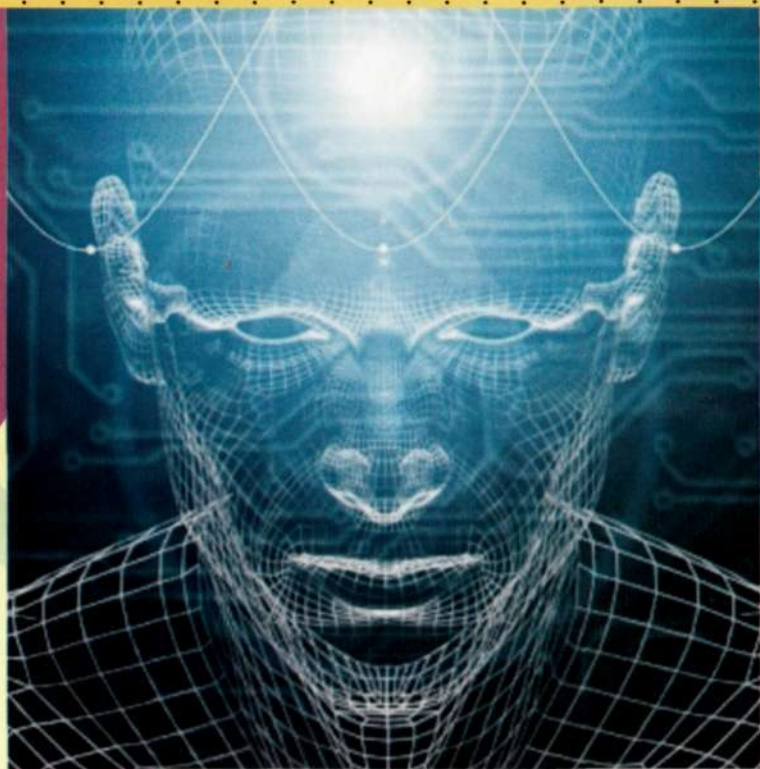


СИЗ

КИМСИЗ?

психологик тестлар тўплами



88.3

М.43

СИЗ КИМСИЗ?

ПСИХОЛОГИК ТЕСТЛАР ТЎПЛАМИ

(Қайта нашр)



ТОШКЕНТ
«DAVR PRESS» НМУ
2016

«Мен кимман?» деб номланган психологик тестлар тўпламининг мантиқий давоми бўлган ушбу китобча ўзингизни қай даражада билишингиз, атрофингиздаги одамлар билан муносабатларингиз қай даражада эканлигини аниқлашга ёрдам беради.

Тўпламдан ўрин олган тестлар малакали психологлар томонидан ишлаб чиқилган бўлиб, сизни қизиқтирган аксарият саволларга жавоб бера олади, деган умиддамиз.

Қўлланма кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

Тақризчи: Н.М. Муллабоева, УзМУ фалсафа
факультети психология кафедраси катта
ўқитувчиси, психология фанлари номзоди.

Тўпламни нашрга тайёрлашда интернет
маълумотларидан фойдаланилди.

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонунларга асосан ҳимояланган.

*"DAVR PRESS" нашриёт-матбаа уйининг ёзма рухсатисиз
ушбу нашрни қисмай ёки тўлиқ ҳолда бошқа оммавий
ахборот воситаларида электрон ёки механик кўринишда
кўчириб босиш, магнит ташувчи воситаларда тарқатиш қатъий
тақиқланади.*

ISBN 978-9943-4284-5-4

230687
7
© "DAVR PRESS" НМУ, 2016

СЎЗБОШИ

Ўзингни англамасдан туриб ўзгаларни тушуна олмайсан, деган гап бор. Сиз-чи, қандай одам эканлигингизни, фазилатларингиз қай даражада шакланганлигини, атрофдаги инсонлар билан муомалангиз, муносабатларингиз қандайлигини яхши биласизми? Билсангиз яхши, билмасангиз-чи? У ҳолда ўзингизни урганишга киришишингиз лозим.

Шуни айтиб ўтиш жоизки, кейинги пайтларда жамоатчилик ўртасида тест ўтказиш тобора авж олмақда. Чунки бу каби психологик савол-жавобларнинг ўтказилиши инсоннинг у ёки бу соҳа бўйича билимларини аниқлашда, аниқ вазиятлардаги муваффақияти ёки аксинча, муваффақиятсизликка учраши, эҳтирослари ва бошқа шахсий хусусиятларини аниқлашга ёрдам беради. Бундан ташқари, тестлар ва бошқа психоташхислар орқали киши ҳаётида юз бериши мумкин бўлган кўнгилсизликларнинг олдини олиши мумкинлиги ҳам исботланган.

Қуйида сизга таклиф этилаётган тест саволларига сизга ёққан жавобни эмас, ҳақиқатга яқинини танланг. Агар натижаларингиз қониқарли даражада бўлмаса, ўзингиздан кўнглингиз тўлмаган бўлса, феълингиздаги айрим нуқсонларни йўқотишингизга тўғри келади. Ёки аксинча, сиз натижалардан қониқсангиз-у, аммо камчиликларингиз борлигига ишонч ҳосил қилган бўлсангиз, сиздаги фазилатлар ҳали тўлиқ камолга етмаган кўринади. Энди ўз устингиздаги назоратни бир оз кучайтиришингиз керак бўлади. Донишмандларнинг шундай гапи бор: «Ҳамма нарсанинг чорасини топса бўлади, фақат одам калтафаҳм бўлмаслиги керак». Ишонамизки, сиз ҳар доим ўзингизни таҳлил қилишга ҳаракат қиласиз ва йиллар давомида феълингиздаги камчиликларни йўқотиб, уларни яхши фазилатларга алмаштириб борасиз. Қўлингиздаги психологик тестлар тўплами бу борада сизга ёрдам беради, деган умиддамиз.





СИЗ ҚАНДАЙ СУҲБАТДОШСИЗ?

Саволларга фақат «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб беринг.

1. Сиз кўп гапиришни яхши кўрасизми?
2. Нотаниш одам билан суҳбатлашиш учун ҳар доим ҳам мавзу топа оласизми?
3. Суҳбатдошингизни диққат билан эшитасизми?
4. Суҳбатдошингиз сизни эшитмаса аччиғингиз чиқадими?
5. У ёки бу савол бўйича ҳар доим ўз фикрингизга эгамисиз?
6. Умуман нотаниш мавзу юзасидан ҳам суҳбатга қўшила оласизми?
7. Суҳбатлашаётганда ҳамманинг диққат марказида туришни ёқтирасизми?
8. Ҳеч бўлмаса уч фан бўйича мукамал билимга эгаман, деб айта оласизми?
9. Ўзингизни яхши суҳбатдош деб ҳисоблайсизми?

Агар 1,2,3,6,7,8,9 саволларга «ҳа» деб жавоб берган бўлсангиз, ҳар бир жавоб учун 1 баллдан қўшинг, «йўқ» деган жавоб учун 0 балл.

1–3 балл.

Сиз оғзингиздан бир сўзни ҳам суғуриб бўлмас даражада камгап ёки тўхтатиб бўлмайдиган даражада сергалсиз. Гап шундаки, қандай бўлишингиздан қатъи назар, сиз билан гаплашиш жуда қийин. Бу ҳақда уйлаб кўриш учун эса сизда ҳали вақт бор.

4–7 балл.

Гапга жуда чечан бўлмасангиз ҳам сизни дилкаш суҳбатдош деб аташ мумкин. Кайфиятингиз йўқ бўлишига қарамай, суҳбатдошингизни эшита оласиз.



8–9 балл.

Сиз нотаниш одамларни ҳам тезда суҳбатга жалб қила оласиз. Дўстларингиз эса сиз билан фикрлашишни ҳам, маслаҳатлашишни ҳам яхши кўришади. Бундан ташқари, сиз турли вазиятларда ўзингизни тута биласиз. Бу эса, ҳамманинг ҳам қўлидан келавермайди.

СИЗНИ МАФТУН ҚИЛИШ ОСОНМИ?

Ушбу тест аёлларга мўлжалланган, лекин гап муҳаббат ҳақида эмас. Эс-ҳушингизни бошқа нарсалар ҳам олиб қўйиши, бировнинг хоҳишига ёки истагига тез кўнишингиз мумкинми? Бошқа аёлларда сизда бўлмаган ёки сизникидан яхшироқ бўлган бирор нарсани кўрсангиз, имкониятингиздан қатъи назар ўша нарса сизда ҳам бўлишига уринасизми? Буни қўйидаги тест саволарига жавоб бериб, билиб олишингиз мумкин.

Тестдан ўзингизга маъқул бўлган жавобни белгиланг.

1. *Озиш учун парҳезда эдингиз. Дўстларингиз ресторанга таклиф қилишди. Сиз:*

- а) таклифни қабул қиласиз;
- б) кун бўйи ҳеч нарса емай, ресторанда ҳам мезбонларни хафа қилмаслик учунгина озроқ овқат ейсиз;
- в) чин дилдан раҳмат айтиб, таклифни рад этасиз.

2. *Дугонангиз сиз орзу қилган кўйлақдан сотаяпти, лекин сизда пул йўқ. Нима қиласиз?*

- а) маош олгандан кейин кўйлақни сотиб оласиз;
- б) пул йиғтунингизча кўйлақни сотиб қўймаслигини дугонангиздан сўрайсиз;
- в) бирор ердан етарли пулни қарз олишга уринасиз.





3. Фараз қилинг, бир неча йиллар пул йигиб олган машинангизни қишлоққа бориб келиш учун дугонангиз сўраб қолди. Қандай йўл тутасиз?

- а) ҳеч кимга уни бермаслик ҳақида ўзингизга қасам ичганлигингизни самимий билдирасиз;
- б) машинам бузуқ дейсиз;
- в) ўзингизни ичингизда қойиб, машинани бериб юборасиз.

4. Ойингизнинг меҳмонга кийиб бормоқчи бўлган кийимини бичиб-тикишга ёрдам беришни зиммангизга олган эдингиз. Дугонангиз телефон қилиб сизни қизиқ нарсага таклиф қилди. Сиз:

- а) зарур ишимни битириб бораман, дейсиз;
- б) ойингизга берган ваъдангизни бажарасиз;
- в) ойингиздан бу ишни ўзи уддалашини сўрайсиз.

5. Музейдаги кўргазманинг очилишида яхши бир одам билан танишдингиз. У ерда эркин гаплаша олмаганингиз учун у сизни йўлнинг нариги томонидаги уйига чойга таклиф қилди:

- а) сиз бунга ажойиб фикр деб топасиз;
- б) эртага қаҳвахонада учрашишни таклиф қиласиз;
- в) унинг фикри бузуқ эканини айтиб, совуқ хайрлашасиз.

6. Бир беллашувда асосий ютуқни ютдингиз. Нимани танлайсиз?

- а) тоғли дам олиш масканида икки ҳафталик ҳордиқ;
- б) нақд пул мукофоти;
- в) мобиль телефон, электр чойнак ва ҳ.к.

7. Тунда қандай кийимда ухлашни ёқтирасиз?

- а) тунги кўйлак;
- б) пижама;
- в) кийимсиз.

8. Эрингиз вақти-вақти билан сизга гул совға қилади. Сизга қандай гул ёқади?

- а) атиргул;
- б) бинафша;
- в) орхидея.

9. Юлдузлар башоратига ишонасизми?

- а) ҳа;
- б) йўқ, чунки бу бемаънилик;
- в) башорат ижобий бўлса, ишонаман.

10. Бозорга бориб, кўп нарса сотиб олдингиз. Уйга қайтишга эса пулингиз қолмабди. Сиз:

- а) автобусда «қуён» бўлиб кетасиз;
- б) пиёда қайтасиз;
- в) нотаниш бирор кишидан қарз сўраб кўрасиз.

11. Сиз шаҳарнинг энг машҳур сартарошхонасида сочингизни турмаклатдингиз. Яқин дутонангиз эса бу сочингиз сизни қари кўрсатаяпти, деди. Сиз:

- а) дарҳол сочингизни ўзгартирасиз;
- б) бу танқидга эътибор бермасликка ҳаракат қиласиз;
- в) бирор нарса қилишдан олдин бошқаларнинг ҳам фикрини биласиз.

12. Сумкачангизнинг ичи қанақа?

- а) тартибли, ҳар нарсанинг ўз жойи бор;
- б) бир оз тартибсиз;
- в) ҳамма нарса аралаш-қуралаш.





Қуйидаги жадвал ёрдамида тўплаган балларингизни ҳисобланг.

3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	1
2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2
1	3	3	3	1	2	3	1	3	2	2	3

12–19 балл.

Сиз нима хоҳлашингизни ва нимани хоҳламаслигингизни аниқ биласиз. Сиз қатъий тамойил ва қарашларга эгасиз ва улардан чекинмайсиз. Бу бир томондан яхши, чунки хатога йўл қўймайсиз. Бошқа томондан эса бундай нарсаларга жиддий қараб, уларни қаттиққўллик билан баҳолаб яшаш оғир. Бунинг натижасида сиз ёқимли, кутилмаган совғалардан, яъни ҳаёт қувончларидан маҳрум бўлиб қоласиз. Хавф ҳақида ўйламай, ҳамма нарсага ҳавас билан қаранг.

20–28 балл.

Баъзан индамас одамдек тасаввур уйғотасиз, кейин эса кутилмаганда кучли ҳиссиётингизни намойиш қиласиз. Агар ақл ва ҳиссиётдан бирини танлаш керак бўлса, доим ақл енгиб чиқади. Ҳеч қачон эс-хушингизни йўқотар даражада ҳаяжонланмайсиз. Сиз билан муносабат урнатмоқчи бўлган одам сабрли бўлиши керак. Сизни фақат «ақл» орқали ишонтириш мумкин. Вақтинчалик ташвишларни ёқтирмайсиз, уларга эътибор бермансиз. Ҳақиқий, буюк дўстликни ва муҳаббатни қадрайсиз.

29–36 балл.

Ҳаётнинг барча ҳузур ҳолатларидан фойдаланиб, унга ўзинидек муносабатда бўлишни яхши кўрасиз. Агар кимдир бу ўзини қўшилмаса, ундан

хафа бўласиз. Сиз ҳамма учун ёқимли, илтифотли ва самимийсиз, бироқ ўз дўстларингиздан улар хоҳлагандан кўра тезроқ ажраласиз. Ўта ҳиссиётлисиз — бир қараса еттинчи осмондасиз, кейин эса бирдан нохушликлардан чуқур гамга ботасиз. Сиз воқеликларга тўғри баҳо беришни ўрганишингиз керак, акс ҳолда, йўқотилган бахтни топишда қийналасиз.

ВАҚТИНГИЗНИ ТЎҒРИ ЎТКАЗАСИЗМИ?

Қуйидаги саволларга «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб беринг.

1. Сайр қилишни ёқтирасизми?
2. Меҳмон кутишни яхши кўрасизми?
3. Меҳмондорчиликдан сўнг дўстларингиз ўрнига ҳам пул тўлайсизми?
4. Тўсатдан ташриф буюрган меҳмонлар учун уйингизда ҳар доим егуликлар топиладими?
5. Яқин дўстларингиз билан керагидан кўпроқ спиртли ичимликларни истеъмол қилишингиз мумкинми?
6. Тансиқ таомларни хуш кўрасизми?
7. Уйингизга тез-тез меҳмон чақириб турасизми?
8. Ҳар доим бир хил дўстларингиз билан учрашасизми?
9. Дўстларингиз даврасида ашула айтишни ёқтирасизми?
10. Дўстлар даврасида ўзингизни яхши ҳис қиласизми?
11. Ёмон кайфият сизни тезда тарк этиши мумкинми?

12. Ким биландир хафалашиб қолсангиз, тезда ярашиб оласизми?

13. Ўтган кунлар ҳақида кўпроқ яхши нарсаларни эслайсизми?

14. Кўпинча юзингизнинг ранги тиниқ кўри-нишда бўладими?

15. Ўзингизни ёмон ҳис қилаётган бўлсангиз ҳам буни кўрсатмасликка ҳаракат қиласизми?

16. Соғлигингиз ҳақида тез-тез қайғурасизми?

17. Уйқуга тўймай уйғонаётганингизни кўп сезганмисиз?

18. Меҳмонларни кузатиб кеч ётганингиз туфайли, эртасига ишга боролмай қолган пайтларингиз бўлганми?

19. Соғлигингиз ёмонлашгани туфайли врач спиртли ичимликларни ичишни, чекишни ёки бошқа бир чекланишларни (ёғли, аччиқ, шўр нарсаларни емасликни) буюрса, буларга амал қиласизми?

20. Ҳеч қачон диета қилмайман деб, ўзингизга сўз берганмисиз?

21. Вазнингиз нормадан ортиқчами?

22. Эрингиз (хотинингиз) билан сиз тез-тез дам олиш(кафе, кино)га бориб турасизми?

23. Комедияларни яхши кўрасизми?

24. Кўпинча кеч ётасизми?

25. Кеч ётасиз, бунинг натижасида эрталаб туришга қийналасизми?

26. Ҳазилни ёқтирасизми?

27. Учрашувга кеч қолиб келасизми?

28. Ишда кўп ҳазиллашасизми?

29. Бугунги ишни дам олиш учун эртага қолдира оласизми?



«Ҳа» жавоблари учун 1 балл, «йўқ» жавоблари учун эса 0 балл қўйиб, умумий натижани ҳисобланг.

18–22 балл.

Сиз дам олишни ва ўйин-кулги қилишни жуда яхши кўрасиз. Бу ҳолат давом этаверса, соғлигингиз ва ишхонадаги обрўйингизга путур етиши мумкин. Бундан ташқари, ҳамёнингизнинг енгиллашиб қолиши — ҳаддан ташқари зиёфатлару кечаларга берилишингиз туфайлидир. Бу каби «юриш»ларингизни сал камайтирсангиз бўларми-ди?! Ўйлаб кўринг!

13–17 балл.

Сиз ўйин-кулги, хурсандчилик қилишнинг меъёрини биламан, деб ўйлайсиз. Баъзида шундай бўлади ҳам. Кўпинча дўстларингиз ва яқинларингиз билан уюштириладиган зиёфат ва кечалардан қолмасликка ҳаракат қиласиз, лекин баъзида ошириб юборганингизни ўзингиз ҳам сезмай қоласиз.

8–12 балл.

Сиз учун ўйин-кулгидан кўра оила ва иш устун туради. Агар бу иккисидан кўнглингиз тўқ бўлса, сиз бемалол дўстларингиз билан ўйин-кулги қилишим мумкин, деб ўйлайсиз.

3–7 балл.

Сиз дўстларингиз даврасида ўйин-кулги қилишни ҳам, бирон-бир сабаб юзасидан хурсандчилик қилишни ҳам ёқтирмайсиз. Сиз аввалдан яхши режалаштирилган ва осойишта дам олиш тарафдорисиз.





2-0 балл.

Сиз ёлғиз дам олишни, умуман ёлғизликни яхши кўрасиз. Ўз қобигингизга шунчалик ўралашиб қолгансизки, ташқи дунёда нималар бўлаётганлиги сизни қизиқтирмайди. Бу кетишда барча яқинларингиз сиздан юз ўгиришлари мумкин.

СИЗ ҚАНДАЙ ҲАЙДОВЧИСИЗ?

Агар сиз пиёда юрсангиз, қуйидаги тест саволлари сиз учун эмас. Бу тестдан фақат қандай ҳайдовчи эканлигингизни билиб олиш учун фойдаланишингиз мумкин.

1. *Вақти-вақти билан шифокор — окулист кўригидан ўтиб турасизми?*

- а) бир йилда бир марта;
- б) бир йилда икки марта;
- в) фақат кўриш қобилияти пасайганда.

2. *Эрталаб ўзингизни яхши ҳис қилмайдиган даражада спиртли ичимликларни истеъмол қиласизми?*

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) баъзида.

3. *Машина ҳайдашдан олдин дори ичасизми?*

- а) йўқ;
- б) агар ҳар куни машина ҳайдасангиз, бир ҳафтада бир марта;
- в) агар лозим бўлса ҳар куни.



4. Агар асабийлашсангиз ёки бирор нарсадан аччиелансангиз ҳам рулга ўтирасизми?

- а) ҳа;
- б) сафарни кейинроққа қолдирасиз;
- в) аввал тинчланишга ҳаракат қиласиз, кейин рулга ўтирасиз.

5. Машинага ўтиришдан олдин сиз ҳар доим қуйидагиларни текширасизми?

А – машина тагидаги доғларни:

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) вақт бўлганида.

Б – гилдираклар ҳолатини:

- а) баъзида, узоқ сафарга кетишдан олдин;
- б) ҳа, йўлда кутилмаган тасодифларни ёқтирмайман;
- в) агар баллон бўшаб қолса, текширмасдан ҳам биламан.

В – мой даражасини:

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) вақти-вақти билан.

Г – бақда бензин бор-йўқлигини:

- а) ўзингиз билиб олишингиз мумкин;
- б) махсус асбоб кўрсаткичига қарайсиз;
- в) вақти-вақти билан.

Д – радиатордаги сув бор-йўқлигини:

- а) қишда бу зарурат, бошқа пайтларда вақтни беҳуда ўтказиш, деб ҳисоблайман;
- б) ҳа;
- в) йўқ.





Е – орқадан келаётган машиналарни кўриш ойнасини керак деб ҳисоблайсизми?

а) агар шаҳар ичида юрсам, керак;

б) ҳа;

в) йўқ, автофалокат ҳолати вужудга келса, у ёрдам бермайди.

6. Машина двигателини ёққанингизда КИП кўрсаткичларини текширасизми?

а) агар муҳим иш билан машгул бўлсангиз, қарамаслигингиз ҳам мумкин;

б) албатта;

в) йўқ.

7. Йўл ҳаракати қоидаларига амал қиласизми?

а) ҳар доим;

б) фақат яқин орада ЙҚХБ ходимлари бўлса;

в) йўқ.

8. Машина ҳайдаётганингизда чекасизми?

а) бундан воз кеча олмайсиз;

б) йўқ;

в) вақти-вақти билан.

9. Машинада кетаётганингизда ҳолсизландингиз, нима қиласиз?

а) машинани тўхтатиб, чекиб оласиз;

б) чарчоғингизга қарамасдан машинани тўхтатмай, йўлда давом этасиз;

в) баъзан дам оласиз.

10. Машинадан олдинда кетаётган машина секин юраяпти, сизнинг ҳаракатингиз:

а) йўл ҳаракати қоидаларига амал қилиб, ундан утиб кетасиз;



б) таваккал қилиб, дарҳол ундан ўзиб кетишга ҳаракат қиласиз;

в) агар асабингизга тегса, рухсат берилмаган жойдан ҳам ўзиб кетасиз.

11. *Машинанинг енгил носозликларини ўзингиз тўғрилай оласизми? (свечиларини ўзингиз тозалаб, филдираklarини алмаштириш қўлингиздан келадими?)*

а) қийин бўлмаса, ҳаракат қилиб кўриш мумкин;

б) албатта, бу табиий нарса;

в) йўқ, автосервис хизматидан фойдаланаман.

12. *Машинада кетаётганингизда бошқа бир машина эгаси йўл четида сизни қўл силтаб, ёрдамга чақираяпти. Сизнинг ҳаракатингиз:*

а) агар яхши кайфиятда бўлсам, ёрдам бераман;

б) дарҳол ёрдам бераман;

в) йўқ.

13. *Машинада кетаётганингизда ёнингизда утирган киши билан гаплашиб кетсангиз, бу диққатингизни чалгитадими?*

а) баъзида;

б) йўқ, лекин керак бўлса, гаплашишни тўхтатасиз;

в) ёнингизда кетаётган киши доим сизга эҳтиёт бўлишни эслатиб туради.

14. *Келишган, мафтункор қиз хавфли муқолишда сизга (тўхташ ишорасини кўрсатиб) қўл силтайди. Дарҳол машинани тўхтатасизми?*

а) албатта;

б) йўқ, хавфли муқолишдан ўтиб тўхташим мумкин.





1 б, 2 б, 3 а, 4 б, 5 а, 5 А а, 5 Б б, 5 В а, 5 Г а, 5 Д б, 5 Е б, 6 б, 7 а, 8 б, 9 а, 10 а, 11 б, 12 б, 13 б, 14 б, саволларига «Ҳа» жавоби учун 2 балдан ёзинг.

1 а, 2 в, 3 б, 4 в, 5 А в, 5 Б а, 5 Б а, 5 Б в, 5 Д а, 5 Е а, 6 а, 7 б, 8 в, 10 в, 11 а, 12 а, 13 а саволларига «Ҳа» жавоби учун 1 балдан ёзинг ва натижаларни қўшинг.

31 балдан ортиқ.

Шубҳасиз, сиз жуда яхши ҳайдовчисиз. Сиз оғир йўл-транспорт ҳодисаси юз берганда ҳам ҳамкасбларингизга малакали ёрдам бера оласиз. Агар ҳамма ҳайдовчилар ҳам сиздек бўлганларида йўл-транспорт ҳодисалари сони камроқ юз берган бўларди.

21–31 балгача.

Сизнинг яхши ҳайдовчи эканлигингиз кўриниб турибди, лекин сизни ҳар доим ҳам йўл ҳаракати қоидаларига амал қилувчилар сирасига киритиб бўлмайди. Агар бирор жойга шошаётган бўлсангиз, йўл ҳаракати қоидаларини бемалол бузишингиз мумкин. Агар бу қоидаларни билмасангиз, ўрганишингиз, асосийси, уларга амал қилишингиз керак.

21 балдан кам.

Машина ҳайдаш малакангиз ва бу борадаги билимларингизда муаммоларингиз бор. Сиз ҳали жуда кўп нарсани ўрганишингиз керак. Кейинги сафар машина ҳайдашингиздан олдин ўзингизнинг хавфсизлигингизни ўйламангиз ҳам, билимсизлигингиз туфайли азият чекиши мумкин бўлган одамларни ўйламангиз яхши бўларди.

СИЗ КЕЛАЖАҚДА МАНСАБДОР ШАХС БҮЛА ОЛАСИЗМИ?

Саволларга фақат «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб беринг.

1. Сиз ҳаётда олдингизга аниқ мақсадлар қўйиб яшайсизми?
2. Баъзан ҳаётда омад кулиб боқиши мумкин, деб ўйлайсизми?
3. Мансаб борасида аниқ мақсадингиз борми?
4. Бутун келажақда манфаат берадиган қандайдир янгилик билдингизми?
5. Сизнинг касбингизда ўсиш имкониятлари борми?
6. Юқори лавозимдагилар уз мансабларига қандай эришганларини биласизми?
7. Ўзингиз ҳақингизда яхши таассурот қолдира оласизми?
8. Жамоангиздаги энг ҳурматли одамдан фарқингиз борми?
9. Корхонангизда лавозим бўйича юқорилаш тартибини биласизми?
10. Раҳбарият назарида, муваффақият қозониш учун қандай ишлашни биласизми?
11. Ташкилотингизда ҳукмронлик кимнинг қўлида эканлигини биласизми?
12. Раҳбариятга жиддий таъсир ўтказа оласизми?
13. Мансабга эришиш учун қандай сифатларингизни ривожлантириш кераклигини биласизми?
14. Ушбу соҳа ва ташкилотда юқори лавозимга эришишнинг ўзига хос йўлидан хабардормисиз?
15. Ишингиз хусусиятини, нега сизни бу ишга олишганини ва бундан кейинги истиқболингиз қонақалигини биласизми?





16. Меҳнат бозорида сизнинг касбингиз хари-доргирми?

17. Бошлигингизга нима маъқул келишини ва нима ёқмаслигини биласизми?

18. Раҳбарингизнинг юқорироқ лавозимга кўтарилиши учун бирор нарса қила оласизми?

19. Қандай ташкилотлар сизнинг соҳангиз тармоқлари ҳисобланади ва улар билан қандай боғланиш мумкинлигини биласизми?

20. Бошлигингиз мутахассислик бўйича қандай адабиётларни ўқиса, сиз ҳам шу адабиётларни ўқишим керак, деб ҳисоблайсизми?

21. Ташкилот раҳбарияти қандай кийинишига эътибор берганмисиз?

22. Раҳбарият хизматларингизни билиши учун бирор нарса қиласизми?

23. Бу ишда қанча вақт ишлашни биласизми?

24. Ўз малакангизни ошириш учун бу ҳафтада (бу ой, бу йилда) бирор ҳаракат қилдингизми?

25. Мансабга эришиш учун фаолиятингизнинг қайси жиҳатларига эътибор бериш кераклигини биласизми?

26. Раҳбариятнинг ишлаб чиқариш режаларини биласизми, «оқим»да бўлиш учун нима қилиш кераклигини-чи?

27. Ташқи куринишингиз мансабдорлардекми? Тетик ва соғлом куринишга ҳаракат қиласизми?

28. Ким билан алоқа ўрнатишни биласизми? Буни дўст ва танишлар ёрдамида олиб бориш керак деб ўйлайсизми?

29. Ишдаги муваффақият (ташкилот, раҳбар, сизда) критерийларини биласизми?

30. Ишингизнинг мазмуни тўлиқ ва етарли маълум қилинганми?



31. Мансабга эришиш учун қандай алоқалар, клублар, жамиятлар фойда берилишини биласизми?
32. Келажакда ишингиз учун қандай билим ва малакалар лозим бўлишини биласизми?
33. Сиз ўтмоқчи бўлган ишда нимани билиш ва қила олиш лозимлигини биласизми?
34. Мансабга кўтарилиш учун ким сизга яхши маслаҳат бера олишини биласизми?
35. Қандай профессионал уюшмалар сиз учун манфаатли эканлигини биласизми?
36. Нима сабабдан мансабдан воз кечиш кераклигини биласизми?
37. Қанақа иш, бошлиқ, жамоа ҳақида орзу қилишни англай оласизми?
38. Янги иш ва мансабда қандай маош сизни қониқтиришини аниқ биласизми?
39. Ўз иш ўрнингиздан самаралироқ фойдалана оласизми?
40. Ўз иш ўрнингизни қандай ташкил қилиш кераклигини биласизми?
41. Ишдаги муваффақиятингизга қачон баҳо бериш кераклигини биласизми?
42. Асосий мақсадингизни қачон қайта кўриб чиқиш кераклигини биласизми?
43. Қандай хатоларга йўл қўйганингиз ва нималарни ўрганганингизни биласизми?
44. Юқори мартабаларга эришишингизда нима энг катта таъсир кўрсатишини биласизми?
45. Ўз мақсадларингизга эришиш учун етарли куч сарфлаяпман, деб ўйлайсизми?

«Ҳа» жавоби 90% дан ортиқ — аъло натижа. Сиз 90% дан кўп саволга жавобни биласиз. Юқори мансабга эришиш учун сизда барча имкониятлар мавжуд.





«Ҳа» жавоби 80% дан 89% гача — яхши, аммо етарли бўлмаган натижа. Юқори мансабга эришиш учун жавоб бера олмаган саволлар ҳақида ўйлаб кўринг.

«Ҳа» жавоби 60% дан 79% гача — ўртача натижа. Сиз 80% саволларга жавоб бера оласиз ва бу омад йўлида тўғаноқ бўладиган муаммолардан дарак беради.

«Ҳа» жавоби 60% дан кам — ёмон натижа. Омад ва мансабга эришиш учун сиз жуда кўп нарсани назардан четда қолдирасиз.

«Ҳа» жавоби 39% дан кам — юқори мансабга эришиш учун имкониятларингиз йўқ ҳисоби.

ҚАНДАЙ РАНГНИ ЁҚТИРАСИЗ?

Ҳар бир инсон қайсидир рангни хуш кўради. Ёқтирган рангингизга қараб феъл-атворингиздаги яхши ёки ёмон жиҳатларни билиб олишингиз мумкин.

Оқ ранг — барча рангларнинг синтези бўлганлиги учун идеал ранг ҳисобланади. Бу ранг ҳеч кимни ўзидан итармайди, у бир вақтнинг ўзида ҳам ёруғлик, ҳам совуқ музлик ҳиссини ифодалаши мумкин. Шунинг учун оқ рангни турли феъл-атвор эгалари ёқтиришади.

Қора ранг — бу рангни севувчилар ҳар доим нимадандир хавотирланиб юрадиган, унча-бунча нарсага қониқавермайдиган феъл-атвор эгаларидир. Улар ҳаётда фақат кўнгилсизлик бўлади, деб ўйлайдилар.

Қора кийимда юришни яхши кўрадиган қизлар эса ўзларига ишонмайдилар ва кўпинча депрессияга мойил бўладилар. Қора кийимни ёрқин ранглар билан алмаштириб киядиганларнинг феъл-атвори кийимларига қараб тез-тез ўзгариб туради.

Кулранг — яхши фикрлайдиган, мулоҳазали ва шу билан бирга бир ишни бошлашдан олдин кўп ўйлайдиган инсонларга хосдир. Бу рангни яхши кўрадиганларнинг кўпчилигида ишончсизлик ҳисси ҳам мавжуд.

Қизил ранг — ўзининг кучига ишонувчи, иродали, ҳеч нарсадан қўрқмайдиган, эгалик қилишга интиладиган ва шу билан бирга жаззакчи, тез жаҳли чиқадиган феъл-атворли инсонларга хосдир. Бу рангни ёқтирмайдиганлар эса кўпинча ўзига унча ишонмайдиган, ҳар доим ҳам яхши муносабатлар ўрната олмайдиган, фақат яккаликни яхши кўрадиган бўладилар.

Оловранг — бу рангни хушлайдиган одамларда олдиндан кўра билиш хислати бор. Уларда сезиш қобилияти ҳам яхши ривожланган, шу билан бирга кўп хаёл сурадилар. Бундан ташқари улар кўзбўямачилик ҳам қилиб туришлари мумкин.

Жигарранг — бу ва шунга яқин рангларни севувчилар хаёл суриб осмонда учиб юрмасдан ерда мустаҳкам турадилар. Улар барча нарсага ўз кучлари ва меҳнатлари билан эришадилар. Бу рангни яхши кўрадиган инсонлар оила ва урф-одатларни барча нарсадан устун қўядилар. Аксинча бу рангни ёқтирмайдиганлар эса фақат ўзини ўйлайдиган, одамлар билан чиқиша олмайдиган инсонлардир.



Сариқ ранг — орасталик, маданиятлилик, инсонлар билан муомалада ўзини эркин ҳис қиладиган инсонларнинг феъл-атворидан дарак беради. Бу рангни ёқтирадиганлар ҳар нарсага қизиқадилар, одамлар билан тез тил топища оладилар. Улар шароитга тез кўникувчан бўлиб, бировларга ёқишни ҳам, бошқаларни ўзларига жалб қилишни ҳам хоҳлайдилар. Сариқ рангни ёқтирмайдиганлар келажакка ишонмайдиган, янги танишлар ортиришни хуш кўрмайдиган инсонлардир.

Пушти ранг — бу рангни ёқтирадиганлар ҳаётга, келажакка, барчага гамхўрлик қилишга интиладилар. Уларнинг кўнгиллари нозик бўлиб, арзимаган нарсаларга ҳам сиқилишлари мумкин.

Сиёҳранг — ҳис-ҳаяжонларини яшира олмайдиган, таъсирчан, шу билан бирга маънавий даражаси юқори бўлган инсонларга хосдир. Бу рангни ҳар нарсада уйғунлик бўлишини хоҳлайдиганлар хуш кўришади. Бу рангни ёқтирмайдиганлар эса илтимос қилишни хушламайдилар. Улар ҳамма ишни ўзлари бажаришга ҳаракат қиладилар.

Кук ранг — бу рангни маънавий юксакликка, гўзалликка интиладиган, ҳаётни яхши кўрадиган, шунингдек тез ранжийдиган, янги шароитга секин кўникадиган инсонлар ёқтиришади. Кўпинча улар ўзларига ишонмайдилар, шунинг учун уларни қўллаб-қувватлаб туриш лозим. Кук ва унга яқин рангларни хуш кўрмайдиганлар эса енгилтакликка мойил бўладилар.





Яшил ранг — табиат, тириклик, ҳаёт ва баҳор рамзидир. Бу рангни яхши кўрадиганлар Ер юзидаги барча тирик мавжудотларни яхши кўришади. Улар билан буйруқ оҳангида гаплашишларини, шу билан бирга уларнинг ишларига аралашганларни ёмон кўрадилар. Яшил рангни хуш кўрадиган одамлар ҳаётда ўз ўрнини топишга интилувчан бўладилар. Яшил ва унга яқин ранглارни ёқтирмайдиганлар ҳаётдаги барча қийинчиликлардан қўрқиб яшайдилар.

ТАБИАТИНГИЗ НИМАЛАРГА МОЙИЛ?

Қайси рангни ёқтиришингизга қараб феъл-атворингизни (албатта, баъзи жиҳатларини) билиб олдингиз. Энди болалагингизни бир эслаб кўринг-чи. Ўша пайтларда нима қилишни яхши кўрардингиз? Нима билан шугулланиш сизга кўпроқ завқ бахш этарди?

Психологларнинг фикрича, катгаларнинг табиати нималарга мойиллигини уларнинг болаликда яхши кўрган машғулотларидан ҳам билиб олиш мумкин экан.

Пластин. Сиз барча соҳада тараққиётга, ривожланишга интилувчан, ўз орзу умидларингизни тезроқ ҳаётга татбиқ қилишга ҳаракат қиладиган инсонсиз. Сиз учун ҳамма нарса мукамал бўлиши керак. Кўпинча атрофингиздаги инсонлар сизни тушунолмайдилар ва қачондир хомхаёлларга берилмасдан, «катта қиз ёки йигит» бўлишингизга умид қиладилар. Лекин сиз улар истаганидек ўзгаришни эмас, балки бошқаларни ўзгартиришга, ўз яқинларингизга яшашлари, ишлашлари, дам олишлари учун имкон қадар яхши шароит яратиб





беришга ҳаракат қиласиз. Сизнинг жасурлигингиз ва мардлигингизга барча бирдек ҳавас қилса арзийди.

Конструкторлар. Агар сиз болалигингизда со-атлаб ўтириб нималарнидир ясаган бўлсангиз, табиатан оғир, босиқ, сабрли, кези келганда ўжар ва қайсар инсонсиз. Танлаган йўлингиздан ортга қайтмайсиз. Инсонларга ҳамишяам ишонавер-майсиз, шунинг учун ҳамма нарсанинг исботини талаб қилишга ҳаракат қиласиз. Тўсатдан юз бериши мумкин бўлган ишларни ёқтирмайсиз. Барча янги нарса ва ҳодисалар сизни ўзига тортса ҳам, сиз уларнинг домига киришга шошилмайсиз. Сиз учун ҳамма нарса ўз мароми билан кечгани маъқул. Энг муҳими, табиатингиз ўзингизга ёқади ва уни ўзгартиришни хоҳламайсиз.

Китоблар. Сизни табиатан хаёлпараст деса бўлади. Сиз уйингизни тарк этмасдан ҳам етти иқлимга «саёҳат» қилишингиз мумкин. Ақлингиз ҳам мақтагулик даражада. Чунки ҳар нарсанинг мағзини чақишни, ҳар нарсанинг моҳиятини тушуниб олишни истайсиз. Сиз узоқни кўра оласиз, лекин кундалик ишларингизни ташлаб қўйишингиз мумкин. Келажак бугундан бошланишини эсингиздан чиқармаслигингизни истардик.

Бўёқ. Болалигингизда бўёқ билан расм чизиш жону дилингиз бўлган бўлса, сизни бемалол нозик дид эғаси дейиш мумкин. Агар ўйлаган режаларингизни амалга оширсангиз, ҳаётдан завқ ола бошлайсиз. Сизнинг яқинларингизга ҳавас қилса арзийди. Илиқ муомалангиз, инсонларни қадрлашингиз барчани бирдек ром этиши тайин.



Юмшоқ уйинчоқлар. Сиз табиатан агрессив одамсиз. Қанақа бўлмасин, янги туйгуларни бошдан кечиришни ёмон кўрасиз. Шу сабабли ҳам ҳаётингиз янги таассуротларсиз зерикарли ўтади. Бирор нарсанинг моҳиятини тушунишга, фикрлашга умуман қизиқмайсиз. Ҳисоб-китобли ишларни ҳам ёмон кўрасиз. Болалигингиздан турли ўйинларни яхши кўрасиз.

Қутирчоқ. Янги инсонлар билан танишишни жуда яхши кўрасиз. Лекин бу танишувларингиз кўпинча узоққа бормайди. Сиз одамлар билан нафақат гаплашасиз, балки уларнинг шахсий ҳаётларига ҳам жуда қизиқасиз. Келажақда инсонлар билан боғлиқ бўлган касбни эгаллашингиз мумкин. Ишонч билан айтиш мумкинки, буни аъло даражада эшлайсиз.

Фотоаппарат. Агар фотоаппарат болалиқдан яхши кўрган ўйинчоғингиз бўлган бўлса, сиз табиатан бир марта кўрганини хотирасида сақлаб қоладиган инсонлар тоифасига кирасиз. Сизда барча нарсаларни эсда сақлаб қолиш қобилиятингиз яхши ривожланган. Лекин ўзингизнинг ички ҳисларингизни айтишга қийналасиз. Атрофдогиларнинг сиз ҳақингизда билдирадиган фикрларига ҳам катта аҳамият берасиз.

Коптоқ. Сиз табиатан узоқ кутишга ва яхши ўйлаб кейин қарор қабул қилишга мойил эмассиз. Бир нарсани режалаштирсангиз уни тезда амалга оширишга интиласиз. Бўлиб ўтаётган воқеаларни кўришни эмас, уларда қатнашишга ҳаракат қиласиз. Бундан ташқари мусобақаларда қатнашиш ҳам сизга завқ бағишлайди, шунингдек ҳар қандай шароитта тез кўникувчансиз.



ХОТИРАНГИЗ ЯХШИМИ?

Қуйидаги жадвал ёрдамида хотирангизни синаб кўришингиз мумкин.

14	21	33	18
75	72	96	10
12	81	27	64

Жадвалда кўрсатилган 2 хонали сонларни 20 сония ичида эслаб қолишга ҳаракат қилинг. Белгиланган вақт мобайнида ушбу сонлардан ҳеч бўлмаса еттитасини эслаб қолишингиз керак. 20 сония ўтгач эса жадвални ёпиб, ёдингизда қолган сонларни қорозга ёзишингиз лозим. Агар 7 ва ундан кўп сонлар эсингизда қолган бўлса, унда сиз хотирангиздан нолимасангиз ҳам бўлади. Ҳаттоки, эслаб қолиш қобилиятим яхши, деб бемалол айтишингиз мумкин.

Ушбу усул орқали бир неча киши бараварига хотирасини синаб кўриши мумкин. Бу каби текшириш амалиёти вақтингизни кўп олмаслиги билан афзалдир.
















Сонларни эслаб қолдингизми ёки йўқми, ҳар қалай хотирангизни синаб кўрдигиз. Энди яна бир





усулни қўллаган ҳолда нарсаларнинг тасвирини ҳам эслаб қолиш орқали хотирангизни синаб кўринг.

Қуйида 16 та образ тасвирланган жадвал берилган. Сиз 20 сония ичида уларни эслаб қолишингиз керак. Сўнгра жадвални беркитиб, эсингизда қолган образларнинг номини айтишингиз керак бўлади. Агар 6 ва ундан ортиқ образни эслаб қолсангиз, хотирангиз жойида эканлигига шубҳаланмасангиз ҳам бўлади.

		
	27	
		
	К	
		
H ₂ O		





ТУҒРИ ОВҚАТЛАНАСИЗМИ?

1. *Бир кунда неча марта овқатланасиз?*

- а) уч марта ва ундан кўп;
- б) икки марта;
- в) бир марта.

2. *Ҳар куни нонушта қиласизми?*

- а) ҳар доим;
- б) ҳафтада бир марта;
- в) камдан-кам.

3. *Нонуштангиз асосан нималардан иборат бўлади?*

- а) бутқа ва бирор хил шарбат;
- б) қовурилган овқат;
- в) фақат шарбат.

4. *Нонушта, тушлик ва кечки овқат ўртасида кун давомида яна бирор нарса ейсизми?*

- а) ҳеч қачон;
- б) бир-икки марта;
- в) уч марта ва кўпроқ.

5. *Мева ва сабзавотларни, улардан тайёрланган салатларни бир кунда неча марта ейсиз?*

- а) бир кунда уч марта;
- б) бир кунда бир-икки марта;
- в) ҳафтасига 3-4 мартадан кам.

6. *Қовурилган овқатларни:*

- а) ҳафтада бир марта ейсиз;
- б) ҳафтада 3-4 марта;
- в) деярли ҳар куни.



7. Кремли торт ва шоколадни:

- а) ҳафтада бир марта ейсиз;
- б) ҳафтада 1--4 мартагача;
- в) деярли ҳар куни.

8. Нонга нима суртасиз?

- а) маргарин;
- б) маргарин ва ёғ;
- в) фақат ёғ.

9. Ҳафтада неча марта балиқ ейсиз?

- а) бир мартадан ортиқ;
- б) бир-икки марта;
- в) бир марта.

10. Нон ва нон маҳсулотларини:

- а) бир кунда бир марта ейсиз;
- б) ҳафтада 3--6 мартагача;
- в) ҳафтасига уч мартадан кам.

11. Гўшти овқат пиширишдан олдин:

- а) гўштнинг ёғли жойларини олиб ташлайсиз;
- б) ёғли жойларнинг фақат бир қисмини олиб ташлайсиз;
- в) ёғини ажратмайсиз.

12. Кун давомида қанча чой ёки қаҳва ичасиз?

- а) бир-икки пиёла;
- б) уч-беш пиёла;
- в) олти ва ундан кўп.

13. Бир кунда қанча спиртли ичимликлар ичасиз?

- а) икки-тўрт қадаҳ;
- б) икки қадаҳдан кам;
- в) умуман ичмайман.

Ҳар қайси а) банддаги «ҳа» жавоблари учун 2 балл, б) банддаги «ҳа» жавоблари учун 1 балл, в) банддаги «ҳа» жавоби учун эса 0 балл қўйинг ва умумий балларингизни ҳисобланг.

23–26 балл.

Аъло даражадаги парҳез.

18–23 балл.

Яхши парҳез.

13–18 балл.

Парҳезни яхшилаш лозим.

0–13 балл.

Парҳезингизни ўзгартириш керак. Бундай парҳез билан соғлигингизга зарар етказиб қўйишингиз мумкин.

МУАММОЛАРИНГИЗНИ ЎЗИНГИЗ ҲАЛ ҚИЛА ОЛАСИЗМИ?

1. *Шахсий муаммоларингизни, юз берган кўнгилсизликларни бошқаларга айтасизми?*

- а) йўқ, бу менга ёрдам бермайди — 3 балл;
- б) ҳа, фақат яқин одамимга — 1 балл;
- в) ҳар доим эмас, одамларнинг ўз ташвишлари бор — 2 балл.

2. *Кўнгилсизликлардан қаттиқ сиқиласизми?*

- а) ҳар доим — 4 балл;
- б) вазиятга қараб — 0 балл;
- в) кўникишга ҳаракат қиламан, чунки ҳар қандай кўнгилсизликларнинг қачондир тугашига ишонаман — 2 балл.

3. Нимадандир хафасиз ёки кимдир сизни қаттиқ ранжитди. Шундай пайтларда нима билан шуғулланишингиз мумкин?

- а) анчадан бери кўнглимга тутиб юрган орзуимни амалга оширишга ҳаракат қиламан — 0 балл;
- б) дўстларимнинг ёнига бораман — 2 балл;
- в) сиқилсам-да уйда ўтираман — 4 балл.

4. Яқин одамингиз сизни хафа қилди. Нима қилган бўлардингиз?

- а) алаимни ичимга ютиб, ҳеч ким билан гаплашмайман — 3 балл;
- б) ундан нима мақсадда хафа қилганини тушунтириб беришини талаб қиламан — 0 балл;
- в) дардимни эшита оладиган одам бўлса айтаман — 1 балл.

5. Бахтли онларингизда:

- а) бахтсизлик ҳақида умуман ўйламайман — 1 балл;
- б) бахтнинг абадий эмаслигини ўйлайман — 3 балл;
- в) ҳаётимда кўнгилсизликлар ҳам бўлиши мумкинлиги ҳақида ўйлайман — 5 балл.

6. Руҳшуносларга муносабатингиз қандай?

- а) уларнинг мижози бўлишни истамасдим — 4 балл;
- б) кўп одамларга уларнинг фойдаси тегиши мумкин — 2 балл;
- в) инсон ўзига ўзи ёрдам бериши мумкин — 3 балл.





7. Тақдир сизнинг-ча:

- а) ҳар доим мени синайди — 5 балл;
- б) менга адолатли эмас — 2 балл;
- в) менга омад доимо кулиб боқади — 1 балл.

8. Севган инсонингиз билан уришиб қолдингиз ва бир оз ўзингизга келганингиздан сўнг нима ҳақида ўйлайсиз?

- а) ўтган яхши дамларимиз тўғрисида — 1 балл;
- б) мени ранжитгани учун уни ҳам ранжитишни — 2 балл;
- в) менга нисбатан бундай ноҳақликни биринчи марта қилмаётгани тўғрисида ўйлайман — 3 балл.

Натижа:

7–15 балл.

Ҳар қандай кўнгилсизликларни, ҳатто бошингизга тушган катта бахтсизликларни ҳам енгишга қурбингиз етади. Чунки сиз вазиятни тўғри баҳолай оласиз. Сизда кўпчиликда бўлгани сингари ўзига ачиниш ҳисси йўқ. Ҳар нарсада мувозанатни ушлаб тура олишингизга қойил қолиш мумкин.

16–26 балл.

Кўпинча тақдирингиздан нолиганингиз нолиган. Муаммоларингиз ва юз берган кўнгилсизликларда кўпинча бировларни айблайсиз. Ич-ичингиздан кимдир сизга ҳамдардлик билдиришини, сизга ёрдам беришини хоҳлайсиз. Сиз майда асаб-бузарликлардан кўз юмиб, ўзингизни қўлга олишга ҳаракат қилиб кўринг.

27–36 балл.

Арзимаган кўнгилсизликлардан ҳам тушкунликка тушиб, ўзингизни йўқотиб қўйишингиз мумкин. Сиз ҳали муаммоларингизни ўзингиз ҳал қилишга



тайёр эмассиз. Озгина сабр, чидом ва ўз кучингизга ишонч аҳволни тубдан ўзгартириб юбориши мумкин.

ҲАЁТ КЕМАСИДА КИМСИЗ: КАПИТАНМИ ЁКИ ЙЎЛОВЧИ?

Берилган саволларга «ҳа», «йўқ» ёки «билмадим» деб жавоб беришингиз мумкин.

1. Ҳаётингизда юз бераётган барча нарсаларга ўзингиз жавобгармисиз?

2. Баъзи одамлар менга бўлган муносабатларини ўзгартирганларида муаммоларим камроқ бўларди, деб ўйлайсизми?

3. Юзага келган муаммоларни ўйлаганингиздан кўра тезроқ ҳал этишга ҳаракат қиласизми?

4. Баъзида ўзингизни «бахтсиз юдуз» остида тугилгандек ҳис қиласизми?

5. Ичкиликка муккасидан кетганлар бу касалликларида фақат ўзлари айбдорларми?

6. Ҳаётимда кўпгина ишларни бошқа одамларнинг таъсири остида қилганман ва бунинг учун улар жавобгарлар, деб ўйлайсизми?

7. Шамоллаб қолсангиз билганингизча даво-ланишни маъқул кўрасизми?

8. Аёл кишининг жаҳддорлиги, жиззакилигига кўпинча бошқа одамлар сабабчи бўлишадими?

9. Ҳар қандай муаммони ҳал қилиш мумкинми?

10. Одамлар менга қилган яхшиликларига миннатдорчилик ҳис қилганим учун, мен ҳам бошқаларга яхшилик қилишим керак, деб ўйлайсизми?

11. Биров билан жанжаллашиб қолсангиз, айбни аввал ўзингиздан излашга ҳаракат қиласизми?





12. Йўлингизни қора мушук кесиб ўтса, бошқа йўлга ўтиб юрасизми?

13. Инсон ҳар қандай шароитда ҳам иродали, мустақил фикр юрита оладиган бўлиши керакми?

14. Сиз ўз камчиликларингизни билганингиз ҳолда, бу камчиликларга бошқаларнинг бефарқ бўлишларини хоҳлайсизми?

15. Бошқа иложи бўлмаса, шароитга кўникишга ҳаракат қиласизми?

1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 саволларга «ҳа» ва 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 саволларга «йўқ» деб жавоб берган бўлсангиз 10 баллдан, «билмадим» жавоби учун эса 5 баллдан кўйинг ва умумий балларингизни ҳисобланг.

100–150 балл.

Сиз ўз ҳаётингизни ўзингиз бошқарасиз, ҳар бир ишингиз учун ўзингизда жавобгарлик ҳиссини туясиз. Қийинчиликлар пайдо бўлса, уларни тушкунликка тушмасдан енга оласиз. Сизни бемалол ўз ҳаётининг «капитани» дейиш мумкин.

50–99 балл.

Сиз яхши «капитансиз». Аммо зарур бўлганда рулингизни ишончли қўлларга топширишингиз ҳам мумкин. Мулоҳаза юритишингиз, фаҳм-фаросатингиз ва дидингиз ҳаётингизда ҳамиша ҳамроҳингизга айланган.

49 баллгача.

Ташқи кучларга тез буйсунасиз. Ҳаётингизда учраган муаммоларда эса ўзингиздан бошқа барча одамларни айблашингиз мумкин. Мустақил ҳаёт сиз учун хомхаёл бўлиб туюлади.



СИЗ ҚАНДАЙ УМР ЙЎЛДОШСИЗ?

(Эркаклар учун)

Эркакларни оиланинг устунни дейишади. Ҳар доим оиласини эъзозлаган, аёлини ҳурмат қилган эркаклар ҳаётда ютадилар. Мағлубиятлари нисбатан кам бўлади. Хўш, сиз қандай оила бошлиғисиз? Ўзингизни қандай умр йўлдоши эканлигингизни, оилада, фарзандларингиз олдидаги бурчларингизни қандай бажараётганингизни билмоқчи бўлсангиз, қуйидаги тест ёрдамида ўзингизни синаб кўринг.

Агар сиз берилган жавоблардан «а»ни танласангиз — 4 балл ёзинг, «б»га — 2 балл, «в» га эса 0 балл ёзиб кўйинг.

1. Сиз уй юмушларини қандай тақсимлайсиз?

- а) хизмат ишларидан келиб чиққан ҳолда;
- б) ҳар бирингизнинг ихтиёрингизга кўра;
- в) улар тўлалигича аёлингиз зиммасида.

2. Рафиқангиз билан ишдаги ва шахсий ҳаётингиздаги муаммоларингизни ўртоқлашасизми?

- а) ҳа;
- б) гоҳида;
- в) йўқ.

3. Хулқингизда рафиқангизни ранжитувчи бирор нохуш ҳолат: спиртли ичимликлар истеъмол қилиш, кўпол муомалада бўлиш, бошқа аёллар билан муносабатлар ва ҳ.к. борми?

- а) йўқ;
- б) ҳа, бироқ доимий эмас;
- в) ҳа.



4. Ҳал қилувчи вазиятларда аёлингизга ёрдам берасизми?

- а) ҳаракатлар ва маслаҳатлар билан;
- б) фақат маслаҳатлар билан;
- в) ёрдам бермайсиз.

5. Рафиқангизнинг соғлиғи, мақсади, интилишлари билан қизиқасизми?

- а) ҳа;
- б) бунга вақтим етмайди;
- в) бунинг ўрнига телевизор кўраман ёки севимли ўйинимни ўйнайман.

6. Аёлингизнинг ютуқларига, хона жиҳозларидаги ўзгаришларга, ошпазлик маҳоратига, нозик дидига, спорт билан шугулланишига эътиборлимисиз ва бундан хурсанд бўласизми?

- а) ҳа, буни доимо олқишлаган ҳолда;
- б) оз-моз;
- в) йўқ.

7. Турмуш ўртоғингизга танқидий (албатта дўстона) муносабатда бўласизми?

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) унга нисбатан қаттиққўлсиз.

8. Рафиқангизнинг фикрига қулоқ соласизми?

- а) ҳа, уни диққат билан тинглайсиз;
- б) гоҳида, қачонки қаттиқ талаб қилса;
- в) йўқ.

9. Ўзингизга нисбатан талабчанмисиз?

- а) жудаям;
- б) оз-моз;
- в) йўқ.



10. Фарзандларга қарашда ва уларни тарбиялашда фаол иштирок этасизми?

- а) ҳа;
- б) вақт топилганда;
- в) йўқ.

11. Фарзандларингизда уй-рўзгор ишларига ёрдам бериш кўникмасини шакллантираяпсизми?

- а) ҳа, сизнинг ўзингиз ҳам хўжалик ишларида рафиқангизга ёрдам берасиз;
- б) сиз фарзандларингиз билан гаплашиб, бунинг аҳамиятини тушунтирасиз;
- в) йўқ.

12. Болаларингизга онасига нисбатан эътиборсиз бўлмасликни, ҳурматини сақлашни ўргатасизми?

- а) ҳа, ўзингиз ҳам унга эътиборсиз эмассиз;
- б) сиз уларга бунинг зарурлигини айтасиз;
- в) йўқ.

13. Фарзандларингизнинг олдида онасининг ҳурматини сақлай оласизми?

- а) албатта;
- б) унчалик эмас;
- в) йўқ.

14. Турмуш ўртоғингиз билан тортишиб қолганингизда:

- а) бир-бирингизни диққат билан тинглай оласиз;
- б) бир-бирингизни тинглашга ҳаракат қиласиз, бироқ ҳар доим ҳам бунинг уддасидан чиқа олмайсиз;
- в) кўп ҳолларда тортишув жанжалга айланади.





15. Тортишув вақтида ўзингизга танқидий баҳо бера оласизми?

- а) одатда, ҳа;
- б) ҳаракат қиласиз;
- в) йўқ.

16. Сиз турмуш ўртогингиз билан муносабатингизда йўл қўйган хатоларингизни тuzатиш учун бирон чора кўрасизми?

- а) ҳа, шу заҳотиёқ;
- б) ҳа, бир оз вақт ўтгандан кейин;
- в) йўқ.

17. Ойлик маошни уйга ташлаб кетиш зарурлигини сизга эслатиб туриш керакми?

- а) йўқ, керак эмас;
- б) гоҳида керак;
- в) сизларнинг пулларингиз умумий бўлмаганлиги учун ҳар ким ўзиникини ўзи сарфлайверади.

18. Агар «оила бошлиги» деганда оила бюджетига катта молиявий улуш қўшувчи ва тақсимловчи тушунилса, бу «унвон» кимга тегишли бўлишлиги ҳақида сизларда тортишувлар бўлиб турадими?

- а) йўқ, сизнинг оилангизда тан олинган етакчи бор;
- б) пул билан боғлиқ масалаларни ҳал қилишда ўзаро фикр алмашасиз;
- в) бўлиб туради.

19. Қабул қилишингиз лозим бўлган қарорингизнинг ҳаққонийлигини билсангиз ҳам, бекангиз билан маслаҳат қилишни зарур деб ҳисоблайсизми?



а) ҳа, фарзандларимнинг олдидаги ҳурматини сақлаш учун;

б) жуда кам ҳолатларда;

в) йўқ.

20. Эр сифатида рафиқангизнинг талабларига жавоб бера олишингизга ишонасизми?

а) ҳа;

б) иккиланаман;

в) йўқ.

21. Рафиқангиздан бошқа аёлларга қизиқишингиз...

а) йўқ;

б) камдан-кам;

в) доимий.

22. Бекангизнинг интилишларига, қизиқишларига монелик қилганмисиз?

а) йўқ;

б) гоҳида;

в) ҳа.

23. Дўстларингиз даврасида дам олишга, футболга, чойхонага чиқишга, гап-гаштакларга қатнашишга иштиёқингиз қандай?

а) унчалик эмас;

б) рафиқамнинг фикрича жуда баланд;

в) шароитга қараб.

24. Машинангиз ўзингизга керак бўлганда, уни рафиқангиз бошқаршига рухсат берасизми?

а) ҳа;

б) агар машинасиз ҳам ишингизни битказа олсангиз;



в) рафиқангиз машина бошқаришга фақат сиз билан чиқиши мумкин.

25. Турмуш ўртоғингиз машина бошқараётганда сиз ўзингизни қандай тутасиз?

- а) хотиржам;
- б) қалтис вазиятларда маслаҳат берасиз;
- в) кўпинча ўргатиб турасиз.

26. Узоқ айрилиқдан кейин уйга тезроқ етиб олишга шошиласизми?

- а) албатта;
- б) унчалик эмас;
- в) йўқ.

27. Байрам кунлари турмуш ўртоғингизга гуллар, совғалар ҳадя қиласизми?

- а) ҳа, ҳатто сабаблар бўлмаганда ҳам;
- б) гоҳида;
- в) йўқ.

28. Турмуш ўртоғингиз билан таътилни қандай ўтказасизлар?

- а) оилавий дам олишни маъқул кўрасиз;
- б) шароитга боғлиқ;
- в) у билан таътил ҳақидаги фикрларингиз турлича.

29. Рафиқангизнинг қайси сифатларига кўпроқ диққатингизни қаратасиз?

- а) ижобий;
- б) салбий;
- в) бундай қилмасликка ҳаракат қиласиз.



30. Сиз бекангиз ёқтирган нарсаларни мамнуният билан бажарасизми?

- а) албатта;
- б) ҳар доим эмас;
- в) йўқ.

31. Фикрингизча, сизни рафиқангиз билан нима боглаб туради?

- а) севги, дўстона муносабат ва умумий мақсадлар;
- б) одат, фарзандлар;
- в) умумий мулк.

32. Агар сизга умр йўлдошингизни қайта танлаш имконияти берилса:

- а) айнан мана шу умр йўлдошимни танлаган бўлардим;
- б) иккиланаяпман;
- в) бошқани танлар эдим.

Натижа:

86–128 баллгача.

Сизнинг никоҳингиз бир-бирини севувчи икки тенг ҳуқуқли юрак иттифоқидир. Сизларни дўстона муносабат ҳам, умумий мақсадлар ҳам бирлаштиради. Сиз умр йўлдошингизга кўп нарса берасиз ва одатда ундан нимани кутсангиз шуни оласиз.

44–85 баллгача.

Сизнинг оилавий муносабатларингиз ўзаро мутаносибликда. Сиз болаларни вояга етказишда, уй-рўзгор ишларини юритишда ўзингизнинг ҳиссангизни қўшаяпсиз. Лекин рафиқангизнинг



шахсияти билан етарлича қизиқмайсиз. У билан бўлган муносабатларда айрим хатоларга йўл қўйяпсиз. Бу ҳақда ўйлаб кўришингизни маслаҳат берамиз.

0–43 баллгача.

Сизни аслида қандайдир ришталар боғлаб турибди: одат, фарзандлар ёки умумий мулкми? Шунга аниқлик киритинг. Ўзингизга нисбатан талабчан бўлиш вақти етмадимикин? Балки рафиқангизга кўпроқ вақт ажратиб, у билан қизиқишингиз лозимдир? Шу вақтгача пароканда оилавий муҳитингизга одатий бир ҳол деб келган бўлсангиз, энди ғайратингизни аяманг. Балки шундагина сиз оилангизда деярли етишмаётган файзли, илиқ муҳитни пайдо қилишга эришарсиз.

ЭРИНГИЗНИ ЯХШИ БИЛАСИЗМИ?

Муҳтарама аёллар ҳар бир «ҳа» жавоби учун — 5 балл, «йўқ» жавоби учун эса — 0 балл ёзинг.

1. Эрингиз сизга шахсий сирларини ҳам айтадими?
2. Унинг ёқтирган рангини биласизми?
3. Эрингиз тушкунлик ва асабийлик ҳолатларидан чиқиб кетиш йўлларини биладими?
4. Эрингизнинг вазни неча килограммлигини биласизми?
5. Қайси фазилатингиз эрингизга ёқишини биласизми?
6. Қайси жиҳатларингиз эрингизнинг гашига тегишини айта оласизми?
7. Эрингиз қайси таомни ёқтиришини биласизми?



8. Эрингизнинг феълидаги нозик жиҳатларни биласизми?

9. Унинг жамоат ишларида қатнашишидан ҳам хабарингиз борми?

10. Эрингизнинг нимадан кўпроқ кўрқишини биласизми?

Натижа:

40–50 балл.

Сизни табрикласак бўлади. Сиз ҳақиқатан ҳам турмуш ўртогингизнинг феълини, унга нима ёқишини-ю, нима ёқмаслигини биласиз. Бу эса узоқ бахтли оилавий ҳаётнинг гаровидир.

30–35 балл.

Яхши натижа. Турмуш ўртогингизнинг кўпгина жиҳатлари сизга аён. Лекин бари бир уни ҳар томонлама биламан, деб айтолмайсиз. Унинг шахсий жиҳатларига эътибор берсангиз фойдадан холи бўлмайди.

20–25 балл.

Эрингизнинг феълини биласиз, лекин унинг қизиқишлари, орзу-умидлари, мақсади, келажақдаги режалари билан умуман қизиқмайсиз.

20 баллдан кам.

Эрингизнинг феълини яхши билмайсиз. У билан кўпроқ мулоқот қилишингиз керак.





ОИЛАВИЙ МУНОСАБАТЛАРИНГИЗНИ ҚАНДАЙ БАҲОЛАЙСИЗ?

Ушбу тест саволларига эр ва хотин бараварига жавоб беришлари керак.

1. *Эрингиз (хотинингиз) билан муносабатларингизни жиддий равишда кўриб чиқишни истайсизми?*

- а) ҳа — 1 балл;
- б) йўқ — 0 балл;
- в) фойдаси йўқ — 1 балл.

2. *Эрингизга (хотинингизга) интим алоқалар тўғрисида савол бера оласизми?*

- а) ҳа — 0 балл;
- б) ҳа, лекин ҳар доим эмас — 2 балл;
- в) бу тўғрида гап бўлиши ҳам мумкин эмас — 1 балл.

3. *Эрингиз (хотинингиз) ўзини ўйлантираётган нарсаларни менга айтмайди деб ўйлайсизми?*

- а) ҳа — 1 балл;
- б) бу ҳақда ўйлаб кўрмаган эканман — 2 балл;
- в) уни ўйлантираётган нарсалардан хабарим бор — 0 балл.

4. *Истаган пайтингизда бир-бирингиз билан жиддий масалаларни муҳокама қилишингиз мумкинми?*

- а) ҳа — 1 балл;
- б) ҳар доим эмас, пайти келганда — 1 балл;
- в) кўпинча йўқ, унинг вақти бўлмайди — 2 балл.



5. Гапираётганингизда сўзларни тўғри талаффуз қилишга аҳамият берасизми?

а) ҳа — 1 балл;

б) йўқ — 2 балл;

в) ўзимнинг ҳам, унинг ҳам талаффузига аҳамият бераман — 0 балл;

6. Муаммоларингизни айтаётганингизда уни қийнаб қўймасмиканман, деб ўйлайсизми?

а) ҳа — 2 балл;

б) муаммоларимга аҳамият бермайди — 1 балл;

в) йўқ — 0 балл;

7. Шахсий масалаларда у билан маслаҳатлашмасдан қарор қабул қила оласизми?

а) ҳа — 2 балл;

б) барча масалаларни бирга муҳокама қиламиз, лекин қарорни ҳар ким ўзи қабул қилади — 1 балл;

в) бирга муҳокама қиламиз, қарорни ҳам иккаламиз қабул қиламиз — 0 балл;

8. Оилавий ёки шахсий муаммоларингизни эрингиздан (хотинингиздан) кўра кўпроқ дўстларингиз билан муҳокама қилишни истайсизми?

а) баъзида — 1 балл;

б) фақат эрим (хотиним) билан муҳокама қиламан — 0 балл;

в) (дугоналарим) мени кўпроқ тушунишади — 2 балл;

9. Эрингиз (хотинингиз) билан гаплашаётганингизда бошқа нарсалар ҳақида ўйлайсизми?

а) баъзида — 2 балл;

б) йўқ, диққат билан эшитаман — 0 балл;

в) хаёлим қочса, дарҳол эътиборимни унинг гапларига қаратаман — 1 балл.





10. Бирор келишмовчилик юзасидан баҳслашаётганингизда авваламбор, ўз фикрингизни гапиришга ҳаракат қиласизми?

а) албатта — 2 балл;

б) унинг гапларини эшитишга ҳаракат қиламан — 0 балл;

в) иккаламиз ҳам фикримизни гапириб олишимиз керак, деб ўйлайман — 1 балл.

Энди тўплаган балларингизни жамлашингиз ва қуйидаги натижани ўқишингиз мумкин.

Натижа:

0–10 балл.

Сиз бир-бирингизга ўз муаммоларингизни ва сизни ташвишлантираётган мавзулар ҳақида бемалол гапира оласиз. Шу билан бирга бир-бирингизни диққат билан эшитишни ҳам биласиз. Сиз муаммоларингизни бошқалар (дўстларингиз, яқинларингиз) билан муҳокама қилишни ёқтирмайсиз. Чунки улардан кўра эрингиз (хотинингиз) сизни кўпроқ тушунишига ишонасиз.

11–29 балл.

Сизнинг оилангизда баъзи нарсалар муҳокама қилинади, кўпгина муаммоларни бир-бирингиздан айри ҳолда ҳал этасиз. Бундай оилада ишонч ва самимият аста-секинлик билан йўқолиб бориши мумкин. Ахир ҳар бир одам ёнида уни тушунадиган ва керак пайтда унга далда бўла оладиган инсон бўлишини хоҳлайди. Бундай инсонни кўпчилик турмуш ўртоғи тимсолида кўришни истайди. Топа олмагач эса, оила ташқарисидан излашга ҳаракат қилади.

ТЕЛЕФОНДА ҚАНДАЙ СУЎБАТЛАШАСИЗ?

Инсоннинг феъл-атворини, айни дамдаги кайфиятини бир қараганда билиш қийиндек туюлади. Ростдан ҳам шундай. Орамизда шундай одамлар борки, уларнинг феъли-савиясини, маънавий дунёсини, характерини юриш-туришидан, гапларидан, гапириш оҳангидан билиб олиш ниҳоятда мушкул. Аммо вазият тақозо этганда биз улар билан мулоқот қилишимиз, зарур бўлганда ички дунёсини очишимиз керак бўлади. Хуш, бундай вазиятларда нима қилишимиз лозим? Ҳар доим биринчи бўлиб бериладиган маслаҳат бу — кузатишдир.

Тўпلامимиз аввалида келтирилган тестлар ёрдамида сиз ўзингизнинг қобилиятларингизни, феълингиз нималарга мойиллигини, характерингиздаги ўрناق қилиб кўрсатишга арзийдиган фазилатларингиз ва кўпчиликка маъқул келмайдиган қусурларингизни билиб олдингиз. Энди навбат бошқаларга. Агар яхшилаб кузатиб турсангиз, ҳар қандай инсоннинг айни дамдаги кайфиятини унинг имо-ишораларидан ҳам билиб оласиз. Масалан, телефон орқали гаплашаётган одамга бир оз эътибор беринг. Унинг имо-ишоралари айни вақтдаги кайфиятини ва суҳбатдошига бўлган муносабатини билдириши мумкин.

1-куриниш.

Телефон гўшагини қулоғига қистириб олиб, олдидаги қоғозга қалам ёки ручка билан расм чизаётган одамга гаплашилаётган мавзунинг умуман қизиги йўқ. У хаёлан бутунлай бошқа томонларда юрибди. Ҳатто айримлар суҳбатдошини умуман эшитмаётган бўлади. Бундай ҳолатни мажлис ёки йигинларда ҳам кўриш мумкин.





2-куриниш.

Телефонда гаплашаётган одам сигарета чекиб турган бўлса ва гаплашилаётган мавзу уни қизиқтирса, у сигаретасини оғзидан олади. Шунингдек, гўшакни қулоғига маҳкамроқ тутлади. Агар жаҳли чиқса сигаретани яна тутатишни бошлайди ёки чекиб бўлмаса ҳам уни кулдонга қаттиқ ботириб учиради.

3-куриниш.

Қизлар ўзлари ёқтирган йигит билан гаплашаётганларида тинмай кўзгуга қарайдилар. Баъзилари эса қўллари билан юз-кўзларини тез-тез беркитиб, силаб турадилар. Енгилтабиат қизларга йигити кўнгироқ қилганда, улар пардоз қилишлари мумкин. Шу билан бирга улар сочларини тарашлари, лабларига мойбўёқ суришлари ҳам эҳтимолдан холи эмас.

4-куриниш.

Телефонда гаплашаётган одам суҳбатдан мамнун бўлса, студда чайқалиши мумкин. Бу унинг ўзига ишонишидан, муаммолар бўлса, бемалол ҳал эта олишидан ҳам дарак беради.

5-куриниш.

Гаплашаётганда стол тортмаларини очиб-ёпавериш, нималарнидир қидиришга ҳаракат қилиш инсоннинг ниманидир ўйлаётганини, муаммонинг ечимини топишга ҳаракат қилаётганини кўрсатади. Бундай ҳолатга хато қилиб қўйган ва бошлиғининг бунга жавобини кутаётган ходимлар ҳам тез-тез тушиб турадилар.



6-қўриниш.

Телефонда гаплашаётган одамнинг бирданига ўрнидан туриб кетиши бирор яхши ёки ёмон хабарни эшитганидан дарак беради. Агар телефонда гаплашаётган одам ўтирган жойидан секин туриб, у ёқдан бу ёққа юраверса, демак, суҳбат унинг жонига текканини ва у суҳбатдоши билан тезроқ хайрлашиш истагида эканлигини билиш мумкин.

7-қўриниш.

Агар аёл киши ерга ўтириб ёки палосга ётиб гаплашаётган бўлса, билаверингки, у дутонасининг дийдиёларини эшитаётган бўлади. Агар гўшакни қўли билан беркитиб, бир нималарнидир пичирлаётган бўлса, демак унга ўзининг шахсий ҳаёти ҳақидаги «қайноққина» хабарларни етказаяётган ёки учинчи дутонасининг охириги «саргузашт»ини сўзлаётган бўлади.

8-қўриниш.

Эркаклар ошна-оғайнилари, яқинлари билан гаплашаётганларида одатда қаттиқ гапирадилар, куладилар. Нотаниш аёллар билан эса нисбатан секинроқ ва мулойимроқ гаплашишга ҳаракат қиладилар. Шунга қараб улар айнан аёл киши билан гаплашаётганликларини билиб олиш мумкин. Иши юришмай турган эркаклар телефон аппаратини кўтариб олиб, у хонадан бу хонага ўтиб, юриб гаплашадилар. Агар ишлари яна битмайдигандек бўлса, гўшакни «қарс» этказиб қўйиб қўядилар.

СИЗ ҚАНДАЙ КУЛАСИЗ?

Инсоннинг кулишига қараб ҳам унинг феъл-атворини билиб олиш мумкин экан. Масалан, кулаётган одамнинг жимжилоғи лабига тегиб турса, бу инсон ҳаётда ҳамманинг диққат марказида туришни ёқтиради.

Кулаётганда оғзини қўли билан ёпиб турадиганлар эса, ўз кучларига ишонмайдиган, четда туришни маъқул кўрадиган инсонлардир.

Бошни орқага ташлаб куладиганлар ишонувчан, ақлларига эмас, кўпинча қалбларига қулоқ солиб иш тугувчи инсонлардир.

Кулаётганда бошни қўллари билан ушлаб оладиганлар хаёлпараст инсонлар тоифасига кирадилар. Улар орзу қиладиган нарсалар кўпинча орзулигича қолиб кетаверади. Чунки улар ҳаётда учрамайдиган, фақат хаёллардагина мавжуд бўладиган нарсаларни орзу қиладилар.

Бурнини жийриб куладиганлар у ёки бу нарсага муносабатларини тез-тез ўзгариб турадиган, шу билан бирга эҳтиросларга берилувчан ва инжиқ кишилардир. Улар кўпинча атрофдаги инсонлар билан кайфиятларига қараб муомала қиладилар.

Оғзини очиб, қаҳ-қаҳ отиб, қаттиқ куладиганлар ўзига ишонадиганлар тоифасига кирадилар.

Кулаётганда бошни пастга қаратиб текингина кулиб қўядиганлар очиқкўнги, ҳаё қандай шароитга тез кўникувчи инсонлардир.

Ҳар сафар турлича куладиган инсонлар авваламбор ўзларининг фикрларини устун қўйиб иш юритадилар.



РЕЖА ВА ҲИСОБ-КИТОБ АСОСИДА ИШ КЎРИШНИ ЁҚТИРАСИЗМИ?

Нафақат ишда, балки уйда, оилада ҳам аниқ ҳисоб-китоблар асосида иш кўрадиган одамларга кўпчилигимиз ҳавас билан қараймиз. Улар ҳамма нарсани ўз вақтида, жой-жойида бажарадилар, қачон уйига борсангиз, меҳмондорчиликни ўрнига қўйиб кутиб оладилар, дастурхон ҳам, таом ҳам бир зумда муҳайё этилади. Бу уларнинг фазилатларидан бири, холос. Улар яна жуда кўп ишларни аниқ режалар асосида бажарадилар. Хўш, сиз ҳам ана шундай ҳисоб-китобли ва талабчанмисиз? Қўйидаги тест ёрдамида ўзингизни синаб кўришингиз мумкин.

1. Кўчада таниқли киноюлдузни учратиб қолдингиз:

- а) экранда ҳаётдагидан кўра чиройли кўринар экан, деб ўйлайсиз;
- б) мулоим саломлашиб, дастхат олишга уринасиз.

2. Уйингизга тўсатдан меҳмонлар ташриф буюришди:

- а) афсуски, дастурхонни алмаштиришга улгурмабман, деган хаёлга борасиз;
- б) дарҳол уйингиздаги бор неъматларни шоша-пиша дастурхонга қўясиз.

3. Сизни меҳмондорчиликка таклиф қилишди. Хаёлингизда:

- а) янги кўйлагим билан ҳаммани мафтун қиламан, деб ўйлайсиз;
- б) қадрдон дўстлар даврасида кечани яхши ўтказаман, деган хаёлга борасиз.





4. Уйингизни таъмирламоқчисиз?

а) бирор нарса назарингиздан четда қолмаслиги, у ёки бу нарса ёдингиздан чиқмаслиги учун нархларни суриштирасиз, каталоглардан фойдаланасиз;

б) нима ёқса ўшани дарҳол сотиб олаверасиз.

5. Дусларингизга муносабатингиз қандай?

а) кўпроқ сизга ён босишларини истайсиз;

б) қандай бўлсалар, уларни шундайликларича қабул қиласиз.

6. Сизга иш таклиф қилишди:

а) маоши, амалга кўтарилиш имкониятларини суриштирасиз;

б) иш сизга ёқса, ортиқча суриштирувларсиз дарҳол ишга киришишингиз мумкин.

7. Байрам дастурхонига таом тайёрлаш сиз учун:

а) оилавий удум, унга амал қилиш шарт;

б) яқинларингизни хурсанд қилиш учун яна бир баҳона.

Жавоб:

Агар берилган жавобларга кўпроқ «а» жавобни танлаган бўлсангиз, сиз қатъий режа асосида иш олиб боришни ва атрофингиздагиларнинг ҳам шундай иш тутишларини истайсиз. Бу ҳаммага ҳам ёқавермайди, лекин маслаҳат олиш учун улар айнан сизнинг олдингизга келадилар.

Агар берилган саволларга кўпроқ «б» жавобини танлаган бўлсангиз, сиз оқим бўйлаб сузадиган, вазиятга, шароитга қараб иш тутадиган инсонлар





тоифасига кирасиз. Сиз режа ва ҳисоб-китобларни, бирор ишни аввалдан режалаштириб амалга оширишни умуман ёқтирмайсиз.

ОДАМЛАРГА БАҲО БЕРА ОЛАСИЗМИ?

Ҳар биримизнинг қачондир, кимгадир баҳо беришимизга тўғри келади. Лекин ҳар доим ҳам кишиларга холисона баҳо бера олармикинмиз? Тўғри, бу инсон психологиясини ўрганувчи мутахассисларнинг иши. Лекин сиз ҳам психологидан қанчалик хабарингиз борлигини синаб кўришингиз мумкин. Бунинг учун қуйидаги тест саволларига жавоб бериб, балларингизни жамлашингиз, сўнгра натижага эътиборингизни қаратишингиз лозим бўлади.

1. Сизнинг-ча ҳар доим хушмуомала одамлар:

- а) яхши суҳбатдош — 2 балл;
- б) қаттиқ интизом усули билан тарбияланганлар — 4 балл;
- в) ҳақиқий феъл-атворларини яширадилар — 1 балл.

2. Сиз ҳеч қачон уришмайдиган эр-хотинларни биласиз. Сизнинг-ча:

- а) улар бахтлилар — 2 балл;
- б) бир-бирларига бефарқлар — 1 балл;
- в) уларда бир-бирларига нисбатан ишонч йуқ — 4 балл.

3. Биринчи марта кўриб турган инсонингиз сиз билан ҳазиллашса, қизиқарли воқеаларни айтиб берса, у ҳақда нима деб уйлайсиз?





- а) гапга уста — 1 балл;
- б) ўзига ишонмайди ва бу билан ҳозирги вазиятдан чиқиб кетмоқчи бўлаяпти — 2 балл;
- в) сизда яхши таассурот қолдирмоқчи — 4 балл.

4. Қизиқ мавзу юзасидан суҳбатлашаяпсиз. Суҳбатдошингиз имо-ишоралар билан гапираяпти. Нима деб ўйлайсиз, у:

- а) ҳаяжонланаяпти — 4 балл;
- б) самимий эмас — 1 балл;
- в) одати шунақа — 0 балл.

5. Яқин кишингизни синаб кўрмоқчисиз. Нима қилиш керак деб ўйлайсиз?

- а) дўстларингиз даврасига таклиф қиласиз — 2 балл;
- б) амалда синаш керак, деб ҳисоблайсиз — 1 балл.
- в) кутасиз — 0 балл

6. Ресторанда бир киши хизматчи қизга кўпроқ чойчақа берди. Нима деб ўйлайсиз? У:

- а) яхши таассурот қолдирмоқчи — 2 балл;
- б) унга хизматчи қиз ёқиб қолди — 2 балл;
- в) қўли очиқ инсон — 4 балл.

7. Нима деб ўйлайсиз, агар инсон ҳеч қачон биринчи бўлиб гап бошламаса у:

- а) уятчан — 2 балл;
- б) мени тушунишмайди, деб ўйлайди — 1 балл;
- в) суҳбатлашишни хуш кўрмайди — 0 балл.

8. Инсоннинг боши эгилган. Нима деб ўйлайсиз? У:

- а) яхши эшитмайди — 2 балл;
- б) ўжар — 2 балл;
- в) аниқ ҳеч нарса деёлмайман — 4 балл.



9. Бировнинг кўзига қаролмайдиган инсон ҳақида нима дейишингиз мумкин?

- а) ўзига ишонмайди — 1 балл;
- б) самимий эмас — 4 балл;
- в) хотиржам эмас — 2 балл.

10. Ўзига тўқ одам ҳар доим арзон нарсаларни сотиб олади. Нима деб ўйлайсиз у:

- а) тежамкор — 4 балл;
- б) камтар — 2 балл;
- в) зиқна — 1 балл.

35 ва ундан ортиқ балл.

Сиз бошқаларга жуда осонлик билан баҳо бера оласиз. Бир назар ташлашингиз биланоқ кишиларнинг феъл-атворини билиб олиш қобилиятингиз туфайли уларга ўз фикрларингизни бемалол гапираверасиз. Шундай бўлса ҳам ўйлаб кўринг, биринчи марта кўриб турган одамингизга у ҳақидаги фикрларингизни айтишингиз ўринлимикан? Ёки одамларга бир зумда баҳо бера олишингизни намоён қилмоқчимисиз? Бу билан ҳеч ким ҳеч қачон сизни лақиллата олмаслигини исботлай олармикинсиз? Бу оқилона фикр эмас.

26–34 балл.

Сиз одамларни ва вазиятни тўғри, холисона баҳолай оласиз. Инсонларнинг феъл-атворлари сиз учун ўқиган китобингиздек равшан, лекин шундай бўлса ҳам фикрингизни ягона тўғри фикр деб ҳисобламайсиз. Агар фикрингиз нотўғри бўлса буни тан олишдан қўрқмайсиз. Бу раҳбарлар ва ўқитувчиларнинг яхши жиҳатларидан биридир. Сиздан яхши психолог-мутахассис чиқиши мумкин.





16–25 балл.

Баъзида одамларга тўғри баҳо бера оласиз, лекин кўпроқ бошқаларнинг фикрларига қулоқ соласиз. Шу билан фикрингизнинг тўғрилигига шубҳаланасиз. Натижада эса шахсий фикрингизни умуман айта олмайсиз.

15 ва ундан кам балл.

Сиз одамларга ҳаддан ташқари ишонасиз, уларни фақат юриш-туришлари ва кўринишларидан баҳолашга ўрганиб қолгансиз. Нотўғри баҳо берганингизни билганингизда эса, қаттиқ афсусланасиз ва улардан хафа бўласиз. Сизнинг кетма-кет қилаётган хатоларингиз инсонларга тўғри баҳо бера олмаганингиздандир.

ЎЗИНГИЗДАН МАМНУНМИСИЗ?

Саволларга «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб беринг.

1. Қайтадан тутилишни ва ҳамма нарсани бошидан бошлашни хоҳлайсизми?

Ҳа — 4, йўқ — 16 балл.

2. Машгул бўлиш учун ҳар доим вақт ажратадиган қизиқишингиз борми?

Ҳа — 18, йўқ — 5 балл.

3. Ишингиз юришмаса «Бу ҳолат фақат мен билан юз бериши мумкин», деб уйлайсизми?

Ҳа — 6, йўқ — 12 балл.

4. Кимнингдир сизга ҳавас қилишини билсангиз, хурсанд бўласизми?

Ҳа — 16, йўқ — 2 балл.

5. Сизни эзмаланиб гапирадиган одам



деганларини эшитиб қолсангиз хафа бўласизми?

Ҳа — 3, йўқ — 12 балл.

6. Дусларингизнинг иши ҳам сизникидек юришмаса (бу ҳол фақатгина менда эмас экан деб) хотиржам бўласизми?

Ҳа — 18, йўқ — 5 балл.

7. Қандайдир иш сизсиз ҳам яхши кетаётганини билсангиз хавотирга туша бошлайсизми?

Ҳа — 2, йўқ — 16 балл.

8. Лотереяда катта пул ютиш хоҳиши хаёлингиздан тез-тез ўтиб турадими?

Ҳа — 4, йўқ — 20 балл.

9. Қариндошларингиз ёки танишларингиз каттароқ нарса (компьютер, телевизор, мебель ва ҳ.к.) харид қилишса ҳасадингиз келадими?

Ҳа — 1, йўқ — 12 балл.

10. Фикрларингизни атрофингиздагиларга айтишни яхши кўрасизми?

Ҳа — 16, йўқ — 3 балл.

Натижа:

120 баллдан кўп.

Сиз ўзингиздан ниҳоятда мамнунсиз. Ўзингизни танқид қилишни ҳам, ўзгалар танқидини ҳам ёмон кўрасиз. Лекин баъзида яқинларингизнинг соғлом танқиди сизга фойда келтириши мумкинлигини унутманг.



60–120 балл.

Сиз ўз кучингизга керагича ишонасиз, лекин ўзингиздан унчалик мамнун эмассиз. Камданкам ҳолларда қилаётган ишингиздан (бу иш яхши бажарилган бўлса ҳам) қониқасиз.

60 баллдан кам.

Ўзингиздан умуман мамнун эмассиз. Бирор ишни бошлаб, ўзингизга ишонмаганингиз учун бу ишни ярим йўлда ташлаб кетишингиз мумкин. Бундан ташқари, ўзингизни қўлга олиб, вазиятни тўғри баҳолай олмайсиз. Атрофга бир назар ташланг. Ахир сизнинг бошқалардан ҳеч кам жойингиз йўқ. Ўзингизга ва яқинларингизга ишонинг ва бу келажакда албатта ўз мевасини беради.

СИЗДАН ТАДБИРКОР ЧИҚАДИМИ?

1. Яқин орада қандай қилиб бойиб кетишингиз мумкин деб уйлайсиз?

- а) юқори лавозимга эришаман;
- б) маблағларимни яхши фойда берадиган ишга сарфлайман, таваккал қиламан;
- в) бахтимни лотерея уйнаб синаб кўраман.

2. Актёр бўлиб, роль ижро этишни таклиф қилишса қайси ролни танлаган бўлардингиз?

- а) Остап Бендер;
- б) Левин («Анна Каренина»);
- в) Штирлиц («Баҳорнинг ўн етти лаҳзаси»).

3. Тасаввур қилинг, юз миллион сўм пулингиз бор, нима қилган бўлардингиз?

- а) пулларимни банкка қўяман ва фоизини олиб яшайман.

б) яхши фойда берадиган ишга сарфлашга ҳаракат қиламан.

в) маблағимнинг бир қисмини банкка қўяман, ярмини эса яхши фойда берадиган ишга сарфлайман.

4. Пул одамга нима бериши мумкин, деб уйлайсиз?

а) ҳокимиятни;

б) истаганингизча яшашни;

в) ҳасад ва янги ташвишларни.

5. Бойиб кетсангиз, бу ҳақда газеталарда ёзишларини истармидингиз?

а) йўқ;

б) ҳа;

в) тез орада мен ҳақимда ёзиб қолишади.

6. Қуйидаги уч кәсбдан қайси бири сизга яқинроқ туюлади?

а) ёзувчи, бастакор, рассом;

б) адвокат, врач, сиёсатчи;

в) фирма бошқғи, институт ректори, нашриёт директори.

7. Фирма очсангиз, ишга яқин дўстларингизни қабул қиласизми?

а) ҳа;

б) йўқ;

в) яхшилаб ўйлаб кўришим керак.

8. Анча-мунча пул ишлаб топдингиз, нима қилган бўлардингиз?

а) уй-жойимни, машинамни, мебелларимни ўзгартирган бўлардим;





- б) саёҳат қилардим;
- в) яшаш тарзимни тамоман ўзгартирардим.

9. *Ўзингизни фирма директориман деб тасаввур қилинг. Ишни нимадан бошлар эдингиз?*

- а) бирга ишлайдиган одамларни ўрганишдан;
- б) фирма ишининг асосий йўналишини аниқлашдан;
- в) ишончли ёрдамчиларни ишга олишдан.

10. *Фирма директори лавозимигача кўтарилиндингиз, қуйидагиларнинг қай бири сизнинг ишингизга яқинроқ деб ҳисоблайсиз?*

- а) ишимда касбимга боғлиқ жиҳатлар камайди, концептуал билимларнинг аҳамияти кучайди;
- б) лавозим қанча юқори бўлса, шунча кўп янгиликлардан (фан, техника, маданият ва ҳ.к) хабардор бўлишим керак;
- в) шахснинг барча ахлоқий хислатларига талабим ўзгарди.

11. *Фирма директори сифатида можаро ёки келишмовчиликларни қандай ҳал қилган бўлардингиз?*

- а) иккала тарафнинг фикрларини тинглаб, энг маъқул мураса йўлини топиш мумкинлигига ишонтириш керак;
- б) ҳамманинг фикрини тинглаб, қарор қабул қилишни бўлим бошлигига қўйиб бериш керак.
- в) келишмовчиликлар катта можарога айланиб кетишига йўл қўймаслик керак.

12. *Қачон кўп пулингиз бўлишини истайсиз?*

- а) ҳар доим;
- б) баъзида;
- в) кўп пул менга ҳар доим шарт эмас.

13. Агар юз миллион пулингиз бўлса, қандай суммага битим тузган бўлардингиз?

- а) 25 миллионга;
- б) эллик миллионга;
- в) ҳаммасига.

Қуйидаги жадвалдан балларингизни жамланг ва натижани ўқинг.

6	3	0	6	0	0	0	6	3	6	3	6	0
3	0	6	0	3	3	3	3	6	0	6	3	6
0	6	3	3	6	6	6	0	0	3	0	0	3

0–28 балл.

Жуда паст натижа. Сиз тадбиркорликдан кўра бошқа касбни танласангиз яхшироқ бўларди. Чунки тадбиркорлик фаолияти билан шугулланиш учун инсонга маблағ билан бир қаторда қобилият ҳам керак.

29–59 балл.

Ўртача натижа. Агар тадбиркорлик билан шугулланишга астойдил бел боғлаган бўлсангиз, тинмай ўрганишингиз ва изланишингиз керак. Сизда бунинг учун озроқ уқув ва малака етишмайди. Қатъиятлилигингиз ва мустаҳкам иродангиз эса бу борада сизга асқотиши мумкин.

60–78 балл.

Сиз айнан тадбиркорлик билан шугулланиш учун яратилгандексиз. Ҳисоб-китоб ва режа асосида ишлашни яхши ўзлаштириб олгансиз. Бундан



ташқари бозор талабларини ички ҳиссиётларингиз билан сезасиз. Бу эса сизга камдан-кам ҳолларда панд беради.

Мана ўзингизнинг, яқин одамларингизнинг феъл-атворини, ҳаётда учрайдиган воқеа-ҳодисаларга муносабатингизни, ютуқ ва камчиликларингизни оз бўлса-да билиб олдингиз. Энди қиладиган асосий ишингиз камчиликларингиз устида жиддий ишлашдир. Ўзингизга ҳамма вақт талабчан бўлинг, бир оз оғирлашиб қолган феълингизни яхшилашга ҳаракат қилинг. Сизга омад тилаймиз!



Мундарижа

Сўз боши	3
Сиз қандай суҳбатдошсиз?	4
Сизни мафтун қилиш осонми?	5
Вақтингизни тўғри ўтказасизми?	9
Сиз қандай ҳайдовчисиз?	12
Сиз келажакда мансабдор шахс бўла оласизми?	17
Қандай рангни ёқтирасиз?	20
Табиатингиз нималарга мойил?	23
Хотирангиз яхшими?	26
Тўғри овқатланасизми?	28
Муаммоларингизни ўзингиз ҳал қила оласизми?	30
Ҳаёт кemasида кимсиз: капитанми ёки йўловчи?	33
Сиз қандай умр йўлдошсиз?	35
Эрингизни яхши биласизми?	42
Оилавий муносабатларингизни қандай баҳолайсиз?	44
Телефонда қандай суҳбатлашасиз?	47
Сиз қандай куласиз?	50
Режа, ҳисоб-китоб асосида иш куришни ёқтирасизми?	51
Одамларга баҳо бера оласизми?	53
Ўзингиздан мамнунмисиз?	56
Сиздан тадбиркор чиқадими?	58



УЎК: 159.9
КБК 88.3в6
М43

М43 **Сиз кимсиз?** Психологик тестлар тўплами /Тўпловчи
Д. Зуннунова – Т.: «DAVR PRESS» НМУ, 2016. – 64 б.

ISBN 978-9943-4284-5-4

УЎК: 159.9
КБК 88.3в6

Оммабоп нашр

65000e

СИЗ КИМСИЗ?

2016ci

Психологик тестлар тўплами

(Қайта нашр)

Бош муҳаррир Асрор Мумин
Бадий муҳаррир Жаҳонгир Абдужалилов
Муҳаррир Адолат Файзиева

Нашриёт лицензия рақами АИ-№ 213
2014 йил 20 январда босишга рухсат этилди.
Бичими 84x108 1/32 «Baltica APP» гарнитураси.
Шартли босма табоғи 3,36.
Нашриёт ҳисоб табоғи 2,50. Адади 1000 нуска.
847-сонли буюртма. Баҳоси шартнома асосида.

**Оригинал макет "DAVR PRESS" нашриёт-матбаа
уйида тайёрланди.**

**"DAVR PRESS" НМУ МЧЖнинг матбаа бўлимида
офсет усулида чоп этилди.**

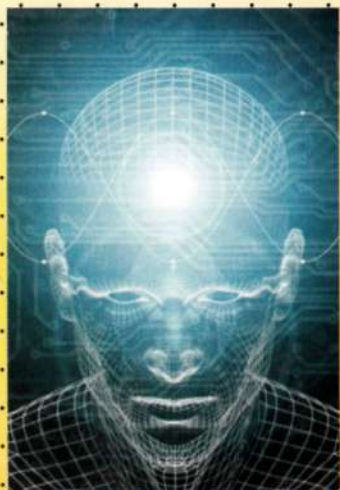
**Манзил: Ўзбекистон Республикаси, 100156, Тошкент шаҳри,
Чилонзор тумани, 20^а-даҳа, 42-уй.**

Тел: + (99871) 120-1299;

Маркетинг бўлими: + (99871) 120-1233; 120-1202.

Web: www.davrpess.uz

E-mail: davr-press@mail.ru



**Ўзингни
англамасдан
туриб,
ўзгаларни
тушуна
олмайсан!**



ISBN 978-9943-4284-5-4



9 789943 428454