



Балабақша психологі: Р.Ходжакулова

Ашуыңызды ірке блесіз бе?

Көңіл – күйіңіздің тыныштығы мен жаныңыздың үйлесуі проблемаларымыздың жоқтығына емес, тұрмыста аяқасты кездесетін жағымды және оқиғаларға көзқарасыңызға тәуелді. Көптеген реніштер мен жан күйзелістері оларды туындататын оқиғаларға сіздің қай деңгейде мән бергендігіңізге тікелей тәуелді. Осы тестің сұрақтарына жауап беру арқылы сіз бірнеше минуттың ішінде өзіңіздің не байсалды, не сабырсыз адам екеніңізді анықтай аласыз.

Кейде сіз біреудің ақымақтығына не болмаса епсіздігіне бола ашуланасызба

- Иә, ондай жағдай менде өте жиі кездеседі – 10
- Анда – санда . Қолдан келгенше басқа адамдарға кешіріммен қараймын -5
- Ешқашан ашуланбаймын. Ашу ажарыңа нұқсан келтіреді, қандай жағдайда да шыдамдылық танытамын – 0

Түн ортасында жүрегіңіздің қатты дүрсілінен оянып кететін әдетіңіз бар ма

- Жоқ, бір рет те ондай болған жоқ – 0
- Иә , егер менде қандайда бір проблемалар туындаса - 3
- Өте жиі. Көптен бері дұрыс ұйықтай алмай жүрмін – 7

Сіз көзқарасыңызды қорғау үшін дауыс көтеруге дейін барасыз ба

- Барамын, бірақ өте сирек жағдайда -5
- Жоқ. Алайда кейде өзімді ұстай алмай қалатын кездерімде болады – 8
- Әрине , дауыс көтеруге тура келеді. Мұндай әрекет жан түпкірінде қордаланып қалған салмақтан арылып, біраз жеңілденіп қалуға көмектеседі – 0

Өз сымбатыңызға көңіліңіз тола ма

- Жоқ, бұрын ол маған көбірек ұнайтын – 5
- Жалпы, кей тұстарын есепке алмасам, көңілім толатыны рас – 2
- Көңілім толады, бұдан артық сымбаттың қажеті жоқ – 0

Егер серігіңізбен ара қатынасыңызға сызат түссе, сізде оны басқа біреумен ауыстыру мүмкіндігі бар ма

- Жоқ , өзіме лайықты серік табуым үшін көп уақыт керек – 5
- Таныстарым көп , бірақ оларға көңілім толмайды – 3
- Мүмкіндігім толып жүр – 0

Қорқынышты түс көресіз бе

- Ешқашан көрмеймін – 0
- Кейде көремін – 5
- Айына кемдегенде бір рет көремін – 10

Сенімді достарыңыз бар ма

- Иә , бар әрине – 0
- Негізінен таныстар – 3
- Жоқ , мен тек өз күшіме ғана сенемін -5

ЖИНАҒАН ҰПАЙЫҢЫЗДЫ ЕСЕПТЕҢІЗ

0-ден – 17 ұпайға дейін. Сіз өте байсалды адамсыз, өзге адамдар өмір бойы ұмтылатын жан үйлесіміне де қол жеткізгенсіз. Осы қалпыңызды сақтаумен бірге денсаулығыңызға да жеткілікті түрде назар аударыңыз.

18-ден – 35 ұпайға дейін. Қандай да бір нәрсе сіздің көңіл-күйіңізді кетіріп жүр. Соның не нәрсе екеніне көз жеткізсеңіз жаныңыз өз үйлесімін табады.

36-дан – 50 ұпайға дейін. Сіз атылғалы тұрған жанар тау сияқтысыз. Сізге тәнііңіз бен жаныңызды сауалту үшін алдын ала ойластырылған денсаулық бағдарламасы қажет. Сіз түкке тұрмайтын нәрсені де жүрегіңізге жақын алып, ашу-ызаға жиі берілесіз. Жүйке жүйеңізді тезірек тәртіпке келтірмесеңіз, кейін кеш болуы мүмкін.