


**Самодиагностика.
Анкета
«Умеете ли вы
контролировать себя»
(А. Толстых)**



Подчеркните «да», если вы согласны с утверждением, или «нет», если не согласны.

1. Мне трудно подражать другим. **Да Нет**

2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих . **Да Нет.**

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер. **Да Нет.**

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле. **Да Нет.**

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания. **Да Нет.**

6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному. **Да Нет.**

7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден. **Да Нет.**

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть. **Да Нет.**

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу. **Да Нет.**

10. Я всегда такой, каким кажусь. **Да Нет.**

Начислите себе по одному баллу за ответ “нет” на 1-й, 5-й и 7-й вопросы и за ответ “да” на все остальные. Подсчитайте сумму баллов.

Если вы отвечали искренне, то у вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0-3 балла – у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас “неудобным” в общении по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов – у вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержаны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7-10 баллов – у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

**□ Спасибо за
внимание!**

□ Педагог – психолог Миронович Ю.Г.

