



## ХАРИЛЦААНЫ СЭТГЭЛ ЗҮЙН МЭДЛЭГТ

Ажлын үр дүнгийн 20-30 хувь нь мэргэжлийн мэдлэг, ур чадвараас үлдсэн 70-80 хувь нь харилцах эв дүй ур чадвараас шалтгаалдагыг эрдэмтэд тогтоосон. Харилцаагүйгээр, хүмүүс өөр хоорондоо харилцан ойлголцохгүйгээр хамтын хөдөлмөрийн үр дүнг дээшлүүлэх, сэтгэл хангалуун аз жаргалтай амьдрах боломжгүй юм.

Харилцаанд ноёлох байр сууринаас оролцогч: Хүмүүстэй харилцахыг л хүсэхээс биш харилцааны зорилго, эв дүйг төдий л эрхэмлэдэггүй. Бусдын тавьсан асуултанд хариулах нь төдийлөн чухал биш гэж үзэх бөгөөд бусдад нөлөөлөх, харилцааны идэвхийг гартаа авах, харилцагчийнхаа идэвхийг дарж боогдуулахыг эрхэмлэнэ. Харц, дохио зангаа, байр байдал нь ч иймэрхүү шинжийг илтгэх бөгөөд бусадтай харилцахдаа дуугаа өндөрсгөн, огцом дуугарч цаад хүнийхээ яриаг таслан нэг ярьсан зүйлээ дахин давтах нь олонтаа. Ийм ноёлох маягийн хүнтэй хэрхэн харилцах вэ?

- 1. Ноёлон зонхилох боломжийг нь чөлөөтэй олго**
- 2. Гэхдээ түүний хүчинд автан, аялдан дагалдсаны хэрэггүй, түүнийг няцаан шоолсоны ч хэрэггүй, зөвхөн өөрийн байр сууриа хатуу баримтлах хэрэгтэй.**

Харилцаанд үл ноёлох байр сууринаас хандагч: Дээрхийн эсрэг байр суурийг баримтлан харилцагч харилцаанд хүсэмжилсэн байдалтай оролцох бөгөөд харилцааны санаачилгыг гартаа авах, өөрийн үзэл бодлоо илэрхийлэх, асуулт тавих зэргээс ямагт эмзэгнэ. Ийм хүн нь харилцан ярилцагчийнхаа оюун ухаан, сэтгэл хөдлөлийн байдал, хүч чадалд маш мэдрэмтгий хандах бөгөөд бусдын яриаг таслаж чаддаггүй. Үл ноёлох байр сууринаас хандагчид нь найр тавимтгай, амархан сандрамтгай атлаа өөрийнх нь яриаг бусад хүмүүс тасалж байхад тэвчээртэй ханддаг хүмүүс байдаг. Санаа бодлоо илэрхийлэхдээ шийдвэртэй биш учир санаснаасаа няцан өөрийгөө буруутгамтгай зантай бөгөөд няцсаныхаа эцэст түүндээ харамсан сэтгэлээр унах нь цөөнгүй.

Ийм хүмүүстэй харилцахдаа түүнийг хөхүүлэн дэмжиж өөртөө итгэх итгэлийг нь сайжруулан санасан бодсоноо чөлөөтэй илэрхийлэх боломжийг олгох нь зүйтэй.

Харилцаанд шуурхай оролцогч: Анхаарлын шилжилт сайн, түргэн сэтгэлгээтэй хүмүүс учраас харилцаанд төвөггүй хялбар татагдан орно. Харилцан ярилцагчийнхаа байр байдлыг түргэн боловч ихэнх тохиолдолд өнгөцхөн зураглан төсөөлөх чадвартай. Түргэн яаруу яриатай, нэг хэлц өгүүлэмж нь нөгөөгөөрөө солигдохдоо хялбархан ярианыхаа түргэн шуурхай байдлаар харилцан ярилцагчийнхаа ярианы хэмнэлийг аяндаа түргэтгэх нөлөөтэй бөгөөд хүний яриаг тасламтгай.

Бусдын ярьж буй зүйлийн талаарх өөрийн хандлага байдлаа идэвхитэй илэрхийлэх бөгөөд эсэргүүцэл, сануулга илэрхийлмээр бол түүнийгээ нуух хэрэггүй. Үзэгдэл юмсын мөн чанарт гүн гүнзгий дүн шинжилгээ хийхэд чиглэгдсэн удаан хугацааны нэг сэдэвт ярианд ийм хүнийг оролцуулах нь төвөгтэй байдаг.

Тэрээр яриа харилцааг олон янзаар хувирган өөрчлөх сонирхолтой бөгөөд ярианд хялбар татагдан орсон шигээ түүнтэй яриагаа түргэн дуусгахад төдий л төвөгтэй биш юм. Учир нь тэр яриаг дуусгах хэлбэр ёс жаягийг төдий л чухалчилдаггүй байна.

Харилцаанд яарамгүй оролцогч: Харилцаанд шууд оролцдоггүй. Харилцан ярилцагчаа нухацтай судлан түүний санаа бодлыг мэдэхийг хичээдэг хүмүүс юм. Хүнийг анхааралтай сонсож яаралгүй ярих бөгөөд үг нэг бүрээ сайтар сонгон санаа бодлоо тодорхой оновчтой илэрхийлдэг. Түүний яриаг таслахад дургүй бөгөөд бусдын санаа бодлыг хэлүүлэх гэж шавдуулдаггүй. Тэвчээр муутай хүмүүст бол ийм хүнтэй ярих нь төвөгтэй санагдаж магадгүй. Яарамгүй тайван эдгээр хүмүүстэй харилцахдаа яриагаа эхлэх буюу дуусгах ёсгүйн хэм хэмжээг сайтар мөрдөх нь чухал бөгөөд яарч сандран хамаагүй ярихгүй байхыг хичээх хэрэгтэй. Үүнийхээ дараа ярианыхаа агуулгыг эргүүлэн тодруулж ойлгоогүй үлдсэн зүйлээ мэдэж авч болно. Таны зүгээс ийм санаачлага гаргахгүй бол та хоёрын яриа нисэн өнгөрч хэн хэн нь юу ч ойлгохгүй өнгөрч болзошгүй юм.

Хэрвээ таны харилцан ярилцагч яарамгүй маягийн хүн бол ярианд нилээд тэвчээртэй хандах зарчмыг баримтлаарай. Ийм хүнийг яаруулах буюу түүний тайван байдалд ундууцан дургүйцсэнээс болж санал зөрөлдөхөд хүрэх тохиолдол цөөнгүй гардаг ажээ.

## “ХАРИЛЦАХ ЧАДВАР” ТЕСТЭЭР ӨӨРИЙН ХАРИЛЦААНЫ ХЭВ МАЯГАА ТОДОРХОЙЛОРОЙ.

Та дараах асуултад хариулахдаа: тийм-2, үгүй-0, заримдаа-1 оноог тус тус тавиад эцэст нь дүнг бодож гаргаарай.

№	Асуулт	Хариулт		
		тийм	үгүй	заримдаа
1	Ажил хэргийн уулзалт хийх ёстой тохиолдолд түүнийг хүлээх үедээ сэтгэл чинь догдолдог уу?			
2	Эмчид үзүүлэхдээ хойшлуулсаар байгаад бүр тэсвэрлэшгүй болхоороо очдог уу?			
3	Ямар нэг хурал, зөвлөгөөнд илтгэл тавих, үг хэлэх даалгавар аваад тэвдэх, эвгүүрхэх сэтгэл төрдөг үү?			
4	Таныг урьд нь очиж үзээгүй газар луу томилолтоор явуулах гэвэл түүнээс татгалзах оролдлого хийдэг үү?			
5	Өөрийн зовлонгоо хэн нэгэн хүнтэй хуваалцах дуртай юу?			
6	Хэрэв танихгүй хүн гудамжинд танаас юм гуйж хүсвэл та эвгүйцдэг үү?			
7	Эцэг, эх, үр хүүхдийн хооронд өөрөөр хэлбэл янз бүрийн насны хүмүүсийн хооронд бие биесийг ойлголцохгүй асуудал байх ёстой гэдэгт та итгэдэг үү?			
8	Та хүнд зээлдүүлсэн мөнгөө өөрөө сануулахаасаа зовдог уу?			
9	Зоогийн газар танд харваас муудсан хоол авчирч өгвөл та хэлэлгүйгээр орхин гардаг уу?			
10	Танихгүй хүнтэй нэг дор байхдаа та дуугардаггүй, хэрэв тэр хүн яриа эхэлбэл танд төвөгтэй санагддаг уу?			
11	Дэлгүүр, касс зэрэг хаа нэгэн газарт урт дараалал хүлээж зогсохоос халшраад яваад өгдөг үү?			
12	Ямар нэгэн маргаан таслах комисст оролцохоос эмээдэг үү?			
13	Урлаг, уран зохиол, соёлын бүтээлийг та зөвхөн өөрийнхөөрөө л үнэлдэг ба бусдын саналыг тоодоггүй юу?			
14	Таны хажууд хүмүүс сайн мэдэх асуудлаар чинь буруу, алдаатай юм хэлэлцэж байвал та маргаанд орохгүй дуугүй байж чаддаг уу?			
15	Сургалт, албан ажлын асуудлаар таныг хэн нэгэнд туслахыг хүсэхэд төвөгшөөх сэтгэл төрдөг үү?			
16	Өөрийн үзэл бодлыг яриахаасаа илүү бичгээр илэрхийлэх дуртай юу?			
<b>Нийлбэр оноо</b>				

Онооны тайлбар:

№	Таны оноо	Тайлбар
1	30-32	Танд харилцааны чадвар сул юм, үүнээсээ болж та өөрөө их зовдог.
2	25-29	Та зожиг, үг дуу цөөнтэй ганцаараа байх дуртай, тиймээс найз нөхөд цөөнтэй.
3	19-24	Та хангалттай нийтэч, танихгүй газар шинэ нөхцөлд өөртөө итгэлтэй байж чаддаг. Таны хэл ярианд бусдыг дооглох нь заримдаа ямар ч үндэсгүй байдаг талтай. Гэхдээ энэ алдааг засаж болно.
4	14-18	Таны харилцах чадвар хэвийн хэмжээнд байна. Та янз бүийн юманд сэтгэл зовиурлахгүйгээр шинэ ажил хэрэг эхлэж, хүмүүстэй танилцдаг. Тэгэхдээ та шуугиантай хүмүүст дургүй, олон үг яриа танд эвгүйцэл үүсгэдэг.
5	6-13	Та хаа ч өөриймсөг байдаг, ямар ч асуудлаар, тэр ч бүү хэл өнгөцхөн мэддэг зүйлийн талаар ч дуртай ярьдаг. Ямар ч ажлыг гүйцэтгэхээр авдаг хэдий ч тэр болгон дуустал нь хийдэггүй талтай. Энэ тал дээрээ бодож үзэхэд гэмгүй.
6	5-аас доош	Та хэтэрхий нүүрэмгий, яриасаг, олон үгтэй. Та ямар ч хамаагүй хэрэгт оролцох дуртай. Түргэн зантай, бодитой биш, хүмүүс тантай харилцахад хэцүү байдаг.