**Приложение 10**

**Тест уверенности в себе В.Г. Ромека**

Уверенность может быть измерена как обобщенное позитивное когнитивно-эмоциональное отношение к собственным навыкам (В.Г. Ромек)

Исходя из представленной ситуации, российский психолог В.Г. Ромек разработал в 1997 году русскоязычный тест уверенности, который соответствует не только условиям России, но и дает данные, применимые в иной культурной среде, что особенно важно в многонациональной России.

Тест включает 30 утверждений, на каждое из которых испытуемый должен ответить, выбрав одну из трех предложенных альтернатив.

Утверждения сгруппированы в 3 шкалы:

***Шкала 1*** - ***уверенность в себе – неуверенность в себе.*** Высокие оценки по шкале - 8-10 стенов - свидетельствуют о выраженной у испытуемого способности к принятию решений в сложных ситуациях, контроле собственных действий и их результатов.

***Шкала 2*** - ***социальная смелость – робость, застенчивость.*** Утверждения этой шкалы касаются преимущественно эмоциональных процессов, сопровождающих выбор той или иной альтернативы поведения и возникающих при *необходимости оценки* собственных навыков и способностей. Положительные эмоции, сопровождающие процесс выбора определенной альтернативы, представлены в показателях теста высокими – 8-10 стенов – значениями по этой шкале.

***Шкала 3*** - ***инициатива в социальных контактах – пассивность.*** Высокие значения по шкале ***Шкала 3*** - ***инициатива в социальных контактах – пассивность.*** Высокие значения по шкале характеризуют испытуемого как инициативного и предприимчивого в социальных взаимодействиях, способного предложить собственный способ решения проблемной ситуации, заинтересованного в результативности взаимодействия с людьми.

Обработка результатов

**Таблица 2.18**

**Ключ для подсчета сырых баллов**

**по тесту уверенности в себе В.Г. Ромека**

|  |  |
| --- | --- |
| **Шкалы** | **Вопросы теста** |
| Уверенность в себе | 3r; 6r; 9r; 12r; 15r; 18r; 21 24r; 27; 30r |
| Социальная смелость | 2; 5r; 8; 11; 14; 17; 20; 23; 26; 29 |
| Инициатива в социальных контактах | 1; 4; 7; 10; 13; 16; 19r; 22; 25; 28 |

Значения по шкалам получаются простым суммированием баллов по всем вопросам шкалы. Процедура начисления баллов представлена в таблице 8.2.

**Тест уверенности в себе**

**ИНСТРУКЦИЯ:**

Ответьте, пожалуйста, на каждый из следующих далее вопросов так, чтобы это выражало Ваше личное мнение, Ваши собственные представления. Для этого просто перечеркните квадрат рядом с нужным ответом. В каждом ряду должна быть перечеркнута лишь одна цифра. Например, квадрат, перечеркнутый справа в следующем примере, будет означать, что Вы согласны с правым утверждением:

Я хорошо понял инструкцию.

(Нет) (Трудно сказать) ⌧ (Да)

Если Вы передумали и хотите исправить уже сделанную оценку, пожалуйста, обведите кружком неправильно перечеркнутую цифру и перечеркните новую, как это сделано в следующем примере:

Я часто ошибаюсь, заполняя тесты

⌧(Нет) (Трудно сказать) ⌧ (Да)

Постарайтесь, пожалуйста, как можно реже использовать средний, неопределенный ответ (не чаще, чем 1 раз на каждые 3-4 вопроса).

Заранее благодарим за Вашу работу.

**ТЕСТ:**

Даже если я отвратительно себя чувствую, я слежу за тем, чтобы не испортить настроение другим.

(Верно) (Трудно сказать) (Неверно) [1]

В присутствии авторитетной персоны (начальства) я всегда смущаюсь.

(Верно) (Трудно сказать) (Неверно) [2]

Я - довольно независимый человек.

(Верно) (Трудно сказать) (Неверно) [3]

В спорах с близкими мне людьми я склонен к тому, чтобы поддаваться и не вступать в пререкания.

(Часто) (Иногда) (Очень редко) [4]

Если вблизи моего рабочего места появляется мой начальник, то я чувствую себя неловко.

(Неверно) (Иногда) (Почти всегда) [5]

Я легко выбираю ту линию поведения, которая дает мне наибольшие шансы достичь своих целей.

(Верно) (Трудно сказать) (Неверно) [6]

Мне приходится отказываться от многого, поскольку обстоятельства сильнее меня.

(Часто) (Иногда) (Очень редко) [7]

Я чувствую себя неловко, если другие предлагают мне свою помощь.

*(Верно) (Трудно сказать) (Неверно) [8]*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

(Да) (Трудно сказать) (Нет) [9]

Мне трудно открыто говорить о своих чувствах.

(Да) (Иногда) (Нет) [10]

Я вынужден бороться со своей робостью.

(Постоянно) (Иногда) (Очень редко) [11]

Есть много вещей, которыми я могу гордиться.

(Да) (Трудно сказать) (Нет) [12]

Мне приходится скрывать свои чувства.

(Часто) (Иногда) (Очень редко) [13]

Если пауза в разговоре затянулась, то я

(чувствую себя очень неловко)   
 (Нечто среднее)  
 (всегда нахожу, что сказать) [14]

Я принимаю решения быстро, без долгих сомнений

(Верно) (Нечто среднее) (Неверно) [15]

Мне легко удается потребовать чего-либо.

(Нет) (Трудно сказать) (Да) [16]

Я стесняюсь обращаться с моими служебными проблемами к начальству или сведущему человеку.

(Верно) (Трудно сказать) (Неверно) [17]

Я уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.

(Да) (Трудно сказать) (Нет) [18]

Если мне срочно нужен мой друг, то я звоню ему даже поздно ночью.

(Верно) (Иногда) (Неверно) [19]

Часто я не решаюсь звонить в официальные учреждения.

(Верно) (Трудно сказать) (Неверно) [20]

Обычно я добиваюсь того, что мне нужно.

(Нет) (Трудно сказать) (Да) [21]

Если близкий и уважаемый мною родственник чем-то разозлит меня, то я ....

(...предпочитаю скрыть свою злость и не говорить ему об этом)   
 (Нечто среднее)  
 (...тотчас же говорю ему об этом). [22]

Мне очень трудно начать разговор с незнакомым человеком.

(Верно) (Трудно сказать) (Неверно) [23]

У меня достаточно способностей и энергии, чтобы воплотить в жизнь задуманное.

(Верно) (Трудно сказать) (Неверно) [24]

Я избегаю говорить что-либо, что может обидеть других.

(Верно) (Трудно сказать) (Неверно) [25]

Если кто-либо смотрит, как я работаю, то ...

(...это мне очень мешает)   
 (Нечто среднее)  
 (...это мне совершенно безразлично). [26]

Бывает, что мне приходят в голову мысли о моей неполноценности.

(Часто) (Очень редко) (Никогда) [27]

Я стараюсь не обременять друзей своими проблемами.

(Верно) (Трудно сказать) (Неверно) [28]

Я смущаюсь, если мне говорят комплимент.

(Часто) (Иногда) (Очень редко) [29]

Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.

(Верно) (В основном - верно) (Неверно) [30]

**Таблица 2.19**

Процедура пересчета баллов по прямым и обратным вопросам

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **По прямым вопросам:** | **По "обратным" вопросам: (отмечены буквой "r" в таблице)** |
| левый (или верхний) ответ в бланке | "1" | "3" |
| средний ответ в бланке | "2" | "2" |
| правый (или нижний) ответ в бланке | "3" | "1" |

Полученные суммы служат для сравнения с показателями других тестов или с нормами, приведенными в таблице. На основании норм можно также пересчитать сырые значения в стандартные по таблице 11.3.

**Таблица 2.20**

Перевод сырых баллов в стандартные (стены)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкалы** | **Стандартные значения (стэны)** | | | | | | | | | |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Уверенность в себе | 10-13 | 14-15 | 16-17 | 18-20 | 21-22 | 23-24 | 25-26 | 27-28 | 29 | 30 |
| Социальная смелость | 10-13 | 14-15 | 16-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 | 25-26 | 27 | 28-29 | 30 |
| Инициатива в социальных контактах | 10-12 | 13-14 | 15-16 | 17 | 18-20 | 21-23 | 24 | 25-26 | 27-28 | 29-30 |