Борисов

# Тесты

# по выявлению уровня общительности и коммуникативных качеств личности. Игры на развитие коммуникабельности

# (диагностический инструментарий)

ГУДО « Центр творчества детей и молодёжи

Борисовского района»



# Тесты по выявлению уровня общительности и коммуникативных качеств личности

**Тест «Общительный ли Вы человек?»**

**Инструкция:**  
**Узнайте коэффициент своей общительности.** Для этого предлагается ответить на **16 вопросов теста В.Ф. Ряховского.** Отвечать надо однозначно: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?
2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока станет уже невмоготу?
3. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступать с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на еще какой-то вопрос)?
7. Верите ли вы, что существует проблема « отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть 10 рублей, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
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?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочтете ли вы отказаться от своего намерения, нежели стать в хвост и томиться в ожидании?
12. Боитесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

**Оцените ответы:** за каждое «да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0. Затем общее число очков суммируйте.

**30–32 очка**. Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше всего вы сами. Но и близким вам людям нелегко! На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

**25–29 очков**. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, и поэтому у вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергает 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 увлеченности вы приобретаете «вдруг» полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.  
**19–24 очка**. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все 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 идете 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 недостает – так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы сможете себя заставить не отступать.

**4–8 очков**. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из вас ключом, вы всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя далеко 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. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с вами. Да, вам бы поработать над собой и своим характером! Прежде всего: воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительнее относитесь к людям, наконец, подумайте и о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

# Тест «Какой я в общении?»

**Инструкция:**  
Отвечая на вопросы, ставьте в случае согласия знак «+», в случае несогласия - «—».

1. Мне кажется трудным искусство подражать другим людям.

2. Я бы, пожалуй, мог «свалять дурака», чтобы привлечь внимание окружающих.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я веду себя совершенно по-разному.

7. Я могу отстаивать только то, в чем я глубоко убежден.

8.Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых внутренне не выношу.

10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Суммируйте баллы, пользуясь таблицей:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер вопроса | Вариант ответов | |
| • + | - |
| 1 | 0 | 1 |
| 2 | 1 | 0 |
| 3 | 1 | 0 |
| 4 | 1 | 0 |
| 5 | 0 | 1 |
| 6 | 1 | 0 |
| 7 | 0 | 1 |
| 8 | 1 | 0 |
| 9 | 1 | 0 |
| 10 | 1 | 0 |

**Ключ:**

**0 – 3 балла.** У вас низкий уровень общения. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным изменять его в зависимости от ситуации.

**4 – 6 баллов.** У вас средний уровень общения. Вы сдержанны, считаетесь с окружающими.

**7 – 10 баллов.** У вас высокий уровень общения. Вы легко вхо­дите в любую роль и в состоянии предвидеть впе­чатление, которое производите на окружающих.

**Тест по выявлению способности к общению**

**Инструкция:**  
С помощью приведенной ниже анкеты определите свою способность к общению (коммуникативные способности).  
Для этого быстро и точно ответьте на все вопросы. Ответы могут быть только утвердительными («да») или отрицательными («нет»).

1. Много ли у вас друзей?

2. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-то из ваших товарищей?

3. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?

4. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время за чтением книг или за каким-либо другим занятием, чем общаясь с людьми?

5. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?

6. Трудно ли вам включаться в новые компании?

7. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?

8. Легко ли вы осваиваетесь в новом коллективе?

9. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

10. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?

11. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?

12. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

13. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?

14. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?

15. Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?

16. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?

17. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?

18. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

19. Верно ли, что у вас много друзей?

20. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

**Ключ:**

Каждый утвердительный ответ на нечетные вопросы и отрицательный на четные оценивается в**1 балл.** Подсчитайте общий результат.

Если вы набрали**менее 10 баллов, уровень** развития у вас коммуникативных способностей **низкий,**вы, скорее всего замкнутый, необщительный человек, с трудом знакомитесь с людьми и не стремитесь к этому.

**10-13 баллов - средний уровень;**

**14 баллов и более - высокий.** В таком случае для вас одна из радостей в жизни - общение, окружающие ценят в вас энергию, способность вести диалог и др.

**Тест по выявлению коммуникативных качеств личности**

**Инструкция:**  
Подчеркните**“да”**, если вы согласны, или**“нет”**, если не согласны с утверждением:

1. Мне кажется трудным подражать другим людям. ДА, НЕТ.

2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих. ДА, НЕТ.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер. ДА, НЕТ,

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубокое, чем это есть на самом деле. ДА, НЕТ.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания. ДА, НЕТ.

6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному. ДА, НЕТ.

7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден. ДА, НЕТ.

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть. ДА, НЕТ.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу. ДА, НЕТ.

10. Я всегда такой, каким кажусь. ДА, НЕТ.

**Ключ:**

Начислите себе по одному баллу за ответ**“нет”** на вопросы 1, 5 и 7 и за ответ **“да”** на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

**0-3 балла -**у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас “неудобным” в общении по причине вашей прямолинейности.

**4-6 баллов -**у вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

**7-10 баллов -**у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения в ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

**Тест на уровень коммуникабельности у подростков**

*1 — «да», 2 — «иногда», 3 — «нет».*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вам предстоит серьёзный разговор с кем-то очень влиятельным (директор и так далее). Выбивает ли вас из колеи ее ожидание? | 1 2 3 |
| 2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока станет уже невмоготу? | 1 2 3 |
| 3. Вызывает ли у вас смятение или неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо собрании или мероприятии? | 1 2 3 |
| 4. Вам предлагают уехать по какому-то поводу в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой поездки? | 1 2 3 |
| 5. Любите ли делиться своими переживаниями с кем бы то ни было? | 1 2 3 |
| 6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-либо вопрос)? | 1 2 3 |
| 7. Верите ли вы, что существует проблема отцов и детей и что людям разных поколений трудно понимать друг друга? | 1 2 3 |
| 8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть вам долг? | 1 2 3 |
| 9. В столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку? | 1 2 3 |
| 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? | 1 2 3 |
| 11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения, нежели стать в хвост и томиться в ожидании? | 1 2 3 |
| 12. Боитесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций? | 1 2 3 |
| 13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не принимаете? | 1 2 3 |
| 14. Услыхав где-либо высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли промолчать и не вступить в спор? | 1 2 3 |
| 15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином учебном вопросе? | 1 2 3 |
| 16. Как вам удобно излагать свою точку зрения (мнение, оценку): в письменном виде или в устной форме? | 1 2 3 |

**Ключ:**

Свои ответы оцени в баллах: за каждое «да» — 2 балла, «иногда» — 1, «нет» — 0. Суммируй баллы и определи по классификатору, к какой категории людей относишься ты.

**30—32 балла**: ты явно некоммуникабелен и страдаешь от этого. Близким людям с тобой нелегко! На тебя трудно положиться в деле, которое требует коллективных усилий. Старайся быть общительнее, контролируй себя.

**25—29 баллов**: ты замкнут, неразговорчив, предпочитаешь одиночество, и поэтому у тебя, наверное, мало друзей. Новые знакомства если и не ввергают тебя в панику, то надолго выводят из равновесия. Ты знаешь эту особенность своего характера и бываешь недоволен собой. Однако в твоей власти преодолеть себя. Разве не бывает, что, сильно увлекшись, ты вдруг становишься коммуникабельным?

**19—24 балла**: ты в известной степени общителен и в незнакомой обстановке чувствуешь себя вполне уверенно. И все же с новыми людьми ты сходишься с оглядкой, в спорах участвуешь неохотно. В твоих высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы, помни об этом.

**14—18 баллов**: твоя коммуникабельность в норме. Ты любознателен, охотно слушаешь интересного собеседника, достаточно терпелив в общении с другими, тактично отстаиваешь свою точку зрения. Без волнения идешь на встречу с новыми людьми. В то же время не любишь шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у тебя раздражение.

**9—13 баллов**: ты весьма общителен, порой, быть может, даже сверх меры. Любопытен, разговорчив, любишь высказываться по разным вопросам, что иногда вызывает раздражение у окружающих. Охотно заводишь новые знакомства. Любишь быть в центре внимания, никому не отказываешь в просьбах, хотя не всегда можешь их выполнить. Чего тебе недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. Хотя, если сильно захочешь, ты сможешь себя заставить не отступить.

**4—8 баллов**: ты, должно быть, рубаха-парень. Может, покажется странным, но это определение легко отнести и к представительнице слабого пола. :-) Общительность бьет из тебя ключом, ты всегда в курсе всех дел. Любишь принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у тебя сонливость. Охотно включаешься в разговор по любому вопросу, даже если имеешь о нем поверхностное представление. Всюду чувствуешь себя в своей тарелке. Берешься за любое дело, хотя далеко не всегда можешь успешно довести его до конца. По этой причине окружающие относятся к тебе с некоторой опаской и сомнениями. Задумайся над этими фактами!

**3 балла и менее**: твоя коммуникабельность носит болезненный характер. Ты говорлив, многословен, вмешиваешься в дела, которые не имеют к тебе никакого отношения. Берешься судить о том, чего не знаешь. Вольно или невольно, ты часто становишься причиной разного рода конфликтов в своем окружении. Вспыльчив, обидчив, нередко бываешь необъективен. Серьезная работа не для тебя. Людям — и в школе, и дома — трудно с тобой. Да, тебе бы поработать над своим характером! Прежде всего воспитай в себе терпеливость и сдержанность, уважительнее относись к людям. Наконец, подумай о здоровье — такой "стиль" жизни не проходит бесследно.

**Игры на развитие коммуникабельности**

Существует много упражнений-игр, которые развивают навыки общения. Вот некоторые из них.

**1. Коммуникационные оригами**

Это быстрое и легкое упражнение, которое показывает, как одни и те же инструкции интерпретируются разными людьми, и подчеркивает важность четкой коммуникации. Игра, скорее, демонстрационная, со своей моралью.

**Инструкция:**  
Для прохождения упражнения требуется от трех человек.

1. Дайте каждому по листу А-4.
2. Сообщите группе, что вы начнете давать инструкцию, как складывать бумагу, чтобы создать форму оригами.
3. Скажите группе, что, пока вы даете им инструкции, они должны держать глаза закрытыми и не могут задавать вопросы.
4. Начните давать группе инструкции, согласно которым им нужно будет сложить и разорвать свой лист несколько раз, а затем попросите их развернуть и сравнить вид.

Подчеркните, что каждый лист бумаги выглядит по-разному, хотя вы давали всем совершенно одинаковые инструкции. Спросите у своей группы, были бы результаты намного лучше, если бы они иногда открывали глаза или задавали вопросы.

Открыть глаза = слушать и понимать.

Задавать вопросы = уточнять.

Эффективная коммуникация – это нелегко, ведь мы все интерпретируем информацию так, как умеем и хотим. Поэтому очень важно задавать вопросы и слушать собеседника.

**2. Угадайте эмоцию**

Данная игра-упражнение также проводится в компании, но она забавнее и увлекательнее, чем предыдущая.

Цель игры в том, чтобы ее участники научились лучше «считывать» чувства и эмоции друг друга. Компания разделяется на команды и каждый игрок по очереди показывает эмоции, такие как отвращение, привязанность, страх, беспокойство, смущение, гнев, решительность, а общая группа попытается угадать, что это за эмоция. Впрочем, на этой стадии правила могут меняться вами – в зависимости от того, как вам будет интереснее.

**Инструкция:**

1. Разделитесь на две команды.
2. Положите на стол колоду эмоций, на каждой из карт которой написано название эмоции.
3. Попросите участника из группы A взять верхнюю карту (или несколько карт) со стола и показать пантомиму для своей группы. Это должно быть сделано за определенное время (например, минуту или две).
4. Если эмоция угадывается, группа А получает 10 очков.
5. Теперь то же самое должна проделать группа Б.
6. Через несколько кругов подведите итоги.

**3. Сценка**

Игра на двоих. Правила очень просты. Можно сказать, что вы сами их придумываете.

Для начала подумайте относительно темы, вокруг которой будет завязан диалог. Это может быть:

* Служба поддержки (трудный клиент).
* К продавцу-консультанту обращается разгневанный клиент.
* Спор двух людей о том, нужно ли колонизировать Марс.

Перед тем, как начать сценку, вы должны четко прописать конфликт. Концовка может быть случайной.

**4. Язык тела**

Порой язык тела говорит больше, чем любые слова, которые вы можете произнести. Как сознательно, так и подсознательно тело показывает собеседнику, что действительно с вами происходит.

**Инструкция:**  
Объясните группе, что вы собираетесь дать им ряд инструкций, которые они должны скопировать как можно быстрее.

1. Произносите вслух следующие указания для группы, и в то же время выполняйте их:

* Прикоснитесь пальцем к носу.
* Хлопайте руками.
* Расставьте руки.
* Прикоснитесь указательными пальцами к плечам.
* Скрестите руки.
* Положите руку на живот – но во время этих слов коснитесь пальцем кончика носа.

1. Обратите внимание на количество людей, которые скопировали то, что вы сделали, а не то, что сказали.

Язык тела может укрепить вербальное общение, однако оно также может быть сильнее, чем словесное общение – важно знать о нем, чтобы четко понимать, что проецируем правильное сообщение.