**Тест. «Коммуникабельны ли Вы?»**

Отвечая на вопросы теста вы должны проставить в «Таблице результатов»
(см. ниже) лишь один из предложенных вариантов оценок. Не тратьте много времени на взвешивание ответов.

1. Вам предстоит ординарная деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание?
2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока не станет хуже?
3. Вызывает ли у вас смятение или неудовольствие необходимость выступить с докладом на каком-нибудь совещании?
4. Вам предлагают выехать в командировку в незнакомый город. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы этого избежать?
5. Любите ли вы с кем-нибудь делиться переживаниями?
6. Раздражаетесь ли вы, если на улице незнакомый человек обращается к вам с просьбой?
7. Верите ли вы, что существует проблема отцов и детей, что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть занятую у вас небольшую сумму денег?
9. В ресторане вам подали явно некачественное блюдо. Вы промолчите?
10. Оказавшись наедине с незнакомым человеком, вы начинаете разговор первым?
11. Откажетесь ли вы от своих намерений что-либо купить, увидев длинную очередь?
12. Услышав в кулуарах явно ошибочное высказывание по близкому вам вопросу, вы предпочтете промолчать и не вступать в спор?
13. У вас есть собственные критерии оценки музыки, живописи, искусства и никаких других мнений вы не приемлете?
14. Боитесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтов?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе?
16. Вы охотнее излагаете свою точку зрения в письменном виде, нежели в устной форме?

**Таблица результатов**

«ДА» - 2 балла, «ИНОГДА» - 1 балл, «НЕТ» - 0 баллов

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Итого** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ**

**30-32 балла.** Вы явно некоммуникабельны, и от этого страдаете сами. Впрочем, вашим близким тоже нелегко. На вас трудно положиться в деле, требующем деловых усилий. Постарайтесь стать хотя бы немного общительнее.

**25-29 баллов.** Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество. У вас, наверное, друзей мало или нет вообще. Новая работа и необходимость устанавливать контакты с незнакомыми людьми выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. В вашей власти переломить ситуацию. Ведь когда вы чем-то увлечены, то становитесь вдруг очень общительны. Вам стоит лишь встряхнуться.

**19-24 балла.** В обществе, незнакомой обстановке вы чувствуете себя в известной степени уверенно. Возникающие проблемы вас не пугают. И все же с людьми сходитесь неохотно, в спорах участвуете нехотя. В ваших высказываниях много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки вполне исправимы.

**14-18 баллов.** Ваша коммуникабельность в норме. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения спокойно. Без неприятных переживаний идете на встречу другим людям. В то же время не любите шумные компании, экстравагантные выходки; многословие вызывает у вас раздражение.

**9-13 баллов.** Вы общительны (порой сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по различным вопросам, что нередко вызывает раздражение окружающих. Вы охотно знакомитесь с разными людьми. Любите быть в центре внимания и никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда их выполняете. Не так ли? Иногда вы можете вспылить, но быстро отходите. Чего вам по-настоящему недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами.

**4-8 баллов.** Да вы, должно быть, просто рубаха-парень! Необыкновенно общительны, всегда в курсе всех дел. Принимаете участие в каждой дискуссии, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень, даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем самое смутное представление. Вы всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, однако не всегда доводите его до конца. Именно по этой причине руководители и коллеги внутренне относятся к вам с опаской.

**3 балла.** Ваша коммуникабельность носит просто болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в чужие дела, не имеющие к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых некомпетентны. Вольно или невольно становитесь причиной разного рода конфликтов. Вы вспыльчивы, обидчивы, нередко необъективны по отношению к окружающим. Серьезная работа не для вас. Людям действительно трудно с вами. Да, надо бы вам поработать над своим характером. Воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительное отношение к людям, а главное - подумайте о своем здоровье.