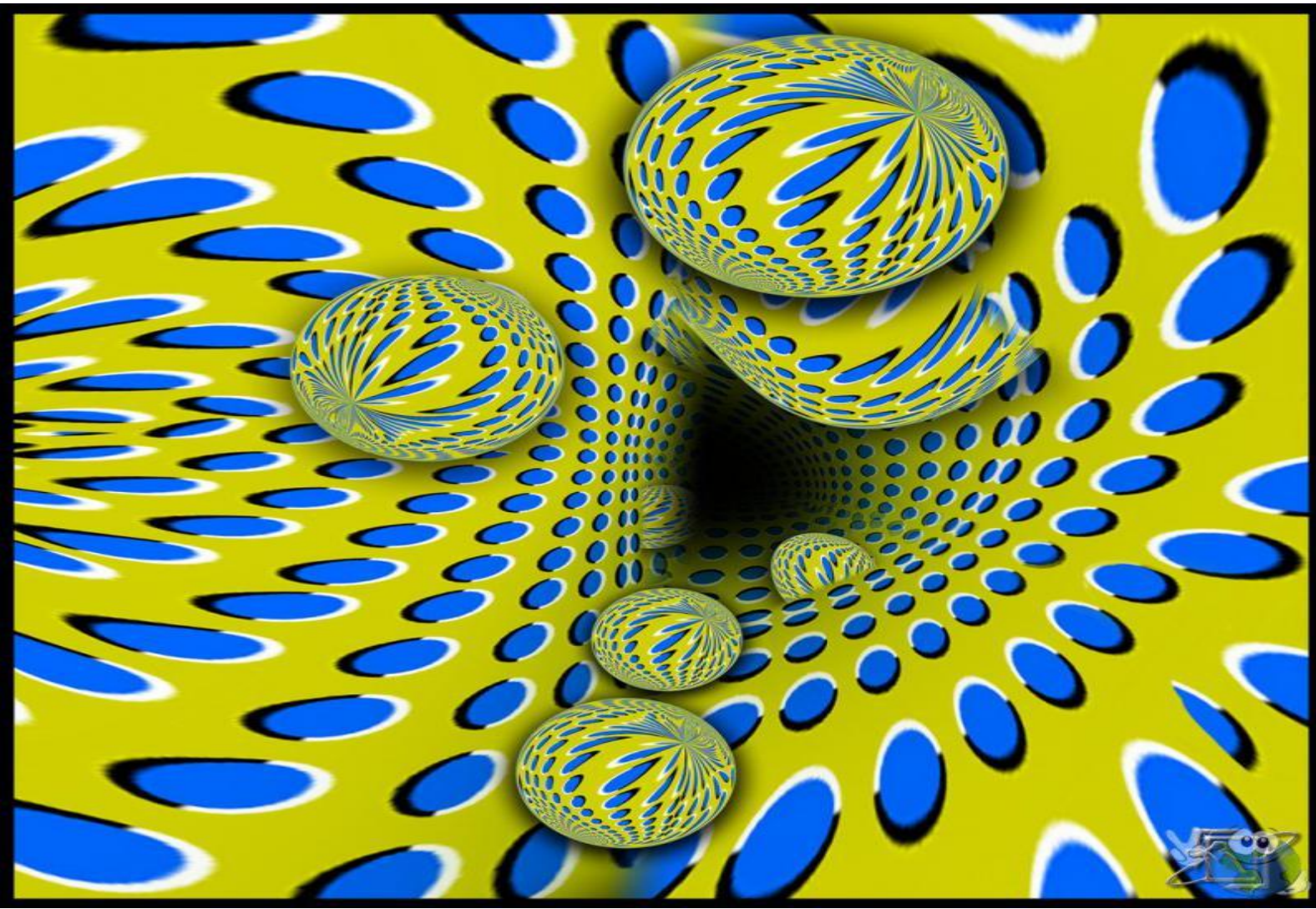


**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI**

ANDIJON VILOYATI PEDAGOGIK MAHORAT MARKAZI

**PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA, TA’LIM
TEXNOLOGIYALARI KAFEDRASI**

**SHAXSNING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARIGA DOIR
PSIXOLOGIK METODIKALAR
(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 shaxsning individual xususiyatlari, stress va nizoli vaziyatlarni oldindan aniqlashga, pedagoglar va o'quvchilarning psixologik holatlarini oldindan baholashga va 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.

Taqrizchi:

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 kafedrası

Latibjonov Rahmatillo Abdurashid o‘g‘li

**SHAXSNING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARIGA DOIR PSIXOLOGIK
METODIKALAR**

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



Andijon-2025

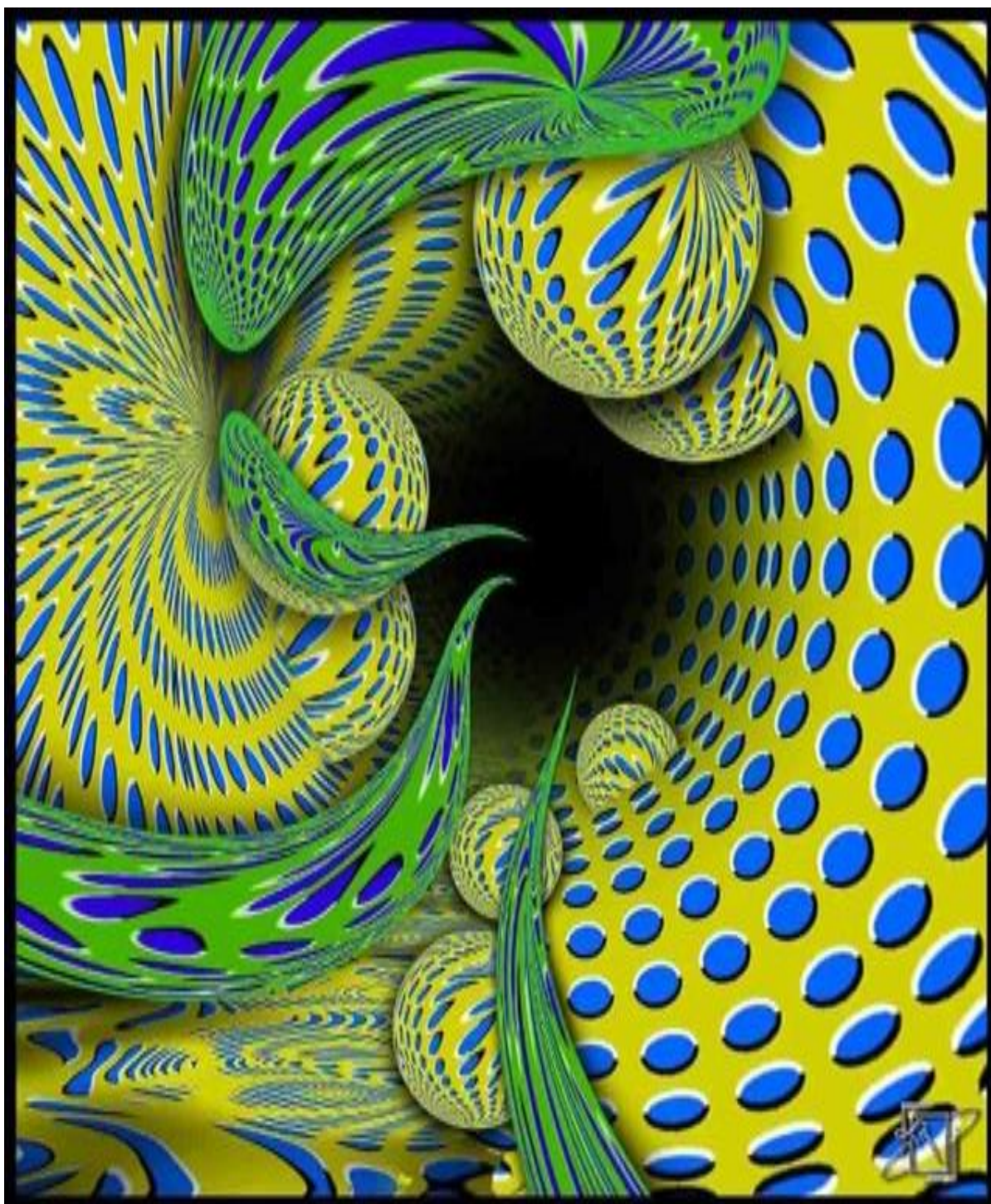
KIRISH

Ta'limdagi yangilanishlar ta'lim jarayoni orqali o'quvchini o'z kelajagini yorqin tasavvur qila oladigan, bu borada o'z taqdiri va o'z shaxsiga ongli munosabatda bo'lib, turli faoliyatlarda o'z-o'zini rivojlantira oladigan erkin, faol va mustaqil shaxsni shakllantirishni ko'zda tutadi. Bugungi kunda erkin fuqaro ma'naviyatini, ozod shaxsni shakllantirish masalasi oldimizda turgan eng dolzarb vazifadir, ya'ni o'z kuchi va imkoniyatlariga tayanadigan, atrofda sodir bo'layotgan voqea va hodisalarga mustaqil munosabat bilan yondashadigan, ayni paytda shaxsiy manfaatlarni mamlakat va xalq manfaatlari bilan uyg'un holda ko'radigan erkin, barkamol insonlarni tarbiyalashimiz kerak. Hozirgi davrda yoshlarni mustaqil ijodiy fikrlashga o'rgatish, mustaqil fikr yuritish imkoniyatlarini, intellektual salohiyatini rivojlantirish muammosi respublikamiz ta'lim tizimi oldida turgan dolzarb masalalardan biridir. Ma'lumki, ta'lim va tarbiya jarayonida shaxsning yosh xususiyatlarini inobatga olish kerak. Biroq shaxsning to'laqonli psixik taraqqiyot nuqtayi nazariga ko'ra vazifalar ancha murakkabroq qo'yilmog'i zarur, ya'ni yosh xususiyatlari pedagogik jarayonda nafaqat inobatga olinishi, balki faol ravishda shakllantirilib, shaxsning ijodiy salohiyatlarini ro'yobga chiqarishga ko'mak berishi kerak. Psixik taraqqiyotning o'ziga xos jihatlarini tadqiq qilish psixologik hosilalarning tarkib topishi va genezisiga faol ta'sir o'tkazishni taqozo qiladigan faol shakllantirish funksiyasini belgilaydi. O'qituvchi ta'lim va tarbiyadagi qiyinchiliklar nega va qanday paydo bo'lishini tushunishi uchun, avvalo bola psixik taraqqiyotining asosiy qonuniyatlarini bilishi va turli psixik holatlarning psixologik metodikalarini egallashi zarur. O'qituvchi bolalar bilan ishlashda psixodiagnostik tadqiqot doimiy kuzatish jarayonida olingan natijalardan qanchalik to'g'ri foydalana olishi ham muhim hisoblanadi. Ta'lim –tarbiyaning asosiy vazifasi shaxsning to'laqonli psixik va shaxs taraqqiyotini ta'minlashdir. Bu haqida mashhur rus pedagogi K.D.Ushinskiy quyidagicha yozgan edi: «Biz unday yoki bunday qiling deb tushuncha bermaymiz. Biz ularga: Siz boshqarmoqchi bo'lgan psixik hodisalarning qonuniyatlarini o'rganing va ularga mos ravishda harakat qiling deymiz». Shu sababli turli xil yosh davrlarida shaxsning psixik rivojlanish xususiyatlari va darajasini o'rganish talab etiladi. Ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish, malakali pedagog kadrlar bilan ta'minlash, maktab ta'limiga tayyorlash darajasini tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini tatbiq etish, bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida 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 (29.12.2016y.) "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. Ushbu jarayonda ham pedagoglarning ham o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, turli xil stress va nizoli vaziyatlarga ijobiy yondashish orqali chiqib keta olish ko'nikmasini shakllantirish maktab amaliyotchi psixologlari oldida turgan eng muhim vazifalardan biridir. Bunday vaziyatda amaliyotchi psixolog o'zining kuchli bilim va ko'nikmalari yordamida pedagoglar va o'quvchilar ruhiy holatlarini oldindan tahlil qila olish kompetensiyasiga ega bo'lishi lozim. Shu nuqtai nazardan kelib chiqib, pedagogik jarayondagi nizoli vaziyatlarda o'qituvchining ham o'quvchining ham, pedagoglar orasidagi o'zaro munosabatlarda ham hurmat va ehtiromni saqlagan holda munosabat o'rnatish maqsadga muvofiqdir.

Mazkur uslubiy qo'llanmada o'quvchilar va o'qituvchilar o'rtasida yuzaga keladigan stress va nizoli vaziyatlarni oldindan aniqlashga yordam beruvchi psixologik metodikalar haqida so'z boradi. Ushbu uslubiy qo'llanma asosan amaliyotchi psixologlar, o'qituvchilar uchun mo'ljallangan.

CHARCHASH DARAJASINI TEKSHIRISH TESTI



Yaponiyalik psixiatr Akioshi Kitaokaning soʻzlariga koʻra, bu rasm charchash darajasi kam odam uchun harakatsiz boʻladi yoki soʻkin, muvozanatli, kuchsiz harakat qiladi. Agar rasm faol harakatlanayotgan boʻlsa siz dam olishingiz kerak, asabingiz charchagan boʻlishi mumkin.

SHAXSNING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARIGA DOIR PSIXOLOGIK METODIKALAR PSIXOLOGIYADA SHAXS TUSHUNCHASI

Inson, odam juda ko'plab fanlarning o'rganish ob'ekti bo'lib hisoblanadi. Ular odamlarning turli tomonlarini va hayot tarzini, rivojlanishini va boshqalarni o'rganadi. O'z ob'ektini belgilash va ta'riflash uchun turli tushunchalar qo'llaniladi. Psixologiya fani odamni jamiyatda, boshqalar bilan munosabatda bo'luvchi ongli faoliyat sub'ekti sifatida o'rganadi. Psixologiya fanida odamni ta'riflashda ko'plab tushunchalar qo'llaniladi. Shu jumladan "shaxs", "individ", "individuallik" tushunchalari ham qo'llaniladi. Odamning insonlik jinsiga mansubligi **INDIVID** tushunchasi bilan ifodalanadi. Katta yoshdagi kishilar, chaqaloqlar, tilni va oddiy malakalarni o'zlashtira olmaydigan ruhiy kasallar (telbalar) ham individdir. Individ tushunchasida kishining biologik turga mansubligi aks ettirilgan. Barcha kishilar (odamlar) individdir. "Individ" tushunchasida kishining nasl - nasabi ham mujassamlashgandir. Yangi tug'ilgan chaqaloqni ham, katta yoshdagi odamni ham, mutafakkirni ham, aqli zaif ovsarni ham, yovvoyilik bosqichidagi qabilaning vakilini ham, madaniyatli mamlakatda yashayotgan yuksak bilimli kishini ham individ deb hisoblash mumkin.

Individ sifatida dunyoga kelgan kishi hayot jarayonida alohida sotsial fazilat kashf etadi, shaxs bo'lib yetishadi. Individ sifatida dunyoga kelgan odam keyinchalik, jamiyatdagina Shaxsga aylanadi. Ijtimoiy munosabatlarga kirishuvchi, ijtimoiy taraqqiyotda ishtirok etuvchi odamgina shaxs deyiladi. Shaxsning eng asosiy belgisi - uning **ongli faoliyat egasi** ekanligidir. Ma'lumki kishi ongi faqat jamiyatda, boshqalar bilan o'zaro munosabatda, til yordamida ijtimoiy tajribani o'zlashtirishda shakllanadi. Binobarin shaxs ham faqat jamiyatdagina shaxsga aylanishi mumkin. Shaxs tushunchasida odamning ijtimoiy xarakteri aks ettirilgan. Lekin shaxsni ijtimoiy muhitning passiv mahsuloti deb qarab bo'lmaydi. Shaxs ijtimoiy tajribani faol ravishda tahlil qiladi, o'zlashtiradi, o'zi uchun o'zgartiradi - bu jarayon davomida o'zi ham shaxs sifatida shakllanadi. Shaxsning faolligi uning o'zi hayot uchun yo'l tanlashida, bu yo'lni egallashida, hayotda o'z mavqei va o'rnini anglashida ifodalanadi. Shaxs shakllanib borgan sayin tashqi ta'sirlar, shu jumladan ijtimoiy ta'sirlar ham uning ichki dunyosi, psixologiyasiga qarab turli odamlarga turlicha ta'sir qiladilar. Masalan bir xil baho turli o'quvchilarga turlicha ta'sir qiladi. Shaxsni faqat psixologiya emas, balki sotsiologiya, tarix, san'atshunoslik, estetika, etika, pedagogika, meditsina, yuridik va boshqa

fanlar ham o'rganadi. Odamning shaxs sifatidagi asosiy belgisi: sotsialligi, ongi va tilidir.

Inson shaxsining xarakterli tomonlaridan biri uning individualligidir. **Individuallik** - shaxs psixologik, ijtimoiy, fiziologik xususiyatlarining birikmalarining qaytarilmasligidir. Shaxsning individualligi uning xarakteri, temperamenti, psixik jarayonlarining dinamikasi, hissiyotlari, faoliyatining motivlari, qobiliyatlari va shunga o'xshashlarning yig'indisiga bog'liq. Bularning hammasini birga qo'shib, mujassamlashtirsak, ikkita bir xil odam bo'lmagan va bo'lmaydi ham. Har bir odam o'ziga mansub bo'lgan sinf millatiga xos ko'pgina umumiy sifatlarga ega bo'lishi bilan bir qatorda o'zining shaxsiy fazilatlariga egaki, bu sifatlarni takrorlanmas individuallikka aylantiradi. Olamda ikkita bir xil kishi yo'q. Individuallik kishining o'ziga xosligini uning boshqa odamlardan farqini aks ettiruvchi psixologik fazilatlar birikmasidir. Individuallik temperament va xarakter xususiyatlarda, odatlarda, ustun darajadagi qiziqishlarda, bilish jarayonlarga oid fazilatlar (idrok, xotira, tafakkur, tasavvur) da, qobiliyatlarda, faoliyatning shaxsga xos uslubida va xokazolarda namoyon bo'ladi. Zikr etilgan psixologik xususiyatlarning bir xildagi birikmasini o'zida mujassamlashtirgan odam yo'q - inson shaxsi o'z individualligi jihatidan betakrordir. Shunday qilib, individuallik inson shaxsiga xos fazilatlarining faqat bitta jihati bo'lib hisoblanadi, xolos.

Ma'lumki odam jamiyatda turli guruhlarda (oilada, o'qishda, ishda, davrada) bo'ladi. Har bir guruhda o'ziga xos, ba'zan butunlay bir-biriga o'xshamaydigan rollarni o'ynaydi. Lekin shunga qaramay, ko'pincha odam har turli vaziyatlarda o'xshash sifatlarni namoyon qiladi. Bir qarashda qarama-qarshi ko'ringan xususiyatlarning namoyon bo'lishida umumiylik bor. Ana shu shaxs sifatlarining bir-biriga mosligi shaxsning yaxlitligini ko'rsatadi. Shaxsning psixologik tuzilishi, psixologik xususiyatlarining birikmalari har bir odamda nisbatan doimiylikka ega. Odamning psixik holatlari, o'zini tutishi o'zgarib tursa ham shaxsning psixologik qiyofasi ma'lum darajada barqaror bo'lib qolaveradi. Shaxs xususiyatlarining bunday nisbatan barqarorligi unga shaxs sifatida xarakteristika berish, uning ma'lum vaziyatlarda o'zini qanday tutishini oldindan belgilashning asosi bo'lib xizmat qiladi.

Shaxs tuzilishida biologik va ijtimoiy omillar. Shaxs xislatlarining bir butunligi va o'zaro bog'liqligi uning psixologik tuzilishini, dinamik strukturasini hosil qiladi. Shaxsni, uning tuzilishini o'rganishdan maqsad nima? Shaxsni, uning tuzilishini o'rganishdan maqsad uni boshqa odamlardan ajratib turuvchi individual xususiyatlarni aniqlashdir. Bu boradagi psixologik tadqiqotlar va nazariy ishlar asosida turli "shaxs tiplari"ning ajratishga, ularni o'rganishga olib keladi. Shaxslarning tipologiyasini yaratish turli odamlardagi

individual psixologik xususiyatlarni topish va ulardagi umumiy belgilar, xususiyatlar asosida ularni ma`lum toifalarga birlashtirishga to`g`ri keladi. Nazariyalar orasida shaxsda ikkita asosiy qism, ikkita omilni ajratuvchi yo`nalishlar ko`rinarli o`rin egallagan. Ular shaxs tuzilishida ikkita omil, **biologik** va **ijtimoiy** omillarni ajratib ko`rsatadilar.

Ma`lumki shaxs ijtimoiy mavjudot bo`lishi bilan birga, o`zida tabiiy, biologik tuzilish belgilarini saqlab qoladi. Ammo bu ikki omilni bir-biriga qarama-qarshi qo`yib bo`lmaydi, ular birlikni tashqil qiladi, birgalikda yuzaga chiqadi. Shaxs tashqi turmush sharoitlari ta`sirida shakllanadi. Ammo lekin bir sharoitda tarbiyalangan ikki bola ikki xil bo`ladi. Chunki ularning tabiiy qobiliyatlari turlicha bo`ladi. Demak shaxsning shakllanishiga sotsial omillardan tashqari biologik faktorlar ham ta`sir qiladi. Bu ikki narsa bir - biri bilan chambarchas bog`liq. Psixologiya tarixida shaxs rivojlanishi va takomillashuvini harakatlantiradigan kuchlar va manbai masalasini hal etishning ikkita yo`nalishi mavjud bo`lgan. Bu yo`nalishlar rivojlanishning **biogenetik** va **sotsiogenetik** kontseptsiyalari nomini olgandir.

Biogenetik kontsepsiya inson shaxsining rivojlanishi biologik, asosan tabiiy omillar bilan belgilanishiga asoslanadi. Shuning uchun ham shaxsning rivojlanishi ichki sabab natijasida (o`z - o`zidan) sodir bo`lish xususiyatiga egadir. Shu nuqtai nazarga binoan kishi tabiatan hissiy ta`sirotlarning ro`y berishidagi ba`zi bir xususiyatlarga, harakat sur`atining xususiyatlarigagina emas, balki sababiyatlarning muayyan kompleksiga ham moyil (birovlardan jinoyat qilishga boshqalarda ma`muriyatlik faoliyatida yutuqlar qozonishga moyillik va hakoza) bo`ladi. Kishida go`yo uning psixik faoliyati shakllarigagina emas, balki uning mazmuni ham tabiat tomonidan programmalashtirilgan, psixik rivojlanish bosqichlari va ularning ro`y berish tartibi oldindan belgilab qo`yilgan emish.

Sotsiogenetik kontsepsiya shaxsni tevarak - atrofdagi ijtimoiy mohiyatning bevosita ta`siri natijasi deb, muhitdan olingan nusxa deb hisoblaydi. Bunda ham xuddi biogenetik kontsentsiyadagi kabi rivojlanib borayotgan kishining xususiy faolligini inobatga olinmaydi, uning tevarak atrofdagi vaziyatga moslashayotgan mavjudotga xos sust ro`l o`ynashigina mumkin deb hisoblanadi. Agar sotsiogenetik kontsepsiyaga amal qilinadigan bo`lsa, nima uchun ba`zi vaqtlarga bir xildagi ijtimoiy muhitlarda har xil odamlar yetishib chiqishini tushuntirib bo`lmaydi.

Shaxsning rivojlanishining harakatlanuvchi kuchlari kishining faoliyatiga o`zgarib turuvchi ehtiyojlari bilan ularni qondirishning real imkoniyatlari o`rtasidagi ziddiyatlari bilan aniqlanadi.

Ehtiyojlarni rivojlantirish, tanlash va tarbiyalash ularni hozirgi jamiyat

kishisiga xos bo'lgan ma'naviy yuksaklik darajasiga olib chiqish kishi shaxsini shakllantirishning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Shaxsning shakllanishi jamiyatda ro'y beradi. Individdning shaxs bo'lishi, yangi jamiyatni qurishning faol ishtirokchisi bo'lish kabi ehtiyoji aynan jamoada to'laqonli qondiriladi. Shaxsning shakllanishida unga maqsadga yo'naltirilgan tarzda ta'sir o'tkazish, tarbiya yetakchi ro'l o'ynaydi. Tarbiya shaxsning rivojlantirishini jamiyat tomonidan qo'yilgan maqsadlarga muvofiq tarzda yo'llantirib boradi va uyushtiradi.

Shaxs haqidagi psixologik nazariyalar. Shaxs haqidagi psixologik nazariyalar uzoq vaqt davomida rivojlanib keldi. Buning natijasida ko'plab nazariyalar, yondashishlar yuzaga keldi. Ular orasidan g'arb mamlakatlarida rivojlangan va tan olingan asosiy nazariyalarga to'xtalib o'tish lozim. Shaxs haqidagi barcha nazariyalarni rivojlanish bosqichiga ko'ra uch guruhga birlashtirish mumkin:

1. Shaxs haqidagi an'anaviy nazariyalar (V.Dil'tey, K.Levin, V.Shtern, Z.Freyd, K.Yung va boshqalar).
2. Shaxs haqidagi yangi nazariyalar (G.Ayzenk, D.Kettel, A.Maslou, G.Olport, K.Rodgers, K.Xorni va boshqalar);
3. Eng yangi nazariyalar (E.Bern, K.Leongard, D.Mid, G.Sallivin, Sirs, E.Fromm va boshqalar).

Ko'rsatib o'tilgan nazariyalar quyidagi psixologik yo'nalishlarning tarkibida rivojlangan yoki ularning asosi bo'lgan:

Freydizmning psixoanalitik kontseptsiyasi, neofreydizm (yangi freydizm) va postfreydizm, bixevorizm va neobixevorizm, gumanistik psixologiya, interaksionizm, ekzistentsionalizm, sotsiologik nazariyalar, ekliktik nazariyalar va h.k

An'anaviy nazariyalar. Shaxs haqidagi an'anaviy nazariyalar orasida freydizm nazariyasi alohida o'ringa ega. Z. Freyd turli xil kasalliklarni (asosan nevroz bilan bog'liq bo'lgan) tahlil qilish natijasida bu kasalliklarning sabablari kasalning hayotida oldin ro'y bergan va uning psixika (ruxiyati)ga yoki rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatgan voqealar degan xulosaga keldi. Bu ta'sirlar ko'pincha odamlar tomonidan unutiladi va anglanmaydi, ammo ular kishilarning xulq-atvorlariga ta'sir qilishda davom etadilar, ba'zida xulq-atvorda buzilishga olib keladilar. Z. Freyd turli xil psixoterapevtik usullar yordamida ularni topish va ularni anglashga yordam berish samarali davolash usuli ekanligini aniqladi. Izlanishlar natijasida Z.Freyd odamning psixik hayotida uch darajani ajratdi: ongsizlik, ong osti (ong oldi) va ong. **Ongsizlik** - instinktiv harakatlarning asosi. Ular orasida, ayniqsa, jamiyat

tomonidan ta'qiqlanganligi sababli anglanmaydigan bo'lib qolgan jinsiy mayllar (libido) alohida o'rin tutadi.

Ong oldi - uning mazmunini kishi qiynalmay anglaydi. Ong - ijtimoiy me'yorlar, man qilinishlar (tabu). Ong doimo ongsizlik bilan kelishmovchilikda. Turli xildagi jinsiy va boshqa mayllarni yuzaga chiqarmaslikka harakat qiladi.

K.Yung va uning psixologik qarashlari. Karl Gustav Yung (1875-1961) shveytsariyalik psixiatr, psixolog. Z. Freydning yaqin safdoshlaridan biri. U Z. Freydning izidan borib inson psixikasida "ong" va "ongsizlik" darajalarini ajratgan. Uning fikricha hatti-harakatni boshqarishda ongsizlik hal qiluvchi ro'l o'ynaydi. Ongsizlik ikki xil shaklda mavjud: a) individual b) kollektiv (jamoat) - uning asosini oldingi avlodlar tajribasi tashqil qiladi. Bular asosan instinktlar, mayllar, arxetiplardan iboratdirlar. Instinktlar va mayllar K.Yung tomonidan tug'ma ehtiyojlar sifatida qaraladi. Arxetiplar (kishilikning birlamchi obrazlari) talant, tush ko'rish, afsonalar, diniy qarashlar asosida yotadi. K.Yung kishilarning psixik yo'nalganligi asosida ularni ikki guruhga bo'ladi: introvertlar va estrovertlar.

Introvertlar - xulq-atvor sabablarini o'zidan axtaradi. Ular ijtimoiy passiv, tortinchoq, o'z harakatlarini chuqur tahlil qilishga moyil, boshqalarga ko'p qo'shilishga intilmaydilar.

Ektrovertlar- tashqi olamga yo'nalgan. Ular impul'siv, tashabbuskor, dilkash, guruhga va jamoaga tez moslashuvchan.

K.Yung psixik funksiyalarning ustunligiga ko'ra shaxslarning quyidagi tipologiyasini ko'rsatgan:

- a) tafakkur qiluvchi (fikrlovchi)
- b) hissiy
- v) ta'sirga beriluvchan (emotive)
- g) intuitive

K.Levinning "**Maydon nazariya**"si. K.Levin (1890-1947) Germaniyada tug'ilgan va AQShda ko'p yillar samarali ishlagan. U barcha tashqi olam omillarini "fizik maydon" va odamning ichki olamini "psixik maydon" deb ajratadi. Uning fikricha bu ikkala maydon orasida o'zaro tortishish va itarish xususiyatlar mavjud. Bu xususiyatlar shaxsning ehtiyojlari va motivlariga bog'liq ravishda yuzaga chiqadi. Uning fikricha tashqi muhit va shaxsning ichki dunyosi orasidagi muvozanat buzilsa shaxs harakatlarida, xulq atvorida zo'riqish paydo bo'ladi. K.Levin tomonidan shaxsning guruhdagi o'rni, mavqei, liderlik hodisalari, nizolar o'rganilgan.

Yangi nazariyalar. Yangi nazariyalar orasida Gumanistik psixologiya alohida o'ringa ega. Bu yo'nalishga juda ko'plab olimlar o'z hissalarini

qo'shganlar. Gordon L.Olport (1897-1967) shaxsning o'zligini ko'rsatishga, kamolatiga intilishi nazariyasini taklif qildi. Unda shaxsni ochiq, doimo rivojlanishdagi, o'sishdagi psixofiziologik tizim tariqasida qaraydi. Shaxsning asosiy xususiyati o'zligini anglashga, kamolga yetishga, o'zining barcha imkoniyatlarini hayotga tatbiq qilishga intilishidir deb qaraladi. Gumanistik psixologiyaning ko'zga ko'ringan namoyondalaridan biri Karl Rodjersdir (1902-1987). Uning fikricha shaxsning asosiy xususiyati, bu shaxsning hayot haqidagi o'z kontseptsiyasidir. Bu kontseptsiya odamning tashqi muhit bilan munosabati jarayonida shakllanadi. Rodjersning nazariyasiga ko'ra quyidagilar muhim ahamiyatga ega:

- shaxslararo munosabatlar tenglikka asoslanishi, bir kishi ikkinchisiga tazyik o'tkazmasligi, har bir kishining mavqei hurmat qilinishi lozim;
- shaxsning "o'zagini" uning o'zi haqidagi bahosi tashqil qiladi. Bu baho tashqi muhit bilan o'zaro munosabatlar jarayonida shakllanadi;
- shaxsning "self" yoki "Men - kontseptsiya" ichki, organik va ijtimoiy sezgilar orasidagi o'zaro mosligini aks ettiruvchi xususiyat sifatida shakllanadi.
- shaxsning asosiy motivi "o'zligi"ni o'stirish motividir.

Shaxsning o'sishi esa ijtimoiy muhit, shaxslararo munosabatlar ta'siri ostida yoki tezlashadi yoki sekinlashadi. Shaxsni o'sishga undovchi kuch, K.Rodjersning fikricha, "Men kontseptsiya" va "ideal Men" orasidagi tafovutdir.

Gumanistik psixologiyaning namoyondalaridan yana biri Abraxam Masloudir (1907-1970). U ham K. Rodjers nazariyasiga hamoxang nazariya, "O'zligini (hayotga) tatbiq qilish" nazariyasini taklif qildi. Uning fikricha shaxsning o'sishga intilishi tug'ma, lekin ijtimoiy omillar ta'siri ostida aktuallashtadi (harakatga keladi).

A.Maslou shaxs ehtiyojlarning 5 ta darajaga ega bo'lgan ierarxiyasini (tabaqlashgan) taklif qilgan.

1. Self-actualisation need - o'z-o'zini aktuallashtirish ehtiyoji (o'zligini ko'rsatish, o'zining imkoniyatlarini to'liq tatbiq qilish, umuman olganda komil inson bo'lish ehtiyoji);

2.Esteem need - hurmatga, tan olinishga bo'lgan ehtiyoj;

3. Needs for belongingness and love - ijtimoiy munosabatga, guruhga a'zo bo'lish ehtiyoji;

4. Safety needs - xavfsizlikka bo'lgan ehtiyoj;

5.Deficiency needs - fiziologik ehtiyojlar.

Psixologlar orasida biosotsial nazariyalarning tarafdorlari ham juda ko'p. Shu jumladan, G. Ayzenk. U shaxsning ikki o'lchamli (asosli) modelini ishlab chiqdi. Bu modelda odam psixobiologik fenomen sifatida ko'rib chiqilgan.

Shaxsning asosiy xususiyatlari ikkita asosiy mezon, shkala - "ekstravertlik - introvertlik" va "emosional turg'unlik - neyrotizm" bilan aniqlanadi. Biosotsial nazariyalar orasidan D.Kettelning "Shaxs xususiyatlarining faktorli kontseptsiyasi"ni ko'rsatib o'tish lozim. Olim bir-biri korrelyatsiyaga ega bo'lgan 16 birlamchi va bir qancha ikkilamchi va uchlamchi omillarni ajratib ko'rsatgan.

Shaxs haqidagi eng yangi nazariyalar. Psixologiyada yangi nazariyalarning salmog'i juda katta. Erik Bern (1902-1970) shaxsni rivojlantirishning amaliy va nazariy asosi sifatida xizmat qilishga yo'naltirilgan "transakt tahlil" nazariyasini taklif qildi. Erik Fromm (1900-1980) gumanistik psixoanalizga asos soldi. Djordj Gerbert Mid (1863-1931) simvolik kommunikatsiyaning interaksionistik nazariyasini ishlab chiqdi. Karl Leongard "Shaxs aktsentuatsiyalari" nazariyasiga asos soldi. Keyingi yillarda Aleksandr Kellining (1905-1966) "Shaxs konstruktleri" nazariyasi juda keng tarqaldi va qo'llanilmoqda. Bu nazariyaga asosan shaxsning bilish jarayonlarining kechishi uning kelajakdagi hodisalarni qanday "ko'ra olishi" (oldindan modellashtirishi, tasavvur qilishi) bilan aniqlanadi. A.Kellining fikricha har bir odam tadqiqotchi. U doimo o'zidagi "shaxs konstruktleri", o'zining maxsus baholash shkalalari asosida reallikning obrazini tuzadi (hosil qiladi). Agar tuzilgan obraz haqiqatdan farq qilsa, to'g'ri kelmasa mavjud konstruktlar qayta quriladi. Barcha bilish jarayonlarining samaradorligi, muvaffaqiyatli konstruktlar qurish kishining psixologik bilim darajasiga bog'liq.

Shaxsning psixologik xususiyatlari. Insonning ruhiy xarakteristikalarini haqida gapirish mumkin bo'lgan mezonlarni keng qamrovli qamrab oladi. Butun dunyo bo'ylab har tomonlama o'xshash ikkita odamni topa olmaymiz - har birimiz yagona va boshqalardan farqlimiz.

Shaxsning umumiy xususiyatlari

Psixologiyada shaxsiyatning xususiyatlari, o'zlarini muntazam ravishda namoyon etadigan asosiy xususiyatlarning barcha turlarini qamrab oladi. Masalan, har bir kishi tasodifiy kerakli ma'lumotlarni unutishi mumkin, ammo umuman olganda hammasi unutilmaydi. Yagona holatlar belgilar xususiyatining mavjudligini ko'rsatmaydi. Qarama-qarshilikka uchragan shaxslarning xarakteristikalarini odat va bezovtalik kabi xususiyatlarni o'z ichiga olishi mumkin, lekin bu boshqalarga g'azablanishga qodir bo'lgan har bir kishi ziddiyatli shaxs bo'lishini anglatmaydi. Shuni aytib o'tish joizki, inson hayot tajribasini yig'ib oladigan barcha fazilatlardan oladi. U doimiy ravishda emas, balki umr bo'yi o'zgarishi mumkin. Qobiliyatlar, qiziqishlar va xarakterlar - bularning barchasi hayot tarzida o'zgarishi mumkin. Shaxs ekan, rivojlanadi va

o'zgaradi. Shaxsiyatning hech qaysi belgisi tug'ma bo'lishi mumkin emas, deb ishoniladi - ularning barchasi hayot davomida qo'lga kiritilgan. Tug'ilganda, insonga his-tuyg'ular organlari, asab tizimi va miya ishlarini o'z ichiga olgan fiziologik xususiyatlar beriladi va ularning xususiyatlari xarakterning rivojlanishi hisoblanadi.

Ijodiy shaxsiyatning xususiyatlari: manfaatlar va niyat

Har bir inson ijodiy yoki boshqa yo'l bilan yaratuvchan, biroq bu boshqalarga nisbatan ko'proq va boshqalarda zaif. Inson manfaatlari yotadigan joyga qarab, insonning umumiy yo'nalishini belgilash mumkin. Foiz - muayyan ob'ektga muntazam e'tibor berish, bu boradagi axborot bilan tanishish istagi. Misol uchun, kino qiziqtiradigan kishi tez-tez kinoga tashrif buyuradi, mashhur aktyorlarning nomlarini biladi, hatto kino haqida emas, balki suhbatlarda bunday kishi qiziqish doirasiga kiradigan ma'lumotlarni tarqatadi. Qo'shadi - muayyan faoliyat bilan shug'ullanish istagi. Misol uchun, gitaraga qiziqqan kishi buyuk gitaristlarni tinglaydi, kontsertlarni tomosha qiladi va hokazo. Gitara chalib yurgan kishi o'ynashni o'rganadi, asbobni o'rganadi. Qiziqish, giyohvandlikdan alohida-alohida mavjud bo'lishi mumkin, lekin ba'zan ular bilan bog'lanishlari mumkin.

Shaxsning psixologik xususiyatlari: qobiliyat va iqtidor

Psixologiyada qobiliyatlar ruhiy xususiyatlar deb ataladi, buning natijasida inson o'ziga xos faoliyat turini (yoki bir nechta) muvaffaqiyatli bajarishi mumkin. Masalan, xotira rassom uchun muhim qobiliyatdir va hissiy xotira shoirning ijodkorligi uchundir. Agar insonning qobiliyatni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan bir qator mahoratlari bo'lsa, bu unga iste'dod deb ataladi.

Shaxsning psixologik xususiyatlari: temperament

Turmushning to'rtta asosiy turini: melankolik, sangvinik, xolerik va flegmatik ajratish qabul qilinadi:

1. **Xolerik** - tez, tezkor, hissiy odam.
2. **Sangvinik**- odam tezda, lekin uning his-tuyg'ulari shunchalik kuchli emas va tezda o'zgaradi.
3. **Melanxolik** - har bir voqea haqida tashvishlangan, ammo hissiyotlarni ifoda etishga intilmaydigan odam.
4. **Flegmatik** - shaxs sekin, sokin, muvozanatli, murakkab va g'azablanish deyarli mumkin emas.

Bu va boshqa xususiyatlarning son-sanoqsiz birikmalarida Yer yuzida yashovchi har bir insonning o'ziga xosligi aniqlanadi. Dunyoni odamlarning o'zlari o'zgartiradilar, lekin buni ongli ravishda amalga oshirish uchun dastavval uni o'zgartirishda, uni qurishda ishtirok etishga yo'naltirilgan

bo'lishi kerakki, bu ish jarayonida shaxsning o'zi ham o'zgaradi. Hozirgi zamon ilmiy-psixologiyasi kishi o'z faolligini faoliyat jarayonida va eng avvalo, birgalikdagi faoliyat jarayonida namoyon qilishi to'g'risidagi qoidani qabul qiladi. Shaxs faolligini va faoliyatini yo'naltirib turadigan va mavjud vaziyatlarga nisbatan bog'liq bo'lmagan barqaror motivlar majmui kishi shaxsining yo'naltirilganligi deb ataladi. Motivlar oz yoki ko'p darajada anglangan bo'lishi yoki umuman anglanilmagan bo'lishi ham mumkin. Shaxsning yo'naltirilganligida anglangan motivlar asosiy rol o'ynaydi. Psixologiyada shaxsning individual xususiyatlarini o'rganishga doir juda ko'p metodikalar ishlab chiqilgan va amaliyotga tadbqiqilingan.

«Avtoportret» metodikasi

Mualliflar: E.S.Romanova, S.F.Pot'yomkina. Proyektiv metodikalar-dan biri. Katta maktab o'quvchilarining shaxsini diagnostika qilish uchun qo'llanishi mumkin. Avtoportret – insonning o'zi chizgan qiyofasi. Bu metodikaning ikki xil interpretatsiyasidan biri mualliflar, ikkinchisi R.Berns (AQSH) tomonidan taklif qilingan.

Interpretatsiya № 1. «Avtoportret» testi R.Berns (AQSH, Insonlararo munosabatlarni rivojlantirish instituti, Siyetl) tomonidan qo'llanganda, u kishilarga o'zining yakka holdagi yoki oila a'zolari bilan birga, hamksblarning orasida tasvirlashni iltimos qilgan. R.Berns shunday yozadi: «Siz uyga kelib o'kirib – o'kirib yig'lashingiz mumkin, ammo ishxonada bunday qilmaysiz. Bunday holatingiz siz chizgan portretda o'z aksini topadi». Uning fikricha, avtoportretidagi belgilar quyidagicha aniqlanishi mumkin:

Bosh	Katta bosh – o'z aqliy imkoniyatlaridan qoniqmaslik; Kichik bosh ijtimoiy mavqeidan norozilik, bezovtalanish.
Ko'z	Katta ko'zlar – shubxalanuvchanlik, boshqalar fikriga kup e'tibor berish. Kichik ko'zlar yoki yumuq ko'zlar – ichki yo'nalganlik.
Quloq	Katta quloq – tanqidga sezgirlik
Burun	Burunga alohida urg'u berish – jinsiy muammolarning mavjudligi; burun kataklarining kattaligi agressiya (jahldorlik).
Og'iz	Har qanday shaklda bo'lmasin, yaqqol ajralib tursa bu nutqiy kamchiliklarning mavjudligidan darakdir; og'izning bo'lmasligi – muloqotga kirisha olmaslik, depressiya.
Qo'llar	Kishining atrof olam bilan bo'lgan munosabatini ifodalaydi. Tushirilgan qo'llar – jismoniy yoki psixik nimjonlik; uzun qo'llar tashqi muhit voqea – hodisalariga kuchli berilish; kalta qo'llar –ichki yo'llanganlik.

Oyoqlar	Uzun oyoqlar mustaqillikka intilish; katta oyoqlar – xavfsizlikka ehtiyoj; oyoqsiz rasm – beqarorlik, aniq maqsadlarning bo‘lmaslik holati (dezertirlar odatda oyoqsiz rasm chizadilar).
---------	--

Ritmik rasm (harakatdagi odamni masalan, yurayotgan, zinadan chopayotgan va h. Odamni tasvirlovchi rasm) – intuitiv ekstrovert.

Strukturali rasm (Odamni qanday bo‘lsa, shundayligicha, ba‘zan faqat yuzni, byustni yoki butun bo‘y – bastni tasvirlovchi rasm) – intuitiv introvert.

Ushbu belgilar bo‘yicha quyidagi jadvaldagi o‘xshab, turli rasmlar o‘rtasidagi miqdoriy farqlarni aniqlash mumkin.

«Avtoportret» testi bo‘yicha individual – tipologik farqlar
(500 kishi orasida)

Tasvir ko‘rinishi G.Rid bo‘yicha	Psixologik tip K.Yung bo‘yicha	Tasvirlararo miqdoriy farqlar
Sanab o‘tuvchi	Fikriy ekstrovert	2,4
Organik	Fikriy introvert	30,3
Emfatik	Sezuvchi ekstrovert	3,2
Gaptik	Sezuvchi introvert	2,2
Dekorativ	Hissiy ekstrovert	8,8
Imajitar	Hissiy introvert	13,2
Ritmik	Intuitiv ekstrovert	20,8
Strukturali	Intuitiv introvert	19,1

Metodika manbasi: Rogov E.I. Nastolnaya kniga prakticheskogo psixologa: Ucheb. Posobie, V 2kn. – Z – e. – M.: Gumanitar. Izd. Tsentr VLADOS, 2000. – Kn. 1: Sistema raboto‘ psixologa s detmi raznogo vozrasta. 346 – 353 b.

«O‘ZINGIZ HAQINGIZDA BILIB OLING» TESTI

Ushbu metodikani o‘tkazish uchun toza varaq olib, unga kvadrat rasmini chizing. Kvadratning ichiga uy, daraxt, devor, yo‘l, quyosh, hovuz, ilon kabi elementlarni tasvirlang. Bu elementlarni shunday joylashtiringki, sizda yaxlit, bir butun surat hosil bo‘lsin. Rasm chizib bo‘lingach, test natijalari hisoblab chiqiladi. Endi ishga kirishishingiz mumkin. Toza oq qog‘ozdagi kvadrat ichida mavjud bo‘lgan elementlardan iborat bir necha rasmlar joylashadi.

Rasmlar tahlili:

Daraxt (mustaqillik).

Katta, shoxlab ketgai daraxt.

Agar katta, shoxlab ketgan daraxtni tasvirlagan bo'lsangiz, siz atrofingizdagilarni butunlay o'zingizga bo'ysundira oladigan shaxssiz. Ba'zida sizning xatti-harakatlaringiz egoistik ko'rinishda bo'lib, atrofingizdagi kishilarni o'zingizdan uzoqlashtirishingiz ham mumkin.

Agar siz tasvirlagan daraxt dumaloq shaklda, o'ziga xos, hayotda mavjud bo'lmagan daraxt bo'lsa, siz doimo o'z kuchingizga ishonishingiz mumkin.

Shoxlari yalang'ochlangan daraxt.

Agar daraxtning hamma shoxlari yalang'ochlangan va tepaga qaragan bo'lsa, bu sizning aniq-ravshan maqsadlaringiz mavjudligidan dalolatdir. Siz hayotda nimaga erishmoqchi ekanligingizni bilasiz va mustakil shaxslar toifasiga mansubsiz.

Shoxlari egilgan daraxt.

Shoxlari egilgan daraxt tasvirlansa, siz tabiatingizga ko'ra pessimistsiz va ba'zida sizni depressiya qamrab oladi. Shu tufayli siz muhim muammolarni hal qilishda boshqalardan yordam olishga tayyorsiz. O'z qobigingizga o'ralib olmang, muloqotda ochiq yuz bo'lsangiz sizning hayot yo'lingizda yordam qo'lini cho'zuvchi insonni uchratasiz.

Gullayotgan daraxt.

Gullayotgan daraxt sizning qiziqarli inson ekanligingizni bildiradi. Sizdagi eng asosiy fazilat - o'zingizga bo'lgan ishonch va xotirjamlikdir. Mustahkam shoxlar sizdagi optimizm ifodasi hisoblanadi. Barcha do'stlaringiz sizni davraning joni deb biladilar.

Quyosh (otaga munosabat).

Katta dumaloq quyosh tasviri siz bilan otangiz o'rtasida o'zaro bir-birovni tushunish va muhabbatga asoslangan mustahkam munosabatlar o'rnatilganidan dalolatdir. Agar quyosh uydan yuqorida joylashsa, bu otangiz o'z tomonidan qilinadigan moddiy sarf-harajatlar tufayli sizning muhabbatingizni qozonishi mumkinligini bildiradi.

Yorqin kichkina quyosh - ko'proq siz va otangiz o'rtasida sezilarli masofa mavjudligi belgisi bo'lib, u qandaydir sabablarga ko'ra otangiz tomonidan yuzaga keltirilgan. Ko'pincha ota obrazi aslida qanday bo'lsa, shundayligicha tasavvur qilinmaydi. Ba'zida quyosh bilan bir qatorda uning yorqin nurlaridan qurib ketayogan daraxt ham tasvirlanishi mumkin. Siz esa, otangizga tik qarash uchun jur'at yetishmasligi sababli jabrlanasiz.

Quyoshning yarmini tasvirlash, odatda otasi yo'q kishilarga xos. Otangiz ajralish tufayli oilangizni tark etgan yoki hayotdan ko'z yumgan bo'lishi

mumkin. Siz esa, juda yosh bo'lganligingiz yoki ulgurmaganligingiz tufayli otangiz bilan munosabatlaringizni yaxshi yo'lga qo'ya olmaganisiz. Bunday vaziyatda eng muhimi - g'amga berilmaslik va har xil gaplarga e'tibor qilmaslik. Boshqalarga nisbatan sizga qiyinroq, lekin siz bardoshlisiz.

Hovuz (onaga munosabat)

Daraxt yonidagi ko'l sizning onangizga to'la bog'langanligingiz ifodasidir. Birok tashvishlanmang: bu mutlaqo normal holat. Ko'pchilik qizlar uchun murakkab vaziyatlarda sevimli onalari yordami va maslahatiga murojaat qilish xosdir. Agar barcha narsada onangiz sizni nazorat qilishni xohlasa, undan ranjimang, chunki u siz haqingizda g'amxo'rlik qiladi.

Ko'l daraxtdan uzoqda tasvirlansa va juda kichik bo'lsa, onangiz sizning hayotingizda ikkinchi darajali rol o'ynaydi. Siz onangiz bilan juda yaqin emassiz. Munosabatlaringizda o'zaro ishonch va ochiqlik mavjud emas. Onangizdan sirlaringizni yashirasiz, onangizni tushunishga harakat qilmaysiz. Balki qachonlardir oralaringda nizo yuz bergan va u sizlarni bir-biringizdan uzoqlashishga hamda o'zaro tushunmovchiliklarga olib kelgandir. Bu nizoni bartaraf qilish kerak emasmi? Balki tez orada birga o'tirib dildan gaplashib olarsizlar?

To'lqin, o't, o'rdak. Elementlarning bunday joylashuvi onangizni qanday idrok etishingiz va qabul qilishingiz haqida darak beradi. Onangizning o'gitlari malol keladi, biroq biroz vaqt o'tgach, sizning o'rtangizda iliq munosabatlar o'rnatiladi (bu haqida to'liqlarga qarab bilish mumkin).

Uy (sizning moddiy boylik va dabdabalarga munosabatingiz)

Katta, chiroyli uy. Agar rasmda uy katta joyni egallagan bo'lsa, bu sizning hamma narsadan ham moddiy boyliklarni afzal ko'rishingizni bildiradi. Pul siz uchun birinchi darajali ahamiyatga ega. Agar uy bilan birga pardalar, kreslo va shunga o'xshash narsalar tasvirlansa, bu sizning dabdaba va qulayliklarsiz yashay olmasli- gingizdan darak beradi.

Favqulodda dizaynli uy. Siz aks ettirgan uyda garaj, balkon kabilar mufassal chizilgan bo'lsa, siz chiroyli, zamonaviy, qulay sharoitda yashashni yoqtirishingizni bildiradi. Bularga pul ham qo'shilsa, bu yuksak orzularingiz belgisidir.

Ertakona qasr. Siz xayolparastsiz, to'grimi? Siz o'zingizning erishib bo'lmaydigan orzularingiz bilan yashaysiz va atrofingizdagi narsalarni ko'rmaysiz ham. Shuningdek, siz bajonidil, hattoki boridan ham ziyod ko'p pul sarflashni yoqtirasiz.

Tosh va devorli oddiy uy. Siz uchun eng muhimi ortiqcha narsalarning bo'lmasligi. Siz dabdaba va turli bekorchilikdan ko'ra kulaylikni afzal bilasiz.

Uyingizda xuddi qalbingizda bo'lgani kabi shinamlilik va xotirjamlik bo'lishi kerak. Baxt uchun sizga dabdabaning keragi yo'k.

Devor (shaxsiy g'urur hissi). Agar siz chizgan devor noto'g'ri shakldagi navbatma-navbat keluvchi yupqa taxtalardan tashkil topgan bo'lsa, siz mustaqil shaxssiz va siz bilan murosqa qilmaydiganlar bilan aloqani uzishga ham tayyorsiz.

Yarimta devor. Agar devor yarimta qilib tasvirlansa, bu sizda qandaydir sir mavjudligini ko'rsatadi. Bunday devor begonalardan nimanidir yashirayotganligingiz belgisidir.

Daraxtni o'rab turuvchi devor. Bu sizning yetarli darajada hissiyotga beriluvchan, emotsional shaxs ekanligingizni bildiradi. Balki siz o'z ota-onangiz yoki do'stlaringizdan norozidirsiz? Balki ularni tushunishga harakat qilganingiz ma'quldir?

Uy va daraxt orasidagi devor siz yolg'izlikni yoqtirishingiz va o'z hissiyotlaringizni yashirishingizni ko'rsatadi. Siz yon-atrofdagilarni o'zingizdan yetarli masofada ushlaysiz.

Ilon (sizning sezgirligingiz)

Daraxt ostidagi ilon. Daraxt tagida aniq tasvirlangan ilon sezgirligingizdan dalolatdir. Arofingizda ehtirosalar jo'sh urgandagina baxtli bo'la olasiz. Sizni zeriktirgan odamdan osonlikcha voz kechasiz.

Shu bilan birga siz haqiqiy shahzodani, go'zalni uchratish imkonini ham rad etmaysiz.

Katta qilib chizilgan ilon. Bu sizning ishqiy munosabatlarga katta e'tibor berishingizni anglatadi. Balki sizning hissiyotlaringiz namoyon bo'lishi uchun qandaydir to'siqlar bordir. Siz uchun jinsiy fantaziyalarning chegarasi yo'q, biroq, siz bu boradagi yangiliklarni bilishga doimo tayyorsiz.

Suratdan tashqariga chizilgan ilon. Agar siz ilon rasmini devor yoki uy orqasida tasvirlagan bo'lsangiz, bu sizning tasodifiy tanishuvlar va g'alati uchrashuvlardan to'yanligingiz ifodasidir. Balki siz hali o'z shahzodangizni uchratarsiz. Agar ilon juda katta bo'lsa, siz jinsiy munosabatlarga ahamiyat berasiz.

Yo'l (sizning hayotiy maqsadingiz)

To'g'ri yo'l. Siz hayotda nima xohlashingizni va nimaga umid qilishingizni bilasiz, ya'ni siz o'z ehtiyojlaringizni to'liq anglab olgansiz. O'z-o'zini tashkil qilishning ushbu darajasiga ko'pchilik ega emas.

Egri-bugri yo'l. O'z qarorlaringizni tez-tez o'zgartirib turishingizga to'g'ri keladi. Siz beqarorsiz, tasodifiy holatlar sizni keskin o'zgarishlarga olib keladi. Ba'zida siz jiddiy va muhim qaror chiqarish vaziyatiga tushib qolasiz.

Masalan, martabaga erishish yoki hayotda hissiyotlardan bahramand bo'lib, har bir kundan quvonish kabi.

Tosh terilgan yo'l. Sizning fikrlaringiz izchil va aniq. Shuning uchun ham siz har bir inson hayotda o'z maqsadiga ega bo'lishi va unga erishishi zarurligiga ishonasiz va o'z intuitsiyangizga quloq solasiz.

Toshlari ahyon-ahyonda sochilib yotgan yo'l. Sizga hayotda intiluvchanlik yetishmaydi. Hayotingizda ota-onangiz va o'qituvchilar muhim ahamiyatga ega. Faqat ular bilan siz o'z hayotingizda ishonchga ega bo'lasiz.

Yo'lingiz sizni qayerga boshlaydi. Agar yo'l oxirida eshik chizilgai bo'lsa, sizda tub maqsad mavjud. Bundan tashqari bu nimagadir intilishni bildiradi, lekin aynan nima ekanligini o'zingiz ham bilmaysiz, ya'ni sizda aniq maqsad yo'q. Buni tezda o'zgartirish zarur.

XARAKTER XUSUSIYATLARI HAQIDA TEST

Ushbu berilgan test inson miyasining qaysi yarim shari ustun (kuchli) ekanligini aniqlab beradi. Bu holat tug'ma bo'lib, odam uni o'z hayotining oxirigacha o'zgartirolmaydi. Faqatgina kuchli hayajonda bo'lgandagina miya chap va o'ng yarim sharlari funksiyalari almashishi mumkin.

1-holat. Ikkala qo'l barmoqlarini bir-birlari orasiga o'tkazib ko'riladi, qaysi qo'l barmogi ustiga chiqib qolsa, shunga qarab tavsif beriladi. Agar chap qo'lingizni bosh barmog'i yuqorida bo'lsa - siz hissiyotlarga boy insonsiz. O'ng qo'lingiz barmog'i yuqorida bo'lsa - siz aql bilan ish yuritadigan odamsiz.

2-holat. Uzoqroqdan bitta nuqtani mo'ljal qilib olib, qalam yoki ruchkani shu nuqtaga to'g'rilab ushlab qarang. O'ng ko'zingiz bilan mo'ljal olish qulay bo'lsa - siz fikringizda qattiq turib oladigan, jahli tez odamsiz. Chap ko'z bilan mo'ljal oladigan odam bo'lsangiz - muloyim va yumshoq tabiatsiz.

3-holat. Qo'llaringizni ko'krak ustida chalishtirganda, agar chap qo'lingiz yuqorida bo'lsa - «masxara»ga moyilsiz. O'ng qo'lingiz yuqorida bo'lsa - oddiygina va sodda bo'lish sizga xos.

4- holat. Agar qarsak chalishda o'ng qo'l harakatda bo'lsa, - hamma narsaga yechim topib, qat'iy turib olasiz, agar chap qo'l harakatda bo'lsa, - siz qaror qabul qilishga ikkilanasiz.

Endi yuqoridagi 4 ta holatning o'zaro qanday kombinatsiyada kelishiga qarab odamlarga tavsif berishga harakat qilamiz. Bu yerda O' - o'ng, Ch - chap ma'nolarini beradi.

O'O'O'O' - siz uchun o'z qobig'ingizga o'ralib o'tirish qulay, siz ziddiyatlarga borishni, bahslashish va janjallashishni xohlamaysiz.

O'O'O'Ch - siz xarakteringizni aniqlovchi qaror qabul qilishga qiynalasiz.

O'O'CHO' - masxara qilish, qat'iyatlilik, hazilkashlik va artistlik qobiliyati xarakteringizga mos. Siz bilan munosabatda bo'lganda hazilkashlik va qat'iyatlilik zarur. Kontakt munosabatli xarakterlar ayollarda kam.

O'O'CHCH - noyob xarakterga ega ekanlik. Muloyimlik, qat'iyatlilik va qat'iyatsizlik o'rtasidagi holat, ikkilanish.

O'CHO'O' - bu aqllilik va muloyimlikka xos xarakter, ayollarda kamdan kam uchraydi. «Ishbilarmon ayol»da sekin o'rganish, ehtiyotkorlik, chidamlilik va sovuqqonlik bor.

O'CHO'Ch - kuchsiz va noyob xarakter, bu xarakterga ega bo'lganlar himoyasiz va boshqalar ta'sirlariga beriluvchan bo'ladi, ko'pincha ayollarda uchraydi.

CHO'O'O' - bunaqa moslik kam uchraydi, asosiy nuqta hissiyotchanlik bilan qat'iylikni moslashtirish.

CHO'O'Ch - muloyimlik va begarazlik xarakteringizga mos. Sizga e'tibor qaratishlarini xohlaysiz, xuddi «kichkina malikadek».

CHCHO'O' - sizga oddiylik va do'stona munosabatlar, qiziqishning tarqalishlari, o'z-o'zini nazorat qilish xosdir.

CHCHO'Ch - siz ko'ngilchansiz, muloyimlik, ishonuvchanlik sizga xosdir. Bu noyob xarakter egasi erkaklarda kam uchraydi.

CHCHCHO' - siz hissiyotchan, g'ayratli va qat'iyatli insonsiz, lekin shoshilib qaror qabul qilishingiz sizga jiddiy qiyinchiliklarni tug'diradi. Sizga to'xtatuvchi mexanizm zarur, bu xarakterga ega bo'lgan erkaklar hissiyotchandirlar.

CHCHCHCH - xarakteringizda erkinlikka intilish ustun, eski narsalarga ham yangi narsalarga qaraganday qaraysiz. Xarakteringizda uchraydigan hissiyotchanlik, o'zini o'ylash, qaysarlik ayrim vaqtlarda faolligingizni to'xtatib qoladi.

CHO'CHO' - eng kuchli xarakter egasi. Sizni bir nimaga ishontirish qiyin. Nuqtai nazaringizni qiyinchilik bilan o'zgartirasiz va shu bilan bir vaqtda siz harakatchan va maqsadingizga yetadigan odamsiz.

CHO'CHCH - siz maqsadlaringizga erishish uchun qo'lingizdan kelgan hamma narsani qilasiz. Bu xarakterga ega bo'lgan insonlar hech narsani qo'ldan boy bermaydi. Ularni ishontirib bo'lmaydi. O'zini nazorat qilish ustun bo'lganligi sababli yangi do'stlar orttirishga qiynaladi.

O'CHCHO' - sizning xarakteringiz yengil. Siz ziddiyatlardan osonlikcha qochasiz, sayohat qilishni yaxshi ko'rasiz. Osonlikcha do'stlar orttirasiz, lekin siz o'z qiziqishlaringizni tez o'zgartirasiz.

O‘CHCHCh - siz mustaqilsiz va hamma narsani o‘zingiz bajarishga harakat qilasiz. Qiyin masalalarni o‘z qarorlaringiz yordamida muvaffaqiyatli hal qilasiz. Ko‘pincha muloyim ko‘rinasiz, agar ishingizga doir biror narsa bo‘lsa, siz jiddiy va talabchan bo‘lib qolasiz.

Ijobiy xususiyatlarni shakllantirish va o‘z-o‘zini adekvat baholashga oid trening mashg‘ulotlari

Mashg‘ulotning maqsadi-o‘zini o‘zi tahlil ko‘nikmalarini hosil qilish va barcha qatnashchining salbiy tomonlarini har tomonlama tahlili.

Yetakchiga ko‘rsatma.

O‘z salbiy tomonlarini tahlil qilish katta ichki tuyg‘u va jon kuyarlik talab qilganligi uchun yetakchi har bir qatnashchiga alohida e‘tibor berishi lozim. Shuning uchun guruhda bir-biriga ishonch muhitini hosil qilish kerak, chunki har bir shaxsning ma‘lum holatini his qilish, unga ilk so‘z bilan yoki yoqimli qarash orqali yordam bermoqqa mos bo‘lgan muhit yaratmoq lozim.

“Qarama-qarshi aloqa” anketasining tahlilini o‘tkazishni unutmang. Bunda o‘zingizni salbiy tomonlaringizni hikoya qilgan holda boshqalarni ham ochiq suhbatga jalb eting.

Mashg‘ulotning taxminiy mazmuni

Birinchi mashg‘ulot: Men va tengdoshim

Har bir mashg‘ulot 2 bosqichdan iborat.

I-bosqich. Bunda shaxsning holati va kayfiyati, munosabatga kirishishi, salomlashishi, bolalarning bir-birlari haqidagi tasavvurlari kengaytiriladi, asab tizimidagi zo‘riqishlar xalos etiladi.

II-bosqich. Guruhli munozara, rolli o‘yinlar, ishtirokchilarni frustratsiyaga olib keluvchi vaziyatlar muhokama qilinadi. Xulq-atvordagi ijobiy va salbiy tomonlar bo‘yicha fikr almashinadi.

Ushbu treningda ishtirokchilarning optimal miqdori 15-20 kishini tashkil etadi.

Mashq: “Munosabat doskasi”

Mashg‘ulotdan oldin devorga bir nechta vatman qog‘ozi mahkamlanadi.

Ko‘rsatma: Bu o‘ziga xos munosabat doskasi hisoblanadi. Bu yerda tengdoshlaringiz bilan muomalada yig‘ilgan g‘am-alamlaringizni ifodalashingiz mumkin. Belgi qo‘yish mumkin emas. “Munosabat doskasi” bir necha mashg‘ulotda saqlanadi.

Mashq: “Sirli salomlashish”

Ishtirokchilar doira bo‘lib o‘tiradilar.

Ko‘rsatma: Siz hech kimga qaramasdan salomlashishni amalga oshiring. Guruhdagilar esa salom kimga yo‘nalganini topishlari lozim.

Siz mening ogohlantirishimdan so‘ng, baland ovoz bilan uning ismini aytishingiz kerak. Sizning salomlashishingiz obrazli, yorqin, ammo sirli bo‘lsin. Mashqdan so‘ng guruh a‘zolari uchta eng namunaviy salomlashishni aniqlaydilar.

Mashq “ Guruhimizda tug‘ilgan kun”

Ishtirokchilar sinf bo‘ylab harakatlanadilar, ovoz chiqarish ta’qiqlanadi.

1-topshiriq: So‘z aytmasdan, yilning qaysi faslida tug‘ilganingizga qarab ajraling.

2-topshiriq: Fasllar va oylar bo‘yicha ajraling.

3-topshiriq: Har bir oy, tug‘ilgan kunlar bo‘yicha ajraling.

4-topshiriq: Endi ishtirokchilar bir-birining ortidan yil fasllari, oylar va tug‘ilgan kunlar bo‘yicha saf tortib turadilar. Yil boshidan to oxirigacha izchillikka rioya qilinadi.

Mashq: “Guruhimiz nimaga o‘xshaydi”

Ishtirokchilar aylana bo‘lib o‘tiradilar. Ularga navbat bilan “Guruhimiz nimaga o‘xshaydi?” degan savol beriladi. Ular javob beradilar.

Muhokama:

Birinchi guruhchaga topshiriq: Ideal tengdoshingizning psixologik portretini chizing. U qanday sifatlarga ega bo‘lishi kerak ?

Ikkinchi guruhchaga topshiriq: Sizda nafrat uyg‘otadigan tengdoshingizning psixologik portretini chizing.

Uchinchi guruhchaga topshiriq: Siz o‘z xohishingiz bo‘yicha psixologik portretni chizing (u qanday sifatlarga ega bo‘lishi kerak).

Mashq: “Men ham zo‘rman, Siz ham zo‘r”

Ishtirokchilar xona bo‘ylab harakatlanadilar.

Ko‘rsatma: Siz biror shaxs bilan duch kelgan vaqtingizda bosh barmog‘ingiz bilan “Men zo‘rman”, so‘ngra sherigingizga “Siz ham zo‘r”, deb ayting. Sherik ham ko‘rsatkich barmog‘i bilan “Siz zo‘rsiz”, so‘ngra “Men ham zo‘r”, deb javob beradi. Barcha trening ishtirokchilari o‘zaro uchrashishlari kerak.

Ikkinchi mashg‘ulot: Ijobiy tasavvurlarni shakllantirish

“Mening suyuqli o‘yinchog‘im”

Har birimizning yoshlikda sevimli o‘yinchog‘imiz bo‘lgan. Bu haqda unutmaganimiz maqul, chunki u bizni g‘aroyib yoshlik dunyosi bilan bog‘laydi. Tasavvur qiling sevimli o‘yinchog‘imizni olgach, o‘zimizni baxtli

his qilishimizni. Siz o'zingizni suyakli o'yinchog'ingizni eslaysizmi? U nima? Koptokmi? Yumshoq uyinchoqmi? Uning ismi nima edi? Ular hozir qaerda?

Qatnashchilar bir-birlariga o'zingizni suyakli o'yinchoqlari haqida hikoya qilishadi. Xuddi shuningdek eslangan suyakli uyinchoq ko'zlangan tuyg'ular haqida ham so'zlashadi.

Izoh: Bu mashqning mazmunini tushuntirgandan so'ng qatnashchilarga 3-4 daqiqa davomida lirik musiqa tinglab, yoshlikni eslash tavsiya etiladi.

So'ngra hamma davra bo'lib o'tirib, navbatma-navbat o'zlarini suyakli o'yinchog'lari haqida hikoya qilishadi. Agar guruh katta bo'lsa, yoki vaqt yetishmasa, o'z xotiralari haqida hikoya qilishadi.

“Turmush qurish haqida e'lon”

Hamma “Turmush qurish haqida e'lon” tayyorlaydi. Endi turmush haqida e'lonlaringizni qanday tuzilganligini ko'rib chiqamiz. Barcha o'z navbatida tuzgan e'lonlarini o'qiydi. Qolgan guruh a'zolari baholovchi, tekshiruvchilar sifatida qatnashadilar. Ular diqqat bilan e'lon matnini tinglagandan so'ng, unga ayrim ijobiy o'zgartirishlarni kiritish mumkin.

Izoh: Yetakchi barcha e'lonlarni yig'ib olib, so'ngra ularni birin-ketin o'qib, e'lon yozgan kishini aniqlashni qatnashchilardan so'raydi. Yetakchi e'lon matniga qo'shimcha o'zgartirishlar kiritish mumkin.

“Niqobsiz”

Sizning oldingiz (stol ustida)da bir talay (kartochka) varaqalar mavjud.

Siz navbat bilan kartochkalarni olasiz va hech qanday tayyorgarsizlik unda yozilgan jumlaning davom ettirasiz.

Mulohazalaringizni chin ko'ngildan va ochiq-oydin bo'lmog'i lozim. Guruh a'zolari sizni diqqat bilan tinglashadi. Agarda ular sizni qalbaki yoki yuzaki mulohaza yuritayotganingizni sezishsa, yana boshqatdan kartochka olib, javob berishingizni so'rashadi.

Izoh: Qatnashchilar katta davra bo'lib o'tirishadi. Har biri bittadan varaqa (kartochka) olishadi. Yetakchi matn yozilgan kartochkalarni oldindan tayyorlab qo'ygan bo'lishi kerak. Kartochkalar qatnashchilar sonidan ko'p bo'lmog'i zarur, chunki ayrim ishtirokchilar birinchi marta topshiriqni bajara olmasliklari mumkin.

- “Varaqalar (kartochka)ni taxminiy mazmuni”

-“menga atrofimdagilarningxususiyatlari (yoqadi) ma'qul.”

-“Uni unitish men uchun juda qiyin, ammo men...”

-“Qachon men... juda uyalaman...”

-“Qachon meni... menga juda yoqadi...”

-“Buning juda qiyinligini bilaman, ammo ba'zan meni kishilar tushunmaydi, chunki men ...”

-“Ishonamanki, hali men...”

“Miskin”

Ma'lumki, har birimizning xulq-atvorimizda hayotimiz davomida xalaqit beradigan noxush odatlarimiz mavjud, hammamiz ham ulardan xoli bo'lishni istaymiz. Endi qatnashchilardan biri bir necha daqiqa xonadan chiqadi. Qolganlar esa shu paytda chiqqan kishini (masalan: qupol, dimog'dor, jahldor va boshqa) 5-7 ta hulqsiz (miskin)ligin tuzatadilar. Ushbu tuzatish takliflari barcha ma'qullagandan keyin qabul qilinadi.

Izoh: mumkin variantlar.

A) xonadan chiqqan ishtirokchini yetakchi taklif qiladi. Oldin uning o'zi guruh a'zolari yozishlari mumkin bo'lgan sabablarini aniqlashga harakat qiladi. So'ng guruh a'zolari tuzgan ro'yxat unga beriladi. Qatnashchi o'z navbatida kerak bo'lgan (ma'qul topgan), xohlagan savolni berishi mumkin.

B) Sabab va kamchiliklar yozilgan ro'yxat o'qilmaydi.

5. “Mening ojiz tomonlarim”

Har bir ishtirokchi o'zi yoqtirmaydigan ammo xulq-atvorida mavjud bo'lgan ojiz tomonlari haqida hikoya qiladi. Buning uchun faqatgina xulq-atvoridagi salbiy tomonlar, zararli odatlargagina emas, balki ma'lum holatlarda qarama-qarshilik yuzaga keltiradigan barcha harakatlar haqida gapirish lozim. Bunda o'z so'zlaringizni qo'shtirnoq ichiga olmasdan va barcha ojiz tomonlaringiz haqida ochiq-oydin hikoya qiling. Buning uchun sizga 3 daqiqa vaqt beriladi.

Izoh: Mazkur mashqning maqsadi har bir ishtirokchini o'zida mavjud ojiz tomonlarini aniqlash, o'z kamchiliklarini oqilona tahlillashga qaratilgan. Bunga erishish uchun har bir kishi o'zining kuchli xislatlariga suyanmog'i darkor.

Bu mashqni ikki xilda ya'ni, katta davra (15-20) yoki 8-10 kishidan iborat kichik guruhlariga bo'linib o'tkazish mumkin.

“Men kimman”

Bir dona oq qog'oz olib “men kimman?” savoliga javob yozing

“Men guruh a'zolari nazarida”

1. Savollarga javob bering.

Guruh hamda guruh a'zolari meni qanday kishi deb qabul qilishadi?

Guruh sizni qanday baholashini batafsil tasvirlab bering.

Masalan: Guruh meni kam harakat, xotirjam, unchalik e'tiborga loyiq bo'lmagan narsalar bilan mashg'ul kishi sifatida qabul qiladi. Akram meni juda uyatchan deb hisoblasa, Karim esa ko'rimsizgina deb o'ylaydi...

“Qarama-qarshi aloqa” anketasi

Qatnashchining ismi_____

Mashg'ulot vaqti_____

1. Mashg'ulotda ishtirok etish darajasi 0,1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

Mashg'ulotda aktiv qatnashishda nima xalaqit qiladi?_____

2.Siz mashg'ulotda yo'l qo'ygan asosiy xatingiz?

a) o'zingizga nisbatan_____

b) qatnashuvchilarga nisbatan_____

v) mashg'ulot o'tkazuvchiga nisbatan_____

3.Sizga ma'qul bo'lgan yoki biror bir muammo (salbiy xususiyat)ni bartaraf etishda yordam bergan mashg'ulot (qismi)nomi.

4. Sizga ushbu mashg'ulot qismlaridan qaysi biri ma'qul bo'lmadi va nima uchun? _____

5. Mashg'ulot o'tkazuvchiga takliflaringiz_____

Yakuniy xulosalar va samimiy xayrlashuv

Yuqorida sanab o'tilgan tarbiyaviy amallar va psixotrening mashg'ulotlari tarbiyasi qiyin bolar bilan ishlayotgan psixolog, mutaxassis va pedagoglarning ish faoliyati uchun ancha qo'l keladi. Buning uchun ular ushbu psixotrening va tarbiya amallardan foydalanib, tarbiyaviy tadbirlar ishlab chiqishlari maqsadga muvofiq.

GEOMETRIK SHAKLLARDAN ODAM RASMI YASASH TESTI

Testni o'tkazishdan kutiladigan maqsad - odamlar o'rtasidagi individual tipologik farqlarni aniqlash.

Ko'rsatma: Siz uchburchak, aylana, kvadratlardan foydalangan holda xohishingizga qarab, jami o'nta elementdan iborat odam figurasini yasab berishingiz lozim. Geometrik shakllar o'lchami har xil bo'lishi mumkin ularni zaruriyatingizga qarab ishlatasiz. Muhimi - odamni yasashda shu uch elementdan foydalanilsa, bas. Shakllarning umumiy soni o'ntadan oshmasligi kerak. Agar rasm yasashda ortiqcha elementlardan foydalangan bo'lsangiz ortiqchasini o'chirish, kamini to'ldirish darkor. Rasmni ko'rsatmaga binoan chizing.

Sinaluvchilarga 10x10 sm o'lchamli uch dona varaq raqamlangan hamda imzolangan holda tarqatiladi.

1-raqamli varaqda birinchi sinov rasmi yasaladi, undan keyin 2- va 3-raqamli varaqlarda rasmlar yasaladi. Rasmlar yasalib bo'lingach ma'lumotlar qayta ishlanadi. Ko'rsatma buzilgan bo'lsa tarqatma material yaroqsiz bo'lgan deb hisoblanadi.

Ma'lumotlar quyidagi ko'rinishda qayta ishlanadi: odamchani tasvirlashda foydalanilgan uchburchak, aylana, kvadratlar soni har bir rasm uchun alohida hisoblanadi va natija uch xonali son bilan ifodalanadi, bunda yuzlik uchburchaklar sonini, o'nlik aylanalar sonini, birliklar kvadratlar sonini ifodalaydi.

Masalan, 3 ta uchburchak, 4 ta aylana, 3 ta kvadrat qo'llanilgan bo'lsa, bu 343 sonini paydo qiladi. Ushbu son rasm formulasini tashkil qiladi.

Unga qarab chizayotgan kishilarning o'ziga mansub bo'lgan turi aniqlanadi.

INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK FARQLAR TIZIMI quyidagi jadvalda keltiriladi

901	802	703	604	505	406	307	208	109	
910	811	712	613	514	415	316	217	118	019
	820	721	622	523	424	325	226	127	028
		730	631	532	433	334	235	136	037
			640	541	442	343	244	145	046
				550	451	352	253	154	055
					460	361	262	163	064
						370	271	172	073
							280	181	082
								190	091

I toifa - rahbar. Odatda bunday odamlar boshqarish va tashkillashtirish faoliyatiga moyil bo'lishadi. Ular xulq- atvorning ijtimoiy-ahamiyatli normalariga yo'nalgan bo'lib, nutqlari yuqori darajada rivojlangan va yaxshi hikoyachilik qobiliyatiga ega bo'ladilar.

Ijtimoiy sohaga yaxshi moslasha oladilar, boshqalar ustidan ustunlikni ma'lum chegarada ushlab tura oladilar. Bunday odamlar odatda yashil rangni tanlaydilar (M.Lyusher bo'yicha) va «Daraxt» testida archani chizishadi.

Rasmlar formulalari: 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

Boshqalar ustidan kuchli ustunlik 901, 910, 802, 811, 820 chi raqam egalarida ifodalangan, 703, 712, 721, 730 chi raqam egalarida vaziyatga qarab ustunlik, 604, 613, 622, 631, 640 chi raqam egalarida odamlarga nutq yordamidagi ta'sirdagi ustunlik ifodalangan bo'lib, ular odatda verbal rahbarlar yoki o'qituvchilar toifasi bo'lishi mumkin.

Shuni bilish lozimki, ushbu sifatlarning namoyon bo'lishi sinaluvchining psixik rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Rivojlanish yuqori darajada bo'lsa, rivojlanishning individual belgilarini ro'yobga chiqarish mumkin, ular ancha yaxshi anglanadi. Rivojlanishi past darajada bo'lsa ular kasbiy faoliyatda namoyon bo'lmaydi, balki vaziyatga qarab namoyon bo'ladi. Bu xarakteristikalar barcha ta'riflarga xosdir.

II. toifa - mas'uliyatli ijrochi - u ham «rahbar» tipiga taalluqli ko'plab xislatlarga ega, biroq, mas'uliyatli qarorlar qabul qilish chog'ida ikkilanadi. Odamlarning bunday tipi ishni bajarishga ko'proq yo'nalgan bo'ladilar, o'ta mahoratli, mas'uliyatli va o'ziga ham, boshqalarga ham talabchan, haqiqatgo'y, ya'ni har joyda adolatparvarligi bilan ajralib turadilar. Ko'pincha ular ortiqcha zo'riqish natijasida asab bilan bog'liq somatik kasalliklar bilan ogriydilar.

Rasmlar formulalari: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

III. toifa - xavotirlanuvchi-shubhali - bunday kishilar rang-barang qobiliyatlar va iqtidor egalari bo'lishadi. Ularda nafis qo'l harakatlari ko'nikmalaridan tortib adabiy iqtidorgacha bor. Odatda bunday odamlarga bir kasbning o'zi kamlik qiladi, ular o'z kasblarini kutilmaganda mutlaqo boshqa sohaga o'zgartirishlari mumkin. Odatda ularning ikkinchi kasb vazifasini bajaruvchi xobbilari bor. Tartibsizlik va ivirsishga toqat qila olmaganliklari uchun ko'plab nizolarga kirishadilar. Ko'ngillari o'ta nozik va ko'pincha o'zlariga ishonchsizlar. Tasalliga muhtojdirlar.

Rasmlar formulalari: 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460. Bundan tashqari 415 raqami nazmiy iqtidor egalariga mansub, 424 raqami o'z ishini o'ta puxta qiladigan kishilarga taalluqli, ularni "Qanday qilib yomon ishlash mumkinligini tasavvur qilolmayman!" degan jumladan bilib olish mumkin.

IV. toifa - olim. Bunday odamlar voqelikdan osongina xayolotga beriladigan, konseptual aql egalari bo'lib, hatto o'z ta'limotlarini ishlab chiqish qobiliyatiga egalar. Odatda ruhiy muvozanatga ega bo'lib, o'z xulq-atvorlarini aql bilan boshqarib turadilar.

Rasmlar formulalari: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370. 316-raqam egasi odatda global nazariyalar yaratish qobiliyatiga yoki ulkan hamda murakkab muvofiqlashtirish ishlarini amalga oshirish salohiyatiga ega. 325

raqami egalari hayotga, salomatlikka, biologiya va meditsinaga oid bilimlarga o'chligi bilan ajralib turadilar.

Bu tip vakillari orasida ko'pincha kino, sirk, rejissura, multiplikatsiya kabi sintetik san'at turlari bilan shug'ullanadiganlar uchrab turadi.

V. toifa - intuitiv tip. Bu toifadagi odamlar sezgir asab tizimiga ega bo'lib, tez holsizlanadi. Bir faoliyatdan boshqasiga o'tishni talab etadigan sohalarda yaxshi ish beradilar. Yangilikka o'ta sezgilar. Altruist, o'zgalarga g'amxo'rlik namoyon qiladilar, yaxshigina qo'l malakalariga va obrazli xayolga egalari. Bu esa ularga o'z navbatida texnika turlari bilan shugullanish imkonini beradi. Odatda o'zlarining axloq me'yorlarini ishlab chiqadilar, o'z erkiga tajovuz qiladigan har narsaga salbiy munosabat bildirib, o'z-o'zini nazorat qilishni afzal biladilar.

Rasmlar formulalari: 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280. 235-raqam egasi ko'pincha professional psixologlar yoki psixologiyaga o'ta qiziqadigan odamlar orasida ko'p uchraydilar; 244 raqami egasi adabiy ijod qobiliyatiga ega; 217-raqam egalari kashfiyotchilik qobiliyatlari bor kishilar; 226 raqami egasida yangilikka katta ehtiyoji bor, odatda o'z oldiga yuqori maqsadlar qo'yadi.

VI. toifa - kashfiyotchi, konstruktor, rassom. Bu toifa texnik qobiliyati bor kishilar orasida ko'p uchraydi. Bunday odamlar boy tasavvur, fazoviy ko'ra olish qobiliyatlariga ega bo'lib, ko'pincha texnik, badiiy va intellektual ijodning har xil turlari bilan shug'ullanishadi. Ko'pincha intuitiv tipga o'xshab e'tibori o'z ichki olamiga qaratilgan bo'lib, ular ham o'z axloq me'yorlari bilan yashashadi, o'z-o'zini nazorat qilishdan boshqa tashqaridan bo'ladigan ta'sirning birontasini ham qabul qilmaydi. His-tuyg'ularga beriluvchan, o'zining original g'oyalari fidoyisi.

Rasmlar formulalari: 109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046. 019 raqami auditoriyani yaxshi boshqara oladigan odamlar orasida ko'p uchraydi; 118 raqami esa konstruktorlik imkoniyatlari va kashfiyotchilik qobiliyatlari kuchliroq ifodalangan odamlarda uchraydi.

VII. toifa - emotiv tip. Bu toifa odamlar boshqalarga nisbatan kuchli hamdardlik xususiyatiga ega, hatto filmlarning qiynoqqa soladigan kadrlarini ko'rganda ham ogriq his qilishadi, qiynoqli hodisalardan uzoq muddatga es-hushini yo'qotib qo'yishadi. Boshqalarning dardi va tashvishiga xayrixoh bo'lganligi va achingani tufayli ruhan tez toliqadi. Oqibatda, o'zlarining qobiliyatlarini ro'yobga chiqarishni qiyinlashtiradilar.

Rasmlar formulalari: 550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280. 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

VIII. toifa - emotiv tipning aksi. Bu toifa odamlar birovlar dardini his qilmaydi yoki ularga e'tiborsizlik bilan munosabatda bo'lishadi. Hatto odamlarga bosim o'tkazishni kuchaytiradilar. Agar u yaxshi mutaxassis bo'lsa, o'zi zarur deb hisoblagan ishni qilishga boshqalarni majbur eta oladi. Ba'zan biron bir sabab tufayli odam o'z muammolariga o'ralashib qolgan vaziyatda unga bag'ritoshlik xos bo'ladi.

Rasmlar formulalari: 901,802,703,604,505,406,307,208,109.

Testga izoh

Diagnostikaning nisbatan ishonchsizligiga qaramay, mazkur metodika psixokonsultant bilan mijoz o'rtasida yaxshi aloqa vositasi bo'lishi mumkin. Individual tavsif berish chog'ida kuyidagi savollarni berish mumkin (odatda bu savollarga tasdiq javobi beriladi):

- 1) bo'yin bo'lsa - «Ko'ngli nozikmisiz? Sizni xafa qilish osonmi?»
- 2) quloq bo'lsa - «Sizni tinglay oladigan odam deb hisoblashadimi?»
- 3) odam tanasida cho'ntak bo'lsa - «Bolalaringiz bormi?»
- 4) agar bitta rasmda bosh kiyimi bo'lsa - «kimgadir majburan yon bosib, endi afsusdamisiz?», Agar uchala rasmda ham bosh kiyimi bo'lsa - o'zingizni qo'lingiz bog'liqday,»Hozir siz chorasizlik holatini his qilayapsiz, deb aytish mumkinmi?»
- 5) yuz to'liq chizilgan bo'lsa - «O'zingizni kirishimli odamman deb hisoblaysizmi?»
- 6) yuzda faqat og'iz bo'lsa - «Gaplashishni yoqtirasizmi?»
- 7) yuzda faqat burun bo'lsa - «Hidga sezgirmisiz, atirni xush ko'rasizmi?»
- 8) tanasida aylana tasvirlangan bo'lsa - «Sizning vazifalaringiz doirasida kimgadir buyruq berish zaruriyati bormi?»

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 xulosaparni 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 - ehtiroslar rangi. Bu mard, irodali, hokimlikka moyil, beqaror, fidoiy, muloqotchan kishilarning afzal ko'ruvchi rangidir. Bu rangni yoqtirmaydiganlarga ko'gshncha 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'ldan keladiganday taassurot qoldirgisi keladigan odamlardir. Lekin, aslida u o'ziga ishonmaydi va odamovi. Bu rangga nisbatan e'tiborsizlik hissiyotlar sohasida xushmuomalalik bilan yashiringan ma'lum yengiltaklikni bildiradi.

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 qo'rqadilar, umuman uchragan kiyinchiliklardan vahimaga tushadilar.

A. Asingerning agressiyani diagnostika qilish metodikasi

A.Asingerning ushbu testi shaxsning o'zi boshqalar bilan munosabatda qanchalik darajada to'g'riligini (ochiqqligini) va ularning u bilan muloqot qilishlarini osonligini aniqlashda yordam beradi. Javoblarning xosligini aniqlash uchun jamoa orasida bir-birini baholovchi suhbat 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) Ofitsintni 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 choralari 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 muvofaqiyatli 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‘iylilik bo‘lishi halaqit bermaydi.

Agar siz 7 ta va undan ko‘p savolarga 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. Siz odamlarga mensimaslik bilan qaraysiz va o‘z xulqingiz bilan janjalli murosasizlik holatlariga undaysiz, vaholanki ularni oldini olishingiz mumkin.

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.

**“Mening bo‘lajak kasbim”
mavzusida trening mashg‘ulotini o‘tkazish**

Maqsad: O'quvchilarni turli kasblar bilan tanishtirish va turli xil usullardan foydalanib kasblar olamiga qiziqtirish, kasb tanlashda e'tibor beriladigan jihatlar: tanlovdagi ixtiyoriylik, oilasiga va yaqinlariga foyda keltirish, o'z xohishi va ehtiyoji asosida kasb tanlashga qiziqtirish.

Jihoz va ko'rgazmalar: Ovozli videoproyektor, monitor, doska, plakatlari, A4 formatli qog'oz va rangli qog'ozlar.

Kirish qismi

- Trening qoidalari,
- Faollik
- Ko'ngilli ishtirok
- Belgilangan vaqtga rioya qilish
- Boshqalar fikrini hurmat qilish
- Qo'l ko'tarish qoidasi
- Fikrni qisqa va lo'nda bajarish
- Psixologik xizmatning asosiy yo'nalishlari haqida qisqacha ma'lumot berish.

1. Psixologik diagnostika
2. Psixologik profilaktika
3. Psixologik korreksiya
4. Psixologik konsultatsiya

Treningda o'tkaziladigan metodika va mashqlar bilan tanishtirish.

"G'aroyib tanishuv", "Kasblarni ayti ber" mashqlari va "Istayman", "Qila olaman", "Kerak" metodikasi

Asosiy qism

1. "Mening sevimli kasbim" mashqi

Maqsad: gurux a'zolari o'rtasida psixologik muxitni yaratish, o'zi qiziqqan kasb haqida ma'lumotga ega bo'lish.

Mashqning borishi: ishtirokchilarga oq qog'oz beriladi, qo'l bilan odam shaklini yasash va unga o'zi qiziqqan kasb nomini berish taklif qilinadi va qog'ozdan yasalgan odamning oldi tomoniga kasbning ijobiy, orqa tomoniga esa salbiy tomonlarini yozish taklif etiladi.

Natijalar guruxlararo tahlil qilinadi

Mashg'ulotning o'tkazilishi: 5-10 daqiqa

2. "Kasblarni aytib ber" mashqi

Maqsad: O'quvchilarning kasblar haqidagi bilimlarini yanada kengaytirish va kasblar to'g'risidagi bor bo'lgan bilimlarini faollashtirish.

Ko'rsatma: "Quyidagi sohalarda ishtirok etuvchi kasblar nomini aytib bering

- Non mahsulotlari ishlab chiqaruvchi
- Uy-joylarini quruvchi
- Teleko'rsatuvlar yaratuvchi
- Yo'l harakati transportini nazorat qiluvchi
- Jamoat tartib intizomini nazorat qiluvchi
- Bolalarga ta'lim va tarbiya beruvchi

O'quvchilar ekrandagi kasb egalarining rasmlarini nomlaydilar va qisqacha ta'rif keltiradilar.

3. "Istayman", "Qila olaman", "Kerak" metodikasi

Kirish so'zi: Kasb tanlashning ahamiyati, ongli kasb tanlashga tayyorlashdan iborat. Kasb tanlash bu har bir odamning hayotida murakkab va mas'uliyatli qadam bo'lib, odamning kelajagi bu tanlovga bevosita bog'liqdir. Kasbni to'g'ri tanlash demak hayotda o'z o'rnini tanlash demakdir.

Kasbni to'g'ri tanlash uchun nima qilish kerak? Buning barchasini uchta sxema yordamida tasvirlang va o'z fikringizni bayon eting.

Yozma ish: O'quvchilar oq qog'ozga . "Istayman", "Qila olaman", "Kerak" aylanalari sxemalarini chizadilar va nima bilan mashg'ul bo'lishni istashlarini, kelajakda kim bo'lishlarini, qanday yutuqlarga erishishlarini yozadilar.

Muhokama: O'quvchilar gurux ichida o'z fikr mulohazalarini bildiradilar va guruxlar o'rtasida baxs munozara o'tkazadilar.

Yakuniy qism

Har bir kasbda qiyinchiliklar bo'lib, ularni bilish, o'zlashtirish va bajarish lozim. Bu xususiyatlar kasb tomonidan odamga qo'yiladigan talab ham deb ataladi. Agar ular odamning shaxsiy sifatlari, uning individual-psixologik xususiyatlari va imkoniyatlari bilan mos keladigan bo'lsa, bu odamning kasbiy yaroqliligini bildiradi. Yutuqlar bu sizning oldingizga qo'yan maqsadingizga erishishda yordam beruvchi shaxsiy sifatlardir. Kamchiliklar bu oldinga qo'yilgan maqsadga erishishda to'sqinlik qiluvchi yomon odatlar, iroda kuchi, malaka, bilim va ko'nikmalarning yo'qligi. Imkoniyatlar- bu ijobiy tashqi sharoitlardir.

Psixogigiyenik seanslar

1 – 2 mashg'ulotlar

Avtogen mashqi seansini boshlaymiz. Arava izvozchisi, holatini egallang. Chuqur nafas, ravon va ohista nafas oling, muskullarni bo'shashtiring, tinchlaning, sizga hech narsa halaqit bermaydi, hech qanaqa shovqin va ovozlar halaqit bermaydi. Sizgacha yetib bormaydi. Siz faqat mening ovozimni eshitasiz, mashg'ulotdaligingizni unutishga harakat qiling

osoyishtalik, mening ovozinga diqqat qiling, men 10 – gacha sanayman, 10-deganimda ko‘zingizni yumasiz.

1, 2. meni hech narsa bezovta qilmayapti,

3, 4. men hech narsani o‘ylamayapman, menga hech narsa halaqit bermayapti.

5, 6. tanqid yo‘q men hech narsani o‘ylamayapman, xotirjamlik og‘ushidaman.

7, 8. men ichki osoyishtaligim bilan tanhoman.

9,10. ko‘zingizni yuming, ovozinga e‘tiboringizni qarating, ovozinga quloq soling, mening baland ovoz bilan aytgan so‘zlarimni ichingizda yoki pichirlab takrorlaysiz, osoyishtalik va hordiq holatlarini xis qilamiz.

Mening ovozim paydo bo‘ladi va yo‘qoladi. Ovozimning paydo bo‘lishini kuting, o‘zga xayollar yo‘qoldi, fikringiz xotirjamlikka qaratilgan, men osoyishtalikni sezayapman, muskullarim bo‘shashkan, lanj, men juda hotirjamman, (pichirlab takrorlang. Bu osoyishtalik mutlaq holatini xis qiling).

Meni hech narsa bezovtalantirmaydi, men mutloqo xotirjamlik xis qilaman, men borgan sari osoyishtalikka cho‘kaman, men muvozanat his qilaman, men mutloqo xotirjamlikka berilaman, meni osoyishtalik o‘rab olayapti (osoyishtalik, hordiq, ruhiy muvozanat holatlarini his etadilar). Hammasi ketdi, hammasi dam olayapti, men ichki osoyishtaligim bilan tanhoman, men dam olayapman, men yengil, juda yengil nafas olayapman.

Tanamga yoqimlik iliqlik quyilayapti, o‘ng qo‘lim lanj va bo‘shashgan, u o‘ng belimda og‘ir yotibdi. O‘ng qo‘lim borgan sari og‘irlashayapti, o‘ng qo‘ling barmoq uchidan panjaga, bilakka to yelkagacha qo‘rg‘oshin og‘irligi quyilayapti, o‘ng qo‘li og‘ir, og‘irlik o‘ng yelkamni pastga tortayapti, og‘irligidan o‘ng yelka egilayapti, o‘ng qo‘l og‘ir, uni ko‘tara olmayman (o‘zingiz sezing o‘ng qo‘l og‘irgini xis qiling).

Men xotirjamman mening o‘ng qo‘lim juda og‘ir hamma o‘ng qo‘lining og‘irlik holatini his qiladi. O‘ng qo‘l issiqlikka to‘la boradi, o‘ng tomirlari kengayapti. O‘ng qo‘lga yoqimli issiqlik taralmoqda, barmoq uchlari panja, bilak va yelka isiy boshlaydi. Issiqlik barmoq uchlarini qitiqlaydi. O‘ng qo‘l issiqlikka to‘lib boradi. O‘ng qo‘l chap qo‘ldan issiqroq, fikrlaringizni faqat shunga jamlang, o‘ng qo‘l og‘ir va issiq, o‘ng qo‘l qaynoq suvda, u og‘ir va issiq, siz o‘ng qo‘l tomirlari kengayishini xis qilayapsiz. O‘ng qo‘l issiq, meni hech narsa hayajonlantirmayapti, mutloqo jismoniy va ruhiy osoyishtalik. Men mutlaqo bo‘shashtim, tinchlandim, nafas olishim bir tekis, mening kayfiyatim yaxshi, men o‘z kuchimga ishonaman. Boshim tetik va yengil, men yaxshi dam oldim. O‘ng qo‘l og‘irligi ketayapti, barcha og‘irlik va issiqlik izsiz yo‘qoldi. Mening har bir so‘zim bilan tanangizning har bir hujayrasi, quvvat va tetiklik,

birdamlik bilan to'layotganini his qilasiz. Men 10 gacha sanayman. Siz ko'zingizni ochasiz.

1,2 - biz yaxshi dam oldik.

3,4 – bizning kayfiyatimiz yaxshi, hech qanaqa noxush sezgilar yo'q.

5,6 –bizning o'zimizning ko'nglimiz to'q, har birimiz butun tanamizda yengillik his qilamiz.

7,8 – men qattiq va shirin uyqudan uyg'onayotganday (o'zingizga ayting va his qiling). Osoyishtalik holatidan chiqdik, chuqur nafas oling.

9,10 – ko'zingizni oching, kerishing jilmaying.

Izoh: Avtotrening seansiga o'rgatish 1 chi 2 ta mashg'ulotda amalga oshiriladi. 1chisining davomiyligi 20 – 25 minut 2 chisiniki 15 – 18 minut.

Seanslarning bir xilligi va muvozanat bir xilligi ishlab chiqarishining oldini olish uchun iloji boricha seans mazmunini turli – tuman tarzda, lekin mashqlarning kelib – ketishini saqlagan holda, o'zgartirmasdan olib borish zarur. Bu keyingi 2 – 3 chi mashg'ulotlarda o'quvchilar o'z ustida mustaqil ishlash kerakligini bildiradi.

Maqsadi: Hissiy taranglik, ortiqcha hayajonlik, qat'iyatsizlik, uyatchanlik, depressiv holat imtihonlar oldidagi qo'rquv va boshqalarni yo'qotish.

Ch. D. Spilberger – Yu.L. Xanin testi

Familiya, ismi, sharifi _____

Sana _____

Yo'riqnoma

Xavotirlanish darajasini aniqlash metodikasi

O'zingizni holatingizni baholang

Quyida keltirilgan mulohazalarni diqqat bilan o'qing va ayni damda o'zingizni qanday his etayotganligingizni o'ng tomonda keltirilgan raqamlarni mosini qayd eting. Savollar ustida uzoq o'ylanib qolmang, to'g'ri yoki noto'g'ri javoblar mavjud emas.

Mazkur so'rovnoma Ch.D.Spilberger tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, vaziyat bilan bog'liq xavotirlanuvchanlik (VX) hamda shaxs bilan bog'liq xavotirlanuvchanlik (SHX) darajasini aniqlashga xizmat qiladi (so'rovnoma Y.L.Xanin tomonidan modifikatsiya qilingani tufayli ko'pincha «Spilberger – Xanin so'rovnomasi» deb yuritiladi). So'rovnoma 40 ta ta'kid – hukmdan iborat (20 ta ta'kid – hukm VX darajasini, 20 ta ta'kid – hukm SHX darajasini o'lchashga xizmat qiladi).

(VX) Ko'rsatma: Berilgan ta'kid – hukmlarga qanchalik qo'shilishingizni bildiring. Buning uchun har bir ta'kid – hukm qatorida

keltirilgan va tegishli javob variantining ustunida berilgan raqamlar (1,2,3,4) dan birini o‘chirib qo‘ying.

	Ta’kid- hukmlar	Javoblar			
		Bund ay emas	Shun day shekilli	Shun day	Ayna n shunday
	Men hotirjamman				
	Menga hech narsa xavf solmayapti				
	Asablarim juda tajang bo‘lib turibdi				
	Men ich – ichimdan siqilayapman.				
	Men o‘zimni erkin his etayapman				
	Men xafaman				
	Men ro‘y berishi mumkin bo‘lgan omadsizliklardan xavotirdaman				
	Men ruhiy taskinlikni his etayapman.				
	Men bezovtaman				
0	Qo‘rqish hissi ich – ichimdan meni qamrab olgan				
1	Men o‘zinga ishonayapman				
2	Men asabiylashayapman				
3	Men o‘zimni qo‘yarga joy topa olmayapman				
4	Men qizishib ketdim				
5	Men siqilmayapman, asablarim joyda				
6	Men xursandman				
7	Men tashvishdaman				
8	Halovatim yo‘q				
9	Men quvonayapman				
	Yoqimli hislar meni chulg‘ab olgan				

0				
---	--	--	--	--

(SHX) Ko'rsatma. Berilgan ta'kid – hukmlar haqiqatga qanchalik yaqin ekanini bildiring. Buning uchun har bir ta'kid – hukm qatorida keltirilgan va tegishli javob variantining ustunida berilgan raqamlar (1,2,3,4) dan birini o'chirib qo'ying.

	Ta'kid - hukmlar	Javoblar			
		Hech qachon	Deyarli hech qachon	Shunday	Aynan shunday
	Kayfiyatim ko'tarinki bo'lib turadi				
	Asablarim tajang bo'lib turadi				
	Arzimagan narsadan hafa bo'lib qolaman				
	Boshqalar singari omadli bo'lishni istayman				
	Ko'ngilsizliklarni uzoq vaqt esimdanda chiqara olmayman				
	Men kuchimga kuch qo'shilganini sezaman				
	Men bosiq va vazminman				
	Men oldimdan chiqishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni o'ylab bezovtalanaman				
	Men arzimagan narsalarni deb qattiq siqilib yuraman				
0	Men o'zimni juda baxtiyor his etaman				
1	Men hamma narsani yuragimga yaqin olaman				
2	O'z – o'zimga bo'lgan ishonch yetishmasligidan qiynalaman				
3	Men o'zimni himoyasiz his etaman				
4	Men xatarli vaziyat va narsalardan uzoqroq yurishga harakat qilaman				
5	Yuragim g'ash bo'lib turadi				
	Men xursand bo'lib turaman				

6					
7	Har xil mayda – chuydalar meni chalgʻitadi va bezovta qiladi				
8	Oʻzimni omadsiz insondek his etaman.				
9	Men oʻzimni qoʻlga ola bilaman				
0	Ish va yumushlarim haqida oʻylaganimda halovatim yoʻqoladi				

Kalit

	VX					SHX			
	JAVOBLAR					JAVOBLAR			
	4	3	2	1		4	3	2	1
	4	3	2	1		1	2	3	4
	1	2	3	4		1	2	3	4
	1	2	3	4		1	2	3	4
	4	3	2	1		1	2	3	4
	1	2	3	4		4	3	2	1
	1	2	3	4		4	3	2	1
	4	3	2	1		1	2	3	4
	1	2	3	4		1	2	3	4
0	4	3	2	1	0	4	3	2	1
1	4	3	2	1	1	1	2	3	4
2	1	2	3	4	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	4	3	2	1
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	4	3	2	1	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	1	2	3	4

8	1	2	3	4	8	1	2	3	4
9	4	3	2	1	9	4	3	2	1
0	4	3	2	1	0	1	2	3	4

Ch. D. Spilberger – Y.L. Xanin testi natijalarini qayta ishlash uchun kalit

1.«To‘g‘ri tartibli savollar»: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18

«Teskari tartibli savollar»: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Natijalarni qayta ishlash va talqin qilish:

Testning birinchi shkalasida (1-20 savollar) bezovtalanishni psixik holat sifatida aniqlanadi. Ushbu guruh savollari “to‘g‘ri tartibli savollar” qiymatlari bo‘yicha hisoblab topiladi. Savollar bo‘yicha qiymatlar yig‘indisi hisoblanadi. “Teskari tartibli savollar” bo‘yicha qiymatlar yig‘indisiga 50 qo‘shiladi.

$$VX = T - T_0 + 50,$$

Bu yerda:

VX — xavotirlanish holat sifatida (vaziyatli);

T — “to‘g‘ri tartibli savollar” bo‘yicha yig‘indi;

T₀ — “teskari tartibli savollar” bo‘yicha yig‘indi.

Agar natijalar 41 va undan past bo‘lsa, bu quyi bezotalanishni;

41- 45 o‘rtacha xavotirlanish;

46 va undan yuqori — shaxsda yuqori vaziyatli bezovtalanish xos ekanligidan dalolat beradi.

2. «To‘g‘ri tartibli savollar»: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20.

«Teskari tartibli savollar»: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

So‘ngra xavotirlanishni shaxs xususiyati ekanligi bilan bog‘liq holat aniqlanadi.

Test oldingidek hisoblanadi:

Buning uchun ikkinchi shkala ballari hisoblab topiladi (21- 40 savollar bo‘yicha).

Natija quyidagi formulaga ko‘ra hisoblanadi: SHX = T — T₀ + 35.

Agar test natijalari 35 dan kam bo‘lsa, yuqori emotsional barqarorlik va quyi xavotirlanish;

35- 44 o‘rtacha xavotirlanish;

agar natijalar 45 va undan dan yuqori bo‘lsa shaxsda yuqori xavotirlanish xosligidan dalolat beradi.

ELLERSNING MUVAFFAQIYATGA ERISHISH MOTIVATSIYASINI TASHXIS QILISH METODIKASI

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

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

1. Ikkita ishdan birini zudlik bilan bajarish yoki ularni tanlash kerak bo'lsa, yaxshisi tezda unga kirishib, bajarib qo'ya qolgan 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 ishsiz qolsam, halovatimni 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 koyiyman, 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 mehnatdagi yutuqlarim doim ham bir xil emas.

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

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 qat'iylashtiradi.

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 qoldiraman.

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 hamkasblarimning 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'yningiz 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 -muvaqqiyatga nisbatan o'ta yuqori motivatsiya

ELLERSNING MAG'LUBIYATDAN QOCHISH MOTIVATSIYASINI ANIQLASH METODIKASI

Yo'riqnoma: Sizga har birida 3 tadan so'z bo'lgan 30 qator so'zlar tavsiya etiladi. Har bir qatordan Sizga yaqin bo'lgan va xarakteringizga mos keladigan bitta so'zni tanlang va uni belgilang.

	1	2	3
	Dadil	Hushyor	Uddaburon
	Kamsuqum	Tortinchoq	
	Ehtiyotkor	Qat'iyatli	Qaysar
	O'zgaruvchan	Beparvo, befahm	Umidsiz, pessimist
	Aqlsiz	Qo'rqoq	E'tiborli
	Chaqqon	Jasur, qo'rqmas	Befarosat, loqayd
	Sovuqqon	Ikkilanuvchan	O'ylab ish
	Intiluvchan	Yengiltak	Epchil, shijoatli,
	O'ylab ish	O'zini ko'rsatish	Qo'rqqoq
	Optimist,	Vijdonli	Oldindan ko'ra
	Melanxolik, sust	Shubhali	G'amxo'r
	Qo'rqoq	Pala-partish	Beqaror
	Niyatli, mo'ljalli	Pismiq, indamas	Hayajonlanadigan
	E'tiborli	Befarosat	Qo'rqoq,
	Fahm-farosatli	Shijoatli	Mard, dadil
	Uddaburon	Ehtiyotkor	Mardona
	Tez	Hayol-parishon	O'ylab ish
	Kamtar;	Ehtiyotsiz	Uyatchan
	Hadiksiragan	Qat'yatsiz	Bee'tibor
	Intizomli ijrochi	Sadoqatli	Asabiy
	O'ylab ish	Dadil, qo'rqmas	Niyat bilan ish
	Tobe, o'rgatilgan	Loqayd, beparvo	Shijoatli, qaytmas
	Ehtiyotkor	Beg'am	Pala-partish
	Oqil	Mehribon,	Chidamli

	Oldindan	Cho‘chitib	Jasoratli
	Shoshqaloq	Oo‘rqoq	Viidonan
	Parishon	Mo‘ljalli, niyatli	Beg‘am,
	Kuzatuvchan,	Mulohazali	Umidsez, pessimist
	Pismiq, indamas	Betartib	Uddaburon
	Kelajakka	Hushyor	Qo‘rqoq

Natijalarni qayta ishlash:

KALIT:

Siz quyidagi holatlarda 1 ball olasiz, kalitda keltirilgan sonlarning chiziqcha oldidagisi kator sonini, orqasidagi - ustunlar sonini bildiradi, masalan. 1/2 bo‘lsa, demak, 1-chi qatorda 2-chi ustundagi suzni tanlagan bo‘lsangiz, 1 bal olasiz, aks holda, bal olmaysiz.

Hisoblash kaliti:

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

GRAFALOGIYA SHABLONLARI (YOZUV ORQALI XARAKTERNI ANIQLASH)

So‘zlar orasida bo‘sh kataklar ko‘p - yozuv soxib yoki soxibasi o‘zini yolg‘iz his qilyapti.

Tartibsiz - turmushini nazorat qila olmaslik

Katta harflar - tartibsizlik

Juda kichik harf (“chumoli”) - o‘ziga ishonchi past inson, extiyotkor, realist, texnika bilan tez til topishadigan

Uzun xarflar - estetika, mardlik, qobiliyat va adabiyotga mexr

Semiz xarflar - ochiqlik

Raqamlarga o‘xshash harflar - o‘qimishli, sabrli va biroz sovuqqon

Varoqqa siyox ko‘p tomizilgan, surkalgan joylar ko‘p -noziktabiati, kutilmagan, ajoyib ishlarni bajarishga rag‘bat kuchli.

Harfdagi belgilarni tashlab yozish -yolg‘iz qolib, o‘ziga xizmat ko‘rsatolmaydi, o‘ziga nisbatan bee’tibor

Ilgaklarni gajak bilan yozish - qarorni oson va tez qabul qiladilar. Nazoratni yaxshi ko‘radilar, qonunlarga bajonidil amal qiladilar. Shuningdek optimist bo‘ladilar.

Ilgakni uzun tushurish - zavq-shavq

Tepaga chiqqan uzun chiziqlar – xissiyot.

Ilmoq uchlari o‘tkir - haqqoniylik va ochiqlik

Xattotlar xatiga o'xshash - fantaziya kuchliligi, qobiliyat, qo'rqqoq va beqaror

Bezaklarsiz, oddiy, so'zlar orasida bo'sh kataklar xammasida bir xil tashlangan bo'lsa, harflarning shakli ham deyarli bir xil - aql ustuvorligi

Harflar bir-biri bilan bog'langan, qo'lcha xosil qilgan - o'z fikrini xurmat qilish

Yengil, ortiqcha kuch va harakatsiz - xarakteri ham yengil, hayotdan rozi, birovga quloq tutuvchi va ergashuvchi, mexribon

Kerakmas paytda, masalan so'z o'rtasidagi xarflarni ham kattada yozish, ko'p joy tashlash - quvnoq, hazillarni yoqtiradigan, sevgi va orzuga moyil, shuningdek matematik qobiliyatga ega.

O'ng tomonga og'ishtirib yozish - faol va orzularga boy o'ng tomonga juda ham ko'p egilgan, natijada oxirgi harflar deyarli ko'rinmay qolgan, bir qarashda titrab yozilganga o'xshasa - ta'sirchanlik

Titrab yozish - talabchan, go'zallikka mexri baland, dangal, ayni vaqtda qo'rqqoq

To'g'ri qilib yozadiganlar - xarakterida qo'rquv yo'q

Yozuv aniq, o'qishga oson, xarflar bir-biriga bog'langan bo'lsa - bu mexnatkash, ishlarni chin dildan qilish, ba'zida pessimist. Bunday odamlar goxida ochiq gapirib, qo'pollik ham qilib qo'yadilar.

Chap tomonga og'ishtirib yozish - erkin emaslik, doimiy xarakteri yo'q, aniq qadamni qo'ya olmaydi

Kichik varaqqa ko'p narsa sig'dirish (tejamkor usul) - buning iqtisodga dahli yo'q. Aynan shunday yozadiganlarga o'zboshimchalik yot bo'ladi.

Tez va chiroyga kam e'tibor berib yozish - bu odamning ishi yozishni ko'p taqozo qiladi va u ko'p vaqtlarda biror joydan ko'chirib emas, o'zi o'ylab, ichidan to'qib yozadi.

Deyarli hech vaqt bo'g'in ko'chirib o'tkazmaslik, yozuvida chalkashlik yo'q, chiziqlar tortilmagan qog'ozga ham tekis yoza oladi - Baland bo'yli insonlar

so'zni to'liq yozishga joy yetsa ham bo'g'in ko'chirish, harf va so'zlari cho'ziq, ilmoqlar uzun - Past bo'yililar

Xarflarni qisqartirish, qator oxiridagi so'z yo xarflarni pastga tushib ketish - O'rta bo'yililar

Oq-sariqdan kelgan, malla sochli (blondin)larning yozuvi aniq, did bilan yozilgan bo'ladi. Harf va so'zlari mayda, cho'zilmagan. Qator chizilmagan varoqqa ham tekis yozadi. Blondinlarning ko'pchiligining xusnixati chiroyli. Qora sochli (bryunet)lar ulardan farqli ravishda qator chizilmagan joyda tepaga chiqib ketadi. Uning xusniyatida chiroyli yozishga urinishlar sezilib turadi. U

bosh xarflarni bilintirib yozadi, ba'zan keraksiz joyda ham bosh harfni ishlatadi.

Davlat ishida ishlovchi kishilar harflar formasiga e'tiborsiz yozishadi. Aksincha yozadiganlar esa ko'pincha ishchi, xunarmand, xizmatchilarga tegishli bo'ladi. Faoliyatida bevosita pul bilan ishlovchi, masalan, sotuvchi, dorixona xizmatchisi, tadbirkorlar ko'p o'chirishadi, bo'yashadi. Umuman olganda, ularning xusnixati kamdan-kam chiroyli bo'ladi. Qator chizilmagan qog'ozga yozganda pastga tushib ketish shoirlarga xos. Grafologiyada kuzatilgan yana bir xolat: Tikuvchining xusnixati chiroyli bo'ladi.

Konvert ustidagi yozuvlar

Konvertning xat yuboruvchi va oluvchi haqida ma'lumotlar qismiga birinchi qayergaligi, undan so'ng kimgaligi yozilsa, u aqlli, ammo xayotiy tajriba va amaliy saboqlari kam, qaror qabul qilishi qiyin odam bo'ladi. Birinchi shaxar, keyin ko'cha va xonadon yozilsa, bu xat yuboruvchining individual xususiyatlari va erkinligi kam, birovga quloq soluvchi ekanligini ko'rsatadi. Faqat ajratilgan chiziqlarga yozgan, xamma so'zlar bir xil qolipda bo'lsa, u odam e'tiborli, yumshoq tabiat va extiyotkor bo'ladi. Uy raqami uchun aloxida qator ajratsa, punktual va dangalligidan darak beradi. Shuningdek, ba'zi ma'lumotlarni e'tibor tortishga undab aloxida yozsa, e'tiqodli, xushmuomala inson bo'ladi. Ayrim so'zlarni (masalan, shaxar) tagiga chizib qo'ysa, xat yuboruvchi jo'shqin, serxavotir, qiziqqon ekan deb o'ylayvering. Joy nomlarini qisqartirish jiddiylik, tartib va aqliy qobiliyatning yuqoriligini anglatadi. Konverda xat boshi(abzas) tashkil qilish o'sha odamda ma'lum harakterning shakllanmagani, o'zini aqlli ko'rsatishga urinish deb taxmin qilinadi. Ma'lumotlarni sig'dirish uchun joyni ayab yozsa, kamtar va mehnatkash inson bo'ladi.

“Kaktus” metodikasi

Kerakli materiallar: rangli qalamlar, A-4 formatdagi qog'oz. O'quvchiga kaktus rasmini chizish taklif etiladi. Rasm chizish vaqtida savol berish va tushuntirishlar berilmaydi. Rasm chizib bo'lingandan keyin suhbat o'tkaziladi:

1. Kaktus xonakimi yoki yovvoyimi?
2. Uni ushlash mumkinmi?
3. Kaktusni parvarish qilish unga yoqadimi?
4. Kaktusga yaqin qanday gullar bor?
5. Kaktus o'sganda qanday o'zgarishlar bo'ladi?

Natijalar tahlili: Psixolog chizilgan rasmlarga qarab o'quvchidagi emotsional holatlarni aniqlaydi.

Jahldorlik kuchli-kaktusda tikanlar soni ko'p chizilsa, tikanlari uzun va yaqin joylashgan bo'lsa.

Impulsivlik-birinchi tashqi turtki yoki his-tuyg'ular ta'siridayoq o'ylab o'tirmay, ma'lum so'zlarni aytib yuborishga, harakatlarni bajarishga moyillik ifodalanadigan xarakter xislati rasmni bosib chizish, alohida ajratilgan chiziqlar. Egotsentrizm o'z shaxsiy manfaatlari va ehtiyojlarini qondirishga kuchli hirs qo'yish rasm katta va varaqning o'rtasida joylashgan bo'lsa.

Tobelik, ishonchsizlik – rasm kichkina va varaq pastida bo'lsa. Ochiqlik va namoyishkoronalik – noaniq shakl, kurtaklar chizilgan bo'lsa.

Ehtiyotkorlik va yashirinlik – kaktus chetlarida zigzag chizilgan bo'lsa.

Optimizm – kelajakka ishonch bilan to'lib – toshgan ijobiy xarakter hislati yoki emotsional holat – yorqin ranglardan foydalansa.

Xavotirlanish – to'q ranglardan foydalanib, shtrixlar berilsa.

Nozik did egasi–gullagan kaktusni chizsa, chiroyli shakl va bezak berilsa.

Ekstravert – agarda, rasmda boshqa kaktuslar va gullar chizilgan bo'lsa tevarak – atrofdagi odamlarga, tashqi hodisalarga yo'nalish bor.

Oilaviy himoyaga intilish – gultuvak chiroyli bezalgan bo'lsa.

Yolg'izlikka intilish – yovvoyi holda o'sadigan kaktus chizilsa.

«Yil fasllari» metodikasi

Ushbu metodika 3-4 yosh bolalar uchun mo'ljallangan. Bolaga rasm ko'rsatiladi va ushbu rasmlarga diqqat bilan qarab, rasmning har bir qismida yilning qaysi fasllari tasvirlanganligi haqida so'raladi. Topshiriqni bajarish uchun 2 daqiqa vaqt beriladi. Ushbu berilgan vaqt mobaynida bola nafaqat yil fasllarini aytib berishi, balki fasllarning belgilarini ko'rsatib bera olishi va ushbu qism aynan mana shu faslga tegishli ekanligini asoslab berishi kerak.



Natijalarni baholash

10 ball- berilgan vaqt mobaynida bola rasmdagi yil fasllarini bir biri bilan bog‘liq holda to‘g‘ri aytib bera olsa va har bir yil faslining ikkitadan belgisini ko‘rsatib bera olsa (jami har bir yil faslining 8 ta belgisini ko‘rsatib);

8-9 ball- bola rasmdagi har bir yil fasllarini bir-biriga bog‘liq holda to‘g‘ri aytib bersa va yil fasllarining umumiy olganda 5-7 tagacha belgisini to‘g‘ri ko‘rsatib bera olsa;

6-7 ball- bola yil fasllarini to‘g‘ri aniqlab, ammo o‘z fikrini tasdiqlovchi jami 3- 4 ta fasllar belgisini ko‘rsata olsa;

4-5 ball- bola yil fasllarining faqat 2 tasini aniqlab bera olsa va o‘z fikrini tasdiqlovchi jami 1-2 tagacha yil fasllari belgisini ko‘rsatib bersa;

0-3 ball- bola yil fasllarining birortasini ham to‘g‘ri aniqlay olmasa va birorta ham fasl belgisini ko‘rsatib bera olmasa (ushbu ballar bolaning yil fasllarini topishga harakat qilganligiga bog‘liq holda qo‘yiladi).

Taraqqiyot darajasiga xulosa chiqarish.

10 ball -juda yuqori

8 -9 ball -yuqori

6 -7 ball -o‘rtacha

4 -5 ball -past
0 -3 ball -juda past

Sizga qaysi kasb to'g'ri keladi?

Sinf: _____ O'quvchi: _____

II-variant

Qanday mashg'ulot sizni ko'proq qiziqtiradi? Arzimas ko'ringan kichik "hobbi"ngiz tufayli kelajakda katta mavqe'ga erishishingiz yoki suyg'an mashg'ulotingizga e'tibor bermay, bir umr yoqtirmagan ishingiz bilan shug'ullanib o'tishingiz mumkin. Buning oldini olish uchun quyida taklif etilayotgan mulohazalarni diqqat bilan o'qing. Ma'qul kelganini "+" bilan belgilang.

	Savollar	a	o'q
	Menga spektaklni tomosha qilishdan ko'ra, unda ishtirok etish yoqadi.		
	Xonaki hayvonlar boqishni yaxshi ko'raman.		
	Hamma ishni o'zim qilgim keladi.		
	Tabiat bilan jiddiy qiziqaman.		
	Har qanday sharoitda ham o'z fikrimda qolishga harakat qilaman.		
	Ish kundaligimga ko'pincha razm solaman		
	Telefonda suhbatlashish – mening sevimli ishim		
	Biror narsa yasashni yaxshi ko'raman.		
	Kuygan chiroqni oson almashtira va tuzata olaman		
0	Mening yozuvim chiroyli		
1	Atrofdagilar meni optimist deb hisoblashadi.		
2	Jamoadagi ishlashni xush ko'raman.		
3	Devorga u – bu narsa osish uchun birovga yalinib o'tirmayman. Mix va bolg'ani o'zim ham bimalol ishlata olaman.		
	Qo'limga ilingan har qanday texnikani kavlashtirib,		

4	ichidagi temir-tersaklar qanday joylashganini bilishga qiziqaman.		
5	Ish stolim yog' tushsa yalagudek toza va tartibli turadi.		
6	Ko'pincha hayol surib, tasavvurimda nimalarnidir kashf qilaman.		
7	Jamoa bo'lib o'ynaladigan sport turlari ko'proq e'tiborimni tortadi.		
8	Aniq fanlar – men uchun		
9	Krossvordlar yechishga yaxshigina qobiliyatim bor.		
0	Imkon qadar mustaqil bo'lishga harakat qilaman.		
1	Meni olifta deb hisoblashadi.		
2	Insonlarga yordam berish uchun yaralganman.		
3	Hech kimga tobe bo'lmay ishlashni ma'qul ko'raman.		
4	Maktabda boshqa fanlarga qaraganda biologiyadan yaxshi o'qirdim.		
5	Siyosiy arbob bo'lishni orzu qilaman.		
6	Hech kimga aytolmagan fikrlarimni kundalikka tushiraman.		
7	Menda biror muammo paydo bo'lsa, maslahat so'rashdan tortinmayman.		
8	Menga nafas siqadigan xonada emas, tabiat qo'ynida bo'lish ko'proq yoqadi.		
9	Ensiklopediya o'qish – sevimli mutolam		
0	Ko'pincha atrofdagilarga maslahat beraman.		

H	L	P	A	K
1	2	3	4	5
6	7	8	9	1

				0
1	1	12	13	14
6	1	17	18	19
1	2	22	23	24
6	2	27	28	29

Sizga manzur bo‘lgan mulohazalarni ushbu jadvaldagi raqamlar ustidan belgilang. Har bir ustundagi belgilangan raqamlar sonini sanab chiqing. So‘ng qaysi ustundagi sonlar ko‘proq belgilanganiga qarab, qayerda nima bilan shug‘ullanishingiz mumkinligini aniqlashingiz mumkin.

H – didingiz nozikligi hammaga ma’lum. Shuning uchun atrofdagilar doim sizga quloq soladi. Miyangizda misli ko‘rilmagan g‘oyalar g‘ij-g‘ij. Hamisha yangi latifa yoki qiziq hikoya aytib bera olasiz. Sizni hayol surib o‘tirgan holda tez-tez uchratish mumkin, chunki haqiqiy ijodkorsiz.

Qanday kasblarni tanlashingiz mumkin? Dizayner, san’atkor, vizajist

L – siz odam taniy olasiz. Sershovqin davralarda bo‘lishni yoqtirasiz. Yaqinlaringiz sizga telefonda yotvolib suhbatlashadigan va hech kimga gap bermaydigan inson deb ta’rif berishadi. Maktabda siz doim tashkiliy ishlar boshida turgansiz. O‘shandan buyon tantanali marosimlar hayotingizda muhim o‘rin egallagan. Shuning uchun hech ikkilanmay aytish mumkinki, odamlar bilan ishlash aynan siz uchun.

Qanday kasblarni tanlashingiz mumkin? Reklama vakili, menejer, prodyuser, psixolog, vrach, o‘qituvchi, jurnalist.

P – biror ishni boshlashdan avval, hammasini aql tarozisida o‘lchab ko‘rmaguncha ko‘nglingiz joyiga tushmaydi. Yo‘lingizda nimaiki uchrasa, uni san’at asariga aylantirishga intilasiz. Qo‘lingizga tushgan har qanday narsa g‘aroyib shakl kasb etadi. Sizdagi bu ishtiyoq, ayniqsa, tabiat qo‘ynida ikki karra ortadi. Shuning uchun toza havoda ko‘proq bo‘lishingizga imkon beradigan soha – toza havoda ko‘proq bo‘lishingizga imkon beradigan sohani tanlab, sehrli qo‘llaringizni istagancha ishga soling.

Qaysi kasblarni tanlashingiz mumkin? Fitodizayner, kosmetolog, inter’er bo‘yicha dizayner, fermer, veterinar, arxitektor, trener.

A - har qanday narsani tuzata oladigan odam sifatida mashhursiz. To'g'ri-da, necha marta qo'lingizga tushgan buyumlarni ochib ko'rib, qismlarga ajratib chiqqansiz. Qiziquvchanligingiz ajoyib burningizni har joyga suqishingizga undaydi. Bundan siz hech hijolat tortmaysiz. Chunki sizni barcha yangi va noma'lum narsalar o'ziga ohanraboday tortadi.

Qaysi kasblarni tanlashingiz mumkin? Xususiy izquvar, psixoamalik, yurist, marketolog, ekolog, tekshiruvchi, sinovchi.

K - sizda yetakchi bo'lishga hamma narsa bor. Ehtimol, maktabda sinf sardori yoki o'quv komitetining raisi bo'lgandirsiz. Atrofdagilarga ta'sir o'tkazish va tashkiliy ishlarga jalb qila olish qobiliyatingiz tufayli misli ko'rilmagan cho'qqilarni zabt etishingiz mumkin. Siz uchun eng yaxshi yo'l – rahbarlik.

Qaysi kasblarni tanlashingiz mumkin? Siyosatchi, korxona egasi, advokat, firma direktori, prezident.

TEMPERAMENTNI O'RGANISH METODIKASI

TEMPERAMENT FORMULASI

Maqsad: Shaxsni temperament tipini aniqlash

Zarur materiallar: Qog'oz, qalam yoki ruchka, test

Temperamentni o'rganishning juda ko'p xilma-xil metodlari mavjud. «Znanie - sila» oynomasida (1971 yilgi 1-son, 54-bet) A.Belov tavsiflagan metodni taklif qilamiz. Muallif temperament «pasportini» to'ldirishni, keyin esa ancha oddiy matematik ishlov berish yo'li bilan temperament formulasini chiqarishni taklif etadi. «Pasport»ni to'ldirishda nima deb javob berishni, siz odatda har kuni (qandaydir alohida, favqulodda hollarda emas) o'zingizni qanday tutishingizni hisobga olishingiz kerak.

... SHUNDAY QILIB:

1) **Agar siz...**

- A) Sabrsiz, hovliqma bo'lsangiz;
- V) Quvonoq va xushchaqchaq bo'lsangiz;
- S) Bosiq va sovuqqon bo'lsangiz;
- D) Uyatchan va tortinchoq bo'lsangiz;

2) **Agar siz...**

- A) Yengiltabiat, serjahl bo'lsangiz;
- V) G'ayratli va ishchan bo'lsangiz;
- S) Ishlarda sobitqadam va mulohazali bo'lsangiz;
- D) Yangi vaziyatda o'zingizni yo'qotib qo'ysangiz;

3) **Agar siz...**

- A) Betoqat bo'lsangiz;

- V) Ko‘pincha boshlangan ishni oxiriga yetkazmasangiz;
- S) Ehtiyotkor va andishali bo‘lsangiz;
- D) Notanish kishilar bilan aloqa o‘rnatishda qiynalsangiz;
- 4) **Agar siz...**
 - A) Odamlar bilan munosabatda keskin va rostgo‘y bo‘lsangiz;
 - V) O‘zingizga ortiqcha baho berishga moyil bo‘lsangiz;
 - S) Kutishga qodir bo‘lsangiz;
 - D) O‘z kuchingizga ishonmasangiz;
- 5) **Agar siz...**
 - A) Qat’iyatli va tashabbuskor bo‘lsangiz;
 - V) Yangilikni tezda ilg‘ab, qabul qilishga qodir bo‘lsangiz;
 - S) Kamgap va bekorga gapiraverishni istamasangiz;
 - D) Yolg‘izlikka oson ko‘niksangiz;
- 6) **Agar siz...**
 - A) Qaysar bo‘lsangiz;
 - V) Qiziqishlar va mayllarda tuturuqsiz bo‘lsangiz;
 - S) Osoyishta, bir maromdagi, his-hayajoni yaqqol ifodalanmagan, harakat va mimikaga boy bo‘lmagan nutqqa ega bo‘lsangiz;
 - D) Muvaffaqiyatsizlikda o‘zingizni ezilgan va betoqat sezsangiz;
- 7) **Agar siz...**
 - A) Tortishuvda topqir bo‘lsangiz;
 - V) Muvaffaqiyatsizliklar va noqulayliklarni oson kechirsangiz;
 - S) Vazmin va sabr-toqatli bo‘lsangiz;
 - D) O‘zingiz bilan o‘zingiz ovora bo‘lishga moyil bo‘lsangiz;
- 8) **Agar siz...**
 - A) Tirishqoqlik bilan ishlasangiz;
 - V) Turli sharoitlarga oson muvofiqlashsangiz;
 - S) Boshlangan ishni oxirigacha yetkazsangiz;
 - D) Tezda charchab qolsangiz;
- 9) **Agar siz...**
 - A) Tavakkal qilishga moyil bo‘lsangiz;
 - V) Har qanday ishga zo‘r qiziqish bilan kirishsangiz;
 - S) Kuchingizni bekorga sarflamasangiz;
 - D) Nutqingiz sekin, zaif, ba’zan pichirlash darajasiga tushib qolsa;
- 10) **Agar siz...**
 - A) Keksiz va arazlamaydigan bo‘lsangiz;
 - V) Agar ish sizni qiziqitirmay qo‘ysa, darhol xafsalangiz pir bo‘lsa;
 - S) Vujudga kelgan hayot tartibiga, ishdagi sistemaga qat’iy rioya qilsangiz;

D) Suhbatdoshingiz xarakteriga beixtiyor moslashsangiz;

11) **Agar siz...**

A) Tez, ehtirosli, poyma-poy nutqqa ega bo'lsangiz;

V) Yangi ishga tez kirishib ketsangiz va bir ishdan ikkinchisiga tezda qo'shilib ketsangiz;

S) Tutoqib ketishdan osongina o'zingizni tiysangiz;

D) Hissiyotga beriluvchan bo'lsangiz;

12) **Agar siz...**

A) Betayin va qiziqqonlikka moyil bo'lsangiz;

V) Bir xil, kundalik, sermehnat ish bilan band bo'lsangiz;

S) Ma'qullash va tanbehlardan kam ta'sirlansangiz;

D) Ma'qullash va tanbehga nihoyatda ta'sirchan bo'lsangiz;

13) **Agar siz...**

A) Tajovuzkor, urishqoq bo'lsangiz;

V) Dilkash va mehribon bo'lsangiz, o'zingiz uchun yangi bo'lgan kishilar bilan muomala qilishda tortinmasangiz;

S) Muloyim bo'lsangiz, o'z sha'ningizga aytilgan qaltis xazillarga kechiruvchan munosabatda bo'lsangiz;

D) O'zingizga va atrofdagilarga yuksak talablar qo'ysangiz;

14) **Agar siz...**

A) Kamchiliklarga toqatsiz bo'lsangiz;

V) Bardoshli va ishchan bo'lsangiz;

S) O'z munosabat va qiziqishlaringizda barqaror bo'lsangiz;

D) Shubha bilan qarashga, badgumonlikka moyil bo'lsangiz;

15) **Agar siz...**

A) Ifodali imo-ishoraga ega bo'lsangiz;

V) Jonli imo-ishoralar, ifodali mimika bilan ajralib turadigan aniq, tez va baland ovozli nutqqa ega bo'lsangiz;

S) Ishga bafurja kirishsangiz va bir ishdan ikkinchisiga sekinlik bilan o'tsangiz;

D) Haddan tashqari ta'sirlanuvchan va azoblanuvchan bo'lsangiz;

16) **Agar siz...**

A) Tez harakat qilishga va hal etishga qobiliyatli bo'lsangiz;

V) Kutilmagan, murakkab vaziyatda o'zingizni yo'qotmasangiz;

S) Hammaga bir xilda munosabatda bo'lsangiz;

D) Haddan tashqari arazgo'y (salga xafa bo'ladigan) bo'lsangiz;

17) **Agar siz...**

A) Yangalikka tinimsiz intilsangiz;

V) Hamisha quvnoq kayfiyat bilan ajralib tursangiz;

- S) Barcha sohada puxtalik va tarbiyani yoqtirsangiz;
 D) Ichingizdagini hech kimga aytmaydigan va odamovi bo'lsangiz, o'z fikrlaringizni hech kim bilan baham ko'rmasangiz;

18) Agar siz...

- A) Keskin, shiddatli harakat qilsangiz;
 V) Tezda uxlab va tezda uyg'onsangiz;
 S) Yangi sharoitga, qiyinchilikka moslashsangiz;
 D) Kamharakat va jur'atsiz bo'lsangiz;

19) Agar siz...

- A) Qo'yilgan maqsadga erishishda qatiyatli bo'lsangiz;
 V) Ko'pincha fikringizni bir joyga to'plab ololmay, bir to'xtamga kelishda shoshma-shosharlik qilsangiz;

- S) O'zingizni tuta bilsangiz;
 D) Gap qaytarmay bo'ysunuvchan bo'lsangiz;

20) Agar siz...

- A) Kayfiyatingiz tez-tez o'zgarib turishiga moyil bo'lsa
 V) Ba'zan yuzada yurishga, turli narsalarga chalg'ishga moyil bo'lsangiz,

- S) Bosiq bo'lsangiz

- D) Atrofdagilarning xayrixohligi va yordamini qo'zgatishga intilsangiz;

Bular sizning o'z-o'zingizga bergan

Sub'ektiv bahoyingiz ekanligani unutmang

Temperament «pasporti»da siz ijobiy javob beradigan sifatlarni (+) belgisi bilan qayd qiling. Agar u yoki bu tipdagi temperament «pasporti»dagi ijobiy javoblarning miqdori 16 - 20 tani tashkil etsa, sizda temperamentning mazkur tipiga xos belgilar yaqqol ifodalanganligi ma'lum bo'ladi. Bordi-yu, ijobiy javoblar 11-15 ta bo'lsa, demak sizga mazkur temperamentning sifatlari muayyan darajada xos hisoblanadi. Agar ijobiy javoblar 6-10 tadan oshmasa, sizda mazkur tipdagi temperament sifatlari juda oz darajada mavjud bo'ladi.

Endi temperament formulasini aniqlang:

$$TF = X\left(\frac{Ax}{\Phi} \times 100\%\right) + S\left(\frac{Ac}{A} \times 100\%\right) + F\left(\frac{A\phi}{A} \times 100\%\right) + M\left(\frac{MA}{A} \times 100\%\right)$$

Bunda;

T_F — temperament formulasi;

X — xolerik temperament;

S — sangvinik temperament;

F — flegmatik temperament;

M — melanxolik temperament;

A — barcha tiplar bo'yicha plyuslarning umumiy soni;

A_x — xolerik «pasporti»dagi plyuslar soni;

As — sangvinik «pasporti»dagi plyuslarning umumiy soni;

Af — flegmatik «pasporti»dagi plyuslarning umumiy soni;

MA — melanxolik «pasporti»dagi plyuslarning umumiy soni.

Pirovardida temperament formulasi, jumladan, quyidagi ko'rinishga ega bo'ladi:

$$T_F - 35\% X + 30\% S + 14\% F + 21\% M.$$

Bu - mazkur temperamentning 35 foizi xolerik, 30 foizi sangvinik, 14 foizi flegmatik va 21 foizi melanxolik ekanligani bildiradi.

Agar temperamentning qandaydir bir tipi bo'yicha ijobiy javoblarning soniga oid nisbiy natija 40 foiz va undan yuqori bo'lsa, sizda temperamentning mazkur tipi ustun darajada ekanligani bildiradi. Agar bu natija 30 - 39 foizni tashkil etsa, u holda mazkur tipning sifatlari ancha yaqqol ifodalangan bo'ladi. Agar natija 20 - 29 foizni tashkil etsa, mazkur tipning sifatlari o'rtacha ifodalangan bo'ladi. Natija 10 - 19 foizni ko'rsatsa, temperamentning bu tipiga xos xususiyatlar oz darajada ifodalangan, deb aytish mumkin. temreratum

Temperament so'zi grekchada **temreratum** bo'lib, tarjima qilinganda "aralashma" ma'nosini bildiradi.(Gippokrat er.av. 460-356 yy).

Xolerik temperament (o't yoki safro - grekcha chole) — hissiyotning tez va kuchli qo'zg'aluvchanligi, barqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Xolerik temperamentli kishilarning hissiyotlari ularning imo-ishoralarida, mimikalarida, harakatlari va nutqlarida yaqqol ko'rinish turadi. Xoleriklar qizg'inlik va tajanglikka moyil bo'ladilar. Bunday temperamentli kishilar chaqqon, umuman harakatchan, serg'ayrat va har doim urinuvchan bo'ladilar.

Bu xil temperamentli bolalar serg'ayrat bo'ladilar. Ular bir ishga tez kirishadigan va boshlagan ishini oxiriga etkazadigan bo'ladilar. Ular ko'pchilik bilan kollektiv o'yinlar o'tkazishni sevadilar va bunday o'yinlarni ko'pincha o'zlari boshlab, oxirigacha aktiv qatnashadilar. Xolerik temperamentli bolalar arazchan, serjahl va tajang bo'ladilar. Bir narsadan xafa bo'lsalar, bu xafalik ularda uzoq saqlanadi. Ulardagi kayfiyat ancha barqaror va davomli bo'ladi.

Sangvinik temperament (qon - grekcha sandus) — hissiyotning tez, kuchli qo'zg'aluvchanligi lekin beqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Sangvinik temperamentli kishilarning kayfiyati tez-tez o'zgarib, bir kayfiyat o'ziga

teskari bo'lgan ikkinchi bir kayfiyat bilan tez almashib turadi. Sangviniklardagi psixik protseslar, xoleriklardagi singari tez o'tadi. Bu xil temperamentli kishilar ildam, chaqqon, serharakat va jo'shqin bo'ladilar. Sangvinik temperamentli kishilar tevarak-atrofdagi voqealardan tez ta'sirlanadilar va muvaffaqiyatsizliklar hamda ko'ngilsiz hodisalardan uncha qattiq xafa bo'lmaydi. Ular ko'p ishga tez va g'ayrat bilan kirishadigan bo'ladilar, lekin ishdan tez soviydilar. Bir zayldagi ishlarni uzoq, davomli suratda bajarishga moyil bo'lmaydilar.

Sangvinik temperamentli bolalar juda serharakat, ildam va chaqqon bo'ladilar. Ular har qanday ishga qatnashish uchun doim tayyor bo'ladilar. Ko'pincha, bir qancha vazifalari birdaniga bo'yinlariga oladilar. Lekin, har bir ishga ishtiyoq bilan tez kirishganliklari singari, boshlagan ishdan tez qaytishlari ham mumkin. Sangviniklar chin ko'ngildan va'dalar berishlari, lekin, ko'pincha, va'dani unutib, uni bajarmasliklari ham mumkin. Bu xil temperamentli bolalar o'yinlarga tez va zavq bilan kirishadilar, lekin o'yin davomida, o'z rollarini tez-tez o'zgartirib turishga moyil bo'ladilar. Ular darrov xafa bo'lishlari va yig'lashlari mumkin, lekin ular xafalikni tez unutadigan bo'ladilar. Ularning yig'isi kulgi bilan tez almashadi.

Flegmatik temperament (balg'am-grekcha phagma) — hissiyotning juda sekin, kuchsiz qo'zg'alishi va uzoq davom etmasligi bilan farq qiladi. Flegmatik temperamentli kishilar hissiyotlarining tashqi ifodasi kuchsiz bo'ladi. Bu xil temperamentli odamlarni xursand qilish, xafa qilish yoki g'azablantirish ancha qiyin.

Flegmatiklarning psixik protsesslari sust bo'ladi. Bu xil temperamentli odamlar nihoyat og'ir, yuvosh, bosiq, harakatlari salmoqli bo'ladi. Agar bir faoliyatga kirishsalar, uni qat'iyat bilan davom ettiradilar.

Flegmatik temperamentli bolalar yuvosh, mo'min-qobil bo'ladi. Ular ko'pchilikka kam aralashadigan, tortinchoq va hech kimga tegmaydigan, birovni ranjitmaydigan bo'ladilar. Agar birov ular bilan urish chiqarmoqchi bo'lsa, o'zlarini chetga olishga harakat qiladilar. Ular shovqin-suronli, harakatli o'yinlarga moyil bo'lmaydilar. Bu xil temperamentli bolalar jizzaki bo'lmaydilar va odatda ular o'yin-kulgilarga moyil emaslar.

Flegmatik temperamentli kishilar (bolalar) tashabbus ko'rsatishga moyil bo'lmaydilar, lekin ular faoliyatini yo'lga qo'yilsa, ancha qunt bilan ish ko'radilar, yaxshi o'qib ketishlari mumkin.

Melanxolik temperament (qora o't - grekcha melanhole) - hissiyotning sekin, lekin kuchli qo'zg'aluvchanligi va barqaror bo'lishi bilan farq qiladi. Melanxoliklar barqaror, davomli bir kayfiyatga moyil bo'ladilar, lekin hissiyotlarining tashqi ifodasi juda zaif bo'ladi. Melanxolik

temperamentli odamlar sustkash bo‘ladilar. Melanxolik temperamentli odam ishga birdan kirishmasligi mumkin, lekin bir kirishsa, boshlagan ishni oxiriga etkazmay qo‘ymaydi.

Bunday temperamentli bolalar mo‘min-qobil, yuvosh bo‘ladilar, ko‘pincha, birov savol bilan murojaat qilsa, uyalib, tortinib javob beradilar. Ularni darrov xafa yoki xursand qilish engil emas, lekik bir narsadan xafa bo‘lsalar, bu xafalik uzoq davom etadi, barqaror bo‘ladi. Ular bir ishga yoki o‘yinga tez yopishib kirishmaydilar, lekin qandaydir ish yoki bir o‘yin boshlasalar, bunda chidam va matonat ko‘rsatadilar.

Kollektivning o‘zini o‘zi baholash (integratsiya darajasini aniqlash) metodikasi (O.Nemov)

Yo‘riqnoma. Mazkur metodikaning asosida 74 mulohazadan iborat gaplar keltirilgan. Ma’lum bir jamoa o‘rganilayotganda unga tegishli bo‘lgan fikrlar aylanaga olinadi, biroq shuni nazarda tutish kerakki, mulohazalarni belgilashda keltirilgan xulq-atvor shakllari barcha jamoa a‘zolariga yoki ko‘pchiligiga tegishli bo‘lgan holdagina aylanaga olinadi.

Biror ta’kid aylanaga olingan taqdirda, uni javoblar blankasida tegishli tartib raqam to‘g‘risiga “+” belgisi bilan aks ettirib qo‘yish kerak.

MULOHAZALAR:

1. O‘z so‘zlarini doimo ish bilan isbotlashadi
2. Individuallikni namoyon qilishni qoralashadi
3. Bir xil fikralashadi
4. Bir-birlarining muvaffaqiyatlariga quvonadilar
5. Doimo bir-birlariga yordam beradilar
6. Faoliyatda bir-birlari bilan kelishib ishlaydilar
7. Jamoa oldida turgan vazifalarni biladilar
8. Bir-birlariga talabchanlar
9. Barcha masalalarning yechimini kelishgan holda topadilar
10. Jamoa oldida turgan muammoni baholashda yakdillikni namoyon qiladilar
11. Bir-birlariga ishonadilar
12. Jamoa a‘zolari bilan tajribalarini ulashadilar
13. Vazifalarni taqsimlashda nizolashmaydilar
14. Jamoa ishining yakunini biladilar
15. Hech qachon va hech nimada adashmaydilar
16. O‘z yutuqlari va muvaffaqiyatsizliklarini ob’ektiv baholaydilar
17. Shaxsiy qiziqishlar jamoa qiziqishlariga bo‘ysundiriladi
18. Dam olish vaqtida bir xil narsa bilan shug‘ullanadilar

19. Bir-birlarini himoya qilishadi
20. Doimo bir-birlarining qiziqishlarini inobatga olishadi
21. Ishda bir-birlarini o‘rinlarini bosishadi
22. Jamoaning ijobiy va salbiy tomonlarini bilishadi
23. Jonini jabborga berib ishlaydilar
24. Jamoa manfaatlari kamsitilsa bunga befarq qarab turmaydilar
25. Vazifalarni taqsimlanishini bir xil baholaydilar
26. Bir-birlariga yordam berishadi
27. Barcha jamoa a‘zolariga bir xil talablar qo‘yiladi
28. Ishdagi kamchiliklarni mustaqil aniqlashadi va to‘g‘irlashadi
29. Jamoada o‘zini tutish qoidalarini bilishadi
30. Hech qachon va hech nimada shubhalanishmaydi
31. Boshlagan ishni yarmida tashlab ketishmaydi
32. Jamoada qabul qilingan xulq-atvor normalari mavjud emas
33. Jamoa yutuqlarini bir xil baholaydilar
34. Do‘stlari muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, ularga chin dildan qayg‘urishadi
35. Jamoaning eski va yangi a‘zolarining xulqini bir xil ob‘ektiv baholashadi
36. Yuzaga keladigan qarama-qarshiliklar va nizolarning yechimi tez topiladi
37. O‘z vazifalarini bilishadi
38. Ongli holda intizomga bo‘ysunishadi
39. O‘z jamoalariga ishonishadi
40. Jamoa muvaffaqiyatsizligini bir xil baholaydilar
41. Bir-birlariga nisbatan to‘g‘ri munosabat ko‘rsatadilar
42. Bir-birlari oldida o‘z yutuqlarini alohida ko‘rsatib o‘tirmaydilar
43. O‘zaro tez til topishishadi
44. Ishning asosiy metodalarini biladilar
45. Doimo va hamma narsada haqdirlar
46. Jamiyat munosabatlari shaxsiy munosabatlardan ustun qo‘yiladi
47. Jamoa uchun foydali boshlanishlarni qo‘llab-quvvatlashadi
48. Axloqiylik normalari haqida bir xil tasavvurlarga ega
49. Bir-birlariga xayrixohlar
50. Boshqa jamoa a‘zolariga nisbatan o‘zlarini xushmuomala tutadilar
51. Agar talab qilinsa, rahbarlikni o‘z bo‘ynilariga oladilar
52. O‘rtoqlarining ishlaridan xabardorlar
53. Jamoa jihozlarini avaylab ishlatishadi
54. Jamoada shakllangan an‘analarga rioya qilishadi

55. Jamoada zarur bo'lgan shaxs sifatlarini bir xil baholashadi
56. Bir-birlarini hurmat qilishadi
57. Boshqa jamoa a'zolari bilan hamkorlik qilishadi
58. Zarur bo'lganda jamoaning boshqa a'zolarining majburiyatlarini o'z bo'yniga olishadi

59. Bir-birlarining xarakter tomonlarini bilishadi
60. Dunyodagi hamma narsani qila oladilar
61. Istalgan ishni mas'uliyat bilan bajaradilar
62. Jamoani buzuvchi kuchlarga qarshilik ko'rsatishadi
63. Jamoadagi rag'batning taqsimlanishini bir xil baholashadi
64. Qiyin vaziyatlarda bir-birlarini qo'llab quvvatlashadi
65. Boshqa jamoaning yutuqlariga xursand bo'ladilar
66. Qiyin vaziyatlarda hamkorlikda ish yuritishadi
67. Bir-birlarining odatlar va ishtiyoqlarini bilishadi
68. Jamoat ishlarida faol ishtirok etishadi
69. Jamoa muvaffaqiyati haqida tashvishlanishadi
70. Jamoadagi jazoning to'g'riligini bir xil baholashadi
71. Bir-birlariga e'tiborlidirlar
72. Boshqa jamoa a'zolari muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, chin dildan qayg'urishadi

73. Majburiyatlarni taqsimlashda hammaga ma'qul bo'lgan yechimni tez topadilar

74. Bir-birlarining ahvollari qandayligini biladilar

So'rov o'tkazilgandan so'ng, natijalar umumlashtiriladi va tadqiqotchi tomonidan tahlil qilinadi. 15,30,45,60 – (nazorat shkalasi) savollardan tashqari qolganlari jamoa rivojlanishi darajasini, ya'ni uning ijtimoiy-psixologik muhitini ko'rsatadi.

Bu xarakteristikalar quyidagicha:

1. Mas'uliyatlilik (1,8,16,23,31,38,46,53,61,68)
2. Jamoaviylik (2,9,17,24,32,39,47,54,62,69)
3. Jipslilik (3,10,18,25,33,40,48,55,63,70)
4. Bog'liqlik (aloqaviylik) (4,11,19,26,34,41,49,56,64,71)
5. Ochiqlik (5,12,20,27,35,42,50,57,65,72)
6. Uyushqoqlik (6,13,21,28,36,43,51,58,66,73)
7. Axborotga egalik (7,14,22,29,37,44,52,59,67,74)

Barcha xarakteristikalar bo'yicha natijalar jadvalga solinadi. Jadvalda 1 dan 10 gacha shkala berilgan 1-2 ball – juda past, 3-4 ball – past, 5-6 ball – o'rta, 7-8 ball – optimal, 9-10 ball – ideal deb baholanadi.

Javoblar blanki																			
				6		3		1		8		6		3		1		8	
				7		4		2		9		7		4		2		9	
				8		5		3		0		8		5		3		0	
		1		9		6		4		1		9		6		4		1	
		2		0		7		5		2		0		7		5		2	
		3		1		8		6		3		1		8		6		3	
		4		2		9		7		4		2		9		7		4	
		5				0				5				0					

So‘rovnoma (namoyishkorona, affektiv, yashirin)ni o‘rganish bo‘yicha

Hurmatli o‘quvchi!

Sizning kelajakda oldingizga qo‘ygan maqsad va orzu-istaklaringizga erishish yo‘lidagi intilishlaringiz, qiziqishlaringiz, dunyoqarashingiz, hayotga bo‘lgan talab va imkoniyatlaringiz, shuningdek, yoshlar turmush tarzida uchraydigan voqea-hodisalarga bo‘lgan munosabatlaringizni o‘rganish uchun ushbu test diqqatingizga havola etilmoqda. Test savollariga o‘zingizning samimiy javoblaringizni bildirishingizni so‘raymiz.

Quyidagi savollarni diqqat bilan o‘qing hamda xatti-harakatlaringiz, xarakter-xususiyatingizga mos kelsa «ha» “+” belgisi, agar mos kelmasa «yo‘q» “–” belgisini qo‘ying.

/p	Savollar mazmuni	a (+)	o‘q (-)
I-bo‘lim			

.	O'zingizni umidsizdek his qilasizmi?		
.	Muammolaringiz yuzasidan oila a'zolaringiz bilan o'rtoqlashasizmi?		
.	Sizningcha, Sizni hech kim tushunmaydimi?		
.	Har xil avlod vakillari, haqiqatdan ham, bir-birini tushunishi qiyin, deb o'ylaysizmi?		
.	Sizni xafa qilishsa, nima bo'lishidan qat'iy nazar uning nohaq ekanligini isbotlashga harakat qilasizmi?		
.	Siz tufayli oilangizda yoki maktabda turli nizolar paydo bo'lib turadimi?		
.	Siz tushib qolgan vaziyatlar, ko'p hollarda o'ziga xos noxaqligi bilan ajralib turadimi?		
.	Atrofdagilar bilan kelishgan holda barcha masalalarni maslahatlashib hal etasizmi?		
.	Siz yaqinda boshingizdan kechirganlarni hayotda ko'pchilik boshidan o'tkazmagan deb o'ylaysizmi?		
0.	Tengqurlaringiz o'rtasida mas'uliyatni o'z zimmangizga olishdan o'zingizni olib qochish hollari ham uchraydimi?		
Jami:		ami:	
II-bo'lim			
.	Tanbehni xotirjamlik bilan qabul qilib, xatolarni tezda to'g'rilashga harakat qilasizmi?		
.	Siz voqealarni boshqalarga qaraganda kuchliroq his qilasizmi?		
.	Sizda ba'zida o'zingizni boshqara olmaslik holatlari uchrab turadimi?		
.	Vaqtı-vaqtı bilan Sizni to'xtatib bo'lmas kulgu yoki yig'lash holatlari chulg'aydimi?		
.	Doim "Yetti o'lchab, bir kes!", "Avval o'ylab, keyin so'ylash" qoidalariga rioya etasizmi?		
.	Ba'zida o'zingizni juda yomon ish qilgandek his qilasizmi?		
.	Tug'ilib o'sgan joyingizning rivojlanishi uchun o'z hissangizni qo'shishga tayyormisiz?		

.	Omadsizliklarni his qilganingizda, ularni xayolingizdan chiqarib tashlay olmaysizmi?		
.	O'z zimmangizdagi majburiyat va vazifalarni to'la-to'kis bajarayapman deb o'ylaysizmi?		
0.	Ko'pincha birinchi fikrga tayanib o'ylamay ish boshlaysizmi?		
Jami:		ami:	
III-bo'lim			
.	Kechqurunlarni quvnoq davra safida, mehmonda, qahvaxonada vaqtimni chog' o'tkazishni yoqtiraman.		
.	Agar meni deyarli har kuni muvaffaqiyatsizliklar ta'qib qilmaganida, hayotim naqadar yaxshi bo'lishi mumkinligi haqida o'ylayman.		
.	Men hushimni tez yo'qotaman, shuningdek, tez o'zimni qo'lga olaman.		
.	Eng zerikarli guruhni ham osongina xushchaqchaq qila olaman.		
.	Ba'zida hech bir sababsiz o'zimni baxtsiz his qilaman.		
.	Menga shunday tuyuladiki, o'z hayotimda juda ko'p narsalarni noto'g'ri qilganga o'xshayman.		
.	Atrofdagilar menga e'tiborini qarata boshlasa, o'zimni noqulay sezaman.		
.	Mening nazarimda boshqalar ko'pincha ustimdan kulishayotgandek tuyuladi.		
.	Ko'pincha mening ishtaham bo'lmaydi.		
0.	Men har doim qandaydir toliqqan, zo'riqqan holda yurgandekman.		
1.	Uyquga yotsam odatda bir necha daqiqadan so'ng uxlab qolaman.		
2.	Ba'zida birdan ter qoplaganini his qilaman.		
3.	Ba'zida biror ish bilan shug'ullanishga hech ham xohish bo'lmaydi.		
4.	Tanishlarimning hammasini ham yaxshi ko'rmayman.		

5.	Agar meni kimdir jiddiy xafa qilsa, o'ziga tegishlisini to'liq oladi.		
6.	Atrofdagilarning ko'pchiligidan ko'ra men tezroq charchayman.		
7.	O'quv fanlarini bo'sh o'zlashtirishda o'zingizni aybdor deb hisoblaysizmi?		
8.	Atrofdagilarning qaysarliklari tufayli ular bilan ko'pincha kelisha olmayman.		
9.	Agar men bugun odatdagidan kamroq uxlagan bo'lsam, ertasiga o'zimni dam olgandek his qila olmayman.		
10.	Yomon ko'rgan odamimning omadsizligi meni bezovta qilganligini eslay olmayman.		
Jami:			

Kalit:

I-bo'lim namoyishkorona tip: (10 ta savol)

«Ha» - 1-, 3-, 5-, 7-, 9

«Yo'q» -

II-bo'lim affektiv tip: (10 ta savol)

«Ha» - 2-, 4-, 6-, 8-, 10

«Yo'q» -

III-bo'lim yashirin tip: (20 ta savol)

«Ha» - 1-, 2-, 4-, 5-, 6-, 8-, 9-, 10-, 11-, 12-, 14-, 15-, 16-, 17-, 19-, 20

«Yo'q» -

Metodikaning «kaliti»da har bir bo'limga tegishli bo'lgan savol raqamlari yozilgan. Har bir bo'limning savol raqamiga «Ha» degan javobga "+" belgisi qo'yilgan bo'lsa, 1 ball bilan baholanadi.

«Ha» va «Yo'q» javoblari bo'yicha ballar qo'yib hisoblanadi. Har bir bo'lim bo'yicha birlamchi ballar hisoblab chiqariladi.

I- va II- bo'limlardagi javoblar 1 balldan 3 ballni tashkil etsa, bu suitsidning namoyishkorona va affektiv tipiga moyilligining quyi darajasini bildiradi.

I- va II- bo'limlardagi javoblar 3 balldan 4 ballni tashkil etsa, bu suitsidning namoyishkorona va affektiv tipiga moyilligining o'rta darajasini bildiradi.

I- va II- bo'limlardagi javoblar 4 balldan 5 ballni tashkil etsa, bu suitsidning namoyishkorona va affektiv tipiga moyilligining yuqori darajasini bildiradi.

III- bo'limlardagi javoblar 6 balldan 10 ballni tashkil etsa, bu suitsidning yashirin tipiga moyillikning quyi darajasini bildiradi.

III- bo'limlardagi javoblar 10 balldan 14 ballni tashkil etsa, bu suitsidning yashirin tipiga moyilligining o'rta darajasini bildiradi.

III- bo'limlardagi javoblar 14 balldan 16 ballni tashkil etsa, bu suitsidning yashirin tipiga moyillikning yuqori darajasini bildiradi.

Kaliforniya Universitetida taklif qilingan test

Ushbu test inson intellekti qay darajada ekanligini aniqlash uchun mo'ljallangan.

Yo'riqnoma: Diqqat bilan quyidagi keltirilgan savollarni o'qib chiqing va ularga o'z javobingizni bering. Hayolingizga kelgan birinchi javobni ayting.

1. Professor kech soat 8:00 da budilnikni 9 ga qo'yib, uyquga ketdi. U necha soat uxlaydi?

2. Erkak kishi o'zining bevasini singlisig uylanishi mumkinmi?

3. Avstraliyada xa 7-chi noyabr bormi?

4. Mamedning 10 ta qo'yi bor edi. 9 da boshqasi xammasi o'lib qoldi. Necha qo'y qoldi?

5. Sen Aljirda qo'nib o'tadigan Gavana-Moskv reysi bilan uchadigan samolyot uchuvchisisan. Uchuvchining yoshi nechada?

6. Oylar 30-31 kunlar bilan tugaydi. Qaysi oyda 28 bor?

7. Sen notanish xonaga kirib qolding. U yerda benzi va gugurt bilan yonadigan chiroqlar bor. Sen birinchi bo'lib nimani yoqishing kerak?

8. Moskvadan Peterburgga va Peterburgdan Moskvaga bir vaqtda 2 poyezd yo'lga tushdi. Peterburgga kelayotgan poyezdning tezligi 2-chisinikidan uch marta katta. Uchrashgan vaqtlarida ularning har biri Moskvadan qancha masofada uzoqlikda bo'ladi?

9. Ota va o'g'il avtohalokatga uchrashdi. Otasi shu joyning o'zidayok halok bo'ldi. O'g'lini esa kasalxonaga yuborishdi. Operatsiya vaqtida xirurg bolani ko'rib: «Voy hudoyim-ey, mening o'g'lim-ku» - deb yubordi. Shunday bo'lishim mumkinmi?

10. Arxeologlar eramizdan avvalgi 35 -yili chiqqan tangani topib olishdi. Shunday xam bo'lishi mumkinmi?

11. Yog'ochni 12 bo'lakka bo'lish uchun uni necha marta arralash kerak?

12 Qo'llarda 10 ta barmoq bor, 10 ta qo'lda necha barmoq bor?

13. Yomg'irda quyon qanday shoh tagiga o'tirishi mumkin?

14. Doktor bemorga 30 minut oralig‘i bilan 3 ta uqol belgiladi.
Bemor ularning hammasini qancha vaqt ichida olib bo‘ladi?
15. Birdan 100 gacha bo‘lgan qatorda nechta 9 bor?
16. Tungi qoravul kunduzi o‘lib qoldi. Unga nafaqa to‘lanadimi?
17. 7 ta sham yonib turgan edi. 3 tasini o‘chirib qo‘yishdi. Nechta sham qoldi?
18. 2 kg li qadoq tosh, 1 kg va yarimta g‘isht og‘irligiga teng. Bitta g‘ishtning og‘irligi qancha?
19. 16 qavatli uyda bir odam yashaydi. U har kuni ertalab ishga ketayotib liftga pastga tushadi, so‘ng ishga ketadi. Ishdan qaytayotganda esa 10 qavatgacha liftga ko‘tarilib, u yog‘iga piyoda chiqadi. U nimaga shunday qiladi?

Test javoblari

1. 1 soat
2. yo‘q (chunki u kishining o‘zi o‘lib ketgan)
3. ha (hamma joyda mavjud)
4. 1ta
5. sinaluvchining yoshi
6. hammasida
7. gugurt
8. bir xil masofada
9. ha (bu uning onasi)
10. yo‘q (u vaqtda tiyin bo‘lmagan)
11. 11 marta
12. 50 ta
13. ho‘l shoxga
14. 1 soat
15. 20 ta
16. yo‘q
17. 4 ta (3tasi o‘chirildi, qolgani yonib tugadi)
18. 2 kg
19. bo‘yi yetmaydi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi.–T.; “O‘zbekiston”, 2022.
2. O‘zbekiston respublikasining qonuni ta’lim to‘g‘risida Qonunchilik palatasi tomonidan 2020-yil 19-mayda qabul qilingan. Senat tomonidan 2020-yil 7-avgustda ma’qullangan.
3. G‘oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2007.1-2 kitob.
4. G‘oziev E.G. Muomala psixologiyasi. T-2001.
5. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot.- T.: Universitet, 2002.- 96 b.
6. Burlachuk F. Psixodiagnostika. “Piter”, 2002.
7. Ayzenk M. Psixologiya dlya nachinayushchix. “Piter”, 2000.
8. Mijerikov V.A., Ermolenko M.N. Vvedenie v pedagogicheskuyu deyatel'nost. – M.: 2002.
9. Большая энциклопедия психологических тестов. «Piter», 2000,-272 s.

MUNDARIJA

Kirish.....	
Psixologiyada shaxs tushunchasi.....	
«Avtoportret» metodikasi.....	
«O‘zingiz haqingizda bilib oling» testi.....	
Xarakter xususiyatlari haqida test.....	
Ijobiy xususiyatlarni shakllantirish va o‘z-o‘zini adekvat baholashga oid trening mashg‘ulotlari.....	
Geometrik shakllardan odam rasmini yasash testi.....	
Siz yoqtirgan rang va sizning xarakteringiz.....	
A.Asingerning agressiyani diagnostika qilish metodikasi.....	
“Mening bo‘lajak kasbim”.....	
Ch. D. Spilberger – Yu.L. Xanin testi.....	
Ellersning muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini tashxis qilish metodikasi.....	
Grafalogiya shablonlari.....	
“Kaktus” metodikasi.....	
«Yil fasllari» metodikasi	
Sizga qaysi kasb to‘g‘ri keladi?.....	
Temperamentni o‘rganish metodikasi.....	
Kollektivning o‘zini o‘zi baholash (integratsiya darajasini aniqlash) metodikasi (O.Nemov).....	
So‘rovnoma (namoyishkorona, affektiv, yashirin)ni o‘rganish bo‘yicha.....	
Kaliforniya Universitetida taklif qilingan test.....	
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati.....	

