

Психологик тестлар

ЎЗИМНИ ЎРГАНИШНИ ИСТАЙМАН

- ✓ Одамларнинг фикри сиз учун қанчалар муҳим?
- ✓ Бошқаларни хурсанд қилсангиз, ўзингиз ҳам роҳатланасизми?
- ✓ Ҳуснихатингиз жуда хунукми?
- ✓ Бирон марта йўлда пул топиб олганмисиз?
- ✓ Машҳур бўлиш учун нималар қилган бўлар эдингиз?

УЎК: 159.9(076.3)

КБК: 88.52

П – 91

Ўзимни ўрганишни истайман: психологик тестлар/
тўпловчи ва таржимон Муҳайё Рихсибекова. – Тошкент:
Янги аср авлоди, 2017. – 140 бет.

ISBN 978-9943-20-224-5

Ҳаётдан завқланиб, ҳар бир кундан қувониб яшашни билмаган кишилар учун дунё қоронғи бўлиб туюлаверади. Бундай одамлар тез хафа бўладилар. Аксинча, ҳар бир ўтаётган кунидан ҳузурланиб яшайдиганлар оламни бутунлай бошқача қабул қиладилар, уларни хафа қилиб кўринг-чи, йўқ, бари бир кўнгилларини ғаш қилиш қўлингиздан келмайди. Сиз ўзингиз-чи, қувониб, завққа тўлиб яшайсизми, бошқаларнинг қувончига шерик бўлиб, дилдан қувона оласизми? Умуман, ўзингизга, бошқаларга қандай муносабатдасиз? Ҳаётни тўлалигича қабул қиласизми? Ўз олдингизга қўйган мақсадларни амалга оширишга интиласизми?..

Мазкур китобда шу ва шу каби бир қанча саволларга тестларни ечиш орқали жавоб топасиз. Агар ўзингизда камчилик ва қусурларни топсангиз, руҳшунослар ишлаб чиққан турли психологик машқлар ва ўйинлар орқали уларни бартараф этишингиз мумкин.

УЎК: 159.9(076.3)

КБК: 88.52

**Тўпловчи ва таржимон
Муҳайё РИХСИБЕКОВА**

ISBN 978-9943-20-224-5

© «Ўзимни ўрганишни истайман», «Янги аср авлоди».
2017 йил.

**Инсон учун бу дунёда ўзиданда
қизиқарлироқ мавзу йўқдир.**

Андре МОРУА,
француз ёзувчиси

БИРИНЧИ БЎЛИМ

ФЕЪЛ-АТВОР

Ушбу бўлимда сизни ўзингиз ҳақингизда қутилмаган, шунингдек, ёқимли хушхабарлар қутмоқда. Унисини ҳам, бунисини ҳам шахсиятингиз қирралари деб қабул қилинг. Мазкур бўлимда турли психологик машқлар ва ўйинларни эътиборингизга ҳавола этамиз. Ўзингизни қай даражада меҳрибон, умидли, ишончли, ростгўй, диққат-эътиборли, қутилмаган воқеаларга тайёр эканингизни текшириб кўринг.

Эрталаб қандай уйғонасиз?

– Соат қўнғирогини эътиборга олмайсиз.

Сиз оилада эрка ўсган кишилар тоифасига кирасиз. Рўзғорда ҳамма нарса муҳайё, жиҳозлар қулай бўлса, уларни ҳеч ҳам рад этмайсиз, лекин бу дангаса экансиз, дегани эмас. Ярим тунгача уй-рўзғор ишларини бажаришга уриниб ғимир-ғимир қиласиз. Фантазиянгиз кучли, аммо ғайратингиз кам. Ҳиссиётларингиз жўшқин эмас, ўзингизча ташаббус кўрсатолмайсиз.

– *Эрталабки бадантарбия машиқларини қиласиз.*

Сиз фаолсиз, хотиржамсиз, бутунги кунни завқ-шавқ билан кутиб оласиз. Соғлигингизни асрайсиз, бошқалар билан муомала-муносабатда жуда очиқ ва самимийсиз.

– *Кўзгуга қарайсиз.*

Ўзингизга унчалик ишонмайсиз, шунинг учун доим ўзингизни ва саломатлигингизни назорат қиласиз. Фақат кучли иштиёққина ўзингизга қаратадиган диққатингизни чалғитишга қодир. Сиз хизмат мажбуриятларингизга ўта жиддий қарайсиз, жуда тартиблисиз, аммо булар зерикарли. Шунинг учун бу ҳақда ўйлаб кўринг, зерикарли одам бошқаларнинг диққатини узоқ ушлаб туролмайди.

– *Қўнғироқ қиласиз.*

Сиз ташкилотчилик ва ташаббус кўрсатишдек ноёб хусусиятларига эга шахссиз, вақтдан унумли фойдаланишни биласиз. Аммо доим танг вазиятда қоласиз, қаттиқ чарчайсиз, кечқурунлари қийналасиз. Ҳамма нарса, ҳамма кишилар ҳаёти билан қизиқасиз. Сиз ҳар қандай мавзу бўйича ўз фикрингизни аниқ ифода эта оласиз.

ҚАНДАЙ КУЛАСИЗ?

Ҳар биримиз назорат қилинмайдиган маълум ҳаракатларни қиламиз. Шулардан бири кулги. Сиз баланд овозда куласизми ёки секин, жиламайиб қўясизми ёки қаҳ-қаҳ отасизми, кулги ҳамиша қайсидир даражада феъл-атворингизга мос равишда пайдо бўлади.

Қуйида кенг тарқалган 10 та кулги тури таклиф этилди. Ана шу ўнликда сиз ўзингизга

хос бўлган кулиш йўсинини белгиланг ва характерингизни аниқланг.

1. Кулаётганда жимжилогингизни лабингизга олиб борасизми?

«Ҳа» деб жавоб берсангиз, у ҳолда сиз муомала маданияти ҳақида шахсий фикр ва тасаввурларингиз бўлиб, уларга ҳамма ерда ҳамиша қатъий амал қиласиз. Сиз барчанинг диққат-эътиборида бўлишни яхши кўрасиз.

2. Кулаётганда оғзингизни қўлингиз билан беркитасизми?

«Ҳа» деб жавоб берсангиз, сиз ўзингизга у қадар ишонмайсиз, пақир киши панада нақлига амал қиласиз, ўзингизни очиқ намоён этмайсиз. Маслаҳатимиз: ўзингизни танқид қилаверманг ва бошқаларнинг соясида ҳам қолиб кетманг.

3. Кулаётганда бошингизни орқага тез-тез ташлайсизми?

«Ҳа» деб жавоб берсангиз, жуда ишонувчан, содда инсон экансиз, шу билан бирга бағри кенгсиз. Баъзида ҳиссиётларга берилиб, қутилмаган ишларни қилиб қўясиз. Аслида кўпроқ ақл билан иш кўриш лозим бўлади.

4. Кулаётганда қўлингизни юзингизга ёки бошингизга олиб борасизми?

«Ҳа» деб жавоб берсангиз, сиз кўпроқ орзуларга берилган, фантазияси кучли одамсиз. Албатта, бу ёмон эмас, лекин ҳадеб хом хаёлларга берилавермасдан ҳаётда аниқ мақсадларни ҳам амалга ошириш керак. Ҳушёрроқ бўлинг, атрофингизга тийран назар билан қаранг, ҳаётий муаммоларни ечишга ҳаракат қилинг.

5. Кулаётганда бурнингизни жийирасизми?

«Ҳа» деб жавоб берсангиз, у ҳолда сизнинг туйғуларингиз ва қарашларингиз тез-тез ўзгариб туради. Сиз ҳиссиётга бериладиган одамсиз, қайсар, нозик таъбсиз, бир дақиқада кайфиятингиз ўзгариб қолади. Бу нарса ўзингиз ва атрофингиздагиларни ноқулай вазиятга солиб қўяди.

6. Озгингизни очиб қаттиқ куласизми?

«Ҳа» деб жавоб берсангиз, сиз кучга тўлган, гайратли кишисиз. Озгина оғир-босиқ ва меъёрини билиб ҳаракатланиш сиз учун фойдали бўлар эди. Одамлар орасида кўп гапирасиз, аммо ўзгаларни тинглашни ҳам ўрганинг.

7. Секин кулишдан олдин бошингизни олдинга эгасизми?

«Ҳа» деб жавоб берсангиз, сиз меҳрибон, қалби кенг, шароитга ва одамларга тез мослашадиган, бахтиёр кишилар тоифасидансиз. Сиз ҳиссиётларингиз ва ҳаракатларингизни ҳамиша назорат қиласиз. Ҳеч қачон ҳеч кимни хафа қилмайсиз.

8. Кулаётганда иягингизни ушлайсизми?

«Ҳа» деб жавоб берсангиз, қандай ёшда бўлманг, ҳамон ёшлик хусусиятларини ўзингизда сақлаб қолганингиз ажабланарли. Балки шунинг учун кўпинча узоқ ўйлаб ўтирмасдан ҳаракат қиларсиз!

9. Кулаётганда қовоқларингиз учадими?

«Ҳа» деб жавоб берсангиз, у ҳолда бу ҳолатингиз сизнинг оғир-вазмин, ўзингизга бўлган ишончнинг қатъийлигини билдиради. Сиз ҳақиқатан тиришқоқ, интилувчан, саботлисиз, баъзан бу ортиғи билан намоён бўлади, бундай вазиятларда ўзингизга четдан бегоналар кўзи билан қаранг, вазиятга кўра иш тутинг.

10. Кулиш тарзингизда аниқ белгилар йўқ.

Агар шундай бўлса, сиз шахсиятпарастлар сирасига кирасиз, ҳар доим ва ҳамма ерда биринчи ўринга ўз шахсий фикрингизни қўясиз ва шахсан бошқарасиз. Ўзгалар мулоҳазасини рад этасиз.

Юқорида таърифланган кулги тарзларидан бошқа яна кўнлаб кулиш йўсинлари бор, характер хусусиятлари эса ундан ҳам кўп. Эҳтимол шунга кўра, бу тестда ўзингизнинг кулиш ҳолатингизни топмассиз, балки кулиш тарзига берилган таърифга қарши чиқарсиз. Ана шунда юмор туйғусини эслаб қўйинг, умуман, ҳар бир тестда бир чимдим ҳазил бор.

САМИМИЙ ҚУВОНА ОЛАСИЗМИ?

Ҳаётдан завқланиб, ҳар бир кундан қувониб яшашни билмаган кишилар учун ҳаёт зими-стондек туюлаверади. Бундай одамлар тез хафа бўлишади. Аксинча, ҳар бир ўтаётган кундан ҳузурланиб яшайдиганлар олами бутунлай бошқача қабул қилишади, уларни хафа қилиб кўринг-чи, йўқ, бари бир кўнгилларини ғаш қилиш кўлингиздан келмайди.

Сиз-чи, сиз қувониб, завққа тўлиб яшайсизми, ўзингиз ва бошқалар учун дилдан қувона оласизми, кулгингиз самимийми? Қуйидаги саволларни ўқиб, уларга жавоб берсангиз, қайси тоифага киришингиз аниқ бўлади.

1. Болалигингиз ўтган уйни эслаганда сизни ғамгин хотиралардан кўра қувончли ҳислар чулғаб оладими?

Ҳа – 10, йўқ – 5.

2. Айбдорлик ҳиссини кўп туясизми?

Ҳа – 5, йўқ – 10.

3. Келажакка ишонч ва самимийлик – феъл-атворингизнинг муҳим жиҳатлари.

Ҳа – 10, йўқ – 5.

4. Назарингизда дунё ёвузликларга тўла, арзимаган нарсаларга қувониш гирт тентаклик бўлади.

Ҳа – 5, йўқ – 10.

5. Агар тинчлик, осойишталик ёки шов-шувли хурсандчилик, қувончни танлашни таклиф этишса, сиз иккинчисини танлармидингиз?

Ҳа – 10, йўқ – 5.

6. Фақат энг яқин кишиларингиз ва оила аъзоларингизга самимий қувонч улашасиз.

Ҳа – 5, йўқ – 10.

7. Бошқаларни хурсанд қилсангиз, ўзингиз ҳам роҳатланасизми?

Ҳа – 10, йўқ – 5.

8. Бу дунёда ота-онангдан бошқа ҳеч кимга ишонмаслик керак деб ҳисоблайсиз.

Ҳа – 5, йўқ – 10.

9. Атрофингизда бутунлай ишонишингиз мумкин бўлган кишилар бор.

Ҳа – 10, йўқ – 5.

10. Ҳаётингизда қувончдан кўра алам, гамташвиш, муаммолар кўп.

Ҳа – 5, йўқ – 10.

11. Ҳаётингизда қувончли ва ҳузурбахш кунлар кўп бўлади.

Ҳа – 10, йўқ – 5.

12. Хурсандчилик қилиб, қувониб яшайдиган кишиларга ҳавас қиласизми?

Ҳа – 5, йўқ – 10.

13. Сизга бошқаларга ҳам қувонч улашиш ҳислати берилганми?

Ҳа – 10, йўқ – 5.

14. Ҳамма нарсани, ҳатто шодликни сотиб олиш мумкин, ҳамма гап унинг нарҳида.

Ҳа – 5, йўқ – 10.

15. Қувона билиш, хурсандчилик ҳиссини туйиш дунёга, ҳаётга доим умид билан қарашингизга боғлиқ эканига ишонасизми?

Ҳа – 10, йўқ – 5.

Балларингизни ҳисобланг:

0–15 балл. Қувонч, хурсандчилик ички дунёингизни ҳиссиётлар ва кечинмаларга бойитади. Сиз одатий ҳузур-ҳаловатдан ҳам теранроқ бўлган туйғуларни ҳис қилишга қодирсиз. Ҳаётдан ҳузурланиш ҳисси сизда шу қадар юқорики, мамнунликдан уйғонган руҳий кўтаринкилик нафақат ўзингизни, балки атрофингиздагиларни ҳам ниҳоятда завққа тўлдиради.

15–45 балл. Ҳаётдан қувона олиш даражангиз шу қадар пастки, бу ҳолат кишини ўйлан-тириб қўяди. Руҳий ҳолатингизни мукамал деб билсангиз ҳам сиздаги ўз-ўзини ҳимоя қилиш инстинкти қани? Билиб қўйинг, инсон бу дунёга руҳиятига сингган қувонч, хурсандчилик, шодлик ҳисси билан келади.

45–99 балл. Юрагингизда бошқа туйғуларни қандай ҳис қила олсангиз, қувонч ҳиссини ҳам шунчалар кўнглингиздан ўтказасиз. Қувонч ҳисси сизга яхши таниш, шунингдек, қувона билишингиз учун халақит қиладиган сабаблар ҳам бор, уларни ўзингиз яхши биласиз. Озгина

хурсандчилик ҳам ҳақиқий қувонч ўрнини боса олади деб ўзингизни ишонтирасиз ва алдайсиз. Наҳотки ҳаётингиздаги арзимаган муаммолар қувончли кунларни барбод қилишига ишонасиз?! Балки ўзингизни, ҳаётингизни ўзгартириш вақти етгандир?!

ҲАЗИЛ-МУТОЙИБА ҚИЛИШ ҲИССИ

1. Агар «қалпоқ» деб лақаб қўйсалар, сиз:

а) шу заҳоти рўмол сотиб олиш учун дўконга югурасиз – 1;

б) «Ўзинг қалпоқсан!» деб жавоб қайтарасиз – 3;

в) «Урфга кирган» деб жавоб берасиз – 5.

2. Агар яқин кишингиз чўғ берса, сиз:

а) шу заҳоти сув қуйиб ўчирасиз – 1;

б) «Тез ёрдам»га қўнғироқ қиласиз – 3;

в) «Қайноқ қалбини тутқазгани» учун миннатдорчилик билдирасиз – 5.

3. Агар бирон юмуш билан узоқроққа юборсалар, сиз:

а) яқиндаги чорраҳагача борасиз – 1;

б) «саёҳат»ларни ёмон кўришингизни айтасиз – 3;

в) узоқроққа қараб кетаверасиз – 5.

4. Китоб ўқиётганингизда чироқни ўчириб қўйсалар, сиз:

а) жаҳдингиз чиқиб, ўзингизча бир нималар деб ғудранасиз – 1;

б) мен билан бир ҳазиллашишди деб эътибор қилмайсиз – 3;

в) индамай туриб яна чироқни ёқасиз – 5.

5. Кутилмаганда қароқчилар тунаса, сиз:

а) «Бахт пулда эмас» деб ўзи-ўзингизни тинчлантирасиз – 1;

б) «Бахт пулда эмас, балки пулнинг миқдорида» дейсиз – 3;

в) Яқин-атрофдаги ички ишлар бўлинмаларига хабар берасиз – 5.

6. *Агар сизни бегона одам музқаймоқ ейишга таклиф қилса, сиз:*

а) музқаймоқни ёқтирмаслигингизни айтасиз – 1;

б) музқаймоқни яхши кўришингизни айтасиз – 3;

в) иссиқ кунда салқинлаб олишингиз ҳақида ўйлаганлари учун миннатдорчилик билдирасиз – 5.

7. *Бошлиқдан ҳайфсан олганда, сиз:*

а) ҳаммаси ўтиб кетди деб орқага ташлайсиз – 1;

б) қаттиқ асабийлашасиз – 3;

в) нохуш воқеани тезда унутасиз – 5.

8. *Турмуш ўртоғингиз қутилмаганда полни артса, сиз:*

а) шунда нима учун идиш-товоқларни ҳам ювмаганини сўрайсиз – 1;

б) аёлларга хос юмушларга қизиқиш пайдо бўлганини таъкидлайсиз – 3;

в) ниҳоят сизга ёрдам бера бошлаганидан қувонасиз – 5.

9. *Кимдир ногаҳон оёгингизни босиб олса, сиз:*

а) «Ҳалигача икки оёқда туришни ўрганмадингизми?» деб сўрайсиз – 1;

б) кимдир оёқ босиш баҳонасида сиз билан танишимоқчи бўлганидан хурсанд бўласиз – 3;

в) «Оёғимни босиб туриш сизга қулайми?» деб сўрайсиз – 5.

Энди тўплаган балларингизни ҳисобланг.

30–47 балл йиққан бўлсангиз, демак, сизда юмор ҳисси жуда кучли.

Агар ундан кам балл тўпласангиз, ишонинг, энг кулгили воқеалар ҳали олдинда.

СЎФИТЎРҒАЙМИСИЗ ЁКИ БОЙҚУШ

Эрта тонгдан туриб ишга отланадиганлар кишиларга «сўфитўрғай» деб таъриф берилади. «Бойқушлар» эса кечки пайт ва тунда ишлайдилар, шунга кўра, эрталаб туришлари қийин бўлади. Одамларнинг «сўфитўрғай» ёки «бойқуш» эканини аниқлаш учун бир қанча тестлар мавжуд. Сиз ҳам ўзингизнинг икки тоифадан қайси бирига мансублигингизни таҳлил қилиб кўринг.

1. *Эрталаб уйқудан уйғонишингиз қийинми?*

- а) ҳа, ҳар доим – 3;
- б) баъзан – 2;
- в) камдан-кам ҳолларда – 1;
- г) жуда кам – 0.

2. *Агар танлаш имконияти бўлганида қай пайтда уйқуга ётишни танлаган бўлардингиз?*

- а) тунги 12.00 дан кейин – 3;
- б) 23.00 дан 1.00 оралиғида – 2;
- в) 22.00 дан 23.30 гача – 1;
- г) 22.00 гача – 0.

3. *Эрталабки нонуштангиз...*

- а) тўйимли – 3;
- б) у қадар тўйимли эмас – 1;
- в) битта қайнатилган тухум ва битта бутерброд билан қаноатланаман – 2;
- г) бир пиёла чой ёки қаҳва етарли – 0.

4. *Ишхона ёки уйда келиб чиққан низолар куннинг қайси вақтида содир бўлган?*

- а) куннинг биринчи ярмида – 1;
- б) куннинг иккинчи ярмида – 0.

5. *Нимадан осонгина воз кечган бўлардингиз?*

- а) эрталабки чой ёки қаҳвадан – 2;
- б) кечки чойдан – 0.

6. Овқатланиш тартибингиз байрам ёки таътил вақтида қанчалар осон бузилади?

- а) жуда осон – 0;
- б) етарлича осон – 1;
- в) қийин – 2;
- г) ўзгармайди – 3.

7. Агар эрта тонгдан муҳим ишларни амалга ошириш зарур бўлса, ҳар куни ухлайдиган вақтингиздан неча соат олдин ухлашга ётасиз?

- а) 2–3 соат олдин – 3;
- б) 1–2 соат олдин – 2;
- в) 1 соат олдин – 1;
- г) одатдагидек – 0.

8. 1 дақиқа оралигидаги вақтни қанчалик аниқ белгилайсиз?

- а) 1 дақиқадан кам деб ҳисоблайман – 0;
- б) 1 дақиқадан кўп деб ҳисоблайман – 2.

Энди балларингизни ҳисобланг:

0–7 балл тўплаган бўлсангиз, сиз «сўфитўрғайсиз».

8–13 балл бўлса – бир маромда ҳаракатланасиз.

14–20 балл тўплаган бўлсангиз, «бойқуш»сиз.

«Сўфитўрғай»лар мақтовга лойиқ, эрта туриб, режадаги ишларини бажаришга киришадилар. Шу билан бирга, «бойқуш»ларнинг ҳам ижобий томонларини топишга ҳаракат қиламиз. Баъзи маълумотларга қараганда, «бойқуш»лар бошқаларга қараганда камроқ талвасага тушадилар, уларда шароитга мослашиш кучли экан. «Бойқуш» тоифасига кирадиган кишилар кўпинча учувчи, ўт ўчирувчи ва ҳарбийлик касбларни эгаллашади. Бойқушларнинг ожиз аъзолари

ошқозон, юрак бўлиб, уларни ошқозон яраси, қон босими ошиши, стенокардия безовта қилар экан. «Бойқуш»лар «сўфитўрғай»ларга қараганда кунига 1,5 баробар кўп гормон ишлаб чиқарадилар. Бу «допинг» ҳисобига улар кечқурун ва тунда фаоллашадилар ва бу бесамар кетмайди.

СИЗ ВА ИЖОД

Ушбу тест сизда ижодкорлик, яратувчанлик қобилияти қанчалар ривожланганини аниқлашга ёрдам беради.

1. Атрофингиздаги оламни ҳозиргиданда яхшилаш мумкин деб ҳисоблайсизми?

- а) ҳа – 3;
- б) йўқ, ўзи шундоқ ҳам яхши – 1;
- в) ҳа, фақат баъзи нарсаларга – 2.

2. Сиз атрофингизда катта ўзгаришлар қилишда иштирок эта оласизми?

- а) ҳа, кўп ҳолларда – 3;
- б) йўқ – 1;
- в) ҳа, баъзи ҳолатларда – 2.

3. Айрим гоёларингиз фаолиятингиз соҳасида ривожланишга олиб келиши мумкинлиги ростми?

- а) ҳа – 3;
- б) ҳа, қулай шароитларда – 1;
- в) маълум даражада – 2.

4. Келажакда ниманидир ўзгартиришда муҳим роль ўйнайман деб ҳисоблайсизми?

- а) ҳа, шубҳасиз – 3;
- б) эҳтимол – 1;
- в) балки – 2.

5. Бирон нимани амалга оширишга қарор қилганингизда ўзлигингизни каишф эта олишингизга ишонасизми?

- а) ҳа – 3;
- б) кўпинча иккиланаман – 1;
- в) йўқ – 2.

6. Сизда ўзингизга умуман нотаниш бўлган иш билан шуғулланиш истаги бўладими?

- а) ҳа, нотаниш нарсалар мени ўзига тортади – 3;
- б) нотаниш нарсалар мени қизиқтирмайди – 1;
- в) ҳаммаси шу ишнинг хусусиятига боғлиқ – 2.

7. Ўзингиз аввал билмаган маълум ишни бажаришга тўғри келди дейлик, шу соҳада билим ва тажриба орттириш истаги пайдо бўладими?

- а) ҳа – 3;
- б) эришганимнинг ўзи билан қаноатланаман – 1;
- в) ҳа, агар менга ёқса – 2.

8. Ўзингиз билмаган иш билан, агар у сизга ёқса, у ҳақда ҳамма нарсани билишга ҳаракат қилармидингиз?

- а) ҳа – 3;
- б) йўқ, фақат асосийларини билишни истайман – 1;
- в) йўқ, қизиққан нарсаларимнинг ўзини биланман, қўяман – 2.

9. Омадсизликка учраганда, сиз:

- а) қанчадир муддат соғлом фикрга қарши турман – 3;
- б) бу муваффақиятсизликка қўл силтайман – 1;
- в) ўз ишимни давом эттираман – 2.

10. Сизнингча, касбни қуйидагиларга кўра танлаш керак:

- а) имконият ва истиқболга кўра – 3;

б) касбнинг аҳамияти, талабгорлиги ва барқарорлигига кўра – 1;

в) кейинчалик мол-мулк, давлат орттиришга кўра – 2.

11. Саёҳат қилиш давомида босиб ўтган йўлингиздан мўлжални осон оласизми?

а) ҳа – 3;

б) йўқ, адашишдан қўрқаман – 1;

в) ҳа, фақат ўзимга ёққан жойлардагина – 2.

12. Бирор даврада суҳбат якунига етгач, нималар ҳақида гапирилганини тез эслайсизми?

а) ҳа, албатта – 3;

б) кўпинча хотирлай олмайман – 1;

в) фақат ўзимга қизиқарли бўлганларини эслайман – 2.

13. Ўзингизга нотаниш бўлган жумлани эшитганда уни адашмасдан такрорлай оласизми?

а) ҳа, ҳеч қийинчиликсиз – 3;

б) ҳа, агар эслаб қолиш осон бўлса – 1;

в) ҳа, лекин жуда аниқ эмас – 2.

14. Бўш вақтларда сиз:

а) ёлғиз қолиб фикрлайсиз – 3;

б) жамоа билан бирга бўласиз – 1;

в) қаерда ким билан бўлиш фарқсиз – 2.

15. Бирон нима билан шуғулланганда уни қуйидаги вазиятларда тугатасиз:

а) иш ниҳоясига етганда ва аъло даражада бажарилганда – 3;

б) озгина бўлса ҳам кўнглингиз тўлганда – 1;

в) охиригача етказиб бўлмадим – 2.

16. Бир ўзингиз қолсангиз:

а) мавҳум нарсалар ҳақида орзу қиласиз – 3;

б) шуғулланиш учун аниқ бир машғулот топасиз – 1;

в) ишингиз билан боғлиқ нарсаларни ўйлаб топасиз – 2.

17. Миянгизга бирон гоя келиб қолса, у ҳақда ўйлайсиз:

а) ким билан ва қаерда бўлишингиздан қатъи назар – 3;

б) фақат ёлғиз қолгандагина – 1;

в) шовқин бўлмаган жойда – 2.

18. Миянгиздаги гоядан воз кечасиз:

а) муҳолифларнинг ишонтирувчи далиллари-ни тинглаб – 3;

б) қандай далиллар келтирилмасин, ўз фикрингизда қоласиз – 2;

в) қаршилиқ кучли бўлган ҳолатларда фикрингизни ўзгартирасиз – 1.

Энди балларингизни ҳисобланг.

49 ва ундан ортиқ балл. Сизнинг ижодкорлик лаёқатингиз, куч-қудратингиз етарли даражада. Шунга кўра, ижодий имкониятларингиз бой. Агар қобилиятингиздан унумли фойдаланишни билсангиз, ижод ва санъат соҳасида кўпгина ютуқларга эришасиз.

24–48 балл. Сизнинг ижодкорлик лаёқатингиз, куч-қудратингиз меъёрий даражада. Ижод қилишга имкон берадиган хусусиятларга эгасиз, бироқ бу жараёни тўхтатиб қўядиган муаммоларингиз бор. Нима бўлганда ҳам ижодкорлик лаёқатингиз ўзлигингизни намоён этишингизга ёрдам беради.

23 ва ундан паст балл. Сизнинг ижодий лаёқатингиз, куч-қудратингиз, афсуски, юқори эмас. Балки сиз ўзингизнинг истак-хоҳишларингизни, ички интилишларингизни яхши билмассиз. Ўзин-

гизга ишонмаганингиз сабаб, мен умуман ижодга алоқадор инсон эмасман, деган фикрга олиб келган. Бундай фикрни хаёлингиздан чиқариб ташланг ва муаммоларингизни ҳал этинг.

ПСИХОЛОГИК ЁШИНГИЗ НЕЧАДА

Мазкур тест паспортда қайд этилган физиологик ёшимиздан фарқли ўлароқ психологик ёшимизни аниқлаб беради. Унда 10 савол ва 5 та вариант таклиф этилади, ҳар бирига «а», «б», «в», «г» ва «д» ҳарфлари билан белгиланган жавоблар танланади. Ўзингизга энг яқин бўлган жавобни белгиланг.

1. Кечикяпсиз ва автобус бекатидан у қадар узоқ бўлмаган ерда турибсиз. Автобус келди. Нима қиласиз?

- а) автобусга етиб олиш учун югурасиз;
- б) иложи борича тезроқ юрасиз;
- в) одатдагидан кўра тезроқ юрасиз;
- г) одатда қандай юрсангиз, шундай кетасиз;
- д) кейинги автобус келяптими-йўқми, қарайсиз, кейин нима қилиш кераклиги ҳақида ўйлайсиз.

2. Модага муносабатингиз?

- а) модани тан оласиз ва русумга мос кийинишга ҳаракат қиласиз;
- б) фақат ўзингизга мос бўлган кийимларни киясиз;
- в) ғайриодатий урфни умуман тан олмайсиз;
- г) замонавий модани тан олмайсиз;
- д) кайфиятингизга қараб тан оласиз ва рад этасиз.

3. *Бўш вақтингизни кўпроқ:*

- а) дўстларингиз билан ўтказасиз;
- б) телевизор томоша қиласиз;
- в) бадий адабиётлар ўқийсиз;
- г) кроссворд ечасиз;
- д) дуч келган нарса билан шуғулланасиз.

4. *Кўз ўнгингизда ноҳақлик рўй берди. Сизнинг муносабатингиз?*

а) шу заҳоти ҳамма бор воситаларни ишлатиб ҳақиқатни юзага чиқаришга киришасиз;

б) жабр кўрган киши томон бўлиб, унга ёрдам беришга ҳаракат қиласиз;

в) амалдаги қонунлар доирасида ҳақиқатнинг юзага чиқишига ҳаракат қиласиз;

г) ноҳақлик бўлди-я, дея хулоса чиқарасиз-да, ўз ишингизда давом этаверасиз;

д) ўз фикрингизни баён қилмай муҳокамага аралашасиз.

5. *Замонавий, ёшларбоп музика тинглаётганда, сиз:*

а) ҳайратланасиз;

б) бунга ҳам «касал» бўлиш керак экан, деб ўйлайсиз;

в) қизишасиз ва норозилик билдирасиз;

г) бундай шовқин ва гумбур-гумбурни рад этасиз;

д) дунёда ҳамманинг диди ва таъби бир хил бўлмайди деб ҳисоблайсиз.

6. *Дўстлар даврасида бўлганингизда сиз учун нима муҳим бўлади?*

а) истеъдодингизни намойиш этиш имконияти;

б) одамлар бутун умр эслаб юришларига сабаб бўладиган ҳаракатларни қилиш;

в) одоб-ахлоқ қоидаларига риоя этиш;

- г) бошқалардан ажралмаслик;
- д) жамоада ўзини тутиш тартиб ва интизомига мувофиқ ўзини тутиш;

7. Қайси иш сизга ёқади?

а) кутилмаган ва таваккалчилик унсурлари бўлган иш;

б) бир маромда зерикарли бўлмаган ҳар қандай иш;

в) тажриба ва билимларни қўллаш мумкин бўлган иш;

г) қийин бўлмаган;

д) кайфиятга қараб.

8. Қанчалик эҳтиёткорсиз?

а) ўйлаб ўтирмасдан ишга қўл уришга мойилсиз;

б) аввал ишга киришасиз, кейин муҳокама қиласиз;

в) асосий натижалари маълум бўлмагунча ҳеч бир ишда иштирок этмасликни маъқул кўрасиз;

г) охири муваффақият билан тугайдиган ишлардагина иштирок этасиз;

д) ишларга вазиятдан келиб чиққан ҳолда муносабатда бўласиз.

9. Ишонувчанмисиз?

а) айрим кишиларгагина ишонасиз;

б) кўпчиликка ишонасиз;

в) кўпларга ишонмайсиз;

г) ҳеч кимга ишонмайсиз;

д) ким билан муомала қилаётганингизга боғлиқ.

10. Қайси кайфият феъллингизга хос?

а) кўпроқ оптимист;

б) кўпинча оптимист;

в) кўпинча пессимист;

г) кўпроқ пессимист;

д) шароитдан келиб чиққан ҳолда.

Ҳар бир тест саволига «б» дан «д» гача бўлган ижобий, яъни «ҳа» жавобларингизни алоҳида ҳисобланг. Сўнг $T \times 2 (6 + 3в + 4г + 2д)$ формуласи асосида умумий миқдорни аниқланг (масалан, «б» бандларга «ҳа» жавобингиз 3 та, «в» бандларига 3 та, «г» бандига 2 та, «д» бандига 2 та бўлса, қуйидагича ҳисобланади: $2х(3+3х3+4х2+2х2)$ $х2х24х48$, демак, психологик ёшингиз 48 да экан). Ҳосил бўлган рақам сизнинг психологик ёшингизни билдиради.

Агар ҳосил бўлган рақам сизнинг биологик ёшингиз билан тенг бўлса, ҳаммаси кўнгиладегидек. Ижодий фаолият билан шуғулланувчилар учун психологик ёшлари паспортда кўрсатилган ёшларидан катта бўлмагани маъқул. Агар 30 ёшдан кейин ортда қолса, демак, сиз яхши шакллагансиз, маълум қолипга тушмагансиз, имкониятларингиз чекланмаган. Агар биологик ёшингиз озгина олдинда бўлса, бу ҳам ёмон эмас, демак, аниқлик ва қатъийлик талаб қиладиган ҳар қандай фаолиятнинг уддасидан бемалол чиқасиз.

ФАНТАЗИЯНГИЗ ҚАЙ ДАРАЖАДА РИВОЖЛАНГАН

Орзу қилувчимисиз ёки прагматикми, мазкур тест саволларига жавоб бериб, тўплаган балларингизни ҳисобласангиз, кимлигингиз аниқ бўлади-қолади.

1. Расм чизасизми?

Ҳа – 2, йўқ – 1.

2. Кўп хафа бўласизми?

Ҳа – 1, йўқ – 2.

3. Ҳаётда рўй берган бирон воқеани сўзлаётганда бўрттириш учун ҳаёлингиздаги уйдирмаларни қўшасизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

4. Ишда ташаббус кўрсатасизми?

Ҳа – 2, йўқ – 1.

5. Ёзувингиз йирикми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

6. Модага эътибор бермай, шахсий таъбингизга кўра кийинасизми?

Ҳа – 2, йўқ – 1.

7. Мажлисда зерикканингизда битта шаклдаги суратларни чизасизми?

Ҳа – 0, йўқ – 1.

8. Муסיқа тинглаётганингизда муסיқа билан боғлиқ тасаввур пайдо бўладими?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

9. Узундан-узоқ хат ёзишни ёқтирасизми?

Ҳа – 2, йўқ – 1.

10. Ноадатий тушлар кўрасизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

11. Ўзингиз билмаган, лекин танишларингиз таърифлаган жойни тасаввур қила оласизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

12. Фильм томоша қилаётганда йиғлайсизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

Энди балларингизни ҳисобланг:

14–16 балл. Фантазиянгиз кучли ривожланган. Агар бу имкониятдан тўғри фойдалансангиз, ҳаётингиз мазмунан бойийди ва ўзингизга ҳамда атрофингиздагиларга кўп қувонч келтирасиз.

9–12 балл. Фантазиянгиз у қадар заиф эмас. Фақат гап уни ривожлантира олиш-олмаслигингизда.

5–8 балл. Сиз мулоҳазали, ҳушёр одамсиз, осмонларда учиб юрмайсиз, лекин баъзан оёқни ердан узиб, бир оз хаёлга берилиш фойдали ҳисобланади. Агар хаёл суришни, тасаввур қилишни билмасангиз, у ҳолда қуйидаги машқ айнан сиз учун.

ОРЗУ ВА ТАСАВВУР ҚИЛИШ МАШҚИ

Тест саволларига жавоб бериб 14 баллдан кам тўплаганлар учун тасаввур қилиш, образларни кўриш машқини тавсия этамиз. Машқлар аввал ривожлантиради, сўнг фантазиянгиз қурилишини ва ундан фойдаланишни ўргатади. Бу машқни бажара туриб истасангиз ётинг. Бир неча дақиқага кўзларингизни юминг, бутун диққатингизни нафас олишга қаратинг. Кўз олдингизда катта экранни тасаввур қилинг, экранда хоҳлаган гулингизни «қўринг». Гулни экрандан олингда, унинг ўрнига оқ атиргулни «қўйиб қўйинг». Кейин оқ атиргулни қизил рангдагисига «алмаштиринг». Агар қийналсангиз, қўлимда қилқалам бор деб тасаввур қилинг ва оқ атиргул япроқларини қизил рангга бўянг. Сўнг атиргулни «олиб ташланг» ва ўзингиз ўтирган хона деворлари, мебел, жиҳозларни бўянг, ўрнини алмаштиринг. Кейин суратни айлантиринг, хонага шифтдан қаранг. Бундай қилишга қийналсангиз, ўзингизни шифтда тургандай ҳис қилинг ва хонани кўздан кечиринг. Энди яна кўз олдингизга экранни келтиринг ва чироқ манбаси ёнига мовий филтрни жойлаштиринг.

Экран бутунлай мовий тусда бўлсин. Сўнг филь-
трни қизил рангдагисига алмаштиринг. Экран-
ни яшил тусга киргизинг. Тасвир ва рангларни
хоҳлаганингизча ўзгартираверинг.

Бу машқларни биринчи марта бажарганин-
гизда тасаввурингизда хонани ўзгартиришга,
рангларни алмаштиришга қийналарсиз, лекин
танангиз бўшашади, асаб таранглиги йўқолади.

ХАЁЛПАРАСТМИСИЗ ЁКИ РЕАЛИСТ

Баъзи бировлар сурат чизишни яхши кўради,
яна айрим кишилар кун бўйи мусиқа тинглай-
ди. Бундай кишилар атрофида содир бўлаётган
ҳамма нарсани жуда нозик ҳис қиладилар. Бош-
қача қилиб айтганда, гўзалликни севадилар,
улар учун санъат ҳаётни безашдир. Сиз ён атро-
фингизда гўзалликни кўра оласизми, умуман,
қанчалик нозиктаъбсиз? Қуйидаги тест саволла-
рига жавоб берсангиз, ўзингизнинг хаёлпараст
ёки реалист эканингизни билиб оласиз.

1. «Юз» ва «чеҳра» сўзлари орасида фарқ борми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

2. Шинам бўлмаган уйда яшай оласизми?

Ҳа – 0, йўқ – 1.

3. Расм чизишни ёқтирасизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

4. Урфга қараб эмас, балки ёшингиз ва дидин-
гизга мос кийинасизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

5. Ал Хоразмий, Ибн Сино, Леонардо да Винчи,
Гёте исмлари сизнинг ёдингизга бирон нималар-
ни соладими?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

6. *Хуснихатингиз жуда ҳам ёмонми?*

Ҳа – 0, йўқ – 1.

7. *Кийимларингиз бошдан-оёқ бир хил рангда бўлишига эътибор қиласизми?*

Ҳа – 1, йўқ – 0.

8. *Музейларга боришни яхши кўрасизми?*

Ҳа – 1, йўқ – 0.

9. *Қуёш ботаётганда томоша қилиш учун йўлингизда тўхтаб туриб қоласизми?*

Ҳа – 1, йўқ – 0.

10. *Геометрик фигураларни чизишни ёқтирасизми?*

Ҳа – 0, йўқ – 1.

11. *Оддий кунларда ҳам оддий таомларни безатиш одатингиз борми?*

Ҳа – 1, йўқ – 0.

12. *Кўчада узоқ вақт сайр қиласизми?*

Ҳа – 1, йўқ – 0.

13. *Ёлғиз қолишни ёқтирасизми?*

Ҳа – 1, йўқ – 0.

14. *Биров шеър тўқишни бошласа, бу сизга мантиқсиздек туюладими?*

Ҳа – 0, йўқ – 1.

15. *Муסיқани фақат тинчланиш ва дам олиш учун тинглайсизми?*

Ҳа – 0, йўқ – 1.

16. *Чиройли манзараларни узоқ вақт хотирангизда сақлаб қоласизми?*

Ҳа – 1, йўқ – 0.

17. *Денгиз ва дарё тошлари назарингизда жуда чиройли жисмлар.*

Ҳа – 1, йўқ – 0.

18. *Янги танишлар орттириш ва улар билан учраишни яхши кўрасиз?*

Ҳа – 0, йўқ – 1.

19. Шеърни овоз чиқариб ўқишни ёқтирасизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

20. Ўз хонангиз деворларига расм чизиш хоҳиши бўлганми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

21. Соч турмагингизни тез-тез ўзгартирасизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

22. Уйингизда мебел ва жиҳозлар ўрнини ўзгартириб турасизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

23. Бирон марта шеър тўқишга уриниб кўрганмисиз?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

24. Шеър ёзасизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

Энди балларингизни ҳисобланг:

16 баллдан юқори. Сиз ҳақингизда гапирадиган бўлсак, фақат бир нарсани айтиш мумкин: шубҳасиз, гўзалликни жуда кучли ҳис этасиз, табиатан артистнамо инсонсиз.

8–16 балл. Баъзан осмонда, булутлар устида учиб юрасиз, аслида гўзаллик сиз учун аҳамиятсиз эмас. Аммо кўпроқ ҳаётга ақл кўзи билан қарайсиз. Қисқача айтганда, ҳамма ёқимли нарсаларнинг ҳам фойдали томонларини ўйлаб юрасиз.

4 баллдан кам. Сиздек одамни қуёшнинг чиқиши ёки ботишидек мўъжизавий манзаралар ҳам тўхтата олмайди. Қадимги хитойликларнинг ёзма ёдгорликларидан олинган мана бу

фикрларни чуқур ўйлаб кўринг: «Осмон остидагилар гўзаллик нима эканини билганларидан сўнг хунуклик пайдо бўлди. Эзгулик нималигини англаганларидан сўнг ёвузлик ҳам пайдо бўлди. Мана, нима учун Борлик ва Йўқлик бир-биридан униб чиқади. Енгиллик ва қийинлик бир-бирини пайдо қилади. Қисқалик ва узунлик бир ўлчамдан иккинчи ўлчамга ўтади. Юксаклик ва пастлик бир-бирига интилади. Овоз ва товуш бир-бири билан уйғунлашади, ўтмиш бир-бирининг ортидан эргашиб юради. Мана, нима учун донишманд жим туришга ўргатади ва табиий ҳодисаларга аралашмасликка ҳаракат қилади».

ДИҚҚАТ-ЭЪТИБОРЛИМИСИЗ

Орамизда жуда сезгир, шунингдек паришон-хотир кишилар ҳамиша топилади. Мазкур тест саволларига «ҳа», «йўқ» деб жавоб бериб, ўзингизнинг қанчалик эътиборли эканингизни текшириб кўринг.

1. Эътиборлигингиз туфайли тез-тез ютқазасизми?

2. Дўстларингиз ва танишларингиз мазах қиладими?

3. Бир вақтнинг ўзида ҳам ишлаб, ҳам ёнингиздаги одамни эшита оласизми?

4. Бирон марта кўчада калит ёки пул топиб олганмисиз?

5. Йўлдан ўтаётиб атрофга диққат билан қарайсизми?

6. Икки кун олдин кўрган фильмингиз деталарини эслаб қоласизми?

7. Биров мутолаа, телевизор кўришдан чалғит-са, жаҳдингиз чиқадиими?

8. Дўконда қайтимни касса олдида санаб оласизми?

9. Уйда керакли нарсани тез топасизми?

10. Биров тўсатдан кўчада чўчитса, қўрқиб кетасизми?

11. Бировни бошқасига ўхшатган пайтингиз бўлганми?

12. Гапга чалғиб бекатдан ўтиб кетишингиз мумкинми?

13. Яқинларингизнинг туғилган кунини ўйла-ниб ўтирмай айтиб бера оласизми?

14. Уйқудан тез уйғонасизми?

15. Ўтган йил борган музей ёки кино уйини бировнинг ёрдамисиз топиб бора оласизми?

Энди натижаларни сарҳисоб қилинг:

2-, 3-, 4-, 5-, 6-, 8-, 9-, 13-, 14-, 15-саволларга «ҳа», 1-, 7-, 10-, 11-, 12-саволларга «йўқ» деб жавоб берсангиз – 1 баллдан ҳисобланг.

11 ва ундан юқори балл. Ҳайратланарли даражада диққат-этиборлисиз. Бундай хотирага эга инсонга фақат ҳавас қилиш мумкин.

5-10 балл. Етарлича этиборлисиз. Муҳим нарсаларни ёддан чиқармайсиз. Баъзан хотирангизда чалкашликлар пайдо қиласизки, натижада кўнгилсизлик ичида қоласиз. Лекин бари бир масъулиятли пайтда диққатингизни жамлаб оласиз ва вазиятдан чиқасиз.

4 ва ундан паст балл. Жуда паришонхотирсиз, бу ҳаётингиздаги кўп нохушликларга сабаб бўлади. «Айбингиз»ни юзингизга айтишса, кулиб қўя қоласиз. Хаёлпараст бўлганингиз учун ар-

зимаган нарсага эътибор қилавермайсиз. Ўйлаб кўринг, ўша нарса арзимаган бўлиши мумкин-ми? Ахир паришонхотирлигингиздан атрофдаги кишилар ҳам азият чекапти. Масалан, сув қувурини ёпишни унутдингиз, бировнинг қадрли ва қиммат китобини йўқотдингиз. Бу – ёмон. Тўғри, кексайган кишилар паришонхотир бўлиб қоладилар. Аммо ёшлик йилларида хотирани машқ қилдириш билан паришонхотирликдан қутулиш мумкин.

ҚАНЧАЛИК МЕҲРИБОНСИЗ

Одамлар ҳар хил. Орамизда қишда қор сўрасанг бермайдиганлар бор... Хўш, сиз қайси тоифага кирасиз? Одамларга эътиборлимисиз, меҳр кўрсатасизми? Буни билиш учун қуйидаги саволларга жавоб беринг.

1. Пулингиз кўпайди, ҳаммасини дўстларингизга совға олиш учун сарфлармидингиз?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

2. Танишингиз ўз муаммоларини гапирди, агар бу сизга қизиқ бўлмаса, унга айта оласизми?

Ҳа – 0, йўқ – 1.

3. Ҳамкорингиз у ёки бу ўйинни яхши билмаса, уни хурсанд қилиш учун ютқазиб берасизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

4. Одамларнинг кайфиятини кўтариш учун яхши гапларни тез-тез гапирасизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

5. Қўпол ҳазилларни ёқтирасизми?

Ҳа — 0, йўқ — 1.

6. Гина сақлайсизми?

Ҳа – 0, йўқ – 1.

7. Бутунлай қизиқ бўлмаган нарсаларни охиригача эшита оласизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

8. Истеъдодингизни амалда қўллай оласизми?

Ҳа – 0, йўқ – 1.

9. Ютқазаетган бўлсангиз, ўйинни ташлаб кетасизми?

Ҳа – 0, йўқ – 1.

10. Ҳақлигингизга ишонсангиз, қаршингиздаги одамни эшитишдан бош тортасизми?

Ҳа – 0, йўқ – 1.

11. Илтимосларни мамнуният билан бажарасизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

12. Бошқаларни кулдириш учун бирон кимсанинг асабига тегасизми?

Ҳа – 0, йўқ – 1.

Балларингизни ҳисобланг ва натижани билинг:

8 балл. Сиз илтифотлисиз, одамлар билан яхши муомала қиласиз, дўстларингиз жуда кўп. Сиз учун бир тавсиямиз бор – дуч келган одам билан апоқ-чапоқ бўлиб кетаверманг. Ҳамма-нинг ҳам ҳожатини чиқариш қийин.

4–8 балл. Вазиятга қараб раҳм-шафқатли бўласиз. Ҳаммага бирдек меҳрибон эмассиз. Кўнглингизга ёққанлар учундир жонингиздан кеча оласиз. Аммо кўнглингизга ёқмаган кишилар сиз билан муомала қилишни хоҳлашади. Бу ёмон эмас. Фикримизча, ҳамма билан бир хил муносабатда бўлинг, ҳеч ким сиздан хафа бўлмасин.

4 баллдан кам. Сиз билан муомала қилиш ҳатто яқин одамларингиз учун ҳам азоб. Сал қовоғингизни очинг, юрагингизни кенг қилинг, шунда дўстларингиз кўпаяди.

ЎЗ ҲАЁТИНГИЗНИ БОШҚАРАСИЗМИ

Маълумки, инсон феъл-атвори унинг хатти-ҳаракатларида намоён бўлади. Шунингдек, характер муносабат, муомала, танловда, ўзини у ёки бу вазиятда қандай тутишда ҳам кўринади. Агар сиз ўзингизни яна ҳам яхшироқ билишни истасангиз, қуйида берилган саволларга «ҳа», «билмайман», «йўқ» жавоб беринг. Албатта, бу имтиҳон эмас, аммо ўзликни англаш томон бир қадам қўйсангиз, ажаб эмас.

1. Ҳаётимда содир бўладиган ҳар бир нарсага ўзимни жавобгар ва масъул ҳисоблайман.

2. Агар баъзи бировлар менга нисбатан муносабатларини ўзгартирганларида эди, ҳаётимда бунчалик кўп муаммолар туғилмасди.

3. Мен омадсизликларим устида ўйлаб ўтиришни эмас, муаммоларни ҳал этиш учун ҳаракат қилиш керак деб биламан.

4. Баъзан назаримда мен худди омадсизлик юлдузи остида туғилгандекман.

5. Менимча, ичкиликбозларнинг ҳаммаси ўз соғлигининг ёмонлашишига ўзлари айбдор.

6. Баъзан ҳозиргидек характерли ва ўй-фикрли бўлишимга сабаб бўлган одамлар менинг ҳаётимга ҳам жавобгар бўлишлари керак деб ўйлайман.

7. Агар шамоллаб қолсам, шифокорга бормайман, ўзим билганимча даволанаман.

8. Мен одамнинг қизиққон ва тажовузкор бўлишига кўпинча атрофдаги одамлар сабаб бўлади деб ҳисоблайман.

9. Мен ҳар қандай муаммони ҳал этиш мумкин деб ўйлайман, ҳар доим аллақандай кўнгилсизликлар ичида қолиб юрадиган одамларни ҳеч тушунмайман.

10. Мен одамларга ёрдам беришни яхши кўраман, чунки менга ҳам ёрдам берган ва бераётган одамлардан миннатдорлик ҳиссини туяман.

11. Агар бирорта низо пайдо бўлса, ким айбдорлиги таҳлил этилса, авваламбор танқидни ўзимдан бошлайман.

12. Агар йўлимдан қора мушук чиқиб қолса, йўлимни ўзгартириб, бошқа йўлдан кетаман.

13. Ҳар бир киши шароит ва вазиятларга қаттиқ боғланган, у ҳодисалар уммонида яшайди, шунинг учун инсон кучли ва мустақил бўлиши керак деб ҳисоблайман.

14. Мен ўзимнинг камчиликларимни биламан, атрофимдаги кишилар менинг камчиликларим билан муроса қилишларини истайман.

15. Одатда мен ўзгартириш қўлимдан келмайдиган шароит ва вазиятларга кўнаман.

1-, 3-, 5-, 7-, 9-, 11-, 13-саволларга «ҳа», 2-, 4-, 6-, 8-, 10-, 12-, 14-, 15-саволларга «йўқ» деб жавоб берган бўлсангиз – 10 баллдан; «билмайман» жавоби учун 5 баллдан белгиланг.

Энди умумий балларингизни ҳисобланг:

100–150 балл. Сиз ўз шахсий ҳаётингизни бошқарасиз. Сиз билан содир бўладиган ҳамма воқеа-ҳодисаларга ўзингизни жавобгардек ҳис этасиз. Кўп нарсани бўйнингизга оласиз, қийинчиликларни енгасиз, ҳаётини муаммоларни бўрттириб юбормай ҳал этасиз, ҳаётни қандай бўлса, шундайлигича қабул қиласиз. Олдингизга вазифа қўясиз, унга етишишга ҳаракат қиласиз. Бу жараёнда нималарни ҳис этасиз, кўнглингизда қандай туйғулар бўлади – атрофдагилар учун жумбоқлигича қолади.

50–99 балл. Сиз рулни моҳирона бошқарасиз, аммо зарурат туғилганда ўз ҳаётингиз рулини бошқаришни ишончли қўлларга топшириб қўясиз. Шахсий ҳаётингиздаги қийинчиликларни енгилда ақл билан иш юритасиз. Муросасозлигингиз, мулоҳазакорлигингиз, аниқ ҳаракат қилишингиз ҳамиша қўл келади. Сизга тааллуқли бўлмаган воқеалар бўлганда ўзингизни жавобгар ҳис этмайсиз. Аммо зарур бўлганда масъулиятни бўйнингизга оласиз. Одатда, сиз қанчон ва қандай йўл тутиш кераклигини яхши биласиз. Ўз хотиржамлигингизни сақлаш учун одамлар билан муроса қилиб, тинч, осуда яшайсиз.

50 баллдан кам. Сиз кўпинча ўз ҳаёт йўлингизнинг йўловчиси бўлиб қоласиз. Ташқи таъсир ва кучларга бўйсунувчансиз. Ўзингизни, шундай бўлиб қолди-да, деб оқлайсиз. Муаммоларингиз учун дуч келган одамни айблайсиз, сабабини ҳеч ҳам ўзингиздан қидирмайсиз. Эркинлик сиз учун имконсиз нарсаси туюлади. Шу билан бирга, атрофингиздагилар қандай одам ва сиз ҳақингизда нималар ўйлашидан қатъи назар, улар билан тинч яшай оласиз.

МУСТАҚИЛ ИНСОНМИСИЗ

Ҳаётда масъулиятни ўз бўйнига олишдан қўрқадиган кишилар ҳам учрайди. Улар шу даражада қарор чиқаришга, сўнгсўзни айтишга қўрқадиларки, ҳатто ўз муаммоларини ҳам ўзгалар елкасига юклаб қўядилар. Ўйлаймизки, сиз ундай кишилар тоифасига кирмайсиз. Қуйидаги тест бу борада ўзингизга бўлган ишончнинг қай даражада эканлигини яна бир бор кўрсатади.

1. Мактаб, коллежни тугатган пайтингизда қаерда ишлаш, ким бўлиб ишлаш ҳақида бирор қарорга келганмисиз?

а) ўз қизиқишларингиз, орзуларингиз асосида мустақил фикрлагансиз;

б) ота-онангиз ва қариндошларингиз фикрига қулоқ солгансиз;

в) фақат яқин дўстларингиз маслаҳатига амал қилгансиз.

2. Ўзингиз танлаган ўқув муассасасига кираётганда нималарга таянгансиз?

а) фақат ўз кучингизга;

б) кириш имтиҳонларининг осон бўлишига;

в) фақат «танка»ларга.

3. Ўқиш даврида имтиҳон ва машгулотларга қандай тайёргарлик кўргансиз?

а) тиришқоқ ва изланувчан, меҳнаткаш бўлгансиз;

б) баъзан ўқитувчи ва ҳамкурсларингиздан ёрдам сўрагансиз;

в) ўзгаларнинг кўмагига ишонгансиз.

4. Ишга қандай киргансиз?

а) тақсимот бўйича;

б) ўзингиз сўраб-излаб бўш иш ўрнини топгансиз;

в) таниш билишлар орқали.

5. Қийин вазиятларда қарорни қандай қабул қиласиз?

а) ўз тажриба ва билимларингизга таянасиз;

б) баъзан ҳамкасблар билан ҳам маслаҳатлашасиз;

в) ҳар доим маслаҳатлашасиз.

6. Оила қуришдан олдин танловингизни қандай билдиргансиз?

а) сиз ўзингиз сўнгги қарорни қабул қилгансиз;

б) яқинларингизнинг фикрини инобатга олгансиз;

в) қаллифингизни аввал яқинларингизга таништиргансиз, улар билан маслаҳатлашгансиз.

7. Агар турмуш ўртоғингиз хизмат сафарида бўлса, ўзингиз мустақил равишда уй-жой, мебел танлай оласизми?

а) ҳа;

б) албатта, сиз буни қила оласиз, лекин бу ишларга кейинроқ киришган маъқул;

в) йўқ.

8. Балоғат ёшида ўз фикрингизни қанчалар ҳимоя қила олгансиз?

а) ҳар доим ҳимоя қилгансиз, шунинг учун ота-онангиз билан ўртангизда низолар бўлган;

б) ҳимоя қилгансиз, лекин ота-онангиз фикрини ҳам эшитгансиз;

в) ўзингизча ҳеч қандай қарор қабул қила олмагансиз.

9. Хизматда, уйда, дўстларингиз орасида фикрингизни ҳимоя қиласизми?

а) ҳа, қандай шароит бўлишидан қатъи назар;

- б) кўп ҳолларда ҳа;
- в) камдан-кам ҳолларда.

10. *Шахс сифатида ижтимоий ва интеллектуал соҳаларда қандай шаклланасиз?*

а) ўзингизни бутунлай касб-ҳунарингизга бағишлайсиз;

б) сиз учун турмуш ўртоғингиз ва яқинларингизнинг фикри муҳим;

в) яқинларингизнинг фикрига бутунлай таянасиз.

11. *Агар эрингиз ёки аёлингиз ўз соғлигига зарарли нарса қилаётган бўлса, сиз:*

а) бу ишни ташлашига мажбур қиласиз;

б) нима учун ўзини аяш кераклигини ётиғи билан тушунтирасиз;

в) нима қилиш кераклигини тушунтиришга ҳаракат қиласиз, лекин бу ҳар доим ҳам қўлингиздан келавермайди.

Ҳар бир «а» жавоб учун – 4, «б» жавоб учун – 2, «в» жавоб учун – 0 балл белгиланг ва умумий балларингизни ҳисобланг.

30–44 балл. Сиз барча муносабатларда мустақил ва эркин одамсиз. Ишингизга бировларнинг нафақат аралашганини ёмон кўрасиз, балки ўзгаларнинг фикрини эшитишни ҳам билмайсиз. У ёки бу қарорни қабул қилаётганда унинг ижобий ва салбий томонларини баҳолай олишингизга ишончингиз комилми? Бирон мақсадга етиш йўлида ўзингизга ортиқча бино қўйиб юбормаяпсизми? Билиб қўйинг, ўзига бўлган ишонч меъёрида бўлгани яхши, акс ҳолда у нуқсонга айланади.

15–29 балл. Феъл-атворингиз барқарор, стрессларга бардошлисиз. Сиз ишончли дўст

ва ҳамроҳсиз. Ўзингизга бўлган ишонч келажакда албатта ўз мевасини беради. Мустақилсиз, шу билан бирга сизнинг қадрингизга етадиган кишиларнинг фикрларини ҳамиша тинглай оласиз.

0-14 балл. Сиз жуда ҳам журъатсиз экансиз. Балки шунинг учун сизга менсимай, назар-писандалик билан муомала қилишар. Дадил ва журъатли бўлишингизга нима халақит қиляпти, ҳаракат қилиб кўринг, албатта оқиллик билан, мантикий ўйлаб туриб ғоянгиз ҳамда қарорингизни баён этинг. Ана шунда ўзингизга бўлган ишонч ҳам ортади.

РУҲИЯТИНГИЗДА АЁЛЛИК ИБТИДО УСТУНМИ ЁКИ ЭРЛИК

Кенг тарқалган фикрларга кўра, эркак киши жиддий, кучли, қўрқмас, ақлли ва мулоҳазали бўлади. Аёл эса нозик ҳилқат, у мафтункор, тез таъсирчан, сезгир, ҳушёр бўлади. Шундай бўлишига қарамай, ҳаётда ҳамма нарса ўзгарishi, кутилмаган ҳодисалар рўй бериши мумкин. Яъни, ҳозир умумқабул қилинган меъёрларга тўла мос келадиган эркак ва аёлларни учратиш қийин. Қуйида келтириладиган тест ўзингизни тўла таҳлил этиш имконини беради. Тест саволларига жавоб бериб, натижаларига кўра онгостингизда ўзингизни эркак ёки аёл ҳис этишингизни аниқлаб оласиз.

1. Агар шундай имкон берилса, ўзимни жамиятнинг энг олди кишиси қилиб кўрсатишни ва масъулиятни бажаришни яхши кўраман.

Ҳа – 10, йўқ – 0, билмайман – 5.

2. Қийин ёки низоли вазиятларда энг яқин ки-
шиларимдан кўмак кутаман.

Ҳа – 0, йўқ – 10.

3. Ҳар қандай соҳада ишларни осонлик билан
бажараман, тез қарор қабул қила оламан.

Ҳа – 10, йўқ – 0.

4. Таъсирчан ва ҳиссиётларга берилувчан-
ман, шунинг учун мени тез ва осон хафа қилиб
қўйиш мумкин.

Ҳа – 0, йўқ – 10.

5. Ўзимни ва гуруримни ҳимоя қила оламан.

Ҳа – 10, йўқ – 0.

6. Ташқи кўринишимга эътибор қиламан, бу
менга ҳузур бағишлайди.

Ҳа – 0, йўқ – 10.

7. Одатда шароитларга мослашишга ҳара-
кат қиламан, илк пайдо бўлган хоҳиш ва майл-
лар асосида иш кўрмайман.

Ҳа – 10, йўқ – 0.

8. Баъзан қарама-қарши жинс вакиллари би-
лан гийбатлашишни яхши кўраман.

Ҳа – 0, йўқ – 10.

9. Қудратли руҳий кучга эгаман, ҳамма соҳа-
да ҳам эркин ва мустақилман.

Ҳа – 10, йўқ – 0.

10. Ҳар доим ёнимда кўзгу олиб юраман.

Ҳа – 0, йўқ – 10.

11. Ўзгаларнинг менга берган озорини узоқ
ёдда сақлайман ва вақти келиб қасдимни олиш
ҳақида ҳам ўйлайман.

Ҳа – 10, йўқ – 0.

12. Сабрим етмайди ва ҳар қандай шароит-
ларда ҳам ўзимни ушлаб туролмайман, воқеа-
ҳодисаларга совуққонлик билан қаролмайман.

Ҳа – 0, йўқ – 10.

13. Менимча, муҳаббат самимий туйғу, у кўнгилдан ташқарига чиқиши зарур бўлмаган кечинмадир.

Ҳа – 0, йўқ – 10.

14. Романтика – менинг табиатимга хос хусусият.

Ҳа – 0, йўқ – 10.

15. Менинг феъл-атворим отамнинг феъл-атворида ўхшайди.

Ҳа – 10, йўқ – 0.

Энди тўплаган балларингизни ҳисобланг:

100–150 балл. Руҳиятингизда эркакларга хос психика 100 фоизни ташкил этади. Эркинлик, мустақиллик, қатъият, жасорат, журъат – сизнинг кучли томонингиз. Сиз бошқаларга ҳам тиргак бўла оласиз ва бу дунёда нима учун яшаётганингизни биласиз. Ҳаётий тамойилларингиз атрофдагиларга сизга нисбатан ҳурмат ҳиссини уйғотади. Агар сиз эркак киши бўлсангиз, жавобларингиз турли жинс вакилларининг бир хил қолипда бўлишлари мумкинлигини тушунишингизни англатади. Мабодо аёл киши бўлсангиз, эркакларга хос сифатлар ўзингизда мавжуд эканидан қониқасизми? Ўйлаб кўринг.

50–99 балл. Керакли вазият ва шароитларда ўзингизда мавжуд эркакларга хос хусусиятлардан фойдалана оласиз, демак, сизда маълум даражада эрлик ибтидоси мавжуд. Шунингдек, аёллардаги назокат, нафосат, юмшоқлик, таъсирчанлик, ақл билан иш кўриш, эҳтиёткорлик жиҳатлари ҳам ҳам борки, булар ҳаётда жуда қўл келади. Баъзан ҳаётий воқеликлар қара-

ма-қарши жинс вакиллариға мансуб хислатларни қўллашингизни талаб қилади. Мурасакорлик сизнинг ҳар қандай шароитларда ҳам яшовчанлигингизни таъминлайди.

0-49 балл. Сизда 100 фоиз аёллин ибтидо-си бор. Агар таом тайёрлашни яхши кўрсангиз, рўзғор ишлари, болалар тарбияси билан машғул бўлиш завқлантирса, юмшоқ, мураса қиладиган инсон бўлсангиз, у ҳолда ҳар қандай эркак орзу қиладиган оилапарвар шахс сифатларини ўзингизда жамлагансиз. Эркаклар сизни қандай бўлсангиз, шундайлигингизча қабул қилишади. Унинг севгиси сизнинг бахтли яшашингиз учун кифоя қилади. Агар бу сифатларга эга эркак киши бўлсангиз, унда сизнинг ҳолатингиз ҳавас қиларлик эмас.

СИЗ ЕТАКЧИМИСИЗ

Ҳар биримиз атрофимиздаги кишиларнинг таъсирига тушамиз. Ўз навбатида биз ҳам уларга у ёки бу мақсадда таъсир қиламиз. Педагоглар, сиёсатчилар, шифокорлар, журналистлар таъсир қилиш кучини ўз мутахассисликларида жуда яхши эгаллайдилар. Агар сиз бошқаларга таъсир ўтказа олиш лаёқатингизни билмоқчи бўлсангиз, мазкур тест саволларига жавоб беринг.

1. Нима деб ўйлайсиз, актёрлик касби ёки сиёсатчи бўлиш сизга тўғри келган бўлармиди?

Ҳа – 5, йўқ – 0.

2. Ўзини гайриоддий тутадиган ва шунга мос кийинадиган кишилар сизнинг жаҳлингизни чиқарадими?

Ҳа – 0, йўқ – 5.

3. Оиладаги эр-хотин муносабатлари тўғрисида бегона одам билан гаплашган бўлармидингиз?

Ҳа – 5, йўқ – 0.

4. Гапларингиз ёки ҳаракатларингиз нотўғри қабул қилинса, ўша заҳоти ўзингизни оқлаш учун бирон чора кўрасизми?

Ҳа – 5, йўқ – 0.

5. Сиз муваффақият эришишни хоҳлаган соҳада бошқа биров муваффақият қозонса, ўзингизни ноқулай ҳис қиласизми?

Ҳа – 5, йўқ – 0.

6. Нимага қодирлигингизни кўрсатиш учун бирон қийин иш билан шугуллана оласизми?

Ҳа – 5, йўқ – 0.

7. Машҳур бўлиш учун ўзингизни бирон нарсага бутунлай бағишлармидингиз?

Ҳа – 5, йўқ – 0.

8. Кўп йиллардан буён қадрдон дўстларингиз даврасида бўласиз, бир хил одамлар, бир маромдаги базмлар сизни қониқтирадими?

Ҳа – 0, йўқ – 5.

9. Ҳар бир кишининг ҳаёти ўлчанган вақт асосида кечади, сиз умр соатлари асосида яшашни маъқул кўрасизми?

Ҳа – 0, йўқ – 5.

10. Уйингизда мебел жиҳозларини ўзгартиришни яхши кўрасизми?

Ҳа – 5, йўқ – 0.

11. Бирон ишни қайтадан, бошқача усулда бажариш ёқадими?

Ҳа – 5, йўқ – 0.

12. Назарингизда ўзига жуда ишонган одамнинг руҳиятини синдириш истаги пайдо бўладими?

Ҳа – 5, йўқ – 0.

13. Бошлиқ ёки раҳбарингиз ёки нуфузли бошқа бир одам нотўғри иш қилаётганини унинг ўзига очиқчасига айтиш сизга ёқадими?

Ҳа – 5, йўқ – 0.

Энди балларингизни ҳисобланг.

65–35 балл. Сиз одамларга самарали таъсир ўтказасиз, уларнинг ўй-фикрларини ўзгартира оласиз, бу ҳам қобилият. Кўмагингизга муҳтож кишиларга беғараз маслаҳат берасиз, хатоларини айтасиз, ҳатто уларни бошқарасиз. Одамлар билан муносабатларда ўзингизга ишонасиз. Бир сўз билан айтганда, ўзингизга қизиқиш уйғотиш қўлингиздан келади. Агар кимдир фикрингизга қўшилмаса, қайғурмайсиз, уни ҳам ишонтириш қўлингиздан келади. Аммо сиз одамларга муносабатда ҳаддингиздан ошиб кетманг, низолар келиб чиқишига йўл қўйманг. Акс ҳолда сиз зolim одамга айланиб қоласиз.

35–0 балл. Афсус, ўзингизнинг ҳақдигингизни тушунтириб беришингиз қийин. Сизнингча, ҳаётингиз тартиб, соғлом фикр, яхши хулқ қоидалари асосида кечиши керак, шунинг учун уни олдиндан башорат қилиш мумкин деб биласиз. Сиз кучингиз етмаган ишга қўл урмасликни маъқул кўрасиз. Баъзан ўзингизга ҳам ишончингиз кам бўладики, оқибатда кўриниб турган омадга ҳам эриша олмайсиз, кейин ноҳақликлар қурбони бўлдим деб хафа бўлиб юрасиз. Афсус...

ҚАНЧАЛИК ТЕЖАМКОР ИНСОНСИЗ

Сиз тежамкор, омилкор, эҳтиёткор, умуман, ҳаётда амалиётчимисиз? Иқтисод қилишни биласизми ёки қўлингиздаги пулнинг ҳаммасини бирданига ишлатиб юборасизми? Бу саволларга қуйидаги тест орқали жавоб топасиз.

1. Тасаввур қилинг, лотереяда катта пул ютдингиз. Сизнинг ҳаракатларингиз:

- а) ўйлаб ўтирмай ҳаммасини харжлайсиз;
- б) очиқ табиат қўйнида дала ҳовли сотиб оласиз;
- в) энг зарурий нарсаларни сотиб оласиз, қолган маблағни омонатга жамғариш учун қўясиз;
- г) сиздан ҳам кўпроқ пул ютиб олганларга ҳавас қиласиз;

2. Севган қизингиз (ёки йигит) сизни ташлаб кетди, сиз:

- а) бу дунёда қиз (ёки йигит) битта эмас деб ўзингизни овунтирасиз;
- б) қаттиқ хафа бўлганингиздан тинчлантирувчи дори ичишга тўғри келади;
- в) катталарнинг тажрибаси катта деб, улар билан маслаҳатлашасиз;
- г) бошқа қаллиқ топишга тушасиз.

3. Айтайлик, турмуш ўртогингизни сиз ис-таган ерга эмас, бошқа хизмат вазифасига ўтказишди, сиз:

- а) ишдан бўшагандан кўра шуниси маъқул дейсиз;
- б) худди тўғрилаш мумкин бўлмаган ҳолатдек қабул қиласиз;
- в) ёр-дўстларингиз орқали янги иш қиди-расиз, рўзғорда бир оз иқтисод қиласиз;

г) бу хусусида ташвишланмайсиз.

4. *Кутилмаганда уйингизга меҳмон келди, сиз:*

а) тез пишадиган бирон егулик тайёрлайсиз;

б) асабийлашасиз, ҳовлиқасиз, оқибатда тайёрлаган нарсангиз одатдагидан ёмон чиқади;

в) меҳмонларнинг олдига тансиқ нарса қўйиш шарт эмас деб ҳисоблайсиз, улар билан гаплашиб ўтирасиз;

г) ҳаммаларини ресторанга таклиф қиласиз.

Энди қайси гуруҳдаги саволларга жавобингиз кўплигини ҳисоблайсиз. Агар «а» жавоби кўп бўлса, у ҳолда сизни келажакка умид билан қарайдиган инсон дейиш мумкин: кўнгилсиз вазиятларни чуқурлаштириб юбормайсиз, хушфемасиз, дўст-дугоналарингиз сиз билан мулоқот қилишни яхши кўришади.

Агар кўпроқ «б» ҳарфи остидаги жавобларни танлаган бўлсангиз, «ийғлоқи» экансиз, тез хафа бўладиганлар тоифасидансиз. Таъсирчансиз, балки кўнгилсизликларни у қадар оғир олмай ҳаётга оддийроқ қараш керакдир.

Агар «в» ҳарфи билан белгиланган жавобларингиз кўп бўлса, демак, сиз тежамкор, ҳисоб-китобни яхши кўрадиган одам экансиз. Фақат эҳтиёткорлигингиз зиқналикка айланиб кетмаса бўлди. Ахир бизнинг камчиликларимиз олижаноблигимиздан келиб чиқади, деб бекор айтишмаган.

Агар «г» ҳарфи гуруҳида жавобларингиз кўп бўлса, сизнинг ҳисоб-китоб қилиш одатингиз атрофдагиларга ёқимсиз, хунук кўринади деб айтиш мумкин, чунки бу тезда кўринади, сезилади. Балки бошқаларнинг ҳам кўнгли борлиги

ҳақида ўйлаб кўрарсиз. Уларни ҳурмат қилганингизда, қадрлаганингизда, сизнинг ҳам қадрингизга етишади. Негаки атрофдагиларга ёқадиган иш қилсангиз, бу ўзингизга ҳам ҳузур бағишлайди. Бу ҳақда чуқурроқ ўйлаб кўринг.

КУЗАТУВЧАН ИНСОНМИСИЗ

Ҳаётда кузатувчан бўлган одам атрофидагиларнинг ташқи кўринишига қараб кўп нарсаларни айтиб бера олади. Шерлок Холмс ноёб кузатувчанлик қобилиятига эга бўлган. Ўйлаймизки, қуйидаги тест сизнинг ҳам ушбу санъат билан қай даражада тақдирланганингизни аниқлашга ёрдам беради. Саволларни ўқинг, ҳар бир савол устида узоқ ўйламай тезлик билан жавоб беринг.

1. Бирон бир ташкилотга кирганда, сиз:

а) стол ва стулларнинг жойлашганига эътибор қиласиз – 3;

б) нарса-буюмларнинг аниқ ўз ўрнида жойлашганига эътибор қиласиз – 10;

в) деворларда нималар осилганига қарайсиз – 5.

2. Бирон киши билан учрашганда, сиз:

а) фақат юзига қарайсиз – 5;

б) бошидан оёғигача сездирмай қарайсиз – 10;

в) фақат юзининг айрим қисмларигагина қарайсиз – 3.

3. Кўрган манзарангиздан сўнг нималар хотирангизда қолади:

а) ранглар – 10;

б) осмон – 5;

в) ўша вақтда бутун танангизни чуллаган қувонч ёки қайғуриш ҳисси – 3.

4. *Эрталаб турганда, сиз:*

а) дарҳол бугун нималар қилишингиз кераклигини эслайсиз – 10;

б) тушингизга нималар кирганини эслайсиз – 3;

в) кеча нималар бўлганини ўйлайсиз – 5.

5. *Жамоат транспортига ўтирганда, сиз:*

а) ҳеч кимга қарамай олдинга ўтасиз – 3;

б) ёнингизда турганларга қарайсиз – 5;

в) яқин турган кишилар билан гаплашасиз – 10.

6. *Кўчада, сиз:*

а) транспортларни кузатасиз – 5;

б) уйлар балкониини кузатасиз – 3;

в) йўловчиларни кузатасиз – 10.

7. *Витринага қараганда, сиз:*

а) фақат ўзингизга зарур бўлган нарсаларга қизиқасиз – 3;

б) айна пайтда сизга керак бўлмаган нарсаларга ҳам қарайсиз – 5;

в) ҳар битта нарсага бир неча марта қарайсиз – 10;

8. *Агар уйингизда бирон нарсани излаб топши керак бўлса, сиз:*

а) ўша нарсани қўйилган деб тахмин қилаётган ерингизни қарайсиз – 10;

б) ҳамма ёқни қарайсиз – 5;

в) бошқалардан ёрдам сўрайсиз – 3.

9. *Дўст ва яқинларингиз билан тушган эски фотосуратларни кўрганда, сиз:*

а) ҳаяжонланасиз – 5;

б) кулгили туюлади – 3;

в) кимлар билан қачон суратга тушганингиз билан қизиқасиз – 10.

10. Нотаниш бўлган қизиқарли бир ўйинни (масалан, шахмат) ўйнашга таклиф этишди деб тасаввур қилинг, шунда сиз:

а) ўша ўйинни ўрганиб олишга ва ютишга ҳаракат қиласиз – 10;

б) қанчадир вақтдан сўнг ўйнашдан воз кечасиз – 5;

в) умуман ўйнамайсиз – 3.

11. Истироҳат боғида бировни кутаётганда, сиз:

а) атрофингиздаги одамларни кузатасиз – 10;

б) газета ўқийсиз – 5;

в) бирон нима ҳақида орзу қиласиз ёки ўйлайсиз – 3.

12. Юлдузли осмонга қараб, сиз:

а) юлдузларни кузатишга ҳаракат қиласиз – 10;

б) шунчаки осмонга қарайсиз – 5;

в) умуман қарамайсиз – 3.

13. Китоб ўқиётганда, сиз:

а) матннинг келган жойини қалам билан белгилаб қўясиз – 10;

б) тўхтаган варағингиз орасига қоғоз қўясиз – 5;

в) хотирангизга ишонасиз – 3.

14. Қўшилларингиз ҳақида нималарни биласиз?

а) уларнинг исм ва шарифларини – 10;

б) уларнинг ташқи кўринишини – 3;

в) унисини ҳам, бунисини ҳам билмайман – 5.

15. Безатилган дастурхон устидан чиқиб қолдингиз, сиз:

а) санъаткорона безатилганидан таъсирланасиз – 3;

б) ҳамма нарса жой-жойига қўйилганини текширасиз – 10;

в) стуллар қоидасига кўра қўйилганига эътибор қиласиз – 5.

Энди балларингизни ҳисобланг:

150–100 балл. Шубҳасиз, сиз ўта даражада кузатувчан экансиз. Шу билан бирга, ўзингиз ва хатти-ҳаракатларингизни ҳам таҳлил қиласиз. Сиз бошқа кишиларга аниқ баҳо бериш хусусиятига эгасиз.

99–75 балл. Сизда кузатувчанлик етарли даражада ривожланган. Лекин бошқаларга баҳо бераётганда бари бир нотўғри фикр айтиб қўйишингиз мумкин.

74–45 балл. Атрофингиздаги кишиларнинг ички олами сизни умуман қизиқтирмайди. Ўшалар билан муносабат қилганингизда жиддий руҳий муаммолар келиб чиқса-да, бунга нималар сабаб бўлиши мумкинлиги ҳақида ўйлаб кўриш ҳаёлингизга ҳам келмайди.

45 баллдан паст. Ёнингизда турган энг яқин одамнингизнинг пинҳона нималарни орзу қилиши сиз учун мутлақо фарқсиз. Сиз жуда ҳам бандсиз, маслаҳатимиз: нафақат бошқалар, балки ўзингизнинг ҳам ҳаракатларингизни, феъл-атворингизни баъзан таҳлил қилинг. Ахир сизни эгоист, манман, кеккайган одам деб ҳисобласалар, хафа бўлмайсизми?!

ҚАНЧАЛИК ТАРТИБЛИ ИНСОНСИЗ

Тартибли одамларга нисбатан ишончли, ҳамма иши жой-жойида ва ҳамма нарсага эътиборли кишилар деб таъриф берамиз. Тартибли киши тартибсиз одамдан кўра уч барабар мукамал ҳаёт кечираётганга ўхшайди. У вақтини ва ишини бошқаради. Тартибли инсоннинг ишлаш услубини танлаш, меҳнати самарасини кўриш унинг ўз қўлида. Бундай одам қудратли ирода кучига эга.

Қуйидаги тест саволларига жавоб беринг ва ўзингизнинг қанчалар тартибли эканингизни аниқланг, балки ўз-ўзини такомиллаштириш, янги малака ва кўникмалар, одатларга эга бўлиш сирларини ўзлаштирасиз.

1. Ҳаётда асосий мақсадингиз борми?

- а) менда шундай мақсадлар бор – 4;
- б) ҳаёт ўзгарувчан, ахир мақсадга эга бўлиш мумкинми – 0;
- в) менинг асосий мақсадим бор ва мақсадга эришиш учун ҳаётимда ўзгаришлар қила оламан – 6;
- г) мақсадим бор, аммо менинг иш фаолиятим унга эришишга имкон бермайди – 2.

2. Кундалик тутган ҳолда бир ҳафталик ишлар режасини тузасизми?

- а) Ҳа – 6;
- б) йўқ – 0;
- в) «Ҳа» деб ҳам, «йўқ» деб ҳам айтолмайман, чунки асосий ишлар режаси ҳаёлимда бўлади, бугунги кун режаси ҳам ҳаёлимда туради ёки бир варақ қоғозга ёзилган – 3;

г) режа тузиш – тартибга соладиган бир ўйин – 0.

3. *Ҳафта, кун учун мўлжаллаган режангиз амалга ошмаса, нега шундай бўлганини таҳлил қилиб, ўзингизга ҳисоб берасизми?*

а) ўз айбим ёки дангасалигимни ёки синчков бўлмаганимни кўрганимда – 4;

б) ҳа, субъектив ёки объектив сабабларга қарамай, ўзимга ҳисоб бераман – 6;

в) шундоқ ҳам ҳамма бир-бири билан уришадди, нега энди ўзимизни ўзимиз уришишимиз керак – 0;

г) бундай тамойилдан узоқ бўлишга ҳаракат қиламан: бугун нима қилган бўлсам, мен учун ижобий, улгурмасам – ёмон, балки бошқа сафар уддаларман – 0.

4. *Ёндафтарчага қайдларни ёзиб боришга муносабатингиз:*

а) қайднома меники, телефон рақамларини, исм-шарифларни қандай хоҳласам, шундай ёзаман. Агар манзил керак бўлса, дарров топиб оламан – 0;

б) маълумотлар кўп бўлгани учун қайдномаларим жуда кўп. Ҳамма маълумотларни алифбо тартиби бўйича ёзаман, лекин бари бир керак бўлганда қидирганимни топишга қийналаман – 0;

в) телефон рақамларини, манзилларни, исм-шарифларни дуч келган ерга ёзиб кетаман, менимча, қайси бетга, қандай ёзиш аҳамиятли эмас – 0;

г) умумий қабул қилинган системадан фойдаланиб алифбо бўйича, фамилия, манзил, иш жойи, лавозимни ёзаман – 6.

5. *Атрофингизда ўзингиз фойдаланадиган нарсалар кўп. Уларни жойлаштиришда сизнинг усулингиз:*

а) ҳар бир нарсa-буюм дуч келган ерда ётади – 0;
б) ҳамма нарсa ўз жойида бўлиши керак деган қоидага амал қиламан – 2;

в) вақти-вақти билан тартибга келтираман, ҳаммасини ўз жойига тахлайман. Кейин дуч келган жойга қўйиб кетавераман. Озгина вақтдан сўнг яна жойига қўяман – 0;

г) ўз-ўзини тартибга солишда бу саволнинг ўрни йўқ деб ҳисоблайман – 0.

6. *Кун тугаганда қанча вақтни қайси сабабларга кўра йўқотганингизни айта оласизми?*

а) фақат йўқотилган вақт ҳақида айта оламан – 2;

б) фақат қаерда кўпроқ вақтим беҳуда кетганини айта оламан – 1;

в) агар йўқотилган вақт пулга айланганда, мен уни ҳисоблаган бўлардим – 0;

г) яхши биламангина эмас, балки шунга ўхшаш вазиятларда йўқотишлар сонини камайтириш йўллари топишга ҳаракат қиламан – 4.

7. *Мажлисда битта масала қайта-қайта кўрилса, бунга сизнинг муносабатингиз:*

а) масаланинг моҳиятига эътибор қилиш кераклигини таклиф қиламан – 3;

б) ҳар қандай йиғилишда керакли ва кераксиз масалалар кўрилиши табиий. Бу вазиятда менинг қўлимдан ҳеч нарсa келмайди, тинглашга мажбурман – 0;

в) ўзимни мажлисда ўтирмагандек тасаввур қиламан – 0;

г) шу вақтда бажаришим керак бўлган ишлар билан шуғулланаман – 6;

8. *Тасаввур қилайлик, сиз маъруза қилишингиз керак. Маърузанинг мазмунидан ташқари*

унинг давом этиш вақтига ҳам эътибор қиласизми?

а) маърузамда энг жиддий масалаларни қамраб олишга ҳаракат қиламан. Вақтини тахминан белгилаб олиш керак. Агар маъруза қизиқ бўлса, уни тугатиш учун қўшимча вақт берилиши керак – 2;

б) маърузанинг мазмунини ҳам, вақтини ҳам эътиборга оламан – 6.

9. Ҳар бир дақиқадан режалаган ишларингизни бажариш учун фойдаланишга ҳаракат қиласизми?

а) ҳа, лекин шахсий сабабларга ёки кайфият, соғлиқнинг ёмонлашиши оқибатида бу доим ҳам қўлимдан келмайди – 3;

б) вақтга нисбатан бунчалик майда бўлиш керак эмас деб ҳисоблаганим учун бунга ҳаракат қилмайман – 0;

в) вақтни қувиб етолмаганимиз учун ҳаракат қилишдан нима фойда – 0;

г) ҳеч нимага қарамай ҳаракат қиламан – 6.

10. Вазифа, буйруқ, илтимосларни қайд этишининг қайси тизимидан фойдаланасиз?

а) кундалигимга қайси ишни қайси муддатга-ча бажариш кераклигини қайд этаман – 6;

б) кундалигимга энг муҳим бўлган вазифаларни ёзаман, майдаларини эса ёдимда сақлайман, агар уларни унутсам, буни камчилик деб билмайман – 1;

в) буйруқ, топшириқларни ёдимда сақлашга ҳаракат қиламан, бу хотирани мустаҳкамлайди. Баъзан хотирам панд беради, буни тан оламан – 1;

г) топшириқ ва вазифаларни ким бераётган бўлса, ўша одам ёдида сақласин. Агар топшириқ

ўта муҳим бўлса, ҳеч ким унутмайди ва мени ўзлари зудлик билан топшириқни бажаришга чақиришади – 0;

11. Ишбилармонлик учрашувларига, мажлис ва анжуманларга кечикмай ўз вақтида келасизми?

а) 5 – 7 дақиқа олдин келаман – 6;

б) мажлис ва анжуманлар бошланишига етиб келаман – 6;

в) одатдагидек кечикаман – 0;

г) эртaroқ келишга ҳаракат қилсам ҳам бари бир кечикаман – 0;

д) агар «Кечикмаслик ҳақида» номли қўлланма ёзилганда, эҳтимол мен кечикмасликни ўрганган бўлардим – 0;

12. Топшириқ ва вазифаларни ўз вақтида бажаришга қандай қарайсиз?

а) ўз вақтида бажариш менинг ишлай билишимнинг энг муҳим кўрсаткичи, бу ўзига хос тартиб – 3;

б) ўз вақтида бажариш – бу «тишли ҳайвон», у топшириқ бажарилган айна дақиқада тишлаб олиши мумкин. Шунинг учун унинг бажарилишини бир оз орқага суриш керак – 0;

в) ўз вақтида «бажариш» кераклиги ҳақидаги гапни эмас, балки «вазифаларни ўз вақтида бажариш» кераклигини таъкидлаган бўлардим – 6;

г) топшириқ ва вазифаларни ўз вақтида бажариш янги топшириқни олишга йўл очади. Уни бажарган одам бари бир жазоланади – 0.

13. Айтайлик, бировга нимадир қилиб беришга ёки ёрдам беришга ваъда бердингиз. Вазият ўзгариб, ваъдани бажариш қийин бўлмоқда. Сиз ўзингизни қандай тутасиз?

а) шароит ва ваъдани бажаришнинг имконсизлигини айтаман – 2;

б) вазият ўзгарганини, ваъдани бажариш қийинлашганини айтаман, шу билан бирга ваъда ўз кучида қолганини, умидсизланмасликни айтаман – 0;

в) берган ваъдамнинг устидан чиқишга ҳаракат қиламан, агар бажарсам – яхши, бажара олмасам осмон узилиб ерга тушмайди – 0;

г) нима бўлмасин, ваъдамнинг устидан чиқаман – 6.

Энди балларингизни ҳисобланг.

72–78 балл. Сиз жуда тартибли одамсиз. Фақат ўз устингизда ишлашдан тўхтаб қолманг. Камолга етишдим, хизматда ҳам ишни охиригача бажариб бўлдим, деган фикр бўлмасин, ўзингиздаги инсоний сифатлар ва дунёқараш билан ҳаётда ҳали кўп ютуқларга эришасиз.

63–71 балл. Тартибни ишнинг ажралмас қисми деб ҳисоблайсиз. Ўта зарур вазиятларда тартибни «нишон» қилиб оласиз-да, ўзингизнинг уддабуролигингизни кўрсатасиз. Лекин бари бир ўз устингизда ишлашингиз керак.

63 баллдан кам. Сизнинг яшаш тарзингиз, атрофингиздагилар фақат баъзи вазиятлардагина тартибли бўлишга ўргатган. Тартиб сизнинг феълингизда, ҳаракатларингизда бир пайдо бўлади, бир йўқолади. Бу ўз устингизда ишлашнинг аниқ тизими йўқлигини билдиради. Ўз ҳаракатларингиз, вақтни сарфлаш одати, ишлаш техникангизни таҳлил қилиб кўринг. Тартибли бўлиш учун ирода ва қайсар ҳамда ўзининг танбаллигини йўқотиш керак.

ДАВРАНИНГ «ГУЛИ»МИСИЗ ЁКИ ОДАМОВИ

Шундай тоифа одамлар борки, улар бир ўзлари қолсалар ҳам зерикмайдилар, ёлғиз ўзлари сайр қиладилар, бирон нима билан машғул бўладилар. Сизга эса ўзингизни бахтсиз ҳис қилмаслик учун жамоа керак, шундайми? Қуйидаги саволларга жавоб берсангиз, ўзингиз ҳақингизда яна ҳам кўпроқ нарсаларни билиб оласиз.

1. Ишдан сўнг шаҳар бўйлаб бир ўзингиз сайр қиласизми?

2. Таътилга дам олиш учун бир ерга бормоқчи бўлсангизу, шерик тополмасангиз, бу сизни қаттиқ ташвишга соладими?

3. Дўстингиз билан икки соатдан сўнг учрашасиз. Шу вақт ичида бирон нима билан машғул бўла оласизми?

4. Ловиллаб ёниб турган гулханга қараб ўтиришни ёқтирасизми?

5. Сиз жуда муҳим иш билан бандсиз. Бундай дақиқаларда чалинган телефон қўнғироқлари жаҳлингизни чиқарадими?

6. Пиёда юришни яхши кўрасизми?

7. Янги йилни бир ўзингиз кутиб, яна кўтаринки кайфиятда бўласизми?

8. Туғилган кунингизга кўп меҳмонларни чақирганмисиз?

9. Тўртта бегона одам ичида ўзингизни эркин ҳис этганмисиз?

10. Бегона шаҳардасиз, керакли кўчани топа олмаяпсиз, шунда нима қиласиз?

а) йўловчилардан сўрайсиз;

б) яқин орадаги ички ишлар бўлимидан сўрайсиз;

в) ўзингиз топишга ҳаракат қиласиз.

11. Совға беришни ёқтирасизми?

12. Актёр бўлишни орзу қилганмисиз?

1-, 3-, 4-, 5-, 6-, 7-, 10 («б»)-, 12-саволларга «ҳа»; 2-, 8-, 9-, 11-саволларга «йўқ» деб жавоб берган бўлсангиз –1 балл; 10-саволнинг «в» бандига «ҳа» деб жавоб берган бўлсангиз 2 балл ҳисобланг.

8 баллдан юқори. Сиз бир ўзингиз қолишни яхши кўрасиз, шунчаки ёлғизликда ўйлашни, вазиятни таҳлил қилишни, орзу қилишни ёқтирасиз. Лекин сиз учун бу хатарли йўл бўлиб туюлмаётими? Шундай феъл-атвор билан қолсангиз, одамгарчиликдан чиқиб кетасиз.

4–8 балл. Хушмуомала инсонсиз, аммо вақти-вақти билан хаёлларингизни бир ерга тўплаш учун ёлғиз қолишингиз керак. Ҳеч бўлмаганда бир-икки соат, бу сизга етарли вақт – ана шунда одамлар билан мулоқот қилишдан ҳузурланасиз. Ахир бу ажойиб-ку!

4 балл. Сиз одамларни яхши кўрасиз, баъзан атрофдагиларда ўз ҳаракатларини ўйламай қиладиган одамдек таассурот қолдирасиз. Ёдингизда бўлсин, икки соат ёлғиз қолсангиз, кўп хатолар қилишдан тийилган бўласиз.

СОВҒАЛАР ВА ФЕЪЛ-АТВОР

Совға олишни ёқтирмайдиган кишининг ўзи бўлмаса керак? Айниқса, дўст ва яқинларингизни ўзингиз туҳфа этган совғадан бошлари кўкка етганини кўриш жуда ҳам ёқимли. Совғанинг

қадри унинг нархи билан белгиланмайди, балки меҳр-муҳаббат туфайли эътибор қаратилгани билан қадрлидир. Ахир айтадилар-ку, топган бир боғ гул, топмаган эса...

Совға бермоқчи бўлган кишингизнинг дидини аниқ билган тақдирингизда уни танлаш қийин кечмайди. Қолаверса, танланган совға сизнинг ҳам дидингиз қай даражада эканини, боз устига, феъл-атворингизни ҳам билдирар экан. Бунинг қанчалар тўғрилигини текшириб кўрмоқчимисиз? Ундай бўлса, қуйидаги тест саволларига жавоб беринг ва балларингизни ҳисоблаб, ўзингиз хулоса чиқаринг.

1. Совға бериш ва совға танлашга алоҳида ургу берасизми?

Ҳа – 5; ҳар доим эмас – 4; йўқ – 3.

2. Совға танлашдан олдин узоқ ўйлайсизми?

Ҳа – 5; баъзан – 4; йўқ – 3.

3. Олдиндан айтиб совға берган маъқул деб ҳисоблайсизми?

Ҳа – 5; баъзан – 4; деярли ҳар доим – 3.

4. Бериладиган совға кундалик рўзгорда ишлатиладиган буюм бўлиши керак деб ҳисоблайсизми?

Ҳа – 3; баъзан – 4; йўқ – 5.

5. Бир нечта кичик совгадан кўра битта яхлит совға берган маъқул деб биласизми?

Ҳа – 5; баъзан – 4; йўқ – 3.

6. Бераётган совгангиз сизни албатта эсла-тиб туришини ҳам ўйлайсизми?

Ҳа – 3; ҳар доим эмас – 4; йўқ – 5.

7. Совганинг сифати ва нархи унинг танла-нишига таъсир қилади деб ҳисоблайсизми?

Ҳа – 3; баъзи ҳолларда – 4; йўқ – 5.

8. Совга бериш ва олиш мажбурий деб ўйлайсизми?

Ҳа – 3; йўқ – 5; шароитдан келиб чиқиб – 4.

9. Совга танлаётганингизда кейинчалик сизга ҳам фойдаси тегишини ҳисобга оласизми?

Ҳа – 3; баъзан – 4; йўқ – 5.

10. Кичик совгалар дўстликни мустаҳкамлайди, катта совгалар эса илсиз боғлаб қўяди деган фикрга қўшиласизми?

Ҳа – 3; эътиборга олмайман – 4; йўқ – 5.

Шундай қилиб, сиз тўплаган баллга кўра феъл-атворингиз қуйидагича:

30–36 балл. Сиз совга бериш анъанасини қадрлайсиз, ҳаётингизда ҳамма нарса барқарор ва доимий бўлиши керак. Демакки, яқинларингиз, дўстларингиз ва ишдаги ҳамкорларингиз сизга бемалол ишонадилар ва суянадилар.

37–43 балл. Сиз бошқалардан кўра яхшироқ (ҳеч бўлмаганда яхшироқ кўринишга) бўлишга ҳаракат қиласиз. Ўзингизнинг ожиз томонларингизни кўрсатиб қўйишдан қўрқасиз, шунинг учун ҳам ўзгалар назарида совуқ одам сифатида таассурот қолдирасиз. Аслида эса ундай эмассиз.

44 баллдан юқори. Яқин кишиларингиз ва дўстларингиз қалбидаги яширин истакларни топиш сизнинг энг олий мақсадингиз. Сиз учун барчани бирдек тушуниш ва уларга ёрдам бериш жуда муҳим. Ёрдам қўлини чўзар, совғалар улашар экансиз, ҳеч қачон таъма қилмайсиз ва бошқалардан жавоб кутмайсиз. Сиз жуда холис инсонсиз.

СИЗ ҚАНДАЙ ПСИХОЛОГСИЗ

Ҳаммамиз ҳам кимгадир баҳо берамиз, хатти-ҳаракатларини баҳолаймиз. Табиийки, буни холисона баҳолаш қийин. Таклиф этилаётган тест сизнинг психология борасида одамларни баҳолаш лаёқатингизнинг қай даражада эканини кўрсатади. Саволларни ўқинг ва ўйлаб ўтирмай, тезда битта жавобни танланг, сўнг балларни ҳисобланг.

1. Ижобий хислатларга эга бўлган кишилар сизнингча:

- а) хушмуомала, дилкаш суҳбатдош – 2;
- б) қатъий тарбияланган – 4;
- в) шунчаки ўзларининг ҳақиқий феълларини яширадилар – 1.

2. Бирон марта ҳам уришмаган эр-хотинларни биласиз, сизнингча улар:

- а) бахтли – 2;
- б) бир-бирига қўнгли мойил – 1;
- в) бир-бирларига ишонмайди – 4.

3. Сиз рўпарангиздаги одамни биринчи марта кўряпсиз, у дарров латифалар айтиб зукколик қилди, сизнингча у:

- а) закий – 1;
- б) ўзига ишонмагани учун ноқулай шароитдан чиқишга уриняпти – 2;
- в) сизда яхши таассурот қолдирмоқчи – 4.

4. Суҳбатдошингиз билан қизиқарли мавзуда гаплашяпсиз, у қошларини кўтаряпти, лабини буриштиряпти – имо-ишоралар билан тинглаяпти, сизнингча у:

- а) ҳаяжонланяпти – 4;
- б) самимий эмас – 1.

5. *Ҳозир танишган одамингизни яхши ўрган-моқчисиз, назарингизда сиз шундай йўл тутишингиз керак:*

а) жамоага таклиф қиласиз – 1;

б) кўнгилдан суҳбатлашасиз – 2.

6. *Биров ресторанда меҳмон қилмоқчи, ишончингиз комилки у:*

а) ҳаммада ўзи ҳақида ижобий таассурот қолдирмоқчи – 4;

б) официантларга қандай буйруқ беришини кўрсатмоқчи – 2;

в) сахий инсон – 1.

7. *Агар инсон биринчи бўлиб гап бошламаса, сизнингча у:*

а) камтарлик қилади ёки гаплашгиси йўқ – 2;

б) журъатсиз – 4;

в) мени тушунмасликлари мумкин деб қўрқади – 1.

8. *Сизнингча, пешонаси тор одам:*

а) ақли ўткир эмас – 1;

б) қайсар – 2;

в) бундай одам ҳақида аниқ бир нима деёлмайсиз – 4.

9. *Бошқаларнинг кўзига қарамайдиган одам ҳақида сизнинг фикрингиз:*

а) тўқис, мукаммал эмас – 1;

б) самимий эмас – 4;

в) паришонхотир – 2.

10. *Пули бор одам доим арзон нарса харид қилади, сизнингча у:*

а) эҳтиёткор – 4;

б) камтар – 2;

в) хасис – 1.

Балларингизни ҳисобланг.

35 ва ундан юқори балл. Сиз одамлар ҳақида жуда енгил фикрлайсиз. Бир қарашда хато қилмаганингизга ишонган ҳолда ўз фикрларингизни билдира оласиз. Ўйлаб кўринг, ҳар кимга ўзи ҳақида нима деб ўйлаётганингизни айтиш шартми? Бу обрўйингизни оширмайди, аксинча, икки ўртада низо пайдо қилади, ўзингиз мулзам бўлиб қоласиз.

26–34 балл. Сиз атрофингиздагиларни ва вазиятни ҳаққоний баҳолайсиз. Сиз ҳақиқатан одамларни танийсиз ва уларни осонгина таърифлай оласиз. Сиздан жуда яхши психолог чиқади. Бегоналар ўз фикрини сизга ўтказишлари қийин. Ўзингиз баҳо бераётган кишининг қандайлигини билиш учун фақат ўз фикринингизга таянасиз. Бу педагоглар ва раҳбарлар учун жуда яхши сифат. Агар хато қилганингизни билсангиз, бунинг сиздан тан оласиз.

16–25 балл. Сиз одатда ўз фикрингизнинг тўғрилигига ишонмайсиз, бировларнинг қарашларини осон қабул қиласиз. Шу тариқа сизнинг кузатувчанлигингиз ўтмаслашади ва охир-оқибат ўзингизнинг шахсий фикрлашингизни шакллантиролмайсиз. Ўзингизча бошқаларни таърифлашга уриниб кўринг.

5 ва ундан кам балл. Бошқаларнинг тўғри айтган-айтмаганини текшириб кўришни ҳаёлингизга келтирмайсиз. Ҳаддан ташқари ишонувчансизки, одамларни ташқи кўринишларига қараб баҳолайсиз. Таърифингиз нотўғри бўлиб чиқса, кейин ҳайрон бўласиз ва ўзингизни йўқотиб қўясиз. Битта сабаб туфайли – одамларга ҳаққоний баҳо беролмаслик сабаб доим хатоликларга йўл қўясиз.

МУСТАҲКАМ ИРОДА

Бу бўлимда ўзингизга қай даражада ишонишингизни белгилаб берувчи тестлар ўрин олди. Шунингдек, ўзига наст баҳо берувчи кишилар учун махсус психологик машқлар ҳам келтирилди.

ЎЗИНГИЗГА ҚАНЧАЛАР ИШОНАСИЗ

Қуйидаги тест саволларига жавоб бериб, балларингизни ҳисоблаш орқали ўзингизга бўлган ишончнинг қай даражада эканини биласиз, шунингдек, тавсия этиладиган машқни бажариш билан салбий ҳиссиётлардан халос бўласиз.

1. Гарчи ортиқча ҳаракат қилмаган бўлсангиз-да, бирдан чарчаганингизни тез-тез ҳис этасизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

2. Тўсатдан эшикни ёпганингиз ёки дазмолни ўчирганингизга ишонмайдиган пайтлар бўладими?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

3. Сабабсиз, ўзингиздан ўзингиз хафа бўладиган ҳолатлар кўп бўладими?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

4. Театр томошаси учун чипта олаётганингизда қатор ва жойларнинг қаерда бўлиши сиз учун фарқсизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

5. Тўсатдан ташириф буюрган меҳмонларни қарши олишингиз қийин кечадими?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

6. Телефоннинг бевақт жиринглашидан қўрқасизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

7. Тез-тез туш кўрасизми?

Ҳа – 0, йўқ – 1.

8. Тез қарор қабул қила оласизми?

Ҳа – 0, йўқ – 1.

9. Кийимингиздаги догга кўзингиз тушиб, шу аҳволда бирон ерга бориш сиз учун ёқимсиз воқеа бўладими?

Ҳа – 0, йўқ – 1.

10. Янги танишлар орттиришни яхши кўрасизми?

Ҳа – 0, йўқ – 1.

11. Меҳнат таътилига чиқиш олдидан бирданга дам олишдан, яъни таътилдан воз кечиш ҳолатлари бўлганми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

12. Кучли очиқиш ҳисси билан тунда уйғонасизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

13. Ёлғиз қолишни устаган пайтларингиз бўладими?

Ҳа – 0, йўқ – 1.

14. Агар ресторанга бир ўзингиз борсангиз, хўрандалар ўтирган стол атрофидаги бўш стулга ўтирасизми?

Ҳа – 0, йўқ – 1.

15. Бошқалар мендан шунини кутяпти деб, ўз хатти-ҳаракатларингизни назорат қилиб, бошқара оласизми?

Ҳа – 1, йўқ – 0.

Балларингизни ҳисобланг.

0 балл. Шу даражада ўзингизга ишонасизки, одамлар билан муносабат ва муомалада сизни у қадар очиқ, хушфеъл деб бўлмайди.

1–4 балл. Сиз бемулоҳаза, шошқалоқ, енгил-так, ўйламай иш қиладиган одамлардан бутунлай йироқсиз. Айрим ҳолларда ўзингизга озгина ишончсизлик пайдо бўлади, лекин бу камчилик ёки қусур ҳисобланмайди, аксинча, атрофдагиларнинг руҳий ҳолатини яхши тушунишингизни англатади.

5–8 балл. Ўзингизга бўлган ишонч бор, лекин уни ҳис этмайсиз. Шунинг учун атрофингиздагиларнинг эътирофи ва далда гапларига эҳтиёжнингиз жуда кучли. Бошқалар деярли сизга суняниб, умид қиладилар. Тўғри, сиз ҳамиша ҳам ҳиссиётларингизни ифода этавермайсиз.

9–12 балл. Ўзингизга бўлган ишонч шу қадар заифки, натижада атроф-муҳит ва одамлар қандай бўлса, шундайлигича кўра олмайсиз. Реал воқеликни кўролмаслик тасаввурингизни ҳам хиралаштиради. Ўзингизга мавҳум туюлаётган, қоронғи бўлган томонга ҳеч бўлмаганда бир қадам ташламас экансиз, ҳаётингизда бахтиёр кунлар кам бўлиши табиий.

13–15 балл. Кўз илғамас воқеликлар олдидаги қўрқувингиз жуда кучли, ҳатто лотода ютган бўлсангиз-да, аввалгидек бунга шубҳаланиб юраверасиз. Қатъийлашиш ва ҳис-ҳаяжонларни барқарорлаштиришингиз зарур, лекин вазиятга озгина ўзгартириш киритиш ҳақидаги фикр сизни ўзингизга бўлган ишончдан бутунлай мосуво қилади. Агар бу фикрни мантиқан якунига етказиш керак бўлса, у ҳолда гап шахсий феъл-атвори ривожлантиришдан воз кечиш

ҳақида кетяпти. Агар бунинг уддасидан чиқмоқчи бўлсангиз, «Шароитларни ўзгартириш» номли машқдан фойдаланинг.

«Шароитларни ўзгартириш» машқи

1. Аслида нимани истаётганингизни аниқлаб олинг. Орзуингизни кўз олдингизга келтиринг. Бу сизнинг назоратингиз остида бўлиши керак. Сўнг мақсадга етганингизни билдирадиган вазиятларни белгилаб олинг. Нимани кўряпсиз, эшитяпсиз, ҳис этяпсиз, эътибор қилинг, булар ҳақиқатан кўраётганингиз, эшитаётганингизни тасдиқлайди. Мақсадга етишнинг қандай ижобий ва салбий томонлари бор, тарозига солинг. Ички ва ташқи муаммолардан ҳимояланиш учун мақсадингизни бир оз ўзгартиринг. Олдингизга қўйган мақсадга эришиш учун бор имкониятлардан фойдаланинг. Орзуингизни амалга оширишга ҳалақит қиладиган сабабларни ёзинг, тўсиқ, ғовлар кўнглингизда пайдо қиладиган салбий ҳисларни юрагингиздан ўтказинг. Сўнг исбот ёки тасдиқларни шакллантиринг (ўзингиз ҳақингиздаги ижобий фикрларни, албатта), бу келажақда олдингизда пайдо бўладиган тўсиқларни енгишда ёрдам беради.

2. Бўшашинг ва муаммолардан халос бўлишга ҳаракат қилинг.

3. Бугун ёки эртага рўй бериши керак бўлган бирон нима ҳақида ўйланг. Албатта содир бўлади. Бирон нима содир бўлишини кутаётган чоғингизда ўз ички оламингизга «киринг» ва ичкарида ҳаёлий кўрганларингиз хусусиятларини (миқдори, ранги, макони, ёрқинлиги, покиза-

лиги ва ҳоказо) ёки ҳис-туйғуларингиз (сезиш, ҳаракат, фаолият) ёки ўз овозингиз ва товушларни (тон сифати, баландлиги, овоз тўлқини) белгиланг. Уларни кузатиш учун ҳаммасини ёзиб олинг.

4. «Кино кўраётган» пайтингизда, яъни ички оламда юрганингизда мақсадга тўла етганингизни тасаввур қилинг. Унинг бош қаҳрамони ўзингиз бўласиз. Агар ички олам манзаралари сизни қониқтирмаса, уни ўзингиз истаганингиздек ўзгартиринг. Агар кино меъёردагидек бўлса, демак, сизнинг қаршилигингиз йўқ. Ўз «кино»ингизга киринг ва мақсадга етган пайтда кўнглингиздан ўтадиган туйғуларни ҳис этинг.

РЕЙДАС ТЕСТИ

Мазкур тестда турли хулқ-атворни таърифлайдиган 30 та фикр келтирилди. Ўйлаб кўринг, улардан қайси бири сизнинг феълингизга мос келади ва қуйидагича баҳоланг:

– айнан менинг характерим, таъриф жуда тўғри – 5;

– «йўқ» деёлмайман, менинг характеримга мослиги тўғри – 4;

– қисман характеримга мос, қисман эса йўқ – 6;

– «ҳа» деёлмайман, бир оз мос эмас – 2;

– умуман менга мос эмас, таъриф нотўғри – 1.

1. Кўпчилик одамлар менга қараганда кўринишидан ўзларига ишонадилар ва жуда асабий, тез жаҳли чиқади.

2. Уятчанлигим, тортинчоқлигим сабаб атрофимдагиларни учрашувга таклиф қилолмайман.

3. Ресторан ёки қаҳвахонада хизмат кўрса-тиш мени қониктирмаса, бу ҳақда официантга шикоят қиламан.

4. Мени хафа қилишганда, ҳақоратлашганда ҳам бошқа кишиларнинг ҳис-туйғуларини тўх-татиб қўймайман.

5. Агар менга керак бўлмаган маҳсулотни со-тувчи олишга ундаса, мен воз кечолмайман.

6. Менга бирор хизмат буюришса ёки топши-риқ беришса, албатта бунинг нима учун керак-лигини тушунтириб беришларини сўрайман.

7. Мен кучли далил ва исботларни келтириш-ни ёқтираман.

8. Мен ҳам бошқалар каби биринчилардан бў-лишни хоҳлайман.

9. Тўғрисиани айтсам, одамлар мендан ўз ман-фаатлари йўлида фойдаланадилар.

10. Мен нотаниш кишилар билан суҳбатлаш-ганда маза қиламан.

11. Кўпинча мен рўпарамдаги мафтункор аёлга (эркакка) нима дейишни билмайман.

12. Муассасаларга қўнғироқ қилиш керак бўл-са, иккиланаман.

13. Юзма-юз суҳбатлашишдан кўра ёзма ра-вишда ишга олишларини ёки ўқишга қабул қи-лишларини сўрашни маъқул кўраман.

14. Харид қилган маҳсулотим ёқмаса, дўконга қайтариб беришга уяламан.

15. Агар яқин ва ҳурматли қариндошим ме-нинг жаҳлимни чиқарса, буни билдирмайман, ўз ҳисларимни яшираман.

16. Аҳмоқ бўлиб кўринмай деган хавотирда савол бермасликка ҳаракат қиламан.

17. Баҳсда баъзан ҳаяжонланишдан ва оқибатда титрашдан қўрқаман.

18. Агар таниқли ва ҳурматли маърузачи мен нотўғри деб билган ўз нуқтаи назарини айтса, аудиториянинг менинг ҳам нуқтаи назаримни тинглашга мажбур қиламан.

19. Мен нарх-наво устида савдолашишдан қочаман.

20. Бирон тузукроқ иш қилганимда, бу ҳақда бошқалар билишини хоҳлайман.

21. Мен ўз туйғу ва ҳисларимни очиқ ошкор қиламан ва барчага бирдек самимийман.

22. Агар биров мени ғийбат қилса, бу ҳақда ўша одам билан гаплашаман.

23. Қўпинча одамларга «йўқ» деб рад жавобини айтишга қийналаман.

24. Томоша кўрсатмайман, ўз ҳис-туйғуларимни тийишга мойилман.

25. Мен ёмон хизмат кўрсатилганда ва тартибсизлик бўлганда маъмуриятга шикоят қиламан.

26. Менга хушомад қилишганда жавобан нима дейишни билмайман.

27. Агар театр ёки маърузада атрофимдагилар гаплашиб халақит қилишса, уларга танбеҳ бераман.

28. Кимдир навбат олмай мендан олдин туриб олса, қаршилиқ кўрсатаман.

29. Мен доим ўз фикримни билдираман.

30. Баъзан айтадиган ҳеч қандай гапим бўлмайди.

Балларни қуйидагича ҳисобланг.

3-, 6-, 7-, 8-, 10-, 18-, 20-, 21-, 22-, 25-, 27-, 28-, 29-саволларга ўзингиз танлаган жавоб баллари йиғиндисини ҳисобланг. 1-, 2-, 4-, 5-, 9-, 11-, 12-, 13-, 14-, 15-, 16-, 17-, 19-, 23-, 24-, 26-, 30-саволларга жавобингиз суммаси йиғиндисини ҳисобланг. Биринчи йиғиндига 72 сонини қўшинг ва иккинчи йиғиндини айиринг.

Натижа:

0–24 балл – ўзингизга у қадар ишонмайсиз;

25–48 балл – ўзимга ишонаман дейишдан кўра ишончсизлик кучлироқ;

49–72 балл – ишончингиз ўртача;

73–96 балл – ўзингизга, ишингизга ишончингиз мустаҳкам;

97–120 балл – ўзингизга ўта ишонгансиз. Кўп балл тўплаганлар ўзларига ишонишмайди, ўзларини ҳимоясиз, таҳқирланган деб биладилар, улар учун қуйидаги машқни таклиф қиламиз.

ЎЗИГА БЎЛГАН ИШОНЧНИ МУСТАҲКАМЛАШ МАШҚИ

Қулай ўтириб олинг, кўзларингизни юминг, бўшашинг. Узоқ-узоқларда тоғли оролни тасаввур қилинг. Оролда баланд иморат учида маёқ бор. Сиз ўзингизни маёқ деб тасаввур қилинг. Бинонинг деворлари қалин ва пишиқки, ҳатто кучли шамол ҳам оролдаги маёқни, яъни сизни тебрата олмайди. Энг юқори қаватдаги деразалардан сиз ёруғлик таратиб кемалар учун мақбул ва номақбул об-ҳаво ҳақида ишоралар берасиз. Қирғоқдаги одамлар ва денгизчиларни хавф-хатардан огоҳлантираётиб уммон узра та-

ратаётган ёруғлик сизнинг қувватий тизимингизни мустаҳкамлайди. Машқни бажаргандан сўнг ўзингизда ички ёруғлик манбаини ҳис қилинг ва куч-қувватга тўлганингизни тасаввур қилинг.

ЎЗИНГИЗГА ҚАНДАЙ БАҲО БЕРАСИЗ

Тест саволларига жавоб бераётганда балларингизни қуйидагича ҳисобланг: «жуда тез» – 4 балл, «тез-тез» – 3, «баъзида» – 2, «камдан-кам» – 1, «ҳеч қачон» – 0 балл.

1. Бесабаб, тез-тез ҳаяжонланаман.

2. Яқинларим мени тинчлантиришларига, қувватлашларига муҳтожман.

3. Бошқаларнинг кўзига аҳмоқ бўлиб кўринишдан қўрқаман.

4. Ўз келажагимдан хавотирланаман.

5. Бошқаларнинг ташқи кўриниши меникидан зўр эмас!

6. Атрофимдаги кишиларнинг мени тушунмасликлари хавотирга солади.

7. Одамлар билан рисоладагидек муомала қилолмаслигимни ҳис қиламан.

8. Бошқалар мендан кўп нарсаларни кутади.

9. Ўзимни эркин ҳис этолмайман.

10. Хаёлимда мен билан алақандай кўнглисизлик содир бўлиши керакдек туюлади.

11. Атрофимдагиларнинг фикри мен учун муҳим.

12. Назаримда одамлар мен ҳақимда орқаворатдан ғийбат қилишади.

13. Ўзимни хавфсизликдан дея ҳис этолмайман.

14. Фикримни бўлишадиган ҳеч кимим йўқ.
15. Одамлар менинг муваффақиятларимга
унчалар қизиқишмайди.

Балларингизни ҳисобланг.

Калит: ўзингизни қанчалар қадрлашингиз даражасини билиш учун тасдиқ маъносидаги жавобларнинг ҳаммасини қўшинг. Сўнг ҳосил бўлган натижа асосида ҳулоса чиқаринг.

10 баллдан кам. Ўзингиз ҳақингиздаги «Мен одамлардан устунман» деган фикрни нари суринг. Ҳаддан ташқари ўзингизни юқори баҳолайсиз. Агар атрофингизда кўнгилсизликлар кўп бўлса, билингки, гуриллаган оловга ўзингиз ўт ёққан бўласиз, шунинг учун танг вазиятларда ўзингизни бошқаринг ва ақл-идрок билан иш тутинг.

10–30 балл. Сиз руҳан камолотга етгансиз. Ҳар қандай жиддий масалаларни елкангизга ола оласиз, ҳаётга очиқ кўз билан қарайсиз. Доим шундайлигингизча қолинг.

30 баллдан юқори. Ўзингизга етарлича баҳо бермайсиз. Имкониятларингиз ва нималарга қодирлигингизни аввал ўзингиз тушуниб олинг. Энг муҳими, ўзингизни севишни ўрганинг.

ЎЗИНГИЗДАН МАМНУНМИСИЗ

Мазкур тест ўз ўтмишингиз ва ҳозирги муваффақиятларингиздан қанчалик қониқишингизни аниқлаб беради. Саволларга тасдиқ ёки инкор маъносида жавоб беринг ва балларингизни ҳисобланг.

1. Қайтадан ҳаёт бошлаш ёки туғилишни истармидингиз?

Ҳа – 4, йўқ – 16.

2. Севган машгулотингиз борми?

Ҳа – 18, йўқ – 5.

3. Ишингиз юришмаса: «Фақат мен шундай аҳволга тушаман» дейсизми?

Ҳа – 6, йўқ – 12.

4. Биров сизга ҳавас қилса, қувонасизми?

Ҳа – 16, йўқ – 2.

5. Сизни бошқалар зерикарли, ёқимсиз одам деб ҳисобласа, хафа бўласизми?

Ҳа – 3, йўқ – 12.

6. Сиз билан содир бўлган кўнгилсизлик яқин танишингиз ёки қариндошингиз билан ҳам содир бўлса, таскин топасизми?

Ҳа – 2, йўқ – 16.

7. Танишларингиз қимматбаҳо совгалар қилса, юрагингиз қувончдан ҳаприқади ми?

Ҳа – 1, йўқ – 12.

8. Лотерея ўйинларида тез-тез катта ютуқларни қўлга киритасизми?

Ҳа – 4, йўқ – 20.

9. Биров сиздан кўра яхшироқ ишласа, руҳан қийналасизми?

Ҳа – 2, йўқ – 16.

10. Катта аудиторияда ёки кўпчилик ичида кўнглингиздагиларни гапиришни яхши кўрасизми?

Ҳа – 16, йўқ – 3.

Балларингизни ҳисобланг.

120 баллдан юқори. Сиз ҳаётингиздан мамнунсиз. Аммо ўйлаб кўринг, нима учун ўзингизга танқид кўзи билан қарамайсиз. Балки феълин-

гиздаги ўзингизга билинмайдиган хусусиятлар ҳақида яқинларингиз ва қариндошларингиздан билиб оларсиз.

80–120 балл. Сиз ҳам ўзингиздан мамнун-дексиз. Лекин бари бир сизни ўзига ишонган ва қадрлайдиган кишилар тоифасига киритиб бўлмайди.

60 баллдан паст. Афтидан, ўзингизга ёқмай-сиз. Ўзингизни қўлга олинг ва иродангизни му-стаҳкамланг. Атрофингизни кузатинг, таҳлил қилинг, балки ўзингизни қадрлашга халақит қи-ладиган сабабларни топарсиз.

ҚАНЧАЛАР ҚАТЪИЯТЛИСИЗ

Бу тест сизнинг ўз олдингизга қўйган мақсад сари интилишингизда қанчалар матонатли, са-ботли эканингизни кўрсатади. Тестда берилган таърифларнинг қийинлиги даражасини қуйида-гича баҳоланг:

- қийин эмас (муваффақиятга эришиш осон, бу менинг кучли жиҳатим) – 1 балл;
- бир оз қийин – 2 балл;
- жуда қийин (кўп куч талаб қилади, бу ме-нинг заиф томоним) – 3 балл.

1. Илтифот талаб қилаётган ҳамкасбимга рад жавобини бериш.

2. Ёрдам беришингизни сўраётган ишчига рад жавобини бериш.

3. Бошқалардан ёрдам сўраш.

4. Юқори лавозимда ишлайдиганлардан ёр-дам сўраш.

5. Қайтадан тузиш масалаларига бағишланган ишлаб чиқариш кенгашини ўтказиш.

6. Ўз мажбуриятларини ёмон бажарадиган, лекин ўз талабларини илгари сурадиган ишчилар билан муносабатларни йўлга қўйиш.

7. Қўл остингиздагилар билан шароитлар ва ойлик маош ҳақида муҳокама қилиш.

8. Қўл учида ишлайдиган ходимга талабларингизни қўйиш.

9. Ишёқмас ишчини жазолаш.

10. Ишёқмас ишчини ишдан ҳайдаш.

11. Сизнинг ғояларингизни ёқламайдиган ва уларга бефарқ бўлган одамлар билан ишлаш.

12. Раҳбарият билан сизнинг лавозимингиз ёки ойлик маошингизни кўтариш ҳақида гаплашиш.

13. Ўз қизиқишларингизни четга суриш.

14. Режалаштирилган ҳамма ишларни тартиб билан бажариш.

15. Раҳбариятнинг фикридан ўтқир бўлган ўз фикрингизни қолдириш, четга суриш.

16. Вақт етарли бўлса ҳам бажариш мумкин бўлмаган вазифани рад этиш.

17. Раҳбарга қасд қилиб, иккинчи даражали ишлар билан шуғулланиш.

18. Низоли вазиятни ҳал этиш.

19. Аудитория олдида чиқиш.

Энди балларингизни ҳисобланг.

45 баллдан юқори – матонат ва сабр жуда кам;

35–45 балл – ўртача;

30 баллдан паст – юқори.

Кўпчилик обрў ва нуфузини йўқотишдан қўрқиб, илтимослари бажарилиши мумкинли-

гини билмагунча истак ва мақсадлари ҳақида гапирмайди. Чунки бундай одамлар ҳар қандай илтимос асосида талаб, шарт бор деб биладилар. Ўзаро муносабатларда уларнинг оддий қуроллари бор – ҳамкор ёки шерикларини талабчан инсон сифатида тасаввур қиладилар ва уни ўз илтимосларини айтишдан қўрқитишга умид қиладилар.

Илтимос ўзи нима, илтимос қачон ўз моҳиятини йўқотади?

Илтимос – истак ва вазиятнинг рўйи рост ифода қилиниши. У шундай шаклда бўладики, бошқа бир одам ё рози бўлади ёки рад этади, негаки сиз унга ўзининг позицияси ва истакларини айтишга имкон берасиз.

Илтимос қачон талаб шаклига ўтади?

Сиз бошқа одамга оҳанг ёрдамида: маълум жавобни кутаётганингизни; маълум жавобни кутишга ҳаққингиз борлигини аниқлаганингизда илтимос ўз моҳиятини йўқотади. Бу энди илтимос эмас, талаб бўлади.

ЖАНЖАЛКАШМИСИЗ

1. Жамоат транспортида низо бошланди. Сиз нима қиласиз?

- а) жанжалдан қочасиз;
- б) аралашасиз, жабрланган ёки ҳақ бўлган одамнинг ёнини оласиз;
- в) доим охиригача аралашасиз ва ўз нуқтаи назарингизни ўтказасиз.

2. Мажлисда сиз раҳбариятни хатоликлари учун танқид қиласизми?

- а) йўқ;

б) ҳа, аммо раҳбарга шахсий муносабатимдан келиб чиққан ҳолда;

в) доим.

3. *Бошлиқ айтилган муддатда бажаришингизнинг имкони бўлмаган иш режасини баён қилди. Ўзингиз учун маъқул бўлган режани таклиф қиласизми?*

а) ҳа, агар бошқалар сизни қўллаб-қувватлашса;

б) эҳтимол, ўз режамни қувватлайман;

в) танқид қилганингиз учун сизни мукофотдан маҳрум қилишларидан қўрқасиз.

4. *Ҳамкасбларингиз, дўстларингиз билан баҳслашишни ёқтирасизми?*

а) фақат хафа бўлмайдиган ва муносабатларимиз бузилмайдиган кишилар билан;

б) ҳа, аммо жиддий ва муҳим бўлган масалаларда;

в) ҳамма билан ҳар қандай баҳона сабаб баҳслашасиз.

5. *Кимдир навбатда сиздан олдин ўтиб кетмоқчи, қандай йўл тутасиз?*

а) ундан қолишмаслигингизни исботлаб, сиз ҳам навбатсиз ишингизни битиришга уринасиз;

б) ўзингизча ҳайрон қоласиз, ажабланасиз;

в) норозилигингизни очиқчасига бидирасиз.

6. *Тасаввур қилинг, истиқболли гоя устида ишлаётган ҳамкасбларингизнинг тажриба ишларида хатолар бор. Сизнинг фикрингиз ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Сиз нима қиласиз?*

а) лойиҳанинг ижобий ва салбий жиҳатларини айтасиз;

б) ижобий томонларига урғу бериб, ишни давом эттиришларини айтасиз;

в) уларни танқид қиласиз: ахир кашфиётчи бўлиш учун хато қилиш мумкин эмас.

7. *Тасаввур қилинг, қайнонанинг (ёки қайнотангани) иқтисод қилиш зарурлиги, доим исрофга йўл қўяётганини гапирди, ўзи эса қиммат нарса-буюмларни сотиб олади. У ўзининг охирги хариди тўғрисида сизнинг фикрингизни билмоқчи. Сиз қандай жавоб берасиз?*

а) агар уни қониқтирган бўлса харидини маъқуллайсиз;

б) бу нарса дидсизларча танланганини айтасиз;

в) шу нарса устида доим уришиб қоласиз.

8. *Чекаётган ўсмир ёшидаги йигитларни кўриб қолдингиз, сизнинг ҳаракатингиз?*

а) ёмон тарбия олганларнинг чекиши сабаб ўзингизнинг кайфиятингизни бузмаслик ҳақида ўйлайсиз;

б) уларга танбеҳ берасиз;

в) агар жамоат жойида бўлса, сиз уларга насихат қилардингиз.

9. *Ресторанда официант хизмат ҳақини кўпроқ ҳисоблаб юборди. Нима қиласиз?*

а) олдиндан тайёрлаб қўйган чой чақани бермайсиз;

б) қайтадан ҳисоблашини сўрайсиз;

в) жанжал кўтарасиз.

10. *Дам олиш уйидасиз. Маъмур бошқа ишлар билан банд, ўз мажбуриятини бажариш: хоналарни тозалаш, меню тузиш ўрнига кўнгилхушлик қилмоқда Бу сизнинг жаҳлингизни чиқарадими?*

а) ҳа, лекин шикоят қилган тақдиримда ҳам бирон нима ўзгариши амри маҳол;

б) сиз унинг устидан шикоят қилиш йўлини топасиз, уни жазолашсин, ишдан ҳайдашса ҳам майли;

в) сиз кичик ходимлар: фаррошлар ва официантларга ўз норозилигингизни сочасиз.

11. Ўсмир ёшидаги ўғлингиз билан баҳслашдингиз, унинг ҳақ эканлигини тушундингиз, ўз хатоингизни тан оласизми?

а) йўқ;

б) тан оламан;

в) ноҳақдигимни тан олсам, оталик (оналик) мавқеим қаерда қолади?

Ҳар бир жавоб вариантыга қуйидагича балл беринг: «а» – 4 балл; «б» – 2 балл; «в» – 0 балл.

Тўплаган балларингизни ҳисобланг.

30–44 балл. Сиз тартибли инсонсиз. Жанжалларни ёқтирмайсиз, низони силлиққина бар-тараф қила олсангиз ҳам бундай ҳолатлардан осонлик билан чиқиб кетасиз. Жанжал, баҳсга аралашишга тўғри келса, албатта, аввал бунинг хизматдаги мавқеингизга ёки дўстона муносабатларга қандай таъсир қилиши ҳақида ўйлайсиз. Атрофдагилар учун доим дилкаш бўлиб қолишга ҳаракат қиласиз, уларга ёрдам керак бўлса, рад этмай, баъзан илтимосларини бажарасиз. Ана шу йўл билан бошқаларнинг кўз ўнгиде ўзингизга бўлган ҳурматни йўқотаётганингиз ҳақида ўйлаб кўринг.

15–29 балл. Сиз ҳақингизда жанжалкаш инсон деб ўйлашади. Аслида сиз чора йўқлигида ва бошқа воситалар бузилганда низолашасиз. Сиз лавозимингизга ва шахсий муносабатларга қандай таъсир қилишидан қатъи назар, фи-

крингизни қатъий туриб ҳимоя қиласиз. Эҳтиёт бўлинг, чегарадан чиқиб кетманг, вазиятни ҳақоратланишгача олиб борманг. Сизни шунинг учун ҳурмат қилишади.

10–14 балл. Сиз баҳс учун баҳона қидирасиз, баҳоналарингизнинг кўпи майда икир-чикирлар. Агар манфаат кўраётган бўлсангиз, бемалол танқид қиласиз, бу сизга ёқади. Ноҳақ бўлсангиз ҳам бари бир ўз фикрингизни билдирасиз, ўтказасиз. Сизнинг айтганларингиз танқидга қарши танқид сифатидаги гап-сўзлардир, улар ишнинг фойдаси учун хизмат қилмайди. Билиб қўйинг, қўполлик ва ўзни тута билмаслик билан одамларни ўзингиздан итарасиз. Энди айтинг-чи, сизга жанжалкаш одам деб таъриф берсалар, хафа бўлмайсизми? Ўйлаб кўринг, бундай хатти-ҳаракатингиз замирида камчилик ва қусурлар яширинмаганмикин?

КАРЬЕРА

Ҳозирги кунда нафақат эркаклар, балки аёллар ҳам ўзларини жамоат ишларида фаол эканликларини кўрсатмоқдалар. Шунинг учун ҳар икки жинс вакиллари ўз имкониятлари ва истаклари доирасида муваффақиятларга эришмоқдалар. Бу бўлимда муваффақиятга эришиш ва карьера борасидаги имкониятларингизни белгиловчи тестлар берилган.

СИЗ ИШБИЛАРМОНМИСИЗ

1. Анча олдин бошлаб қўйган ишингизни ниҳоясига етказмоқчисиз. Шу пайт қадрдон дўстингиз (ёки севганингиз) учрашишни таклиф қилди, сиз:

а) кейинроқ дейсиз, бошлаган ишингизни тезда якунлаб қўясиз;

б) ишингизни ташлайсиз-да, ҳозир деб учрашувга ўқдек отиласиз;

в) учрашувни бошқа кунга кўчирасиз ва ишингизни қиласиз.

2. Сизга қувноқ даврага бориб қўшилиш ва хат-ҳужжатларингизни тартибга келтиришни таклиф қилишди. Иккисидан қайси бирини танлайсиз?

а) ҳозир иш вақти, ўйин-кулги пойлаб туради, деб ишингизда давом этасиз;

б) иш қочиб кетмайди, вақтида ўйнаб-кулиб олиш керак деган хаёлда кечага шошиласиз;

в) тезгина ҳужжатларингизни жой-жойига қўясиз ва кечага борасиз.

3. Сиздан жуда муҳим бир ишда бошқаларга ёрдам беришингизни сўрашди, сизнинг ҳаракатингиз:

а) илтимос қилаётган кишининг елкасига қоқиб: «Хўп» деб дўстларингиздан бирини ёнингизга олиб сўралган ишни бажарасиз;

б) жуда ҳам бандлигингизни айтиб, елкангизни қисиб йўлингизда давом этасиз;

в) қўлингизни кўкрагингизга қовуштириб узоқ ўйлайсиз ва илтимос қилиб сўралаётган ёрдамни қисман бажарасиз.

4. Ишбилармон кишилар одатда кийим ҳаёт мазмуни деб ҳисобламайдилар. Кийим сиз учун – ...

а) кийим мен учун кўп нарсани ҳал қилади. Фақат фирмада ишлаб чиқарилган нарсаларни ўзимга раво кўраман;

б) чиройли кийинишни яхши кўраман, бу ўзимга ҳам, атрофимдагиларга ҳам ёқади;

в) яхши ва сифатли кийиниш иш учун керак. Агар одам дидсиз ва арзон кийимларни кийса, у билан муносабат қилишни хоҳлашмайди.

5. Дўстингизга берган ваъдани бажариш учун кўп вақтингиз кетса, бу сизни ранжитадими?

а) дўст – топилмайди! Дўстларимсиз ҳеч бир ишни битиролмайман;

б) дўстларимсиз яшолмайман, улар қийин вақтларда бир-бирларига ёрдам берадилар;

в) дўстлар – мен учун ҳамма нарса! Улар билан маслаҳатлашаман, уларга ёрдам бераман.

6. Севган инсонингизга етарлича вақт ажратасизми? Мабодо ишда бир оз ушлансангиз, унга қўнғироқ қилиб огоҳлантирасизми?

а) нега энди огоҳдантиришим керак! Ахир мен бекорчи эмасман, ишлаяпман. Қўнғироқ қилиш учун вақтим бўлмайди;

б) қўнғироқ қилиб қўйиш мумкин, қўлим текканда қўнғироқ қиламан. Озгина кечиксам бунинг қўрқинчли ери йўқ ахир;

в) албатта қўнғироқ қиламан! Ахир уни ташвишга солишни хоҳламайман. Умуман, мен кечикмайман.

7. Ҳамманинг, ҳатто ишбилармон кишиларнинг ўз шахсий ҳаётлари бор. Шахсий ҳаётингизга қанчалик эътибор қиласиз?

а) оила, уй – бу сизнинг ҳаётингиз. Турмуш ўртоғингизни севасиз, фарзандли бўлишни истасиз, иш эса моддий таъминотни ўрнига қўйиш учун керак;

б) нима ҳам дердим, оиланг бўлгани яхши. Баъзан оила даврасида бўлиш, болаларинг билан суҳбатлашишинг керак, лекин ишни унутмаслик лозим;

в) йўқ, бутун умримни ошхонада ўтказмайман! Болаларга бувиси қарасин, мен эса соҳамда етук мутахассис бўлишим керак.

8. Кўпгина муаммолар ва ишларингизни қўйиб, дам оласизми?

а) ҳа, дам оламан, лекин доим эмас. Агар муҳим иш турган бўлса, дам олиш ҳақида ўйламайман, дам олиш татимайди;

б) дам олаётганингизда елкангиздаги ҳамма ташвишларни ирғитасиз-да, ҳаётдан завқ оласиз;

в) охириги марта қачон дам олганингизни эслолмайсиз. Доим иш... иш...

Балларингизни қуйидаги жадвал асосида ҳисобланг.

Саволлар	«а» жавоб	«б» жавоб	«в» жавоб
1	5	3	10
2	10	5	3
3	10	3	5
4	3	5	10
5	10	5	3
6	10	5	3
7	3	5	10
8	5	3	10

60 баллдан юқори. Сиз ниҳотда иқтидорлисиз. Ишбилармонлик хислатларига эга инсон ҳамма ерда қадрли. Бутун умрингиз давомида сидқидилдан меҳнат қиласиз ва ҳаётингиз мазмунини шунда кўрасиз. Лекин бир оз тўхтаб орқа-олдинга қараш вақти келмадимикин?! Ахир яқинларингизни ўйламасангиз, дўстларингиз билан фақат расман муомала қилсангиз, ёлғизланиб қоласиз. Яна озгина шу тарзда яшасангиз, совуққон, ёлғиз, ҳиссиз роботга айланиб қоласиз.

35–60 балл. Ўзингизни ишдан четлашишга, дам олишга куч топасиз, лекин ҳаётдан орқада қолмайсиз. Яқинларингиз билан бирга бўлишингиз уларга жуда ёқади. Сиз ғамхўр ва эътиборлисиз, шу билан бирга, ўз ишларингизни ҳам унутмайсиз, доим назорат қиласиз. Иш сизни бутунлай ютиб юбормагани жуда яхши, иш ҳаётингиз мазмуни бўлиб қолмаган. Шундай давом этинг, сизни севган, меҳр берган кишиларни унутманг, ҳаётингиз чиройли бўлади.

35 балл. Енгил фикр юритасиз. Фақат кўнгилхушлик қилиб ва тасодифларга ишониб яшамаслик керак. Шубҳасиз, сиз дилкаш, атрофингиздагилар учун ёқимли инсонсиз, лекин ишлаш ҳақида ҳам унутмаслик керак, жиддийроқ бўладиган вақт аллақачон келган.

РАҲБАР БЎЛА ОЛАСИЗМИ

Сизга бирон бўлимни бошқариш вазифаси юклатилди, лекин аввало бунга қодирлигингизни синаб олишингиз зарур. Қандай қилиб дейсизми? Қуйидаги тест саволлари жавобини тасдиқлаб ёки инкор этиб, ўзингиз ҳақингизда ҳулоса чиқаринг.

1. Хизмат вазифангизни бажариш жараёнида касбингизга оид янгилик ва ютуқлардан фойдаланишга ҳаракат қиласизми?

2. Бошқа кишилар билан ҳам ҳамкорлик қилишга интиласизми?

3. Ҳамкасбларингиз билан қисқа, аниқ ва мулоқот гаплашасизми?

4. У ёки бу қарорга келганингиз сабабларини тушунтирасизми?

5. Ҳамкасбларингиз сизга ишонишадими?

6. Мақсад, унинг амалга оширилиш муддати, усуллари ва бошқалар муҳокама қилинаётганда бошқаларни шу вазифага жалб қила оласизми?

7. Ҳамкасбларингиз ўз шахсий фикрини, огоҳлантиришларини айтганда, ташаббускорлик кўрсатганда уларни рағбатлантирасизми?

8. Мулоқот қилаётган кишиларнинг исм-шарифларини ёддан биласизми?

9. Қўйилган мақсадни амалга оширишда иш бажарувчиларининг эркин ишлашларига қўйиб берасизми?

10. Ишнинг бажарилишини назорат қиласизми?

11. Ҳамкасбларингиз ёки қўл остингиздаги ишчиларга фақат улар сўраганидагина ёрдам берасизми?

12. Яхши бажарилган иш учун қўл остингиздаги ишчиларга миннатдорчилик билдирасизми?

13. Одамларда яхши хислат ва инсоний фазилатларни топишга ҳаракат қиласизми?

14. Қўл остингиздаги ҳар бир кишининг имкониятини билиб ундан самарали фойдаланишни биласизми?

15. Қўл остингиздагиларнинг қизиқишлари ва севимли машғулотлари ҳақида биласизми?

16. Бошқаларни диққат ва эътибор билан тинглай оласизми?

17. Ҳамкасбингизни унинг ишдаги дўстлари олдида мақтаб, миннатдорчилик билдира оласизми?

18. Қўл остингиздагиларга қатъий огоҳлантиришларни улар билан ёлғиз, юзма-юз қолганда айтасизми?

19. Ўз жамоангизнинг яхши ишлаганини юқори раҳбариятга маълум қиласизми?

20. Қўл остингиздагиларга ишонасизми?

21. Маъмурият ва бошқарув каналларидан оладиган маълумотларни ҳамкасбларингизга ҳам етказишга ҳаракат қиласизми?

22. Ҳамкасбингизга унинг меҳнати ва интилишлари сиз бошқараётган бўлимга қандай натижалар келтиришини тушунтирасизми?

23. Ўзингиз ва қўл остингиздаги ишчиларингизга ишни режалаштириш учун вақт ажратасизми?

24. Малакангизни ошириш, иш тажрибасини кўпайтириш борасида режаларингиз борми?

25. Хизматдошларингизнинг ҳам замон талабларига кўра малакаларини оширишлари тўғрисида режа қиласизми?

26. Ишингизга оид адабиётларни мутолаа қиласизми?

27. Соҳангизга оид китоблар жамланган кутубхонангиз мавжудми?

28. Ўз саломатлигингиз ва ишга лаёқатингиз тўғрисида ўйлайсизми?

29. Қийин, лекин қизиқарли вазифани бажаришни яхши кўрасизми?

30. Қўл остингиздаги ишчилар билан ишнинг яхши кетиши, уларга шароитлар яратиш ҳақида ўтказган баҳс-мунозаралар самарали бўладими?

31. Ишга қабул қилинаётганда ишчининг қайси сифатлари диққат-эътибор марказида бўлиши кераклигини биласизми?

32. Қўл остингиздаги ишчиларнинг муаммолари, илтимослари ва шикоятларини эътиборга оласизми?

33. Қўл остингиздаги ишчилар билан оралиқ масофани ушлайсизми?

34. Ишчиларингизга ҳурмат билан қарайсизми, уларни тушунишга ҳаракат қиласизми?

35. Сиз ўзингизга ишонасизми?

36. Ўзингизнинг кучли ва ожиз томонларингизни биласизми?

37. Бошқаришга оид қарорларга ўзингизга хос ва ижодкорона ёндашасизми?

38. Малакангизни махсус курс ва семинарларда мунтазам ошириб турасизми?

39. Одамлар билан муомала, мулоқот қилаётганда феъл-атворингизни етарлича ўзгартира оласизми?

40. Бошқарувнинг самарали бўлиши учун ўз раҳбарлик услубингизни ўзгартиришга тайёرمىсиз?

Энди «ҳа» ва «йўқ» жавобларингизнинг нечталиги ҳисобланг.

Тестда берилган саволлар муваффақиятли раҳбар мезонларидан келиб чиқиб тузилган. Шунинг учун 40 та «ҳа» тасдиқ жавоби сизнинг юқори даражадаги етакчи раҳбар эканингизни билдиради. «Йўқ» деб жавоб берилган саволлар устида тўхталиш керак, негаки айнан шу сифатлар сизда йўқ ва ожиз томонингиз ҳисобланади.

32 та саволга тасдиқ маъносида жавоб берган киши яхши бошқарув потенциалига эга эканлигингизни англатади.

Агар «ҳа» жавобингиз 32 тадан кам бўлса, бошқарув услубингиз устида ўйлаб кўришингиз керак.

**КОРХОНАНГИЗГА ЎЗИНГИЗ РАҲБАР
БЎЛА ОЛАСИЗМИ**

Ўз хусусий корхонасини бошқариш етарлича истиқболли. Сиз тадбиркор бўлиб, уни бошқаришга тайёرمىсиз? Қуйидаги саволларга жавоб бериб, «ҳа» жавобингиз учун – 1; «йўқ» жавобингиз учун 0 баллдан ҳисобланг.

1. Қийинчиликлар бўлишига қарамай бошлаган ишингизни охирига етказа оласизми?

2. Қабул қилган қарорингизда мустақкам тура оласизми ёки сизни бошқа нарсага чалғитиш осонми?

3. Мажбурият ва масъулиятни зиммангизга оласизми, бошқара оласизми?

4. Ҳамкасбларингизнинг ҳурмати ва ишончидан фойдаланасизми?

5. Сиз жисмонан соғломмисиз?

6. Кучингизни аямай ва натижани кутмай ишлашга тайёرمىсиз?

7. Одамлар билан мулоқот қилиш ва улар билан ишлаш сизга ёқадими?

8. Танланган йўлнинг тўғрилигига бошқаларни ишонтира оласизми?

9. Бошқаларнинг ғоя ва фикрлари сизга тушунарли бўладими?

10. Ўз ишингизни ташкил этмоқчи бўлган соҳада тажрибангиз борми?

11. Амалдаги солиқ қоидаларини яхши биласизми?

12. Сиз таклиф қилмоқчи бўлган маҳсулот, хизматга ўзингиз яшаб турган ҳудудда талаб борми?

13. Маркетинг ва молия соҳасида бошланғич билимингиз борми?

14. Шаҳрингизда сиз соҳангизда фаолият юритаётган бошқа тадбиркорларнинг ишлари яхши кетяптими?

15. Чамалаб қўйган ижарага олишингиз мумкин бўлган бино борми?

16. Корхона очгандан сўнг бир йил давомида ишни давом эттириш учун етарлича маблағингиз борми?

17. Ташкил қилган корхонангизни молиялаш учун дўст ва танишларингизни жалб қиладиган имкониятингиз борми?

18. Кўз остингизда сизга зарур бўладиган материал (маҳсулот)ларни етказиб берадиганлар борми?

19. Сизга етарли бўлмаётган тажриба ва билимларга эга таниш мутахассислар борми?

20. Хусусий ишга эга бўлиш сизнинг бош мақсадингиз эканига ишончингиз комилми?

Энди балларингизни ҳисобланг.

17 ва ундан кўп балл. Тадбиркор учун керак бўладиган ҳамма ҳислатлар сизда бор. Собитқадамлик, куч ва ирода, ўзига бўлган ишонч ҳар қандай ишда муваффақият қозонишингизга ёрдам беради. Энг муҳими, ғоянгиз шунга лойиқ бўлсин!

13–17 балл. Ютуқларга эришиш имкониятингиз тадбиркор сифатида у қадар катта эмас. Аммо сиз омадди тижоратчи бўлишингиз мумкин.

13 баллдан кам. Сиздан яхши тадбиркор чиқиши амри маҳол. Эркин тадбиркор сифатида иш бошлашдан олдин тажриба тўпланг, ўз қизиқишларингиз, имконият ва истакларингизни яна бир бор ўрганинг.

ЎЗ ИШИНГИЗДАН МАМНУНМИСИЗ

Қуйида келтирилган қайси фикрга қўшиласиз, қайсиларига йўқ – буни белгиланг: тўла қониқаман – 1 балл; қониқаман – 2 балл; унча қониқмайман – 3 балл; умуман қониқмайман – 5 балл.

1. Сиз ишлаётган ташкилот.
2. Меҳнатнинг моддий шартлари.
3. Ишнинг ўзи.
4. Ишчилар фаолиятининг тартибга солингани.
5. Бошлиқнинг бошқариш усули.
6. Бошлиқнинг касбий маълумоти, билими.
7. Худди шу иш учун бошқа ташкилотлар билан таққослагандаги маошингиз.
8. Касбий юксалиш.
9. Юксалиш имконияти.
10. Ишда тажриба ва истеъдодингиздан фойдаланиш имконияти.
11. Иш куни вақти.
12. Ҳозирги пайтда иш қидираётган бўлсангиз, ишдан қониқиш сизнинг қарорингизга қай даражада таъсир қилган бўларди?
13. Агар танлаш имконияти бўлганда ҳозирги жойда яна 5 йил ишлаган бўлармидингиз?

Балларингизни ҳисобланг.

Умумий ҳисобда 14 баллдан 69 баллгача йиғиш мумкин. Баллар қанча юқори бўлса, ҳозирги ишлаб турган иш жойингиздан шунча кам қониқасиз. Агар 60–69 балл тўплаган бўлсангиз, иш жойингиз ёки фаолият, касб-ҳунарингизни ўзгартириш ҳақида ўйлаб кўринг.

ИШДА МУВАФФАҚИЯТЛАРИНГИЗ ҚАНДАЙ

Карьера қилаётган инсон истеъдод, ростгўйлик, меҳнатсеварлик, киришимлилиқ каби кўпгина ижобий хислатларга эга бўлиши лозим. Шу билан бирга, карьера қилиш истагининг

бор-йўқлиги ҳам кўп нарсани ҳал қилади. Қуйидаги тест саволларига жавоб бериб, ана шундай истакнинг бор-йўқлиги ва қанчалик омадли эканингизни текширинг.

1. Эртага таътилга чиқасиз, лекин қиладиган ишларингиз бир талай, тўсатдан бошлиқ чақирди ва шошилишч бир ишни топширди, қандай йўл тутасиз?

а) ишга жиддий киришасиз, кеч бўлса ҳам топшириқни тугатиб, хотиржам таътилга чиқасиз – 3;

б) таътилга чиқишни бир неча кун орқага су-расиз – 2;

в) ишни бошқа бировга топширишини сўрай-сиз – 1.

2. Дўконда урфда бўлган кийим арзон соти-ляпти, кийимни харид қилишга шошиласизми?

а) ҳа, бунақа арзон-гаров савдо ҳар доим бўл-майди – 1;

б) йўқ, кийим тўғри келмаслиги мумкин, кий-иб кўришга жой ҳам, вақт ҳам йўқ – 2;

в) ҳа, агар кейин алмаштириб олиш мумкин бўлса – 3.

3. Катта даврада анчадан буён орқаворат-дан таърифни эшитиб бир кишини излаяпсиз, тўсатдан уни анжуманда кўриб қолдингиз, нима қиласиз?

а) ўша заҳоти у билан гаплашаман – 3;

б) сизни таништиришлари учун қулай фурсат келишини кутасиз – 2;

в) ҳеч қандай уриниш қилмайсиз – нима бўлса бўлар – 1.

4. Катта маош ваъда қилинган бўш иш ўрнига сиздан бошқа иккита ҳамкасбингиз ҳам номзодлигини қўйган, бу вазиятда қандай йўл тутасиз?

а) ишбилармонлигингиз реклама қилинишига ҳожат йўқ, шунинг учун ўз ишингизда давом этасиз – 2;

б) бунга хотиржам қарайсиз – 1;

в) бошқа номзодлардан яхшироқ эканингизни исботлаш учун қўлингиздан келган ҳамма нарсани қиласиз – 3.

5. Турмуш ўртоғингиз классикани, сиз эса енгил муסיқаларни тинглайсиз. Икки хилдаги дидни қандай қилиб бир мезонга соласиз?

а) ўзингиз мумтоз қўшиқларни севиб қолишга ҳаракат қиласиз – 2;

б) енгил қўшиқлар ёзилган дискларни харид қилиб, турмуш ўртоғингизни ўзингиз томонга оғдирасиз – 3;

в) иккала йўналишдаги куй ва қўшиқларни тинглайсиз – 1.

6. Ички ишлар ходими сиз кўрган ва билган бир жиноят ишига гувоҳ қидиряпти, гувоҳлик берасизми?

а) албатта, бошқача бўлиши мумкин эмас – 3;

б) йўқ, бунақа воқеаларга аралашишни ёмон кўрасиз – 1;

в) йўқ, нима бўлганини ипидан-игнасиғача билмаганингиз учун гувоҳлик бермайсиз – 2.

7. Жуда шошяпсиз, такси ҳам кўрина қолмаяпти, нима қиласиз?

а) дуч келган автомобилни тўхтатасиз ва ҳайдовчидан катта пул эвазига манзилга тез етказишни илтимос қиласиз – 3;

б) асабийлашасиз, лекин такси келишини кутасиз – 1;

в) сабабини тушунтирган ҳолда таксига навбат кутаётганлардан ўтказиб юборишларини сўрайсиз – 2.

8. *Лотереяда катта пул ютдингиз. Нимага харажат қиласиз?*

а) имкониятингиз бўлмай сотиб ололмаётган нарсаларингизни харид қиласиз – 1;

б) оила аъзолари билан нима қилиш кераклигини маслаҳатлашасиз – 3;

в) бир қисмини эҳтиёжингиз учун ишлатиб, қолганини омонат кассага қўясиз – 2.

9. *Кўчада бировга тўқнашиб кетсангиз, нима қиласиз?*

а) совуқ оҳангда «кечирасиз» дейсиз – 2;

б) норози ғудранасиз – 1;

в) «Бўлиб туради» дейсиз ва йўлда давом этасиз – 3.

Энди балларингизни ҳисобланг:

9 баллгача. Сиз карьера қилиш ҳақида умуман ўйламайсиз. Табиатан кўнгилчан, юмшоқ одамсиз. Ўзингизга эътибор қаратмасликка ҳаракат қиласиз. Бошқаларнинг омади сизда ҳавас уйғотмаган, шу ҳолингизга кўникиб кетгансиз. Лекин бу феълингиздан хафа бўлманг, муҳими, уятчанлигингиз сизни дангаса қилиб қўймаган.

10–15 балл. Баъзан ишда муваффақият қозонишни ўйлаб қоласиз. Лекин қандай қилиб, билмаганингиз учун ҳаракат қилмайсиз. Фикрингизча, омадга эришиш учун кўп нарсаларни бой бериш керак. Балки шахсий ху-

зур-ҳаловатингизни юқори қўйганингиз учун шундайдир. Лекин бари бир ишдаги кичкина ютуқлар ҳам сизни қувонтиради. Ҳамкасбларингизга ҳавас, бироз ҳасад ҳам қиласиз. Аммо бу тезда ўтиб кетади.

16–23 балл. Хизмат мажбуриятларига оғир вазифа деб қарамайсиз. Ишингиздан ҳузурланасиз. Иш сиз учун зарурат, ишдаги муваффақиятлар эса муҳим ҳаётий мақсад. Шунга қарамай, карьера қилувчи инсонга хос бўлган хусусиятлар сизга бегона. Аммо... қийин вазиятларда ўзингизни муносиб тутасиз, кераги, хизматдаги қизиқишларингизни шахсий ҳаётингиз билан боғлай оласиз.

24 баллдан юқори. Афтидан, сиз эришмоқчи бўлган мавқеини яхши биладиган иззатта-лаб, ташкилотчи кишилар тоифасига кирасиз. Бошқаларга қараганда иродали ва қатъийсиз. Лекин омадингиз тўла-тўқис бўлиши учун яна бошқа хусусиятлар, масалан, самимийлик, кенг дунёқараш, холислик, сабр, шунингдек, одамлар билан мурося қилиш каби фазилатлар ҳам керак. Сиз шу хислатларга эгамисиз? Буларсиз муваффақиятга эришиб бўлмайди. Унутманг, ҳаётда карьерадан бошқа яна қимматли қадриятлар ҳам бор.

МУВАФФАҚИЯТГА ИНТИЛИШ ДАРАЖАНГИЗ ҚАНДАЙ

Бу тестни психолог Т. Элерс таклиф қилган. 41 та саволга «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб беришингиз керак. Тест омадга эриштирадиган интилиш кучини англашга ёрдам беради.

1. Иккита вариант таклиф этилди: тезроқ бажариш керак; маълум вақт орқага суриш керак. Сиз биринчисини танлайсиз.

2. Вазифани 100 фоиз бажаролмаслигимни сезсам, тезда жаҳлим чиқади.

3. Мен ишлаётганимда ҳаммасини силлиқ кечади.

4. Муаммоли вазият пайдо бўлганда кўпинча охиргилардан бўлиб қарор қабул қиламан.

5. Икки кун кетма-кет ишсиз қолсам, ўзимни йўқотиб қўяман.

6. Баъзан ютуқларим ўртачадан пастроқ даражада бўлади.

7. Ўзимга нисбатан бошқаларга қараганда қаттиққўлман.

8. Бошқаларга нисбатан мен меҳрибонроқман.

9. Агар қийин вазифадан бош тортсам, кейин ўзимни муваффақиятга эришишим мумкин эди-ку деб айблайман.

10. Ишлаш жараёнида дам олиш учун танаффус қилишга эҳтиёж сезаман.

11. Ғайрат қилиш – менинг асосий фазилатим.

12. Ишда эришган ютуқларим доим бир хил бўлмайди.

13. Ҳозирги ишимдан кўра бошқа нарса мени ўзига жалб қилади.

14. Танбеҳ мақтовдан кўра мени яхшироқ ишлашга ундайди.

15. Ҳамкасбларим мени ишнинг кўзини биладиган одам деб билишади.

16. Қийинчиликлар тўғри ва қатъий қарор чиқаришимга ёрдам беради.

17. Мен тўғриси ўз ва виждонли одамман.

18. Завқсиз ишласам, бу ёнимдагиларга дар-
ров сезилади.

19. Ишлаётганимда фақат ўзимга суянаман
ва ўзимга ишонаман.

20. Баъзан зудлик билан бажарилиши керак
бўлган ишни орқага сураман.

21. Инсон фақат ўзига ўзи тиргак бўла олади.

22. Пул ва обрў – бу менинг асосий мақсадла-
римдир.

23. Муҳим топшириқ берилса, уни охирига ет-
казгунча фақат шу иш ҳақида ўйлайман.

24. Ҳамкасб ва танишларим каби иззатталаб
эмасман.

25. Таътил тугаётганда тезроқ ишга чиқи-
шимни ўйлаб хурсанд бўламан.

26. Берилган топшириқ менга ёқса, уни мам-
нуният билан яхшироқ бажаришга ҳаракат қи-
ламан.

27. Интилувчан ва собитқадам кишилар би-
лан осон тил топишаман.

28. Ишим бўлмаса, ўзимни йўқотиб қўяман.

29. Бошқаларга қараганда масъулиятли вази-
фани кўпроқ мен бажаришимга тўғри келади.

30. Қарор чиқаришга тўғри келса, узоқ ўй-
лайман.

31. Дўстларим баъзан мени дангаса деб ҳисо-
блашади.

32. Менинг муваффақиятларим маълум маъ-
нода ҳамкасбларимга ҳам боғлиқ.

33. Раҳбар ёки бошлиқ фикрига қарши бориш
бефойда.

34. Баъзан қандай иш қилиш кераклигини
билмай қоламан.

35. Бирон ишим ўхшамаса, тоқатим тоқ бўлади.

36. Одатда эришган ютуқларимга у қадар эътибор бермайман.

37. Бошқалар билан бирга ишлаганимда натижаси самаралироқ бўлади.

38. Бирон ишга қўл урсам, охирига етказмайман.

39. Мен иш билан жуда ҳам банд бўлмаган одамларга ҳавас қиламан.

40. Мансаб ва обрў топишга ҳаракат қилаётган кишиларга ҳавас қилмайман.

41. Тўғри йўлда турганимни билсам, бунисботлаш учун ишимни охиригача етказаман.

Балларингизни ҳисобланг.

2-, 3-, 4-, 5-, 7-, 8-, 9-, 10-, 14-, 15-, 16-, 17-, 21-, 22-, 25-, 26-, 27-, 28-, 29-, 30-, 32-, 37-, 41-фикрларга «ҳа» деб жавоб берган бўлсангиз –1 балл; 6-, 13-, 18-, 20-, 24-, 3-1, 36-, 38-, 39-фикрларга «йўқ» деб жавоб берган бўлсангиз 1 баллдан ҳисобланг. 1-, 11-, 12-, 19-, 23-, 33-, 34-, 35-, 40- фикрларга берган жавобларингиз баҳоланмайди.

Натижа:

1–10 балл – сизда муваффақиятга интилиш кучи паст;

12–15 балл – сизда муваффақиятга интилиш кучи ўртача;

17–20 балл – сизда муваффақиятга интилиш кучи юқори;

21 баллдан юқори – сизда муваффақиятга интилиш кучи жуда юқори.

ТАВАККАЛ ҚИЛИШГА ТАЙЁРМИСИЗ

Мазкур тест мавҳум, ноаниқ вазиятларда омадга эришиш учун ҳаракат қила олиш-олмас-лигингизни аниқлашга ёрдам беради. Сиздан сўралаётган ҳолатларда ишлашга қанчалик тайёр эканингизни баҳоланг. Ҳар бир саволга қуйидаги схема асосида баҳо беринг:

- сўзсиз ҳа – 2 балл;
- йўқ дегандан кўра кўра ҳа деганим осонроқ – 1 балл;
- билмайман – 0 балл;
- ҳа дегандан кўра йўқ деганим осонроқ – 1 балл;
- сўзсиз йўқ – 2 балл.

1. Оғир беморга тезроқ зарурий тиббий ёрдам кўрсатиш керак бўлгани учун автомобил тезлигини оширармидингиз?

2. Катта маош тўлашлари эвазига хавфли ва узоқ давом этадиган экспедицияда иштирок этармидингиз?

3. Қочаётган хавфли жиноятчи йўлини тўсган бўлармидингиз?

4. 100 км/с тезликда юрадиган юк ташувчи поезд вагони зинасида кетармидингиз?

5. Бугун кечаси ухлолмай чиқдингиз, ишда одатдагидек ишлай олармидингиз?

6. Муздек дарёдан биринчи бўлиб кечиб ўтармидингиз?

7. Қайтариб беришига ишончингиз комил бўлмаган ҳолда дўстингизга катта миқдорда пул қарз бера оласизми?

8. Ҳайвон ўргатувчи хавфсизлиги таъкидласа, сиз у билан бирга шер қафасига кира оласизми?

9. Хавфсизлигингизни таъминлашса, узун ва тор қувурга кира оласизми?

10. Машқ қилмай туриб елканли қайиқни бошқара оласизми?

11. Югураётган от юганини ушлаб олишга таваккал қилган бўлармидингиз?

12. 10 кружка пиво ичиб велосипед ҳайдаган бўлармидингиз?

13. Парашютдан сакрармидингиз?

14. Хизмат сафаридасиз, тезда етиб келишингиз зарур бўлиб қолди, чиптасиз Хитойдан Ўзбекистонга учиб кела оласизми?

15. Машинани яқинда автоҳалокат содир этган дўстингиз бошқаряпти, унинг автомобилига ўтирасизми?

16. 10 метр баландликдан ўт ўчирувчилар чодирига сакрай оласизми?

17. Оғир касалликдан қутулиш учун натижаси номаълум бўлган жарроҳлик амалиётини ўтказишга рози бўласизми?

18. Соатига 50 км тезликда ҳаракатланаётган юк поезди вагони зинасидан сакрай оласизми?

19. Вақтдан ютиш учун 6 кишини кўтаришга мўлжалланган лифтга бошқаларнинг оиласи билан бирга чиқармидингиз?

20. Катта мукофот беришлари эвазига кўзингиз боғлиқ ҳолда автомобиллар ҳаракатланланаётган чорраҳадан ўтган бўлармидингиз?

21. Яхшигина маош таклиф қилишса, ҳаётингиз учун хатарли бўлган ишга борасизми?

22. 10 қадаҳ спиртли ичимлик ичгандан сўнг математик ҳисоб амалларини бажара оласизми?

23. Ўтказувчи сим токсиз эканига сизни ишонтиришди, бошлиқнинг юқори вольтли ўт-

казувчи симни қирқиш ҳақидаги буйруғини бажарасизми?

24. Бошланғич маълумотларни беришгандан сўнг сўнг вертолётни бошқара оласизми?

25. Чиптангиз бор, аммо пул ва озуқангиз йўқ, шу ҳолда Тошкентдан Самарқандгача бора оласизми?

Энди балларингизни ҳисобланг.

Юқорида таъкидланган тартибда балларингизни ҳисобланг. Тўплаган балларингиз –50 до +50 оралиғидаги миқдорни ташкил қилади. Жавобингиз фақат мусбат миқдорга тенг бўлса, сиз жуда ҳам таваккал қилишни яхши кўрасиз.

– 30 дан кам балл – ўта эҳтиёткорсиз.

– 10 дан + 10 баллгача – таваккал қилиш даражангиз ўртача.

+20 баллдан юқори – таваккал қилишга мойил одамсиз.

ИЛМИЙ ФАОЛИЯТГА ЛАЁҚАТИНГИЗ ҚАНДАЙ

Саволларга берилган жавоблардан бирини (а, б, в) танланг.

Биринчи қисм. Қизиқувчанлик

1. Ҳамма нарса бир қараишда мени қизиқтиради:

а) ҳа;

б) йўқ;

в) шароитлардан келиб чиқиб.

2. Ишдан ташқари мен бошқа кўп нарсаларга қизиқаман:

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) баъзан.

3. Ишдан бўш вақтимда муҳим ишларим бор (жамоат иши, спорт ва б.):

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

4. Ўзим шуғулланаётган соҳага оид кўпроқ билим эгаллашни хоҳлайман.

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) баъзан;

5. Дунёқарашимни доим кенгайтириб бораман:

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) айрим мавзуларгина мени қизиқтиради.

6. Мен мамнуният билан материал ва маълумотларни йиғаман:

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) баъзан.

7. Ўқиш мен учун:

- а) зарурат;
- б) зерикиш;
- в) ҳузур-ҳаловат.

Иккинчи қисм. Ўжарлик

1. Ишга киришганимда доим охирига етказаман:

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) мақсадга боғлиқ.

2. Ҳамма ишларимни ўз вақтида бажараман:

- а) ҳа;

б) йўқ;

в) баъзан.

3. *Омадсизлик мени саросимага солади:*

а) йўқ;

б) ҳа;

в) омадсизлик устидан куламан.

4. *Омадсизлик ўйлашга, фикрлашга чорлайди:*

а) ҳа;

б) йўқ;

в) бир оз ўйлайман.

5. *Иш учун ҳузур-ҳаловатимдан кечаман:*

а) ҳа;

б) йўқ;

в) вақти-вақти билан.

Учинчи қисм. Ростгўйлик

1. *Ишда мен учун муҳим:*

а) ижод қилиш имкони;

б) хотиржамлик, тинчлик;

в) яхши ойлик.

2. *Мен фахрланадиган буюк инсонлар бор:*

а) ҳа;

б) йўқ;

в) фақат қизиқиш уйғотади.

3. *Агар қизиқарлироқ иш таклиф қилинса, касбимни ўзгартирардим:*

а) ҳа;

б) йўқ;

в) ҳаммаси менинг қандай фойда кўришимга боғлиқ.

4. *Янги билимларга эга бўлиш учун махсус курсларга борар эдим:*

а) ҳа;

б) йўқ;

в) бунинг учун менга шерик керак.

5. Мен учрашув ва баҳсларни яхши кўраман:

а) жуда;

б) йўқ;

в) кам.

6. Мен жамоавий ишларни яхши кўраман:

а) ҳа;

б) йўқ;

в) кўникишим мумкин.

Тўртинчи қисм. Кашифётчилик, яратувчанлик

1. Мен фикрлаш механизми ҳақида ўйлайман:

а) ҳа;

б) йўқ;

в) агар мажбур бўлсам.

2. Ўзим фойдаланадиган жиҳозларнинг қурилиши мени қизиқтиради:

а) ҳа;

б) йўқ;

в) баъзан.

3. Ишни қандай қилсам яна ҳам яхши бўлишини тасаввур қиламан:

а) ҳа;

б) йўқ;

в) баъзан.

4. Қўлим гул, ўзимни моҳир уста деб биламан:

а) ҳа;

б) йўқ;

в) бир нималар қилишни биламан.

5. Мулоҳаза қилаётганда мантиқий занжирлар қуришни ёқтираман:

- а) жуда;
- б) бу ҳақда ўйламайман;
- в) эркин фикрлашни маъқул кўраман.

6. *Мулоҳаза қилиб, олдинги тасаввур ва қараишларимдан воз кечишга тайёрман.*

- а) агар ишонсам;
- б) ҳеч қачон;
- в) бу жуда ҳам қийин.

Бешинчи қисм. Менинг кучли жиҳатларим

1. Соғлигим зўриқиб ишлашимга имкон беради:

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) ўртача.

2. *Умуман, омадлиман:*

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) баъзан.

3. *Менинг хотирам:*

- а) яхши;
- б) ёмон;
- в) ўртача.

4. *Мени гайриоддий нарсалар ўзига жалб қилади:*

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) агар бу менинг қизиқишларим доирасида бўлса.

5. *Мен малака ва тажрибанинг бебаҳолигига ишонаман:*

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) айрим даражада.

6. *Мен касб танлаганман:*

- а) ҳавас қилиб;
- б) тасодифан;
- в) амалий тасаввурларим асосида.

7. *Мен орзу қилиш ва хаёл суришни яхши кўраман:*

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) баъзан.

8. *Ёлғизликни ёмон кўраман:*

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) бир оз.

9. *Ёлғиз қолиб ўйлашни ёқтираман:*

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) вазиятга қараб.

10. *Керак бўлганда ташвишлардан холи бўла оламан:*

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) доим қўлимдан келмайди.

Шундай қилиб, жавобларингизнинг кўпи «а» ҳарфида тўхтаган бўлса, сиз кўпроқ ижод, кашфиёт қилишга мойил одамсиз. Сизнинг интилишларингиз ҳамма нарсага ижодий ёндашишга имкон беради ва кундалик юмушларингизнинг қизиқарли ҳамда мароқли қилади.

Агар жавобларингизнинг кўпи «б» ҳарфи билан белгиланган бўлса, бу сизнинг ижодга бефарқ эмалигингизни билдиради. Аммо бу камтарлик ва ўзингизга ишонмаслик бўлиши ҳам мумкин. Агар бу ҳақда ўйламасангиз, бутун умр «бажарувчи» бўлиб қоласиз, умуман, бу ёмон эмас. Агар

илм олишга лаёқатингиз йўқлигига ишончингиз
комил бўлса, хафа бўлишга ўрин йўқ. Психоди-
агностиканинг асосий тамойилини ёдингизда
сақланг: қобилиятсиз одамнинг ўзи йўқ, лекин
ўз иши билан шуғуланмаётганлар кўп.

Жавобларингизнинг кўпи «в» ҳарфи билан
белгиланган бўлса, бу сизнинг ижодий лаёқатин-
гиз борлигидан, аммо танбаллигингиздан дарак
беради. Ижодий имкониятларингизни ривож-
лантиришни хоҳламайсиз. Ўзингизни бир қан-
ча соҳаларда синаб кўринг, сўнг кўнглингизга
ёққанини, ўзингизга мос келадиганини танланг.

МУОМАЛА ВА МУНОСАБАТ ҚИЛИШ ЛАЁҚАТИ

Мазкур бўлимда берилган тестлар сизнинг қанчалар қизиқарли суҳбатдош ва тингловчи эканингизни аниқлашга ёрдам беради.

СУҲБАТДОШИНГИЗНИ ТИНГЛАЙ ОЛАСИЗМИ (1-тест)

Саволларга жавоб беринг:

- «доим» – 4 балл;
- «кўпинча» – 3;
- «баъзан» – 2 балл.

1. Суҳбатдошингизга ўз фикрини айтиб олишга имкон берасизми?

2. Билдирилаётган фикр-мулоҳазалар матнига эътибор қиласизми?

3. Эшитганларингизни эслаб қолишга ҳаракат қиласизми?

4. Маълумотдаги энг муҳим нарсага эътибор қаратасизми?

5. Суҳбатдошингизни тинглаётиб айтган асосий далилларини ёдда олиб қолишга ҳаракат қиласизми?

6. Суҳбатдошингизнинг ўзи айтган маълумотлардан чиқарган хулосасига эътибор қиласизми?

7. Ёқимсиз, нотўғри савол бериб қўйишдан тийила оласизми?

8. Сизнинг фикрингизга қарши қарашларни эшитганда жаҳдингиз чиқадими?

9. Суҳбатдошингизнинг сўзларига эътиборингизни жамлашга уринасизми?

10. Сиз билан мароқли суҳбат қуришадими?

Балларингизни ҳисобланг.

32 ва ундан кўп балл тўпладингиз – суҳбатдошингизни диққат ва эътибор билан тинглайсиз;

27–31 балл – суҳбатдошингизни тинглай olasиз;

22–26 балл – суҳбатдошингизни тинглаётганда осон чағишингиз мумкин;

22 ва ундан кам балл – суҳбатдошингизни тинглашни ўрганишингиз керак.

СУҲБАТДОШИНГИЗНИ ТИНГЛАШНИ БИЛАСИЗМИ (2-тест)

Ўзингизга тўғри келадиган жавобларни белгиланг.

1. Сизнингча, суҳбат мавзусини...

а) суҳбатдошининг ўзидан билган яхшироқ – 2;

б) мазкур савол бўйича ўз нуқтаи назарингизни билдирган маъқул – 1;

в) фикрлар алмашилиб, уларни муҳокама қилиш керак – 0.

2. Фарзандларингиз «булутлар қаердан келган» ёки «Бувим бизга ўхшаб кичкина бўлганми?» деган саволларни берадими?

а) кўп – 3;

б) ҳеч қачон – 1;

в) баъзан – 2.

3. *Эрталаб ишга кетиш олдидан қайси қўшиқни хиргойи қиласиз?*

а) доим битта қўшиқни – 2;

б) одатда ҳар хил қўшиқларни – 3;

в) қўшиқ хиргойи қилмайман – 0.

4. *Мажлис сўнгида сиз маърузачига савол берасизми?*

а) ҳа, ахир сўрайдиган нарса доим бўлади-ку – 2;

б) баъзан билдирилган нуқтаи назарга қўшилмаганимда – 3;

в) савол бермайман, чунки битта савол билан маърузачининг нуқтаи назарини ўзгартириб бўлмайди – 0.

5. *Дўстингиз билан суҳбатдан сўнг муҳокама қилинган масала юзасидан фикрингизни алмаштиришга тўғри келганми?*

а) ҳа, кўпинча шундай бўлади – 2;

б) баъзан – 3;

в) ҳеч қачон – 0.

6. *Биров билан суҳбатлашаётганда...*

а) кўпроқ сиз гапирасиз – 1;

б) кўпроқ суҳбатдошингиз гапиреди – 2;

в) иккингиз барабар гапирасиз – 3.

7. *Бир хил нарҳда сотиб олишни кўзлаган эдингиз...*

а) китоб – 3;

б) компакт диск – 1;

в) кинога чипта – 2.

8. *Ҳамкасбингиз сизга тааллуқли бўлмаган ўз муаммоларини гапирди, сиз:*

а) қимматли вақтимни йўқотяпман деб ўйлайсиз – 1;

- б) унга ёрдам бериш ҳақида ўйлайсиз – 2;
- в) унга ёрдам беришга ҳаракат қиласиз – 3.

9. *Сизнинг нуқтаи назарингизга кучли таъсир қиладиган иборани фақат...*

а) шу масала бўйича етук мутахассис ўзгартириши мумкин – 1;

б) агар фикрини ёрқин ифодаласа, ҳар ким ҳамма нарса ҳақида гапириши мумкин – 2;

в) мутахассислар доим ҳам зўр нотик бўлмайдилар, баъзан муаммо ва ўз ишланмалари ҳақида ишончли гапиролмайдилар – 0.

10. *Агар суҳбат давомида сўзларингиз маъносини англолмай қолсангиз, сиз:*

а) гапираётган одамни тўхтатасиз ва айтган гапларини тушунтиришини сўрайсиз – 3;

б) тушунарсиз бўлган нарсани ёдингизда сақлаб, суҳбатдошингиз сўзини тугатганда бerrasиз – 3;

в) умуман, сизга доим ҳаммаси тушунарли бўлади – 2.

11. *Сиз эрталаб радиодан эшитган хабарни ёки қўшиқни такрорлай оласизми?*

а) ҳа, доим – 3;

б) ҳа, аммо эслаб олиш учун сизга вақт керак – 2;

в) сиз эслай олмайсиз – 1.

12. *Эстрада қўшиқчисини энг аввало ... учун қадрлайсиз...*

а) овози – 3;

б) ташқи кўриниши – 1;

в) сахнада ўзини тутиши – 2.

13. *Концертларга бориш сиз учун...*

а) сизга ҳузур бағишлайдиган воқеа – 2;

б) оқсуякларга хос одат, мажбурият бўлгани учун – 3;

в) агар сиз севган асарларни ижро этишса, мазза қилиб тинглаш учун – 1.

14. Меҳмондасиз, сиздан бошқа яна 5–6 нафар одам бор. Гап бошлаганингизда кўпинча...

а) сизни деярли ҳеч ким эшитмайди – 2;

б) сизни тинглаш учун ҳамма жим бўлади – 3;

в) сиз суҳбат ташаббускори бўлмайсиз – 1.

15. Сиз ... ларга кўра жамиятдаги воқеа-ҳодисалардан хабардорсиз:

а) теледастурларни томоша қилганингиз учун – 3;

б) радио эшитганингиз учун – 2;

в) газета ўқиганингиз учун – 1.

Энди балларингизни ҳисобланг.

15–20 балл. Суҳбатдошингизни тинглаш учун сизга сабр керак, бу суҳбатдан билимингизни оширадиган, ҳаётий тажрибаларингизни бойиладиган фойда бўлишини балки билолмаётгандирсиз.

25–35 балл. Сиз воситали тингловчисиз, сиз учун суҳбатлар маълумотларнинг асосий манбаи эмас, балки мулоқот асосидир. Сиздан кўп нарсаларни билиб олиш мумкин, аммо ҳақиқатни айтиш ҳуқуқи фақат сизга берилмаган. Ҳатто танқидчига ҳам таъна-дашном эшитиш фойдали бўлади. Сиз бошқаларни ўзингизнинг сўзингизни тинглатишдан кўра, бошқаларнинг суҳбатини тинглашингиз керак.

35–45 балл. Сизда ноёб хислат бор – сиз ҳам эшита оласиз, ҳам гапира оласиз. Сиз билан суҳбатлашган инсон ҳузурланади. Суҳбатдошларингиз доим ўзлари учун фойдали маълумотларга эга бўладилар. Бошқаларнинг ҳолатига

киришни биласиз – бу сақлаш ва ҳурмат қилиш керак бўлган инсоний сифатдир.

СУҲБАТДОШИНГИЗНИ ТИНГЛАШНИ БИЛАСИЗМИ

Қуйида 16 та савол берилади, уларга «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб беринг.

1. Суҳбатдошингиз ўз сўзини тугатишини ва сизга ҳам гапириш имконини беришини сабр-сизлик билан кутасизми?

2. Ишнинг моҳиятини тушунишингиз билан шу заҳоти қарор қабул қилишга ҳаракат қиласизми?

3. Фақат ўзингизга ёққан мавзулардаги суҳбатга қулоқ тутасизми?

4. Ҳиссиётларингиз суҳбатдошингизни тинглашга ҳалақит қиладими?

5. Суҳбатдошингиз ўз фикрини баён қилаётганда чалғийсизми?

6. Суҳбатдаги асосий нарсалар ўрнига иккинчи даражали бўлган нарсаларни эслаб қоласизми?

7. Суҳбатдошингизга бўлган муносабат уни тинглашингизга ҳалақит қиладими?

8. Баҳс ёки суҳбат қизишиб кетган пайтда суҳбатдошингизни тинглашни бас қиласизми?

9. Гапираётган одамга нисбатан салбий вазият пайдо қиласизми?

10. Суҳбатдошингизни ҳамиша тинглайсизми?

11. Айнан ҳозиргидек гапиришга мажбур бўлаётган суҳбатдошингизни тушуниш учун ўзингизни унинг ўрнига қўя оласизми?

12. Суҳбатдошингиз ва сизнинг қизиқишларингиз турли мавзуларда эканини эътиборга оласизми?

13. Суҳбат вақтида ишлатилаётган сўз ҳамда ибораларнинг қабул қилиниши, осон тушунилишини эътиборга оласизми?

14. Турли қараш ёки ўртага қўйилган савол туфайли баҳс, мунозара юзага келиши мумкинлигини эътиборга оласизми?

15. Суҳбатдошингизни тинглаш пайтида ундан кўзингизни олиб қочиб, турли томонларга аланглайсизми?

16. Суҳбатдошингизнинг гапини бўлиб, унинг ўрнига фикрингизни айтиб, ўзингизни кўрсатиб қўйиш истаги бўладими?

10-, 11-, 12-, 13- ва 14-саволларга «ҳа» деб жавоб берган бўлсангиз, 1 баллдан қўйинг. Қолган саволларга «йўқ» деб жавоб берган бўлсангиз, уларга 1 баллдан қўйинг. Умумий балларингизни ҳисобланг.

13–16 балл тўплаган бўлсангиз, сизда тинглаш қобилияти ривожланган, дилкаш суҳбатдош экансиз, балки дўст-биродарларингиз, дугоналарингиз ҳам кўпдир. Бундан ташқари, ҳатто бегона одамлар ҳам сизга ёрдам сўраб мурожаат қилишади.

10–13 балл тўплаган бўлсангиз, натижа ўртача. Ўзингизни тинглаётгандай тутасиз, аслида унинг қарашлари сизга қизиқ эмас. Суҳбат давомида кўпроқ сизни тинглашларини хоҳлайсиз.

10 баллдан кам тўплаган бўлсангиз, сиз суҳбатдошингизни тинглай олмайсиз, уни тинглашга хоҳишингиз ҳам йўқ. Шунинг учун суҳбат-

ларга нисбатан муносабатингизни ўзгартиринг, билингки, диққат билан тинглаш орқали дунёқарашингизни кенгайтирасиз, янгиликлардан воқиф бўласиз, фойдали нарсаларни ўрганасиз.

СУХБАТДОШГА МУНОСАБАТИНГИЗ ҚАНДАЙ

Энди қаршингизда турган суҳбатдошга бўлган муносабатингизни аниқлаштирайлик. Жавобларингизни қуйидагича баҳоланг:

«деярли ҳар доим – 2»;

«қўпинча – 4»;

«баъзан – 6»;

«камдан-кам – 8»;

«ҳеч қачон» – 10.

1. Суҳбат ёки суҳбатдош қизиқарли бўлмаган ҳолларда уни тугатишга ҳаракат қиласизми?

2. Суҳбатдошнинг муомаласи, ҳаракатлари сизни аччиқлантирадими?

3. Бехосдан ноўрин айтилган гап сизнинг қўполлик ёки кескин ҳаракат қилишингизга сабаб бўла оладими?

4. Қаршингиздаги бегона одам сиз билан суҳбатлашгиси келаётганини билиб туриб муомала қилишдан қочасизми?

5. Суҳбатдошнинг гапини бўлиш одатингиз борми?

6. Ўзингизни диққат билан тинглаётгандай тутиб, бошқа нарсалар ҳақида ўйлайсизми?

7. Суҳбатдошингизнинг кимлигига қараб овозингиз оҳанги, темпи, юз ифодаси, сўз танлашингизни ўзгартирасизми?

8. Суҳбатдошингиз сизга ёқмайдиган мавзуда гап бошласа, суҳбат мавзусини ўзгартирасизми?

9. Суҳбатдошингиз атамаларни нотўғри айтса, қўпол гапларни ишлатса, унинг нутқини тўғрилашга ҳаракат қиласизми?

10. Нутқингизда киноя, кесатиқ оҳанглари-дан фойдаланасизми?

Тўплаган балларингизни ҳисобланг ва натижасини билинг:

62 дан юқори балл йиққан бўлсангиз, қанчалик узоқ-яқин бўлишига қарамай суҳбатдошингизни ҳурмат қиласиз. Сиз суҳбатни ҳар бир инсон ўз фикрини баён қиладиган жараён деб биласиз. Агар рўпарангиздаги киши ўз фикрини далиллар билан асосласа, қарашларингизни ўзгартира оласиз. Бошқача айтганда, муомала-мулоқот жараёнида ўзгарувчансиз, баҳсларни яхши кўрасиз. Мантиқий фикрлашингиз сабаб нарсаларнинг моҳиятини тушунтириб бера оласиз.

ЎЗ ФИКРИНГИЗНИ АНИҚ ИФОДАЛАЙ ОЛАСИЗМИ

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

1. Суҳбатдошингизга тушунарли бўлиши учун қайғурасизми?

2. Сўзларни ёшингиз, маълумотингиз, ақлингиз ва тингловчининг маданий даражасига қараб танлайсизми?

3. Гапиришдан олдин фикрингизни баён қилиш шакли ҳақида ўйлайсизми?

4. Сизнинг нутқингиз етарлича қисқами?
5. Агар тингловчи сиз гапиргандан кейин савол бермаса, у ҳаммасини тушунди деб ўйлайсизми?
6. Сиз фикрингизни етарлича аниқ ва лўнда баён этасизми?
7. Фикрларингиз ва уларнинг баёнида лантиқийликка эътибор қиласизми?
8. Фикрингиз лоланиқ бўлганини ўзингиз сезасизми? Савол беришларига ўрин қолдирасизми?
9. Тингловчиларнинг фикри ва қарашларини билиш учун уларга савол берасизми?
10. Далилларни фикр-мулоҳазалардан ажрата оласизми?
11. Тингловчининг сўзларини инкор қилишга ҳаракат қиласизми?
12. Тингловчилар гапингизни ёқлашларига ҳаракат қиласизми?
13. Ҳамма тингловчиларга ҳам тушунарли бўлган атамаларни қўлайсизми?
14. Мулоим ва дўстона оҳангда гапирасизми?
15. Сизнинг гапларингиз ва мулоҳазаларингиз тингловчиларда қандай таассурот қолдираётганини кузатасизми?
16. Тингловчиларнинг ўйлаб олишлари учун тин оласизми?

5, 11, 12, 13-саволларга «йўқ» деб жавоб берган бўлсангиз 1 баллдан; қолган саволларга «ҳа» деб жавоб берган бўлсангиз 2 баллдан ҳисобланг.

12–16 балл тўплаган бўлсангиз, ишонч билан айтиш мумкинки, сиз яхшигина лотиқ экансиз. Ўз фикрингизни, мулоҳазаларингизни, олдиндан ўйлаган ибораларингизни аниқ ифодалай-

сиз. Сиз билан мулоқот қилиш қизиқарли. Тингловчи ҳам савол беришга тортинмайди.

10–12 балл. Умуман, сиз фикрингизни етарлича аниқ ифодалайсиз, аммо шундай ҳолатлар бўладики, баъзан нутқингизни ўзингиз хоҳлагандай ирод этолмай қоласиз. Натижада тингловчи сизни тушунмайди. Суҳбатдошингизда таассурот қолдириш мақсадида ҳаммага ҳам тушунарли бўлмаган сўзлар ва ибораларни қўлайсиз. Имкон қадар фикрингизни аниқ ва лўнда ифодаланг.

12 баллдан кам. Қониқарли натижа эмас. Кўпроқ мутолаа қилишга, мантиқий фикр юритишга ҳаракат қилинг, диалогларни репетиция қилинг. Бирон воқеани ёки ҳодисани ёрқин ифодалар билан қайта ҳикоя қилсангиз, нутқингиз ўсади. Сўз бойлигингиз ортади. Фикрингизни қоғозда ёзишингиз ёки оғзаки ҳикоя қилишингиз мумкин. Вақти келиб фикрларингизни аниқроқ ифодалашни ўрганасиз, суҳбатдошларингиз сизни аввалгидан яхшироқ тушунадилар.

СУҲБАТДОШ БИЛАН ЎЗARO МУНОСАБАТИНГИЗ ҚАНДАЙ

Бу тест сизнинг гапларингиз суҳбатдошда қандай таассурот қолдираётганини аниқлашга имкон беради. Қуйида келтирилган фикрларни 4 балли шкала асосида баҳоланг.

1. Суҳбатдошим қайсар эмас, унинг фикр доираси кенг, мени ҳурмат қилади.

2. Турли нуқтаи назарларни айтганда ҳамма нарсанинг моҳиятини муҳокама қиламиз, майда икир-чикирлар бизни қизиқтирмайди.

3. Суҳбатдошим яхши муносабат ўрнатишга ҳаракат қилаётганимни тушунади.

4. Суҳбатдошим одоб сақлаган ҳолда менинг гапларимни тинглайди.

5. Суҳбат давомида суҳбатдошим қачон тинглаш ва қачон гапириш кераклигини ҳис қилади.

6. Низоли вазиятларни муҳокама қилаётганларида мен жим бўламан.

7. Менинг гапим қачон қизиқ бўлишини ҳис қиламан.

8. Суҳбатлашиб вақт ўтказишни яхши кўраман.

9. Гапимиз бир-биримизга тўғри келганда ҳар биримиз энди нима қилишимиз кераклигини яхши биламиз.

10. Зарур бўлса, суҳбатдошим муҳокамани давом эттиришга тайёр.

11. Мен унинг илтимосларини қайтармасликка ҳаракат қиламан.

12. Мен унинг ваъдасига ишонаман.

13. Иккимиз ҳам бир-биримизнинг кўнглимизни топишга ҳаракат қиламиз.

14. Суҳбатдошим кўчма маъноларсиз бор нарсани тўппа-тўғри гапириб қўя қолади.

15. Турли қарашларни муҳокама қилгандан сўнг бу мен учун фойдали бўлганини сезаман.

16. Ҳар қандай вазиятда мен кескин гап-сўзлардан қочаман.

17. Суҳбатдошимни чин юракдан тушунишга интиламан.

18. Мен унинг самимийлигига тўла ишонаман.

19. Яхши муносабат ҳар иккала томонга боғлиқ деб ҳисоблайман.

20. Гапимиз қовушмай қолса одатда бир-биримизга эътиборлироқ бўлишга ва хафа бўлмасликка ҳаракат қиламиз.

Энди балларни ҳисоблаймиз.

Сиз уч хил натижага эга бўлдингиз.

Ўзаро муносабатларнинг яхши бўлишига сиз ҳам, суҳбатдошингиз ҳам интиласизми? Бу саволга 2-, 5-, 9-, 12-, 14-, 18-, 20-фикрлар бўйича алоҳида тўплаган балларингиз йиғиндисидан биласиз.

Муомалага киришишингиз қай даражада қийинлигини 1-, 4-, 6-, 8-, 11-, 15-, 19-фикрлар бўйича алоҳида тўплаган балларингиз йиғиндисидан билиб olasиз.

Низоларни бартараф қилишга лаёқатингизни 3-, 7-, 10-, 13-, 16-, 17-фикрлар бўйича алоҳида тўплаган балларингиз йиғиндисидан билиб olasиз.

21 баллдан юқори меъёрий ҳолат. Агар ўзаро муносабатлардан кўнглингиз тўлмаса, сиз суҳбатдошингизга эътиборлироқ бўлишингиз керак. Муомала ва муносабатларга мослашолмаслик суҳбатнинг ўзи ёмон шароитларда бўлганини билдиради. Бирингиз шошган бўларсиз ёки бирингизда муҳокама қилиш учун умумий мавзу бўлмаган.

Ва ниҳоят, агар низони бартараф қилиш қийин бўлса, у ҳолда ўзаро бир-бирингизни тушунишга йўл қидиришингиз лозим.

МУЛОҚОТ СИЗ УЧУН МАРОҚЛИМИ

Афсус, киришимлилик доим ҳам одамлар билан гаплашиш ёқимли бўлаётганининг белгиси бўлмайди. Кўпчилик одамлар ўзларининг киришувчанликлари билан 5 дақиқадан сўнг қаршисидаги одамни чарчатиши мумкин. Бизнинг атрофимизда бундай суҳбатдошлар битта ёки иккита бўлмаслиги мумкин. Сиз-чи, сиз қандай суҳбатдошсиз. Сиз билан гаплашиш мароқлими? Бу саволларга жавоб изласангиз, тестни ўқинг ва «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб беринг.

1. Гапиришдан кўра мусиқа тинглашни яхши кўрасизми?

2. Нотаниш одам билан ҳам гаплашиш учун доим мавзу топа оласизми?

3. Сиз суҳбатдошингизни доим диққат билан тинглайсизми?

4. Маслаҳат беришни яхши кўрасизми?

5. Агар суҳбат мавзуси сизга қизиқ бўлмаса, бuni суҳбатдошингизга билдирасизми?

6. Сизни тинглашмаётганида қизишасизми?

7. Ҳар қандай савол юзасидан ўзингизнинг шахсий фикрингиз борми?

8. Агар суҳбат мавзуси нотаниш бўлса, уни ривожлантирасизми?

9. Диққат-эътибор марказида бўлишни яхши кўрасизми?

10. Сиз давранинг «гули»мисиз?

11. Сиз яхши нотиқмисиз?

Агар 1-, 2-, 3-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10-, 11-саволларга «ҳа» деб жавоб берган бўлсангиз, ҳар бирига 1 баллдан ҳисобланг.

1–3 балл. Сиз билан мулоқот қилиш доим ҳам ёқимли бўлавермайди, баъзан қийин ҳам. Балки сиз суҳбатдошингизни тинглашни билмассиз, унинг гапини бўлиб қўярсиз, ўз қарашларингизни ўтказарсиз. Одамларга эътиборлироқ бўлишга ва улар билан қизиқишга ҳаракат қилинг.

4–9 балл. Шубҳасиз, сиз киришимли, эътиборли ва дилкаш суҳбатдошсиз. Ҳатто тушкун кайфиятда паришонхотир бўлиб ҳам қоласиз, аммо ёрдамнингиз ва қўллаб-қувватлашингиз зарур бўлганида доим тайёрсиз.

9–11 балл. Сиз дўсти ва танишлари кўп кишилар тоифасига кирасиз. Яқинларингиз сизнинг маслаҳат ва тавсияларингизсиз иш қилишмайди. Бу жуда яхши. Аммо битта саволимиз бор: баъзан бошқаларнинг қизиқишини устун қўйиб, ўз қизиқишларингизга путур етказиб қўймайсизми?

МУОМАЛА ҚИЛИШ УСУЛИНГИЗ ҲАҚИДА БИЛАСИЗМИ

Ҳар бир инсоннинг ўз мулоқот услуби бор. Ўзингизнинг муносабатларга қанчалик лаёқатли ва эътиборли эканингизни билмоқчи бўлсангиз, қуйидаги тест саволларига жавоб беринг.

1. Хизматдошингиз билан низолашиб қолсангиз, у билан яна аввалгидек суҳбатлашиб кетиш учун йўл топасизми?

- а) ҳар доим – 1;
- б) баъзан – 2;
- в) ҳеч қачон – 3.

2. Қалтис ва жиддий вазиятларда ўзингизни қандай тутасиз?

- а) ичимдан тошаман – 2;
- б) ички хотиржамлигимни сақлайман – 1;
- в) ўзимни йўқотиб қўяман – 3.

3. Касбдошларингиз сизни ... ҳисоблашади?

- а) ўзига ишонган – 3;
- б) дўст ва мустақил – 2;
- в) хотиржам ва дадил – 1.

4. Масъул вазифани топширишса, уни қандай қабул қиласиз?

- а) хавфсирайсиз – 2;
- б) иккиланасиз – 3;
- в) хотиржамлигингиз учун рад этасиз – 1.

5. Столингиздан касбдошингиз сўроқсиз қогоз олса, нима қиласиз?

- а) кунини кўрсатасиз – 3;
- б) қайтаришини айтасиз – 2;
- в) яна бирон нима керак эмасми деб сўрайсиз – 1.

6. Рафиқангиз ёки эрингиз одатдагидан ишдан кеч қайтса, нима дейсиз?

- а) нима учун ушландинг – 2;
- б) кечгача қаерларда юрибсан – 3;
- в) мен хавотирланишни бошлагандим – 1.

7. Автомобил бошқарганда ўзингизни қандай тутасиз?

- а) олдиндаги машиналарни қувасиз – 2;
- б) қанча машина сиздан ўзиб кетгани бари бир – 1;
- в) ҳеч ким етиб олмаслиги учун тезликни оширасиз – 3.

8. Ҳаётга қарашларингиз қандай?

- а) мувозанатлашган – 2;

- б) енгил – 1;
- в) жуда жиддий – 3.

9. *Бирон ниманинг уддасидан чиқмасангиз нима қиласиз?*

- а) айбни бошқага тўнкайсиз – 3;
- б) кўнасиз – 2;
- в) кейинчалик эҳтиёт бўласиз – 1.

10. *Замонавий ёшларнинг кўнгилхушликлари ҳақидаги мақолаларни қандай қабул қиласиз?*

а) ёшларга бундай кўнгилхушликларни тақиқлаш керак – 3;

б) ёшларнинг кўнгилли дам олишларини ташкиллаштириш керак – 1;

в) бу ҳақда ўйламайман – 2.

11. *Сиз орзу қилган лавозимни бошқаси эгалласа, нима деб ўйлайсиз?*

- а) нимага шунча интилдим-а – 1;
- б) менимча, бу одам бошлиққа яқинроқ – 2;
- в) балки кейинроқ амалга эришарман – 3.

12. *Даҳшатли фильм кўрганда нимани ҳис этасиз?*

- а) қўрқув ҳисси – 3;
- б) зерикиш – 2;
- в) ҳақиқий ҳузур – 1.

13. *Йўлдаги тиқилинч туфайли муҳим мажлисга кеч қолсангиз...*

- а) мажлис пайтида асабийлашасиз – 1;
- б) ҳамкорларингизнинг марҳамат кўрсатишини кутасиз – 3;
- в) қайғурасиз – 2.

14. *Спортдаги муваффақиятларингизга қарашларингиз?*

- а) ютишга ҳаракат қиласиз – 2;

б) ёшараётганингизни ҳис қиласиз ва буни қадрлайсиз – 3;

в) ютқазсангиз қаттиқ хафа бўласиз – 1.

15. Ресторанда сизга ёмон хизмат кўрсатиши-са нима қиласиз?

а) низодан қочиб, сабр қиласиз – 1;

б) бош официантни чақириб огоҳлантирасиз – 3;

в) ресторан директорига шикоят қиласиз – 2.

16. Болангизни мактабда хафа қилишса, қандай йўл тутасиз?

а) ўқитувчи билан гаплашасиз – 1;

б) хафа қилган боланинг ота-онаси билан уршасиз – 2;

в) болангизга дўппослаш керак деб ўргатасиз – 3.

17. Сиз қандай инсонсиз?

а) оддий – 1;

б) ўзига ишонган – 3;

в) уддабуро – 2.

18. Эшикда тўқнашиб кетган ишчингизга нима дейсиз?

а) кечирасиз, бу менинг айбим – 1;

б) ҳеч қиси йўқ, бўлиб туради – 3;

в) кўзингизга қараб юрсангиз бўлмайдими – 2.

19. Ёшлар ўртасидаги безорилик тўғрисидаги мақолаларга муносабатингиз?

а) қачон аниқ чоралар кўришади-я – 2;

б) қатъий жазолар қўллаш керак – 1;

в) ёшларни айблаш керак эмас, тарбиячилар ҳам айбдор – 3.

20. Қайси жонивор сизга кўпроқ ёқади?

а) йўлбарс – 3;

б) хонаки мушук – 2;

в) айиқ – 1.

Балларингизни ҳисобланг:

35–44 балл. Сиз муносабатларда ниҳоятда хотиржам, фикрлайдиган, ростгўй инсонсиз. Омадлисиз, дўстларингиз ҳам кўп. Танқидга муносабатингиз ижобий, агар тўғри танқид бўлса обрўйингизга путур етказмайди.

45 ва ундан юқори балл. Ўзингизга жуда ишонгансиз. Мақсадга етиш учун ўзгаларнинг қизиқишларини йўққа чиқаришга ҳам тайёрсиз. Доим ўз кучингизга ишонасиз ва ғалаба қозонасиз. Одамларга нисбатан қатъийсиз ва ҳар ким ўз хатосидан сабоқ чиқариши керак деб ҳисоблайсиз. Фақат ҳурмат қилган одамнингизнинг танқидини қабул қиласиз.

34 ва ундан кам балл. Жуда тинчликсеварсиз, чунки ўз кучингизга у қадар ишонмайсиз. Кўпроқ иродангизни мустаҳкамланг. Танқидга чидамлисиз.

Агар 7 та ва ундан кўпроқ саволга жавоб бериб 3 балл тўплаган бўлсангиз, сизнинг тажовузкорлигингиз қуюшқондан чиқади. Ҳар қандай даврани бузишга «қодирсиз». Исталган кўнгилсизлик «муаллифи»га айланасиз. Одамларга ҳурмат билан қарашни ўрганинг.

САБРАЛИМИСИЗ

Одамларнинг фикри сиз учун қачалар муҳим? Бошқаларнинг камчиликлари, хатолари ва қусурларига муносабатингиз қандай? Бу саволларга қуйидаги тест орқали жавоб топасиз.

1. Сизда қизиқарли бир гоя тугилди, лекин уни қўллаб-қувватлашмади. Сиз хафа бўласизми?

- а) ҳа — 0;
- б) йўқ — 2.

2. *Дўстларингиз билан учрашдингиз, бири ўйин бошлашни таклиф қилди, сиз нима дейсиз?*

- а) фақат яхши ўйнайдиганлар ўйнасин – 0;
- б) ўйин қоидаларини билмаганлар ҳам ўйинга қўшилсин — 2.

3. *Сиз учун ёқимсиз бўлган янгиликни хотир-жам қабул қила оласизми?*

- а) ҳа — 0;
- б) йўқ — 2.

4. *Жамоат жойларига келиш тақиқланган кишилар пайдо бўлиб қолса, бу жаҳлингизни чиқарадими?*

а) агар улар чегарадан ўтмасалар, қизиқтирмайди – 2;

б) ўзини назорат қилишни билмайдиган кишиларни кўриш мен учун ёқимсиз – 0.

5. *Одатлари, касби, молиявий аҳволи сизникидан бутунлай фарқ қиладиган кишилар билан осон тил топиша оласизми?*

- а) қийналаман – 0;
- б) мен бундай нарсаларга эътибор қилмайман – 2.

6. *Сиз билан ҳазиллашганларида бунга қандай қабул қиласиз?*

а) мен ҳазилни ҳам, ҳазиллашганларни ҳам ёқтирмайман – 0;

б) ҳазил бўлса ҳам бу менга ёқмаган бўларди, ҳазилга ҳазил билан жавоб қайтарар эдим – 2.

7. *Кўпчилик одамлар ўз иши билан шугулланмаётгани, ўз курсида ўтирмаётгани ҳақидаги фикрга қўшиласизми?*

- а) ҳа – 0;
- б) йўқ – 2.

8. Даврага дўстингизни олиб келдингиз, у ҳамманинг диққат марказида бўлиб қолди, бунга муносабатингиз?

а) тўғриси, шу тариқа мендан эътиборнинг чалғигани ёқимсиз – 0;

б) дўстим учун хурсанд бўламан – 2.

9. Меҳмонга бордингиз, у ерда кекса бир одам ҳозирги замон ёшларини танқид қилиб, ўз давридаги ёшларни намуна қилмоқда, муносабатингиз?

а) бирор баҳона қилиб эртароқ кетаман – 2;

б) баҳслашаман – 0.

Балларни ҳисобланг.

0–4 балл. Сиз ўжар ва қайсар одамсиз. Сиз ҳақингизда нима бўлишидан қатъи назар, ўз фикрини бошқаларга зўрлаб ўтказди деган фикр ўйғонади. Кўпинча овозингизни баланд қўясиз. Аммо ўзингиз севган кишиларни сеvasиз, меҳрибонсиз, агар кимдир ёқмаса, у билан гаплашмайсиз. Бу нарса низо ва тушунмовчиликларга олиб келади.

6–12 балл. Ўз фикрингизда қатъий қолишингиз мумкин. Аммо, зарур бўлса, фикрингизни ўзгартиришингиз мумкин. Баъзан суҳбатдошингизга нисбатан кескин гапириб, ҳурматсизлик қиласиз. Бундай вақтларда заиф характери одам билан баҳслашиб, ютасиз.

14–18 балл. Қатъият, ишонч, мослашувчанлик характерингизнинг ўзига хослигидир. Ҳар қандай ғояни бир қарашда ёқтирмасангиз ҳам, уни тушунган ҳолда қабул қила оласиз. Ўз фикрингизга танқидий ёндашасиз, суҳбатдошин-

гиз ҳақида нотўғри хаёлга борганингизни тан олиб, унга нисбатан муносабатингизни ўзгартира оласиз.

СИЗ ҚАНДАЙ ҚЎШНИСИЗ

Уй олма, қўшни ол, деган нақл бор тилимизда. Қўшнингиз имонли, инсофли, одамшаванда бўлса-ку, хўп-хўп, мабодо ... бўлса-чи, ана шунда бошингиз низо ва жанжаллардан чиқмаслиги тайин. Ўзингиз-чи, ўзингиз қандай қўшнисиз? Қуйидаги тест саволларига жавоб бериб бунни аниқлаштириб олишингиз мумкин.

1. Қўшниларингиз билан муносабат қиласизми?

- а) тез-тез – 5;
- б) баъзан – 3;
- в) ҳеч қачон – 1.

2. Қўшниларингиздан қарз ёки нон, шакар олиб турасизми?

- а) тез-тез – 5;
- б) баъзан – 3;
- в) ҳеч қачон – 1.

3. Қўшни болалар шўхлик қилиб эшигингизни тақиллатиб қочса, сиз:

- а) уришасиз – 1;
- б) ота-оналарига шикоят қиласиз – 5;
- в) уларни кечирасиз, ахир булар болалар-ку – 3.

4. Сиз қўшниларингиз ҳақида қандай ўйлайсиз?

а) меҳмондўст, илтифотли, ёрдам беришга тайёр – 5;

б) ёрдам қилишади-ю, лекин унчалик қизиқарли одамлар эмас – 3;

в) илтифотли ҳам, қизиқарли ҳам эмас – 1.

5. *Жуда кеч бўлганда шовқинли давра уюштирдигиз, қўшниларингиз норозилигини билдиришди, сиз:*

а) узр сўрайсиз ва меҳмонларни тинчлантирасиз – 5;

б) ўз уйингизда нимани хоҳласангиз шуни қила олишингиз мумкинлигини айтасиз – 1;

в) қўшниларингизни ҳам меҳмонлар даврасига таклиф қиласиз – 3.

6. *Қўшни хонадонга янги қўшнилар кўчиб келяпти, сиз:*

а) улар билан танишасиз ва ёрдамингизни таклиф этасиз – 5;

б) кўч-кўронни жойлаштириб олгунларича пойлайсиз, сўнг ёрдам таклиф этасиз – 3;

в) улар биринчи бўлиб танишиш учун ҳаракат қилишларини кутасиз – 1.

7. *Қўшниларингиз янги автомобил сотиб олишди, сиз:*

а) уларнинг қувончига шерик бўласиз – 3;

б) уларга ҳасад қиласиз – 1;

в) қандай ва қайси пулга сотиб олган экан деб ўйлайсиз – 5.

8. *Ғийбатлашишни яхши кўрасизми?*

а) ҳа, ҳар доим – 5;

б) баъзан, лекин беғараз – 3;

в) йўқ – 1.

9. *Қўшниникига бегона одам келди. Унинг эри эса хизмат сафарида эканини биласиз, шунда сиз:*

а) унинг кимлигини ва қачон кетишини аниқлаштиришга ҳаракат қиласиз – 5;

б) кўнглингизга ёмон шубҳалар оралайди – 1;

в) бунга эътибор қилмайсиз – 3.

10. Қўшниларингиз таътилга кетишмоқчи ва сиздан мушук ёки кучуклар (қишлоқ шароитида сизгир ва қўйлар)ига қараб туришни сўрашди, сиз:

- а) дарҳол рози бўласиз – 5;
- б) рози бўлишдан олдин бир-икки баҳона қиласиз – 3;
- в) шу заҳоти рад жавобини берасиз – 1.

11. Қўшинингизнинг қизи бегона, оилали эркак билан гаплашаётганини ёки ўзига номуносиб йигит билан турганини кўрдингиз, сиз:

- а) дарҳол қизнинг онасига айтасиз – 5;
- б) олдин қизнинг ўзи билан гаплашасиз – 3;
- в) буларнинг сизга алоқаси йўқ деб ҳисоблайсиз – 1.

12. Ички ишлар ходими қўшинингизникига кирганини кўрдингиз, сиз:

- а) шу пайтда қўшниникига киришга баҳона топасиз ва кирасиз – 5;
- б) ички ишлар ходими кетгандан сўнг кирасиз – 3;
- в) бу нарса сизни қизиқтирмайди – 1.

13. Ўзингизга қўйидагича таъриф берасиз:

- а) қўшниларимдан бир оз яхшиман – 1;
- б) улардан кўра менинг обрўим баланд – 5;
- в) ўзимни улар билан солиштирмайман – 3.

14. Қўшинингиз янги оила қурган ёшлар, сиз:

- а) уларга маслаҳатлар бериш учун йўл топасиз – 5;
- б) уларга ёрдам беришга ҳаракат қиласиз, лекин эҳтиёткорлик чораларини кўрасиз – 3;
- в) уларнинг ўзи оилавий ҳаёт тажрибасини тўплаши керак деб ҳисоблайсиз – 1.

15. Қўшнингиз янги мебел сотиб олди, сизга эса эски мебелини арзон нархда сотиб олишни таклиф қилди, сиз:

- а) таъсирланасиз, лекин буни билдирмайсиз – 3;
- б) бирон нима сотиб олиш фикрингиз бўлмаса ҳам, сиз ҳақингизда қайғурганлари учун миннатдорчилик билдирасиз – 5;
- в) хафа бўласиз – 1.

Балларингизни ҳисобланг:

58 балл. Қўшниларингизга ёрдам беришга доим тайёрсиз, уларнинг ҳар қандай илтимосларини инобатга оласиз. Шунингдек, эҳтиёж бўлмаганда ҳам қўшниларга ёрдамга шошасиз. Бундан ташқари, сиз жуда ҳам қизиқувчансиз ва ғийбатлашишни яхши кўрасиз.

57–32 балл. Сиз илтифотли, кўнгилчан одамсиз. Бошқаларни ҳурмат қиласиз. Қўшниларга кўмак керак бўлмаганда ёрдამингизни таклиф этмайсиз, қўшниларингиз ҳаёти билан қизиқиб турасиз. Қўшнилар ҳақида ҳамма гапни билишга ҳаракат қилмайсиз, уларга ҳам ўзингиз ҳақингизда кўп гапирмайсиз. Эҳтиёж бўлганида беғараз кўмагингизни берасиз.

31 ва ундан кам балл. Қўшнилар сиз учун бутунлай бошқа бир олам, бегона одамлар. Уларга ёрдам бермайсиз, шунингдек, қўшнилар ёрдамига ҳам муҳтож эмассиз, улар билан муомала-мулоқот қилмайсиз. Қўшниларингиз билан ҳисоблашмайсиз ва дуч келиб қолганда улар билан эҳтиёткорона муомала қиласиз.

ҲАҚИҚАТНИ ҚАБУЛ ҚИЛА ОЛАСИЗМИ

Агар ҳақ гапни юзингизга айтишса – агар у сиз учун ёқимли бўлмаса – буни қандай қабул қиласиз? Биласизми, баъзи кишилар ҳақиқатни тинглаб, у билан муроса қилишдан кўра, ўзларини кар ва кўрга солишни маъқул кўрадилар.

1. Тасаввур қилинг, кўринишидан ёш бир аёл ўзининг «йигирма» ёшга тўлганини учинчи марта нишонляпти, сизнинг бунга муносабатингиз қандай?

а) ўзининг ҳақиқий ёшини яширишга урингани тушунарли;

б) вақтни тўхтатишга уриниш аҳмоқлик;

в) мен умуман бундай ёлғонга қаршиман.

2. Айтайлик, сиз табиати ажойиб, манзара-ли масканда бўлиб қолдингиз, ўзингизга бегона мамлакат бозорида юрибсиз. Бозордаги галати маҳсулотларга қизиқиш билдирасизми?

а) бунинг нималигини билишга жуда ҳам қизиқасиз;

б) бунинг нималигини билиш учун шунчаки қараб ўтиб кетасиз;

в) эсдалик учун бирон нималар сотиб оласиз.

3. Кичикина бола эски, кимсасиз бино олдида копток ўйнаб юрибди, бунга нима дейсиз?

а) ота-оналар болаларининг бундай жойларда ўйнашларига рухсат бермасликлари керак;

б) болага бундай жойларда ўйнаш мумкин эмаслигини тушунтириш керак, чунки унинг ўзи бу ер хавфли эканини англамайди;

в) ўйнаса ўйнар, шунга нима бўлибди.

4. Бегона одам келажакни башорат қиляпти, бу сизни қизиқтирадими?

а) сизга биров маслаҳат берса, афсусланмайсиз;
б) сиз унинг гапларини эшитасиз, лекин ўз фикрингизда қоласиз;

в) ўз тақдирингиз ҳақида билишни истайсиз.

5. *Одатда тақинчоқларимизга қимматбаҳо тошлар ўрнатилган бўлади. Сиз безакнинг қайси рангда бўлишини хоҳлар эдингиз?*

а) жигарранг;

б) сариқ-қовоқ ранг;

в) яшил.

6. *Агар қанча умрингиз қолганини билиш имконияти бўлса, бундан фойдаланармидингиз?*

а) йўқ, бу мени яшаш қувончидан маҳрум қилади;

б) ҳа, балки йўқ;

в) бу имкониятдан фойдаланишни жуда ҳам хоҳлар эдим.

Энди нечта «а», «б» ва «в» ҳарфлари билан берилган жавобларни танлаганингизни ҳисобланг.

Агар «а» ҳарфи билан берилган жавобларингиз кўп бўлса, демак, сизнинг: «Мен ўзим билмаган нарсага қизиқмайман» деган шиорингиз бор ва шу асосда яшайсиз. Бирон хавф туғилса, бошини қумга тиқиб оладиган туяқушга айланасиз. Ҳеч нимани кўрмайсиз ҳам, эшитмайсиз ҳам. Лекин бир кун келиб ҳаётингиз мазмуни йўқлигидан афсусланмайсизми, бу ҳақида ўйлаб кўринг.

Агар «б» ҳарфи билан белгиланган жавобларингиз кўпроқ бўлса, сиз ёқимсиз, кўнгилсиз воқеа-ҳодисаларни қандай бўлса шундайлигича қабул қиласиз, ҳаётий тартибсизликларни осон ҳал қиласиз. Сизнинг шиорингиз шундай: «Инсон ҳамма нарсани билишга қодир эмас». Ҳаёт учун зарур бўлган билимларни олишдан эринманг.

Агар «в» ҳарфи остидаги жавобларни кўпроқ белгилаган бўлсангиз, демак, ўзингизга нисбатан жуда ҳам қаттиққўлсиз, ҳақиқат ҳаётингизнинг асосий қисмини ташкил этади. Ўзингиз ҳақиқатни яланғоч қилиб кўрсатасиз-да, сўнг атрофдагилардан ҳам уни безамай, туз сепмай, эҳтиёткорликсиз айтишларини талаб қиласиз. Билим сиз учун куч, билимсизлик – ожизлик.

МУНОСАБАТЛАРДА КИРИШИМЛИМИСИЗ

Дўст тутиниш, карьера қилиш, яқин кишилар билан муомала-муносабат ўрнатишда киришимлилик жуда катта рол ўйнайди. Исталган ҳар қандай муносиб ишга кириш учун ёзилган резюмеда ҳам албатта даъвогар ўзининг киришимли эканини таъкидлаб ўтади. Хўш, сиз ўзингизни киришимли инсонман деб ҳисоблайсизми? Агар бунини билмоқчи бўлсангиз, қуйида берилган 16 та саволга жавоб бериб аниқлашингиз мумкин. Жавобларингизни қуйидагича ифодаланг ва баҳоланг:

«Ҳа» – 2 балл;

«Баъзан» – 1 балл;

«Йўқ» – 0 бал.

1. Ишбилармонлик доирасидаги учрашув ташкиллаштирилган. Кутиш онлари сизни ишдан, оиладан чалғитиб қўядими?

2. Офриқ жонингиздан ўтмагунча шифокорга боришни орқага сурасизми?

3. Мажлис, йиғилиш ёки шунга ўхшаш тадбирларда маъруза ўқиш, маълумотларни эълон қилиш юрагингизга гулгула соладими, норозилик пайдо қиладими?

4. Ҳали бирон марта бормаган шаҳар ёки қишлоққа хизмат сафари билан юборишяпти. Сафарни рад этиш учун бор имкониятингизни ишга соласизми?

5. Кимлигидан қатъи назар, юрагингиздаги гапларни дуч келган одамга очиб ёзасизми?

6. Кўчада бегона одам йўл кўрсатишни, соат неча бўлганини айтишни илтимос қилганида жаҳлингиз чиқади?

7. Ота ва бола ўртасида муаммолар мавжудлигига ва булар бир-бирини тушуниши қийин бўлган турли даврнинг вакиллари эканига ишонасизми?

8. Танишингизга бундан бир қанча ой олдин қарзга пул олганини эслатишга уяласизми?

9. Ресторан ёки ошхонада сизга сифати бузилган таомни келтиришди. Жаҳлингиз чиққанча таомни четга суриб индамай ўтирасизми?

10. Бегона одам билан юзма-юз бўлган вақтда у билан суҳбатлашасизми?

11. Дўкон, касса, бозор – қаерда бўлмасин, узундан-узоқ навбат сизни газаблантиради. Навбатга туриб кутгандан кўра, ўша нарсани харид қилишдан воз кечган маъқул деб ўйлайсизми?

12. Низоли вазиятларни кўриб чиқиш комиссиясида иштирок этишдан қўрқасизми?

13. Зўр қизиқиш билан ўқийдиган бадий асарларингиз ёки мириқиб томоша қиладиган санъат асарларингиз борми?

14. Сизга яхши таниш бўлган мавзу юзасидан бировнинг хато фикрини эшитиб қолганингизда жим бўлиш ва баҳсга киришмасликни ёқлайсизми?

15. Бировларнинг иши ёки ўқиши борасида қилган илтимоси сизда ачиниш ҳиссини уйғотадими?

16. Ўз фикрингиз ва нуқтаи назарингизни оғзаки шаклдагидан кўра ёзма равишда баён этишни маъқул кўрасизми?

30–32 балл. Сизнинг киришимли эмаслигингиз аниқ ва бу энг катта камчилигингиз, бу ўзингизга зиён. Шунингдек, яқин кишиларингизга ҳам осон эмас. Жамоавий ишларни сизга ишониб бўлмайди. Ўзингизни назорат қилинг ва киришимли бўлишга ҳаракат қилинг.

25–29 балл. Одамовисиз, ёлғиз қолишни хуш кўрасиз. Дўстларингиз ҳам кам бўлса керак. Янги танишлар орттириш ва ишингизни ўзгартиришни ёқтирмайсиз. Сиз ўз камчилигингизни биласиз ва бундан норозисиз. Лекин қобикдан чиқиш қўлингиздан келади, кучли истак бўлганида давраларда ҳамма билан тез тил топиша оласиз. Фақат ўзингизга ишонинг, ҳаммаси яхши бўлади.

19–24 балл. Нотаниш давраларда ҳам тезда ҳам одамларга тезда қўшилиб кетасиз. Янги муносабатлар сизни чўчитмайди. Шундай бўлса-да, нотаниш кимсаларга бари бир ишониб кетавермайсиз. Кўпинча сурбетларча иш кўрасизки, бу ҳатто кўпларга ёқади ҳам. Дўстларингиз кам, лекин улар сизнинг эътиборингизни ва ишончингизни қозонган кишилардир.

18–14 балл. Жуда қизиқувчан кишисиз, суҳбатдошингизни сабр билан тинглай оласиз. Бошқалар билан мулоқотда ҳеч қийналмай, ортиқча куч сарфламай ўз нуқтаи назарингизни ўтказасиз. Кўнглингизда шубҳа-гумонларсиз нотаниш кишиларга рўпара бўласиз, шу билан бирга, шовқин-суронли давраларни ёқтирмайсиз. Фай-

риоддий топилмалар, узоқ чўзиладиган дилкаш суҳбатлар жаҳдингизни чиқаради.

9–13 балл. Дилкаш суҳбатдошсиз, ҳатто ҳаддан ташқари. Қизиқувчансиз, шу сабаб кўп гапирасиз. Ҳар хил мавзуларда гап сотишга, янги танишлар орттиришга устасиз. Ҳамманинг диққат марказида бўлишни яхши кўрасиз, бажариш ҳар доим қўлингиздан келмаса ҳам бировларнинг илтимосини рад этмайсиз. Аммо жиддий муаммоларга дуч келганда сабр, бардошингиз етмайди.

4–8 балл. Айтиш мумкинки, сиз енгдан ҳам бош чиқарадиган одамсиз, ҳамма нарсадан хабардор бўлиб юрасиз. Бунда киришимли эканингиз жуда қўл келади. Жиддий мавзулар этингизни сескантирса-да, баҳсларда иштирок этишни ёқтирасиз. Исталган масалада ўз фикрингизни баён қиласиз. Ҳар доим ҳам охиригача муваффақиятли етказа олмасангиз-да, ҳар қандай ишга қўл уриб кетаверасиз. Шу сабаб раҳбарият ва ҳамкасбларингиз сизга шубҳаланиб қарашади. Бу ҳақда яхшилаб ўйлаб кўринг.

3–0 балл. Сизнинг киришимлилиқ хислатингиз жуда меъёрдан ортиқ. Сизга алоқаси бўлмаган мавзуларга, давра суҳбатларига аралашиб, тилингизга эрк берасиз. Ўзингизга таниш бўлмаган масалаларга фикр билдириш керак эмас. Ўз ихтиёрингиз биланми ёки беихтиёрми кўпинча атрофингиздагилар билан жиззакилигингиз, тезлигингиз, нохолислигингиз сабаб низолашасиз. Маслаҳатимиз, энг аввало ўзингизни тута билиш, сабр қилиш, одамларга ҳурмат билан муносабатда бўлишни ўрганинг.

МУНДАРИЖА

Биринчи бўлим

Феъл-атвор.....	3
Қандай куласиз?.....	4
Самимий қувона оласизми?	7
Ҳазил-мутойиба қилиш ҳисси	10
Сўфитўрғаймисиз ёки бойқуш	12
Сиз ва ижод.....	14
Психологик ёшингиз нечада	18
Фантазиянгиз қай даражада ривожланган.....	21
Орзу ва тасаввур қилиш машқи	23
Хаёлпарастмисиз ёки реалист	24
Диққат-этиборлимисиз.....	27
Қанчалик меҳрибонсиз.....	29
Ўз ҳаётингизни бошқарасизми.....	31
Мустақил инсонмисиз	34
Рухиятингизда аёллик ибтидо устунми ёки эрлик	37
Сиз етакчимисиз	40
Қанчалик тежамкор инсонсиз.....	43
Кузатувчан инсонмисиз	45
Қанчалик тартибли инсонсиз	49
Давранинг «гули»мисиз ёки одамови.....	55
Совғалар ва феъл-атвор	56
Сиз қандай психологсиз	59

Иккинчи бўлим

Мустаҳкам ирода.....	62
Ўзингизга қанчалар ишонасиз	62
Рейдас тести.....	66
Ўзига бўлган ишончни мустаҳкамлаш машқи	69
Ўзингизга қандай баҳо берасиз.....	70
Ўзингиздан мамнунмисиз	71
Қанчалар қатъиятлисиз.....	73
Жанжалкашмисиз	75

Учинчи бўлим

Карьера	80
Сиз ишбилармонмисиз	80
Раҳбар бўла оласизми	84
Корхонангизга ўзингиз раҳбар бўла оласизми	87
Ўз ишингиздан мамнунмисиз	89
Ишда муваффақиятларингиз қандай	90
Муваффақиятга интилиш даражангиз қандай.....	94
Таваккал қилишга тайёرمىсиз	98
Илмий фаолиятга лаёқатингиз қандай	100

Тўртинчи бўлим

Муомала ва муносабат қилиш лаёқати	107
Суҳбатдошингизни тинглай оласизми (1-тест)	107
Суҳбатдошингизни тинглашни биласизми (2-тест) ..	108
Суҳбатдошингизни тинглашни биласизми.....	112
Суҳбатдошга муносабатингиз қандай.....	114
Ўз фикрингизни аниқ ифодалай оласизми	115
Суҳбатдош билан ўзаро муносабатингиз қандай	117
Мулоқот сиз учун мароқлими	120
Муомала қилиш усулингиз ҳақида биласизми	121
Сабрлимисиз.....	125
Сиз қандай қўшнисиз	128
Ҳақиқатни қабул қила оласизми	132
Муносабатларда киришимлимисиз	134

Оммабон нашр

**ЎЗИМНИ ЎРГАНИШНИ
ИСТАЙМАН**

Психологик тестлар

Муҳаррир
Маъмура ҚУТЛИЕВА

Бадий муҳаррир
Зилола ТЎЛАГАНОВА

Мусахҳиҳ
Мадина МАҲМУДОВА

Саҳифаловчи
Дилдора ЖЎРАБЕКОВА

Техник муҳаррир
Умидбек ЯХШИМОВ

Лицензия рақами: АИ № 252. 2014 йил 02.10 да берилган.

Босишга 25.04.2017 й.да рухсат этилди.

Бичими 84x108 1\32.

Босма табағи 4,37. Шартли босма табағи 7,35.

Гарнитура «Bookman Old Style». Офсет қоғози.

Адади 5000 нусха. Буюртма № 136.

Баҳоси келишилган нархда.

«Янги аср авлоди» НММ да тайёрланди ва чоп этилди.

100113. Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.

Мурожаат учун телефонлар:

Нашр бўлими – 147-00-14; 129-09-71;

Маркетинг бўлими – 128-78-43; 397-10-87

факс –273-00-14;

e-mail: yangiasravlodi@mail.ru