

Тест «Умеете ли Вы контролировать самого себя?»

Встречаются люди, которые не умеют и не могут контролировать себя, свое поведение и свои эмоции. Этот тест поможет Вам определить, умеете ли Вы контролировать себя.

В зависимости от того, согласны Вы или не согласны с утверждением, ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется, трудно подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае «свалить дурака», чтобы привлечь внимание окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я всегда такой, каким кажусь.

Ключ к тестовому заданию «Умеете ли Вы контролировать самого себя?»

Начислите по 1 баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные вопросы. Подсчитайте сумму баллов.

От 3 баллов и менее – 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 «неудобными» в общении по причине Вашей прямолинейности.

От 4 до 6 баллов – у Вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться с окружающими людьми.

От 7 до 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.