**Самоконтроль в общении** (тест М.Снайдера)

**ИНСТРУКЦИЯ**

Внимательно прочитайте десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них Вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется Вам верным или преимущественно верным, обведите букву **В** справа от предложения. Если оно кажется вам неверным или преимущественно неверным, обведите букву **Н.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Предложение*** | 1 | 0 |
| Мне кажется трудным искусство подражать повадкам других людей | ***Н*** | ***В*** |
| Я бы, пожалуй, мог свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих | ***В*** | ***Н*** |
| Из меня мог бы выйти неплохой актёр | ***В*** | ***Н*** |
| Другим людям иногда кажется, что я переживаю что – то более глубокое, чем это есть на самом деле | ***В*** | ***Н*** |
| В компании я редко оказываюсь в центре внимания | ***Н*** | ***В*** |
| В разных ситуациях и общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по - разному | ***В*** | ***Н*** |
| Я могу отстаивать только то, в чём я искренне убеждён | ***Н*** | ***В*** |
| Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть | ***В*** | ***Н*** |
| Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу. | ***В*** | ***Н*** |
| Я всегда такой, каким кажусь. | ***В*** | ***Н*** |

**ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

Подсчитайте количество обведённых букв в первом столбике (под цифрой 1). Это Ваш итоговый балл. Теперь обратитесь к интерпретации.

Интерпретация

**0-3 балла** – у Вас низкий коммуникативный контроль. Вы принципиальны и прямолинейны и гордитесь этим. Не считаете нужным «подстраиваться» под кого-либо или подо что-либо. В общении Вы искренни и надёжны. Многие вас любят за это. Однако некоторые считают Вас «неудобной» и «недипломатичной» личностью. Это может стать помехой при работе в коллективе, особенно в женском, где, как известно, личные отношения значат очень много.

**4-6 баллов** – у Вас средний коммуникативный контроль. Вы достаточно искренни и вместе с тем «аккуратны в выражениях». Обычно проблем в общении у Вас не возникает.

**7-10 баллов** – у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы согласны с фразой «Весь мир – театр, а люди в нём – актёры». Вы гибко реагируете на изменения ситуации, хорошо чувствуете впечатление, которое производите на окружающих, любите иногда «подыграть». Вы прекрасно знаете, где и как нужно себя вести. Профессиональное общение не является для Вас проблемой, но вот когда дело касается глубоких отношений, искренности и самораскрытия, то вы чувствуете, что вам неуютно без привычных ролей и масок.