**Тест "Який я у спілкуванні"**

**Інструкція**

1. Чи багато у тебе друзів?
2. Чи завжди ти можеш підтримати розмову в компанії друзів?
3. Чи можеш ти подолати замкненість, сором'язливість у спілкуванні з людьми?
4. Чи буває тобі нудно наодинці з самим собою?
5. Чи завжди ти можеш знайти тему для розмови, коли зустрічаєш знайомого?
6. Чи можеш ти утаїти своє роздратування при зустрічі з неприємною тобі людиною?
7. Чи завжди вмієш утаїти поганий настрій, не переносячи його на близьких?
8. Чи можеш помиритися першим після сварки з другом?
9. Чи можеш утриматися від різких зауважень при спілкуванні з близькими людьми?
10. Чи здатен ти у спілкуванні піти на компроміс?
11. Чи вмієш ти у спілкуванні ненав'язливо відстоювати свою точку зору?
12. Чи утримуєшся ти в розмові від осудження знайомих під час їх відсутності?

13. Чи виникає в тебе бажання, коли ти дізнався щось цікаве, розповісти це друзям?

Обробка результатів

За кожну позитивну відповідь, тобто «так», поставте собі три бали. За кожну відповідь «так і ні» – 2 бали. За кожну негативну відповідь «ні» – 1 бал.

А тепер порахуйте бали.

Інтерпретація результатів

Від 30 до 39 балів.

Ти людина товариська, маєш задоволення від спілкування з близькими знайомими і незнайомими людьми. Ти цікавий у спілкуванні, друзі і знайомі цінують тебе за вміння вислухати, зрозуміти, дати пораду. Але не переоцінюй своїх можливостей, іноді ти буваєш балакучий. Будь уважним до співрозмовників, слідкуй за їх реакцією, старайся не стати нав'язливим.

Від 20 до 29 балів.

Ти в міру товариська людина, але у спілкуванні зазнаєш деяких труднощів. Друзів у тебе мало, не завжди можеш знайти спільну мову із знайомими людьми. Іноді у розмові буваєш нестриманим, неврівноваженим. Треба бути щирим, уважним, доброзичливим у ставленні до своїх співрозмовників. Крім того, не завадило б подолати деяку невпевненість у собі.

До 20 балів.

Ти людина сором'язлива, замкнута, у компанії майже завжди мовчиш, віддаєш перевагу самотності, а не спілкуванню з людьми. Хоча це зовсім не значить, що в тебе немає друзів і знайомих. Очевидно, вони цінують тебе за вміння вислухати, зрозуміти, пробачити. Але, якщо тобі хочеться вільно ви¬словлювати свою точку зору, дискутувати на рівних, стати цікавим співрозмовником, треба подолати свою сором'язливість і бути щирим у суперечці, активно підтримувати розмову. А щоб вислови не видавалися недоречними, тобі треба розвивати й удосконалювати навички спілкування. Крім того, можливо, ти дуже критично ставишся до себе, до своїх знань, умінь, здібностей.