***Приложение 3***

**Методика «Какой я в общении?»**

Внимательно прочитайте предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «и да, и нет», «нет».

Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не задерживайтесь над каждым вопросом.

1. Много ли у тебя друзей?

2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?

3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснение в общении с людьми?

4. Бывает ли тебе скучно наедине с собой?

5. Всегда ли можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?

6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?

7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?

8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?

9. Можешь ли сдержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?

10. Способен ли идти в общении на компромисс?

11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?

12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?

13. Если узнали о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

***Обработка результатов:***

За каждый положительный ответ, т.е. «**да**», поставьте себе 3 очка, за каждый ответ «**и да, и нет**» - 2 очка, за каждый отрицательный ответ «**нет**» - 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

***Интерпретация результатов:***

**30-39 очков**. Ты – человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты – «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей – иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

**20-29 очков**. Ты – человек в меру общительный, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержанным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

**до 20 очков.**Ты – человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Ну, а если тебе хочется свободно высказать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.