***Самодіагностика.***

***Анкета чи “Умієте ви контролювати себе” (А.Толстих)***

Підкресліть “так”, якщо ви згодні з твердженням, чи ні”, якщо не згодні.

1. Мені важко наслідувати іншим. Так, ні

2. Я б, мабуть, міг при нагоді зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих . Так, ні.

3. З мене міг би вийти непоганий актор. Так, ні.

4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, чим це є насправді. Так, ні.

5. У компанії я рідко є в центрі уваги. Так, ні.

6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поводжуся абсолютно по-різному. Так, ні.

7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний. Так, ні.

8. Щоб досягти успіху в справах і в стосунках з людьми, я прагну бути таким, яким мене чекають побачити. Так, ні.

9. Я можу бути доброзичливим з людьми, яких я не виношу. Так, ні.

10. Я завжди такий, яким здаюся. Так, ні.

Нарахуєте собі по одному балу за відповідь “ні” на 1-ше, 5-те і 7-ме питання і за відповідь “так” на всі останні. Підрахуйте суму балів.

Якщо ви відповідали щиро, то про вас, мабуть, можна сказати наступне:

0-3 бали – у вас низький комунікативний контроль. Ваша поведінка стійка, і ви не вважаєте за потрібне її змінювати залежно від ситуації. Ви здатні до щирого саморозкриття в спілкуванні. Деякі вважають вас “незручним” в спілкуванні унаслідок вашої прямолінійності.

4-6 балів – у вас середній комунікативний контроль. Ви щирі, але стримані в своїх емоційних проявах. Вам слід більше рахуватися в своїй поведінці з навколишніми людьми.

7-10 балів – у вас високий комунікативний контроль. Ви легко входите в будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміни ситуації і навіть в змозі передбачати враження, яке ви справите на оточуючих.