

Составитель:  
Беспечальных Анастасия,  
психолог

# ТЕСТ

**«ПРОВЕРЬТЕ УРОВЕНЬ  
СВОЕЙ**

**КОММУНИКАбельНОСТИ»**

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

- A. ОБЫЧНО МОЛЧАТЬ, НЕ ВСТУПАЯ В  
КОНТАКТ С СОСЕДЯМИ**
- B. КОНТАКТИРОВАТЬ ПО  
НЕОБХОДИМОСТИ, НО БЕЗ ОХОТЫ**
- C. ИНИЦИАТИВНО ВСТУПАТЬ В  
КОНТАКТЫ БЕЗ ВСЯКИХ  
ЗАТРУДНЕНИЙ**
- D. ДЕЛИТЬСЯ С НЕЗНАКОМЫМИ  
СОКРОВЕННЫМИ СВОИМИ**

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



4. ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ЗАКОНЧИЛИ ШКОЛУ, 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:

---

- A. НЕ ЛЮБИТЕ, ЧТОБЫ ПРИ ВАС КТО-ТО ВЫРАЖАЛ СВОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ**
- B. ТЕРПИМО ОТНОСИТЕЛЬНО К ЭТОМУ, ВАМ ЭТО БЫВАЕТ ИНТЕРЕСНО**
- C. ИНОГДА ПЕРЕБРАСЫВАЕТЕСЬ РЕПЛИКАМИ СО ЗНАКОМЫМИ**
- D. НЕ МОЖЕТЕ ВСЕ ВРЕМЯ СИДЕТЬ МОЛЧА, СТАРАЕТЕСЬ ВЫРАЗИТЬ СВОЕ МНЕНИЕ**



## 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 ОТВЕЧАЮТ ОДНОСЛОЖНО**

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

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

## 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,  
ЗНАЧИТЕЛЬНЫ ПО ТЕМЕ И ПР.**

## 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 НИХ ПОДРОБНО И ПОКАЗАТЬ СЕБЯ С ЛУЧШЕЙ СТОРОНЫ**

## 15. 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 СДЕРЖАННАЯ ПОХВАЛА ВАС В ОПРЕДЕЛЕННОЙ МЕРЕ ОГОРЧАЕТ**



**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 НЕУДОБСТВА, НО ЧТО ЖЕ ДЕПАТЬ?**

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. ПОМЕСШАВШИЕ ВАМ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ**
- С. СВОБОДНО МОЖЕТЕ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ С**

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

- A. ДУМАЕТЕ О ТОМ, ЧТО МОГЛИ БЫ ВЫСТУПИТЬ В ДИСКУССИИ, 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 ПУБЛИЧНО СВОЕ МНЕНИЕ ВАС СЕРЬЕЗНО ЗАДЕВАЕТ**

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. ПОДРАЖАЙТЕ (НЕ БЕЗДУМНО, КОНЕЧНО) ТЕМ, КТО, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ БОЛЕЕ АКТИВЕН

- ◆ **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**