

R.M.ABDULLAYEVA

PSIXODIAGNOSTIKA



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT DAVLAT IQTISODIYOT UNIVERSITETI**

RANAJON MATYOQUBOVNA ABDULLAYEVA

PSIXODIAGNOSTIKA

(Uslubiy qo‘llanma)

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi
tomonidan “Kasb ta‘limi(Iqtisodiyot)” ta‘lim yo‘nalishi talabalari
uchun uslubiy qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT - 2021

UO‘K: 316.6(075)

KBK 88.5

A 56

**R.M.Abdullayeva. Psixodiagnostika. Uslubiy qo‘llanma – T.:
«Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi», 2021 – 176 b.**

ISBN 978-9943-7630-6-7

Ushbu uslubiy qo‘llanma talabalarning Psixodiagnostika fanidan amaliyot darslarida qo‘llashga mo‘ljallangan bo‘lib, unda shaxsni psixologik tashxis qilish usullari, shaxsga xos xususiyatlarni o‘rganuvchi turli test va metodikalar, o‘zni va o‘zgalarni tushunishga qaratilgan autogen va trening mashg‘ulotlaridan namunalari keltirilgan. Ta’limda psixodiagnostikaning faol usullaridan foydalanish esa talabalarning amaliy mashg‘ulotlarini yanada samarali bo‘lishini ta’minlaydi. Pedagogik faoliyat uchun esa talabalarning psixologiyasiga xos bo‘lgan xususiyat va qobiliyatlarni to‘g‘ri tashxis qilish, ularning tanlagan sohalarini muvaffaqiyatli amalga oshirishlarida yaqindan yordam beradi. Uslubiy qo‘llanmadan Kasb ta’limi (iqtisodiyot) ta’lim yo‘nalishi talabalari bilan birga barcha bakalavriat ta’lim yo‘nalishi talabalari, psixolog mutaxassislar hamda o‘zini shaxs sifatidagi imkoniyatlarini aniqlashni, ularni yuzaga chiqishini istagan har qanday shaxs foydalanishi mumkin. Shu bilan birga o‘z ruhiyatini doimo sog‘lom bo‘lishini istaganlarga tavsiya etiladi.

Данное пособие предназначено для использования на практических занятиях студентов в области психодиагностики, которая включает в себя методы психологической диагностики личности, различные тесты и методы изучения личностных качеств, аутогенные и тренировочные, направленные на понимание себя и других. Использование активных методов психодиагностики в обучении делает практическую подготовку студентов более эффективной. Для педагогической деятельности правильная диагностика особенностей и способностей психологии студентов помогает им успешно реализовывать выбранную ими область. Пособие могут использовать студенты профессионального образования (экономические), все студенты бакалавриата, психологи и все, кто хочет раскрыть свой личный потенциал. Также рекомендуется тем, кто хочет оставаться психически здоровым.

This manual is intended for use in practical studies in the field of psychodiagnostics, which includes the methods of psychological diagnosis of personality, various tests and methods of studying personal qualities, autogenous and training, aimed at understanding themselves and others. The use of active psychodiagnostic methods in learning makes practical training of students more efficient. For pedagogical activity, the correct diagnosis of the features and abilities of students' psychology helps them successfully implement the area selected by them. The benefits can use vocational education students (economic), all students of undergraduate, psychologists and all who want to reveal their personal potential. It is also recommended to those who want to remain mentally healthy.

UO‘K: 316.6(075)

KBK 88.5

Taqrizchilar:

O.Avloyev – TADU PKQTMOTM dotsenti, ps.f.n.

N.N.Shomurotova – TDIU «Innovatsion ta’lim» kafedrasida dotsenti, ps.f.n.

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti Kengashining 2021-yil apreldagi qaroriga asosan Kasb ta’limi (iqtisodiyot) ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun uslubiy qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan

ISBN 978-9943-7630-6-7

© «Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi», 2021.

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
1. Psixodiagnostika fanining maqsadi va vazifalari.....	5
2. Psixodiagnostika metodlari va ularning klassifikatsiyasi....	36
3. Testlashtirish, guruhliy testlar va ularning qo‘llanilishi.....	48
4. Intellekt va uni o‘rganishga oid yondashuvlar.....	69
5. Shaxslararo munosabatlarni o‘rganish metodlari.....	86
6. Tashkilotchilik va boshqaruv jarayonlari psixodiagnos- tikasi.....	108
7. Mehnat malakalari va ko‘nikmalarining diagnostikasi.....	127
8. Ziddiyatli vaziyatlar va stress holatlarini aniqlash.....	140
Fan bo‘yicha izohli lug‘at.....	161
Foydalanilgan adabiyotlar.....	171

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Цели и задачи науки психодиагностики.....	5
2. Психодиагностические методы и их классификация....	36
3. Тестирование, групповые тесты и их применение.....	48
4. Интеллект и подходы к его изучению.....	69
5. Методы изучения межличностных отношений	86
6. Психодиагностика организационных и управленческих процессов.....	108
7. Диагностика рабочих навыков и умений.....	127
8. Выявление конфликтных и стрессовых ситуаций.....	140
Глоссарий.....	161
Список использованной литературы.....	171

CONTENTS

Introduction.....	4
1. Goals and objectives of psychodiagnostic science.....	5
2. Psychodiagnostic methods and their classification.....	36
3. Testing, group tests and their application.....	48
4. Intellect and approaches to studying.....	69
5. Methods of studying interpersonal relationships.....	86
6. Psychodiagnostics of the organization and management processes.....	108
7. Diagnosis of work skills and abilities.....	127
8. Determining conflict and stressful situations.....	140
Glossary.....	161
References.....	171

KIRISH

Bugungi kunda inson psixologiyasini bilish, o'z taraqqiyot va iqtidorini to'g'ri tashkil etish, ayniqsa bo'lg'usi yosh mutaxassislarni har tomonlama hayotga tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ularni turli o'zgarishlarga psixologik jihatdan tayyorligini ta'minlash, yangicha fikrlash va tafakkur qilish, ro'y berayotgan jarayonlarni obyektiv va to'g'ri idrok qilish qobiliyatini rivojlantirish muammosini ilgari suradi. Psixologik diagnostika zamonga xos tarzda yangi bilimlar bilan jadal rivojlanib borayotgan, jamiyat uchun kerakli bo'lgan psixologiya fanining amaliy sohasidir. Kasb ta'limi yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarning kelgusi faoliyatlarida psixologik diagnostika metodlaridan samarali foydalanishlari lozimligi bugungi kunning dolzarb muammolaridan biridir. Chunki psixodiagnostika yordamida shaxsning aqliy imkoniyatlari, shaxsiy xususiyatlari, undagi ijtimoiy-psixologik ta'sir omillarini o'rganish orqali, har qanday faoliyat jarayonini to'g'ri rejalashtirish, uchraydigan kamchiliklarni tuzatish, psixologik-pedagogik profilaktika ishlarini olib borish imkoniyatini yaratish mumkin. Hozirgi davr har bir insondan o'z ichki imkoniyatlarini adekvat baholash, shu bilimlar zaxirasi orqali yaqinlari va hamkasblari psixik dunyosini bilishni talab qilmoqda. Shaxsning o'zi haqida bilishi bevosita o'z-o'zini takomillashtirishga yordam beradi va qayg'uli tasavvurlar, befoyda hayajon, noxush kechinmalar, arzimaydigan fikrlar hamda foydasiz qo'zg'alishlarga berilmaslikka o'rgatadi. Asosiysi salbiy psixik holat va hodisalarni rivojlanishiga yo'l qo'ymaslikka erishish mumkin bo'ladi.

Ushbu uslubiy qo'llanma talabalar shaxsiyatidagi ayrim nuqsonlarning oldini olish yoki ularni tubdan bartaraf etish uchun autotrening va ijtimoiy psixologik treninglardan unumli foydalanish taraqqiyotning zaruriyatidir. Vatanning ravnaqi va uning kelaji barkamol avlod faoliyatiga bevosita bog'liq bo'lganligi tufayli berilgan amaliy mashg'ulotlar ularning ruhiy sog'lom bo'lishiga qaratilgan. Turli psixodiagnostik test va metodikalar yordamida talabalar o'z imkoniyatlarini aniqlab, ularni kelgusida yanada ijobiy tomonlama rivojlantirishlari maqsadga muvofiqdir.

Muallif

1-MAVZU: PSIXODIAGNOSTIKA FANINING MAQSADI VA VAZIFALARI

Maqsad: Talabalar bilan psixodiagnostika fanining maqsadi va vazifalari to'g'risida va pedagogik faoliyatda hamda hayotda uning tutgan o'rni bo'yicha suhbatlashish. Ta'lim tizimida psixologik xizmatning tarkibiy mazmuni va tuzilmasi bo'yicha tanishtirib, psixodiagnostik metodikalarga qo'yilgan talablarning mohiyatini tushuntirishdan iborat.

- 1) Ta'lim tizimida psixologik xizmatning tashkil etilishi.**
- 2) Psixodiagnostik tekshiruvning asosiy axloqiy qoidalari.**
- 3) Test sinovlarni o'tkazishga qo'yiladigan talablar.**
- 4) Amaliyotchi psixolog ishining qoidalari va yetuk tamoyillari.**
- 5) Ta'lim muassasasi psixologining huquq va majburiyatlari.**
- 6) Psixolog bo'lmagan mutaxassislarga qo'yiladigan talablar.**

Psixologik-pedagogik diagnostikada quyidagi turkum metodlardan foydalanish mumkin:

- 1) turli reja, dastur, maqsad va mezonlarga ega bo'lgan kuzatish metodlari guruhi;
- 2) diagnostik suhbatlar;
- 3) diagnostik so'rovnomalar;
- 4) diagnostik interv'yu;
- 5) barcha tipdagi anketalar;
- 6) turli psixodiagnostik testlar;
- 7) o'quv guruhining xususiyatlarini o'rganish metodlari;
- 8) pedagogik testlar, shu jumladan didaktik testlar;
- 9) o'quv hujjatlarni tahlil qilish, shu jumladan kontent-analiz metodi;
- 10) turli xildagi jamoatchilik fikrini o'rganishga mo'ljallangan metodlar va hokazo.

Diagnostik faoliyat bilan shug'ullanmoqchi bo'lgan pedagog, ba'zi hollarda amaliyotchi – psixolog ishni o'zida mavjud metodikalardan kelib chiqib, shu metodika yordamida tadqiqot, tekshirish o'tkazish, ma'lumot yig'ishdan boshlaydi. Keyin esa olingan natijalarni hayotga moslashtirishga harakat qilib, o'z ishining amaliy ahamiyatini ko'rsatishga harakat qilinadi. Bunda ish uslubining asosiy

kamchiligi shundaki, ba’zida juda mukammal, o‘ta ilmiy, amaliy asoslangan metodikalar aniq pedagogik faoliyatning maqsad va vazifalariga mos kelmasligi, ulardan yiroqligi sababli kutilgan natija bermaydi. Pedagog diagnostik faoliyatining samaradorligi, muvaffaqiyati tanlangan va qo‘llanilgan metodikaning “noyobligi” bilan emas, balki bu metodikaning shu muhitga, shu davrda o‘rganilayotgan aniq maqsadga, vazifaga mosligi bilan belgilanadi. Shuning uchun ham har qanday diagnostik faoliyat nimani yoki kimni, qaysi maqsadlarda o‘rganish, olingan natijalardan qanday foydalanishimizni anglashdan boshlanishi shart, ya’ni pedagogning diagnostik faoliyati quyida ko‘rsatilgan bosqichlarda, ketma-ket olib borilishi lozim.

1. Diagnostik faoliyat obyekti, maqsadi va vazifalarini aniqlash.
2. Diagnostika obyektini o‘rganishning mezonlari va ko‘rsatkichlari (indiqtatorlari) ni belgilash.
3. Diagnostik faoliyat vazifasini bajarish uchun zarur bo‘lgan metodikalar tanlash.
4. Tanlangan metodikalar yordamida ma’lumotlar yig‘ish (tadqiqot o‘tkazish).
5. Olingan natijalarni sifat va miqdor jihatdan qayta ishlash.
6. Pedagogik diagnoz ishlab chiqish (kutiladigan natijalarni oldindan taxmin qilish).
7. Tuzatish va yordam berish yo‘llari, usullari va rejasini yaratish.

Psixologik-pedagogik diagnostika pedagogik jarayonning barcha sohalarida qo‘llaniladi uning tarmoqlari, sohaları, qo‘llash metodlari turli tumandir. Shu sababli, kichik hajmdagi qo‘llanmada uning barcha tomonlarini qamrab olishning imkoni yo‘q. Talaba (o‘quvchi) ning aqliy rivojlanish darajasining pastligi yoki ularda ma’lum o‘quv malakalarining rivojlanmaganligi, past o‘zlashtirishga, talaba (o‘quvchi)ning kasbga, ilmga qiziqishining pasayishiga olib keladi. Shuning uchun talaba (o‘quvchi) ning intellektual rivojlanish darajasini, ularda mavjud o‘quv malakalarini o‘rganish, kamchiliklarni tuzatish, maxsus o‘quv va mehnat malakalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan ishlar o‘quv - tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi. Hozirgi vaqtda pedagoglar va pedagogik psixologiya mutaxassislari oldida ikkita o‘zaro uzviy bog‘liq muammo – talaba (o‘quvchi) ning ta’lim olishga

bo'lgan qobiliyatini va o'zlashtirishning pastligi sabablarini, ular orasidagi bog'liqlikni o'rganish dolzarb bo'lib turibdi.

Diagnostikaning asosiy vazifasi faqatgina bir fandan emas, balki bir qancha fanlardan o'zlashtirishini, yomon o'zlashtirish sabablarini (agar shunday hol ro'y bergan bo'lsa) topishdangina iborat emas. Pedagog uchun talaba (o'quvchi) ning haqqoniy o'quv imkoniyatlarining barcha qirralarini iloji boricha to'liq ochib berishga xizmat qiluvchi, har qanday sharoitda, qaysi predmetdan qanday mavzu o'tilganidan qat'i nazar qo'llash mumkin bo'lgan metodikalar zarur.

Har qanday metodikadan foydalanilganda quyidagi tamoyillarga amal qilinishi lozim:

1. Diagnostika nazariyasi va metodikalarining ilmiy asoslanganligi. Diagnostika obyektini yaxlit ravishda genetik va tizimli tahlil qilish, ularni modellashtirish, qo'llaniladigan metodikalar, ko'rsatkichlarning ilmiy asoslanganligi, olingan natijalar va ularning interpretatsiyasining ishonchliligi, aniqligi, validligini puxta ishlab chiqilgan metodik asoslarda ta'minlash. Ilmiy asoslanganlik tamoyili qo'llanilayotgan metodikalarning etnik, ijtimoiy muhitga, shu jumladan diagnostika o'tkazilayotgan o'quv yurti va o'quv guruhiga mosligini talab qiladi. Bu tamoyilga amal qilish pedagogik – diagnostikalarni turli xil yengil, “ko'ziga yaxshi ko'ringan” yoki “qo'lga tushib qolgan” metodikalarni bilib - bilmay qo'llashdan saqlaydi.

2. Diagnostikaning izchilligi va aniq yo'nalganligi. Psixologik-pedagogik diagnostika boshqa psixodiagnostik, pedagogik diagnostikadan farqli ravishda aniq yo'nalishga, aniq obyektga va maqsadga qaratilgan. Shu sababli, diagnostika faoliyati (jarayonining) natijalari umumiy xulosalar, abstrakt mulohazalardan emas, balki aniq shaxsga (masalan, talaba, o'quvchi), aniq guruhga tegishli bo'lishi, diagnostika natijasida aniq xulosa chiqarib, kamchiliklarni bartaraf etish, yordam berishning aniq yo'llarini ko'rsatib berishi lozim.

3. Diagnostika shakl va metodlarining optimalligi. Qo'llanilayotgan metodikalar, talaba (o'quvchi) ga yondashish usullarining amaliyotchi psixolog, pedagog yoki pedagog - diagnostga ham kuch va vaqt sarflab, o'quvchi haqida muhim, sifatli, katta amaliy ahamiyatga ega ma'lumotlar yig'ishga imkon berishi lozim. Diagnostikaning shakl va metodlarining optimalligini ta'minlash uchun pedagogikada va

psixologiyada ko'p yillar davomida qo'llanilib kelayotgan, qulay, oddiy va shu bilan birga samarali metodlarini tanlash va qo'llash zarur.

4. O'rganish obyekti haqida faktlarni yig'ish, bayon qilish va to'g'ri yo'lga solishning birligi. O'rganilayotgan obyekt haqida ma'lumotlar yig'ish, ularni pedagoglarga ko'rsatish va diagnostika jarayonida o'rganilayotgan talaba (o'quvchi) ga yoki o'quv - tarbiya jarayonini takomillashtirishda, kamchiliklarni bartaraf qilishda ta'lim muassasasi rahbarlariga, pedagoglarga ma'lum psixologik, pedagogik yordamlar berish, to'g'ri yo'lga solish, qo'llab-quvvatlash vazifalarining birgalikda olib borilishi.

5. Diagnostikaning ketma - ketligi va uzluksizligi. Diagnostikaning bosqichma - bosqich amalga oshira borish, o'quv jarayoniga, talaba (o'quvchi) ning o'zlashtirishiga xalaqit berayotgan sabablarni ochish, olingan natijalardan keyingi bosqichlarda, o'quv - tarbiya jarayonida uzluksiz foydalanishda yuzaga chiqadi.

6. Diagnostika metodlari va jarayonlarining qulayligi va ommabopligi. Diagnostika metodlarining oddiyligi, pedagoglar, amaliy psixologlar, ta'lim muassasasi rahbarlari, tekshiriluvchi uchun qulayligi, ularda diagnostikaga nisbatan qiziqish, intilish uyg'otishga xizmat qilishini ta'minlovchi tamoyil.

7. Diagnostikaning har tomonliligi (kompleksliligi). Bu tamoyil talaba (o'quvchi) shaxsini, uning individual - psixologik xususiyatlarini, ruhiy jarayonlarining rivojlanganlik darajasini, o'quv faoliyatining boshqa xususiyatlarini o'rganish uchun tanlangan metodlar va metodikalar talaba (o'quvchi) ni bir butun holda, har tomonlama o'rganish, ta'riflash, yondashish imkonini berishda yuzaga chiqadi. Diagnostik metodikalar bir-biri bilan bog'liq bo'lishi, bir-birini to'ldirishi bu tamoyilning asosiy talablaridan biridir.

8. Diagnostikaning talaba (o'quvchi) rivojlanishining kelajagini, oqibatlarini oldindan ko'ra olish (prognoz qilish) imkonini bera olishi. Har qanday psixologik - pedagogik diagnostika o'quvchining kechagi yoki bugungi kundagi rivojlanish darajasini, o'quv jarayonining tashkil qilganlik darajasini ko'rsatib berish bilan cheklanib qolmasligi lozim. Diagnostik jarayonda o'rganilayotgan obyektning "kelajagi", ertangi kuni ham, taraqqiyot tendensiyalari ham, ma'lum omillar ta'sirining oqibatlari ochib berilishi kerak. Shu holdagini, prognoz mohiyatidan kelib chiqqan holda ta'lim - tarbiya jarayonida yo'l qo'yilayotgan

xatolar, o'quvchi taraqqiyotidagi ko'zga tashlangan kamchiliklarni bartaraf qilish, to'g'ri yo'lga solish imkoniga ega bo'lamiz. Shu sababli, psixologik - pedagogik diagnostika metodlarining prognostik bo'lishi eng muhim talablardan biridir.

Ta'lim tizimida psixologik xizmatning tashkil etilishi tarbiyalanuvchi, o'quvchi - talabaning individual - psixologik xususiyatlarini o'rganish bilan, shaxsning har tomonlama kamol topishi, uning ham ma'naviy, ham aqliy rivojlanishi, o'zligini anglashi va qobiliyatlarini namoyon etishi uchun tegishli ta'limiy - tarbiyaviy hamda ma'naviy - ruhiy sharoitlar yaratishni nazarda tutadi. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmatning asosiy yo'nalishlari quyidagicha:

- psixologik ma'rifat va tashviqot;
- psixologik profilaktika;
- psixologik diagnostika;
- psixologik korreksiya va rivojlantirish;
- psixologik maslahatlar;
- kasb-hunarga yo'naltirish.

Psixologik ma'rifat va tashviqot – ta'lim tizimining pedagogik jamoasini, o'quvchi-talabalarni va ota-onalarni psixologik bilimlarni egallashga jalb etish, ularning psixologik madaniyatini oshirish maqsadida turli mashg'ulotlar va ma'ruzalar uyushtirishdan iborat.

Psixologik profilaktika – pedagog va ota-onalarda farzandlarning har bir yosh davridagi psixik taraqqiyoti haqidagi psixologik bilimlarni egallash ehtiyojlarini tarkib toptirish bilan bola shaxsi va aqliy taraqqiyotida sodir bo'lishi mumkin bo'lgan har qanday salbiy og'ishlarning o'z vaqtida oldini olishga qaratilgan psixologik tadbirlardir.

Psixologik diagnostika – o'quvchi va talabalarni psixologik jihatdan uzluksiz har tomonlama o'rganish, ularning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlash, o'qish va xulq-atvoridagi nuqsonlarning sabablarini aniqlab berishga qaratilgan psixologik tadbirlardir.

Psixologik korreksiya va rivojlantirish – shaxs shakllanishi va psixik rivojlanishida sodir bo'lgan salbiy burilish va nuqsonlarni, ruhiy zo'riqish va kechikishlarni bartaraf etish, shaxs va jamoaga faol ijobiy ruhiy ta'sir o'tkazish, ijtimoiy-psixologik muhitni sog'lomlashtirish, shaxslararo munosabatlardagi ziddiyat va nizolarni yumshatish, har bir

shaxsning mavjud imkoniyatlarini imkon qadar kuchliroq namoyon eta olishiga shart-sharoit yaratish.

Psixologik maslahatlar – pedagoglar, ota-onalar va o‘quvchi-talabalarga shaxsiy, kasbiy va hayotiy muammolarini hal etishga yordam berish, ularni o‘z psixologik salomatligini muhofaza qilishga o‘rgatish. Psixologik maslahat individual, guruhiy tarzda o‘tkaziladi, profilaktik va korreksion xarakterga ega bo‘ladi.

Kasb-hunarga yo‘naltirish – o‘quvchi-talabalarni layoqati, qiziqishi va qobiliyatlariga mos kasb-hunarga ongli tanlashga tayyorlash.

Mazkur yo‘nalishlarning uzviy va uzluksiz bog‘liqligi psixologik xizmat mazmunining yaxlitligini ta‘minlaydi. Biz ushbu yo‘nalishlardan ayrimlarini alohida tahlil qilamiz.

PSIXODIAGNOSTIK ISHLAR

Psixodiagnostik ishlar asosan ta‘lim dargohlarida shaxslarni psixologik-pedagogik jihatdan chuqurroq o‘rganishga yo‘naltirilgan bo‘lib, ularning individual xususiyatlarini, ta‘lim va tarbiyadagi nuqsonlar sababini aniqlashga mo‘ljallangan. Diagnostik ishlar guruhiy yoki yakkahol (individual) tarzda o‘tkaziladi. Bu borada amaliyotchi psixolog quyidagi vazifalarni bajaradi:

1. Yosh davr taraqqiyoti mezonlariga muvofiqligini aniqlash maqsadida, psixolog bolalar, o‘quvchilar, talabalar va tinglovchi yoki xodimlarni psixologik tekshiruvdan o‘tkazadi, ularning kamolot darajasini belgilaydi. Pedagoglarni kasbiy yaroqliligini diagnostika qiladi, ularning shaxs xislatlari, irodaviy sifatlari, his-tuyg‘ulari, o‘z-o‘zini boshqarish imkoniyati, intellektual darajasini tekshiradi.

2. Psixolog o‘quvchilar va talabalarning psixologik xususiyatlari, ularning qiziqish, mayli, ilk iqtidorliligi kabilarni o‘rganadi, mutaxassis va yetuk shaxs sifatida shakllanishiga muayyan yordam ko‘rsatadi.

3. Ta‘lim muassasalarida uchraydigan o‘quv malakalari va ko‘nikmalarini egallashdagi nuqsonlar, xulq-atvordagi kamchiliklar, intellektual taraqqiyot va shaxs fazilatlaridagi buzilishlar sabablarini diagnostika qiladi.

4. O'quvchi va talabalarni o'z tengqurlari va o'zgaralar bilan muomalasini o'rganish uchun ularni tekshiradi. Ularning etnomadaniyati xususiyatini hisobga olgan holda psixofiziologik metodikalarni muayyan sharoitga moslashtiradi (adaptatsiyalashtiradi).

5. Boshqa sohaning mutaxassislari bilan birgalikda psixik rivojlanishdagi nuqsonlar xilma-xilligini hisobga olgan holda, differensial-dagnostikani amalga oshiradi:

- nuqsonlarning tibbiy va defektologik tabiatini aniqlaydi;
- assotsial xulq - atvor sabablari va shakllarini belgilaydi;
- giyohvandlik, toksikomanlik, alkogolizm, o'g'irlik, daydilikning ijtimoiy - psixologik ildizlarini tekshiradi, omillarni tahlil qiladi va boshqalar.

6. Rahbar kadrlar, pedagoglarning kasbga yaroqliligini ilmiy asosda tekshirish va aniq tavsiyanomalar ishlab chiqish.

7. Oliy ta'lim xodimlari sinov (adaptatsiya) muddatini (stajyor, yosh mutaxassis, o'qituvchi, doktorant va boshqalar) o'rganish va amaliy ko'rsatmalar berish.

8. Ish yuritish, saylov, saralash, tanlov, qabul bo'yicha ilmiy psixologik bashorat (prognoz) qilish, vujudga kelishi mumkin bo'lgan xavfdan ma'muriyatni ogoh etish. Attestatsiya, ijtimoiy talab va buyurtmalar yuzasidan ijtimoiy - psixologik axborotlar to'plash va ularni umumlashtirib, yakkahol tavsiyalar yaratish.

9. Chet el bilan aloqa qilish, kadrlar malakasini oshirish, ularning intellektual imkoniyatlarini (potensialini) aniqlash, fan va texnikani rivojlantirish imkoniyati, oliy maktabning nufuzi to'g'risida materiallar yig'ish, ularni psixologik tahlil qilish va maslahatlar berish.

10. O'quv qo'llanmalarining sifati, kitobxonlik muammosi, xodimlar, talaba (o'quvchi) larning davlat mulkiga munosabati haqida ma'lumotlar to'plash va ularni umumlashtirish, ma'muriyatga, kasaba uyushmasiga axborot tayyorlash.

11. Talabalar uylarida talabalarning talabi, ehtiyoji, qiziqishi, ijtimoiy qarashlari, pozitsiyasi, maslagi, turmushga munosabati to'g'risida ma'lumotlar to'plash va ularning faolligini oshirish yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqish.

12. Oliy maktab xodimlari, talabalarning ekologik, iqtisodiy, siyosiy, etnopsixologik bilimlari saviyasini tekshirish va mustaqillikni

mustahkamlash imkoniyatini o'rganish, vatanparvarlik his - tuyg'ularini shakllantirish maqsadida tadbirlar tizimini ishlab chiqish.

13. An'anaviy ta'lim va tarbiya metodlari yutuq hamda kamchiliklarini tadqiqot qilish, innovatsion, faol uslublar samaradorligini sinab ko'rish, talabalarning ularga nisbatan munosabatini aniqlash va shularga asosan o'qitishni individuallashtirish, differensiyalash bo'yicha o'quv bo'limiga ko'rsatmalar tavsiya qilish.

14. Iqtidorli talabalar, yosh mutaxassislar, aspirantlarni tanlashda ishtirok qilish, ilmiy psixologik tavsiyalar ishlab chiqish va shunga asoslanib ularga nafaqalaor belgilash.

15. Xodimlar, talabalar ijodiy faoliyati mahsuldorligini, to'garaklar faolligini ko'tarishning tadbirlarini ishlab chiqish, ularning imkoniyatlarini tekshirish, kasb mahoratini egallash bo'yicha musobaqalar, bahslar tashkil qilish va ularning mahsuli to'g'risida bashorat qilish.

16. Talabalar o'rtasida bo'sh vaqtni taqsimlash va undan omilkorlik bilan foydalanish muammosini ijtimoiy - psixologik nuqtayi nazardan tekshirish va bo'sh vaqtni maqsadga muvofiq tashkil qilish yo'llari, ulardan etnopsixologik bilimlar, ma'naviy qadriyatlarni egallashda foydalanish imkoniyatini psixologik tahlil qilish.

17. Oliy maktab xodimlari, talabalarida davlat mablag'ini tejash tuyg'usini aniqlash, tejamkorlik, mol - mulkni asrash hissini o'rganish, noxush kechinmalarni jamoa orasida yoppasiga tekshirish, ularda mehnatni qadrlash burchini shakllantirish bo'yicha tadbirlar ishlab chiqish, milliy g'urur, millatlararo munosabat madaniyatini tarkib toptirish.

18. Oliy o'quv yurti xodimlari, talabalarida ishbilarmonlik qobiliyatini rivojlantirish yuzasidan ilmiy-psixologik dastur yaratish hamda uning moddiy boylik ishlab chiqarishdagi ulushini tahlil qilish va boshqalar.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan psixodiagnostik ishlarni amalga oshirish uchun amaliyotchi psixologlar psixodiagnostik metodlarga qo'yiladigan talablarni albatta bilishlari va ularni o'zlashtirishlari lozim. Bu talablar quyidagilardan iborat:

TEST SINOVLARNI O‘TKAZISHGA QO‘YILADIGAN TALABLAR

Tadqiqotchi testning tekshiruv texnologiyasi va test matnini ishlab chiqishda qator mutaxassislik-axloqiy tamoyillariga rioya etishga majburdir. Bular:

– Mas’uliyatlilik, javobgarlik – tekshirishning mazmuni uchun mas’ullik zarurati, psixologik tekshiruvning xulosasi va qo‘llanilgan usullarining ishonchliligi.

– Bilimdonlik – psixologiya nazariyasi va uslublarini puxta egallash, uslubiy va amaliy bilimlarini, shuningdek ilmiy yangiliklar bo‘yicha bilimdonligi.

– Maxfiylik, sir saqlash-psixodiagnostik tadqiqotning o‘tkazish vaqti va yakunlanganidan so‘ng mutaxassislik sirlarining maxfiy saqlanishi, axborotlarning tarqalmasligi.

– Tekshiruvning ma’naviy, ijobiy o‘tkazilishi – shaxsning mutaxassislik va insoniy rivojlanishiga har tomonlama yordam berishlik.

PSIXODIAGNOSTIK TEKSHIRUVNING ASOSIY AXLOQIY QOIDALARI QUYIDAGILARDAN IBORAT:

1. Psixolog, odamlarga tegishli shaxsiy ma’lumotlarni shaxs unga to‘la ishongan va tekshiruv natijalaridan foydalanish maqsadini bilgan holdagina olishi mumkin. Test o‘tkazishdan asosiy maqsadni shaxsga avvaldan ma’lum qilish kerak. Yolg‘on ishlatib test o‘tkazishga yo‘l qo‘yilmaydi. Tekshiruv yanada samaraliroq bo‘lishi uchun test o‘tkazishning haqiqiy maqsadini bayon etmoq lozim. Insonni aldov yo‘li bilan testdan o‘tkazish mumkin emas.

2. Hamma insonlar ham psixologik tekshiruv yoki tajribaga rozilik bermaslikka haqli, shuningdek o‘zini ichki dunyosiga noxush aralashuvlaridan o‘zini himoya etgan bo‘ladi.

3. Agar tekshiruv biror muassasa manfaati bilan o‘tkazilayotgan bo‘lsa, tekshiriluvchi shaxs olingan natijalaridan foydalanish haqida to‘liq ma’lumotga ega bo‘lishi lozimki, kishi shaxsiga munosib berilgan baho, o‘sha inson uchun ham foydadan holi emas.

4. Shaxsning iltimosiga ko‘ra o‘tkazilgan tekshiruv natijalari agar u shaxs rozi bo‘lmasa, boshqa muassasalarga berilishi mumkin emas.

5. Test natijalari qat’iy nazorat ostida bo‘lishi shart.

6. Test natijalarini e‘lon qilganda, tekshirilayotgan shaxsning alohida tomonlarini e‘tiborga olish lozim.

7. Tekshiriluvchiga uning tushunish doirasidan tashqari test natijalarini e‘lon etib bo‘lmaydi.

Bulardan tashqari psixodiagnostika metodlari bilan ishlashda testdan foydalanuvchi boshqa shaxslar bilan bog‘liq qator talablar ham mavjud. **Bular:**

a) psixolog-foydalanuvchi, psixodiagnostik metodlar bilan bog‘liq ishlovchilar;

b) psixolog bo‘lmagan mutaxassislar, psixologiya sohasi bilan bog‘liq bo‘lmagan tadqiqotchi va boshqalar.

Ularga qo‘yiladigan talablar quyidagilardan iborat:

Psixolog – barcha holdagi talablarga muvofiq ravishda ish yuritishi lozim. U e‘lon qilgan materiallarga yangilik yoki tuzatish kiritishga haqli. Pochta orqali test o‘tkazishga yo‘l qo‘yilmaydi. Bu usul yuqoridagi barcha talablarga rioya etishlikka va shartlarga mos kelmaydi. Bunday holda test natijalari foydasiz va hatto zararli bo‘lishi mumkin.

Psixolog – test natijalaridan foydalanishda katta mas’uliyatli shaxs hisoblanadi.

Bahsli va gumonli hollarda psixolog shu sohadagi **ekspert mutaxassislar** bilan maslahatlashib, olingan natijalarga bevosita to‘g‘ri qarashi lozim.

Psixolog shu metodika bo‘yicha nashr etilgan materialni ilmiy maqola chop etish maqsadida to‘plashga haqli.

PSIXOLOG BO‘LMAGAN MUTAXASSISLARGA QO‘YILADIGAN TALABLAR:

Mutaxassisligi psixolog bo‘lmagan, psixologiya bilan aloqador sohalarda ishlovchilar (o‘qituvchi, shifokor, sotsiolog-tadqiqotchi, injener va boshqalar) nazariy va psixometrik puxta asoslangan va

interpretatsiya (psixologik tahlil) natijalarini olishda faqat maxsus bilim talab qilmaydigan metodikalardan foydalanish huquqiga egadir.

Psixolog bo‘lmagan mutaxassislar muayyan yo‘riqqa ega bo‘lmagan yuqori malakali ekspert usulidan foydalana olmaydilar.

Agar metodika psixodiagnostika bo‘yicha umumiy bilim, metodikani qo‘llashda maxsus tayyorgarlik talab etsa, undan foydalanayotgan kishi alohida maxsus tayyorgarlik olishi yoki bu metodikani boshqasi bilan almashtirishi lozim bo‘ladi.

Psixolog mutaxassisligiga ega bo‘lmagan shaxs psixodiagnostik metodlarni qo‘llashda barcha talablarga rioya etishi lozim va shuningdek mutaxassislik sirini fosh etmaslik majburiyatini o‘z zimmasiga oladi. Shuni alohida ta’kidlash zarurki, psixodiagnostika bo‘yicha mutaxassis bo‘lmagan holda o‘tkazilgan testga asosan **xodimlarni ishga qabul qilish yoki bo‘shatish** masalalariga aralashishga yo‘l qo‘yilmaydi.

Yuqoridagilarni e’tiborga olib psixolog bo‘lmagan mutaxassis quyidagi maqsadlarda test o‘tkazishi mumkin:

– o‘zini anglashni kengayishiga kasbiy sifatlar va shaxsning o‘zini beg‘araz baholashning shakllanishida;

– o‘z ruhiy holatini to‘g‘ri baholash, boshqalar va o‘zini noto‘g‘ri tushunishdan saqlashda;

– jamoat ichida, shaxsiy va kasbiy o‘shish uchun yo‘l topa bilishida.

– oila va jamoadagi munosabatlar muammosi va psixologik muammolarni oldindan baholashda;

– o‘z hulqini to‘g‘rilash, ish faoliyatida hamkasblar bilan munosabatda va to‘siqlarni hal qilishda hamda insonlarga yordam berish uchun test o‘tkazishi mumkin.

TEST YOKI METODIKANING O‘ZIGA HAM QUYIDAGI TALABLAR QO‘YILADI:

a) Metodikani qo‘llashdan maqsad, predmet va o‘rni shakllangan bo‘lishi zarur, metodikani qo‘llash o‘rni, ya’ni ijtimoiy muhit yoki jamiyat amaliyoti muhiti (ishlab chiqarish, tibbiyot, oilaviy hayot, tajribada tekshirilayotganlarning soni, jinsi, yoshi, ma’lumoti,

mutaxassislik tajribasi, ish lavozimining darajasi) nazarda tutilishi kerak. Natijalardan foydalanish maqsadi aniqlashtirilgan bo‘lmog‘i lozim, mutaxassislik faoliyatini muvaffaqiyatli bashorat qilish uchun, psixologik aralashuvlar uchun, huquqiy va ma‘muriy qarorlar qabul qilish va shu kabilar aniq ko‘rsatilishi kerak.

b) Test o‘tkazish vazifalarini laborantga ishonib topshirish yoki EHM (kompyuter) orqali o‘tkazish munosib topshiriq yoki javoblarga mos kelishi lozim.

d) Testni qayta ishlab chiqib ko‘rishida oldindan tasdiqlangan statistik bir andozaga solingan test ballar e‘tiborga olinishi lozim.

e) Testni baholash ko‘rsatkichlari tekshirilgan, ishonchli, berilgan talabga javob berishi shart.

f) Test o‘tkazish hisobi nazorat qilinishi va tuzilajak bayonning xatolari bo‘lishiga yo‘l qo‘ymasligi lozim.

g) Bosh uslubiy tashkilot haqqoniy hisobot yuritilishi, test bo‘yicha yig‘ilgan uslublarni doimiy to‘g‘rilab borishi shart.

Yuqoridagi barcha talablarning bajarilishiga erishilsa, psixolog mutaxassislarning jamiyatimizdagi mavqelari va ularga bo‘lgan ishonch hamda ehtiyojlarning ham oshishi tabiiydir. Buning uchun esa mutaxassis – psixologlar o‘zlarida yetuk tamoyillarni mujassam etmog‘i lozim.

AMALIYOTCHI PSIXOLOG ISHINING QOIDALARI VA YETUK TAMOYILLARI

Psixologiya fanlari va amaliyoti taraqqiyotining hozirgi darajasi, ularni ijtimoiy va iqtisodiy jarayonlarga ta‘sirining ortib borayotganligi va shu kabilar psixologlar faoliyatini ilmiy tadqiqot ishlari jarayonlarida va ular natijalarini, amaliy tavsiyalarini amaliyotga, hayotga tatbiq etishda maxsus belgilab qo‘yilishini taqozo qilmoqda. Psixologning noto‘g‘ri xatti-harakati jamoadagi psixologik iqlimni yaxshilash emas, balki yomonlashtirishi mumkin, maslahat berilayotgan odamning ahvoli va holatini yomonlashtirishi va eng ayanchlisi psixologiya fanini kamsitilishiga, qadrsizlantirilishiga, obro‘sizlantirilishiga olib kelishi mumkin.

Xalq ho‘jaligining turli sohalarida – xalq ta‘limida, sog‘liqni saqlashda, ishlab chiqarishda va boshqa sohalarda faoliyat

ko'rsatayotgan psixologlar faoliyatining samaradorligini oshirish, psixologiyani kamsitish hollarini bartaraf etish va shu kabilar amaliyotga psixolog ishining qoidalari va yetuk tamoyillarini joriy etishni taqozo etadi. Bu esa bugungi kun psixologining professionalizm darajasini nafaqat uning nazariy bilimlari, metodik (uslubiy) va metodologik tayyorlanganligi, balki o'z faoliyatining shu etik me'yorlarni, tamoyillarni hisobga olgan holda tashkil qila olish qobiliyati belgilab berishligini bildiradi.

Kelgusida bizning psixologlarimizning ham butun dunyo miqyosida chet ellik hamkasblarimiz o'z faoliyatlarida amal qilishadigan qat'iy talablar, tamoyillarga amal qilishni joriy etilishi tabiiydir. Ilmiy-amaliy sohalarda ishlayotgan psixologlarni attestatsiyadan o'tkazish, psixologik amaliyot uchun litsenziyalar berish kabilar kun tartibida turgan masaladir. Bu o'rinda psixolog ishining qoidalari va yetuk tamoyillarini bilish asosiy shartlardan bo'lib hisoblanadi.

PSIXOLOG ISHINING QOIDA VA TAMOYILLARINING MAZMUNI

Psixolog ishining etikasi umumbashariyat axloqiy va ma'naviy qadriyatlarga, inson huquqlarini himoya qiluvchi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi nizomlariga, jamiyatning maqsad va vazifalariga asoslanadi. Shaxsning mustaqil va har tomonlama rivojlanishining asoslari, uni hurmat qilish, odamlarni bir-birga yaqinlashtirish, adolatli, insonparvar, gullab-yashnovchi jamiyat tuzish kabilar psixolog faoliyatini belgilab beruvchilar hisoblanadi. Psixolog ishining yetuk tamoyillari va qoidalari uning professionalizmi shakllanadigan va mustahkamlanadigan shart-sharoitlarni, uning xatti-harakatlarining insoniyligini, o'zi bilan birga ishlaydigan odamlarni nisbatan hurmatini, uning ishidan bo'ladigan real foydani shakllantiradi.

SINALUVCHIGA ZIYON YETKAZMASLIK TAMOYILI

Psixologdan o‘z ishini shunday tashkil etishni talab qiladiki, uni na amalga oshirish jarayoni va na natijalari sinaluvchiga, uning sog‘ligi, ahvoli va ijtimoiy holatiga hech qanday ziyon yetkazmasligi kerak. Mazkur tamoyilga amal qilish (tamoyilni bajarish) psixologning **sinaluvchi** va **buyurtmachi** bilan bo‘ladigan munosabatlari qoidalarini va tadqiqot hamda muloqotning adekvat metodlarini tanlab olishni belgilab beradi.

PSIXOLOG VA SINALUVCHINING O‘ZARO HURMATI QOIDASI

Psixolog shaxsning konstitutsiyada belgilangan va kafolatlangan shaxsiyati, huquq va erkinligini hurmat qilishga asoslanadi. Sinaluvchi bilan ishlash unga tadqiqot maqsadi haqida, unda foydalaniladigan metodlar va olingan ma‘lumotlardan foydalanish usullari haqida tegishli ma‘lumotlar berilganidan so‘ng va faqat uning roziligini olgandan so‘nggina boshlanadi.

QO‘LLANILADIGAN METODIKALARNING SINALUVCHI UCHUN XAVFSIZLIGI QOIDASI

Psixolog faqat sinaluvchining salomatligi, holatiga xavfli bo‘lmagan tadqiqot natijasida unda yolg‘on-noto‘g‘ri tasavvurlarni shakllantirmaydigan, aynan mazkur psixologik tadqiqot vazifalariga mos kelmaydigan, aloqasi bo‘lmagan psixologik xususiyatlar va xislatlar haqida ma‘lumot bermaydigan tadqiqot metodikalarini qo‘llaydi.

BUYURTMACHINING SINALUVCHIGA NISBATAN NOTO‘G‘RI XATTI - HARAKATLARINI OGOHLANTIRISH QOIDASI

Psixolog o‘z tavsiyalarini shakllantirishi, saqlanishini tashkil qilishi, tadqiqot natijalaridan foydalanishi va ularni chop ettirishni shunday tarzda shakllantirishi kerakki, ulardan buyurtmachi bilan

kelishib olingan vazifalardan boshqa maqsadlarda foydalanilishini bartaraf etishi va u sinaluvchi holatini yomonlashtirmasligi kerak. Psixolog sinaluvchini buyurtmachiga berilayotgan ma'lumotlar xarakteri haqida ogohlantirib qo'yishi kerak va buni faqat sinaluvchining roziligini olgandan so'ng qilinadi.

PSIXOLOGNING KOMPETENTLILIK TAMOYILI

Psixologdan shuni talab qiladiki, bunga ko'ra psixolog faqat professional jihatdan xabardor bo'lgan masalalarnigina yechishga urinishi, ularni yechish uchun amaliy ish uslublariga ega bo'lgan psixokorreksion va boshqa ishlarni amalga oshirishga vakolati va huquqi bo'lgan ishlarnigina qo'lga olishi mumkin. Tamoyilning bajarilishi psixologning buyurtmachi, sinaluvchi tadqiqot natijalari bilan bo'ladigan munosabatlarini tartibga soluvchi qoidalar bilan ta'minlanadi.

PSIXOLOG VA BUYURTMACHINING HAMKORLIGI QOIDASI

Psixolog buyurtmachini u qo'ygan, talab etgan masala yuzasidan hozirgi zamon psixologiya fanlarining real imkoniyatlari haqida, o'zining ham bilim doiralari (darajasi) va o'z imkoniyati chegaralari haqida xabardor qilishi shart. Shuningdek psixolog buyurtmachini psixologik faoliyat qoidalari va tamoyillari bilan tanishtirishi hamda psixologik xarakterga ega bo'lib metod va materiallardan foydalanishda buyurtmachining roziligini olishi kerak.

PSIXOLOG VA SINALUVCHINING PROFESSIONAL MAHORATI QOIDASI

Psixolog psixodiagnostik suhbat, kuzatish, psixologo-pedagogik ta'sir o'tkazish metodlarini shunday darajada bilishi kerak-ki, bu bilimlari **bir tomondan** qo'yilgan masalani maksimal samaradorlik bilan yechish imkoniyatini bersin, **ikkinchi tomondan** esa sinaluvchidan psixologga nisbatan simpatiya va ishonish, u bilan muloqotdan qoniqish hislarini ta'minlab saqlab tursin. Agar sinaluvchi

bemor bo'lsa, unda har qanday tadqiqot yoki profilaktika usulini qo'llash faqat shifokorning ruxsati bilan yoki sinaluvchi manfaatini himoya qiluvchi boshqa odam roziligi bilan amalga oshiriladi. Bemor odam bilan psixoterapevtik ishlarni psixolog faqat davolovchi shifokor bilan kelishilgan holda va maxsus fakultetlar (MDU, LDU, S-PbDU, V.M.Bexterov nomidagi ITI, GIDUV) da bilim olgan meditsina psixologiyasi ixtisosligiga ega bo'lgan taqdirdagina amalga oshirishi mumkin.

PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR NATIJALARINING ASOSLANGANLIK QOIDASI

Psixolog tadqiqot natijalarini psixologiya fanlarida qabul qilingan atama va tushunchalarda (termin) ifodalaydi, o'z xulosalarini tadqiqotning dastlabki materiallarini taqdim etgan holda, ularning matematik-statistik qayta ishlangan holda va kompetentlik hamkasbi-ning ijobiy xulosasi (taqrizi) bilan taqdim etadi (tayyorlaydi). Har qanday psixologik vazifani bajarishda qo'yilgan masalaga oid adabiyotlarni tahlil qilishga asoslangan tadqiqot o'tkaziladi.

PSIXOLOGNING ODILONA, BETARAFLIK TAMOYILI

Sinaluvchi o'zining ko'rinishi, yuridik va ijtimoiy holati bilan qanday subyektiv taassurot qoldirishidan qat'i nazar, buyurtmachining sinaluvchiga munosabati qanday ijobiy yoki salbiy bo'lishidan qat'i nazar sinaluvchiga nisbatan taxminiy munosabatda bo'lishiga ilmiy ma'lumotlarga zid keluvchi xulosalarni shakllantirish va psixologik xarakterdagi xatti- harakatlarni amalga oshirishga yo'l qo'ymaydi.

Agar tadqiqot natijalariga sinaluvchining o'zining shaxsini, psixolog va buyurtmachining ta'sirini belgilab (reglament qilib) beruvchi qoidalar bajarilsa, bu tamoyil ham bajariladi.

PSIXOLOG TOMONIDAN QO'LLANILADIGAN METODIKALARNING ADEKVATLILIK QOIDASI

Psixolog o'tkaziladigan tadqiqot maqsadi, sinaluvchining yoshi, jinsi, ma'lumoti, holati eksperiment shartlariga mos (adekvat) bo'lgan

metodikalardan foydalanishi mumkin. Bundan tashqari, metodikalar albatta standartlashtirilgan, me'yorlashtirilgan, ishonchli va validli, sinaluvchilar kontingentiga muvofiqlashtirilgan bo'lishi kerak. (validlik-bugun olingan natija bir oydan, ikki oydan keyin olingan test natijasi bilan bir xil bo'lishi kerak).

PSIXOLOG TADQIQOTI NATIJALARINING ILMIYLIGI QOIDASI

Psixolog – ilmiy tan olingan va uning ilmiy ishtiyoqiga, jamoatchilik qiziqishi, ma'lum bir toifa sinaluvchilar doirasiga nisbatan bo'lgan shaxsiy simpatiya, ijtimoiy holat professional faoliyatga bog'liq bo'lmagan ma'lumotlarni qayta ishlash va interpretatsiya (izohlash) qilish metodlarini qo'llashi kerak. Tadqiqot natijalari shunday bo'lishi kerakki, agar boshqa shu soha bo'yicha huddi shunday malakaga, shu mutaxassislikka ega bo'lgan mutaxassis tomonidan yana qayta interpretatsiya qilinganida ham bir xil ma'lumot ko'rsatkichiga erishilsa.

PSIXOLOG TOMONIDAN BUYURTMACHIGA BERILAYOTGAN PSIXOLOGIK XARAKTERDAGI MA'LUMOTLARNING O'LCHANGANLIGI QOIDASI

Psixolog buyurtmachiga tadqiqot natijalarini unga ma'lum bo'lgan atamalar va tushunchalar orqali aniq (konkret) tavsiyalar shaklida beradi. Bunda ular sinaluvchi shaxsini psixolog oldiga qo'yilgan vazifalardan boshqa fikr-mulohazalarga taalluqli bo'lmasligi kerak. Psixolog faqat ish manfaatlariga amal qiladi xolos va sinaluvchining, buyurtmachining va ular ishlayotgan faoliyat ko'rsatuvchi jamoadagi holatni yomonlashtirishi mumkin bo'lgan ma'lumotlarni bermaydi.

PSIXOLOG FAOLIYATINING KONFIDENSIALLILIGI TAMOYILI

Bu tamoyil shuni bildiradiki, psixolog tomonidan uning sinaluvchi bilan ishlashi jarayonida ishonchli munosabat asosida olingan

materiallar ongli yoki tasodifiy bo'lsada, kelishilmagan holda oshkor qilinmasligi kerak. Shunday tarzda taqdim etilishi kerak-ki, bu na sinaluvchini, na buyurtmachini, na psixologni, na psixologiya fanlarini kamsitmasligi kerak.

Agar psixolog va buyurtmachi o'rtasidagi, buyurtmachi va sinaluvchi o'rtasidagi psixologik xarakterga ega bo'lgan ma'lumotlarni almashtirish jarayoni tegishli qoidalar bilan reglamentlanib turilsa, mazkur qoida ishlaydi.

PSIXOLOGIK XARAKTERGA EGA BO'LGAN MA'LUMOTLARNI KODLASHTIRISH

Psixolog psixologik xarakterga ega bo'lgan materiallarning barchasiga bayonnoma, blanklardan to yakuniy hisobotgacha sinaluvchining familiyasi, ismi, otasining ismini emas, balki unga berilgan bir nechta xarf yoki raqamdan iborat bo'lgan **kodni** ko'rsatishi kerak. Sinaluvchining ismi, familiyasi, otasining ismi va unga mos keluvchi hamda faqat psixologgagina ma'lum bo'lgan kodlashtirilgan hujjat bir nusxadagina tayyorlanadi va eksperimental materiallarda ajratilgan holda begonalar eta olmaydigan joyda saqlanadi, agar ish sharoitiga ko'ra zarur bo'lsa, unda buyurtmachiga akt orqali beriladi.

PSIXOLOGIK XARAKTERGA EGA BO'LGAN MA'LUMOTLARNING SAQLANISHINI NAZORAT QILISH QOIDASI

Psixolog dastavval buyurtmachi bilan sinaluvchini xarakterlovchi materiallarni ko'rish va ular bilan tanishish uchun kimlarga ruhsat berilishini, ularni saqlash joyi va sharoitlari, ulardan foydalanish maqsadi hamda ularni yo'qotib yuborish muddati haqida kelishib olishi kerak.

PSIXOLOGIK XARAKTERGA EGA BO'LGAN MA'LUMOTLARDAN O'RINLI FOYDALANISH QOIDASI

Psixolog buyurtmachi bilan sinaluvchiga uni o'rganish, tadqiq etish natijalarini va ayniqsa unga shikast yetkazishi mumkin bo'lgan yoki mazkur kelishuvning bajarilishida muammolar tug'diradigan

ma'lumotlarni tasodifan yoki atayin aytib qo'ymaslik haqida kelishib olishi lozim. Sinaluvchi haqidagi psixologik xarakterga ega bo'lgan ma'lumotlar hech qachon ochiq muhokama qilinmasligi, psixolog tavsiya etgan maqsadlardan tashqari hech kimga berilishi yoki aytilishi mumkin emas.

KELISHUVLARDAN XABARDORLIK TAMOYILI

Psixolog buyurtmachi va sinaluvchilarga, psixologik faoliyat qoidalari, etik tamoyillari, maqsadlari, vositalari va psixologik tadqiqotning taxminiy natijalari haqida xabardor bo'lishlari va unda ixtiyoriy qatnashishlari mumkinligi haqida ma'lumot berishi lozim .

Ushbu ko'rsatib o'tilgan tamoyillarga har bir amaliyotchi psixolog ongli tarzda amal qilishi lozim. Aks holda mutaxassislik mezonlari buzilishi tabiiydir.

Amaliyotchi psixologlar nafaqat psixodiagnostik test yoki metodikalar bilan ishlabgina qolmay, balki har qanday ta'lim muassasasida tahsil oluvchilar va xodimlar bilan rivojlantiruvchi va korreksion hamda har tomonlama maslahat ishlarini olib borishga tayyor bo'lishi mahsadga muvofiqdir. Ruhiiy holatlarni diagnostikalash natijalari asosida bezovtalik, asteniya va depressiya holatlarini korreksiyalash (tuzatish) ishlari, ruhiy zo'riqishning oldini olish psixoprofilaktik va psixogigiyenik tadbirlarini ishlab chiqib, amalga tatbiq qilishi lozim.

RIVOJLANTIRUVCHI VA KORREKSION ISHLAR

Psixologik xizmatning mazkur yo'nalishi psixologdan inson shaxsi va individualligini tarkib toptirish jarayoniga faol ta'sir o'tkazishni taqozo qiladi. Ta'lim tizimidagi psixologning vazifasi psixologik xizmatni muayyan qoida, mezonga asoslanib tashkil qilishdan iborat bo'lib, yosh davrlari xususiyatlariga binoan psixikaning rivojlanishi, shaxsning shakllanishi qonuniyatlarini amaliyotga tatbiq etish, pedagoglar jamoasiga o'quvchi-talabalar ta'lim-tarbiyasini individuallashtirishda yordamlashish, ularning qobiliyati, maylini o'sish darajasiga qarab pedagoglarga korreksion ishlarni amalga oshirishda ko'rsatmalar berish. Psixologik xizmatning ushbu

yoʻnalishida alohida ahamiyat kasb etadigan narsa- bu oʻquvchi-talabalar oʻsishida kechikish (orqada qolish), ularda xulqning buzilishi, taʼlimda oʻzlashtirishning yomonlashuvi kabilarni oʻrganish hisoblanadi.

1. Psixolog oʻquvchi-talabalarning yosh xususiyatlarini hamda jadal rivojlanishini hisobga oluvchi, ularni psixikaning barcha jabhalarini qamrab oluvchi dinamik taraqqiyotga kafolat beruvchi dastur ishlab chiqarishga butun faoliyatini yoʻnaltiradi, ijtimoiy oʻsish talabiga javob beruvchi, umuminsoniy, etnopsixologik qonuniyatlar muhitida kamolotga intiluvchi shaxsni tarkib toptirishni bosh maqsad deb tanlaydi.

2. Amaliyotchi psixolog oʻquvchi-talabalarning psixik taraqqiyotidagi, xulqi va muomalasidagi nuqsonlar hamda kamchiliklarni asta-sekin tuzatish, korreksiya qilish dasturini ishlab chiqaradi va amaliyotga uni tatbiq etadi. Buning uchun ular bilan maxsus mashgʻulotlar, yaʼni buzilishni kamaytirish mashqlarini oʻtkazadi, ijodiy (kreativ) qobiliyatlarni oʻstirish maqsadida treninglar olib boradi.

3. Rivojlantiruvchi va psixokorreksion muammolarni qamrab oladi. Korreksion faoliyatning psixologik qismi mutaxassislar tomonidan amalga oshiriladi. Mazkur ishning pedagogik jihati esa psixologning pedagoglar, ota-onalar bilan hamkorligida oʻtkaziladi va butun masʼuliyat uning zimmasiga tushadi.

4. Rivojlantiruvchi va psixokorreksion ishlar psixolog tomonidan har xil shakllarda, vaziyatlarda va holatlarda tashkil qilinadi:

a) amaliyotchi psixologning maxsus ishi, mashgʻuloti ayrim oʻquvchi-talabalar bilan alohida oʻtkazilishi rejalashtiriladi;

b) oʻquvchi-talabalarning boshqa bir faoliyati maxsus ravishda amalga oshirilib, ular guruhlariga tarbiyaviy taʼsir oʻtkazishga yoʻnaltirilgan boʻladi;

d) ota-onalar, pedagogik jamoa ishtirokida tarbiyaviy tadbirlar tarzida mashgʻulotlar olib borish nazarda tutiladi.

5. Rivojlantiruvchi va psixokorreksion ishlar dasturini shunday tuzish kerakki, unda korreksion ishga jalb qilinuvchilar guruhining qadriyatga yoʻnalganligi, etnopsixologik va etnomadaniyati xususiyatlari oʻz aksini topsin: dasturni xalq, etnos, millat, elat tarixi,

an'analari, rasm-rusumlari, udumi, odati, stereotipi kabilarni hisobga olgan holda tuzish maqsadga muvofiqdir.

6. Talabalar va murabbiylar o'rtasidagi nomutanosiblikni yo'qotish maqsadida maxsus mashg'ulotlar o'tkazish: ulardagi o'qishdan, ijtimoiy muhitdan egallangan o'rnidan, mavqeidan qoniqmaslik hissini kamaytirish uchun trening, rolli o'yinlar, psixodrammadan foydalanish.

7. Emotsional zo'riqishning oldini olish va uni kamaytirish maqsadida maxsus xonalar jihozlash (xona jahon standartlariga javob berishi, boshqaruv pulti, ekran vositalari, autotrening, sotsial trening, texnik vositalarga, ilmiy uslubiy metodikalarga ega bo'lishi lozim).

8. Korreksion ishlar ma'lum tartibda, ilmiy tanlov asosida, muayyan seans bo'yicha o'tkazilishi shart. Bunda emotsional zo'riqishga uchragan shaxsning millati, yoshi, jinsi, individual-tipologik xususiyati, ta'sirlanish darajasi hisobga olinishi kerak: tuzatish ishlari mashg'ulot, faoliyat, kasb xususiyatiga mos, mutanosib bo'lishi ta'sir o'tkazish samaradorligini oshiradi.

PSIXOLOGNING MASLAHAT ISHLARI

Ushbu yo'nalishda psixolog quyidagi aniq ishlarni amalga oshiradi:

1. O'quvchi-talabalar ta'lim-tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi barcha shaxslarga, jumladan ma'muriyat (rektor, direktor, mudir), pedagoglar, murabbiylar, ota-onalar, ijtimoiy va jamoatchilik tashkilotlari xodimlariga aniq, yaqqol maslahatlar berish.

2. Ta'lim, taraqqiyot, tarbiya, kasb tanlash va turmush qurish, o'zaro munosabat, muomala va muloqot sirlari, tengdoshlar va voyaga yetganlar munosabati, maslak, dunyoqarash, qobiliyat, iqtidor muammolari yuzasidan individual, guruh, jamoaviy tarzda maslahatlar uyushtirish.

3. Ma'muriyatga o'quvchi-talabalarni qiziqtiruvchi masalalar bo'yicha maslahatlar berish: ularni faollashtirish, ularga ta'sir o'tkazish to'g'risida rahbar kadrlarga amaliy ko'rsatmalar tayyorlash.

4. Shaxsning psixologik holati yuzasidan ekspert-maslahatchi sifatida psixolog qatnashishi, xalq sudlari masalasi bo'yicha o'quvchi-talabalarning psixik o'sishining xususiyatlariga oid ma'lumot berishi,

farzandlikka asrab olish, otalik va onalikdan mahrum qilish, tashkilotlarni g'amxo'rlik va vasiylik to'g'risidagi qabul qilgan qaroriga munosabati, shaxs taqdirini hal qilishda qatnashishi va maslahatli fikr bildirishi lozim.

5. Ota-onalarga farzandining psixik rivojlanish xususiyatlari, shaxs sifatida shakllanishi, o'zaro munosabat maqomlari, maromi, bunda farzandlarning yosh, jins, individual-tipologik xususiyatlari muammosi bo'yicha ilmiy-amaliy maslahatlar berish.

6. Ta'lim tizimining barcha bosqichlarida ma'ruza o'qish, ota-onalar yig'ilishlari va pedagogik hamda ilmiy kengashda ishtirok etish orqali pedagoglar, ota-onalarning psixologik madaniyatini oshirishga harakat qilish, ularga individual hamda guruhiy maslahatlar berish.

7. Psixologning burchi ta'lim-tarbiya ish rejasini tuzishda, tarbiyaviy tadbirlar ishlab chiqishda, o'quv dasturi, qo'llanmalarini yaratishda faol ishtirok etish, bosh maqsad bo'lgan shaxsning intellektual qobiliyati, umuminsoniy fazilati, bilim olish ko'nikma va malakalari, mutaxassislik xislatlarini shakllantirishdek muqaddas ishga o'zining munosib ulushini qo'shishdan iborat sharaflil vazifani bajarish.

8. Ta'lim muassasalariga o'quvchi-talabalarni tanlash mohiyati, vazifasi, monandligi, ularning imkoniyati, istiqboli to'g'risida ilmiy-amaliy xususiyatga molik maslahat ishlari olib borish: ularni saralash, tanlash, ixtisoslikka yaroqlilik darajasini aniqlash, tanlov kompaniyasida maslahatchi sifatida qatnashish va boshqalar.

Ko'rsatib o'tilgan darajada va ularga qo'shimcha tarzda sharoitga monand tarzda maslahat ishlarining olib borilishi mutaxassisning kasb mahoratini yanada oshiradi va mavqesiga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi.

TA'LIM MUASSASASI PSIXOLOGINING HUQUQ VA MAJBURIYATLARI

Ta'lim muassasasida faoliyat ko'rsatadigan amaliy psixologlar quyidagi umumiy huquqlar va majburiyatlarga ega:

1. Pedagogik jamoaning teng huquqli a'zosi, ta'lim jarayonining bevosita ishtirokchisi sifatida pedagoglar uchun belgilangan barcha kafolatlar va imtiyozlardan foydalanish, boshqaruv organlariga saylash va saylanish huquqlariga ega.

2. O‘z kasbiy sohasi talablaridan kelib chiqib, kasbiy majburiyatlarini muvaffaqiyatli ado etishi uchun shart-sharoitlarni yaratish bo‘yicha rahbariyatga, yuqori tashkilotlarga tegishli takliflar, talabnomalar taqdim etishi mumkin.

3. Pedagogik va ilmiy kengashlarda, uslubiy birlashmalarning yig‘ilishlarida a‘zo sifatida taklif qilganda yoki kasbiy ehtiyojlari asosida ishtirok etishi, darslar, mashg‘ulotlar, tarbiyaviy tadbirlarni kuzatishi, tahlil etishi, ta‘lim muassasasining hujjatlari bilan tanishishi, tegishli taklif va maslahatlar berishi mumkin.

Psixolog o‘z mutaxassisligi va asosiy faoliyat doirasidan tashqarida bo‘lgan ishlarga jalb etilmaydi.

4. O‘quvchi-talabalarni muhofaza qilish va yordam ko‘rsatish maqsadida ma‘muriyat orqali u yoki bu tashkilotga rasmiy talabnoma bilan chiqishi mumkin.(Masalan: ota-onalar ish jadvalini o‘zgartirish, sanatoriy bilan ta‘minlash, yo‘llanma berish va hokazo).

5. Haftalik ish yuklamasi 20 soatni tashkil etadi, psixologik ixtisos, asosiy ma‘lumotidan kelib chiqqan holda o‘quv va fakultativ tarzda 0,5 pedagogik ish o‘rnida ishlashi mumkin.

6. Pedagogik xodimlar, rahbariyat, ota-onalar va farzand tarbiyasiga daxldor bo‘lgan boshqa shaxslar, tashkilotlar, jamoatchilik bilan hamkorlikda har bir tarbiyalanuvchi, o‘quvchi-talabaning ta‘limi va tarbiyasini kuzatadi, uning shaxsini tashxis qiladi, o‘zgarishlarni nazorat etib boradi, tegishli psixologik ta‘sir vositalarini qo‘llaydi, ko‘maklashadi, maslahat beradi.

7. Psixolog o‘z ish faoliyatini psixologik bilimlar targ‘iboti va tashviqoti, psixologik profilaktika, psixologik diagnostika, psixologik korreksiya va rivojlantirish, psixologik maslahat, kasb-hunarga yo‘naltirish kabi yo‘nalishlar doirasida tashkil etadi, yillik, yarim yillik, oylik ish rejaları tuzadi va uni rahbariyatga tasdiqlatadi. Yilida ikki marta hududiy tashxis Markaziga rejalashtirilgan va bajarilgan ishlar haqida axborot beradi.

8. Rahbariyat va pedagogik jamoaga yil davomida olib boriladigan individual va ommaviy tadqiqotlari, olinadigan va kutiladigan natijalari haqida belgilangan tartibda axborot berib boradi, tegishli tavsiya va maslahatlar beradi, pedagogik jamoaning psixologik xizmat yuzasidan takliflari, mulohazalari va buyurtmalarini qabul qiladi.

9. Amaliy psixologik xizmat ko'rsatish bo'yicha barcha me'yoriy hujjatlar, faoliyatiga tegishli tavsiyanomalar, yo'riqnomalar, metodik qo'llanmalarning talablariga to'liq rioya etgan holda, tarbiyalanuvchi, o'quvchi-talaba shaxsiyatiga zarar keltirmasligi, ularning psixologik daxlsizligini ta'minlashi hamda boshqalarga ma'lum qilish mumkin bo'lmagan psixologik tashxis natijalarini, psixologik xulosa va korreksion faoliyat natijalarini sir saqlashi, shuningdek mutaxassis bo'lmagan kishilarga maxsus psixologik diagnostika metodikalarini bermasligi lozim.

10. Psixolog o'z faoliyatida faqat psixologiyaga ixtisoslashtirilgan ilmiy kengashlar tasdiqlagan va Respublika tashxis Markazi huzuridagi "Psixologik xizmatni muvofiqlashtirish Kengashi" tomonidan tavsiya etilgan psixologik diagnostika metodikalarini ishlatadi, tashxis natijalarini lozim bo'lgan hollarda milliy-axloqiy me'yorlarga rioya etgan hamda umumlashtirilgan holda sinaluvchi, rahbariyat va ota-onalarga ma'lum qiladi, ularda ijobiy munosabatlarni shakllantiradi, ijobiy ta'sir etuvchi axborotlarni beradi.

11. Muassasa rahbariyati bilan kelishilgan holda, belgilangan tartibda tavsiya etilgan, Nizomda ko'rsatilgan faoliyat doirasida va jamiyatda qabul qilingan axloqiy me'yorlarga zid bo'lmagan tadqiqiy izlanishlarni olib borishi mumkin. Bunda o'tkazgan tadqiqotlar, ularning natijalari va xulosalarining haqqoniyligiga shaxsan javobgardir. O'tkazadigan psixologik tashxis, korreksion ta'sir va beradigan maslahatlarining oqibati uchun mas'uldir.

12. Psixolog o'z faoliyatida pedagogik jamoa, ota-onalar, vasiylar, tibbiyot xodimlari, tashxis Markazi mutaxassislari, balog'atga yetmagan o'smirlar bilan ishlash tuzilmalari, mahalla qo'mitalari va jamoatchilik tashkilotlari bilan uzviy aloqada hamkorlik qiladi.

PSIXOLOGIK XIZMAT XODIMLARINING MAS'ULIYATLARI

Mazkur xizmat xodimi quyidagilar oldida javobgardir:

1. Ta'lim tizimida faoliyat ko'rsatadigan psixolog qo'yilgan diagnozning to'g'riligiga, qo'llanilgan diagnostik va korreksion metodlarning ommakorligiga, tavsiyalarning ilmiy jihatdan asoslanganligiga javobgardir.

2. Psixolog tadqiqot va kuzatish ishlarining qaydnomasi, xizmat hujjatlarining saqlanishiga javobgar shaxs hisoblanib, ularning muayyan qoidaga binoan ma'lum tartibda rasmiylashtirishi va berishi shart.

PSIXOLOGNING KASB ETIKASI KODEKSI

Psixologiyaning kasbiy faoliyati u qaysi sohada (ta'lim tizimi, ishlab chiqarish, tibbiyot, huquq-tartibot, oila xizmati va hokazo) ishlashidan qat'i nazar, mijozlar oldidagi o'ta mas'uliyatligi bilan xarakterlanadi. Psixolog ularga yordam bera olishi uchun ularning ishonchiga muhtojdir.

Psixologning vazifasi insoniyatning bilimlarining kengaytirish, bu bilim va ko'nikmalarni ayrim individ va butun jamiyat farovonligi uchun qo'llashdan iboratdir. Psixolog inson shaxsi daxlsizligi va fazilatlari hamda odamning fundamental huquqlarini hurmat qilishi shart.

1. Psixolog o'z kasbiy faoliyatida halollik namoyon qilishga va unga bildirilgan ishonchni oqlashga majbur.

U har doim jamiyat oldidagi burchini yodida tutishi lozim, chunki uning harakatlari odamlar hayotiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Psixolog har bir odamning o'z qarashlari va e'tiqodlariga mos harakat qilish huquqini tan olishi va o'z kasbiy faoliyatida obyektivlikka va taxmin, farazlarga asoslanib fikr yuritmaslikka intilish lozim.

2. Psixologning mas'uliyatli kasbiy faoliyati uning o'z sohasida o'ta bilimdon bo'lishini talab qiladi. Psixolog vijdonan tayyorgarlik ko'rish yo'li bilan o'z fanining eng so'nggi yangiliklaridan xabardor bo'lishi shart. Shu bilan birga u kasbiy faoliyatini tartibga soladigan qoidalarni ham bilishi kerak. Psixolog o'zi zarur bilim va malakaga ega bo'lgan xizmat turlarinigina taklif qilishi mumkin. U o'z ishida ilmiy va sinab ko'rilgan metodlarni qo'llaydi. Psixolog ilmiy faollik prinsipiga amal qilishi va olingan natijalarni tekshirib ko'rish kerak.

PSIXOLOGNING MIJOZLAR VA PATSIYENTLARGA NISBATAN XULQI

1. O‘zaro ishonchli munosabatlar. Psixologning mijoz yoki patsiyent bilan o‘zaro munosabatlari har ikkala tomonning bir-biriga to‘la ishonch o‘rnatilishi zarurati tufayli ham alohida xarakterga ega. Psixolog o‘rtadagi o‘zaro ishonch yo‘qolgan taqdirda kasbiy majburiyatni o‘z zimmasiga olmaslik yoki uni to‘xtatish huquqiga ega.

Aniqlik kiritish majburiyati. Psixolog mijoz va patsiyentni har bir muhim qadam yoki davolash xarakteri haqida xabardor qilishi shart. Klinik sharoitda psixolog bemorning diqqatini ehtimol tutilgan tavakkalchilikka va davolashning muqobil metodlariga qaratishi lozim.

2. Xolislikni saqlash. Klinik psixolog o‘z mijozlari bilan har qanday shaxsiy munosabatlarga kirishishdan saqlanishi lozim.

3. Individual maslahat olish va davolanish huquqi.

Mijozlar psixologning maslahatini olishi va davolanishda uchinchi shaxsning ishtirok etishini rad qilish huquqiga ega. Mijozlar shunday xohish bildirishganda psixolog ularga to‘sqinlik qilmasligi lozim.

4. Klinik psixologning alohida majburiyatlari

Agar psixolog klinikadagi davolash jarayoni ijobiy natija bermasligiga yoki mijozning sog‘ligi uchun xavf tug‘dirishiga ishonch hosil qilsa, darhol ta’sir ko‘rsatishni to‘xtatishi lozim.

PSIXOLOGNING HAMKASBLARI VA BOSHQA SOHA VAKILLARIGA NISBATAN MUNOSABATIDAGI XULQI

1. Hamkasabalariga nisbatan munosabatidagi xulqi.

Psixolog o‘z hamkasabalarini hurmat qilishi va ularning kasbiy harakatlarini asossiz tanqid qilmasligi shart.

Psixolog o‘z harakati bilan hamkasabasining ishsiz qolishi yoki o‘z faoliyat sohasidan siqib chiqarilishiga yo‘l qo‘ymasligi lozim. Agar psixolog , hamkasabasi o‘z kasbiga noloyiq harakat qilyapti deb hisoblasa, birinchi navbatda bu fikrni uning yuziga aytishi kerak.

2. Boshqa kasb vakillariga munosabatidagi xulqi. Boshqa soha vakillari bilan munosabatda psixolog toqatlilik, yordam berishga

tayyorlik, xolislik fazilatlarini namoyon qilishi kerak. Boshqa kasblarni darajasi bo'yicha bo'lish yaramaydi.

Odamlarni ishga qabul qilishda psixolog o'z bilimdonligi doirasida mustaqil harakat qilishi va qonun talab qiladigan kasb sirini saqlash majburiyati haqida eslatib o'tishi lozim.

Psixolog unga kasbiy rahbarlik qilishni faqat o'ziga o'xshagan psixolog amalga oshirishi mumkinligini eslatib o'tishi lozim.

Shu bilan birga psixolog yana o'zidan talab qilinadigan nokasbiy va axloqsizlik xarakteridagi talablarni bajara olmasligini ham eslatib o'tishi shart.

MA'LUMOTLARDAN FOYDALANISH

1. Psixologik xizmatlar tijorat prinsiplariga emas, faqat kasbiy prinsiplarga bo'ysunishi lozim.

2. Psixologlar o'zlari yaxshi egallamagan yoki samaraliligi kasbiy yoki ilmiy jihatdan shubhali bo'lgan maxsus muolaja, metodikalar yoki boshqa uslublarni taklif qilmasliklari kerak.

3. Agar psixologga unga ma'lum bo'lmagan qandaydir imkoniyatlarni bilishi haqida ma'lumot xabar qilinsa, u bunday ma'lumotni rad qilishi lozim.

4. Psixologlar mijozlar yoki patsiyentlarga o'zlari ko'rsatayotgan xizmatning samaraliligini mubolag'a qiladigan ma'lumot bermasliklari lozim.

PSIXOLOGIK TADQIQOT O'TKAZISH

Psixologik tadqiqotlar unda insonlarning tekshiriluvchi sifatida ishtirok etishiga bog'liq. Psixolog tadqiqotchi bilan tekshiriluvchilar o'rtasidagi o'zaro munosabat va bundan kelib chiqadigan mas'uliyat spetsifikasini anglashi tekshiriluvchi shaxsining yaxlitligiga va nufuziga zarar yetkazmasligiga ishonch hosil qilishi lozim. U tekshiriluvchilarning xavfsizligi, xotirjamligi, bardamligini ta'minlash va paydo bo'lishi mumkin bo'lgan tavakkalchilik imkoniyatini minimumga tushirish uchun hamma choralarni ko'rishi kerak.

Psixologik tadqiqotda ishtirok etish ixtiyoriydir. Tekshiriluvchilarga tadqiqotda ishtirok etish haqida qaror qabul qilishlari uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan tadqiqotning xususiyatlari va ehtimol tug'ilgan tavakkalchilik haqidagi bilimlar

ularga tushunarli shaklda xabar qilinishi lozim. Tekshiriluvchilarga yashirin kuzatishning har qanday shakli xabar qilinishi kerak. To'la ma'lumot berish o'tkazilayotgan tadqiqotning mazmuniga to'g'ri kelmaydigan ayrim holatlarda ularga amalga oshirilayotgan dastur haqida to'la ma'lumot berish imkoniyati yo'qligini aytish zarur. Mumkin bo'lgan va tekshiriluvchilarga zarar yetkazmaydigan ayrim hollarda tushuntirish ishlari eksperiment tugagandan keyin amalga oshirilishi mumkin.

Psixolog tekshiriluvchilarning jismoniy yoki psixologik holatiga zarar yetkazishga olib keladigan ta'sirlarni qo'llamasligi kerak. Tekshiriluvchida kutilmaganda stress reaksiyasi paydo bo'lsa, eksperiment o'sha zahoti to'xtalishi shart. Psixologik eksperiment alohida sharoitlarda o'tkazilishi lozim.

ISHLAB CHIQRISH PSIXOLOGLARINING KASB ETIKASI

1. Psixolog hal qiladigan masalalar doirasiga faqat psixologik usullar bilan yechilishi mumkin bo'lgan mehnat sharoiti, ijtimoiy munosabatlar va xodimlarning kasbiy faoliyati bilan bog'liq muammolar kiradi.

2. Psixologning maqsadi korxonadagi alohida shaxslar, shuningdek jamoani himoya qilish va unga yordam qilishdan iboratdir. Shunday qilib, u xodimlar bilan ma'muriyat o'rtasidagi ziddiyatli holatlarda umumiy manfaatlar bilan har bir alohida shaxs manfaatlari o'rtasidagi maqsadga muvofiq muvozanatni saqlashi lozim. Psixologning vazifasi korxonadagi mehnat ijodiy, samarali va maroqli bo'lishi uchun imkoni bo'lgan hamma ishni qilishdan iboratdir.

3. Psixolog o'zining jamoadagi maqomiga va shaxsiy faoliyatining moddiy sharoitlariga nisbatan o'z majburiyatlarini bajarishi uchun maqsadga muvofiq shart-sharoitlarni ta'minlashi lozim.

4. Psixologning asosiy majburiyati – amaliy yordam ko'rsatishdir. Shu maqsadda u paydo bo'ladigan muammolarni eng yaxshi ko'rinishda hal qilishga imkon beradigan ma'muriyat va boshqa himoya sohalarining amaliyotchi-mutaxassislari bilan faol hamkorlik qilishi lozim. Bunday mutaxassislarga sanoat korxonalarining tibbiy maslahatchilari, ma'muriyat xodimlari va injener-texnik xodimlar

kiradi. Psixologning ular bilan munosabati teng huquqlilik asosida bo'lishi kerak.

5. Psixolog o'zining iqtisod va tashkilotchilik nazariyasi sohasidagi, shuningdek o'zi band bo'lgan ishlab chiqarish sohasi bo'yicha bilimlarini takomillashtirib borishi lozim.

6. Bevosita ishlab chiqarishda ishlayotgan yoki korxonada tadqiqot o'tkazayotgan psixologlar tadqiqot boshlanishidan oldin tekshiriluvchilarga natijalarning korxonada ma'muriyatiga xabar qilinishini aytishlari shart. Yangi xodimlarni ishga qabul qilishda va ularning kasbga layoqatliligini tekshirishda psixolog tekshirishning maqsadlarini aytib, ularning tekshirishga o'z roziliklari bilan kelishlarini ta'minlashi zarur.

7. Manfaatdor shaxslarni tadqiqotning psixologik natijalaridan xabardor qila turib, psixolog bayon qilinayotgan ma'lumotning tekshiriluvchiga ruhiy jarohat yetkazuvchi omillari bo'lmasligi uchun shakl va hajm jihatidan mulohaza qilib ko'rishi shart.

8. Boshqa mutaxassislarning xulosalari tekshiriluvchiga faqatgina shu mutaxassislarning rasmiy roziligi bo'lgan holdagina aytiladi.

9. Korxonada yangi qabul qilayotgan xodimni kasbiy layoqatliligi bo'yicha yo'llaganda ekspert psixolog salbiy xulosaga kelsa, ana shu shaxs uchun kasbiy faoliyat olib borishi mumkin bo'lgan boshqa sohalarni ko'rsatishi kerak.

Agar tekshirish paytida psixolog tekshiriluvchini psixiatrik (yoki har qanday boshqa tibbiy) ko'rikdan o'tkazish yoki davolash zarurligini payqasa, u bu axborotni mumkin bo'lgan shaklda yo tekshiriluvchiga, yoki uning uchun javobgar shaxsga aytishi lozim.

10. Har qanday psixologik ko'rik, undan o'tuvchi hech narsani yashirmaganda muvaffaqiyatli o'tadi. Psixolog ko'rikdan o'tuvchini u bayon qilayotgan shaxsiy ma'lumotlarini sir saqlanishini unga ham taalluqli ekanligi haqida ogohlantirilishi kerak. Ma'muriyatga ko'rik natijalari va o'z xulosalarini ma'lum qilayotganda psixolog xizmat vazifalariga, korxonada manfaatlariga va xodimning o'ziga tegishli bo'lmagan ma'lumotlarni ochishdan o'zini saqlashi lozim.

Agar ko'rik jarayonida psixolog magnitafon, yashirin mikrofon yoki yashirin vizual kuzatish moslamasidan foydalansa, bu ma'lumotlar turli noqobil shaxslar qo'lga tushmasligiga ishonch hosil qilishi shart. Psixolog testlar va boshqa psixologik tadqiqot

materiallarining begona odamlar qo‘liga tushib qolmasligi uchun bevosita mas’ul. Bunday materiallarni u faqat o‘ziga o‘xshagan psixolog-mutaxassisgagina berishi mumkin.

11. Psixologning hisobotida faqat shartnomada ko‘zda tutilgan ma’lumotlarga aks etishi lozim. Hisobot uni noto‘g‘ri tushunishga yoki noto‘g‘ri qo‘llashga asos bo‘lmasligi kerak.

12. Individual yoki jamoaviy tadqiqotlar o‘tkazilganda, shuningdek, jamoadagi (hamkasblar, boshliq-bo‘ysunuvchilar o‘rtasidagi) munosabatlar baholanganda psixolog bu ma’lumot qanday reaksiya uyg‘otishi mumkinligini mulohaza qilib ko‘rishi kerak.

13. Har qanday shartnoma tuzayotganda psixolog ma’lumotlarni nashr qilish huquqini saqlab qoladi. Biroq korxonada haqidagi ma’lumotlar ma’muriyatning og‘zaki yoki yozma roziligi bo‘lgandagina nashr qilinishi mumkin.

14. Psixologik ma’lumotga ega bo‘lmagan ko‘pchilik odamlar uchun mo‘ljallangan, ya’ni ommaviy nashrlarda (ma’ruza, ommabop maqolalar) ba’zi metodlarni (testlar va hokazolarni) yoritmagan ma’qul. Bunday ma’lumotlarni faqat mutaxassislar uchun mo‘ljallangan ma’ruza va maqolalarda yoritish mumkin.

15. Psixolog o‘z mijozlarining diniy va axloqiy e’tiqodlarini hurmat qilishi va kasbiy aralashish uchun zarur bo‘lgan so‘rovda hisobga olishi zarur.

Psixologik tadqiqotlarda har doim individning shaxsiyatiga, e’tiqodlariga, intim vaziyatlarga hurmat bilan qaralib, seksual xulq, qariyalar, bemorlar va jiddiy ruhiy jarohatni boshdan kechirganlar tadqiq qilinganda kamtarlik va olijanoblik namoyon qilinishi lozim.

REKLAMA PSIXOLOGIIYASI ETIKASI

Psixologning reklama xizmati osoyishta, vazmin tarzda, kasb malakasi va lozim bo‘lgan joyda qo‘llagan metodlarni ko‘rsatgan holda amalga oshirilishi kerak. Kafolatlar berish, kasbiy yutuqlarni ko‘klarga ko‘tarish va muvaffaqiyatli holatlarni sanab o‘tishdan doimo saqlanish lozim.

Biron bir yo‘l bilan (reklama, tashrif qog‘ozlari, yorliqlar, dasturlarda) o‘zi haqida noto‘g‘ri, taqdim qilinmagan ilmiy daraja, unvon va hokazolarni ma’lum qilish mumkin emas. Bunday ma’lumotlar

noto'g'ri tushuncha hosil bo'lishiga olib kelib, kasb etikasini qo'pol ravishda buzish hisoblanadi.

PSIXOLOGNING O'Z ISH SHAROITINI TA'MINLASHI

1. Psixolog o'z vazifasini samarali bajarishiga imkon beradigan mehnat sharoitining yaratilishiga erishishi lozim.

2. Psixolog hozirgi zamon psixologiya fani va amaliyoti nuqtayi nazaridan bajarish mumkin bo'lmagan muammoni hal qilishga harakat qilishi mumkin emas.

SIR SAQLASH BO'YICHA PSIXOLOGNING MAJBURIYATLARI

1. Psixolog kasbi bo'yicha o'zi bilan aloqada bo'lgan tekshiriluvchilarga tegishli bo'lgan barcha ma'lumotlarni sir saqlashi shart (Tekshiriluvchilar deganda psixologga maslahat yoki yordam so'rab murojaat qilgan, individual yoki guruhli ko'rikdan o'tkazilgan barcha shaxslar tushuniladi). Psixolog o'zi ishlayotgan tashkilotning xizmat sirlarini saqlashga majbur.

2. Psixolog og'zaki yoki yozma ilmiy ma'lumot berayotganda kasb sirini saqlashi shart. U o'ziga ma'lum bo'lgan shaxsiy ma'lumotlarning maqola, hisobot yoki ma'ruza orqali noqobil odamlarga ma'lum bo'lib qolmasligiga harakat qilishi kerak. U ko'rikdan o'tgan shaxslarning ismi-shariflari yashirin qolishiga erishishi lozim.

3. Psixologning kasbiy sirini saqlash majburiyati ko'rikda, ma'lumotlarni qayta ishlashda qatnashayotgan, shuningdek amaliyot o'tayotgan, yashirin ma'lumotlarni o'qishi mumkin bo'lgan hamma shaxslarga tegishli. Psixolog bu haqda ularni kerakli paytda va mumkin bo'lgan shaklda ogohlantirishi lozim.

4. Agar jamiyat yoki fuqaro huquqini himoya qilish zaruriyati tufayli ma'lumotlar boshqa shaxs yoki rasmiy idoralarga berilishi kerak bo'lsa, manfaatdor tomonlar bu haqda xabardor qilinishi lozim.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan barcha qoidalarga asoslanib, ish faoliyati amalga shirish har bir mutaxassis psixolog uchun shart va zarurdir.

2-MAVZU: PSIXODIAGNOSTIKA METODLARI VA ULARNING KLASSIFIKATSIYASI

Maqsad: Psixodiagnostika metodlaridan hisoblangan shaxs yoʻnalganligini aniqlash metodikasi orqali talaba shaxsining egalayotgan kasbi boʻyicha mehnat faoliyatiga moyillik darajasini aniqlash mumkin boʻladi. Shuningdek mazkur metodikadan barcha faoliyat egalarini psixologik diagnoz qilishda foydalanish maqsadga muvofiqdir. Maqsadni amalga oshirishda ushbu metodikalardan foydalanish tavsiya etildi:

1-metodika: Shaxs yoʻnalganligini aniqlash metodikasi.

2-metodika: Aqliy kamolotni aniqlash. IQ (RAVEN TESTI)

1-metodika:

SHAXS YOʻNALGANLIGINI ANIQLASH METODIKASI

Shaxs psixologiyasida xarakter va yoʻnalganlik muammosi markaziy oʻrinni egallaydi. N.D.Levitov xarakterni «inson shaxsining yoʻnalganligi (ehtiyohlari, motivlari, intilishlari) xamda irodaviy xislatlarida mujassamlashgan psixik tuzilma» sifatida tavsiflaydi. Demak, yoʻnalganlik xarakterning muhim jihatlaridan biri boʻlib, odamning oʻziga va tashqi olamning barcha tomonlariga boʻlgan tanlovchan munosabatini aks ettiradi va shaxsning faoliyatida yoʻnaltiruvchi kuch sifatida namoyon boʻladi (N.D. Levitov, 1952).

V.Smekal va M.Kuchera tomonidan ilgari surilgan yondashuvga binoan barcha faoliyat motivlarini uch asosiy yoʻnalishga ajratish mumkin: oʻziga, odamlarga, faoliyatga:

1. Oʻziga yoʻnalganlik, yaʼni oliy nufuzga ega boʻlish motivlarining ustunlik qilishi, oʻz shaxsining xislatlarini toʻliq idora qilish va tahlil qila olishga intilish. Oʻziga yoʻnalgan kishi koʻproq oʻz hissiy kechinmalari, fikru xayollari bilan band boʻlib, atrofdagilar bilai kam qiziqadi; xatti - harakatlarining boshqalar tomonidan tan olinishiga, qadrlanishiga, qoʻllab-quvvatlanishiga ehtiyoj sezadi; tanqidni uzoq eslab yuradi, tanqiddan, odamlarning nazaridan yiroqda yurishni yoqtiradi. Barcha xatti - harakatlarining jamoatchilik tomonidan baholanishiga juda sezgir, xato xatti - harakat qilishdan qoʻrqadi. Kasbiy faoliyatiga kelsak, jamiyatda yuqori baholanadigan kasb sohasini tanlashga va shu sohada oʻz mehnati, kasbga sodiqligi

bilan obro‘-e‘tibor qozonishga intiladi.

O‘ziga yo‘nalgan kishi agar keng ma‘naviyatli, fahm - farosati baland inson bo‘lsa, undan xudbinlik kayfiyatidagi xulq - atvorni kutish qiyin. Bunday kishilar, ko‘pincha, chuqur mulohazali, o‘tkir zehnli insonlar bo‘lishadi. Obrazli qilib aytganda, «pichoqni avval o‘zingga ur, og‘rimasa-birovga» degan maqolga qat‘iy amal qiladigan, bir oz kamgap ko‘rinsalarda, ichki dunyolarida o‘zlari bilan tinimsiz «gaplashib», o‘zlarini «tergab» turadigan, sermulohaza kishilardir. Shu jihatdan, bunday xulq - atvor ularni boshqalar, ayniqsa, odamlarga yo‘nalgan kishilar uchun ko‘rimsiz, yopiq yoki «sovuq» basharali qilib ko‘rsatishi mumkin.

2. Odamlarga yo‘nalganlik – har qanday sharoitda ham odamlar bilan yaqin va iliq muomalada bo‘lishga intilish xususiyati. Bunday kishilar shaxslararo munosabatlarning barcha tomonlariga katta ahamiyat beradilar. Ko‘pincha, ular uchun hayotda eng qadrli narsa – boshqalar bilan munosabatda, hamkorlikda bo‘lish imkoniyatidir. Kuchli darajada odamlarga yo‘nalganlik – doim xushchaqchaq, odamlar nazarida bo‘lish, har tomonlama muloqotda bo‘lish, cheksiz sohalarda aloqada, yaqin munosabatda bo‘lishdir. Bunday kishilar uchun odamlarsiz dunyo mazmunsiz bo‘lib, kundalik hayotda o‘z mehnat yoki o‘qish jamoalari bilan bog‘liq bo‘lishga, iliq hissiy munosabatlarni davom ettirishga kuchli ehtiyoj sezadilar. Kasbiy faoliyatda o‘z kasbdoshlari bilan qalin munosabatda, hamjihat bo‘lishga intilishlarida bu yo‘nalganlik o‘z aksini topadi. Mehnat jamoalarida o‘zaro yordam va ishonch hislariga katta e‘tibor berishadi. Bu yo‘nalishdan yuqori ko‘rsatgichlarga ega bo‘lgan kishilar ko‘proq odamlar bilan ishlaydigan sohalarni tanlaydilar va bu sohadagi kasblarni yengil o‘zlashtiradilar.

3. Faoliyatga yo‘nalganlik – mehnat faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan masalalarni hal etishga qiziqish, topshirilgan vazifani imkon qadar puxta qilib bajarishga intilish xususiyati. Bunday kishi mehnatni tashkil etishning odatdagi usulidan tezda zerikib qoladi va shu sababli, doimiy ravishda ish jarayonini o‘zgartirib, mukammallashtirib borish orzusi bilan yuradi. Vazifani to‘liq va mukammal bajarishga moyillik, javobgarlik hissi, shu bilan birga ishdan, mehnat faoliyatidan zavq olish, mehnatni qadrlash, unga vujudi bilan kirishib ketish, mehnatga e‘tiqod va shu sababli o‘z sohasini chuqur va mukammal o‘rganishga

moyillik bu yo‘nalishdagi kishilarga xos xislatlardandir. Bunday kishilar ish yuzasidan asosli va chuqur hamkorlik qilishga intiladilar. Odamlar uchun foydali bo‘lgan umumiy maqsadga erishish yo‘lida o‘z fikrlarini ilgari surishga qodir bo‘lib, qat’iy va ma’lum bir kasb doirasida mustaqil va ijodiy fikrlari bilan ajralib turadilar.

Inson motivlari majmuasini, ta’kidlanganidek, uch guruhga taqsimlash nisbatan sodda talqin bo‘lib, o‘zbek milliy muhitida talabalarni (yuqori sinf o‘quvchilarini) kasbiy psixologik tashxis etishda dastlabki yondashuvlardan deb qabul qilinishi mumkin. Aynan shu yo‘nalishda ishlab chiqilgan metodikalardan biri bizning diqqatimizni o‘ziga tortdi va ushbu tadqiqot maqsadlariga mos kelganligi sababli, 27 savoldan iborat bo‘lgan shaxs yo‘nalganligini aniqlash psixologik testi rus tilidan o‘zbek tiliga ijodiy tarjima qilindi. Ushbu metodika dastlab chexiyalik mutaxassislar V.Smekal va M.Kuchera tomonidan taklif etilgan bo‘lib, keyinchalik 1967-yilda B.Bass tomonidan rus tilida chop etilgan. Biz esa uning A.F. Kudryashov tahriri ostida 1992-yil nashr etilgan to‘plamda qayta chop etilgan nusxasidan foydalandik va milliy muhitga moslashtirdik. Ma’lum tadqiqiy izlanishlardan so‘ng ushbu metodika ko‘p nusxada chop etildi.

Metodika g‘oyasiga binoan, har bir savol uchun 3 tadan javob variantlari (A, V, S tarzida) berilgan bo‘lib, tarjima qilishda ularning psixologik mazmuniga alohida e’tibor berildi. Savollar shunday tuzilganki, ularning mazmuniga qarab, uchala javob variantlaridan bittasi shaxsning o‘ziga, ya’ni o‘z shaxsiy xislatlariga yo‘nalganligini bildirsa, yana biri jamoatchilikka, odamlar bilan yaqin munosabatlarda bo‘lishga yo‘nalganlikni bildiradi. Uchinchi javob esa, shaxsning faoliyatta, ishga bo‘lgan munosabatini aniqlashga qaratilgan.

Tadqiqotni o‘tkazish jarayoni

Ushbu metodika yakka tartibda ham, guruhliy usulda ham o‘tkazilishi mumkin. Talabalar (o‘quvchilar) guruxida o‘tkazilayotganda har bir talabaga (o‘quvchiga) bittadan savolnoma kitobchasi va bittadan javob varaqasi (1- ilovaga q.) tarqatib chiqiladi. So‘ngra, tarqatilgan savolnomaning boshida keltirilgan tushuntirish xatini diqqat bilan o‘qib chiqishlariga da’vat etiladi. Talabalar (o‘quvchilar) birin - ketin o‘qib bo‘lgach, 2-3 kishidan o‘z tushunganlarini gapirib berishlari so‘raladi. Hamma bajarilishi kerak bo‘lgan vazifani

tushunganiga ishonch hosil bo'lganidan so'ng, vazifa yana bir marta dona - dona qilib tushuntiriladi:¹

«Demak, ushbu test 27 savoldan iborat bo'lib, ularning har biriga uch variantda javob keltirilgan. Birinchi savolni va unga berilgan javoblarni o'qing:

«Men, qachonki:

A. Qilayotgan ishimni atrofdagilar qo'llab-quvvatlashsa,
V. Biror ishni o'zimga ma'qul, ko'nglimdagidek qilib bajarsam,
S. Atrofimda yaxshi do'stlarim borligini his etsam,

o'zimdanda kattaga qanoatlanish hosil qilaman».

Javoblar orasidan Sizning ichki dunyongizga eng yaqin bo'lgan javobni tanlang (faraz qilamiz - «V»), Endi javob varaqasining birinchi satridan tegishli harfini («V»ni) topib, uning chap yoniga («to'g'ri keladi» degan so'zlar ostiga) belgi (“✓”) qo'ying.

Birinchi savolni yana bir marta o'qing. Endi qolgan ikki javob variantlari («A» va «S») orasidan Sizning nazaringizga eng kam to'g'ri keladiganini yoki Siz uchun qimmatini eng past bo'lganini tanlang (faraz qilamiz - «A»). So'ngra javob varaqasining yana o'sha birinchi satridan tegishli harfini («A»ni) topib, uning o'ng yoniga («to'g'ri kelmaydi» so'zlari ostiga) belgi (“✓”) qo'ying. Uchinchi javob varianti esa (bizning misolda «S») hech qayerda belgilanmaydi.

Keyingi savolga o'ting.

Demak, har bir satrga ikkitadan “✓” belgisini qo'yishingiz kerak bo'ladi: birinchisi - A, V yoki S variantlaridan birining «to'g'ri keladi» ustunidagi katakchasiga, ikkinchisi - shu variantlarning «to'g'ri kelmaydi» katakchasiga. Birorta savolni javobsiz qoldirmang. Savollar ustida uzoq o'ylanib o'tirmang. Ba'zan bir vaqtning o'zida ikkita yoki uchala variant javoblar tengdek tuyulishi mumkin: diqqat qiling va o'zingizga savol berib, ogohona javob berishni mashq qiling. Eng to'g'ri javob xayolga birinchi kelgan javobdir. Marhamat boshladik.»

Tushuntirish xati talabalar (o'quvchilar) bilan to'liq muhokama etilishi va barcha talabalar (o'quvchilar) qanday ish bajarishlarini aniq tasavvur qilishlariga erishish lozim. Eng muhimi talaba (o'quvchi) o'z-o'zini imtihon qila olishi, o'zining xislatlarini ongli ravishda tahlil

¹ Qodirov B.R., Qodirov K.B. Kasbiy tashxis metodikalari to'plami. Amaliyotchi psixologlar uchun metodik qo'llanma. – T.: 2003-yil.

qilishga o‘rgatib ulgurish kerak. Ya’ni talaba (o‘quvchi) har bir savolga javob berishda o‘zidan so‘ray olishi kerak. Shundagina olingan ma’lumotlar jiddiy va haqqoniy bo‘ladi.

Ma’lumotlarni qayta ishlash jarayoni

Javob varaqalarini qayta ishlash quyidagi tartibda amalga oshiriladi (1-rasmga q.).

1-rasm. Shaxs yo‘nalganligini aniqlash metodikasi javob varaqasini to‘ldirish	2-rasm. Yo‘nalganlik ko‘rsatgichlarining chizmasi
--	--

JAVOB VARAQASI

Familiya _____

Ism _____

Mutaxassisligi _____ Tug‘ilgan sanasi _____

No№	to‘g‘ri keladi	to‘g‘ri kelmaydi	to‘g‘ri keladi	to‘g‘ri kelmaydi	to‘g‘ri keladi	to‘g‘ri kelmaydi
1		A		S		V
2		V		S		A
3		A		S		V
4		S		V		A
5		V		A		S
6		S		A		V
7		S		V		A
8		A		V		S
9		S		A		V
10		A		S		V
11		V		S		A
12		V		A		S
13		S		A		V
14		A		S		V
15		V		S		A

16		A		S		V
17		A		S		V
18		A		V		S
19		A		V		S
20		S		V		A
21		V		A		S
22		V		A		S
23		S		A		V
24		V		S		A
25		A		S		V
26		S		A		V
27		V		A		S
jami	X ₁ =	X ₂ =	Y ₁ =	Y ₂ =	Z ₁ =	Z ₂ =
Ayirma	X = X ₁ - X ₂ =		Y = Y ₁ - Y ₂ =		Z = Z ₁ - Z ₂ =	
baho	X+27=		Y +27=		Z+27=	

1-rasm. Shaxs yo‘nalganligini aniqlash metodikasi javob varaqasini to‘ldirish.

	O‘ziga	Odamlarga	Faoliyatga
	X =	Y =	Z =
9	32+	35+	38+
8	30-31	33-34	36-37
7	28-29	31-32	34-35
6	25-27	29-30	32-33
5	23-24	28	30-31
4	21-22	26-27	29
3	19-20	24-25	27-28
2	16-18	22-23	25-26
1	15-	21-	24-

2-rasm. Yo‘nalganlik ko‘rsatgichlarining chizmasi.

1. Olti ustunning har biridagi «✓»lar soni alohida - alohida sanab chiqiladi va pastdagi «jami» deb nomlangan satrning tegishli katakchalariga 1- rasmda ko‘rsatilgan tartibda yozib chiqiladi.

2. Mazkur uch juft yig‘indi qiymatlarning o‘zaro ayirmalari

topiladi (bu sonlar manfiy ham musbat ham bo'lishi mumkin) va «ayirma» deb nomlangan satrga yozib chiqiladi.

3. Har uchala ayirmaga 27 soni qo'shib (agar ayirma manfiy bo'lsa, uning miqdori 27 dan ayirilib), talabning (bolaning) uch yo'nalish bo'yicha baholari chiqariladi va ular ham javob varaqasining tegishli katakchalariga yozib qo'yiladi.

Bu ko'rsatgich, ya'ni oxirgi uch qiymat katta mazmunga ega bo'lgan muhim yuklamani o'zida mujassam etadi: 1 - ustun - «o'ziga», 2 - ustun - «odamlarga» va 3 - ustun - «faoliyatga» yo'nalganlik bo'yicha olingan ma'lumotlarni aks ettiradi.

Yuqoridagi «xom» ma'lumotlar endi javob varaqasining orqasidagi grafikka ko'chiriladi (2 - rasimga q.) va yakka tartibda talabaga (o'quvchiga) yoki ota - onalarga maslahat berish maqsadida ham ishlatilishi mumkin. Amaliyotchi psixologlarning ehtiyojlaridan kelib chiqib, yoshlar guruhidan olingan ushbu metodikaning har bir shkalasiga tegishli standart normalar javob varaqasining orqasida keltirilgan grafikning tegishli bo'linmalari kiritildi. Ya'ni maxsus jadvallar orqali stenlarga aylantirish va «xom» ma'lumotlarni baholash tizimlariga tenglashtirish kabi talaygina faoliyatni tushirib qoldirib, ushbu usulni qisqa va tushunarli holga keltirilgani tashxis amaliyotini ancha osonlashtiradi, degan umiddamiz.

Shakldan ko'rinib turganidek, sinaluvchining ma'lumotlari har bir yo'nalishning millat xislatlariga nisbatan qanchalik yuqori yoki pastligi, ya'ni yagona bir mezon asosida baholanishi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi.

Oliy ta'lim muassasalarining psixologlari ushbu metodikadan foydalanishni va talaba (o'quvchi) shaxsining muhim yo'nalishi haqida aniq ma'lumotlarga ega bo'lishni rejalashtirgan bo'lsa, birinchi navbatda tegishli miqdorda javob varaqalari tayyorlatishi kerak bo'ladi. Ushbu metodikaning javob varaqasi qo'lda yasaladigan darajada sodda emas. Shu sababli, ushbu javob varaqasi bosmaxona sharoitida (yoki kseroksdada) aynan o'zining nusxasidek ko'paytirilishi lozim. Shu sababli, javob varaqalari namuna sifatida ilova qilindi. Ravshanki, namuna sifatida berilgan javob varaqalari faqat nusxa ko'chirish uchun ishlatilishi kerak va u boshqa vaqtda asrab - avaylab uzoq yillarga deb saqlanishi lozim.

SHAXS YO‘NALGANLIGINI ANIQLASH METODIKASINING SAVOLNOMASI (V.Smekal va M.Kuchera)

Ushbu test 27 savoldan iborat bo‘lib, ularning har biriga uch variantda javob berishingiz mumkin (A, V, S tarzida).

Savolni diqqat bilan o‘qing. Javoblar orasidan Sizning ichki dunyoingizga **e n g y a q i n** bo‘lgan javobni tanlang (faraz qilamiz - «V»), Endi javob varaqasining tegishli satridan «V» harfini topib, uning chap yoniga («to‘g‘ri keladi» degan so‘zlar ostiga) belgi («+») qo‘ying.

O‘sha savolni yana bir marta o‘qing. Endi qolgan ikki javob varianti («A» va «S») orasidan Sizning nazaringizga **eng kam to‘g‘ri keladiganini** yoki Siz uchun qimmatini eng past bo‘lganini tanlang (faraz qilamiz - «A»), So‘ngra javob varaqasining yana o‘sha satridan «A» harfini topib, uning o‘ng yoniga («to‘g‘ri kelmaydi» so‘zlari ostiga) belgi («+») qo‘ying. Uchinchi javob varianti esa (bizning misolda - «S») hem qayerda belgilanmaydi.

Demak, har bir satrga ikkitadan «+» belgisini qo‘yishingiz kerak bo‘ladi: birinchisi - A, V yoki S variantlaridan birining «to‘g‘ri keladi» ustunidagi katakchasiga, ikkinchisi shu variantlarning «to‘g‘ri kelmaydi» katakchasiga. Birorta savolni javobsiz qoldirmang. Savollar ustida uzoq o‘ylanib o‘tirmang. Ba‘zan bir vaqtning o‘zida ikkita yoki uchala variant javoblar tengdek tuyulishi mumkin: diqqat qiling va esda saqlang, eng to‘g‘ri javob xayolga birinchi kelgan javobdir.

1. Men, qachonki:

A. Qilayotgan ishimni atrofdagilar qo‘llab-quvvatlashsa.

V. Biror ishni o‘zimga ma‘qul, ko‘nglimdagidek qilib bajarsam.

S. Atrofimda yaxshi do‘stlarim borligini his etsam.

o‘zimda katta qanoatlanish hosil qilaman.

2. Bordi-yu kelajakda sportchi (futbolchi, voleybolchi) bo‘lganimda edi:

A. O‘yin taktikasiga ishlov beruvchi kishi - trener bo‘lishni istardim.

V. Mashhur o‘yinchi bo‘lishni istardim.

S. Komanda kapitani etib tayinlanishimni istardim.

3. Haqiqiy pedagog quyidagi xususiyatga ega bo‘lishi kerak:

A. O‘quvchilarga alohida - alohida yondashib, har biri bilan qiziqsin.

V.O‘quvchilarda predmetga nisbatan shunday qiziqish uyg‘otsinki, ular shu predmet doirasida ko‘proq bilim olishga intilsinlar.

S. Sinf jamoasida shunday muhit yaratsinki, unda har kim qo‘rqmay o‘z fikrini ochiq -oydin bayon eta olsin.

4. Men:

A. O‘zlari bajargan ishdan zavq oladigan kishilarni juda yoqtiraman.

B. Jamoada ko‘pchilik bilan mehnat qilishni yoqtiradigan kishilarni yaxshi ko‘raman.

S. Topshirilgan ishni boshqalarga nisbatan yaxshiroq bajarishga intilgan kishilarni yoqtiraman.

5. Agar mening do‘stim:

A. Odamlarni tushunadigan, kerak bo‘lganda qo‘lidan kelgunicha yordam bera oladigan bo‘lsa.

V. Har doim so‘zining ustidan chiqa oladigan, sadoqatli bo‘lsa.

S. Aqlli va har narsaga qiziqadigan inson bo‘lsa

qanoatlanish hosil qilardim.

6. Eng yaqnn do‘st shunday kishiki, u:

A. Men bilan yaxshi munosabatlarda bo‘lsa.

B. Eng qiyin paytda ham ishonchni oqlaydigan bo‘lsa.

S. Katta hayotiy tajribaga va ko‘p yutuqlarga erishgan bo‘lsa.

7. Men:

A. Ishimning o‘ngidan kelmasligini;

V.O‘rtoqlarim bilan munosabatimning buzilishini;

S.Atrofdagilarning meni tanqid, qilishlarini

juda istamagan bo‘lardim.

8. Eng ayanchli ahvol shundaki, agar o‘qiguvchi:

A. Ba‘zi o‘quvchilarni yoqtirmasligini, ularning ustidan kulishini va kinoyasini yashira olmasa.

V. Jamoada raqobatchilik kayfiyatini yaratsa.

S. O‘zi dars bergan fanni yaxshi bilmasa.

9. Bolaligimda eng yaxshi ko‘rganim:

A. Ko‘proq o‘rtoqlarim bilan o‘ynash edi.

V. Qum to‘dasidan uycharlar yasab, zavqlanish edi.

S. Biron narsa uchun meni maqtashlari edi.

10. Quyida ta'rifi berilgan kishilarga o'xshashni juda - juda xohlardim:

A. Hayotda katta lavozimlarda ishlagan kishi.

V. O'z ishiga chinakam berilgan kishi.

S. Do'stonaligi va oqko'ngilligi bilan ajralib turgan kishi.

11. Menimcha, maktabning birinchi galdagi vazifasi:

A. Hayotdagi to'siklar, muammolarni hal qilishni o'rgatish.

V. O'quvchining shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirish.

S. Odamlar bilan o'zaro hamkorlik qilishga yordam beradigan sifatlarni tarbiyalash.

12. Bo'sh vaqtim ko'proq bo'lganda, nazarimda, undan quyidagicha foydalangan bo'lar edim:

A. Do'stlarim bilan suhbatlashardim.

V. Ko'proq dam olib, hordiq chiqargan bo'lardim.

S. O'zim sevgan ishlar bilan, mustaqil o'qish, o'rganish bilan mashg'ul bo'lgan bo'lardim.

13. Katta yutuqlarni qo'lga kiritishim mumkin, agar:

A. Chehrasi iliq bo'lgan kishilar bilan ishlasam.

V. Bajarayotgan ishim menga qiziqarli bo'lsa.

S. Qilgan ishim yaxshi rag'batlantirilishi mumkin bo'lsa .

14. Menga juda yoqadi, agar:

A. Odamlar meni qadrlashsa.

V. Biror ishni yaxshilab, oxiriga yetkazib bajarsam.

S. Vaqtimni do'stlar orasida qiziqarli o'tkazsam.

15. Agar men haqimda gazetada yozishga qaror qilishsa, men istardimki:

A. Biror sohada erishgan yutuqlarimni maqtab yozishsin;

V. Men bajargan ishlar haqida gapirilsin;

S. Albatta men o'qiyotgan yoki ishlayotgan jamoa haqida bayon etilsin.

16. Men juda yaxshi o'qigan bo'lardim, agar o'qituvchi:

A. Meni tushunsa va o'zligimni nazarga olib, to'g'ri munosabat qila olsa.

V. Predmetlarga nisbatan qiziqish uyg'ota olsa.

S. Dars mavzularini bahs - munozarali qilib yorita olsa.

17. Men uchun eng yomoni:

- A. Gʻururimning poymol qilinishi.
- V. Zarur ishning oʻngidan kelmasligi.
- S. Doʻstlarimdan ajralib qolishim.

18. Menimcha, hayotda eng qadrli narsa:

- A. Muvaffaqiyat.
- V. Oʻzaro kelishuvda, hamkorlikda ishlash imkoniyati.
- S. Kundalik hayotda ijodkorlik, hur fikrlilik.

19. Men yoqtirmaydigan kishilar:

- A. Oʻzini boshqalardan past koʻruvchilar.
- V. Badjahl, tez - tez janjal chiqaruvchi kishilar.
- S. Har qanday yangilikka qarshi chiqadigan odamlar.

20. Men uchun quvonch bagʻishlaydi:

- A. Hamma uchun muhim boʻlgan ish bilan shugʻullanish.
- V. Yor- doʻstlarimning koʻp boʻlishi.
- S. Odamlarni hayratda qoldirish, hammaga yoqish.

21. Menimcha, rahbar kishi quyidagi xususiyatga ega boʻlishi shart:

- A. Qoʻl ostidagilarga juda yaqin boʻlishi, ularni tinglay bilishi.
- V. Obroʻ - eʼtiborli, viqor - salobatli boʻlishi.
- S. Oʻziga va boshqalarga talabchan boʻlishi.

22. Boʻsh vaqtimda havas bilan shunday kitoblarni oʻqigan boʻlardimki, ular:

A. Doʻst orttirish, odamlar bilan yaxshi munosabatda boʻlish sirlari haqida yozilgan boʻlsin.

V. Mashhur va koʻpqirrali insonlarning hayoti toʻgʻrisida yozilgan boʻlsin.

S. Fan -texnika taraqqiyotining eng yangi yutuqlari toʻgʻrisida yozilgan boʻlsin.

23. Muzika sohasida qobiliyatim boʻlganida edi:

- A. Dirijyor boʻlgan boʻlardim.
- V. Bastakor boʻlardim.
- S. Solist (qoʻshiqchi) boʻlardim.

24. Istardimki:

- A. Qiziqarli bir konkurs oʻylab topib, uning rejasini tuzsam.
- V. Biror bir konkursda gʻolib chiqsam.
- S. Oʻzim konkurs tashkil etib, uni olib borsam.

25. Birinchi navbatda bilishim zarur:

A. Nima ish bajarishim kerakligini.

V. Maqsadga erishish yo‘llarini.

S. Maqsadga erishish uchun atrofdaga odamlardan qanday foydalanish kerakligini.

26. Inson shunga intilishi kerakki:

A. Boshqalar undan xursand bo‘lsinlar.

V. Unga buyurilgan ish, avvalo, vijdonan, chin ko‘ngildan bajarilsin.

S. Qilgan ishi uchun u hech kimdan gap eshitmasin.

27. Bo‘sh vaqtimda yaxshi dam olaman:

A. Do‘stlarim bilan suhbatlashganda.

V. Qiziqarli filmlarni tomosha qilib, hordiq chiqarganda.

S. O‘zim sevgan ish bilan mashg‘ul bo‘lganda.

3-MAVZU: TESTLASHTIRISH, GURUHIY TESTLAR VA ULARNING QO‘LLANILISHI

Maqsad: Psixodiagnostika metodlarini va testlarni guruhiiy tarzda qo‘llash imkoniyatlarini ochib berishga qaratilgan. Jumladan Qiziqishlar xaritasi metodikasi va temperamentlarni aniqlashga qaratilgan G.Yu.Ayzenk testini bir vaqtning o‘zida bir nechta kishida o‘tkazish mumkin. Faqat yo‘riqnoma talaba (o‘quvch) larga to‘g‘ri ko‘rsatilsa va tushuntirilsa, natijaga mutloq ziyon yetmaydi. Shuningdek, shaxsga to‘g‘ri psixologik tashxisni amalga oshirish uchun bir nechta metodika natijalarini solishtirishga to‘g‘ri tashxis qilish imkoniyatini beradi. Maqsadni amalga oshirishda ushbu metodikalardan foydalanish tavsiya etildi:

1-metodika: Qiziqishlar xaritasi metodikasi

2-metodika: Shaxsga xos xususiyatlarni o‘rganish (G.Yu.Ayzenk testi)

KASBIY QIZIQISHLAR VA O‘QUV PREDMETLARIGA MOYILLIKNI TASHXIS ETISH

Ma‘lumki, kasbiy shakllanish jarayoni deyarli butun umr davom etadi. Biroq kasblar haqidagi birmuncha aniqroq tasavvurlar, intilishlar, xohish va istaklar ilk o‘smirlik davrlarida paydo bo‘lib, dastlab, bu xohish istaklar o‘zining o‘zgaruvchanligi, beqarorligi bilan xarakterlanadi. Ayniqsa, o‘spirinlik davrining oxiriga qadar bunday o‘zgarishlar, tanlovlarning o‘zgaruvchanligi shiddatliroq, tus oladi. Kasb tanlash – bu tobora yaqinlashib kelayotgan kasbiy faoliyat uchun zarurat bo‘lganligi bois «qaysi kasbni tanlasam ekan?», «kasb tanlashda kimga ishonsam bo‘ladi, kim menga yordam bera oladi?», «bo‘lajak kasbni nimaga asoslanib tanlasam to‘g‘ri bo‘ladi?» degan ko‘plab savollar yoshlarning eng og‘ir muammolariga aylanib qoladi. Darhaqiqat, bu davr oralig‘ida yoshlar bir necha martalab «kasb o‘zgartiradilar». Biroq, tajribasizlik, kasbiy bilimsizlik sababli bu xayoliy kasblarning aksariyati asossiz bo‘lib, o‘tkinchi havaslardan boshqa narsa emasdir.

Ochig‘ini tan olish kerak, yuqorida o‘smirlar tomonidan o‘rtaga tashlangan savollarga hali biron bir mutaxassis to‘liq va har jihatdan

real bir javobni bera olgan emas. Sababi, o‘smir yoshlarning nafaqat kasbiy qiziqishlari, balki biron bir faoliyat turiga bo‘lgan nazarlari ham to‘la shakllanib ulgurmagan bir paytda qandaydir mavhum bir kasbga yaroqlilikni aniqlash yoki bashorat qilish bir qarashda amri maholdek tuyuladi. Demak, kasb tanlash bu shaxsning ijtimoiylashuvi jarayonida o‘zligini anglashi, o‘z - o‘zini tobora chuqurroq idrok etishi bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan murakkab va serqirra jarayondir.

Shunday bo‘lsada, oliy ta‘limda faoliyat yuritayotgan amaliyotchi psixologlar shaxs kasbiy intilishlarining qanday o‘zgarayotganligidan yoki aksincha, turg‘un va barqarorligidan voqif bo‘lib turishlari zarurdir.

Yoshlarning kasb sohalariga bo‘lgan qiziqishlarini aniqlashga qaratilgan mashhur metodikalar orasida qiziqishlar xaritasini aytish mumkin. Bu metodika o‘zining qulayligi, har jihatdan soddaligi va ko‘p yillik sinovlardan o‘tganligi bilan ko‘pgina mutaxassislar tomonidan ijobiy baholandi. Bizning nazarimizda, talabalar boshlang‘ich bosqichda kasbiy hayot borasida ancha tajribasiz va yetarli kasbiy bilimga ega emaslar. Demak, haqiqatda kasblar olamidan hali ancha yiroq bo‘lgan talaba (o‘quvchi) larning kasb sohalariga bo‘lgan intilishlari ancha asossiz va yuzaki bo‘ladi. Talabalarning kasbiy yo‘nalganligini tashxis etishda, fikrimizcha, talaba (o‘quvchi) larga yaqinroq, tushunarliroq bo‘lgan o‘quv predmetlariga moyilligini aniqlash maqsadga muvofiq bo‘lsa kerak. Chunki talaba (o‘quvchi) darslar jarayonida har bir predmet bilan bevosita shug‘ullanadi, har bir fanning og‘ir yengil tomonlarini o‘z boshidan o‘tkazadi. Shu sababli, har bir predmet haqida talaba (o‘quvchi) da ma‘lum bir tasavvurlar, munosabatlar shakllangan bo‘ladi. Shu sababli, o‘quv predmetlariga bo‘lgan qiziqish va qobiliyatlarni talabalarning o‘zlari aniq va haqqoniy ravishda aytib bera oladilar.

Yuqoridagi mulohazalardan kelib chiqib, biz mutaxassislarga talaba(o‘quvchi) larning kasbiy qiziqishlarini o‘rganish bilan birga, real o‘quv predmetlariga bo‘lgan moyilliklarini ham aniqlashni tavsiya etgan bo‘lardik. Shu ma‘noda quyida **qiziqishlar xaritasi** metodikasini taqdim etamiz.

1-metodika: QIZIQISHLAR XARITASI METODIKASI

Talaba – yoshlarni kasbga yo‘naltirishda ustuvor kasbiy qiziqishlarni o‘rganish ularning layoqat yo‘nalishlarini, moyilliklarini aniqlashdagi muhim qadam bo‘lib hisoblanadi. Zero, ilk o‘smirlik davridayoq ular muayyan turdagi faoliyatlarga qiziqqa boshlaydilar. Bunday faoliyatlar bilan shug‘ullanishdan qoniqish hosil qiladilar va bu jarayonda ularning dunyoqarashlari muayyan qobiliyatlari, kasbiy yo‘naganliklari shakllanadi.

Yoshlarning qiziqish yo‘nalishlarini aniqlashga mo‘ljallangan bir qator testlar mavjud. Shulardan biri A.E.Golomshtokning 1963-yili chop etilgan 78 savolli «Qiziqishlar xaritasi» metodikasi hisoblanadi (Golomshtok A.E., 1963). Bu test keyinchalik Leningrad psixonevrologiya institutida va boshqa mualliflar tomonidan bir necha marta qayta - ishlandi. Jumladan, bu metodikaning 144 savolli varianti ham (Golomshtok A.E., 1991), 174 savolli varianti ham bor. 1999 yil Respublika iste’dod Markazida ushbu metodika ilk bor o‘zbek milliy muhitiga moslashtirib chop etildi.²

METODIKANING ISHLATILISHI

Metodika individual, yakkama - yakka holda ia guruhiy tadqiqotlarda ishlatilishi mumkii. Guruhiy tadqiqotlarda tajriba olib boriladigan guruhga kirgach, psixolog har bir talaba(o‘quvchi) ga dastlab javob varaqalarini (1-ilova) tarqatib chiqadi va unga nimalar yozilishini tushuntiradi.

Javob varaqasining shaxsiy ma’lumotlar qismi to‘ldirilgach, davomida 6 ustunda nomerlangan 174 katakcha borligi va ularni yuqoridan pastga qarab, tartib raqamlariga diqqat qilgan holda to‘ldirish lozimligi tushuntiriladi. Ya’ni avval javob varakasi - uning tarkibiy tuzilishi va qayerlarda nima yozilishi - har bir talabaga tushunarli bo‘lgach, savolnoma kitobchalari (2 - ilova) tarqatiladi va ish boshlanadi.

Savolnoma kitobchasining birinchi betidagi tushuntirish xatini o‘qishga da’vat etiladi. Talabalar birin - ketin tushuntirish xatini o‘kib bo‘laverishgach, 2-3 talabadan nima qilinishi kerakligi so‘raladi:

² Qodirov B.R., Qodirov K.B. Kasbiy tashxis metodikalari to‘plami. Amaliyotchi psixologlar uchun metodik qo‘llanma.T.2003-yil.

talabalarda aniq va to'liq tushunchalar hosil bo'lishiga erishilishi kerak. Shundan so'ng umumlashtirilgan holda yana bir marta talabalar bajarishi lozim bo'lgan vazifani dona - dona qilib qaytarib tushuntiriladi. Quyida savolnomadagi tushuntirish xati keltiriladi:

«Bu yerda Siz qiziqadigan bilim va mashg'ulotlarni aniqlashga qaratilgan bir nechta savollar, (shuningdek) bazi savollarning mazmuni Sizga yaqin, tushunarli, ularni yoqtirasiz yoki juda yaxshi ko'rasiz, ba'zi savollarda aks etgan mazmuni sizga tanish emas, yoki yoqtirmaysiz. Shu sababli savollarga o'ylab, javobgarlikni his etib javob bering. Bu yerda to'g'ri yoki noto'g'ri javob bo'lmaydi, To'g'ri javobni faqat Siz – o'zingiz bilasiz, bilganingizdek, haqqoniylik bilan, to'g'ri javob bersangiz bo'lgani.

Agar Siz savolda berilgan mashg'ulot yoki faoliyat bilan shug'ullanishni yoqtirsangiz, u Sizga yoqsa, javob varaqasidagi shu savolga ajratilgan katakchaga plyus (+) belgisini qo'ying. Agar savol juda yoqsa, Siz aynan istagan, ko'nglingizdagi faoliyat haqida bo'lsa, unda ikkita plyus (+ +) qo'yiladi.

Agar savolda aks ettirilgan mazmun Sizga yoqmasa, bu faoliyat bilan shug'ullanishni kelajakda ham istamasangiz minus (-) qo'ying, Agar juda yoqmasa, unda ikkita minus (--) qo'yishingiz mumkin. Va agar javob berishga ikkilansangiz, yoqish - yoqmasligini bilmasangiz - unda nol (0) qo'ying. Lekin imkoni boricha nol javobi bermaslikka va har bir sohaning yoqish - yoqmasligini, o'zingizga yaqin - uzoqligini aniqlab, ongli ravishda javob berishga harakat qiling.

Har bir savolga uzoq o'ylab o'tirmay va tushirib qoldirmay, diqqat bilan tez - tez javob bering. Marhamat, boshladik».

Talaba (o'quvchi) lar tayyorgarliklariga qarab 30-40 daqiqa va undan ham ko'proq vaqt davomida metodika savollariga javob berish bilan mashg'ul bo'ladilar. Ba'zi savollar ular tomonidan mazmunan tushunarli bo'lmasligi mumkin. Bunday holatlarda tajriba olib boruvchi savol mazmunini qisqa so'zlarda sharxlab berishi kerak. Umuman test o'tkazilishi jarayonida guruhda ishchi muhit yaratilishi, shovqinga yo'l qo'yilmasligi kerak. Talaba (o'quvchi) lar barcha savollarga javob berib bo'lishgach, javob varaqasi va savolnomani topshirib guruhdan chiqib ketishlari lozim.

MA'LUMOTLARNI QAYTA ISHLASH

Standart javob varaqasi (ilova) ikkiga bo'lingan bo'ladi. Uning chap tomonidagi olti ustunga tekshirilayotgan talaba (o'quvchi) o'z javoblarini yozadi. Javob varaqasining bu qismida 29 satrning 6 ustunida jami 174 ta nomerlangan katakcha bo'lib, har bir satrdagi javoblar ma'lum bir mazmuni, ya'ni muayyan qiziqish sohasiga tegishli javoblarni o'zida jamlaydi. Quyida shu sohalarning nomlari keltiriladi.

QIZIQISH YO'NALISHLARI

1. Biologiya
2. Geografiya
3. Geologiya
4. Meditsina
5. Oziq-ovqat va yengil sanoat
6. Fizika
7. Kimyo
8. Texnika
9. Elektroradiotexnika
10. Metallga ishlov berish
11. Duradgorlik san'ati
12. Qurilish
13. Transport
14. Aviatsiya, daryo va dengiz transporti
15. Harbiy mutaxassislik
16. Tarix
17. Adabiyot
18. Jurnalistika
19. Ijtimoiy faoliyat
20. Pedagogika
21. Huquq, yuristprudensiya
22. Savdo va xizmat
23. Matematika
24. Iqtisod
25. Chet tillar
25. Tasviriy san'at
27. Sahn san'ati
27. Musiqa
29. Fizkultura va sport

Javob varaqasining o‘ng tomonida uch ustun katakchalar bo‘lib, birinchi ustunning har bir katakchasiga tegishli satrdagi plyus (+) belgilarining yig‘indi soni yozib chiqiladi. So‘ng har bir satrdagi barcha minus (-) belgilari soni sanalib, yig‘indisi ikkinchi ustunning tegishli katakchalariga yozib chiqiladi. Javob varaqasidagi nol (0) belgilar inobatga olinmaydi. Shunday qilib birinchi ustundagi barcha katakchalar faqat plyuslar soni bilan, ikkinchi ustuni esa har bir satrdagi minuslar soni bilan to‘ldiriladi.

Agar biz har bir satrdagi jami plyuslar va minuslar sonining ayirmasini (algebraik yig‘indisini) olib uchinchi ustunning tegishli katakchalariga yozib chiqsak, unda talabani har bir satrdagi qiziqishlar sohasining haqiqiy bahosini topgan bo‘lamiz. Ushbu ko‘rsatkichlar **-12** dan **+12** gacha oraliqda o‘zgarishi mumkin. Uchinchi ustundan olingan ma‘lumotlar talabani **29** soha bo‘yicha qiziqishlar ko‘lamini sonlarda ifodalovchi muhim ko‘rsatkichlar majmuasi sifatida foydalanilmoqda. Shubhasiz, musbat ko‘rsatkichli qiziqishlar alohida ahamiyatga ega. Manfiy ko‘rsatkichli sohalar ham pedagoglar va ota-onalar uchun ma‘lum bir mulohazalar qilishga asos bo‘ladi. Shu sababli bu qiymat metodika beradigan eng muhim ko‘rsatkichlardan hisoblanadi.

Bunga qo‘shimcha qilib (**30** - ko‘rsatkich sifatida), birinchi ustundagi plyuslar yig‘indisidan o‘rtacha qiziqishlar ko‘rsatkichi olinadi. Buning uchun barcha sonlar (plyuslar yig‘indisi) jamg‘ariladi va **29** ga taqsimlanib, talaba(o‘quvchi)ning «o‘rtacha qiziquvchanlik saviyasi» deb ataladigan ko‘rsatkich olinadi. Bu ko‘rsatkich alohida mazmunga ega bo‘lib, talabani tashqi muhitga bo‘lgan munosabatlarining faollik darajasidan ma‘lumot beradi va ta‘lim muassasasi sharoiti uchun, talaba(o‘quvchi)lar va ota - onalar bilan ishlashda muhim rol o‘ynaydi.

I. 1,2,3 - Qiziquvchanlik darajasi o‘rtadan past. Hech narsaga qiziqmaydi (korreksion guruhga jalb etilishi kerak).

II. 4,5,6 - Aniq qiziqishlari bor. Kelajagini ongli belgilaydi.

III. 7,8,9 - Qiziqishlari tarqoq (sangvinik). Lekin o‘zining qiziqqan sohasi ham bor. Ijtimoiy faol talaba (o‘quvchi).

IV. 10, 11, 12 - Qiziqishlari mavhum, yoki chin dildan javob berilmagan; passiv, ijtimoiy yetilmagan talaba (o‘quvchi) (korreksion guruhda shug‘ullanishi lozim).

I va IV- guruhdagi talaba (o'quvchi)lar korreksiyaga muhtoj.

Ushbu metodikaning javob varaqasi ancha sodda tuzilgan va buni bir kun oldin sinov o'tkaziladigan guruhning o'ziga chizdirib olsa bo'ladi. Biroq metodik qo'llanmaga ilova qilingan savolnoma va javob varaqasidan tegishli miqdorda nusxa olinsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

QIZIQISHLAR XARITASI METODIKASINING SAVOLNOMASI (A. E.Golomshtok)

Qiziqishlaringiz sohasi va yo'nalishini aniqlashga qaratilgan quyidagi savollarning har birini did bilan o'qing va mumkin qadar aniq javob berishga harakat qiling.

Agar savolda so'ralgan mazmun, sizga har tomonlama ma'qul tushsa va juda yoqsa, unda javob varaqasining tegishli katakchasiga ikkita plyus (+ +) belgisini qo'yasiz.

Agar savol mazmuni shunchaki yoqsa, unda bitta plyus (+), agar yoqish -yoqmasligini bilmasangiz yoki ikkilansangiz, unda nol (0) qo'yasiz.

Agar savol mazmuni sizga ma'qul bo'lmasa, minus (-), agar juda yoqmasa, ya'ni bu faoliyatni yomon ko'rsangiz, unda ikkita minus (--) belgisini qo'yasiz.

Vaqt chegaralanmagan, lekin diqqat bilan, savollarni tushirib qoldirmay, tez -tez o'ylab javob bering. Diqqat, boshladik !

Quyidagi faoliyatlar bilan shug'ullanishni yoqtirasizmi? Havas qilasizmi? Istaysizmi?

1.O'simliklar va hayvonlarning hayoti bilan shug'ullanish, tanishish.

2.Geografiya darsligi, geografiyaga oid kitoblarni o'qish.

3.Geologik ekspeditsiyalar haqidagi badiiy yoki ilmiy - ommabop adabiyotlar o'qish.

4.Odam anatomiyasi va fiziologiyasi darslari va shu sohaga oid darsliklar, kitoblarni o'qish.

5.Uy - ro'zg'or darslari yoki ro'zg'or ishlariga taalluqli vazifalar.

6.Fizikadagi yangi kashfiyotlar va buyuk fiziklarning hayoti, ijodi haqidagi ilmiy - ommabop adabiyotlar o'qish.

7.Kimyofanidagi yangi ixtirolar yoki buyuk kimyogarlarning

hayoti va ijodi haqida o‘qish.

8. Texnika sohasiga tegishli jurnallar o‘qish (masalan, "Sirli olam", "Fan va turmush").

9. Ilmiy - ommabop jurnallardagi elektronika va radiotexnika bo‘yicha yutuqlar va yangiliklar haqida maqolalar o‘qish.

10. Har xil metallar va ularning xususiyatlari bilan tanishish.

11. Yog‘ochlarning har xil turlari va ularni amalda qo‘llash haqida bilish.

12. Qurilish sohasidagi yutuqlarni bilish.

13. Har xil turdagi transport (avtomobil, temiryo‘l) haydovchilari haqida kitoblar o‘qish, filmlar ko‘rish.

14. Uchuvchi va kosmonavtlar haqida kitoblar o‘qish, filmlar ko‘rish.

15. Harbiy texnika bilan tanishish.

16. Tarixiy voqealar va tarixiy arboblarning haqidagi kitoblarni o‘qish.

17. O‘zbek va jahon adabiyoti klassiklarini o‘qish.

18. Gazeta va jurnallarning maqola va ocherklarini muhokama qilish.

19. Guruhda (sinfda va maktabda) bo‘layotgan ishlar va voqealarni muhokama qilish.

20. Ta‘lim muassasasi (oily ta‘lim, kollej, litsey, maktab) hayoti (tarbiyachi, o‘qituvchi, sardorlarning faoliyati) haqida kitoblar o‘qish.

21. Militsiyaning faoliyati haqida filmlar ko‘rish, kitob o‘qish.

22. O‘qiyotgan, ishlayotgan yoki yashayotgan joyingizni chiroyli qilib bezash, narsalarni saranjomlash, tartibga keltirish.

23. "Qiziqarli matematika", "bosh qotirmalar" haqidagi maqola va kitoblar o‘qish.

24. Iqtisodiy geografiyani o‘rganish.

25. Chet tili mashg‘ulotlari.

26. Buyuk rassomlar hayoti, tasviriy san‘atning rivojlanish tarixi bilan tanishish.

27. Mashhur sahna va kino artistlarining hayoti bilan tanishish, ular bilan uchrashish, fotosuratlarini yig‘ish.

28. Mashhur musiqachilarning hayoti va ijodi bilan, musiqa san‘ati nazariyasiga doir masalalar bilan tanishish va o‘rganish.

29. Sport va buyuk sportchilar haqida jurnal, gazeta, kitoblar o‘qish.

30. Biologiya, botanika, zoologiyani o‘rganish.

31. Geografik ixtirolar va ma'lumotlar orqali har xil mamlakatlar bilan tanishish.

32. Mashhur geologlarning hayoti va faoliyati haqida o'qish.

33. Odamlar qanday qilib kasalliklar bilan kurashishni o'rganganliklari haqida, shifokorlar va tibbiyot sohasidagi yutuqlar haqida o'qish.

34. Yengil sanoat korxonalariga ekskursiyaga borish.

35. "Fiziklar hazillashadilar", "Qiziqarli fizika" sohasida kitoblar o'qish.

36. Tabiatdagi kimyoviy hodisalarni kuzatish, kimyodan tajribalar o'tkazish, ximik reaksiyalarning borishini kuzatish.

37. Zamonaviy texnikaning eng so'ngi yutuqlari bilan tanishish (radio va teleko'rsatuvlarni eshitib, ko'rib, gazetalardagi maqolalarni o'qish).

38. Radiotexnika to'garaklariga qatnashish yoki elektriklarning ishi bilan tanishish.

39. Metallarga ishlov berishda ishlatiladigan har xil o'lchov asboblari bilan tanishish, ular bilai ishlash.

40. Yog'ochdan uy jihozlari tayyorlash jarayonini kuzatish, mebellarning yangi namunalarini o'rganish.

41. Quruvchilar bilan uchrashish, ularning faoliyatini kuzatish.

42. Yo'l harakati vositalari haqida ommabop adabiyotlarni o'qish.

43. Dengizchilar haqida kitoblar o'qish, filmlar ko'rish.

44. Harbiy mazmundagi filmlarni ko'rish, kitob o'qish, katta to'qnashuvlar va janglar tarixi bilan tanishish.

45. O'zimizda va chet el miqyosida bo'layotgan siyosiy voqealarni muhokama etish.

46. Adabiy -tanqidiy maqolalarni o'qish.

47. Radio va televizordan har xil yangiliklar va axborot ko'rsatuvlarini eshitish va ko'rish.

48. Tuman, shahar, respublikada bo'layotgan kundalik voqealardan xabardor bo'lish.

49. O'rtoqlaringizga darslarini bajarishda yordam berish va tushuntirish ishlarini olib borish (agar o'zlari qila olmasalar).

50. Do'stlarning, tanishlarning yoki adabiy qahramonlarning qilmishlarini to'g'ri va haqqoniy tahlil etish va baholash.

51. Oilaning oziq - ovqat bilan ta'minlanishiga ahamiyat berish,

sayohatlar chog'ida hamma uchun ovqatlanishni tashkil etish.

52. Matematika sohasidagi kashfiyotlar, buyuk matematiklar hayoti va faoliyati haqida ilmiy - ommabop adabiyotlarni o'qish.

53. Xalq xo'jaligi rejalarining bajarilishi bilan qiziqish.

54. Chet tilida badiiy adabiyotlarni o'qish.

55. Redkollegiya a'zosi bo'lish, gazetalarni badiiy bezash bilan shug'ullanish.

56. Drama teatri va yosh tamoshabinlar teatriga borish.

57. Opera yoki simfonik musiqalarni eshitish.

58. Sport musobaqalarini tamosha qilish, sportga doir radio va teleko'rsatuvlarni eshitish, ko'rish.

59. Biologiya to'garagiga qatnashish.

60. Geografiya to'garagida shug'ullanish.

61. Yerdagi minerallarning geografik tarqalishi haqida tasvirlar, ma'lumotlar yig'ish va xaritalar tuzish.

62. Odam organizmi xislatlarini, kasallikning paydo bo'lish sabablari va davolash usullarini o'rganish.

63. Pazandalik to'garagiga qatnashish, uyda ovqat tayyorlash.

64. Fizikadan tajribalar o'tkazish.

65. Eritmalarni tayyorlash, reaktivlarning og'irligini o'lchash.

66. Har xil mexanizm (soat, dazmol)larni yig'ish, tuzatish.

67. Aniq o'lchov asboblari (ostsillograf, ampermetr, vol'tmetr)ni ishlatish, ular yordamida har xil hisoblarni olib borish.

68. Metalldan har xil detallar va buyumlar yasash.

69. Yog'ochdan har xil qismlar va ashyolar yasash yoki yog'ochni badiiy bezash (o'ymakorlik, kuydirish, naqsh berish).

70. Har xil imoratlarning eskizlarini, qurilishlarning chizmalarini bajarish.

71. Yosh temiryo'lchilar va yoki avtohavaskorlar to'garagiga qatnashish.

72. Parashyutchilar seksiyasida, aviamodelchilar to'garagida ishtirok etish yoki aviaklub ishida qatnashish.

73. O'q-yoy otish to'garagida shug'ullanish.

74. Har xil xalqlar va mamlakatlarning kelib chiqish tarixini o'rganish.

75. Adabiyot fanidan esse (uy insho) lar yozish.

76. O'zga odamlarning harakatlari, xulqi na hayotini kuzatish.

77. Jamoat topshiriqlarini, biron bir ishni bajarish, tashkil etish uchun o'rtoqlarni uyushtirish, birlashtirish.

78. Kichik yoshdagi bolalarga qarash, ularga kitob o'qib berish, shug'ullanish, har xil hikoyalar gapirib berish yoki biron bir ishda ularga ko'maklashish.

79. Tengdoshlar va kichik bolalar orasida tartib va muntazam intizom o'rnatish.

80. Sotuvchi, oshpaz, ofitsiantlarning faoliyatini kuzatish.

81. Matematika to'garagida shug'ullanish.

82. Ishlab chiqarishning rivojlanish masalalarini o'rganish, ishlab chiqarish korxonalarida hisob-kitob va rejalash borasidagi yutuqlar haqida bilish.

83. Chet tilidagi lug'atlar bilan ishlash, yaxshi tanish bo'lmagan tilda o'ziga xos murakkab nutq xususiyatlarini tahlil qilish.

84. Muzey va badiiy ko'rgazmalarga borish.

85. Tomoshabinlar oldida, sahnada badiiy faoliyat ko'rsatish.

86. Biron bir musiqiy asbobda o'ynash.

87. Sport o'yinlarini o'ynash.

88. O'simlik va hayvonlarning rivojlanishini kuzatib, yozib borish.

89. Mustaqil ravishda geografik xaritalarni tuzish, har xil geografik ma'lumotlarni to'plash.

90. Geologiya muzeylari uchun ko'rgazma materiallar, minerallar to'plami yig'ish.

91. Shifokor, hamshira, dorishunoslarning faoliyati bilan tanishish.

92. Bichish va tikish to'garagiga qatnashish, o'zingizga hamda oila a'zolaringizga tikish.

93. Fizika to'garagida shug'ullanish yoki fizika bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlarga qatnashish.

94. Kimyo to'garagida shug'ullanish yoki kimyo bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlarga borish.

95. Texnika to'garaklaridan birida shug'ullanish (samolyot, dengiz kemalari va boshqa inshootlarning modelini yasash).

96. Elektr asboblari, apparatlari va har xil elektr mashinalarining tuzilishi bilan tanishish, ishini kuzatish har xil radiuskuna va o'lchov asboblari bilan shug'ullanish.

97. Mehnat darslarida metallga ishlov berish ustaxonasida shug'ullanish.

98."Mohir qo'llar" yoki yog'ochga ishlov berish to'garagida shug'ullanish.

99.Qurilishda bo'lish, qurilish jarayoni va bezash ishlarini kuzatish.

100.Transport va yo'lovchilarning yo'l harakati qoidalarini bajarishlarini kuzatish.

101.Eshkak eshuvchi, yelkanli qayiqchi, akvalang (g'avvoslar) to'garaklarida va suvda cho'kayotganlarni qutqarish brigadasida qatnashish.

102.Harbiy (masalai, "shunqorlar") o'yinlarida ishtirok etish.

103.Tarix muzeylariga borish, madaniy obidalar va yodgorliklar bilan tanishish.

104.Adabiyot to'garaklarida shug'ullanish, adabiyotdan qo'shimcha mashg'ulotlarda ishtirok etish.

105.Shaxsiy kundalik tutish.

106.Xalqaro ahvol haqida guruhda axborot berish.

107.Tarbiyachilik (masalan, sardorlik) ishlarini bajarish.

108.Odamlarning xatti - harakatlari va odatda yashiradigan ba'zi bir xulqlarining sabablarini ochish, aniqlash.

109.Magazinda xaridorlarga kerakli buyumlarni tanlashda yordam berish.

110.Matematikadan qiyin masalalarni yechish.

111. Pullik kirim - chiqimlarning aniq hisob - kitobini olib borish.

112.Chet tili to'garaklarida shug'ullanish yoki chet tilidan qo'shimcha darslarda qatnashish.

113.Badiiy to'garaklarda shug'ullanish.

114. Badiiy - havaskorlik ko'riklarida ishtirok etish.

115.Xorda ashula aytish yoki musiqa to'garaklarida qatnashish.

116. Sport seksiyalarining birida shug'ullanish.

117. Biologiya olimpiadalarida qatnashish yoki o'simliklar va hayvonlar ko'rgazmasini tayyorlash.

118. Geografik ekspeditsiyada qatnashish.

119. Geologik ekspeditsiyada qatnashish.

120.Kasallarning ahvolini kuzatish, g'amxo'rlik qilish, tegishli yordam berish, ahvollarini yengillashtirish choralarini ko'rish.

121.Oshpazlik va qandolatchilik ko'rgazmalariga qatnashish yoki borish.

122.Fizika olimpiadasida qatnashish.

123. Kimyodan qiyin masalalar yechish, olimpiadalarda qatnashish.
124. Texnik sxema va chizmalarni tahlil qilish, ularni mustaqil ravishda tuzish.
125. Murakkab radiosxemalarni tahlil qilish.
126. Ishlab chiqarish korxonalariga ekskursiyaga borish, uskuna va dastgohlarning yangi turlari bilan tanishish, ularda ishlash yoki ta'mirlash ishlarini kuzatish.
127. O'z qo'lim bilan yog'ochdan biror narsa yasash.
128. Qurilish ishlarida imkon darajada yordamlashish.
129. Avtomobil, trolleybuslarga xizmat ko'rsatish va ta'mirlash ishlarida baholi qudrat qatnashish.
130. Har qanday ob-havo sharoitida ham "tez yordam" samolyotida uchish yoki katta tezlik bilan uchuvchi samolyotlarni boshqarish.
131. Qat'iy o'rnatilgan tartib bo'yicha yashash, kun tartibiga qat'iy rioya qilish.
132. Tarix to'garagida shug'ullanish, tarixiy ma'lumotlarni to'plash, ma'ruzalar qilish.
133. Adabiyot manbalari bilan ishlash, o'qiganlarim haqida taassurotlarimni kundalikka yozib borish.
134. Munozaralarda va kitobxonlar konferensiyalarida qatnashish.
135. Talabalar (o'quvchilar) jamoatchiligi yig'ilishi yoki majlislarini tayyorlash va o'tkazish.
136. Tarbiyasi yomon talaba (o'quvchi)larga ta'sir ko'rsatish, bolalar va o'smirlar tarbiyasi masalalari haqida kattalar bilan muhokama qilish.
137. Militsiya ishiga yordam berish, "militsiyaning yosh do'sti" to'garagiga a'zo bo'lish.
138. Doim har xil odamlar bilan muloqotda, aloqada bo'lish.
139. Matematika olimpiadalarida qatnashish.
140. Tovarlar va ularning narxining kelib chiqishini bilish, oylik maosh, mehnatni tashkillashtirishni tushunishga harakat qilish.
141. Do'stlarim bilai chet tilida gaplashish.
142. Tasviriy san'at ko'rgazmalarida qatnashish.
143. Teatr to'garagiga borish.
144. Teatr ko'rik - tanlovlariga qatnashish.
145. Sport musobaqalarida qatnashish.
146. Bog'da yoki tomarqada o'simliklarni o'stirish, hayvonlarni

tarbiyalash va parvarish qilish.

147. Joylarni xaritaviy (topografik) ko‘rinishda suratga olish.

148. Berilgan dastur bo‘yicha murakkab va jiddiy topshiriqlarni bajarishga to‘g‘ri keladigan qiyin va uzoq muddatli sayohatlarga borish.

149. Shifoxona, poliklinika yoki dorixonada ishlash.

150. Oziq - ovqat yoki yengil sanoat korxonasida mutaxassis bo‘lib ishlash (tikuvchi, bichuvchi, qandolatchi).

151. Fizikadan qiyin masalalar yechish.

152. Kimyoviy ishlab chiqarish korxonasida ishlash.

153. Texnik ijodiyot ko‘rgazmasida ishtirok etish.

154. Elektroenergetika yoki radioelektronika sohasida ishlash.

155. Dastgoh (stanok)da ishlash, har xil detallar, buyumlar tayyorlash.

156. Chizmalar asosida modellar, yog‘ochsozlik ishlarini bajarish.

157. Qurilish brigadasida ishlash.

158. Yo‘lovchi yoki yuklarni tashish, yo‘l harakati qoidalariga qat‘iy rioya qilish.

159. Bo‘ronli ob - havoda katta daryo yoki ochiq dengizda ishlash.

160. Harbiy injener yoki ko‘mondon bo‘lish.

161. Ona diyorning tarixiy obidalariga sayohat qilish.

162. Hikoyalar yozish, she‘r va masal to‘qish.

163. Devoriy gazeta yoki davriy matbuot uchun maqola yoki ocherklar yozish.

164. Mehnat shanbaligida brigadaga boshchilik qilish.

165. Kichik bolalar uchun o‘yinlar, bayramlar tashkil etish.

166. Yuridik tashkilotlar (sud, prokuratura, advokatura, huquqiy maslahatxonalar) da ishlash.

167. Odamlarga har xil katta va kichik xizmatlar ko‘rsatish.

168. Har doim matematik bilimlar talab qiladigan ishlarni bajarish.

169. Xalq xo‘jaligi korxonalarining iqtisodi, rejalashtirilishi va moliyaviy ta‘minlanishi sohasida ishlash.

170. Chet tilidan olimpiada, tanlov va konferensiyalarda qatnashish.

171. Tasviriy san‘at ko‘rgazmalarida ishtirok etish.

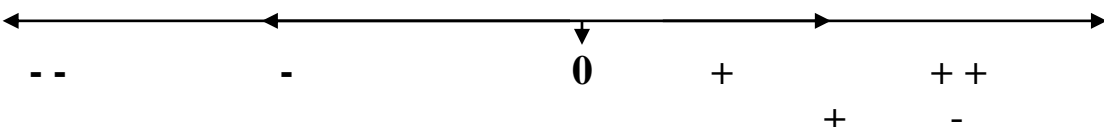
172. Sahnada yoki kinoda o‘ynash.

173. Musiqachi, musiqiy rejissyor yoki musiqa darsidan o‘qituvchi bo‘lish.

174. Fizkultura o‘qituvchisi yoki treneri bo‘lish.

QIZIQISHLAR XARITASI METODIKASI

javob varaqasi

Familiyasi _____ Ismi _____
 juda yoqmaydi yoqmaydi ikkilanish yoqadi juda
 yoqadi


1	30	59	88	117	146			
2	31	60	89	118	147			
3	32	61	90	119	148			
4	33	62	91	120	149			
5	34	63	92	121	150			
6	35	64	93	122	151			
7	36	65	94	123	152			
8	37	66	95	124	153			
9	38	67	96	125	154			
10	39	68	97	126	155			
11	40	69	98	127	156			
12	41	70	99	128	157			
13	42	71	100	129	158			
14	43	72	101	130	159			
15	44	73	102	131	160			
16	45	74	103	132	161			
17	46	75	104	133	162			
18	47	76	105	134	163			
19	48	77	106	135	164			
20	49	78	107	136	165			
21	50	79	108	137	166			
22	51	80	109	138	167			
23	52	81	110	139	168			
24	53	82	111	140	169			
25	54	83	112	141	170			
26	55	84	113	142	171			
27	56	85	114	143	172			
28	57	86	115	144	173			
29	58	87	116	145	174			

2-metodika: SHAXSGA XOS XUSUSIYATLARNI O‘RGANISH

(G.Yu.Ayzenk testi)

Sizga ba’zi bir shaxsiy xususiyatlaringizni aniqlashga yordam beruvchi bir qator savollar tavsiya etiladi. Bu yerda to‘g‘ri yoki xato javoblar bo‘lishi mumkin emas. Chunki odamlar bir-biriga o‘xshamagan bo‘lib, ular shaxsiy xususiyatlari rivojlanishi, dunyoqarashi bilan bir-biridan farq qiladi va o‘z nuqtayi nazariga ega bo‘ladi. Shuning uchun savollarga aniq, ochiq ko‘ngillilik bilan javob berishga harakat qiling. Savollarga javob berishda sizning qarashlaringiz o‘zingiz haqingizdagi fikringizga mos keladigan “ha” yoki “yo‘q” javoblarini tanlashingiz mumkin.

Savollarga javob berishda quyidagilarni yodingizda tuting:

1. Javoblarni o‘ylashga ko‘p vaqt sarflamang, xayolingizga birinchi kelgan javobni bering. Bunda savol mazmuniga mos keladigan o‘rtacha, tez-tez uchraydigan vaziyatni nazarda tutib javob bering. Imkon boricha aniqroq javob bering, lekin vaqtni cho‘zib yubormang. Hamma savollarga 30 daqiqa ichida javob berishingiz lozim.
2. Savollar ketma-ketligiga amal qilgan holda, qoldirmasdan javob bering.
3. Savollarga haqqoniy va samimiy javob bering.

Ba’zi savollar faqat sizning shaxsingizga xosdek tuyulishi mumkin. Lekin javoblaringiz hech e‘lon qilinmaydi. Ularning tarqalib ketmasligiga shubha qilmasligingiz mumkin. Lekin javoblaringiz tadqiqotchi qo‘lida bo‘lgan maxsus “kalit” yordamida o‘qilishi mumkin. Bu yerda tadqiqotchini ko‘proq har bir savolning javobi emas, umumlashgan ko‘rsatkichlar qiziqtiradi. Javoblaringiz orqali o‘zingiz haqingizda yaxshi taassurot qoldirishga harakat qilmang, ular haqiqatga mos bo‘lishi shart. Faqat shundagina Siz o‘zingizni yaxshiroq bilishingiz va bizning ishimizga yordam berishingiz mumkin.

Yordamingiz uchun sizga oldindan minnatdorchilik bildiramiz! Familiyangiz, ismi sharifingiz va boshqa ma’lumotlarni javob varaqangizning yuqori qismiga yozing.

MARHAMAT BOSHLADIK!

1. Yangi taassurotlarga intilish sizda tez-tez seziladimi?
2. Sizni tushunadigan va qo'llab-quvvatlaydigan do'st kerakligini his qilasizmi?
3. Siz o'zingizni tashvishi yo'q odam deb hisoblaysizmi?
4. O'ylagan narsangizdan qiyinchiliksiz voz kecha olasizmi?
5. Bir ish qilishdan oldin shoshmasdan, o'ylab ish tutasizmi?
6. Hatto sizga foydasi bo'lmasa ham va'dangizda turasizmi?
7. Ruhiyatingiz tez tushib, tez ko'tariladimi?
8. Ko'p o'ylamay tez ish yurita olasizmi?
9. Jiddiy sabab bo'lmasa ham o'zingizni baxtsiz deb hisoblagan vaziyatlar bo'lganmi?
10. Birov bilan bahslashsangiz, o'zingizni ko'p narsaga qodir ekanligingizga ishonasizmi?
11. Sizga yoqqan qarama-qarshi jinsli kishi bilan tanishishni istasangiz, tortinasizmi?
12. Jahlingiz chiqqanda o'zingizni yo'qotasizmi?
13. Ko'pincha o'ylamasdan sharoitga qarab ish tutasizmi?
14. Gapirmasam bo'lar edi, shu ishni qilmasam bo'lar edi, degan xayollar sizni tez-tez bezovta qiladimi?
15. Sizga odamlar bilan uchrashishga nisbatan kitob o'qish afzalmi?
16. Sizning shaxsiyatingizga tegish osonmi?
17. Do'stlar davrasida tez-tez bo'lishni yoqtirasizmi?
18. Birovlar bilishini istamagan sirlaringiz bormi?
19. Ba'zan g'ayratingiz jo'shib qadamingizdan o't chaqnaydi, ba'zan esa hamma ishdan hafsalangiz pir bo'lib, loqayd bo'lasizmi?
20. Do'stlaringiz davrasini eng yaqin do'stlaringiz bilan chegaralanishini istaysizmi?
21. Siz ko'p narsani orzu qilasizmi?
22. Sizga baqirib gapirishsa, siz ham xuddi shunday javob qaytara olasizmi?
23. Ba'zan o'zingizni biron narsada aybdor deb his qilasizmi?
24. Siz o'z odatlaringizni yaxshi ekanligiga ishonasizmi?
25. O'z hislaringizga erk berib, do'stlar davrasida o'zingizni betashvish his qilasizmi?
26. Asabingiz tarang bo'lgan paytlar sizda ko'p bo'ladimi?

27. Sizni xushchaqchaq va tiyrak odam deb hisoblashadimi?
28. Biror ishni bajarib bo'lgandan keyin, shu ishni bundan ham yaxshiroq bajarishingiz mumkinligi haqida o'ylaysizmi?
29. Katta davralarda o'zingizni xotirjam his qilasizmi?
30. Siz g'iybat qilasizmi?
31. Miyangizga har xil xayollar kelib, sizga uyqu bermaydigan vaqtlar ko'p bo'ladimi?
32. Siz biror narsani bilishni istasangiz, do'stlaringizdan so'rab-surishtirishga nisbatan, shu narsani tezroq kitobdan qidirib topishni ma'qul ko'rasizmi?
33. Sizni yuragingiz tez-tez o'ynab turadimi?
34. Diqqat - e'tiborni bir joyga tortadigan ishlar sizga yoqadimi?
35. Sizni qaltiroq tutadimi?
36. Siz doim haq gapirasizmi?
37. Bir-birini kamsitadigan davralarda siz o'zingizni xotirjam his qilasizmi?
38. Siz serjahlmisiz?
39. Sizga tez harakat talab qiladigan ishlar yoqadimi?
40. Hammasi yaxshilik bilan tugagan, lekin yomon oqibatlariga olib keladigan ishlar sizni xayolingizni bezovta qiladimi?
41. Harakatlaringiz sekin, chaqqon emasligi bu haqiqatmi?
42. Siz ishga yoki birov bilan uchrashuvga hech kechikkanmisiz?
43. Be'mani tushlarni tez-tez ko'rasizmi?
44. Siz gaplashishini sevganingiz uchun, notanish odamni ko'rganingizda paytni boy bermasdan u bilan gaplashishga harakat qilasizmi?
45. Sizni biror bir og'riq bezovta qiladimi?
46. Agar sizni o'zga kishilar bilan suhbatlashish imkoniyatidan mahrum qilishsa, siz o'zingizni baxtsiz kishi deb hisoblarmidingiz?
47. Siz o'zingizni asabi yomon kishi deb hisoblaysizmi?
48. Sizning tanishlaringiz orasida o'zingizga yoqmaydiganlari ham bormi?
49. Siz o'zingizni o'ziga ishongan odam deb hisoblaysizmi?
50. Sizni shaxsiy yoki ishdagi kamchiliklaringizni tanqid qilishsa, bu shaxsiyatingizga tegadimi?
51. Ko'pchilik bilan bajarilgan ishdan qoniqish qiyinligi rostmi?

52. Sizni boshqalardan nima bilandir yomonman degan fikr bezovta qiladimi?
53. Zerikarli davralarni qiziqтира olasizmi?
54. O‘zingiz tushunmagan narsalar to‘g‘risida ham gapirgan vaqtlaringiz bo‘ladimi?
55. O‘z sog‘lig‘ingiz haqida qayg‘urasizmi?
56. Birovlar ustidan hazil qilishni yoqtirasizmi?
57. Uyqusizlikka duchor emasmisiz?

Test natijalari testning kaliti bilan solishtirib ko‘rib chiqiladi. Tekshiriluvchilarning javoblari yoniga kalitda mos kelgan “E”, “A”, “Yo” harflarini qo‘yib chiqadilar. “E” va “A” harflar bo‘yicha olingan natijalar 0 dan 24 gacha bo‘lgan shkalalarga gorizonta va vertika holatda joylashtirilib chiqiladi. “Yo ”harfi bo‘yicha 0 dan 6 gacha belgilangan.

Agar “E ” shkalasi bo‘yicha ballar soni **12 dan ortiq chiqsa**, bu shaxs “ekstrovert”dir. Bu tashqi muhitga yo‘nalgan, obyektning magnit kabi tortuvchi, qiziquvchan, impulsiv, hulq - atvori mustahkam, muloqotli, ijtimoiy muhitga moslashgan va unda o‘z o‘rnini topgan shaxsdir.

Agar “E” shkalasi bo‘yicha ballar soni **12 dan kam chiqsa**, unda shaxs “introvert” Bu og‘ir, vazmin, ehtiyotkor, aqlli, muloqotga birinchi bo‘lib kirisha olmaydi. O‘z-o‘zini nazorat qilishga va o‘z-o‘zini tahlil qilishga moyil shaxsdir.

“A” shkalasi bo‘yicha **12 dan ortiq chiqsa**, bu shaxs “Asabiy” hisoblanadi. O‘zini tuta bilmaslik, irodaviy bo‘sh, serjahl, shu bilan birgalikda faol, harakatchan, muloqotli va boshlagan ishini oxirigacha yetkazadi.

TEST KALITI

№	Ha	Yo‘q	№	Ha	Yo‘q	№	Ha	Yo‘q
1.	E		20.		E	39.	E	
2.	A		21.	A		40.	A	
3.	E		22.	E		41.		E
4.	A		23.	A		42.		YO

5.		E	24.	Yo		43.	A	
6.	Yo		25.	E		44.	E	
7.	A		26.	A		45.	A	
8.	E		27.	E		46.	E	
9.	A		28.	A		47.	A	
10.	E		29.		E	48.		Yo
11.	A		30.		Yo	49.	E	
12.		Yo	31.	A		50.	A	
13.	E		32.		E	51.		E
14.	A		33.	A		52.	A	
15.		E	34.		E	53.	E	
16.	A		35.	A		54.		Yo
17.	E		36.	Yo		55.	A	
18.		Yo	37.		E	56.	E	
19.	A		38.	A		57.	A	

“Yo” shkalasi – bu yolgʻonchilik shkalasidir. Bu ichki dunyosini ochmaslik, fikr va mulohazalarini boshqalardan sir tutishlik, oddiy qilib aytganda oʻzini “oyna” da odilona qilib koʻrsatish yoki oʻz-oʻzini baholashdir.

Agar tekshiriluvchining javob varaqasida “Yo” shkalasi boʻyicha ballar soni 6 tadan ortiq chiqsa, u holda tekshiriluvchi bir oz tanaffusdan soʻng qayta tekshirilishi lozim.

0 – 2 ball : oʻz-oʻzini past baholash.

3 – 4 ball : oʻz-oʻzini adekvat (haqqoniy) baholash.

5 – 6 ball : oʻz-oʻzini yuqori daraja baholash.

Temperament xususiyatlari quyida keltirilgan jadvali maʼlumotlar asosida bayon etiladi.

4-MAVZU: INTELEKT VA UNI O‘RGANISHGA OID YONDASHUVLAR

Maqsad: Intellektni shaxsning atrof-muhitdan alohida ta’riflab bo‘lmaydi. Atrof-muhit bilan bog‘liqlik oddiy moslashuv emas, balki faol harakatdagi bog‘liqlik sanaladi. “Intellekt tushunchasi shaxsning faol harakatlari va o‘rab turgan atrof-muhit bilan o‘zaro aloqalari samaradorligi oqibatida belgilanadi”.

Intellekt – natija emas, balki jarayondir. Aqliy kamolotni aniqlash IQ (Raven testi) testi otqali shaxning tabiiy fikrlash darajasining psixologik diagnostikasini amalga oshirish lozim bo‘ladi. Maqsadni amalga oshirishda ushbu metodikadan foydalanish tavsiya etiladi:

Metodika: Aqliy kamolotni aniqlash. IQ (Raven testi)

AQLIY KAMOLOJNI ANIQLASH. IQ (RAVEN TESTI)

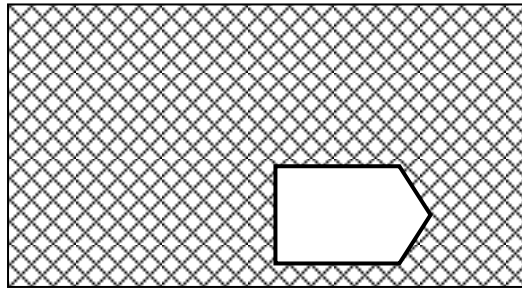
Ko‘rsatma: Test topshiriqlarini tekshiriluvchi tomonidan bajarilishi uchun 30 daqiqa vaqt beriladi. Test topshiriqlarni bajarayotganda avval topshiriqni diqqat bilan kuzating va so‘ngra uni to‘g‘ri tushunganingizga ishonch hosil qiling. Biror topshiriq ustida uzoq to‘xtalib vaqtingizni behuda sarf etmang, agarda biror masalani yechishga ko‘zingiz yetmasa, u holda navbatdagi topshiriqqa o‘tganingiz ma’qul. Testda yechimsiz “chigal” topshiriqlar yo‘q, agar yaxshilab o‘ylansa, bu taqdirda ularning hamma masalalari yechiladi. Eng muhimi shuki, har bir topshiriqqa asos qilib olingan belgi yoki tartibni topa olsangiz, demakki, uni oson yecha olasiz. Shuni nazarda tutish lozimki, topshiriqdan-topshiriqqa o‘tgan sayin masalalar murakkablashib boradi. Test topshiriqlari yechilayotganida “tavakkal” javobni yozish kerak emas. Agar siz biron-bir qarorga kelsangiz, javobingiz to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri ekanligini tekshirib ko‘ring, agar mabodo bu javob sizni qoniqtirsa, uni yozib qo‘ying. Topshiriqlarning javobi faqat bitta bo‘lishi mumkin. Test topshiriqlarini hamma ham yarim soat ichida yecha olmaydi. Shuning uchun barcha topshiriqlarni tartib bilan yechaman deb urinib o‘tirmang. Bir topshiriqni yecha olmasangiz, uni qo‘yingda, boshqasiga o‘ting. Navbatdagi yechilgan

topshiriq avval yechilmagan masalalarni yechishga yoʻnalish beradigan boʻlsa, undan foydalaning. Muhimi shuki, agarda topshiriqni yecha olmasangiz ruhiyatingizni tushirmang, uni unutingda navbatdagi topshiriqqa butun kuchlaringizni safarbar qiling. Tushunmagan joylaringiz boʻlsa, u holda testni bajarishga kirishishdan oldin soʻrab oling. Agar tushungan boʻlsangiz Sizga omad tilaymiz. Marhamat ishga kirishing!

KALIT

Tartib raqami	Toʻgʻri javob	Ball	Tartib raqami	Toʻgʻri javob	Ball				
1	5	1	16	1	6				
2	2	3	17	6	6				
3	3	1	18	2	5				
4	2	5	19	4	5				
5	3	3	20	7	7				
6	4	5	21	6	7				
7	6	2	22	4	8				
8	2	3	23	2	6				
9	3	5	24	6	7				
10	6	4	25	6	4				
11	3	6	26	2	7				
12	5	6	27	5	8				
13	2	4	28	4	7				
14	8	7	29	6	8				
15	4	3	30	5	6				
Ballar darajasi	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Toʻplangan ballar miqdori	14 3	129- 142	115- 128	101- 114	87- 100	73- 86	59- 72	45- 58	4 4

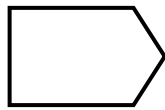
1



1

2

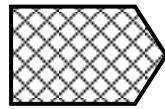
3



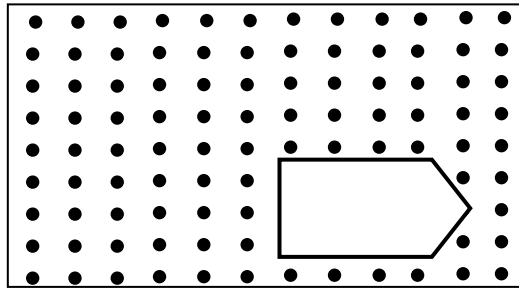
4

5

6



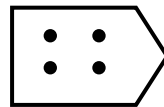
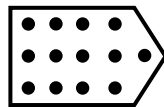
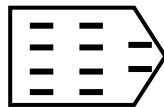
2



1

2

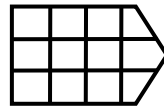
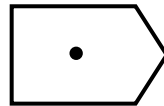
3



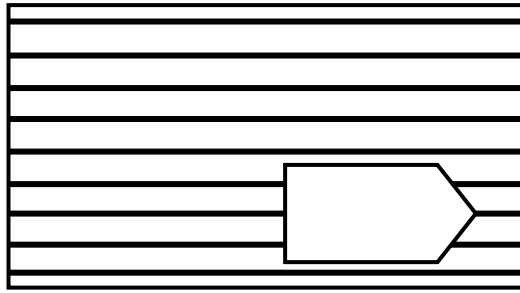
4

5

6



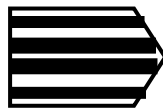
3



1



2



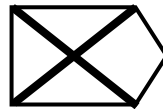
3



4



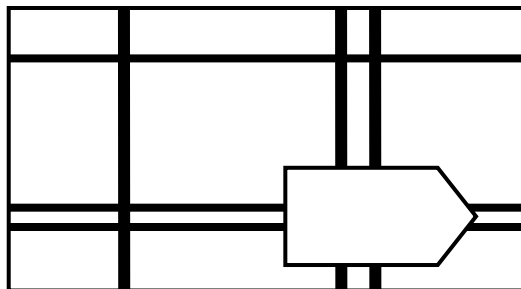
5



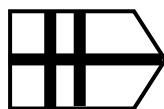
6



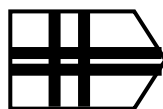
4



1



2



3



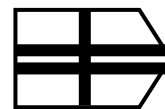
4



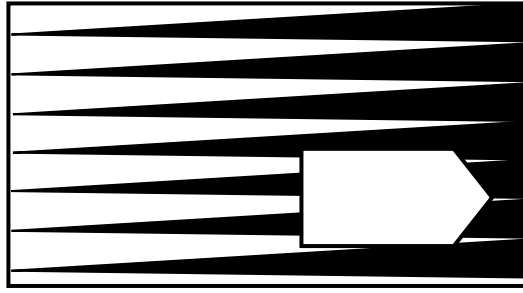
5



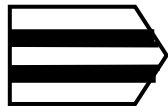
6



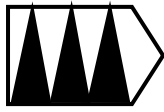
5



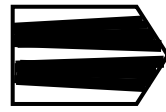
1



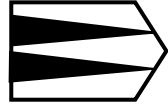
2



3



4



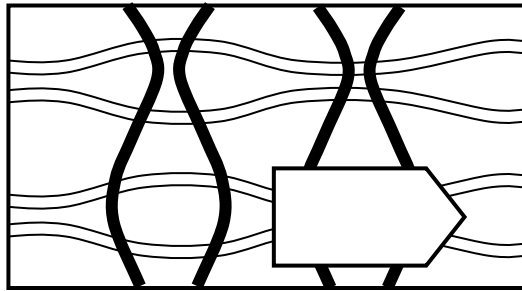
5



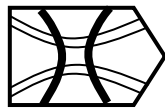
6



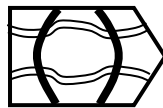
6



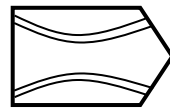
1



2



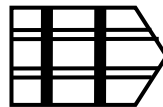
3



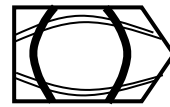
4



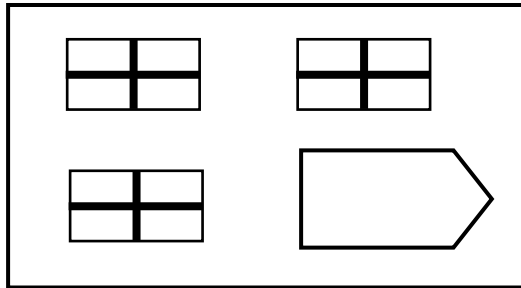
5



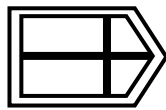
6



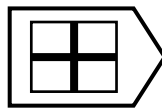
7



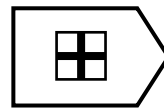
1



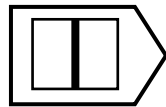
2



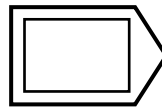
3



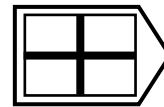
4



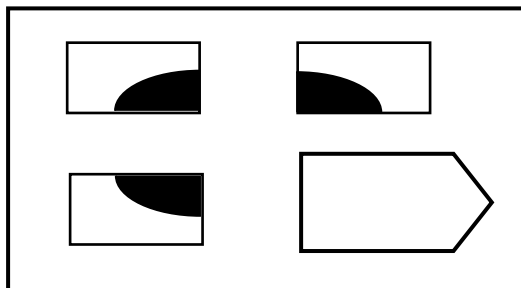
5



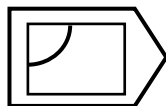
6



8



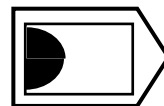
1



2



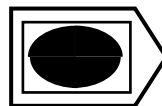
3



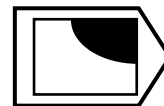
4



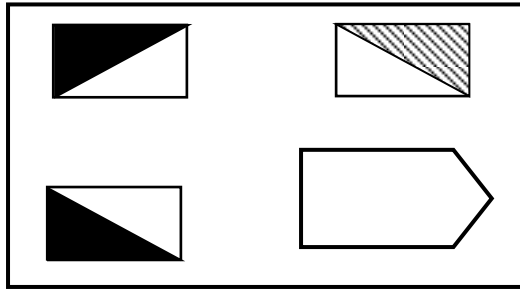
5



6



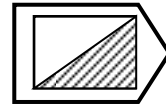
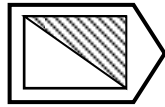
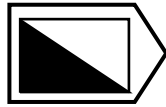
9



1

2

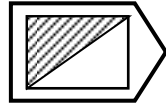
3



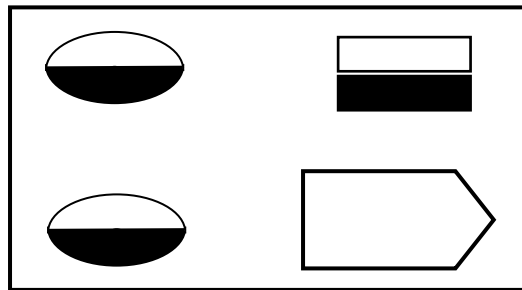
4

5

6



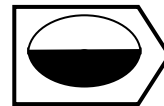
10



1

2

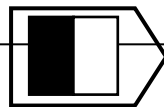
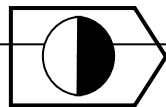
3



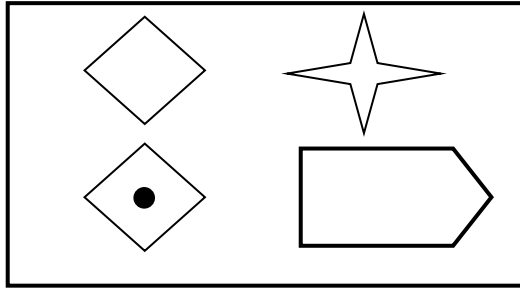
4

5

6



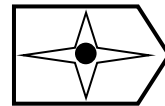
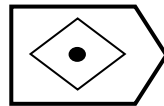
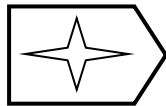
11



1

2

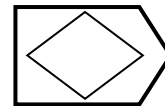
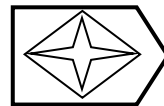
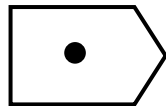
3



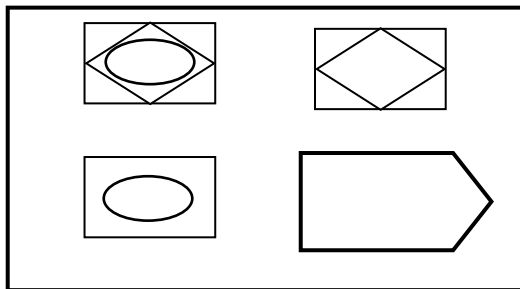
4

5

6



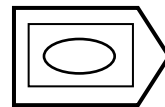
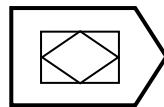
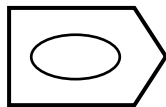
12



1

2

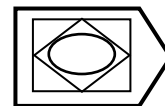
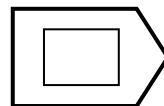
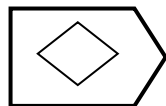
3



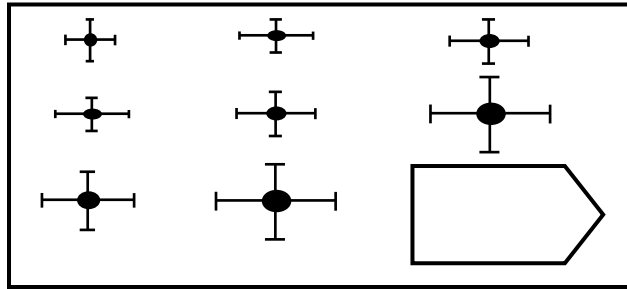
4

5

6



13

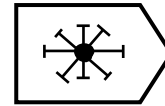
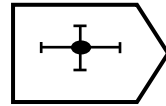
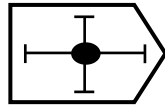
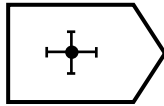


1

2

3

4

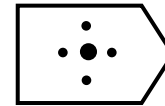
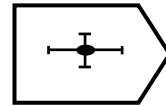
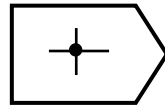
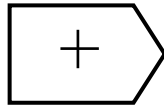


5

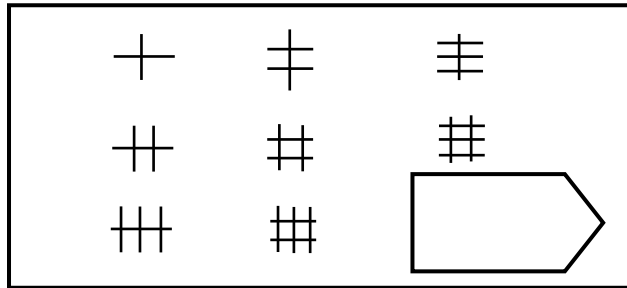
6

7

8



14

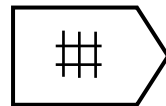
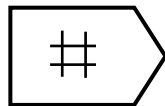
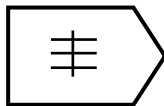


1

2

3

4

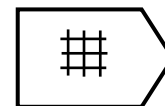
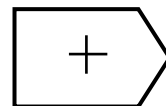
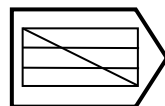
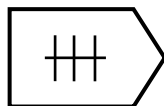


5

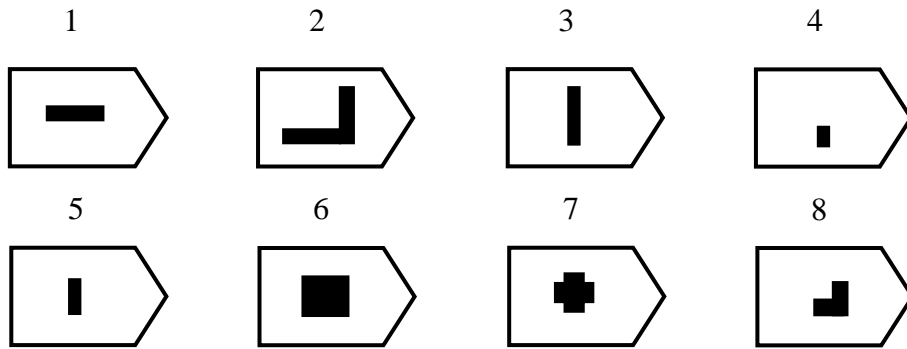
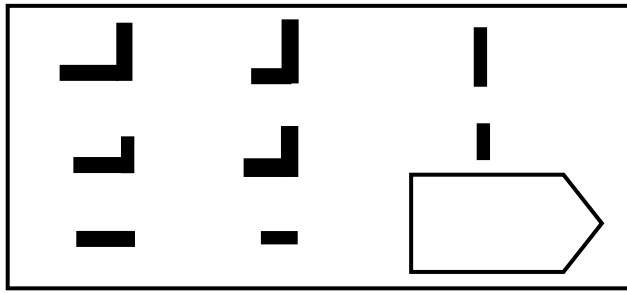
6

7

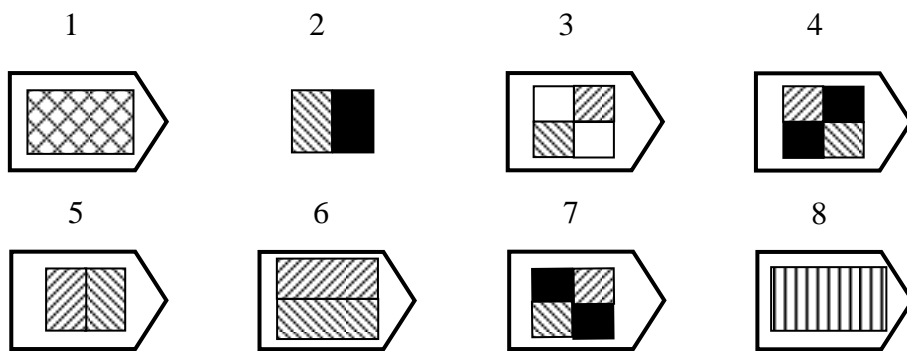
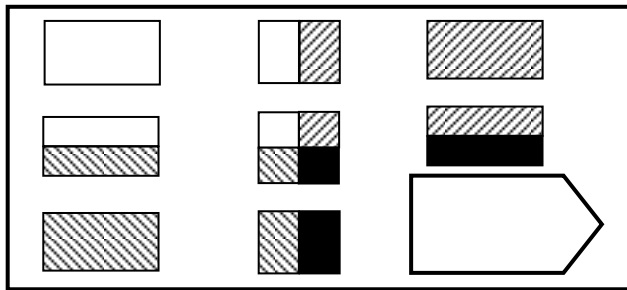
8



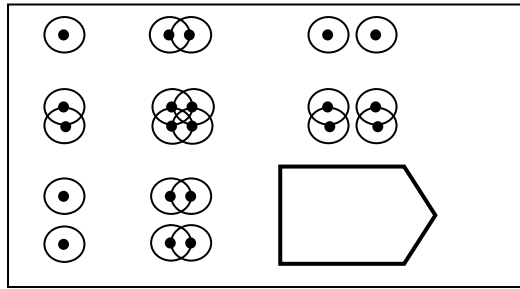
15



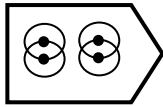
16



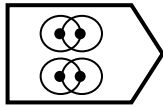
17



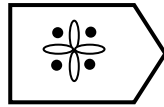
1



2



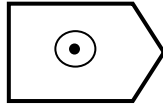
3



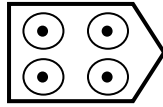
4



5



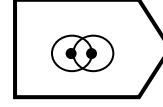
6



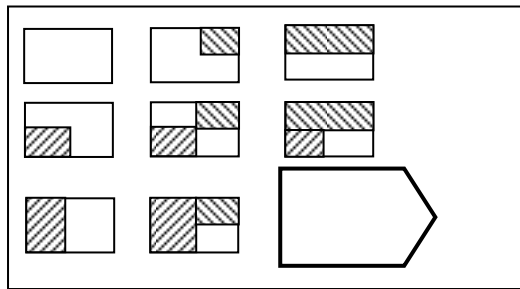
7



8



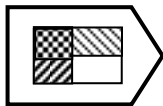
18



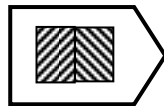
1



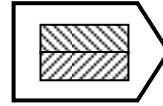
2



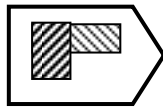
3



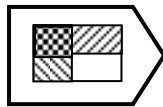
4



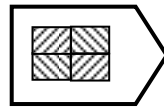
5



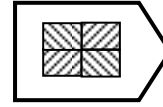
6



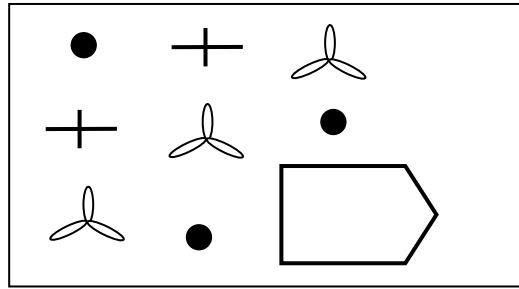
7



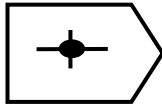
8



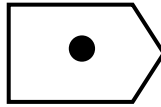
19



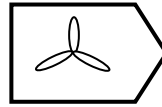
1



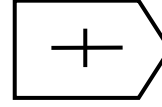
2



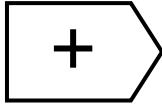
3



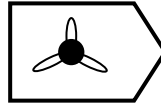
4



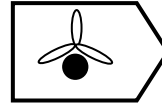
5



6



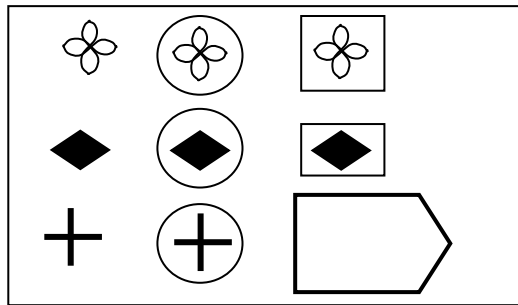
7



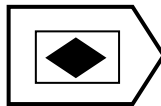
8



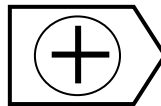
20



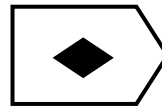
1



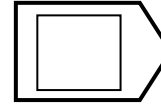
2



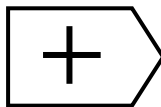
3



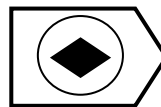
4



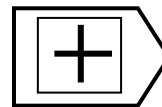
5



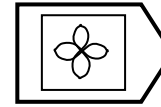
6



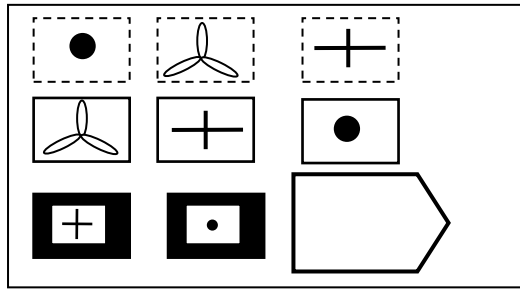
7



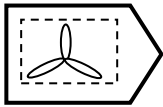
8



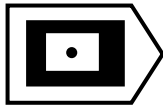
21



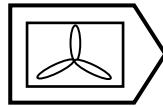
1



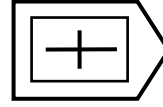
2



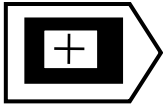
3



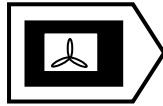
4



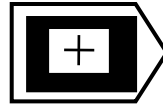
5



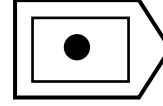
6



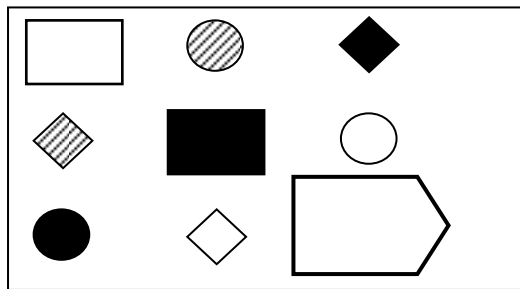
7



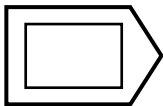
8



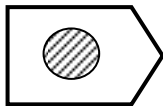
22



1



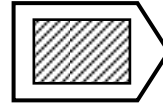
2



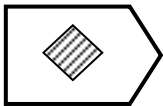
3



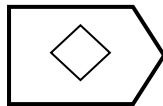
4



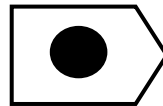
5



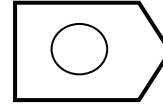
6

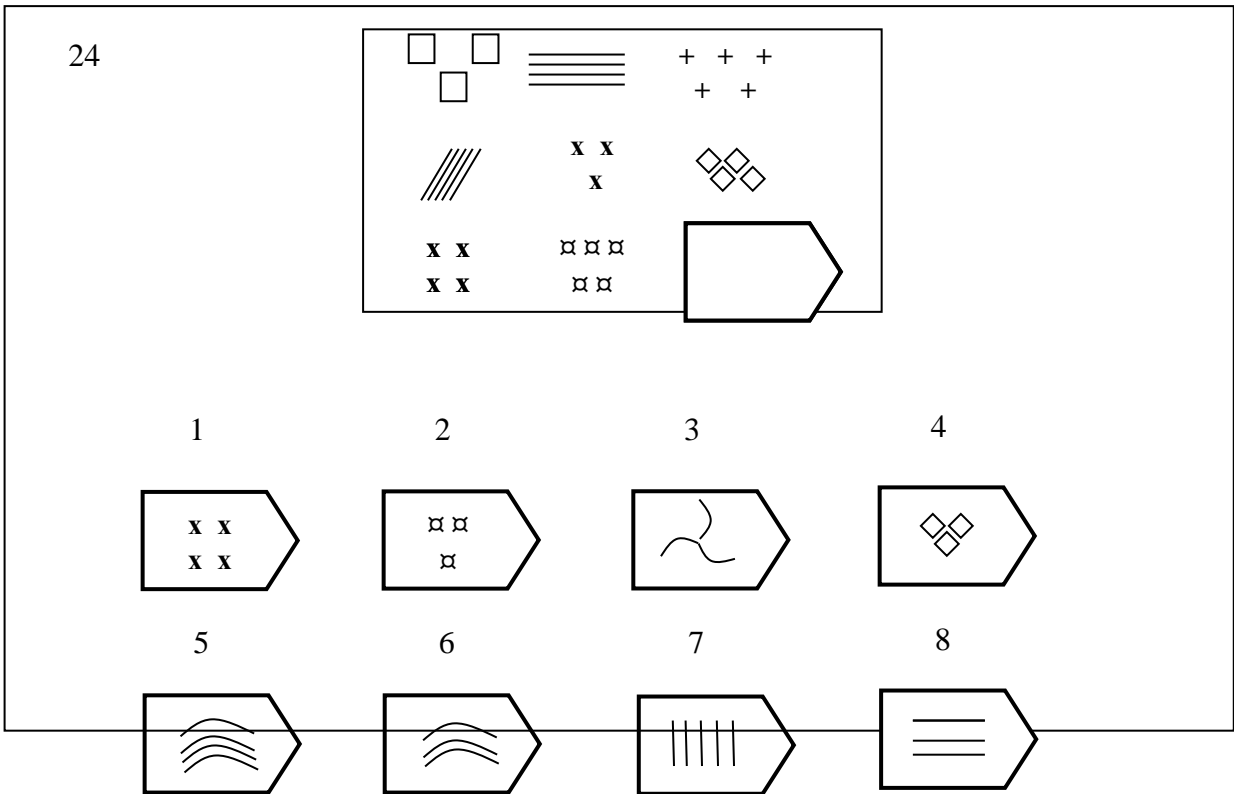
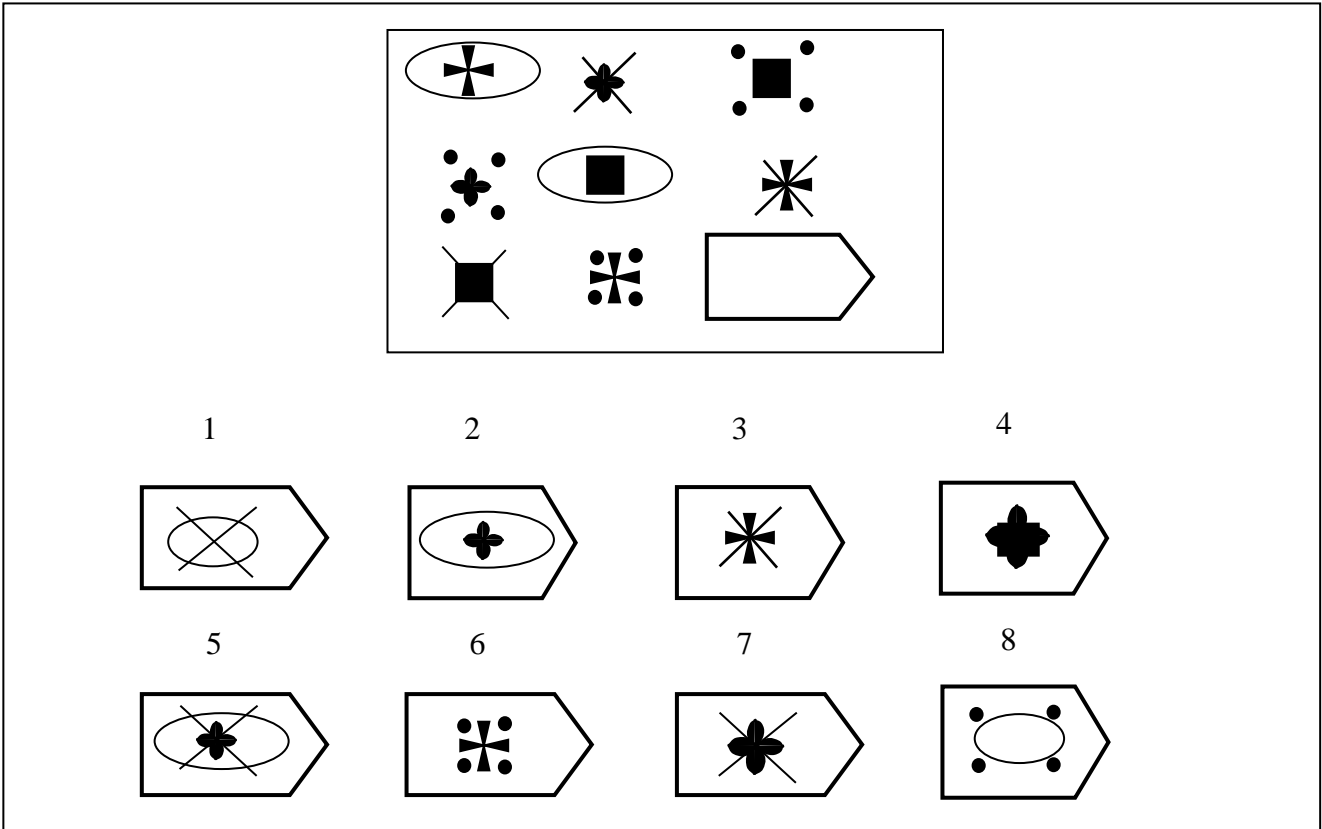


7

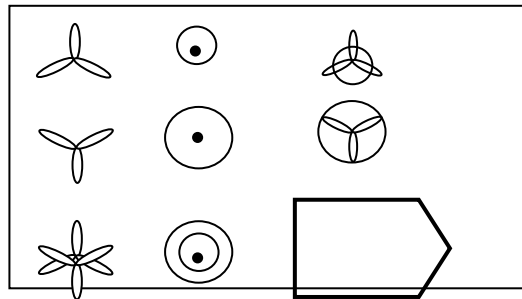


8

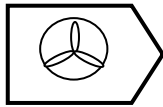




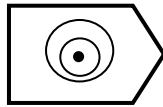
25



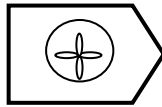
1



2



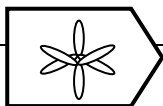
3



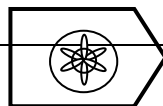
4



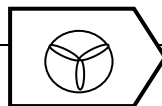
5



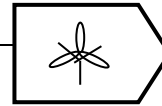
6



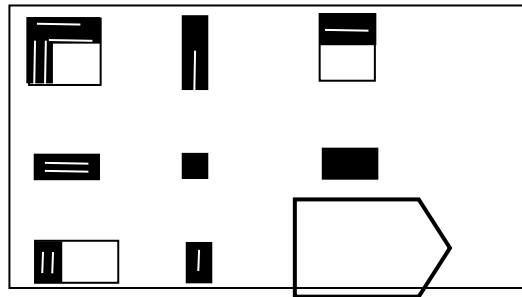
7



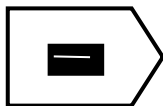
8



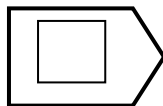
26



1



2



3



4



5



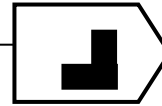
6



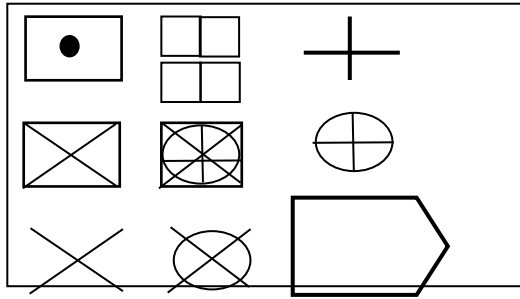
7



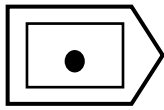
8



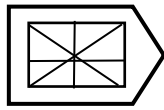
27



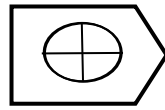
1



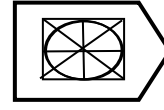
2



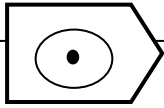
3



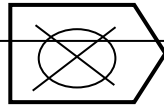
4



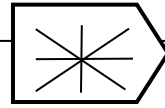
5



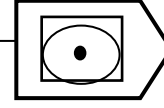
6



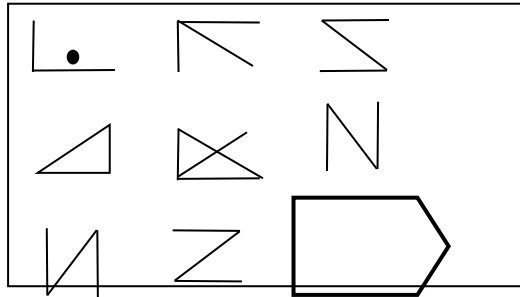
7



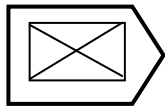
8



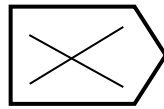
28



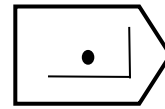
1



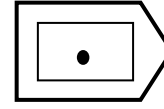
2



3



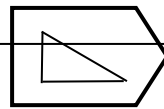
4



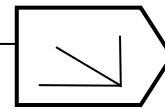
5



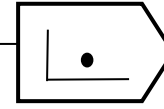
6



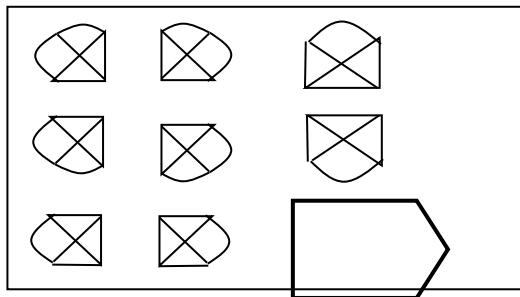
7



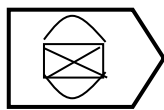
8



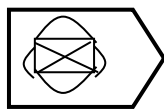
29



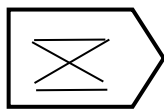
1



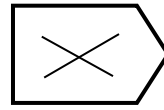
2



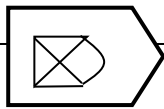
3



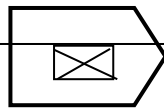
4



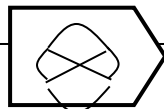
5



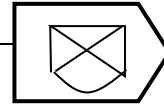
6



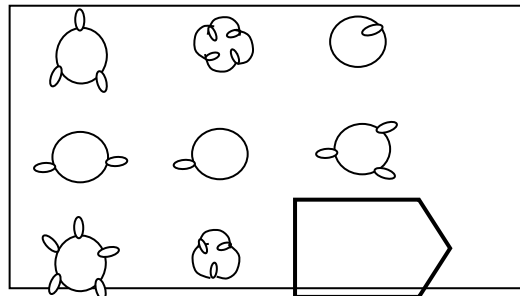
7



8

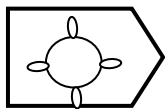


30

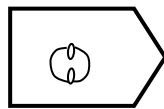


0

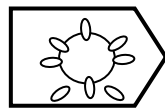
1



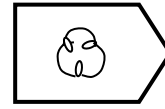
2



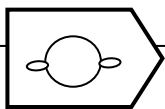
3



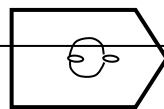
4



5



6



7



8



5-MAVZU: SHAXSLARARO MUNOSABATLARNI O‘RGANISH METODLARI

Maqsad: Muloqot asosan faoliyatning har qanday turi uchun muhim bo‘lib, shaxsning muloqotmandligini aniqlash testi orqali tashxislash imkoniyati yaratiladi. Muloqotga kirishuvchanlik testi natijasida shaxsning muloqotmandlik darajasi aniqlanadi. O‘zgalarni tinglay olasizmi? testi natijasi asosida tinglash mahoratini psixologik diagnostika qilish lozim.

Emotsional intellektning (EQ) koeffitsiyentini aniqlash metodikasi emotsionallik darajasini diagnostikasi uchun muhimdir. Empatik qobiliyatlar darajasini diagnostika qilish testi orqali shaxslararo munosabatlar jarayonlarining ayrim jihatlarini diagnostika qilish imkoniyati yaratiladi.

“Yuzdagi timsollar” shaxsning ichki olamining aksi hisoblanadi. Har qanday kechinmalar bizning yuzimizda aks etadi.

Trening mashg‘ulotlari faol shaxslararo munosabatlarga tayyorgarlikni anglatadi. Barcha hayotiy rollar trening natijasida tahlil etilib, haqiqiy hayot jarayoniga yaqinlashtiriladi.

Maqsadni amalga oshirishda ushbu metodikalardan foydalanish tavsiya etildi:

1-metodika: Shaxsning muloqotmandligini aniqlash testi.

2-metodika: “Muloqotga kirishuvchanlik” testi.

3-metodika: “O‘zgalarni tinglay olasizmi?” testi.

4-metodika: “Emotsional intellektning (EQ) koeffitsiyentini aniqlash” metodikasi (*N.Xoll*).

5- metodika: “Empatik qobiliyatlar darajasini diagnostika qilish” testi (*V.Boyko*)

6- metodika: “Yuzdagi timsollar”.

7-metodika: Trening mashg‘ulotlari.

1-metodika:
SHAXSNING MULOQOTMANDLIGINI ANIQLASH
TESTI

Ko'rsatma: Tavsiya etilayotgan 16 ta savolning (vaziyatning) hammasiga ochiq ko'ngillik bilan javob bering va ballar yig'indisini toping. Agar Siz "Ha"- deb javob bersangiz - 2 ball; "Bilmadim", "Hayronman"- deb javob qaytarsangiz - 1 ball; "Yo'q"- javobingizga - 0 ball beriladi.

1. Mas'ul lavozimga ko'tarilganingizda hayajonlanasizmi?
2. Ahvolingiz og'irlashgunicha ham shifokor chaqirmaysizmi?
3. Kutilmaganda sizga ma'ruza qilasan (so'zga chiqasan) desa norozilik bildirasizmi?
4. Mehmonxonaning tayini bo'lmasa begona shaharga safarga borishdan bosh tortasizmi?
5. Begona kishiga siz o'z kechinmalaringizni so'zlaysizmi?
6. Begona odam sizdan yo'lni yoki vaqtni so'rasa g'ashingiz keladimi?
7. Turli avlod vakillari o'rtasida hayot masalasida kelishmovchiliklar yuzaga keladi, deb hisoblaysizmi?
8. Bir necha oy oldin tanishingizga bergan 1000 so'mingizni so'rashga xijolat tortasizmi?
9. Kafeda yoki oshxonada sizga sifatsiz taom keltirishsa, siz unga indamay qo'yaverasizmi?
10. Vagonda begona yo'lovchi bilan ketayotganingizda gapni birinchi bo'lib Siz boshlaysizmi?
11. Navbatda turish maqsadingizga erishishning zaruriyati hisoblansa, uzoq vaqt navbatda kutib turishdan voz kechasizmi?
12. O'zgalar o'rtasidagi mojarani hal qilishdan o'zingizni chetga olasizmi?
13. Biror adabiyot yoki san'at haqida gap ketsa, o'z fikringizni himoya qilasizmi?
14. Sizga tanish masala yuzasidan noto'g'ri ma'lumot eshitsangiz jim tura olasizmi?
15. Ish yoki o'qish yuzasidan Sizdan yordam so'ralsa, undan norozi bo'lasizmi?

16. O‘z fikringizni og‘zaki bildirishga imkoniyat bo‘lsa-da, lekin uni yozma ravishda bayon etishni afzal ko‘rasizmi?

NATIJALAR TAHLILI

Agar ballar yig‘indisi-**30-32 ball**ni tashkil qilsa, u holda Siz “muloqotmand” emassiz, ya’ni muloqotga ehtiyoj sezmaydiz, bu xususiyatingizdan hammadan ham ko‘proq o‘zingiz jabrlanasiz, yaqinlaringizni ham siz bilan muomala qilishlari murakkab kechadi. Jamoa kuchini talab qiladigan ishlarni yakka Sizga topshirib bo‘lmaydi. Odamlar bilan ko‘proq muloqotda bo‘lishga intiling.

25-29 ball yig‘ilganda: Siz indamassiz, kamgapsiz, yolg‘izlikni yoqtirasiz. Yangi lavozim, yangi muloqotlar Sizni anchagina muvozanatdan chiqaradi. Sizning bu xususiyatingiz ko‘pincha o‘zingizga yoqmaydi. Xarakteringizni o‘zgartirishingiz o‘zingizga bog‘liq.

19-24 ball yig‘ilganda: Atrofdagilar bilan osoyishta muloqotda bo‘lasiz va notanish sharoitda o‘zingizga ishonasiz. Yangi masalalar Sizni cho‘chitmaydi. Odamlar bilan kelisha olasiz, bahslarda qatnashishni unchalik yoqtirmaysiz.

14-18 ball yig‘ilganda: Siz qiziquvchansiz, sergap, suhbatdoshingizni qiziqish bilan tinglaysiz. O‘z nuqtayi nazaringizni jahlsiz, osoyishta himoya qila olasiz. Shunga qaramay shovqinli davralarda bo‘lishni yoqtirmaysiz.

9-13 ball yig‘ilganda: Atrofdagilar bilan tez muloqotga kirishasiz. Ko‘plab odamlar bilan tanishishni istaysiz. qiziquvchansiz, muloqotmandsiz, har xil masalalar bo‘yicha fikr almashishni yoqtirasiz. Hech kimning iltimosini rad etmaydiz, hatto uni bajarish imkoniyati bo‘lmasada. Hammaning diqqat-e’tiborida bo‘lishni istaysiz. Murakkab masalalarni hal qilishda sabr-toqat va qat’iyatlilik biroz yetishmaydi. Lekin xohishingiz bo‘lsa, u holda maqsadingizga erishish uchun o‘zingizni majbur qila olasiz.

4-8 ball yig‘ilganda: Atrofdagilar bilan muloqotda bo‘lishga intilish sizni tinch qo‘ymaydi. Siz har doim hamma yangiliklardan xabardorsiz, har qanday masala bo‘yicha fikr bildiraverasiz, har qanday sharoitda o‘zingizni erkin tutasiz, har qanday ishni ishni cho‘chimay ishonch bilan boshlaysiz, vaholanki ko‘pchilik hollarda

uni oxirigacha yetkazmaysiz. Shu sababli qo‘l ostingizdagi xodimlar Sizga ishonchsizlik bilan qaraydi.

3 ball yig‘ilganda: Sizni muloqotga nisbatan intilishingiz kasallik tusini olgan. Siz ezmasiz, sizga hech qanday aloqasi bo‘lmagan ishlarga aralashasiz. Mutaxassisligingizga tegishli bo‘lmagan masalalar bo‘yicha hukm chiqarishga harakat qilasiz. Jahldorsiz, tez xafa bo‘lasiz, ko‘pincha sizga qat‘iylik va odillik yetishmaydi. Atrofdagi odamlarning Siz bilan muloqotda bo‘lishi qiyin. O‘z ustingizda ishlash Sizga xalaqit bermaydi, o‘zingizda sabr-toqatni, o‘z-o‘zini boshqarishni, odamlarga hurmat bilan munosabatda bo‘lishni tarbiyalang.

2-metodika:

“MULOQOTGA KIRISUVCHANLIK” TESTI

Quyida berilgan 16 savolga “ha”, “yo‘q”, “ba'zan” deb javob bering:

1.Sizni amaliy uchrashuv kutmoqda. Uni betoqatlik bilan kutasizmi?

2.Sizni biror kasallik holdan toydirmaguncha, shifokorning oldiga borishni orqaga suraverasiz?

3.Sizni biror mavzudagi axborot bilan yig‘ilish, majlis va shunga o‘xshash tadbirda ma'ruza bilan chiqish topshirig‘i xavotirga soladimi?

4.Sizga ilgari bormagan shahringizga safarga borib kelishni taklif etishdi. Ushbu safarga bormaslik uchun bor imkoniyatni ishga solasizmi?

5.O‘zingizdagi hissiy kechinmalar bilan kimlar bilandir o‘rtoqlashishni yaxshi ko‘rasizmi?

6.Kuchada sizga notanish odam biror iltimos bilan murojaat qilsa, sizning g‘ashingiz keladimi?

7.Siz “Otalar va bolalar” muammosi borligi va turli avlod vakillarining bir - birlarini tushunishlari qiyinligiga ishonasizmi?

8.Tanishingizga bir necha oy avval olgan qarz pulini eslatishga uyalasizmi?

9.Oshxona yoki restoranda sizga yoqmaydigan taom berishdi, idishni chetga surib, achchig‘ingiz kelganini yashira olasizmi?

10. Begona odam bilan yolgiz qolganingizda, u birinchi bo‘lib gap boshlasa, Sizga javob qaytarish malol keladimi?

11. Siz turli yerlarda odamlarning uzun navbatda turishganini ko‘rsangiz, toqatingiz toq bo‘ladimi. Navbatda turib kutishdan ko‘ra, o‘z niyatingizdan voz kechishni afzal ko‘rasizmi?

12. Biror janjalli vaziyatni muhokama qilishi kerak bo‘lgan komissiyaning a‘zosi bo‘lishdan qo‘rqasizmi?

13. Sizda biror adabiyot, san‘at va madaniyat asarlarini baholashning sof individual mezonlari bor va bu borada boshqalarning fikrini qabul qilmaysiz. Shundaymi?

14. Sizga juda tanish bo‘lgan masala bo‘yicha boshqalarning noto‘g‘ri fikrlarini tasodifan eshitib qolsangiz, indamay qo‘ya qolasizmi?

15. U yoki bu masalada yordam berishingizni so‘rashsa, siz bundan og‘rinasizmi?

16. O‘z nuqtayi nazarangizni og‘zaki bayon etgandan ko‘ra, uni yozma tarzda ifodalashni afzal ko‘rasizmi?

Natijalar talqini:

“ha” - **2 ball**, “ba‘zan” - **1 ball**, “yo‘q” - **0**. Shu tarzda ballarni qo‘shib chiqqach, odamlarning qaysi toifasiga kirishingizni bilib olasiz.

14-18 ball. Sizning mulaqotga kirishuvchanligingiz yaxshi, o‘rtacha. Siz ko‘p narsaga qiziqasiz, boshqalarni bajonidil tinglaysiz, o‘zgalar fikriga sabr-toqatlisiz, o‘z fikringizni bosiqlik bilan izhor etasiz. Begonalar bilan uchrashuvga borish siz uchun unchalik noxush emas, lekin shovqin-suronli davrani yoqtirmaysiz, odamlarning sergapi sizga yoqmaydi.

9-13 ball. Siz mulaqotga kirishuvchansiz. Qiziquvchan, sergap, turli masalalarda o‘zgalar bilan gaplashishni yaxshi ko‘rasiz. Yangi odamlar bilan tanishish, davraning diqqat markazida bo‘lishni yoqtirasiz. O‘zgalarning iltimoslarini bajarmasangiz ham qabul qilaverasiz. Achchig‘ingiz tez, lekin tez soviysiz. Sizga sabr-toqat, qiyinchiliklar bilan to‘qnashganda jasorat yetishmaydi. Lekin astoydil xohlasangiz, o‘zingizni yon bermaslikka ko‘ndirishingiz mumkin.

4-8 ball. Sizning muloqot malakangiz yomon emas, siz barcha ishlarning guvohi bo‘lib yurasiz. Munozaralarda qatnashishni yaxshi ko‘rasiz, biror masala yuzasidan yuzaki tasavvurga ega bo‘lsangiz ham, o‘z fikringizni aytishni xohlaysiz. Ishni oxiriga olib bora

olmasangiz ham har qanday ishni boshlayverasiz. Shuning uchun ham rahbarlaringiz va kasbdoshlaringiz sizdan xvotirda bo'lishadi. Bu haqida o'ylab ko'ring.

3 va undan kam ball. Sizing kommunikativ malakalaringiz yaxshi emas, siz sergapsiz, har narsaga aralashaverasiz. O'zingiz umuman bexabar bo'lgan narsalar xususida ham fikr yuritaverasiz. Ixtiyorsiz tarzda turli ziddiyatlar va janjallarning ishtirokchisiga aylanib qolasiz. Jizzaki, salga hafa bo'ladigan odatingiz bor, shuning uchun odamlar siz bilan chiqisha olmaydilar. O'zingizni tutish, sabr-toqatli bo'lish uchun odamlarga hurmat bilan qarashga o'rganing. Qolaversa, o'z sog'ligingiz haqida qayg'uring, chunki bunday hayot tarzi izsiz bo'lmaydi, asablaringiz charchab qolishi mumkin.

3-metodika:

«O'ZGALARNI TINGLAY OLASIZMI?» TESTI

Quyida berilgan savollarga berilgan javoblarning o'zingizga mosini tanlab belgilang.

1. Sizingcha suhbatlashishdan maqsad nima?
 - a) Suhbatdoshni yaxshiroq o'rganish
 - b) Biror masala bo'yicha o'z fikrini bildirish
 - d) fikr almashinish va muhokama qilish.
2. Sizga bolalar «Bulutlar qayerda uxlaydi?», «Buvilar kichkina bo'lishganmi?» tarzida savollar berishadimi?
 - a) ha, tez-tez
 - b) hech qachon
 - d) ba'zan
3. Ertalab ishga yoki o'qishga ketayotib, qo'shiq xirgoyi qilasizmi?
 - a) ha, doimo bir xil ashulani
 - b) ha, odatda har xil ashulani
 - d) yo'q hech qachon
4. Yig'ilish oxirida ma'ruzachiga savollar berasizmi?
 - a) ha, doimo nimanidir so'rashga to'g'ri keladi
 - b) ba'zan, uning fikri bilan qo'shilmaganimda
 - d) hech qachon
5. Do'stingiz yoki kasbdoshingiz bilan suhbatlashgandan so'ng o'sha muammo yuzasidan o'z qarashlaringizni o'zgartirganmisiz?

- a) ko‘pincha shunday bo‘ladi
 - b) ba‘zan
 - d) hech qachon
6. Kim bilandir suhbatlashayotganda:
- a) ko‘proq siz gapirasiz
 - b) ko‘proq suhbatdoshingiz gapiradi
 - d) ikkalangiz teng gapirasiz
7. Narxi bir xil bo‘lganda siz nimani xarid qilishni afzal ko‘rasiz?
- a) kitobni
 - b) gramplastinkani
 - d) kinoga pattani
8. Sherigingiz Sizga aloqasi bo‘lmagan o‘z muammosi xususida gaplashmoqchi. Siz nima deb o‘ylaysiz?
- a) «qimmatli vaqtni yo‘qotdim-a»
 - b) «endi unga ta'sirim kuchliroq bo‘ladi»
 - d) «unga yordam beryapman»
9. Quyidagi jumlalarning qay biri sizning nuqtayi nazaringizga to‘g‘ri keladi?
- a) ayni muammo yuzasidan mutaxassisgina aniq fikrga ega bo‘lishi mumkin;
 - b) chiroyli gapirishni bilgan odam xohlagan mavzusida ham gapirishi mumkin.
 - d) ko‘pincha mutaxassislarga o‘z muammolari va g‘oyalarini bayon etish uchun notiqlik malakasi yetishmaydi.
10. Suhbat chog‘ida xayolingiz chalg‘ib ketsa, nima qilasiz?
- a) gapirayotganni to‘xtatib, o‘sha yerni qaytarishni so‘rayman
 - b) suhbat oxirida so‘rash uchun o‘zim uchun noanik joyni eslab qolaman
 - d) umuman menga hamma narsa ayon.
11. Ertalab radio orqali eshitgan axborot yoki qushiqni qaytara olasizmi?
- a) ha, doimo
 - b) ha, lekin esga tushirish uchun vaqt kerak
 - d) eslay olmayman
12. Estrada qo‘shiqchisida sizga ko‘proq nima yoqadi?
- a) ovozi
 - b) tashqi ko‘rinishi

- d) sahnada o‘zini tutishi
13. Konsertlarga tushish siz uchun:
- a) qoniqish hosil qiladigan hodisa
 - b) ko‘p qatori bo‘lish
 - d) yaxshi ko‘rgan xonanda bilan uchrashuv
14. Siz mehmondasiz, u yerda sizdan boshqa yana 5-6 kishi bor. Siz gap boshlaganingizda, ko‘pincha:
- a) sizni hech kim tinglamaydi
 - b) hamma sizga mahliyo bo‘ladi
 - d) siz suhbatning tashabbuskori emassiz.
15. Siz jamiyatda ro‘y berayotgan barcha hodisalardan xabardorsiz. Chunki siz:
- a) muntazam televizor ko‘rasiz
 - b) radio eshitasiz
 - d) gazeta o‘qiysiz.

BALLARNI HISOBLASH:

Savollar	Javoblar			Savollar	Javoblar		
	a	б	B		a	б	B
1	2	1	3	9	1	2	3
2	3	1	2	10	3	3	1
3	2	3	1	11	3	2	1
4	2	3	1	12	3	1	2
5	2	3	1	13	3	1	2
6	1	2	3	14	2	3	1
7	3	1	2	15	3	3	1
8	1	2	3				

NATIJALAR TAHLILI

15-20 ball. Siz o‘zgalarni tinglamaysiz. Balki siz o‘zgalarni tinglashdan oladigan foydaning qadrini bilmassiz, lekin siz bilim va tajriba uchun bu ishning foydasini bilishingiz zarur.

25-30 ball. Siz o‘rtacha tinglovchisiz. Siz uchun suhbat ma’lumot manbai va muloqot uchun yetarli asos emas. Sizdan ko‘p narsani o‘rganish mumkin, lekin o‘zingiz ham boshqalardan ko‘p narsa olishingiz mumkinligini, tanqid va e’tirozlar ham foydali ekanligini unutmang, ko‘proq boshqalarni tinglang.

35-45 ball. Sizda noyob sifat - o‘zgalarni tinglash va me’yorida gapirish bor. Siz bilan suhbatlashish juda yaxshi, chunki suhbatdosh sizdan doimo naf oladi. Siz o‘zgalarning holatlarini tushunishga ham moyilsiz, ana shu noyob sifatni saqlang.

4- metodika:

«EMOTSIONAL INTELLEKTNING (EQ) KOEFFITSIYENTINI ANIQLASH» METODIKASI (N.XOLL)

Metodika 30 ta fikrda nisbatan bildiriladigan munosabatni aniqlashga qaratilgan bo‘lib, fikrlar **5 ta shkala** doirasida umumlashtiriladi:

- ✓ emotsional bilimdonlik;
- ✓ o‘z emotsiyalarini boshqarish (o‘zini bosish, hissiyotlarga berilmasslik);
- ✓ o‘zini-o‘zi undash qobiliyati (o‘zi istaganicha emotsiyalarini boshqara olish);
- ✓ empatiya;
- ✓ o‘zgalarning emotsional holatlarini bilish qobiliyati (o‘zgalarning hissiyotlariga ta’sir ko‘rsata olishi).

Metodikaga quyidagi **yo‘riqnoma** ilova qilinadi: Quyida Sizning hayotingiz va faoliyatingizga aloqador bo‘lgan ayrim fikrlar havola etiladi. Marhamat qilib, har bir fikrning yoniga o‘z munosabatingizni raqamlar holida qayd etsangiz:

- ✓ to‘liq qo‘shilaman – (– 3 ball);
- ✓ qo‘shilaman, desam bo‘ladi – (– 2 ball);
- ✓ qisman qo‘shilmayman – (– 1 ball);
- ✓ qisman qo‘shilaman – (+1);
- ✓ asosan qo‘shilaman – (+2);
- ✓ to‘la qo‘shilaman – (+3).

SO'ROVNOMA MATNI

1. Men hayotda, turli vaziyatlarda o'zimni qanday tutishimni bilishim uchun salbiy hissiyotlar ham, ijobiy hissiyotlar ham manba vazifasini o'taydi.
2. Salbiy his-kechinmalar men hayotimda nimadir o'zgartirishim kerakligini tushunishimga yordam beradi.
3. Menga chetdan tazyiq qilishganda ham o'zimni bosiq tuta olaman.
4. Men o'zimdagi his-kechinmalarning o'zgarayotganligini kuzata olaman.
5. Hayot taqozosiga ko'ra harakat qilishim lozim bo'lgan paytlarda kerak bo'lsa men bosiq bo'lib, fikrlarimni bir yerga to'play olaman.
6. Kerak bo'lganda, men o'zimni juda shodon, ko'tarinki ruhda, hazilkash qilib ko'rsata olaman.
7. Men o'zimni qanday his qilayotganligimni nazorat qila olaman.
8. Men nimagadir xafa bo'lganimda ham o'zimni tuta olaman.
9. Men o'zgalarning muammolari, tashvishlarini tinglay olaman.
10. Meni tashvishga solgan narsalar haqida hadeb o'ylayvermayman.
11. Boshqalarning hissiy ehtiyojlariga nisbatan o'ta sezgirman.
12. Men o'zgalarni tinchlantira olaman.
13. Men qayta-qayta o'zimni biror qiyinchiliklarni yengishga jalb eta olaman.
14. Men hayotiy muammolarga ijodiy yondashishga harakat qilaman.
15. Men atrofimdagilarning kayfiyati, istaklari va maqsad-muddaolarini tushunishga, ularga to'g'ri munosabat bildirishga intilaman.
16. Men uchun xotirjam bo'lish, ishga shay turish va diqqatimni biror narsaga qaratish mushkul emas.
17. Imkoniyatim bo'lganda men o'zim his qilayotgan salbiy narsalarni tahlil qilib, muaamoni yechishga qodirman.
18. Biror narsaga to'satdan qayg'uranimda, tezda o'zimni o'nglab olishga qodirman.
19. Mening ko'nglimdan o'tayotgan his-kechinmalarni bilishim hamisha o'zimni yaxshi tutishimga imkon beradi.
20. Ochiq izhor etilmagan taqdirda ham men birovlarining his-kechinmalarini tushunib qolaman.
21. Men yuz ifodasiga qarab odamlarning kayfiyatini bilaman.

22. Amaliy harakat qilish kerak bo'lganda, men ichki hissiyotlarim, tug'yonlarimni bostira olaman.
23. Birovlarning ko'nglidagi dardlarini ular bilan muloqot qilish orqali bila olaman.
24. Mening odamlarni tushuna olishimni boshqalar ham biladilar.
25. O'z his-kechinmalarini yaxshi biladiganlar odatda o'z hayotlarini boshqara oladilar.
26. Men odamlarning kayfiyatlarini ko'tara olaman.
27. Odamlar o'rtasidagi munosabatlar xususida men bilan maslahatlashisha bo'ladi.
28. Men o'zgalarning kayfiyatlariga moslasha olaman.
29. O'z manfaatlari yo'lida odamlarning ichki tuyg'ularini boshqarishga yordam bera olaman.
30. Men noxush his-kechinmalardan o'zimni chalg'itishim oson.

DIAGNOSTIKA UCHUN KALIT

- ✓ «Emotsional bilimdonlik» shkalasi – 1-, 2-, 4-, 17-, 19-, 25-bandlar.
- ✓ «O'z emotsiyalarini boshqarish (o'zini bosish, hissiyotlarga berilmaslik)» shkalasi – 3-, 7-, 8-, 10-, 18-, 30-bandlar;
- ✓ «O'zini-o'zi undash qobiliyati (o'zi istaganicha emotsiyalarini boshqara olish)» shkalasi – 5-, 6-, 13-, 14-, 16-, 22-bandlar;
- ✓ «Empatiya» shkalasi – 9-, 11-, 20-, 21-, 23-, 28-bandlar;
- ✓ «O'zgalarning emotsional holatlari bilish qobiliyati (o'zgalarning hissiyotlariga ta'sir ko'rsata olishi)» shkalasi – 12-, 15-, 24-, 26-, 27-, 29-bandlar.

NATIJALARNI HISOB - KITOB QILISH

Har bir shkala bo'yicha «+» yoki «-» belgisi qo'yilgan javoblarning ballari yig'indisi hisoblab chiqiladi. Plyus belgili ballar yig'indisi ko'p bo'lganiga qarab, emotsiyalarning namoyon bo'lish darajasi aniqlanadi.

5- metodika
«EMPATIK QOBILIYATLAR DARAJASINI DIAGNOSTIKA
QILISH» TESTI (V.BOYKO)

- 1.Sizda odamning fe'l-atvorini tushunish maqsadida uning yuziga tikilib qarash odati bormi?
 - a) ha, men doim odamlarga qiziqish bilan qarayman
 - b) yo'q, bu men uchun qiziq emas.
- 2.Siz odamlar bilan doimiy muomalani talab qiladigan ishlarni yoqtirasizmi?
 - a) ha, faqat shunday ish quvonch keltirishi mumkin
 - b) yo'q.
- 3.Sizningcha, fikr yuritishingiz nimasi bilan boshqalarnikidan farq qiladi?
 - a) intutsiyaning kuchi bilan
 - b) mantiqiylik, izchilligi bilan.
- 4.O'zgalarning kulgisidan ta'sirlanasizmi?
 - a) ha
 - b) meni befarq qoldiradi.
- 5.Yoqtirmagan odamingiz bilan samimiy gaplasha olasizmi?
 - a) ha, ko'pincha bu mening qo'limdan keladi
 - b) yo'q, men bunday qilolmasdim
- 6.Ko'pincha sizga nisbatan adolatsizlik qilishayotganday bo'ladimi?
 - a) ha
 - b) yo'q
- 7.Notanish odamlar bilan tanishishni yoqtirasizmi?
 - a) ha
 - b) yo'q
- 8.Sizningcha, o'zgalar ichki dunyosiga qiziqish odobsizlikmi?
 - a) bu fikrga mutlaq qo'shilaman
 - b) yo'q, bunday emas
- 9.Biror tashvish ustida turgan bo'lsangiz, uxlay olasizmi?
 - a) ha, menda shunday muammo bor
 - b) nima bo'lsa ham yaxshi uxlay olaman
- 10.Quyidagi holatlarda o'zingizni yaxshi ko'rsata olasizmi?
 - a) odamlar bilan til topish kerak bo'lganda
 - b) o'zni qo'lga olib, bosiqlik qilish kerak bo'lganda

11. Sizni maqtab, xushomad qilishayotganda, uyalasizmi?
 a) ha, bunday vaziyatlarni yomon ko‘raman
 b) yaxshiyamki, meni ham haqli baholashdi, deyman
12. O‘z yutuqlaringizni boshqalarniki bilan qiyoslaysizmi?
 a) mening o‘z hayotiy mo‘ljallarim bor
 b) bu meni ilhomlantiradi
13. Har doim ham sizning boshqa odam haqidagi birinchi intuitiv taassurotingiz to‘g‘ri bo‘lib chiqadimi?
 a) ha, odatda shunday
 b) yo‘q, ko‘pincha adashaman
14. Yaqinlaringiz, tanishlaringiz sizni hissiyotga beriluvchan deb hisoblashadimi?
 a) ha, ko‘pincha shunday deb o‘ylashadi
 b) yo‘q
15. Odam xato qilishi mumkin, deb hisoblaysizmi?
 a) ha, hammamiz adashishimiz mumkin
 b) yo‘q, doimo hushyor bo‘lishimiz kerak
16. Yaqin qo‘shnilaringizning tarjimai hollarini bilasizmi?
 a) ha, kim yoningda yashayotganligini bilish kerak
 b) buning menga qizig‘i yo‘q
17. Siz o‘z qobiliyatlaringizni o‘zingiz uchun ishlata olasizmi?
 a) afsuski, yo‘q
 b) boshqacha bo‘lishi mumkin emas
18. Boshqalar bilan muomaladan Siz doimo xafa bo‘lasizmi?
 a) yo‘q
 b) ha
19. Mushkul ishni boshlashdan avval Sizni kutayotgan qiyinchiliklar to‘g‘risida o‘ylaysizmi?
 a) yo‘q, har doim mushkul ishga kirishaveraman
 b) ha, har doim o‘z imkoniyatlarimni sarhisob qilaman
20. Tez-tez Sizni ko‘chada to‘xtatib, savol bilan murojaat qilishadimi?
 a) ha, tez-tez
 b) yo‘q, bundaylarni eslolmayman
21. Qanday filmlarni sevasiz?
 a) o‘ylashga majbur qiladiganlarini
 b) harakatlar ko‘p, dinamik syujetli
22. Siz o‘z umidlaringiz, xavotirlaringiz va tashvishlaringiz haqida

ochiq ayta olasizmi?

a) ha, buning zararli, uyatli joyi yo‘q

b) yo‘q, bu mening shaxsiy ishim, yashirish kerak

23.Siz o‘zingizni baxtli his qilgan paytlaringizda, hayotda kimlargadir og‘irroq bo‘lishi mumkinligi haqida ham o‘ylaysizmi?

a) menda bunday holat doimo bo‘ladi

b) «har kim ekanini o‘radi»

24.Sizni xafa qilishsa, uzoq vaqt qayg‘urasizmi?

a) odatda, tez esdan chiqaraman

b) anchagacha o‘zimni yomon his qilaman

25.Siz odatda o‘z manfaatingiz yo‘lida yaxshi inson bilan urishib qolishingizni sezsangiz:

a) anchagina yon beraman

b) o‘z manfaatimni himoya qilaveraman

Natijalarni qayta ishlash:

Har bir: **a)** javob uchun *1 ball*dan, **b)** javob uchun *0 ball*dan yozib chiqing.

Agar tekshiriluvchi quyidagi ballarni to‘plasa:

15–25 ball - empatiya darajasi o‘ta yuqori bo‘lib, u boshqalarga hamdardlik ko‘rsatishga qodir bo‘ladi;

7–14 ball – empatiyaning o‘rtacha darajasi;

0–6 ball – juda past.

6- metodika

YUZDAGI TIMSOLLAR

Ilmiy adabiyotda yuz qiyofasining 2000 dan ziyod qirralari aniqlangan. Ularni ma’lum tartibda tizimga solish uchun **P. Ekman** “*FAST*” – *Facial Affect Scoring Technique* deb nomlangan metodikani ham taklif etgan. Unga ko‘ra yuz uch zonaga bo‘linadi: I – ko‘z va peshona, II – burun va burun oldi, III – og‘iz va iyak zonasi. Ularning har birida turlicha bo‘ladigan 6 xil emotsional holatlar ajratiladi – quvonch, jahl, hayrat, qo‘rquv, g‘am va nafrat.

Jon Chestara o‘zining “Delovoy etiket” nomli kitobida (M.,1997) muloqot jarayonida namoyon bo‘ladigan va aniq ma’no hamda mohiyat kasb etadigan noverbal qiliqlarga tasnif bergan.

1. Agar suhbatdoshingiz barmoqlari bilan stolni tinmay chertayotgan bo'lsa, demak, u betoqat, yoki unga siz bilan suhbatlashish zerikarli, shuning uchun u asabiylashmoqda.
2. Agar suhbatdosh yelkalarini qisayotgan bo'lsa, demak, uni siz bilan bo'lgan suhbat befarq qoldirdi, unga baribir.
3. Agar u qo'l barmoqlarini qisayotgan bo'lsa, demak, u nimadandir juda xavotir, o'zini himoyasiz his qilmoqda.
4. Suhbatdoshning qo'llarini musht qilib turishi undagi vajohat belgisi, lekin u bu holatni, badjahllikni nazorat qilmoqchi.
5. Agar suhbatdoshning qo'llari behol bo'lib, kaftlari yuqoriga qaratilgan tarzda oldinga intilgan bo'lsa, demak, u nimadandir taajjubda, tashvishda, qiyinchilikda.
6. Agar sherigingiz kostyumining tugmalarini yechsa, demak, u faollikga hozirlangan bo'ladi.
7. Qo'llar ko'krakda bog'langan bo'lsa, bu uning chaqirigi, nimanidir muhokama qilishga tayyorligi ramzi.
8. Agar odam tez yurib borayotib, iyaklarini ko'targan holda qo'llarini erkin tashlab qo'ygan bo'lsa, demak, u o'ziga ishonadi, u – qat'iyatli.
9. Odam ketayotganda, ikki quli cho'ntakda, boshi egik bo'lsa, demak uning ruhi tushgan, xafa, depressiya holatida bo'ladi.
10. Qo'l kaftlarining chakkaga qo'yilganligi uning nimagadir juda hayratlanib, qiziqayotganligining belgisidir.
11. Agar suhbatdosh qo'l mushti bilan o'zining iyagiga urayotgan bo'lsa, u nimanidir aniqlamoqchi, tashvishda bo'ladi.
12. Agar odam burniga tegib, yoki uni ishqalayotgan bo'lsa, demak, u nimanidir ustida o'ylamoqda.
13. Agar suhbatdosh qo'lini beliga tirab olgan bo'lsa, demak, u o'zining ustunligini bildirib, ochiq gaplashib olishga chaqirayotgan bo'ladi.
14. Agar qo'llarining uchlarini birlashtirib “uycha” shaklini eslatayotgan bo'lsa, bu – uning nimanidir o'ylayotganligi yoki nimagadir qiziqayotganligi ramzidir.
15. Agar siz gapirayotganingizda suhbatdosh boshini yonbosh qilib tinglasa, demak, u jiddiy emas, hazilga moyil.
16. Agar suhbatdosh ko'z oynagini burun ustiga tushirib, tepasidan qarasa, bu uning sizdan ko'proq ma'lumotlarni kutayotganligi

belgisidir.

17. Odam u yoqdan bu yoqqa borib kelayotgan bo'lsa, demak, u nimadandir tashvishda, asabiylashmoqda.
18. Agar odam qansharini bosayotgan bo'lsa, demak, u charchagan (agar ko'zoynagi qismayotgan bo'lsa).
19. Agar odam stulning qirg'og'iga o'tirib olgan bo'lsa, bu yo sabrsizlik bilan kutayotganligi, yoki nimagadir qiziqish bildirayotganligi ramzidir.
20. Odam oyoqlarini bir-birining ustiga qo'yib olib, oyog'ini yengil tebratayotgan bo'lsa, demak, u zerikmoqda.
21. Agar odam ko'rsatgich barmog'i bilan o'q'talib, o'ziga xos tarzda harakat qilayotgan bo'lsa, u o'z qarashini ta'kidlamochi.
22. Agar odam oyoqlarini xontaxta yoki stol ustida ustma-ust qo'yib o'tirgan bo'lsa, u boshqalarda o'ziga xos taassurot qoldirmochi, o'zining tobe emasligini ko'rsatmochi.
23. Agar odam o'zini orqaga tashlab, qo'llarini bir-biriga bog'lab, bo'ynida ushlagan bo'lsa, demak, u dam olmochi, va boshqalarda taassurot qoldirmochi.
24. Gapirayotgan paytida og'zini berkitishi, uning "tushunishingiz shart emas" degani.

Odamning bir qo'lini orqaga qilib, boshqa qo'li bilan tirsagini ushlab turishi, uning tajangligi va birov bilan gaplashish xohishi yo'qligini bildiradi".

Shunday qilib, biz odatiy, tabiiy deb idrok qiladigan faoliyatimiz bo'lgan – muloqotda ham ko'plab sirlar va o'ziga xos nozik tomonlar borki, ularning barchasi bizdan muloqotdagi bilimdonlikni va o'zgalarga va o'zimizga e'tiborliroq bo'lishimizni talab qiladi.

7-metodika

TRENING MASHG'ULOTLARI

"Trening" so'zining asl ma'nosi "o'rgatish", "mashq" so'zlaridan olingan bo'lib, ijtimoiy psixologik trening – bu turli ijtimoiy faoliyat sohalariga shaxsni tayyorlashdir. Trening usulining ijtimoiy-psixologik mohiyati shuki, bu usul orqali odamlarda muloqot malakalari hosil qilinib, ular turli ijtimoiy sharoitlarda o'zini to'g'ri tutishga

odatlantiriladi. Asosiy e'tibor shaxs yoki yaxlit guruhdagi muloqot darajasini maqsadga muvofiq tarzda amalga oshirish jarayonini nazarda tutadi. Demak, ijtimoiy psixologik treningning tub psixologik ma'nosi - insoniy munosabatlarga (muloqotga) o'rgatishdir. Ijtimoiy psixologik treningning asosiy metodlari shartli ravishda uch guruhga bo'linadi:

a) Munozara metodlari. Bu turkumga asosan guruh doirasida o'tkaziladigan munozaralar, bahslashuvlar, kundalik amaliy faoliyatda uchraydigan turli xodisalarni tahlil qilishlar, axloqiy xulq-atvor shakllarini muhokama qilishlar kiradi. Ba'zan bu toifa usullarini xulq-atvor treningi yoki amaliy muloqot treningi ham deb ataladi.

b) O'yin metodlari. Bunga didaktik va ijodiy o'yinlar; boshqaruv faoliyatiga taalluqli amaliy o'yinlar; rolli o'yinlar; xulq-atvor shakllariga o'rgatish, o'yinli psixoterapiya, psixodramatik korreksiya kiradi. Ko'pincha bu turkum metodlarni qisqacha rolli trening deb atashadi.

d) Pertseptiv treninglar. Bu turkumga asosan maxsus trening (T) - guruhlarda olib boriladigan sezgirlik treninglari, senzitiv treninglar kiradi. Ko'zlangan asosiy maqsad – shaxslararo muloqot jarayonida shaxsiy qiyinchiliklarni boshdan kechiradiganlarda o'ziga ishonch-sezgirlik va insoniy munosabatlar sirlarini o'rgatish va shaxsni yaxlit psixofiziologik o'zi haqidagi tasavvurlarni yanada oydinlashtirishga yordam berishdir.

Trening metodlarining asosiy vazifalari quyidagilar bilan izohlanadi:

1. Shaxsning ijtimoiy psixologik bilimdonligini oshirish;
2. Muloqot faoliyatida namoyon bo'ladigan konkret bilim, malaka va ko'nikmalarini hosil qilish.
3. Samarali muloqotda namoyon bo'ladigan zarur sifatlar, ijtimoiy ustanovkalarini shakllantirish, noadekvatlarini tuzatish(korreksiya);
4. O'z-o'zini to'liqroq anglash, bilish hamda o'zgalarga nisbatan to'g'ri munosabatlar shakllantirish qobiliyatini o'stirish;
5. Umuman shaxs ijtimoiy munosabatlari tizimini aniq ijtimoiy psixologik vaziyatlarga mosligini ta'minlash va tuzatish.

Eng muhim xususiyat – bu faollikdir, ya'ni trening guruhi a'zolari mashg'ulotlarning qaysi turi bo'lmasin avvalo faol shaxsiy

mavqeda bo‘lishlari va uni mashg‘ulot oxirigacha saqlashlari shart, bu holat umuman ushbu uslubning faolligini bildiradi.

Mashg‘ulotning bir necha marta qaytarilishi, ya’ni trening samaradorligi bir martalik mashg‘ulot bilan cheklanmay, odatda 4-8 martagacha davom etishi mumkin.

Qo‘yilgan maqsad aniq va ravshan bo‘lishi, tanlangan mavzu yoki muhokama, bahs yuritiladigan vaziyat, albatta, mahalliy shart-sharoitlarga mos bo‘lishi, kishilarning talab-ehtiyojlari va maslaklariga doirasidan chiqib ketmasligi kerak.

T-guruhning ahamiyati shundan iboratki, u :

birinchidan, odamlar o‘rtasida iliq o‘zaro munosabatlarning shakllanishiga olib kelib, shaxsda birovni tushunishga intilish, uning manfaati yo‘lida o‘z qarashlarini ham qayta analiz qilish ehtiyojini paydo qiladi.

Ikkinchidan, T-guruh a‘zolari o‘rtasida shunday umumiy “psixologik til” paydo bo‘ladiki, ular tez orada o‘zgalarni va o‘z his-kechinmalarini anglabgina qolmay, balki bir-birlariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatish qobiliyatiga ega bo‘ladilar. Ularda muloqot mobaynida o‘zini “o‘zgalar” o‘rniga qo‘yish, ularning ichki olamini to‘g‘ri tushunish qobiliyati va istagi tarbiyalanadi.

Uchinchidan, T-guruhdagi mashg‘ulotlar muloqot jarayonining turli murakkab qirralaridan tashqari, uning mazmuniy tomonlari bo‘yicha ham ishtirokchilarni chiniqtiradiki, ular muomaladagi har bir ibora va imo-ishoraning tub ma’nosini tushunishga erishadilar.

T-guruh a‘zolari odatda 7 kishidan 15 kishigacha bo‘lib, mashg‘ulotlar bir necha kundan bir necha oylargacha davom etadi.

Ijtimoiy - psixologik treningning metodik talablariga quyidagilar kiradi:

1. O‘quv jarayonida guruhda tashkil etilgan muloqot orqali guruhij jarayon yoki holatlardan individual holatlarga, ya’ni har bir ishtirokchining o‘z shaxsiy „Meni“ni tushunishga olib kelishi lozim. Chunki munozara yoki o‘yinlar jarayonida ishtirokchilar vaziyatni yoki rolni faol o‘zlashtirib, har bir holatdan o‘zi uchun xulosa chiqarishlari zarur.

6. T- guruhlarda muloqotning nutq shakllaridan tashqari, uning nutqsiz-noverbal shakllari ham keng qo‘llanilishi; ya’ni har bir o‘rganuvchi o‘z xulq-atvorini verbal nazorat qilishdan tashqari, o‘z

tanasi, har bir harakat, ritmning mohiyatini ham tushungan holda uni hayotda, amalda ishdatishiga erishish zarur.

3. T-guruhning har bir ishtirokchisi albatta o'z-o'zini kuzatish kundaligini yuritmog'i, unga har galgi mashg'ulotdan so'ng o'z hiskechinmalari, muammolarni yechishdagi shaxsiy ishtiroki, tasavvurlari va boshqalarni odilona yozib borishi ham muhimdir.

4. T-guruhga a'zo bo'lish ixtiyoriy bo'lganligi uchun ham uning har bir a'zosi mashg'ulotlarni sira ham qoldirmaslikka harakat qilishi zarur, chunki bu narsa o'quv guruhining muhitiga, a'zolarning o'zaro munosabatlariga bevosita ta'sir qiladi.

5. Mashg'ulotlar maxsus xonalarda, shovqin-surondan xoli yerda tashkil etilishi, u yer did bilan bezalgan, shinam bo'lmog'i lozim.

6. T-guruh a'zolari mashg'ulotlarga o'zlari uchun qulay kiyimlarda kelishlari lozimki, bu narsa boshqalarda ham, o'zida ham ortiqcha hissiyotlarni tug'dirmasligi kerak.

7. Mashg'ulotlarni o'tkazuvchi trenerga alohida e'tibor berish zarur. U o'zi maxsus tayyorgarlikdan o'tgan, did bilan kiyingan, har bir mashg'ulotga ataylab tayyorgarlik ko'rish imkoniyatiga ega bo'lgan shaxs bo'lishi lozim. U o'z kayfiyati, munozara yoki o'yinga shaxsiy munosabati bilan mashg'ulotning tabiiy kechishiga xalaqit bermasligi, sabr-toqatli, madaniyatli bo'lishi zarur.

Mashg'ulotlar maqsad va mazmunga mos holda "yumaloq stol" atrofida, to'rtburchak stol atrofida, gilam ustida, ba'zan tik holda amalga oshirilishi mumkin. Muloqotdagi bilimdonlikka erishish "ijtimoiy aql" ga ega bo'lish barcha mutaxassislariga zarur. Amaliyotchi psixologilar esa xoh ta'lim tizimida bo'lsin, xoh sanoat korxonasi yoki boshqa idora va tashkilot, xoh oliy o'quv yurti bo'lmasin, mahalliy sharoitni chuqur o'rgangan holda, u yerda rahbariyat bilan kelishilgan holda T-guruhlarni tashkil etmog'i va shu yo'sinda ham o'zining, ham atrofda gilarining bilimdonligini oshirib bormog'i zarur.

Psixologik treninglar uchun ssenariylar va munozalar uchun ayrim mavzular:

1. Boshlovchi har bir ishtirokchi qo'liga alohida kartochnalarda "LIDER" va "FAROSAT" so'zlarini berib chiqadi. So'zlardagi harflar vertikal ko'rinishda yozilgan bo'lib, ishtirokchi har bir harfning ro'parasiga o'sha bilan boshlanadigan o'zidagi shaxsiy sifatlarni ko'p o'ylanmay yozib chiqishi kerak.

Maqsad: shaxsning o‘zini-o‘zi anglash va o‘ziga nisbatan senzitivlikni aniqlash.

2. “SUD YIG‘ILISHI”. Unda quyidagi rollar bo‘ladi: sudya, advokat, jamoatchilik vakili, er, xotin, qaynona, qaynota. Vaziyat: er xatinining ko‘proq jamoatchilik ishlari bilan bandligidan norozi. Uningcha, xotin uy ishlarini bajarishi, konkret vaziyatda u yo ishni, yoki oilani tanlashi kerak.

Maqsad: rolli o‘yin vositasida ziddiyatli sharoitlarda shaxslararo o‘zaro murosa yo‘llarini qidirish.

3. “AHVOLLAR QALAY?” o‘yini. Bunda guruh a‘zolari juftliklarga bo‘linib, doira shaklida joylashadilar va ichkari tomonda turganlar tashqaridagilarga 30 sekund mobaynida o‘z hayotlari haqida gapira boshlaydilar. Unda oxirgi paytlarda hayotda yuz bergan voqea, faxrlanish obyektlari, shirin taassurotlar haqida gapirish mumkin. 30 sekunddan keyin rollar almashinadi. O‘yin gapirish va tinglash malakalarini, o‘zi haqida gapira olish san‘atini, lo‘nda va qisqa gapirish kabi qator sifatlarni tarbiyalaydi.

4. “KOSMIK TEZLIK” o‘yini. Asosiy qurol - to‘pcha. Koptokni T-guruh a‘zolari doira shaklida turib, tez-tez bir-birlariga uzatishlari kerak, lekin uni yonidagiga berib bo‘lmaydi. Agar qisqa muddatda har bir guruh a‘zosi kamida bir marta bexato to‘pni qo‘lga kiritgan bo‘lsa, o‘sha guruh g‘olib hisoblanadi. Bunda guruhdagi xarakterlar muvofiqligi, psixologik moslik, harakatlarning birligi, tez va to‘g‘ri qaror chiqara olish kabilar sinaladi.

5. “BOTQOQLIK” o‘yini. Buning uchun karton qog‘ozdan tayyorlangan o‘rtacha kattalikdagi “likopchalar” kerak bo‘ladi, ularning soni 9 ta bo‘lgani ma‘qul. Guruh a‘zolari qator bo‘lib, birin-ketin likopchalarni bosib, botqoqlikdan o‘ta boshlaydilar, atrofda esa qaroqchi “timsohlar” bor. Ular bo‘shab qolgan likopchalarni olib qo‘yadilar. Maqsad-har bir guruh a‘zosi likopchalardan oyoqni uzmasligi, hech bo‘lmaganda, bir oyoqni uchi bilan ularni bosishi kerak. Agar guruh a‘zolari ittifoq bo‘lib, ular harakatlarida muvofiqlik yuzaga kelsa, albatta botqoqlikdan mag‘lubiyatsiz o‘tadilar va birorta likopchani timsohlarga bermaydilar.

6. “TELEFON” o‘yini. Guruh a‘zolari navbat bilan telefonda o‘zi tanlangan abonent bilan 30 sekund mobaynida o‘zi xohlagan mavzuda gaplashadi. Kuzatuvchilar uning o‘zini tutishi, xaridor bilan muomilasi,

narigi tarafdagi shaxs bilan gaplashuvchi o'rtasidagi yaqinlik, o'zaro munosabatlarni tahlil qiladilar va kerakli maslahatlar beradilar.

7. “INTERVYU” o'yini. Boshlovchi va protogonist interver sifatida turli toifali shaxslardan (vazir, artist, rektor, maktab direktori va hokazo) intervyu olinishi aytiladi, u o'zi bir a'zoni shu rolga tavsiya etadi. Tahlilda nima uchun aynan shu kishi shu rolga tavsiya etilgani haqida ham fikr bildiriladi. "O'zga bo'lish san'ati" va oddiy darajali muloqot texnikasi mashq qilinadi.

8. “XUSHOMAD QILISH” o'yini. Guruh a'zolari bir-birlariga xushomad qila boshlaydilar. Maqsad: guruhdagi shaxslararo tanglikni bartaraf etish va psixoemotsional yengillik berish.

9. “OMMA OLDIDA ChIQISH QILISH”. Bu o'yinga a'zolar oldindan tayyorgarlik ko'rishgani ma'qul. Chunki bunda ma'lum vaqt davomida notiqlik mahorati va guruhga murojaat qilishning turli vositalari sinaladi hamda gapirish, eshitish san'atlari mashq qilinadi.

10. BREYNSTORMING uchun quyidagi mavzularni taklif qilish mumkin:

- Yomon rahbar -bu.....
- Yaxshi (“yomon”) ma'ruza -bu.....
- Men loqaydlik qilsam -.....
- XXI asr yoshlari qanday bo'ladi?
- Boshqa planetalardagi tirik mavjudotlar-.....

11. 2 daqiqa vaqt ichida turli mavzularda ommaviy ma'ruzalar matnini tayyorlash yoki qoralash. Mavzular-“Yoshlar muammosi”, “O'zbek ayollari masalasi”, “Rahbarlik mansabmi yoki talantmi?”, “Qishloq turmush tarzi” va hokazo.

12. “UCHRASHUV” mavzusida rolli o'yinlar. Bir holatda notanish odamlar, ikkinchi holatda tanish odamlar uchrashib qoladilar. Trening ishtirokchilari “Uchrashuv” qatnashchilarining o'zaro muloqoti, o'zini tutishlarini turli variatsiyalarda sinab, so'ngra muhokama qiladilar.

13. “TANISHUV”: Turli yosh, jins, kasb-kordagi shaxslarning tanishuvchi sahnalari turli variantlarda o'ynaladi.

14. “O'ZINI TANISHTIRISH” o'yini. 2 minutda har bir ishtirokchi o'zi haqida xohlagan narsalarni aytib berishi va so'ngra aytilganlar video yoki audiokassetalar vositasida qaytarilib, shaxsning o'zi va guruh tomonidan tahlil qilinadi.

15. “SALOMLASHISH”. Trener guruh a'zolarini doira qilib o'tkazib, so'ng ularni har biri 2-3 kishidan iborat guruhchalarga ajratadi.

Salomlashish mana bu soʻzlardan tuzilgan: andiq, sandiq, chandiq, hormang, tolmang. Barcha ishtirokchilar salomlashishni bir vaqtda aytadi. Salomlashish baqirmasdan, balki bir tekis nafas olib talaffuz qilinadi. Nihoyat qandaydir ”apchxi”ga oʻxshash soʻz hosil boʻlishi kerak. U 2-3 marta takrorlanadi.

16. “TUGʻILGAN KUNGA SOVGʻA”. Trening aʼzolaridan biri guruh oldiga chiqib oʻtiradi. Oʻyinning hamma ishtirokchilarining vazifasi, oʻtirgan kishining tugʻilgan kuniga har bir ishtirokchi individual tarzda sovgʻa qilish. “Sovgʻa berish” tugaganidan soʻng, nima uchun aynan shu sovgʻa qilinganligi asoslanib berilishi kerak. Mashqning maʼnosi: “Atrofingdagilar nechogʻliq seni turli-tuman, seni turlicha yoqtiradilar va idrok etadilar”. Guruhning har bir aʼzosi, trenerning oʻzi ham “imeninnik” rolini bajarishi mumkin. Bu yerda trenerning vazifasi – oʻz-oʻzini boshqarish muammosiga koʻproq eʼtibor berish.

17. “TANISHISH”. Trenerning koʻrsatmasiga binoan uning oʻng yoki chap tomonida turgan ishtirokchilardan bittasi oʻz ismini aytadi. Ikkinchi ishtirokchi esa birinchisining va oʻzining ismini aytadi. Treningning uchinchi ishtirokchisi esa, birinchisining, ikkinchisining va oʻzining ismini aytadi va shu tariqa oxirigacha davom etadi. Treningning oxirgi ishtirokchisi birinchisidan boshlab, to guruh aʼzolarining hammasini va oʻzining ismini aytadi. Guruh aʼzolarining bir-biri bilan tanishishi mana shu tarzda amalga oshadi.

Agar guruh aʼzolari tanish boʻlsalar, ikkinchi turda har bir ishtirokchi oʻziga “taxallus” (gul, meva, badiiy qahramon, planetalar nomi kabi) oʻylab topib, keyin oʻsha taxallus boʻyicha oʻzini “tanishtiradi”. Bu mashq ham shaxslararo chiniqish, xotirani mustahkamlash, emotsional tanglikning oldini olish kabi maqsadlarga xizmat qilishi mumkin.

18. “INKOR ETILGANLAR” oʻyini. Munozara yoki breynstorming usuli yordamida jamiyatda inkor etilganlar toifasiga kiruvchilar va ularning paydo boʻlish omillari hamda shundaylarga yordam choralari haqida fikr almashiniladi. Maʼlum muddat oʻtgach, guruhning oʻzida ayrim belgilar asosida aʼzolar toifalarga boʻlinib, trener boshchiligida tabiiy eksperiment yoʻli bilan “inkor etilganlikni his qilish” oʻyini tashkil etilishi mumkin.

6-MAVZU: TASHKILOTCHILIK VA BOSHQARUV JARAYONLARI PSIXODIAGNOSTIKASI

Maqsad: Har qanday faoliyat jarayonining natijasi muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi yoki mag‘lubiyatdan qochish motivatsiyasi asosidagi yondashuvlarga bog‘liqdir. Shuningdek tashkilotchilik qobiliyatlarini diagnostika qilish metodikasi orqali esa shaxsning boshqaruvchanlik qobiliyatini psixologik tashxis qilishga erishiladi. Menejer faoliyatini diagnostika qilish metodikasi natijalari menejer faoliyatining psixologik diagnostikasiga bag‘ishlangan. Shuning bilan birga bu ma‘lumotlar respublikamizdagi xalq xo‘jaligini boshqarishni takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kimsiz : kvadrat, aylana, to‘rtburchak, uchburchak, zig-zag? deb nomlangan metodika shaxsdagi ustunlik sifatlarini aniqlash imkoniyatini beradi. Kimsiz: kvadrat, aylana, to‘rtburchak, uchburchak, zig-zag? testi orqali shaxsning qaysi yo‘nalish xususiyatlari ustun ekanligini aniqlash mumkin bo‘ladi.

Maqsadni amalga oshirishda ushbu metodikalardan foydalanish tavsiya etildi:

1-metodika: T. Elersning Shaxsning muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini o‘rganish metodikasi (*T.Elers*).

2-metodika: «Mag‘lubiyatdan qochish motivatsiyasini diagnostika qilish» metodikasi (*T.Elers*).

3-metodika:«Tashkilotchilik qobiliyatlarini diagnostika qilish» metodikasi (E.G‘oziyev).

4-metodika: «Menejer faoliyatini diagnostika qilish» metodikasi (E.G‘oziyev, R.Toshimov)

5-metodika: Kimsiz - kvadrat, aylana, to‘rtburchak, uchburchak, zig-zag?

1-metodika:

SHAXSNING MUVAFFAQIYATGA ERISHISH MOTIVATSIYASINI O‘RGANISH METODIKASI(*T.Elers*)

Quyida sizga 41 ta savol beriladi. Siz ularga “ha” yoki “yo‘q” deb javob bering.

1. Ikkita variantdan bittasini tanlash imkoniyati bo'lganda, noma'lum vaqtga cho'zib yotgandan ko'ra, bittasini tezroq bajarishga kirishgan ma'qul.

2. Men 100 foizga ishni yaxshi bajara olishimga ishonchim bo'lmasa, juda tez achchiqlanaman.

3. Men ishlayotgan chog'imda shunday bo'ladiki, men butun vujudim bilan unga kirishib ketgandayman.

4. Muammoli vaziyat paydo bo'lganda, men oxirgilardan bo'lib, qaror qabul qilaman.

5. Agar ikki kun qatorasiga ishsiz qolsam, men o'zimni qo'yarga joy topa olmayman.

6. Ba'zi kunlari mening yutuqlarimni o'rtachadan past deb baholash mumkin.

7. Men o'zimga boshqalarga nisbatan talabchanroqman.

8. Men boshqalarga nisbatan mehribonroq va g'amxo'roqman.

9. Men qiyin bir ishdan bosh tortganimdan so'ng, ko'pincha afsuslanib, o'zimni koyiyman, chunki bilamanki, agar shu ishni qilganimda, albatta, muvaffiqiyatga erishgan bo'lardim.

10. Ish jarayonida men biroz hordik chiqarishlarga muhtoj bo'laman.

11. Tirishqoqlik - mendagi asosiy sifat emas.

12. Mening ishdagi yutuqlarim har doim ham bir xil bo'lavermaydi.

13. Meni o'zim shug'ullanayotgan ishdan boshqa ishlar o'ziga rom etadi.

14. Men maqtashganidan ko'ra, tanbeh berishsa, kirishibroq ishlayman.

15. Men hamkasblarim meni ishchan odam deyishlarini bilaman.

16. Paydo bo'lgan to'siqlar qarorlarimni qat'iyroq qiladi.

17. Mening izzat - nafsimga tegish oson.

18. Ko'tarinkiliksiz ishlagan chog'larimni tezda sezishadi.

19. Ishni bajarish jarayonida men boshqalarning yordamiga tayanmayman.

20. Ba'zan men hozir bajarishim lozim bo'lgan ishni keyinga qoldiraman.

21. Odam faqat o'ziga ishonishi kerak.

22. Hayotda puldan ham muhimroq bo'lgan narsalar kam.

23. Men muhim ishni bajarishim kerak bo'lgan paytlarda boshqa hech narsani o'ylamayman.
24. Men boshqa ko'pchilikka nisbatan izzattalab emasman.
25. Ta'til nihoyasida men odatda ishga qaytishimni o'ylab, quvonaman.
26. Ishlagim kelgan paytlarda, men ishni boshqalarga nisbatan yaxshiroq va sifatliroq bajaraman.
27. Men tirishib, sidqidildan ishlaydigan odamlar bilan tez kirishib ketaman.
28. Men bekorchilik paytlarimda, o'zimni behalovat his qilaman.
29. Men boshqalarga nisbatan ko'proq mas'uliyatli ishlarni bajaraman.
30. Men o'zim qaror qabul qilishim kerak bo'lganda, buni sidqidildan yaxshi bajarishga intilaman.
31. Mening do'stlarim meni ba'zan dangasa, deb koyishadi.
32. Mening yutuqlarim ma'lum ma'noda kasbdoshlarimga ham bog'liq.
33. Rahbarning ra'yini qaytarish besamara ish.
34. Ba'zan qanday ishni bajarayotganligingni ham bilmaysan.
35. Ishim yurishmaganda, men betoqat bo'lib qolaman.
36. Men odatda o'z yutuqlarimga kam ahamiyat beraman.
37. Boshqalar bilan hamkorlikda ishlaganimda, mening ishim boshqalarnikidan samaraliroq bo'ladi.
38. Ko'pgina boshlab qo'ygan ishlarimni oxiriga yetkazmaganman.
39. Men ish bilan unchalik band bo'lmagan odamlarga havas qilaman.
40. Men hukmronlikka va amalga intilgan odamlarga havas qilmayman.
41. Men o'zimning haqligimga ishonsam, haqiqatni isbot qilish uchun har narsaga borishga tayyorman.

K A L I T :

Siz quyidagi savollarga «**ha**» deb javob bergan bo'lsangiz, **1** balldan olasiz:

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

Yana 1 balldan quyidagi savollarga «yo‘q» deb javob bergan bo‘lsangiz olasiz :

6, 13, 18, 20, 24, 31. 36, 38, 39.

To‘plagan ballarni hisoblab chiqing.

NATIJA :

1 balldan **10** balgacha : Sizdagi muvaffaqiyatga motivatsiya past;

11 balldan **16** gacha : motivatsiya darajangiz o‘rtacha;

17 balldan **20** balgacha: motivatsiya darajangiz anchagina yuqori;

21 balldan ortiq ball: yutuqqa nisbatan motivatsiya Sizga juda yuqori.

2-metodika:

«MAG‘LUBIYATDAN QOCHISH MOTIVATSIYASINI DIAGNOSTIKA QILISH» METODIKASI (T.ELERS)

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
1.	Dadil	Hushyor	Uddaburon
2.	Kamsuqum	Tortinchoq	Qaysar
3.	Ehtiyotkor	Qat‘iyatli	Umidsiz, pessimist
4.	O‘zgaruvchan	Beparvo, befahm	E‘tiborli
5.	Aqlsiz	Qo‘rqoq	Befarosat, loqayd
6.	Chaqqon	Jasur, qo‘rqmas	O‘ylab ish ko‘radigan
7.	Sovuqqon	Ikkilanuvchan	Epchil, shijoatli, dovyurak
8.	Intiluvchan	Yengiltak	Qo‘rqoq
9.	O‘ylab ish qilmaydigan	O‘zini ko‘rsatish	Oldindan ko‘ra olmaydigan
10.	Optimist, kelajakka ishonch	Vijdonli	G‘amxo‘r (odamlarga)

11.	Melanxolik, sust	Shubhali	Beqaror
12.	Qo‘rqoq	Pala-partish	Hayajonlanadigan
13.	Niyatli, mo‘ljalli	Pismiqlik, indamas	Qo‘rqoq, hadiksiragan
14.	E‘tiborli	Befarosat	Mard, dadil
15.	Fahm-farosatli	Shijoatli	Mardona
16.	Uddaburon	Ehtiyotkor	O‘ylab ish qiladigan
17.	Tez hayajonlanadigan	Xayolparishon	Uyatchan
18.	Kamtar, kamsuqum	Ehtiyotsiz	Bee‘tibor
19.	Hadiksiragan	Qat‘iyatsiz	Asabiy
20.	Intizomli ijrochi	Sadoqatli	Niyat bilan ish ko‘radigan
21.	O‘ylab ish qiladigan	Dadil, qo‘rqmas	Shijoatli, qaytmas
22.	Tobe, o‘rgatilgan	Loqayd, beparvo	Pala-partish
23.	Ehtiyotkor	Beg‘am	Chidamli
24.	Oqil	Mehribon, g‘amxo‘r	Jasoratli
25.	Oldindan bashorat qiluvchi	Cho‘chitib bo‘lmaydigan	Vijdonan qaraydigan
26.	Shoshqaloq	Qo‘rqoq	Beg‘am, tashvishsiz
27.	Parishon	Mo‘ljalli, niyatli	Umidsiz, pessimist
28.	Kuzatuvchan, e‘tiborli	Mulohazali	Uddaburon
29.	Pismiqlik, indamas	Betartib	Qo‘rqoq
30.	Kelajakka ishongan	Hushyor	Beg‘am, betashvish

Kalit:

Siz quyidagi holatlarda 1 ball olasiz, kalitda keltirilgan sonlarning chiziqcha oldidagisi qator sonini, orqasidagi - ustunlar sonini bildiradi,

masalan, 1/2 bo'lsa, demak, 1-qatorda 2-ustundagi so'zni tanlagan bo'lsangiz, 1 ball olasiz, aks holda, ball 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.

Natijani tahlil qilish:

Ballar soni qanchalik ko'p bo'lsa, himoya, mag'lubiyatdan qochish motivatsiyasi darajasi ham shunchalik yuqori bo'ladi.

2 dan 10 ballgacha – himoyaga nisbatan quyi motivatsiya.

11 dan 16 ballgacha – motivatsiyaning o'rtacha darajasi.

17 dan 20 ballgacha – motivatsiyaning yuqori darajasi.

20 balldan yuqori – o'ta yuqori daraja.

3-metodika:

“TASHKILOTCHILIK QOBILIYATLARINI DIAGNOSTIKA QILISH” METODIKASI (E.G'OZIYEV)

Ushbu taklif etilayotgan test sinaluvchining tashkilotchilik qobiliyatini, ya'ni odamlarga faol ta'sir eta olish malakasini aniqlash imkonini beradi. Buning uchun quyidagi keltirilgan savollarga «ha» yoki «yo'q» deb javob qaytaring. Javob berar ekansiz, yaqqol vaziyatlarda o'zingizni qanday tutishingizni xulqingizga ro'y-rost idrok etishga (tiklashga) harakat qiling.

1. Sizda o'rtoqlaringizni o'z tomoningizga og'dirib olish hollari tez-tez uchrab turadimi?
2. Keskin vaziyatlarda o'zinigizni yaxshi tutib, vaziyatni to'g'ri hal qila olasizmi?
3. Sizga jamoatchilik ishlari yoqadimi?
4. Agar niyatlaringizni amalga oshirishda ayrim xalaqit qiluvchi vaziyatlar, holatlar yuzaga kelib qolsa, Siz ulardan osongina voz kechasizmi?
5. Siz turli xil o'yinlar, ko'ngilxushliklar tashkil qilish yoki o'ylab

- topishni yoqtirasizmi?
6. Bugun bajarilishi lozim bo'lgan ishlarni boshqa kunga qoldirish hollari sizda tez-tez uchrab turadimi?
 7. Siz do'stlaringiz bilan fikringizga mos ravishda ish ko'rishga intilasizmi?
 8. Sizda do'stlaringiz bilan ular o'z va'dalari bilan majburiyatlari, vazifalarini bajarmaganliklari tufayli nizolar bo'lmaydi. Shu rostmi?
 9. Muhim ishlarni hal qilishda tez-tez tashabbuskorlik ko'rsatasizmi?
 10. Notanish holatlarda siz to'g'ri (yaxshi) yo'l tuta olmaysiz, shu rostmi?
 11. Agarda boshlagan ishingizni yakunlay olmasangiz, jahlingiz chiqadimi?
 12. Siz do'stlaringiz bilan tez-tez muloqotda bo'lishdan toliqasiz, shuni tasdiqlaysizmi?
 13. O'rtoqlaringizga taalluqli bo'lgan masalalarni hal etishda tez-tez tashabbuskormisiz?
 14. Siz kamdan-kam o'zingizning haqligingizni isbotlashga intilasiz, shuni tasdiqlaysizmi?
 15. Siz ishxona va yuqori tashkilotlarda o'zingizni ro'yobga chiqara olasizmi?
 16. Agar, sizning fikringiz yoki qaroringiz o'rtoqlaringiz tomonidan birdaniga qabul qilinmasa, siz o'z fikringizda turib olishga harakat qilasiz, shundaymi?
 17. O'rtoqlaringiz uchun turli xil tadbir (marosimlarni) tashkil qilishga bajonidil kirishasizmi?
 18. Siz biror-bir bitirilishi lozim bo'lgan (ishchan) uchrashuvlarga tez-tez kechikib kelasizmi?
 19. Siz tez-tez o'rtoqlaringiz diqqat markazida bo'lib turasizmi?
 20. Siz o'z o'rtoqlaringizning katta guruhida, jamoasida o'zingizni juda ishonchli tuta olmaysiz, shu rostmi?

Natijani tahlil qilish:

Taklif etilgan savollarning hammasiga javob berib bo'linganidan so'ng, olgan ballaringiz yig'indisini hisoblab chiqing. Javoblarni baholashda shuni nazarda tuting-ki, toq savollarga berilgan har bir «ha» javobingiz va juft savollarga bergan har bir «yo'q» javobingiz 1 ball bilan baholanadi.

Bunda yigʻilgan ballarning **15 ball** va undan koʻp boʻlishi tashkilotchilik qobiliyatining yuqori darajada ekanligidan dalolat beradi.

13 - 14 ballar - oʻrtacha.

13 balldan kam boʻlsa, tashkilotchilik qobiliyatining past darajada ekanligini bildiradi.

Sizda tashkilotchilik qobiliyati past boʻlsa, bu uchun xafa boʻlmang, chunki agar xohlasangiz uni rivojlantirish mumkin.

4-metodika:

«MENEJER FAOLIYATINI DIAGNOSTIKA QILISH»

METODIKASI

(E.GʻOZIYEV, R.TOSHIMOV)

Sizga tavsiya qilinayotgan test savollari menejer faoliyatining psixologik diagnostikasiga bagʻishlangan. Shuning bilan birga bu maʼlumotlar respublikamizdagi xalq xoʻjaligini boshqarishni takomillashtirishga muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxsiy va kasbiy sifatlangiz boʻyicha maʼlumotlar Siz uchun quyidagi jarayonlarda asqotadi:

(a) *lavozim boʻyicha attestatsiyaga tayyorlanish bosqichida;*

(b) *shaxsiy-kasbiy sifatlarni rivojlantirishda va oʻz ustingizda ishlashni takomillashtirishda;*

(d) *hayot va faoliyatingizni qanday tashkil qilishni belgilab beruvchi oʻzingizni «MEN» - konsepsiyasi boʻyicha (oʻzingiz haqingizdagi tasavvurni)*

Har bir fikrga «ha» (+) yoki «yoʻq» (-) belgisini qoʻyish bilan javob berishingiz mumkin.

1. Tanishlarimning koʻpchiligi meni yoqtirishsa kerak, deb oʻylayman.
2. Soʻzim kamdan-kam hollarda ishimga toʻgʻri kelmaydi.
3. Koʻpchilik odamlar oʻzlariga oʻxshash tomonlarini menda koʻrishsa ajab emas, deb hisoblayman.
4. Men oʻzimni baholashga harakat qilganimda, eng avvalo kamchiliklarimni koʻraman.
5. Men shaxs sifatida odamlarni oʻzimga jalb qila olaman, deb tasavvur qilaman.

6. O‘zimga meni yaxshi ko‘radigan odamning ko‘zi bilan qaraganimda, shaxsiy obrazim haqiqatdan qanchalik uzoqligini ko‘rib tasavvur qilganimda noxush hislar tug‘iladi.
7. Mening «Men» im o‘zim uchun har doim qiziqarlidir.
8. Ba‘zan o‘zini o‘zi ayashni gunoh emas, deb baholayman.
9. Shaxsiy hayotimda menga haddan tashqari ruhan yaqin turgan odamlar bor yoki bo‘lgan.
10. O‘zimni o‘zim hurmat qilishim uchun yana xizmat ko‘rsatishim joiz.
11. O‘zimni o‘zim juda yomon ko‘rib ketgan vaqtim bo‘lgan va bu voqea bir marta emas.
12. Men to‘satdan paydo bo‘lgan xohishimga to‘la ishonaman.
13. O‘zim ham shaxsiyatimdagi ko‘p narsalarni o‘zgartirishni istar edim.
14. Men uchun shaxsiy «Men» im alohida chuqur e‘tiborga sazovor bo‘lib tuyuladi.
15. Mening hayotimda hamma narsa yaxshi bo‘lishini sidqidildan xohlayman.
16. Men birovga ta‘na toshi yog‘dirishdan oldin, avvalo o‘zimni ayblayman.
17. To‘satdan tanishgan odamga ko‘proq yoqimli shaxsday bo‘lib tuyulaman.
18. Men ko‘proq o‘z rejalarim va xatti-harakatlarimni qo‘llab-quvvatlayman.
19. Shaxsiy kamchiliklarim menda g‘azab tuyg‘usiga o‘xshash kechinmani vujudga keltiradi.
20. Agar men ikkita kishiga aylanib qolsam, u holda o‘zimning ikkinchi siymom bilan qiziqarli suhbat qilgan bo‘lar edim.
21. O‘zimning ba‘zi bir xislatlarim menga begonadek bo‘lib tuyuladi.
22. Kimningdir shaxsiyatidan menga o‘xshash tomoni mavjudligini his qilish mumkin emas.
23. O‘ylagan rejamni amalga oshirish uchun qobiliyatim va imkoniyatim yetarli.
24. Men o‘z ustimdan kulmagan holda o‘zim bilan o‘zim hazillasha olaman.
25. Insonning o‘z hayotida amalga oshiradigan eng aqlli ishi - bu o‘z taqdiriga tan berishidir.

26. Birinchi qarashda menga begona odam, mendan o'zgalarni itaruvchi xususiyatlarni ko'proq topadi.
27. Agar men biror narsa degan bo'lsam, bu xuddi aytganimday ish tutaman, degan so'z emas.
28. O'zimga bo'lgan munosabatimni do'stona deyish mumkin.
29. Shaxsiy kamchiliklarga muruvvatli bo'lish - bu tabiiy holdir.
30. Sevimli odamim uchun hamisha qiziqarli manba bo'lishlik qo'limdan kelmaydi.
31. Qalbimning tubidan men bilan qandaydir falokat yuz berishini sezaman.
32. Ko'pchilik tanishlarimga yoqimli tuyulmasam kerak.
33. Meni yoqtiradigan odamning ko'zi bilan o'zimga qarashim menga juda maroqli.
34. Menda qandaydir bir xohish tug'lsa birinchi navbatda o'zimdano'zim «bu aqldanmi?» deb so'rayman.
35. Noma'lum donishmand odam mening ichki dunyomni payqab olganida edi, unda o'zimning qanchalik qashshoq ekanligimni darhol tushunib yetgan bo'lar edim.
36. Vaqti-vaqti bilan o'zimdano'zim faxrlanaman.
37. Men o'zimni yetarli darajada yuqori baholayman, deb aytsam bo'ladi.
38. Men haqiqatdan ham katta odam ekanligimga qalbimning tubidan hech ishongim kelmaydi.
39. Begona odamlarning yordamisiz men juda kam narsa qila olaman.
40. Ba'zan o'zimni o'zim tushunmayman.
41. Maqsadga yo'nalganlik, irodaviy sifat va quvvatning yetarli emasligi menga juda xalal beradi.
42. Umuman olganda boshqalar meni yetarli darajada orttirib baholashi mumkin, deb o'ylayman.
43. Mening ruhiyatimda boshqalarni o'ta yoqtirmaslikni vujudga keltiruvchi nimadir bor.
44. Meni ko'pchilik tanishlarim unchalik jiddiy odam, deb qabul qilishmaydi.
45. Menda doim qo'zg'atuvchanlik hissi bo'lganligi bois o'zimdano'zimga xursandman.
46. Men o'zimni o'zim hurmat qilaman.
47. Hatto salbiy xislatlar ham begona emas.

48. Aslida men qanday bo'lsam, xuddi shuning o'zi meni qoniqtiradi.
49. Meni chin ko'ngildan seva olmasalar kerak.
50. Mening orzu va rejalarimga amaliy ifoda yetishmaydi.
51. Agar mening ikkinchi «men» im bo'lganida edi, bu muloqotda men uchun eng zerikarli sherik bo'lardi.
52. O'ylaymanki, har qanday aqlli va bilimli kishi bilan umumiy til topsa bo'ladi.
53. Menda namoyon bo'ladigan kechinmalar, men uchun tushunarlidir.
54. Ijobiy fazilatlarim kamchiliklarimni bosib ketadi.
55. Meni vijdotsizlikda ayblaydigan odamlar topilishi lozim.
56. Menda ko'ngilsizlik sodir bo'lsa, o'zinga o'zim «Qilmishinga yarasha-da!» deb aytaman.
57. Umuman olganda men o'z taqdirimni nazorat qilaman, deb ayta olaman.

Natijalarning tahlili:

«ha» yoki «yo'q» deb javob berilganidan qat'i nazar, javobingizning kalitga mosligi **1** ball baho olishingiz uchun imkon beradi.

O'zining «Men»idan rozi yoki norozi bo'lish integral hissi ustuni

«ha» – 2, 5, 23, 27, 33, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«yo'q» – 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 45, 49, 50, 56.

0 - 10 ball – Siz ko'proq o'z «Men» ingizdan norozisiz.

11 - 20 ball – Siz o'zingiz haqingizda juda yuqori fikrda emassiz, shuningdek, o'zingizga ijobiy munosabatingiz saqlangan.

21- 30 ball – O'zingiz haqingizda juda yuqori fikrdasiz, o'z «Men» ingizdan to'la rozisiz.

O'zini hurmat qilish ustuni

«ha» – 2, 23, 53, 57.

«yo'q» – 8, 13, 25, 27, 31, 38, 39, 41, 50.

0 - 5 ball – Sizda mustaqillikka, shaxsiy kuchga, qobiliyat va imkoniyatlarga ishonch yetarli emas.

6 - 10 ball – Siz o'zingizni yetarli darajada hurmat qilsangiz-da, lekin har qalay o'zingizga ishonmaslik, o'zingizni tushunmaslik, izchillikdan chetlashish, shaxsiy imkoniyatlarga shubha bilan qarash

holati ba’zida uchrab turadi.

11-15 ball – Siz o‘zingizni yuksak darajada hurmat qilasiz, o‘zingizga ishonasiz va mustaqilsiz.

O‘zini - o‘zi yoqtirish ustuni

«ha» – 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«yo‘q» – 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

0-5 ball – Siz ko‘proq o‘zingizga «dushman»ga qaragandek qarasiz, o‘zingizga tanbeh berishga, gunohkor his qilishga va ayblashga mo-yillik bor.

6-10 ball – Umuman olganda, o‘zingizni qo‘llab-quvvatlaysiz, ijobiy baholaysiz, o‘zingizga ishonasiz, shu bilan birga o‘zingizni ayblashga ham tayyorsiz.

11-16 ball – Siz o‘z «Men» ingiz bilan «do‘stona» munosabatdasiz. Bunday holda o‘z xislatlaringizni va umumiy xulqingizni yuksak darajada nazorat qilishingiz zarur.

Atrofdagilardan kutilayotgan munosabat ustuni

«ha» – 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«yo‘q» – 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

0-4 ball – Siz atrofdagi odamlardan salbiy munosabatni kutasiz, hatto mehr-muhabbati zarur bo‘lganlardan ham yaxshi munosabat kutmaysiz. Siz o‘zingizga yaxshilikni chinakamiga ravo ko‘rmaysiz. Vaholanki, o‘zingizni boshqalarga o‘xshamaydigan, alohida shaxs deb hisoblaysiz. Bu holat o‘zingizni o‘zingiz hurmat qilishni kuchaytiradigan vazifalarni o‘z oldingizga qo‘yishga to‘siqlik qiladi.

5-9 ball – Atrofigizdagi odamlar orasida sizga salbiy munosabatda bo‘ladiganlar borligini bilsangiz ham, lekin ularning barchasi ijodiy munosabatda deb o‘ylaysiz. Bu holat sizda ularning munosabatlariga munosib bo‘lishga, ijtimoiy axlq normalariga rioya qilishga, tashqi qiyofangizga e’tibor berishga, o‘zingizni nazorat qilishga intilishni vujudga keltiradi.

10-13 ball – Atrofigizdagi odamlarning sizga ijobiy munosabatda ekanliklariga to‘la ishonasiz. Bu ishonch sizda o‘zingizga nisbatan hurmatingizni tobora orttiradi. Siz shaxsingizning qadr-qimmatligiga ishonasiz va faoliyatingizning samarali bo‘lishi atrofigizdagi odamlardan kutayotgan munosabatingizga bog‘liq. Ularning siz haqingizdagi tasavvurlarini saqlanib qolishi uchun doimo o‘z ustin-gizda

ishlashingiz zarur.

O‘z shaxsiyatiga qiziqish ustuni

«ha» – 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«yo‘q» – 14, 51.

0-2 ball – Siz o‘zingizga (qisman o‘z fikrlaringizga va hislaringizga) o‘zingiz yaqin emassiz (real «Men» va «ideal»), afsuski, sizda o‘zingizning shaxs sifatida boshqalar uchun befarq ekanligingiz haqidagi fikr mavjud.

3-6 ball – Siz o‘zingiz bilan «tenglik» asosida muomala qila olasiz, boshqalar uchun shinavanda ekanligingizni e‘tirof etmaysiz va bu haqda har doim ishonavermaysiz. O‘ylab ko‘ring, bu balki siz o‘zingizni qanday shaxs bo‘lishligingizni bilmaslik bilan bog‘liqdir. Eh-timol, siz u yoki bu sifatlaringiz qay darajada shakllanganligini bilarsiz va shu bois atrofdagilarga sizning «Men»ingiz qiziqarli ekanligiga shubhangiz bordir.

7-9 ball – Siz o‘zingizni boshqalarga va o‘zingizga qiziqarli ekanligingizga ishonasiz. Bu omil faoliyatingizning samarali bo‘lishiga olib keladi.

O‘ziga o‘zi ishonch ustuni

«ha» – 2, 23, 34, 42, 46.

«yo‘q» – 38, 39, 41.

0-2 ball – Siz o‘zingizni turli vaziyatlar va muammolarni hal qilishga qobiliyatsiz deb hisoblaysiz.

3-6 ball – Ruhan tushmaysiz, lekin hamisha ham mustaqil va maqsadli emassiz.

7-8 ball – Siz o‘ylagan narsangizni amalga oshira olishingiz uchun qobiliyat va kuch-quvvat yetarli. Sizdagi e‘tiqod faoliyatingiz muvaffaqiyatini ta‘minlashda hal qiluvchi omil bo‘lib hisoblanadi.

O‘zgalardan kutilayotgan munosabat ustuni

«ha» – 1, 5, 10, 52, 55.

«yo‘q» – 32, 43, 44.

0-2 ball – Siz o‘z «Men»ingizni salbiy baholash kutilmasiga tayyorsiz.

3-6 ball – Siz atrofdagi odamlarning o‘zingizga nisbatan munosabati fikri va xatti-harakatini tanqidiy hamda real baholaydigan

odamsiz. O‘zingizga nisbatan yo‘naltirilgan ichki harakatlaringiz sizning shaxsiy sifatlarinigiz va xulqingizdan kelib chiqadi.

7-8 ball – Siz o‘z «Men»ingizni atrofdagilar tomonidan ko‘proq ijobiy baholanishni kutasiz. Bu holat sizni o‘z «Men»ingizga ijobiy yo‘naltiradi va faoliyatingizni jadallashtiradi.

O‘zini o‘zi qabul qilish ustuni

«ha» – 12, 18, 23, 47, 48, 54.

«yo‘q» – 21.

0-2 ball – O‘zingiz butun borlig‘ingiz bilan o‘zingizga yoqmay-siz. O‘z shaxsiy va kasbiy sifatlarinigiz ustida o‘ylab ko‘rishingiz hamda ishlashingiz zarur.

3-5 ball – O‘zingiz haqingizdagi fikrlaringizda qarama-qarshiliklar mavjud. O‘zingizning «Men»ingizda ishda sizga ma‘qul va nima noma‘qul ekanligini aniqlang. O‘z «Men»ingiz ustida ishlashingiz o‘zingizga nisbatan ijobiy munosabatni shakllanishga olib keladi.

6-7 ball – O‘zingizni komil shaxs sifatida qabul qilish mezo-ningiz etarli darajada yuqori. Bu o‘zingizdagi ichki imkoniyatni ro‘yobga chiqarish ehtiyojingiz borligini ifodalaydi va o‘z «Men»ingizga nisbatan ijobiy munosabatingizni qo‘llab-quvvatlaydi.

O‘ziga o‘zi rahbarlik qilish ustuni

«ha» – 50, 57.

«yo‘q» – 25, 27, 31, 35 36.

0-2 ball – Siz o‘zingizga aytishingiz zarur: «Afsuski, meni aytgan so‘zim aynan shunday xatti-harakat qilishimni bildirmaydi».

3-5 ball – Siz muvaffaqiyat faoliyatingizdagi ma‘lum izchillikni ta‘minlovchi ichki mutanosiblik orqali erishasiz. Shunga qaramay, sizning «Men»ingizda ba‘zi bir psixologik kelishmovchiliklar talay mavjud. Ehtimol, bunga xulqingizda har doim izchillik bo‘lmasligi va uni yetarli nazorat qilish imkoni kamligi rejalarning real emasligi sababdir.

6-7 ball – Sizda shaxsiy faoliyatingizda izchillik, o‘z qobiliyatingiz va imkoniyatlaringizga ishonch, o‘zingizni tushunish, o‘zingizni nazorat qilish yetarli darajada mujassam.

O‘zini o‘zi ayblash ustuni

«ha» – 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

0-2 ball – Sizda o‘zingizga hech qanday tanbehingiz yo‘q. O‘zingizdan ko‘nglingiz to‘qligi tufayli sodir bo‘layotgan hodisalarga javobgarlikni soqit qilishni va uni tashqi omillarga yuklashga keltirib chiqaradi. O‘zingizga tanqidiy qarashga harakat qiling.

3-6 ball – Sizni har doim ham o‘zingizdan ko‘nglingiz to‘lavermaydi va bu ruhiyatingizga mos tushadi. Ko‘pincha odamda o‘zini o‘zi baholash ziddiyatlaridan iborat bo‘ladi. Shuningdek, siz o‘zini psixo-logik himoya qilishning yo‘li bo‘lmish o‘z aybini e‘tirof etishdan tashqi omillar orqali o‘zini oqlashdan xoli emassiz.

7-8 ball – Siz o‘zingizni tanqid qilasiz, vijdonlisiz, o‘zingizni kamsitishga, «aybdor» deb his qilishga, o‘zingizga tanbeh berishga moyillik bor. Bu holat o‘z imkoniyatlarini past baholashni vujudga keltiradi va har doim ham sizning faoliyatingizga ijobiy ta’sir etmaydi.

O‘z-o‘ziga qiziqishini ifodalash ustuni

«ha» –17, 20, 33.

«yo‘q» – 26, 30, 49, 51.

0-2 ball – O‘zingiz uchun qiziqarli emassiz, ko‘pgina shaxsiy xususiyatlaringizni va ish sifatларingizni salbiy baholaysiz. Bu esa boshqalarga ham qiziqarsiz bo‘lishingizga olib keladi.

3-5 ball – Atrofingizdagi odamlar uchun ham, o‘zingiz uchun ham ma’lum darajada qiziqarlisiz. Sizda, shaxsiy xususiyatlaringizdan va ishchanlik sifatларingizdan qoniqmaslik bor. Bu kamchilikларingiz ustida ishlash va o‘zingizga tanqidiy munosabatda bo‘lishingiz o‘zingizni takomillashtirishingizni asosiy yo‘lidir.

6-7 ball – Sizni «Men»ingiz bezovlantiradi. O‘zingizga qiziqish yuksak darajada rifoјlanib o‘ziga bino qo‘yishga aylangan. Umuman olganda, bu yomon emas, agar ushbu faoliyatni amalga oshirish jarayonida namoyon bo‘ladigan yuqori darajadagi mahorat bilan uyg‘unlashsa. Insonparvarlik va faoliyatingizdagi nazokat siz uchun foyda keltiradi, xolos.

O‘zini o‘zi tushunish ustuni

«ha» – 53.

«yo‘q» – 6, 8 13, 15, 22, 40.

0-2 ball – Sizda aniq izchillik, yorqin tasavvurlar, hislar va g‘oyalar yo‘q. O‘zingiz bilan yomon munosabatdasiz.

3-5 ball – O‘zingiz bilan yuqori darajada kelishasiz deb aytib

bo'lmaydi. Lekin sizda o'zini tushunmaslik namoyon bo'lmaydi. O'zingizga ijobiy munosabatni quvvatlash taktikasi sizni hayotingizda hokimlik qiladi.

6-7 ball – Siz o'zingiz bilan kelishgan holda yashaysiz.

Shunday qilib, sizni to'plagan yig'indingiz quyidagi raqamni tashkil qilsa:

0 balldan 52 ballgacha – bu ko'rsatkich o'zingizga salbiy munosabatda ekanligingizni bildiradi. Bu holat nisbatan barqaror bo'lgan, ozmi-ko'pmi darajada anglangan, individning o'zi haqidagi tasavvurlarining takrorlanmas tizimi sifatida his qilingan «Men konsepsiyasi» ni salbiy yo'nalishda namoyon bo'lishiga ta'sir qiladi. Vaholanki, atrofdagilar o'zaro ta'siringiz va o'zingizga munosabatingiz shakllanadi. «Men konsepsiyasi» ichki qarama-qarshiliklardan xoli bo'lmagan shaxsiy «Men»ning yaxlit obrazidir (*A.Petrovskiy, M.Yaroshevskiy*).

Salbiy «Men konsepsiya»siga ega bo'lgan odamlar «ortiqcha vahimaligi, tez xafa bo'lishi, o'zini kamsitishga va e'tirof etishga moyilligi bilan ajralib turadilar; ular uchun muloqot bilan, ijtimoiy va hissiy masalalar bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar xarakterlidir» (*R.Berns*). Yuqorida bayon qilinganlar ularning rahbarlik faoliyatiga salbiy ta'sir o'tkazmay iloji yo'q.

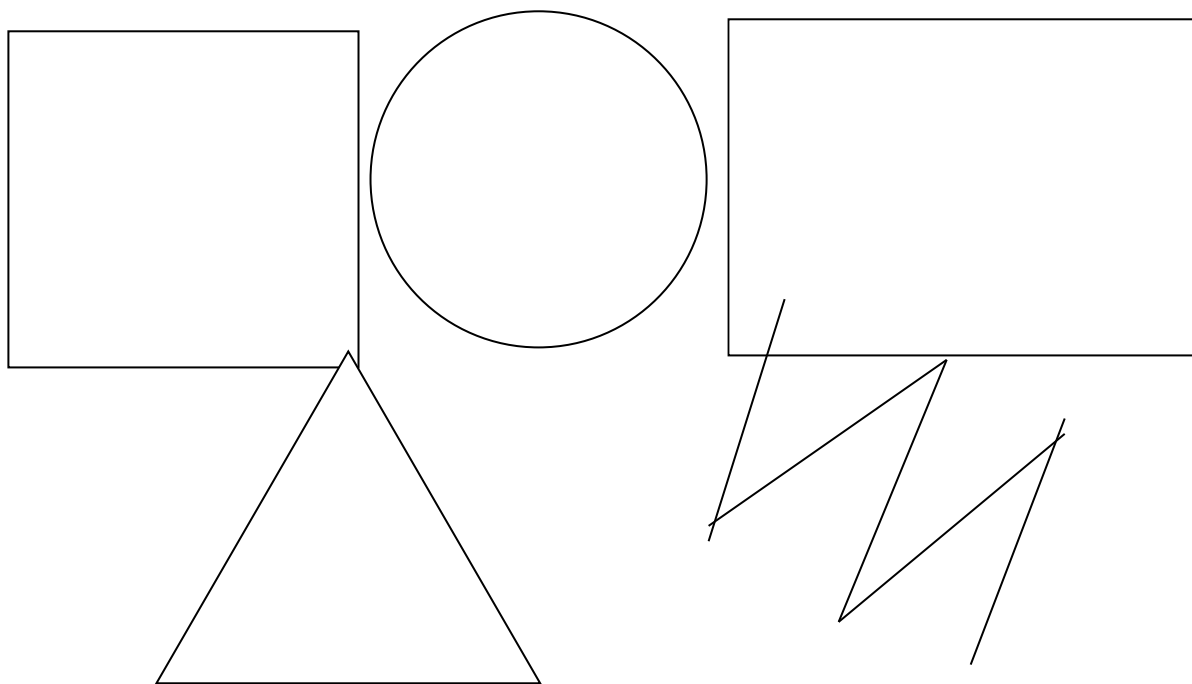
53 balldan 105 ballgacha – bu ko'rsatkich rahbarning «Men konsepsiyasi»ni va o'ziga munosabatining ijobiy ekanligini ko'rsatadi. Atrofingizdagilar orasida siz yetarli darajada obro'lisiz. Qo'l ostingizdagilar sizni uzoq vaqtgacha unutishmaydi. Xodimlaringiz xotirasida shunday qiyofada saqlanib qoladi: «Ha, bizning rahbarimiz, haqqoniy, rahmdil edi, xizmatkorlariga g'amxo'rlik qilardi», «U o'z ishini yaxshi biladi, odamlarni yaxshi qabul qilardi. Ko'tarinki ruhni saqlab qolardi», «Uning muhitida iliq, yoqimli sharoit bo'lib, hamma qiziqib ishlardi», «Bizni, deb u juda ko'p tanbeh eshitardi, biz uni tushunardik va o'zimizni tuzatishga harakat qilardik», «U bekorchilarni yoqtirmasdi va kamdan-kam (o'zidan chiqardi)» va hokazolar. Odatda, xizmatchilar bilan muomala qilishni biladigan bunday menejer obro'li bo'ladi. Shu bilan birga egiluvchanlikni va eksperiment o'tkazishga bo'lgan qiziqishni mustahkamlash maqsadga muvofiq bo'lib, bu o'ziga ijobiy munosabatni va o'zini haqqoniy baholashni mustahkamlaydi.

106 balldan 134 ballgacha – menejering «Men konsepsiyasi» va o'ziga munosabati juda yuqori. Turgan gap, bunday rahbarlar o'z xulqi

va faoliyati natijalari ijobiy bo'lishiga ishonadilar. Lekin har doim ham shunday emas. O'zingizni yuqori idrok etishingiz tufayli tobe kishilar kamsitilishi, uyaltirilishi, ularda o'ziga ishonchni yo'qotishi mumkin. Ba'zan o'ziga yuqori baho beradigan rahbarlar loqaydlikni namoyon qilib, haddan tashqari hukmronlikni yaxshi ko'radilar. Shunday qilib, menejerning o'ziga yuqori baho berishi xizmatchilar «Men konsepsiyasi»ning salbiy bo'lishiga olib keladi. Balki o'zingizga nisbatan talabchanlikni, hurmatni, ichki kelishuvchanlikni bo'shashtirmay mahorat darajasini egallagandirsiz, qo'l ostidagilaringizni ham imkoniyat va bilimlarini to'g'ri baholashga va ularni muvaffaqiyatga, ijobiy «Men konsepsiyasi»ga undang.

5-metodika:
KIMSIZ : KVADRAT, AYLANA, TO'RTBURChAK,
UChBURChAK,
ZIG-ZAG?

Ushbu test shaxsga aloqador bir qancha muhim xarakterologik sifatlarni aniqlashga imkon beradi. Shuningdek, test o'z-o'zini tahlil qilish malakalarini mustahkamlaydi va o'zini tarbiyalashga yordam beradi.



Tavsiya etilgan geometrik figuralardan qaysi biri Sizga yaqinligini belgilang va unga “1” raqami qo‘ying. Qolganlarni ham yoqishiga qarab, 5 gacha baholab chiqing.

Endi Sizga xos bo‘lgan psixologik xususiyatlar va fazilatlarni bilib oling.

KVADRAT. Hayotiy qadriyatlari: tartib, ish, an’analar, reputatsiya.

Asosiy psixologik xususiyatlari: Ijobiylari – tartiblilik, intizom, o‘z vaqtida ishlarni bajaradigan, ozoda-pokiza, qonunga bo‘ysunuvchi, mehnatsevar, chidamli, tirishqoq, qat’iyatli, qarorlari qat’iy, so‘zining ustida turadigan, halol, oqil, aql bilan ish ko‘radigan, bosiq, tejamkor, pishiq.

Salbiylari – ko‘ngliga har xil fikrlar keladigan, bir yoqlama, pedant, o‘ta talabchan, mayda-chuydaga ham e’tibor beradigan, jiddiy, chidamli, qaysar, konservativ, yangilikdan cho‘chiydigan, fantaziyasi kambag‘al, pismiqlik, pishiq.

UCHBURCHAK. Asosiy qadriyatlari: hokimiyat, liderlik, amal, mavqe, g‘alaba, manfaat.

Asosiy psixologik sifatleri: Ijobiylari – yaxshi lider, o‘ziga mas’uliyatlarni oladigan, har narsada asosiy, mohiyatni ko‘ruvchi, kuchini safarbar qila oladigan, g‘alabaga erisha oladigan, o‘ziga ishonchli, qat’iyatli, tavakkalchi, g‘ayratli, to‘g‘ri so‘z, hissiyotlari boy, aqli.

Salbiylari – egosentrik, egoist, nazorat qilishni yaxshi ko‘radigan, o‘zgacha fikrlarga tokatsiz, ishga o‘ta beriluvchanlik, har narsadan manfaat qidiradigan, qaysar, impulsiv, beshavqat, toqatsiz, qo‘pol, rahmsiz, achchig‘i tez, zaharxanda.

AYLANA. Asosiy qadriyatlar: insonlarga xizmat qilish, oila baxti va manfaati, bolalar, muloqot.

Asosiy psixologik xususiyatlari: Ijobiylari – muloqotga ehtiyoj, kirishuvchanlik, hammabop, mehribon, g‘amxo‘r, sadoqatli, kuchli ijtimoiy intuitsiyaga ega, empatiya hissi kuchli, bag‘rikeng, qo‘li ochiq, hissiyotlarga beriluvchan, bosiq, yuvosh, kechirimli, janjaldan yiroq yuruvchi.

Salbiylari: o‘zgalar fikriga tobelik, betartib, o‘ta yumshoq, talabchan emas, qat’iyatsiz, narsalarni ayamaydigan, laqma, sentimental, ko‘ngli bo‘sh.

TO‘RTBURChAK. Asosiy qadriyatlari: o‘zgarish, dinamika, azart.

Asosiy psixologik xususiyatlari: Ijobiylari - intiluvchan, yangilikni qidiradigan, qiziquvchan, yaxshi ta’lim oladigan, ziyrak, sezgir, ishonuvchan, samimiy, dadil, yaxshi o‘yinchi.

Salbiylari: Qat’iyatsiz, qarorlari mavhum, ish va so‘z birligi yo‘q, yengiltak, ishonuvchan, emotsional beqaror, sodda, o‘ziga bahosi past, lanj, unutuvchan, kechirimli.

ZIGZAG. Asosiy qadriyatlari: erkinlik, ijod, o‘zgarish.

Asosiy psixologik xususiyatlari: Ijobiylari – yangilik, ijodga intilish, bilishga chanqoqlik, g‘alayonchi, xayolparast, optimist, kelajakka intilgan, ruhi tetik, ekspressiv, tashabbuskor, aqli.

Salbiylari: tartibsizlik, qo‘nimsizlik, o‘zgaruvchanlik, individualizm, ishonchsiz, qonunlarni buzuvchi, realistik qarashning yo‘qligi, subutsiz, impulsiv, o‘zini namoyishkorona ko‘rsatadigan, zahar, kesatib gapiradigan.

7-MAVZU: MEHNAT MALAKALARI VA KO'NIKMALARINING DIAGNOSTIKASI

Maqsad: Mehnat malakalari va ko'nikmalarini o'rganish masalalari asosan, kuzatishlar va pedagogik tajribalarga tayanadi. Ta'lim olishga bo'lgan qobiliyat - talabanning o'quv va mehnat ko'nikmalarining diagnostika qilish orqali o'rganiladi. Jumladan, aqliy rivojlanish darajasini aniqlashdagi omillar esa, ortiqcha predmetni olib tashlash metodi; analitik-sintetik xususiyatlar tahlili; ortiqcha tushunchani topish metodikasi; talabanning mavhum va so'z-mantiq tafakkurini diagnostika qilish; ortiqcha tushunchalarni topish bo'yicha misollar; tushunchalarni taqqoslash; talabadagi elementar fikrlash ko'nikmasini aniqlash; talabanning o'quv materialidagi muhim va asosiy belgilarni ajrata olish xususiyatlarini diagnostikasi; oddiy va murakkab analogiya metodlari orqali aniqlanib, hozirgi zamon talabasining o'quv va mehnat malakalari borasidagi ijobiy va salbiy xususiyatlari yoritiladi.

Talabanning aqliy rivojlanish darajasi tafakkur jarayonlarining rivojlanganligi, o'quv materialining muhim va asosiy qismlarini ajrata olishi, olgan bilim yoki hosil qilingan, o'zlashtirilgan ko'nikmani boshqa faoliyatga ko'chira olishi, turli nazariy bilimlarni amalda qo'llay olishi, texnik vazifalarni yecha olishi (texnik tafakkur) kabi bir qancha belgilar bilan aniqlanadi. Shu sababli amaliy psixologlar talabanning o'rganayotgan kasbi, qaysi o'quv predmetining muhimligidan kelib chiqqan holda uni baholashlari osonroq bo'ladi. Masalan, texnik tafakkurini baholashda, uning tafakkurini obrazli komponentlari, predmet va vazifalarni fazoda idrok qila olishi, turli chizma, grafiklarni, chizmalarni tasavvurda tiklashi va real hayotda qanday ko'rinishga, qanday ishlashini tushunishi ko'p ahamiyatga egaligiga e'tibor berish kerak. Texnik tafakkurning asosiy komponentlari tushunchalar, obrazlar, obrazli-harakatli va abstrakt (mavhum) tafakkurdir. Boshqacha qilib aytganda, psixodiagnost talabanning o'quv malakalarini o'rganishda fanning xususiyatlaridan kelib chiqishi lozim.

Talabanning o'quv va mehnat ko'nikmalari o'z ichiga uning o'z ishini rejalashtira olishi, o'z faoliyatini o'zi nazorat qila olishi, faoliyat sur'atini boshqara olishini oladi.

Talabaning aqliy rivojlanishi darajasini aniqlashda quyidagilarga e'tibor berish lozim:

- + tafakkur jarayonlarning rivojlanganlik darajasi;
- + tafakkurning texnik faoliyatda yuzaga chiqadigan maxsus xususiyatlari;
- + o'z faoliyatini rejalashtirishi va boshqara olishi;
- + texnik vazifalarni yechishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan xususiyatlarning mavjudligi.

Talabalarning aqliy rivojlanish darajasi, mehnat malakalari va ko'nikmalarini o'rganish uchun, qo'llash mumkin bo'lgan oddiy metodikalarga quyidagilar kiradi:

- + talabaning o'quv materialidagi muhim va asosiy belgilarni ajrata olishi;
- + talabaning o'quv malakalarini o'rganish.

Maqsadni amalga oshirishda ushbu metodikalardan foydalanish tavsiya etildi:

1-metodika: Ortiqcha predmetni olib tashlash metodi.

2-metodika: Ortiqcha tushunchani topish metodikasi.

3-metodika: Tushunchalarni taqqoslash metodikasi.

4-metodika: Murakkab analogiya metodikasi.

5-metodika: Oddiy analogiya metodikasi.

6-metodika: "Differensial - diagnostik so'rovnomasi".

1-metodika:

ORTIQCHA PREDMETNI OLIB TASHLASH METODI

Mazkur metodika talaba tafakkurining analitik-sintetik xususiyatlarini, tahlil qilinayotgan materialni umumlashtira olish malakasini mavjudlik darajasini o'rganishga mo'ljallangan. Metodikani o'rganish uchun maxsus ravishda tuzilgan rasmlar majmuasidan foydalaniladi. Rasmlar majmuasini psixodiagnost har bir predmet xususiyatiga moslab tayyorlashi mumkin.



Rasmda to'rtta predmet (masalan, soat, tarozi, ko'zoynak, tanomometr) aks ettirilgan. Tekshiriluvchining vazifasi aks ettirilgan predmetlarning eng muhim belgilarini topish va shuning asosida "ortiqcha" boshqalarga mos kelmaydigan predmetni topish, qolgan uch predmetga esa umumiy nom berishdan iborat. Bizning misolimizda "ortiqcha" predmet - ko'zoynak. Qolganlari esa o'lchash asboblari.

Ushbu metodika yuqorida ko'rsatilgan metodikaning verbal (so'zlar yordamida ifodalanadigan) varianti bo'lib, talabaning mavhum va so'z-mantiq tafakkurini, abstrakt materiallarni umumlashtira olish malakasini o'rganishda qo'llaniladi. Talabaga bir qancha so'zlar majmuasi beriladi. So'zlar abstrakt so'zlar bo'lishi mumkin. Masalan, oliyjanoblik, to'g'riso'zlik, kamtarlik, ko'rolmaslik, botirlik. Shuningdek, vazifa narsa va hodislarning nomlaridan iborat bo'lishi ham mumkin (soat, barometr, samolyot, termometr, sekundomer). Pedagogning o'zi ham o'z predmetiga oid so'zlardan vazifalar tuzishi mumkin. Bu holda fanga oid terminlar, fanda uchraydigan eng muhim predmet, detallarning nomidan foydalanish maqsadga muvofiq. Tekshiriluvchining vazifasi berilgan beshta so'zlar orasidan boshqalarga to'g'ri kelmaydigan "ortiqcha" so'zni topish, qolgan so'zlarga umumiy nom berishdan iborat. Vazifani to'g'ri bajarish uchun talaba berilgan tushunchalarning eng muhim predmet va umumiy belgilarini topishi, shu belgilar asosida ularni umumlashtirishi va umumiy nom berishi lozim. Shundan keyingina talaba ajratilgan (topilgan) muhim belgiga ega bo'lmagan, ya'ni "ortiqcha" so'zni topadi.

2-metodika:

ORTIQCHA TUSHUNCHANI TOPISH METODIKASI

Ortiqcha tushunchalarni topish bo'yicha misollar va uning bayoni.

Sizga beshta so'z berilgan. Ularning to'rttasi umumiy belgilar bilan birlashgan. Beshinchi so'z ularga to'g'ri kelmaydi. Uni topib tagini chizish kerak. Faqat bitta so'z ortiqcha bo'lishi mumkin xolos.

1-misol:

✓ *tarelka;*

- ✓ *piyola;*
- ✓ *stol;*
- ✓ *kastryulka;*
- ✓ *choynak.*

Uchinchi soʻz esa mebelni bildiradi, shuning uchun tagiga chiziladi.

2-misol:

- ✓ *yurmoq;*
- ✓ *sakramoq;*
- ✓ *oʻynash;*
- ✓ *oʻtirish;*
- ✓ *yugurish.*

Toʻrtta soʻz harakatni bildiradi. Oʻtirish” esa tinchlik holatini bildirgani uchun tagiga chiziladi.

3-metodika:

TUSHUNCHALARNI TAQQOSLASH METODIKASI

Talabaning oʻquv materialini yaxshi tushunishi va oʻzlashtirishi tafakkurning **taqqoslash jarayonining** rivojlanganligiga ham bogʻliq. Uy vazifalarining mustaqil ravishda muvaffaqiyatli bajarilishida tahlil, umumlashtirishdan tashqari, tafakkurning taqqoslash jarayoni ham katta ahamiyatga ega. Taqqoslash predmet va narsalar orasidagi oʻxshashliklar va farqlarni topishni taqozo qiladi. Shu sababli psixodiagnost talabada taqqoslash jarayonining qanchalik darajada rivojlanganligini oʻrganishi lozim. Buning uchun quyidagi oddiy metodikadan foydalanishini tavsiya qilamiz.

Metodika talabadagi elementar fikrlash koʻnikmasining mavjudligini aniqlash imkonini beradi. U taqqoslash orqali berilayotgan soʻzlardagi oʻxshashlik va farqlarni aniqlashga yoʻnaltirilgan. Talabaga bir qancha taqqoslash imkoniyati bor soʻzlar beriladi. Soʻzlar majmuasi orasiga taqqoslash mumkin boʻlmagan, yaʼni umumiy belgiga ega boʻlmaganlari ham qoʻshiladi. Masalan, “koʻl - daryo”, “daraxt - yogʻoch”, “ruchka - qalam”, “oʻqituvchi - talaba”, “temir - sut”. Talabaning vazifasi berilgan soʻzlarning umumiy, oʻxshash tomonlarini va ular nimasi bilan bir-biridan farq qilishini koʻrsatish.

1-misol: Mazmun jihatdan “biografiya” soʻzi bilan qaysi soʻz bir

xil?

- ✓ *tasodif;*
- ✓ *qahramonlik;*
- ✓ ***tarjimai hol;***
- ✓ *kitob;*
- ✓ *yozuvchi.*

Bu yerda “tarjimai hol” so‘zi to‘g‘ri hisoblanadi va uning tagiga chiziladi.

TOPSHIRIQLAR TO‘PLAMI.

1) Ism va sharifning bosh harflari nima deyiladi?

- ✓ *to‘g‘ri;*
- ✓ ***inisial;***
- ✓ *dastxat;*
- ✓ *indeks;*
- ✓ *anagramma.*

2) Insonparvar nima degani?

- ✓ *jamoatchi;*
- ✓ ***odamiy;***
- ✓ *yuksak kasbli;*
- ✓ *tajovuzkorlik;*
- ✓ *kalondimog‘lik.*

3) Tabiat va jamiyat haqidagi qarashlar tizimi nima deyiladi?

- ✓ *orzu;*
- ✓ *baholash;*
- ✓ ***dunyoqarash;***
- ✓ *saviya;*
- ✓ *illuziya (aldanish).*

4) Mazmun jihatdan “demokratiya” so‘zi bilan qaysi so‘z bir xil?

- ✓ *boshboshdoqlik;*
- ✓ *yakka hokimiyatchilik;*
- ✓ ***xalq hokimiyati;***
- ✓ *sulola;*
- ✓ *sinflar.*

5) Eng yaxshi hayvon zoti va o‘simliklar navini yaratadigan fan nima deyiladi?

- ✓ *bionika;*
- ✓ *kimyo;*

- ✓ *seleksiya;*
- ✓ *botanika;*
- ✓ *fiziologiya.*

6) Kitob, ma'ruza, nutqning qisqacha bayon etish, yozib olish nima deyiladi?

- ✓ *abzas;*
- ✓ *sitata;*
- ✓ *rukin;*
- ✓ *parcha;*
- ✓ ***konspekt.***

7) O'qimishli, chuqur va keng bilimlilik nima deyiladi?

- ✓ *ziyolilik;*
- ✓ *tajribalilik;*
- ✓ ***bilimdonlik;***
- ✓ *talantlilik;*
- ✓ *o'zini aqlli hisoblash.*

8) Borliqqa qiziqishning yo'qligi va unga aralashmaslik nima deyiladi?

- ✓ *mulohazakorlik;*
- ✓ ***sustlik;***
- ✓ *kiborlik;*
- ✓ *zidlik;*
- ✓ *shavqatsizlik.*

9) Inson hayoti va faoliyatining biron-bir sohasiga taalluqli qonunlar majmuasi nima deyiladi?

- ✓ *inqilob;*
- ✓ *qaror;*
- ✓ *an'ana;*
- ✓ ***kodeks;***
- ✓ *loyiha.*

10) "Ikkiyuzlamachi" tushunchasiga qarama-qarshi bo'lgan so'z bu:

- ✓ ***samimiylik;***
- ✓ *zid;*
- ✓ *soxta;*
- ✓ *xushmuomala;*
- ✓ *qat'iyatli.*

11) Agar bahs bir-biriga yon berish bilan tugasa, u nima deyiladi?

- ✓ ***kompromiss;***
- ✓ *muloqot;*
- ✓ *birlashish;*
- ✓ *muzokara;*
- ✓ *zid fikr.*

12) Ijtimoiy ongda psixik hodisaning aks etilishi nima?

- ✓ *psixika;*
- ✓ ***axloq;***
- ✓ *tabiat;*
- ✓ *jamiyat;*
- ✓ *san'at.*

13) “Birday” tushunchasiga qaysi so‘z teskari?

- ✓ *bir xil;*
- ✓ *yagona;*
- ✓ *salobatli;*
- ✓ ***har xil;***
- ✓ *ajratilgan.*

14) Qaramlikdan, xurofotdan qutilish, huquqqa tenglashish nima deyiladi?

- ✓ *qonun;*
- ✓ *muhojirlik;*
- ✓ *maslak;*
- ✓ *harakat;*
- ✓ ***ozodlik.***

15) “Oppozitsiya” degani:

- ✓ ***qarshi harakat;***
- ✓ *kelishish;*
- ✓ *faqr;*
- ✓ *siyosat;*
- ✓ *qaror.*

16) “Sivilizatsiya” degani:

- ✓ *tasodif;*
- ✓ *qahramonlik;*
- ✓ *tarjimai hol;*
- ✓ ***kitob;***
- ✓ *yoʻzuvchi.*

17) Mazmun jihatdan “yetakchilik” so‘zi bilan qaysi so‘z bir xil?

- ✓ *ixtiro qilish;*
- ✓ *g‘oya;*
- ✓ *tanlash;*
- ✓ *birinchilik;*
- ✓ ***rahbarlik.***

18) Koalitsiya degani bu:

- ✓ *raqobat;*
- ✓ *siyosat;*
- ✓ *dushmanlik;*
- ✓ *munosabatni uzish;*
- ✓ ***birlashish.***

19) Mazmun jihatdan “alturizm” so‘zi:

- ✓ ***insonparvarlik;***
- ✓ *o‘zaro aloqa;*
- ✓ *xushmuomalalik;*
- ✓ *xudbinlik;*
- ✓ *odoblilik.*

20) Taraqqiyotga ishonchsizlik bilan qaraydigan odam nima deyiladi?

- ✓ *demokrat;*
- ✓ *radikal;*
- ✓ ***konservativ;***
- ✓ *liberal;*
- ✓ *anarxist.*

1	b	6	e	11	a	16	d
2	b	7	c	12	b	17	e
3	c	8	b	13	d	18	e
4	c	9	d	14	e	19	a
5	c	10	a	15	a	20	c

4-metodika: ODDIY ANALOGIYA

Oddiy analogiya metodi oldindan berilgan (ko‘rsatilgan) fikrlash usulidan foydalanib tushunchalar orasidagi mantiqiy bog‘lanishlarni topishga yo‘naltirilgan.

U quyidagi toifadagi vazifalardan iborat bo‘lishi mumkin:

$$\frac{\textit{elektr-toki}}{\textit{sim}} = \frac{\textit{bug'}}{\textit{qozon, bug'lanish, suv, quvur, qaynash}}$$

Tekshiriluvchi chapda berilgan tushunchalar orasidagi bog‘lanishni topishi va shu asosda o‘ng tomonda, yuqori qatorda berilgan tushunchaga pastdan mos keladigan topishi lozim.

Mazkur misoldagi vazifaning to‘g‘ri yechimi quyidagi ko‘rinishga ega bo‘ladi:

$$\frac{\textit{elektr-toki}}{\textit{sim}} = \frac{\textit{bug'}}{\textit{quvur}}$$

5-metodika: MURAKKAB ANALOGIYA

Bu metodika narsalar va hodisalar orasidagi murakkab mantiqiy bog‘lanishlar va munosabatlarni tushunish darajasini aniqlashga yo‘naltirilgan. Metodikada bir-biri bilan ma‘lum munosabatda bo‘ladigan so‘zlar juftligi qo‘llaniladi. Masalan, “yorug‘lik-qorong‘ulik”, “qo‘rqish-qochish”, “dushman-raqib” va hokazolar. Barcha vazifalar ikki guruhga bo‘linadi. Birinchi guruh - misol tariqasida juftliklar. Ikkinchi guruh esa - tekshiriluvchi baholashi lozim bo‘lgan juftliklardan iborat bo‘lib, ular birinchi guruhdagi juftliklardagi munosabatlarni o‘zida aks ettiradi. Ish quyidagi tartibda olib boriladi:

Ish boshida eksperimentchi (psixolog, psixodiagnost, pedagog) talaba bilan birgalikda birinchi guruhdagi juftliklar orasidagi bog‘lanishlarni tahlil qiladilar. Masalan, “yorug‘lik - qorong‘ulik” – qarama - qarshi tushunchalar, “qo‘rqish-qochish” - sabab-oqibat bog‘lanishiga xususiyatiga ega, “dushman-raqib” – sinonimlar. Vazifa tushunarli bo‘lgach, talabaga ikkinchi juftliklar beriladi. Talabaga

berilgan ikkinchi juftliklar birinchi guruhdagilarning qaysi biriga mos kelishini ko'rsatish va tushuntirish lozim. Masalan, "issiq-sovuq", "yaxshi-yomon", "uzun-kalta" qarama-qarshilik xususiyatiga ega bo'lib "yorug'lik-qorong'ulik" juftligiga mos keladi. Agar tekshiriluvchi vazifalarni qiynalmay yecha olsa, u narsa va hodisalar orasidagi murakkab bog'lanishlarni topa oladi.

6-metodika:

"DIFFERENSIAL - DIAGNOSTIK SO'ROVNOMA"

(DDS, E.A.Klimov metodikasi)

Ko'rsatma: Faraz qilaylik tegishli ta'limni olganingizdan so'ng Siz har qanday ishni bajara oladigan bo'lasiz. Agar Sizga taklif qilingan ikki imkoniyatdan faqat birini (ulardan biri yoki ikkalasining ham sizga yoqishi yoki yoqmasligidan qat'i nazar) tanlashingizga to'g'ri kelgudek bolsa, unda Siz qaysi birini ma'qul ko'rgan bo'lardingiz?

"MEN MA'QUL KO'RAMAN"

1a	Hayvonlarga qarash (ularni boqish, parvarish qilish)	yoki 1b	mashina va uskunalarga qarash
2a	Bemor kishilarga yordam berish, ularni davolash	yoki 2b	jadval, chizma va hisoblash mashinalari uchun dasturlar tuzish
3a	Kitob bezaklari, badiiy otkritkalar, rasm va plakatlar sifatini nazorat qilish	yoki 3b	o'simliklar holati va rivojini kuzatish, parvarish qilish
4a	Materiallarni qayta ishlash (yog'och, gazlama, metall, plastmassa va boshqalar)	yoki 4b	tovarlarni xaridorga yetkazish (reklama qilish, sotish)
5a	Ilmiy – ommabop kitob, maqolalarni muhokama qilish	yoki 5b	badiiy asar (pesa, konsertlar)ni muhokama qilish
6a	Biron-bir kichik hayvonni boqish, parvarish	yoki 6b	malakalarni orttirish borasida o'rtoqlar, kichik

	qilish		yoshlilarni mashq qildirish
7a	Rasm va tasvirlardan nusxalar ko'chirish (yoki musiqa asboblarini tuzatish)	yoki 7b	Yuk ko'taruvchi vositani (kran, traktor, teplovoz) boshqarish
8a	Odamlarga kerakli ma'lumotlarni berish, tushuntirish (ma'lumotlar byurosida, sayohatlarda)	yoki 8b	ko'rgazma, peshtaxtalarni bezashda (pesa yoki konsertlar tayyorlashda) ishtirok etish
9a	Buyumlar, narsalar, mahsulotlarni (kiyim, texnika) uy-joylarni ta'mirlash, tuzatish	yoki 9b	matnlar, jadvallar, rasmlardagi xatolarni qidirib topish va to'g'rilash
10a	Hayvonlarni davolash	yoki 10b	hisob-kitob ishlarini bajarish
11a	O'simliklarning yangi navlarini yaratish	yoki 11b	sanoat mahsulotlarining yangi turlarini loyihalash, yaratish
12a	Odamlar o'rtasidagi nizo, janjallarni hal qilish (ularni ishontirish, tushuntirish, rag'batlantirish)	yoki 12b	chizmalar, rasmlar va jadvallarni tahlil qilish (tekshirish, aniqlash, to'g'rilash)
13a	Badiiy havaskorlik to'garagi ishida qatnashish, kuzatish, o'rganish	yoki 13b	mikroblar hayotini kuzatish va o'rganish
14a	Tibbiyot asbob-uskunalariga xizmat ko'rsatish	yoki 14b	odamlarga tibbiy yordam ko'rsatish
15a	kuzatilayotgan hodisalar, voqealar to'g'risida tafsilotlar yozish	yoki 15b	voqealarni badiiy ifodalash

16a	Kasalxonada laboratoriya analizlarini o'tkazish	yoki 16b	kasallarni qabul qilish, ular bilan suhbatlashish, tashxis qo'yish
17a	Xona devorlarini va detallar sirtini bo'yash va bezash, rasmlar solish	yoki 17b	binolarni montaj qilish, mashina hamda uskunalarni yig'ish
18a	Tengqurlar yoki kichik yoshdagi bolalar bilan sayohatlar uyushtirish	yoki 18b	sahnada o'ynash, konsertlarda ishtirok etish
19a	Chizmalarga qarab mashinalarni, kiyimlarni tayyorlash, uylar qurish	yoki 19b	chizmachilik bilan shug'ullanish, xaritalardan nusxalar ko'chirish
20a	O'simliklar kasalliklari, bog'-o'rmon hashoratlariga qarshi kurashish	yoki 20b	klavishli mashinalarda ishlash (yozuv mashinkasi, teletayp, teruv mashinasi)

DDS NING JAVOB VARAQASI

O-Tt	O-Ta	O-O	O-Bt	O-Bo
1a	1b	2a	2b	3a
3b	4a	4b	5a	5b
6a		6b		7a
	7b	8a		8b
	9a		9b	
10a			10b	
11a	11b	12a	12b	13a
13b	14a	14b	15a	15b
16a		16b		17a
	17b	18a		18b
	19a		19b	
20a			20b	

Ishtirokchilarga javob varaqasi tarqatiladi va ular o‘z javoblarini tegishli raqam va harfni doira ichiga olish bilan belgilaydilar. Shu javob varaqasi o‘z navbatida kalit vazifasini ham bajaradi. DDS savollari shunday tartibda guruhlanganki, ularga berilgan javoblar faoliyatning turli sohalarini farqlash imkonini beradi. Bu o‘rinda kasb turlari shartli ravishda quyidagicha qisqartirib olingan:

- 1 ustunda “ Odam -tabiat”- **O-Tt**;
- 2 ustunda “ Odam -texnika” – **O-Ta**;
- 3 ustunda “Odam- odam”- **O-O**;
- 4 ustunda “Odam-belgilar sistemasi”- **O-Bt**;
- 5 ustunda “Odam- Badiiy obraz”- **O-Bo**.

U yoki bu ustunda ijobiy, ya’ni kalitga mos kelgan javoblarning ko‘p bo‘lishi shaxsning shu kasbga moyilligini bildiradi.

8-MAVZU: ZIDDIYATLI VAZIYATLAR VA STRESS HOLATLARINI ANIQLASH

Maqsad: Insonlarda uchraydigan turli ziddiyatli vaziyatlar va stress holatlarini oldini olishga qaratilgan. Nerv-psixik zo‘riqishni baholash metodikasi orqali psixik zo‘riqish holatlari o‘rganiladi. Siz ziddiyatli shaxsmisiz testi orqali shaxsning ziddiyatli vaziyatlarda o‘zini boshqarish darajalarini psixologik tashxis qilish mumkin bo‘ladi. Asablaringiz joyidami? testi shaxsning asabiylik holatini psixologik tashxis qilish imkoniyatini yaratadi. Agressivmisiz? testi orqali shaxsning agressivlik darajasini psixologik tashxis qilish imkoniyati mavjuddir. Meditatsiya (muroqaba) – ruhiy zo‘riqishni korreksiyalash maqsadida qo‘llash tavsiya etiladi. Maqsadni amalga oshirishda ushbu metodikalardan foydalanish tavsiya etildi:

1-metodika: “Nerv-psixik zo‘riqishni baholash” metodikasi

2-metodika: “Siz ziddiyatli shaxsmisiz?” testi

3-metodika: “Asablaringiz joyidami?” testi

4-metodika: “Agressivmisiz?” testi

5-metodika: Meditatsiya (muroqaba)

1-metodika

«NERV-PSIXIK ZO‘RIQISHNI BAHOLASH» METODIKASI

(Z.NISHONOVA, N.KAMILOVALAR MODIFIKATSIYASI)

Tadqiqot har bir respondent bilan alohida, yorug‘, begona tovush va shovqinlar xalaqit bermaydigan xonada o‘tkaziladi. Yo‘riqnomada sizga mos kelmagan holatlar bo‘lsa javob bermasligingiz mumkin. Sinaluvchiga quyidagi yo‘riqnomalar beriladi, hozir sizning holatingizga mos keladigan xususiyatlarga «+» belgisini qo‘ying.

NERV - PSIXIK ZO‘RIQISH SAVOLNOMASI

1. Jismoniy noqulaylikning (diskomfortning) mavjudligi.

a) qandaydir noqulaylik jismoniy sezgining yo‘qligi;

b) ishga xalaqit bermaydigan, arzimas, yoqimsiz sezgim mavjud;

d) ishga jiddiy xalaqit beradigan yoqimsiz jismoniy sezgining ko'pligi .

2. Og'riqning mavjudligi.

a) hech qanday og'riq yo'q;

b) og'riq doim paydo bo'ladi, tezda yo'qoladi va ishlashga xalaqit bermaydi ;

d) ishga jiddiy xalaqit beruvchi doimiy og'riqlar mavjud.

3. Temperatura sezgilari.

a) tana haroratining o'zgarmasligi;

b) issiqni his qilish, tana haroratining ortishi;

v) tana, qo'l-oyoqlarning sovuq qotishi, et uvishishi.

4. Muskel tonusining holati.

a) odatdagi muskul tonusi;

b) muskul tonusining ortishi, ba'zan muskul zo'riqishini his qilish;

d) muskul zo'riqishining boshda, oyoq, bo'yin, qo'l ayrim muskullarning uchishi.

5. Harakatlarning holati.

a) harakatlarning odatdagi mosligi;

b) yozuv va boshqa ishlar vaqtida harakatlar mosligi, osonligi va aniqligining ortishi;

d) harakatlarning aniqligini kamayishi, moslikning buzilishi, yozuvning yomonlashuvi, aniqlikni talab qiladigan mayda harakatlarni bajarishda qiynalish.

6. Umumiy harakat faolligining holati.

a) odatdagi harakat faolligi;

b) harakat faolligining ortishi, tezlikning ortishi;

d) harakat faolligining tez ortishi, bir joyda o'tira olmaslik, tana holatini o'zgartirish, u yoqdan bu yoqqa yurish.

7. Yurak qon-tomirlar tizimini his qilish.

a) yurakda yoqimsiz sezgilarning yo'qligi;

b) ishga xalaqit bermaydigan yurak faoliyatining kuchayganini his qilish;

d) yurakda ogʻriqni his qilish, yurak urishining tezlashishi, yurak siqilishi, yurakda ogʻriqlar.

8. Oshqozon-ichakning holati.

a) qorinda yoqimsiz hislarning yoʻqligi;

b) qorinda tez oʻtib ketadigan, ishga xalaqit bermaydigan ogʻriqlar, qorin ochganligini his qilish, qorinning doimiy gʻuldirashi;

d) qorinda yoqimsiz ogʻriqlar, ishtahaning yoʻqligi, koʻngil aynishi, chanqoqni his etish.

9. Nafas olish organlarining holati.

a) qandaydir hislarning yoʻqligi;

b) ishga xalaqit bermaydigan nafas olishning tezlashishi;

d) nafas olishning oʻzgarishi, nafas qisishi.

10. Ajratuvchi tizimning holati.

a) oʻzgarishlarning yoʻqligi;

b) ajratuvchi funksiyaning faollashuvi - chidasa boʻlsa ham, koʻproq hojatga chiqishni xohlash;

d) chidab boʻlmaydigan ravishda tez-tez hojatga chiqishni xohlash.

11. Terlash holati.

a) qandaydir oʻzgarishsiz odatdagidek terlash;

b) terlashning koʻpayishi;

d) «sovuq» terlashning paydo boʻlishi.

12. Ogʻiz boʻshligʻining holati.

a) odatdagi oʻzgarishsiz holat;

b) soʻlak ajralishining ortishi;

d) ogʻizning qurib qolishini his etish.

13. Terining holati.

a) yuz, boʻyin terisining odatdagi rangi;

b) boʻyin, yuz, qoʻl terisining qizarishi;

- d) yuz, bo'yin terisining oqarishi.
14. Tashqi qo'zg'atuvchilarni his qilish.
- a) qandaydir o'zgarishlarni yo'qligi, odatdagi sezgirlik;
 - b) ishga xalaqit bermaydigan tashqi qo'zg'atuvchilarni idrok qilishning ortishi;
 - d) tashqi qo'zg'atuvchilarga chalg'ish.
15. O'z kuchiga ishonish.
- a) o'z qobiliyatiga, kuchlariga odatdagidek ishonish;
 - b) muvaffaqiyatga, o'ziga ishonishning ortishi;
 - d) o'ziga ishonmaslik, muvaffaqiyatsizlikni kutish.
16. Kayfiyat.
- a) odatdagi kayfiyat;
 - b) ko'tarinki kayfiyat, ishdan qoniqish;
 - d) kayfiyati yo'qlik, ma'yuslik;
17. Uyquning xususiyatlari.
- a) normal odatdagi uyqu;
 - b) qattiq, yaxshi, orombaxsh uyqu;
 - d) notinch, tez-tez uyg'onish, bir necha kun davomida tush ko'rish.
18. Hissiyotning namoyon bo'lishi.
- a) hissiyot va sezgilar sohasida o'zgarishlarning yo'qligi;
 - b) bajarilgan ish uchun javobgarlikni his qilish, biror narsa qilishni xohlash;
 - d) qo'rqish, vahimaga tushish, ruhan tushkunlikka tushish.
19. To'siqlarni yengish.
- a) qandaydir o'zgarishsiz odatdagi holat;
 - b) ishda to'siqlarni yengishning ortishi, shovqin va boshqa to'siqlar holatida ishlash;
 - d) to'siqlarni yengishning kamayishi, xalaqit beruvchi qo'zg'atuvchilar bo'lsa-da, ishlash qobiliyatining bir maromdaligi.
20. Nutq xususiyatlari.
- a) odatdagi nutq;
 - b) nutq faolligining ortishi, nutqning sifatiga ta'sir qilmasdan o'zgarishi;
 - d) nutqning buzilishi, uzoq to'xtab qolish, tutilish, ortiqcha so'zlarning ko'payishi, juda sekin gapirish.
21. Psixik holatni umumiy baholash.

- a) odatdagi holat;
 - b) ishga tayyorgarlikning ortishi, yuqori psixik tonus, safarbar etilganlik;
 - d) charchaganlik, xayoli charchaganlik, loqaydlik, psixik tonusning kamayishi.
22. Xotira xususiyatlari.
- a) odatdagi xotira;
 - b) xotiraning yaxshilanishi, zarur narsani tez esga tushishi;
 - d) xotiraning yomonlashuvi.
23. Diqqat xususiyatlari.
- a) hech qanday o'zgarishsiz odatdagi diqqat;
 - b) diqqatni bir joyga to'plashning yaxshilanishi, begona ishlardan chalg'ish;
 - d) diqqatning yomonlashuvi, diqqatni to'play olmaslik, chalg'ish.
24. Ziyraklik.
- a) odatdagi ziyraklik;
 - b) ziyraklikning ortishi, tez topish;
 - d) ziyraklikning kamayishi, esankirab qolish.
25. Aqliy qobiliyat.
- a) odatdagi aqliy ish qobiliyati;
 - b) aqliy ish qobiliyatining ortishi;
 - d) aqliy ish qobiliyatining kamayishi, tez aqliy charchash.
26. Psixik noqulaylik hodisasi.
- a) umuman psixika tomonidan yoqimsiz sezgi va hissiyotlarning yo'qligi.
 - b) psixik qulaylikning ortishi, ishga xalaqit bermaydigan psixik faoliyatning ortishi;
 - d) ishga xalaqit beradigan darajada psixikaning o'zgarishi.
27. Zo'riqish belgilarining tarqalish darajasi.
- a) e'tibor bermasa ham bo'ladigan kuchsiz ba'zi belgilar;
 - b) nafaqat ishga xalaqit beradigan, balki uning mahsuldorligiga ta'sir ko'rsatuvchi zo'riqish belgilari;
 - d) ishga xalaqit beruvchi yoqimsiz zo'riqish belgilarining ko'pligi.
28. Zo'riqish holatining vujudga kelish tezligi.
- a) aslida zo'riqish belgisi hech qachon rivojlanmaydi;
 - b) ba'zi zo'riqish belgilari qiyin vaziyatlarda rivojlanadi;
 - d) zo'riqish belgilari bunga sabab bo'lmasada, tez-tez paydo

bo‘ladi.

29. Zo‘riqish holatining davomiyligi.

- a) bir necha daqiqa davom etadigan qisqa holat;
- b) qiyin vaziyatlarda paydo bo‘ladi va bu vaziyat tugaguncha davom etadi;
- d) qiyin vaziyatdan keyin uzoq vaqt to‘xtamaydigan holat.

30. Zo‘riqish ifodalanishining umumiy darajasi.

- a) zo‘riqishning kuchsizligi yoki mavjud emasligi;
- b) zo‘riqish belgilarining aniq ifodalanishi;
- d) kuchli zo‘riqish.

NATIJALARNI QAYTA ISHLASH

Savollarga javob berilgandan so‘ng, sinaluvchi olgan ballar qo‘shib chiqiladi. Bunda «+» belgisi «a» punkti oldiga qo‘yilgan bo‘lsa, **1** ball qo‘yiladi, «b» punkti oldiga qo‘yilgan bo‘lsa, **2** ball, «v» punkti oldiga qo‘yilgan bo‘lsa, **3** ball qo‘yiladi.

Sinaluvchi olishi mumkin bo‘lgan minimal ball - **30**; maksimum ball - **90**.

Kuchsiz nerv - psixik zo‘riqish «detenziv» diapozon **30 - 50** ball orasida.

O‘rtacha yoki «intensiv» diapozon **51 - 70** ball oralig‘ida.

Haddan tashqari «ekstensiv» diapozon **71 - 90** ball oralig‘ida bo‘ladi.

2-metodika

“SIZ ZIDDIYATLI SHAXSMISIZ?” TESTI

Ziddiyatli shaxs ekanligingizni aniqlamoqchi bo‘lsangiz, qoyidagi testni o‘zingizda o‘tkazing. Bunda har bir savoldagi uchta javobdan birini tanlashingiz talab qilinadi.

1. Jamoat transportida baland tovushlarda munozara boshlandi. Siz o‘zingizni qanday tutasiz?

- A. Munozaralarda qatnashmayman;
- B. To‘g‘ri deb, qisqacha fikrimni bildiram;
- D. O‘zimga o‘t ochgandan ko‘ra, munozaraga faol qatnashmayman.

2. Yig‘ilishlarda rahbariyatni tanqid qilasizmi?

- A. Yo‘q;

B. Ha, faqatgina bunga keskin asosim bo'lsa;
D. Har qanday masalada nafaqat rahbariyatni, balki ularni himoya qiluvchilarni ham tanqid qilaman.

3. Do'stlaringiz bilan tez-tez bahslashib turasizmi?

A. Ha, faqat xafa bo'lmaydiganlari bilan;
B. Faqat muhim masalalar bo'yicha;
D. Bahs mening sevgan mashg'ulotim.

4. Uyda tushlikka tuzsiz ovqat tortildi, o'zingizni qanday tutasiz?

A. Bu arzimas narsadan g'alva chiqarmayman;
B. Indamasdan tuzdonni olaman;
D. Buni aytishdan o'zimni to'xtata olmayman.

5. Agar ko'chada transportda oyog'ingizni bosib olishsa.

A. Unga nafrat bilan qarayman;
B. Sovuqqina koyib qo'yaman;
D. Hech narsadan tortinmay aytadiganimni aytaman.

6. Agar yaqinlaringizdan biri Sizga yoqmagan narsani sotib olsa.

A. Indamayman;
B. Qisqagina, odobli tushuntirish bilan chegaralanaman;
D. Janjal chiqaraman.

7. Lotoreyada omadingiz chopmadi. Siz bunga qanday munosabatda bo'lasiz?

A. O'zimni beparvo tutaman, ammo boshqa bu o'yinda qatnashmaslikka o'zimga so'z beraman;
B. O'kinchimni yashirmayman, ammo bo'lgan voqeaga, keyingisida yutishga va'da berib, hazil bilan yondashaman;
D. Omadsizlik ancha vaqtgacha kayfiyatimni buzadi.

Har bir "A" javob uchun 4 ball, "B" javob uchun 2 ball, "D" javob uchun 0 balldan qo'ying va barcha ballarni jamlang.

Natijalar talqini:

20-28 ball. Siz odobli va sulhparvarsiz. Ziddiyatlar va bahslardan qochasiz. Ishda va uyda ziddiyatli vaziyatlardan o'zingizni chetga olasiz. Shuning uchun bo'lsa kerak, sizni ba'zida moslashuvchan deb atashadi.

10-19 ball. Ziddiyatli odam deb nom chiqargansiz. Biroq, haqiqatda siz boshqa imkoniyat qolmaganda va hamma vositalar qo'llanib bo'lingandan so'ng ziddiyatga kirishasiz. Shu bilan birga siz

chegaradan chetga chiqmaysiz va qat'iy turib o'z fikringizni himoya qilasiz. Bular sizga hurmat keltiradi.

9 ballgacha. Ziddiyat va munozaralar siz sevgan mashg'ulot. O'zgalarni tanqid qilishni yoqtirasiz-u, biroq o'zingizni tanqid qilguday bo'lishsa, qabul qilolmaysiz. Sizning qo'polligingiz va o'zingizni tuta olmaganligingiz odamlarni sizdan uzoqlashtiradi. Ishda ham, uyda ham siz bilan ishlash va birga yashash qiyin. O'z xarakteringizni o'zgartirishga harakat qiling.

3-metodika

“ASABLARINGIZ JOYIDAMI?” TEST

Quyida keltirilgan savollarga javob bering.

Siz ko'pincha qaysi holatda asabiylashasiz?

1. O'qimoqchi bo'lib turgan gazetangiz sahifasi buklanganligini ko'rganingizda.

Judayam -3

Unchalik emas -1

Yo'q - 0

2. Suhbatdoshingiz sizga nihoyatda yaqin turgan bo'lsa (masalan: tiqilinch payt, avtobusda. . .)

Judayam -3

Unchalik emas -1

Yo'q - 0

3. Ko'chada chekib turgan ayolni ko'rsangiz.

Judayam - 3

Unchalik emas -1

Yo'q - 0

4. Kimdir siz tomonga qattiq yo'talganida.

Judayam - 3

Unchalik emas - 1

Yo'q - 0

5. Bir kishining tirnoqlarini tishlab turganini ko'rsangiz.

Judayam - 3

Unchalik emas - 1

Yo'q - 0

6. Yoningizda o'tirgan kishi kutilmaganda o'z-o'zidan kulib yuborsa.

- Judayam - 3
Unchalik emas - 1
Yo‘q - 0
- 7.** Sizga aql o‘rgatmoqchi bo‘lganda.
Judayam -3
Unchalik emas -1
Yo‘q - 0
- 8.** Sevgilingiz uchrashuvga kech qolib kelsa.
Judayam - 3
Unchalik emas - 1
Yo‘q - 0
- 9.** Kinoteatrda sizdan oldinda o‘tirgan kishi har tomonga o‘girilib fil’ m tavsilotini hikoya qilib o‘tirgan bo‘lsa.
Judayam - 3
Unchalik emas - 1
Yo‘q - 0
- 10.** Siz o‘qimoqchi bo‘lib turgan qiziqarli asar tavsilotini aytib bermoqchi bo‘lganlarida.
Judayam - 3
Unchalik emas - 1
Yo‘q - 0
- 11.** Sizga keraksiz buyumlarni sovg‘a qilishsa.
Judayam - 3
Unchalik emas - 1
Yo‘q - 0
- 12.** Jamoat transportida ikki kishining baland ovozda gapirishi.
Judayam - 3
Unchalik emas - 1
Yo‘q - 0
- 13.** Atirlarning nihoyatda kuchli hididan .
Judayam - 3
Unchalik emas - 1
Yo‘q - 0
- 14.** Suhbatdoshingizning har zamonda qo‘llarini silkitishi .
Judayam -3
Unchalik emas -1
Yo‘q - 0

15. Ko‘pchilik hollarda suhbatdoshingiz xorijiy so‘zlarni ishlatsa.

Judayam - 3

Unchalik emas - 1

Yo‘q - 0

Natijalar talqini:

38 ball va undan ortiq. Siz chidamli va xotirjam kishilar toifasidan emassiz. Hatto e’tiborsiz narsalardan ham tezda ranjib, asabiylashasiz. Boz ustiga xatti-harakatingizni boshqarolmay qolasiz. Bu esa asabingizga jiddiy ta’sir ko‘rsatibgina qolmay, bundan atrofdagilar ham aziyat chekishadi.

12 - 37 ballar. Siz ko‘p tarqalgan kishilar toifasiga mansub shaxssiz. Sizni faqat nihoyatda jiddiy va ko‘ngilsiz narsalar ranjitishi mumkin. Ammo buni hech qachon fojiaga aylantirmaysiz. Ko‘ngilsizliklarga chap bera olasiz, osonlik bilan ularni unutasiz.

11 va undan kam ball. Siz nihoatda xotirjam kishisiz, hayotga ochiq ko‘z bilan boqasiz. Yoki ushbu test mustahkam va zaif tomonlaringizni ochib bera olish uchun unchalik murakkab emasdir. Shunga qaramasdan o‘zingiz chamalab ko‘ring. Har holda ishonch bilan aytish mumkinki, sizni osonlik bilan assabiylashtirish nihoyatda mushkul vazifa.

4-metodika

“AGRESSIVMISIZ?” TESTI

Quyida keltirilgan savollarga javob bering.

1. Ishxonangizda ro‘y bergan ziddiyatdan so‘ng yarashish yo‘lini qidira boshlaysizmi?

A) har doim - 1

B) gohida - 2

D) hech qachon - 3

2. Murakkab vaziyatlarda siz o‘zingizni qanday tutasiz?

A) ichim o‘ynab ketadi - 2

B) to‘la osoyishtalikni saqlayman - 1

V) o‘zimni yo‘qotib qo‘yaman - 3

3. Hamkasblaringiz sizni qanday inson deb hisoblashadi?

A) o‘ziga bino qo‘ygan, hasadgo‘y - 3

B) do‘stlikni qadrllovchi - 2

D) osoyishta va beg'araz -1

4. Sizga mas'ul vazifani taklif qilishsa, o'zingizni qanday tutasiz?

A) Biroz hadiksirab qabul qilaman - 2

B) o'ylamasdan qabul qilaman - 3

D) shaxsiy osoyishtaligim yo'lida uni rad etaman - 1

5. Hamkasblardan birortasi stolingizdan qog'oz olsa nima qilasiz?

A) boplab ta'zirini beraman - 3

B) qaytarishga majbur qilaman - 2

D) yana biror nima kerak emasmi? - deb so'rayman -1

6. Agar ishdan odatdagidan kechroq qaytsangiz, umr yo'ldoshingiz qanday so'zlar bilan kutib oladi?

A) nima sababdan shunchalik ushlab qoldingiz? - 2

B) shu paytgacha qayerda sang'ib yuribsiz? - 3

D) endi izlab chiqmoqchi edim - 1

7. Agar mashinaga o'tirsangiz, rulda o'zingizni qanday tutasiz?

A) "dumini ko'rsatib ketgan" avtomobilni quvib o'tishga harakat qilasiz - 2

B) nechta avtomobil quvib o'tgani sizga baribir - 1

D) shunday tezlikda haydaysizki, hech kim sizga yetib ololmaydi - 3

8. Hayotga o'z qarashlaringizni qanday hisoblaysiz?

A) mo'tadil, muvozanatlashgan - 2

B) yengiltak - 1

D) juda qat'iy - 3

9. Agar ishingiz yurishmasa, nima chora ko'rasiz?

A) aybni birovga ag'darishga urinaman - 3

B) taqdirga tan beraman - 2

D) keyingi safar ehtiyotkorroq bo'laman - 1

10. Hozirgi yoshlarning tarbiyasizligi haqida yozilgan maqolaga munosabatingiz...

A) yoshlarga har xil ermaklarni taqiqlash kerak-deb hisoblayman - 3

B) ularga dam olish uchun imkoniyat yaratish kerak - 1

D) Boshqa tashvishingiz yo'qmi? - 2

11. Agar siz egallamoqchi bo'lgan vazifa boshqaga nasib qilsa, O'zingizni qanday his qilasiz?

A) Men nega shunga asabimni sarfladim -1

B) Bu odam boshliqqa yaqinroq bo'lsa kerak-2

D) Keyingi safar menga nasib qiladi-3

12. Dahshatli filmlarni ko'rgandagi hissiyotingiz?

A) Qo'rquv - 3

B) Zerikaman - 2

D) Haqiqiy qoniqish olaman - 1

13. Yo'lda ushlanib qolib, muhim yig'ilishga kech qolsangiz, o'zingizni qanday tutasiz?

A) Yig'ilish chog'ida asabiylashib o'tiraman - 1

B) Yig'ilishdagi hamkorlarning rahmini keltirishga urinaman - 3

D) Afsuslanaman - 2

14. Sportdagi muvaffaqiyatlaringizga qanday munosabatdasiz?

A) Albatta, g'oliblikka harakat qilaman - 2

B) O'zimni yosh deb his etishdan qoniqaman - 3

D) Yutqazib qo'ysam qattiq ranjiyman - 1

15. Restoranda sizga yomon xizmat ko'rsatishsa . . .

A) Janjal chiqarimasdan sabr qilaman - 1

B) Restoran xizmatchisini chaqirib, unga dashnom beraman - 3

D) Shikoyat qilish uchun restoran direktorining oldiga jo'nayman - 2

16. Maktabda bolangizni xafa qilishsa qanday yo'l tutasiz?

A) O'qituvchi bilan gaplashaman - 1

B) Bolamni xafa qilganning ota - onalari bilan janjallashaman - 2

D) Bolamga yaxshigina javob qaytarishni maslahat beraman - 3

17. Siz qanday odamsiz?

A) O'rtacha - 1

B) O'ziga ishongan - 3

D) Qat'iyatli - 2

18. Qo'l ostingizdagi odam bilan eshik oldida to'qnashib qolsangiz...

A) Kechirasiz bu mening aybim - 1

B) Hech gap emas, bo'lib turadi - 3

D) Ko'zingga qarab yursang bo'lmaydimi? - 2

19. Yoshlar o'rtasidagi bezorilik haqida gazetada chiqqan maqolaga qanday qaraysiz?

A) Qachon bir chora ko'risharkan? - 2

B) Ularni qattiqroq jazolash kerak - 1

D) Hamma aybni yoshlarga ag'darish insofdan emas, kattalarni ham aybi bor - 3

20. Qanday hayvonni yoqtirasiz?

A) Yo'lbars - 3

B) Mushuk - 2

D) Ayiq - 1

Natijalar talqini:

Yo'llanma: 20 ta savolning har biriga 3 tadan javob berilgan. Qay biri sizga to'g'ri kelishini belgilang. Hech qaysisi to'g'ri kelmasa keyingisiga o'ting. Natijalarni esa mulohaza uchun axborot sifatida qabul qiling.

35-44 ball olgan bo'lsangiz, mo'tadil tarzda agressivsiz. Omad yor bo'ladi. Sababi, sizda yetarli g'urur bor. Taqdir xolisona bo'lsa, unga yetarli tarzda tushunib munosabatda bo'lasiz.

45 va undan ko'p ball olgan bo'lsangiz, siz haddan ziyod agressivsiz. Boshqa odamlarga nisbatan gohida haddan tashqari qattiqqo'llik qilasiz. O'z kuchingizga ishonib, yuqori boshqaruv lavozimlariga yetishdan umidvorsiz. Biror sohada muvaffaqiyatga erishsangiz, atrofdagilar manfaatini qurbon qilasiz. Taqdirga munosabatingiz ikki xil: yuqoridan qilingan dashnomga tishni-tishga qo'yib chidaysiz. Pastdagisini og'rinib qabul qilasiz. Tanqid qilgan odamni ta'qib ostiga olishga urinasiz.

34 va undan kam ball to'plagan bo'lsangiz, o'ta darajada osoyishta tinchliksevarsiz. Bu esa o'z kuch va imkoniyatlaringizga yetarli darajada ishonmaslikdan paydo bo'ladi. Ko'proq qat'iyat sizga zarar qilmaydi.

Agar yetti yoki undan ko'p savollarga uch balldan ayni bir vaqtda 7 tadan kam savolga bir balldan olsangiz, agressivligingiz ko'proq buzishga moyil. Siz o'ylamagan harakatlar qilasiz. Gohida o'zgalar fikriga e'tiborsizlik bilan qarab, o'z xulqingiz bilan ziddiyatli vaziyatlarni keltirib chiqarasiz.

5-metodika:

MEDITATSIYA (muroqaba)

Shaxsiy yoki hayotiy muammolar sabab xayollarimiz, fikrlarimiz chalkashib ketadi va biz o'jar, jahldor, fikrimizni jamlay olmaydigan bo'lib qolamiz. Xotirjam paytda esa aqlimiz xususiyatlarini ko'ra boshlaymiz. Bunda ko'p narsalar oydinlashadi va aynan shu paytda ko'p narsalarni o'rganishimiz mumkin bo'ladi. Meditatsiyani aqlni o'zgartirish, bo'ysundirish va boshqarish vositasi deb hisoblashadi.

Aqlning bu kabi holati kundalik kuzatishlardan farq qiladi. O'z xayollaringizni kuzatgan holda shaxsiy fikrlashingiz oqimini nazorat qiling.

Meditatsiyaga ko'pincha ziddiyatli vaziyat va stresslarga qarshi vosita sifatida murojaat qilishadi. Diqqatni jamlash kundalik yumushlarga qanchalik sho'ng'ib ketganimizni anglab yetishga yordam beradi. Biz nima qilayotganimizni tushunsak, g'ayriixtiyoriy emas, ongli ravishda yashaymiz. Hayotimizning kattagina qismi ahamiyatsiz va g'ayriixtiyoriy kechmoqda. Meditatsiya esa kundalik hayotimizda sodir bo'layotgan voqea - hodisalarni tushunib yetishga olib keladi. Ongli tarzda yashash sog'lom insonning eng birinchi qoidasidir. Sog'lomlashtiruvchi meditatsiya aslida hayotiy va real hisoblangan samarali usuldir! Shifo topish uchun hayotni tark etishingiz shart emas, aksincha, hayotning eng qaynab turgan sohasiga, qizg'in pallasiga kirib borishingiz kerak. Hayot bilan hamjihat bo'lib, hayotga to'yishingiz, uni mazmun - mohiyati, shakl va shamoyili bilan to'laligicha anglashingiz kerak. Boshqa hech bir narsa meditatsiya kabi reallikni butunicha, bor bo'yi bilan ko'rsata olmaydi, reallikka chuqur singdirmaydi. Hatto buning uchun odatiy, kundalik yumushlardan kechishga hojat yo'q.

Meditatsiya nima? Bu holatda biz nimalarni his etamiz va olamni, borliqni qanday qabul qilamiz? Umuman meditatsiyada nimalar sodir bo'ladi?

Oldiniga bo'shashamiz va butun diqqatimizni bir narsa ustiga jamlaymiz. Deylik biron buyum yoki xayoliy obrazga yoxud hal etishimiz kerak bo'lgan muammoga qaratamiz. Xayol qilinayotgan narsa ustida butun diqqatni jamlay olish – bu meditatsiya. Shunday qilib, meditatsiya obyekt istalgan narsa: sizni o'rab turgan manzara, haykallar, suratlar, tasavvuringiz bilan paydo bo'lgan devordagi kichkinagina nuqta; bir necha marta qaytariladigan tovush, nota, she'r satri; muattar is; o'zingiz ro'para kelib turgan har qanday masala yoki hayotiy sharoit; istalgan mavhum tushuncha – sevgi, ezgulik, rostgo'ylik; oddiy yurishdan tortib raqsning eng murakkab harakatini bajarishgacha bo'lgan tanangizning har qanday harakati va hakoazolalar bo'lishi mumkin.

Diqqat jamlanadigan obyekt tanlanganidan so'ng biz unda butun e'tiborimizni ma'lum bir vaqtga ushlab turamiz – bu kuch talab etadi,

butun mavjudligimizni ishlashga majbur qilamiz, negaki aql avvaliga bo‘ysunishni xohlamay, qo‘yilgan vazifadan chalg‘ishga harakat qiladi, yo‘nalishini o‘zgartirishga urinadi. Aqlni tartibga keltirishni o‘zlashtirib borishimiz bilan uni istalgan paytda tinchlantirish osonlashib boraveradi. Ba’zida bu o‘ziga xos mashqlar yoki harakatlarni talab qiladi.

Quyidagi mashqni aqlni tartibga keltirish uchun bir urinish, deyish mumkin!

Meditatsiya 1-mashqi **“ODAMLAR ORASIDA” MASHQI**

Ko‘zlaringizni yuming va keng xiyobonning bir burchagida turganingizni tasavvur qiling. Atrofingizda odamlar sayr qilib yurishibdi. Ba’zilar to‘p - to‘p bo‘lib, yana kimdir yolg‘iz o‘zi sayr qilmoqda. Siz esa bir chetda turibsiz va ularni kuzatyapsiz. Bu odamlar o‘zlaridan quvonch, xursandchilik, xotirjamlik nurlarini taratayotganliklarini sezasiz. Bu holat sizda kamdan - kam bo‘ladi. Ayrim kishilar yoningizdan o‘ta turib qo‘lingizni siqib, qaynoq taftini sizga o‘tkazadi:

“Biz bilan birga borasizmi?”

Siz esa rozilik alomatida boshingizni irg‘itasiz va “O‘zim bilan nimalarni olay?” deb so‘raysiz.

“Nimalaringiz bo‘lsa hammasini olavering”

“Biz qayerga boramiz o‘zi?”- deya savol berasiz.

“Siz istagingizdagi o‘zingizning qanday bo‘lishingiz uchun nimalar zarur bo‘lsa, ana shu zarur narsalarni qidirishga boramiz”, - degan javob eshitiladi.

“Qachon yo‘lga tushamiz?”- so‘raysiz siz yana.

“Hozirning o‘zida”.

Siz yo‘lga tushasiz, odamlarning safiga qo‘shilganingiz uchun ular sizni qarshilaydilar, tabassum hadya etadilar. Sizning meditatsiyaga sayohatingiz shu yerdan boshlanadi.

Meditatsiya 2-mashqi **“EKKRAN” MASHQI**

Ekran psixologik maslahat jarayonida qo'llaniladigan mashq bo'lib, ruhiy zo'riqishni korreksiyalash usuli deyiladi.

1 bosqich - TAYYORGARLIK:

Bir marta o'pkani to'ldirib chuqur nafas oling. Nafasni sekin chiqaring. Bir necha marta takrorlang. Nafas olish tugagandan so'ng qo'llar yonga tushiriladi. Shu holatda mijozdan sekin, bir tekis nafas olish so'raladi. Metall jihozlar olinadi. (Tilladan tashqari). Organizmni bo'shashtirib ko'zlar yumiladi. (Bir daqiqa davomida yengil ritmli musiqa qo'yilishi mumkin). Musiqada qo'shiq bo'lmasligi kerak.

2 bosqich - KO'RSATMA:

Mening so'zlarimni eshiting. Men beradigan topshiriqni berilib bajarishga harakat qiling. Har bir so'zimdandan keyin organizmda qandaydir o'zgarishlar yuz beradi, uni faqat siz bilasiz. Siz o'zingiz uchun ishlang. Men sizga yordamlashaman, xalos. Organizmingiz yengil bo'shashgan, nafas olishingiz tekis, sekin. Mashqni bajarishga tayyormisiz. Bosh qimirlatib bildiring.

Qarshingizda (sirli ohangda) oppoq ekranni tasavvur eting. Ekranni tasavvur etganingizda boshingizni qimirlatib bildiring. Shu vaziyatda ekranni qarshingizda ushlab turing.

Qarshingizdagi ekranda xayotingizda kechgan eng baxtli, sizga quvonch bag'ishlagan voqea yoki daqiqani tasavvur qiling. Shu voqea yoki hodisani kino tasmasida aks ettirgandek boshidan to oxirigacha o'tkazib ekranda tasavvur eting (ovoizingizga yanada sirli ohang berishga harakat qiling). Shunday bo'layotganligi haqida bosh qimirlatib bildiring. Shu tasvirni ekranda uzoqroq ushlab turishga harakat qiling (mijozingiz ruhiy o'zgarishini yuzida aks etayotganligini bilishga harakat qiling). Baxtli daqiqangiz xuddi kino tasmasidek boshidan oxirigacha ekranda o'tib turibdi. Uni kuzatar ekansiz o'zingizni o'sha baxtli, quvonchli kundagidek his qiling, his qilayapsiz. Siz baxtlisiz. Shu daqiqada eng baxtli insonsiz. His qiling. Baxtingizni yurak - yurakdan his qiling. Shu holatda mijozni 3 - 5 daqiqa saqlab turing (yengil musiqadan foydalanib turing).

Mazza qilib dam oldingiz. Baxtli onlaringizni esladingiz. Ularni esingizda saqlab qoling. Ekrandan esa o'chiring. Qarshingizda yana ekran (ekranning oqarganligi haqida boshingizni qimirlatib bildiring).

Qarshingizda oppoq ekran (3-chi marotaba takrorlanadi). Organizmingiz og'ir. Qarshingizda oppoq ekran. Ekrandan asta -sekinlik bilan sizni qiynagan, azob bergan alam, dard bo'lgan ko'ngilsiz voqea paydo bo'la boshlaydi. Bu voqea tasmadagidek ekrandan o'tayapti. Bu ko'ngilsiz hodisa siz uchun alam, dard, qayg'u. Butun vujud bilan (mijozning bu holatga tushganini yuzidan sezish kerak). Qarshingizda oppoq ekran (buyruq ohangida). Bu qism og'ir, dardli musiqa ohangida o'tkazilsa yaxshi bo'lardi. Oppoq ekranni tasavvur qilganingiz haqida bosh qimirlatib javob bering.

Qarshingizda oppoq ekran. Ekran o'rtasida chiziq paydo bo'ldi. Ekran ikkiga bo'lindi. Bir vaqtning o'zida ekranning o'ng tomonida Sizning eng baxtli, eng quvonchli daqiqalaringiz aksi. Shundaymi? Chap tomonida esa sizni qiynagan, baxtsiz, og'ir hodisa paydo bo'ldi. Shundaymi? Ekrandan ham baxtli, quvonchli, ham qayg'uli kunlaringiz (shu holatda baxtsizlik haqida dalkash so'zlar bilan izoh berilshadi).

Mening so'zlarimni diqqat bilan tinglang va uni bajarishga harakat qiling. Ekrandan baxtsiz va quvonchli damlaringiz. Quvonchli kuningizga e'tiborni qarating. Ekraningizning o'ng tomoni kengayib borayapti. Baxtli kunlaringiz baxtsiz kunlaringizni ekrandan siqib chiqaryapti. O'ng tomon kengayyapti. Asta -sekin Sizni qiynagan baxtsiz kuningiz ekrandan chiqib ketadi. Shu yerning o'zida yengil musiqa qo'yiladi. Ekrandan eng baxtli kuningiz. Baxtli daqiqalaringiz oq -qora tasvirda.

Baxtli kunlaringizga rang bering. Siz ranglarni aniq tasavvur qilyapsiz. Tasvir harakatda. Ekrandan baxtli kunlaringiz rangli tasvirda. Shu holatda baxtlisiz. Hayotdan qoniqqan baxtli insonsiz. Ekrandan rangli tasvir. Tasvirda Sizga baxt, quvonch, hayotdan qoniqish bag'ishlagan hodisa, daqiqa. O'zingizni ruhan tetik his qilasiz. Siz eng baxtli insonsiz. Chuqur nafas oling, sekin chiqaring. Dunyo go'zal, hayot, yashash shirin (3 marta takrorlang).

Ko'zingizni oching, chuqur nafas oling, sekin chiqaring. Qo'llaringizni baland ko'taring. Siz baxtlisiz. Dunyo go'zal. Yaxshilab kerishing. Qanday xohlasangiz shunday kerishing (Ikki qo'l mijozning yelkasida).

Dardsiz inson yo‘q, hammada ham dard bor. Siz mening aytganlarimni bajarib, yordam berdingiz. Qo‘l - qo‘lga tushiriladi (barmoq ushlanmaydi va uning qo‘lini ko‘tarasiz).

Meditatsiya 3-mashqi **“YOSHLIK VA NAVQIRONLIK” MASHQI**

Ushbu meditatif mashq ruhiy zo‘riqishni yengillatish va oldini olishga hamda psixologik salomatlikni ta‘minlashga qaratilgan. Inson tanasidagi yoshlik va navqironlik garmonlarining ustun bo‘lishi ularning uzoq umr ko‘rishini hamda doimiy sog‘lom va tetik ruhda bo‘lishini kafolatlaydi. Shu jihatdan ushbu mashq har qanday yoshdagi shaxslarga mo‘ljallangandir.

Tasavvur qiling, siz qandaydir ajoyib, sehrli mamlakatdasiz. Bu ajoyib mamlakatga Siz vaqti - vaqti bilan kelib, yillar azobi, qalbingizdagi yillar davomida to‘plangan g‘am, kasallik, qayg‘ularingizdan ozod bo‘lasiz. Bu yerga Siz baxtli va navqiron bo‘lish uchun kelasiz. Baland tepalikda o‘z qo‘lingiz bilan qurilgan kichkinagina uycha bor, pastda esa cheksiz okean. Bahaybat to‘lqinlar qirg‘oqqa kelib uriladi. Quloq tuting, uycha orqasida keng dala va ajoyib o‘simliklar bilan qoplangan cheksiz yo‘l. Boshqa tomonda esa osmono‘par cho‘qqilari oppoq qor bilan qoplangan tog‘lar cho‘zilib yotibdi. Tog‘ning etagida esa sehrli o‘rmon.

Tasavvur qiling, his eting!

Erta tong, Siz hali oppoq to‘shagingizdasiz. Derazadan quyosh asta - sekin ko‘tarilayotgani ko‘rinib turibdi. Naqadar ajoyib, birinchi muhabbat kabi pokiza va beg‘ubor. Tong shafaqi va mayin shabada (2 marta) o‘zi bilan dengiz, yer, gullar, asal hidini taratib sekingina pardani ochadi va sizga yaqinlashadi. Sochingizni, yuzingizni ohista silab xushbo‘y hidini sizga taratib, “Uyg‘on, azizim, tong otdi”, - deb shivirlaydi. Tasavvur qiling, his eting! Osoyishta va xotirjam kerilib o‘rningizdan sekingina turasiz va oyoq yalang xotirjam eshik tomonga yurasiz. Ajoyib bu kundan zavqlanib, oyoqyalang uydan chiqasiz. O‘t-o‘lanlar bilan qoplangan yo‘lakchadan keta boshlaysiz. Oyoqlaringizga hali quyosh nurida qurib ulgurmagan shudring tomchilari tomchilaydi. Tasavvur qiling, oyoqlaringiz shudring tomchilaridan nam bo‘ldi.

Esayotgan shabada sochlaringizni silaydi, yuzlaringizni silab, tong bilan qarshilaydi.

Tasavvur qiling, yon atrofingiz ajoyib gullar bilan o'ralgan oq, sariq, qizil, ko'k, mayda va mayin, ba'zilar katta va viqorli..... his etyapsizmi?

Oldinda sharshara bor. Sharshara Sizni xuddi ko'rib turib, toshib otilayotganga o'xshaydi. Har bir tomchisida yoshlik, sog'lik, baxt, uzoq umr mujassam. Yerning kuchini bamisoli abadiylik olib kelayotgandek. Siz egningizdagi libosingizni yechib sharshara tagiga tushasiz. Ajoyib, muzdekkina sharshara butun vujudingizni, ajinlaringizni, Sizdagi changlarni yuvib ketayotganini sezayapsizmi? Tasavvur qiling, mazza qilib yuvinib, yengil, tetik bo'lib sharsharadan chiqdingiz va suvdagi o'z aksingizga bir qarang. Qarang..... suvdagi o'z aksingizga bir qarang! Bu mo'jiza! O'zingizga yaxshilab qarang. Sharshara Sizning barcha kamchiliklaringizni, charchoq, umidsizliklaringizni ham yuvib ketdi. O'zingizga chetdan havas bilan qarang, mehr bilan qarang. Yuzingiz, tanangiz xuddi yosh bolanikidek, mayin, tarang. Yuzingiz go'yoki go'zallik timsoli, xayolan o'zingiz ham zavqlanasiz va xayolan o'zingizni shu tanada xis qiling. Bu sokinlikka va xotirjamlikka quloq tuting. Endi xayolan tushdagidek uchishga harakat qilamiz. Xayolimizga keltirgan go'zallik timsolida ko'kka parvoz qilamiz. Agar istasangiz dalalar ustidan, gulzor ustidan, istasangiz to'fonlar ichidan, chaqmoq, momaqaldiraq orasidan parvoz qiling. Xayolotga erk beramiz (2 marta) cheksiz parvoz, ko'kka parvoz eting. Jala, momaqaldiraq, chaqmoqni tasavvur eting va bir necha sozandalar jaladan berkinib ayvonchada o'zlari uchun kuy chalayaptilar. Xayolingizga erk bering, cheksiz parvoz, yana va yanada aniqroq xayolingizga erk bering. Barakalla, parvoz etamiz.

Endi yorug'lik tomoniga parvoz qilamiz. Sozandalar sizga mahliyo bo'lib, faqat Siz uchun kuy chaladi. Siz esa shohona libosdasiz, qomatingiz kelishgan, hamma sizga mahiyo, xayolan qasrni ko'z oldingizga keltiring, Siz qimmatbaho libosda go'zallik timsolisiz, xotirjam, o'zingizga bo'lgan ishonch va quvonch ko'zingizda porlaydi, hammani ko'zi sizda. Xayolan tasavvur qiling! Ko'zlarimiz yumuq, yumuq holda o'rinlarimizdan turamiz va sizni raqsga taklif etamiz. Avval valsga tushamiz, keyin tango. Boshimizni ko'taramiz va **TABASSUM!**

Xuddi shu shaklda vaziyatga qarab, shaxslarning ruhiy holatlarini hisobga olgan holda mashqni yakunlash mumkin bo‘ladi. Shuni ham unutmaslik kerakki, mashq paytidagi shaxsning turli xayolotga chekinishi vaqtida umuman xalaqit berishga yo‘l qo‘yilmaydi. Imkon darajada mashqning yakunlanish bosqichida ruhiyatni ko‘tarilishiga yordam beruvchi mayin va yoqimli musiqalar ishlatilishi maqsadga muvofiqdir. Mashqlarni tajribada sinagach, o‘zining mashg‘ulot o‘tkaza olishga tayyor ekanligiga ishonch hosil qilgandan so‘nggina mutaxassislarga ushbu turkum mashg‘ulotlarni o‘tkazilishini tavsiya qilish mumkin bo‘ladi.

**Eslatib o‘tamiz, hech qanday psixologik tayyorgarliksiz
mashg‘ulot o‘tkazishga yo‘l qo‘yilmaydi**

Chunki mashg‘ulot ta’sirida mijoz turli ruhiy holatga tushishi va mavjud vaziyatdan mijozni olib chiqish uchun mutaxassislik malakalari talab etiladi.

MEDITATSIYA QOIDALARI
Meditatsiyaga kirish

Meditatsiyada eng murakkab nuqta – bu boshlab olishdir. Aql qarshilik qiladi, hamma narsa sizni chalg‘itadi, hamma narsa xalaqit qiladi, hamma narsa qizishtiradi. Shuning uchun meditatsiyaga kirishning turli usullarini sinab ko‘rish va o‘zingizga ma’qulini, mos keladiganini tanlash kerak. Quyida shu usullarning ayrimlari keltirildi.

Eng avvalo meditatsiya qilish uchun qulay vaqt tanlanadi. Muhimi, sizning meditatsiya bilan shug‘ullanishingiz odatiy hayot tarzingizga zid kelmasin. Agar ertalab meditatsiya qilish qulay bo‘lsa, u holda ertalab shug‘ullaning, faqat ertalab qilinishi kerak bo‘lgan ishlar va ishga kech qolish haqidagi xayollar sizga xalaqit bermasin. Mabodo shunday fikrlar chalg‘itib qo‘ysa, kechqurun, kun davomida qilinadigan ishlar nihoyasiga yetganda meditatsiya bilan shug‘ullaning. Sharoit yetarli bo‘lmaganda shu sharoitni o‘z sarhadingizda tasavvur qilib, uni ko‘nglingizdagidek qilib yaratib olishingiz mumkin.

Hamma mashqlar tinch, sokin sharoitda bajariladi, hech kim xalaqit bermasligi kerak. Shovqin va atrofingizdagilarning harakati meditatsiya qilayotganingizda sizga xavf tug‘dirishi mumkin.

Xona harorati iliq, quruq, havosi musaffo bo'lishi zarur. Meditatsiyani yaxshisi, oddiy, tinch, shinamgina, mebel' va turli buyumlardan xoli xonada o'tkazgan ma'qul. Yorug' va shinam xona aqlning ravshanlashishiga yordam beradi. Narsalar tiqilib ketgan va qorong'i xona unda yashaydigan odamni ham xuddi shunday holatga soladi: aqlni xiralashtiradi, xayollari to'ziydi.

Kiyimingiz qulay, badaningizni siqmaydigan bo'lsin va albatta, tanangizni issiq tutsin. Meditatsiya harakatsizlik holatida bajarilgani uchun qon aylanishi birmuncha sekinlashadi, bu esa tananing uvishishiga, qaltirashiga olib keladi.

Meditatsiya ovqatlanishdan 2-4 soat oldin yoki ovqatdan 2-4 soat o'tib o'tkaziladi. Mashg'ulot uchun eng yaxshi vaqt erta tong – soat 4-5 yoki kechki soat 7-8.

Spirтли ichimliklar ichish, chekish kabi zararli odatlar meditatsiya paytida unutilishi kerak, meditatsiya va ichish, chekish bir-biriga butunlay zid narsalar.

Umuman, meditatsiya uchun aynan bir xilda o'tirish holati qat'iy belgilanmaydi, stulda o'tiriladimi, yerdami, muhimi gavda tik bo'lib, qimirlamasligi shart. Meditatsiya hayotingizning bir qismiga aylanganda istagan yerda, istagan vaqtingizda holatga kira oladigan bo'lasiz.

Meditatsiya – bu quvonch. Quvonch – bu sog'lik. Sog'lik – bu butun mavjudligimizni to'ldiruvchi Borliqning sof quvvati.

Meditatsiya bizni olamni qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilishga o'rgatadi. Faqat meditatsiyadagina biz qiziqqonlikdan, jahldan chetlanib, o'zimizga va odamlarga do'stona munosabatda bo'lishni o'rganamiz.

IZOHLI LUG‘AT (GLOSSARIY)

Adekvatlik – teng, o‘xshash, muvofiq kelmoq.

Analogiya – psixik hodisalar va xulq-atvor xususiyatlarining o‘xshashligi.

Anketa – metodlardan biri bo‘lib, respondent to‘g‘risida aniq ko‘zlangan ma‘lumotlarni yig‘ish maqsadida qo‘llaniladi.

Assosiasiya – psixik hodisalar orasidagi o‘zaro bog‘lanish, u ma‘lum qonunlar bo‘yicha tarkib topadi.

Atribusiya xatosi – tekshiriluvchida mavjud bo‘lmagan omillarni hisobga olish yoki noturg‘un xususiyatlarni turg‘un, deb baholash.

Attraksiya – bir kishini boshqa kishi ko‘rib qolganda, idrok etishda yuz beradigan tafakkur turi.

Apatiya – kishining tevarak-atrofdagi olamga nisbatan befarqlik holati.

Astenik – shaxsning faolligini susaytiruvchi kechinmalar.

Audivizual idrok – shaxsning bir vaqtning o‘zida ham eshitib, ham ko‘rib idrok qilishi.

Autogen mashq – shaxsning o‘z-o‘zini ishontirish va o‘z-o‘zini idora qilishga asoslangan psixoterapevtik usul.

Affekt – kuchli, jo‘shqin va nisbatan qisqa muddatli emotsional kechinmalar sifatida ro‘y beradigan psixologik holat.

Baho – turli usullar orqali qo‘lga kiritilgan natijalarning, xususan, intervyu, psixologik testlar, fiziologik yoki psixofiziologik o‘lchovlar, apparaturalar holatining kuzatilishidir.

Bilish radikalizmi – ishchi farazlarga nisbatan yuqori baholash an‘anasining mavjudligi va yaxshi iboralarni qidirishga bo‘lgan xohishning yo‘qligi.

Biografik metod – odamni uning tarjimai holi bilan bog‘liq bo‘lgan hujjatlar orqali o‘rganish usuli.

Bixeviorizm – psixologiyaning o‘rganish predmeti sifatida odam xulq-atvorini olinishi nazariyasi.

Breynshorming – aqlga hujum – baxslarni tashkil etishda qo‘llaniladigan interfaol usuldir.

Bosqichlar – muloqotda mavjud bo‘lgan shaxsning o‘zi bilan, boshqalar bilan va avlodlar orasida kechadigan jarayoni.

Verbal – og‘zaki ifodalangan nutq.

Vegetativ asab tizimi – nerv tizimining organizm ichki a‘zolari faoliyatini va modda almashinuvini boshqarib turadigan bir qismi.

Genotip – ota-onadan farzandga o‘tadigan irsiy belgilar majmui.

Gerontopsixologiya – psixologiya tarmog‘i, qarilik davri psixologiyasini o‘rganadi.

Gnostik – butun borliqni bilishga yo‘naltirilgan faoliyat.

Guruh – odamlarning birgalikdagi faoliyat mazmuni yoki muloqotda bo‘lish xarakteri kabi qator belgilarga asoslangan ijtimoiy jamoa.

Dunyoqarash – odamning tevarak-atrofdagi oamga va unda o‘zining tutgan o‘rniga qarashlaridan kelibchiqqan tizim. Uning falsafiy, siyosiy, ilmiy, diniy, aqliy va estetik qarashlari yig‘indisi.

Depressiya – tushkunlik kayfiyati.

Diagnostika – yorqin namoyon bo‘luvchi individul-psixologik, psixofiziologik xususiyatlar asosida olingan ma‘lumotlarni taqqoslash bilan alohida kishi yoki ma‘lum shaxslar guruhi borasida xulosa chiqarish demakdir.

Diqqatning barqarorligi – diqqatning ma‘lum obyektga uzoq vaqtdavomida muttasil qaratilishi.

Diqqatning ko‘lami – bir vaqtning o‘zida diqqatning bir qancha obyektga qaratilishi imkoniyati.

Diqqatning taqsimlanishi – diqqatning bir vaqtda bir necha obyektga taqsimlanish xususiyati.

Diqqatning ko‘chishi – diqqatni ixtiyoriy ravishda bir obyektidan ikkinchisiga ko‘chirish.

Dialog – ikki va undan ortiq kishilarning o‘zaro og‘zaki gaplashishi.

Dialogik nutq – nutq turlaridan bo‘lib, bunda so‘zlovchilar barobar teng, birgalikda faollik ko‘rsatadi.

Dominant shaxs – boshqalar bilan muomala va munosabat o‘rnatishda o‘z fikrini o‘tkazish xislatining yorqin namoyon bo‘lishi.

Yosh psixologiyasi – turli yoshdagi odamlarning psixologik xususiyatlarini va rivojlanish qonuniyatlarini o‘rganadi.

Yosh davri nizolari – o‘ziga xos, uncha uzoqqa cho‘zilmaydigan ontogenez davrlari bo‘lib, bu vaqtda keskin psixik o‘zgarishlar yuz beradi.

Jamoa – maqsadlari jamiyat maqsadiga mos keladigan umumiy faoliyat bilan birlashgan odamlar guruhi.

Jamoaning negizi – umuiy fikr, maqsad va ishlab chiqarishag taalluqli qarorlarni shakllantiruvchi jamoa a‘zolari.

Yo‘nalish – shaxsning xatti-harakati va faoliyatini aniq sharoitlardan qat‘i nazar ma‘lum yo‘lga yo‘naltiruvchi barqaror motivlar

yig'indisi.

Individuallik – individning boshqalardan farqlanadigan ijtimoiy xususiyatlari va psixikasining o'ziga xosligi, qaytarilmasligi.

Idrokning konstantligi – idrok sharoiti o'zgarsa-da, idrok qilishdan hosil bo'lgan narsa obrazlarning nisbatan o'zgarmasligi.

Idrokning predmetliligi – jamiki olamdan olingan ma'lumotlarni ichki olam obyektiga kiritish xususiyati.

Idrokning butunliligi – sezgi a'zlariga bevosita ta'sir etib turgan obyektlarni, ularning belgi va xususiyatlari bilan birgalikda qo'shib idrok etish.

Iste'dod – shaxsning ma'lum faoliyatda ifodalanadigan qobiliyatining yuqori darajasi.

Ijtimoiy psixologiya – psixologiya fanining o'ziga xos maxsus tarmog'i bo'lib, unda psixik va jamiyat taraqqiyoti qonunlari o'rganiladi.

Ijtimoiylashuv – inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va hayot - faoliyat jarayonida uni faol tarzda o'zlashtirish jarayoni.

Ijtimoiy tasavvurlar – shaxsga jamiyat orqali ta'sir etgan narsa va hodisalarning yaqqol obrazi.

Ilmiy taxmin – tekshirish va tadqiqot olib borish maqsadida ilgaridan kutilishi mumkin bo'lgan holatning bashorat qilinishi.

Ijtimoiy psixologik eksperiment – asosiy metodlardan biri bo'lib, o'zgaruvchan mustaqil turli holat va jarayonlarning boshqa nomustaqil holat va jarayonlarga ta'sir etishdagi aniq ma'lumotlariga tayanadi.

Interaktiv – shaxslararo munosabatlarda bir-biriga xulq-atvor ta'sir ko'rsatish jarayoni.

Introvert shaxs – shaxsning har qanday sharoit va holatlarida o'z ichida kechayotgan fikrlarini bayon etish ehtiyojining nihoyatda pastligi.

Kasb – faoliyat shakllari birlashmasi bo'lib, mazmun, vositalar, tashkilotlar, mehnat natijalari hamda mehnat subyektini tayyorlashga qo'yiladigan talablar majmui.

Kichik guruh – a'zolari birgalikdagi faoliyat bilan shug'ullanuvchi va bevosita shaxslararo munosabatda bo'luvchi kishilar guruhi.

Klinik tashxis – u yoki bu sabablar orqali buzilgan psixik faoliyatning aynan o'sha bo'lagini o'rganish yoki shaxsning bir butunligini tasavvur qilgan holda, undagi vaqtincha (turg'un) disfunktsiya elementlarini ajratish.

Kommunikativ – shaxslararo munosabatlarda ma'lumot, axborot,

g'oyalar almashinuvi jarayoni.

Kontent-analiz – tekshirilayotgan matnda so‘z, ibora, abzaslarni ma’no-mohiyatini takrorlanish darajasiga qarab tahlil etish usuli.

Kuzatish – sinaluvchini aniq maqsad, faoliyat, vaqt, guruh bilan bog‘liq ravishda tekshirish, o‘rganish, ma’lumotlar to‘plash metodi.

Ko‘nikma – odamning ma’lum ishni bajarishga tayyorligida ko‘rinadigan qobiliyati. K. mahoratning asosini tashkil etadi.

Longityud tadqiqot – sinaluvchini uzoq muddat va doimiy ravishda o‘rgansh.

Metod – bilishning nazariy va amaliy o‘zlashtirish usullari yig‘indisi.

Metodologiya – tadqiqot, tekshirish usuli bo‘lib, bilishning nazariy va amaliy o‘zlashtirish usullari yig‘indisidir.

Motiv – ma’lum ehtiyojlarni qondirish bilan bog‘liq faoliyatga undovchi sabab.

Motivatsiya – odamni faol faoliyatga undovchi sabablar majmui.

Malaka – mashq qilish jarayonida ish harakatlar bajarilishining avtomatlashgan usullari.

Mehnat psixologiyasi – kishi mehnat faoliyati psixologik xususiyatlarini, mehnatni ilmiy asosda tashkil etishning psixologik jihatlarini o‘rganadigan fan.

Mehnat faoliyati psixologiyasi – bu psixologiyaning bir sohasi bo‘lib, inson shaxsini mehnat subyekti sifatidagi shakllanishi xususiyatlarini, mehnatning shart-sharoitlari, yo‘llari va usullarini ilmiy jihatdan o‘rganadi.

Mehnat – inson ehtiyojini qondirish asosida tashqi olamni o‘zgartirishga qaratilgan maqsadli faoliyat.

Mutaxassislik – faoliyatning aniq shakli bo‘lib, mehnat egasining kasbiy tayyorligi, mehnat vositalari, mehnat jarayoni va maqsadining maxsus xususiyatlari bilan belgilanadi.

Mehnat subyekti (egasi) – bu faol harakat qiluvchi, anglash va o‘zgartirishga layoqatli, ong va iroda bilan ish olib boruvchi individ yoki ijtimoiy guruh.

Muloqot – ikki yoki undan ortiq odamlarning o‘zaro bir-biriga ta’sir etishi.

Melanxolik – temperament turlaridan biri bo‘lib, psixik faollikning sust, tez ta’sirlanuvchanlik, xatto arzimagan narsalar uchun ham juda chuqur ta’sirotda berilishi bilan xarakterlanadi.

Monologik nutq – bir odamning o‘z fikrlarini og‘zaki yoki yozma

ravishda ifodalash nutqi.

Monolog – ma’ruzachi tomonidan nutq so‘zlanishi, ma’ruzachi aktiv, tinglovchi passiv bo‘lgan jarayon.

Mobil shaxs – shaxsning bir faoliyat turidan boshqasiga o‘tish va moslashish imkoniyatining yuqori darajada kuzatilishi.

Negativizm – individning har qanday sharoitida ham guruh fikriga qarshi turishi va o‘zicha mustaqil fikr, mavqeni namoyon qilishi.

Norasmiy – odamlarning birgalikdagi muloqot va faoliyatlarida ular orasidagi munosabatlarning o‘zaro ishonch, bir xil qarash va maqsadlarning ko‘zda tutilishi.

Noverbal – nutqsiz ifodalangan harakat, mimika, holatlarning boshqa shaxsga yo‘naltirilishi.

Nizolar – o‘zaro ta’sir ko‘rsatayotgan kishilarning qarama-qarshi turishi, bunda fikrlar, pozisiyalar, qarashlar teskariligi kuzatiladi.

Nizo turlari – nizolarning kimlar orasida yuzaga kelishiga ko‘ra farqlari: shaxslararo, guruhlararo, shaxsiy, etnik, milliy; namoyon bo‘lish xususiyatiga ko‘ra: ochiq, yopiq, uzoq muddatli, qisqa; mavqe yoki darajaga ko‘ra: vertikal va gorizontal; yo‘nalishiga ko‘ra: destruktiv va konstruktiv.

Nizo bosqichlari – uch bosqichda, ya’ni nizo oldi, nizo va nizodan keyingi bosqichlar.

Nizo hal etish yo‘llari – komromiss, ya’ni kelishuv; joyida hal etish; nizodan chekinish; orqaga surish; qochish.

Operativ xotira – xotira turlaridan biri bo‘lib, faoliyat bajarish jarayonida uzoq xotiradan vaqtincha foydalaniladi.

Oila - turmush qurish, qarindosh-urug‘chilik asosidagi kichik guruh.

Psixika – yuksak darajada tashkil topgan materiya, miyaning funksiyasi bo‘lib, uning mohiyati tuyg‘ular, idrok, tasavvur, fikrlar, iroda va boshqalar ko‘rinishida aks ettirishdan iborat.

Psixik jarayonlar – u yoki bu psixik holat va natijalarni (psixik obrazlar, holatlar, tushunchalar, hissiyot va h.k.) hosil qiluvchi, shakllantiruvchi va rivojlantiruvchi jarayon.

Psixodiagnostika – psixologik tashxisning amaliy jihatini bilan bog‘liq bo‘lgan psixologning maxsus faoliyatidir. P. – amaliyotda turli psixodiagnostik usullardan foydalanish mumkin bo‘lgan psixologik bilimlar doirasini ham ifodalaydi.

Psixometriya – psixik jarayonlarning vaqtinchalik xarakteristikasi.

Psixologiya – odamning obyektiv borliqni sezgi, idrok, tafakkur, tuyg‘u

– hissiyot va boshqa psixik holatlar orqali aks ettirish jarayonini o‘rganadigan fan.

Psixologik tashxis – individual-psixologik mohiyatni aniqlash va shaxsning o‘ziga xosligini baholash maqsadida yo‘naltirilgan, izlanishlar asosida keyingi rivojlanishi darajasi bo‘yicha axborot berish hamda amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish jarayonigida psixolog ish faoliyatining natijasidir.

Psixik holatlar – psixik hayot shakllari, diqqat, hissiyot, iroda jarayonlariga aytiladi. **P.h.** (xushchaqchqlik, ruhlanish, siqilish, ziyraklik, qat’iylik, tirishoqlik v.b.) shaxslarda ma’lum darajada barqaror bo‘lib, ularning muayyan xususiyatiga ham aylanib qoladi.

Pilotaj tadqiqot – tadqiqotning muammoli izlovchi turi, asosiy tadqiqotgacha o‘tkaziladigan va soddalashtirilgan shakli.

Psixodiagnostika – shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlovchi va o‘lchashni ishlab chiquvchi psixologiya usuli.

Psixologiya metodlari – psixik hodisalarni va ularning qonuniyatlarini ilmiy tomondan o‘rganishning asosiy yo‘l-yo‘riq va usullari.

Psixokorreksiya – shaxsning psixik rivojlanishidagi kamchiliklarni tuzatish usullarini *qo‘llash jarayoni*.

Psixologik xizmat – psixologiyani amaliyotda qo‘llash tizimi. U turli sohalarda diagnostika, konsultatsiya, ekspertiza vazifalarini bajaradi.

Psixologik maslahat – shaxsning turli darajadagi o‘z muammolarini yakka tartibda psixolog bilan tahlil etishiga qaratilgan psixologik xizmat turi.

Polilog – guruh ichidagi munozara bo‘lib, barcha ishtirokchilar faolashuvi kuzatiladi.

Perseptiv tomon – shaxslararo munosabatlarda tushunish, his etish, idrok etishga qaratilgan jarayon.

Professiografiya – mehnat subyekting faoliyat tarkiblari (uning mazmuni, vositalari, sharoitlari, tashkilot) bilan o‘zaro munosabati va bog‘liqligini o‘rganish va aniqlashga qaratilgan kompleks metod.

Professiogramma – kasbning turli obyektiv xarakteristikalarining tasnifi.

Psixogramma – faoliyatning psixologik xarakteristikalarining tasnifi.

Rigid shaxs – shaxsning bir faoliyat turidan boshqasiga o‘tish va moslashish imkoniyatining past darajada kuzatilishi.

Rasmiy – odamlarning birgalikdagi faoliyatlarida, ijtimoiy rollar taqsimotida mavqe, martabaning inobatga olinishi

Real – birgalikdagi faoliyat jarayonida bevosita muloqot amalga oshishi

imkoniyati.

Referent guruh – shaxsning har tomonlama ishongan, o‘ziga yaqin tutgan guruhi.

Sangvinik – temperament turlaridan bo‘lib, chaqqon, harakatchan, taassurotlari tez o‘zgaradigan, boshqalarga nisbatan dilkashlik, mehribonlik xislatlari bilan xarakterlanadi.

Sanoat psixologiyasi – sanoat va ishlab chiqarishda turli yuzaga keladigan muammo va holatlarni psixologik va ijtimoiy omillarini tahlil qilib olishga qaratilgan xizmatlari turi.

Simpatiya – bir kishida boshqasiga nisbatan kuzatiladigan moyillik va yoqimlilik hislarining ichki namoyon bo‘lishi.

Sotsiologiya – jamiyatda yuz beradigan turli-voqea-hodisalarni va o‘zaro munosabatlarni o‘rganishga qaratilgan fan.

So‘rov – asosiy metodlardan biri bo‘lib, nutq muloqoti yordamida bevosita yoki bivosita ma‘lumot olinadi.

Tajriba – psixologik tashxis qo‘yish, ya‘ni psixodiagnostikadir.

Tashxis – qaysi sohada qo‘yilishidan qat‘i nazar: tibbiyot, taxnika, boshqarma yoki psixologiyadami- bu har doim paydo bo‘lgan noxushlikning yashirin sababini qidirish hisoblanadi.

Ta‘lim maskanlari psixodiagnostikasi – shaxsni ta‘lim tizimda qobiliyati, iqtidori, iste‘dodini aniqlab olish maqsadida olib boriladigan psixologik xizmat turi.

Test – sinaluvchini tekshirish jarayonida maxsus qo‘llaniladigan metodlardan biri bo‘lib, bu metod orqali aniq bir psixologik xususiyat aniqlanadi.

Test qilish – psixologik xarakteristikani o‘lchash demakdir.

Tushuncha – narsa va hodisalarning muhim belgi va xususiyatlarini bitta so‘z yoki so‘zlar guruhi bilan ifodalashdan iborat tafakkurning mantiqiy shakli.

Tushunish – biror narsaning ma‘nosi va ahamiyatini anglash qobiliyati, asosiy erishilgan natijasi.

Tahlil – tafakkur qilish usuli, bunda murakkab obyektlar qismlarga bo‘linib o‘rganiladi.

Taqqoslash – narsa va hodisalar o‘rtasidagi o‘xshashlik va tafovutlarni aniqlashga asoslangan fikrlash operatsiyasi.

Trening – mashq qilmoq, guruhlarda muloqotning samarali tashkil etish usuli bo‘lib, shaxsning muloqotga o‘rgatish va obro‘li bo‘lishini rivojlantirish maqsadida o‘tkaziladi.

Temperament – shaxsning individual-psixologik xususiyatlari majmui bo‘lib, u kishida faoliyat va xulq-atvorning dinamik va emotsional tomonlari bilan xarakterlanadi.

Tobe shaxs – muloqot va boshqa jarayonlarda shaxsda ko‘nikuvchanlik, boshqa kishilarga bog‘liqlik, fikriga bo‘ysunish xususiyatlarining tarkib topishi.

Umumlashtirish – voqelikdagi narsa va hodisalarni umumiy va muhim belgilariga qarab fikran birlashtirishdan iborat tafakkur jarayoni.

Uyushganlik – guruh a‘zolarining bir-birlarini yaxshi bilishlari, bir-birlarining dunyoqarashlari, hayotiy prinsiplari, qadriyatlarini anglashlari.

Ustanovka – yo‘nalish, kishining tevarak-atrofdagi odamlarga va obyektlarga nisbatan qanday munosabatda bo‘lish, ularni idrok qilish, ularga baho berish va ularga nisbatan harakatining tayyorlik holati.

Fan – o‘ziga xos psixologik farqlarni o‘rganuvchi differensial psixologiyadir.

Faoliyat – insongagina xos, ong bilan boshqariladigan ehtiyojlar tufayli paydo bo‘ladigan va tashqi olam bilan kishining o‘z-o‘zini bilishga, uni qayta qurishga yo‘naltirilgan faolligi.

Faollik – tirik materiyaning umumiy xususiyati, tevarak muhit bilan o‘zaro ta’sirda bo‘lishida namoyon bo‘ladi.

Flegmatik – temperament turlaridan biri bo‘lib, harakatlar sekinligi, barqarorligi, emotsional holatlarning tashqi ko‘rinishlari kuchli emasligida namoyon bo‘ladi.

Funksional tashxis – shifokor uchun nafaqat kasallik “nomi”ni aniqlash imkonini yaratadi, balki kimda (qanaqa shaxsda) va qanday muhitda (ijtimoiy mikromuhitda) kasallik kelib chiqishi to‘g‘ridagi savolga ham javob beradi.

Xarakter – kishidagi barqaror psixik xususiyatlarining individual birligi bo‘lib, shaxsning mehnatga, narsa va hodisalarga, o‘ziga va boshqa kishilarga munosabatlarida namoyon bo‘ladi.

Harakat – maqsadga muvofiq yo‘naltirilib, ongli ravishda amalga oshiriladigan harakatlar yig‘indisi. H. Ongli faoliyatning tarkibiy qismlari va motivlaridan biridir.

Xulosa chiqarish – tafakkurning mantiqiy shakllaridan bo‘lib, bir qancha hukmlar asosida ma’lum xulosa chiqariladi. X.ch. induktiv, deduktiv va analogik turlarga ajratiladi.

Xolerik – temperament turi bo‘lib, xissiyot jo‘shqinligi, kayfiyatning tezda o‘zgarishi, hissiyotning muvozanatsizligi va umuman harakatchanligi bilan ajralib turishi xosdir.

Shaxs – ijtimoiy munosabatlarga kiruvchi va ongli faoliyat bilan shug‘ullanuvchi betakror odam.

Shaxs ijtimoiylashuvi – inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va hayot-faoliyat jarayonida uni faol tarzda o‘zlashtirish jarayonidir.

Shaxslararo munosabat – muloqot jarayonidagi o‘zaro ta’sir etish natijasida ro‘y beradigan ijtimoiy-psixologik hodisalar.

Shakllar – bevosita va bivosita tur bo‘lib, yuzma-yuz yoki vosita orqali amalga oshishi ko‘zda tutiladi.

Shakllanganlik – odamlarning nima uchun jamoalarda ishlashi, odamlar ichida bo‘lishi bilan bog‘liq psixologik jarayon.

Shartli – odamlarning turli belgi, faoliyat shakllariga ko‘ra biror guruhga taalluqli deb qarash.

Emosiya – odam va hayvonlarning subyektiv ifodalangan ichki va tashqi qo‘zg‘oluvchilar ta’siriga javob reaksiyasi.

Egosentrizm – men, markaz ma’nosida individualizm va egoizmning eng tuban turi.

Ekstrovert shaxs – shaxsning xar qanday sharoit va holatlarida o‘z ichida kechayotgan fikrlarini bayon etish ehtiyojining yuqoriligi.

Empatiya – boshqa odamlarning psixik holatini tushunish qobiliyati.

O‘qish – shaxsning bilim va faoliyat usullarini egallashga hamda uni mustahkam esda saqlab qolish jarayoni.

O‘yin – faoliyat turlaridan biri bo‘lib, bolalarning kattalar faoliyatini, ish harakatlarini aks ettirishda ifodalanadigan va atrofni bilishga qaratilgan faoliyatdir.

Qobiliyat – shaxsning ma’lum faoliyatidagi muvaffaqiyatlarini va osonlik bilan biror faoliyatni egallay olishini ta’minlaydigan individual psixologik xususiyati.

Qiziqish – shaxsning o‘zi uchun qimmatli va yoqimli narsa yoki hodisalarga munosabati.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. R.Abdullayeva, A.Rahmonov. Shaxsning kasbiy faoliyati uchun zarur bo'lgan psixologik xususiyatlarni aniqlash usullari. Toshkent. 2001.
2. Y.M.Asadov, E.Z. Halimov. Ta'lim jarayonida ruhiy holatlar diagnostikasi va korreksiyasi. Toshkent. 2004.
3. Hayitov O.E., Abdullayeva R.M. Psixodiagnostika. Darslik. T.TDIU.2020. 200 b.
4. V.M. Karimova va boshqalar. Pedagogika. Psixologiya. O'quv qo'llanma. – T.:TDIU. 2007. – 304 b.
5. S.N. Alimxodjayeva, Haydarov F.I. Psixologik tashxis metodikalari majmuasi. T. 2008.- 132 b.
6. O.E. Hayitov Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma / prof. V.M. Karimovanning umumiy tahriri ostida. – T.: TDIU, 2007, – 225 b.
7. R.M. Abdullayeva Psixodiagnostika va psixokorreksiya dan foydalanish qoidalari. Uslubiy qo'llanma. T.2020. 38 b.
8. H.R. Haydarova va boshqalar. “ Psixodiagnostika va psixologik amaliyot” fani bo'yicha o'quv-uslubiy majmua. – T. 2006. 174 b.
9. R.Yu.Toshimov, E.G'.G'oziyev. Psixodiagnostika va amaliy psixologiya. Toshkent-2004.
10. G'oziyev E., Toshimov R. Menejment psixologiyasi. – T.: 2001. - 130 b.
11. O.E. Hayitov, N.X. Lutfullayeva, X.R. Haydarova “Psixodiagnostika va amaliy psixologiya” kursi bo'yicha ijtimoiy-psixologik treninglar, psixologik masalalar, topshiriqlar va testlar to'plami. – T.: TDIU, 2005, – 74 b.
12. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб.: Питер, 2008. – 652 с.
13. A.V. Batarshev Psixodiagnostika v upravlenii: Prakticheskoye rukovodstvo: Ucheb.-prak.posob. - Delo, 2005, – 496 s.
14. E.S. Romanova Psixodiagnostika. - 2-e izd. - SPb.: Piter, 2009. 400 s.
15. A.I. Rasulov Psixodiagnostika: o'quv-metodik qo'l. - T.: O'zMU. 2010, – 152 v.

16. T. Melcherti "Foundations of Professional Psychology" 2011.
17. Kelvin Seifert Educational Psychology 2009.
18. ASSESSMENT PSYCHOLOGY. John R. Graham Jack A. Naglieri. 2003.
19. *Bolotova A.K.* Prikladnaya psixologiya: Uchebnik dlya vuzov / A.K. Bolotova. – M.: Gardariki, 2006. – 382 s.
20. *Burlachuk L.* Psixodiagnostika. – SPb.: 2002.
21. Beknazarova L., Maxmudova M., Shodiyev B. Ijtimoiy-psixologik trening. Uslubiy qo‘llanma. T.: “ Tafakkur qanot”. 2016. 112 b.
22. Rixsibekova M. Meditatsiya darslari: o‘zlikni anglash sari qadam. T. 2016. 204 b.
21. <http://www.edu.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining rasmiy veb sayti.
23. <http://www.tseu.uz> - TDIU ning rasmiy veb sayti.
24. www.expert.psychology.ru
25. www.psychology.all.ru
26. www.expert.psychology.ru
27. www.psychology.all.ru

RANAJON MATYOQUBOVNA ABDULLAYEVA

PSIXODIAGNOSTIKA

**Toshkent – «INNOVATSION RIVOJLANISH
NASHRIYOT-MATBAA UYI» – 2021**

Muharrir:	N. Abdullayeva
Tex. muharrir:	A. Moydinov
Musavvir:	A. Shushunov
Musahhih:	L. Ibragimov
Kompyuterda sahifalovchi:	M. Zoyirova

**E-mail: nashr2019@inbox.ru Tel: +99899920-90-35
№ 3226-275f-3128-7d30-5c28-4094-7907, 10.08.2020.**

Bosishga ruxsat etildi 09.09.2021.

Bichimi 60x84 1/16. «Timez Uz» garniturasini.

Ofset bosma usulida bosildi.

Shartli bosma tabog'i: 12,0. Nashriyot bosma tabog'i 10,75.

Tiraji: 50. Buyurtma № 213

**«INNOVATSION RIVOJLANISH NASHRIYOT-MATBAA
UYI» bosmaxonasida chop etildi.
100174, Toshkent sh, Olmazor tumani,
Universitet ko'chasi, 7-uy.**

