

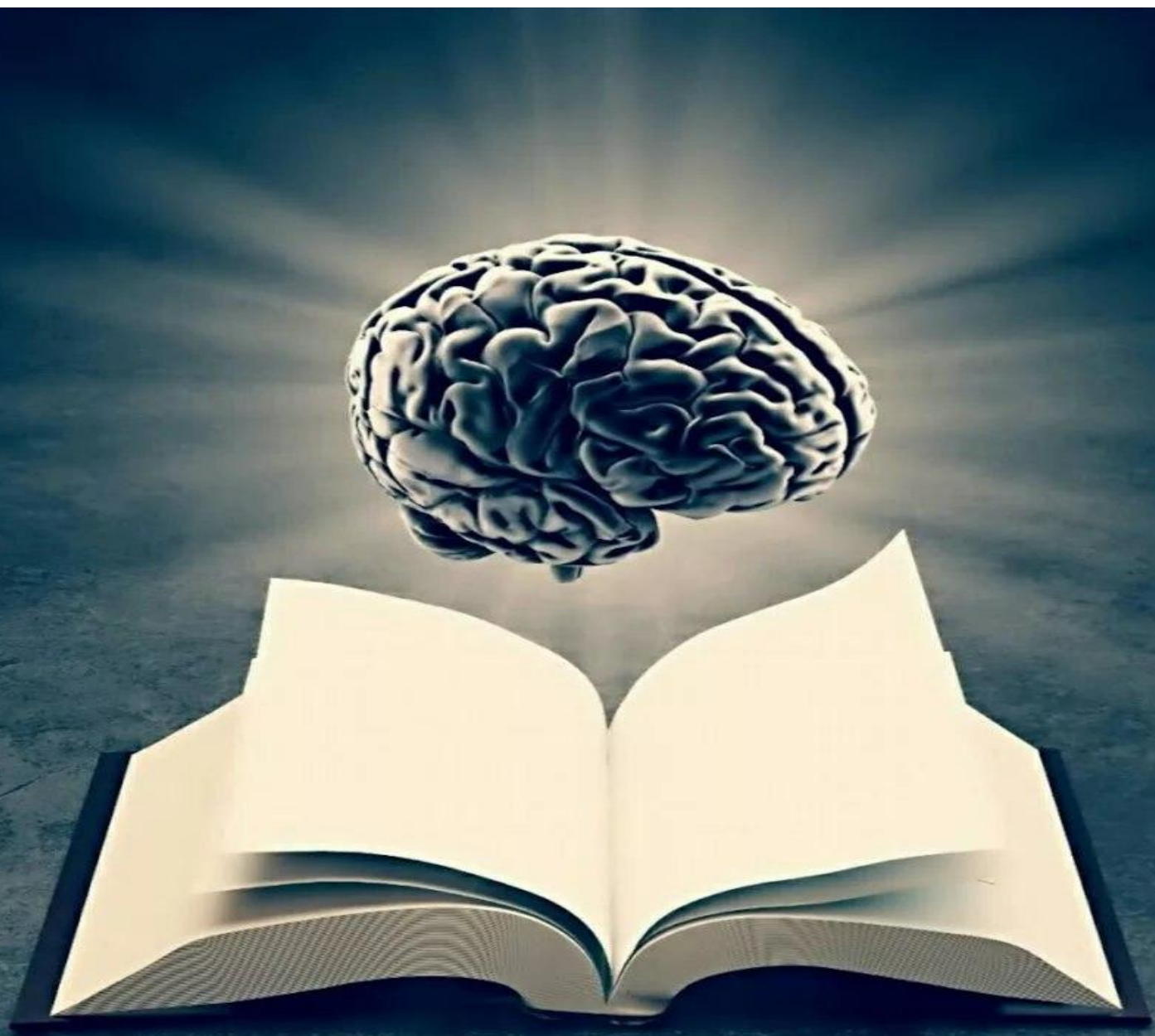
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI

ANDIJON VILOYATI PEDAGOGIK MAHORAT MARKAZI

BOLANING TA’LIM Olishi VA RIVOJLANISHI HAQIDAGI NAZARIYALAR

(o‘quv-metodik qo‘llanma)



Tuzuvchi:

Latibjonov R.A – AVPMM Pedagogika va psixologiya, ta'lim texnologiyalari kafedrası katta o'qituvchisi

O'quv-metodik qo'llanma umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologlariga mo'ljallangan bo'lib, unda stress va nizoli vaziyatlarni oldindan aniqlashga, pedagoglar va o'quvchilarning psixologik holatlarini oldindan baholashga va xulqi og'ishgan o'quvchilar xarakter va temperamentlarini diagnostika qilishda yordam beruvchi psixologik test va treninglar haqida so'z boradi.

Ushbu o'quv-metodik qo'llanmadan asosan maktab amaliyotchi psixologlari va pedagoglar foydalanishi mumkin.

Taqrizchilar:

M.Dumarov – Andijon Davlat Universiteti, Umumiy psixologiya kafedrası mudiri, p.f.f.d (PhD), dotsent

Q. Azizova – AVPYMO'MM Pedagogika va psixologiya, ta'lim texnologiyalari kafedrası mudiri, p.f.f.d (PhD), dotsent

Ushbu o'quv-metodik qo'llanma AVPMM Ilmiy-metodik Kengashining 2025 yil _____
_____ dagi №_____ -son qarori bilan tasdiqlangan.

O'quv-metodik qo'llanma Pedagogika va psixologiya, ta'lim texnologiyasi kafedrasining
2025 yil _____ dagi №_____ -son yig'ilishida muhokama qilingan va
ma'qullangan.

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI

**ANDIJON VILOYATI PEDAGOGIK MAHORAT MARKAZI
PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA, TA’LIM TEXNOLOGIYALARI
KAFEDRASI**

LATIBJONOV RAHMATILLO ABDURASHID O‘G‘LI

**BOLANING TA’LIM Olishi VA RIVOJLANISHI HAQIDAGI
NAZARIYALAR**

**Umumiy o‘rta ta’lim maktablari amaliyotchi psixologlari va o‘qituvchilari uchun
uslubiy qo‘llanma**



KIRISH

Bolaning rivojlanish sohalari kompetensiyalarini shakllanishida amalga oshiriladigan vazifalarning huquqiy asosi sifatida “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to’g’risida”gi qonuni xizmat qiladi. Bunda bolaning rivojlanish sohalari kompetensiyalarini shakllanishiga xizmat qiladigan maktabgacha ta’lim va tarbiya tashkilotlari hamda tarbiyachi pedagoglar, ota-onalarning huquq va majburiyatlari mustahkamlangan. Maktabgacha ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasida esa bolaning rivojlanish sohalari kompetensiyalarini shakllantirishning mavjud shart-sharoitlari va imkoniyatlari, kamchiliklari o’rganilgan hamda 2030 yilgacha bu jarayonda amalga oshiriladigan vazifalar belgilab berilgan. Shuningdek birinchi prezidentimiz Islom Karimov hamda amaldagi prezidentimiz Shavkat Mirziyoyevning asarlari va ma’ruzalari ham bolaning rivojlanish sohalari kompetensiyalarini o’rganishda metodologik asos sifatida xizmat qiladi. Bu borada mamlakatimiz mustaqilligining me’mori Islom Karimov “Yuksak ma’naviyat-yengilmas kuch” asarida shunday yozadi;- “Odamzot uchun bir umr zarur bo’ladigan tabiiy ko’nikma va xususiyatlar, masalan, har qaysi bolaning o’ziga xos va o’ziga mos qobiliyati, atrofidagi odamlar bilan muomalasi, tengdoshlari orasida o’zini qanday his qilishi, yetakchilik xislatlariga ega bo’lishi yoki ega bo’lmasligi, kerak bo’lsa, dunyoqarashi – bularning barchasi avvalo uning tug’ma tabiati, shu bilan birga, oilada oladigan tarbiyasiga uzviy bog’liq ekanini hayot tajribasi ko’p misollarda tasdiqlab beradi.

O’zbekiston Respublikasining 2020 yil 19 mayda qabul qilingan va 2020 yil 7-avgustda Senat tomonidan tasdiqlangan yangi tahrirdagi Ta’lim to’g’risidagi qonuni, “2017-2021-yillarda umumiy o’rta ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi PQ 2707-sonli qarori (29.12.2016 y.) “Nodavlat ta’lim xizmatlari ko’rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi PQ 3276 - sonli qarori (15.09.2017y). qabul qilindi. Ushbu chora-tadbirlarning mohiyati ta’lim tizimida bugungi kun talablariga javob beradigan kadrlarni tayyorlash, ularning malakasini oshirish tizimida uzviylikni ta’minlash va kreativ fikrlovchi tashabbuskor o’quvchilarni tarbiyalashdan iborat. Ta’lim tizimida ta’lim beruvchi ham ta’lim oluvchi ham ijobiy va salbiy vaziyatlarga boy bo’lgan jarayonlarda ishtirok etadi. Bunday vaziyatda ularda ba’zi bir stressli va nizoli vaziyatlar yuzaga kelishi faoliyat bilan bog’liq holat hisoblanadi. Huddi shu vaziyatlar ro’y berganda yoki jamoada nizoli vaziyat paydo bo’lsa maktab amaliyotchi psixologining bilimi, ko’nikmasi va tajribasi muhim ahamiyat kasb etadi.

Hammaniz ham deyarli har kuni ijtimoiy istalmagan axloqning turli-tuman ko'rinishlari – tajovuzkorlik, zararli odatlar, qonunga zid harakatlar bilan to'qnashamiz. Shu kabi muammolar bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar ko'p yillardan beri qator savollarga javob izlamoqdalar. Bunday axloqning sababi nimada bo'lishi mumkin?

Aynan mana shu davrda bola hamma yaxshi-yomon narsani tushunib, anglay boshlaydi, uning beg'ubor ongi bamisoli bosma qog'oz singari oiladagi, yon-atrofdagi barcha voqea-hodisalarni, ularning zamiridagi taassurotlarni o'ziga shimib-singdirib oladi. Uning ota-onasiga, bobo va momolariga mehri va hurmati, o'zini o'rab turgan muhitga nisbatan munosabati kundan-kunga takomillashib boradi". Demak, bolaning rivojlanish sohalari kompetensiyalarini shakllanishida birinchi navbatda oilaning, ota-onaning hamda uning o'rab turgan muhitning o'zni va ahamiyati katta ekan. Bu borada prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev 2020 yil 29 dekabrda O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisiga va xalqiga murojaatnomasi[da yangi O'zbekistonda uchinchi Renesansni barpo etishda beshta xalqa ichida maktabgacha ta'lim tashkilotlarini va oilani, beshta ustun ichida esa maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyachilari va ota-onalarning hamkorlikdagi muhim mas'uliyatli vazifalariga to'xtalib o'tgan edilar.

Nima insonni qayta-qayta o'ziga va atrofdagilarga zarar keltirishga majburlaydi. Bundan qanday qutulish mumkin va nihoyat, "og'ishgan xulq" atamasidan foydalanish qonuniymikin. Deviantlik, og'ishgan xulq psixologlar, shifokorlar, pedagoglar, huquqni himoyalovchi organlar xodimlari, sotsiologlar, faylasuflarda jonli qiziqish uyg'otib kelgan. Og'ishgan xulq mavzusi sohalararo va munozarali xarakterga ega. Atamaning "ijtimoiy me'yori" tushunchasi bilan payvasta ekanligi muammoni ko'p marotaba murakkablashtiradi, chunki me'yorning chegaralari o'ta shartli, insonda esa barcha ko'rsatkichlar bo'yicha absolyut me'yorning o'zi mavjud emas.

Mazkur uslubiy tavsiyada o'quvchilar va o'qituvchilar o'rtasida yuzaga keladigan stress va nizoli vaziyatlar, kam sonli o'quvchilarda uchraydigan chap qo'l ishlash xususiyatlari va jamoada ijobiy muhitni shakllantirishga yordam beruvchi psixologik trening va testlar haqida so'z boradi. Ushbu uslubiy tavsiya asosan amaliyotchi psixologlar, o'qituvchilar uchun mo'ljallangan.

Xulqi og‘ishgan bolalar bilan ishlashda psixologning roli

Inson axloqining birmuncha muhim xususiyatlaridan biri – bu uning o‘z mohiyati bo‘yicha ijtimoiyliligidir, u jamiyatda shakllanadi va rivojlanadi. Inson axloqining boshqa muhim xususiyati – bu uning nutqiy boshqaruv va maqsad qo‘yilganligi bilan mustahkam aloqasi hisoblanadi. Yaxlit olganda insonning axloqi uning ijtimoiylashuvi jarayonini – jamiyatga intyegratsiyasini aks ettiradi. Ijtimoiylashuv, o‘z navbatida, individual xususiyatlarni hisobga olgan holda ijtimoiy muhitga moslashishni ko‘zda tutadi. Moslashuv – individuallashuv jarayonlarining nisbati bo‘yicha, shuningdek, jamiyatda shaxs mavqei yuzasidan ijtimoiy moslashuvning quyidagi variantlarini ajratish mumkin:

radikal moslashuv – shaxsning mavjud ijtimoiy hayotda o‘zgarishi orqali o‘z-o‘zini ro‘yobga chiqarishi;

gipermoslashuv – shaxsning o‘z oliy yutuqlari vositasida ijtimoiy hayotga ta’siri orqali o‘z-o‘zini ro‘yobga chiqarishi;

uyg‘unlashgan moslashuv – shaxsning jamiyatda ijtimoiy talablarga oriyentatsiyasi vositasida o‘z-o‘zini ro‘yobga chiqarishi;

konformistik moslashuv – individuallikni bostirish, o‘z-o‘zini ro‘yobga chiqarishni birlashishi hisobiga;

deviant moslashuv – mavjud bo‘lgan ijtimoiy talab (me'yor)lardan chiqish vositasida o‘z-o‘zini ro‘yobga chiqarish;

ijtimoiy-psixologik moslashmaganlik – o‘z-o‘zini ro‘yobga chiqarish va moslashish jarayonlarini blokirovkalash holati.

Muayyan inson axloqida ijtimoiylashuvning istalgan variantida axloqning umumiy tavsifnomasidan foydalanib, quyidagilarni ifodalash mumkin:

asoslanganlik – shaxsning ehtiyojlari va maqsadlariga yo‘naltirilgan harakatlanishga ichki tayyorlik;

o‘xshashlik – aniq vaziyat bilan kelishish;

moslashish – ijtimoiy muhitning yetakchi talablariga muvofiqlik;

haqqoniylik – individuallik axloqining mosligi, uning ushbu shaxs uchun tabiiy ekanligi;

mahsuldorlik – ongli maqsadlarni amalga oshirish. Shaxs xulqining shunday belgilari borki, ular anchagina xususiy, biroq kam bo‘lmagan ahamiyatga egadir:

– faollik darajasi (energiyalilik va tashabbuskorlik);

– hissiy ifodalanganlik (namoyon etilayotgan affyektlarning kuchi va xarakteri);

– jo‘shqinlik; – turg‘unlik (turli vaqt va turlicha vaziyatlarda ko‘rinishlarning doimiyliigi);

– onglilik (o‘z axloqini tushunish uni so‘z bilan tushuntira olish qobiliyati);

– ixtiyoriylik (o‘z-o‘zini nazorat);

– egiluvchanlik (muhitning o‘zgarishiga javoban axloqni o‘zgartirish).

“Axloq” turidagi tushunchaning barcha ko‘rib chiqilgan tavsifnomalari uning “shaxsning og‘ishgan xulqi” kabi turiga ham to‘la ma'noda taalluqlidir. Agar

tibbiy jihatdan qaralsa kasalliklar tasnifida og'ishgan xulq alohida birlik sifatida ajratilmagan, shubhasiz, u na patologiyaning shakli, na qat'iy belgilangan tibbiy tushuncha hisoblanadi. Ayni damda og'ishgan xulq me'yor va xarakter aktsentuatsiyasi, vaziyatli reaksiya, rivojlanishning buzilishi, kasallik oldi kabi patologiya o'rtasida yotuvchi ko'rinishlar qatorida keng ko'rib chiqiladi. Og'ishgan xulqning oxirgi belgisi sifatida uning ifodalangan individual va yosh-jinsiy o'ziga xosligini ta'kidlash mumkin. Og'ishgan xulq dastavval, shaxsning jamiyatda tashqi mavjudligini aks ettiradi. U "ichki" jihatdan o'ta turli tuman bo'lishi mumkin. Deviant axloqning bir xil turlari har xil odamlarda turli yoshda turlicha ko'zga tashlanadi. O'smir nima uchun qo'pol? Nima uchun u topshiriqlarni bajarishni xohlamaydi? U o'zini barcha darslarda shunday tutadimi? Kimlar unga ta'sir o'tqaza oladi? Uning xatti-harakatining sababi maktabda, o'qishiga salbiy munosabatdami yoki maktabdan tashqaridami? Barcha sanab o'tilgan va shunga o'xshash ko'pgina savollarga javob bergandan keyingina o'smirni to'g'ri tushunish xamda u bilan individual ish olib borishning samarali yo'lini tanlash mumkin. Darsda o'quv materialini muvaffaqiyatli o'zlashtirishning muhim psixologik sharti o'quvchilarning diqqatidir. Diqqat oldindan mo'ljallangan va mo'ljallanmagan, ixtiyoriy va ixtiyorsiz bo'lishi mumkin. Oldindan mo'ljallangan (ixtiyoriy) diqqat oshishining faoliyati obyektiga ongli munosabatdan kelib chiqadi va muayyan bir iroda kuchi bilan bog'liq bo'ladi. Aytib o'tilganidek, tarbiyasi qiyin o'smirlarda mas'uliyatni his etish xam yetarli tarbiyalanmagan iroda xam ko'pincha yetishmaydi. Shu sababli darsda ularning diqqatlari, ham ko'pincha beqaror bo'ladi. Umuman olganda, diqqat qilmaydigan o'quvchilar bo'lmaydi. Fakat bemor kishidagina (fikrini bir yerga to'plash qobiliyati butunlay bo'lmasligi mumkin. Shuning uchun avvalo o'quvchi qachon, qayerda va qanday vaziyatda, ayniqsa diqqat qilmasligini, uning sababi nimada ekanligini aniqlash zarur. «Qiziqarli ish, qiziqarli dars o'smirni shunchalik rom qilib oladiki, u charchash nimaligini bilmasdan, juda uzoq vaqt qiziqib ishlashga qobiliyatli bo'lib qoladi, zotan, agar ishi bilinib qolsa, yana avvalgi ishtiyoqi bilan kirisha oladi, unga hech qanday o'zini qistash va zo'rlashsiz qaytadi», o'quvchilarning diqqatini nazorat qilib, pedagog u darsga qanchalik tez kirishib ketishini frontal topshiriqlarni qanday bajarishini kuzatadi. O'quvchilarning bir qismi darsga birdan kirishib keta olmaydi. Bu intizomsizlikdan tashqari, toliqish, kam harakatlilik, ayrim o'quvchilar asab tizimining faoliyatsizligidan kelib chiqadi. Bunday o'smirlar hamisha pedagogning nazarida bo'lishi lozim, bu hol ularga o'z faoliyatlarini faollashtirishga o'z vaqtida yordam berishga imkoniyat yaratadi. Ayrim o'quvchilarning diqqati butun dars davomida tarqoq bo'lib, mashg'ulot oxirida ayniksa susayib ketadi. Bu o'quvchi asab sistemasining bo'shligi yoki toliqishning natijasi bo'lib, shifokor (vrach) maslahatini (konsultasiyasini) talab etishi inkor qilinmaydi. Birok agar meditsina yordami zarur bo'lsa, bu o'rinda yordamning o'zi kifoya qilmaydi. O'qituvchining dadillashtiruvchi luqmasi. murakkab bo'lmagan savol va topshiriqlari bilan o'quvchini bir faoliyatdan ikkinchisiga (masalan matematik hisoblashdan, laboratoriya ishiga) o'tkazish bilan o'quvchi diqqati kuchsizlanishining oldi

olinishi mumkin. Oxirgi darslar ayniqsa toliqtirib yuborishini eslatib o'tamiz. Shuning uchun o'ta diqqattalab ishlar, murakkab xisob-kitoblar, topshiriqlarni oxirgi darslarga qo'yish maksadga muvofiq emas. Darslardagi xiyla murakkab va serdikkat ish turli sabablar kompleksi bilan izoxlanadigan beqaror o'quvchilar bilan olib borilishi lozim.

Birinchidan bunday vazifalar sistemasi o'quvchilarning, kuchi yetadigan, shu bilan birga, uning o'z kuchiga ishonchini mustahkamlashga imkon beradigan bo'lishi lozim, bilimlarni egallash va muvaffaqiyatga ishonch paydo bo'lishi darajasiga qarab topshiriqlarni asta-sekin murakkablashtirib borish kerak;

Ikkinchidan yangi bilimlarni turmush bilan bog'lash uchun hamma imkoniyatlardan foydalanish ma'qul;

Uchinchidan, o'quvchilarga aktiv faoliyat usullarini egallashda yordam berishi kerak. Bu bilimlarni egallashning o'ziga va ularni amalda qo'llashga asta-sekin qiziqish uyg'otadi.

Tarbiyasi qiyin o'smirlarni tadqiq etishda psixologiyada diagnostika va korreksiya ishlari uchun yagona yondoshish yo'q. Har bir yondashishlar o'zining kuchli va zaif tomonlariga ega va u yoki bu metodni tanlash bir kator shartlarga ega:

- a) psixologning kasbiy tayyorgarlik darajasining xarakteriga;
- b) uning qaysi nazariyaga ko'prok yaqinlashishiga;
- v) uslubiy vositalarga;
- g) nihoyat konkret voqeaning, holatning xususiyatlariga bog'liqdir.

Birinchi yondoshish sifatida quyidagilarni ajratishimiz mumkin. Psixologning vazifasi - qiyinchilikni keltirib chiqaruvchi sabablarini topishi va mos korreksiya metodlarini aniqlashi shart. Maktab psixologi maktab direksiyasi tomonidan talab yoki so'rovga qanday munosabatda bo'lishi kerak, degan savol turadi. Bu maktab psixologi javob berishi kerak bo'lgan birinchi savoldir. Bu borada so'rovga ikkita prinsipial jihatdan turlicha bo'lgan munosabat va shunga mos xolda ikkita turli ishlash strategiyalari mavjudligini e'tirof etish mumkin. Birinchi strategiya so'rovlariga nospesifik javob qaytarish bo'lib hisoblanadi. U ikkita yo'l bilan amalga oshishi mumkin. Birinchidan, so'rovga javoban (biroq uning mazmuniga bog'liq bo'lmagan xolda) psixodiagnostik tadbirni mujassamlashtiruvchi metodlarning batareyasi ayrim standart to'plam ko'rinishda qo'llaniladi. Amaliy psixologlar tomonidan bu usul u yoki bu shaklda qo'llaniladi. Chunki ma'lum bo'lgan ko'rilishi qiyin bo'lgan qiyinchiliklar bilan bir qatorda «yashirin» holdagi bolaning shaxsiy rivojlanishidagi «defektlarni» ajratish imkoniyatini ochishi kerak. Bunday diagnostik tadbirning asosiy maqsadi - o'quvchining psixik rivojlanish darajasining umumiy tavsifini yaratish. Shu pozitsiyasidan so'rovni verifikasiya va mumkin bo'lsa intrpritatsiyasini o'tkazishdir. Bunday ko'p yuklama va to'lik diagnostika natijalari psixolog uchun xam, ota-ona va o'qituvchilar uchun xam tarbiyasi «qiyin» bola bilan rivojlantiruvchi va korreksion ishlarning yo'llarini aniqlash imkoniyatini beradi. Keltirilgan usul ma'lum afzalliklari bilan bir qatorda ma'lum qiyinchiliklarga xam

ega. Avvalom bor, bu usul juda katta, ko'p vaqt talab etadi va shunga ko'ra uni amalga oshirish hamma vaqt xam mumkin bo'lmaydi. Bu yerda ta'lim va vaqt sarf bo'lishi faqat psixologning muammosi bo'lib qolmasdan, balki tarbiyasi «qiyin» o'quvchining muammosi xamdir, chunki u xam toliqadi, tekshirishda ishtirok etishdan bosh tortadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, o'quvchiga xos qiyinchiliklar vizual metodikalar bilan ishlaganda paydo bo'lar ekan. Bundan tashqari psixolog qo'llayotgan testlar batariyasi eng to'lik bo'lishidan qat'iy nazar, shaxsning aqliy xarakteristikasi uchun doim yetarli bo'lmaydi.

Ikkinchidan, so'rovga nospesifik javob qaytarish usulidir. Uni psixologiya fani va amaliyotiga xissa ko'shgan mashhur amerika psixologi K.Fodjere olib kirgan. Uning nuqtai nazaricha tarbiyasi «qiyin» yoki uning terminologiyasi bo'yicha «muammoli» bolalar bilan ishlash uchun so'rovning mazmuni qiyinchiliklar sabablarini tushunishiga teng bo'lib, hal qiluvchi ahamiyatga ega emas. Muammoli bola bilan ishlashda eng muximi shunday sharoit yaratish kerakki, bunda bola shaxsini yaxlit rivojlantirish asos qilib olinib, unda mavjud bo'lgan xulq-atvor, xatti-harakatning salbiy ustanovkalaridan voz kechib, yangiliklarni yaratishga majbur qilish taqazo etiladi. So'rovga nospesifik javob qaytarish strategiyasida qarama-qarshi bo'lgan strategiya olingan so'rovga qat'iy mos holatda diagnostik usullarni tayinlashdan iborat. Masalan, yomon o'zlashtirish to'g'risida so'rov tushsa, birinchi navbatda bilish jarayonlari analiz qilinib, so'ngina agar bu diagnostika o'zlashtira olmaslik sabablarini ochib bera olmasa, boshqa xususiyatlari ko'rib chiqiladi. Diagnostika natijalariga mos holda korreksion ishlar ko'riladi va ko'pincha trening ko'rinishda amalga oshiriladi. Masalan. xotira kuchini rivojlanishida uni mashqlantirish yetarli darajada rivojlanmagan ixtiyoriylikda uni shakllantirishning maxsus dasturi programmasi kiritiladi. Ijtimoiy xatti-harakat, xulq-atvor buzilganida mos ijtimoiy harakat shakllantiriladi va xokazo. Albatta o'zida ikkala strategiya elementlarini hhal qilgan turli oraliq xarakatlari xam uchraydi. Bu strategiyalar uchun umumiy bo'lgan narsa, ular xar bir xolatni individual taxlil (analiz) qilish uchun mo'ljallangan. Ong rivojlangan shaklda bunday taxlil (analiz) faqat «orqada qolish zonasi», «defekt strukturasi» va hokazoni oddiy «kesib olingan» qayd qilishni nazarda tutmasdan, balki yaxlit shas shakllanishining dinamikasini genetik tahlilni nazarda tutadi. Uning kontekstida defektning joyi va ahamiyati aniqlanadi. Bunday yondoshishning metodologiyasi L.S.Vigotskiyning **«Qiyin bolalikning diagnostik va pedagogik klinikasi»** deb nomlangan kitobida keng yoritilgan. Uning hukmlaridagi asosiy jixatlarni misol tariqasida keltiramiz.

Etiologik tahlilning markaziy muammosi sifatida:

a) simptom paydo bo'lishi mexanizmlarini yechish;

b) qanday rivojlangan;

v) qanday mexanizm yordamida paydo bo'ldi va o'rganildi;

g) simptom qanday sababga asoslanganligini aniqlashni ko'rsatish mumkin.

Tadqiqot yo'nalishi bu yordam xuddi aylana tarzida bo'lib, simptomni aniqlashdan boshlanib, so'ngra bu simptomlardan ularni markazida, asosida yotuvchi jarayonlarga egilib, bizni diagnozga olib keladi. U bizni yana diagnozdan

simptomga yo'naltirib, sababiy motirovka va bu simptomlarni kelib chiqishini ochib berishi kerak. Agar bizning diagnoz to'g'ri bo'lsa, u holda simptom paydo bo'lishi mexanizmlarini ochish yordamida o'zining haqligini isbotlash kerak. Ushbu rivojlanish jarayonining o'zini ko'rsatuvchi tashqi ifodalanishi bizga tushunarli bo'lishi lozim. Diagnoz doimo biz yuqorida aytib o'tilgan shaxsning murakkab strukturasini nazarda tutishi hamda uning struktura va dinamikasini aniqlash. U hamda etiologik tahlil ushbu shaxsning murakkab struktura va dinamikasi aniqlanuvchi sindromning (simptomlar yig'indisi) dinamik zanjirining mexanizmini ochgan bo'lishi lozim. Giperaktiv bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilishda psixolog maxsus ishlab chiqilgan korreksion-rivojlantiruvchi dasturni qo'llashi mumkin.

Giperaktiv bolalarga yordam berishda ularning ota-onalari va o'qituvchilari bilan ish olib borish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Kattalarga bolaning muammolarini tushuntirish zarur, uning qiliqlari ataylab qilinmasligini anglatish, ularning yordam va qo'llab-quvvatlashsiz bunday bola o'zidagi bor qiyinchiliklarni yengib o'ta olmasligini ko'rsata olish kerak. Psixolog giperaktiv bolalarning ota-onalariga tarbiyaviy ta'sir etishning aniq usullariga amal qilishlarini tushuntirishi kerak. Ular shuni esda tutishlari lozimki, bolani holatining yaxshilanishi «unga bo'lgan muloyim, xotirjam va izchil munosabatga bog'liqdir». Bunday bolalarni tarbiyalashda ota-ona ikkita keskinlikka yo'l qo'ymasliklari kerak: haddan ziyod rahm - shafqat ko'rsatish va bir tomonidan esa uning oldiga u bajara olmaydigan ortiqcha aniqlik, shafqatsizlik va jazolar bilan uyg'unlashgan katta talablarni qo'ymaslik.

Psixolog olimlardan M. Rotterning ko'rsatishicha, bunday bolalar maktabga chiqqach jiddiy qiyinchiliklarga duch keladilar. Chunki o'qish faoliyati diqqat funksiyasi rivojlanishiga yuqori talablarni qo'yadi. Shuning uchun ham DEGS bolalar maktab talablarini bajara olmaydilar. Qoida bo'yicha o'smirlik yoshida bunday bolalarda diqqatning nuqsonlari saqlanib qoladi, lekin giperaktivlik yo'qoladi va ko'pincha faollikning susayishi, psixik faoliyatning inertligi va istakning yetishmasligi bilan almashadi. Maktab ta'limidagi muammolardan yana biri va past o'zlashtirishga sabab bo'luvchi omil bu chapaqaylikdir. Chapaqaylik tarbiyachilar, ota-onalar va bolaning o'zi uchun ham katta muammo hisoblanadi. Barchaga yaxshi ma'lumki, chap qo'lning o'ng qo'ldan ustunligi tug'ma xususiyatga egadir. Yaqin vaqtgacha chapaqay bolalarning psixik xususiyati taraqqiyoti ular miyasining rivojlanashidan alohida holatda ko'rilgan. Biroq, miya va psixika a'zo va uning funksiyasi sifatida o'zaro bog'langandir. Chapaqaylik – bolaning zaruriy individual xususiyati bo'lib, uni ta'lim jarayonida hisobga olish shart. O'quv ta'lim jarayonini a'nanaviy ravishda verbal va mantiqiy tafakkur taraqqiyotiga, chap miya yarim sharlari rivojlanishiga asoslanadi. Bunday holat esa chapaqay bolalarning ta'lim jarayoniga muvaffaqiyatli moslashuvini qiyinlashtiradi.

Chap yoki o'ng qo'lning ustunlik qilishi bolaning istagi yoki erkaligi emas, balki miyaning o'ng va chap yarim sharlari o'rtasida vazifalarning o'ziga xos

taqsimlanishidir. Nima uchun chap qo'l ustunligi kelib chiqadi? Nimaning oqibatida chapaqaylik paydo bo'ladi?

Biz odatda miya haqida bir butun a'zo kabi fikr yuritamiz, lekin uning birligi ikkala miya yarim sharlarining faoliyatidan tashkil topadi. Ularning o'rtasida qat'iy farq bo'lib, miyaning funksional munosabatlarida ikkala yarim sharlarning ulushi bir xil emas. Bundan tashqari ulardan biri ustunlik qiladi.

Namoyon bo'lish xarakteriga ko'ra funksional assimetriyaning uchta turini ajratish mumkin: motor (umumiy harakat xulq - atvori shakllanishida tananing chap va o'ng qismi qo'l, oyoq va yuzning notekis ishtiroki). Sensor (juft sezgi organlarining funksional notekisligi va psixik nutqning tashkil topishi va boshqa oliy psixik jarayonlar).

Taxminan 70 % chapaqay bolalarning nutq markazlari chap miya yarim sharlarida, 30 % da esa o'ng miya yarim sharlarida joylashgandir.

Qo'l – odam harakat faolligining yarim funksional a'zosidir. Shuning uchun ham qo'lning imo-ishora a'zosi sifatida rivojlanishi chap qo'lning nutq markazini tashkil topishida yetakchiligidan dalolat beradi.

Qo'l asimmetriyasi tushunchasi ko'p bo'lib, ulardan keng tarqalganlari: o'ng qo'llik, chapaqaylik va ambidekstriya (ikki qo'llik). Chapaqaylikni namoyon bo'lishi asosidagi omillarni ko'rsatar ekanlar, olimlar patologik, irsiy, va majburiy chapaqaylikni ajratadilar. Biroq ko'pchilik olimlar chapaqaylikni "tabiiy" irsiy ekanligini ta'kidlaydilar.

Ikkala miya yarim sharlari ham so'zlarni, obrazlarni idrok qilishga va qayta ishlashga qodir, biroq bu jarayon ularda turlicha kechadi. Chap miya yarim shari. Verbal, mantiqiy, "fikriy" (mushohada). Miyadan kelayotgan axborotlarni ketma-ket, tahliliy ravishda qayta ishlaydi. Vazifalarni yechishda unga induksiya tamoyiliga muvofiq tahliliy yondashuv xos (xususiydan umumiyga).

O'ng miya yarim shari. **Noverbal, obrazli, ko'ruv.** Signallarni bir vaqtda va butun holda qayta ishlaydi. Obyektlarni bir nechta fikriy tekislikda ko'rish imkonini beradi. Unga deduksiya tamoyiliga muvofiq sintez xosdir (umumiydan xususiyga).

Qoidaga muvofiq, o'ng qo'li yetakchilik qiluvchilarda verbal ma'lumotlarni qayta ishlashga ixtisoslashgan chap miya yarim sharlari ustunlik qiladi. Ularning 95 % da nutq markazi chap miya yarim sharlarida joylashgan.

Chapaqaylarning miya funksiyasi lateralizatsiyasining o'ziga xosligi ularning bilish jarayonlariga ta'sir qiladi, ularga quyidagilar taalluqli: ma'lumotlarni tahlil qilish usuli, materialni qismlarga bo'lib ishlash; noverbal stimullarga nisbatan verballarini yaxshiroq anglash; ko'ruv- fazoviy topshiriqlarni bajarish imkoniyatining pastligi (Bezrukix M.M., Knyazeva M.G., 1994; Mikadze Yu.V., Korsakova N.K., 1994).

Yaqin kunlarga chapaqay bolalarni o'ng qo'lda yozishga o'rgatish majburiy ravishda amalga oshirilgan. Biroq, hozirgi kunda ham bunday holatlar uchramoqda. Ayniqsa ota-onalarning chapaqay farzandlarini ta'lim jarayonida o'ng qo'lini ishlatishga majbur qilishlari va o'qituvchilarni ham bunga undashlari bolalarning psixik salomatligida jiddiy muammolarni keltirib chiqarmoqda.

Ko'plab ma'lumotlarga ko'ra, nevroitik holatlar va nevrozlar o'ng qo'l ustunlik qiluvchi bolalarga nisbatan chapaqaylarda ko'proq uchramoqda. Chunki, chapaqay bolalarni majburlab (turli xil jazo choralarini qo'llash orqali) o'ng qo'lga o'rgatish nevroz rivojlanishining sababidir.

O'ng qo'lga qayta o'rgatish lateralizatsiyaning tabiiy paydo bo'lgan individual yo'nalishini sinishiga olib keladi, bu esa kuchli stressogen omil bo'lib chiqadi.

Shunday qilib, chapaqay bolalarni o'ng qo'lga o'tkazish umuman yo'l qo'yib bo'lmaydigan holatdir. Chapaqay bolalarning faoliyatida bilish jarayonlari sohasida quyidagilar namoyon bo'lishi mumkin:

Ko'ruv-harakat koordinatsiyasi qobiliyati pastligi: bolalar grafik tasvirlarni ko'chirib chizish bilan bog'liq topshiriqni ayniqsa ketma-ketlikda bajarishda qiynaladilar; yozuvda, o'qishda qatorni ushlab tura olmaydilar, yozuvlari yomon.

Fazoviy idrok va ko'ruv xotirasidagi yetishmovchiliklar, fazoviy muvofiqlikni tahlil qilishdagi qiyinchiliklar: chapaqaylarda ko'pincha grafik tasvirlashda shakllarning shakli va proporsiyasining buzilishi ko'rinadi, yozuv oynavandligi, yozuvda harflarni tushirib qoldirish va o'rnini almashtirish, optik xatolar, shakliga ko'ra o'xshash harflarni chalqashtirish.

Masalan, t ni p ga, m ni l ga, n ni k ga va i ni n ga; predmetlarni fazoviy joylashishini aniqlashda chap va o'ngni, ostida-ustida, oldida-orqasida kabilarni adashtirish.

Ma'lumotlarni qayta ishlashning o'zgacha strategiyasi, anglashning tahliliy uslubi: chapaqaylarga materialni qismlarga bo'lib ishlash xos bo'lib, bunday tahlil natijasida faoliyat obyekti haqida butun tasavvur hosil bo'ladi. Bu bilan chapaqaylarning sustkashligi ifodalanadi, to'liq idrok va tushunish uchun ularga materialni bosqichma- bosqich uzoq qayta ishlash zarur bo'ladi.

Diqqatning zaifligi, diqqatni ko'chirish va to'plashdagi qiyinchiliklar.

Nutqiy buzilishlar: harflarni tahlil qilishdagi xatolar.

Ko'rsatib o'tilgan o'ziga xosliklar bevosita o'quv malakalarini egallashdagi samaradorlikka ta'sir qiladi. Chapaqay bolalarning yana bir o'ziga xosliklari, bu ularning emotsional ta'sirchanligi, xavotirchanligi, arazchiligi, asabiyiligi, shuningdek, ishchanlik qobiliyatining pastligi va tez charchashdir.

Bu nafaqat miya yarim sharlari assimetriyasi oqibati, balki ularni o'ng qo'lga o'tishga majburlash natijasi hamdir. Bundan tashqari, 20 % chapaqay bolalar anamnezida homiladorlik va tug'ruqda qiyinchiliklar qayd etiladi (ba'zi ma'lumotlarga ko'ra tug'ruqdagi jarohat chapaqaylik sabablaridan biri bo'lishi mumkin, chunki, jarohatlangan chap miya yarim sharlarining funksiyasini bajarishni o'ng miya yarim sharlari o'z zimmasiga oladi).

Chapaqay bolalarning emotsional ta'sirchanligi maktabga moslashishni qiyinlashtiruvchi omildir. Uni maktab hayotiga kirishi boshqalarga nisbatan sekinroq va og'riqliroq kechadi. Shuning uchun ham chapaqay bolalar doimo o'qituvchi, psixolog va ota-onalarning alohida e'tiborida bo'lishi kerak.

Shunday qilib, chapaqay bolalar maktabda ko'pgina muammolarga duch kelishlari mumkin. Ayniqsa, maktabgacha bo'lgan davrda va kichik maktab

yoshida ularning to'laqonli psixik taraqqiyotiga yetarlicha zaruriy e'tibor qaratilmasa, o'quv faoliyatini egallashda jiddiy muammolarga olib keladi.

Pedagogik jixatdan o'z holiga tashlab qo'yilgan o'quvchilarning ota-onalariga quyidagicha ta'rif berish mumkin. Bular o'z farzandlarining tarbiyasi bilan shug'ullanmaydigan ota-onalardir. Ularning «formulasi» shunday: **«Biz bolalarimizni maktabga topshirdik, ularni ana o'sha yerda tarbiyalayversin!»** - deyiladi. Ushbu oilalarni uchta aniq tarzdagi kichik guruxlarga bo'lish mumkin:

1) Mas'uliyatsizlikka mansub belgilar mavjud bo'lgan kishilar (ahloqsiz ota-onalar);

2) Bolalar tarbiyasi bilan shug'ullanib o'z jonini qiynashni istamaydigan ota-onalar;

3) o'z ishida band bo'lganligi xamda bola tarbiyasiga yetarli darajada e'tibor berish imkoniyatiga ega bo'lmagan yol'iz onalar, ushbu kichik guruxdagi kishilarning ko'proq qismini tashkil etadi. Mana shu kichik guruxdagi oilalarda bolalar va o'smirlar muqarrar ravishda nazoratsiz qoladilar va ularning ko'pchiligi pedagogik jixatdan o'z xoliga tashlab qo'yilgan bolalarga aylanib ketadi.

Biz tarbiyasi og'ir, qiyin o'smirlar bilan olib boriladigan ishning asosiy prinsiplari va shakllarinigina sanab o'tamiz.

Birinchidan xanuzgacha uchrab turadigan ayrim maktablardagi pedagoglar bilan o'quvchilar oilalari o'rtasidagi noto'g'ri munosabatlarni keskin tarzda o'zgartirish kerak. Oilalar yuqorida aytib o'tilgan «formula» bo'yicha xarakat qiladilar (ya'ni ular: «Biz bolalarimizni sizlarga topshirdik, o'zingiz tarbiyalab olinglar!» deyishadi), maktablarda, o'quv yurtlarida esa ularni tanqid qilishadi, ulardan talab qiladi va ularga aql o'rgatadi. Tarbiya huquqi va tarbiyalash burchi bu ham oilaning ham maktabning ham, o'quv yurtlarining ham vazifasidir. Faqat tarbiyaning mazmuni, ayniqsa uning forma va metodlari, texnologiyasi bo'lishi mumkin. Shuning uchun bu yerda, tomonlarning xech biri o'zini yuqori qo'yishi va o'z rolini ortiq deb bilishi mumkin emas. Bu yerda pedagogik hamkorlik qilishi kerak - oila bilan maktabning, o'quv yurtining o'zaro aloqasini va o'zaro birga ish olib borishini ta'minlovchi o'zini oqlagan yagona ish formasi ana shudir.

Ikkinchidan xar qanday oilaga samimiy, holisona munosabatda bo'lish eng avvalo, unga yordam ko'rsatishga harakat qilish lozim, shundan keyingina basharti oila aktiv ravishda ishga to'siqlik qiladigan bo'lsa, biz quyida to'xtalib o'tadigan boshqacharoq xarakatdagi chora-tadbirlarni qo'llanilishi kerak bo'ladi.

Uchinchidan. Uzbekistan Respublikasi Konstitusiyasiga asoslanib, maktablarda, o'quv yurtlarida xam, ota-onalarga bolalar tarbiyasi to'g'risida g'amxo'rlik qilishi xamda ularni barkamol kishilar qilib tarbiyalashini ta'min etishni qattiq turib talab qilishi darkor.

To'rtinchidan o'smir tomonidan o'quv yurti kasb-hunar kolleji ga kabul qilishini so'rab ariza berilgan kundan boshlabok o'qishni bitirib ketguniga qadar uning oilasini o'rganish, u yerdagi axvolni chuqur va xar tomonlama bilib olish, ota-onalar bilan ishonchga asoslangan do'stona munosabatlarda bo'lish lozim. Oila

bilan olib boriladigan ishlarning asosiy forma va metodlari ularning maqsadiga qarab quyidagicha huquqlashtirilishi mumkin:

- ota-onalarga pedagogik bilim berish;
- ularni o'quv yurti hayotiga faol ishtirok ettirish;
- o'quvchilarga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatuvchi tadbirlarni muvofiqlashtirish;

o'z bolalari tarbiyasi bilan shug'ullanishdan bosh tortgan yoki ularga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan ota-onalarga nisbatan jamoatchilik, ma'muriy va jinoiy qonunlarni tadbiriq etish yo'li bilan chora ko'rish. Aslini olganda, bolalar o'quv yurtlari, maktablardan tashqarida o'z holiga tashlab qo'yilgan hamda xech qanday tashkiliy ravishda ijobiy tarbiyaviy ta'sir duch kelmagan bo'ladilar. Shuning uchun tarbiyaviy ta'sir tadbirlari quyidagi yo'nalishda bo'lmog'i kerak; o'quvchining kundalik rejimi to'g'risida, uning moddiy va maishiy ta'minoti to'g'risida, salomatligi to'g'risida, g'amxo'rlik qilish zarur chekish, spirtli ichimliklar ichish, jinsiy masalalarga ortiq darajada qizikish singari yaramas odatlarga qarshi kurash olib borish aloxida e'tiborni talab qiladi. O'quvchilarni shaxsan bo'sh vaqtini o'tkazishning tashqi shakl-formalariga jalb qilish zarur. Ota-onalari spirtli ichimliklarni xaddan tashqari ichadigan va xuddi shu sababdan ko'pgina bunday yaramas odatga voyaga yetmagan bolalarni xam o'rganadigan oilalarda olib boriladigan ishlar aloxida e'tibor berilishini talab qiladi.

O'quvchilar bilan xam ularning ota-onalari bilan xam bu sohadagi tarbiyaviy ishlar uch yo'nalishda: medikfiziologik. sotsial-pedagogik xamda huquqiy qonun-qoidalar yo'nalishida olib borilishi kerak.

Metodik-fiziologik yo'nalishdagi ishlar, tabiiyki, vrachlar tomonidan, eng avvalo, narkologlar va psixiatr vrachlar tomonidan amalga oshiriladi. Bu ishlarning mazmuni ochib berilayotganda asosiy e'tibor alkogolizm, umuman, shaxsni naqadar og'ir oqibatlarga olib kelishiga, odamning psixik va jismoniy (shu jumladan, jinsiy) rivojlanishiga naqadar yomon ta'sir ko'rsatishga, spirtli ichimliklarning naslga (jismoniy va psixik jihatdan nogiron bolalar tug'ilishiga) ta'sir etishiga qaratiladi.

Sotsial pedagogik yo'nalish ko'proq o'quv yurtlari xodimlarining o'zlari tomonidan amalga oshiriladi va uning asosiy maqsadi ota-onalarga va o'quvchilarga spirtli ichimliklarning, o'sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasiga, odamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarga shu jumladan, oilaviy munosabatlarga ko'rsatadigan salbiy ta'sirini, piyonistalik ishlab chiqarishga naqadar katta zarar keltirishini tushuntirib berishdir. Huquqiy yo'nalishning asosiy maqsadi spirtli ichimliklar ichib mast holda bo'lgan shaxslarning hatti-xarakatlari va xulq-atvorlari qanday oqibatlarga olib kelishini hamda u shaxslarning qonun oldidagi javobgarligini tushuntirib berishdan iboratdir. O'qituvchilar va ota-onalar shuni yaxshi bilishlari kerakki, jinoyatlarning ko'pchiligi spirtli ichimliklar ichib mastlik holati qonunni buzgan kishining gunohini yengillashtirmaydi, balki og'irlashtiradi. Olib borilgan tajribalar va maxsus tadqiqotlar asosida shu narsa aniqlanganki, o'smirlardagi muayyan kamchiliklarning bartaraf qilishi ularni muayyan faoliyat yo'nalishlari va turlariga jalb etishni talab qiladi. Ular ma'lum bir faoliyat bilan

band bo'lgan taqdirda, ya'ni miya qandaydir faoliyatga yo'naltirilganda ularda agressiya, odamovilik, yolg'izlik, odamlardan uzoqlashish yoki haddan tashqari gipperaktivlik va tajovuzkorlik boshqa o'smir tengdoshlariga nisbatan kamroq bo'ladi. Yosh avlodga berilayotgan ta'lim aslo tarbiyadan ajralmasligini mutafakkir olimlar o'zining ulkan ilmiy meroslarida bizga o'rgatganlar. Tarbiya oiladan boshlanadi, shunday ekan pedagog va ota ona birgalikda bola tarbiyasida ish olib borishgan taqdiridagina jamiyatda xulqi og'ishgan bola degan tushuncha yo'qoladi. O'quvchilarning xulqini diagnostika qilishda psixologiya sohasida bir qancha test va metodikalarni amaliyotda qo'llash va tadbiriq etishni samaradorlik darajasi yuqori hisoblanadi. Ulardagi o'zgarishlarni kuzatib borish, yaxshi xarakterdagi o'quvchini yuqori sinfga o'tganidan so'ng tajovuzkor bo'lib qolish sababini o'rganish, oilaviy muhitni, ota onasi bilan munosabatini, do'stlar davrasida o'zini qanday tutishini, dars jarayoniga qatnashish darajasi ortgan yoki kamayganini tekshirib borish uchun "Retest" qoidasidan foydalanish maqsadga muvofiqdir, ya'ni o'tkazilgan bitta metodikani ma'lum muddatdan keyin yana qayta o'tkazish va natijalarini solishtirish zarur. Bu bilan boladagi o'zgarishlar tezligini aniqlash va jamoada individual ishlashni talab etadigan bolalarni aniqlab olishga yordam berishi mumkin. Usulga ko'ra o'tkaziladigan metodikalar o'rtasidagi farq 6 oy atrofida bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Quyida mutaxassislar faoliyatida qo'llaydigan o'quvchilar xulqini diagnostika qilishga doir trening, metodika va usullar keltirilgan.

ISHTIROKCHILAR BILAN TANISHUV

Tanishuv bosqichi quyidagi maqsadlarni amalga oshiradi: ishtirokchilar birlarining ismini bilish bilan birga, har bir ishtirokchi o'zidagi hislatlar haqida o'ylab ko'rish va buni ovoz chiqarib aytish imkoniga ega bo'ladi. «Qor uyumi» o'yini orqali tashkil etilgan tanishuvda esa qo'shnisining aytganini takrorlash eshitishning, ayniqsa o'zidan oldingi kishini eshitish qiyinligini his qilish imkonini beradi. Ko'pchilik ishtirokchilar o'zidan oldingi ishtirokchi nima deganligini eshitmaydi, chunki u eshitishdan ko'ra o'zi nima deyishi kerakligi haqida o'ylaydi. Muhokamada trener tomonidan ishtirokchi «Diqqat markazida» bo'lganida o'zini qanday his qilgani so'raladi.

Tanishuv turli usullarda tashkil qilish mumkin. Umuman trening jarayonida ko'proq quyidagi uch xil usuldagi tanishuv bosqichlari farqlanadi.

1. Intervyu usuli. Bunda ishtirokchilar trener tomonidan juftliklarga bo'lib chiqiladi. Buning uchun ishtirokchilar mevalar, gullar, daraxtlar, hayvonlar, qushlar va h.k.larning qaysi birini yoqtirishiga qarab ajratiladi. Guruhga bo'linayotganda 1,2,3 deb raqamlar asosida guruhlariga bo'lish tavsiya etilmaydi. Juftliklarga bo'linganlaridan so'ng ular bir-birlaridan intervyu oladilar. Buning uchun savol javoblar uchun ularga 10-15 min. vaqt beriladi. Shundan keyin har bir

ishtirokchi o'zining sherigini guruh a'zolariga qisqa, lo'nda va iloji boricha batafsilroq tarzda tanishtirishi lozim bo'ladi.

2. Video(audio)tasma usuli — bunda trener tomonidan har bir ishtirokchi alohida jihozlangan xonaga chaqiriladi va u guruh a'zolariga o'zi haqda nimalarni aytib berishni istasa, shuni gapiradi. Barcha ishtirokchilar o'zi haqidagi ma'lumotlarni videotasmaga tushirib bo'lganlaridan so'ng, ularning hammasi xonaga taklif etiladi va tasma yozuvi qo'yib beriladi.

3. Kartochkalar usuli — har bir ishtirokchi trener tomonidan tarqatilgan maxsus kartochkaga o'zi to'g'risida nimani tanishtirishni istasa, o'shani yozadi. Kartochkalarni tablichkaga o'xshatib hamma o'z oldiga qo'yib qo'yishi, oldiga yoki orqasiga ilib olishi ham mumkin. Hamma bir-birining kartochkasini o'qib o'zaro tanishadi.

Ko'pincha treninglarda tanishuv jarayonida ishtirokchilardan ismini aytish bilan birga muloqotga kirishish jarayoniga salbiy va ijobiy ta'sir etuvchi jihatlarini ham aytib o'tish so'raladi.

Treningning kutishlar bosqichida guruh a'zolarining har biridan treningdan nimalar kutayotganligini so'raladi. Trener ularning kutishlarini bilib shunga qarab o'z ishini rejalashtiradi. Bunda guruh a'zolari aylana bo'ylab o'zlarining treningdan kutishlarini, xavotirlari va e'tirozlarini aytib chiqishlari so'raladi. Trener barcha ishtirokchilarning fikrlarini ularga baho bermasdan, muhokama qilmasdan, hayron bo'lmasdan, hayrixohlik bilan eshitishi lozim. Shundan so'nggina guruh, ishlash uchun tayyor hisoblanadi va mashg'ulotlarni boshlash mumkin bo'ladi.

Ushbu vazifalarni amalga oshirishda va turli mavzuga oid bo'lgan trening jarayonida quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin.

TANISHUV O'YINLARI

Qop yig'imi

Boshlovchi ko'rsatmasiga binoan uning o'ng yoki chap tomonida turgan ishtirokchilardan bittasi o'z ismini aytadi. Ikkinchisi esa birinchi ishtirokchining va o'zining ismini aytadi. Uchinchi ishtirokchi esa birinchi, ikkinchi ishtirokchining va o'zining ismini aytadi. Shu tariqa oxirigacha davom etadi. Oxirgi ishtirokchi birinchi ishtirokchidan boshlab to guruh a'zolarining hammasini va o'zining ismini aytadi. Guruh a'zolarining bir-biri bilan tanishishi ana shu tarzda amalga oshadi.

Ikkinchi turda har bir ishtirokchi o'ziga taxallus (gul, meva, badiiy qahramon, planetalar nomi kabi) o'ylab topib, keyin o'sha taxallus bo'yicha o'zini tanishtiradi. Bu mashq ham shaxslararo chiniqish, xotirani mustahkamlash, emotsional tanglikning oldini olish maqsadida xizmat qilishi mumkin.

Olma

Qatnashuvchilar davra ko‘rib o‘tiradilar. Boshlovchi «Mening ismim... Men ...ni yaxshi ko‘raman (xohlagan narsa yoki kishini aytishi mumkin)», - deydi va olma (koptok)ni biron kishiga qarab otadi. Olma (koptok)ni ilib olgan ishtirokchi ham o‘z navbatida o‘zini shunday tanishtiradi va koptokni boshqa ishtirokchiga uzatadi. O‘yin barcha ishtirokchilar o‘zlarini tanishtirib bo‘lgunlariga qadar davom etadi.

Ishtirokchilar tanishtirish jarayonida aytilishi mumkin bo‘lgan jumlar:

- Men ... yaxshi ko‘raman (kishini ismi xam bo‘lishi mumkin).
- Bolaligimda yaxshi ko‘rgan ovqatim ... (kasha) edi.
- Men yoqtiradigan rang (gul yoki meva) - ...
- «Ismlar — fazilatlar».

Bu o‘yin guruh ishtirokchilarining kayfiyatini ko‘tarish, ishtirokchilar o‘zlarini erkin his qilishlari uchun tashkil qilinadi.

Har bir ishtirokchi biron-bir ismning birinchi harfi bilan boshlanadigan shaxsning ijobiy xarakter xususiyati, kishi fazilati nomini aytish lozim (Masalan, Rashid - rostgo‘ylik, Murod — mardlik va hokazo).

Juftlik asosida tanishuv

Ishtirokchilar juft-juft bo‘lib 10 minut davomida bir-birlariga o‘zlari haqida ma’lumot beradilar. Keyin ulardan biri ishtirokchilar bir-birlarini tanishtirgunlariga qadar davom etadi. I. Maks Lyusher proyektiv metodikasining nazariy asosi

AHILLASHTIRUVCHI O‘YINLAR

Botqoqlik

Buning uchun kartondan yasalgan o‘rtacha kattalikda «likopchalar» kerak bo‘ladi. Ularning soni 9 ta bo‘lishi kerak. Guruh a‘zolari qator bo‘lib, birin-ketin tarelkalarga oyoq qo‘yib botqoqlikdan o‘ta boshlaydilar, atrofda esa (ikkinchi guruh a‘zolari) qaroqchi timsohlar yuradi. Timsohlar tarelkalarni olib ko‘yishga

shay turadilar, maqsad har bir guruh a'zosi tarelkalardan oyoq uzmasligi, hech bo'lmaganda bir oyoqning uchi bilan ularni bosib turishi kerak. Agar guruh a'zolari ittifoq bo'lib harakat qilsalar, mag'lubiyatsiz botqoqlikdan o'tadilar, birona likopchani timsohga bermaydilar.

Avtobus

Ishtirokchilar ikki guruhga bo'linadilar. Boshlovchi ular ikkita avtobusda joylashishlari kerakligini aytadi. Avtobus o'rindiqlari sifatida stullardan foydalanish mumkin. Ishtirokchilar stullarga bir-birlariga qarama-qarshi joylashib o'tiradilar. Hamma ikki avtobusga joylashib bo'lgach, boshlovchi birinchi avtobus yurmasligini, u buzilib qolganligini ma'lum qilib, hamma ikkinchi avtobusga o'tishi kerakligini aytadi. Bu o'yin boshlovchiga guruhga ishtirokchilar orasida bir-biriga ishonchni rivojlantirishga yordam beradi.

Toping-chi, bu kim?

Buning uchun har bir ishtirokchi shu guruh a'zolaridan kimningdir 10 tadan kam bo'lmagan xarakter xususiyatlarini qog'ozga yozadi, lekin kim haqda yozganligini, hatto o'g'il yoki qiz bolaligini ham hech kimga aytmaydi. Qolgan ishtirokchilar yozilgan xarakter xususiyatlariga qarab gap kim haqda ketayotganligini topishlari lozim. Agar guruh gap kim haqida ketayotganligini qanchalik tez topsa, uni ta'riflagan ishtirokchi mohir odam sifatida rag'batlantiriladi.

Orqama-orqa

Ishtirokchilar xona bo'ylab harakat qiladilar. Boshlovchi tana a'zolaridan birining nomini aytadi, masalan, «orqa» deydi. Shunda ishtirokchilar o'zlariga juft topib, bir-biriga suyanishlari kerak. O'ziga sherik topa olmagan ishtirokchi esa o'rtaga chiqadi va o'yinni davom ettirish uchun boshqa tana a'zolarining nomini aytadi (masalan qo'l, oyoq, bosh barmoqlar, yelka va hokazo).

G'aram, tepalik, so'qmoq

Ishtirokchilar 6-10 kishilik guruhga bo'linadilar. Har bir guruh a'zolari bir-birlarining qo'llaridan ushlab, davra quradilar. O'yin ishtirokchilarning o'ng tomonga qarab aylanishi bilan boshlanadi. Boshlovchi tomonidan «So'qmoq» deyilganda ishtirokchilar bir qator bo'lib o'tirib olishlari kerak. «G'aram» deyilganda har bir guruh 2 kichik guruhga bo'linadi va bir-biriga yuzma-yuz bo'lib, qo'llarini birlashtirib yuqoriga ko'taradilar. «Tepalik» deyilganda esa, ishtirokchilar yana bir qator bo'ladilar, biroq bunda guruhdagi bir ishtirokchi tursa, ikkinchisi o'tirib oladi, natijada tepaliklar ko'rinishini aks ettiradilar. Vazifani boshqalardan oldin va yaxshi bajargan guruhga 1 ball beriladi. Shunday qilib eng ko'p ball jamg'argan g'olib deb topiladi.

Qayerga, qayerga

Guruh a'zolarining har biri raqam bilan nomlanadi. Ishtirokchilar o'z raqamlarini eslab qolishlari kerak. Shundan so'ng ular aralashib ketishadi. Boshlovchi o'rtada turib ikkita sonni aytadi. Shu raqamlar bilan nomlangan ishtirokchilar «qayerga, qayerga» deb bir-birlarining o'rinlariga o'tib olishlari zarur. Boshlovchi ham bu orada ochiq qolgan joyni egallashga urinadi. Joysiz qolgan ishtirokchi o'yinni davom ettiradi.

Qayta tuzilish

Ishtirokchilar 2 guruhga bo'linadilar va boshlovchi ishorasi bilan turli belgilarga ko'ra tezroq safga tizilishga harakat qiladilar (masalan, oyoq kiyimining o'lchami, tug'ilgan kuni va h.k.lar hisobiga olinishi mumkin).

Ishonch paravozi

Barcha ishtirokchilar bir qatorga tizilishadi. Birinchi ishtirokchidan tashqari guruh a'zolarining hammasi ko'zlarini yumishadi va bir-birlarining belidan ushlab olishadi. Birinchi ishtirokchining vazifasi — «paravoz»ni xona bo'ylab to'siqlar (yo'llar) orasidan olib yurish, qolganlar esa oldindagi ishtirokchining harakatlari mos ravishda to'siqlar orasidan urinmay-surinmay o'tishlari darkor.

Yomg'ir

Ishtirokchilar aylana ko'inishida turib olishadi Bunda jimlik hukm surishi kerak. Boshlovchi hozir siz yomg'ir tovushini eshitasiz, lekin buning uchun mening harakatlarimni takrorlashingiz kerak», — deydi. Boshlovchi o'rtada turib har bir ishtirokchining oldiga keladi va uning ko'ziga qarab, muayyan harakatlarni bajarib ko'rsatadi. Har bir ishtirokchi toki boshlovchi butun davrani aylanib kelib boshqa harakatni ko'rsatmagunicha shu harakatni bajarib turishi zarur.

Harakatlar:

- Kaftlarni bir-biriga ishqalash;
- Barmoqlarni qirsillatish;
- Tizzalarni shapatilash;
- Tizzalarni shapatilab, oyoqlarni do'pillatish;
- Tizzalarni shapatilash;
- Barmoqlarni qirsillatish.

Ko'rinmas sovg'a

Ishtirokchilar davra qurib olishadi. Boshlovchi qo'lida narsani yasash mumkin bo'lgan ko'rinmas loy borligini va ishtirokchilar undan sovg'a yasab, o'ng tomonidagi ishtirokchiga uzatishlari lozimligini aytadi. Sovg'a yasaladi va qabul qilib olingach, yana boshqatdan sovg'a yasalib, navbatdagi ishtirokchiga taqdim etiladi. Shu tariqa barcha «sovg'a» olmagunicha bu harakatlar takrorlanadi. O'yin oxirida kimning nima sovg'a qilgani va sababi so'raladi.

Yashirin lider

Guruh a'zolaridan biri xonadan chiqib turadi. Qolganlardan birini — «lider»ni tanlashadi. Qolgan ishtirokchilarning vazifasi: lider muayyan harakatlarni bajarganda ular ham bu harakatlarni takrorlashi kerak. Xonadan chiqarib yuborilgan ishtirokchini xonaga taklif qiladilar, uning vazifasi: «lider» kimligini aniqlashi kerak. Agar to'g'ri topsa, lider bilan o'rin almashadi.

Sakrash

Guruh ishtirokchilari yuzlarini bir tomonga o'g'irgan holda bir qator turadilar.

Yo'riqnoma: «Men «bir, ikki, uch», deb sanayman va har «uch» deganimda siz quyidagicha holatlarda sakrashingiz mumkin:

- Joyingizda turgan holda.
- Sakrab o'ng tomonga o'g'irilish.
- Sakrab chap tomonga o'g'irilish.

Topshiriqni bir-birimiz bilan gaplashmasdan, jimlikda bajaramiz. Mashq hamma ishtirokchilar bir tomonga qarab turmagunlaricha davom etaveradi. Mashqni bajarishda o'zaro ko'rsatmalar berilmasligiga, ayrim ishtirokchilarning kelishib olmasliklariga va bir ishtirokchining buyrug'i bilan biror tomonni tanlamaslikka e'tibor berish kerak.

Mashq guruhni jipslashtiradi, kayfiyatni ko'taradi, qizg'inlikni, tanglikni yumshatadi. Shuningdek, guruh qatnashchilarining birgalikdagi faoliyatda kelishib olishlariga va umumiy qarorga kelishlariga imkon beradi.

O'yin oxirida guruhga beriladigan savollar: «Guruhning oldiga qo'ygan vazifani bajarishda nima yordam berdi?», «Vazifani tezroq bajarishga nima xalaqit berdi?», «Vazifani tezroq bajarishga nimalar yordam berishi mumkin edi?» va h.k.

Barmoq tashlash

Guruhning hamma ishtirokchilari doira shaklida o'tiradilar.

Yo'riqnoma: «Hozir hammamiz birgalikda quyidagi topshiriqni hal etishimizga to'g'ri keladi: Men «bir, ikki, uch», - deb sanayman va hamma tezlik bilan, bir vaqtning o'zida bir-biri bilan kelishmasdan, gaplashmasdan, qo'ldagi panjalarni xohlagan miqdorda tashlaydi». Mashq hamma bir xilda barmoq tashlamaguncha davom etaveradi. Davraning hamma ishtirokchilari bir xildagi barmoqlar sonini tashlaganda mashq tugagan hisoblanadi.

Mashqlar turlicha o'tishi mumkin. Ba'zan guruhga vazifa yechilmaguncha o'ttiz martagacha takrorlash talab qilinadi, ba'zan to'rt-besh marta yetarli bo'ladi. Har qanday holatda ham, mashq muhokama qilish uchun boy ma'lumotlar beradi.

Chigilni yechish

Qatnashchilar doira shaklida turadilar.

Yo'riqnoma: «Kelinglar, bir-birimizga yaqinroq turib olamiz, kichikroq doira hosil qilib, barchamiz qo'llarimizni doira o'rtasiga cho'zamiz. Mening ishoram bilan hammamiz bir vaqtda qo'llarimizni ushlaymiz. Shunday ushlaymiz kerakki, har birimizni qo'limiz orasida yana kimnidir qo'llari bo'lishi kerak. Shuning uchun yonimizdagi kishi qo'lini emas, keyingi qarshimizdagi odamnikini

ushlashga harakat qilaylik. Ikkala qo'lingiz bilan bir odamning ikkala qo'lini ushlamang — bir qo'lingiz bilan bir ishtirokchining, ikkinchi qo'lingiz bilan esa ikkinchi ishtirokchining qo'lini ushlang. Shunday qilib boshlaymiz. Bir, ikki, uch».

Shundan so'ng trener barcha qo'llar bir-birini ushlaganiga ishonch hosil qilganidan so'ng, guruh qatnashchilariga qo'llarini qo'yib yubormay, mashqni boshlash, ya'ni «chigalni yozishni» taklif qiladi. Trener ham bevosita mashqda qatnashadi, ammo bu paytda turli yechimlar taklif etmaydi. Mashq bajarish davomida, guruhda mashqni yechish qiyinligi yoki mumkin emasligi to'g'risida turli fikrlar aytiladi. Bunday paytda trener xotirjamlik bilan, bu hal qilinishi mumkin bo'lgan vazifa ekanligini, chigal yechilishi mumkinligini ta'kidlashi kerak. Mashq uch variantning biror ko'rinishida ijro etilishi mumkin.

- Guruhning barcha qatnashchilari bir doira ichida turadilar. Bu paytda kimdir orqasiga, yana kimdir yoniga qarab turishi mumkin, asosiysi doira holati saqlanib qolishi kerak.

- Agar guruh katta bo'lsa, unda ikki yoki undan ortiq mustaqil doiralar tashkil qilinishi mumkin.

- Guruh qatnashchilari zanjir bo'lib, bir-birlariga bog'lanib doira hosil qiladilar. Bu mashqni bajarish uchun guruh qatnashchilariga vaqtini 3-5 minutdan 20 minutgacha belgilash mumkin. Ba'zan guruhlar zanjirni yechishdan bosh tortishlari mumkin.

Mashq yakunlangandan so'ng, guruhga bunday savollar bilan murojaat qilinadi: «Mashqni bajarishga nima yordam berdi?», yoki «Mashqni tezroq bajarish uchun yana nima qilsa bo'lardi?». «Bu mashqni tezroq bajarish uchun nima xalaqit berdi?». Bizning nazarimizda bunday savollar berish maqsadga muvofiqdir. Odatda ishtirokchilar, o'yin muxokamasida shunday fikrga keladilar: «Bunday mashqni muvaffaqiyatli hal etish uchun hamkorlik, bir-biriga hurmat bilan munosabatda bo'lish, barcha o'zini erkin his etishi, barcha kishini fikrlarini inobatga olish va mashq jarayonini diqqat bilan kuzatib borish kerak ekan». Bu mashq guruhni biriktirishga, shuningdek og'ir kechgan kunni maroqli yakunlash imkonini beradi. Mashqni ehtiyotkorlik bilan bajarish talab qilinadi, chunki u ishtirokchilar orasida jismoniy bog'lanishni taqozo etadi. Agar trener o'yin davomida biror qatnashchining toliqqanini sezsa, uni o'yindan ozod qilishi mumkin.

ISHCHANLIK MUHITINI YARATUVCHI O'YINLAR

Joy almashish

Ishtirokchilar doira atrofida o'tiradilar, trener esa doira o'rtasida turadi.

Yo'riqnoma: doiraning markazida turgan kishi (boshida bu men bo'laman) biror umumiy belgiga ega bo'lgan narsani hammaga taklif etadi va kimda shu belgi bo'lsa u joyini almashadi. Masalan, men shunday deyman: «Singlisi borlar joyingizni almashtiring» va hamma singlisi borlar joylarini almashtirishlari kerak. Bunda doiraning markazida turgan kishi bo'shagan joyni egallashga ulgurishi kerak. Markazda joysiz qolgan ishtirokchi esa o'yinni davom ettirishi kerak».

Mashq tugaganidan so'ng trener guruhga quyidagi savollar bilan murojaat etishi mumkin: «Siz o'zingizni qanday sezayapsiz?», «Hozir sizning kayfiyatingiz qanday?». Qoidagi muvofiq mashqlar quyidagicha o'tadi. U qizishganlikni pasaytiradi, kayfiyatini ko'taradi, diqqat va fikrlarni faollashtiradi.

O'tirib turish

Hamma ishtirokchilar doira shaklida o'tiradilar.

Yo'riqnoma: «Men sizlarga u yoki bu panjalar sonini ko'rsataman. Ba'zan bir qo'lda, ba'zan ikki qo'lda, men qo'limni ko'tarishim bilan, shuncha ishtirokchilar o'rinlaridan turishlari kerak, nechta ekanligini men ko'rsataman. (ko'p ham, oz ham emas) Masalan: agar men qo'limni ko'tarib to'rtta panjamni ko'rsatsam (ko'taradi va ko'rsatadi) unda mumkin qadar tezroq sizlardan to'rt kishi turadi. Qachonki, men kaftimni tushirsam, ular o'tirishlari mumkin».

Trener guruhga bir necha marta u yoki bu panjalarining sonini khrsatadi. Mashq boshlanishida 5-7 panjani ko'rsatish yaxshiroq bo'ladi, oxiriga borib esa 1-2 ta panjalarni. Mashqning bajarilishi jarayonida trener guruh ishtirokchilarinnig vazifani bajarishga bo'lgan intilishlari haqida mulohaza yuritadi va taalluqli xulosalar chiqaradi. Muhokama vaqtida trener guruhga bir necha savollar berishi mumkin: «Biz oldimizga qo'yilgan vazifani bajarishimizda nima yordam berdi, yoki uning bajarilishini nima qiyinlashtirdi?», «Siz turishga qaror qilganingizda nimani nazarda tutdingiz? Agar bizda bu vazifani oldindan muhokama qilish, qaror qilish imkoniyati bo'lganda, ishni qanday tashkil etgan bo'lardik?».

Mevali salat

O'yin ishtirokchilari doira shaklida o'tirib olishadi, ulardan bittasi (chaqiruvchi) o'rtada turadi. U uchta odamdan eng yaxshi ko'rgan mevasining nomini aytishini so'raydi va keyin doira bo'ylab yurib, o'zidan boshlab har bir ishtirokchiga aytilgan uch xil mevaning nomi bilan «ism» qo'yib chiqadi. Masalan,

agar mevalar — olma, anor, uzum bo'lsa, o'ziga «olma» deb nom qo'yadi va qolganlarga ham shu tarzda nom qo'yib chiqishni davom ettiradi (ishtirokchilarning hammasiga ism qo'yilmaguncha). Shundan so'ng boshqalarga nom bergan o'rtadagi odam mevalardan birortasining (masalan, olma) nomini aytsa, barcha «olmalar» o'rinlarini almashishlari lozim bo'ladi, o'rtadagi odam esa ulardan birining o'rniga o'tirib olishga harakat qilishi kerak. Turib qolgan odam chaqiruvchi bo'ladi. Agar o'rtadagi odam «mevali salat» desa barcha ishtirokchilar o'rinlarini almashadilar.

Bu o'yin juda qiziqarli va jalb qilish xususiyatiga ega bulib, ishtirokchilar o'rtasidagi barerni yo'qotishga va ularni tez o'ylab, tez harakat qilishga undaydi.

Hayvonot olami

O'yin ishtirokchilari doira bo'lib turishadi va o'zlariga birorta hayvonning nomini tanlashadi. 20 kishidan iborat guruh uchun 6 ta hayvonning nomi yetarli. Bir xildagi hayvonlarning nomi qog'ozga sonlar bilan yozilib, ularga shulardan birini olish taklif etiladi. Ishtirokchilar ma'lum bir hayvonlarni tanlab bo'lganlaridan so'ng ko'zlarini yumib, atrofda aylanib yuradilar va o'zlari mansub bo'lgan turdagi sheriklarini izlaydilar. Bunda hamma o'ziga xos ovoz bilan bir-birini chorlashi kerak (masalan, «ba-a-ba-a», «myov-myov», «vov-vov» va h.k.). Ikkita bir xil «hayvon» bir-birini topib olsa, ular qo'llarini mahkam ushlagancha keyingi sherigini izlashga tushadilar va barcha sherigini topib, toki alohida guruhlar tuzilmaguncha davom etaveradi.

Bu kirish o'yini hisoblanib, u asosan ishtirokchilarda bir-birlariga nisbatan ishonch hissini hosil qiladi.

“Niqoblarsiz” mashqi.

Hozir o'zimiz haqimizda tayyorgarliksiz bir narsalarni aytib beramiz. Sizlarning oldingizda aylanamiz markazida kartochkalar bor. Sizning vazifangiz –

navbati bilan kartochkalarni olasiz va ularda boshlangan gaplarni davom ettirasiz. Sizning izhorlaringiz iloji boricha ochiq va samimiy bo‘lishi lozim. Kartochkalar quyidagi mazmunlarda avvaldan tayyorlanib, ikki buklab (ishtirokchilar soniga nisbatan 50% ko‘paytirib qo‘yiladi) qo‘yiladi:

1. “Atrofimdagi odamlar ... da menga juda yoqadi”
2. “Men biror narsani unutishim qiyin, lekin...”
3. “Ba’zan men haqiqatda xohlaydigan narsa bu – ...”
4. “Men zerikadigan payt bu –...”
5. “Meni asabimni buzadigan narsa bu – ...”
6. “Menga judayam yoqimli bo‘lgan payt bu – ...”
7. “Ba’zan meni odamlar tushunishmaydi, chunki men ...”
8. “Men haqiqatdan haligacha ...”
9. “O‘ylashimcha, men uchun eng muhim narsa bu – ...”
10. “Oxirgi paytlarda ishimda meni xafa qiladigan narsa bu –...”
11. “Mening do‘stlarim juda kamdan-kam ...”
12. “Men haqiqatdan fahrlanadigan narsa bu – ...”
13. Kasbiy faoliyatimdagi kuchli tomonim bu –...”
14. “Men hafa qiladigan narsa bu – ...”
15. “Men hursand qiladigan narsa bu – ...”

Mashg‘ulot muhokama qilinadi. Bu mashg‘ulot orqali pedagoglar birinchi o‘zlari haqida va so‘ngra bir birlari haqida nimalarni anglab olganlari haqida aytib o‘tishlari kerak.

Trener so‘zi: Sir emaski, o‘qituvchi kasbi boshqa ko‘pgina kasblarga qaraganda ko‘proq qattiq stress holatiga olib keladi, ya’ni bu stress shunday yuqori darajadagi, insonning “kundalik” ruhiy zahirasi ancha oshib ketadi. Lekin Kanadalik olim Gans Selening aytishicha, stress nafaqat muammo, balki yaxshilik hamdir. Turli xil stresslarsiz bizning hayotimiz rangsiz va bema’ni bo‘lib qolardi. Stress – bu trenirovka va chiniqishning eng muhim uskunasi bo‘lib, organizmning qarshi turishini, ya’ni psixik immunitetini oshiradi. Stress nafaqat og‘ir qayg‘uning yuzaga keltirishi, balki katta xursandchilikka ham olib kelishi mumkin. Stress insonni ijodiy cho‘qqilarga yetaklashi mumkin. Va o‘qituvchi kasbi stress holatlari tez-tez yuzaga kedadigan kasblardan biridir. Shuning uchun biz pedagoglar stressni boshqarish bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lmog‘imiz kerak.

Keling, o'zimizda stressga chidamlilik darajamizni o'rganib ko'ramiz.

“Stress bilan kurashishga o'rganishingiz kerakmi?” testi (A. I. Tasheva, 2000).

Ko'rsatma: Quyidagi 10 ta savolga “Ha” yoki “Yo‘q” deb javob bering:

1. Siz atrofdagilarning e'tiboriga javoban e'tibor qarata olmaydigan darajada o'zingizni charchagan his qilasizmi?
2. Arzimagan narsalarga jizzakilik qilgan paytlaringiz bo'ladimi?
3. Ta'til yoki dam olish kunlaridan keyin o'zingizni charchagan his qilgan paytlaringiz bo'lganmi?
4. Kechga tomon bo'yingiz qotib qolgan, yelkalarinizgiz muskullari zirqirayotgan, belingizda og'riq paydo bo'lgan paytlar bo'lganmi?
5. Oiladagi nizolardan boshingiz og'riydimi?
6. Nizolar hazm qilishingizning buzilishiga olib keladimi?
7. Ba'zan juda yig'loqi yoki yig'lab yuboradigan darajada bo'lib qolasizmi?
8. Siz emotsional xafaligingizda nafas qisishi yoki teriga toshma toshishi kuzatiladimi?
9. Biror bir ishni boshlash uchun bor kuchingizni to'plashingiz kerak bo'lgan bir payda birdaniga kasallik xuruj qilib qolganini his qilgan paytlar bo'lganmi?
10. O'zgalarning muammolarini hal qilishga juda ko'p vaqt sarflayotganliginiz tufayli o'zingizga vaqt qolmayotgandek tuyuladimi?

“Ha” javoblarini sanab chiqing, 4 dan ortiq chiqsa, stress Sizning juda ko'p zahiralarinizgizni egallayotgan va demakki, sog'lig'ingizni yemirayotganligi haqida o'ylab ko'rish vaqti keldi. Psixologik jihatdan o'z ustringizda ishleng, psixolog qabuliga yoziling, sog'lomlashtiruvchi mashqlar bajaring va banan, kivi, apelsin, yong'oq va shokolad kabi mahsulotlarni tez-tez iste'mol qiling. Psixologik salomatlik bo'yicha hamda badiiy adabiyotlar ham o'qishni kanda qilmang.

Stress xolatlarini tushirish usullari, kayfiyatni yaxshilash. (Bu tarqatma material sifatida har bir ishtirokchiga berilishi kerak)

Tajriba ortishi bilan emotsional yukning og'irligi kamayishi mumkin, lekin umuman yo'qolib ketmaydi.

Sizlarga ish paytida foydalansa bo‘ladigan stress bilan kurashishning quyidagi tabiiy usullarini taklif qilamiz:

- *Kulgu, tabassum;*
- *Yaxshi va yoqimli narsalar haqida o‘ylash;*
- *Turli jismoniy harakatlar: cho‘zilish, kerishish kabi;*
- *Derazadan ko‘rinib turgan peyzajni kuzatish;*
- *Xonadagi gullarni, qadrdon fotosuratlarni tomosha qilish;*
- *Quyosh nurlarida “cho‘milish”;*
- *Yugurish bilan shug‘ullanish;*
- *Muvaffaqiyatlar kundaligi tutib, har qanday kichik yutuqlaringizni unga yozib boring, vaqti-vaqti bilan uni varaqlab o‘qing;*
- *Kayfiyatingizni va hayotga bo‘lgan qiziqishingizni oshiruvchi shaxsiy musiqa va kino-filmlaringizni jamlab qo‘yib, kerab bo‘lganda o‘sha zahoti tinglab, tamosho qiling;*
- *Toza havodan to‘yib nafas olish;*
- *Kimgadir boshqalarga maqto‘v, komplimentlar aytish.*

Mazkur ro‘yxatni olib, tez-tez ko‘zingiz tushadigan joyga ilib qo‘yish va uni yodga olib turish tavsiya etiladi.

Shuningdek, mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan o‘ziga xos psixologik reabilitatsiya usullari bor.

“Sayohat” mashqi (meditatsiya)

Psixolog ishtirokchilarga qulay joylashib olishni taklif qiladi va sokin yoqimli musiqa qo‘yadi.

Ko‘zlaringizni yuming... tasavvur qiling, Siz sayohatga ketdingiz. Siz ko‘plab davlatlarga borib, turli insonlar bilan tanishdingiz.

Mana Siz keng, yam-yashil dala bo‘ylab avtomobilda ketyapsiz. Atrofingizda kapalaklar, ninachilar uchib yuribdi. Asalarilar vijjillab uchib yuribdi – ular asal yig‘yaptilar. Qushlar kuylayapti — ular Sizning dala orqali ketyotganingizdan xursand. Gullarning xushbo‘y ifori, maysalarning barra xidi taralyapti. Tepalikda juda chiroyli saroyni ko‘rdingiz. Nimadir Sizni o‘sha tomonga chorlayapti. Va Siz saroyga olib boradigan yo‘l bo‘ylab keta boshladingiz.

Saroyga kirar ekansiz, uning go‘zalligidan xayratladingiz. Bu yerda hamma narsa qulay va chiroyli, xuddi bu koshona Siz uchun qurilgandek. Siz bu

yerdan o‘zingiz uchun muhim bir narsa topishingizni tushunyapsiz. Siz saroy bo‘ylab yengil va ishonch bilan qadam bosyapsiz.

Tasavvur qiling, Siz saroy bo‘ylab aylanib, o‘zingizga kerakli bo‘lgan o‘sha narsani topib oldingiz...(pauza 5-10 soniya)

Siz bu muhtasham saroydan topgan hamma narsangiz o‘zingiz bilan qoladi, Siz qaytayotganingizda bunarsalar o‘zinigiz bilan qoladi. Endi esa chuqur nafas oling... va chiqaring. Barcha yaxshi narsalarni o‘zingiz bilan olishinigiz mumkin. Va asta-sekin ko‘zlaringizni oching va bizning oldimizga qayting.

Refleksiya va muhokama

- Sayohatdan keyin nimalarni xis qilyapsizlar?
- Stress holatga tushganda, charchaganda Siz shu mashg‘ulotdan foydalanasizmi?
- Ruhan zo‘riqqan holatdan chiqib ketish uchun odatda siz nima qilasiz?

“Tovush gimnastikasi”

Maqsad: Tovush gimnastikasi bilan tanishuv, tana va ruhiyatni chiniqtirish.

Tovush gimnastikasini bajarishga kirishidan avval, boshlovchi bajarish qoidalarini tushuntiradi: tinch, bo‘shashgan holatda qaddini tik tutib o‘tirish. Avval chuqur nafas olamiz va nafas chiqarayotganda baland va shahdam tovush chiqaramiz.

Quyidagi tovushlarni 30 soniya davomida kuylaymiz:

- A** — butun organizmga samarali ta’sir qiladi;
- E** — qalqonsimon bezga ta’sir qiladi;
- I** — miyaga, ko‘z, burun, quloqqa;
- O** — yurak va o‘pkaga;
- U** — qorin bo‘shlig‘idagi organlarga;
- Y** — butun organizmning faoliyatiga;
- M** — butun organizmning faoliyatiga;
- X** — organizmning tozalanishiga yordam beradi;
- XA** — kayfiyatni ko‘taradi.

Yakunda ishtirokchilarga har bir tovushning psixikaga va tanaga ijobiy ta’sirini tushuntiriladi.

Natijalarni jamlar ekanmiz, shunday xulosa qilamiz. Har bir inson o'z hayoti davomida murakkab emotsional vaziyatlarga duch keladi va tiklanishning o'z shaxsiy "mualliflik" usullarini ishlab chiqadilar.

“Rangli yulduzlar” syujetli ertak mashqi.

(Musika yangraydi, “Osmon” fonida yulduzlar osilgan)

Baland qorong'u osmonda, katta yalanglikda yulduzlar yashar ekan. Ular juda ko'p ekan va har biri takrorlanmas chiroyga ega ekan. Ular go'zal nur taratar, yerdagi odamlar ulardan bahramand bo'lar ekanlar. Bu barcha yulduzlar rang-barang ekan. Bu yerda qizil yulduzlar bor ekan – bu tug'ilganlarga jasurlik tuxfa etarkanlar. Bu yerda ko'k rangdagi yulduzlar bor edi – bular insonlarga go'zallik berardilar. Yalanglikdagi sariq yulduzlar – insonlarni aql bilan boyitardilar. Shuningdek, yalanglikdagi yashil yulduzlar nurlari ostida tug'ilgan odamlar esa mehribon bo'lib qolarkanlar.

Kunlardan bir kun yulduzli osmonda nimadir porlabdi! Barcha yulduzlar nima bo'lganini tomosha qilgani yig'ilishibdi. Osmonda yulduzcha atrofni kuzatar ekan, ko'zlari qamashib ketibdi: “Bunchalik ajoyib yulduzlar!” – deya shivirlabdi yulduzcha. “Sen odamlarga nima berasan?”– deb so'rashibda boshqa yulduzlar.

Hurmatli ishtirokchilar, nima deb o'ylaysiz, oq rangdagi yulduzcha ham biror xususiyat bera olishi mumkinmi? Ha, bo'lsa, qanday? (Javoblar olinadi)

Men bilaman, Sizning orangizda rangsiz bo'lgan yulduzlar yo'q. Men Sizlarga har doim va har joyda nur taratib turishingizni tilayman va doimo o'z hayotingizning shioriga ega bo'lishga chaqiraman!

“Parlanish” antistress mashqi

Mashg'ulot stulda o'tirib bajariladi. Ishtirokchilar ushbu mashqni bajarishdan oldin qorni och bo'lmasligi, jismonan o'ta charchamagan bo'lishi, kasal bo'lmasligi talab etiladi. Chunki, ushbu mashq yuqoridagi insonlarda ortiqcha jismoniy zo'riqish, bosh aylanishi kabi qo'shimcha muammolarni yuzaga keltirishi mumkin, shuning uchun trener bunga e'tibor qaratishi joiz. Ishtirokchilar stulda joylashib iloji boricha o'zlarini bo'sh qo'yib, erkin o'tirib olishlari kerak bo'ladi. Ishtirokchilar qo'llarini pastga tushirib musht qilib olishadi hamda iloji boricha mushtlarini qattiq siqishlari lozim, shundan so'ng mushlarini ochib yubormagan holda yanada mushtni qattiq siqib qo'llarini sekin ko'tarishlari kerak, musht shunday qattiq siqilishi, ya'ni qaltirydigan darajada qattiq siqilishi kerak. Qo'llar sekin ko'tarilib mushti ko'zlar tog'risigacha kelgachda qattiq mushni siqib 4-5 sekund yana ushlab turiladi so'ngra qo'llarni balanga ko'tarib mushlar sekin ochib yuboriladi va kaftlarni sekin keng ochib qo'llar yana pastda tushiriladi. Bu mashq 2-3 martadan ortiq bajarilishi mumkin emas, chunki u jismoniy zo'riqishni

paydo qilishi mumkin. Mashqni trener ham birgalikda ishtirokchilarga namoyish etib bajarsa u yanada samraliyoq chiqadi.

Trener ushbu mashqni ikkinchi marotaba bajartirayotkanida ishtirokchilarda quyidagi ustanovkalarni tasavvurda hosil qilishni so‘rashi kerak:

1. Faraz qiling hozir siz barcha charchoqalaringiz, tavshvish, salbiy emotsiya va hissiyotlar, muammolaringizni barchasini qo‘lingizga yig‘ib olayapsiz hamda ularni qo‘lingizga qattiq ushlab, siqib oldindiz (qo‘llar pasta musht qilindi);

2. Endi bor kuchingizni yig‘ib ularni ko‘tarayapsiz (musht yanada qattiq siqib balanda sekin ko‘tariladi);

3. Endi ularni qattiq siqib, yanchib tashladingiz va ular yengil parga aylanib g‘oyib bo‘ldi (ko‘z to‘g‘risida musht 4-5 sekun musht qaltiraydigan darajada qattiq siqib ushlab turiladi va kaftlarni keng ochib qo‘llar tepaga ko‘tarilib sekin pastga tushiriladi).

Ishtirokchilarning mashq bo‘yicha firklari tinglanadi va ularga mazkur mashqdan doim stressli vaziyatlarda foydalanish tavsiya etiladi.

2-4-7-7-4-2 nafas mashqi

Mashg‘ulotni bajarish tartibi: 2 sekund davomida iloji boricha chuqur nafas olinadi, 4 sekund davomida nafas oxirigacha chiqarib yuboriladi, endi 7 sekund davomida iloji boricha chuqur nafas olinadi, 7sekund davomida nafas oxirigacha chiqarib yuboriladi, shundan so‘ng 4 sekund davomida iloji boricha chuqur nafas olinadi, 2 sekund davomida nafas oxirigacha chiqarib yuboriladi.

Maqsad: inson diqqatini nafas olishga qaratish orqali, kerakli hotirjamlikka erishish. Mazkur mashqdan ham doim stressli vaziyatlarda foydalanish tavsiya etiladi.

Xayr salbiy emotsiya va hissiyotlar!!! (Bu tarqatma material sifatida har bir ishtirokchiga berilishi kerak)

Inson o‘zidagi mavjud salbiy emotsiya va hissiyotlarni kelib chiqish sabablarini aniqlasa, ularning ildizini kesish va o‘zidagi kechayotgan ruhiy jarayonlarni chuqurroq anglash imkonini xosil qiladi. Bu salbiy emotsiya va hissiyotlarning insonga ta’sir quvvatini keskin kamaytiradi.

Insonning salbiy emotsiya va hissiyotlarini tan olmaslik sabablari:

- O‘ziga ortiqcha yoki noto‘g‘ri baho berish
- O‘zini va atrofdagilarni anglamaganlik
- O‘z o‘zidan va atrofdagilardan uyalish kompleksi, o‘ziga ortiqcha mas’uloyat va burchni yuklab olish

- Notog'ri xulosalarning o'rinish qolganligi, egotsentrizm, bunda boshqalarga ortiqcha mas'uliyat va burchni yuklash
- O'zining ruhiyatiga loqayd munosabat, psixologik madaniyatsizlik, psixogigiyenaga amal qilmaslik!

Salbiy emotsiya va hissiyotlarning kelib chiqish Asosiy sabablar ro'yhati:

- Adolatsizlik (insonning o'zi yoki boshqalarning nohaqligi)
- Aura viruslari orqali yuqish (buni bartaraf etish uchun qo'llarni zamok holatda ushlash kifoya)
- Qoniqmaslik, mavjud o'zgarmas holatga ko'nika olmaslik, qanday bo'lsa shunday qabul qilishni istamaslik
- Tirnoq ichidan kir qidirib, pashshadan fil yasash
- Sabrsizlik va irodasizlik
- O'ziga yoki atrofdagilariga haddan ortiq mas'uliyatni yuklash
- Istaklar va burchlar, qadriyatlar va zid qadriyatlarining to'qnashuvi hamda nomutanosibligi
- Bu sabablar bir vaqtning o'zida nevrozlarning sabablaridir!

Qayta dasturlash: Salbiy emotsiya va hissiyotlar inson psixikasida, misoli kompyuterga virus tushgani kabi destruktiv(buzg'unchi) harakterga ega. Bunda inson o'z psixikasini qayta dasturlashi va yangi ustanovkalar (xulosalar) xosil qilishi orqali viruslardan (ya'ni salbiy emotsiya va hissiyotlar qo'zg'atuvchilaridan, dominantalardan) halos bo'lishi kerak. Bu bosqichda inson bevosita o'zining idrok etish hamda tafakkur tarzini o'zgartirishi lozim.

Qayta dasturlash usullari va tavsiyalari:

- **Yordam olish:** Inson doim qo'llab quvvatlash va mehrga ehtiyoj sezadi, shunday ekan inson ruhiy muammolarini bartaraf etishda tajribali hamda ishonchli insonlaridan yordam so'rashi maqsadga muvofiq. Ular ota-ona, yaqinlari va do'stlari bo'lishi mumkin. Bu insonlar qatori boshida albatta psixolog turadi.

- **Kechirib yuborish:** Insondagi yopishqoq va orom bermas fikrlar alam, ranjish, nafrat, o'ch olish hislari sabablidir. Bundan qutulishning eng maqbul yo'li bu barcha-barchasini kechirib yuborib qayta eslamaslik. (Kimnidur inson kechira olmasa quyidagi mashqdan foydalanishi mumkin. Inson ko'zlarini yumadi, kechirishni maqsad qilib qo'ygan insonini katta, yorug' sahnada tasavvur qiladi, 15-20 soniya davomida hamma o'sha insonga gullar va sovg'alar berayotganini hayolan tasavvurda kuzatadi. Shundan so'ng inson o'sha sahnaga va o'sha holatga o'zini qo'yadi va o'zini ham shu tarzda 15-20 soniya hayolan tasavvurda kuzatadi. Bu mashg'ulotni har kuni 1-2 marotaba 21 yoki 40 kun davomida bajarish kerak...toki o'sha insonni chindan kechirib yubormaguncha)

- **Ijobiy muhitda ko‘proq bo‘lish:** Insonga negativ omillar yuqqani kabi pozitiv omillar ham yuqadi. Shuning uchun pozitiv, quvnoq, hushmuomala, samimiy insonlar davrasida bo‘lishga va o‘shanday tanishlar orttirishga intilish lozim. Hamda iloji boricha o‘zining mavjud ijtimoiy muhitini pozitivlashtirishga intilish, vaziyat tizginini o‘z qo‘liga olib pozitiv ijtimoiy muhit yaratish tashabbusini ko‘rsatishi kerak. Atrofdagilarni o‘zgartirish uchun inson o‘zgarishni o‘zidan boshlashi lozim

- **Xat yozish:** Bu salbiy emotsiya va hissiyotlardan halos bo‘lishning samarali yo‘llaridan biri bo‘lib. Inson ichidagi bor salbiy his tuyg‘ularini va emotsiyalarini, qahr g‘azabini, barcha ichidagi dard alamlarini qog‘ozga yozadi, istasa aynan aybdor nomiga xat yozishi ham mumkin. Xat yozib bo‘lingach uni yoqib yuborish, konvertga solib oqar suvga tashlab yuborish, yoki samlyot qilib suvga uloqtirish, yoki manzillar va ismlarni o‘chirib yoki ularni ko‘rsatmay pochta qutisiga tashlab ketish mumkin.

Ikki stul: Bu metod o‘zining shaxsiy muammolarini, qiynayotgan o‘y fikrlarini atroflicha tahlil qilishga, chuqurroq tushunib anglab yetishga yordam beradi. Bunda inson hech kim yo‘q va uni hech kim bezovta qilmaydigan xonaga kiradi, eshiklarni qulflab olish maqsadga muvofiq. Xona o‘rtasiga ikkita stul qo‘yadi va biriga o‘tirib ikkinchisiga qarata o‘zini qiynayotgan butun muammoni ovozi chiqarib gapirib beradi, bunda inson ichida hech qanday sir yoki fikrlar qolib ketmasligi lozim. Shundan so‘ng ikkinchi stulga o‘tiriladi va birinchi stulga qarata o‘zining aytib o‘tgan muammo va masalalarini hal qilishga yo‘l yo‘riqlar, tavsiyalar, maslaxatlar berish kerak. Bunda qo‘llab quvvatlovchi gaplar maqtoqlar va complimentlar ham aytib o‘tish foydali. Inson o‘zidan qoniqish hosil qilib kerakli xulosalarga kelmaguncha stuldan stulga ko‘chib jarayonni qaytaraverishi lozim. Bu mashg‘ulot qanchalik noodatiy, g‘alati bo‘lmasin inson birinchi stulda o‘zini mutloq subektiv ikkinchi stulda mutloq obektiv tutishi lozim. Bir insonda ikki shaxsiyat yashaydi, obektiv va subektiv shaxsiyat, buni onglilik va ong osti holati deb ham atash mumkin. Ta’kidlash kerakki, insonning muammosini yoki holatini o‘zidan boshqa hech kim undan yaxshiroq bilmaydi va odatda insonda o‘zi haqida yuzaga kelgan savolga o‘zida javob bo‘ladi.

- **O‘rniga qo‘yib ko‘rish:** Inson odatda boshqalarning holatini chuqur anlab yetmaganligi sabab ham ularga nisbatan salbiy pozitsiyada qolib ketishi mumkin. Shuning uchun inson o‘zining salbiy emotsiya va hissiyotlarini sababchisi yoki qaratilgan obekti deb hisoblagan inson o‘rniga qo‘yib ko‘rishi lozim

- **Qoradan oqni topish:** Hayotda turli hil insonlar uchrashi mumkin albatta, shuni e'tiborga olgan holda mutloq salbiy taassurot qoldirgan insonlardan ham kamida uchta ijobiy hislat yoki fazilat qidirib topishimiz va diqqatimizni ko'proq o'sha qidirib topganlarimizga qaratishimiz lozim. Shunda o'shandayin insonlardan qolgani salbiy taassurot va ularga bo'lgan nafrat hissidan qutilishimiz mumkin. Agar kuchingiz yetsa unday insonlarga yordam bering...aksi holda hech bo'lmasa undaylarni yomon ko'rib qolib o'zingizni salbiy his bilan qiynab yurmang

- **Va'da berish:** Insonning o'zidan ham tez tez xato o'tib turadi, bundan inson vijdoni qiynalishi, uyalib, afsus chekib yurishi...oqibatda o'ziga orom bermas yopishqoq fikrlarni, salbiy emotsiya va hissiyotlarni orttirib olishi mumkin. Shuning uchun inson xato qildimi o'ziga o'zi vada berishi kerak, o'zini xato va kamchiliklari bilan qabul qilishi kerak, yo'l qo'yilgan xato va kamchiliklarni boshqa qaytarmaslikka o'ziga vijdonan vada berishi va to'xtagan yo'lida davom etishi lozim. Bunda inson o'zidagi nuqson yoki kamchilik deb e'tirof etilgan, tanqid qilingan jihatlarini ham ma'lum ma'noda qabul qila olishi ham foydali. Lekin xato va kamchiliklarni tuzatishga imkon bo'la turib ularni tuzatmaslik yangi mudhish, tuzatib bo'lmas xato va kamchiliklarni keltirib chiqarishi ehtimol.

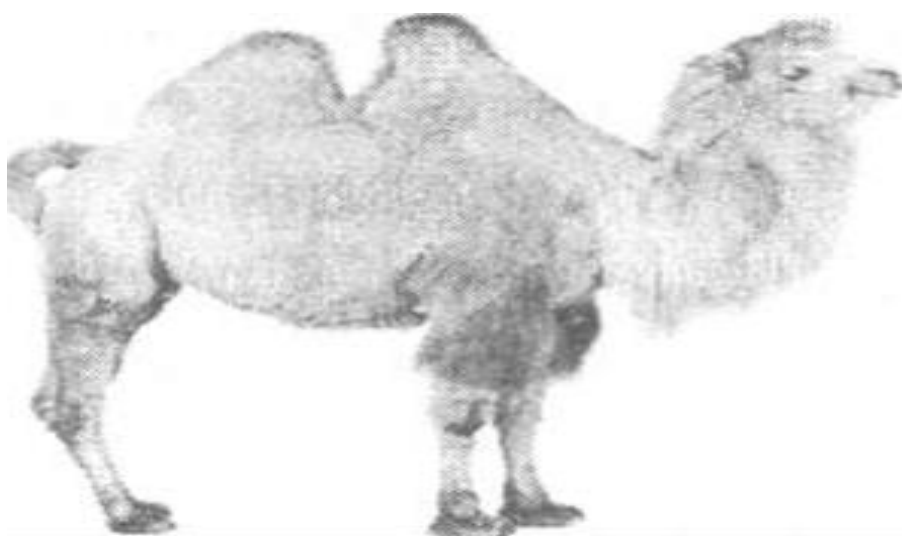
MEDITATSIYA MASHQLARI

CHO'LGA SAYOHAT

Bizning birinchi sayohatimiz bepayonlik, cheksiz cho'l bilan bog'liq. Tasavvur qiling, sizning ish vaqtingiz tugagan. Hamma kasbdoshlaringiz allaqachon uylariga ketishgan. Soat millari ustingizdan kulgandek harakat qilayapti. Ish stolingiz tugallanmagan ishlar bilan to'lib yotibdi. Ichingizda xorg'inlikni his qilib «Bu ish qachon tugaydi?» degan xayol sizni cho'chitadi.

Professor zerikarli mavzuda uch soatdan buyon ma'ruza o'qiyapti. Dars boshlanganidan beri daftaringiz ma'nosiz rasmlar bilan to'ldi. Vaqt go'yo to'xtab qolgandek. Ba'zi hollarda kutish - qiynoqning eng og'ir xiliga yoki behosdan paydo bo'lgan qattiq og'riqqa o'xshaydi. Zerikish va norozilik ba'zan eng sabrli qalblarni ham talvasaga solib qo'yadi.

Siz yuqoridagi holatlarni tasavvur qiling. Bir daqiqalik tayyorgarlikdan so'ng cho'lga kirasiz:



1. Siz kimsasiz, cheksiz, bepoyon cho'lda tuya ustida ketyapsiz. Bag'oyat holdan toygansiz. Bunday holatda shu vaqtgacha sizni ko'tarib kelgan tuyaga nima deysiz?

2. Siz tashnalikdan o'lar holatga yetganingizda go'zal voha paydo bo'ldi. Lekin bu joylarga sizdan oldin kimdir kelgan ekan. Bu sayohatchi kim? Uning ismi (o'zingiz bilgan odamning ismini ayting)?

3. Cho'lda vaqt juda sekin o'tadi. Uzoqda noma'lum shahar chiroqlari ko'ringanda, siz uchun go'yo bir umr o'tgandek tuyuladi. Nihoyat siz mo'ljallagan yeringizga yetdingiz. Sayohatingiz nihoyasiga yetganda siz nimani his qildingiz?

4. Cho'ldagi hamrohingiz - tuya bilan xayrlashish vaqti keldi, lekin siz tuyadan tushgan zahotingiz boshqa kishi unga minib oladi. Bu yangi sayohatchi kim (tanishlaringizdan birontasini ismini ayting)?

Test kaliti:

Cho'l va tuya insonning o'z mustaqil hayotiga qilgan sayyohatidir. Yuqorida keltirilgan matn o'z sevgilingiz bilan ajrashayotganingizdagi his-tuygularingizni ochadi. Savollarga bergan javobingiz ajralishdan so'ng (har kim o'z hayot yo'lidan ketganda) sizning bu voqelikka nisbatan xatti-harakatingizni bildiradi.

Sizning tuyaga nisbatan aytgan so'zlaringiz, sevgilingizdan ayrilgandan so'ng aytmoqchi bo'lgan so'zlaringizdir.

1. Agar siz quyidagi madad beruvchi so'zlarni aytgan bo'lsangiz: «Biz bu yerdan bir amallab chiqib ketamiz!», «Xavotirlanma, bu azoblar qachondir albatta tugaydi». Demak siz optimistsiz, kelajakda hamma narsa yaxshilik bilan tugashiga ishonasiz.

«Biz adashib qoldik ... bu najotsizlik ... Shu yerda halok bo'lamiz» kabi iboralarini qo'llagan bo'lsangiz, bu sizni juda tushkunlikka tushganligingizdan dalolat beradi.

2. Vodiy, bu psixologik tilda muammoni hal qilishning kalitidir. Bu yerda uchragan kishi sizga qachondir yordam bergan, qiyin ahvolga tushganingizda qo'llab-quvvatlagan yoki kelajakda sizga madad bo'la oladigan kishidir.

3. Sayohatingiz oxiridagi shahar sizning ayriliqdan so'ng tiklangan ruhiy holatingizdir. Shaharga yetganingizda his qilgan tuyg'ularingiz sizning ruhiy holatingizni aniq ko'rsatadi.

4. Yangi sayohatchi - sizning raqibingiz, siz unga nisbatan rashq, raqobatchilik yoki alam his qilasiz. Balki bu odam sevgi- muhabbat yoki ishdagi sizning raqibingizdir, balki u qachondir sizning qalbingizni og'ritgan kishidir?

QORONG'ILIKDAGI SHIVIRLAR

Siz ko'rshapalaklarni o'ylaganda nimani tasavvur qilasiz? Faraz qiling, qorong'i g'or, tungi osmon, maxluq va vampirlar. Ko'rshapalaklarni qo'rqinchli va dahshatli deb tasavvur qilsakda, ularning sirli tomonlari ham bor. Qanotlari bo'lishiga qaramay ko'rshapalaklar ham sut emizuvchi va o'z bolalariga mehru-muhabbat bilan qaraydilar. Ular shunchalik dahshatli bo'lsa ham, bizlardan farqlanib, ko'rshapalaklar jamiyati tinchlik tarafdori bo'ladi. Shuning uchun ham boshingiz ustida ko'rshapalak uchib qolsa, shuni bilingki u ham qo'rquv va dahshat bilan qarab, siz his qilgan narsani his qiladi.



Faraz qiling, siz chuqur gorda adashib qoldingiz, notanish yo'lakchalarda sang'ib yuribsiz. O'shanda yuqoriga, orqaga qarab yo'l qidirganingizda, bittagina ko'rshapalak tasodifan yuqoriga uchib qulogingizga bir nima shivirlayapti... O'sha sirli mavjudot quyida keltirilgan iboralardan qaysi birini aytishi mumkin? «Men chiqish yo'lini bilaman» «Yur chiqish yo'lini ko'rsataman» «Qidirishda davom et» «Sen bu yerdan hech qachon chiqa olmaysan»

Test kaliti:

Bu senariyda sehrli ko'rshapalak boshqaruv va yordam timsoli bo'lib, yo'l yo'qotib va yo'l qidirishga intilgan insonga yordam berishi mumkin. Ko'rshapalak

nima deyishi mumkinligini tasavvur qilib, siz va sizni yordamingizga muhtoj bo'lganlarga quyidagicha ta'rif berish mumkin:

«Men chiqish yo'lini bilaman» - siz o'zingizcha bilag'onsiz. Doimo yordam qo'lini cho'zib, maslahatlar orqali, ayrim vaqtlarda vaziyatga qarab yordam bera olasiz. Hatto yordamingizga muhtoj bo'lmaganlarning ishiga aralashib, joniga tegasiz.

«Yur chiqish yo'lini ko'rsataman» - Sizni mehrga to'la yuragingiz va o'zingizga ishonuvchanligingiz boshqalar uchun o'rnak bo'la oladi. Insonlar sizni mehribonchiligingizni va kuchliligingizni sezadi, muammolar paydo bo'lganda, sizni borligingiz ularni tinchlantiradi.

«Qidirishni davom et» - Siz odamlar bilan munosabatda masofa saqlaysiz, insonlarni hurmat qilasiz. Sizni hamisha yordamga tayyor, deb aytib bo'lmaydi. Faqat sizdan maslahat so'ralgandagina, odamlarni ruhlantirib, muammolarni o'zi hal qilishini tavsiya etasiz. Ushbu prinsip yaxshigina kelishuv bo'lib, o'sha insonga o'z donoligi va aqli bilan muammoni hal qilishda yordam berishingiz mumkin.

«Sen bu yerdan hech qachon chiqa olmaysan» - Birovni yerda yotganini ko'rganingizda, birinchi istagingiz uni tepish bo'ladi. Demak, birovning omadsizligidan rohatlanishning hech qanday yaxshi tomoni yo'q. Siz bu holatingiz bilan do'st orttira olmaysiz. Sizning bu xarakteringiz faqatgina o'zingizda bor narsani saqlab qolishiga yordam beradi, xolos. Ehtiyot bo'ling.

SIZ YOQTIRGAN RANG VA SIZNING XARAKTERINGIZ

Ayollar va erkaklar bitta yoki ikki-uch xil rangni afzal ko'radilar. Rangni idrok etish vaqt o'tishi bilan o'zgarishi ham mumkin. Birok, har qanday holatda ham siz yoqtirgan rang xarakteringiz va emotsional holatingizdan darak beradi. Ta'kidlanishicha, to'q ranglar (ko'k, yashil va ularga o'xshash) deb ataluvchi ranglar xotirjamlik, noziklik, gamginlik, och ranglar kuch, hokimiyat, faollik, quvonch ramzidir.

Ushbu test asosida keltirilgai mulohazalarga qarab, har birimiz o'zimiz uchun zarur xulosalarni chiqarib olishimiz mumkin.

Oq rang - barcha ranglarning sintezi hisoblanadi, chunki u «ideal» rang, «orzular rangi»dir. Unda bir necha ma'no mujassamlashgan. Oq rang bir vaqtning o'zida yorug'lik jilvasi hamda muz haroratini aks ettiradi. Ushbu rangni inson xarakteridan kat'i nazar afzal ko'rishi mumkin, chunki u hech kimni o'zidan bezdirmaydi.

Qora rang - oq rangning aksi. Ushbu rang hayotni qayg'uli idrok etish ramzi, ishonchsizlik rangidir. Qora rangli liboslar kiyishni yoqtiruvchi kishilar ko'pincha hayotni to'q ranglarda idrok etadilar, o'zlariga ishonchni his qilmaydilar, baxtsiz, depressiyaga moyil bo'lib, hayotda ideallariga erishishga shubha bilan qaraydilar. Qora rangli kostyum yoki ko'ylakni ancha yorqin, ko'zga tashlanadigan ranglisiga tez-tez almashtirib turish tushkunlik kayfiyatining ko'pincha o'zgarib turishidan dalolatdir.

Kul rang - biror qaror qabul qilishdan avval ko'p o'ylaydigan, mulohazalilik va ishonchsizlik xos bo'lgan kishilarning sevimli rangidir. Shuningdek, kul rang o'zini ko'rsatishdan cho'chiidiganlar afzal ko'radigan neytral rangdir. Kul rangga salbiy munosabat esa impulsiv, yengil tabiatli xarakter ko'rsatkichidir.

Qizil rang - ehtirosalar rangi. Bu mard, irodali, hokimlikka moyil, beqaror, fidoiy, muloqotchan kishilarning afzal ko'ruvchi rangidir. Bu rangni yoqtirmaydiganlarga ko'pincha nomukammallik kompleksi, janjaldan qo'rqish, yolgizlikka intilish xos, munosabatlarda barqarorlikka intilishdan jabr ko'radilar.

To'q sariq - yaxshi rivojlangan intuitsiyaga ega bo'lgan hamda ehtirosli, xayolparast kishilar yoqtiradigan rang. Shu bilan birga bu rang munofiqlik, ikkiyuzlamachilik, mug'ombirlik timsoli hisoblanadi.

Jigarrang (yer rangi) va uning barcha turlarini qat'iyatli, o'ziga ishongan odamlar afzal deb biladilar. Ular an'analar hamda oilalarini qadrlaydilar. Bu rang xudbin, o'zini yaxshi ko'radigan, pisman kishilar uchun yoqimsiz rang hisoblanadi. Bunday odamlarning ochilib yurishi juda qiyin bo'ladi.

Sariq rang - xotirjamlik, ziyolilik, odamlar bilan munosabatda erkinlik timsolidir. Qoidaga ko'ra, bu rangni kirishimli, bilimlarga qiziquvchan, mard, sharoitlarga yengil moslashuvchan hamda boshqalarga yoqimli bo'lish imkoniyatidan zavqlanadigan kishilar sevadilar. Ushbu rang odatda jiddiy, pessimistik kayfiyatda bo'lgan, tanish-bilishlik o'rnatish qiyin bo'lgan kishilarga yoqmaydi.

Och yashil rang - bu rang odamlarni yoqtirmaydiganlar va beadablik rangi. U faqat hukmdor, o'z irodasini boshqalarga singdirishga intiluvchan, biroq, o'zi harakat qilishga qo'rqadigan, murakkab vaziyatlarga harakat qilishdan qochuvchi kishilarga yoqadi.

Pushti rang - bu hayot va butun tiriklik rangi bo'lib, u hammani sevish va oqko'ngil bo'lishga undaydi. Uni sevuvchi kishilar arzimagan sabablarga ko'ra hayajonlanishga moyildirlar. Bu rang hisob-kitobli (pragmatik) kishilarni asabiylashtiradi.

Binafsha rang - kuchli emotsionallik, ta'sirchanlik, yuksak ma'naviylik, ruhan ko'tarinkilikni va xushmuomalalikni bildiradi. Uni qabul qilmaslik kuchli rivojlangan burch hissi, bugungi kun bilan yashash istagi belgisidir. Bu garmonik rivojlangan odamlarning tipik rangidir.

Ko'k rang - bu osmon rangi bo'lganligi uchun uni odatda odamning ruhan ko'tarinkiligi va pokligi bilan boglashadi. Agar bu rang yoqsa, jiddiylik va melanxoliyani bildiradi. Bunday odam tez-tez dam olib turishi kerak, chunki u tez va oson charchaydi. Unga atrofdagilarning ishonch hissi, yaxshilik tilashlari juda muhim. Bu rangni yoqtirmaydiganlar hamma narsa qo'lidan keladiganday taassurot qoldirgisi keladigan odamlardir. Lekin, aslida u o'ziga ishonmaydi va odamovi.

Yashil rang - tabiat rangi, tabiiylik, bahor, hayotning o'zini rangi. Bu rangni afzal biluvchilar begonalar ta'siridan qo'rqadilar, o'zini ta'kidlash yo'llarini qidiradilar, chunki bu ular uchun hayotiy zarurat. Yashil rangni yoqtirmaydiganlar

hayotiy muammolardan, taqdirning burilishlaridan qoʻrqadilar, umuman uchragan kiyinchiliklardan vahimaga tushadilar.

“MEN O‘ZIMNI SEVAMAN, HATTOKI...” trening mashg‘uloti.

Mashg‘ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qoʻllanilishi mumkin boʻlib emotsional-hissiy sohadagi buzilishlar, jumladan aybdorlik hissini psixokorreksiya qilishda, shuningdek motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda.

Ushbu mashg‘ulotni bajara turib ishtirokchilar har qanday vaziyatda ham oʻzlariga yaxshi munosabatda boʻlishlari kerakligini anglab yetishadi. U ishtirokchilarga oʻzlarining ijobiy tomonlarini aniqlashga yordam beradi. Mashg‘ulot orqali oʻquvchida oʻziga (va atrofidagilarga agar trening guruhda olib borilsa) ijobiy va adekvat munosabatda boʻlish koʻnikmasini shakllantirishga erishish mumkin.

Mashg‘ulot mazmuni:

Ishtirokchilarga (A4) formatdagi qogʻoz markaziga oʻzlarini chizishlarini ayting.

Soʻng quyidagi yoʻriqnomani bering:

a) rasmingiz yoniga marker yoki qalam bilan oʻzingizga yoqadigan, siz gʻururlanadigan bitta xislatiingizni yozing. Gap istalgan narsa haqida borishi mumkin: tashqi koʻrinish, shaxsiy xislatlar va h.k.;

b) endi qogʻozni teskari tarafini oʻgiring va u yerga oʻzingizga yoqmaydigan jihatlariniingizni yozing;

v) qogʻozni yana oʻgiring. Oʻzingizga yoqadigan yana bitta jihatingizni yozing (yoqtirgan rangingizdan foydalangan holda). Varaqni yana oʻgirib, oʻzingizga yoqmaydigan yana bitta xislatiingizni yozing (yoqtirmagan rangingizdan foydalangan holda);

g) har bir taraflarga yoqtiradigan va yoqtirmaydigan jihatlariniingizni yozishni davom ettiring va kerakli ranglardan foydalaning;

d) har bitta yoqtirmagan jihatingizni yozib boʻlganiingizdan soʻng, ularning yuqori qismiga “Men oʻzimni sevaman, hattoki...” deb yozing;

ye) oʻzingizga yoqmaydigan jihatlariniingiz boʻlsa ham, chakki emasliginiingizni tan oling. Kamchiliklar sizning harakatiingiz tufayli paydo boʻlgan, ular sizni inson sifatida hech qanday taʼriflamaydi. Yodingizda boʻlsin, har qanday sharoitda Siz suyuqli boʻlishga arziysiz.

Shundan soʻng oʻzi yozganlari asosida oʻquvchi oʻzini taqdimot qilishi kerak. Agar mashg‘ulot guruhda olib borilsa ikki kishilik kichik guruhlarda taqdimot qilish ham mumkin.

Taqdimot amalga oshirilgach trener soʻzi: har biringiz kuchli va zaif tomonlariingizni aniqlab oldingiz. Umid qilamizki, har biringiz oʻzingizga kerakli jihatlarini rivojlantirib, oʻzgalar bilan munosabatda kerak boʻladigan ijobiy jihatlarini orttirasiz va eng muhimi oʻzingizga ishonasiz!

“MENING HAYOTDAGI SHIORIM” trening mashg‘uloti.

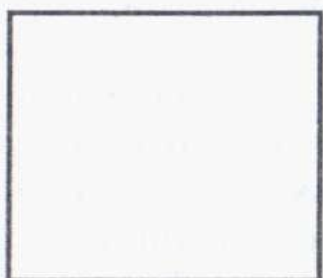
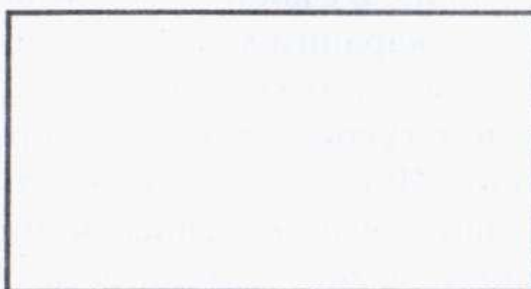
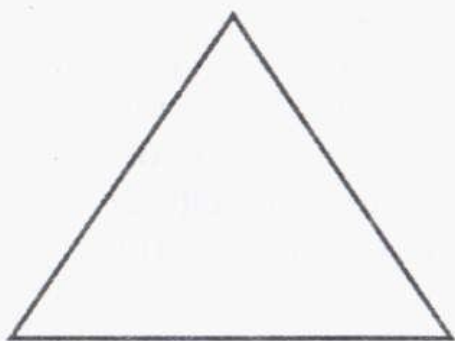
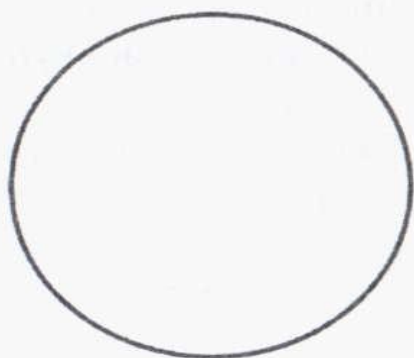
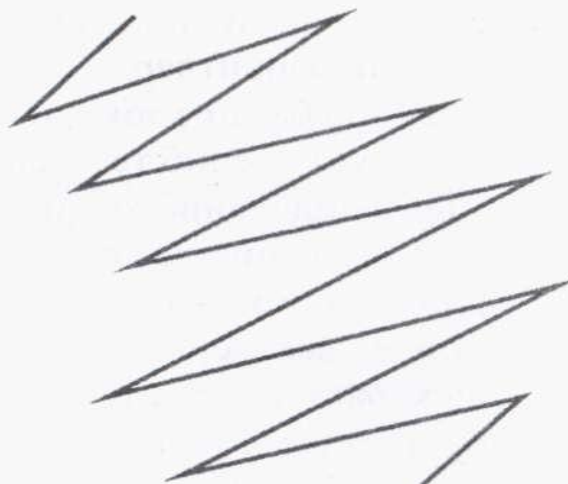
Mashg‘ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo‘llanilishi mumkin bo‘lib emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni, qadriyatlar tizimida yuzaga kelgan buzilishlarni, xarakter aksentuatsiyasini psixokorreksiya qilishda, shuningdek motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda. Ishtirokchilarga hayotda unga doimo olg‘a intilishga, kuch va g‘ayrat topa olishga, kelajakka ishonchini kuchaytirishga har vaqt yordam bera oladigan hayotiy motivatsion (ilhomlantiruvchi) shior o‘ylab topish topshirig‘i beriladi. Shunga e‘tibor berish so‘raladiki, o‘sha shiorni siz doimo ko‘rinib turadigan joylarga yozib qo‘ya oladigan bo‘ling va uni ko‘rganda sizda beixtiyor hayotga nisbatan motivatsiya(qiziqish va intilish) paydo bo‘lsin. O‘ylab ko‘rish uchun 5-10 daqiqa vaqt berilish mumkin. Ijodiy, o‘ziga xos yondoshish so‘raladi. Shundan so‘ng hamma o‘zining shiorini o‘qib eshittiradi. Ishtirokchilardan ushbu shiorlarini yozib olishlari, doimo yodda tutishlari tavsiya etiladi. Chunki ushbu shior bevosita mazkur trening bilan bog‘liq barcha bilim-ko‘nikmalarni yodga tushishini va saqlanishini ta‘minlaydi. Trener ishtirokchilarning shiorlarini diqqat bilan tahlil qilishi hamda o‘rni kelsa ularni psixologik tahlil qilib ushbu shior uning o‘ziga yoki boshqalarga qanday ijobiy va salbiy ta‘sir qilishi mumkinligini aytib o‘tishi lozim. Chunki, gohida o‘quvchilarda destruktiv prinsiplar hayotiy shiorga aylanib qolishi kuzatiladi, psixologning vazifasi o‘quvchilardagi shunday destruktiv, shaxs shakllanishiga salbiy ta‘sir qiluvchi omillarni bartaraf qilishdan iborat. Bu mashg‘ulot orqali o‘quvchining dunyoqarashi va tafakkur tarzini ham o‘ziga xos ravishda diagnostika va korreksiya qilish imkoni yuzaga keladi.

“Rahmat!” yakunlovchi mashq

Ishtirokchilar aylana bo‘lib turib oladilar.

– Hayolan chap qo‘lingizga bugun bu yerga olib kelgan narsalaringizni joylashtiring – kayfiyatingiz, fikrlaringiz, bilimlaringiz, tajribangiz yig‘indisini, o‘ng qo‘lingizga esa – bugungi mashg‘ulotda ega bo‘lgan narsalaringizni joylashtiring. Endi esa barchamiz bir-birimizga tabassum qilamiz va qarsaklar bilan olqishlaymiz. Kaftlaringiz urilgan joydan ijobiy uchqunlar sachrayotganini tasavvur qiling. Barchaga rahmat, salomat bo‘ling!

ПСИХОГЕОМЕТРИК ТЕСТ



Ko'rsatma: yuqorida ifodalangan beshta shaklga qarang. Siz «bu - Men!» deb ayta oladigan shaklingizni tanlab oling. Faqat hech qanday mantiqiy tahlil va nokerak aqliy harakatlar bilan shug'ullanmang. Bu hech narsaga olib kelmaydi. Faqat

o'zingizni shaklingizni his qilishga harakat qiling. Agar juda qiynalayotgan bo'lsangiz, shakllar ifodalangan varaqni kuzatganingizda birinchi bo'lib sizning diqqatingizni jalb etgan shaklni tanlang. Bu shaklning nomini birinchi raqam bilan yozib qo'ying. Endi qolgan to'rtta shaklni ushbu tartibda o'zingizga ma'qulligi

asosida o'rinlarga joylashtirib chiqing. Marhamat, uzoq o'ylamasdan bu ishni amalga oshiring.

Agar qiynalsangiz quyidagi strategiyadan foydalaning: tasavvur qilingki, kolgan to'rtta, keyin 3 ta, keyin 2 ta shakl orasidan o'zingizni tanlashingiz kerak. Biz tajribaning boshidanoq sizga beshta emas, balki to'rtta, uchta shakl taklif etishimiz ham mumkin edi-ku. Oxirida qolgan, ya'ni nomini siz beshinchi raqam bilan belgilab qo'yadigan shakl, yaqqol sizniki bo'lmagan, ya'ni sizga to'g'ri kelmaydigan shakl bo'ladi.

Sizni tabriklaymiz! Ishning birinchi, eng og'ir bosqichi yakunlandi. Oldingizda sizning subyektiv intilishingiz aks etgan geometrik shakllarning tartibli qatori turibdi. Siz birinchi o'ringa qaysi shaklni qo'yganingizdan qat'i nazar bu sizning asosiy shaklingiz, yoki subyektiv shaklingiz. Aynan shu sizning xarakteringizda va xulq-atvoringizdagi asosiy, ustun belgi va xususiyatlarni aniqlash imkonini beradi. Qolgan to'rtta shakl esa, sizning xulq-atvoringizdagi yetakchi ohangni bezab turadigan o'ziga xos belgilovchilar. Ularning ta'sir kuchi tartib raqami ortib borishi bilan pasayib boradi. Agarda ikkinchi o'rinda turgan shaklning ayrim xarakteristikalarini siz o'z xulq-atvoringizda ko'rishingiz mumkin bo'lsa, oxirida, beshinchi o'rinda turgan shakl siz yaqqol o'zingizda bo'lmagan (o'zingizga yoqmay turgan) vaqtingizda namoyon bo'ladi. Oxirgi shaklning boshqacha ahamiyati siz uchun muhimroq - u sizga o'zaro munosabatga kirishishingiz eng qiyin kechadigan odamning shaklini ko'rsatadi (ishonchimiz komilki, siz psixogeometrik test yordamida bu qiyinchilikni muvaffaqiyat bilan bartaraf etasiz). Keling, endi psixogeometrik tilni tushunish bilan shug'ullanamiz.

Shaxs asosiy shakllarining qisqacha psixologik tavsifi

Kvadrat. Agar sizning shaklingiz kvadrat bo'lsa, demak - siz hormas-tolmas mehnatkashsiz! Mehnatsevarlik, tirishqoqlik, boshlagan ishni oxiriga yetkazishga bo'lgan ehtiyoj, ishini tugallashga erishishga imkon beradigan qat'iyatlilik - bular haqiqiy kvadratlarni mashhur qiladigan narsalardir. Chidamlilik, toqat va ishni ko'zini bilishlik odatda Kvadratlarni o'z sohasida yuqori malakali mutaxassis bo'lishini ta'minlaydi. Kvadratlarda informatsiyaga nisbatan juda kuchli ehtiyoj mavjud, ular turli-tuman ma'lumotlarning kolleksionerlari hamdir. Chunonchi, bu kolleksiya qayerda - miyadami yoki maxsus kartotekadami saqlanishidan qat'i nazar, u juda tartibli saqlanadi. Barcha ma'lumotlar sistemalashtirilgan, javonlarga ajratilgan. Kvadrat zarur informatsiyani shu zahotiy oq bera oladi. Shuning uchun ham Kvadratlarni haqli ravishda erudit (juda bo'lmaganda o'z sohasida) deb hisoblashadi.

Fikriy tahlil - Kvadratning eng kuchli tomonidir. Agar siz o'zingiz uchun to'g'ri chiziqli shakl bo'lmish Kvadratni kat'iy tanlagan bo'lsangiz, demak - shu narsa aniqki, siz «chap yarim sharli» fikrlovchilar, informatika tili bilan aytganda informatsiyalarni: a-b-v-g va hokazo qayta ishlovchilar toifasiga kirasiz. Kvadratlar natijani taxmin kilishdan ko'ra ko'proq "hisoblab» chiqadilar. Ular fikrlash zanjirida birorta halqani ham o'tkazib yubormaydilar, boshqalar bu narsani

qilsalar. tushunishda qiynaladilar, buning natijasida diskomfort sezadilar. Kvadratlar mayda ikir-chikirlarga haddan tashqari e'tiborli. Aynan Kvadratlar ko'pincha boshqa shakl egalari bergan buyuk fikrlar, proyektlar va rejalarining barcha konkret detallarini ishlab chiqadilar.

Kvadratlar o'zgarmas tartibni yaxshi ko'radilar: har bir narsa o'z joyida bo'lishi va o'z vaqtida amalga oshishi zarur. Haqiqiy Kvadrat «Stoldagi tartibsizlik - miyadagi tartibsizlikdir» degan maqolga chin dildan ishonadi. Kvadratning ideali - rejalashtirilgan, oldindan aytish mumkin bo'lgan hayotdir, unga turli «syurprizlar» va voqealariing borishi odatining buzilishlari sira yoqmaydi. U doimo odamlarni va narsalarni o'z atrofida «tartiblashtiradi» va tashkil etadi.

Ushbu barcha sifatlar shunga olib keladiki, Kvadratlar juda yaxshi ma'mur (administrator) bo'lishlari mumkin (bo'ladi ham), lekin afsus ular kamdan-kam yaxshi rahbar, menejer bo'la oladilar. Tabiiyki, Kvadratning yuqorida ko'rsatilgan barcha ustunliklari undagi ojiz tomonlar bilan yoima - yon kechaverishi mumkin. Ikir-chikirlarga haddan tashqari berilganlik («daraxt ortidagi o'rmonni ko'rmaydi»), qaror qabul qilish uchun qo'shimcha, aniqlovchi informatsiyalarga bo'lgan ehtiyoj Kvadratni tezkorlikdan mahrum etadi.

Saranjom-sarishtalik, tartib qoida va odatlarga rioya qilish haddan tashqari ortiqcha bo'lib ketishi mumkin. Qachonki, qaror qilish vaqti kelsa, ayniqsa, bu qaror tavakkalchilik bilan yoki o'z obro'siga putur yetkazishi bilan bog'liq bo'lsa, Kvadrat xohlab yoki xohlamay bu qarorni qabul qilish muddatini cho'zaveradi. Bundan tashqari, ratsionallik, hissiy quruqlik va sovuqlik Kvadratga turli, ayniqsa, yoqmaydigan shaxslar bilan aloqaga kirishishiga xalaqit beradi, bu narsa esa odamlarni boshqarishda muvaffaqiyatga erishishiga xalaqit beradi. Kvadrat amorf, ya'ni «chap qo'l nima qilayotganini o'ng qo'l bilmaydigan» holatda samarasiz harakat qiladi. Ammo, yaxshi tashkillashtirilgan, ijro muddatlari belgilangan, ma'lumotlar va asbob-uskunalaridan foydalanish aniq bo'lgan, aniq talablar shakllantirilgan va harakatning aniq ko'rsatmalari berilgan sharoitlarda Kvadrat qolgan barcha shakllardan ustun bo'ladi.

Uchburchak. Bu shakl liderlik belgisidir, ko'pchilik Uchburchaklar o'zlarining ushbu xususiyatlarini sezadilar: «ular lider bo'lish uchun tug'ilganlar». Haqiqiy Uchburchakning eng xarakterli xususiyati - bosh maqsadga o'z diqqatini qarata olish qobiliyatidir. Uchburchaklar - harakatchan, tutqich bermas, kuchli shaxslar bo'lib, ular aniq maqsadlar qo'yadilar va odatda, bunga erishadilar.

Albatta, Uchburchaklar o'zlarining asosiy maqsadlari nima ekanligini har doim biladilar, shuning uchun ham ular Kvadratlardan farq qilib - juda qat'iyatli odamlardir. Ular o'zlarining qarindoshlari - Kvadratlar singari, to'g'ri chiziqli shakllarga xoslar va yo'nalishiga ko'ra ham «chap yarim sharli» fikrlovchi. ya'ni sharoitni chuqur va tez tahlil qila oladigan toifaga kiradilar. Ammo, o'z diqqatini ikir-chikirlarga qaratuvchi Kvadratlariga qarama-qarshi o'laroq, Uchburchaklar asosiy narsaga, muammoning mohiyatiga o'z diqqatini qaratadilar. Ulardagi kuchli foydaga yo'nalganlik ularning fikriy tahlilini yo'llab turadi va mazkur sharoitda muammo yechimining samarali (ko'pincha foydali) yo'lini topishga qaratadi.

Bunday yoʻnalish Uchburchaklarni eng yaxshi yechimni izlashda turli-tuman variantlarni berilib tahlil qilishdan asraydi. Bu narsa boshqalarda, oʻziga unchalik ishonch boʻlmagan kishilarda kuchli taassurot paydo qiladi va ular Uchburchakka ergashadilar.

Uchburchak - juda oʻziga ishongan, barcha narsalarda haq boʻlishni xohlovchi odam, hamma narsada haq boʻlishga va sharoitni boshqarishga, faqat oʻzi uchun emas, balki imkon darajasida boshqalar uchun ham qaror qabul qilishga boʻlgan kuchli ehtiyoj Uchburchakni boshqalar bilan doimo raqobatlashuvchi, kurashuvchi shaxsga aylantirib qoʻyadi. Bu - Uchburchak kirishgan har bir ishda yetakchi holatdir. U tez-tez tavakkal qiladi, qaror qabul qilishda ikkilanuvchi odamlarga nisbatan chiday olmaydigan va yoqtirmaydigan boʻladi.

Uchburchaklar nohaq boʻlib qolishni yoqtirmaydilar va oʻzlarining xatolarini juda qiyinchilik bilan tan oladilar. Aytish mumkinki, ular koʻpincha oʻzlari koʻrishni xohlagan narsani koʻradilar, shuning uchun ham oʻz qarorlarini oʻzgartirishni yoqtirmaydilar, eʼtirozlarni qabul qilmaydilar va koʻpchilik hollarda oʻzlaricha ish tutadilar. Lekin ular oʻzlarining pragmatik yoʻnalishlariga mos keladigan, bosh maqsadga erishishga yordam beradigan narsalarni muvaffaqiyatli oʻrganadilar, foydali axborotlarni xuddi ohangrabodek tortib oladilar.

Uchburchaklar - izzat-nafsli odamlar. Agar Kvadrat uchun or- nomus ishi bajarilayotgan vazifani yuqori sifatiga erishish boʻlsa, Uchburchak esa, yuqori mavqega erishishga, yuksak status egallashga, boshqacha aytganda, karera qilishga intiladi (buni Uchburchakning salbiy sifati deb qaramaslik kerak). Biron bir ishni boshlash yoki qaror qabul qilishdan oldin Uchburchak ongli yoki ongsiz holda oʻz oldiga «Bundan nima foyda koʻraman?» degan savolni qoʻyadi. Ishonavering: Uchburchak qanday qaror qabul qilmasin, bunda albatta Uchburchakning shaxsan oʻzi uchun foyda (har doim ham moddiy emas) aks etgan boʻladi. Uchburchaklardan boshqarishning eng «yuqori» darajasida turadigan kuchli menejerlar chiqadi. Ular aynan «yuksaklikka» intiladilar ham. Bunda ularga yana bitta sifat - «siyosiy fitnachilik» malakasi yordam beradi. Ular oʻzidan yuqori turgan rahbariyatga oʻzi va qoʻl ostidagilari ishining ahamiyatligini ustalik bilan yetkaza oladilar, foydali ishning hidini bir chaqirimdan sezadilar va bu narsa uchun kurashda oʻz raqiblarini «bir-biri bilan peshonasini urishtirib» qoʻya oladilar. Mana shu yerda «uchburchak» shaklining asosiy salbiy sifatiga eʼtibor berish kerak: bu oʻziga yoʻnaltirilgan kuchli egotsentrizm. Bu narsa shunga olib keladiki, Uchburchaklar hokimiyat tepasiga intilayotib axloqiy normalarni unchalik pisand qilmaydilar va oʻz maqsadlari sari boshqalarning boshlarida yurib borishlari ham mumkin. Bu holat boshqalarda qoʻrquvni va shunga asoslangan hurmatni yuzaga keltirishi mumkin, lekin hech qachon ularga nisbatan moyillik va muhabbat hissini uygʻotmaydi. Shunday boʻlsada.., koʻrkimga! Bu «ashaddiy», yaʼni vaqtida boshqalar tomonidan toʻxtatilmagan Uchburchaklargagina xosdir. Umuman olganda, Uchburchaklar kelishgan, oʻziga jalb qiluvchi odamlar boʻlib (shunday boʻlmasa ularga kim ham ergashar edi!) hamma narsani va hammani oʻz atrofida aylanishga majbur qiladilar, ularsiz bizning hayotimiz oʻz keskinligini yoʻqotgan boʻlar edi.

To'g'ri to'rtburchak. To'g'ri to'rtburchaklar, sizlar uchun hozir o'qiydigan narsangiz kutilmagan hodisa bo'lmasa kerak. Shundoq ham siz o'zingiz to'g'ringizda hamma narsani bilasiz.

Gap shundaki, To'g'ri to'rtburchak o'tish va o'zgarish holatini aks ettiradi. Bu, aytish mumkinki, shaxsning vaqtinchalik shakli bo'lib, qolgan to'rtta nisbatai turg'un shakllar hayotning ma'lum bir davrida bu shaklni o'ziga «kiyib» yurishi mumkin. Bular hozirgi kunda o'zlari kechirayotgan hayot tarzidan koniqmayotgan, shuning uchun ham yaxshi holatni izlash bilan band bo'lgan odamlardir. Ehtimol, sizlardan kimdir yaqindagina kasbiy statusi o'zgarishini boshidan kechirgandir (moslashuv talab qiladigan holatlar: yangi ishga o'tish, lavozimda ko'tarilishi yoki pasayishi): kimdir shunday o'zgarishlarni oldindan ko'rayotgan, sezayotgan bo'lishi mumkin. Kimningdir shaxsiy hayotida o'zgarishlar bo'lgan. Umuman, To'rtto'rtburchak holatining sabablari turli-tuman bo'lishi mumkin, lekin ularni bir narsa birlashtiradi - o'zgarishlarning ma'lum odam uchun ahamiyatligi.

To'g'ri to'rtburchakning asosiy ruhiy holati muammolardagi chalkashlik va ayni shu paytda o'ziga nisbatan noaniqlikdir. Bu bilan parallel ravishda unda ichki tug'yon oshib boradi va bu uning xulq - atvorida aks etmasdan qolmaydi.

To'g'ri to'rtburchakning eng xarakterli belgilari - o'tish davri davomida xatti-harakatlardagi izchillikning yo'qligi va ularni oldindan bilish qiyinligidir. Siz, To'g'ri to'rtburchaklar, kundan kunga, hatto bir kunning ichida ham keskin o'zgarishlaringiz mumkin. Bu tabiiy hol, chunki To'g'rito'rtburchaklarning o'z-o'ziga beradigan bahosi past bo'ladi, nimadadir yaxshiroq bo'lishga intiladilar, yangi ish metodlarini, hayot uslublarini izlaydilar. Agar To'g'rito'rtburchakning xulq-atvoriga diqqat bilan razm solinsa, butun davr davomida uning goh «uchburchak», goh «aylana» va hokazo shakllarda ko'ringanligini payqash mumkin. To'g'ri to'rtburchakning xulq-atvoridagi birdaniga, kutilmaganda va oldindan bilib bo'lmaydigan darajada o'zgarib turish odatda boshqa odamlarni uyaltiradi va xavfsiratadi, ular ongli ravishda «o'zagi yo'q odam» bilan muloqotdan qochishlari mumkin. Tushunarli, kim ham ahmoqona holatga tushib qolishni istaydi! To'g'ri to'rtburchaklar uchun boshqa odamlar bilan muloqotga kirishish juda zarur, o'tish davrining yana bitta murakkabligi shundan iborat.

Shunday bo'lsa-da, boshqa odamlardagi singari To'g'rito'rtburchaklarda ham atrofdagilarni o'ziga jalb kiluvchi ijobiy fazilatlarini ko'rish mumkin. Bu, eng avvalo - qiziquvchanlik, sinchkovlik, bo'layotgan barcha hodisalarga munosabat va botirlik. To'g'ri to'rtburchaklar oldinlari hech qachon qilmagan ishlarni qilishga intiladilar, oldin so'rashga yuragi betlamagan narsalarini so'raydilar. Mazkur davrda yangi g'oyalar, qiymatlar, tafakkur va hayot uslublari uchun ochiqdirlar, barcha yangiliklarni osonlikcha o'zlashtiradilar. To'g'ri, bu jihatlarining ikkinchi tomoni - haddan tashqari ishonish, ishonuvchanlik, soddalikning mavjudligidir. Shuning uchun ham, To'g'rito'rtburchaklardan osonlikcha foydalanish mumkin, axloq qoidalarini unchalik pisand qilmaydigan odamlar albatta bundan foydalanadilar. Agar siz hakikatdan ham «To'g'rito'rtburchak» shaklini olgan bo'lsangiz, ehtiyot bo'ling! Shuni bilingki, «To'g'rito'rtburchaklik» - bu bir

bosqich, xolos. U albatta o'tib ketadi. Va siz, bu davrda o'zlashtirilgan tajriba bilan boyib, shaxs rivojining yangi bosqichiga chiqasiz.

Aylana. Geometrik jihatdan aylana - bu garmoniyaning afsonaviy simvolidir. Ishonch bilan o'zining asosiy shakli sifatida Aylanani tanlagan odam eng avvalo shaxslararo yaxshi munosabatlar tarafdoridir. Aylana uchun eng yuksak qiymat - odamlar, ularning baxti. Aylana beshta shakl orasida eng ochiq ko'ngillisidir. U ko'pincha ish jamoasini ham, oilani ham mustahkamlab turuvchi «yelim» vazifasini bajaradi, ya'ni guruhni mo'tadillashtiradi.

Aylanalar beshta shakl orasidagi eng yaxshi kommunikator- lardir, chunki ular eng yaxshi tinglovchilar hamdir (Uchburchaklar ham yaxshi kommunikatorlar, lekin ular boshqalardan ko'ra o'zlarini ko'proq tinglaydilar). Ular yuqori sezgirlikka egalar, rivojlangan empatiyaga - hamdard bo'la olish, boshqa odamlarning kechinmalariga hissiy sherik bo'la olish qobiliyatiga egalar. Aylana boshqalarning quvonchini, boshqalarning qayg'usini o'zinikidek his qiladi. Tabiiyki, odamlar Aylanaga intila- dilar. Aytish kerakki, Aylanalar odamlarni juda yaxshi «o'qib oladilar» va bir daqiqadayoq mugombirlarni, aldoqchilarni bi- lib oladilar.

Aylanalar o'z jamoasi (o'z komandasi) uchun kurashadilar va hamkasabalari orasida yuqori mavqega ega bo'ladilar. Ammo ular, odatda, biznes sohasida kuchli menejer va rahbar bo'la olmaydilar.

Birinchidan, Aylanalar ishdan ko'ra ko'proq odamlarga yo'nalganliklari uchun har bir odamga yoqishga juda harakat qiladilar. Ular tinchlikni saqlashga harakat qiladilar va shuning uchun ham ba'zida «qattiq» pozitsiyani egallashdan hamda hammaga ham ma'qul kelavermaydigan qarorlarni qabul qilishdan qochadilar. Aylana uchun shaxslararo ziddiyatga kirishdan ham ogir narsa yo'q. Hamma odam bir-birlari bilan kelishib yursa Aylana baxtli bo'ladi. Shuning uchun ham Aylana kim bilandir ziddiyatga kirishsa, aynan Aylana birinchi bo'lib yon berishi ehtimoli kuchli. Boshqalar bilan yarashish - xulq-atvorning tipik «aylanaviy» belgisidir. Bu belgi boshqalarga xursandchilik keltirsa, Aylanani esa o'z hamkasblari orasida taniqli qilsa-da, haddan ziyod yon berishlar Aylananing o'ziga bo'lgan hurmatining yo'kolishiga, o'z-o'zini ayblash tendensiyasining kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Ikkinchidan, Aylanalar qat'iyatliliigi bilan ajralib turmaydilar. Agar ularga boshqaruv zarur bo'lib qolsa, ular rahbarlikning yaqqol demokratik uslubini ustun qo'yadilar va har bir qarorni ko'pchilik bilan muhokama qilishga hamda ularni qo'llab-quvvatlashlariga tayanishga intiladilar. Ma'lumki bu narsa har doim ham o'zini oqlamaydi: yaxshi imkoniyat boy berilishi mumkin. Bundan tashqari Aylanalar «siyosiy o'yinlarda» ojizlar, ko'pincha o'zlarini va «komandalarini» zarur tarzda ko'rsata olmaydilar. Bu hammasi shunga olib keladiki, ko'pincha Aylanalarni kuchli shaxslar, masalan, Uchburchaklar o'ziga qaratib oladilar, natijada ularni manipulyatsiya qila oladilar. Aylanalarning baxti shundaki, ular hokimiyat kimning qo'lida ekanligidan unchalik xavotir olmaydilar. Asosiysi, hammaning ko'ngli to'q bo'lsa va atrofda tinchlik hukm sursa bas.

Ammo bitta narsada Aylanalar havas qilgudek qat'iyat namoyon qiladilar. Agar masala axloq va haqiqatning buzilishiga borib taqalsa, Aylana odamlarning ehtirosli himoyachisiga aylanadi. Bunda Aylanalar, agar xohlasalar, juda ishonarli bo'lishlari mumkin. Odatga ko'ra, ularning shaxslararo ziddiyatlarni a'lo darajada yechishlarida ulardagi alohida fikrlash shakli «aybdor».

Aylana-bu to'g'richizikli bo'lmagan shakl. O'zini ishonch bilan Aylanaga taalluqli deb hisoblaganlar «o'ng yarim sharli» fikrlovchilarga xosdir. «O'ng yarim sharli» tafakkur - obrazliroq, emotsional tusli bo'lib, unda tahlil qiluvchanlikka nisbatan integrativlik ustundir. Shuning uchun ham aylanada informatsiyani qayta ishlash Kvadratdagi (Uchburchakdagi) singari ketma-ketlikda bo'lmay, balki ko'proq mozaik, uzuq - yuluqroq, ayrim zvenolarni tushurib qoldiradigan (masalan a.... - d....) shaklda bo'ladi. Bu Aylanalar mantiqni yoqtirmaydi, degani emas. Ular hayotiy muammolarni hal etishda rasmiyatchilikka ko'p urg'u bermaydilar. Insoniy munosabatlar sohasida ular uchun asosiy narsa muammoning subyektiv omillariga e'tiborni qaratish, ya'ni hatto qarama - qarshi nuqtai nazarlarda ham umumiylikni topishga intilishdir.

Aytish mumkinki, Aylana - tug'ma psixolog. Ammo, katta ko'lamdagi biznesni boshida turish uchun Aylanaga tashkilotchilik ko'nikmalari yetishmaydi.

Zigzag. Bu shakl kreativlik, ijodkorlik timsolidir. Chunki beshta shakl ichida bu eng nodir va yakkayu yagona yopilmagan shakldir. Agar siz asosiy shakl sifatida Zigzagni kat'iy tanlab olgan bo'lsangiz, siz haqiqiy «o'ng yarim sharli» fikrlovchi, boshqacha fikrlovchisiz, chunki chizikli shakllar o'zlarining miqdori bilan sizdan ustunlikka ega. Kvadrat yoki Uchburchak ko'pincha sizning belgizingizga e'tibor berishmaydi. Psixologning: Bu shaklni qayerga joylashtirasiz? - degan savoliga: «Bu ham shaklmi? Men buni kimdir chizib tashlagan narsa, deb o'ylabman», degan javobni olish mumkin. Nihoyat, Zigzaglar orasida boshqalarga qaraganda chapaqaylar ko'proq uchraydi. Bu ham ularning «o'ng yarim sharli» ekanligidan dalolat.

Shunday qilib, eng yaqin qarindoshingiz Aylana singari, sizga (faqat ko'prok mikdorda) obrazlilik, intuitivlik, integrativlik, jimjimadorlik xos. Qat'iy, izchil deduksiya - bu sizning uslubingiz emas. Zigzagning fikri juda kuchli: hatto A dan Ya gacha sakrashlar qiladi. Shuning uchun ham ko'pchilik chizikli, «chap yarim sharli» shakllar uchun Zigzagni tushunish qiyin. «O'ng yarim sharli» tafakkur mayda bo'lakchalarda to'xtalmaydi: shuning uchun ham u dunyo aksini nimalardir hisobiga soddalashtirib, yaxlit, garmonik konsepsiyalar va obrazlarni ko'ra oladi, go'zallikni ko'ra oladi. Zigzaglar odatda rivojlangan estetik hisga ega bo'ladilar.

Zigzag tafakkurida har doim - «Qanday bo'lar ekan agar? ... Qanday bo'lar ekan agar bu va ana u fikrlarni birlashtirsak? Buning natijasida nimaga ega bo'lamiz?» degan savol ustun bo'ladi. Butunlay boshqa-boshqa, bir-biriga o'xshamaydigan fikrlarni qo'shish va shuning asosida yangi, original fikrni topish - mana Zigzaglarga eng yoqadigan narsa. Aylanadan farq qilib Zigzaglar kelishuvchanlikni hush ko'rishmaydi, aksincha - ularda fikrlar ziddiyatini keskinlashtirish va yangi konsepsiya tuzish orqali ushbu ziddiyatlar o'z yechimini topadi. Ular o'zlarining tabiiy aqli o'tkirligini ishlatib, juda zaharxanda bo'lishlari,

yangi yechimlar imkoniyati mavjudligiga «boshqalarning ko'zini ochishlari» mumkin. Zigzaglar dunyoni doimiy o'zgaruvchan holda ko'rishga odatlanganlar. Shuning uchun ham ular uchun hech qachon o'zgarmaydigan narsalar: shablon, qoidalar va ko'rsatmalar, har doim ko'nadigan yoki o'zini ko'nayotgandek ko'rsatadigan odamlardan ham zerikarli narsa yo'q.

Zigzaglar yaxshi tashkillashtirilgan sharoitlarda samarali mehnat qila olmaydilar. Aniq vertikal va gorizontal aloqalar, qat'iy belgilangan vazifalar va ish uslublarining doimiyligi ularning gashiga tegadi. Ular uchun ish joyida katta rang-baranglik va rag'batlantirishning yuqori darajasi bo'lishi zarur. Ular shuningdek, o'z ishida boshqalarga tobe bo'lishni xohlashmaydi. Bunday holda Zigzag jonlanadi va o'zining asosiy vazifasini bajara boshlaydi - yangi fikrlar va ish uslublarini o'ylab topa boshlaydi. Zigzaglar hech qachon narsalar hosil qilishda hozir qilinayotgan yoki oldin qilingan uslublardan qoniqmaydilar. Hech narsa Zigzagni Kvadratning «Biz buni har doim shunday qilardik» deydi. Nasihatimiz gapichalik jahlini chiqarmaydi. Zigzaglar kelajakka intiladilar va borliqqa qaraganda imkoniyatga ko'proq qiziqadilar. Boshqalar uchun narsalar olami qanchalik real bo'lsa, ular uchun fikrlar, g'oyalar olami ham shunchalik real. O'z hayotining ancha qismini ular ushbu xayoliy dunyoda o'tkazadilar, shuning uchun ham ular amaliyotda no'noq, noreal va ishonuvchanlar.

Zigzag beshta shakl orasida eng hayajonlanuvchani, eng hissiyotlisidir. O'zida yangi va qiziq fikr tug'lsa, uni butun dunyoga yoyishga tayyor. Zigzaglar - o'z fikrlarini charchamas tarqatuvchilardirlar va o'z atrofidagi barchani bunga qiziqtirish qobiliyatiga egadirlar. Ammo ularga siyosiy yetuklik yetishmaydi: ularda bosiqlik yo'q, «haqiqatni ko'ziga aytadilar», ulardagi g'alatilik bilan qo'shilgan holda bu xususiyatlar o'z g'oyalarini hayotga tatbiq etishga xalaqit beradi. Bundan tashqari ular konkret detallarni ishlashda va boshlagan ishlarini oxiriga yetkazishda bardoshli emaslar. Lekin Zigzaglar juda jozibador odamlar bo'ladilar.

«MAVJUD BO'LMAGAN HAYVON» METODIKASI

Ushbu metodika o'z mazmuniga ko'ra proyektiv metodikalar qatoriga kiradi. Uning yordamida shaxsning muayyan xususiyatlari na psixik holatlari haqida ma'lumot to'plash mumkin. Metodika yo'naltiruvchi xarakterga ega bo'lganligi sababli, u tadqiqot batareyasiga kiruvchi metodikalardan biri sifatida qo'llaniladi. Metodika yordamida:

- o'z-o'ziga baho berish xususiyati;
- tekshiriluvchining o'z holatidan qoniqmasligi, atrofdagilar tomonidan yetarlicha tan olinmaslik;
- o'ziga ishonmaslik, qo'rqinch, jur'atsizlik kabi sifatlar;
- insonning faoliyatga yo'nalganligi;
- fikrlash xususiyatlari;
- egotsentrizm;

- shaxsning agressivligi;
- xavotirlanish va himoya reaksiyalari;
- shaxsning ijodiy imkoniyatlari kabi jihatlarini o'rganish mumkin.

Metodika universal xarakterga ega. Uni turli yoshdagi, turli rivojlanish darajasiga ega bo'lgan sinaluvchilarda o'tkazish mumkin. Bu yerda eng muhimi tadqiqotchi tomonidan rasm va uning detallarini to'g'ri tavsiflashdir. Metodikani o'tkazish uchun oq yoki sarg'ish (silliq bo'lmagai) qog'oz va o'rtacha yumshoqlikdagi qora qalam kerak bo'ladi. Rangli qalamlar, ruchka, flamaster, o'chirg'ichdan foydalanish mumkin emas.

Ko'rsatma: «Mavjud bo'lmagan hayvonni o'ylab topib, uning rasmini chizing va unga nom qo'ying». Metodikani individual tarzda o'tkazish tavsiya qilinadi. Uni o'tkazish davomiyligi chegaralanmagan.

Rasm elementlari va ularni tavsiflanishi:

Normada rasm vertikal qo'yilgan varaqning o'rtasida joylashgan bo'ladi. Agar rasm varaqning yuqori chekkasiga yaqin holatda bo'lsa, bu o'ziga yuqori baho berish; jamiyatda egallagan mavqeidan norozilik, atrofdagilar tomonidan yetarlicha tan olinmaslik; lavozimga ko'tarilish va tan olinish- ga nisbatan e'tiroz; o'z-o'zini tasdiqlashga intilish belgisi hisoblanadi.

Agar rasm varaqning quyi qismida joylashgan bo'lsa, buni o'ziga nisbatan ishonchsizlik, o'ziga past baho berish, qat'iyatsizlik, tushkunlik sifatida; jamoada biror mavqeni egallashga intilmaslik; tan olinish hamda o'z-o'zini e'tirof etish mavjud emasligi sifatida baholash mumkin.

Figuraning markaziy qismi tahlili

(bosh yoki uning o'rnini bosuvchi qism)

Agar bosh o'ngga qaragan bo'lsa, faoliyatga bo'lgan barqaror intilish, harakatchanlikni bildiradi. Bunda rejalashtirilgan, o'ylangan barcha fikrlar amalga oshiriladi yoki garchi oxirigacha yetkazilmasada, uni amalga oshirishga kirishiladi.

Bosh chap tarafga qaratib chizilgan bo'lsa, refleksiya, o'zini boshqalar qanday idrok qilishlari haqida o'ylash, fikrlashga moyillik. Bunday sinaluvchilar harakat kishilari emas, ular o'ylaganlarining bir qisminigina amalga oshiradilar. Ba'zida bu shaxsning faol harakat qilishdan cho'chishi, qat'iyatsizlik sifatida qaraladi (biroq buni boshqa yo'llar orqali tekshirish lozim).

«Anfas» holatn, ya'ni bosh rasm chizayotgan shaxs tomonga qarata chizilgan bo'lsa, bu holat egotsentrizm sifatida talqin etiladi.

Agar bosh qismida sezgi organlariga mos detallar aks ettirilsa, ya'ni quloq, og'iz, ko'z - bular axborot olishga qiziquvchanlik, atrofdagilarning o'zi haqidagi fikrlariga ahamiyat berishlik, deb qaraladi.

Qisman ochiq og'iz-til bilan uyg'unlashgan holda biroq lablar aniq chizilmagan holda tasvirlansa, kuchli nutqiy faollik (haddan ziyod ko'p gapirish) sifatida, lablar aniq chizilsa, sezgirlik sifatida baholanadi.

Til va lablarsiz, ayniqsa qattiq bostirib chizilgan ochiq ogiz qo'rqinch va tashvish, ishonchsizlikning oson yuzaga kelishidan; tishlar bilan tasvirlangan og'iz - verbal agressiya, ko'pchilik hollarda himoyaviy agressiya (shaxsga qaratilgan

salbiy murojatga nisbatan qo'pollik qilish, g'ijinish, so'kinish kabilar)dan darak beradi.

Shuni ta'kidlash lozimki, bolalar va o'smirlar uchun ogizni dumaloq shaklda tasvirlash xosdir. Bu esa, sinaluvchidagi qo'rqinch va xavotirlanish holatlarini bildiradi.

Rasmda tasvirlangan ko'zlarga alohida ahamiyat berish zarur. Agar ko'z qorachigi alohida urgu bilan chizilsa bu insonga xos bo'lgan qo'rquv kechinmasining belgisi sanaladi. Bunda kipriklarning bor yoki yo'qligiga ham ahamiyat berish zarur. Kipriklar xulq-atvorning namoyishkorona jazava usuli. Erkaklar rasmlarida kipriklar tasvirlansa, ularda ayollar xarakteriga xos sifatlar mavjudligidan darakdir. Shuningdek, kipriklar sinaluvchining atrofdagilarni o'z tashqi chiroyi, kiyinish uslubi bilan lol qoldirishga intilishi, bu jihatlarga katta e'tibor bilan qarashini bildiradi.

Agar rasmning bosh qismi butun figura o'lchamiga nisbatan katta bo'lsa, sinaluvchi o'zidagi va atrofdagi kishilardagi fikrlash, eruditsiyani qadrlashidan darak beradi.

Ba'zi hollarda boshda qo'shimcha detallar, masalan, shox tasvirlanishi mumkin. Shoxlar - himoya va agressiya timsoli bo'lib, boshqa belgilar (tirnoq, dagal jun, igna) bilan birgalikda tasvirlansa, bu tajovuzkor xarakter, spontan yoki himoyaviy

agressiya ekailigini bildiradi. Hayvondagi patlar o'zini bezab ko'rsatish, o'zini oqlashni namoyish qilishga moyillik bo'lsa, yol, jun va shunga o'xshash soch turmaklari - hissiyot, o'z jinsini ta'kidlash, o'zining jinsiy rolga e'tiborni qaratish belgisi hisoblanadi.

Figuraning tayanch qismlari tahlili (oyoqlar, ianja, ba'zida iostament)

Bunda asosiy e'tibor bu qismning butun figura va shakl o'lchamlari nisbatiga, oyoq qismining tana bilan qanday birlashishiga, oyoqlar hamda panjalarning qaysi tomonga yo'naltirilganligiga qaratilishi zarur. Agar oyoqlar tana bilan aniq, puxta biriktirilsa, bu qaror qabul qilishning asosiligi, o'ylanganligi, ratsionallik belgisi; agar birlashtirish palapartish zaif bo'lsa, yoki umuman birlashmagan bo'lsa yoki oyoq, asos umuman bo'lmasa bu yuzaki fikrlash, xulosa chiqarishga yengilelpi qarash, ba'zida qaror qabul qilishning impulsivligidan darak beradi. Oyoq, panja shakllarining bir xilligi va bir tomonga yo'nalganligi - qaror qabul qilishning konformligi (mustaqil emasligi), odisyiligi, standartligi hisoblanadi. Bu detallarning shakli va holatidagi har xillik, aksincha, fikr va ustanovkalarning o'ziga xosligi, mustaqilligi, ba'zida ijodiylik belgisi.

Figuraning yuqorisida joylashgan qismlar tahlili Qanotlar, qisqichlar, pat, jingalak soch, bantik kabilar - o'ziga ishonch, qiziquvchanlik, atrofdagilarning ishlarida iloji boricha ko'proq ishtirok etish, o'z faoliyatiga berilib ketish belgisi. Bezovchi detallar namoyishkorlik, atrofdagilar e'tiborini o'ziga qaratishga moyillikdan darak beradi.

Dumlar sinaluvchining o'z xatti-harakati, qaror va xulosalariga munosabatini bildiradi.

Agar dum qogozda o'ngga qarata chizilsa, bu sinaluvchining o'z harakati va xupq-atvoriga munosabat, chapga qaragan bo'lsa, bu o'z fikr, qarorlari, boy berilgan imkoniyatlariga, qat'iyatsizligiga munosabatni aks ettiradi. Bu munosabatning ijobiy yoki salbiy xarakteri dumning yuqoriga (ishonch va tetikgxik) yoki pastga (o'zidan qoniqmaslik, o'zining haqligidan shubhalanish, aytgan gaplari, qilgan ishlaridan afsuslanish) qaratilishida ifodalanadi. Bunda bir nechta, ba'zan takrorlanuvchi bo'g'inlardan tashkil topuvchi, ayniqsa haddan ziyod qalin, uzun va tarvaqaylab ketgan duma e'tibor berish lozim.

Figura konturlari, bo'rtib chiqishlar (arqon, igna tipidagi), kontur chiziqlarining bosib, qalin chizilishi mavjudligi yoki yo'qligiga qarab tahlil qilinadi, u atrofdagilardan himoyalaniş belgisi hisoblanadi. Agar bo'rtib chiqishlar o'tkir burchaklar bilan bajarilsa tajovuzkor himoya; agar kontur chizig'i «bo'yab», qora qilib chizilsa qo'rqinch va tashvishlanish; agar qalqon qo'yilsa va chiziqlar ikkitadan bo'lsa (xavotirlanish) cho'chish va shubhalanish sifatida tahlil qilinadi. Fazoviy joylashuviga qarab bunday himoyaning yo'nalishi aniqlanadi: figuraning yuqori konturi o'ziga nisbatan yoshi kattalar, ota-onalar, o'qituvchilar, boshliqlar, rahbarlar, ya'ni ta'qiq, zo'rliklarni amalga oshiruvchi shaxslarga nisbatan; pastki kontur o'zidan yosh jihatdai kichkinalar, qo'l ostidagilarning mas'haralashi, qabul qilmaslik, ular o'rtasida obro'sining yo'qligi; yon tarafdagi konturlar - aniq bo'lmagan havotir, har qanday vaziyatda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan turli xavfga nisbatan o'zini himoya qilishga tayyorlik deb baholanadi. Agar «himoya» elementlari kontur ichida joylashsa, ya'ni chizilgan hayvon korpusida bo'lsa va ular o'ng tarafga yaqin tursa, bu real faoliyat jarayonidagi hamda chap tarafda bo'lsa ko'proq o'z fikr, e'tiqod, didiga nisbatan himoya sifatida talqin qilinadi

Umumiy energiya. Umumiy energiyani baholash o'ylab topilgan hayvon haqida tasavvur hosil qilish uchun ishlatilgan detallar, tana, bosh, dum, qanot mikdoriga qarab amalga oshiriladi. Tarkibiy qismlar va elementlar (eng zarurlaridan tashqari) qanchalik ko'p bo'lsa, energiya shunchalik ko'p hisoblanadi. Lekin buning aksi bo'lsa, bu energiyani tejash, organizmning astenikligini, o'tkir somatik kasalliklardan dalolat beradi. Bu belgilarni chiziq xarakteri - zaif - to'rsimon chiziqlar, qalamni bosmasdan, qog'oz ustida shunchaki yurgizish orqali tasdiqlashi mumkin.

Chiziqlar qalin va bosib chizilgan bo'lsa, bu energiya tarzida emas, balki xavotirlanish sifatida baholanadi. Bunda ayniqsa, qattiq bosib chizilgan, hattoki varaqning orqa tarafidan ko'rinib turgan chiziqlarga e'tibor qaratilishi lozim. Bu, ya'ni rasm chizayotgan qo'l muskullarining yuqori tonusi kuchli xavotirlanishdan darak beradi. Shu bilan birga rasmdagi qaysi detal, qaysi timsol shunday aks ettirilganligiga diqqat qilish zarur, chunki ular yordamida xavotirlanish nima bilan bog'langanligini aniqlash mumkin.

Mazmuni va mavzusi jihatidan hayvonlar xavf soluvchi, neytral turlarga ajratilishi mumkin (masalan, arslon, begemot, bo'ri yoki qushlar, chumoli va olmaxon, it, mushuk kabilar) bu holda chizilgan hayvonlar rasmi rasm chizayotgan

shaxs namoyondasi; o'zini rasmdagi hayvon bilan identifikatsiyalash; o'z shaxsi va «Men»ga munosabat, o'zining mavqei haqidagi tasavvurlar sifatida baholanadi.

Insonga o'xshatib chizilgan ikki oyoq, odamlarga o'xshatib kiyintirish, hayvon yuzi odamnikiga o'xshash qilib, oyoq yoki panja, qo'l sifatida tasvirlansa bu infantillik, emotsional jihatdan yetuk emaslikdan dalolatdir.

Agressivlik darajasi — rasmdagi burchaklar xarakteri, mikdori va joylashuvi orqali ifodalanadi. Bunda burchaklarning tasvirdagi boshqa detallar bilan aloqasi ahamiyatli emas. Ayniqsa, tirnoq, tish, tumshuq kabi agressiya timsollariga e'tibor qaratish zarur. Shuningdek, jinsiy belgilar, ayniqsa, insonga o'xshash figuradagi ko'krak, yelin va shunga o'xshash elementlarga e'tibor berish lozimki, ular insonning jinsga nisbatan munosabatini bildiradi. Aylana figurasi (ayniqsa ichi bo'sh) ichki dunyoning sirliligi, yopiqligi, odamovilik, atrofdagilarga o'zi haqida ma'lumot berishni istamaslikni ifodalaydi. Bunaqa rasm odatda tahlil qilish uchun yetarli ma'lumot bera olmaydi. Shu bilan birga «hayvon» tanasiga mexanik qismlar o'rnatilishiga ham e'tibor berish talab qilinadi. Masalan, hayvon oyoqlari o'rniga traktor yoki tank zanjirini chizish, 3 ta oyoq; bosh qismiga vint, ko'z o'rniga elektr lampochkasi, tanaga turli klavish, antennalar o'rnatish ko'proq shizofreniya bilan kasallanganlarda kuzatiladi.

Insonning ijodiy imkoniyatlari odatda figuradagi elementlarning o'ziga xosligi, uning murakkab tuzilishga egaligi bilan belgilanadi. «Tayyor», mavjud hayvonlarning elementlaridan tashkil topgan rasm, masalan, qanotli mushuk, patli baliq, panjali it - ijodiylikning mavjud emasligi sifatida talqin qilinadi. Figurani qurishda tayyor qismlardan emas, balki turli elementlardan foydalanish originallik ifodasidir.

«YOMG'IR OSTIDAGI ODAM» METODIKASI

Bu metodika kam tarqalgan, ammo qiziqarli va informativ bo'lib, Odamning Egosi (Meni) qay darajadaligini, noxush vaziyatlarni yengib o'tish va unga qarshi

tura olish qobiliyatini diagnostika qilishga mo'ljallangan. Shuningdek, bu metodika yordamida shaxs rezervlarini va himoyaviy mexanizmlari xususiyatlarini diagnostika qilish mumkin.

Umumiy holatlar

Ko'rsatma: Sinaluvchiga vertikal holatda qo'yilgan A4 format oq qog'ozda «Odam rasmini chizing» deyiladi va ishni bajargandan keyin xuddi shunday boshqa qog'oz berilib, Yomg'ir ostidagi odam rasmini chizish taklif qilinadi. Bu nima uchun kerak? Birinchi topshiriq odamni odatdagi vaziyatda o'zi haqidagi tasavvurini aks ettirsa, ikkinchisi noqulay vaziyatda u o'zini qanday tutishini aks ettiradi. Sinaluvchi ayol birinchi topshiriqda o'z jinsidagi odamni chizsa, ikkinchisida erkakni chizishi mumkin. Buning hech qanday xato joyi yo'q. Bu degani, bu ayol murakkab vaziyatlarda erkaklarga xos himoya mexanizmini ishga soladigan ayol ekanini bildiradi.

Ikki rasmni solishtirish odamni stress, noxush vaziyatlarga javoban o'zini qanday tutishi, qiyinchiliklarda nima his qilishini aniqlash imkonini beradi.

Test o'tkazish jarayonida sinaluvchining rasm chizishini kuzatish va uning barcha mulohazalariga e'tibor berish muhim. Ishonchliroq ma'lumot olish uchun sinaluvchi bilan qo'shimcha suhbat o'tkazish kerak.

Rasmni sharhlashda quyidagilarga asoslanish tavsiya etiladi. Rasm tayyor bo'lganda uni butunicha qabul kilish, ko'rish muhimdir. Rasmga «kirib» his qilmoq zarur, personaj qanday kayfiyatda (xursand, shod xurram, hafa bo'lganmi va hokazo), o'zini kuchsiz his qiladimi yoki aksincha qiyinchiliklar bilan kurashish uchun ichki resurslarini his qiladimi, balkim, qiyinchiliklarni odatdagi hayotiy voqea-hodisa hisoblab, ularni xotirjam va to'g'ri qabul qilar. Shunday qilib, rasmdan olingan global taassurotni kuzatish muhim.

Shundan so'nggina, mantii nuqtai nazaridan barcha o'ziga xos detallarni tahlil qilishga o'tish mumkin. Bu intuitiv jarayon.

Rasmni varaqda joylashishi

Yuqori yoki past: Agar rasm varaqning ko'proq yuqori qismida joylashgan bo'lsa, bu odamdagi o'z-o'zini yuqori baholashni, jamiyatdagi o'z o'rnidan mamnun emasligini, uni tan olishlari yetishmayotganini bildiradi. Agar varaqning yuqori qismida joylashgan odam figurasi juda kichik bo'lsa, u holda bu odam o'zini tan olishmagan daho(geniy)dek biladi. Agar rasm ko'proq varaqning pastki qismida bo'lsa, rasm muallifi o'zini past baholaydigan, o'ziga ishonmaydigan, tushkun, jur'atsiz (qat'iyatsiz), o'zini ko'rsatish bilan bog'liq qo'rquvlar, o'zining jamiyatdagi o'rnini bilan qiziqmaslik ifodasi bo'lishi mumkin.

Rasmni gorizontal o'q bo'yicha (chap, o'ng) joylashishi: agar rasm ko'proq chap tomonda joylashgan bo'lsa, odam ko'proq o'tmish tajribasiga tayanadi, o'z o'zini tahlil qilishga moyil, xatti- harakatlarida qat'iyatsiz, passiv; agar rasmni ko'proq qismi o'ng tomonda joylashgan bo'lsa, u holda bu odam o'ylaganini darhol amalga oshiruvchi harakatchan, faol va sergayrat.

Chiziqlarning xarakterini baholash: yengil chiziqlar - kuch-quvvatning yetishmasligi, erkin emaslik; bosim bilan chizilgan chiziqlar - tajovuzkorlik,

shaddodlik, soʻzini oʻtkazish, qatʼiyat, tirishqoqlik, xavotirlilik; tekis boʻlmagan bosib chizish - impulsivlik, oʻzgaruvchanlik, beqarorlik, xavotir (tashvish).

Figura konturi: uzilmay chizilgan chiziqlar - izolyatsiya; kontur uzilishi - nizo sferasi; koʻp uchli burchaklar - tajovuzkorlik, yomon moslashuv (adaptatsiya); qoʻsh chiziqlar - xavotir, qoʻrquv, shubha gumon; shtrixlar (chiziq) chizish - xavotirlik zonasi.

«Yomgʻir ostidagi odam» proyektiv metodikasida odam figuralari qanday tasvirlangani ahamiyatli: chapga qaragan - diqqati oʻziga, oʻz fikrlari, oʻtmishdagi kechinmalariga qaratilgan; oʻngga qaragan - rasm muallifi kelajakka intilgan, faol; odam orqasi bilan tasvirlangan, ensasi koʻrinib turgan boʻlsa - yopiqlik, nizolarni bartaraf qilishdan qochish.

Agar odam chopayotgan qilib tasvirlangan boʻlsa, rasm muallifi muammolardan qochishni xohlaydi. Yurib ketayotgan odam yaxshi moslashganlik (adaptatsiya)ni bildiradi. Agar odam rasmda omonat (qalqib turgandek) turgan boʻlsa, taranglik, ushlab turadigan asosi - muvozanati yoʻqligini bildiradi. Tayoqchalardan iborat figura negativizm, metodikaga qarshilikni bildiradi. Oʻta bolalarcha, oʻyinli rasmlar qoʻllab-quvvatlashga, maʼqullashga ehtiyojni bildiradi. Hazil rasmlar oʻziga nisbatan baholovchi muhokamalardan qochish, biror hislati yetishmaslik, nomukammallik kechinmalari, dushmanlik, adovatni bildiradi.

Tana

Bosh - intellekt va nazorat sferasi. Noproporsional katta bosh sinaluvchining ishonchli fikrlashini bildiradi. Kichkina bosh - intellektual noadekvatlik, ijobiy xislatlari yetarli emaslik kechinmalarini bildiradi.

Boʻyin — aqlning hissiyotlar bilan aloqasi. Haddan tashqari katta boʻyin, rasm chizuvchi oʻzining tana impulsini sezib, nazorat qilishga urinishini bildiradi. Uzun, nozik boʻyin oʻz tana impulsini anglashda tormozlanishni bildiradi. Qisqa semiz boʻyin - rasm chizuvchi oʻzining zaif tomonlariga, xohishlariga yon bosishini bildiradi. Boʻyin roʻmolcha bilan bogʻlangan boʻlsa - aql bilan hissiyotlar oʻrtasida bogʻliqlikning uzilishini bildiradi.

Yelkalar - jismoniy kuch belgisi. Yelka qancha katta boʻlsa hukmronlikka, tan olinganlikka ehtiyoj shunchalik koʻpligini bildiradi. Kichik yelka - oʻzining arzimastligini, notovon, obroʻsi yoʻqdek his qilishini bildiradi. Suyri yelkalar - umidsizlik, chorasizlik, aybdorlik hissidir.

Haddan tashqari katta tana - qondirilmagan ehtiyojlar, xohishlar mavjudligidir. Kvadrat tana jasurlik belgisi. Juda kichik tana - kamsitilish, arzimastlik hissi.

Yuz - dunyoga munosabatni bildiradi. Yuz boʻrttirilgan boʻlsa - boshqalar bilan munosabat, oʻz tashqi koʻrinishi haqida kuchli oʻylashni bildiradi. Yuz shlyapa bilan berkitilgan boʻlsa yoki zont yopib turgan boʻlsa yoki chizilmagan boʻlsa - yoqimsiz taʼsirlardan qochishga intilishdir.

Katta, shtrixlangan koʻzlar - qoʻrquv, tashqi muhitni nazorat qilishni bildiradi.

Kichik ko'zlar - nuqtalar (tayoqchalar) - o'z olamiga g'arq bo'lish, vizual stimullardan qochishni bildiradi. Kipriklar - noz-karashma, namoyishkoronalikni bildiradi.

Katta quloqlar - Tanqidga sezgirlik, atrofdagilarning yaxshi fikrlashidan manfaatdorlik. Kichik quloqlar, quloqlarning yo'qligi - tanqiddan qochish, o'zi haqida yomon so'z eshitishdan qochishni bildiradi.

Qo'l-oyoqlar - shaxslararo munosabatlar o'zaro ta'sirining simvoli. Katta ochilgan qo'llar, kaftlar oldinga yo'nalgan bo'lsa ochiqlik, xarakatga intilishni bildiradi. Agar ko'llar bilak atrofida yelkaga nisbatan kengroq bo'lsa - bu harakatlardagi impulsivlikni bildiradi. Agar qo'llar tanadan alohida tasvirlangan bo'lsa — rasm chizuvchi tana impulslarini nazorat qilolmaydi. Qo'llar orqaga qilingan bo'lsa - yon berishni xoxlamaslik, ammo tajovuz nazorat ostidaligini bildiradi. Juda uzun qo'llar - katta izzat-nafs. Qo'llar tarang zo'riqib va tanaga yopishgan bo'lsa - rigidlikni, imillaganlik, taranglikni ko'rsatadi. Qo'llarni yo'qligi - muloqot qilishni xohlamaslik, o'zining noadekvatlik hissini bildiradi. Barmoqlar hissiyotlarni, ko'pincha tajovuzni ifodalaydi. Alohida chizilgan katta barmoqlar - siqilgan tajovuzkorlikni ko'rsatadi.

Ekspozitsiyani o'zgartirish

«Yomg'ir ostidagi odam» rasmida «Odam» rasmiga nisbatan odatda, ahamiyatli farqlar aniqlanadi. Ekspozitsiya qanday o'zgarganligini ko'rish muhim. Masalan, agar odam ketayotgan holda tasvirlangan bo'lsa, qiyin hayotiy vaziyatlardan ketish, yoqimsiz vaziyatlardan qochish tendensiyasi borligi bilan bogliq bo'lishi mumkin (ayniqsa, agar odam qush uchadigan balandlikdan kuzatilayotgandek qilib tasvirlangan bo'lsa).

«Yomg'ir ostidagi odam» figurasi qog'ozning yuqori qismida tasvirlanishi sinaluvchini haqiqatdan qochishga moyilligini, oyoq ostidagi asos (tayanch)ni yo'qotish, fantaziya qilish tipidagi himoya qilish mexanizmining mavjudligini, ko'pincha o'zini oqlamagan ortiqcha optimizmga moyilligini taxmin qilish mumkin.

Figuraning profilda (yonidan) yoki orqasi bilan turgan holati dunyodan kechish, o'z o'zini himoya qilishga intilishni ko'rsatadi. Qog'ozni pastidagi tasvir depressiv tendensiyalarning, himoya qilinmaganlik hissining mavjudligini bildirishi mumkin. Boshqa hollarda sharhlashda «Odam» metodikasiga asoslanish kerak. Masalan, chapga surilgan tasvir, xatti-harakatdagi impulsivlik bilan bog'liq bo'lishini, o'tmishga oriyentatsiya qilish bilan bog'liqlikni, ba'zi hollarda onaga bog'liqlikni bildiradi. O'ngga surilgan tasvir, atrofdagilarga yo'nalganlik mavjudligini, otasiga bog'liqlik ham bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Figuraning transformatsiyasi

Figura o'lchamini kattalashtirish gohida noxushliklar ta'sirida o'zini safarbar etadigan, o'ziga ishonchi ortgan va o'zini kuchliroq his qilayotgan o'smirlarda ko'rinadi. Figurani kichiklashtirish sinaluvchi himoya va xomiyga ehtiyoj sezayotganda, o'z shaxsiy hayoti uchun javobgarlikni boshqalarga o'tkazmoqchi bo'lishga intilish hollarida yuzaga keladi. Kichkina figurachalar chizayotgan

bolalar odatda, o'z hislarini namoyon qilishga uyalishadi va ularda odamlar bilan munosabatlarda ma'lum bir o'zini to'xtatib turish tendensiyasi borligi kuzatiladi. Ular stress natijasida depressiv holatlarga tushishi mumkin. Qarama-qarshi jinsdagi odamni chizish qiyin vaziyatlarda o'z munosabatlarini bildirishda atrofidagi yaqinlari (onasi, buvisi) orasidan aniq bir odamni xulq-atvor programmasining tipini ishlatish mavjudligini ko'rsatadi. Yoshni o'zgartirganligi hayotiy qiyinchiliklar sharoitida odamni o'zini o'zi his qilishini ko'rsatadi.

Agar «Yomg'ir ostidagi odam» rasmida figurani ifodalashda tanani biror qismi (oyoqlar, qo'llar, quloqlar, ko'zlar) tushirib qoldirilgan bo'lsa, bu himoya mexanizmlarining o'ziga xosligini va Ego reaksiyasi namoyon bo'lishi xususiyatlarini ko'rsatadi.

Kiyim funksiyasi - «Balolardan himoyalanishni shakllanishi». Kiyimning ko'p bo'lishi qo'shimcha himoyaga ehtiyojni ko'rsatadi. Kiyimni yo'qligi xulq-atvorning ma'lum stereotiplarini rad qilish, javob qaytarishdagi impulsivlik bilan bog'liq.

Yomg'ir atributlari

Yomg'ir xalaqit qiluvchi, odamni yopilib olishga, berkinishga undovchi istalmagan ta'sir. Uning tasvirlanish xarakteri odamni qiyin vaziyatlarni qanday qabul qilishi bilan bog'liq: kam tomchilar vaqtinchalik, yengsa bo'ladigan qiyinchilik, og'ir, bo'yalgan tomchilar va chiziqlar qiyin va doimiy bo'ladigan qiyinchilik vaziyatidir.

Yomg'ir qay tomondan, odamning chap yoki o'ng tomonidan «kelayotganini» bilish va odam figurasini kanday qismi ko'proq darajada ta'sirga uchrayotganini aniqlash muhim. Tahlil qog'ozni yoki «Odam» figurasini o'ng yoki chap tomonidaligini sharhlash bilan birga mos olib boriladi. Qora bulut kutilayotgan noxushliklar simvalidir. Bulutlar, qora bulutlar soni, ularning zichligiga, o'lchami, joylashuviga ahamiyat berish muhim. Depressiv holatlarda butun osmonni qoplab olgan og'ir momaqaldiroqli qora bulutlar tasvirlanadi.

Ko'lmak suvlar, balchiq «yomg'irdan» keyin qoladigan kechinmalar, xavotirli vaziyatlar asoratini simvolik aks ettiradi. Ko'lmak hal qilinmagan muammolar simvalidir. Ko'lmakning tasvirlanish manerasi, shakli, chuqurligi, qatra tomchilariga e'tibor bering. «Odam» figurasiga nisbatan ko'lmak suvning qanday joylashganiga (figurani oldidami yo orqasidami, odamni hamma tomondan o'rab olganmi yoki o'zi ko'lmakda turibdimi) e'tibor bermoq kerak: agar chapda bo'lsa, odam o'tmishda muammolarini ko'rayapti, o'ng tomonda bo'lsa odam muammolarni kelajakda ko'rmoqda. Agar odam ko'lmakda turgan bo'lsa - odam qoniqmaslik, oriyentirni yo'qotganlikni his kilayotganini bildiradi.

Qo'shimcha detallar. Barcha qo'shimcha detallar (uy, daraxt, skameyka, mashina...) yoki odam ushlab turgan predmetlar (sumkacha, gullar, kitoblar...) qo'shimcha tashqi tayanch, qo'llab-quvvatlashga ehtiyojni, muammoni hal qilishdan qochishga va o'rniga boshqa faoliyat bilan shug'ullanishga intilishni aks ettiradi, deb qaraladi. Qo'shimcha detallar (fonar, quyosh..) rasm muallifi uchun ahamiyatli odamlarni simvolini bildiradi.

Detallarning bundan ham kengroq tavsifi tasvirlangan obrazlarning simbolik mazmuniga asoslanadi. Masalan, chaqmoq odam hayotidagi rivojlanishning yangi sikli boshlanishi va dramatik o'zgarishni ifodalashi mumkin. Momaqalldiroqdan keyingi kamalak amalga oshmaydigan mukammallikka intilish orzusini ifodalaydi.

Zont, bosh kiyim,plash va shu kabilar ko'ngilsizliklarni yengish usullarini, psixologik himoya mexanizimining simvollaridir. Obrazlarni sharhlash nuqtai nazaridan zont ona yo ota bilan zont obrazida aloqalarni aksi, zont soyaboni ona, zont dastagi ota bilan bog'liklikni bildiradi. Zont yomon havodan himoya qilishi yo qilmasligi mumkin, personajni ko'rish maydonini cheklashi yoki zont bo'lmasligi ham mumkin.

Masalan, katta qo'ziqorin - zont odam uchun barcha murakkab vaziyatlarni hal qiluvchi ota-onasi bilan bog'liqlik haqida, qiyin vaziyatlarda ishonchli obro'li odamlarning qo'llab-quvvatlashini istashni bildirishi mumkin. Odam figurasiga nisbatan zontni o'lchami va joylashuvi psixik himoya mexanizmlari ta'sirini intensivligini ko'rsatadi.

Shlyapa, zont va boshqa himoya vositalarining yo'qligi yomon moslashganlikni va himoyaga ehtiyojni ko'rsatadi. Zontning yo'qligi qiyin vaziyatlarda ota-ona tomonidan yordamni rad qilishni bildiradi. Boshdagi shlyapa bu yuqoridagilardan himoyaga ehtiyoj.

Fon, atrof

Yomg'ir ifodalangan chiziqlar bo'yicha rasm muallifini atrof-muhitga munosabatini bilish mumkin. Og'ir, bosiq, bir xil-dagi bir tomonga chizilgan chiziqlar (shtrix) atrof-muhitning bir maromdaligini bildiradi. Tartibsiz shtrixlar - atrof-muhitni xavotirli, nostabilligini bildiradi. Vertikal shtrixlar qaysarlik, qat'iyatni bildiradi. Butun varaq bo'yicha qisqa, bir tekis bo'lmagan shtrixlar va barcha himoyaning (zont, shlyapa va sh.k.) yo'qligi xavotirlik va atrof-muhitni dushmanlarcha qabul qilishni bildiradi.

Rasmlardagi ranglar. Rasmlarni rangli qalamda ham chizish mumkin. Yaxshi moslashuvchi va emotsional bola 2, 5 xil rang ishlatadi, 7 va 8 xil rang yuqori o'zgaruvchanlik, beqarorlikni bildiradi. Bitta rangni qo'llash emotsional tug'yondan qo'rquv ehtimoli borligidan dalolat beradi.

«UY, DARAXT, ODAM» METODIKASI

Ushbu metodika katgalar bilan bir qatorda bolalarni ham o'rganish uchun mo'ljallangan bo'lib, uni individual va guruh tarzida o'tkazish mumkin. Metodikaning mohiyati quyidagicha: tekshiriluvchiga uy, daraxt va inson rasmini chizish taklif qilinadi. So'ng ishlab chiqilgan reja bo'yicha suhbat o'tkaziladi. R.Berne ushbu testni qo'llashda bir rasmda daraxt, uy va insonni tasvirlashni taklif qiladi. Bunda uy, daraxt va insonning o'zaro ta'siri ko'rish obrazini tashkil qiladi, deb hisoblanadi. Agar rasmni harakatga keltirsak, u haqiqatan ham bizning, hayotimizda sodir bo'layotganligini sezish mumkin.

Uy, daraxt va inson rasmining chizilish tartibi testni tavsiflash usuli sifatida qaraladi. Agar daraxt rasmi birinchi bo'lib chizilgan bo'lsa, bunda inson uchun asosiy bo'lgan narsa - hayotiy energiya (quvvat), agar uy birinchi navbatda chizilgan bo'lsa, birinchi o'rinda inson uchun xavfsizlik, muvaffakiyat yoki bu tushunchalarning rad etilishi turadi.

Testdagi belgilar tavsifi

Uy

Eski, qulab tushayotgan uy - ba'zida subyekt o'ziga bo'lgan munosabatni shu tarzda ifodalashi mumkin.

Uzokdagi uy - rad qilinish tuyg'usi.

Yaqindagi uy - ochiqlik, iliqlik va mehmondo'stlik hissi. Uyning o'rniga uning plani rasmi chizilgan bo'lsa - jiddiy nizo. Turli qurilmalar uyning haqiqiy sohibiga nisbatan agressiyaning mavjudligi. Devorga ko'tarilayotgan zina (eshiksiz) - voqelikni to'g'ri baholashga zarar yetkazuvchi nizoli vaziyatning aks ettirilishi.

Devorlar

Orqa devorning odatdagidek bo'lmagan tarzda tasvirlanishi o'z-o'zini nazorat qilishga ongli ravishda harakat qilish, kelishuvlarga moslashish, shu bilan birga kuchli dushmanlikka moyillik.

Boshka detallarga nisbatan orqa devor konturlarining sezilarli tarzda qalinroq, yorqinroq chizilishi - subyekt voqelik bilan aloqani saqlab qolishga intiladi. Devor va uning asosi mavjud emasligi voqelik bilan aloqaning zaifligi. Devor asosi konturlarining bo'rttirib ko'rsatilishi - subyekt tashvish, qiyinchilikni his qiladi va nizolarni bartaraf qilishga intiladi.

Gorizontal o'lchovlari bo'rttirilgan devor - vaqtida noto'g'ri oriyentirovka qilish (yo o'tmishning, yo kelajakning ustunligi), subyektning bosimga juda sezuvchanligi. Devorning yon konturlari juda ingichka va adekvat emasligi - falokat xavfini his qilish; chiziqli konturlari juda bo'rttirilgan, devorning faqat bir tomoni tasvirlansa va agar bu devor yon taraf bo'lsa, kelishmovchilik va ajralib qolish kabilarga jiddiy moyillik mavjud. Devor aniq - ravshan tasvirlansa - imkon boricha vazi- yatga ta'sir qilish ehtiyoji, anglanmagan mayllar.

Vertikal o'lchamlari bo'rttirilgan devor - subyektning voqelik bilan munosabati doimiy emas, xayolan huzurlanishga intiladi.

Eshiklar

Eshik mavjud bo'lmasa, subyekt boshqalar oldida o'zini namoyon qilishga qiynaladi (ayniqsa, oila davrasida). Yon tarafdagi yoki orkadagi eshik - chetlashish, qochish.

Bayramona (tantanavor) eshik – samimiylik, ochiqlikning birinchi belgisi.

Ochiq eshik. Agar gurarjoy bo'lsa - bu tashqaridan bo'ladigan iliqlikka kuchli ehtiyoj yoki ochiqlikka namoyishkorona intilish.

Yon tarafdagi eshik – voqelikni qabul qilmaslik, ajralib qolishlik.

Eshiklar juda katta bo'lsa boshqalarga haddan tashqari bog'liqlik yoki o'zining muloqatchanligi bilan boshqalarni hayratga solishga intilish.

Eshiklar juda kichkina bo'lsa – o'zining «Men»iga boshqalarni kiritmaslik xohishi, ijtimoiy vaziyatlarga mos kelmaslik, noadekvatlik hissi. Katta qulfli eshik-dushmanlik, vahimachilik, pinhoniylilik, himoyalanish tendensiyasi.

Qalin tutun – sezilarli darajadagi ichki zo'riqish.

Qalin bo'lmagan tutun oqimi - emotsionallik yetishmasligi hissi.

Deraza

Deraza – birinchi qavat oxirida chizilgan bo'lsa, bu shaxslararo munosabatlardan nafratlanish va voqelikdan ajralib qolishga intilishni bildiradi. Deraza oxirigacha ochilgan va ko'p bo'lsa aloqa o'rnatishga tayyorlik, pardalarning bo'lmasligi o'z hissiyotlarini namoyish qilishga intilishning mavjud emasligi.

Deraza qattiq yopiq bo'lsa, muhit bilan o'zaro ta'sir o'rnatishdan tashvishlanish.

Oynasi yo'q deraza dushmanchilik, ajralib qolishlik, pastki qavatda oyna yo'q, lekin yuqori qavatda mavjud bo'lsa, haqiqiy hayot bilan xayoliy hayot o'rtasidagi oraliq.

Tom

Tom - xayol sohasi hisoblanadi. Tom va mo'rini shamol uchirib yuborgan qilib tasvirlansa, subyektning hissiyotlarini ifodalaydi. (O'zining iroda kuchiga qaramay, ustun turuvchi hissiyotlar).

Chizilgan rasmga umuman mos tushmagan qalin chizilgan tom odatda tashvishlanish, shu bilan birga keladigan lazzatlanish manbai sifatida kelib chiqadigan fantaziya. Chekkalari ingichka chiziqli tom - fantaziyaning nazorat qilishning kuchsizligi.

Chekkalari qalin chiziqli tom - fantaziyaning jilovlash, o'zini nazorat qilishga haddan tashqari urinish.

Xona

Assotsiatsiyalar xonada yashovchi odam va xonadagi shaxslararo munosabatlar tufayli hosil bo'lishi hamda ijobiy (pozitiv) yoki salbiy (negativ) emotsional tusga ega bo'lishi mumkin.

Varaqa sig'magan holda tasvirlangan xona - subyektning xonadagi noxush assotsiatsiyalar yoki unda yashovchilar bilan yaxshi munosabatlar yo'qligi sababli muayyan xonalar rasmini tasvirlashni istamaslik bo'lishi mumkin. Subyektning yaqin xonani tanlashi - badgumonlik.

Vannaxona

Vannaxona sanitarlik vazifasini bajaradi. Agar vannaxona katta tasvirlangan bo'lsa bu vazifalarning buzilishi to'g'risida gapirish mumkin.

Quvur

Quvurning mavjud emasligi - subyekt uyda psixologik iliqlikning yetishmasligini his qiladi. Quvur deyarli ko'rinmasa, emotsional ta'sirotlarni istamaslik.

Tomga nisbatan quvur qiyshiq chizilgan bo'lsa, bola uchun norma: kattalarda kuzatilsa bu kuchli agressiya, suv oqadigan kuvur kuchli himoya va odatda badgumonlik.

Vodoprovod quvuri kuchli himoyalaniş ustanovkasi va odatda yuqori darajadagi badgumonlik.

Qo'shimchalar

Tiniq «oynali» yashik. Hammani o'ziga qaratish xohishini bildiradi. Uzini namoyish qilish istagi, faqat vizual kontakt bilan cheklangan holda.

Daraxtlar. Ko'pincha turli xil kishilarni anglatadi. Agar ular go'yoki uyni «bekitib» turgan bo'lsa, ota-onalar ustun bo'lganda, kuchli bog'liqlik ehtiyoji mavjudligidan dalolat beradi.

Butalar. Ba'zida odamlarni anglatadi. Agar ular uyni qalin o'rab turgan bo'lsalar, o'zini himoya to'siqlari bilan kuchli o'rab olish istagi mavjud bo'lishi mumkin.

Butalar yo'lning ikkala yoqasida tartibsiz joylashgan bo'lsa – voqelik doirasida biroz tashvishlanish va uni ongli ravishda nazorat qilishga intilish mavjudligini ko'rsatadi.

Yo'lak (proporsiyalari yaxshi, yengil chizilgan bo'lsa) individ boshqalar bilan aloqada o'z-o'zini e'tirof etilishiga va o'z-o'zini nazorat qilishga egaligini qo'rsatadi. Uzun yo'lak – ancha adekvat ijtimoiylashuv ehtiyoji bilan birga keladigan kuchsiz ochiqlik.

Juda keng boshlanib, uyga yetgach, torayib boruvchi yo'lak – yolg'izlikka bo'lgan xohishni niqoblashga intilish.

Quyosh. Hurmatga ega bo'lish timsoli bo'lib, ko'pincha iliqlik va kuch manbai sifatida idrok qilinadi.

Ob-havo (Qanday ob-havo tasvirlanganligi) subyektning muhit bilan bog'liq kechinmalarini aks ettiradi. Qanchalik ob-havo yaxshi tasvirlangan bo'lsa, subyekt shunchalik muhitni dushmanchilik sifatida idrok etadi.

Rang

Yashil rang tom uchun, jigarrang – devor uchun, sariq - agar uy ichidagi yorug'likni aks ettirish uchun qo'llanilsa, tun yoki uning yaqinlashayotganligi aks ettirilsa subyektning quyidagi hissiyotlarini ifodalaydi:

- 1) muhitning unga nisbatan agressiv dushmanligi.
- 2) uning harakatlari yashiringan holda bo'lishi.

Qo'llanilgan ranglarning miqdori. Yaxshi moslashgan, biroq, tortinchoq, emotsional subyekt odatda ikkitadan kam yoki beshtadan ko'p rang ishlatmaydi.

Uyni 7-8 rangga bo'yovchi subyekt juda labil hisoblanadi. Faqat bitta rang qo'llanilsa, bu subyektning emotsional qo'zg'alishdan qo'rqishini bildiradi.

Rangni tanlash

Subyekt rangni qanchalik uzoq, ishonchsizlik va qiyinlik bilan tanlasa, shaxsdagi buzilishlar ehtimoli shunchalik ko‘p bo‘ladi.

Qora rang - tortinchoqlik, cho‘chishlik.

Yashil rang - xavfsizlik hissiga ehtiyoj, o‘zini xavfdan asrash. Bunda daraxt barglari va uy tomi yashil rangda bo‘lishi unchalik ahamiyatga ega emas.

To‘q sariq (zarg‘aldoq) rang - sezuvchanlik va dushmanlik kombinatsiyasi.

To‘q qizil rang - hokimiyatga kuchli intilish ehtiyoji.

Qizil rang - kuchli sezuvchanlik. Atrofdagilardan iliqlik sezish ehtiyoji.

Sariq rang - kuchli dushmanchilikning belgisi.

Umumiy ko‘rinish

Rasm varaqning chetiga joylashgan bo‘lsa — xavfsirash, ishonchsizlik hissi. Ko‘pincha bunday joylashish muayyan vaqtni bildiradi:

- a) o‘ng tomon – kelajak, chap – o‘tmish;
- b) xona yoki unda doimiy yashovchilarni oldindan belgilab qo‘yilishi bilan bog‘liq.
- v) kechinmalar mohiyatini ko‘rsatadi: chap tomon – emotsional, o‘ng tomon – intellektual.

Manzara

Pastdan yuqoriga nazar tashlash - subyektning inkor etilganligi, chetga surib ko‘yilganlik, uyda tan olinmaganlik yoki subyekt o‘z uyiga nisbatan ehtiyoj sezadi va bunga erishish imkoniyati yo‘q deb hisoblaydi.

Manzara, rasm uzoqda aks ettirilgan bo‘lsa konvensional jamiyatdan chetga chiqish istagi, ajralib qolish, rad etilish hissi. Agar individ uyning bir uchini to‘g‘ri chizib, boshqa tarafida tom va devorning vertikal chiziqlarini aks ettirsa, kelajakdan cho‘chish (o‘ng taraf) yoki o‘tmishni unutish istagi (chap tomon)ni bildiradi.

Uch yoqlama manzara (subyekt 4 ta alohida devor rasmini chizsa) - bu atrofdagilarni o‘zi haqidagi fikrlari to‘g‘risida haddan ortiq qayg‘urishini bildiradi.

Rasmning joylashtirilishi

Rasmning varaqning markazidan tepada joylashtirilganligi. Rasm qanchalik ko‘p markazning tepasida bo‘lsa, u holda shunchalik quyidagilar ehtimoli ortadi:

- 1) subyekt o‘z maksadiga erishishda qiyinchilik his qiladi;
- 2) subyekt xayolida qonikish hosil qilishni yoqtiradi (ichki zo‘riqish);
- 3) subyekt chetda turishga moyil.

Rasmning varaqni qoq o‘rtasida joylashishi - rigidlik va himoyasizlik hamda psixik muvozanatni saqlash uchun nazorat qilish ehtiyoji.

Rasmni varaq markazidan pastga joylashtirish. Varaq markaziga nisbatan rasm qanchalik pastda joylashgan bo‘lsa, shunchalik:

- 1) subyekt o‘zini noqulay va himoyasiz his qiladi, bu esa unda depressiv kayfiyatni tug‘diradi;
- 2) subyekt o‘zini cheklangandek his qiladi.

Rasm varaqning chap tomonida joylashtirilganligi - o'tmishga urg'u berish, impulsivlik.

Rasm varaqning chap burchagida joylashsa - yangi kechinmalardan qochishga moyillik. O'tmishga qochish yoki xayolotga berilish xohishi.

Rasm varaqning o'ng tarafida joylashsa - subyekt intellektual sohada huzurlanish izlashga moyil. Xulq-atvor nazorat qilib turiladi. Kelajakka urg'u berish kuzatiladi.

Rasm varaqning chap chekka qismidan tashqariga chiqsa - o'tmishni mustahkamlash va kelajakdan cho'chish. Erkin, ochiq emotsional kechinmalar haqida haddan ziyod qayg'urish.

Rasm varaqning o'ng chetidan tashqariga chiqsa - o'tmishdan uzoqlashish uchun kelajakka «qochish» xohishi, ochiq, erkin kechinmalardan qo'rqish. Qattiq nazoratni saqlashga intilish.

Varaqlarning tepa chekka qismidan tashqariga chiqish - subyekt haqiqiy hayotda boshdan kechirmaydigan, huzurlanish manbai sifatidagi fantaziya va tafakkurga yo'nalgan

Uy» testida rasmlarni qayta ishlash sxemasi

№	Ajratib ko'rsatilgan belgi
1.	Sxematik tasvir
2.	Detallashtirilgan tasvir
3.	Metaforali tasvir
4.	Shahardagi uy
5.	Qishloqdagi uy
6.	Adabiy yoki ertak syujetidan olingan uy
7.	Derazalarning mavjudligi va ular soni
8.	Eshiklarning mavjudligi
9.	Tutun chiqayotgan mo'ri
10.	Derazalar
11.	Derazalar o'lchami
12.	Uyning umumiy o'lchami
13.	Uy oldida bog'chaning mavjudligi

14.	Uyda va uy oldida odamlarning mavjudligi
15.	Qanotning mavjudligi
16.	Derazalarda pardaning mavjudligi
17.	Simliklarning mavjudligi (soni)
18.	Hayvonlarning mavjudligi
19.	Peyzajli tasvirning mavjudligi (bulut, quyosh, tog'lar va hokazo)
20.	1, 2, 3 intensivlik shkalasi bo'yicha shtrixovkaning mavjudligi
21.	1, 2, 3 intensivlik shkalasi bo'yicha chiziklar kalinligi
22.	Ochiq eshik
23.	Yopiq eshik

“Odam”

Bosh - intellekt (nazorat) sohasi. Xayol sohasi.

Katta bosh - inson faoliyatida tafakkurning ahamiyatiga qat'iy ishonishni ongsiz ravishda ta'kidlash.

Kichik bosh - intellektual noadekvatlikni his qilish.

Noaniq chizilgan bosh - tortinchoqlik, uyalish.

Bosh eng oxirida tasvirlansa - shaxslararo nizo.

Boshqa jinsli figuradagi katta bosh - qarama-qarshi boshqa jinsning soxta ustunligi va uning yuqoriroq ijtimoiy avtoriteti.

Bo'yin - iazorat (bosh) va mayl sohasi (tana) o'rtasidagi aloqaning timsoli. Koordinatsiya belgisi.

Bo'yin ta'kidlansa - intellektual himoyaviy nazoratga bo'lgan ehtiyoj.

Bo'yin haddan ziyod katta bo'lsa - tana impulslarini anglash, ularni nazorat qilishga intilish.

Uzun, ingichka bo'yin - tormozlanish, regressiya.

Yo'g'on kalta bo'yin - o'zining zaifligi va istaklariga yon berish, bosib qo'yilmagan impulslarning ifodalanganligi.

Yelka, uning o'lchami - jismoniy kuch yoki hokimiyatga bo'lgan ehtiyoj belgisi.

Yelka haddan tashqari kattaligi - katta kuchni his qilish yoki kuch va hokimiyat to'g'risida haddan tashqari qayg'urish.

Kichkina yelka - o'zining arziyas, ahamiyatsiz ekanligini his qilish.

Yelka juda ham qo'pol bo'lsa - haddan ziyod ehtiyotkorlik, himoya belgisi.

Qiyalama yelka - tushkunlik, afsuslanish, aybdorlik hissi, hayotiylikning yetishmasligi.

Keng yelka - kuchli tana impulsleri.

Tana - mardlik belgisi.

Tananing qo‘pol yoki kvadratsimonligi - mardlikni ifodalaydi.

Tana juda ham katta bo‘lsa - subyektning qondirilmagan, o‘tkir anglaniladigan ehtiyojlarining mavjudligi.

Normal bo‘lmagan kichik tana - kam ahamiyatlilik, kamsitilish hissi.

Yuz

Yuz tuzilishi burun, og‘iz, kuloq, ko‘zdan iborat. Bular tashqi stimul retseptorlari - voqelik bilan sensor aloqa qilish.

Yuz ajratib ko‘rsatilsa - o‘zining tashqi qiyofasi, boshqalar bilan munosabatlari to‘g‘risida kuchli qayg‘urish.

Engak (iyak) juda ham ajratib ko‘rsatilsa - ustunlik qilish ehtiyoji.

Engak juda katta tasvirlansa - his qilinadigan ojizlik va qat‘iyatsizlikni kompensatsiya qilish.

Quloqlar juda ham ajratib ko‘rsatilsa - eshitish gallyutsinatsiyalari. Bu tanqidga nisbatan sezgir kishilarda uchraydi.

Kichkina quloqlar - hech qanday tanqidni qabul qilmaslikka, unga beparvo bo‘lishga intilish.

Yumilgan yoki shlyapa ostiga yashiringan ko‘zlar - noxush vizual (ko‘rish) ta’sirlardan qochishga kuchli intilish.

Ko‘zlarni bo‘sh turgan ko‘z kosasi sifatida ifodalanganligi - vizual ta’sirlardan qochishga kuchli intilish. Dushmanlik.

Chaqchaygan ko‘zlar - qo‘pollik, dag‘allik.

Kichkina ko‘zlar - o‘z ichki dunyosiga ketganlik.

Uzun kipriklar - tannozlik, o‘zini namoyish qilishga, boshqalarning havasini keltirishga moyillik.

Erkak yuzidagi katta lablar - ayollarga xos muloyimlik, nazokat.

Masxaraboz labi - noadekvat hissiyotlar, majburiy ochiq ko‘ngillik.

Keng, qanshari baland burun - jirkanish ustanovkalari, istehzoli ijtimoiy stereotiplar asosida fikrlash tendensiyasi.

Burun teshigi - primitiv tajovuz.

Tishlar aniq chizilsa - agressivlik.

Noaniq, xira yuz - tortinchoqlik, qo‘rqoqlik.

Niqobga o‘xshash yuz - ehtiyotkorlik, yashirinlik, begonalashuv hissi bo‘lishi ham mumkin.

Siyrak kalta qosh - nafrat, sezgirlik.

Soch - jasurlik (mardlik, kuch, yetuklik va ularga intilish) belgisi.

Kuchli shtrixlangan sochlar – tafakkur yoki xayol bilan bog‘liq xavotirlanish.

Qo‘l-oyoqlar

Qo‘llar - atrof-muhitga, asosan shaxslararo munosabatlarda mukammal moslashish kurolidir.

Keng (quloch yoygan) qo'llar - harakatlanishga jadal intilish.

Kaftda yoki yelkada keng ifodalansa - xatti-harakatlarni yetarlicha nazorat qilmaslik, impulsivlik.

Gavdaga ko'shilmagan, o'zi alohida ikki tarafga qaratib chizilgan qo'llar - subyekt ba'zida o'zini nazoratidan chiqib ketgan xatti-harakatlari va xulq-atvorini ko'ra olishi.

Ko'krak ustida qovushtirilgan qo'llar - dushmanlik, badgumonlik ustanovkasi.

Qo'llar orqada - yon bosishni, kompromissga borishni (hatto do'stlari bilan ham) xohlamaslik. Tajovuzkorlik, dushmanchilik mayllari namoyon bo'lishini nazorat qilishga moyillik.

Uzun va muskulli qo'llar - subyekt kompensatsiya sifatida jismoniy kuchga, mardlikka, epchilikka muhtoj.

Haddan ziyod uzun qo'llar - haddan tashqari izzat-nafslilik (ambitsioz) intilishlari.

Qo'llar bo'shashgan va egiluvchan - shaxslararo munosabatlarda yaxshi moslasha olish.

Qo'llar taranglashgan va tanaga birlashib ketgan - lapashanglik, rigidlik.

Qo'llar juda qisqa tasvirlansa - intilishning mavjud emasligi noadekvatlik hissi bilan birgalikda.

Qo'llar haddan tashqari katta bo'lsa - ijtimoiy munosabatlarga yaxshiroq moslashishga bo'lgan kuchli ehtiyoj, noadekvatlik hissi va impulsiv xatti-harakatga bo'lgan moyillik bilan birga keladi.

Qo'llar mavjud bo'lmasa - intellekt yuqori bo'lishi bilan bir vaqtda noadekvatlik hissi.

Chap tomondagi qo'l yoki oyoqqa urg'u berilgan bo'lsa, ularning shakli buzib chizilgan bo'lsa - ijtimoiy darajadagi nizo.

Erkaklardagi qo'l va oyoqlarning kattaligi - qo'pollik, dag'allik.

Uzun qo'llar - nimagadir erishish xohishi.

Oxiriga borib noziklashadigan qo'llar va oyoqlar - nazokat (ayollarga xoslik).

Uzun qo'llar - nimagadir erishish, nimanidir qo'lga kiritish xohishi.

Uzun va nimjon qo'llar - bog'liqlik, vasiylikka ehtiyoj.

Ikki tarafga cho'zilgan, nimadir olayotgan qo'llar taskirlansa - tobelik, muhabbat va bog'liqlik istagi.

Yon tarafga cho'zilgan qo'llar - ijtimoiy aloqalardagi qiyinchilikdir, tajovuzkor impuls oldidagi qo'rquv.

Kuchli qo'llar - tajovuzkorlik, g'ayratlilik.

Nozik, nimjon qo'llar - erishilgan natijadan qoniqmaslik hissi.

Boksyor ko'lqopiga o'xshash qo'llar - siqib chiqarilgan tajovuzkorlik.

Qo'llar orqada yoki cho'ntakda tasvirlansa - aybdorlik hissi, o'ziga ishonmaslik.

Qo'llar noaniq tasvirlansa - faoliyatda va ijtimoiy munosabatlarda o'ziga ishonchning yetishmasligi.

Katta qo'llar - his qilinadigan zaiflik va aybdorlikning kompensatsiyalanishi.

Ayol tasviridagi qo'lning yo'qligi - ona tasviri xuddi yaxshi ko'rmaydigandek, qo'llab-quvvatlanmaydigandek, rad qiladigandek idrok qilinadi.

Ajratilgan (to'mtoqlangan) barmoqlar - siqib chiqarilgan tajovuzkorlik, odamovilik.

Katta barmoqlar - qo'pollik, dag'allik, tajovuzkorlik.

Beshtadan ortiq barmoqlar - tajovuzkorlik, ambitsiya (izzat-nafs).

Uzun barmoqlar - yashirin tajovuzkorlik.

Musht qilib tugilgan barmoqlar - isyonkorlik, protest.

Beshtadan kam barmoqlar - bog'liqlik, zaiflik.

Yo'g'on, mixga o'xshash barmoqlar - dushmanchilik.

Noproporsional uzun oyoqlar - mustaqillikka kuchli ehtiyoj va unga intilish.

O'ta kalta oyoqlar - jismoniy yoki psixologik beso'naqaylik hissi.

Rasm oyoq tovonidan boshlansa - qo'rqqoqlik.

Tovon aks ettirilmasa - odamovilik.

Oyoqlar keng ochilgan bo'lsa - ochiqchasiga mensimaslik (bo'ysunmaslik, rad etish yoki himoyalannmaganlik).

Oyoqlar har xil o'lchamda - mustaqillikka intilishdagi ambivalentlik (ikkita qutblilik).

Oyoqlar bo'lmasa - jur'atsizlik, odamovilik.

Oyoqlar bo'rttirib ko'rsatilsa - qo'pollik, dag'allik.

Tovon - shaxslararo munosabatlardagi harakatchanlik (fiziologik yoki psixologik) belgisi.

Tovon noproporsional uzun bo'lsa - xavfsizlikka bo'lgan ehtiyoj. Mardlikni namoyon qilish ehtiyoji.

Tovon noproporsional kichik bo'lsa - cheklanganlik, tobelik.

Gavda holati (poza)

Yuz ensa qismi ko'rsatilib chizilgan bo'lsa - odamovilikka bo'lgan moyillik.

Bosh yon tomonidan, tana esa ro'baro' qilib chizilsa - ijtimoiy atrof-muhit va muloqotga bo'lgan ehtiyoj tufayli yuzaga kelgan xavotirlanish.

Stulning chekkasida o'tirgan odam - vaziyatdan chiqish yo'lini topishga bo'lgan kuchli intilish, yolg'izlikdan qo'rquv, gumonsirash.

Yugurib ketayotgan odam - kimdandir qochish, berkinish xohishi.

Chap va o'ng tomonga nisbatan proporsiyalari buzilganligi yaqqol ko'rinib turgan odam - shaxsiy muvozanatning yo'qligini bildiradi.

Odam rasmida muayyan tana qismlari tasvirlanmasa - umuman odamni yoki uning mavjud bo'lmagan qismlarini rad etilishini, tan olinmasligini bildiradi.

Jon-jaxdi bilan qochayotgan odam - sarosimali qo'rquv ehtimolini bildiradi.

To'la profilda (yon ko'rinishidan) chizilgan odam - jiddiy parishonlik (hayotdan ajralganlik), yopiqlik va oppozitsion yo'nalganlik.

Yengil yurib ketayotgan odam - yaxshi moslashganlik.

Qarama-qarshi qutbli yon tomondan ko'rinish. Tananing ayrim qismlari boshqalariga nisbatan qarama-qarshi tomondan ifodalanadi, go'yoki odam ikki tomonga qarab turganday - noxush vaziyatdan qutulish xohishi bilan birga keladigan juda kuchli frustratsiya.

Muvozanatlashmagan, tik turgan figura - keskinlik.

Qo'g'irchoqlar - yon berishlik, atrofdagilar ustunligini his qilish.

Erkak figurasi o'rniga robot chizilsa - o'z shaxsini yo'qotish, tashqi nazorat qiluvchi kuchlarni his qilish.

Tayoqchalardan iborat figura - o'zini chetga olish va negativizm.

Yalmog'iz kampir figurasi - ayollarga nisbatan ochiqdan - ochiq dushmanchilik.

Masxaraboz, karikatura - o'smirlarga xos bo'lgan norasolikni va rad etilganlikni boshidan kechirish. Dushmanlik, o'zidan nafratlanish.

Fon. Yon-atrof.

Bulutlar - qo'rquvli xavotirlanish, xavfsirash, depressiya.

Tayanch devor, yer konturi - himoyasizlik.

Shamolda tasvirlangan odam figurasi - sevgi-muhabbat, iliqlik, bog'liqlikka bo'lgan ehtiyoj.

Asos (yer) chizig'i - himoyasizlik. Rasmning yaxlitligini tasvirlash uchun muhim bo'lgan tayanch nuqtani ifodalaydi. Unga turg'unlik baxsh etadi.

Qurol - tajovuzkorlik.

Ko'p yo'nalishli mezonlar

Chiziqlarning uzilishi, o'chirib tashlangan detallar, ochiq qoldirilgan joylar, bo'rttirib chizish, shtrixlash - nizolar sohasi.

Tugmachalar, kamar, figuraning alohida bo'rttirib ifodalangan vertikal o'qi, cho'ntaklar - bog'liqlik.

Kontur, bosim, shtrixlash, rasmning joylashishi

Bukilgan chiziqlar kam, burchaklar ko'p bo'lsa - tajovuzkorlik, qiyin moslashish.

Dumaloq chiziqlar - ayollarga xos noziklik.

Ishonchli, yorqin va yengil chiziqlar kombinatsiyasi - qo'pollik, dag'allik.

Yorqin bo'lmagan, tushunarsiz chiziq - qo'rqqulik, jur'atsizlik.

G'ayratli, ishonchli shtrixlar - qat'iylik, xavfsizlik.

Bir xil yorqinlikda bo'lmagan chiziqlar - keskinlik.

Nozik uzun chiziq - keskinlik.

Figurani o'rab oluvchi uzilmagan, alohida urg'u berilgan kontur - izolyatsiya.

Eskizli kontur - xavotirlanish, jur'atsizlik.

Uzilgan kontur - nizolar sohasi.

Alohida e'tibor berilgan chiziq - xavotirlanish, himoyasizlik. Nizolar sohasi.

Tishsimon, tekis bo'lmagan chiziqlar - qo'pollik, dushmanlik.

Ishonchli qat'iy chiziqlar - izzat-nafs, jahdu jadal.

Yorqin chiziq - qo'pollik.

Kuchli bosim - g'ayratlilik, shjoat. Kuchli keskinlik.

Yengil chiziqlar - energiya yetishmasligi, kam g'ayratlilik.

Bosim bilan chizilgan chiziqlar - tajovuzkorlik, shjoat.

O'zgaruvchan bosim - emotsional noturg'unlik, o'zgaruvchan kayfiyat.

Shtrixlar uzunligi

Agar mijoz qo'zg'aluvchan bo'lsa - shtrixlar qisqaradi, agar unday bo'lmasa - uzayadi.

To'g'ri shtrixlar - qaysarlik, tirishqoqlik, qat'iyatlilik.

Kalta shtrixlar - impulsiv xulq-atvor.

Bir ritmdagi shtrixlar - sezuvchanlik, hamdardlik, bamaylixotirlik.

G'adir-budir, cheklangan shtrixlar - keskinlik, yopiqlik.

Qisqa eskiz tarzidagi shtrixlar - tashvish, ishonchsizlik.

Gorizontall shtrixlar - hayolni ta'kidlash, ayollarga xos nazokat, zaiflik.

Noaniq, turli-tuman, o'zgaruvchan shtrixlar - himoyasizlik, tirishqoqlikning, qat'iyatning yetishmasligi.

Vertikal shtrixlar - o'jarlik, qat'iyatlilik, giperaktivlik.

O'ngdan chapga shtrixlash - introversiya, izolyatsiya.

Chapdan o'ngga shtrixlash - motivatsiya mavjudligi.

Odamning o'zidan ketuvchi shtrixlash - tajovuzkorlik, ekstraversiya.

O'chirish - xavotirlanish, xavfsirash.

Tez-tez o'chirish - qat'iyatsizlik, o'zidan qoniqmaslik. Qayta chizish uchun o'chirish - yaxshi belgi.

O'chirish natijasida rasm buzilsa - chizilayotgan obyektga nisbatan yoki subyekt uchun simvol bo'layotgan narsaga kuchli emotsional reaksiyaning mavjudligi.

Qayta chizishga (qayta yasashga) intilmasdan o'chirish - ichki nizo yoki aynan ushbu detal bilan nizo.

Katta rasm - magrurlik, o'zini katta tutishga moyillik.

Kichkina figuralar - xavotirlanish, emotsional bog'liqlik, diskomfort va cheklanganlik hissi.

Ingichka konturli juda kichik figura - cheklanganlik, o'zining ahamiyatsizligi va to'laqonli emasligi hissi.

Simmetriya yetishmasligi - himoyasizlik.

Rasm varaqning eng chetida bo'lsa - bog'liqlik, o'ziga ishonmaslik.

Rasm varaqni to'laligicha egallagan bo'lsa - xayolida o'zini yuksakliklarga ko'tarish.

Detallar

Bu yerda tadqiqotchi subyekt shu narsalarga qanchalik qiziqishini, ularni qanday idrok qilishi, ularning ahamiyati subyekt uchun qandayligini bilishi juda muhim.

Muhim detallar. Subyekt chizgan rasmda uni hozir yoki yaqin o'tmishda yuksak intellektga egaligini xarakterlovchi muhim detallarning mavjud emasligi ko'pincha intellektual tanazzulni yoki jiddiy emotsional buzilishni ko'rsatadi.

Ortiqcha detallar - o'zini cheklay olmaslik atrof-muhit to'g'risida haddan tashqari kuchli qaygurishni ko'rsatadi. Detallar mohiyati (ahamiyatli, ahamiyatsiz yoki kutilmagan) sezgirlikning o'ziga xosligini aniq belgilashga yordam berishi mumkin.

Detallarni ortiqcha takrorlanishi - subyekt odatda odamlar bilan muloyim va silliq aloqa o'rnatmaydi.

Detallarning yetishmasligi - odamovilik tendensiyasi.

Alohida qaltis detallashtirish - cheklanganlik, o'ta rasmiyatchilik.

Topshiriqni tushunish

Rasmni tanqid qilish so'ralsa, uni tanqidiy baxolay olish qobiliyati - voqelik bilan aloqani yo'qotmaganlik ko'rsatkichi.

Topshiriqni deyarli qarshiliksiz qabul qilish - ishini yaxshi boshlab turib, so'ng charchab qolish va rasm chizishni to'xtatish.

Rasm tufayli uzr so'rash - o'ziga ishonchning yetishmasligi.

Rasm chizish davomida tezlik va mahsuldorlikning pasayishi - tez jonga tegishlik.

Rasmning nomi - ekstraversiya, qo'llab-quvvatlash ehtiyoji.

Rasm chap qismini alohida qayd qilinishi - ayol jinsi bilan identifikatsiyalash.

Qiyinchiliklarga qaramay, tirishib rasm chizsa - yaxshi bashorat, g'ayratlilik.

Rasm chizishga qarshilik qilsa va undan bosh tortsa - o'zini ko'rsatishni xohlamaslik, o'z muammolarini yashirish.

Daraxt

K.Koxning tavsifi (interpretatsiyasi) K.Yungning qarashlari (daraxt - tik turgan odam timsoli)dan kelib chiqadi.

Ildiz - jamoa, ongsizlik.

Poya (tana) - impulslar, instinktlar, sodda bosqichlar.

Shoxlar - passivlik yoki hayotga qarshi turish.

Daraxt rasmining tavsifi doimo yadro (ildiz, poya, shox) va bezak elementlari (barg, meva, peyzaj)ni o'z ichiga oladi.

Agar varaqning o'ng yuqori chekkasiga qarab ko'tarilgan holatda yer chizilgan bo'lsa - jo'shqinlik, entuziazm.

Agar varaqning o'ng pastki chekkasiga qarab tushirilgan holatda yer chizilgan bo'lsa - kuchning kamayganligi, yetarli darajada intilish yo'qligi.

Ildizlar

Ildiz poyadan kichik bo'lsa - yashirilgan, yopiq narsani ko'rish istagi.

Ildiz poya bilan teng - ancha kuchli, endi muammoni tasavvur qiladigan qiziquvchanlik.

Ildiz poyadan katta - shiddatli qiziquvchanlik, xavotirni yuzaga keltirishi mumkin.

Ildiz chiziq orqali tasvirlansa - sir tutilayotgan narsaga nisbatan bolalarcha munosabat.

Ikkita chiziq ko'rinishida ifodalangan ildiz - farqlash qobiliyati va real narsani baholashda mulohazalilik; bu ildizlarning turli xil shakli yashash xohishi bilan, notanish yoki o'ziga yaqin davrada ayrim tendensiyalarni bosib qo'yish yoki ifodalash xohishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Simmetriya - o'zini tashqi dunyo bilan kelishgandek qilib ko'rsatishga intilish. Tajovuzkorlikni to'xtatib turishga bo'lgan intilishning yorqin ifodasi. Hislarga nisbatan pozitsiyani tanlashdagi ikkilanish, axloqiy muammolar.

Varaqdagi joylashuv ikkilangan bo'lsa - o'tmishga, rasmda ifodalangan narsaga, ya'ni o'z xatti-harakatlariga munosabat. Mustaqillikka va atrofidagilar doirasidagi himoyaga nisbatan ikkilangan xohish. Markaziy pozitsiya - atrofdagilar bilan murosani, muvozanatga erishish xohishi.

Chapdan o'ngga qarab joylashganlik - tashqi dunyo, kelajakka yo'nalganlikning ortganligi. Avtoritetga tayanishga bo'lgan ehtiyoj; tashqi olam bilan murosani izlash; xulq-atvordagi ikkilanish ham bo'lishi mumkin.

Barglar shakli

Yumaloq shox barglar to'plami - benihoya xursandlik, emotsionallik.

Barglardagi aylanalar - tinchlantiruvchi va rag'batlantiruvchi sezgilarni izlash, tark etilganlik va umidsizlik hissi.

Shohlar pastga qaratilsa - mardlikning so'nishi, harakatlardan voz kechish.

Shohlar tepaga qaratilsa - tashabbus, shiddat, hokimiyatga intilish.

To'rsimon barg, ancha-muncha zich bo'lsa - muammoli vaziyatlardan qochishga bo'lgan epchillik.

Tarvaqaylab ketgan shoxlar - o'z-o'zini tasdiqlash, aloqa o'rnatish izlanishi, atrofga nisbatan sezuvchanlik, shoshmasho- sharlik.

Qiyshiq chiziqli barglar - atrofni ochiqchasiga qabul qilish, ta'sirchanlik.

Bir rasmda ham ochiq ham yopiq barglar - obyektivlikni izlash.

Yopiq yaproqlar - o'zining ichki dunyosini bolalarcha himoyalash.

Yopiq zich yaproqlar - namoyon bo'lmaydigan tajovuzkorlik.

Yaproqlarning detallari yaxlit qilib birlashtirilmasa fikrlashda kam ahamiyatli belgilarni yaxlit hodisa xarakteristikasi deb qabul qilish.

Shohlar poyaning bitta qismidan chiqqan bo'lsa - 7 yoshli bola uchun norma hisoblanadigan himoya izlashning bolalarga xos usuli.

Shoxlar bitta yo‘nalishda chizilsa - voqelikdagi yoqimsiz narsalardan qochish, uni o‘zgartirish va bezash.

Yo‘g‘on shoxlar - voqelikni yaxshi farqlash.

Barglarning qing‘ir-qiyshiqli - ehtiyotkorlik va pinhoniylilik.

To‘rsimon barg - yoqimsiz hislardan qochish.

Naqshga o‘xshagan barglar - muloyimlik, jozibadorlik, xushmuomalalik.

Palma - joyni o‘zgartirishga intilish.

Majnuntol - g‘ayrat va shijoat yetishmasligi, o‘tmishga va bolalik tajribasiga qaytish, qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar.

Qoraga bo‘yash, shtrixlash - keskinlik, tashvish.

Poya

Shtrixlangan poya - ichki xavfsirash, gumonsirash, tashlab ketilgan bo‘lishdan qo‘rquv, yashirilgan tajovuzkorlik.

Sindirilgan gumbaz shaklidagi poya - onaga o‘xshash xohishi, hamma narsani unga o‘xshab qilish, yoki otaga o‘xshash intilish, u bilan kuch sinashib ko‘rish, muvaffaqiyatsizlik refleksiyasi (o‘zini anglash).

Bir chiziqdan iborat poya - narsalarga real karashni inkor etish.

Poya - ingichka, shox-butoqlar - yo‘g‘on chiziqlarda ifodalangan - o‘z-o‘zini tasdiqlash va erkin harakat qilish imkoniyati.

Ingichka chiziq bilan ifodalangan barglar - ishonuvchanlik, nozik sezgirlik.

Bosim bilan chizilgan chiziqlarda ifodalangan poya - qat‘iylilik, faollik, mahsuldorlik.

To‘g‘ri chiziqli poya - epchillik, topqirlik, xavotirlantiruvchi faktlarda ushlanib qolmaydi.

Qiyshiq chiziqli poya - xavotirlanish va to‘siqlarni bartaraf etish mumkin emasligi to‘grisidagi fikrlar bilan tormozlangan faollik.

Shoxlar poyadan uzilib qolsa - xohishlarga mos kelmaydigan voqelikdan qochish, undan orzularga va o‘yinlarga qochishga intilish.

Poya yerdan uzilib qolsa - tashqi dunyo bilan aloqalarning yetishmasligi, ma‘naviy hayot bilan kundalik hayotning kam bog‘langanligi.

Poya ochiq va yaproqlar bilan bog‘langan bo‘lsa - yaxshi intellekt, yaxshi rivojlanganlik, o‘zining ichki dunyosini saqlab turishga intilish.

Pastdan cheklangan poya - baxtsizlikni his qilish, qo‘llab- quvvatlashga muhtojlik.

Pastga qarab yo‘g‘onlashib boradigan poya - o‘z davrasida ishonchli holatni izlash.

Pastga qarab ingichkalashib boradigan poya - davrada o‘zi xohlagan tayanchni bermaydigan xavfsizlikni sezish; izolyatsiya va notinch olamda o‘z Menini mustahkamlashga intilish.

Umumiy balandlik, varaqning pastki to‘rtdan bir qismi - bog‘liqlik, o‘ziga ishonchning yetishmasligi, hukmronlikka erishish to‘g‘risidagi orzular.

Varaqlarning pastki yarmining ishlatilganligi - kuchli ifodalanmagan bog'liqlik va jur'atsizlik.

Varaqlarning to'rtinchi uch qismining ishlatilganligi - muhitga yaxshi moslashganlik.

To'liq ishlatilgan varaq - taniqli bo'lish xohishi, boshqalarga umid qilmoq, o'z-o'zini tasdiqlash.

Varaqlarning balandligi (varaq 8 ta qismga bo'linadi):

1/8 - refleksiya va nazoratning yetishmasligi, 4 yoshli bolaga xos (norma).

1/4 - o'z tajribasini qayta fikrlab ko'rish va o'z xatti-harakatlarini tormozlash qobiliyati.

3/8 - yaxshi nazorat va refleksiya.

1/2 - interiorizatsiya, umid, kompensatsiya qiluvchi orzular.

5/8 - jadal ma'naviy hayot.

6/8 - yaproqlarning balandligi intellektual taraqqiyot va ma'naviy qiziqishlar bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlikda bo'ladi.

7/8 - barg butun varaqni egallasa - orzu-umidlarga berilish.

Tasvirlash usuli

O'tkir cho'qqi:

- 1) haqiqiy yoki fikrdagi xavfdan himoyalash;
- 2) boshqalarga ta'sir ko'rsatish xohishi, hujum qilish yoki chimoyalash, aloqalardagi qiyinchiliklar;
- 3) norasollik hissinin kompensatsiya qilish xohishi, hokimiyatga intilish;
- 4) tark etilganlik hissi, qattiq mavqega erishish uchun xavfsiz boshpana izlash, mehribonlikka bo'lgan ehtiyoj.

Daraxtlarning ko'pligi (bitta varaqda bir necha daraxtlar tasvirlansa) - bolalarga xos xulq-avtor. Sinaluvchi qo'llanmaga amal qilmagan.

Ikkita daraxt - o'zining va boshqa yaqin odamning ifodasi bo'lishi mumkin.

Peyzaj ortiqcha sertakalluflikni bildiradi.

Varaqni orqa tomonini o'girish - bog'liq emaslik, intellekt belgisi, fikrlovchanlik.

Ayzenkning so'rovnoma - testi.

Ushbu metodika A.G.Shmelev tomonidan moslashtirilgan.

So'rovnoma – test G.Ayzenk tomonidan individuallikning asosiy kursatkichlari deb karalgan 2 xususiyat –«introversiya»-«ekstroversiya» xamda «neytrotizm -emotsional barkarorlik» kabi xususiyatlarni aniklashga karatilgan.

Surovnoma – test bir-biriga uxshash bulgan 2 shakl – A va b shakllardan iborat bir shakldagi savollardan xar bittasi kuyidagi 3 ta shakllardan biriga taalukli xisoblanadi:

1. Introversiya – ekstroversiya (24 ta savol).

2. Neyrotizm - barqarorlik (24 ta savol)
3. Yolg'on - ochiqlik (9ta savol).

Kalit bilan mos tushgan javoblar 1 ball bilan baxolanadi. Savollarga «xa» yoki «yuk» deb javob berish suraladi. 12 balldan ortiq ko'rsatkich shaxsining ekstrovertligidan dalolat beradi, 12 balldan kam ko'rsatkich introvertlikni bildiradi. Neyrotizm shkalasi bo'yicha 12 balldan ortiq ko'rsatkich xissiy beqarorlikni aks ettiradi. Yolg'onchilikni shkalasi bo'yicha 4-5 ball tanqidiy ko'rsatkich bo'lib, sinaluvchining savollarini faqat «yaxshi» javob berishga moyilligidan dalolat beradi. Bu esa neyrotizm, ekstroversiya va introversiya shkalalari buyicha ko'rsatkichlarning ishonchligiga ta'sir qiladi.

Tiniq ekstrovert- boshka odamlarga tez kirishib ketadigan inson, boshka odamlar bilan mulokat kilishga, Yangi ta'sirotlarga doimo intiluvchi odam. U ulfatlarni yoktiradi, tanishlari va dustlari kup.

Tajavuzkor, serjaxl, ta'sirchan inson bo'lib, ko'pincha daqiqa ta'sirida xarakat kiladi. Xis tuyg'ularini qattik nazorat kila olmaydi, tanishish uchun odatda birinchi so'z boshlaydi. Yolg'iz ishlashni va shug'ullanishni yoqtirmaydi.

Tipik intravert- muloqotga qiyinchilik bilan kirishuvchi, uyatchan, og'ir, o'z ichki dunyosiga ko'milgan, o'z-o'zini kuzatadigan odam. Boshqa odamlardan ajralgan. U o'z xarakatlarini oldindan rejashtirib oladi, kutilmagan istaklarga ishonmaydi. U tartibni yoqtiradi, xayotda jiddiy, xis-tuyg'ularini qattik nazorat ostiga olgan, kamdan-kam jaxli chiqadi, qizishib ketmaydi, muloqotdagi kelishmovchiliklarni jim turib to'xtatishga intiladi. U diqqatni kuchli bir joyga to'playdigan va kam xarakat talab kiladigan faoliyat turlarini yoqtiradi.

Ayzenk savolnoma - testi bo'yicha tipik nevrotik qisman Freyd g'oyalari asosida ishlangan bo'lib, onglik va ongsizlik o'rtasida yorqin nizolarni xarakterlaydi, shuning uchun xam salbiy xis-tuyg'ularni yomon boshqaradi. Xissiy beqarorlik odatda insonning gap ko'tara olmasligi bilan bog'langan bo'lib, u o'ziga ishonmaydi, boshqa odamlarning yordamiga yoki qo'llab quvvatlashishiga doimiy muxtoj. Uning kayfiyati o'zgaruvchan. Ko'pincha u jiddiy sabab bo'lmasa xam o'zini baxtsiz, boshqalardan yomonroq xis qiladi, ba'zida o'zini aybdor deb biladi.

U ko'p orzu qiladi, xar narsadan shubxalanadi, jizzaki, odatda u boshidan kechirgan ko'ngilsizlikni uzoq vaqt eslab yuradi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqadi, unga qaror qabul qilish qiyin, vaziyat shuni talab qilsada o'z niyatlaridan voz kecholmaydi.

Xissiy barkarorlikka ega bo'lgan inson o'z xissiy xolatini boshqara oladi, odamlar bilan bir xil muloqotga kirishadi, uni muvozanatdan chiqarish qiyin. U boshqalar tomonidan doimiy qo'llab-quvvatlanishga muxtoj emas, og'ir-bosiq. Yolg'onchilik shkalasi bo'yicha samimiy emaslik bu yolg'onchilik emas, bu o'ziga xos da'vogarlik bo'lib, o'z ijobiy xislatlarini ortiqcha baxolash, o'zini yaxshi ko'rishga intilishdir».

Neyrotizm

Melanxolik

Tez xafa bo'ladi
Tashvishli
Ko'p yig'laydi
Umidsizlanadi
Muloyim
Odamovi
Yuvosh

xolerik

sezgir
notinch
jaxldor
ta'sirchan
uzgaruvchan
tashqi ta'sirlarga
beriluvchan

Flegmatik

Intravertlik
Sust
Extiyotkor
Aqlli
Xayrixox
Tinch-osoyishta
O'zini nazorat qila oladi

sangvinik

ekstravertik
muloqotga kirishuvchan
aloqa qiluvchi
ko'pgap
ko'ngilchan
erkin
quvnoq
ishonuvchan
peshkadamlikka intiluvchi

Xissiy barqarorlik

Ta'kidlab o'tilgan shaxs xulq-atvor stereotiplari faqat tug'ma xislatlar natijasi emas, balki muxit ta'sirining xam natijasidir.

Ushbu metodikadan tashqari shaxs xislatlarini aniklash uchun Kettellning so'rovnoma - testi xamda boshka psixodiagnostik testlardan foydaniladi.

1. Kuchli xayajonni sinash uchun sizda yangilikka intilish seziladimi?
2. Sizni tushunadigan va kullab kuvvatlaydigan dust kerakligini xis kilasizmi?
3. Siz uzingizni tashvishi yuk odam deb xisoblaysizmi?
4. Uylagan narsangizdan kiyinchiliksiz voz kecha olasizmi?
5. Bir ishni kilishdan oldin shoshmasdan, uylab ish tuta olasizmi?
6. Xatto sizga foydasi bulmasa xam, va'dangizda turasizmi?
7. Ruxingiz tez tushib, tez kutariladimi?
8. Kup uylamay tez ish yurita olasizmi?
9. Jiddiy sabab bulmasa xam uzingizni baxtsiz deb uylaysizmi?
10. Birov bilan baxslashganingizda uzingizni kup narsaga kodir ekanligingizga ishonasizmi?
11. Sizga yokkan karama-karshi jinsli kishi bilan tanishsangiz, tortinasizmi?
12. Jaxlingiz chikkanda uzingizni uykotasizmi?
13. Kupincha uylamasdan, sharoitga karab ish tutasizmi?
14. Gapirmasam bular edi, shu ishni kilmasam bular edi, degan xayol sizni tez-tez bezovta kiladimi?
15. Sizga kitob ukishga nisbatan odamlar bilan uchrashish afzalmi?
16. Xamma narsani uzingizga olasizmi?
17. Dustlar davrasida bulishni yoktirasizmi?
18. Birovlar bilishni istamagan sirlaringiz bormi?
19. Ba'zan gayratingiz jushib kadamingizdan ut chaknaydi, ba'zan esa xamma ishdan xavfsalangiz pir bulib lokayd bulishingiz xakikatmi?
20. Do'stlaringiz davrasini eng yaxshi dustlaringiz bilan chegaralashni istaysizmi?
21. Siz ko'p narsani orzu kilasizmi?
22. Sizga bakirib gapirishsa, shunday javob kaytara olasizmi?
23. Ba'zan uzingizni biron narsada aybdorman deb xisoblaysizmi?
24. Siz uz odatlaringizni yaxshi ekanligiga ishonasizmi?
25. Uz xislaringizga erk berib, dustlar davrasida uzingizni betashvish deb xisoblaysizmi?
26. Asabingiz tarang bulgan vaktlar kup bulganmi?
27. Sizni xushchakchak va tiyrak odam deb xisoblashadimi?
28. Biron ishni bajarib bulgandan sung, shu ishni bundan xam yaxshirok bajarishingiz mumkinligi xakida uylasizmi?
29. Katta davralarda uzingizni xotirjam xis kilasizmi?
30. Siz giyyat kilasizmi?

31. Miyangizga xar xil xayollar kelib, sizga uyku bermagan paytlar bulganmi?
32. Siz biron narsani bilishni istasangiz, dustlaringizdan surab surishtirishga nisbatan kitobdan kidirib topishni ma'kul kurasizmi?
33. Sizni tez-tez yuragingiz uynab turadimi?
34. Dikkat e'tiborni bir joyga kuyadigan ish sizga yokadimi?
35. Sizni kaltirok tutadimi?
36. Siz doim xak gapirasizmi?
37. Bir-birini kamsitadigan davralarda uzingizni xotirjam xis kilasizmi?
38. Siz serjaxlmsiz?
39. Tez xarakat kiladigan ish sizga yokadimi?
40. Xammasi yaxshilik bilan tugagan, lekin yomon okibatlariga olib kelishi mumkin bulgan voqealar sizni xayolingizni bezovta kiladimi?
41. Xarakatingiz sekin, chakon emasligi xakikatmi?
42. Siz ishga yoki birov bilan uchrashuvga kechikkanmisiz?
43. Be'mani tushlar kurasizmi?
44. Siz gaplashishni sevganingiz uchun, yangi odamlarni kurganda paytni boy bermasdan u bilan gaplashishga xarakat kilasiz?
45. Sizni biror ogrik bezovta kiladimi?
46. Do'stlaringiz bilan uzoq uchrashmasangiz xafa bo'lasizmi?
47. Uzingizni asabi yomon kishi deb xisoblaysizmi?
48. Sizning tanishlaringiz orasida uzingizga yokmagan insonlar xam bormi?
49. Siz uzingizni uziga ishongan inson deb xisoblaysizmi?
50. Sizni kamchiliklaringiz va ishingizni tankid kilishsa, shaxsiyatingizga tegadimi?
51. Ko'pchilik bilan bajarilgan ishdan konikish kiyinmi?
52. Sizni boshkalardan nima bilandir yomonman, degan fikr bezovta kiladimi?
53. Zerikarli davrani kiziktira olasizmi?
54. Uzingiz tushunmagan narsalar xakida gapirgan vaqtlaringiz bulganmi?
55. Uz sogligingiz xakida kaygurasizmi?
56. Birovlar ustidan xazil kilishni yoktirasizmi?
57. Uyqusizlikka duchor emasmisiz?

Yuqorida keltirilgan savollarga «xa» yoki «yo'q» javobini bering va siz uzingizni kanday temperamentga mansub ekanligingizni bilib olasiz.

ТЕСТ КАЛИТИ:

	a	o'q		a	o'q		a	o'q		a	o'q		a	o'q		a	o'q
									0			1			2		
3			4			5			6			7			8		
9			0			1			2			3			4		
5			6			7			8			9			0		
1			2			3			4			5			6		
7			8			9			0			1			2		
3			4			5			6			7			8		
9			0			1			2			3			4		
5			6			7											

G'amgin, tashvishli,
kurkok, yuvosh, muloxaza yuritishga moyillik kelajakka ishonchi yuk,
umidsiz, ogir, vazmin, bosik, mulokotga kirisha olmaydi, indamas

M E L A N X O L I K

INTROVERSIYA

Passiv-sust, extiyotkor,
muloxaza yurituvchan, aklli,
uylab ish kiladi, tinchlikni sevadi, boshkaruvchan, ishonuvchan,
nazorat kiluvchan vazmin bir tekisda xarakat kiladi, xotirjam

F L E G M A T I K

Sezgir, tinib-tinchimas,
uzgalarga xukm utkazuvchan, ta'sirchan, tashki ta'sirga beriluvchan, u
zgaruvchan, umid ishonchli xarakatchan

X O L E R I K

EKSTROVERSIYA

Muloqotga kirishuvchan, sergap,
raxmdil, kungilchan dadil xarakat kiluvchan,
xushchakchak, lekin kupchilikni yoki tirmaydi, xamma joyda
sardor bulishga uzini kursatishga xarakat kiladi.

S A N G V I N I K

A.Assingerning agressiyani diagnostika qilish metodikasi.

A.Assingerning ushbu testi shaxsning o'z boshqalar bilan munosabatda qanchalik darajada to'g'riligini (ochiqligini) va ularning u bilan muloqot qilishlarini osonligini aniqlashda yordam beradi.

Javoblarning xosligini aniqlash uchun jamoa orasida bir-birini baholovchi suhat o'tkazish mumkin.

Bu esa ularning o'z-o'zlarini baholashlari qanchalik to'g'riligini aniqlashda yordam beradi.

Javobni tagiga chizing.

1. Siz ishxonangizda navbatdagi nizodan so'ng yarashish yo'llarini qidirishga moyilmisiz?

- 1) Har doim.
- 2) Gohida.
- 3) Hech qachon.

2. Siz o'zingizni mushkul vaziyatda qanday tutasiz?

- 1) Ich-ichingizdan g'azablanasiz.
- 2) Xotirjamligingizni saqlaysiz.
- 3) O'zingizni tuta olmaysiz
- 4) Dadilligingizni yo'qotmaysiz.

3. Hamkasblaringiz sizni qanday odam deb hisoblashadi?

- 1) Kekkaygan xasadchi.
- 2) Samimiy.
- 3) Xotirjam va xasadchi emas.

4. Agar sizga masul lavozim taklif qilinsa, siz qanday munosabat bildirasiz?

- 1) Uni bir muncha xavotirlanish bilan qabul qilasiz.
- 2) Ikkilanmasdan rozi bo'lasiz.
- 3) Undan o'zingizni xotirjamligingiz uchun voz kechasiz.

5. Agar hamkasblaringizdan birontasi ruhsatsiz sizni stolingizdan qog'oz olsa o'zingizni qanday sezasiz.

- 1) Unga kimligingizni ko'rsatib qo'yasiz.
- 2) Qaytarishga majbur qilasiz.
- 3) Unga yana biror narsa kerak emasligini so'raysiz.

6. Agar eringiz (xotiningiz) ishdan odatdagidan kech qolsa qanday so'zlar bilan kutib olasiz.

- 1) Nima seni shunchalik ushlab qoldi.
- 2) Kechgacha qayerda edi.
- 3) Men xavotir ola boshlayotgan edim.

7. Siz o'zingizni mashina boshqarayotganda qanday tutasiz?

- 1) Sizni "Quvib kelayotgan" mashinani quvib o'tishga harakat qilasiz
- 2) Sizni qancha mashina quvib o'tsa ham sizga baribir.
- 3) Shunaqangi tezlikda ketasizki, sizga hech kim yetolmaydi.

8. Sizni hayotga qarashingiz qanday deb hisoblaysiz?

- 1) Uyg'unlashgan
- 2) Yengiltak
- 3) Juda ham qattiq (og'ir)

9. Agar isharingiz yurishmayotgan bo'lsa nima qilasiz?

- 1) Aybni birovga ag'darishga harakat qilasiz.
- 2) Ko'nikasiz.
- 3) Kelgusida ehtiyotkorroq bo'lasiz

10. Siz zamonaviy yoshlarning orasida axloqsizlik haqidagi feletonga qanday munosabat bildirasiz?

- 1) "Bunday vaqti chog'likni taqiqlash kerak"
- 2) Ularga uyushgan va madaniy tarzda dam olishi uchun imkoniyat yaratish lozim.
- 3) Nimaga endi biz ular bilan shunchalar ovoramiz.

11. Agar siz egallamoqchi bo'lgan lavozim boshqa birovga nasib qilsa, nimani his qilasiz?

- 1) Nimaga bu uchun shuncha asabiylashaman.
- 2) Chamasi, xo'jayinga uning ko'rinishi yoqimliroq bo'lsa kerak.
- 3) Balki, men buni keyingi safar uddasidan chiqarman.

12. Qo'rqinchli film ko'rayotganda qanday holatda bo'lasiz?

- 1) Qo'rqasiz
- 2) Zerikasiz

3) Chin dildan zavqlanasiz

13. Agar siz yo‘ldagi tiqilinch tufayli muhim majlisga kechikayotgan bo‘lsangiz...

- 1) Majlis vaqtida asabiylashasiz
- 2) Hamkorlaringizga iltifotko‘rsatishga harakat qilasiz
- 3) Ranjiysiz

14. O‘zingizni sportdagi yutuqlaringizga qanday qaraysiz?

- 1) Albatta yutishga harakat qilasiz
- 2) O‘zingizni yana yosh his qilishingiz lazzatini qadrlaysiz
- 3) Agar omad kelmasa, judayam jahlingiz chiqadi.

15. Agar sizga restoranda yomon xizmat qilishsa nima qilasiz?

- 1) Janjaldan qochib, chidaysiz
- 2) Ofitsantni chaqirasiz va tanbeh berasiz
- 3) restoran direktoriga arz qilasiz.

16. Agar bolangizni maktabda hafa qilishsa, o‘zingizni qanday tutasiz?

- 1) O‘qituvchi bilan gaplashasiz.
- 2) “Voyaga yetmagan jinoyatchining” ota-onasi bilan janjallashasiz
- 3) Bolangizga javob qaytarishni maslahat berasiz.

17. Sizningcha, siz qanday odamsiz?

- 1) O‘rtacha
- 2) O‘ziga ishongan
- 3) Uddaburon

18. Sizni hodimingiz idora eshigida sizga urilib ketsa va kechirim so‘ray boshlasa, siz nima deb javob berasiz?

- 1) “Uzr, bu meni aybim”
- 2) “Hechqisi yo‘q”
- 3) “E’tiborliroq bo‘lsangiz bo‘lmaydimi”

19. Yoshlar orasidagi bezorilik haqidagi maqolaga siz qanday munosabat bildirasiz?

- 1) “Qachon axir, jiddiy choralar ko‘riladi”
- 2) “Jismoniy jazo choralarini kiritish kerak”
- 3) “Hammasini yoshlarga ag‘darish to‘g‘ri emas, tarbiyachilar ham aybdor”

20. Tasavvur qiling sizda boshqatdan tug‘ilish imkoni tug‘ildi, lekin hayvon bo‘lib, qaysi hayvonni ma‘qul ko‘rasiz?

- 1) Sher yoki leopard
- 2) Uy mushugi
- 3) Ayiq

Natijalar tahlili.

36-44 ochko. Siz o'rtacha darajada tajavvuzkorsiz, lekin hayotda muvofaqqiyatli qadam tashlayapsiz. Sizda samimiy izzattalablik va ishonch bor.

45 va undan ortiq. Siz ortiq darajada tajavvuzkorsiz va ko'pincha boshqalarga nisbatan betayin va judayam shavqatsizsiz, siz o'zingizni metodlaringizga ishongan holda rahbarlikka ko'tarilishga umid qilasiz, bunda oila a'zolaringiz va atrofingizdagilar manfaatlarini qurbon qilasiz.

35 va undan past. Siz haddan ziyod tinchliksevarsiz, bu esa sizda o'zingizning kuchingizga va imkoniyatlaringizga ishonch yetarli emasligini anglatadi. Bu albatta sizni har doim egilishingizni bildirmaydi. Baribir ham sizga ko'proq qat'iylik bo'lishi halaqit bermaydi.

Agar siz 7 ta va undan ko'p savollarga 3 balldan va 7 tadan kam savollarga 1 tadan ball to'plagan bo'lsangiz, unda sizning tajavvuzkorona portlashlaringiz yaratuvchanlikdan ko'ra buzg'unchilik harakteriga ega.

Siz o'ylab ko'rilmagan ishlarga va ayovsiz munozaralarga moyilsiz. Agar siz 7 ta va ko'proq savollarga bir ochkodan va 7 tadan kam savollarga 3 ochkodan olsangiz, unda siz haddan ziyod odamovisiz. Bu degani sizda tajavvuzkorlik, shoshilishlik begona emas, lekin siz uni judayam bostira olasiz.

“Ruxiy xolatlarni aniqlash” Metodikasi

(Metodika G.Ayzenk tomonidan ishlab chiqilgan)

RIGIDLIK - o'zgaruvchan vaziyatlarga qarab motivatsiya jarayonini korreksiya qilish talab etilgan paytda ahamiyatga molik bo'ladi. Rigidligi yuqori bo'lgan kishining o'z xulq-atvori strategiyasini o'zgartirishi og'ir kechadi. Oqibatda qabul qilgan qarorlari hamda shakllanayotgan motivlari har doim ham vaziyatga adekvat (mos) kelavermaydi.

KO'RSATMA: «Agar Siz ushbu so'rovnomadagi ta'kidlarga hamda xulq-atvorning u yoki bu xususiyatlariga qo'shilsangiz, ta'kidning tar-tib rakami oldiga 2 ball qo'yasiz, agar «umuman qo'shilsa bo'ladi» deb hisoblasangiz - 1 ball, agar qo'shilmasangiz - 0 ball qo'ying.

	ODATLARIMNI O'ZGARTIRISHIM QIYIN.
	DIQQATIMNING KO'CHISHI QIYIN.
	BARCHA YANGILIKKA EHTIYOTKORLIK BILAN MUNOSABAT BILDIRAMAN.
	MENI FIKRIMDAN QAYTARISH MUSHKUL.
	BA'ZAN O'YLASHGA ARZIMAYDIGAN FIKRLARDAN MIYAMNI TOZALASHIM OG'IR BO'LADI
	ODAMLAR BILAN KIRISHIB KETISHIM QIYIN.
	REJALARIMDAGI ARZIMAS O'ZGARISHLAR HAM KAYFIYATIMNI BUZIB TASHLAYDI.

	O'ZIMGA YARASHA O'JARLIGIM BOR.
	TAVAKKALCHILIK MENGA XOS EMAS.
0	O'ZIM TOMONIMDAN QABUL QILINGAN TARTIB QOIDANING BUZILAYOTGANINI KESKIN HIS QILAMAN.

Natijalarni qayta ishlash.

Ko'rsatmaga binoan qo'yib chiqilgan ballar yig'indisi hisoblanadi.

XULOSALAR:

0-7 ball - Rigidlik yo'q, bir fikr - tushunchadan boshqasiga ko'chishi oson.

8-14 ball - O'rtacha darajadagi rigidlik mavjud;

15-20 ball – Yuqori darajada namoyon bo'ladigan rigidlik. Bir marta qabul qilingan qaror yoki xatti harakatlar vaziyat taqozo qilgan taqdirda ham o'zgarishga uchrashi og'ir kechadi.

DIQQATNI ANIQLASH TESTI.

Mazkur metodika yordamida sinaluvchi diqqatining hajmi tashxis qilinadi. Metodika materiali 1 – rasmda ko'rsatilgan 8 ta 4x4 hajmdagi katakchalariga har xil miqdordagi nutqlar qo'yilgan kvadratlar hamda 2 – rasmda berilgan 8 ta 4 x 4 hajmli kataklari bo'sh bo'lgan kataklardan iborat.

Metodikaning qo'llanilishi. 1 – rasmdagi 8 ta kvadratlar qirqib olinib, yuqorisidagi raqamiga muvofiq ustma – ust joylashtiriladi. Bunda eng yuqorida katakchalaridagi nuqtalar soni eng kam bo'lgan kvadrat (1 - kvadrat), hammadan pastda esa katakchalarida nuqtalar miqdori eng ko'p bo'lgan kvadrat (8 - kvadrat) joylashadi.

Sinaluvchiga ko'rsatma. Berilgan har xil katakchalardagi nuqtalar qayerda joylashganini yaxshilab ko'rib, keyin bu nuqtalarni bo'sh katakchalarga chizib berish kerak bo'ladi». Shundan so'ng sinaluvchiga 8 ta kvadratning har biri 2 sekund muddat davomida ko'rsatiladi. Har qaysi namoyish etilgach, bolaga 2 – rasmda berilgan bo'sh kvadratning biriga 15 sekund ichida ko'rsatilgan kvadratdagi nuqtalarni qo'yib chiqish taklif etiladi. Mazkur amal 8 ta kvadratning har biri bilan birma–bir bajariladi.

Natijalarni baholash.

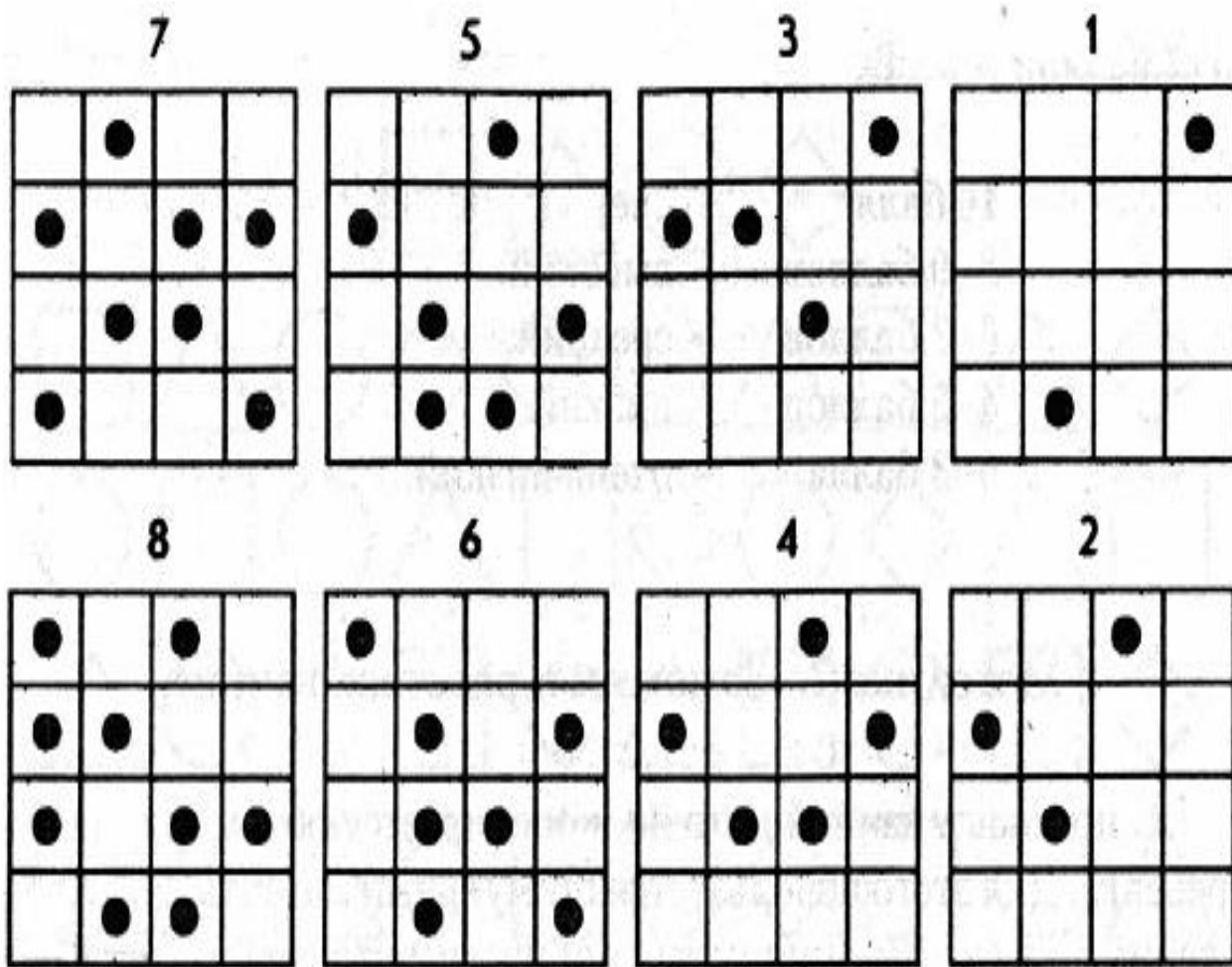
Natijalarni hisoblashda bola eng ko'p miqdorda qaysi kvadratdagi nuqtalarni to'g'ri qo'yib chiqa olgani e'tiborga olinadi. Eksperiment natijalari quyidagicha baholanadi:

10 ball – bola qaysidir kvadratdagi 6 – 9 ta nuqtani to‘g‘ri qo‘yib chiqqan.
8 – 9 ball – bola qaysidir kvadratdagi 4 – 5 ta nuqtani to‘g‘ri qo‘yib chiqqan.
6 – 7 ball – bola qaysidir kvadratdagi 3 ta nuqtani to‘g‘ri qo‘yib chiqqan.
4 – 5 ball – bola qaysidir kvadratdagi 2 ta nuqtani to‘g‘ri qo‘yib chiqqan.
0 – 3 ball – bola qaysidir kvadratdagi 1 ta nuqtani to‘g‘ri joylashtirib qo‘ygan.

Umumiy ko‘rsatkichlar: 10 ball – juda yuqori ko‘rsatkich; 8 – 9 ball – yuqori ko‘rsatkich; 6 – 7 ball – o‘rta ko‘rsatkich; 4 – ball – past ko‘rsatkich; 0 – 3 ball – juda past ko‘rsatkich.

(Методика манбаси: Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 81 - 83 бетлар.)

1-RASM



2-RASM

Ushbu metodida insondagi muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini qay darajada ekanligini o'lchash uchun mo'ljallangan.

Yo'riqnoma: Quyida berilgan 41 ta savolga "ha " yoki "yuq " deb javob bering.

1. Ikkita ishdan birini zudlik bilan bajarish yoki ularni tanlash kerak bo'lsa, yaxshisi tezda unga kirishib, bajarib qo'ya kolgan afzal.

2. Berilgan topshiriqni 100% yaxshi bajara olmayotganligimni sezsam, juda qayg'uraman.

3. Ishlayotgan vaqtimda shunday berilib ketamanki, go'yoki hamma narsa shunga bog'liqday.

4. Muammoli vaziat paydo bo'lganda, men qaror chiqarishga shoshilmayman.

5. Ikki kun surunkali ishsnz qolsam, holovatimni yo'qotaman.

6. Ba'zi kunlari mening muvaffaqiyatlarim o'rtachadan past bo'ladi.

7. Men o'zimga boshqalarga qaraganda ancha talabchanman.

8. Men boshqalardan ko'ra saxovatli, mehribonroq odamman.

9. Qiyin topshiriqni bajarishdan bosh tortgan paytlarimda, odatda men o'zimni koyiymen, chunki bilaman o'zim, agar o'sha ishga kirishganimda bajargan bo'lardim.

10. Ishlash davomida men tez-tez dam olib turishga ehtiyoj sezaman.

11. Tirishqoqlik va tinmaslik - mendagi asosiy sifat emas.

12. Mening mexnatdagi yutuqlarim doim xam bir xil emas.

13. Men bevosita o'zim bajarayotgan ish emas, balki boshqa ishlar ko'proq yokadi.

14. Maqtovdan ko'ra tanqid meni ko'proq ishlashga majbur qiladi.

15. Meni hamkasblarim ishchan deb hisoblashlarini yaxshi bilaman.

16. Ishdagi qiyinchiliklar mening qarorlarimni yanada qatiylashtiradi.

17. Mening nafsoniyatimga tegish juda ham oson.

18. Boshqalar mening ilhomsiz, tashabbussiz ishlayotganimni sezishadi.

19. Biror ishni bajarayotganimda men boshqalarning ko'magiga tayanmayman.

20. Men ba'zan hozir qilishim mumkin bo'lgan ishni keyinga koldiraman.

21. Odam faqat o'ziga ishonishi kerak.

22. Hayotda puldan ham muhim bo'lgan narsa deyarli yo'q.

23. Muhim biror topshiriqni bajarish kerak bo'lganda men doimo boshqa barcha

tashvishlarni unutaman.

24. Men ko'pchilikka qaraganda, unchalik izzattalab emasman.

25. Ta'til oxirida men odatda yaqinda ishga chiqishimni o'ylab quvonaman.

26. Menga ish yoqsa, uni men boshqalarga nisbatan malakaliroq bajaraman.

27. Men ishga kirishib ketadigan insonlar bilan til topishim osonroq bo'ladi.
28. Ishim yo'q paytlarda men o'zimni behalovat his qilaman.
29. Men boshqalarga nisbatan mas'uliyatli ishlarni tez-tez bajarishga to'g'ri keladi.
30. Qaror chiqarish mas'uliyati menga yuklansa, yaxshiroq bajarishga intilaman.
31. Mening do'stlarim meni ba'zan dangasa deb hisoblashadi.
32. Ma'lum ma'noda mening yutuqlarimda hamkasablarimning ulushi bor.
33. Rahbarning ra'yini qaytarishdan foyda yo'q.
34. Ba'zan qanday ish bajarish kerakligini ham bilmaysan.
35. Ishim yurishmay qolgan paytlarimda men betoqat bo'lib bezovtalanaman.
36. Men odatda o'z yutuqlarimga kam e'tibor beraman.
37. Boshqalar bilan ishlayotgan paytlarimda mening yutuqlarim boshqalarnikidan ko'proq va sezilarliroq bo'ladi.
38. O'z bo'yning olgan ko'pgina ishlarni men oxiriga yetkaza olmayman.
39. Men ishi juda ko'p bo'lmagan odamlarga havas qilaman.
40. Men hokimiyatga intilgan va amalparastlarga havas qilmayman.
41. Men o'z yo'limning to'g'riligiga shubha qilmasam, uni amalga oshirish yo'lida hech narsadan toymayman

Natijalarni qayta ishlash:

KALIT:

Siz quyidagi savollarning "ha" javoblari uchun 1 baldan oldingiz:

2,3,4,5,7,8,9,10,14,15,16,17,21,22,25,26,27,28,29,30,32,37,41.

quyidagilarga "yo'q" deganingiz uchun ham 1 baldan oldingiz:

63,13,18,20,24,31,36,38,39.

Nihoyat, 1,11,12,19,23,33,34,35,40 savollarga berilgan javoblar hisobga olinmaydi.

Me'yoriy ko'rsatkichlar:

1 baldan 10 balgacha - muvaffaqiyatga nisbatan juda past motivatsiya;

2 baldan 16 balgacha - o'rta darajadagi motivatsiya;

17 baldan 20 balgacha - anchagina yuqori motivatsiya;

21 baldan yuqori -muvaffaqiyatga nisbatan o'ta yuqori motivatsiya

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 19 mayda qabul qilingan va Senat tomonidan tasdiqlangan yangi tahrirdagi O‘RQ-637-son Ta’lim to‘g‘risidagi qonuni 2020 yil 7-avgust.
2. G‘oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2007.1-2 kitob.
- 3.Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot.-T.: Universitet, 2002.- 96 b.
- 4.Nemov R.S. Prakticheskaya Psixologiya Poznanie sebya: Vliyanie na lyudey:Posobie dlya uch-sya-M:Gumanit. Izd.Sentr VLADOS, 2003.320 s.
- 5.Oila psixologiyasi. Prof. /. SHoumarov tahr. ostida.- T.: SHarq, 2001
6. Karimova V.M. Targ‘ibotning psixologik uslublari.- T.: Ma’naviyat, 2000. 16 b.
- 7.Almatov X.T. Ulg‘ayish fiziologiyasi. M.Ulug‘bek nomidagi O‘zMU bosmoxonasi. T. – 2004-y.
- 8.Fayziyev Y. M. «Umumiy va tibbiy psixologiya». Toshkent Abu Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2000.

Internet resurslari

1. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi:
www.edu.uz
2. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi:
www.uzedu.uz
3. www.pedagog.uz
4. www.Ziyonet.uz

MUNDARIJA

Kirish.....	3
1.Xulqi og'ishgan bolalar bilan ishlashda psixologning roli.....	4-12
2.Ishtirokchilar bilan tanishuv.....	13
3. Tanishuv o'yinlari.....	14-15
4. Ahillashtiruvchi o'yinlar.....	16-19
5. Ishchanlik muhitini yaratuvchi o'yinlar.....	20-22
6. "Stress bilan kurashishga o'rganishingiz kerakmi?" testi	23-29
7. Meditatsiya mashqlari.....	30-35
8. Psixogeometrik test.....	36-42
9. «Mavjud bo'lmagan hayvon» metodikasi.....	43-46
10. «Yomg'ir ostidagi odam» metodikasi.....	47-50
11. «Uy, daraxt, odam» metodikasi.....	51-64
12. Ayzenkning so'rovnoma - testi.....	65-70
13.A.Assingerning agressiyani diagnostika qilish metodikasi.....	71-73
14. "Ruxiy xolatlarni aniqlash " metodikasi.....	74
15. Diqqatni aniqlash testi.....	75-77
16. Elersning muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini tashxis qilish metodikasi.....	78-79
Foydalanilgan adabiyotlar.....	80