

Тест «Умеете ли вы контролировать себя»

Автор: ТАРАСОВ Е. А.

Инструкция: Постарайтесь отвечать на все вопросы теста искренне, не лукавя перед самим собой. Выберите только один из двух возможных вариантов ответов на вопросы «да» или «нет».

1. Вам трудно подражать другим людям?
2. Вы могли бы при случае позабавить окружающих, чтобы просто привлечь к себе внимание?
3. Вы считаете, что из вас мог бы выйти неплохой актер?
4. Вы способны отстаивать только то, в чем искренне убеждены?
5. Вы стараетесь показать окружающим, что переживаете что-то более глубоко, чем на самом деле?
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми вы часто ведете себя совершенно по-иному?
7. Редко ли вы оказываетесь в центре внимания в компаниях?
8. Стараетесь ли вы казаться таким, каким вас ожидают увидеть, чтобы преуспеть в своих делах и в отношениях с людьми?
9. Вы даете деньги в займы только хорошо знакомым людям?
10. Вы можете быть или хотя бы казаться дружелюбными с теми, кого не выносите?
11. Вы всегда таков, каким кажетесь?

Обработка результатов

• Вам полагается по 1 баллу за ответ «нет» на 1, 4 и 7-й вопросы и за ответ «да» на все остальные. Теперь сложите набранные вами баллы и оцените полученный результат.

• Если вы набрали всего от 0 до 4 баллов, то, по-видимому, у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным изменять его в зависимости от ситуации из-за вашей излишней прямолинейности.

• Если у вас оказалось от 5 до 7 баллов, то это может свидетельствовать о том, что вы обладаете средней степенью коммуникативного контроля, достаточно искренни, но сдержаны. Вам следует больше считаться с окружающими вас людьми, в противном случае вас будут подстерегать различного рода конфликты, психотравмирующие ситуации.

• Если же сумма набранных вами баллов – от 8 до 11, это может означать, что у вас высокий уровень коммуникативного контроля. Вы легко играете любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое произведете на окружающих, с чем вас можно только поздравить!