

## Способность к саморегуляции

**Цель:** поразмышлять над тем, в какой мере Вам присуще умение управлять собой в различных ситуациях общения.

**Инструкция:** следует отвечать на следующие вопросы «да» или «нет»:

- Вы всегда спокойны и выдержанны
- Ваше настроение, как правило, мажорное?
- Во время занятий на работе и дома Вы всегда внимательны и сосредоточены?
- Вы умеете управлять своими эмоциями?
- Вы всегда внимательны и доброжелательны в общении с коллегами, друзьями, близкими?
- Вы легко усваиваете изученный материал?
- У Вас нет вредных привычек, от которых хотелось бы избавиться?
- Вам не приходилось жалеть, что в какой-то ситуации Вы вели себя не лучшим образом?

### **Обработка результатов:**

Подсчитайте количество «да» и «нет», сделайте выводы. Если все ответы положительны, это может свидетельствовать либо о спокойствии, отсутствии тревоги, умении управлять собой, либо о завышенной самооценке. Если ответы отрицательные на все или большинство вопросов, это говорит о тревожности, неудовлетворенности собой, самокритичности. Смешанные ответы указывают, скорее всего, на умение видеть собственные недостатки, а это первый шаг к самовоспитанию. Следующие шаги можно сделать, если осознать и овладеть способами саморегуляции.