**Рудный қаласы әкімдігінің «№ 7 орта мектебі» КММ**

**ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТЕСТТЕР**

**2016 ж.**

**Психологиялық тест: Жүрек түкпіріндегі қорқыныш**



Бұл – бес жасар кішкентай қыздың түсі. Кішкентай қыздың шешесі оны жетелеп жүріп келеді. Қыз шешесінің қолын қоя бере салып, жол шетіндегі қызғалдақты аламын деп қолын соза бергенде, шешесі одан ұзап кетеді. Қыз жан дәрменімен шешесінің соңынан жүгіреді. Неліктен екені белгісіз, оның екі аяғы өзіне бағынбайды. Дәл сол сәтті кішкентай қыз: «Шеше!» деп айғай салады. Ендеше, қыздың түсіндегі шешесі қандай әрекет жасауы мүмкін?

А. Қыздың айғайлаған дауысына назар аудармай, алыстаған күйі кете барады.

В. Дереу артына бұрылып, қызының қасына жүгіріп келіп, оның басын сипайды.

С. Жүрісін тоқтатып, қызға қарап қолын бұлғайды. «Балам, тезірек жүр!» деп дауыстайды.

**«А» жауабын таңдаған адамдар:**Сыңаржақты және көпшілік ортада үрейленгіштігі басым. Қол үзер, қош айтысып айырылысар сәтте өз-өзінен бұқпантайлап, жасырынғысы келеді. Сәби күніңізде омыраудан ерте шыққан болуыңыз мүмкін. Сондықтан, көңіліңіз қалайтын дүниеден айырылғанда үрей мен қорқыныш жаныңызды билейді екен. Басқа қарапайым адамдармен салыстырғанда, жалғыздықтан қатты қорқасыз, сол себепті, тіршілік етуге мол мүмкіндігі бар, еркін ортаға келгенде көңіліңізді алаң басып, жалғыздықты қатты сезінеді екенсіз. Өзіңізді қорғайтын, сізге тыныштық бағыштайтын адамның табылатынына сеніңіз, осыдан кейін ғана бұл үрейден айығуыңыз мүмкін.

**«В» жауабын таңдаған адамдар:** Жалғыз қалғаннан қатты қорқасыз және оны сыңарезулікпен жасырасыз. Бала күніңізде анаңыз сізді қатты аялап өсірген. Ананың шектен аса мейірін төгуі әрине жақсы, бірақ, бұл құбылыс сізді өз субъективтік қасиетіңізден айырып тынған. Сол себепті, сіз іштей анаңыздың (немесе сондай жақын адамдарыңыздың) басқаруына өтіп кетемін бе деп алаңдайсыз. Мұндай жан күйі, сезініс сізді тіптен жалғыздыққа қарай жетелей түседі. Өзіңізді тәуелсіз болуға тәрбиелеңіз. Өзіңізге тән көзқарастар мен танымды қалыптастыруға құлшыныңыз.

**«С» жауабын таңдаған адамдар:** Ішкі жан күйі қалыпты адам. Анасымен (немесе сол сияқты жақын адамдарымен) ара қатынасы қалыпты жағдайда. Балалық шағында ана мейірі мен туысқандар арасында аялау мен мәпелеу жүргізілген. Тағы бір сөзбен айтқанда, өз кеңістігіңізде сізде ешқандай ішкі үрей мен қорқыныш жоқ.

# ӨЗІҢДІ СҰЛУМЫН ДЕП ЕСЕПТЕЙСІҢ БЕ? (ҚЫЗДАРҒА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТЕСТ)

**Өзіңді сұлумын деп есептейсің бе? (қыздар үшін)**  
1. Айнаға қарағанда қандай сезімде боласың?

А) Қуанамын, менің көңіл күйім көтеріледі – 3 балл

Ә) Айнаға тек бетіме крем жағып, шаш тарау үшін ғана қараймын – 0 балл

Б) Бет-әлпетім өзіме ұнаса, ұзақ қараймын, ал ұнамаса, мүлдем қарамаймын – 2 балл

В) Айнаға қараған сайын әдемі екенімді көргім келеді, алайда олай емес – 1 балл

2. Отбасында ең сүйікті адаммын деп ойлайсың ба?

А) Бұл атаққа басқа аға, әпкелерім ие болды – 2 балл

Ә) Жоқ отбасымда әпке, ағаларым көп, сондықтан ең сүйіктісі болмадым – 0 балл

Б) Иә, қазірдің өзінде ата-анам, әже-атам, туыстарым еркелетеді – 3 балл

В) Жоқ, болған емеспін, себебі үйдің үлкені болдым – 1 балл

3. Өзіңнің тартымды екеніңді жиі айтатын кім?

А) Ешкім, өмірімде ешкім айтқан жоқ – 1 балл

Ә) Жақын туыстарым, достарым – 0 балл

Б) Барлығы, мен ондай сөзді екінің бірінен естимін – 3 балл

В) Мен тартымды екенімді құрбыларымнан жиі естимін – 2 балл

4. Сенің ойыңша көрікті адам өмірінде қандай жетістіктерге жетеді?

А) Бақытқа – 1 балл

Ә) Сенімділік пен тәуелсіздікке – 2 балл

Б) Материалдық тұрғыдан толық қамтамасыз етіледі – 3 балл

В) Жақсы келбет адамға ештеңе бермейді. Адам жетістікке тек өзінің еңбекқорлығымен, өнерімен қол жеткізеді – 0 балл

5. Сен сымбатты ұлды немесе қызды көрген кезде не істейсің?

А) Ұлдарға бірден ғашық боламын, ал қыздарға қызғанышпен қараймын – 1 балл

Ә) Олар маған мүлдем қызық емес – 0 балл

Б) Көрікті адамдармен бірден тіл табысып, дос боламын – 3 балл

В) Әдемі қыздарға қарап өзіммен салыстырамын, ұлдарға тесіле қараймын – 2 балл

6. Адам бойындағы қай қасиетті көбірек бағалайсың?

А) Тартымдылық – 3 балл

Ә) Әсемділік – 1 балл

Б) Өзіңді көрікті санамау, сенімсіздік – 0 балл

В) Өзіңе деген сенімділік – 2 балл

7. Басқалар сенің «киіміңе қарап бағалап, ақылыңа қарап, шығарып салады» деген пікірге көзқарасың қандай?

А) Толық келісемін – 1 балл

Ә) Өмірде дәл солай бола бермейді, кейде бәрі, керісінше – 2 балл

Б) Ақылыңа қарап таниды – 0 балл

В) Менің ойымша, тек сыртқы келбет маңызды – 3 балл

8. Сенің ойыңша қыз бала өзін қалай күту керек?

А) Көрікті болса да, күтініп жүрген абзал – 2 балл

Ә) Қыз өзінің сұлулығын мақтан тұтуы керек, кемшіліктерімен күресуі тиіс – 3 балл

Б) Ішкі жан дүниесін бағалауы тиіс – 0 балл

В) Егер қызға көзтартарлық сұлулық берілсе, онда соған лайық болу керек – 1 балл

9. Өзіңді қалай бағалайсың?

А) Үздік бағамен – 3 балл

Ә) Нашар – 1 балл

Б) Орташа – 2 балл

В) Қанағаттандырарлық – 0 балл

10. Өзіңнің сымбатыңды 10 балдық көрсеткіш бойынша қалай бағалар едің?

А) 10! – 3 балл

Ә) 7-8 аралығында – 2 балл

Б) Мойындамаймын – 0 балл

В) Күн сайын өзгеріп тұрады, білмеймін – 1 балл

Нәтижесі:

0 балл. Сен – тәуелсіз адамсың, өмірде алға қойған мақсаттарыңа қол жеткізе аласың. Ұсақ-түйектерге назар аудармайсың, себебі оған уақытың да жоқ. Бұл тесті сен тек уақыт өткізу үшін жасадың. Саған өзіне сенімсіз адамдар қызғанышпен қарауы мүмкін. Кейде айналадағы адамдарға ішкі сырыңды айтып, ашылғың келеді. Өзіңнің әрбір қимылыңды аңдап басасың, ұяласың. Бір-екі күн өзіңді еркін сезініп жүргенің дұрыс болар.

0-10 балл. Сен өзіңді ең сұлу сезінгің келеді. Бірақ, өзің осыған талаптанып, әрекет етпейсің. Керісінше, өзіңді көпшілік арасында қолайсыз сезініп, берекең қашады. Алайда барлығы сен ойлағандай емес. Өзіңе, өз қалауыңа көп шектеу қоясың. Сондықтан, сәтсіздіктерге ұшырайсың. Өз бойыңнан, жүріс-тұрысыңнан, тіпті киген киіміңнен де кемшілік табуға тырысасың. Сенің ойыңша адамдар екі топқа бөлінеді: сұлулар және ұсқынсыздар. Ең алдымен, өзіңе деген көзқарасыңды өзгертуге тырыс, өзіңді бағалай біл.

11-20 балл. Иә, сен өзіңнің сымбатты да, көрікті екеніңді білесің. Адамдар арасында өзіңді еркін сезінесің. Саған деген сезімдерін білдіретін адамдар да аз емес. Бірақ, сонда да саған бірдеңе жетіспейтіндей көрінеді. Кейде өзіңе сенімсіздік танытып, жүрегіңде белгісіз бір үрей пайда болады. Мұндай ойлар сені сары уайымға салады. Қорқыныштың себебін анықтағаның дұрыс. Сыртқы келбетің жайында алаңдама, тартымды және сұлусың.

21-30 балл. Сен сұлу екеніңді білесің, осыған орай сенде өзімшілдік басым. Ол жайында қапаланбайсың. Өзіңе сенімдісің. Алайда сенің айналаңдағы адамдар сұлулығыңа бола белгілі бір мүдделеріне пайдалану мақсатында дос болуы әбден мүмкін. Кінәні іздеп, ренжудің еш қажеті жоқ. Кішіпейілділік таныт.

# Психологиялық тест. Көз не дейді?



**Көз – сіз туралы толық ақпарат бере алатын жанның айнасы. Мына алдыңызда тұрған көз сіздің тұлғаңызды сипаттап бере ала ма? Олай болса, өзіңізге ұнаған бір жанарды таңдаңыз да, сәйкесінше төменде берілген сандар бойынша жауабын біліп көріңіз.**

**1. Ашық жансыз**

Сіз өте ашық жансыз, қолыңызда соңғы тиыныңыз қалса да, біреумен бөліскіңіз кеп тұрады. Өмірде болып жатқан жағдайларға бейжай қарай алмайсыз. Қорыққаныңызды не жасқанғаныңызды ешкімге көрсетпейсіз. Өз мәселеңізді өзіңіз шешуге тырысасыз. Бірақ өзгеге көмектескіңіз келеді. Өзіңізге де, өзгелерге де күш-жігеріңізді арнай аласыз.

**2. Саналы жансыз**

Сіз үнемі жақсы жаңалық күтесіз, жаныңыз жақсылыққа құмар және ар-ұятқа берік жансыз. Сіздің әр қадамыңыздың адамдарға әсер ететіне сенімдісіз. Қиналғанда, өзгелерге білтірпейсіз, тұйықталып қаласыз. Осыған дейін көптеген әділетсіздіктерді көргенмен, жариялай бермейсіз. Үлгі тұтатын жандарыңыз көп-ақ, бірақ өзіңіз де біреулерге үлгі болғаныңызды қалайсыз.

**3. Сотқар жансыз**

Сіз өткеніңіз үшін кейде қатты ұяласыз. Өзгелерге өзіңіздің көлеңкелі тұстарыңызды көрсете бермейсіз. Сәтсіздіктеріңізді жан баласына білдіре бермейсіз, өз ойыңыз ішіңізді тынып жатыр. Болашаққа үнемі сеніммен қарайсыз. Тығырықтан оңай сытылып шығасыз.

**4. Философсыз**

Сіз – бәрін ойлап жүретін жансыз. Әр заттың пайда болғанына дейін зейінмен қарайсыз. Ойлаған нәрсені тез ұмыта салмайсыз. Біреуден күдіктеніп қалсаңыз, білдіртпейсіз. Сенімсіз болсаңыз да, ашылмайсыз. Сіз үшін бұл әдем басқатырғыш (пазл) секілді: өмірдің қызықты сәттерін құрастырғыңыз келеді. Әлем сіз ойлағандай болмағанымен, өз әлеміңізді ғажайыптан жасайсыз.

**5. Жұмбақ жансыз**

Сіз жан дүниеңізді аша бермейсіз, көңіл-күйіңіз жиі өзгереді. Көп адаммен сөйлесе бермейсіз. Одан гөрі өзіңіз өзгелерді көп сөйлетіп, көп білгіңіз келеді. Сонымен қатар, қолмен ұстап, көзбен көрген дүниеңізді ғана айтасыз. Артықшылығыңыз – осында.

**6. Сезімтал жансыз**

Сіз көрген-білгеніңізді ешқашан ұмытпайсыз. Айналадағы адамдарды жақсы түсінесіз. Сіз тым сезімталсыз. Сізді қуанту да, мұңайту да оңай. Бірақ, сезімталдығыңызды сырт көзге көрсеткіңіз келмейді, себебі жұрт сізді «қатты»деп ойлайды. Адамның күйін тез танисыз.

**7. Қайратты жансыз**

Сіздің бойыңыздағы күш-қуат шексіз. Сіздің бойыңызда жасандылықтың ұшқыны да жоқ. Айналада болып жатқан оқиғаларға немесе жаныңызда тұрған затқа біржақты пікірді ұстанасыз: я ұнайды, я ұнамайды. Жеңілгенді жек көресіз. Бастықтың керемет көмекшісі болмасаңыз да, идея сізде тұнып жатыр.

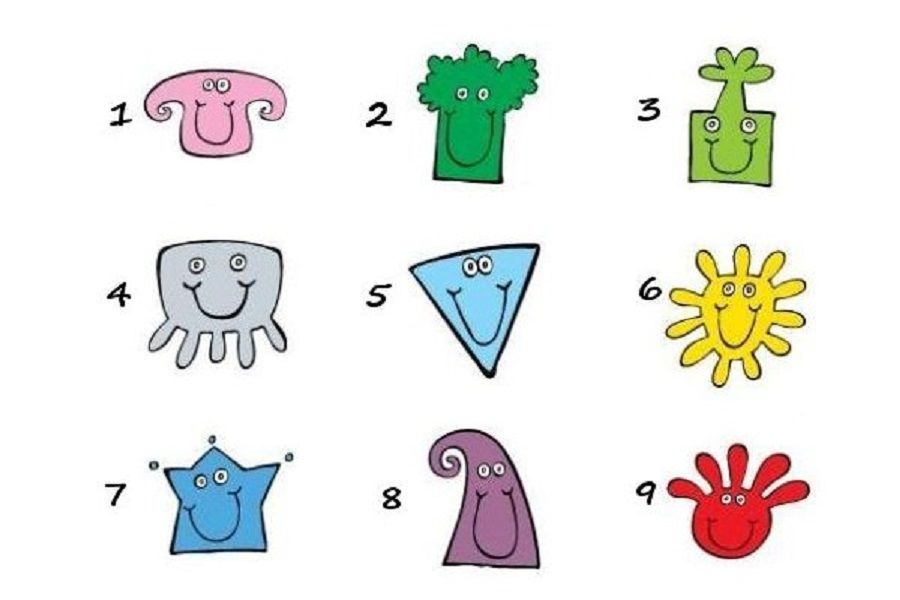
**8. «Біртүрлі» жансыз**

Дәстүр, ереже, заң деген дүниелермен жүру сізге тән емес. Себебі, бәрін өз қалауыңызбен жасайсыз. Сіздің жұмбағыңыз жоқ, демек елден ештеңе жасырмайсыз, бір саусағын ішінен бүгіп жүретіндерді де ұнатпайсыз. Бірақ, үнемі күлкіге қаласыз. Өзіңізге ұқсайтын адамды іздеумен жүрсіз. Ешкімге ұқсамайтындығыңыз осында жатыр.

**9. Зерек жансыз**

Адамдарды жақсы түсінесіз. Алдыңыздағы адамның қылықтарына, даусына қарап ол туралы тез біліп ала аласыз. Сізді алдап тұрса, сезесіз. Жаныңыздағыларға өзіңіз туралы сыр ашпайсыз. Өзгелерді де, өзіңізді де жақсы танисыз әрі біреудің сізді сөзбен басқарып отырғанын біле аласыз, өзгені де сөзбен басқара аласыз.

# Сіз қандайсыз? Психологиялық тест



**Суретте көрсетілген түрлерден жаныңызға жақын, көзіңізге жылы ұшыраған бейнені таңдаңыз. Сурет нөміріне сәйкес мәтінді оқып, өзіңізді таныңыз.**

**1. Сіз еліктіргіш адамсыз.** Нағыз шынайы да пәк махаббаты армандайсыз. Оны ешқашан таппаймын ба деген уайымыңыз да бар. Алаңдамаңыз, ниетіңізге сай адам жолығарына сеніңіз. Өмірге құштар, аса жайдары жансыз. Бірақ жүрегіңізде сезім сергелдеңі салған тыртықтар бар. Адамдармен араласқанда кез келген кісіні түсінуге тырысып, оның орнына өзіңізді қойып көресіз. Қарапайым әрі тіл табысқыштық қасиетіңізбен басқаларды бірден баурап аласыз.

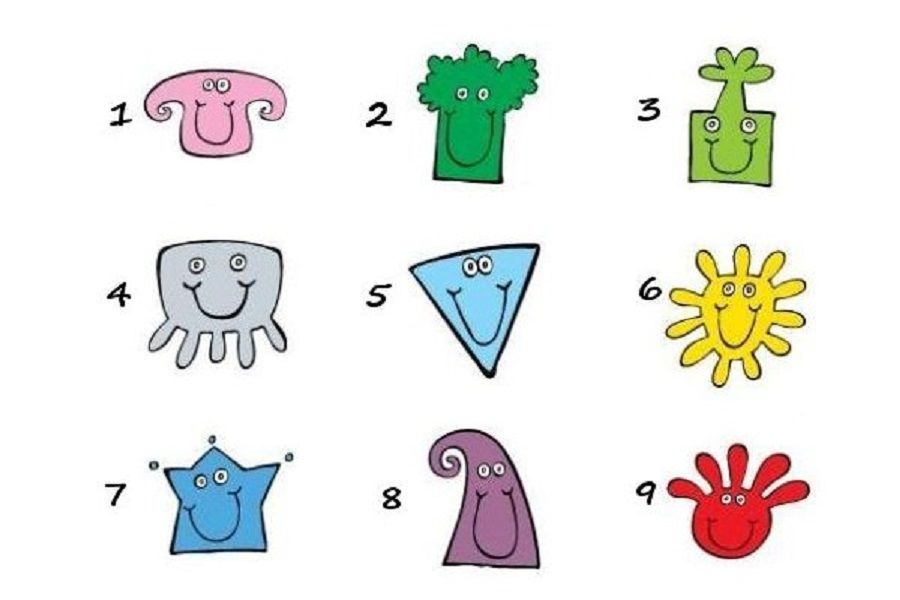
**2. Тиянақты әрі тұйық адамсыз.** Сырт көзге жолы болғыш, бақытты жан боп көрінесіз. Бір көргенде бәрі жақсы көрінер. Сіздің ойыңызды оқу қиын, барлығын санада сараптап атқарасыз. Ішкі сезімдеріңізді сыртқа білдіргіңіз келмейді. Нағыз кемелденген тұлғасыз десек те болады. Өзгелерден үйренеріңіз де, үйретеріңіз де көп. Қоғаммен тығыз байланыстасыз, өзіңізге мұқтаж жанға қол ұшын созуды борышыңыз санайсыз.

**3. Адам түсініп болмайтын, ұстамсыз адамсыз.** Бөлмедегі ең жарық шамсыз. Өмірде ешқашан тоқтамайтын моторсыз. Басыңыз тың идеяға тұнып тұр. Ішіңізде үнемі үзіліс пен қарапайым жағдай жарысып жүреді. Барды бар күйінде қабылдай алмайсыз.

**4. Ашық әрі ақылды.** Жақсы кітап оқудан ләззат аласыз. Өзге әлемге енген сізге өте ұнайды. Тереңнен ойланатын, көмбіс адамсыз. Жаңалықтар мен жаңа ойларға жаныңыз ашық. Әдепті де әділ жан деген сипаттама да сізге тән. Сіз үшін өмірдегі ең бастысы – өзіңіздің алдыңызда, арыңыздың алдында таза болуыңыз. Дүниетанымыңыз кең, тәуелсіз, ақылды адамсыз. Өзіңізді өте мақтан тұтасыз, бірақ тек іштей ғана, сырт көзге мұны байқатпайсыз.

**5. Уайымшылдық әрі жолы болғыштық қасиеті** қатарынан бір бойыңыздан табылады. Сезімтал, инабатты, парасатты, қайырымды жансыз. Әлемге бір мысқал болса да жақсылық жасауға ұмтыласыз. Әр күннен толықтай пайда алу – мақсатыңыз. Әлемді өзгерту қолыңыздан келмегенімен, өзгелердің өмірін өзгерте білесіз. Үнемі жолыңыз болады.

# Сіз қандайсыз? Психологиялық тест (жалғасы)



**Суретте көрсетілген түрлерден жаныңызға жақын, көзіңізге жылы ұшыраған бейнені таңдаңыз. Сурет нөміріне сәйкес мәтінді оқып, өзіңізді таныңыз.**

[**БАСЫ**](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/39936/)

**6. Жайдары да жағымды жансыз.** Сіз секілді өмірге құштар, жарқын жанға қызықпау мүмкін емес. Айналаңызды қоршаған әлемді аса ынтызарлықпен бақылайсыз. Достарыңыздан еш алшақтамайсыз. Сырғыған секундтарды қуаныш пен шаттыққа толтыруды қалайсыз, мұңаятын сәтіңіз сирек. Әзілдің түбін түсіресіз, сіз сөйлесеңіз, барлығы күле береді. Жай ғана өмір сүруден ләззат алатын жандарға жақын жүресіз.

**7. Қуаты мол және табысты жансыз.** Сырт көзге бейберекет адам боп көрінуіңіз мүмкін, бұл сіздің алаңғасарлығыңыздың көрінісі. Ауада бірнеше шармен көз алдай аласыз, себебі көпқырлы режимде қалай жұмыс істеуді жақсы білесіз. Мақсатыңыз айқын, оған жететін жігеріңіз жанып тұр. Арманыңыздан бір қадам ажырамайсыз, адым басқан сайын алдыңыздан тек сәттілік күтеді. Мол жауапкершілікті сезіне отырып шешім қабылдайсыз.

**8. Әділ де кеңпейіл.**Адамдар жанында сіз жұрмесеңіз, босаңсып кетеді. Табиғатыңыздан аяқта тік тұруға бейімсіз. Әрдайым турашылдық ұстанасыз, әр тұлға бойындағы артықшылығын айрықша бағалайсыз. Барлығын әрдайым ризасыз, өмірді сүйесіз. Үнемі күлімдеп жүресіз. Жолдастарыңыз аузыңызды ашқанда жүрегіңіз көрініп тұрар қасиетіңізді құрметтейді.

**9. Мейірімдісіз, балығын айтқызбай-ақ ұғасыз.** Өмірге көзқарасыңыз кең. Кез келген кісінің жанын түсінесіз, өте кешірімдісіз. Тыныш та бырқалыпты тіршілікті жаныңыз қалайды. Әлемде және миыңызда орын алатын шуды жақтырмайсыз. Миыңызды тынықтыруға уақытыңыз артылса, сізден бақытты жан болмайды.

# Таңдауыңыз не? (Тест)



**Сіздің мінезіңізге және өмірлік көзқарасыңызға сәйкес келетін сөйлемдерді таңдаңыз. Қай цифр көп болса, сол жауап сәйкес келеді.**

1 Сіздің ойыңызша, дәстүр, наным-сеніммен жүру іш пыстырады. Оларды бұзу сіздің қолыңыздан келеді.

2  Сүйікті ісіңізге бөгет келтіретін жандар сізге ұнамайды.

3  Уақытыңыздың көп бөлігін жұмыс үстелінде өткізесіз.

4  Ыңғайсыздыққа жиі тап боласыз, бірақ бұл сізге әсер етпейді.

1 Шпаргалка жазу сізге ұнамайды. Ғаламтордан іздеп тапқан әлдеқайда тиімді.

2 Сізге үнемі көңілді жүретін адамдар ұнайды, себебі өзіңіз де көңілдісіз.

1 Соңғы шыққан самртфондарды тез танисыз.

5 Жаңа ортада өзіңізді ыңғайсыз сезінесіз.

3 Дүкеннен киім емес, суретке арналған жиек, кішкентай жастық, құмыра сатып аласыз.

6 Алда болатын жағдайларға қалай жауап беретініңізді білмейсіз.

5 Өзгелерді ойынан тез айныта аласыз.

7 Өзгелердің сізге көңіл бөлгенін қалайсыз.

2 Сүйікті ісіңізден ажырағыңыз келмейді. Бір бастасаңыз, ішкен асыңызды жерге қоясыз.

6 Шашты жасыл түске бояу сізге ұнайды.

7 Фильм көңіліңізден шықса, басты қаһарманның рөлінде өзіңіз ойнағандай айтып бере аласыз.

4 Әртүрлі қызықты жайттардан құр қалғыңыз келмейді.

5 Анаңыз үнемі бас киім киюді ескертіп отырады. Қысқасы, сізге ескерту айтқан ұнайды.

4 Берген уәдені естен жиі шығарасыз, сондықтан көпшілік сізге сене бермейді.

7 Өміріңізде естен кетпейтін оқиға орын алса, мұны тек күнделігіңізге ғана айта аласыз.

8 Белгілі бір хоббиіңіз жоқ, барлық нәрсені жасап көргіңіз келеді.

6 Көпке жоспарыңызды айта бермейсіз, нәтижесін көрсетесіз.

8 Таңертең – би, күндіз – жұмыс, кешке – теннис, демалыс күндері – тамақ әзірлеу. Мұның бәріне қалай үлгеріп жүрсіз?

5 Күн тәртібімен жүру – заңдылық.

8 Достарыңыз бас қосып жиналса, бәрі сіздің ұйымдастыруыңызбен өтеді.

3 Сіздің жұмыс үстеліңіз сүйкімді ойыншықтармен, естелікке түскен суреттермен толып тұр.

1 Жалғыз өзіңіз саяхатқа шығып кете аласыз.

3 Уақытымен жүру, тазалық, салмақтылық – сізің басты артықшылығыңыз.

8 Көлікті 220 км/сағат жылдамдықпен айдаған сізге ұнайды.

4 Ортаның гүлісіз. Айналаны думанға бөлеп жүресіз.

3 Шыдамдысыз.

2 Өзіңізге ұнайтын жұмысты ғана жасағыңыз келеді.

7 Сізге біреудің гүл сыйлағанын ұнатасыз. Олар солып кетсе де, романтикаға толы болған ұнайды.

2 Сіздің кітап сөреңіз кітаптаран сынып кетейін деп тұр.

6 Сіздің жасаған тірліктеріңіз өзгелерді қатты қызықтырады, себебі ешкімнің ойына келмеген

1 Жаңа дүниелерге жай икемделесіз.

6 Қандай маман иесі болатыныңыздығы әлі анықтамадыңыз. Сізге бәрі іш пыстырарлықтай көрінеді.

5 Сіздің сөмкеңізде дәрі, күннен қорғайтын көзілдірік, қолшатыр, аяқ киім тазалағыш, артық қалам және медициналық пластырь жүреді.

7 Кішкентай сіңліңізбен ойыншықтар дүкеніне барғанда өзіңізге де ойыншық ала шығасыз.

8 Жетістікке өз бетіңізбен жету – өмірдегі басты құндылығыңыз.

# Таңдауыңыз не? (Тест жауабы)



[Тест басы](http://massaget.kz/jigitterge/psihologiya/39141/)

1. Сіздің таңдауыңыз – смартфон

Сіз инновациялық технологияларды жетік меңгергенсіз, оларсыз сізді елестету өте қиын. Асыра айтқанда, смартфонның құлағында ойнайсыз. Тәуекелге бел буғанды жақсы көресіз, тіксіз. Нақты дәлелмен жүресіз, болжам, алдын ала ойлау сізге тән емес. Көмекші құралыңыз смартфонға сізге керекті бүкіл ақпаратты жүктеп алып, өз уақытыңызды тиімді пайдалана аласыз. Оған қоса, қолфонның құлына айналуды құптамайсыз.

2. Сіздің таңдауыңыз – әсер күнделігі

Өмірде үнемі қолыңыз босамайды. Бірде аспапта ойнап отырсаңыз, бірде асүйде жүресіз. Көптеген адаммен тіл табыса аласыз. Қызығушылықтарыңызбен өміріңізді байланыстырғыңыз келеді. Қатты әсер алсаңыз ғана күнделікке түсіріп қоясыз. Есте сақтау керек дүниелерді де түртіп жүресіз.

3. Сіздің таңдауыңыз – жоспар парағы

Өмірге салмақтылықпен қарайсыз, алдын ала жоспар құрып аласыз. Жоспардан ауытқу сізге тән емес, сол үшін аяқ астынан өзге істер пайда бола бермейді. Тосынсыйлар сирек болып тұрады. Уақытыңыздың басым бөлігін жұмыс үстелінде өтетін болғандықтан, жұмыс үстеліңізді ерекше ұстайсыз.

4. Сіздің таңдауыңыз – қызықты қойын дәптер

Сіз ортаңызға шуақ сыйлайсыз. Жаныңызды көңілді жүретін жандар жайлаған. Сіз де оптимистік көзқарастағы адамсыз. Қызықты афоризмдерге толы қойын дәптер сізге арналған.

5. Сіздің таңдауыңыз – классикалық қойын дәптер

Сіз қоғамның ығымен жүреміз. Сізге керекті заттар үнемі жаныңыздан табылуы тіис. Оларсыз жаһанда жалғыз қалғандай сезінесіз. Достарыңыз сізді дәстүрден аттамаған, наным-сеніммен жүреді деп есептейді. Аппақ параққа өзіңіз жайлы, қоғам туралы түртіп отырған ұнайды.

6. Сіздің таңдауыңыз – ерекше қойын дәптер

Сіз шығармашылықтың адамысыз. Тың идеялар сізің санаңызда артып жетіледі. Аяқ астынан пайда болған ерекше ойларыңызды дәптердің шетіне, кәмпит қағазына жаза саласыз. Мұндай идеяларды уақытында жазып алу керек.

7. Сіздің таңдауыңыз – жеке күнделік

Сіз нәзіксіз, арманшылсыз, бәріне өзіңізге жақын аласыз. Сүйкімділік сізге тән. Өз эмоцияңызда жасыра алмайсыз. Құпияңызды көпке аша бермейсіз, сондықтан кілті бар күнделікке сенесіз.

8. Сіздің таңдауыңыз – қалтаңыздан табылатын қойын дәптер

Сіз үнемі асығып жүресіз, бір уақытта біраз іс тындырасыз.  Алақандай ғана қойын дәптерге негізгі ескерер дүниелерді түртіп қойып, жоспармен жүресіз.

# Ерін далабы арқылы өзіңізді таныңыз

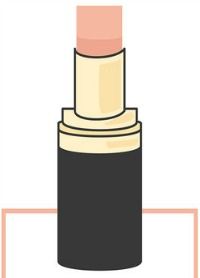
**Ерін далабы арқылы өзіңіз туралы білгіңіз келе ме? Олай болса, дәл қазір қолданып жүрген ерін далабыңыздың формасына қараңыз. Төменде көрсетілген ерін далабының түрлеріне өзіңіздің далабыңызды сәйкестендіріп, таңдаңыз.**

**1. Конус тәрізді**



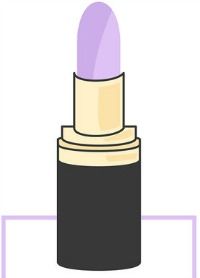
Сізді бәрі жақсы көреді, айналадағы достарыңыз сіз туралы бәрін біледі. Көңіл-күйіңіз құбылмалы,  сіздің ақ дегеніңіз – ақ, қара дегеніңіз – қара. Яғни, өзгелерге өз пікіріңізді дәлелдей аласыз. Оған қоса, қоршаған ортаңыздағы мұңайған көздерді тез байқайсыз, оған көмек беруге асығасыз. Себебі, көмекке зәру жанға жәрдем беру – сіздің міндетіңіз секілді. Ал әлемге қуаныш сыйлау – сіздің мақсатыңыз.

**2. Көлденең әрі тегіс**

****

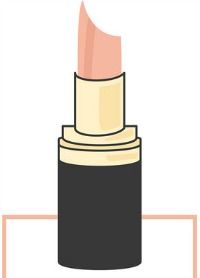
Мұндай ерін далабын қолданатын арулар қандай болады? Мұндай адамдар ұжымда ұшқыр ойлап, ортасына көтеріңкі көңіл-күй сыйлай алады. Өмірге оптимистік көзқараспен қарайды, барлық мәселеде тез әрі оңай шешім табады. Адамдармен тез араласады, бірбеткей сатушы, сөзінен таймайтын саудагердің де тілін табады. Бір сөзбен айтқанда, пысық адам.

**3. Дөңгелек пішінді**

****

Сіз – отбасыңыздың қамқоршысысыз. Жанұяңыз үшін барыңызды бересіз. Үй тазалығы, дәмді ас, балалардың күлкісі, жылулық – бәрі сізден тарайды. Сіз шығармашылықтың адамысыз, жан-жақтысыз, кітап оқисыз, қолөнерге деген қызығушылығыңыз бар, көрме не концерттерге барып тұрасыз, бастысы, осының бәрін отбасыңызбен бірге жасайсыз. Күш, жігер, махаббат, адалдық, аяулы Ана деген сөздер сізді суреттейді.

**4. «Ешкім тиіспеген»**

****

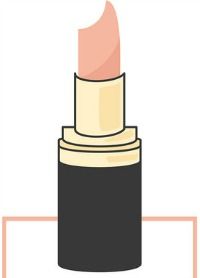
Егер сіздің ерін далабыңыз сатып алған кездегі қалыбында тұрса, бұл нені білдіреді? Бұл сіздің тура жолмен жүретіндігіңізді көрсетеді. Яғни, бір ізбен жүріп, бір ізбен қайтасыз, жол ережесін бұзбайсыз, заңға қайшы әрекет жасамайсыз. Перфекционистік қабілет те бар. Асүйдегі тәрелкелерді үлкеннен кішкентайға қарай деген заңдылықпен орналастырасыз. Киімдер де ретімен орналысып тұрады.

**5. Үшкір**

****

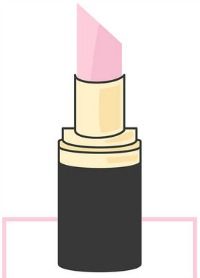
Сіз ақылды әрі тартымдысыз. Тартымдылығыңыз көпті таңғалдырады. Сіздің өміріңіз. Белгілі бір жоспармен өтеді. Мансап пен қаржы сіз үшін алдыңғы қатарда тұрады, яғни, өте маңызды. Жақындарыңызбен ашық сөйлесесіз, бір уақытта көңіл де көтере аласыз, бір уақытта салмақты да бола аласыз. Сізді сан соқтыру мүмкін емес, себебі, болатын жайттың бәрін алдын ала болжап отырасыз.

**6. Асимметриялық**

****

Сіз өзіңізді үнемі қорғап жүргіңіз келеді, себебі келеңсіз жағдайларды басыңыздан көп өткізесіз. Ұялы телефоныңыз жиі өшіп қалады, компьютеріңіз істен шығады, көлігіңіз қызбай қалады – бұлардың бәрі бір уақытта болып жатса, таңғалмайсыз. Бұл кедергілер сізге тосқауыл бола алмайды, себебі, ұшқыр ойыңыз барлық кедергіден алып шығады. Демек, қиялыңызда шек жоқ. Осы қасиетіңізбен көптен ерекшелене аласыз.

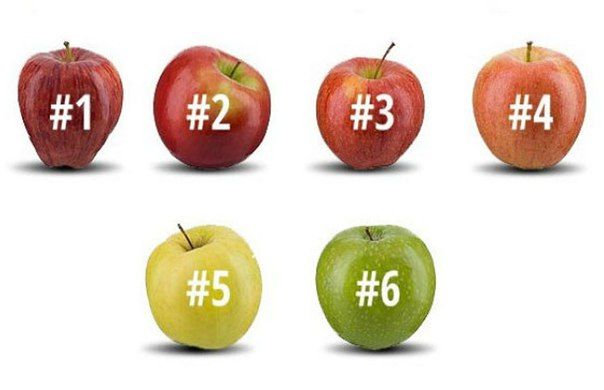
**7. Үшкір әрі көлбеу далап**

****

Сіз өзгелерді жаныңызға жинай аласыз, неге десеңіз, сіздің дарындылығыңыз көпке үлгі. Үнемі назарда жүресіз, сіз ештеңе жасамай, үнсіз отырсаңыз да – біреуге үлгісіз. Сол үшін барлық адам сізге қолдау көрсеткісі келеді. Ойлаған мақсатыңызға тез жетесіз, себебі мақсатқа жетпей тынбайсыз.

# Тест: Қай алманы таңдайсыз?

**Психологтар әр күн сайын адамның жүріс-тұрысына, таңдауына, талғамына қарап, мінез-құлқын, болмыс-бітімін анықтаудан жалыққан емес. Бұл таңдау да өзіңізді өзіңіз тануға, жан дүниеңізді ұғынуға көмегі тиеді. Суретте көрсетілген қай алманы таңдар едіңіз?**



**№1 алма**  
Бірінші алманы таңдадыңыз ба? Демек, сіз өте әділ жансыз. Сөзі мен ісі сәйкес келмейтін әрекет сізге мүлде жат. Бар ойыңызды ақтарып, жайып саласыз, ешнәрсені іште бүгіп қалмайсыз. Мал аласы сыртында, адам аласы ішінде болғанымен, сіздің ішіңіз қандай болса, сыртыңыз да дәл сондай болып көзге ұрып тұрады. Аузыңызды ашсаңыз, жүрегіңіз көрінеді. Өзімен өзі болу – сіз үшін нағыз адами қасиет.

Туа біткен данышпансыз. Шетелге шықсаңыз да, өмір соқпағына салса да, тайғақ та тар жолға оңай бейімделесіз. Қандай жағдай болса да, соншалықты уайымдаудың қажеті жоқ деп ойлайсыз, осы ойыңыз сізге бақыт әкеледі. Сізге бір тістегенде айырылмай қатып қалатын, қарапайым қатты алма ләззат сыйлайды. Жақсы жері, алманы жаңа ғана ағаштан өзіңіз үзіп алдыңыз.

**№2 алма**  
Сіз ашық, ойнақы адамсыз әрі қуатыңыз мол. Егер өмірде тұзды мен тәтті қатар келетін болса, сіздің өміріңізде тұздалған тұсы көп. Шиеленіске толы тосын оқиғаларды ұнатып қана қоймай, қажет етесіз де. Қарап отыра алмайсыз, үнемі қозғалыста, әрекетте боласыз.

Қайтпас қайсар әрі әсіре заманауи жансыз. Барлық жаңалық пен жаңа нәрсе асқан қызығушылығыңызды оятып, назарыңыздан тыс қалмайды. Сіз үшін барлық тәтті-дәмді себілген карамельдегі алмаға жетері жоқ.

**№3 алма**  
Сіз таңғажайып тұлғасыз. Өзіңізді әлемдегі ең қызықты адамдар санатына жатқызбағаныңызбен, өзгелер сізден қызығарлық өзгеше қасиет тауып алады. Өмірге деген құлшынысыңыз айналаңыздағы адамдарға жігер беріп, шабыттандырады. Келесі қадамыңызда, болашақта не істейтініңізді болжау мүмкін емес.

Ешкімді таңдандыруға талпынбасаңыз да, басқалар сізге қарап таңдай қағудан талмайды. Атақ-абыройыңыз артық болған соң, барлығы кеңесіңізге құлақ түреді. Түрі тәбет ашып, дәмі тіл үйіретін, үйде пісірілген алма бәлішін бәрінен артық көресіз.

# Тест. Сізге не жетіспейді?



**Нәзік жандылардың көпшілігі өзін төмен бағалап, тіпті өзгелермен де салыстырады. Бұл – психологиялық тұрғыда қате. Егер адамның өз-өзіне көңілі толмаса, оған деген өзгенің пікірі де жағымсыз болады. «Өз-өзіңді жаттай сыйла, жат жаныңнан түңілсін» дейді қазақ даналығы. Мына тесттен өтіп, өмірдегі кедергілерді ысырып тастаңыз.**

**1. Барлық адам періште емес, бәрі жаза басады. Қай жағдайдан кейін өзіңізді қатты кінәладыңыз?**

А. Сүйгенімнің жүрегін жаралап, ренжіткен кезімде.  
Ә. Келген мүмкіндіктен айырылып қалғанда.  
Б. Ойлаған мақсатыңызға жете алмай жүргенде.  
В. Жауапсыз махаббатта.  
  
**2. Жұмысқа қабылдау кезінде сіздің қабілетіңізді сұрап отыр. Өзіңізді қалай бағалар едіңіз?**

А. «Маған берілген қызметті жауапкершілікпен оңай атқара аламын».  
Ә. «Сөзге келе бермеймін, өзгелер үшін мойныма жүк алғанды жек көремін».  
Б. «Үлкен істерді жақсы көремін, бірақ бағынышты болғым келмейді».  
В. «Ортамен жақсы тіл табысамын, бірақ бір қалыпты жұмыстан тез жалығамын».  
  
**3. Сіз үшін ең маңыздысы ...**

А. Неке.  
Ә. Үй.  
Б. [Мансап](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/12518/).  
В. Ақша.  
  
**4. Басыңызға іс түскенде не істейсіз?**

А. Ештеңеге мән бермей, жұмысқа кірісіп кете бересіз.  
Ә. Құрбыларыңызға айтып, бір жеңілдеп қаласыз.  
Б. Ұялы телефонды біраз күнге өшіріп қойып, мәселе шешілгенге дейін тыныштықта жүресіз.  
В. [Шоколад](http://massaget.kz/kyizdarga/krasota/23590/) жеп, көңіл көтересіз.

**5. Өмірлік жарыңызды қай жерден кезіктіргіңіз келеді?**

А. Әлеуметтік желіде таңдау көп.  
Ә. Көшеде, қоғамдық көлікте, дүкенде немесе жаттығу залында.  
Б. Мейрамханада, басқосуларда. Көңілді кейіпте көргім келеді.  
В. Жұмыста. Жақыннан тануға мүмкіндік туады.  
  
**6. Жаппай сатылым кезінде мүмкіндікті өткізіп алғыңыз келмей ме?**

А. Ия. Уақытым болса, мұндай ұсыныстан бас тартпас ем.  
Ә. Міндетті түрде барамын. Қандай киімдер барын алдын ала анықтап аламын.  
Б. Жоқ. Қатты керек болып жатса ғана баратын шығармын. Аса қызықпайды екенмін.  
В. Жоқ. Бірде барып ем, сапасыз киімдерді ғана көрдім не маған үйлеспейтін киімдер қалады.

**7 Өмірде қызық көргіңіз келеді. Мысалы, кезекті демалысыңызды қалай өткізер едіңіз?**

А. Киноға түсіп, бағдарламаларға қонақ ретінде қатысқым келеді.  
Ә. Несиеге әдемі диван алып, үйімді безендірер ем.  
Б. Ата-анамды сүйіктіммен таныстырсам деп едім.  
В. Көзді жұмып қойып, мен бармаған жаққа сапар шегер ем.  
  
**8. Жігітіңіз қандай болғанын қалайсыз?**

А. Ажарлы, ақылды әрі көңілімді көтеріп жүрсе екен.  
Ә. Құрбыларым қызғанатындай әдемі болсыншы.  
Б. Романтиканы сүйетін жігіттер – менің таңдауымда.  
В. Мені түсінсе екен.

**9. Жоғарыда айтқанымыздай, адамның бәрі ақ емес. Ғашығыңыздың қай қылығын түсіне алмас едіңіз?**

А. Спортпен айналыспаса, көңілімнен шықпасы анық. Ер жігіт спортқа жақын болуы керек қой.  
Ә. Шыдамсыздығын. Байсалды әрі сабырлы болса жақсы емес пе?  
Б. Сараңдығын. Шық бермес Шығайбай болса... Тіпті, дүниесін менен қызғанатын болса, кешірмес ем.  
В. Шешім шығара алмаса. Өзі шешіп, өзі таңдау жасау керек.  
  
**10. Есіңізге түсіріп көріңізші. Қай сәтте бақыттан басыңыз айналып, қуанып едіңіз?**

А. Шынын айтсам, ешқашан. Бір қуансам, бәрібір соңынан бір өкініш ілесіп кеп тұрады.  
Ә. 3 кг салмақ тастап, арықтаған кезім есімнен кетпейді.  
Б. Жұмысымды толық атқарған кезде.  
В. Парашютпен секіргенде, лотереядан ұтқанда.

**11. Балалық шақтағы кейбір сәттер есімізде мәңгі сақталады. Қай шақты ешқашан ұмыта алмайсыз?**

А. Ұлдармен сөйлескенім үшін анамнан айқай естігенімді.  
Ә. Мұғалімнің сол күнгі дайындығымды әділ бағаламағанын.  
Б. Әкемнің өзгелермен салыстырғанын ұмыта алмаспын  
В. Сыныптастарым менің киім киісімді, шаш үлгімді келемеждегенін.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **А** | **Ә** | **Б** | **В** |
| **1** | **10** | **15** | **5** | **20** |
| **2** | **15** | **5** | **20** | **10** |
| **3** | **10** | **20** | **5** | **15** |
| **4** | **15** | **10** | **20** | **5** |
| **5** | **5** | **15** | **10** | **20** |
| **6** | **20** | **5** | **10** | **15** |
| **7** | **10** | **5** | **20** | **15** |
| **8** | **15** | **20** | **10** | **5** |
| **9** | **5** | **20** | **15** | **10** |
| **10** | **15** | **10** | **5** | **20** |
| **11** | **5** | **10** | **20** | **15** |

**50-ге дейін**

Сіз өзіңізді тым арық не толықпын деп есептейсіз, жұмысыңыз өзіңізге ұнамайды, жалғызсырайсыз. Өзіңізге үнемі сенімсіздікпен қарайсыз. Еркіндік, махаббат, мансап, саяхат, отбасы деген өміріңізге маңызды құндылықтарды тізіп жазып қойыңыз. Артынша сол құндылықтарға қалай қол жеткіземін дегенді ойлаңыз.

**50-115-ке дейін**

Кездесулерге, жиындарға шақырса, қалмайсыз. Би, аспаздық, тіл курстарына жазылып қоясыз. Бір күнде 24 сағаттың барын ұмытып, бәріне үлгеремін деп ойлайсыз. Бірақ, біріне бару үшін екіншісінен құр қаласыз. Сол үшін «неге мен бәріне үлгермеймін» деп өзіңізді жазғырасыз. Мұндай жағдайларға тап болмау үшін күн тәртібімен жүру керек. Бір жұмысты бітіріп болмай екіншісіне аяқ баспаңыз.

**115-185-ке дейін**

Ғашығыңыз, жұмысыңыз, мансабыңыз, сұлулық – сізде бәрі-бәрі бар. Бірақ сізге тыныштық жетіспейді. Қайнап жатқан күйбең тіршілік қанша асықсаңыз да бітпейді. Сол себепті, бір ғана сабырлылық керек. Бәрін ақылмен шешкен дұрыс, бірақ бір кезек жүрек тыныштығын да естен шығармау керек.

**185-тен жоғары**

Сіз жұмысқа адалсыз, жауапкершілікті жақсы көресіз. Бірақ, жан рахатын сезінуді ұмытып кетесіз. Сіз қаласаңыз, барлығын жасай аласыз, қолыңыздан бәрі келеді. Дегенмен, ішкі жан дүние деген ұғымды ұмытпау керек, жастық шақ, отбасы, сәби, қарттық шақпен жүздесу деген өмір заңдылығына үйрену керек.

# Тест. Өзгерістерге дайынсыз ба?

**Өмір бір орында тұрмайды. Белгілі бір уақыттан кейін сіз сүйіп тыңдаған ән, сіз киген киім сәннен шығады, өзіңіздің де талғамыңызға сай келмейді. Талғам, мақсат, адамдар уақыт өзгерген сайын өзгереді. Ал сіз өзгеріске дайынсыз ба? Тәуекелге қалай қарайсыз? Мұның жауабын мына тесттің қорытындысы бойынша біле аласыз.**

**1. Алдағы демалысыңызды қалай өткізбексіз?**

А. Мен тіпті бүгін кешке не істейтінімді білмеймін. Уақыт көрсетер.  
Ә. Қызықты кино жүктеп, дәмді тамақ пісіремін. Жылы көрпеге оранып, пісірген тамағымды жеп, киномды көремін.  
Б. Құрбыларымен кездесіп, мейрамханаға не қонаққа баратын болармын.  
В. [Парашюттен](http://massaget.kz/jigitterge/syin_sagatta/eger/27994/) секірсем бе деп едім.

**2. Басқа қалаға көшіп келдіңіз делік. Жаңа мекенге тез үйреніп кетемін деп ойлайсыз ба?**

А. Жаңа орта, жаңа пәтер. Жаңа деген ұғымға оңай сіңісе бермеймін.  
Ә. Үйренудің не қажеті бар?!  Жаңа мекен маған үйренсін!  
Б. Өмірімнің бірқалыпты өткенін жек көремін. Өзгеріс керек қой.  
В. Менің жаңа ортаға сіңісіп кетуім үшін бірнеше ай керек.

**3. Досыңыз экстремалды спорт түрімен айналысуға шақырды. Не істер едіңіз?**

А. Мен шықпаған тау бар ма? Әрине, «иә» деймін.  
Ә. Жоқ. Сериалымды өткізіп аламын.  
Б. Жалпы, келісер едім. Тек келесі аптада барып қалармын.  
В. Қай жерге? Басқа да адамдар бола ма? Білмеймін, жарайды, маған бірдеңе болса, ол жауап беретін болады.

**4. Сіздің әр күніңіз бір-біріне қатты ұқсайды. Жалығып та жүрсіз. Сіздің әрекетіңіз:**

А. Осы демалыста міндетті түрде бір кешке бару керек  
Ә. Өзгеріс керек болса, жасай саламын. Сұлулық салонына барып, шаш үлгімді өзгертемін.  
Б. Жоқ, маған бұл өмірім ұнайды. Әр күнім – ерекше.  
В. Үйде отырып, өмірімді қалай өзгертсем болады деп ойланатын болармын.

**5. Өткенді еске алғанда, қандай әсерде боласыз?**

А. Қайтып оралмайтын сәттер болады. Сол сәттерге оралғым-ақ келеді.  
Ә. Бақытты өткенімде керемет шақтар мен адамдарды кезіктіргеніме қуанамын.  
Б. Айтарлықтай әсер алмайды екенмін. Өткенді көп еске ала бермеймін.  
В. Уақыт тез сырғып жатыр, көп дүние жасап үлгеру керек екендігін түсінемін.

**6. Оқытушы қабырға газетін жасауды сізге тапсырды делік. Сіз...**

А. Амал жоқ, жасау керек. Келіспеймін десем де, ол жасатпай қоймайды.  
Ә. Басқа біреуге тапсырауға тырысамын.  
Б. Қабырға газетін жасау мен үшін қиын іс емес.  
В. Бұл мен үшін үлкен жетістік. Өзімді суретшілік бағытта сынап көретін болдым.

**7. Қазіргі өміріңізге ризасыз ба?**

А. Толық бақытты болу үшін маған бірнәрсе жетіспейді. Бірақ, не нәрсе екенін білмеймін.  
Ә. Ия. Алатаудың шыңына шығып, Каспийдің толқынын көру керек еді. Босқа өткен күндер...  
Б. Білмейді екенмін. Риза секілдімін.  
В. Мен риза не риза еместігімді білу былай тұрсын, әлі өз-өзімді таппадым.

**8. 5-10 жылдан кейін өзіңізді қалай елестесіз?**

А. Табиғат қорғаушысы ретінде елестетемін, 2-3 шет тілінде еркін сөйлейтін боламын, әлем елдеріне саяхат жасаймын және де би түрлерін меңгеріп жүремін.  
Ә. Өз ісім бойынша жалақысы жоғары, кәсіби маман болып отырамын.  
Б. Жұмысым, отбасым, достарым – жанымда. Мен осылай елестетемін.  
В. Болашағымды елестетіп көрмеппін.

**9. Сіздің алдыңызда – үлкен үңгір. Оның ішінде барлық арман-ниетіңізді орындайтын сиқырлы тас жатыр екен. Сіздің әрекетіңіз...**

А. Керемет! Менің армандарымды орындауға оның қауқары жетпейтін сияқты.  
Ә. Қолшамды алып, ішіне кіруім керек!  
Б. Мен қараңғыдан қорқамын. Оған қоса, жердегі тастың менің армандарымда не шаруасы бар. Сенбеймін.  
В. Мен жалғыз кіруге қорқамын. Ойлану керек.

**10. Жазғы демалысыңызды қалай өткізгіңіз келеді?**

А. Жағалауда, құм үстінде жатып, теңізден рахаттансам...  
Ә. Ұйықтаймын.   
Б. Тауға кетемін.  
В. Достарыммен бірге ауылға барып демаламын.

**11. Сіз бір отырысқа тап болдыңыз, бірақ ешкімді танымайсыз. Сіз...**

А. Адамдармен танысып, көңіл көтеремін.  
Ә. Бір бұрышта отырып, адамдарға қарап аламын.  
Б. Отырысты ұйымдастырған адамды тауып, мені адамдармен таныстыруын сұраймын.  
В. Мұндай отырыстар болмайды, яғни мені бәрі таниды.

**12. Алдыңызға ірі мақсат қоясыз ба?**

А. Ия, кейін оған жетуге болатын міндеттерді қарастырып, шамам келгенше тырысамын.  
Ә. Ия, бірақ уақыт өте мақсатым өзгере түседі.  
Б. Алдын ала ештеңе болжағым келмейді.  
В. Не қалайтынымды өзім білмеймін.

**13. Сіз шетелге саяхатқа жолдама ұтып алдыңыз.**

А. Одан да смартфон ұтып алғаным жақсы еді. Жалғыз өзім қалай барамын?  
Ә. Саяхаттайтын ел туралы толық мағлұмат жинауым керек. Мүмкіндік жібермес үшін барамын.   
Б. Керемет! Шабаданымды тез жинау керек!  
В. Ата-анам қарсы болмаса...

**14. Сүйіктіңізге сіздің**[**жаман әдетіңіз**](http://massaget.kz/jigitterge/psihologiya/28394/)**ұнамайды, мысалы, көз жыпылықтату, тырнақ тістеу деген секілді. Ғашығыңыз үшін доғарар ма едіңіз?**

А. Әлеуметтік желіден шық десе, келіспеймін.  
Ә. Иә, егер менің әдетім шынымен жаман болса.  
Б. Әрине, бұл қылықтарым үшін өзім де ұяламын.  
В. Мені осы қалпыммен қабылдасын.

**15. Сәнді киінемін деп ойлайсыз ба?**

А. Иә, менің гардеробымда әр маусымға арналған киімдер бар.  
Ә. Мен өз стиліммен жүргенді ұнатамын.  
Б. Өзіме ыңғайлы киім кигенді ұнатамын.  
В. Сәндегі киімдер көңілімнен шықса, киемін.

**16. Ғашығыңыз экзотикалық асханаға кездесуге шақырды. Ол жерде карамель қосылған кактус,  қуырылған жәндіктер секілді тағамдар бар. Сіздің реакцияңыз...**

А. Мүмкін біз білетін асханаға барармыз?!  
Ә. Барамын, өйткені сол тағамдарды бұрыннан аңсап жүр ем.  
Б. Оның таңдауын сыйлап барар едім, бірақ тек өзі ғана жесін.  
В. Анамның дайындағанына ештеңе жетпейді.

**17. Ата-анаңыз үйге жөндеу жұмыстарын жасағалы жатыр. Ал сіздің бөлмеңізде бұрыннан желімдеп келген постерлер әлі тұр. Сүйікті әншіңіз қолтаңба қойып берген суреті де сақталған. Сол дүниелер қоқыс жәшігіне кету қаупі бар...**

А. Жарайды, жаңа нәрселер жабыстырармын.  
Ә. Бөлмемнің жаңа дизайнынын ойластыра бастаймын.  
Б. Өкінішті, әрине. Оларға қарсы шыға алмаймын.  
В. Бөлмеме аттап басқызбаймын!

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **А** | 2 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 0 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| **Ә** | 0 | 3 | 0 | 2 | 3 | 0 | 1 | 3 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 3 | 3 |
| **Б** | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 0 | 1 | 0 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 |
| **В** | 3 | 1 | 2 | 0 | 2 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 |

**0 мен 12-нің арасы**Сіздің өміріңіз бір ағыспен баяу өтетін тәрізді көрінеді. Шынында да солай. Бүгінгі күніңіз кешегі күнге ұқсайды. Бірақ біраз уақыттан кейін өміріңізде жаңа адамдар пайда болады. Не себептен біраз уақыттан кейін? Себебі, оларды өз алаңыңызға кіргізуге асықпайсыз. Өткен шақтағы қателіктерге өкінуден ештеңе шықпайды. Сән үлгіңізді бір рет өзгертіп көріңіз. Қазіргі трендтегі жаңа көйлек сатып алыңыз. Бірақ оны сақтап отырудың да қажеті жоқ. Шешім шығару кезінде ұзақ ойланбаңыз. Болатын іс болады. Өміріңізде жасап көрмеген істі жасаңыз. Өмірде талай қызық барын ұмытпаңыз!

**13 пен 25-тің аралығы**Сіздің жаман әдеттеріңіз – күнделікті орындалып тұруы керек заңдылық секілді. Өмір сүру қағидаңызға өзгеріс енгіземін деген адам қара тізімге ілініп қалуы мүмкін. Бірақ оған бір мүмкіндік беріп көріңіз. Егер ғашығыңызды шын көңілмен құлай сүйсеңіз, ол қаламайтын жаман әдеттерден арыла аласыз.Сіз өміріңізде бір өзгерістің болғанын қалайсыз. Бірақ, сіздің тараптан жауап жоқ. Ұйықтар алдында «мынау олай болмағанда ғой», «егер мен былай жауап бергенімде» деген ойлармен күресіп жатасыз. Бірақ, істің адамы бола білген дұрысырақ.

**26 мен 38-дің арасы**Өткеннен сабақ ала білесіз. Өзіңізге тек жақсылық әкелетін істер жасайсыз және бұл өте жақсы қабілет. Әр қиындықтың артында бір жақсылықтың болатынын жақсы білесіз. Сол үшін де тәуекелге бара аласыз. Уақыт өткен сайын стиліңіз, мәнеріңіз, мінезіңіз, шаш үлгіңіз, хоббиіңіз де өзгеріп отырады. Мұның бәрі үйренуге үлкен себеп болмақ. Бір орында тұру – сізге жат. Ағысқа қарсы жүзгенді қалайсыз, бұл – дұрыс таңдау. Қысқасын айтқанда, өзгеріске дайынсыз.

**39 бен 51-дің аралығы**Сіздің күнделігіңіз «жасау керек», «бару керек», «сатып алу керек» деген сөздермен толыққан. Көбелек жинау, шыңға шығу, әртістік шеберлікті дамыту деген секілді шығармашылық қабілеттерді жинағыңыз келеді және бұл сіздің қолыңызда. Өз бағытыңызды тез өзгерте аласыз. Керек десе, оқып жатқан мамандығыңызды өз таңдауыңызбен тез ауыстыра аласыз. Яғни, өзгеріске жақынсыз. Қолға алған істі соңына дейін тындырмайсыз, сол себепті нәтижесіз болады. Себебі, сізге нәтиже емес, оның орындалып жатқан сәті маңыздырақ, егер көңілден шықпаса, тастай саласыз. Ортаңызды қуанышқа бөлеп жүргенмен, ішкі дауысқа құлақ сала бермейсіз.

# Тест: Ұрысқақсыз ба?



[Ұрсысу](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/37778/) – өз пікірін дәлелдей алмай жатқанда не өзіне керек жауапты таппағанда туындайтын кикілжіңнің бір түрі. Мұның бір жақсы, бір жаман жағы бар. Жақсысы кімнің-кім екенін көрсетсе, жаманы бір-біріңізге қатты сөз айтып, жүрек ауыртып аласыз. Ал мына тесттің көмегімен кімнің жүрегін ауырта аласыз, кімді тани алатындығыңызды білесіз. Бір жағдайдың 7 жауабы берілген, соның ішінен өзіңізге жақын 3 жауапты таңдап алыңыз.

**І. Сүйіктіңіз сіздің қателігіңізге суық әрі қысқа жауап қатты. Сіздің әрекетіңіз?**

1 Әзірге үнсіз тұрамын. Осыдан тағы бірнәрсе айтса, жаман болады  
2 Оған мән бермей, басқа тірліктеріммен айналыса беремін  
3 Түймедейді түйедей етемін  
4 Үнсіз отырып, оның не дегенін, менің не дегенімді ойланамын  
5 Көңілін көтеріп, ойын өзгертуге тырысамын  
6 Бұрылып, есікті тарс жауып кетіп қаламын  
7 Соғыс ашып, қарым-қатынасымызды үземін

**ІІ. Сіздің көлігіңіз бар делік. Бір күні көлігіңізді тұраққа қойып жатқанда, көрші көліктің иесі сізге бұл жерге тұрмауын сұрайды. Сіздің реакцияңыз:**

1 Көлікті құлыптап, өз жөніммен кете беремін  
2 Көлігімді қалай қоятынымды өзім білемін   
3 Өзі кетіп қалатындай етіп ұрсысамын  
4 Арыз-шағымды қабылдайтын жерді нұсқап, кете барамын  
5 Көлігімді бүлдіріп кетер, басқа жерге қоямын  
6 Егер оған кедергі келтірсем, басқа жерге барып тұрақтасын. Маған осы жер ұнап тұр  
7 Екеуміз де сыйып тұрмыз ғой. Бірақ менікі дұрыс болмады

**ІІІ. Жұмысқа жаңа көйлек киіп келдіңіз. Бірақ әріптестеріңіз сізді сынға алды. Сіздің әрекетіңіз:**

1 Күліп жүре беремін  
2 Көйлектің ұнағаны соншалық – жараспай тұрғанына мән бермеппін  
3 Әріптесімнің талғамы нашар екенін бетіне басамын  
4 Менің талғамым ол – менің талғамым!  
5 Сырттай білдірмеймін де, тыныш бөлмеге барып жылаймын  
6 Жақсы нәрселер ойлауға тырысамын  
7 Келесі жолы киім таңдауға бірге шығармыз деймін

**IV. Үнемі құрбыңды күтіп тұруға тура келеді. Себебі кешігіп жүреді. Сіздің әрекетіңіз:**

1 Шыдамның шегі барын түсіндіріп қоямын  
2 Мұның дұрыс еместігін айтамын  
3 Мен де ол шақырғанда кешігіп баратын боламын  
4 Тағы сынап көремін, сонда кешіксе, жағасынан аламын  
5 Қарым-қатынасымызды үземіз деймін. Мені сыйламайды ғой  
6 Көңіл аудармаймын: мен де пендемін  
7 Бәрін бетіне айтып, кетіп қаламын

**V. Сүйіктіңізге телефоныңызды жөндеп беруін сұрап жүргеніңізге бүгін үшінші күн. Бірақ оның қолы босамай жүр. Не істейсіз?**

1 Маған көңіл бөлмейсің деп ұрысып, құрбыма кетіп қаламын  
2 Жылаймын. Көз жасыма себепші болған – маған бөлінбеген көңіл мен бұзылған телефон  
3 Өзі түсінгенге дейін сөйлеспей қоямын  
4 Серуендеуге шықпаймын, шақырған жеріне бармаймын. Сол керек өзіне!  
5 Есіне салып, ұмытшақтың кесірі ме, әлде басқаның әсері ме екенін сұраймын  
6 Қолы босай қалса, алдына телефонымды қойып, бетіне жай ғана күле қараймын  
7 Қолы босағанда жасап бере салады

**VI. Әріптесіңіз сізді басшылықтың алдында ұятқа қалдырды. Сіздің әрекетіңіз:**

1 Жұмыстан өз еркіммен шығамын, сатқындармен бір жерде отыра алмаймын  
2 Сыйға – сый!  
3 Әріптесіме ішімдегінің бәрін айтып, ұрысамын  
4 Мен оған сонша не жаздым екен?  
5 Оған бұдан кейін кешірімнің болмайтынын ескертемін  
6 Араласпай кетемін, өмір ғой бұл!  
7 Өзіне ештеңе білдіртпеймін, бірақ ішімнен тынып жүремін  
  
**VII. Құрбыңызбен телефонмен сөйлесіп отырсыз. «Хабарыңды күтемін» деген сүйіктіңіз күте-күте шаршап ұйықтап қалған. Таңертең сөздің астына алды. Сіздің реакцияңыз:**

1 Ол – менің құрбым. Онымен сөйлесуге ешкім кедергі бола алмайды  
2 Менікі шынымен дұрыс болмады, кешірім сұраймын  
3 Ол да достарымен сөйлескенде, көз ілмей күткенімді есіне саламын  
4 Көңіл-күйімді түсірмеуін сұраймын  
5 Достардың өміріміздегі орнын анықтаймыз  
6 Қателігімді жуып-шаямын  
7 Құрбым айтқан қызықты жаңалықтарды айтып беремін, тек сөйлемесе болды  
  
**VIII. Ата-анаңызға «мерекені бірге қарсы аламыз» деп уәде бердіңіз. Бірақ жағдай өзгеріп, достарыңызбен кетіп қалдыңыз. Туыстарыңыз ренжіп жатыр. Сіздің әрекетіңіз:**

1 «Сіздер бәрін түсінесіздер ғой!» деп реніштерін басамын  
2 Неге маған ұрсады? Ренжіп отырып аламын  
3 Мен де оларға ұрысамын. Кіммен қалай қарсы алатынымды өзім білемін ғой  
4 Достарымның көңілін қалдырғым келмегенін айтамын  
5 Ескі дәстүр мен бір-бірінің жаңалықтарын тыңдағым келмейді. Сол үшін бармадым  
6 Әлі талай мейрамның барын айтып, бәріне сыйлық әперемін. Менікі дұрыс болмады   
7 Кешірім сұраймын  
  
**IX. Құрбыңыз әдемі отырыста сіздің сырыңызды ашып қойды. Сіздің реакцияңыз:**

1 Мен де оның құпиясын ашамын  
2 Отырыстан шығып кетемін  
3 Достарым онымен сөйлеспейтіндей етемін  
4 Жылаймын да кешіремін. Біз – достармыз ғой  
5 Ештеңе айтпаймын, бірақ есімде жүреді   
6 Мені көре алмай ма? Аянышты  
7 «Бұл құпия өтірік болатын. Оның адалдығын тексеру үшін айтылған бос сөз» деймін.  
  
**X. Сүйіктіңіз көзіңізге шөп салып жүргенін біліп қойдыңыз. Сіздің әрекетіңіз:**

1 Себебін сұраймын. Сыйға сыйдың болатындығын ескертемін  
2 Сенімнен айрылған соң, сезімге де нүкте қоямын  
3 Анық-қанығын білемін де, ұрыс шығарамын  
4 Ештеңе білдірмеймін, құрбыма барып жылаймын  
5 Мен де періште емеспін  
6 Біз бәрібір бірге боламыз  
7 Білгенімді білдіртпей, соңын күтемін  
  
**XI. Көңіл-күйіңіз жоқ, ойлаған жоспарыңыз жүзеге аспай жатыр. Сіздің әрекетіңіз:**

1 Спортпен айналысып, душ қабылдаймын  
2 Тазы ашуын тырнадан алады. Айналадағыларға тиісемін  
3 Тыныштандырғыш ішемін  
4 Ешкімнің мазамауын сұрап, бұл сұмдық біткенге дейін ұйқыға кетемін  
5 Себебін анықтап, күресемін  
6 Көңіл-күйімді көтеруге тырасамын  
7 Достарымның көмегіне жүгінемін  
  
**XII. Дүкенде бейтаныс тұтынушы  арбасымен сізді қағып кетті. Ол сізге «сұлу сымақ» деп бастап ұрыса жөнелді. Мен ...**

1 Мен де қарап тұрмаймын  
2 Кешірім сұраймын, бірақ өзінің мені басып кеткенін ескертемін  
3 Қобалжимын да жүгіріп кетіп қаламын  
4 Оны да, сөзін де елемей өз жөніммен кете беремін  
5 Сұлу екенім рас   
6 «Алаңдамаңыз, менің еш  жерім ауырған жоқ!» деп күліпдеп жүре беремін   
7 Арбамен өзін басып кетемін

**Таңдалған үш жауапты мына кесте бойынша сәйкестендіріңіз. Қай әріп көп таңдалса, сол әріпке тиісті жауапты оқыңыз.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | A | Ә | Б | В | Г |
| I | 3 | 7;6 | 1 | 4 | 2;5 |
| II | 3;4 | 5 | 1 | 7 | 2;6 |
| III | 3 | 4 | 5 | 2 | 1;6 |
| IV | 3;7 | 4 | 5 | 1;2 | 6 |
| V | 5 | 1;4 | 3;7 | 2 | 6 |
| VI | 4 | 1;3 | 2;7 | 5 | 6 |
| VII | 1 | 3 | 4 | 2;5 | 6;7 |
| VIII | 1;5 | 3 | 2;6 | 7 | 4 |
| IX | 1;4 | 2 | 5 | 6 | 3;7 |
| X | 3 | 2;6 | 4;7 | 5 | 1 |
| XI | 2 | 4 | 3;7 | 5 | 1;6 |
| XII | 1;7 | 3 | 4;5 | 2 | 6 |

**А жауабы көп**Ұрыс кезінде өзге түгілі өз-өзіңізді де тыңдамайсыз, өткен оқиғаларды еске алып, қазбалайсыз. Сөзді аяғына дейін тыңдай алмай, шыдамсыздық танытасыз. Сіздің ашуыңыз көтерілген кезде кеңістік, уақыт, қоршаған орта, адамдар әсер етпейді. **Соңын ойламай, ішіңіздегіні ақтарып тастайсыз.**«Айттым мен саған!», «бәріне сен (өзің) кінәлісің» деген сөздерден тыйылу керек. Барлық мәселені сабырлықпен жеңуге, өзгені тыңдауға үйрену керек.

**Ә жауабы көп**Соңына дейін шыдамды боласыз, бірақ соңында ақтарыласыз. Қатты сөздер айтып, бармақ тістеп қалатын жайттар аз болмады. Сөзге бір рет келген адам сізге жау көрінеді. **Кикілжіңнен шығудың бір жолы – қарсы келген адаммен сөйлеспей кету.**Өзгені емес, өзіңізді түзеуге тырысу керек. Ұрыстың ешкімге ұнамайтыны белгілі. Әр сөздің соңын ойлап сөйлеуді үйрену керек.

**Б жауабы көп**Сізге біреу қарсы сөйлесе, жылап жібересіз. Ішіңіздегіні айта алмай, булығып, ашуланасыз. Көз жасыңызды сүртіп, сізді құшақтағанын қалайсыз. **Жылап отырып, сыр ақтарып, қателік сізден болса, кешірім сұрап, болмаса, жылап жүріп «ұрсысасыз».** Ашуға ерік бермеңіз, көз жасыңызды босқа төкпеңіз. Ақылға жеңдіріңіз, бұл әдет қазір тыйылмаса, есейгенде тым кеш болады.

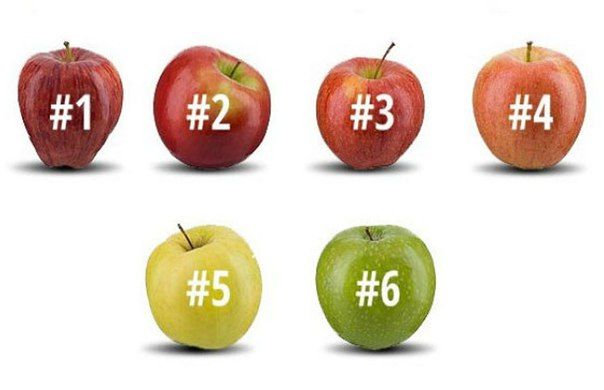
**В жауабы көп**Сіз өз қателігіңізді өзіңіз білесіз және тез мойындайсыз. Ата-анаңыздың қатал тәрбиесі ме, әлде бойыңыздағы жасықтық па, әйтеуір ұрыстан қашасыз. Ұрыстың астында қалған адамға да көмектескіңіз кеп тұрады. Барлық адамды тез кешіре саласыз. Сенімнен шықпаған дос, ашулы дәрігер, алдаған махаббат, т.б. Бірақ, үнемі «жақсы» адам болу да зиян. Аңғалдықтан арылу керек.

**Г жауабы көп**Ұрысудың «шебері». Тыныш жүріп-ақ ұрыса алатын жансыз. Алдыңыздағы ашулы адамның сөзін мұқият тыңдайсыз, бірақ сіздің тараптан ешқандай жауап естілмейді. Оның сабырға келуін күтесіз. Бұл білгенге жақсы қасиет. Ашуға булыққан адамды тез тыныштандырасыз. Себебі ұрысты қалжыңмен жеңесіз. Бірақ «қытығыңызға тисе» күлкіге жеткізбейсіз.

# Қай алманы таңдайсыз? Тест 2

**Психологтар әр күн сайын адамның жүріс-тұрысына, таңдауына, талғамына қарап, мінез-құлқын, болмыс-бітімін анықтаудан жалыққан емес. Бұл таңдау да өзіңізді өзіңіз тануға, жан дүниеңізді ұғынуға көмегі тиеді. Суретте көрсетілген қай алманы таңдар едіңіз?**

[**БАСЫ**](http://massaget.kz/jigitterge/psihologiya/38156/)



**№4 алма**  
Сіз өте сенімдісіз. Тұрмыстың кез келген сынағына байыппен қарап, пайымды пікір қалыптастырасыз. Өн бойыңыз сабырлылық пен ұяңдыққа тұнып тұр.

Сөйлегенге қарағанда, тыңдағанды артық санайсыз, осы тепе-теңдікті бұзбайсыз. Сізге сенім білдіргендер, жетелеген жағыңызға ере береді. Сізбен бірге суға да, отқа да түсуден тайынбайды. Бастысы сіз оны батырмай да, күйдірмей аман алып шығатыныңызды жақсы біледі. Сізге рахат сыйлайтыны – бір шыны ыстық алма шарабы (сидр). Қолдан жасалған болса, тіптен жақсы.

**№5 алма**  
Сіз өмірге дән ризасыз. Тосын оқиға іздеудің қажеті жоқ, әдеттегі, бірсарынды өткен күннің өзі сізге шаттық сыйлайды. Әр күннің иісін, түрін, дыбысын, дәмін ғажайыптай сезінесіз. Үйреншікті дағдының өзін ерекшелендіруден рахат табасыз.

Өмірдің әр сәтінен мағына тауып, әр минутты алтындай қадірлейсіз. Табада қызып тұрған алма құймағын тым жақсы көресіз.

**№6 алма**  
Сіз асқан ақылды жансыз. Миыңыз тоқтаусыз жұмыс істейтін зерек кісі сіздей болады. Барлығын іс барысында ойша елестетіп, тез шешім шығара білесіз. Аса тіл табысқыш болмасаңыз да, қажет жерінде кез келген адаммен оңай араласып, өмірсүйгіштік қасиетпен таныласыз.

Өзгелер сізді көпшілік ортаның адамы санатына қосады, ал сіз, сәйкесінше, олардың ішін пыстырмай, көңілін көтеруге қабілеттісіз. Қызқы мінезділік те, зияткерлік те бір бойыңызға үйлескен. Уылжып піскен фермерлік алма жаныңызға рахат сыйлайды. Қарапайым әрі дәмді.

**Қай орынға отырасыз? 2 (психологиялық тест)**

Мәтінді оқымай тұрып, төмендегі суретке зер салыңыз. Жаныңызға жақын, отырғыңыз келетін орындықты таңдаңыз. Таңдауыңызға сәйкес орындық сипаттамасын оқып, өзіңізді таныңыз.



[БАСЫ](http://massaget.kz/jigitterge/psihologiya/39483/)

**5. «Психолог» орындығы.** Сіз барлығын білуге құмарсыз, талабыңыз таудай. Өмірге сұрағыңыз көп, барлығының жауабын табуға ұмтыласыз. Біреу сізге өмір жолын айтып беремін десе, басқаға бас бұрмай отырып, тәулік бойы тыңдауға әзірсіз. Бірінші көрген кісіге сабырлы да салмақты, қарапайым жан екен деген ой қалдырасыз. Бірақ, шын мәнісінде өте белсенді адамсыз. Барлығын санада сараптап, мида қорытасыз. Адамдардың бір-бірімен өзара қарым-қатынасын меңгеруге құштарсыз.

**6. «Саяхаттаушы» орындығы.** Сіз тапқыр, жігерлі жансыз. Бір күн бойы пойыз не ұшақ терезесіне телміріп, әлемге көз тігіп отырудан бас тартпайсыз. Жаңалық іздеп шарқ ұруда жанкештілік көрсетесіз. Бұрын соңды көрмеген жер, жаңа таныстар, таңсық нәрселер сізді шабыттандырады. Бейтанысқа беймаза жан боп таныласыз. Шынында да, өміріңізде сәл тыныштық орнауы үшін, өзіңізді қолға алыңыз. Ғұмырыңызды саяхатқа арнағыңыз келеді. Сапарға шықпаған кезіңізде, үнемі алыс шетелді елестетіп, қиял құшағында жүресіз.

**7. «Романтик» орындығы.** Сіз шығармашылық адамысыз әрі арманшылсыз. 24 сағат бойы ой үстінде отыра аласыз. Қиялыңыз ұшқыр, ойыңыз әрдайым әлемді шарлап жүреді. Сапар соңында қадамыңыз басталған жерден табылмайсыз. Бір көрген жан көп қырлы екеніңізді байқайды. Айналаңыздағы әлемді қаншалықты ұмытып кететін болсаңыз, ойыңыздан да соншалықты адасасыз. Санаңызда әрқашан адам ойына келмеген жақсы нәрселер өмір сүреді, тек соны жазып не есте сақтап алатын зейін жетіспейді.

**8. «Ғалым» орындығы.** Қажырлы әрі біртуар жансыз. Күні-түні қиын да күрделі кітапты оқып, қозғалмай отыра аласыз. Идеялар әлемінде адасып кетуге де бел буасыз. Бірақ олар жұмбағы мен тылсымы көп болған сайын, сізді қызықтыра түседі. Бір көрген жан сізді әлемде не болып жатқаны мүлдем қызықтырмайды деп ойлайды. Іс жүзінде, өте әуесқой кісісіз. Өзіңізді қызықтырған нәрсе жөнінде профессорлардан да озып, толығымен түсінбейінше оқи бересіз.

**9. «Философ» орындығы.** Сіз кірпияз, бірақ көңілді адамсыз. Күні бойы бір орында отыра аласыз. Сөйте тұра, ішіңіз пыспайды, өзгелердің де ішін пыстырмайсыз. Сіз үшін әлем – алып ойын-сауық. Дүние жүзінде әр күні әр түрлі қызық жайт орын алады ғой. Бірінші рет көрген кісіге таңғажайып боп көрінесіз. Бағыңызға орай, көпшілігі сіздің біртүрлі қылықтарыңызды қызықты деп қабылдайды. Өмірге өзгеше көзқарасыңызды үнемі танытып жүресіз.

# Қай орынға отырасыз? (психологиялық тест)

Мәтінді оқымай тұрып, төмендегі суретке зер салыңыз. Жаныңызға жақын, отырғыңыз келетін орындықты таңдаңыз. Таңдауыңызға сәйкес орындық сипаттамасын оқып, өзіңізді таныңыз.



**1. «Кәсіпкер» орындығы.** Сіз өте мықты және еңбекқор адамсыз. Таңертеңнен кешке дейін бір орында тапжылмай, қиын әрі күрделі жобамен айналыса аласыз. Бойыңызда тәуекелшілдік тұнып тұр. Қандай шешім шығарсаңыз да, тек жақсылығын көруге тырысасыз. Бір көрген кісі сізді еңбексүйгіш деп бағалайды, олар қателеспейді де. Бірақ сіз жұмысыңызға деген шексіз махаббатыңыз арқылы өзге еңбекқор жандардан ерекшеленіп тұрасыз. Ойға алған ісіңізді соңына дейін жеткізбей тынбайсыз.

**2. «Рухани тәлімгер» отырғышы.** Сіз сабырлы әрі жанашыр жансыз. Бір күніңізді толығымен жәрдеміңізге мұқтаж адамға арнай аласыз. Жаныңыз қайырымдылық пен мейірімділікке бай. Сіз үшін нағыз адам – өзгелерге қол ұшын соза алған жан. «Адам аласы ішінде» деген тіркес сізге сай емес екенін бір көріп білуге болады. Себебі ұсқыныңыз қандай жайдары болса, жаныңыз да сондай жомарт. Ешқашан сабырға келе алмайтын жанды да тыныштандыру сіздің ғана қолыңыздан келеді.

**3. «Өнертапқыш» орындығы.** Сіз қуатыңыз мол және қатарыңыздан озық жансыз. Күні бойы жаңа да тың жобалар мен идеяларды дамыту үшін қозғалмай отыра аласыз. Әрдайым жаңа нәрселерді ойлап табуды жақсы көресіз. Жұмыста да, басқа кезде де кез келген істі байқап көргіңіз келеді. Алғаш көрген көзге іш пыстырарлық адам боп таныласыз. Солай болуы да мүмкін, бірақ идеяларыңыз ешқашан ешкімді жалықтырған емес. Заттардың құпиясын ашу үшін ұзақ әуреленіп, тәжірибе жасағанды жаныңыз сүйеді.

**4. «Сыншы» орындығы.** Сіз талғампазсыз және өте жақсы тәрбие көргенсіз. Күні бойы қонақтың көңілін аулап, қызықты әзілдермен жүзіне күлкі сыйлап отыра аласыз. Әлемдегі ең жақсы адам екеніңізді көрсеткіңіз келеді. Барлығы сізді біртуар тұлға ретінде қабылдағанын қалайсыз. Алғаш көрген жан сізді көрсеқызар, кейде ептеген тәкаппар деп ойлайды. Мойындаңыз, мұндай ой тууына өзіңіздің үлесіңіз бар. Кез келген нәрсенің сапалысын таңдайсыз, ең жақсысын ғана алғыңыз келеді.

# Балаңызбен сөйлесе аласыз ба? Тест

**Балаңызбен қарым-қатынаста төмендегі фразалардың қайсысын жиі қолданатыныңызды белгілеңіз:**

**1.**Саған қанша рет қайталап айтамын.  2

**2.** Маған ақылыңды айта қойшы.  1

**3.** Мен сенсіз не істер едім!  1

**4.**Сонша кімге тартқансың!  2

**5.**Сенің достарың қандай тамаша адамдар!  1

**6.** Түу, кімге ұқсағансың!  2

**7.** Мен сенің кезіңде ...  2

**8.**Сен менің тірегім мен көмекшімсің ғой!  1

**9.** Сенің достарың өзі қандай адамдар...  2

**10.**Сен тегі не ойлап жүрсің ?!  2

**11.** Сен менің ақылшымсың!  1

**12.**Ұлым, қызым. Сен қалай ойлайсың ...  1

**13.** Басқаның баласы бала сияқты да, ...  2

**14.**Сен қандай ойлап тапқышсың!  1

Енді жалпы ұпайды санап, жауапты табыңыз. Әрине, сіздің қандай ата-ана екеніңізді сізден артық ешкім білмейді. Бұл тек Сізге ой салуға ғана беріліп отыр.

**7–8  ұпай** - Сіз балаңыз екеуіңіз бір-біріңізді сөзсіз түсінуге ұмтыласыз. Ол Сізді жақсы сыйлайды. Сіздердің қатынастарыңыз тұлғаның қалыптасуына мүмкіндік береді.

**9–10 ұпай** – Сіз қарым-қатынаста бірқалыпты емессіз. Ол Сізді сыйлағанмен әрқашан Сізге сырын ашып айта бермейді. Оның дамуы кездейсоқ жағдайлар мен оқиғалардың ықпалына түсіп кетуі мүмкін.

**11–14  ұпай** – Сіздің балаңызбен қарым-қатынасыңызды өзгерту қажет. Сіз балаңызға аз сенім білдіресіз, қиын жағдайларда қолдамайсыз. Оның оқшаулануына, балаңызбен конфликтілік (даулы) қатынасқа мүмкіндік береді. Ол тұлғаның өсуіне кедергі жасайды.

# Сыйлықты қалай таңдау керек? Тест



**Бұл тест арқылы өзіңізді де, досыңызды да жақын танисыз. Берілген тапсырмалардан ұқсас жауаптарды белгілеп отырып, кесте бойынша сәйкестендіріңіз. Қай бағанның жауабы көбірек сәйкес келсе, сол бағанның анықтамасын оқып, өзіңізді не досыңызды таба аласыз. Ол сіздің анаңыз не бауырыңыз, сүйіктіңіз болуы мүмкін. Аталған типке қарай сыйлықты да таңдай аласыз. Өте қызықты тест.**

**1. Құрбыңыз қойылым тамашалағанда неге назар аударады?**

А. Киім, декорация, сахнаға

Ә. Музыкалық сүйемелдеуге, әртістердің даусына

Б. Алған әсерін көп айтады

В. Қойылымның сюжетіне

**2. Құрбыңыз жеміс таңдап тұрып:**

А. Қолына алып, иіскеп, жеп көреді  
Ә. Ең әдемісін алуға тырысады  
Б. Сатушыдан сұрыптарын сұрап алады  
В. Бағасына қарап алады

**3. Емтиханға дайындалып жатқанда досыңыз:**

А. Мәтінді оқып отырып, сурет, сызба салып есте сақтайды  
Ә. Дәрістерді диктафонға жазып алып, тыңдап жүреді  
Б. Дайындық барысында уақытпен жүреді  
В.Өзіне жағдай жасайды: ыңғайлы орын, шоколад пен шай дайындайды

**4. Ол жақсы көретін адамдары туралы айтқанда көңіл бөледі:**

А. Көркіне: ұсақ детальдарға   
Ә. Әсеріне: «оның терісі нәзік», «шашы жібектей»  
Б. Түсіністігіне: «ол менің ойымды оқып қояды», «мен оны тез түсінемін»  
В. Сөйлегеніне: «ол әдемі сөйлейді», «даусы әдемі»

**5.  Балалық шақты еске алғанда досыңыз мына жайтты көп айтады:**

А. Ойыншық қонжық, қуыршақ, ойыншық көлік, әжесі пісірген бәліш  
Ә. Ертегілер жазылған үнтаспалар  
Б. Гүл бейнеленген тұсқағаз, терезеден көрінген табиғат  
В. Сабақты тез орындайтын

**6. Құрбыңыз мына сындарды көп қолданады:**

А. Жағымды, дәмді, жылы, қатты  
Ә. Таңғаларлық, әрең естіледі, сыңғырлаған, судырлақ  
Б. Әдемі, сазды, жарқын  
В. Қонымды, түсінікті, қияли, бірдей

**7. Оның жүйкесіне тиеді:**

А. Кенеттен шыққан және ащы дыбыстар  
Ә. Қатты немесе бәсеңдетілген жарық  
Б. Ыстық немесе суық  
В. Бір күнге құрылмаған жоспар

**8. Ол мейрамханада тамақ таңдап отырып мынаған көңіл бөледі:**

А. Мәзірдегі тамақтың суреті  
Ә. Тамақтың құрамына  
Б. Даяшының ұсынысына  
В. Өзі жеп көрген тамақты іздейді

**9. Досыңыз көлікті қандай белгілеріне қарап таңдайды?**

А. Көліктің салонына  
Ә. Түсіне   
Б. Бағасына   
В. Мотордың дыбысына

**10. Ол адамдармен танысқанда мынаған көңіл бөледі:**

А. Қолдарына, шашының түсіне, ажарына  
Ә. Киім киісіне, шаш үлгісіне, аяқ киіміне, мінезіне  
Б. Даусына, сөйлеу ырғағына  
В. Қызығушылына, мамандығына, отбасылық жағдайына

**11. Досыңыз қалай саяхаттайды?**

А. Табиғатқа шығып, суретке түсіреді  
Ә. Экскурсияға жетекшімен шығады  
Б. Демалысына жоспар құрады  
В. Ыңғайлы бөлмесі бар қонақүй іздейді

**12. Досыңыз қандай кітап оқиды?**

А. Ол кітап оқымайды, аудиожазба тыңдайды  
Ә. Дәстүрлі қағаз кітаптарды оқиды  
Б. Қандай болғаны маңызды емес, сюжеті тартымды болса болғаны  
В. Суреттері көп, мұқабасы әдемі

**13. Ол киімді былай таңдайды:**

А. Дүкен көрмесінен көргенін алады  
Ә. Ғаламтор арқылы сатып алады  
Б. Ұзақ таңдайды  
В. Жанындағы адаммен кеңесіп алады

**14. Ол тамақ жасағанда оның дайын болғанын:**

А. Иісіне қарап біледі  
Ә. Түріне қарап біледі  
Б. Дәміне қарап біледі   
В. Уақытына қарап біледі

**15. Жұмысқа бара жатып, құрбыңыз мыналарға қарап киінеді:**

А. Бастысы – киімдер үйлесіп, түр-тұлғасына сай келсін  
Ә. Бастысы – киімдері қозғалғанға ыңғайлы болсын  
Б. Қызметіне қарап киінеді  
В. Қолына не түссе соны кие салады

**Мына кесте бойынша досыңыздың типін анықтаңыз. Егер жауап 100 % сәйкес келмесе, қай жауапқа көбірек ұқсайды, сол белгіні оқыңыз.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Аудиал | Визуал | Кинестетик | Дигитал |
| 1ә | 1а | 1б | 1в |
| 2б | 2ә | 2а | 2в |
| 3ә | 3а | 3в | 3б |
| 4в | 4а | 4ә | 4б |
| 5ә | 5б | 5а | 5в |
| 6ә | 6б | 6а | 6в |
| 7а | 7ә | 7б | 7в |
| 8б | 8а | 8в | 8ә |
| 9в | 9ә | 9а | 9б |
| 10б | 10ә | 10а | 10в |
| 11ә | 11а | 11в | 11б |
| 12а | 12в | 12ә | 12б |
| 13в | 13а | 13б | 13ә |
| 14б | 14ә | 14а | 14в |
| 15в | 15а | 15ә | 15б |

**Аудиал**

Бұл типке жататын адамдардың есту, тыңдау қабілеттері ерекше дамыған. Көзімен көрген, ұстап көрген заттардан гөрі естіген ақпараттарды тез жаттайды. Дыбыс олардың жаны десек те болады. Олар табиғатта музыка тыңдағанды жақсы көреді және музыкалық сауаты болады. Белгілі бір аспапқа икемді болады. Оларға сүйікті әндері жазылған диск немесе сүйікті әншісінің әнжинағын, MP3-плеер әперіп немесе караокеге апарсаңыз, сізге алғыстан өзге айтары болмайды. Оған қоса, шытырман оқиғаға толы кітап берсеңіз, қуанары сөзсіз.

**Визуал**

Бұл типке жататын адамдардың көру қабілеттері өзгеше. Олар көрген ортасын тез жаттайды. Бір жерге бара қалса, адамдардың киім-киісіне, үйдің интерьеріне мән береді. Іш пысса, өз-өзіне ермек табады. Табиғаттың, комикстің суретін салады немесе қиялына ерік береді. Олар –шығармашылықтың, өнердің адамы. Оларға сурет құралдарын, кино көретін үлкен экран, фотоаппарат, видеокамера берсеңіз болады.

**Кинестетик**

Бұл типке жататын адамдар ерекше сезу қабілетіне ие. Бір әдемі иіспен сол кездегі оқиғалар тез жатталады. Олар ванна қабылдағанды, хош иісті шай ішкенді, ыңғайлылықты жақсы көреді. Өзіне ыңғайсыз киімдерді жек көреді. Ұзақ әңгімеге қарағанда сөйлесушінің қимылына, ым-ишарат амалдарына көңіл бөледі. Сол арқылы тілдесушісінің не ойлағанын біліп отырады. Қозғалғанды, жаңалықты жақсы көреді. Оларға хош иісті майшамдар, сазбалшықтан, қолдан жасалған бұйымдарды сыйлаған дұрыс. Массаж, шаш сәндеу, фитнес залына алып барсаңыз да болады.

**Дигитал**

Мұндай типке жататын адамдар ойға көп батады. Сандар, пайыздар, белгілерді жақсы көреді. Белгілі бір қағидамен жүргенді қалайды. Бос істерді жек көреді. Ол іске жарайтын сыйлықтарды алғанды ұнатады. Кофе қайнатқыш, электрлі тіс щеткасы, ұялы телефон секілді заттар оның пайдасына жарайды. Технологияны ұнатады.

# Денсаулық заңдылығына бағынасыз ба? Тест



**Салауатты өмір салты деген ұғымды қалай түсінесіз? Сіз денсаулық заңдылығына бағынасыз ба? Қалай тамақтанасыз? Жалпы сіз қандай адамсыз? Бұл сұрақтарға жауап іздеу үшін төмендегі нұсқалардан өзіңізге жақынын белгілеп отырыңыз.**

**І.**  
1. Жастыққа басым тисе, ұйқыға кетемін.  
2. Оятқыштың даусын естіген бойда, уақытын кейінге шегеріп қоямын.   
3. Менің ұйқым қанған жоқ, құрыған дүние құрып кетсін: ұйықтаймын.   
4. Күн тәртібіне байланысты өз уақытында жатып, өз уақытында тұрамын. Артық ұйқыға уақыт жоқ!   
  
**ІІ.**  
1. Мен өз жұмысымнан ләззат аламын!   
2. Маған қандай жұмысты берсеңіз де, шыр айналдырамын!   
3. Менің құрбыларым қандай бақытты еді?!   
4. Мен достарыммен мақтанамын!   
  
**ІІІ.**  
1. Мен жиі сөзге келемін.   
2.Менің көңіл-күйім тез түседі, бірақ шәйі орамал кепкенше.   
3. Күнде өзімді қуантуға тырысамын!   
4. Өмірде мұң мен қуаныш қатар жүру керек. Онсыз болмайды.   
  
**IV.**  
1. Аптасына бір рет болса да фитнеспен шұғылданамын.   
2. Жаттығу жасамаймын. Онсыз да жүмыста да, үйде де физикалық күш көп жұмсаймын.   
3. Мен жеделсатымен көтерілмеймін. Жаяу жүру керек.   
4. Таңғы жаттығусыз далаға шықпаймын. Көшеде жаяу жүріп, жұмыста жаттығу жасаймын.   
  
**V.**  
1. Айына 6 рет ет қосылған тағам жеймін.   
2. Дәрумендер қабылдап жүрмін.   
3. Мен үшін тамақтың құрамында не бары қызық емес, бастысы дәмді болсын!   
4. Майлы, тәтті, тұзды тағамдардан қашамын.   
  
**VI.**  
1. Суық тисе, басым ауырса, өзімді жайсыз сезінсем, халық еміне жүгінемін.   
2. Жылына екі рет дәрігерге қаралып тұрамын.   
3. Бір жерім сыр берсе, дереу «103-ке» қоңырау шаламын.   
4. Менің денсаулығым жақсы: уақытында тамақтанып, уақытында дәрі қабылдап тұрамын.   
  
**VII.**  
1. Күнде бір уақыт өзіме демалыс жариялаймын.  
2. Көптен бері демалыс алмап едім, бірақ ол туралы күнде ойлаймын.   
3. Маған демалыс керек емес, – жұмыс кезінде демаламын.   
4. Демалысқа жиі шығамын.   
  
**VIII.**  
1. Қала сыртында демалған ұнайды: бақша суарып, таза ауада серіккенге не жетсін?!   
2. Жағажайда жатып, суға түсіп тыныққан ұнайды.   
3. Демалыста бәріне үлгеруім керек: сауда жасап, саяхаттап, суға түсіп демаламын.   
4. Демалысымның көп күні үй тірлігімен жоқ болып кетеді.   
  
**IX.**  
1.Жұмысымды жиі ауыстырамын.   
2.Мен балалық шақтағы достарыммен әлі де араласамын.   
3. Үй жиһаздарын ауыстырғанды ұнатамын.   
4. Мен ұялы телефонды бір маркадан сатып аламын.   
  
**X.**  
1. Өзімді басқа қырымнан танығым келеді.   
2. Өмірлік жоспарымды құрдым, ол іске аспай қалса, жаңа [жоспар](http://massaget.kz/layfstayl/zhadnama/12159/) құрамын, қалайда мақсатыма жетуім керек.   
3. Үлкен мәселе туындаса, мен үшін шешілмейтіндей болып тұрады.   
4. [Мансап](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/36892/) жолында биікке көтерілгім келеді.   
  
**XI.**  
1. Жұмыстағы күн тәртібім маған ұнайды.   
2. Өз еркіммен жүргенді ұнатамын, бірақ жұмыстың аты – жұмыс.   
3. Жұмысқа бір уақытта келе алмаймын, бірде ел соңында келемін, бірде жұмыстың есігін мен ашамын.   
4. Жұмыс уақытында тек жұмыспен айналысамын: 9.00-де келіп, 18.00-де шығып кетемін.   
  
**XII.**  
1. Ешқашан қарызға ақша алмаймын.   
2. Несие алғанды жек көремін, бірақ жағдай талап еткен соң, аламын.   
3. Айлыққа дейін ақшамды жеткіземін, тіпті артылып қалады.   
4. [Ақша](http://massaget.kz/layfstayl/zhadnama/21363/) көп болған сайын, соғұрлым жетпей кетеді екен.   
  
**XIII.**  
1. Әріптестерімді қатты жақсы көремін.   
2. Жұмыс барысында мәселе туындаса ғана әріптестеріміздің басы қосылады.   
3. Менің жұмыс орнымда қарға қарғаның көзін шұқиды.   
4. Жұмыс – жұмыс, достық – достық.   
  
Мына жауаптарға **10 ұпай:** I-4; II-2; III-3; IV-1; V-2; VI-2; VII-4; IX-2; XI-4; XII-3; XIII-1.   
  
Мына жауаптарға **5 ұпай:** I-1; II-1,4; III-4; IV-3,4; V-1,4; VI-1,4; VII-1; VIII-1,2; IX-3,4; XI-1, XII-1; XIII-2,4.   
  
Мына жауаптарға **1 ұпай:** I-3; III-2; VI-3; VII-2; VIII-3; X-3,4; XI-3; XII-2,4.   
  
Мына жауаптарға **0 ұпай:** I-2; II-3; III-1; IV-2; V-3; VI-3; VII-3; VIII-4; IX-1; XI-2; XIII-3.   
  
**5-45 ұпайдың аралығы:** Саулығыңызға немқұрайлы қарайсыз. Бұл сіздің жан дүниеңізге әсер етпей қоймайды. Артық салмақ қатты алаңдатса, диета ұстамай-ақ қойыңыз, бар болғаны тәттіден бас тартыңыз. Саулығыңыз түзелмей, мақсаттарыңызға жете алмайсыз, себебі күресе алмайсыз. Қоршаған ортаға көз тастап көріңіз, қуаныш пен күшті күн көзінен алып үйреніңіз.   
  
**46-69 ұпайдың аралығы:** Сіз өзіңізге батыр болып көрінетін шығарсыз, бірақ өзгелер үшін әлсіз көрінесіз. Себебі, сіз физикалық күш жұмсамайсыз. Велосипед теуіп келген соң, аяқ бұлшықеттердің ауырсынуын сезіне білу керек. Күйзелістен тәттілер құтқармайды, олар тек көңіліңізді көтереді. Осыны ұмытпағайсыз. Жоспарды нақты құрып үйреніңіз.   
  
**70-99 ұпайдың аралығы:** Өз-өзіңізді қадағалай аласыз. Бұл сізге жаңалық емес. Сіз өзгеріс жақсы көресіз. Бұл қалпыңыздан танбаңыз. Мансапта да, жанұяда да қадіріңіз артып келе жатқандығы – өзіңіздің табандылығыңыздың арқасында. Дұрыс тамақтансаңыз, артық етпейді. Бастысы – өзгелердің пікірімен жүріп кетпеңіз. Егер сіз суға жүзгенді ұнатсаңыз, достарыңыз велосипед тепсе, өз қалауыңызды жасаңыз.  
  
**100-150 ұпайдың аралығы:** Салауатты өмір салтын берік ұстану – болашағыңыздың кепілі. Уақытында тамақтанып, демалып, дәрумендер қабылдап, денсаулық заңдылығын бұлжытпай орындайсыз. Енді өзгелерге де өз құпияңызды бөлісіңіз.

# Артық салмаққа бейімсіз бе? (Тест)



**1. Әріптесіңіз әдеттегіше тәтті нанмен шәй ішуге шақырды. Дәмнен бас тартуға дәрменіңіз жете ме?**  
Жоқ – 2; Иә – 1; Білмеймін – 0.   
**2.**[**Кәмпит**](http://massaget.kz/kyizdarga/kulinariya/3794/)**қорабы шкафыңызда бірнеше ай бойы сақталуы мүмкін бе?**  
Жоқ– 2; Иә– 1; Кейде – 0.   
**3. Іскерлік жиналыстың қызған шағында сізге сүйікті тағамдарыңыз жайлы ой келе ме?**  
Жоқ– 1; Иә– 2; Кейде– 0.   
**4.**[**Сұлу дене**](http://massaget.kz/kyizdarga/krasota/7018/)**мүсіні үшін жұмысқа барар жолдың жартысын жаяу жүре аласыз ба?**  
Жоқ– 2; Иә– 1; Мүмкін – 0.   
**5. Өнімдердің заттаңбасынан оның құрамы жайлы жиі оқисыз ба?**  
Жоқ– 1; Иә– 2; Кейде– 0.   
Ұпайларыңызды жинақтап, қорытынды санды анықтаңыз.

5 ұпайдан төмен. Ұяң, өзіне сенімсіздеу жансыз. Сізге әріптестеріңіздің ықпалынан және шаңырақтағы ас ішу ережелерінен бас тарту қиын. Егер айналаңыздағы адамдар көп тамақ жеп, майлы ас ішсе, сіз де салмақ қосасыз. Ойланыңыз. Бәлкім, белсенді өмір сүріп, бассейнге не серуенге шақыратын құрбылармен достасқан жөн шығар?

5–7 ұпай. Өзіңізді қалай күту керегін білесіз және бұл әрқашан қолыңыздан келеді. Бірақ кейде арқаны кеңге салатын кездеріңіз болады. Ең қауіпті кезеңдер – күз және қыс, сондықтан абай болыңыз!

8–10 ұпай. Не табиғаттан дене сымбатыңыз керемет, не сыртқы келбетіңіз сізді қызықтырмайды. Алайда, орынсыз тамақтану және отырықшыл өмір тәртібі дене бітіміңізге ғана емес, денсаулығыңызға да зиян келтіруі мүмкін. 10-15 жыл өткен соң, не боларын ойлаңыз. Салауатты өмір салтына аяқ басуға кеңес береміз.

# Сізге қандай валюта ұнайды? (Тест)

Берілген тест ақылы өз тұлғаңыз жайлы тереңірек біле отырыңыз.

Көп ойланбастан, ең тартымды көрінген суретті таңдаңыз.



**Нәтижесі:**

**1.**Классика. Жомартсыз әрі адамгершілігіңіз мол. Алдыңызға биік мақсат қоясыз. Қарапайым нәрселердің өзінен ерекше тұстарын табасыз. Әріптес, серіктестеріңіз сізбен істес болу қиын деп ойлауы мүмкін, алайда, сізге өз-өзіңізбен болу қиынырақ. Сіз талмай еңбек етесіз, бірақ өзімшіл емессіз. Әлемді жақсарта түсу үшін еңбектенуге барсыз. Жақсылыққа жақсылықпен жауап бере білесіз. Адамдардың жақсы жаққа өзгеретініне сенесіз. Көп адам қадіріңізге жете бермейді. Бірақ сіз өзгелердің пікірін ойлап, алаңдамайсыз.

**2.**Ерекше жансыз, әзілді жақсы көресіз. Бұл қасиетіңіз сізге тек оң әсерін әкелмек, әсіресе, бизнесте. Жауапкершілігіңіз мол, еңбексүйгішсіз, іскерсіз, өзгелердің қамын ойлайсыз. Адал еңбектенесіз және жауапкершіліктен қашпайсыз. Мінезіңіз жағымды. Адамдар сізге сенеді. Ақылды, тапқыр әрі жылы жүздісіз. Жаңалыққа құштарсыз. Қиындықтарды күле қарсы алып, ірі жетістіктерге қол жеткізу мүмкіндігіңіз басым.

**3.**Ойлау жүйеңіз әдеттен тыс. Істің көзін білесіз. Ойға жүйрік жансыз. Оңашада ойланғанды ұнатасыз, тұйықсыз. Ешқашан жеңіл ойламайсыз. Әрдайым дұрыс жолдан таймауға тырысасыз. Өзгелер байқамайтын нәрселерді анық көре білетін қырағысыз. Сізді түсінбейтін, тіпті, құптамайтындар айналаңызда жиі кездесуі мүмкін, бірақ алған беттен қайтпай, тек алға қадам басыңыз. Жетістікке жететініңіз анық.

**4.**Бірқилы ойлау жүйеңіз жұмыста, бизнесте пайдасын келтіруі мүмкін. Көреген әрі ақылгөй, қайталанбас жансыз. Түйсігіңізге сенім артасыз, кірпиязсыз. Бұл – сізге жетістікке жетуге көмектесетін оң қасиетіңіз. Сізді көбіне дұрыс түсінбей жатады және бұл сізге ауыр тиеді. Алайда, оған назар аудармай, тек алға жылжу қажет. Әдетте жеке кеңістігіңіз болғанын қалайсыз. Шығармашылығыңыз бен іскерлік қабілеттеріңізді дамытыңыз. Нәтижесінде, өзгелердің құрметіне сөзсіз бөленесіз. Өмірдің ағы мен қарасын анық ажырататын жансыз. Көңілшектігіңіз де бар. Сондықтан кейде эмоцияңызды қолға алып, салмақтылықпен алға ұмтылу керек.

**5.**Жұмыстағы, бизнестегі басты құндылықтарыңыз – классика мен қарапайымдылық. Кейде мұныңыздың теріс әсері де болуы мүмкін, алайда, мақсат жолындағы бірқалыпты жылдамдығыңыздың нәтижесі жетістікке апарады. Өзіне сенімді, тәуелсіз жансыз. Бәрін өзіңіз істегенді жөн көресіз. Тек өзіңізге сенім артасыз. Өз қалауыңызды айқын білесіз және қиындықтардан қорықпайсыз. Істес болған жандардан шынайылық талап етесіз.  

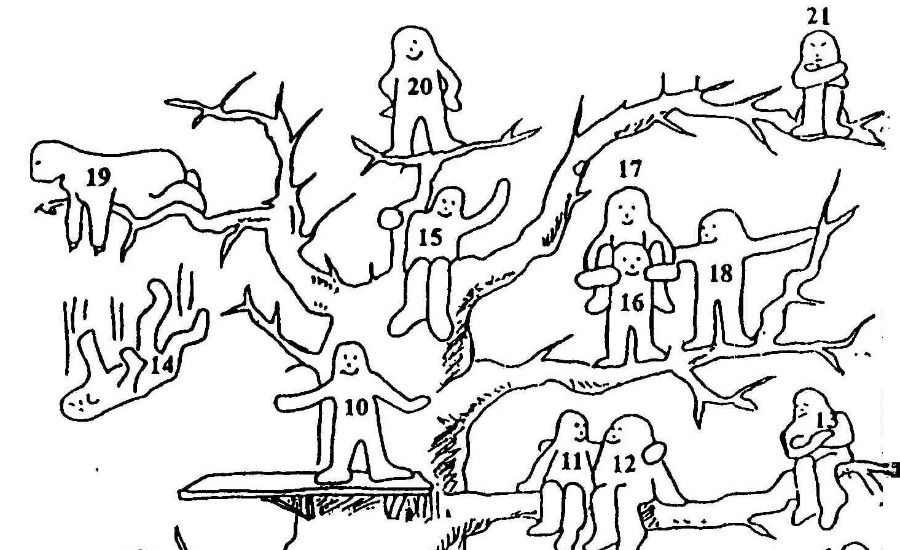
**6.**Сіз тұрақтылықты аңсайтын секілдісіз. Мейірімді әрі сезімталсыз, адамдармен оңай қарым-қатынас орнатасыз. Жүзіңіз нұрлы, қайырымды жансыз. Жора-жолдастарыңыз көп және сіз оларға көмек көрсеткенді ұнатасыз. Тұрақты бизнеске оң көзбен қарайсыз және бойыңыздағы консерватизм бизнесте тек көмегін келтіреді. Жетістікке жылдам қол жеткізбеуіңіз мүмкін, алайда, кейінірек жеңісіңіз ұзағынан болмақ. Сенімдісіз. Әрдайым дамуға, оң өзгерістерге ұмтыласыз. Сізге өзгелердің қолдауы өте қажет.

**7.**Жұмыс пен бизнестегі қағидаңыз – тұрақтылық пен ерекшелік. Салмақты, түсінгіш жансыз. Өзгелерді сынамай, әрбірін тыңдай білесіз. Әр адамның өз өмірлік жолы бар екеніне сенімдісіз. Өзгелердің жетістігін қызықтау сізге ұнайды. Сирек алаңдайсыз. Позитивтік мінезіңіз жолыңыздағы қиыншылықтарды жеңуге көмектеседі. Демалысыңызды дұрыс өткізе білесіз. Міндетті түрде алға қойған мақсатыңызға жетесіз.

**8.**Ойлау жүйеңіз өзгеше. Жетістікке жетуде осы тұсыңыз шешуші рөл атқарады. Белсенді, тартымды, көңілді жансыз. Жұмысқа ынтамен кірісесіз. Қызықты, күтпеген шытырман оқиғаларды бастан кешкенді ұнатасыз. Адамдарды әрдайым таңдандырасыз. Қызығушылығыңыз көп. Ойлаған нәрсені іске асырмағанша, тыным таппайсыз.

**9.**Алтын мен доллар – қаржылай тұрақтылықтың белгісі. Жолыңыз болғыш. Көбіне тәуекелге бара бермей, сенімді жолды таңдайсыз. Қиындықтар сізді тоқтатпақ емес. Өмірді сыйлық деп қабылдап, шамаңыз келгенше, көп істер атқаруға тырысасыз. Жетістіктеріңізбен мақтанасыз, бірақ онымен тоқтап қалмайсыз. Жақын жандарыңызды аса бағалайсыз. Өсудің, дамудың жолында кез-келген мүмкіндікті қолдануға тырысасыз. Жұмыста бірыңғай жетістіктер – бұл сіз туралы. Осылай жалғастыра беріңіз.

# Суреттен өзіңізді таныдыңыз ба?



Мына төмендегі суреттен өзіңізді тапсаңыз, төменгі нәтижесіне назар аударыңыз. Бұны — адамды танудағы Ағаш әдісі деп атайды екен.

№ 1, 3, 6, 7 санды бейнелер қиындықтарды жеңуге бағытталған тұлғаны аңғартады.

№ 2, 11, 12, 18, 19 — коммуникативті, ашық-жарқын адамның кескіні.

№ 4 — жағдайдың қалыптылығы (қиындықтарды айналып өтіп, жеңіске қол жеткізу).

№ 5 — тез шаршау, жалпы әлсіздік, ұялшақтық, бәсеңдік.

№ 9 — көңіл көтеруге жақындық.

№ 13, 21 — тұйықтық, алаңдаушылық, оқшаулану.

№ 8 — оқу не жұмыс барысынан оқшаулану, өз-өзімен болу.

№ 10, 15 — ыңғайлы жағдай, қалыпты адаптация.

№ 14 — дағдарыстық жағдай, орға түскендей сезіну.

№ 20 нұсқасын өз-өзін тым жоғары бағалайтын адамдар таңдайды.

№ 16 позициясын таңдағанда, адамдар

№ 17 адамды өз мойнына отырғызып алғанын аңдамай, өзін өзгенің қамқрлығымен қоршалғандай көреді.

# Жақсы көрші – жаман көрші (Психологиялық тест)



**1. Белгілі бір себеп бойынша көршілерге жүгінесіз бе?**  
жиі - 5 ұпай;   
кейде - 3 ұпай;   
ешқашан немесе ешқашан дерлік - 1 ұпай.   
**2. Олардан нан, қант секілді ұсақ-түйекті сұрап аласыз ба:**  
жиі - 6 ұпай;   
кейде - 3 ұпай;   
ешқашан - 1 ұпай.   
**3. Егер ойнап жүріп, көрші баласы есігіңізді қағып, қашып кетсе, не істейсіз?**  
ұрысып бересіз - 1 ұпай;   
ата-анасына шағым жасайсыз - 5 ұпай;   
ашуланасыз, бірақ оларды кешіресіз, олар, бар болғаны, балалар ғой – 3 ұпай.   
**4. Сіздің көршілеріңіз, сіздіңше:**  
ізетті, жақсы адамдар және әрдайым көмекке келуге дайын тұрады - 5 ұпай;   
қол ұшын созуға дайын, бірақ сізді онша қызықтырмайды - 3 ұпай;   
олар ізетті де емес және сізді еш қызықтырмайды - 1 ұпай.   
**5. Кешкі уақытта қонақ шақырып, шулы ортаны жинадыңыз. Көршілеріңіз мұныңызға шағымданды. Сіздің әрекетіңіз:**  
кешірім өтініп, қонақтарды тынышталдыруға тырысасыз - 5 ұпай;   
өз үйіңізде ойыңызға келгенін істеуге хақыңыз бар екенін айтасыз - 1 ұпай;   
көршілеріңізді сіздерге қосылуға шақырасыз - 3 ұпай.   
**6. Көрші үйге жаңа тұрғындар қоныстанды:**  
олармен дереу танысып, көмегіңізді ұсынасыз - 5 ұпай;   
біраз уақыт оларды бақылап, тек үйренісіп кеткен соң, танысуға барып, қонаққа шақырасыз - 3 ұпай;   
олардың бірінші қадам жасағанын күтесіз - 1 ұпай.   
**7. Көршілеріңіз жаңа көлік сатып алды. Сіз:**  
қуаныштарына ортақтасасыз - 3 ұпай;   
көреалмаушылық танытасыз - 1 ұпай;   
олардың қалай жаңа көлікке қол жеткізгенін ойланасыз - 5 ұпай.   
**8. Өсек айтқанды ұнатасыз ба?**  
иә, әрдайым - 6 ұпай;   
кейде, бірақ ешкімді жамандамаймын- 3 ұпай;   
жоқ - 1 ұпай.   
**9. Көршілес әйелге бейтаныс жігіт келді. Ал сіз ол кісінің жұбайы бар екендігін білесіз:**  
бейтаныс жігіт кеткенде, оның кім екенін анықтауға кірісесіз - 5 ұпай;   
жаман ойларға барасыз - 1 ұпай;   
назар аудармайсыз - 3 ұпай.   
**10. Көршілеріңіз демалысқа аттанғалы жатыр. Және сізден олардың иттеріне, мысықтарына не тіпті, үйге қарауыл болуыңызды өтінді:**  
дереу келісесіз - 5 ұпай;   
қуана-қуана келісетініңізді айтып, бірақ сылтаулар ойлап тауып, бас тартасыз - 3 ұпай;   
дереу бас тартасыз - 1 ұпай.   
**11. Көрші үйдің қызын үнемі отбасылы ер кісімен немесе оған сіздіңше тең келмейтін жігітпен бірге көресіз:**  
бірден анасына айтасыз - 5 ұпай;   
алдымен, қыздың өзімен сөйлесесіз - 3 ұпай;   
мұны өзіңізге қатысы жоқ деп санайсыз - 1 ұпай.   
**12. Көршіңіздің үйіне милиция қызметкерінің кіргенін көрдіңіз:**  
олар үйден шықпай тұрғанда, сіз де кірудің амалын жасайсыз - 5 ұпай;   
ол кетісімен, көршіңіздің үйіне асығасыз - 3 ұпай;   
бұл сізді қызықтырмайды - 1 ұпай.   
**13. Өзіңізді:**  
өз көршілеріңізден жақсы деп санайсыз - 1 ұпай;   
олардан қарағанда абыройлы санайсыз - 5 ұпай;   
олармен салыстырмайсыз - 3 ұпай.   
**14. Сіздің көршілеріңіз – жас жұбайлар:**  
оларға ақыл айтуға үнемі асығып тұрасыз - 5 ұпай;   
оларға сыпайы ғана көмек беруге тырысасыз - 3 ұпай;   
отбасылық өмірді бастан кешіріп, өздері бәріне көз жеткізулері тиіс деп ойлайсыз - 1 ұпай.   
**15. Көршілеріңіз үйлеріне жаңа жиһаз сатып алып, сізге арзан бағамен ескілерін ұсынып тұр:**  
сізге бұл жағымды, бірақ сыр бермейсіз - 3 ұпай;   
ештеңе сатып алу ойыңызда болмаса да, сіздің жайыңызды ойлағандары үшін оларға алғысыңызды білдіресіз - 5 ұпай;   
сізге бұл өте жағымды және соны оларға жеткізесіз – 1 ұпай.    
**Нәтижесі:**  
**58 ұпайдан жоғары**  
Көршілеріңізге әрдайым көмек көрсетуге дайынсыз. Сондықтан кез-келген өтінішіне жауап бересіз. Алайда, олар сізге жүгінбесе де, өз көмегіңізді ұсынып, кейде артық кетесіз. Онымен қоса, көршілердің өміріне шамадан тыс қызығушылық танытасыз және өсекке де жақындығыңыз бар.   
**57-ден 32 ұпайға дейін**  
Ізетті, сыпайысыз және өзгелерді құрметтей білесіз. Егер көршілеріңіздің өзіңізбен араласқысы келмейтінін көріп тұрсаңыз, оларды мазаламайсыз. Егер өздері өтінбесе, өз көмегіңізді ұсынбайсыз. Көршілеріңіз жайлы көбірек білуге не өзіңіз жайлы әңгімелеуге асықпайсыз. Керек болған жағдайда, қол ұшын созуға барсыз.   
**31-ден төмен**  
Сізге, бәлкім, толық оқшауланған үйде тұру керек шығар?! Сізге көршілер керек емес, олармен араласуға еш зауқыңыз соқпайды. Олармен көрісуге мәжбүр болған жағдайда, олардың тек кемшілік тұстарын ғана аңғарасыз.

# Тест: Түшкіру және мінез



Түшкірген кезде  дем шығаратын бұлшықеттер жиырылып, өкпедегі ауа күшпен мұрын арқылы әсер еткен затты сыртқа шығарады. Процесстің мақсаты бір болғанымен, әркімде әр түрлі жолмен жүзеге асады. Біреулер қатты дыбыс шығарып түшкірсе, біреулердің түшкіргені білінбей де қалады. Бір қызығы, түшкіргеніне қарап адамның қандай екенін анықтауға болады екен.

**1. Бар даусымен түшкіретіндер** – қоршаған ортасына өз ықпалын жүргізе алатын харизматикалық тұлға. Сан қилы идеяларын жұртпен бөліседі. Адамдарға ашық-жарқын қабақ танытады, кез келген әңгімені сабақтап әкетеді.

**2. Түшкіргенін ешкім білмей қалатын адамдар** – «біреуге зияным тигенше, өзім жарылып кетейін» дейтін нағыз көркем мінез иесі. Ол үшін өзінен гөрі өзгелердің көңілі әлдеқайда маңызды. Текетірестен қашады. Шыдамды, сабырлы, кейде өзінің біреуге бағынышты болып қалғанын да байқамайды. Үнсіз тыңдап, көмек беретін адал адам.

**3.** **Мұрнын орамалмен не алақанымен жауып түшкіретін адам** – ой иесі. Алдын ала ойланбай ештеңе істемейтін, ойланбай сөйлемейтін, қоғамдағы әр құбылысқа ой түйе жүретін адам. Өзгелердің қателігін де көре алады, бірақ бетіне басып айтпайды. Жаңа көзқарас қалыптастыратын кітаптар оқиды. Бар ісін өзі атқарады, біреуге жүктей салудан ада. Әдетте демалысын үйде, оңашада өткізеді.

**4.** **Тез әрі ащы түшкіретін** – жалғыздықты сүйетін адам. Шешімді тез шығаратын, өзгелерден де соны талап ететін жан. Біреуге арқа сүйеу әдетінде жоқ. Көшбасшы. Жақсы басшы. Өзін біреудің пай­даланғанын білсе, кешірмейді.

# Жалқаусыз ба? (Тест)



**1. Таңертең оятқыш шырылдаған кезде сіз …**  
А) Орнымнан бірден тұрып, жаңа өмір бастауға кірісемін   
Ә) Әрең тұрамын   
Б) Мәссаған, ол қашан шырылдады? Мен мүлдем естімедім ғой …

**2. Төмендегілердің ішінде қай жәндікті көбірек ұнатасыз?**

А) Құмырсқа — күнімен, түнімен еңбек етеді

Ә) Мысық — тышқанды аулап болған соң өзіне тиесілі ұйқысын ұйықтайды

Б) Суыр — көктем келгенше ешқандай жұмысы жоқ

**3. Ыдысты қаншалықты жиі жуасыз?**

А) Күніне бірнеше рет жуамын

 Ә) Бірнеше күнде бір рет қана

Б) Ыдыс жуғанды ​​ұнатпаймын

**4. Үйдегі ең сүйікті орныңыз қай жер?**

А) Компьютерім тұратын жұмыс үстелі

Ә) Керемет хош иісті гельдері бар жуынатын бөлме

Б) Үлкен төсегі бар жатын бөлме

**5. Демалыс күндері әдетте не істейсіз?**

А) Үй жинаймын, дүкен аралаймын

Ә) Киноға барамын немесе саябақта серуендеймін

Б) Түске дейін ұйықтап, артынша оянған соң теледидар қараймын

**6. Досыңыз хабарласып, көшуге көмектесуіңізді өтінді. Сіз …**

А) Мен әрдайым көмектесуге дайынмын

Ә) Кейін хабарласатынымды айтамын. Біраздан соң, бәрібір де, келісетінімді хабарлаймын

Б) Ол күні босамайтындығымды айтып, көмектесуден бас тартамын

**7. Спорт сіз үшін?**

А) Өзімді жаңа қырымнан танытудың мүмкіндігі

Ә) Денсаулыққа пайдалы өнер

Б) Жылына бір рет доппен айызым қанғанша ойнау

**Жауабы:**

Егер «А» жауабы көп болса: Сіз барлық жерде бір уақытта болып үлгересіз. «Әрдайым дайынмын!» Атты өмірлік ұстанымыңыз бар. Ұзақ уақыт жұмыссыз отыра алмайтындықтан, үнемі бір нәрсемен шұғылданып жүресіз. Ыдыс жуылмай қалу немесе күні бойы диванның алдында жатып теледидар көру сындыларды мүлдем ойға алмайсыз. Арасында демалып қойғаныңыз абзал.

«Ә» жауабы көп болса: «Жарайды сен бірінші жүре берші, мен соңынан барармын».Сізді жалқау деп айтуға болмайды, бірақ барлық іске үлгеріп жүретініңіз шамалы.Бар болғаны өзіңізге ұнаған істермен ғана айналысқанды жақсы көретін жансыз.

 «Б» жауабы көп болса: «Ой, ерікпеңдерші!» сөзін жиі айтасыз. Демалыс күні ояна салысымен ас үйге барып, таза ыдыс іздеуге кірісесіз. Үй жинау, мемлекеттік жұмысқа уақытында бару сындылармен мүлдем айналысқыңыз келмейді. Ал сіздің нәтижеңіз қандай болды?

# Тест: Қаншалықты мұқиятсыз? (Жауабы)



**Адам қашанда**[**өзін тануға**](http://massaget.kz/kyizdarga/krasota/468/)**талпынуы тиіс. Мұқияттылық дәрежесін**[**анықтауға**](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/2231/)**көмектесетін**[**тесттің жауабымен**](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/34650/)**таныс болыңыздар.**

Сұрақтарға берген жауабыңыздың қорытындысын көрсетілген ұпаймен есептеңіз.

1. А-3; Б-10; В-5;

2. А-5; Б-10; В-3;

3. А-10; Б-5; В-3;

4. А-10; Б-3; В-5;

5. А-3; Б-5; В-10;

6. А-5; Б-3; В-10;

7. А-3; Б-5; В-10;

8. А-10; Б-5; В-3;

9. А-5; Б-3; В-10;

10. А-10; Б-5; В-3;

11. А-10; Б-5; В-3;

12. А-10; Б-5; В-3;

13. А-10; Б-5; В-3;

14. А-10; Б-3; В-5;

15. А-3; Б-10; В-5.

150-ден 100-ге дейінгі ұпай.  Сөз жоқ, сіз өте аңғарымпаз адамсыз. Өзгелерді нақ бағалайсыз. Өзгелердің әрекеті мен қылықтарына қарап әділ баға беріп, саралай аласыз.

 99-75  ұпай. Сіздің байқағыштық қасиетіңіз мейлінше жақсы дамыған. Бірақ шешім қабылдарда белгісіз бір күдікке бой алдырасыз.

74 -45  ұпай.  Айналаңыздағы адамдар түрінде, қылығында не жасырынып жатқаны сізді қызықтырмайды. Олармен араласқанда да ешқандай психологиялық қиындықтар тумайды.

45 ұпайдан аз. Жаныңыздағы адамдар ішінен не ойлайтыны сізге бәрібір. Әрдайым бос уақытыңыз болмайды. Тіпті өз істеріңізге есеп беруге мүмкіндігіңіз жоқ. Мұқияттылық деңгейіңізді дамытқаныңыз жөн.

# Тест: Қаншалықты мұқиятсыз?



**Адам қашанда**[**өзін тануға**](http://massaget.kz/kyizdarga/krasota/468/)**талпынуы тиіс. Бұл тест сізге мұқияттылық дәрежесін**[**анықтауға**](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/2231/)**көмектеседі.**

**1. Беймәлім кеңсеге кіргенде ең алдымен не нәрсеге назар аударасыз?**

а) үстелдер мен орындықтардың орналасуына;

б) заттардың түзу орналасуына;

в) қабырғада ілулі тұрған нәрселерге;

**2. Біреумен кездескенде:**

а) тек бетіне қарайсыз;

б) байқатпай басынан аяғына дейін қарап шығасыз;

в) тек белгілі бір мүшесіне ғана қарайсыз (көз, құлақ, мұрын).

**3. Көрген пейзажыңыздан есіңізде жақсырақ сақталатын тұсы?**

а) түсі;

б) аспан;

в) көрген кездегі қуанған не мұңайған сәтіңіз.

**4. Таңертең ұйқыдан оянған кезде:**

а) не істеу керегіңізді ойлайсыз;

б) қандай түс көргеніңізді ойлайсыз;

в) кеше не болғанын ойға аласыз.

**5. Қоғамдық көлікте отырғанда:**

а) ешкімге көз салмастан алдыға жылжисыз.

б) жаныңызда тұрған адамға қарайсыз;

в) жақын тұрған жанмен әңгіме бастайсыз.

**6. Көшеде келе жатқанда:**

а) көліктерді бақылайсыз;

б) үй құрылыстарына назар саласыз;

в) жүргіншілерге қарайсыз.

**7. Дүкен сөрелерінен не қарайсыз?**

а) тек қажет болар-ау деген бұйымдарға қызығушылық танытасыз.

б) дәл қазір қажет емес нәрселерді де көресіз;

в) әр нәрсеге бірнеше рет мұқият қарайсыз.

**8. Егер үйден бір нәрсе іздесеңіз:**

а) қай жерге қоюым мүмкін деген жердің бәрін шолын шығасыз;

б) барлық жерді ақтарасыз;

в) басқалар тауып беруін өтінесіз;

**9. Ең жақын достарыңызбен түскен ескі суреттерді көргенде:**

а) толқисыз;

б) күлкіңіз келеді;

в) кім түсіргенін еске түсіруге тырысасыз.

**10. Сізге бұрын соңды ойнап көрмеген құмар ойынға баруға ұсыныс білдірді.**

а) ойнап, ұту тәсілдерін үйренесіз;

б) бірнеше уақыт байқап көрген соң бас тартасыз;

в) мүлдем ойнамайсыз.

**11. Саябақта әлдекімді күтіп тұрсыз:**

а) жаныңыздан өткен адамдарды көзбен зерттейсіз;

б) ақпарат оқисыз;

в) қиялға берілесіз.

**12. Түнде жұлдыздар жымыңдағанда:**

а) өз шоқжұлдызыңызды табуға талпынасыз;

б) жай ғана аспанға қарайсыз;

в) мүлдем қарамайсыз.

**13. Кітап оқығанда:**

а) келген жеріңізді қарындашпен белгілеп қоясыз;

б) ортасына [кітапбелгі қыстырасыз](http://massaget.kz/layfstayl/zhadnama/30019/);

в) есте сақтау қабілетіңізге сенім артасыз.

**14. Көршілеріңіз туралы:**

а) аты мен тегін ғана есте сақтайсыз;

б) түрі есіңізде қалады;

в) ештеңе есіңізде қалмайды.

**15. Қонаққа әзірленген үстелді көргенде:**

а) таң-тамаша боласыз;

б) барлығы орын-орнымен тұрғанын тексересіз;

в) орындықтар түзу тұрғанын тексересіз.

# Тест: Сіз қандайсыз?

**Осыған дейін**[**күйзеліс дәрежесі**](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/30865/)**,**[**ашушаңдық**](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/31074/)**,**[**болашақ өмір**](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/30399/)**жөнінде**[**бірнеше тест жариялаған**](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/30284/)**едік. Кезекті материалымыздың шарты мынадай. Суретке қарап, көзіңізге бірінші түскен бейнеге зер салыңыз. Реттік нөміріне сәйкес мәтіннен өзіңіз жөнінде мәлімет алыңыз.**

[**БАСЫ**](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/34099/)

****

**5. Өмірге тура қарайсыз, өз ісіңіздің шеберісіз.** Тіршіліктің ағымынан қалыс қалмайсыз. Кез келген жетістікке өз күшіңізбен жетуді мақсат тұтасыз. Барлық мәселені оңай да тез шешесіз. Қоғамдағы құбылыстарға артық та емес, кем де емес, нақты, шынайы көзқарас қалыптастырғансыз. Сізге жұмыста да жауапкершілігі мол, сенімді адам ретінде зор үміт артады. Ішкі рухыңыздың күштілігі өзгелерге дем береді. Бастаған істі аяғына жеткізбейінше тыныштық таппайсыз.

**6. Сіз өмірге құштар, парасатты жансыз.** Адамдармен тез тіл табысасыз және де кіммен қалай сөйлесу керегін жақсы білесіз. Достарыңызбен өте жақсы қарым қатынастасыз, бірақ ешкім жоқ жерде, жалғыздықта, еркіндікте болған жаныңызға жайлырақ. Уақыт өте келе оңашада ойыңызды жинақтап, миыңызды тынықтыру үшін бәрінен алшақтап, біраз уақыт жалғыз болуға тура келеді. Сізге кеңістік жетіспейді. Бірақ, бәрібір сіз жалғыз емессіз. Сіз өз өзіңізбен және қоршаған ортамен үйлесімді өмір сүресіз. Қолда барыңызды бағалаңыз.

**7. Өз күшіңізге сенімді адамсыз.** Жылдам сезу түйсігіңіз өз қадіріңізді білуге көмектеседі. Бірте-бірте айналаңызда тек шын жанашыр адамдар ғана қалуын қадағалайсыз. Өміріңізде ең маңызды рөл ойнайтын дүние – мәдениет. Көпшілік бас ие мойындайтын сәннен бөлек, кербез де керім стиліңіз қалыптасқан. Өмірге көңіліңіз толады.

**8. Романтикаға бейім, арманшыл, эмоцияға берілгіш адамсыз.** Өте сезімтал жаратылыс деп сізді айтуға болады. Әр нәрсенің тиімді тұсын көруге тырысасыз. Жүрегіңіздің әмірі бәрінен маңызды. Ең бастысы, үлкен арман қойып, соған жету. Сізге тек ақылымен жұмыс істеп, сезімге ерік бермейтін адамдар қызық емес. Ерік пен сезім қаламаған нәрсені қабылдамайсыз.

**9. Нағыз ширақ, серпінді,**[**экстраверт кісісіз**](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/2046/)**.** Тәуекелге бел бууға бейімделгенсіз. Қызықты, әртүрлі істерді байқап көруді қалайсыз. Күнделікті қайталана беретін жұмыс сізді жансыздандырып жібереді.

# Тест: Сіз қандайсыз?

**Осыған дейін**[**төзімділік дәрежесі**](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/32649/)**,**[**уақыт үнемдеу**](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/32078/)**,**[**ренішке бейімділік**](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/31932/)**жөнінде бірнеше**[**тест жариялаған**](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/31864/)**болатынбыз. Кезекті материалымыздың шарты мынадай. Суретке қарап, көзіңізге бірінші еленген бейнеге зер салыңыз. Реттік нөміріне сәйкес мәтіннен өзіңіз жөнінде мәлімет алыңыз.**

****

**1. Бейқам, ойнақы, мұңаймайтын адамсыз.** Сіз үшін өмір – бостандық. Оның әр сәтінен ләззат алып қалуға тырысасыз. Соған орай, «Өмірге бір-ақ рет келеміз!» деген өмірлік ұран ұстанасыз. Жаңа нәрселерді байқап көруге әуессіз, әр сәттен жаңа сезім сезінгіңіз келеді. Бір нәрсені басқа жағдайға байланыстырып қоюдан артық жаман нәрсе жоқ. Өзіңізді қоршап тұрған шекараның барлығын зерттеумен өтесіз және кез келген тосын сыйды қуана қабылдайсыз.

**2. Сіз тәуелсіз, ешкімге илікпейтін тура жансыз.** Өз бағытыңыздан айнымайсыз және жолыңызға тосқауыл болатын ешбір факторды мойындамайсыз. Жұмыста не басқа жерлерде орнымен қолданатын әртістік қабілетіңіз бар. «Сән» шекарасына мүлдем бағынбайсыз. Тек өз үкіміңіз бен танымыңызға сай деп таныған ұғымды ғана қабылдайсыз.

**3. Сіз өте сезімталсыз.** Өз толғамыңыз бен сараптауыңызға тұрақсытыз. Келбетіңізді өзгертпейсіз. Беймаза адамдардың бос, мылжың әңгімесін естігенше, жалғыздықта болуды артық санайсыз. Бірақ шынайы достарыңызбен араласқанда өзіңізді сондай жайлы сезініп, үйлесім мен тыныштық сезімін бастан өткізесіз. Ал арадағы алшақтық сіз үшін маңызды емес. Өзгелерді жиі сағынбайтын адамсыз.

**4. Тұрақты, сабырлы, байсалды адамсыз.** Табиғилық пен қарапайымдылықты жоғары бағалайсыз. Адамдар сізге жанаса жүруді қалайды. Себебі сіз жер қозғалса да қозғалмайтын қаққан қазық секілдісіз. Сол себепті олар сізге сүйеніп, тұрақтылығын сақтағысы келеді. Жаныңызға жақын адамдар сіз барда өзін қорғанды, қауіпсіз сезінеді. Жылы жүректі, мейірбан адам ретінде таниды. Ішкі жан дүниеңізге үңілген жан тәкаппар да, дөрекі де емес екеніңізді біледі. Сәнге бағынбай, жеке стиль ұстану керек деп ұғасыз.

**Тест: Сен қандайсың?**

**Көп ойланбай, өзіңізге ұнаған символды таңдаңыз.**



**1-символ: жомарт, адамгершілігі мол**

Сіз тек жақсы қасиеттерге ұмтыласыз. Өзіңізге үлкен талаптар қоясыз. Еңбекқор адамсыз. Менмен емессіз. Сыңарыңызды [сыйлап, жақсы көресіз](http://massaget.kz/kyizdarga/shayra/31699/). Тіпті сезіміңізді ойыншыққа айналдырып, тастап кетсе де, оны ұзақ уақыт бойы ұмыта алмайсыз.

**2-символ: тартымды, шыншыл**

Сіз жауапкершілікке бей-жай қарайтын адам емессіз. Өзгелерге қамқорсыз. Жұмысты «таза» орындауға тырысып, мойыныңызға көп міндет жүктеп аласыз. Мінезіңіз жақсы. Адамдар сізге сенеді. Сіз тез ойлап, тез әрекеттенуге дағдыланғансыз. Өткір тілді адам болғандықтан, таныс емес ортада да айтарға сөз табасыз.

**3-символ: ақылды, ойшыл**

Сіз көп ойланасыз. Идеяларыңыз бен ойларыңыз сіз үшін өте маңызды. Белгілі бір мәселені шешу үшін жалғыз қалып, ойланғанды жақсы көресіз. Сіз – [интровертсіз.](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/30379/) Ойланып, білім алуға құштар адамдармен тіл табыса аласыз. Адамгершілік туралы ойлануға көп уақыт жұмсайсыз. «Дұрыс жолмен» жүруге тырысасыз. Қоғамның пікіріне тәуелді емессіз.

**4-символ: зерек, философ**

Сіздей адам бұл әлемде жоқ. Тіпті ұқсайтын адам да жоқ. Сіздің интуицияңыз жақсы дамыған. Көп адам сізді дұрыс түсінбейді. Мұндай жайттарды жүрекке жақын қабылдайсыз. Жеке кеңістікті қажет етесіз. Өз шығармашылығыңызды дамытуға тырысасыз. Өте сезімталсыз.

**5-символ: сенімді**

Сіз – тәуелсіз адамсыз. «Бәрін өзім істеймін» деп үйренгенсіз. Өзіңізге ғана сенесіз. Өз мақсаттарыңызға жету үшін бас көтермей еңбек етуге даярсыз. Жақындарыңыз үшін бәріне қол жеткізуге тырысасыз. Олардың сізге тек шындықты айтып, адал болғанын талап етесіз. Кез келген ақиқат, пікір мен сынға дайынсыз.

**6-символ: тартымды, энергиясы мол**

Сіз ашық жүзді, көңілді адамсыз. Әлеммен [«гармония» орнатуға тырысасыз](http://massaget.kz/layfstayl/Zdorove/25047/). Аяқ астынан шешім қабылдауға бейімсіз. Өмірге ғашықсыз. Адамдарды таңғалдырып жүресіз. Көптеген нәрсеге қызыға қарайсыз.

**7-символ: бақытты, сабырлы**

Сіз сезімтал адамсыз. Өзгелерді түсінуге тырысасыз. Әр адамның өз тағдыры бар екеніне сенесіз. Кез келген адам қателіктер жасайтынын түсінесіз. Адамдарды, өмірде болатын жайттарды сабырмен қабылдайсыз. Көп уайымдамайсыз.

**8-символ: мейірімді, сезімтал**

Адамдармен тез тіл табыса аласыз. Айналаңызда дос, жолдастарыңыз көп. Оларға көмектесіп, жақсы дос болуға тырысасыз. Сіздің аураңыз ашық әрі жылы. Адамдар жаныңызда өзін қауіпсіз сезінеді. Сізге сенеді. Ерекше болуға тырысасыз. Махаббатқа құштар жансыз.

**9-символ: оптимист, жолы ашық**

Өмірді қымбат сый деп бағалайсыз. Жетістіктеріңізді мақтан тұтасыз. Жақсы көретін адамдарыңызды бақытты етуге тырысасыз. Өмірді мәнді етіп өткізгіңіз келеді. Өсіп-дамуға барыңызды саласыз.

# Тест: Сіз үшін не маңызды?

**Логиканы уақытша «өшіре» тұрыңыз. Біз бүгін сіздің бейсанаңызбен жұмыс жасаймыз. Сұрақтарға жауап беру барысында ойланбаңыз, кідірмеңіз. Бірден ойға келгенін жазып отырыңыз. Тестінің нәтижесі нақты болсын десеңіз, өзіңізді алдамаңыз.**

Ал, бастайық:

1. Орманда біреумен келе жатқаныңызды елестетіңіз, ол кім болуы мүмкін?

2. Орманда келе жатып, жаныңызда бір жануар жүргенін байқадыңыз. Ол қандай жануар?

3. Көздеріңіз түйісті, енді не болады?

4. Әлі орманда келе жатырсыз. Арманыңыздағы үй тұрған бір жерге келдіңіз. Үйдің көлемі қандай?

5. Арманыңыздағы үйдің сыртында қоршау бар ма?

6. Үйге кірдіңіз. Ас үйге бара жатырсыз. Үстелдің үстінде және жан-жағында не бар?

7. Үйден артқы есік арқылы шықтыңыз. Шөптің үстіне кесе жатыр. Ол неден жасалған?

8. Оны көріп, не істер едіңіз?

**Бұл сұрақтар сіздің құндылықтарыңызды анықтауға арналған. Оның талдауы төмендегідей:**

1. Жаныңыздағы келе жатқан адам – өміріңіздегі ең маңызды адамның бірі.

2. Жануардың көлемі – бейсанаңыздағы проблемалардың көлемі. Неғұрлым үлкен болса, соғұрлым өзіңізді ауыр сезінесіз.

3. Күтпеген кездесуге деген «реакцияңыз» - мәселені шешудің жолы, яғни агрессивті, пассивті не қашу.

4. Үйдің көлемі – менмендіктің көлеміне тең. Егер үй тым үлкен болса, демек өмірге деген «талаптарыңыз» да зор.

5. Егер үйіңіздің қоршауы болмаса, сіз еркіндікті сүйетін адамсыз. Егер бар болса, жалғыздықты ұнатасыз. Жеке аумақ мәселесіне келгенде қаталсыз. Сонымен қатар өзгелердің де жеке аумағына рұқсатсыз кірмейсіз.

6. Егер бұл бөлмеде гүл, тамақ, адамдарды көрмесеңіз, демек сіз өзіңізді бақытсыз сезінесіз.

7. Кесенің материалының мықтылығы сіздің өз отбасыңыздағы қарым-қатынасты қабылдау мәнерін түсіндіреді. Пластик, қағаз не шыныдан жасалған кесе көрсеңіз, отбасыңыздың болашағына алаңдайсыз. Егер кесе фарфор, темір не металдан жасалған болса, отбасы мәселесін уайымдамауыңызға болады.

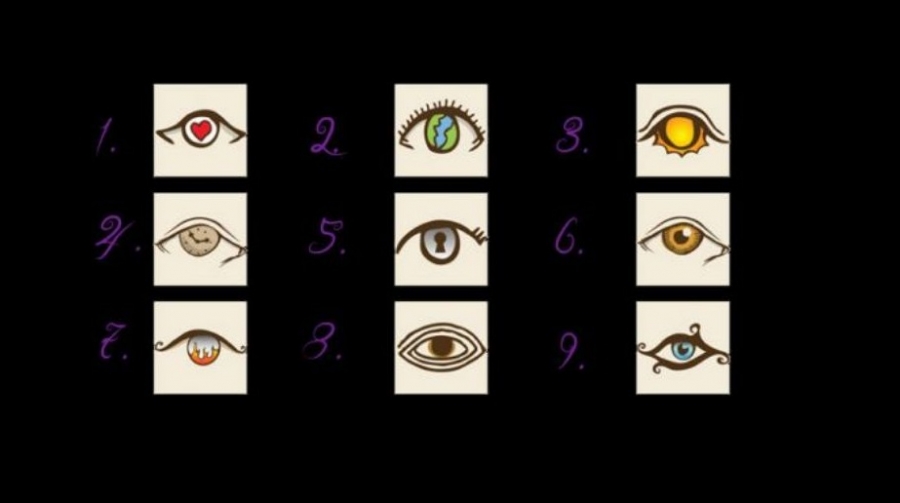
8. Бұл әрекетіңіз 1 нөмердегі сұрақтағы адамға деген қарым-қатынасыңызды бейнелейді.

**Ескерту:** Бұл тестіні араға бірнеше күн салып, қайта байқап көрсеңіз болады. Себебі бұл тест сіздің мінез-құлқыңызды емес, психоэмоционалды күйіңізді ғана түсіндіреді.

**Психологиялық тест: өз мінезіңді таны – 2**

**Адамның мінезін әртүрлі психологиялық тест арқылы тануға болады. Бірі сәйкес келіп жатса, басқасы мінезімізге мүлде кереғар келіп жатады. Алайда мұның себебі бар. Әдетте біз тест шартын бұзып, қате нәтижеге ие боламыз.**

Төмендегі суретке қарап, өзіңізге көбірек ұнаған көздің суретін ұзақ ойланбай таңдап, нәтижесін қараңыз.



[Басы](http://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/29311/)

**6. Басты қасиетіңіз – аса сезімталдылық.**

Сіз – айналаңыздағы болып жатқан жайттың бәрін бүге-шігесіне дейін байқатын және есіне сақтайтын адамсыз. Мұның арқасында әлеммен үндесе аласыз. Сезімдеріңіз әрқашан терең, әрекетіңіз кейде ақылға қонымсыз болса да, сүйкімді көрінеді. Сізді күлдіру де, жылату да оңай.

Дегенмен сіз өзгелерге өз нәзіктігіңізді білдіртпеуге тырысасыз. Оның орнына ақылдылығыңыз бен даналығыңызды көрсетесіз.

Жалпы, сіз позитивті тұлғасыз. Сондықтан өмірден тек жақсылықты күтесіз. Өмірде болып жатқан қызықты, ерекше жайттар жайлы бірінші білуге ұмтылатын адамсыз.

**7. Энергиясы мол адамсыз.**

Тұла-бойыңыздағы энергия әлемді ерекше етіп көруге көмектеседі. Сезімдеріңіз үнемі шектен шығуға жақын тұрады. Шын жүректен сүйіп, шын жүректен жек көре аласыз.

Кез келген сұраққа қатысты өз пікіріңіз бар. Энергияңызды уайымдауға жұмсауға үйірсіз.

«Бәрі маған қарап тұр, маған сенеді» деген ауыр жүкті арқалап жүргендейсіз.

**8. Сіз – ережеге бағынбайтын жансыз.**

Сіздің қызығушылықтарыңыз бен ұстанымдарыңыз өзгелердікіне ұқсамайды. Басқалар үшін сіз «біртүрлі адамсыз». Бірақ сізді мұндай пікірлер алаңдатпайды.

Сіз дәстүр мен ережеге бағынбайсыз. Өз жолыңызды іздеумен боласыз. Егер оны табу үшін талай жерден сүріну керек болса, оған да дайынсыз.

Жақындарыңыздан ешнәрсені жасырмайсыз, бірақ өз пікіріңізді де орынсыз айта бермейсіз. Әркімнің өз жолы бар, әр адам — ерекше тұлға екенін түсінесіз. Сол себепті біреу сізді сынап, мінесе, ойынға айналдырып жіберіп, аса мән бермейсіз. Дегенмен, өзіңізге ұқсас адамды іздейсіз.

**9. Ішкі дауысыңызға сенесіз.**

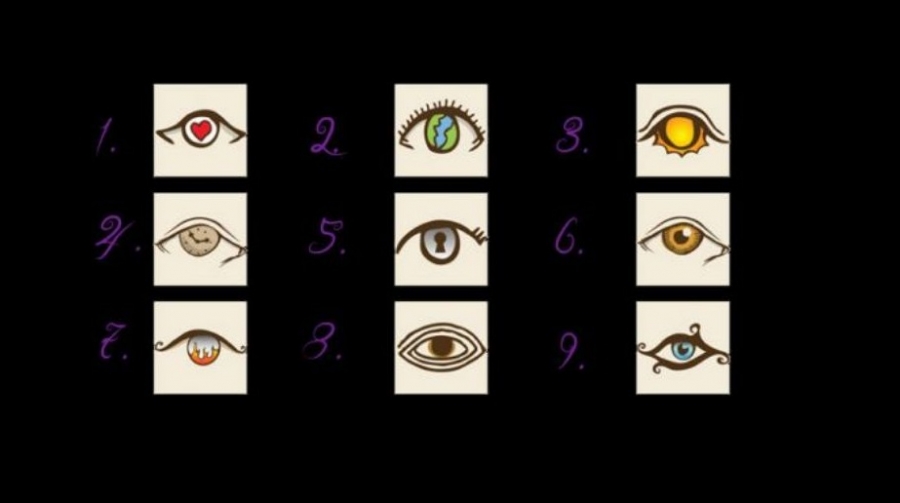
Сіз — қоршаған орта мен әлемді сезе алатын адамсыз. Адамның сезімі мен ойын сөзіне қарап емес, дауысына, жүріс-тұрысына қарап білесіз. Бала кезіңізден бастап адамдарды жақсы танисыз.

Біреудің ойы мен өзгелерге білдіртпейтін қасиеттерін байқай аласыз. Бұл білім сізге өмір жолында да, мансапта да талай рет көмектесті. Біреу біреуді арбаса, алдаса бірден сезіп, білесіз. Сол себепті сізді де алдау өте қиын.

**Психологиялық тест: өз мінезіңді таны**

**Көз – жанымыздың айнасы. Көзге байланысты психологтар ерекше тест түрін ойлап тапты. Суреттегі 9 көзге қарап, ұзақ ойланбай, біреуін таңдаңыз.**

Ойланып, таңдаудың қажеті жоқ. Қайсысы сізге көбірек ұнады, соны таңдауыңыз керек.



**1. Егер сіз 1-көзді таңдасаңыз, демек басты қасиетіңіздің бірі – көңілділік.**

Сіз әрбір жаңа танысқа қуанатын адамсыз. Кез келген адамға жүрегіңіздің есігін ашып, жайдары қарсы алуға дайынсыз. Салдарында талай рет қателесіп, қапаланасыз.

Өзгелерге қорқышыңыз бен сенімсіздігіңізді білдіртпейсіз. Өз проблемаларыңызды өзіңіз шеше алатыныңызға сенімдісіз. Сонымен қатар басқаларға да қол ұшын беруге дайын тұрасыз.

**2. Сіздің басты қасиетіңіз – адалдық.**

Өзгелерге жақсы әсер қалдыру үшін барыңызды салуға дайынсыз. Бәрін дұрыс жасауға тырысасыз. Адамның іс-әрекетіне қарап, оған баға беруге болады деп санайсыз.

Күйзеліске түскенде не көңіл-күйіңіз төмен болғанда ешкімге тіл қатпауга тырысасыз. Әлем сіздің қынжылған, ашулы не мазасыз күйіңізді көрмеуі керек деп есептейсіз. Өзіңізді өзгелерге арнау үшін өмір сүресіз.

**3. Егер 3-ті таңдасаңыз, дәл қазір өзіңізді бақытсыз сезінуіңіз мүмкін.**

Өткеннің естелігі қазіргі күнге әсер етеді. Өмірді қатігез деп санайсыз. Өзіңізге жайлы орын іздеумен келесіз.

Беймаза ойларыңызды ешкімге айтпауды жөн көресіз. Өйткені ақырында бәрі өз орнына келетініне сенімдісіз. Бұл өткінші, ауыр кезең екенін жақсы түсінесіз.

**4. Сіз – нағыз философсыз.**

Сіз әлемдегі барлық нәрсенің «түпкі себебін» табуға әуес адамның бірісіз. Басқа ешкімнің мазасын алмайтын сұрақтар жайлы ойланып, әлемнің «құрылымын» түсінуге ұмтыласыз.

Бір уақытта бірнеше нәрсе туралы тереңінен ойланып, жауабын табуға тырысасыз. Жауабы табылған сұрақты қойып, жаңа жұмбақты шешуге кірісесіз. Әлем сіз үшін — үлкен жұмбақ. Оның шешімін тауып, не істейтініңізді білмесеңіз де, іздеуді тоқтатпайсыз.

**5. 5-көз – ақылға сыймайтын жұмбақ жан.**

Сіз әлі күнге дейін өмірдегі өз орныңыз бен кім екеніңізді таппадыңыз. Дегенмен, тырысуды тоқтатпайсыз.

Көңіл-күйіңіз сағат сайын ауысып тұрады. Өзіңіз жайлы әңгімелегенді ұнатпайсыз. Көп сөйлегенді жақсы көрмейсіз. Бірақ біреудің әңгімесін тыңдағанды қызық көресіз.

**30 секундтық тест**

Қағаз бен қалам дайындаудың керегі жоқ. Тек сұрақтарға іштей жауап беріп, жалғасын оқи берсеңіз болды. Жауап бере алмасаңыз, келесі сұраққа өтіп кете беріңіз.

Дүниедегі ең бай адамнан 5 кісінің атын атап беріңіз;

Жақынғы жылдары Нобель сыйлығын алған 5 кісіні атап беріңіз;

«**Пресс**» ақпарат сыйлығын еншілеген 5 журналисті атап беріңіз;

Жақын жылдары Оскар сыйлығын еншілеген ең жақсы ер актер мен ең жақсы әйел актерді атап беріңіз;

Бұл сұрақтарға жауап бере аласыз ба?

Бәлкім сіз бұл атақты адамдарды есіңізге сақтай алмауыңыз мүмкін. Еш оқасы жоқ. Ол тек белгілі бір салада табысқа жеткен адамдар ғана. Оларға берілген марапаттар мен алқаулар жылдар өте келе ұмыт болады. Елдің есінен көтеріліп кетеді.

Ендеше, осы да сынақ болып па деп ойлап отырған боларсыз. Асықпаңыз, тест енді басталады.

Дайынсыз ба?

Сізге ең көп тәлім беріп, білім үйреткен 3 оқытушыңыз есіңізде ме?

Ең қиын сәтте көмектескен 3 досыңызды атап бере аласыз ба?

Сізге мән-мағыналы істермен айналысуды өз іс-әрекеті арқылы көрсетіп, әсер қалдырған адамдардан 5-еуін айтып бере аласыз ба?

Ең бақытты сәтін сізбен бірге өткізуді қалайтын 3 адамды атап беріңіз.

Қалай? Сұрақтар оңай ма? Бұл сұрақтарға жауап беру немесе бермеуіңіз маңызды емес. Бастысы сіздің бұл сынақтағы сұрақтардан қандай әсер алғаныңыз, нелерді ойға алғаныңыз...

Біздіңше, адамның жеке басына ерекше әсер етіп, өміріне өзгеріс енгізетін адамдар атақ-даңққа бөленіп, елдің алдында жүргендер емес. Қайта біздің айналамызда, бізбен бірге өмір сүріп жүрген адамдар...

# Тест: "Сүйікті түсіңіз қандай?"



**Басты суретке назар салып, өзіңізге ұнағанын, яғни көзіңізге бірінші түскенін таңдаңыз. Артынша төмендегі сипаттаманы оқыңыз.**

Қара

Өзіңіз мойындамасаңыз да, қоршаған ортаның қамқорлығына зәрусіз. Жалғыздық сезімі бойыңызда тарала бастаған кезде ойыңызды басқа арнаға бұруға тырысасыз. Мүмкін жәй ғана ешкім мазаламайтын жерде болғанды ұнататын шығарсыз. Сіздің өзіндік пікіріңіз бар, әрі сол пікіріңіз өзгелерден ерекшеленеді. Бойыңызды ашу кернеген сәтте ұстамдылық танытасыз.

Сұр

Ақылды, асығыс шешім қабылдамайтын жансыз. «Ашу үстінде айтып қалдым» сынды сөздерді мүлдем ауызға алмайсыз. Өйткені табиғатыңызға жайдарылық тән. Ішіңіздегі жан-сырыңызды санаулы адамға ғана айтасыз. Ең жақсы деген қасиеттеріңізді жасырып ұстайсыз.

Қызыл

Өте экспресивті және сезімтал жансыз. Өзгелердің қалай қабылдайтынына қарамастан, сезіміңізге ерік беруге дайынсыз. Ашуланып, ұрсызсаңыз да арам ниетіңіз жоқ. Дәл қазір, осы мезетте өмір сүргіңіз келеді. Сіз қанша жерден шаршадым, жалықтым десеңіз де, қолыңыздан көп нәрсе келеді.

Қоңыр

Сіз нағыз реалистсіз. Оң мен солыңызды анық ажыратып, бос әурешілікке салынбайсыз. Шама-шарқыңызды да жақсы білесіз. Шешімді тек өзіңіз қабылдағанды ұнатасыз.

Сары

Адамдармен тығыз қарым-қатынаста болғанды ұнатасыз. Жүрген ортаңызда барлығымен тең дәрежеде араласып, көзайым болғанды жақсы көресіз. Оптимист болғандықтан, кез келген ситуацияны пайдаға асырасыз. Сізбен тіл табысып, емін-еркін сөйлесу өте оңай.

Көк

Эмоцияңызды сыртқа шығара бермейтін, қарапайым жансыз. Отбасыңызға, жұмысыңызға, жеке өміріңізге қатысты тұрақтылықты жөн көресіз. Үнемі шаршап, демалуға асығасыз. Кемелділікке ұмтылып, жайлы өмірді қалайсыз. Жан-дүниеңіз ерекше бай, әрі бойыңыз дарынға толы.

Жасыл

Өзге біреудің сіздің үстіңізден билік жүргізгенін қаламайсыз. Өмірге деген құштарлығыңыз да зор. Жақындарыңыздың қолдауын сезген кезде тау-тасты қопаратындай алапат күшке ие болып, мақсатыңызға ұмтыла түсесіз. Жаныңызда сүйеу болар адам болса, еш қиындыққа мойымайсыз.

**Ал сіздің сүйікті түсіңіз қандай?**

# Жапон тесті: "Сенің мүмкіндігің"

Қозғалыс құралдарын таңдау сенің мақсатыңа жету кезіндегі мүмкіндіктеріңді және мінез-құлық ерекшеліктеріңді айқындайды. Сондықтан төменде тұрған қозғалыс құралдарының ішінен жаныңызға жақын біреуін таңдаңыз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://massaget.kz/userdata/users/user_20/1400231798.jpg | http://massaget.kz/userdata/users/user_20/1400231827.jpg | http://massaget.kz/userdata/users/user_20/1400231860.jpg |
| http://massaget.kz/userdata/users/user_20/1400232100.jpg | http://massaget.kz/userdata/users/user_20/1400232186.jpg | http://massaget.kz/userdata/users/user_20/1400232220.jpg |
|  |  |  |

Сенің таңдауың –**велосипед**. Қойылған мақсаттарыңа өз күшіңмен жетесің. Өзіңе сен, өз бетіңмен қимылда. Айналадағылар саған бекер көмектеседі. Сенде ерлік, батылдық және сенім жетерлік, сондықтан – тек алға! Сенім, бірбеткейлік және еңбек сені жеңіске апарады. Сенің мүмкіндіктерің мол.

Сенің таңдауың – **автокөлік.**Ішкі күшің мен қуатың сені алға итермелейді. Сен егер көп асықпасаң, өз мақсаттарыңа жетесің. Өз мақсаттарыңа емін-еркін жетуіңе мүмкіндіктер бар. Мүмкіндікті жіберіп алмауға тырыс.

Сенің таңдауың – **автобус.**Сен өз туғандарың мен достарыңды жоғары бағалайсың. Басқаларға көмектесу арқылы, өзіңе қызмет етесің, яғни армандаған мақсатыңа жетуіңе жақындатады. Бірақ жақындарыңның сенің таңдаған қозғалыс бағытын өзгертуіне және сенің назарыңды басқаға аударуына жол берме. Егер сен өз жоспарларыңа басқалардың араласуына мүмкіндік бермесең, тек осы жағдайда ғана сенің мүмкіндіктерің мол болады.

Сенің таңдауың **– пойыз.**Айналада адамдар көп, бірақ сен өз өміріңдегі олардың маңызы мен пікірін толығымен жоққа шығарасың. Өз-өзіңізден тұйықталу болмайды, жаң-жағыңа қара және олардың ойларымен де санаса біл.

Сенің таңдауың – **қайық.**Сен тәуелсіз әрі адалсың және айналаңда не болып жатқанына селқос қарайсың. Сезімді ақылға жеңдіре білу, яғни рационализм және дұрыс ойлаушылық - міне, осылар сенің ұстанымың. Сен үшін болжамды ұсақ-түйектен бас тарту оңай емес. Сен стратегиялық жоспар құрасың және үнемі өзгеретін жағдайларға көңіл аудармастан оны анық-дәл қадағалайсың. Мүмкін бұл дұрыс емес шығар? Шешімнің әртүрлі нұсқаларын қарауға және байқауға тырыс. Бұл сенің мүмкіндіктеріңе міндетті түрде жеткізеді.

Сенің таңдауың – **ұшақ**. Өз мақсаттарыңа өте тез жетуді қалайсың және үнемі нақты әрекетпен осыған жетуді армандайсың. Сенің қиялың бұл жағдайда – сенің дұшпаның. Сен аспанға ұшасың бірақ арманыңның орындалуынан қорқасың. Жеңіске деген мүмкіндігің аз. Жерге түс, айналаңа қара және еш қауіпсіз іске кіріс.

# Тест: "Қалжыңдай аласыз ба?"

**Адам мінезі әртүрлі. Біреуі өзгелердің көңілін тауып, күлдіріп жүрсе, екіншілерінің қабағына қар жауып тұрады. Ал сіз ше? Қалжыңдағанды ұнатасыз ба? Бұл сұрақтың жауабын білмесеңіз, оны тест көмегімен анықтаңыз. Әрбір «А» жауабына 3 ұпай, «Ә» жауабына 2 ұпай, «Б» жауабына 1 ұпай беріңіз. Ал жауаптар сәйкес келмегенде, ұпай қоспайсыз.**

**1. Бір адам орманға аяғына ағашаяқ киіп барды. Оның бұл әрекетін қалай түсіндіруге болады?**

А) Қызық болсын деп.

Ә) Жыландардан қорқатындықтан.

Б) Саңырауқұлақтарды жақсы көру үшін.

**2. Әріптесіңіз жұмыста ұйықтап қалды. Сіз:**

А) Оны ояту үшін бастықты шақырып келесіз.

Ә) Оның ұйықтап жатқанын пайдаланып шәй ішіп келесіз.

Б) Ояту үшін есікті қатты ашып жабасыз.

**3. Автобуста сүйкімді бойжеткенмен таныстыңыз. Ол кездесуден бас тартады. Сіз:**

А) «Танысқаным үшін қуаныштымын» деп айтасыз.

Ә) Жарайды, келесіде танысармын.

Б) Неге?

**4. Көшеде отырған қайыршы сізден 50 теңге сұрады. Сіз:**

А) Сіз менің ойымды оқып тұрсыз.

Ә) Менің қалтамда ақшам жоқ.

Б) Танымайтын адамға не үшін ақша беруім керек?

**5. «Көлігімді кез келген нәрсеге ауыстырамын» деген хабарландыру оқыдыңыз. Хабарландыру берген адам жайында сіз не ойладыңыз?**

А) Кімнің алданып қалатынын көргісі келеді.

Ә) Ақшасын қайда жіберерін білмей жүрген біреу болар.

Б) Ақылынан алжасқан.



**6. Автобуста аяғыңызды біреу басып тұрды. Сіз:**

А) «Сіз басып тұрған аяқ менікі» деп айтасыз.

Ә) Мүмкіндік болса, орнымызды ауыстырайық.

Б) Ренжімесеңіз ары қарай қозғаласыз ба?

**7. Фильм көріп отырып ең қызық сәтіне келген кезде жарық сөніп қалды. Мұны:**

А) Әркім өз нұсқасын ойлап табуға таптырмас мүмкіндік деп түсінесіз.

Ә) Өмір заңы қатал.

Б) Елімізде сапасыз қызметкерлер көп деп ойлайсыз.

**8. Лотерея билетінен ұтысқа ие болғаныңызды кеш білдіңіз. Сіз:**

А) Әдеттегі жіберіп алған мүмкіндік қана.

Ә) Сіздің жолыңыздың болмайтынымен байланысты.

Б) Бұл – тағдыр.

**9. Қонаққа барғанда сізге ұнамайтын тағамды ұсынды. Сіз:**

А) Өтірік күліп 1 қасығын жеп, артынша үй иесінің саусағынан бал тамған аспаз екенін айтасыз.

Ә) Дәмін татып көресіз.

Б) Бас тартасыз.



**10. Сыра сатушы адам кезекте тұрған өзге бір адамнан сусын сатып әкелуін өтінді. Оның бұл әрекетін қалай түсіндіңіз?**

А) Өз ақшасына басқа бір зат алғысы келді.

Ә) Кезекте тұрған адамдарды күлдіру үшін.

Б) Жақсы жолда жүргендіктен.

**21-30 ұпай аралығы**

Сіз қалжыңдағанда Қожанасыр мен Алдар Көседен асып түсесіз. Кейде шектен шығып кетесіз. Ұстамды болып үйренбесеңіз, сіздің қалжыңбастығыңызды басқаша қабылдауы мүмкін.

**11-20 ұпай**

Қалжыңды орнымен айтасыз және ешкімнің көңіліне тимеуін қадағалайсыз. Адамдарды ұялтқанды ұната бермейсіз.

**6-10 ұпай**

Іштей көңіл-күйіңіз көтеріңкі болса да, оны өзгелерге көрсете бермейсіз. Тым көп ойланасыз. Қоршаған ортаңыздағы адамдарды мезі етіп жіберуіңіз мүмкін.

**0-5 ұпай**

Сіз мұңайғанды жақсы көресіз. Әрдайым көңілсіз жүресіз. Сізден адамдардың не себепті қашқақтайтынын түсінген шығарсыз.

# Тест: "Суреттен нені байқадыңыз?"



**Жауаптарын оқымай тұрып, ақ қағазға жаңбырдың астында келе жатқан адамның суретін салыңыз. Суретті салып  болған соң,** **оның әрбір бөлшегіне мән беріңіз. Бөлшегіне жәй ғана қарап қоймай, сезіне де біліңіз. Бірінші кезекте өзіңізге «Өзім салған суретке қараған кезде қандай сезімде болдым? Оның әрбір бөлігінің мен үшін маңызы қандай?» деген сұрақтар қойыңыз. Бұл сұрақтар дұрыс талдауға көмектеседі. Енді суреттің әрбір деталін анализден өткізіңіз. Суреттегі адам қандай іс-әрекет жасап тұр? Мүмкін қолшатырды ұстап, бір қалқаға тығылып немесе жәй ғана жауын астында қыдырып жүрген шығар. Өзіңіз туралы құпияны ашуға көмектесетін бірнеше көмек сөздер ұсынамыз.**

**- Суреттегі жаңбыр адамның күнделікті өмірде кенеттен кездестіретін қиындықтарын және өзін ол қиындықтардан қашып құтыла алмайтындығын білдіреді.**

**- Суреттегі кейіпкердің қандай көңіл-күйде (қуаныш, реніш, өкпе, наз, ыза, шаттық және т.б.) екендігін анықтаңыз.**Ол өзіне көмектескенін қалай ма әлде қиындықтарды еңсесін көтеріп қарсы алуда ма? Ол қиындықтарға мүлдем мән бермеуі тағы бар.

**- Аспандағы бұлттар жайсыздықты немесе бақытсыздықты күту деп түсіндіріледі.** Көп алаңдайтын адамдар көлшіктер мен балшықтың суретін салады. Мұнымен қатар көлшіктердің адамның қай жағында (алдында, артында, айналасында, тура аяғының астында) орналасқандығына мән беріңіз. Көлшік артқы бөлігінде орналасса, қиындықты жеңгені. Алдында болса, өзіне-өзі жайсыздық тудырып жүргені.

**- Егер адамның бір орында тұрғанын емес, жылжып келе жатқандығын бейнелесеңіз, қиындықтан қашқаныңыз.**Әдетте қиялға жақын, жанына тірек болып жүрген жандардан айырылған жандар адамның үстіңгі бөлігін ғана салады.

**-** **Айналасындағылардан сақ жүруді жөн көретін адамдар суретке теріс қарап кетіп бара жатқан кейіпкерді салады.**

**- Найзағай адам өмірінде үлкен өзгерісті күтетіндігін білдіреді.** Аспандағы күн мен кемпірқосақ игі істерге ұмтылуды, әлемде тек жақсылық атаулының болуын ғана қалау. Кемелділікке ұмтылу.

**- Киімнің қызметі табиғаттың алапат күштерінен қаншалықты қорғанатындығыңызбен байланысты.** Яғни, суреттегі сырт киім тағы да бір қорғаныш қызметіне зәру болып жүргеніңізді айқындайды. Ал үсіндегі киімдерінің аз болуы – қоғамға деген қарсылық, стереотиптерден бас тарту, адамдардың пікіріне мән бермеу. Жылдам жауап қайтару.

**- Қолшатырды** **қоршаған ортадан психикалық деңгейде қорғануды жөн көретін** **тұлғалар** **салады.** Оның суреттегі кейіпкерді қорғап, қорғамай тұрғандығына да мән беріңіз.

**- Өзге де қосымша үй, ағаш, көлік немесе қолдағы сөмке, гүл, кітап сынды детальдар** осылардың жетіспеушілігімен және оларға қол жеткізем деген үлкен талпыныспен түсіндіріледі.

Психолог мамандардың айтуынша, сіз салған суреттегі кейіпкер – өзіңіз. Ал жоғарыдағы талдаулар тек өзіңізге тиесілі.

**Тест нәтижесі бойынша сіз қандай адамсыз?**

**Психологиялық сынақ: Өмір, жар, дос**

Сіз қандай адамсыз, қалай өмір сүріп жатырсыз, өмірге көңіліңіз тола ма... Өзіңізге беймағұлым өз ішкі жан әлеміңіздегі құпияларды психологиялық сынақ арқылы анықтаңыз. Әр сұрақтың жауабын есіңізге сақтап отырыңыз немесе жазып алыңыз. Жазба соңында жауаптарымен салыстырасыз.

Жыныс орманды аралап келе жатқаныңызда, алдыңыздан бір күркеше кезікті дейік:

1. Сізше күркешенің есігі қалай тұр?*(Жабық не ашық)*

2. Үйдің ішіне кіргенде бір үстел көзіңізге шалынды, сізше үстелдің формасы қандай? *(Дөңгелек, сопақша, квадрат формалы, тік төртбұріш формалы, үшбұрыш формалы)*

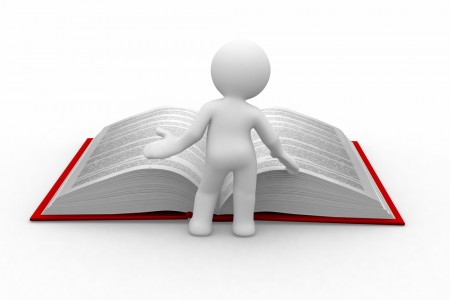
3. Үстелдің үстіне бір гүл құмырасы қойылған, бұл құмырада су бар, сізше бұл құмыраға қаншалықты су құйылған?*(Толтырылған, орта, су жоқ)*

4. Сізше бұл құмыра қандай материалдан жасалған?*(Әйнектен, фарфордан, балшықтан, метәл, пластик)*

5. Сәлден кейін бір сарқырамаға келесіз, сол арада жарқ-жұрқ еткен бір затты көрдіңіз, ол затты иіліп алсаңыз бір топ кілт тағылған кілтілгіш екен. Сізше онда қанша кілт бар? *(Бірден онға дейін)*

6. Бұл жерден өтіп, тағы да жолға шықтыңыз, жолдың сорабын іздеп жүргеніңізде алдыңыздан қала қорғаны көзіңізге шалынды, сізше бұл қандай қорған? *(Ескі қорған, жаңа қорған)*

7. Қала қорғанынң ішіне кіріп жүріп келе жатқаныңызда алдыңыздан бір ластанған малтау көлшігі кезігеді, кенет былғанған көлшік бетінен жалт-жұлт етіпеткен асыл тастарды байқайсыз, сіз бұл асыл тасты қайтесіз?*(Аламын, алмаймын)*

**

8. Ластанған көлшіктің қасында тағы бір көлшік бар, бүл көлшіктің суы мөп-мөлдір, бетінде ақша қалқып жүреді, оны сіз теріп аласызба? *(Аламын, алмаймын)*

9. Қала қорғанының енді бір басында шығатын есік бар, сіз осы есік арқылы қала қорғанынан шығып кеттіңіз. Одан шыққаныңызда үлкен гүл бақшасын көрдіңіз, бақшадан бір сандық көзіңізге түсті. Сізше сандықтың үлкендігі қандай? *(Кішкене, орташа, үлкен)*

10. Сандық қандай материалдан жасалған? *(Қатты қағаздан, ағаштан, металдан)*

11. Сандыққа жақын жерден гүл бақшаның ішінен көпір көрінеді. Сізше оны неден салған?*(Металдан, ағаштан, өсімдік сабағынан)*

12. Көпірдің қасына келгеніңізде бір арғымақты көресіз, сізше арғымақтың түсі қандай? *(Ақбоз, күрең, қара)*

13. Арғымақ не істеп тұр? *(Тынш мүлгіп тұр, жайылып тұр, шапқылап жүр)*

14. Арғымаққа жақындау жерде қатты құйын соғып кетті, сіз не істейсіз?

*Жүгіріп барып сандыққа тығыламын.*

*Жүгіріп барып көпірдің астына тығыламын.*

*Арғымаққа міне қашамын.*



Жауап:

**1. Есік.**

Ашық есік: сіздің қандай іс болса да басқалар мен ортақ игіліктенуді қалайтын адам екеніңізді бейнелейді.

Жабық есік: қандай іске тап болсаңыз да жалғыз өзіңіз шешуді жөн санайтын адам екеніңізді бейнелейді.

**2. Үстел.**

Дөңгелек, сопақша формадағылар: сізге серік болатын бірнеше достарыңыз бар, сіз оларға өте сенім артасыз.

Квадрат, тік төртбұріш формалылар: сіз дос талғайсыз, тек жақсы танитын адамдарыңызбен ғана дос бола аласыз.

Үшбұріш формалылар: сіз өте қазымыр адамсыз, сондықтан досыңыз көп емес.

**3. Құмырадағы су.**

Құрғақ: сіз көз алдағы тұрмысыңызға риза емессіз.

Орташа су: сіздің тұрмысыңыз сіз армандаған тұрмысқа жартылай болса да жақын.

Толы су: сіз қазіргі тұрмысыңызға өте ризасыз.

**4. Құмыраның материялы.**

Әйнек, фарфор, балшық: сіздің тұрмыста дәрменсіз, басқалардың көмегіне мұқтаж екеніңді бейнелейді.

Метал, пластик: сіздің тұрмыста мықты адам екеніңізді бейнелейді.

**5. Кілт.**

Тек бір ғана: сіздің тек жалғыз досыңыз ғана бар.

Бірден беске дейін: сіздің бірнеше досыңыз бар.

Алтыдан онға дейін: көптеген достарыңыз бар.

**6. Қала қорғаны.**

Ескі қорған: сіздің өткен өміріңізде араласқан достарыңыз жайлі көңілсіз, еске алуға татымайтын істер болған.

Жаңа қорған: сіздің өткендегі достарыңызбен болған тамаша қарым-қатынас сезіміңіз жүрегіңіздің түпкірінде сақталған.

**7. Лас көлшіктегі асыл тас.**

Алған болсаңыз: сіздің өмірлік жарыңыз қасыңызда болса да, сіз басқаларға қырындайсыз.

Алмаған болсаңыз: сіздің өмірлік қосағыңыз қасыңызда болса, сіз тек осы адаммен бірге боласыз.

**8. Мөлдір көлшіктегі ақшалар.**

Алған болсаңыз: сіздің өмірлік қосағыңыз сіздің қасыңызда болмаса, сіз маңайдағыларыңызбен жақсы боласыз.

Алмаған болсаңыз: сіздің өмірлік қосағыңыз сіздің қасыңызда болмаса да, сіз оған мәңгі адалсыз.

**9. Сандықтың үлкен-кішілігі.**

Кішкене: жауапкерсіз.

Орташа: мәлім мөлшерде жауапкершілік бар.

Үлкен: жауапкершілігі күшті.

**10. Сандықтың материалы.**

Қатты қағаздан, ағаштан (сырты жарқырамайды): сіз кішпейіл жансыз.

Метал: мақтаншақ әрі тоңмойын жансыз.

**11. Көпірдің материалы.**

Метал: достарыңызбен өте жақын, қою байланыстасыз.

Ағаш: достарыңызбен белгілі дәрежеде байланыстасыз.

Өрім: сіздің айналаңызда ешқандай досыңыз жоқ.

**12. Аттың түсі.**

Ақбоз ат: сіздің қосағыңыз сіздің жүрегіңізде кіршіксіз әрі ардақты.

Күрең арғымақ: сіздің қосағыңыз сіздің жүрегіңізде әдеттегідей ғана.

Қара тұлпар: сіздің қосағыңыз сіздің жүрегіңізде тым жақсы емес тіпті жаман болу мүмкін.

**13. Аттың қимылы.**

Тыныш тұрған не жайылып тұрғанды таңдаған болса: сіздің қосағыңыз үйдің қамын жейтін кішіпейіл адам.

Шапқылағанды таңдаған болса: сіздің қосағыңыз тұрпайы адам.

**14. Ең соңғы әрі ең маңызды сұрақ, иә, әңгіменің аяғы боран соққанға келді, сол жағдайға не істедіңіз:**

Жүгіріп барып сандыққа тығыламын.

Жүгіріп барып көпірдің астына тығыламын.

Арғымаққа міне қашу.

Қазір біз бұл заттардың нені бейнелейтініне қарайық:

*Соққан құйын*: **сіздің өміріңіздегі қиыншылық.**

*Сандық:* **өзіңіз**

*Көпір:* **досыңыз**

*Жылқы:* **өмірлік қосағыңыз.**

**Сандыққа тығылу:** қандай қиыншылыққа кездессеңіз де жалғыз өзіңіз қарсы тұрасыз.

**Көпірдің астына бару:** мейлі қандай уақытта қандай қиншылыққа жолықсаңыз да достарыңызбен бірге шешесіз.

**Тұлпарды таңдаған болсаңыз:**қандай қиыншылық, боран-шашынды күнде де өмірлік қосағыңызбен бірге өткізесіз.