

Составитель:
Беспечальных Анастасия,
психолог

ТЕСТ

**«ПРОВЕРЬТЕ УРОВЕНЬ
СВОЕЙ
КОММУНИКАбельНОСТИ»**

1. НАХОДЯСЬ В АВТОБУСЕ, ВАГОНЕ
ЭЛЕКТРИЧКИ, ВЫ
ПРЕДПОЧИТАЕТЕ:

- А. ОБЫЧНО МОЛЧАТЬ, НЕ
ВСТУПАЯ В КОНТАКТ С
СОСЕДЯМИ**
 - В. КОНТАКТИРОВАТЬ ПО
НЕОБХОДИМОСТИ, НО БЕЗ
ОХОТЫ**
 - С. ИНИЦИАТИВНО ВСТУПАТЬ В
КОНТАКТЫ БЕЗ ВСЯКИХ
ЗАТРУДНЕНИЙ**
-

2. ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ДРУЗЬЯМИ,
РОДСТВЕННИКАМИ
ПОДДЕРЖИВАЮТСЯ:

- A. РЕДКИМИ ВИЗИТАМИ
(3-4 РАЗА В ГОД)**
 - B. БОЛЕЕ ЧАСТЫМИ ВИЗИТАМИ
(5 -10 РАЗ В ГОД)**
 - C. РЕГУЛЯРНЫМИ ВЗАИМНЫМИ
ПОСЕЩЕНИЯМИ (ЧАЩЕ
ОДНОГО РАЗА В МЕСЯЦ)**
 - D. ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫМИ И БОЛЕЕ
ЧАСТЫМИ СВИДАНИЯМИ**
-



3. СКОЛЬКО ПОЗДРАВИТЕЛЬНЫХ ОТКРЫТОК ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ В ГОД?

A. 1-5

B. 6-10

C. 11-15

D. 16-20



ТО СУДЬБА СКОЛЬКИХ ВАШИХ
ТОВАРИЩЕЙ ПО УЧЕБЕ ИЗВЕСТНА
ВАМ ПОДРОБНО?

A. 1-3

B. 4-10

C. 11-15

D. 16-20



**5. В СРЕДНЕМ У ВАС УХОДИТ НА
ТЕЛЕФОННЫЙ РАЗГОВОР?**

A. 1-3 МИН.

B. 4-5 МИН.

C. 6-10 МИН.

D. ОТ 15 И БОЛЕЕ МИН.



6. ПРОСМОТРЕВ ФИЛЬМ, ВЫ ОБЫЧНО:

- A. САМИ ОБДУМЫВАЕТЕ УВИДЕННОЕ**
 - B. ОТВЕЧАЕТЕ НА ВОПРОСЫ ОБ УВИДЕННОМ, НО НЕОХОТНО**
 - C. ОХОТНО ОТВЕЧАЕТЕ НА ВОПРОСЫ ОБ УВИДЕННОМ**
 - D. ИНИЦИАТИВНО ДЕЛИТЕСЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ**
-



7. ВО ВРЕМЯ КИНОСЕАНСА, КОНЦЕРТА ВЫ ОБЫЧНО:

- А. НЕ ЛЮБИТЕ, ЧТОБЫ ПРИ
ВАС КТО-ТО ВЫРАЖАЛ
СВОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ**
- В. ТЕРПИМО ОТНОСИТЕЛЬ К
ЭТОМУ, ВАМ ЭТО БЫВАЕТ
ИНТЕРЕСНО**
- С. ИНОГДА
ПЕРЕБРАСЫВАЕТЕСЬ
РЕПЛИКАМИ СО
ЗНАКОМЫМИ**
- Д. НЕ МОЖЕТЕ ВСЕ ВРЕМЯ**

8. ВСТРЕЧАЯСЬ НА УЛИЦЕ СО ЗНАКОМЫМИ, ВЫ:

- A. ЕСЛИ НЕТ СРОЧНЫХ ДЕЛ К НИМ,
КИВАЕТЕ ГОЛОВОЙ И
ПРОХОДИТЕ МИМО**
- B. ОТВЕЧАЕТЕ НА ПРИВЕТСТВИЕ И
ОБМЕНИВАЕТЕСЬ КРАТКИМИ
РЕПЛИКАМИ**
- C. НЕ ЗАМЕЧАЕТЕ, КТО
ПОЗДОРОВАЛСЯ ПЕРВЫМ,
ОХОТНО УЗНАЕТЕ О НОВОСТЯХ**
- D. ПЕРВЫМ ОСТАНАВЛИВАЕТЕСЬ,
ЗДОРОВАЕТЕСЬ**

9. ВОЗВРАЩАЯСЬ ДОМОЙ ПОСЛЕ УЧЕБЫ, ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ:

- A. **МОЛЧАТЬ**
- B. **КРАТКО ОТВЕЧАТЬ НА
ВОПРОСЫ**
- C. **РАССПРАШИВАТЬ СВОИХ
ДОМАШНИХ О НОВОСТЯХ, НО
БЕЗ ОХОТЫ, ФОРМАЛЬНО**
- D. **ЗАИНТЕРЕСОВАННО
РАССПРАШИВАТЬ И
РАССКАЗЫВАТЬ О СЕБЕ.
ОБИЖАЕТЕСЬ, ЕСЛИ ВАС НЕ
СПРАШИВАЮТ ИЛИ**

**10. НАХОДЯСЬ В НЕЗНАКОМОМ ГОРОДЕ
И РАЗЫСКИВАЯ НУЖНОЕ ВАМ
УЧРЕЖДЕНИЕ, АДРЕС КОТОРОГО ВЫ НЕ
ЗНАЕТЕ, ВЫ ОБЫЧНО ПРЕДПОЧИТАЕТЕ:**

- A. ОБОЙТИ БЛИЗЛЕЖАЩИЕ УЛИЦЫ,
САМОСТОЯТЕЛЬНО РАЗЫСКИВАЯ
НУЖНОЕ МЕСТО**
- B. ОПРЕДЕЛИТЬ СРЕДИ ПРОХОЖИХ
НА ГЛАЗ МЕСТНОГО ЖИТЕЛЯ,
ЗАДАТЬ ЕМУ ВОПРОС, А В СЛУЧАЕ
ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ОТВЕТА
ПРОДОЛЖАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО**
- C. ОСТАНАВЛИВАТЬ ПРОХОЖИХ
ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ, НО
ИСПЫТЫВАЯ СМУЩЕНИЕ**
- D.  ПРИБЕГАТЬ К ПОМОЩИ
ОПТИМАЛЬНОГО ЧИСЛА**

11. ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ:

- A. ОДИНОЧЕСТВО**
 - B. ОБЩЕСТВО ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА**
 - C. ОБЩЕСТВО НЕСКОЛЬКИХ ДРУЗЕЙ ИЛИ БЛИЗКИХ**
 - D. МНОЖЕСТВО ЛЮДЕЙ (КОЛЛЕКТИВНЫЕ ВЫЛАЗКИ, КУЛЬТПОХОДЫ И ДР.)**
-



12. ЗАМЕТИВ НА ЗНАКОМОМ ОБНОВКУ, ВЫ:

- A. ОЦЕНИВАЕТЕ ЕЕ МОЛЧА**
 - B. ВЫСКАЗЫВАЕТЕ МНЕНИЕ,
ЕСЛИ ВАС СПРАШИВАЮТ**
 - C. ИНИЦИАТИВНО
ВЫСКАЗЫВАЕТЕ МНЕНИЕ**
 - D. РАССПРАШИВАЕТЕ О ЦЕНЕ, О
ТОМ, ГДЕ ВЕЩЬ ПРИОБРЕТЕНА,
ПРОСИТЕ ПОКАЗАТЬ ЕЕ «НА
ПРОХОДЕ», КОММЕНТИРУЕТЕ
ВАШИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ**
-

13. ПРИ ЧТЕНИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ВЫ ОБЫЧНО:

- A. ПРЕДПОЧИТАЕТЕ КОРОТКОЕ СТИХ-Е, НОВЕЛЛУ**
- B. ЦИКЛ СТИХОВ, СБОРНИК НОВЕЛЛ**
- C. НЕ ЗАМЕЧАЕТЕ, МНОГО ЛИ НАПИСАНО, ЛИШЬ БЫ БЫЛО ИНТЕРЕСНО**
- D. ЧИТАЕТЕ ОБСТОЯТЕЛЬНЫЕ РОМАНЫ И ПОЭМЫ, КОТОРЫЕ ЗАСЛУЖИЛИ АВТОРИТЕТ КРИТИКИ ЗАЩИТАЛЬЩИ ПО**

14. ПОПАВ СЛУЧАЙНО В НЕЗНАКОМУЮ КОМПАНИЮ, ВЫ:

- A. ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНО СТЕСНЕННО, ХОТИТЕ УЙТИ**
- B. ВНУТРЕННЕ СОГЛАСНЫ ОСТАТЬСЯ, КОНТАКТИРУЕТЕ, НО БЕЗ ОСОБОГО ЖЕЛАНИЯ**
- C. РАДЫ НОВЫМ ЗНАКОМСТВАМ, ИНИЦИАТИВНО КОНТАКТИРУЕТЕ**
- D. ЧРЕЗВЫЧАЙНО РАДЫ НОВЫМ ЛЮДЯМ СТАРАЕТЕСЬ УЗНАТЬ О**

13. ЕСЛИ ВЫ ПИШЕТЕ СТИХИ,
РАССКАЗЫ, ДНЕВНИКИ, ТО ВЫ
ОБЫЧНО:

- A. НЕ ДЕЛИТЕСЬ НАПИСАННЫМ НИ С КЕМ**
- B. ИНОГДА ДЕЛИТЕСЬ ЧАСТЬЮ НАПИСАННОГО С ТЕМ, КОМУ ОСОБО ДОВЕРЯЕТЕ**
- C. ОХОТНО ЧИТАЕТЕ НАПИСАННОЕ, ЕСЛИ ВАС ОБ ЭТОМ ПРОСЯТ**
- D. ИНИЦИАТИВНО ЧИТАЕТЕ, Т.К. ВАМ ИНТЕРЕСНО МНЕНИЕ ДРУГИХ. ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ МНЕНИЕ ИЛИ ЯВНО**

**16. КОГДА ВАС В ГОСТЯХ УГОЩАЮТ
НЕКИМ НОВЫМ БЛЮДОМ,
ПОНРАВИВШЕМСЯ ВАМ, ВЫ ОБЫЧНО:**

- A. ЕДИТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ, НО НЕ
ВЫСКАЗЫВАЕТЕ СВОЕГО МНЕНИЯ**
- B. МОЖЕТЕ ИНИЦИАТИВНО
ОДОБРИТЬ, НО ПРЕДПОЧИТАЕТЕ
ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС**
- C. НЕ ДОЖИДАЯСЬ ВОПРОСА, САМИ
ХВАЛИТЕ БЛЮДО**
- D. НЕ ТОЛЬКО СПРАШИВАЕТЕ, НО И
РАССПРАШИВАЕТЕ О РЕЦЕПТЕ,
ГОВОРЯТЕ, ЧТО САМИ ВПРЕТЬ
БУДЕТЕ ПО ВОЗМОЖНОСТИ ЕСТЬ
ТО ЖЕ, ПРИГОТОВИТЕ, ПОПРОСИТЕ
ПРИГОТОВИТЬ СВОИХ ДОМАШНИХ
И ПР.**

17. ВЫБЕРИТЕ ЛУЧШИЙ ТИП ЗАГОЛОВКА

- A. ССОРА
- B. ССОРА СОСЕДЕЙ
- C. ГЛУПАЯ ССОРА СОСЕДЕЙ
- D. ПОВЕСТЬ О ТОМ, КАК
ПОССОРИЛСЯ ИВАН
ИВАНОВИЧ С ИВАНОМ
НИКИФОРОВИЧЕМ



18. ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ, ЧТО КТО-ТО ИЗ ВАШИХ ХОРОШИХ ЗНАКОМЫХ ЧЕРЕСЧУР СЛОВООХОТЛИВ, ТО ВЫ:

- A. МОЖЕТЕ НАМЕКНУТЬ ЕМУ НА ЭТО, Т.К. ЭТОТ НЕДОСТАТОК ВАС СЕРЬЕЗНО РАЗДРАЖАЕТ**
- B. НЕ ОСОБЕННО РЕАГИРУЕТЕ НА СЛОВООХОТЛИВОСТЬ ДРУГИХ**
- C. ЛЮБИТЕ ПОСЛУШАТЬ, ЛИШЬ БЫ БЫЛО ИНТЕРЕСНО**
- D. САМИ СЛОВООХОТЛИВЫ И СХОДНОЕ КАЧЕСТВО СОБЕСЕДНИКА ПОЗВОЛЯЕТ**
▶ ВАМ ВЫРАЗИТЬ СЕБЯ

СИТУАЦИИ, КОГДА У ВАС НЕТ ПРИ СЕБЕ ЧАСОВ, ВЫ ОТВЕТИТЕ, ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО ТАК:

- A. НЕ ЗНАЮ**
- B. НЕ ЗНАЮ, У МЕНЯ НЕТ ЧАСОВ, ИЗВИНИТЕ**
- C. С УДОВОЛЬСТВИЕМ БЫ ОТВЕТИЛ, НО У МЕНЯ, К СОЖАЛЕНИЮ, НЕТ ПРИ СЕБЕ ЧАСОВ**
- D. Я БЫ С ПРЕВЕЛИКИМ УДОВОЛЬСТВИЕМ ОТВЕТИЛ НА ВАШ ВОПРОС, НО У МЕНЯ СЕЙЧАС ЧАСЫ В РЕМОНТЕ, Я САМ ИСПЫТЫВАЮ БОЛЬШИЕ**

ЕСЛИ ТЕМА ВАМ ИНТЕРЕСНА, А
ВЫСТУПАЮЩИЙ ВЫСКАЗЫВАЕТ
СПОРНЫЕ ИЛИ НЕВЕРНЫЕ, НА ВАШ
ВЗГЛЯД МЫСЛИ, ВЫ ОБЫЧНО:

- А. ИСПЫТЫВАЕТЕ НЕКОТОРОЕ ЖЕЛАНИЕ ВОЗРАЗИТЬ, НО НЕ РЕАЛИЗУЕТЕ ЕГО**
- В. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ВЫСКАЗАТЬСЯ, НО БЕЗ ДОСАДЫ РЕАГИРУЕТЕ НА ОБСТОЯТЕЛЬСТВА. ПОМЕШАВШИЕ ВАМ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ**
- С. СВОБОДНО МОЖЕТЕ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ**

21. ПРОЧИТАВ ДИСКУССИОННУЮ СТАТЬЮ В ГАЗЕТЕ ПО ТЕМЕ, ВАС ВОЛНУЮЩЕЙ. ВЫ ОБЫЧНО:

- A. ДУМАЕТЕ О ТОМ, ЧТО МОГЛИ БЫ ВЫСТУПИТЬ В ДИССКУССИИ, НО НЕ ПРИНИМАЕТЕСЬ ЗА ПИСЬМО, ПОСТЕПЕННО ЗАБЫВАЯ О СВОЕМ НАМЕРЕНИИ
- B. ОБДУМЫВАЕТЕ СВОЙ ВОЗМОЖНЫЙ ОТВЕТ, НАБРАСЫВАЕТЕ ПЛАН, СОБИРАЕТЕ МАТЕРИАЛ, СОСТАВЛЯЕТЕ ЧЕРНОВИК, НО НЕ СЛИШКОМ ОГОРЧАЕТЕСЬ, ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОМЕШАЛО ВАМ ДОВЕСТИ ДЕЛО ДО КОНЦА
- C. ПИШЕТЕ ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ, ОТСЫЛАЕТЕ, НО НЕ ПРИНИМАЕТЕ БЛИЗКО К СЕРДЦУ ОТКАЗ ОПУБЛИКОВАТЬ
- D. В СЛУЧАЕ ОТКАЗА, СНОВА ПИШЕТЕ В РЕДАКЦИЮ, ПОСЫЛАЕТЕ НОВЫЙ ВАРИАНТ ТРУДНОСТЬ ВЫРАЗИТЬ

**22.ВЫДЕЛИТЕ ЖЕЛАЕМОЕ ДЛЯ ВАС
КАЧЕСТВО В ВАШИХ СОБЕСЕДНИКАХ:**

- A. КРАЙНЯЯ СДЕРЖАННОСТЬ**
- B. КОНТАКТНОСТЬ,
НАПРАВЛЕННАЯ
ПРЕИМУЩЕСТВЕННО НА
ВАС**
- C. ЗАМЕТНАЯ
ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ**
- D. НЕОГРАНИЧЕННАЯ
КОНТАКТНОСТЬ**

23. ОЦЕНИТЕ САМИ СЕБЯ, ВЫДЕЛИВ В
НИЖЕСЛЕДУЮЩЕМ ПЕРЕЧНЕ
СВОЙСТВЕННЫЙ ВАМ ДОМИНИРУЮЩИЙ
УРОВЕНЬ ОБЩЕНИЯ
(КОММУНИКАбельНОСТИ):

- A. **НИЗКИЙ**
- B. **БЛИЗКИЙ К СРЕДНЕМУ**
- C. **ДОВОЛЬНО ВЫСОКИЙ**
- D. **ВЫСОКИЙ,
ПРИБЛИЖАЮЩИЙСЯ К
НАИВЫСШЕМУ**



КЛЮЧ

A. 2 ОЧКА

B. 4

C. 6

D. 8



РЕЗУЛЬТАТЫ

- A. 44 - НИЗКИЙ УРОВЕНЬ**
- B. 88 - БЛИЗКИЙ К СРЕДНЕМУ**
- C. 132 - БЛИЗКИЙ К ВЫСОКОМУ**
- D. 176 - К НАИВЫСШЕМУ, ЧАЩЕ ИЗБЫТОЧНОМУ**



❖ ОТ 125 – ДО 150 СООТВЕТСТВУЕТ
ХОРОШЕЙ АКТИВНОСТИ,
БЛИЗКОЙ К КЛАССИЧЕСКОЙ
ЭКСТРАВЕРТНОСТИ

❖ 44 – 60 НАДО УЧИТЬСЯ
ОБЩАТЬСЯ АКТИВНО, ИНАЧЕ
ВАША ИНТРОВЕРТНОСТЬ
ПОМЕШАЕТ (ИЛИ УЖЕ МЕШАЕТ)
ВАМ И ВАШЕМУ ОКРУЖЕНИЮ
ПРИ КОНТАКТИРОВАНИИ.
ЗАСТАВЛЯЙТЕ СЕБЯ ВСТУПАТЬ В
ОБЩЕНИЕ ПОСТЕПЕННО. НЕ
РЕАГИРУЙТЕ БОЛЕЗНЕННО НА
НЕУДАЧИ И ПОМНИТЕ, ЧТО ОНИ
ЗАМЕТНЫ БОЛЬШЕ ВАМ
САМОМУ, ЧЕМ ДРУГИМ.

▶ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО НЕ БЕЗУМНО

- ◆ **70 – 100 НАДО ТАКЖЕ СОЗНАТЕЛЬНО ПОВЫШАТЬ АКТИВНОСТЬ В ОБЩЕНИИ, НО НЕ СЛИШКОМ ПЕРЕСИЛИВАЯ СЕБЯ**
- ◆ **23 ВОПРОС ПОЗВОЛЯЕТ ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИТЬ РАЗНИЦУ МЕЖДУ ОБЪЕКТИВНЫМ УРОВНЕМ ВАШЕЙ КОММУНИКАбельНОСТИ И ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ ОЦЕНКОЙ**
- ◆ **ЕСЛИ РАЗНИЦА ЕСТЬ, ВАМ СЛЕДУЕТ БОЛЬШЕ ДОВЕРЯТЬ ОБЪЕКТИВНОМУ ПОКАЗАТЕЛЮ, ЧЕМ СВОЕМУ СОБСТВЕННОМУ ВПЕЧАТЛЕНИЮ О СЕБЕ. ВАМ НАДО СДЕЛАТЬ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ВЫВОДЫ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОБЩАТЬСЯ**