

- a) umuman tushunmayman;
- b) ancha yomon tushunaman;
- d) anchagina yaxshi tushunaman;
- e) to'liq tushunaman.

37. Sizga xotiningiz (eringiz) boshqa odamlar bilan o'z munosabatlari to'g'risida gapirib beradimi?

- a) deyarli hech narsa gapirib bermaydi;
- b) deyarli kam gapirib beradi;
- d) deyarli ko'p gapirib beradi;
- e) deyarli hamma narsani gapirib beradi.

38. Xotiningiz (eringiz) Siz bilan suhbatlashayotganda o'zini noqulay sezib, kerak so'zlarni topolmay qiynaladigan hollar bo'lib turadimi?

- a) juda kamdan kam;
- b) deyarli kamdan kam;
- d) deyarli tez-tez;
- e) juda tez-tez.

39. Xotiningizdan (eringizdan) yashirgan siringiz bormi?

- a) bor;
- b) bor desayam bo'ladi;
- d) yo'q desayam bo'ladi;
- e) yo'q.

40. Bir-birlaringizga murojaat qilganingizda tez-tez hazil laqablardan foydalanasizlarmi?

- a) juda tez-tez;
- b) deyarli tez-tez;
- d) deyarli kamdan kam;
- e) juda kamdan kam.

41. Xotiningiz (eringiz) bilan gaplashish Siz uchun qiyin va noxush bo'lgan mavzu bormi?

- a) bunaqa mavzular juda ko'p;
- b) bunday mavzular deyarli ko'p;
- d) bunday mavzular deyarli kam;
- e) bunday mavzular juda kam.

42. Bola tarbiyasi bo'yicha xotiningiz (eringiz) bilan tez-tez kelishmovchiliklar bo'lib turadimi?

- a) juda kamdan kam;
- b) deyarli kamdan kam;
- d) deyarli tez-tez;
- e) juda tez-tez.

43. Xotiningizga (eringizga) Siz bilan muloqotda bo'lish oson, deb o'ylaysizmi?

- a) ha;
- b) ha desayam bo'ladi;
- d) yo'q desayam bo'ladi;
- e) yo'q.

44. Siz xotiningizga (eringizga) o'z jismoniy holatingiz haqida gapirasizmi?

- a) deyarli hammasini gapiraman;
- b) deyarli ko'p gapiraman;
- d) deyarli kam gapiraman;
- e) umuman hech narsa gapirmayman.

45. Xotiningiz (eringiz) o'zi uchun juda zarur narsalar to'g'risida Sizga aytib qo'yib, keyin pushaymon qilgan hollar bo'lgan, deb o'ylaysizmi?

- a) deyarli hech qachon;
- b) deyarli kamdan kam;
- d) deyarli tez-tez;
- e) deyarli har doim.

46. Hech qachon Sizda xotiningiz (eringiz) bilan o'rtalaringizda atrofdagilardan hech kim tushuna olmaydigan, o'zlaringizning tilingiz borligi to'g'risida his paydo bo'lganmi?

- a) ha;
- b) ha desayam bo'ladi;
- d) yo'q desayam bo'ladi;
- e) yo'q.

47. Xotiningizning (eringizning) Sizdan yashirgan sirlari bor, deb o'ylaysizmi?

- a) ha;
- b) ha desayam bo'ladi;
- d) yo'q desayam bo'ladi;
- e) yo'q.

48. Boshqa odamlar davrasida bo'lganida, atrofda bo'layotgan narsalarga qanday munosabatda ekanligini sezish uchun xotiningizga (eringizga) Sizning bir qarab qo'yishingiz kifoya bo'ladigan hollar bo'lib turadimi?

- a) juda tez-tez;
- b) deyarli tez-tez;
- d) deyarli kamdan kam;
- e) juda kamdan kam.

Oilada muloqot so‘rovnomasining kaliti:

1. Muloqotdagi ishonch.
 - a) 6, 23, 25, 39, 44 — o‘ziga munosabat;
 - b) 10, 19, 30, 37, 47 — turmush o‘rtog‘iga munosabat.
2. Er-xotin o‘rtasidagi o‘zaro munosabat.
 - a) 4, 20, 31, 34, 36 – o‘z-o‘zini tushunish;
 - b) 5, 8, 9, 16, 22 – turmush o‘rtog‘ini tushunish.
3. Turmush o‘rtoqlarining qarashlaridagi mos kelishlik.
1, 17, 21, 32, 42.
4. Oilaning umumiy simvollari.
3, 11, 15, 40, 46.
5. Turmush o‘rtoqlarining muloqotini yengilligi.
2, 14, 26, 27, 43.
6. Muloqotdagi «psixoterapevtlilik».
12, 28, 29, 41, 45.

Javob varianti: a – 4 ball; b – 3 ball; d – 2 ball; e — 1 ball.

Javob: Ballar yig‘indisi qanchalik ko‘p bo‘lsa, ko‘rsatkichlarning namoyon bo‘lishi shunchalik kuchli bo‘ladi.

2 - t e s t. «Oilada rollarning taqsimlanishini o‘rganish» testi

Ko‘rsatma: Quyida Sizdan oilaviy hayotni tashkil etuvchi ba’zi vaziyatlarga tegishli bo‘lgan savollar berilgan. Har bir savol uchun ma’qul bo‘lgan javobni tanlashingiz va javoblar varaqasiga «yulduzcha» bilan belgilab qo‘yishingiz mumkin.

1. Oilaning qiziqish va manfaatlari er va xotindan qaysi biriga bog‘liq?
 - a) asosan bu erga bog‘liq;
 - b) ko‘proq erga, lekin xotinga ham bog‘liq;
 - d) ko‘proq xotinga, lekin erga ham bog‘liq;
 - e) asosan bu xotinga bog‘liq.
2. Oiladagi umumiy kayfiyat er va xotindan ko‘proq qaysi biriga bog‘liq bo‘ladi?
 - a) asosan bu xotinga bog‘liq;
 - b) ko‘proq xotinga, lekin erga ham bog‘liq;

- d) ko‘proq erga, lekin xotinga ham bog‘liq;
e) asosan bu erga bog‘liq.
3. Agar zaruriyat paydo bo‘lsa, oilada kim birinchi navbatda qarzga katta pul topa oladi, deb o‘ylaysiz?
a) bu ishni xotin bajaradi;
b) buni birinchi navbatda xotin, lekin er ham bajarishi mumkin;
d) buni birinchi navbatda er, lekin xotin ham bajarishi mumkin;
e) bu ishni er bajaradi.
4. Oilada kim ko‘proq mehmon taklif qiladi, deb o‘ylaysiz?
a) ko‘proq er taklif qiladi;
b) odatda er, lekin xotin ham taklif qiladi;
d) odatda xotin, lekin er ham taklif qiladi;
e) ko‘proq xotin taklif qiladi.
5. Oilada uyning shinamligi va qulayligi uchun kim ko‘proq jon kuydirishi kerak deb o‘ylaysiz?
a) asosan er;
b) ko‘proq er, lekin xotin ham;
d) ko‘proq xotin, lekin er ham;
e) asosan xotin.
6. Er va xotindan qaysi biri odatda turmush o‘rtog‘ini o‘pish, quchoqlashni birinchi bo‘lib boshlashi kerak deb o‘ylaysiz?
a) odatda er;
b) odatda er, lekin xotin ham;
d) odatda xotin, lekin er ham;
e) odatda xotin.
7. Oilada qaysi gazeta va jurnallarga obuna bo‘lishni yoki sotib olishni kim hal qilishi kerak deb hisoblaysiz?
a) xotin hal qiladi;
b) ko‘proq bu xotinga bog‘liq, lekin erga ham;
d) ko‘proq bu erga bog‘liq, lekin xotinga ham;
e) er hal qiladi.
8. Ko‘pincha oilada kimning tashabbusi bilan kinoteatrlarga borish kerak deb hisoblaysiz?
a) erning tashabbusi bilan;
b) asosan erning, lekin xotinning tashabbusiga ko‘ra ham;
d) asosan xotinning, lekin erning tashabbusiga ko‘ra ham;

e) xotinning tashabbusi bilan.

9. Oilada yosh bolalar bilan kim o'ynashi kerak deb hisoblaysiz?

a) asosan xotin;

b) ko'proq xotin, lekin er ham;

d) ko'proq er, lekin xotin ham;

e) asosan er.

10. Yaqin ishqiyl munosabatlarda har ikki tomonning qanoatlanishi oilada kimga bog'liq bo'lishi kerak?

a) asosan bu erga bog'liq;

b) ko'proq erga, lekin xotininga ham;

d) ko'proq xotininga, lekin erga ham;

e) asosan bu xotininga bog'liq.

11. Deyarli barcha er-xotinlar orasidagi ishqiyl munosabatlarda vaqti-vaqti bilan qiyinchiliklar bo'lib turadi. Oilada bu ahvol ko'proq (bilib yoki bilmagan holda) kimga bog'liq bo'ldi deb hisoblaysiz?

a) ko'proq erga;

b) odatda erga, lekin xotininga ham;

d) odatda xotininga, lekin erga ham;

e) ko'proq xotininga bog'liq.

12. Oilada kimning hayotiy e'tiqodlari va tartib qoidalari (yolg'onga munosabat, berilgan va'dani bajarish, kech qolish mumkin emasligi va boshqalar) asosiy va belgilovchi bo'lishi kerak?

a) xotinning hayotiy prinsiplari;

b) odatda xotinning, lekin ba'zida erning ham;

d) odatda erning, lekin ba'zida xotinning ham;

e) erning hayotiy prinsiplari.

13. Oilada kichik bolalarning xulqini kim nazorat qilishi kerak?

a) asosan bu ishni xotin bajaradi;

b) ko'proq xotin, ba'zan er ham;

d) ko'proq er, ba'zan xotin ham;

e) asosan bu ishni er bajaradi.

14. Oilada bolalar bilan kinoga, teatrga, boshqalarga kim borishi kerak, deb o'ylaysiz?

a) asosan buni er bajaradi;

b) ko'proq er, lekin xotin ham;

d) ko'proq xotin, lekin er ham;

e) asosan buni xotin bajaradi.

15. Oilada kim o'z turmush o'rtog'ining kayfiyatiga ko'proq darajada e'tibor berishi kerak deb o'ylaysiz?

a) er;

b) ko'proq er, lekin xotin ham;

d) ko'proq xotin, lekin er ham;

e) xotin.

16. Tasavvur qiling, er va xotin ikkalasida ham o'z ishini oylik maoshi katta, lekin qiziqarsiz ishga o'zgartirish imkoniyati paydo bo'lib qolsa, kim bunday taklifni birinchi navbatda qabul qilgan bo'lar edi deb hisoblaysiz?

a) xotin qabul qiladi;

b) erdan ko'ra tezroq xotin qabul qiladi;

d) xotindan ko'ra tezroq er qabul qiladi;

e) er qabul qiladi.

17. Har kunlik xarid bilan oilada kim shug'ullanishi kerak?

a) asosan er;

b) ko'proq er, lekin xotin ham;

d) ko'proq xotin, lekin er ham;

e) asosan xotin.

18. Agar oilada moddiy qiyinchilik paydo bo'lsa, er va xotindan qaysi biri qo'shimcha daromad topish chorasini izlashi kerak deb hisoblaysiz?

a) bu ishni er bajaradi;

b) birinchi navbatda er, lekin xotin ham bunda ishtirok etadi;

d) birinchi navbatda xotin, lekin er ham bunda ishtirok etadi;

e) bu ishni xotin bajaradi.

19. Oilada er va xotindan qaysi biri turmush o'rtog'ining befarqligi, e'tiborsizligi, noo'rin gaplaridan xafa bo'lishiga ko'proq haqli?

a) er;

b) xotindan ko'ra ko'proq er;

d) erdan ko'ra ko'proq xotin;

e) xotin.

20. Oilada mehnat ta'tilini qayerda va qanday qilib o'tkazishni kim rejalashtirishi kerak deb hisoblaysiz?

a) asosan xotin;

- b) ko‘proq xotin, lekin er ham ishtirok etadi;
- d) ko‘proq er, lekin xotin ham ishtirok etadi;
- e) asosan er.

21. Oilada uyga maishiy xizmat vakillarini (har xil remont ustalarini) kim chaqirib, ular bilan gaplashishi kerak deb hisoblaysiz?

- a) odatda bu ishni xotin bajaradi;
- b) ko‘proq xotin, lekin ba’zan er ham;
- d) ko‘proq er, lekin ba’zan xotin ham;
- e) odatda bu ishni er bajaradi.

ORT (RRS) – Oilada rollar taqsimoti metodikasining kaliti

Savollar: 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19

Ballar: 1 > 4

Savollar: 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21

Ballar: 4 > 1

- 1) (9q13q14):3 – bola tarbiyasi
- 2) (2q15q19):3 – oiladagi emotsional muhit «Psixoterapiya»
- 3) (18q3q16) :3 – oilaning moddiy ta’minlanishi
- 4) (20q8q4):3 – ko‘ngil ochishlarni tashkil qilinishi
- 5) (17q5q21):3 – uy sohibi va sohibasi
- 6) (10q6q11):3 – jinsiy sheriklik
- 7) (1q7q12):3 – oiladagi ichki madaniyatni uyushtirish

3 - t e s t. «Nikohdan qoniqqanlik darajasini o‘lchash» testi

Quyida keltirilgan mulohazalarga «Ha» yoki «Yo‘q» deb javob bering (bu yerda «bo‘lishi mumkin» yoki «bilmadim» kabi avoblarni berish man etiladi) va shu bilan birga o‘zingizning shu mulohazalarga qo‘shilish yoki qo‘shilmasligingizni ifoda etgan bo‘lasiz.

Savollarga qanchalik samimiy javob bersangiz, o‘z nikohingizdan qoniqqanligingiz darajasi haqida shunchalik aniq ma’lumotga ega bo‘lasiz.

«HA» «YO‘Q»

- 1. Mening kayfiyatim ko‘pincha uyda buziladi.
- 2. Bizning oilamizda har qanday arzimagan

— —
— —

- | | | |
|--|---|---|
| (mayda-chuyda) narsa nizoga olib keladi. | — | — |
| 3. Biron-bir ko'ngilsizlik ro'y bergan vaqtda men o'zimni yolg'iz his qilaman. | — | — |
| 4. Hordiq (ta'til) vaqtida turmush o'rtog'im bilan birgalikda dam olish, o'zim (u kishi-siz) dam olganimdan ko'ra maroqliroq. | — | — |
| 5. O'zimning ishxonamdagi ishlarim va jamoatchilik ishlarim haqida turmush o'rtog'im bilan gaplashishni yoqtirmayman. | — | — |
| 6. Menga biron nima bo'lgan vaqtlarda (to-bim qochganda, biron ko'ngilsizlik ro'y berganda) turmush o'rtog'im menga nisbatan juda sezgir va e'tiborli bo'lib qoladi. | — | — |
| 7. Men turmush o'rtog'imdan hech qachon qo'pol so'z eshitmaganman. | — | — |
| 8. Turmush o'rtog'imga mehribonlik qilish menga quvonch (mamnuniyat) baxsh etadi. | — | — |
| 9. Ishonchim komilki, nikohdan so'ng (to'ydan so'ng) er-xotin sevgisi so'nadi. | — | — |
| 10. Turmush o'rtog'im odatda menga muloymilik va mehribonlik bilan munosabatda bo'ladi. | — | — |
| 11. Bizning barcha nizolarimiz tezda yarashish bilan tugaydi. | — | — |
| 12. Biz doimo nikoh kunimizni nishonlaymiz. | — | — |
| 13. Turmush o'rtog'im doimo meni har qanday qiyinchiliklarda qo'llab-quvvatlashga tayyor. | — | — |
| 14. Turmush o'rtog'imning deyarli hamma o'rtoqlari (do'stlari) menga yoqadi. | — | — |
| 15. Mening g'am-tashvishlarimni turmush o'rtog'im ko'ngliga yaqin olmaydi. | — | — |
| 16. O'z o'rtoqlarim bilan turmush o'rtog'im-siz uchrashishni ma'qul ko'raman. | — | — |
| 17. Turmush o'rtog'im mening ishim haqida mensimay gapiradi. | — | — |
| 18. Biz turmush o'rtog'im bilan odamlarning qiliqlarini deyarli hamma vaqt bir xilda baholaymiz. | — | — |
| 19. Turmush o'rtog'im ikkovimizning ko'plab | | |

- umumiy qiziqish va mashg'ulotlarimiz bor. — —
20. Men o'z odatlarimni, hatto ular turmush o'rtog'imga yoqmasa ham o'zgartirmoqchi emasman. — —
21. Menimcha, uyda mening huquqlarimdan ko'ra, majburiyatlarim (vazifalarim) ko'proq. — —
22. Nikoh mening erkimni, o'zim kutganimdan ko'ra ko'proq chegaralab qo'ydi. — —
23. Turmush o'rtog'iga yon bermaslik kerak, bu tobelik va tengsizlikka olib keladi. — —
24. Meni, barcha hayotiy muammolarni yolg'iz o'zim hal qilishimga to'g'ri kelishi ranjitadi. — —
25. Men oilaviy hayot (turmush) shunchalik kuch va vaqtini olishini kutmagandim. — —
26. Jinsiy munosabatlar (aloqa) doim bizning yarashishimizga ta'sir (yordam) qiladi. — —
27. Turmush o'rtog'imni kayfiyatini hisobga olmaslik mumkin emas. — —
28. Men o'zimni yomon kayfiyatimni kamdan kam namoyon (ifoda) qilaman. — —
29. Agar oilaviy hayot yaxshi bo'lmayotgan bo'lsa, yaxshisi ajralishib ketgan ma'qul. — —
30. Turmush o'rtog'im meni shunday tushunadiki, meni u kishichalik hech kim tushuna olmaydi. — —

Test kaliti

Kalitga mos keladigan javoblarga 1 ball qo'ying.

«Ha»	4	6	7	8	10	11	12	13	14	18	19	26	27	28	30
«Yo'q»	1	2	3	5	9	15	16	17	20	21	22	23	24	25	29

A. Olingan ballar yig'indisini 30 ga bo'ling.

B. Natijasini 100 ga ko'paytiring:

Olingan natija Sizning nikohdan qoniqqanligingiz darajasini foiz hisobida ifodalashni ko'rsatadi. Nikohdan qoniqqanligingiz darajasi 100 foizga teng bo'lmasa kerak, albatta. 50 foiz bo'lsa ham yomon emas. Lekin shuning o'zidayoq qanday ish tutishni boshlashingizga asos bo'la oladi.

D. Qaysi javoblaringiz kalitdagi javoblarga tushmasligini aniqlang.

E. Siz va turmush o'rtog'ingiz uchun ham bir xil bo'lmaganlarini yozib oling va ularni qanday qilib normaga (me'yoriga) mos keltirish mumkinligini birgalikda muhokama qiling.

F. Agar kalit baholari bilan mos kelmasa, har bir holatni o'zgartirish kerak yoki yo'qligini hal qilinglar.

4 - t e s t. Munosabatlarni differensial baholash

(MDB) shkalasi bo'yicha so'rovnoma

Munosabatlarni differensial baholash (MDB) shkalasidan foydalanish uchun tekshiriluvchiga quyidagi savollar varaqasi va ko'rsatma beriladi.

Bu varaqda qarama-qarshi (masalan, issiq-sovuq, qabul qilish-qabul qilmaslik kabi) iboralar berilgan. Bu so'zlar yordamida turmush o'rtog'ingiz bilan oralaringizdagi munosabatlarni ifodalashga harakat qiling. Bunda gap sizning turmush o'rtog'ingizga, uning sizga bo'lgan munosabatlaringiz haqida emas, balki sizlarning oralaringizdagi munosabatlaringiz haqida boradi. Siz har bir so'zlar juftligini alohida qarab chiqishingiz kerak. So'zlar juftligi orasida 3, 2, 1, 0, 1, 2, 3 shaklida bo'lingan shkala joylashgan. Siz oldin juftlikdagi qaysi ta'rif sizga mos kelishini aniqlab oling. Masalan, issiqmi yo sovuqmi. Shundan keyingina shkaladagi bo'lingan raqamlaridan bit-tasini aylanaga oling. Shkalada 3 ball juda iliq, 2 ball iliq, 1 ball yo'qdan ko'ra iliqroq munosabatlarni ko'rsatadi. Agar javob aniq bo'lmasa 0 ball qo'yiladi.

Bayonnomani ishlab chiqish

Soʻzlar juftliklari shkalasidagi boʻlimlarning har biri maʼlum mazmunga ega. Masalan, juftlikning «Iliq» munosabatlari quyida turgan 3 raqami 0 ball, 2 raqami 5 ball, va hokazo, yaʼni salbiy qutbda turgan 3 raqami 0 ball bilan baholanadi.

Shunday qilib, har bir soʻzlar juftligidagi javoblar 6, 5, 4, 3, 2, 1 yoki 0 ball oladi. Barcha shkalalar boʻyicha ballar yigʻindisi munosabatlar differensial diagnostikasi boʻyicha umumiy baho boʻladi. Maksimal baho 90 ballga, minimal baho 0 ballga teng boʻladi.

5 - t e s t. MDB (Munosabatlarni differensial baholash)

Bu shkala turmush oʻrtoqlarining «muvaqqiyatli va muvaqqiyatsiz» yoʻnalishlardagi munosabatlarni ochib beradi.

Osgudning fikricha obyekt haqida fikr yuritilganida obyektning faqatgina xarakteristika va mohiyati aks ettirilibgina qolmay, balki unga subyektiv emotsional baho ham beriladi. Emotsional baho bu subyektning obyektga nisbatan individual munosabatidir.

Shkala boʻyicha qancha yuqori ball toʻplansa, baholovchining nuqtayi nazarida turmush oʻrtogʻi bilan munosabatlar shunchalik muvaqqiyatli.

Volkovning tadqiqotlarida MDB shkalasi boʻyicha quyidagi koʻrsatkichlardan foydalanilgan:

1. Er bilan munosabatlarni baholash.
2. Xotin bilan munosabatlarni baholash.
3. Tekshirilayotgan er-xotinlar juftligiga beriladigan oʻrtacha baho.
4. Er va xotin baholari orasidagi farq.

Er va xotin juftligiga berilgan oʻrtacha baho shu juftlik munosabatlarining darajasini bildiradi. Bu son qanchalik baland boʻlsa, munosabatlar shunchalik muvaqqiyatli boʻladi. Er va xotin baholarining farqi ular orasidagi munosabatlarning oʻzaro bogʻliqligini koʻrsatadi. Farq qanchalik katta boʻlsa, er-xotin orasidagi bogʻliqlik munosabatlari shunchalik kamligini yaʼni «bir tomonlama qoniqish» ustunligini koʻrsatadi. Bu esa mos kelish, qovushish kriteriyasiga asosan qovushuv darajasining pastligini bildiradi.

**MDB (Munosabatlarni differensial baholash)
shkalasi bo'yicha so'rov
varaqaasi**

3 — Juda iliq
2 — Iliq
1 — Iliqroq

1 — Sovuqroq
2 — Sovuq
3 — Juda sovuq

3 2 10 12 3

Iliq		Sovuq
Yoqimli		Yoqimsiz
Quvonchli		G'amgin
Yengil		Og'ir
Siqiq		Erkin
Sodda		Murakkab
Yaqin		Begona
Mo'rt		Mustahkam
Turg'un		O'zgaruvchan
Gormonik		Xunuk
Silliq		Notekis
Qo'pol		Muloyim
Dushmanlarcha		Do'stona
Tetiklantiruvchi		Holdan toydiruvchi
Tayyorgarlik		E'tiborsizlarcha

6 - t e s t. Oilaviy hayotdan qoniqish so‘rovnomasi (V. V. Stolin, T. M. Romanov, G. G. Butenko)

Yo‘riqnoma: Har bir tasdiqni diqqat bilan o‘qing va uchta variantdan birini tanlang. Mavhum «aytish qiyin», «aniq javob bera olmayman» kabi javoblarni chetlab o‘tishga harakat qiling. Savollarga iloji boricha tez, o‘ylanmasdan javob berishga harakat qiling.

1. Odamlar oilaviy hayotdagidek bir-birlari bilan yaqin yashasalar, bir-birlarini tushunish va idrok qilishning o‘tkirligini yo‘qotadilar.

- a) to‘g‘ri;
- b) uncha emas;
- d) noto‘g‘ri.

2. Sizning oilaviy hayotingiz sizga:

- a) xavotirlik va azob beradi;
- b) javob berishga qiynalaman;
- d) quvonch va qoniqish beradi.

3. Do‘st va qarindoshlaringiz sizning oilaviy hayotingizni:

- a) qoniqarli;
- b) o‘rtacha;
- d) qoniqarsiz deb baholaydilar.

4. Agar Sizning qo‘lingizda bo‘lsa:

- a) turmush o‘rtog‘ingizning xarakteridagi ko‘p xislatlarni o‘zgartirgan bo‘lardingiz;
- b) javob berish qiyin;
- d) Siz hech narsani o‘zgartirmagan bo‘lardingiz.

5. Hozirgi zamonaviy oilaviy hayotning asosiy muammolaridan biri hamma narsaning jonga tegishi, shu jumladan er-xotinlik munosabatlarini ham:

- a) to‘g‘ri;
- b) javob berish qiyin;
- d) noto‘g‘ri.

6. O‘zingizning oilaviy hayotingizni do‘stlaringiz va tanishlaringiz hayoti bilan solishtirganingizda, u holda:

- a) o‘zingizni boshqalardan baxtsiz;
- b) javob berishga qiynalasis;
- d) o‘zingizni baxtli his qilasis.

7. Oilasis, turmush o‘rtoq va yaqin kishisiz mustaqil bo‘lib yashash, juda qimmatga tushgan bo‘lar edi.

- a) to‘g‘ri;

b) javob berish qiyin;

d) noto'g'ri.

8. Sizsiz turmush o'rtog'ingizning hayoti qiziqarsiz bo'lar-
di deb o'ylaysiz:

a) ha, to'g'ri;

b) javob berish qiyin;

d) noto'g'ri.

9. Ko'pchilik odamlar nikohga taalluqli kutishlarda
adashadilar:

a) to'g'ri;

b) javob berish qiyin;

d) noto'g'ri.

10. Ko'pgina turli shart-sharoitlar sizga ajralish haqida
o'ylashingizga xalaqit beradi (bergan):

a) to'g'ri;

b) javob berish qiyin;

d) noto'g'ri.

11. Agar vaqtni orqaga qaytarishning iloji bo'lganda u hol-
da siz:

a) hozirgi turmush o'rtog'ingizdan boshqasiga;

b) javob berish qiyin;

d) balki shu turmush o'rtog'ingizga turmushga chiqqan
bo'lardingiz.

12. Siz shunday turmush o'rtog'ingiz borligi bilan faxrlana-
siz:

a) to'g'ri;

b) javob berish qiyin;

d) noto'g'ri.

13. Afsuski, turmush o'rtog'ingizning kamchiliklari uning
yaxshi fazilatlaridan ko'p:

a) to'g'ri;

b) javob berish qiyin;

d) noto'g'ri.

14. Oilaviy hayotingizning baxtli bo'lishiga asosan xalaqit
beradi:

a) turmush o'rtog'ingizning xarakteri;

b) javob berish qiyin;

d) ayb o'zimga.

15. Oilaviy hayot qurishdagi hissiyotlaringiz:

a) kuchaydi;

b) javob berish qiyin;

d) kamaydi.

16. Oilaviy hayot odamning ijodiy ishlashlariga to'sqinlik qiladi:

a) to'g'ri;

b) javob berish qiyin;

d) noto'g'ri.

17. Sizing oilaviy hayotingizda bir-birini qo'llab-quvvatlash yo'q.

a) to'g'ri;

b) javob berish qiyin;

d) noto'g'ri.

18. Sizga turmush o'rtog'ingiz tez-tez hazil va noto'g'ri ishlarni, noo'rin hazillar va noto'g'ri gapirgandek tuyuladi:

a) to'g'ri;

b) javob berishga qiynalaman;

d) noto'g'ri.

19. Oilaviy hayotingiz sizning xohish va irodangizga bog'liq emas:

a) to'g'ri;

b) javob berish qiyin;

d) noto'g'ri.

20. Sizing oilaviy munosabatingiz turmushingizga siz kutgan tartib va tashkililik olib kelmadi.

a) to'g'ri;

b) javob berishga qiynalaman;

d) noto'g'ri.

21. Aynan oilada kishi hurmat qozona olmaydi deganlar nohaqdirlar:

a) to'g'ri;

b) javob berish qiyin;

d) noto'g'ri.

22. Odatda turmush o'rtog'ingiz bilan munosabatingiz sizni qoniqtiradi (qoniqtirgan):

a) to'g'ri;

b) javob berish qiyin;

d) noto'g'ri.

23. To'g'risini aytganda oilaviy hayotingizda birorta ham yorug' kuningiz bo'lmagan:

a) to'g'ri;

b) javob berish qiyin;

d) noto'g'ri.

Kalit

1;2;4;5;6; – «V»	17; – «A»
7;8 – «A»	18;19;20;21; – «V»
9;10;11; – «V»	22; – «A»
12; – «A»	24; – «V»
13;14;15;16; – «V»	

Ballarni hisoblash: kalitga mos tushgan javoblarga – 2 ball.
Mavhum javobga – 1 ball.

Kalit bilan mos tushmagan javoblar – 0 ball.

Xomaki ballar 48 dan 0 gacha.

8 - t e s t. Er-xotinning energofiziologik mutanosibligi

1. Sizing turmush o'rtog'ingiz bilan uyqu va bedorlik vaqtingiz bir xilmi? (biringiz uxlaganingizda, biringiz uyg'oqsiz, biringiz vaqtli yotganingizda, biringiz uxlamaysiz.)

2. Turmush o'rtog'im asabiylashganda yoki jahli chiqqanda, men odatda uni yaxshi gap bilan yoki nimadir qilib tinchlantira olaman.

3. Biz turmush o'rtog'im bilan yaxshi kelishamiz.

4. Turmush o'rtog'im bilan biror ishni har xil tezlikda bajarishimiz meni jahlimni chiqaradi (men tez, u esa sekin bajarishi yoki aksi).

5. Turmush o'rtog'imning tez va ko'p ovqat iste'mol qilishi asabimga tegadi.

6. Ba'zan ovqat tanlashimizdagi farq oilaviy nizoga sabab bo'ladi.

7. Tez-tez men xursand bo'lganimda turmush o'rtog'im xafa bo'ladigan yoki aksincha bo'ladigan hollar tez-tez bo'lib turadi.

8. Uyquga ketishim va to'yib uxlab olishimga turmush o'rtog'im ko'pincha xalaqit beradi.

9. Turmush o'rtog'im bilan temperamentimiz juda mos.

10. Jinsiy aloqa bizning munosabatlarimizga ijobiy ta'sir etadi.

11. Jinsiy hayotda turmush o'rtog'im meni to'la qanoatlantiradi.

12. Turmush o'rtog'imni jinsiy aloqada qoniqtirishni bilaman.

13. Jinsiy munosabatga ehtiyoj, aloqaga moyillik ikkalamizda ham bir vaqtda paydo bo‘ladi.
14. Bizdan birimiz vannada dush qabul qilishni yoqtirsak, boshqamiz aksincha.
15. Biz odatda nizolarni tez va oson bartaraf etamiz.
16. Jahlim chiqqanda yoki asabiylashganimda turmush o‘rtog‘im meni tezda tinchlantira oladi.
17. Men o‘zimni yo‘qotib qo‘yganimga turmush o‘rtog‘im o‘zini boshqara oladi, turmush o‘rtog‘imda shunday hol yuz berganida, men o‘zimni tuta bilaman.
18. Umuman bizning oilaviy hayotimiz tinchlik va o‘zaro tushunishda o‘tayapti.
19. Men uy ishlarini qilayotgan vaqtimda turmush o‘rtog‘imning dam olib o‘tirishi meni juda jahlimni chiqaradi.
20. Agar turmush o‘rtog‘im menga «zahrini sochsa» uni kechiraman.
21. Bizning kayfiyatimiz bir-biriga bog‘liq holda o‘zgardi: birimizning kayfiyatimiz yomon bo‘lsa, ikkinchimizning ham kayfiyatimiz tushadi.
22. Fasllar bizning kayfiyatimizga deyarli bir xil ta’sir qiladi.
23. Bizning turmush o‘rtog‘imiz bilan organizmimiz bir-biriga juda o‘xshash – bir xil reaksiya, hissiyot, jismoniy ehtiyojlar.
24. Turmush o‘rtog‘im menga tez-tez dakki berib turadi. Qattiq chaynama, sekinroq nafas ol, oyog‘ingni chalkashtirma, oyog‘ingni sudrab yurma.

Olingan ma’lumotlar tahlili

Turmush o‘rtoqlarning energojismoniy moslikning ko‘rsatkichi javoblarning summasi bo‘yicha aniqlanadi, kalitga mos tushuvchi, «ha» – 2, 3, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23; «yo‘q» — 1, 4, 5, 6, 7, 8, 14, 19, 24, har bir to‘g‘ri javob uchun 1 ball beriladi.

Natijalar tahlili: 0 dan 24 gacha bo‘lgan oraliqda energofiziologik moslikni aniqlash mumkin. Ball qanchalik yuqori bo‘lsa, o‘xshashlik yuqori bo‘ladi. 0—8 ballgacha past darajada moslik, 9—12 noma’lum, 13—18 gacha nisbatan baland, 19—24 gacha juda baland.

9 - t e s t. «Oilangizda nizolar mavjudmi?» testi

1. Siz uchun muhimi nima?
 - a) nikohning o'zi, oilali kishi, deb hisoblash imkoniyati – 1 ball,
 - b) turmush o'rtog'isiz, nikohsiz hayot yomon bo'lmas edi — 0 ball.
2. Nikohga yengil qarab, uni kattalarning o'yiniga o'xshaydi, deb hisoblaysizmi?
 - a) ha – 1 ball,
 - b) yo'q – 0 ball.
3. Ota-onangizga moddiy bog'langanmisiz?
 - a) ha – 1 ball,
 - b) yo'q – 0 ball.
4. Sizlarning nikoh va hayotiy kutishlar borasidagi qarashlaringiz mos tushadimi?
 - a) ha – 0 ball,
 - b) yo'q – 1 ball.
5. Oila turmush tarzi, maishiy-xo'jalik sohasi haqidagi tasavvurlaringiz turmush o'rtog'ingiz, hamda boshqa oila a'zolari bilan bir xilmi?
 - a) ha – 0 ball,
 - b) yo'q – 1 ball.
6. Munosabatlarni oydinlashtirishda nizo va kelishmovchiliklar tez-tez bo'lib turadimi?
 - a) ha – 1 ball,
 - b) yo'q – 0 ball.
7. Sizlarning umumiy qiziqishlaringiz, qarashlaringiz, mashg'ulotlaringiz mavjudmi?
 - a) ha – 0 ball,
 - b) yo'q – 1 ball.
8. Bolalaringiz nechta?
 - a) 2 ta va undan ortiq – 0 ball,
 - b) 2 tadan kam –1 ball.
9. Bolalaringiz tarbiyasi qanday?
 - a) yuqori – 0 ball,
 - b) o'rtacha yoki past – 1 ball.

Olingan ma'lumotlar tahlili:

0 — 2 ballgacha: Ajralish Sizing oilangizga xavf solgani yo'q. Mustahkam oila qurish, qiyinchiliklarni yengish uchun barcha imkoniyatlar mavjud. Oddiy tortishuvlar o'zaro munosabatlaringizga ta'sir ko'rsatmaydi.

3 — 5 ballgacha: Sizing munosabatlaringiz taranglik chegarasida. Siz turmush o'rtog'ingizdan doim mamnun emasiz. Siz har doim ham o'zingizni tuta bilmaysiz, qo'lga ololmaysiz. Bunday vaziyatlar ajralish xavfini tug'diradi. Bunday holatlardan uzoqlashing. Oilaviy hayotingiz ayrim hollarda zerikarli tuyulsa ham, siz undan qoniqasiz. Sizing o'zaro munosabatlaringizda muloqot madaniyatiga e'tibor bering. Bir-biringizga g'amxo'rlik ko'rsating, yon bosishga o'rganing.

6 — 9 ballgacha: Oilangizda ajralish vaziyati yuzaga kelgan. Oilaviy burchlarning taqsimlanishini haqiqat nuqtayi nazaridan ko'rib chiqish, muammolarni bartaraf etish zarur. Oiladagi muloqot jarayonini o'zgartirishga e'tibor bering, er va xotin har biringiz o'zingiz uchun hayotiy qoniqmaslik sababini, turmush o'rtog'ingizni hayotdan qoniqmaslik sabablarini, imkoniyatlarini o'rganib chiqish zarur. Bir-biringizga nazokatli, diqqat-e'tiborli, yumshoq, yaxshi niyat bilan murojaat qiling. O'z navbatida bir-biringizga kamroq tanbeh bering. Er-xotinni bir-biri bilan bog'laydigan, biriktiradigan xususiyatlarga ko'proq intiling.

10 - t e s t. Oilada psixologik muhit

Psixologik muhit – bu har qanday jamoa ichida hukm surgan asosiy kayfiyat, shaxslararo munosabatdir.

Savollarga: «Ha», «Yo'q», «Ba'zan» deb javob bering.

1. Bizning oila juda inoq.
2. Dam olish kunlari nonushta, tushlik va kechki ovqatni birga iste'mol qilish odat tusiga kirgan.
3. Oilaning ba'zi a'zolarining ishtiroki menda norozilik uyg'otadi.
4. O'z uyimda men o'zimni juda yaxshi his qilaman.
5. Oilaviy hayotimizda shunday bir holat borki, u oila ahilligini buzib turadi.
6. Uy sharoitida men hammadan ko'ra yaxshiroq dam olaman.

7. Oilada norozilik paydo bo'lsa, hamma uni tez unutadi.
8. Oilamizda quvnoq, ko'tarinki kayfiyat hukmronlik qiladi.
9. Oilada og'ir, tushkun va tajang muhit yuzaga kelgan.
10. Oilamizda ba'zi bir a'zolarinig yoki hammaning baland ovozda gapirishlari menga yoqmaydi.
11. Yo'l qo'yilgan xatolar, yaratilgan noqulayliklar uchun kechirim so'rash oilamizda odat tusiga kirgan.
12. Odatda bayramlarni keng nishonlaymiz.
13. Oiladagi noqulay muhit tufayli uyga borgim kelmaydigan hol tez-tez bo'lib turadi.
14. Uyda meni tez-tez xafa qilib turishadi.
15. Uyimizdagi sarishtalik meni doim xursand qiladi.
16. Uyga kelganimda hech kimni ko'rishni ham, eshitishni ham istamagan holat menda tez-tez bo'lib turadi.
17. Oiladagi munosabatlar o'ta taranglashgan.
18. Men oilamizda ba'zi birovlar o'zini noqulay his qilishini bilaman.
19. Biznikiga tez-tez mehmonlar kelib turishadi.

Olingan ma'lumotlar tahlili

«Ha»ga 2 ball, «Ba'zan»ga 1 ball, «Yo'q»ga 0 ball.

Natijalar tahlili:

0—8 ball. Mustahkam qat'iy salbiy psixologik muhit. Bu oraliq er-u xotinning ajralish darajasiga yetib qolganini yoki birgalikda yashash hayotini «juda og'ir», «chidab bo'lmaydigan» darajada ekanligini ko'rsatadi.

9—15 ball. Qat'iymas, o'zgaruvchan psixologik muhit. Bunday ko'rsatkichni birga yashashdan ixlosi qaytgan, o'zaro munosabatlarida keskinlik bo'lgan oilalar beradi.

16—22 ball. Noaniq psixologik muhit. Unda ba'zi keskinliklar mavjud, lekin ijobiy kayfiyat ustunlik qiladi.

23—25 ball. Qat'iy, ijobiy psixologik muhitga ega bo'lgan oilalar.

11-test. «Oilangizda muloqot qanday?» testi

Hurmatli ota-onalar! Siz o'z oilangizda qaysi muloqot uslubini mavjud ekanligini bilmoqchi bo'lsangiz, quyidagi test savollariga «Ha» yoki «Yo'q» deb javob bering.

1. «Men onaman (otaman), menga hamma narsa «mumkin» yoki «Men aytdimmi, demak shunday bo'ladi» degan jumlaning ayta olasizmi?
2. Siz bolangizga nisbatan jismoniy jazoni qo'llaysizmi?
3. Siz o'z hamkoringizga nisbatan ovozingizni ko'tarib gapirishingiz, haqorat qilishingiz mumkinmi?
4. Siz shaxsiy zaruriyatlaringiz uchun turmush o'rtog'ingizdan pul yashirasizmi?
5. Agar ishda yoki do'stlaringiz oldida uzoq ushlanib qolsangiz, bu to'g'rida turmush o'rtog'ingizni ogohlantirishni o'zingiz uchun zarur deb hisoblaysizmi?
6. Siz qo'rqitish maqsadida musht o'qtala olishingiz mumkinmi?
7. Turmush o'rtog'ingizning qarindoshlariga baqira olasizmi?
8. Xayrlashmasdan turib, uydan chiqib keta olasizmi?
9. O'zingiz bilan bir shaharda yashovchi og'ir kasal qarindoshingiz taqdiriga bee'tibor qaraysizmi?
10. Siz xotiningizni (eringizni) dugonalari, o'rtoqlari bo'lmasligi kerak deb hisoblaysizmi?
11. Siz o'z hamkoringizga qarata «siz qayerda edingiz, qayerlarda yuribsiz?» deya olasizmi?
12. Ma'lum sharoitlarda turmush o'rtog'ingizni uzoq vaqt kutish zaruriyati Sizing jahlingizni chiqaradimi?

Olingan ma'lumotlar tahlili

Agar Siz hamma savollarga ijobiy javob bergan bo'lsangiz, sizning oilangizda ma'muriy-buyruqbozlik tizimi hukm suradi.

Agar juda bo'lmaganda uchta savolga «yo'q» deb javob bergan bo'lsangiz, demak hali umid bor, ko'p narsa yo'qotmangansiz, yoshingizdan qat'i nazar nimalarnidir o'zgartirish mumkin.

Agar javoblaringizning yarmi salbiy bo'lsa, Siz demokratiyaga moyilsiz, charchagansiz, dam olishingiz kerak. Siz asabiy va jahldorsiz, lekin umuman olganda to'g'ri yo'nalishda harakat qilayapsiz. O'zingizni tekshirib ko'ring va yangi hayotni boshlang. Boshlanishi uchun juda bo'lmaganda bitta pozitsiyani o'zgartirishga harakat qiling, masalan uydan ketayotib o'z yaqinlaringiz bilan muloyim xayrlashishga, ularga muvaffaqiyat, yaxshilik tilashga harakat qiling. Kichkina yoki o'smir

bolalaringiz oldida turmush o'rtog'ingizni o'pib qo'yishdan uyalming. Bu norma, normadan og'ish emas. Ammo bu bilan oiladagi ma'muriy-buyruqbozlik tizimini bartaraf etishga yo'l ochilgan bo'ladi.

O'zingizni oilangiz a'zolari, hatto bolalaringiz bilan ham maslahatlashishga o'rgating. O'zingiz yakka qaror qabul qilmang, siz shu zahoti yashash osonlashganini his qilasiz. Bularning barchasi oiladagi nizolarni bartaraf etishda katta rol o'ynaydi.

12 - t e s t. «Siz bir-biringizga mos tushasizmi?» testi

Haqiqatan ham bir olmaning teng ikki bo'lagidek bir-birlariga o'xshagan juftlarga qarab biz, ko'pincha «Ular bir-birlariga (ideal) mos tushadilar» – deymiz.

Siz o'z juftingizga (turmush o'rtog'ingizga, tanlagan kishingizga) mos tushasizmi? U sizga mosmi? Nima Sizlarni bog'lab turibdi? Nima ajratadi? Sizlarning baxtli, muvaffaqiyatli turmush qurishlaringiz uchun qanday imkoniyatlaringiz bor?

Buning uchun Siz o'z juftingiz bilan birgalikda quyida keltirilgan savollarga javob berishga harakat qilib ko'ring.

1.	Burj (zodiak) bo'yicha Sizning belgingiz va juftingizning belgisi quyida keltirilgan guruhlarining bittasida joylashganmi? a) Suv (qisqichbaqa, baliq, chayon) b) Olov (qo'y, kamonchi, sher); d) Havo (egizaklar, tarozi, suv quyuvchi) e) Yer (buzoq, qiz, tog' echkisi)	«Ha»	«Yo'q»
2.	Siz, ko'pchilik orasida (bazmlarda) tez-tez bo'lib turishni yoqtirasizmi?		
3.	Siz, necha yil oila qurishganliklaridan qat'i nazar, er-xotinlar dam olishlarini (ta'tillarini) birga o'tkazishlari kerak deb hisoblaysizmi?		
4.	Siz qanday hisoblaysiz, oila qurgandan so'ng ham qarama-qarshi jins vakillaridan do'stga ega bo'lish mumkinmi?		

5.	Sizning ota-onangiz bir-birlari bilan butunlay muhosada (doimo kelishib) yashaydilar (yashaganlari)?		
6.	Siz otangiz bilan yaxshi munosabatdamsiz (yaxshi munosabatda bo'lganmisiz)? (Bu savol qizlar uchun). Siz onangiz bilan yaxshi munosabatdamsiz (yaxshi munosabatda bo'lganmisiz)? (Bu savol yigitlar uchun).		
7.	Siz uchun er-xotinlikning asosiy maqsadi nimada? a) bolalar va ularning tarbiyasi haqida o'ylash. b) moddiy ta'minlanganlik; d) iliq, xotirjam psixologik, hissiy muhit. Bir-birini to'la o'zaro tushunish.		

Olingan ma'lumotlar tahlili

Endi quyidagi jadvaldan foydalangan holda har biringiz o'z ballaringizni hisoblab chiqing. Agar yettinchi savolga bergan javobingiz ikkovingizda ham bir xil bo'lsa, unda har biringiz o'zingizga yana besh balldan qo'shasiz, aks holda yuqoridagiolti savolga olgan ballaringizning o'zini qoldirasiz.

SAVOL	HA	YO'Q
1	5	0
2	5	0
3	5	0
4	5	0
5	5	0
6	5	0

Natijalarni hisoblab chiqing va yiqqan ballaringiz o‘rtasidagi farqni taqqoslang.

Ballar o‘rtasida farq 5—10 bo‘lsa: Sizlarning ittifoqingiz muvaffaqiyatli (yoki muvaffaqiyatli bo‘lish ehtimoli yuqori). U sizlarning o‘zaro talablarigizning butunlay qondirilishini ta‘minlaydi va sizning o‘z ishonchingizga ko‘ra rivojlanadi. Sizlarning farzandlarigiz sevgi muhitida oilaviy gormoniyada o‘shish imkoniyatlariga egalar.

Ballar farqi 15—25 bo‘lsa: Sizlar o‘rtangizdagi farq, sizlarning talablarigiz va intilishlarigizni amalga oshirishda qiyinchiliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Bu esa ko‘pincha bir-biringizdan qoniqmasligingizga va munosabatlaringizning sovushiga olib kelishi mumkin. Bir-biringiz bilan ochiqchasiga gaplashib olinglar.

Sizlar, hali yana umumiy yo‘l topa olishlarigiz mumkin.

Ballar farqi 25 va undan ko‘p bo‘lsa: Sizlarning xarakterlarigiz juda farqlidir. Oilangizni saqlab qolish uchun, sizlar ikkovingiz ham doimo bir-biringizga yon berishinglar kerak. Faqat shundagina oilangiz osuda hayot kechirishi mumkin. O‘z ustingizda ko‘proq ishlashingiz va juftingizga ko‘proq e‘tibor berishingiz kerak.

14 - t e s t. «Qiyin hayotiy vaziyatlardan chiqa olish» testi

Odamlar hayotning qiyin sharoitlaridan turli yo‘llar bilan chiqa oladilar. Bunday holatlar pedagogik faoliyatda ko‘p uchraydi. Ba‘zilar qiyinchiliklarga moslashadilar va «oqim bo‘ylab» suzishga harakat qiladilar. Boshqalar esa taqdirdan norozi bo‘lib, jahl qiladilar, emotsional qarshilik ko‘rsatadilar, lekin hech narsani hal qilmay sekin tinchlanadilar. Uchinchi xil odamlar esa muammoni «ko‘rmaslikka» harakat qiladilar. To‘rtinchi xil odamlar esa qandaydir boshqacha yo‘lni qidiradilar. Quyidagi test odamning hayot qiyinchiliklarini hal qilishda ustunlik qiladigan yo‘llarni topa olgan qobiliyatini belgilab beradi. Testni yechishda har bir savolga bitta variantni tanlab javob berish kerak.

1. Boshqa kishilarga o‘z ko‘ngilsizliklarigiz va tashvishlarigiz haqida gapirasizmi?

a) yo‘q, chunki bu menga yordam bermaydi deb hisoblayman;

b) ha, agar bunga mos suhbatdosh topsam;

d) har doim emas, tashvishlarni eslash o‘zimga og‘ir.

2. Ko‘ngilsizliklarni qanchalik og‘ir kechirasiz?

a) har doim va juda og‘ir;

b) bu muhitga bog‘liq;

d) chidashga harakat qilaman, chunki har qanday ko‘ngilsizlikni oxiri bo‘ladi.

3. Agar Siz spirtli ichimliklarni iste‘mol qilsangiz, qanday holatlarda ichasiz (spirtli ichimliklar ichmasangiz bu savolga javob bermasdan keyingi savolga o‘tishingiz mumkin).

a) o‘z tashvishlarimni vinoda «cho‘ktirish» uchun;

b) qandaydir yo‘l bilan muammolardan chalg‘ish uchun;

d) shunchaki o‘zim, chunki menga ba‘zan kayfda o‘zimni erkin his qilish va yoqimli kayfiyatda bo‘lish yoqadi.

4. Biron narsa Sizni qattiq ranjitsa nima qilasiz?

a) o‘zimni bo‘sh qo‘yib, anchadan buyon qilmagan ishlarimni bajaraman;

b) do‘stlarimnikiga mehmonga boraman;

d) uyda o‘z-o‘zimga achinib o‘tiranman.

5. Agar Sizni yaqin kishingiz xafa qilsa:

a) hech kim bilan muomala qilmayman;

b) undan tushuntirishni talab qilaman;

d) meni tinglashi mumkin bo‘lgan har qanday odamga bu haqida gapirib beraman.

6. Baxtli daqiqalarda Siz:

a) o‘tgan baxtsizligingiz haqida o‘ylamaysiz;

b) bu daqiqalar tez o‘tib ketishidan qo‘rqasiz;

d) hayotda ko‘p ko‘ngilsizliklar borligini unutmaymiz.

7. Psixiadorlar haqida qanday fikrdasiz?

a) ularning patsiyentiga aylanishni xohlamasdingiz;

b) ular ko‘pchilikka aniq yordam bera oladilar;

d) odam o‘ziga psixiadorlarsiz yordam bera olishi kerak.

8. Taqdir, Sizning fikringizcha:

a) sizni ta‘qib qiladi;

b) sizga nisbatan nohaq;

d) sizni qo‘llab-quvvatlaydi.

9. Turmush o‘rtog‘ingiz, yoki sevgan kishingiz bilan urishdan so‘ng, jahldan tushib nima haqida o‘ylaysiz?

a) oldin bo‘lgan yoqimli damlarni eslaysiz;

b) undan xufyona o‘ch olishni orzu qilasiz;

d) undan qanchalik sitam ko‘rganingizni o‘ylaysiz.

Test kaliti

Javob	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	3	4	5	0	3	1	4	5	1
B	1	0	3	2	0	3	2	2	2
D	2	2]	4	1	5	3	1	3

Olingan ma'lumotlar tahlili

7–15 ballda odam qiyinchilikka tez moslashib, to'g'ri yo'l topa oladi, voqeaga aniq, to'g'ri baho bera oladi.

16–20 ball yiqqan odamlar hamma hollarda ham taqdir sinovlariga dosh bera olmaydilar. Ular taqdirdan norozi bo'lib, muammolarni o'ylab qiynaladilar va boshqalarni ham qiynaydilar.

27–30 ball to'plagan odamlar muammolarga to'g'ri baho bera olmaydilar. Ular qiyinchiliklarni normal kechira olmaydilar. Ularga psixologik noadekvat munosabatda bo'ladilar.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. *Karimov I. A.* O‘zbekiston buyuk kelajak sari. — Toshkent: «O‘zbekiston». 1998. — 683 b.
2. *Karimov I. A.* Xavfsizlik va barqaror taraqqiyot yo‘lida. — Toshkent: «O‘zbekiston», 1998. — 431 b.
3. *Karimov I. A.* Barkamol avlod orzusi. — Toshkent: «Sharq», 1999. — 182 b.
4. *Karimov I. A.* Oila farovonligi — millat farovonligi. /O‘zbekiston Respublikasi Konsitutsiyasining besh yilligiga bag‘ishlangan majlisdagi tabrik so‘zi, 1997-yil 5-dekabr.
5. *Karimov I. A.* O‘zbekiston XXI asrga intilmoqda. — Toshkent: «O‘zbekiston», 1999. — 48 b.
6. 1998-yil — Oila yili. 1998 год — год семьи. — Toshkent: «O‘zbekiston», 1998. — 128 b.
7. *Abu Ali ibn Sino.* Tib qonunlari, 1-jild. — Toshkent., 1994. — 304 b.
8. *Avloniy A.* Guliston yoxud axloq. Islom odobidan mumtoz namunalar. T., 1993. — 120 b.
9. Amir Temur o‘g‘itlari. T., 1992. — 64 b.
10. *Akramova F. A., Abdullayeva R. M.* Sharq mutafakkirlarining oila xususidagi qarashlari. T.: «Shams ASA», 2002. — 25 b.
11. *Akramova F. A., Abdullayeva R. M.* Oilaviy hayotni o‘rganishga oid psixologik testlar. T.: «Shams ASA», 2002. — 58 b.
12. *Akramova F. A., Abdullayeva R. M.* Oilaviy hayotga oid psixologik tavsiyalar. T.: «Shams ASA», 2002. — 63 b.
13. *Akramova F. A.* Insoniy munosabatlar psixologiyasi. T.: «Shams ASA», 2005. — 68 b.
14. *Akramova F. A.* Oilada muomalani tashkil etish psixologiyasi. T.: «Shams ASA», 2006, — 90 b.
15. *Akramova F.A., Lutfullayeva N.X., Haydarova X. R.*

Shaxsni ijtimoiy munosabatlarda o'rganishga oid psixologik testlar. T.: «Shams ASA», 2006. – 61 b.

16. *Akramova F.A.* Yuqori sinf o'quvchilarida sevgi-muhabbat hislari namoyon bo'lishining ijtimoiy va etnopsixologik xususiyatlari. Dis.p.f.n., T., 1997. – 184 b.

17. Аргайл М. Психология счастья. Пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. ст. М. В. Кларини. – М., 1990. – 336 с.

18. Aminov B. O'smirlar jinsiy tarbiyasi. – Toshkent: «O'qituvchi», 1979.

19. Oila manfaatlarini ta'minlash borasida 1998-yilda amalga oshiriladigan tadbirlar. Davlat dasturi to'g'risida. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1998-yil 27-yanvar 45-son qarori.

20. Respublika «Oila» ilmiy-amaliy Markazini tashkil etish to'g'risida. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1998-yil, 2-fevral, 57-son qarori.

21. O'zbekiston Respublikasi Oila kodeksi. Toshkent: «Adolat», 1998, – 300 b.

22. Бойярд Р. Г., Бойярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практик. руководство для отчаявшихся родителей: пер. с англ. – М., 1991. – 229 с.

23. *Велде Т. Х., Ван де.* Совершенное супружество: Физиология и техника интимных отношений /Пер. с англ. В.С. Павловича, С. А. Семенитского. – Минск: «Белорус», 1995. – 333 с.

24. *Витек К.* Проблемы супружеского благополучия: Пер. с чешского /Общ. ред. и предисл. М. С. Матсковского. М., 1988. – 1445 с.

25. *Владин В., Капутсин Д.* Интимный мир семьи. Минск, 1983. – 190 с.

26. *Владин В., Капутсин Д.* Гармония брака. Минск, 1985. – 238 с.

27. *Владиславский В. З.* Если ты мужчина. 2-изд. Ташкент, 1992. – 158 с.

28. *Волков А. Г.* Семья глазами демографа. М., 1989. – 64 с.

29. *G'afurov A. T., Sodiqov V. S.* Maktab bilan oiladagi gigiyenik va jinsiy tarbiya. Toshkent, 1997. – 184 b.

30. *Gine I.* O'spirin voyaga yetayotganda. – Toshkent: «O'qituvchi», 1970.

31. *Голод С. И.* Стабильность семьи: социологические и демографические аспекты. – М.: Наука, 1984. – 135 с.

32. *Горпинченко И. И.* и др. Откровенно о сокровенном / И. И. Горпинченко, Ш. Ш. Хакимов, Ш. А. Закирходжаев. – Т.: Изд-во им. Ибн Сины. 1991. – 144 с.

33. *Gorpinchenko I. I.* va boshq. Hayo va ibo sirlari / I.L. Gorpinchenko, Sh. Sh. Hakimov, Sh.A. Zokirxodjayev. — T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot. 1992. — 143 b.

34. *Davletshin M.G., Shoumarov G'V.* Zamonaviy o'zbek oilasi va uning psixologik xususiyatlari / O'zbek oilasining etnopsixologik muammolari: Respublika ilmiy-amaliy anjumanini ma'ruzalari qisqacha bayoni. — Toshkent, 1993. — 3–7-b.

35. *Давлетишин М. Г., Шоумаров Б., Согинов Н. А.* Предупреждение конфликтов в узбекской семье как один из факторов здорового образа жизни. Психологические аспекты пропаганды здорового образа жизни /Тез. докл. ИИИИ Республ. научно-практ. конф. психологов. — Сыктывкар, 1988. — 81–84 с.

36. *Добсон Ж. Ч.* Родителям и молодёжкам: доктор Добсон отвечает на Ваши вопросы. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1991. – 575 с.

37. *Цюско М. В.* 5 шагов к себе. Книга для учащихся. – М., 1992. – 173 с.

38. *Ibrohimov A.* va boshq. Vatan tuyg'usi. T., 1990.

39. Имелинский К. Психогигиена половой жизни / Пер. с польского. М., 1973. – 256 с.

40. *Каган В. В.* Воспитателю о сексологии. — М.: Педагогика, 1991. — 256 с.

41. *Klemisheva L. S., Ergashev M. S.* Yoshga oid fiziologiya. Toshkent, «O'qituvchi», 1991. –166 b.

42. *Колесов Д. В., Селверова Н. Б.* Физиолого-педагогические аспекты полового воспитания. – М., 1978. — 228 с.

43. *Лузян Я. А.* Психогигиена брака и семейных отношений. – Минск, «Белорус», 1973. – 29 с.

44. *Markosyan A. A.* Yosh fiziologiyasi masalalari. – Toshkent, 1995. – 47 b.

45. Мир детства. Подросток /Под ред. А. Г. Хрипковой: Отв. ред. Г. Н. Филонов. — М., Педагогика. 1982. — 432 с.
46. *Murtazayev M. Y.* Tanosil kasalliklari. — Toshkent: Meditsina, 1981.
47. *Mahkamov U.* Axloq-odob saboqlari, T., 1994. — 134 b.
48. *Musurmonova O., Baubekova G.* O'zbek xalqi pedagogikasi, T., 2000. 64 b.
49. *Karimova V. M.* Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot, T., 1999.
50. *Karimova V. M., Akramova F. A.* Psixologiya, T., 2000. — 172 b.
51. *Karimova V. M.* Oilaviy hayot psixologiyasi. T., 2006. —142 b.
52. Oila: ijtimoiy himoya omillari. Ilmiy-ommabop maqolalar to'plami., /Prof. V. M. Karimova tahriri ostida. T., 2007. —118 b.
53. *Кон И. С.* Психология ранней юности. М., 1989.
54. *Navoiy A.* Mahbub ul-qulub. T., 1983. — 110 b.
55. *Нагаев В.В.* Проблемы полового воспитания и подготовки учащихся, молодёжи к семейной жизни. — Сыктывкар, 1990. —120 с.
56. *Никитин Б. П., Никитина Л. А.* Мы и наши дети. 3-е изд. — М., 1988. — 225 с.
57. Oilani o'rganish psixodiagnostika metodikalari. /Tuzuvchilar: N. A. Sog'inov, F. G'. Habibullayev. — Toshkent, 1996. — 38 b.
58. Oila axloqi va odobi: Majmua. T., 1995. — 200 b.
59. Oila psixologiyasi. /Shoumarov G'. V. tahriri ostida). T., 2000.
60. *Панкова Л. М.* У порога семейной жизни. Кн. для учителя. М., 1991. — 144 с.
61. *Rahmatov B.* Quloqqa aytiladigan gaplar. — T.: Ibn Sino nomidagi nashr., 1991. — 167 b.
62. *Рюриков Ю. Б.* Мед и яд любви. Семья и любовь на сломе времен. — М., 1990. — 446 с.
63. *Samatov T.* Qaltis savollarga nozik javoblar. (Jinsiy

munosabatlarga bag'ishlangan ilmiy-ommabop risola). Toshkent, 1992. — 48 b.

64. *Сатур В.* Как строить себя и свою семью: Пер. с англ. — М., 1992. — 192 с.

65. Семейное воспитание: Краткий словарь / Сост.: И.В. Гребенников, Л.В. Ковинько. — М., 1990. — 319 с.

66. Семья. Социально-психологические и этические проблемы: Справочник. А. И. Зацепин, П. М. Бучинская, И. Н. Гавриленко и др. — К.: Политиздат Украины, 1990. — 225 с.

67. *Sog'inov N. A., Shoumarov G'. B.* O'zbek oilalarida ajralish va uning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari /O'zbek oilasining etnopsixologik muammolari: Respublika ilmiy-amaliy anjumani ma'ruzalari qisqacha bayoni. — Toshkent, 1993. — B. 109—Ul.

68. *Согинов Н. А.* Психологическое исследование проблемы семьи. Метод. рек. молодых ученых и специалистов ТГПИ им. Низами по осуществ. Решен. Февр. (1988) Пленума ЦК КПСС. /Тез. Докл. научно-практ. конф. молодых ученых ТГПИ им. Низами. — Ташкент, 1988. — 18—19 с.

69. *Согинов Н. А.* О некоторых методиках исследования семьи в работе школьного психолога. Научно-методические основы и опыт организации школьной психологической службы /Тез. докл. Республ. научно-практ. конф... — Бухара, 15—16 сент. 1988 г. Ч.1. — Ташкент, 1988. — 32—33 с.

70. *Согинов Н. А.* Профилактика супружеских конфликтов — один из основных факторов семейного благополучия. Материалы конф. Молодые ученые и специалисты: ускорение социально-экономического развития. 24—26 мая 1988 г. — Тез. докл. Республ. науч.-практ. конф. — Самарканд, 1988 г. — 74—75 с.

71. *Согинов Н. А.* Социально-психологические причины конфликтов в узбекской семье. Актуализация личности в системе общественных отношений. Психологические аспекты исследования семьи. /Тез. докл. к VII съезду. Об-во психологов СССР. — М., 1989. — 123—125 с.

72. *Согинов Н. А.* Социально-психологические особенности удовлетворенности браком в узбекской семье. Автореферат дис. к.п.н., — Киев, 1990. — 20 с.

73. *Согинов Н. А.* Социально-психологические особенности удовлетворенности браком в узбекской семье. Диссертация к.п.н., — Киев, 1990. — 213 с.

74. *Согинов Н. А., Каримов Х.* Уровень знаний вступающих в брак о вопросах половой жизни. Психологические аспекты совершенствования подготовки учительских кадров в педвузах и университетах республики в условиях непрерывного образования. /Тез. докл. Республ. научно-практ. конф. Ангрэн, 12—15 апреля 1991 г. Ч 4. — Ташкент, 1991. — 38—39 с.

75. *Согинов Н. А., Умаров Б. М.* Этнопсихологические особенности подготовки молодёжи к семейной жизни. Теоретико-практические проблемы педагогического целенаправленного. Сб. научн. трудов. — Ташкент, 1991. — 91—99 с.

76. *Sog'inov N. A.* Yuqori sinf o'quvchilarida oilaviy hayot haqidagi tasavvurlarning shakllanishida maktab psixologining roli. «Ta'lim-tarbiya muassasalarida psixologik xizmatni yo'lga qo'yishning nazariy va uslubiy asoslari» muammosi bo'yicha o'tkazilgan viloyatlararo ilmiy-amaliy anjuman ma'ruzalarining qisqa bayoni. Buxoro, 1994. — 25—27-b.

77. *Sog'inov N. A.* Oilani o'rganish psixodiagnostika metodikalari. Toshkent, 1996. — 35-bet.

78. *Sog'inov N. A.* Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy omillaridan biridir. Здоровый образ жизни — основа воспитания подрастающего поколения — «Соглом авлод учун». Материалы научн.-практ. конф. (26 апреля 1996 г.) (Посвящается 660-летию Сахибкирана Амира Темура). — Ташкент, 1996. — 168 с., 40—44.

79. *Sog'inov N. A.* O'zbek oilalarida yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning etnopsixologik xususiyatlari. O'zbekiston mustaqilligi, uning fani va texnologiyalarini rivojlan-