственный комфорт дороже

**7. Примите ли Вы приглашение на свидание от малознакомого, но весьма приятного Вам представителя противоположного пола?**

А. Скорее всего, нет

Б. Возьму время на раздумье, но, скорее всего, дам согласие

В. Сразу отвечу согласием – люблю общаться с новыми людьми

**8. Вы имели неплохие шансы продвинуться по карьерной лестнице, но начальство забыло про Вашу кандидатуру. Как Вы отреагируете?**

А. Не придадите особого значения случившемуся – есть и плюсы: Вам не придется брать на себя дополнительную ответственность

Б. Промолчите, чтобы не навлекать на себя лишние неприятности, но не забудете о подобном поступке

В. Отправитесь за разъяснениями к начальству

**9. Вам делают изящный комплимент. Вы:**

А. Смущаетесь и не знаете, что сказать в ответ

Б. Благодарите за комплимент

В. Улыбаетесь и одариваете собеседника ответным комплиментом

**10. Можете ли Вы назвать себя эмоциональным человеком?**

А. Нет, я привык(ла) сдерживать свои эмоции

Б. Бывают случаи, когда невозможно сохранять самообладание

В. Да, я весьма эмоциональный человек

**Результаты:**

**17-20 баллов** – Вы очень уверенный в себе человек, возможно даже чрезмерно уверенный. Убедитесь в том, что Ваша уверенность не причиняет неудобств окружающим людям. Отстаивать собственные убеждения хорошо, но если Вы, таким образом, подавляете интересы своих родных и близких, то стоит пересмотреть свое отношение к происходящему.

**13-16 баллов** – Поздравляем, Вы достаточно уверенный в себе человек! Вы умеете постоять за себя, аргументировать собственную точку зрения и отстоять свои убеждения. Окружающим следует равняться на Вас!

**8-12 баллов** – Вы знаете, каково это – быть уверенным в себе, но постоять за себя у Вас получается не всегда. Верьте в собственные силы и право иметь собственное мнение по любому вопросу – и заметите, как Вам станет легче жить!

**0-7 баллов** – К сожалению, Вам практически неведомо чувство уверенности в себе. Пора срочно менять ситуацию. Если Вас не устраивает подобное положение вещей, но у Вас не получаете ничего изменить, обратитесь к профессиональному психологу. В этой затее нет ничего предосудительного – гораздо хуже проживать собственную жизнь так, как хотят окружающие, но не как нравится Вам самим.

По моим наблюдениям часто бывает так, что самооценка периодически плавно то - снижается, то повышается. Соответственно, не всегда мы можем быть уверенными на 100% на работе, дома, в отношении с любимым или в общении с людьми, которые могут влиять на нас. Но это не значит, что Вы неудачник, это не про вас!