

13. Magabiztos vagy-e

Kérlek, hogy figyelmesen olvasd el a következő 32 állítást! Minden egyes esetben a skálán jelöld meg, milyen gyakran gondolkodsz el az adott problémán? Jelezd tehát, hogy milyen gyakran foglalkoztatnak az egyes problémák! Válaszolj spontán módon, hagyatkozz nyugodtan az érzéseidre!

A tesztet egyedül önmagadnak készítsd! Csak így fogsz eredményt elérni. Ezért, ha nem akarsz önmagad becsapni, becsületesen töltsd ki a tesztet!

Az alábbi állítás

sohasem (1), ritkán (2), néha (3), gyakran (4), nagyon gyakran (5) foglalkoztat engem

1.	Szeretném, ha embertársaim több bátorságot öntenének belém.	1	2	3	4	5
2.	Úgy érzem, hogy a tanulásom túl nagy követelményeket támaszt velem szemben.	1	2	3	4	5
3.	Nincs jó érzésem, ha a jövőmre gondolok.	1	2	3	4	5
4.	Sok ember kevésbé tart rokonszenvesnek engem.	1	2	3	4	5
5.	Kevesebb tetterővel és kezdeményező-készséggel rendelkezem, mint mások.	1	2	3	4	5
6.	Töprengek azon, vajon minden gondolatom normális-e?	1	2	3	4	5
7.	Szorongok attól, hogy megszégyenülök.	1	2	3	4	5
8.	Más emberek jobb külsejűek, mint én.	1	2	3	4	5
9.	Idegen emberek előtt félek beszédet tartani.	1	2	3	4	5
10.	Sok minden, amibe belefogok, balul üt ki.	1	2	3	4	5
11.	Szeretném tudni, mennyire vagyok képes más emberekkel kellemesen szórakozni.	1	2	3	4	5
12.	Szeretném, ha nagyobb önbizalmam lenni.	1	2	3	4	5
13.	Gondolkodom azon, hogyan kaphatnék embertársaimtól több elismerést.	1	2	3	4	5
14.	Túl szerény vagyok.	1	2	3	4	5
15.	Hiú vagyok.	1	2	3	4	5
16.	A legtöbb ember nem helyesen értékeli engem.	1	2	3	4	5
17.	Hiányzik valaki, akivel személyes ügyeimet megbeszélhetném.	1	2	3	4	5

18.	Túl sokat várnak el tőlem.	1	2	3	4	5
19.	Túl keveset érdeklődnek az iránt, amit teljesítek.	1	2	3	4	5
20.	Könnyen zavarba jövök.	1	2	3	4	5
21.	Az az érzésem, hogy a legtöbb ember nem ért meg engem.	1	2	3	4	5
22.	Környezetemben nem érzem biztonságban magam.	1	2	3	4	5
23.	Gyakran aggályoskodom alaptalanul.	1	2	3	4	5
24.	Kellemetlen érzésem támad, ha olyan helyiségbe lépek, ahol már több személy van.	1	2	3	4	5
25.	Az az érzésem, hogy más embereknek majdnem minden könnyebben megy, mint nekem.	1	2	3	4	5
26.	Nem igazán érzem magam a bőrömben.	1	2	3	4	5
27.	Azt hiszem, hogy más embereknek majdnem minden könnyebben megy, mint nekem.	1	2	3	4	5
28.	Félek attól, hogy valami kellemetlen történhet velem.	1	2	3	4	5
29.	Elgondolkodom azon, hogy embertársaim hogyan viselkednek velem szemben.	1	2	3	4	5
30.	Szeretnék jobban örülni kapcsolataimnak.	1	2	3	4	5
31.	Vitákban csak akkor mondok valamit, ha meggyőződtem helyességéről.	1	2	3	4	5
32.	Elgondolkodom azon, vajon a társadalom elvárásainak eleget tudok-e tenni.	1	2	3	4	5

Tesztértékelés:

A pontok összegének kiszámításához az egyes megjelölt számokat össze kell adni.

Az értékelő táblázat pontszámai szerint – az életkori csoportonként – utána nézhetsz annak, hogy hogyan fejeződött ki a magabiztosságot.

14 – 16 év Pontok	17–21 év pontok	A magabiztosság kifejeződése
1 – 30	1 – 50	<i>nagyon erős</i>
31 – 48	51 – 62	<i>erős</i>
49 – 70	63 – 80	<i>átlagos – közelít az erőshöz</i>
71 – 84	81 – 99	<i>átlagos – közelít a gyengébbhez</i>
85 – 160	100 – 160	<i>gyengébb</i>

Ezt jelenti az értékelés:

Nagyon erős: a magabiztosság nem probléma számodra. Ritkán foglalkoztat az, hogy embertársaidra kedvező benyomást teszel-e, vagy sem. Nem kételkedsz és nincsenek kisebbségi érzéseid.

Erős: életkori csoportodhoz viszonyítva jó magabiztossággal rendelkezik. Ritkán foglalkozol azzal, hogy hogyan hatsz másokra. Ritkán kételkedsz önmagadban és szenvedsz kisebbségi érzésektől.

Átlagos közelít az erőshöz: magabiztosságod normális, amely megfelel az átlagnak, de az átlagon belül az erősebb megnyilvánulás felé mutat.

Átlagos közelít a gyengébbhez: magabiztosságod normális, megfelel az átlagosnak, de az átlagon belül inkább a gyengébb kifejeződés felé közelít. Hajlamos vagy az önmagadban való kételkedésre és sokat gondolkodsz azon, hogy milyen hatást teszel másokra. Kisebbségi érzések is foglalkoztatnak.

Gyengébb: Számodra a magabiztosság fontos probléma. Gyakran foglalkoztat az, hogy milyen hatást teszel embertársaidra. Szeretnél magabiztosabbá, kevésbé bonyolultabbá válni és az élet problémáit belsőleg szabadabban kezelni.

14. Típek a magabiztosság javítására

1. Először is találd meg kisebbrendűséged forrását. Ez azért fontos, mert az okok ismerete a legfontosabb feltétele a magabiztosság céltudatos megjavításának.
2. Gyakorold magad abban, amiben gyenge vagy. Ha bátorságot gyűjtesz hozzá, akkor csekély javulást is eredményre fogod érezni.
3. Kísérelj meg képességeidet és adottságaidat tovább javítani. Szerezz olyan kárpótlást, hogy gyengeséged többé ne legyen számodra olyan fontos.
4. Örülj a jó teljesítményeknek és légy büszke rájuk. Teljesítményeid személyes megítélése fontosabb az önértékelés szempontjából, mint más emberek ítélete.
5. Szabadulj fel embertársaid véleményei alól. Csak ha nem cselekszel személyes meggyőződésed ellenére, akkor érezheted magad belsőleg szabadnak és magabiztosnak.
6. Ha pl. iskolában elégedetlen vagy, s pillanatnyilag ne látsz lehetőséget a javulásra, egy hobbyban bontakoztasd ki képességeidet. Ezáltal kiegyenlíted csalódásodat és megakadályozod a még bizonytalanabbá válást.
7. Nehézség esetén is kísérelj meg optimistán megoldani a feladatot. Ha kitérsz a nehézség elől, a jövőben még kevesebb bizalmad lesz saját teljesítőképességedre, és így még a könnyebb problémák esetében is csütörtököt fogsz mondani.
8. Ne légy túlságosan nagyra törő, mert a mértéken felüli nagyravágás káros. Minél nagyra törőbb vagy, annál nehezebben tudod bővülő igényeidet kielégíteni.
9. Ne hasonlítsd össze magad más személyekkel túl gyakran. Számos területen mások biztosan jobbak, mint Te. Ha minduntalan összehasonlításokat végzel, könnyen csalódsz önmagadban, s ez csökkenti önbecsülésedet.
10. Ne tedd vezérelveddé azt a tételt, hogy „amit mások jól tudnak csinálni, azt nekem is éppúgy tudnom kell”, mivel egyetlen ember sincs, aki minden területen mindenhez egyaránt jól ért.