**ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ**

**Для проведения самоанализа пройдите тест В.Ф. Ряховского.**



**Инструкция.** Ответьте на вопросы быстро и однозначно – «да», «иногда», «нет». Для вашего удобства в бланке уже проставлены баллы за каждый вариант ответа. Вам достаточно только выбрать вариант ответа и посчитать общее количество баллов.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос | Вариант ответа, балл |
| Да | Иногда | Нет |
| 1. Вам предстоит обычная или деловая встреча. Выбивает ли вас её ожидание из колеи? | 2 | 1 | 0 |
| 2. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента? | 2 | 1 | 0 |
| 3. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступать с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии? | 2 | 1 | 0 |
| 4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки? | 2 | 1 | 0 |
| 5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было? | 2 | 1 | 0 |
| 6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)? | 2 | 1 | 0 |
| 7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга? | 2 | 1 | 0 |
| 8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть 100-500 рублей, которые занял несколько месяцев назад? | 2 | 1 | 0 |
| 9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку? | 2 | 1 | 0 |
| 10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это? | 2 | 1 | 0 |
| 11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была. Предпочтёте ли вы отказаться от своего намерения или встанете в очередь и будете томиться в ожидании? | 2 | 1 | 0 |
| 12. Боитесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций? | 2 | 1 | 0 |
| 13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счёт вы не приемлете. Это так? | 2 | 1 | 0 |
| 14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтёте ли вы промолчать и не вступать в спор? | 2 | 1 | 0 |
| 15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме? | 2 | 1 | 0 |
| 16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения в письменной форме, чем в устной? | 2 | 1 | 0 |

**30 - 32 очка** - Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как страдаете от этого больше Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

**25 - 29 очков** - Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством - в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлечённости Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

**19 - 24 очков** - Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И всё же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

**14 - 18 очков** - у Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идёте на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

**9 - 13 очков** - Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры), любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам не достаёт, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьёзными проблемами. При желании, однако, вы можете себя заставить не отступать.

**4 - 8 очков** - Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьёт из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьёзные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берёте слово по любому вопросу, даже если имеете о нём поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Берётесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

**3 очка и менее** - Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Берётесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьёзная работа не для вас. Людям - и на работе, и дома, и вообще повсюду - трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своём здоровье - такой стиль жизни не проходит бесследно.

