NEW- «Շփման մակարդակը չափող մեթոդիկա». նոր թեստ Հոգեբանական թեստեր բաժնում:

Այս թեստը թույլ է տալիս որոշել Ձեր` այլ անձանց հետ շփման, հաղորդակցման մակարդակը, անձնական կամ գործնական հարաբերություններ հաստատելու և պահպանելու ունակությունը:

Այո - 2 բալ

Ոչ - 0 բալ

Երբեմն - 1 բալ

1. Դուք պատրաստվում եք գործնական կամ սովորական հանդիպման: Ձեզ նյարդայնացնու՞մ է այդ հանդիպմանը երկար սպասելը:
2. Դժգոհություն և անհանգստություն առաջանու՞մ է Ձեզ մոտ, երբ պատրաստվում եք ինչ-որ ժողովի, հանրագումարի կամ նման այլ մեծ լսարանի առաջ զեկույցով, հաղորդագրությամբ կամ այլ տեղեկությամբ հանդես գալ:
3. Բժշկին այցելելը ձգձգու՞մ եք մինչև վերջին պահը:
4. Ձեզ առաջարկում են հանգստանալու գնալ մի քաղաք, որտեղ երբեք չեք եղել: Դուք կփորձե՞ք բոլոր հնարավոր ձևերով խուսափել այդ ուղևորությունից:
5. Սիրու՞մ եք բոլորին պատմել Ձեր ապրումների մասին:
6. Ձեզ նյարդայնացնու՞մ է, երբ փողոցում անծանոթը խնդրանքով դիմում է Ձեզ:
7. Դուք հակվա՞ծ եք մտածելու, որ կա այսպես կոչված «հայրերի և որդիների խնդիր»,  և տարբեր սերունդների մարդկանց դժվար է միմյանց հասկանալը:
8. Անհարմար կզգա՞ք Ձեզ ծանոթ անձին հիշեցնել այն մասին, որ նա մոռացել է վերադարձնել Ձեզանից մի քանի ամիս առաջ վերցրած պարտքը:
9. Սրճարանում կամ ռեստորանում Ձեզ անորակ սնունդ են մատուցել: Կլռեք և սպասքը զայրացած ետ կհրե՞ք:
10. Միայնակ մնալով անծանոթի հետ` Դուք կլռեք և ճնշվա՞ծ կզգաք Ձեզ, եթե նույնիսկ նա սկսի առաջինը խոսել:
11. Դուք նյարդայնանու՞մ եք հերթերից, որտեղ էլ որ դրանք լինեն: Թողնում և գնու՞մ եք:
12. Դուք կխուսափե՞ք մասնակացել մի ժողովի, որտեղ քննարկվում է ինչ-որ խնդրահարույց իրավիճակ:
13. Դուք ունեք Ձեր անհատական խիստ գնահատականը մշակույթի, գրական ստեղծագործությունների, այլ քաղաքակրթությունների վերաբերյալ և ոչ մի այլ կարծիք հաշվի չե՞ք առնում:
14. Ձեզ լավ ծանոթ հարցի վերաբերյալ ակնհայտ սխալ արտահայտություն եք լսում: Կլռեք և բանավեճի մեջ չե՞ք մտնի:
15. Գործնական կամ այլ հարցով ինչ-որ մեկի խնդրանքը Ձեզ մոտ սրտնեղություն առաջացնու՞մ է:
16. Դուք առավել նախընտրում եք Ձեր տեսակետը (կարծիքը, գնահատականը) արտահայտել գրավո՞ր կերպով:

Արդյունքներ

3 բալ  և ցածր

Ձեր շփումը կրում է հիվանդագին բնույթ: Դուք շատախոս եք, շաղակրատ, խառնվում եք Ձեզ չառնչվող հարցերի: Դատողություններ եք անում նույնիսկ այնպիսի հարցերի շուրջ, որոնք դուրս են Ձեր իրավասությունից: Կամա թե ակամա Դուք հաճախ եք Ձեր շրջապատում տարբեր վիճահարույց իրավիճակների պատճառ դառնում: Բռնկուն եք, նեղացկոտ, հաճախ սուբյեկտիվ: Լուրջ գործերը Ձեզ համար չեն: Թե´ աշխատանքի վայրում, թե´ տանը, թե´ առհասարակ Ձեզ համար մարդկանց հետ շփվելը դժվար է: Դուք պետք է շտկեք Ձեր բնավորության գծերը: Առաջնահերթ սովորեք լինել համբերատար և զուսպ: Հարգանքով վերաբերվեք մարդկանց և մտածեք Ձեր առողջության մասին, քանզի այդպիսի կենսակերպը անհետևանք չի մնում:

4-8  բալ

Դուք չափազանց շփվող եք: Մշտապես տեղյակ եք բոլոր գործերից, սիրում եք մասնակցել բոլոր քննարկումներին, սակայն լուրջ թեմաները Ձեզ համար կարող են գլխացավանք լինել: Դուք խոսակցության թեման հաճույքով վերցնում եք Ձեր ձեռքը նույնիսկ հարցի մասին մակերեսային պատկերացում ունենալու դեպքում: Ամեն տեղ Ձեզ զգում եք «ինչպես ձուկը ջրում»: Յուրաքանչյուր գործի համար պատասխանատվություն եք վերցնում, բայց միշտ չէ, որ կարողանում եք գործն իր հաջող ավարտին հասցնել: Այդ իսկ պատճառով Ձեր ղեկավարները և աշխատակիցները Ձեզ փոքր-ինչ զգուշավորությամբ և կասկածանքով են վերաբերվում: Մտածե´ք այդ մասին:

9-13 բալ

Դուք շատ մարդամոտ եք (երբեմն նույնիսկ չափազանց), հետաքրքրասեր, շփվող, սիրում եք տարբեր թեմաների շուրջ արտահայտվել, որը երբեմն առաջացնում է շրջապատի դժգոհությունը: Շատ հեշտությամբ եք ծանոթանում այլ մարդկանց հետ: Սիրում եք լինել ուշադրության կենտրոնում: Ոչ մի խնդրանք չեք մերժում, թեև միշտ չէ, որ կարողանում եք այն կատարել: Պատահում է, որ շուտ բռնկվում եք, բայց շուտ էլ խաղաղվում: Լուրջ խնդիրների լուծման համար պակասում է համբերատարությունը, աշխատասիրությունը և քաջությունը: Ցանկության դեպքում, սակայն, կարող եք նաև չնահանջել:

14-18 բալ

Ձեր շփման մակարդակը բնական և կանոնավոր է: Դուք հետաքրքրասեր եք, ուշադիր և մեծ հաճույքով լսում եք Ձեր զրուցակցին: Համբերատար եք, պնդում եք Ձեր տեսակետն առանց բռնկվելու: Մեծ հաճույքով ծանոթանում եք նոր մարդկանց հետ, բայց միևնույն ժամանակ չեք սիրում աղմկոտ միջավայրեր: Արտասովոր քմահաճույքները Ձեզ նյարդայնացնում են:

19-24 բալ

Դուք բավականին շփվող եք և անծանոթ միջավայրում Ձեզ շատ վստահ եք զգում: Կյանքի նոր խնդիրները Ձեզ չեն վախեցնում: Միևնույն ժամանակ Դուք զգուշանում եք անծանոթներից, խուսափում եք վեճերի և բանավեճերի մեջ մտնելուց: Առանց որևէ պատճառի Ձեր արտահայտությունների մեջ գերակշռում է սարկազմը: Այդ թերությունը, սակայն, շտկելի է:

25-29 բալ

Դուք ինքնամփոփ եք, լռակյաց, քչախոս, գերադասում եք միայնակ լինելը, այդ պատճառով էլ քիչ ընկերներ ունեք: Նոր աշխատանքը և նոր ծանոթները, եթե նույնիսկ Ձեզ խուճապի մեջ չգցեն, ապա հանում են հավասարակշռությունից: Դուք գիտակցում եք դա և դժգոհ եք Ձեզանից: Մի´ սահմանփակվեք  դժգոհությամբ. Ձեր ուժերով կարող եք փոխել Ձեր խառնվածքի առանձնահատկությունները: Երբևէ չի՞ պատահել, որ Ձեր`ինչ-որ բանով հետաքրքրված լինելը առավել շփվող է դարձրել Ձեզ: Հարկավոր է միայն, որ վերահսկեք ինքներդ Ձեզ:

30-31 բալ

Դուք ակնհայտ չշփվող մարդ եք, և դա է Ձեր դժբախտությունը, քանզի դրանից ավելի շատ հենց Դուք եք տանջվում: Բայց և Ձեր մտերիմների համար էլ հեշտ չէ: Խմբային ջանքեր պահանջող գործերը Ձեզ վստահելը դժվար է: Աշխատեք լինել ավելի շփվող, կառավարե´ք Ձեզ: