

Жиззах вилояти халқ таълими бошқармаси

М.Рихсиева

**ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГЛАР
ВА МЕТОДИКАЛАР ТЎПЛАМИ
(Амалиётчи психологлар учун)**

Жиззах 2019 йил

ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГЛАР ВА МЕТОДИКАЛАР ТЎПЛАМИ

Нашрга тайёрлади:

М.Рихсиева

“Психологик тренинглари ва методикалари тўплами”да ўқувчи шахсида мавжуд бўлган ёки вужудга келадиган муаммоларни ҳал қилиш учун зарур бўлган билим, кўникма малакаларни ҳосил қилиш руҳий мувозанатни баҳс-мунозара, ўйин ва машқлар орқали тиклаш бўйича кўрсатмалар берилган. Мактаб амалиётчи психологининг йиллик иш режасида акс этган бандларда номлари келтирилган ўқувчилар, ота-оналар ва педагоглар билан олиб бориладиган тадбирларда фойдаланиш мумкин бўлган сўровнома ва психодиагностик методикалари намуналари тўпланган.

Ушбу методик қўлланмадан умумтаълим мактаблари амалиётчи психологлари ўз фаолиятлари давомида фойдаланишлари мумкин.

Жиззах вилояти ХТБ қошидаги илмий - методик Кенгашининг
2019 йил 5 февралдаги 5 - сонли қарори билан тасдиқланган.

КИРИШ

Ҳозирги даврда ёшларни мустақил ижодий фикрлашга ўргатиш мустақил фикр юритиш имкониятларини шакллантириш муаммоси Республикаимизнинг таълим тизими олдида турган долзарб масалалардан биридир. Дунё миқёсидаги ҳозирги ижтимоий - сиёсий ҳаёт кишилиқ жамияти тараққиётининг айна босқичи шундай ўзига хос хусусиятга эгаки, унда ҳарбий қудрат эмас, балки интеллектуал салоҳият, ақл-идрок, фикрлаш, янги техника ва технологиялар ҳал қилувчи аҳамият касб-этади. Ёшларни мустақил ижодий фикрлашга ўргатиш туфайли улар келгусида ўз олдларида вужудга келиши кутиладиган муаммоларни ижодий равишда ҳал қилиш орқали халқ хўжалигининг ривожланишига, Республикаимизнинг илғор технологияли жаҳон давлатлари каторидан муносиб ўрин эгаллашига ҳисса қўшишга эришиш мумкин. Давлат ва жамият томонидан ёшларнинг, таълим муассасалари мутахассислари ҳамда ота-оналарнинг олдига қўйилаётган вазифалар бевосита психология соҳасида яратилаётган турли психодиагностик методлар (тренинг, диагностика, психотерапевтик суҳбатлар, интервью, анкета усули, тест усули) ёрдамида амалга оширилади.

Сизга тақдим этилаётган ушбу методик қўлланмада айна кунда психологиянинг муҳим соҳаси сифатида таълимда эса инновацион технология сифатида кенг қўлланилаётган тренинг ўтказишда қўлланиладиган усуллар, машқлар ва психодиагностик методикалардан наъмуналар тақдим этилган.

ТРЕНИНГ МАШҒУЛОТЛАР

Психокоррекцион тренинг машғулотлари (Хулқи оғишган ўқувчилар билан психологик коррекцион-ривожлантирувчи тренинглари)

“ҲИССИЁТЛАР РЎЙХАТИ” тренинг машғулотлари.

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб, *эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни (агрессивлик, безовталиқ), *характер акцентуациясини психокоррекция қилишда.

Машғулот иштирокчиларига қуйидаги эмоция ва ҳиссиётлар рўйхати берилди. Бунда ҳар бир эмоция ёки ҳиссиётнинг инсонга салбий ва ижобий таъсир натижаси муҳокама қилиниб кўриб чиқилади. Шундан сўнг умумий хулосага асосан салбий деб топилган эмоция ва ҳиссиётлар рўйхати тўзилади. Бу рўйхат иштирокчиларга тарқатма материал тарзида берилиши ҳам мумкин, бунда улар шунчаки ҳар бир сўз тўғрисида +ёки- белгисини қўйиш орқали унинг ижобий ёки салбий эканлигини ажратишлари мумкин

Норозилик	Кўрқув	Эътиборсизлик-лоқайдлик	Қониқиш	Истак
Қониқмаслик	Кўролмастик-ичи қоралик	Таажубланиш-хайрон қолиш	Розилик	Ғазаб
Киноя-кесатиқ	Нафрат	Иккиланиш	Мамнуният	Шижоат
Ҳафсаласизлик	Ташвиш	Қувонч	Ҳасад	Дангасалик
Жирканиш	Ғам	Қизиқиш	Ғайрат	Умидсизлик
Ҳавотир	Ачиниш	Фахр	Ишқ	Қаҳр
Жаҳл	Истироб	Чарчоқ	Афсусланиш	Рашк
Алам	Ҳафалик	Безовталиқ	Ҳамдардлик	Айбдорлик
Ҳаяжон	Зўриқиш	Ҳижолат бўлиш	Тушкунлик	Ташвишланиш

Эътиборга олиш керак бўлган жиҳатлар тренер томонидан ўсмирларга тушунтирилади: Мазкур эмоция ва ҳиссиётлар рўйхатини давом эттириш мумкин, буларнинг ҳар бири ҳам ижобий ҳам салбий ёки нейтрал ҳарактерга эга бўлиши мумкин. Лекин мутлақ салбий эмоция ва ҳиссиётларни ажратиш олиш керак, чунки уларнинг сизга ва атрофингиздагиларга салбий таъсири мавжуд.

Иштирокчилар салбий эмоция ва ҳиссиётларнинг рўйхатини тузиб чиққач умумий муҳокама қилинади, шундан сўнг тренер салбий эмоция ва ҳиссиётларнинг оқибатларини ўсмирларга тушунтириб ўтади. Бунда қуйидагиларни тренер сабаб-оқибатлари билан тушунтириб ва таърифлаб айтиб ўтиши мумкин.

Бош оғриғи, кўз қувватининг пасайиши, мунтазам тушкунлик кайфияти, тажовузкорлик, салбий инсонга айланиб қолиш, юрак ва қон томир ҳасталиклари, стресс ва қандли диабет, ижтимоий муносабатларнинг бузилиши оила, иш,

Ўқишдаги зиддиятлар, ёлғизланиш руҳан ёки ижтимоий жиҳатдан, керакли вазиятни бой бериш, бахтсизлик ҳисси, муваффақиятсизликлар...! Шу ўринда машҳур файласуф Сенеканинг “вазиятни кўлдан чиқаришни истамасанг ҳиссиётларни бўйсундир ва ақлни ишлат” деб айтган ибратли цитатасини айтиб ўтиш ҳам мумкин.

Ушбу оқибатлар тренер томонидан иштирокчиларга етказилади ҳамда уларнинг фикрлари ҳам тингланади. Ва тренер иштирокчилардан салбий эмоция ва ҳиссиётларнинг оқибатлари бўйича шахсий фикр ва мулоҳазаларини эшитиши керак ҳамда уларни рационал ва конструктив муҳокама қилиши лозим.

“МЕН ЎЗИМНИ СЕВАМАН, ҲАТТОКИ...” тренинг машғулоти.

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб *эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишлар, жумладан айбдорлик ҳиссини психокоррекция қилишда, *шунингдек мотивацион соҳани ривожлантиришда ва психологик ресурсларни шакллантиришда.

Ушбу машғулотни бажара туриб иштирокчилар ҳар қандай вазиятда ҳам ўзларига яхши муносабатда бўлишлари кераклигини англаб етишади. У иштирокчиларга ўзларининг ижобий томонларини аниқлашга ёрдам беради. Машғулот орқали ўқувчида ўзига (ва атрофидагиларга агар тренинг гуруҳда олиб борилса) ижобий ва адекват муносабатда бўлиш кўникмасини шакллантиришга эришиш мумкин.

Машғулот мазмуни:

Иштирокчиларга (А4) форматдаги қоғоз марказига ўзларини чизишларини айтинг.

Сўнг қуйидаги йўриқномани беринг:

а) расмингиз ёнига маркер ёки қалам билан ўзингизга ёқадиган, сиз гурурланадиган битта хислатингизни ёзинг. Гап исталган нарса ҳақида бориши мумкин: ташқи кўриниш, шахсий хислатлар ва ҳ.к.;

б) энди қоғозни тескари тарафини ўгириг ва у ерга ўзингизга ёқмайдиган жиҳатларингизни ёзинг;

в) қоғозни яна ўгириг. Ўзингизга ёқадиган яна битта жиҳатингизни ёзинг (ёқтирган рангингиздан фойдаланган ҳолда). Варақни яна ўгириб, ўзингизга ёқмайдиган яна битта хислатингизни ёзинг (ёқтирмаган рангингиздан фойдаланган ҳолда);

г) ҳар бир тарафларга ёқтирадиган ва ёқтирмайдиган жиҳатларингизни ёзишни давом эттириг ва керакли ранглардан фойдаланинг;

д) ҳар битта ёқтирмаган жиҳатингизни ёзиб бўлганингиздан сўнг, уларнинг юқори қисмига “Мен ўзимни севаман, ҳаттоки...” деб ёзинг;

е) ўзингизга ёқмайдиган жиҳатларингиз бўлса ҳам, чакки эмаслигингизни тан олинг. Камчиликлар сизнинг ҳаракатингиз туфайли пайдо бўлган, улар сизни инсон сифатида ҳеч қандай таърифламайди. Ёдингизда бўлсин, ҳар қандай шароитда Сиз суюкли бўлишга арзийсиз.

Шундан сўнг ўзи ёзганлари асосида ўқувчи ўзини тақдимот қилиши керак. Агар машғулот гуруҳда олиб борилса икки кишилик кичик гуруҳларда тақдимот қилиш ҳам мумкин.

Тақдимот амалга оширилгач тренер сўзи: ҳар бирингиз кучли ва заиф томонларингизни аниқлаб олдингиз. Умид қиламизки, ҳар бирингиз ўзингизга

керакли жиҳатларни ривожлантириб, ўзгалар билан муносабатда керак бўладиган ижобий жиҳатларни орттирасиз ва энг муҳими ўзингизга ишонасиз!

“МЕНИНГ ҲАЁТДАГИ ШИОРИМ” тренинг машғулот.

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб *эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни, *қадриятлар тизимида юзага келган бузилишларни, *характер акцентуациясини психокоррекция қилишда, шунингдек мотивацион соҳани ривожлантиришда ва психологик ресурсларни шакллантиришда.

Иштирокчиларга ҳаётда унга доимо олға интилишга, куч ва ғайрат топа олишга, келажакка ишончини кучайтиришга ҳар вақт ёрдам бера оладиган ҳаётий мотивацион (илҳомлантирувчи) шиор ўйлаб топиш топшириғи берилади. Шунга эътибор бериш сўраладики, ўша шиорни сиз доимо кўриниб турадиган жойларга ёзиб қўя оладиган бўлинг ва уни кўрганда сизда беихтиёр ҳаётга нисбатан мотивация(қизиқиш ва интилиш) пайдо бўлсин. Ўйлаб кўриш учун 5-10 дақиқа вақт берилиш мумкин. Ижодий, ўзига хос ёндошиш сўралади. Шундан сўнг ҳамма ўзининг шиорини ўқиб эшиттиради.

Иштирокчилардан ушбу шиорларини ёзиб олишлари, доимо ёдда тутишлари тавсия этилади. Чунки ушбу шиор бевосита мазкур тренинг билан боғлиқ барча билим-кўникмаларни ёдга тушишини ва сақланишини таъминлайди. Тренер иштирокчиларнинг шиорларини диққат билан таҳлил қилиши ҳамда ўрни келса уларни психологик таҳлил қилиб ушбу шиор унинг ўзига ёки бошқаларга қандай ижобий ва салбий таъсир қилиши мумкинлигини айтиб ўтиши лозим. Чунки, гоҳида ўқувчиларда деструктив принциплар ҳаётий шиорга айланиб қолиши кўзатилади, психологнинг вазифаси ўқувчилардаги шундай деструктив, шахс шаклланишига салбий таъсир қилувчи омилларни бартараф қилишдан иборат. Бу машғулот орқали ўқувчининг дунёқараши ва тафаккур тарзини ҳам ўзига хос равишда диагностика ва коррекция қилиш имкони юзага келади.

“РЕЛАКСАЦИЯ” тренинг машғулот.

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб *эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни, *қадриятлар тизимида юзага келган бузилишларни, *характер акцентуациясини психокоррекция қилишда, *шунингдек, мотивацион соҳани ривожлантиришда ва психологик ресурсларни шакллантиришда.

Майин ва ёқимли мусиқа (масалан: Штраус, Бах, Моцарт мусикаларидан) қўйилади, релаксацион матн ўқиб эшиттирилади. Дастлаб иштирокчилардан бутун диққатни нафас олишга қаратиш сўралади, ва нафас олган сари иштирокчиларда онги тиниқлашиб бораётгани ва нафас чиқариш орқали ортикча фикрлар чиқиб кетаётганлиги установка сифатида қўйилади. Шундан сўнг “энди эса бутун эътиборингизни менинг сўзларимга қаратинг дея матн ўқиб бошланади”.

“Чуқур нафас олиб чиқаринг, диққатингизни нафас олишингизга қаратинг. Ҳар нафас олишингизда кислород билан ичингизга ижобий ҳислар тўлиб бораётганини ҳис қилинг, ҳар нафас чиқараётганингизда карбонат ангидрит билан барча салбий ҳисларни чиқариб юборинг. 5-10 секунд ўтгач сўз давом этирилади.

Сиз шаршара ёнидасиз, ундан сеҳрли булоқ суви шаррос қуйилиб турибди, шаршара остига секин кирдингиз, устингиздан илиқ булоқ суви бутун вужудингизни силаб оқиб туша бошлади, сувнинг тафтини ҳис этинг, сеҳрли булоқ суви нафақат вужудингизни балки бутун қалбингизни поклаб юбормоқда, барча ғам ва ташвишларингиз, ҳатто гуноҳларингиз ҳам сув билан ювилиб кетмоқда. Сиз енгилликдан осмонга кўтарилмоқдасиз, булутларга яқин парвоздасиз, булутлардаги ёмғир томчилари юзларингизга тегканини сезмоқдасиз, ўзоқ учдингиз, сиз ўзингизнинг манзилингиздасиз, сиз ўзингизнинг манзилингизда энг бахтиёр, энг самимий, ҳурмат ва иззатга сазовор ва энг мамнун инсонсиз, барча сиздан мамнун ва сиз ҳам атрофдагиларингиздан мамнунсиз, ҳамма сизни тушунади ва сиз ҳам атрофдагиларингизни тушунасиз, барча алам ва ҳафагарчиликлар кечирилган ва унутилган. Юзингизда самимий табассум, сизнинг инсонийлигингиз ҳаммани мафтун этади. Сиз масъулиятли инсонсиз, сизда орзу ва мақсадларингизга эришиш учун шижоат ва куч бор, буни ҳис этинг! Мақсадлар орзулар сари доимо олға юринг! Албатта шу куч шу мамнуният ҳар вақт сизга ёр бўлсин!” 1-2 дақиқа тренер кутади ва нисбатан баланд овозда 3-2-1 деб санаб иштирокчиларга машғулот якунига етганини айтади. Ҳамда шу машғулотни доим уйқудан олдин тез-тез мустақил такрорлаб туришни тавсия этади. Шунингдек, иштирокчилардан таассуротларини сўрайди. Тажрибалар шуни кўрсатадики бу машғулот ҳар қандай инсонда ижобий ҳисларни шакллантириш ва руҳий енгиллик ҳосил қилишда самарали. Бу машғулотни психолог билан ҳар 3 та учрашувдан сўнг қайтариб туриш ҳам мумкин.

“КЕЧИРИБ ЮБОРИШ” тренинг машғулот.

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб *эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни, *шахслар аро (гуруҳий, оилавий, ота-она ва фарзанд) муносабатларидаги бузилишларни коррекция қилиш.

Тренер сўзи: Инсондаги ёпишқоқ ва ором бермас фикрлар - алам, ранжиш, нафрат, ўч олиш ҳислари сабаблидир. Бундан қутулишнинг энг мақбул йўли бу барча-барчасини кечириб юбориб қайта эсламаслик. Кимнидир инсон кечира олмаса қуйидаги машқдан фойдаланиши мумкин. Инсон кўзларини юмади, кечиришни мақсад қилиб қўйган инсонини катта, ёруғ сахнада тасаввур қилади, 15-20 сония давомида ҳамма ўша инсонга гуллар ва совғалар бераётганини ҳаёлан тасаввурда кўзатади. Шундан сўнг инсон ўша сахнага ва ўша ҳолатга ўзини қўяди ва ўзини ҳам шу тарзда 15-20 сония ҳаёлан тасаввурда кўзатади. Бу машғулотни ҳар куни 1-2 мартаба 21 ёки 40 кун давомида бажариш керак... токи ўша инсонни чиндан кечириб юбормагунча. Бу машғулотни тренер амалиётда бажариб кўришни иштирокчиларга таклиф этади.

“Агар нафратлансанг, демак сени устингдан ғалаба қозонишди!”
Конфуций.

Юқоридаги хикматли сўзни асосан хафагарчилик, айбдорлик ҳисси юқори бўлган ўсмирлар билан бирга муҳокама қилиш ва уларга салбий ҳис туйғуларнинг салбий таъсирини тушунтириш керак. Шунингдек, агар гуруҳда бўлса, ўқувчилар билан Конфуцийнинг юқоридаги цитатаси асосида муҳокама ёки дебат ўтказиш ҳам самара беради.

“ТЕЗКОР ЁЗУВ” тренинг машғулооти.

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб *эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни, *қадриятлар тизимида юзага келган бузилишларни, *характер акцентуациясини психокоррекция қилишда, *шунингдек, мотивацион соҳани ривожлантиришда ва психологик ресурсларни шакллантиришда, *шахслар аро (гуруҳий, оилавий, ота-она ва фарзанд) муносабатларидаги бузилишларни коррекция қилишда.

Бу машғулот иштирокчилардан масъулият ва жавобгарлик ҳисси билан ёндошув талаб қилганлиги учун, тренер бунга ўсмирларни тайёрлаши ҳамда ундан аввал эмоцияларни кўзғатувчи, кулгули машқлар ўтказмагани маъқул. Иштирокчиларга қуйидаги саволлар берилади ва уларнинг ҳар бирига 30 секунд давомида жавоб бериш сўралади.

1. Ҳаётда эришмоқчи бўлган 3 та энг асосий мақсадингизни ёзинг? (30 секунд вақт берилади ёзишга)

2. Агар умрингиз тугашига 6 ой қолганлигини билсангиз нималарни амалга оширган бўлар эдингиз? (30 секунд вақт берилади ёзишга)

3. Ҳаётда сизни қийнайдиган 3 та муаммони ёзинг? (30 секунд вақт берилади ёзишга)

Тренер: Ҳозир сиз билан бирга “Тезкор ёзув” техникасидан фойдаландик. Унинг ўзига хослиги шундаки, инсон шошилганида онг фаолияти жадаллашади ҳамда энг керакли маълумотларни табиий тарзда юзага чиқаради. Бунда инсоннинг ҳақиқий қадри ва муҳим ҳаётий мақсад ҳамда қадриятлари ойдинлашади.

Диққат: Бунда ҳар бир саволнинг жавобини тренер ўсмир билан муҳокама қилиши ҳамда керакли жойда мунтазам унга конструктив (бунёдкорона) йўналиш бериши керак.

1-саволнинг жавобида келтирилган мақсадлар инсоннинг асл мақсадларидир. Инсон ўша мақсадларга кўра бошқа мақсадларини қўйиши мақул. Сабаби булар инсоннинг чин дилдан истаган мақсадларидир. Асл мақсадлар сари интилган одам чарчамайди, кичик ютуқлар ҳам унга завқ бағшлайди...мамнун ва бахтли қилади. Муҳими ўзини ўзи алдашига йўл қўймайди. Гоҳида инсон асл мақсад ва қадриятлар тизимида кирмайдиган муаммоларни кўп ўйлаб, ташвишланиб юради. Шундай пайтда инсон муҳим бўлмаган нарсалар билан фикрини чалгитаётганини шу 30 сонияда ёзган мақсадларига қиёсан англаб етиши ҳам мумкин.

2-саволнинг жавобида инсоннинг асл қадриятлари намоён бўлади. Инсон ҳар қандай ҳолатда ҳам ушбу қадриятларини ёдда тутиши керак. Сабаби асл қадриятлар инсоннинг тўлақонли ҳаётини таъминлайди, ҳиссий жиҳатдан барқарор қилади, қувват манбаи бўлади... Муҳими ўзини ўзи алдашига йўл қўймайди.

3-Инсон муаммосиз яшамайди, доим ва ҳаммада муаммо бўлган...инсоннинг ишончи, интилишлари, ирода кучи билан муаммоларни бартараф қилади...бунданда аввал инсон шуни билиб олиши керакки “муаммо аслида муаммо эмас, муаммога бўлган муносабатнинг ўзи муаммодир”. Ҳар қандай амалга оширмақчи бўлган тадбирингизда энг муҳим омил бу-позиция ёки муносабатдир. Муносабатнинг нотўғрилигидан нотўғри хулосалар ва инсон истамаган натижалар юзага келади. Муносабат мисли фонар(чирок) у қизил бўлса

у қаратилган нарса ҳам қизил бўлиб кўринади... шундай экан инсон ўз муносабати билан бутун дунёни зулматга ёки нурга тўлдириши мумкин.

Тренер ўзининг билдирган фикрларига иштирокчилардан қайта алоқа сўраши ва уларнинг муносабатларини билиши ҳамда улар билан бирга таҳлил қилиши керак. Агар, уларда бирор-бир деструктив фикр пайқаса, уни конструктив талқин ва таҳлил қилиш чорасини кўриш жоиз.

“БОҒДАГИ ГУЛЛАР” психогимнастик тренинг машғулоти.

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб *эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни, *шунингдек мотивацион соҳани ривожлантиришда ва психологик ресурсларни шакллантиришда.

Мазкур машғулот иштирокчиларда руҳий енгилликни вужудга келтириш, стрессдан ҳалос қилиш, ижобий кайфиятни ҳосил қилишда яхши самара беради, ҳамда майин ёқимли мусиқа садоси остида ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлиб, шунда машғулот релаксацион хусусият касб этади.

Жараён: иштирокчилардан эркин ҳолда туриб олиш сўралади ва уларга қуйидагича буйруқлар берилади: “Кўзларингизни юмиб тасаввурни ишга солинг, сизлар барчангиз боғдаги гулсизлар, ўзингизни ўзингизга энг ёққан нафис, хушбўй гул сифатида тасаввур этинг. Фараз қилинг, ҳозир боғ узра қуёш чарақлаб турипти ва гуллар қуёшга қараб кулиб турибдилар ва секин майин шамол эса бошлади, гуллар секин тебранмоқда; шамол тезлаша бориб ёмғирнинг илк томчилари баргларингиз узра оқиб барча сиздаги чанг ва ғуборларни юмиб ерга тушмоқда; шамол жуда тезлашиб гулларни чунонан силкитмоқда; момоқалдиروق ва кескин ёмғир ёға бошлади; боғда гуллар ва ёмғир ёғишидан ҳосил бўлган ҳид об-ҳавони соф ҳолга келтирмоқда; шамол тўхтаб секин ёмғир тиниб булутлар орасидан қуёш ўзининг илк заррин нурларини тарата бошлади; ҳис қилинг гуллар баргларингиздан ёмғирнинг сўнгги томчилари думалаб-думалаб енгил оқиб тушмоқда; сиздан ажойиб хушбўй исслар таралмоқда ва капалаклар атрофингизда гўзаллигингизга маҳлиё бўлиб учиб юришибти; осмондаги бутун заминга қараб кулиб турган қуёшга сиз ҳам кўзларингизни очиб табассум билан боқиб турипсиз!”

Бу машғулотда психолог тренердан чиройли, равон, бир меъёрдаги нутқ, овоз тони яъни унинг баланд пастлигига эътибор қаратиш ва ҳар бир буйруқ орасида 2-3секунд пауза қилиш тўхташ талаб этилади. Ҳар бир машғулот иштирокчисидан нималарни ҳис қилганини таърифлаш, нималарни тасаввур қила олганини айтиб беришни сўраш керак. Машғулот якунида барчадан ушбу ҳис қилган енгилликларини ва юзларидаги табассумни доимо ёдда сақлаш сўралади.

“ХАЙР СТРЕСС” тренинг машғулоти.

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб *эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни психокоррекция қилишда, иштирокчиларни психологик стресс ёки зўриқишдан ҳалос қилиш, руҳий енгилликни вужудга келтиришда.

Тренер машғулот аввалида иштирокчиларга стресс (руҳий зўриқиш) ўзи нима ва у инсонда қандай кечади деган саволларга жавоб бериши лозим. Стрессларнинг инсонга фаоллаштирувчи ва пассивлаштирувчи ижобий ҳамда

салбий таъсирларини тушунтириб ўтиши ҳам машғулот самарадорлигини оширади. Жараён: машғулот стулда ўтириб бажарилади. Иштирокчилар ушбу машқни бажаришдан олдин қорни оч бўлмаслиги, жисмонан ўта чарчамаган бўлиши, касал бўлмаслиги талаб этилади. Чунки, ушбу машқ юқоридаги ҳолларда ортиқча жисмоний зўриқиш, бош айланиши каби қўшимча муаммоларни юзага келтириши мумкин, шунинг учун тренер бунга эътибор қаратиши жоиз. Иштирокчилар стулда жойлашиб иложи борича ўзларини бўш қўйиб, эркин ўтириб олишлари керак бўлади. Машқ: иштирокчилар қўлларини пастга тушириб мушт қилиб олишади ҳамда иложи борича муштларини қаттиқ сиқишлари лозим, шундан сўнг муштларини очиб юбормаган ҳолда янада муштни қаттиқ сиқиб қўлларини секин кўтаришлари керак, мушт шундай қаттиқ сиқилиши яъни қалтирайдиган даражада қаттиқ сиқилиши керак. Қўллар секин кўтарилиб мушти кўзлар тўғрисиғача келганда муштни қаттиқ сиқиб 4-5 секунд яна ушлаб турилади сўнгра қўлларни баланд кўтариб муштлар секин очиб юборилади ва кафтларни секин кенг очиб қўллар яна пастга туширилади. Бу машқ 2-3 мартадан ортиқ бажарилиши мумкин эмас, чунки у жисмоний зўриқишни пайдо қилиши мумкин. Машқни тренер ҳам биргаликда иштирокчиларга намоёиш этиб бажарса у янада самралироқ чиқади.

Шунингдек, тренер ушбу машқни иккинчи маротаба бажартираётганида иштирокчиларда қуйидаги установакларни тасаввурда ҳосил қилишни сўраши ҳам тренингни янада самарадорлигини таъминлайди:

Фараз қилинг, ҳозир сиз барча чарчоқаларингиз, тавшвиш ва муаммоларингизни барчасини қўлингизга йиғиб олаяпсиз ҳамда уларни қўлингизга қаттиқ ушлаб, сиқиб олдиндиз (қўллар паста мушт қилинди);

Энди бор кучингизни йиғиб уларни кўтараяпсиз (мушт янада қаттиқ сиқиб баландга секин кўтарилади);

Энди уларни қаттиқ сиқиб янчиб ташладингиз ва улар енгил парга айланиб ғойиб бўлди (кўз тўғрисида мушт 4-5 секунд мушт қалтирайдиган даражада қаттиқ сиқиб ушлаб турилади ва кафтларни кенг очиб қўллар тепага кўтарилиб секин пастга туширилади).

Машғулот сўнггида тренер иштирокчилардан таассуротлари ва фикрларини олиши керак, ҳамда уларга руҳий зўриқиш ва стрессни енгил бўйича қўшимча тавсиялар бериши ҳам мумкин.

“МЕҲР МАКТУБИ” тренинг машғулоти.

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб *шахслар аро муносабатларни, *оилавий муносабатлар ва фарзанд ҳамда ота-она муносабатларида юзага келган бузилишларни коррекция қилиш, низоли вазиятларни бартараф этишда.

Фарзанд ва ота-она муносабатларини коррекция қилишда қўлланилиши. Коррекция объектлари ўқувчи ва ота ёки онаси бўлиб, улар алоҳида-алоҳида хоналарда ўтиришлари, вербал мулоқот учун шароит бўлмаслиги мақсадга мувофиқ бўлади. Уларнинг ҳар бирига А4 қоғоз ва ручка берилади, Варақ тепасига “(Фарзандимга/Онамга тарзида) Меҳр хати” деб сарлавҳа қўйиб шу сарлавҳа асосида улар бир-бирларига мактуб ёзишлари керак. Мактублар ёзиб бўлингач психолог мактубларни уларга элтиб беради. Мактуб камида 3 марта

алмашилиши керак, токи томонларда инсайд юзага келмагунча. Мактуб мазмуни позитив ва ўзаро тушуниш кўникмалари асосида ёзилганлигини кўрсатса, психолог томонларни бир хонада учраштириши мумкин. Эслатма: психолог мунтазам томонларнинг деструктив билдиргиларини, сўзларини ва бир-бирига кўядиган шарт ҳамда ултиматумларини адекват талқин қилиб туриши лозим. Психолог ўртада 100% бетараф инсон сифатида қатнашишга ҳаракат қилиши ҳамда ҳар бир хулқ-атворни психологик таҳлил ва талқин қилишга ёрдам бериши керак. Шунингдек, вазиятга қараб шахсга ўз хулқ-атвори мотивлари ва оқибатларини англашга ёрдам бериши ҳам мақсадга мувофиқдир.

Гуруҳда ўқувчилар орасидаги деструктив муносабатларда қўлланилиши. Бунда ўзаро урушиб қолган, келишмайдиган ёки ажралиб қолган ўқувчилар ўртасида юқоридаги жараён гуруҳ ва ўқувчи, ўқувчи ва ўқувчи тарзида ҳам ўтказиш мумкин.

Оила ичида деструктив шахслараро муносабатларда қўлланилиши. Эндиги ҳолатда юқоридаги жараён оила аъзолари ва ўқувчи ёки битта оила аъзоси ва ўқувчи тарзида ҳам ўтказилиши мумкин.

“МЕХР МАКТУБИ” тренинг машғулотининг иккинчи варианты:

Ҳар доим ҳам шахслараро муносабатлардаги бузилишларни коррекция қилишда иккинчи томонни жараёнга жалб этишга шароит ёки имконият бўлмайди. Кўшимча равишда, муаммо фақат бир томоннинг фарзанд, она, ота, муайян битта шахснинг ўзида иккинчи томонга нисбатан ноадекват муносабат мавжуд бўлиши мумкин. Шундай вазиятларда фақат битта томон билан ҳам мазкур машғулотни ўтказиш мумкин. Бунда (гуруҳий тарзда ҳам ўтказиш мумкин, қачонки гуруҳдан ижобий-яқин ва ўзари тушуниш-қабул қилиш кўникмалари ҳамда муносабатлари шакллантирилган тренинг жамоаси вужудга келган бўлса).

ПСИХОКОРРЕКЦИОН РИВОЯТ

Ҳаётнинг ҳар қандай муаммоли ҳолати ва вазияти учун шарқ халқларида ривоятлар, ҳадислар, донишмандларнинг ҳикоялари, масаллари мавжуд бўлиб, улар муайян муаммоли-психологик ҳолатларда коррекцион таъсирга эга бўлиши мумкин. Психологик консультация жараёнида шундай ривоятлардан ва коррекцион воқеликни мужассамлаштирган матнлардан фойдаланиш психотерапевтик машғулот сифатида самарали ҳамдир. Жумладан айтиб ўтиш жоизки: психолог бир неча саволларни бир ривоят билан ечимини таклиф қилиши мумкин, миждозга (ўсмир ўқувчига) кучли у кутган ва эҳтиёжманд бўлган “йўлни кўрсатиши мумкин”, шунингдек, берилган психокоррекцион ривоят миждозни ҳимоя механизмларини бўзиб, уни ўйлантирган муаммолар ечимини ва талқинини беради. Ривоят айтиб берилаётган жараённинг ўзида миждозда рефлексия ва ўзини ўзи таҳлил қилиш жараёни билан коррекцион жараён уйғунлашиб кетади.

Бу методдан фойдаланишда психологдан иждоқорлик, кучли дунёқараш ва қатта психокоррекцион ривоятлар базаси керак бўлади. Айтиш жоизки, ҳар қандай шарқ халқлари ривоятлари ва ҳикояларини тематик рўйхатини тузиб улардан коррекцион фаолиятда фойдаланиш мумкин. Бунда Юсуф Хос Ҳожиб, Жалолиддин Румий, Имом Ғаззолий асарларига мурожаат қилиш мумкин. Айниқса ҳозирги кунда улуғ алломаларимизнинг ҳамда халқ оғзаки иждоқининг намуналари бўлган одоб-ахлоқ, тарбия, хуш-хулқ тўғрисидаги ривоятлари ва

хикоялари жамланмалари кичик китобчалар шаклида жуда кўп миқдорда нашрдан чиқмоқда. Қуйида хулқи оғишган ўқувчилар учун психологик коррекцион ва ривожлантирувчи ишларни олиб боришда психокоррекцион ривоятлардан фойдаланишни амалий жиҳатдан очиб берганмиз. Амалиётчи психологларимиз ҳам шу тарзда турли ривоятлардан амалий фаолиятда фойдаланишлари мумкин.

“МИХЛАР ҲАҚИДА РИВОЯТ” тренинг машғулот.

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб *эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни, *қадриятлар тизимида юзага келган бузилишларни (агрессивлик, безовталиқ), *характер акцентуациясини психокоррекция қилишда.

Тренер қуйидаги ривоятни ўқиб беради:

Битта кичик шаҳарчада бир ёш йигит яшар экан. У йигит жуда жаҳлдор, жаҳли тез, одамларнинг кичик айблари учун уларни ҳақоратлаб, гоҳида атрофдагиларига бақириб ташлар, ҳаётдан аламзада экан. Ичидан кечаётган ҳис туйғуларини умуман бошқара олмаслиги, ўзини назорат қила олмаслигидан тажовузкор ва зулмкор инсонга айлана бошлабдики, унинг кўни-кўшнилари, атрофдагилар ундан шикоят қила бошлабдилар. Буни пайқаган унинг кекса лекин донишманд отаси ўғлини ёнига чақириб насиҳат қилибди ва унга ҳар вақт йигитнинг яна жаҳли чиқса, ўзини назорат қилиши қийин бўлса, кимнидир ҳақорат қилиш ҳолатига тушиб қолса, аламзадалиқ зулм ҳислари чулғаб олса ҳовли четидаги катта чинорни кўрсатиб унга ўзун бир миҳни қоқишни буюрибди. Йигит отасини кўрсатмасини бажара бошлабди, вақт ўтиб йигитдан одамлар шикоят қилмай қўйишибди, чунки йигит анча ўзини назорат қилишни ўрганиб олган эди. Шунда ота йигитни ўз олдига чақириб иккинчи кўрсатмасини берибди. Энди йигит ҳар гал ўзини бирор бир кескин вазиятда ўзини бошқара олса уйга келиб дарахтдан битта миҳни суғуриб ташлаши керак эди. Яна маълум вақт ўтибди. Ота қарасаки дарахтда биронта ҳам миҳ қолмабди. Шунда ота ўз ўғлини чинор ёнига чақириб унинг камолот йўлида эканлигини айтибди ва уни мақтабди. Лекин сўзи охирида қуйидаги гапни таъкидлабди: “Ўғлим чинор бағридаги ушбу миҳ излари сенинг инсонлар қалбида ва ўзингнинг руҳиятингда қолдирган оғриқли изларингдир, гарчи сенинг қилмишларинг миҳларни юлиб олиб ташлаганинг каби унут бўлгандир, бироқ излар қолган”.

Ривоят тренер томонидан айтиб берилгач, иштирокчилардан олган хулоса ва таассуротлари ҳамда жаҳлдорлик, кўполлик каби бошқа ёмон хулқ намуналари, иллатлар салбий томонлари ва оқибатлари тўғрисида сўралади? Шунингдек, ушбу ривоят ҳикматини доимо эсда сақлаш тавсия этилади. Қўшимча равишда, кичик ақлий ҳужум машғулотини амалга ошириш ҳам мумкин, бу “Агар шундай жаҳлдор ҳаётдан аламзада инсонни учратсангиз унга нима маслаҳат берган бўлардингиз?” деган савол билан амалга оширилади ҳамда ўқувчидан шахсий фикри (маслаҳати)ни айтиш сўралади, агар машғулот гуруҳда бўлса гуруҳ бўйлаб ўқувчилар фикрларини билдиришлари керак ёки кичик гуруҳларда ишлаш орқали, ҳар бир гуруҳ шу масалада тавсиялар жамланмаси асосида гуруҳ тақдиротини ҳам қилиши мумкин.

**«Ўқувчилар ўртасида нохуш ҳолатларини олдини олиш» мақсадида
ўтказган психологик тренинг машғулотлар жамланмаси**

“ МЕН БАХТЛИ ИНСОН БЎЛА ОЛАМАН” мавзусидаги тренинг машғулоти

№	Тренинг машғулотининг режаси	Давомийлиги	Ўқув воситалари	Машқ мақсади
1	Кириш қисми Танишув. “ Менинг севимли мевам”. Ёқтирган мевасини танлаш. Тренинг олтин қоидалари Машғулотдан кутувлар	10 дақиқа	Турли мевалар расмлари Доска Маркер	Иштирокчиларнинг бир-бирлари ва тренер билан танишуви
2	Асосий қисм Айланма беланчак (карусел машқи)	10 дақиқа	А-4 формат қоғоз Маркер	Тасаввур, фикр доираси кенглигини, мулоқотга киришиш ва биргаликда ишлашга ўргатиш
3	Психокоррекция машқи “ Бахтиёр дамлар машқи” “Мен ўзимни таҳлил қиламан” индивидуал машқи	5 дақиқа 5 дақиқа	Сокин мусиқа Қуёш, булут ва ёмғир томчилари тасвирланган қоғоз	Релаксация- бош мия, асаб тизимини тинчлантириш, хотиржамлик дамини ташкил этиш Машқни бажара туриб иштирокчилар ўз-ўзини ривожлантириш дастурини ишлаб чиқадилар
4	“Сехрли стул машқи”	10 дақиқа	Рангли қоғозлар Қайчи	Бахт ҳиссини шакллантириш, кадриятларни мустаҳкамлаш, ўзига ишонч ҳиссини уйғотиш
5	Тренер маърузаси	5 дақиқа	Тақдимот	Бахтли бўлишга интилишни пайдо қилиш
6	Яқунлаш	5 дақиқа	Копток	Қайта алоқа. Олинган билимларни, тренингдан кутилган натижаларни умумлаштириш ва яқунлаш

Вақти: 50 дақиқа

Мақсад: Ҳаётдан қониқиш, қаноатланиш, тўқис ҳаёт, умрнинг бебаҳо неъмат эканлиги, ҳар қандай вазиятда ҳам келажакка ишонч билан яшаш ҳиссини шакллантириш.

Тренинг машғулотининг бориши:

1. Кириш қисми

Тренинг қоидалари, машқлардан кутувлар.

Қоидалар:

- интизом
- фаоллик
- кўнгилли иштирок
- бошқалар фикрини ҳурмат қилиш
- ўз фикрини қисқа ва лўнда билдириш

Кутувлар:

- яхши кайфият
- қизиқарли ўйин
- янги билимлар
- янгиликлар

2. Асосий қисм.

“ Айланма беланчак” машқи.

Мақсад: мавзу моҳиятини очиб бериш, мавзуга аниқлик киритиш, билим, тасаввур, фикр доираси кенглигини аниқлаш, мулоқотга киришиш ва биргаликда ишлашга ўргатиш.

Керакли жихозлар: А-4 форматдаги 4 та оқ қоғоз ва 4 хил фламастер.

Ўтказиш тартиби?

Тренернинг бахт ҳақидаги сўзи.

Синф ўқувчилари 4 та гуруҳга бўлиниб, 4 та стол атрофига доира шаклида ўтиради. Ҳар бир столга биттадан А-4 форматидаги оқ қоғоз ва биттадан фламастер берилади. Мавзу юзасидан 4 та савол 4 та гуруҳга тарқатилади, жавобларни қоғозларга ёзиб қўйишади. Бунда ҳар бир савол учун вақт ажратилади. Тренер “ стоп” деганда гуруҳлар ёзишдан тўхтаб, қоғозлар гуруҳлар ичида ўзаро алмашилади.

Савол:

1. Менимча бахт бу...
2. Бахтли бўлиш учун инсон нима қилиш керак?
3. Яқинларингизни бахтли қилиш учун нима қилиш керак?
4. Бахтли инсонни қандай тасаввур қиласиз?

Машқ якунланганда ҳар тўртала саволга ҳар бир гуруҳнинг жавоби ёзиб бўлинади ва гуруҳлардан биттадан ўқувчи ўз гуруҳининг қоғозига ёзилган жавобларни ўқиб беради.

3. Психокоррекция

“Бахтиёр дамлар” машқи

Мақсад: асаб тизимини тинчлантириш, тушкунликка тушган одамларни психологик қўллаб-қувватлаш.

Ўтказиш тартиби:

Сокин мусиқа қўйилади, иштирокчилар ўзларини бўш қўйиб, кўзларини юмган ҳолда тренер томонидан айtilган нарсаларни тасаввур қиладилар.

Тренер сўзи:

Ўзингизни бахтиёр, хурсанд ҳис этган дамни эсланг, ўшанда қаерда, кимлар билан эканлигингизни ёдга олинг, ҳозир ҳам ўзингизни худди ўша жойда деб тасаввур қилинг. Сиз буни ёдга олдингиз ва ҳозир ҳам худди шундай нарсаларни ҳис этияпсиз, сиз ўша пайтдаги ҳолатингизни қандай атардингиз:

шодлик, хурсандчилик, бемалоллик, беташвишлик, қувонч, бахт...

Ўша бахтиёр дамларингиз ўтмишда қолган бўлиши мумкин, аммо ундаги хурсандчилик, кайфият доимо сиз билан қолади. Ўша пайтдаги туйғуларингизни ҳис қилган ҳолда ҳозирги ҳолатингизга қайтинг.

Тренер сўзини тугатгач иштирокчилар кўзларини очадилар. Ҳоҳлаган ўқувчи ҳис қилган кайфият ҳақида гапириб бериши мумкин.

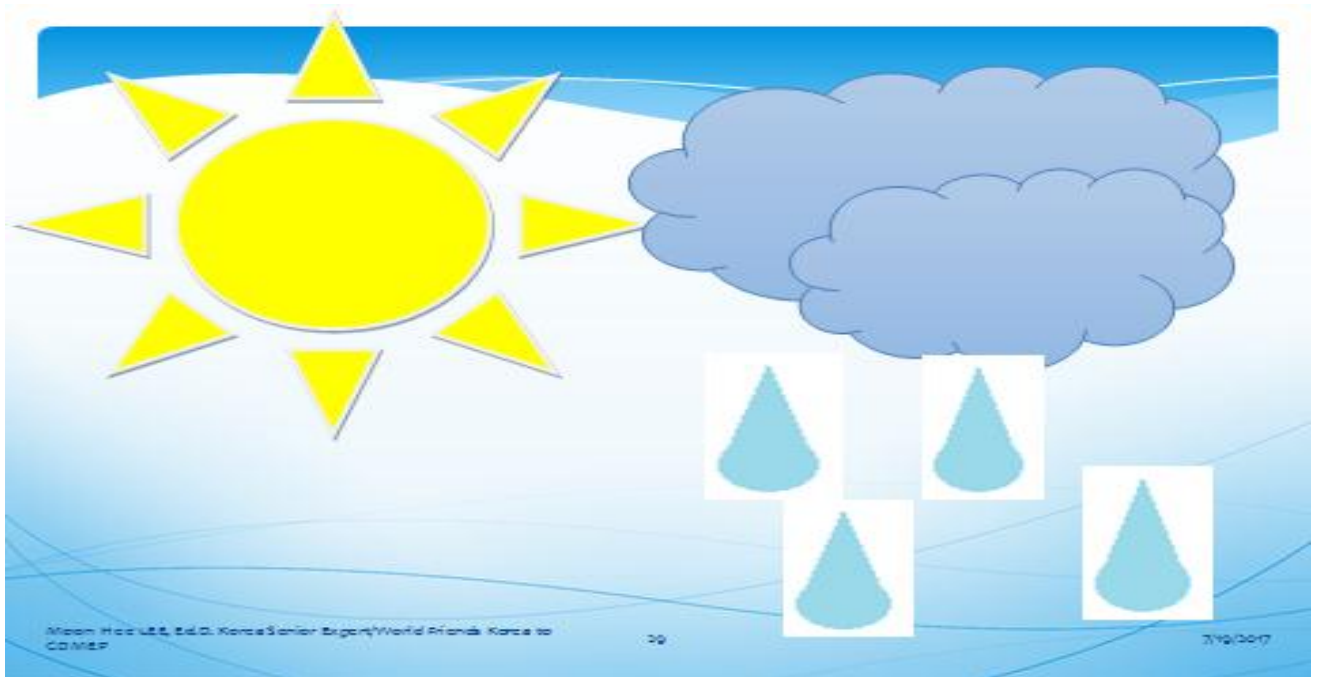
“Мен ўзимни таҳлил қиламан” индивидуал ишлаш

Иштирокчиларга қуёш, булут ва ёмғир томчилари тасвирланган қоғоз варақлари тарқатилади.

Кўрсатма: Кўриб турганингиздек, Сизнинг қўлингизда қуёш, булут ва ёмғир томчилари тасвирланган варақлар. Ҳар бир инсоннинг ижобий ва салбий сифатлари мавжуд. Ижобий сифатлар бизга яшашга, мақсадга эришига, ривожланишга ёрдам берса, салбий сифатлар кўпинча ҳайтда тўсиқ, тўғаноқ бўлиб хизмат қилади. Келинг, қуёшнинг нурлари ичига ўзимизнинг ижобий сияатларимизни ёзиб чиқамиз. Агар истасангиз, қуёшнинг ўртасига ўз автопортретингизни ҳам ифодалашингиз мумкин.

Энди мана бу иккита булутда эса Сиз учун каатта тўсиқ бўлаётган, муваффақиятга, мақсадшга эришишингизда тўғаноқ бўлаётган иккита салбий сифатни ёзинг. Ёмғир томчиларига эса кундалик ҳаётингиздаги Сизга маъкул келмайдиган, Сиз камчилик деб ҳисоблайдиган сифатлар салбий сифатларни ёзинг. Балки улар Сизга яшаш учун унчалик ҳам ҳалақит бермаётгандир?

Ҳоҳлаган ўқувчи ўз ёзганларини ўқиб бериши мумкин.



“Сехрли стул” машқи.

Мақсад: бахт хиссини шакллантириш, ҳаётӣ қадриятларни мустаҳкамлаш, ўзига ишонч хиссини уйғотиш.

Керакли жихозлар: **учбурчак, тўртбурчак ва доира** шаклида қирқилган рангли қоғозлар-ўқувчилар учун, рангли қоғоз парчалари- тренер учун.

Ўтказилиш тартиби:

Ўқувчилар ўзларига ёққан шакллардан бирини танлайди. Натижада учбурчак гуруҳи, тўртбурчак гуруҳи ва доира гуруҳларидан иборат 3 та гуруҳ ҳосил бўлади.

Учбурчаклар – фазилятлар гуруҳи

Тўртбурчаклар – ташқи кўриниш гуруҳи

Доиралар – ижобий тилаклар гуруҳи

Доира ўртасига битта стул қўйилади. Тренер қутича ичидаги рангли қоғоз парчаларига ўша синфда аввал ўтказган методикалар натижасида аниқланган рухий тушкун ҳолатда, нохуш ҳолатларга таъсирчан, бироз эътиборталаб 3 та ўқувчининг исмини олдиндан ёзиб қутичага солиб қўяди.

Тренер сўзи:

Ҳозир мен қутичани яхшилаб аралаштираман, қутича ичидаги қоғозчаларга синфимиздаги ҳамма ўқувчилар исми ёзилган, лекин сехрли стулимиз битта, энг бахтли инсон шу стулга ўтиради. Қутичани аралаштириб битта қоғозчани олиб, ичидаги исми ўқийди. Исми чиққан ўқувчи чиқиб стулга ўтиради. Учбурчаклар стулга ўтирган ўқувчини фазилятларини айтиб мақташади, тўртбурчаклар эса ташқи кўринишига қараб мақташади, доиралар бўлса ўша сехрли стулда ўтирган ўқувчига ижобий тилакларни билдирадилар.

Шундай қилиб, 3 та ўқувчини сехрли стулга ўтказиб машқни якунлаймиз.

3. Тренер маърузаси.

Бахтли бўлиш муаммоларсиз, бахтсиз воқеа-ҳодисалардан холис бўлиб яшаш дегани эмас, фақат уларни ҳаётнинг бир қисми деб қабул қилиш, уларга чидаш ва бардош бериб яшашга ўрганиш керак деганидир.

Бундай ҳолатларни бартароф этишнинг турли усуллар мавжуд:

- чуқур нафас олиш ва чиқариш
- чой, шарбат ёки сув ичиш
- ёстиқни муштлаш
- атрофдагиларга кўрсатмасдан йиғлаб олиш ҳам ёрдам бериши мумкин.

Ўзингиз учун қулай бўлган тинчланиш услани танланг.

4. Яқунлаш.

Мақсад: Ўқувчиларни машғулотдан олган билимларини мустақамланганлигини аниқлаш, хулоса қилишга ўрганиш.

Тренинг сўнгида коптокни бир-бирига отиб қўйидаги жумлани давом эттириш таклиф этилади...

“ Мен бахтли инсон бўла оламан, чунки...”

Энди сиз бу саволга умуман бошқа тарзда жавоб берасиз, чунки ҳамма нарсага бошқа нуқтаи-назардан қараяпсиз, асосийси, бахтга бошқа инсонларга яхшилик қилиш, уларга бахт улашиш орқали ҳам эришиш мумкинлигига машғулот давомида ишонч ҳосил қилдик. Шунинг учун ҳар бир кунингиз кутилмаган хушхабар ва янгиликларга бой бўлишини истаб қоламиз. Машғулотимизни бир ривоят билан яқунламоқчиман.

РИВОЯТ

Қадим замонда бир бадавлат одам бўлган экан. У бир куни туш кўрибди. Тушида бозорда юрган эмиш. Бир дўконнинг ичига кирибди. Сотувчи чол унга пешвоз чиқиб, нима кераклигини сўрабди. Ҳалиги одам:

- Мен бой –бадавлат одамман, ҳеч нарсага хожатим йўқ, шунчаки айланиб юрибман, - деб жавоб берибди.

- Сотувчи эса:

- Эй ўғлим, бу дунёда ҳамма нарсаси бор одам бўлмайди, ҳатто бадавлат одамларга ҳам нимадир етишмайди:- дебди.

- Ҳалиги одам ўйлаб туриб:

- Тўғри айтасиз, отахон, лекин менга керак нарсалар бозорда сотилмайди-да, мен уларни нархини ҳам билмайман, - дебди.

- У нарсалар нима экан, балки менинг дўконимда бордир? – сўрабди сотувчи чол.

- Отахон, улар дўстлик, муҳаббат ва оқибат, - дебди ҳалиги одам. Шунда сотувчи чол:

- Ўғлим, бу нарсалар жуда арзон, лекин шунга қарамасдан ўта камёбдир. Буни қарангки, дўконимга кириб адашмасиз, бизда бу нарсалар бор, сизга беришим мумкин, -дебди.

- Ростданми, қани бир кўрайчи! – дебди.

Чол пештахта остидан бир қутича олибди ва ўша одамнинг олдига қўйибди.

- Шуми?! – хайрон бўлибди одам ва қутичани очиб қарабди. Унинг ичида уч дона уруғ бор экан.

- Бу уруғларку, уларни нима қиламан? – сўрабди одам.

- Ҳа, булар меҳр-оқибат ва муҳаббат уруғлари, уларни ҳар бир одам ўзи учун ўзи экиши ва парвариш қилиши керак. Ахир, сиз дўст-ёр ва қариндошларнинг бировники эмас, ўзингизники бўлишини хоҳлайсизку, тўғрими? – деб сўрабди чол.

- Тўғри , лекин мен уларни қаерга экишни ва қандай парвариш қилишни билмайманку! – дебди одам.

- Гап шундаки, сиз уларни ерга экмайсиз, бир қултум сув билан ютиб юборасиз, қандай парвариш қилишни эса қалбингиз ўргатади, фақат сиз унга қулоқ солсангиз бўлди, ишни орқага сурмай, ҳозирдан бошлайверинг, - деб чол пиёлада сув ўзатибди. Ҳалиги одам сув билан уруғларни ютиб юборибди ва шу пайт чўчиб уйғониб кетибди, кўрган туши ҳақида ўйлай бошлабди. Ўша он бирдан кўзига қари онаси кўрингандай бўлибди, уни анчадан бери зиёрат қилмаганини эслаб, шу бугунок боришни жазм қилиб ўрнидан турибди.

- **ХУЛОСА:** Эй фарзанд, билгинки, беғараз ҳурмат талаб қилинмайди, балки қозонилади.

“ҲАЁТИЙ ҚАДРИЯТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ” МАВЗУСИДАГИ ТРЕНИНГ МАШҒУЛОТИ

№	Тренинг машғулотининг режаси	Давомийлиги	Ўқув воситалари	Машқ мақсади
1	Кириш қисми Танишув Тренинг олтин қоидалари Машғулотдан кутувлар	10 дақиқа	Доира шаклида қирқилган карточкалар Доска, маркер	Иштирокчиларнинг бир-бирлари ва тренер билан танишуви
2	Асосий қисм Ақлий ҳужум	5 дақиқа	Доска маркер	Ўқувчиларнинг мулоқотга киришиши, жамоа бўлиб ишлашга ўрганиш, эркин фикрини баён эта олиш
3	Психокоррекцион машқ “Гулчамбар” машқи	10 дақиқа	А-4 форматдаги қоғоз фламастер	Ўзига ишонч ҳиссини шакллантириш
4	“Ўргимчак тўри”	10 дақ	Ҳаракатли ўйин	Машқда ҳар қандай муаммони ҳал қилиш йўллари топиш мумкинлиги кўрсатиб бериш.
5	Тренер маърузаси	5 дақиқа	Тақдимот	Ўқувчиларда ҳаётий қадриятларни шакллантириш
6	Яқунлаш “Ижобий тилаклар гулчамбари” машқи	10 дақиқа	Ҳаракатли ўйин	Ижобий установакаларни мустаҳкамлаш

Вақти: 50 дақиқа

Мақсад: Инсон ҳаётида етакчилик қилувчи қадриятларни ва одамлар орасида содир бўладиган тушунмовчиликларни келиб чиқиш сабабларини аниқлаш ва уларни олдини олишга ҳаракат қилиш

Тренинг машғулотининг бориши:

1. Кириш қисми.

Иштирокчилар ўзларини таништириб, доира шаклидага карточкага ўз исмини ёзиб кўксига тақиб оладилар.

Тренинг қоидалари, машқлардан кутувлар

Қоидалар:

- интизомлилик
- фаоллик
- кўнгилли иштирок
- бошқалар фикрини хурмат қилиш
- ўз фикрини қисқа ва лўнда билдириш
- хозир ва шу ерда
- дўстона муносабат

Кутувлар:

- яхши кайфият
- қизиқарли ўйинлар
- янги билимлар
- янгиликлар
- кайфиятни кўтариш

Доскага тренинг қоидалари ёзиб олинади.

2. Асосий қисм.

Ақлий хужум.

Ўқувчиларга

“Қадрият нима?”

“Қадрият турлари”

“Қадрият нима асосида вужудга келади?” каби саволлар билан муҳожаат қилинади.

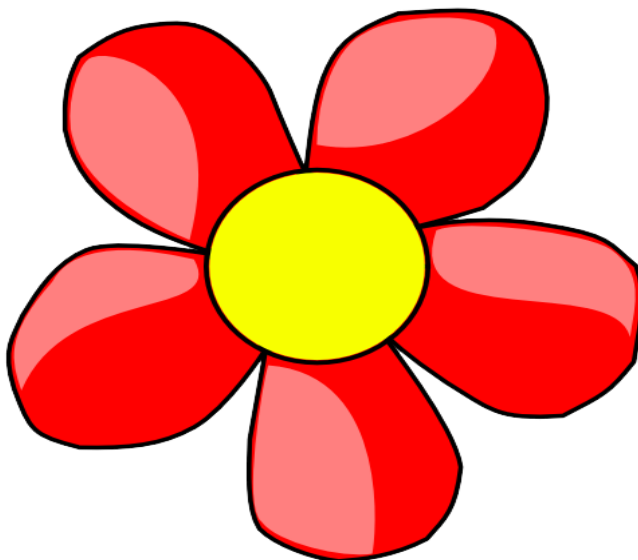
ҚАДРИЯТ- инсоният асрлар давомида асраб-авайлаб келган нарса ва ҳодисалардир.

ЕНГ ОЛИЙ ҚАДРИЯТ- бу инсон ва унинг ҳаёти ҳисобланади.

“ГУЛЧАМБАР” МАШҒУЛОТИ

Мақсад: Ўзига ишонч ҳиссини шакллантириш.

Ўтказиш тартиби: ҳар бир ўқувчига А-4 форматли қоғоз тарқатилади.



1. Сиз яхши кўриб бажарадиган икки нарсани тасвирланг.
2. Хаётингиздаги энг катта ютуқни тасвирланг.
3. Ўзингиз ҳақингизда эшитмоқчи бўлган учта сўз.
4. Сизга ижобий тасир кўрсатган учта инсон.
5. Қалбингиз маза қилиб дам оладиган жойни тасвирланг.
6. Кейинги беш йилда ўзингизни қандай тасаввур этасиз?

Ҳар бир саволга жавобни гулнинг ҳар бир баргига ёзиш керак. Ҳоҳлаган ўқувчи ўз ёзганини ўқиб бериши мумкин.

“Ўргимчак тўри” ҳаракатли ўйин

Мақсад: ҳар қандай муаммони ҳал қилиш йўллари топиш мумкинлиги кўрсатиб бериш.

Машқнинг бориши: Ўқувчиларга айлана бўлиб турадилар ва кўзларини юмиб, ўнг қўлларини кўтарган ҳолда ўзларига шерик қидирадилар. Қўллари билан бирорта иштирокчини ушлагандан кейин (тренер ҳар бир қўл фақат битта қўлни ушлашга назорат қилиб, ёрдам беради), чап қўллари билан ҳам худди шундай шерик топишлари керак (бунда ҳам тренер ёрдам беради). Барча ўқувчилар турли ўқувчиларни қўлларини ушлаганларидан кейин, кўзларини очиш таклиф этилади ва қўлларини ўзмаган ҳолда яна айлана бўлиб туриб олиш таклиф этилади.

3. Тренер маърузаси.

Қадриятлар моддий ва маънавий қадрият турларига бўлинади.

Муқаддас китоблар, буюк алломаларнинг ёзиб қолдирган асарлари, қадимги бинолар, мадраса ва масжидлар- булар моддий қадриятлар, турли анъаналар, нарсалар эса- маънавий қадриятлар ҳисобланади.

Қадриятларнинг асосини мақсад ташкил қилади.

Қандай мақсадлар бор? (ўқувчиларга савол)

Шахсий ва ижтимоий мақсадлар бор.

Шахсий мақсадларнинг амалга ошиш муддати 1-5 йилгача бўлса, ижтимоий мақсадлар эса 10-20 йил давомида амалга ошади. Демак, инсон биринчи ўринга ўзининг шахсий мақсадини эмас, балки ижтимоий мақсадни қўйиб яшаши кераклигини ўқувчига мисоллар орқали тушунтириш керак. Мисол: ўқувчи ўз олдига мактабни битириб олийгоҳга киришни мақсад қилиб қўйди. Агар олийгоҳга ўқишга кира олмасам ҳам яхши ҳунар эгаллаб , ишлаб отамга машина олиб бераман, уларни қўллаб-қувватлайман, маҳалламга фойдам тегадиган одам бўламан деган мақсадларни кўзласа, атрофдагиларга нафи тегишидан бахт хиссини туйиб, ҳаётдан завқланиб яшашни ўрганади.

ИБРАТЛИ ХИКОЯ

Бир куни бир эшак қудуқга тушиб кетди ва одамларни ёрдамга чақириш учун бор овози билан ҳанграй бошлади. Уни овозини эшитган хўжайини югуриб келди ва уни қудуқдан чиқариб олиш учун қўлидан келганини қилди. Эшакни қудуқдан чиқариб олишни иложи йўқлигини билгач, хўжайин шундай фикр қилди:

«Эшагим анча қариб қолди, яқин орада кетиб қолиши аниқ, ўзи шу сиз ҳам ёшроқ ва бакуватроқ эшак олмоқчи бўлиб юргандим, қолаверса бу қудуқ ҳам анча қуриб қолди, уни анчадан бери кўмиб юбориб янги қудуқ қазимоқчи бўлиб юргандим. Нега энди битта ўқ билан икки қуённи урмайин, бирдан эшак ва қудуқни кўмиб қўя қоламан». Кўп ўйлаб ўтирмасдан қўшнилари янги ёрдамга чақириб, кетмон-куракларини олиб қудуқни тупроқ билан тўлдира бошлашди. Нима бўлаётганини билган эшак, овози борича ханграй бошлади. Лекин одамлар унинг ханграшига эътибор бермасдан, қудуқга тупроқ ташлашда давом этишарди. Бир маҳал эшак жим бўлиб қолди. Қачонки хўжайин қудуқга қараганда ажойиб бир манзарани кўрди. Эшак ўзининг устига тушган тупроқни бир силкиниб, тушириб юбориб, оёқлари остига оларди. Бироз вақт ўтгандан кейин эшак барчани ҳайратда қолдириб, тупроқларни оёқлари билан тепкилаб-тепкилаб юқорига кўтарилиб, қудуқдан чиқиб олган эди!

Балки сизнинг ҳаётингизда ҳам қийинчиликлар, нохушликлар бўлгандир ва бу келажакда сизга янги яхшиликлар келтирар. Ҳар қачон сизни кўмишмоқчи бўлиб устингизга тупроқ ташласалар, сиз елқангизга ташланган тупроқни бир силкиб ташлаб ва мана шу тупроқга шукр қилган ҳолатда юқорига кўтарилаверинг.... Мана шундай қилиб секин-секин энг чуқур қудуқ остидан юқорига чиқа олиш мумкин. Ҳар қандай муаммо сизга отилган тошдир. Мана шу тошлар ёрдамида сиз юқори даражаларга кўтарилиб борасиз.

ОДДИЙ БЕШТА ҚОИДАНИ ЁДИНГИЗДА ТУТИНГ!

1. Қалбингизни ҳасад ва ёмон сифатлардан ҳалос этинг. Ким сизни ҳақ ёки ноҳақ хафа қилган бўлса барчаларини кечириб юборинг.

2. Қалбингизни ҳавотирлардан ҳалос этинг!

3. Ҳаётингизни тинч ва ҳотиржаъм ўтказинг ва бориға шукр қилинг!

4. Кўпроқ беринг!

5. Камроқ кутинг!

Шунда ҳаётингиз гўзал бўлади!

4. Яқунлаш.

“Ижобий тилаклар гулчамбари” машқи.

Мақсад: Ижобий установакаларни мустаҳкамлаш.

Машқнинг бориши:

Ўқувчилар ўрниларидан туриб давра ҳосил қилиб туради. Ҳар бир ўқувчи ёнида турган шеригини елкасига қўлини қўйиб ижобий тилакларини билдиради.

Тенер сўзи:

Мана ҳозир ҳар биримиз ёнимиздаги дўстимизга ўз ижобий тилакларимизни билдирдик. Бу тилакларимиз ер юзидаги барча инсонларни яхши тилакларга қўшилиб ўзилмас занжир ҳосил қилсин.

БИЗ БИЛГАН ВА БИЛМАГАН "КАЙФИЯТ"

“Агар мен ҳис қилаётганларимни ҳамма инсонларга тарқатилганда эди, дунёда хурсанд чехра топилмас эди” (Абраҳам Линкольн). Баъзи одамлар стресс ҳолатларига нисбатан юқори ҳаяжонли фаолиятга кириш, катта натижалар билан чиқиш, бир қанча вазифаларга шўнғиб кетиш билан жавоб беришади. Бу ҳолатда улар ўзларини ҳаяжонланган, озгина мулоҳазасиз ёки етарли даражада мамнун ҳис қиладилар. Баъзи одамларда эса бунинг акс ҳолати бўлади, яъни ғамгинлик, маъюслиқдир. Бошқача қилиб айтганда, инсон кайфиятида иккита ҳолат бўлади. Булар **мания** ва **депрессия**дир.

Мания бу психологик ҳолатнинг нормал ҳолатидан оғишидир. Бу ўта ҳаяжонланиш, савдойилик маъноларини англатади. Бундай кайфиятдаги шахс маньяк деб номланади. Депрессия эса жиддий тушқунликка тушиб қолиш ҳолатидир. Агар бу кайфият чайқалишлари инсонда ўзоқ давом этса, бу уларнинг нормал ҳаётига маълум даражада салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Бу ҳолатлар эса **“кайфият тартибсизликлари”** ёки **“аффектив тартибсизлик”** деб аталади.

Кайфиятдаги депрессия ҳолатининг оқибатлари ёмон бўлиши, ҳатто ўзи жонига қасд қилишгача олиб бориши мумкин. Мания ҳодисалари эса тўсатдан бошланади. У бир неча кундан бир неча ойгача давом этиши ва кўкқисдан яқунланиши мумкин. Бу ҳодисанинг яққол кўриниб турувчи жиҳатлари қуйидагилар:

1. Юқори ёки жиззаки кайфият. Кайфият ўзгариши маньяк ҳодисаларнинг асосий ва муҳим жиҳати ҳисобланади. Одатда, бундай кайфиятдаги шахслар ўзларини жуда яхши ҳис қиладилар. Нима иш қилсалар ҳам кучли ғайрат билан қиладилар ва бу ҳолат кўпинча жиззакилик билан аралашиб кетади. Улар ўзларидаги юқори юқори ғайрат туфайли бошқа одамларни жуда суёт, аҳмоқ сифатида кўрадилар. Агар кимдир уларнинг ўзларининг тутишларига ҳалақит берса ёки аралашса ўша инсон билан адоватлашиб қоладилар. Баъзиларда эса жиззакилик доминант кайфият ҳисобланади.

2. Ҳаракатнинг юқори даражаси. Бунда шахснинг жисмоний, ижтимоий ва яна бошқа жиҳатларда юқори ҳаракатчанлиги кўзатилади.

3. Гапдонлик. Маньяклар кўпинча баланд, тез, тўхтовсиз гапирадилар. Уларнинг нутқлари сўз ўйинларига, ноўрин тафсилотларга ва фақат ўзлари учун қулгули ҳисобланган ҳазилларга бой бўлади.

4. Хаёллар парвози. Маньякларда хаёллар жуда кўп бўлади. Тез гапиришларининг сабаби улар ўзларининг фикрлари оқимиға етиб олишиға ҳаракат қиладилар. Нутқларида ҳам бир мавзудан бошқа мавзуга кўкқисдан ўтиб кетадилар.

5. Ўз-ўзига баҳо беришнинг юқорилиги. Маньяклар ўзларини жуда мафтункор, муҳим, кучли инсон сифатида кўрадилар. Бирор бир фаолиятга нисбатан аслида қобилиятлари бўлмаса ҳам улар ўзларини улқан ютуқларга эриша оламан деб ўйлайдилар.

6. Уйқусизлик. Бу кайфиятдаги одамларнинг кўпчилиги уйқуга нисбатан жуда кам эҳтиёж сезадилар. Улар тунда икки ёки уч соат ухлайдилар ва икки баробар қувват оладилар.

7. Чалғувчанлик. Маньякларнинг фикрлари жуда тарқоқдир. Қачонки улар бирор бир иш қилаётганларида ёки муҳокама қилаётганларида атрофдаги бошқа нарсаларга диққатларини тез чалғитадилар. Масалан, журналларга, уларнинг муқовасига, йўловчиларнинг уст бошиға ва ҳоказоларга.

8. Бемулоҳаза хулқ-атвор. Жуда кўтаринки кайфият ва ўзларига нисбатан юқори юқори ишонч, кўпинча, уларни бемулоҳаза ёки ўйламасдан ҳаракат қилишга ундайди. Масалан, эътиборсиз машина ҳайдаш, бефойда нарсаларга пулни сарфлаш. Улар бошқаларнинг қизиқишларига қараганда ўзларининг қизиқишларини устун кўядилар. Жамоат жойларида баланд овозда гапирадилар, бакирадилар, ярим тунда бошқаларни безовта қиладилар

Кайфиятдаги тушкунлик ҳолатлари маньяк ҳолатларга қараганда анча силлиқ ва сокин кўринишга эга. Баъзи психологик жароҳатлар шахсни тушкунликка бирдан шўнғишига олиб келади. Ҳуруж аста-секин бошланиб бир неча ҳафта ёки бир неча ой давом этади. Тушкунлик ҳолати ўзоқ давом этади ва бошлангани каби секин яқунланади. Маньяк ҳолатлар каби тушкунлик ҳолатларида ҳам шахс фақат кайфиятида эмас, балки мотивацияларида, ўйлашларида ва жисмоний функцияларида ҳам ўзгаришларга йўликади.

Тушкунлик ҳолатлари қуйидагилардан иборат:

1. Тушкун кайфият. Деярли барча тушкун одамлар ўзларининг ҳафаликларини ёки бахтсизликларини мулоим меланхоликдан тўлиқ умидсизликкача боғлайдилар. Бу уларда ёлғизлик ёки оддий зерикиш тарзида намоён бўлиши мумкин. Бироз ёки ўртача тушкунликдаги одамларнинг нутқида йиғламсираган оҳанг бўлади. Уларнинг сўзларига қараганда, улар ўзларини йиғлаётгандай ҳис қиладилар, лекин йиғлай олмайдилар. Чуқур тушкунликдаги одамлар эса ўзларининг ҳолатларини ўзгармас деб ҳисоблайдилар. Улар ўзларига ёрдам беролмайдилар ва бошқаларнинг ҳам уларга ёрдам бериши жуда мушкулдай туюлади. Бундай фикрлаш ожизлик ва умидсизлик синдроми сифатида ҳарактерланади.

2. Кундалик фаолиятларга нисбатан қизиқиш ва завқнинг йўқолиши. Депрессия ҳолатининг асосий хусусияти бу – суст мотивациядир. Масалан, ишлаш, болаларга қараш, дўстлар билан суҳбатлашиш, киноларга бориш – буларнинг барчаси арзимайдиган, маъносиз нарсадай туюлади. Фаолиятлардан қониқмасликнинг вужудга келишига ҳаракатларнинг секин ривожини билан боғлиқдир. Масалан, ётиб телевизор кўриш, журнал ўқиш ва хоказо.

3. Иштаҳанинг йўқолиши. Тушкун инсонларнинг иштаҳалари йўқолади ва вазнлари ҳам камаёди.

4. Уйқунинг бузилиши. Уйқусизлик депрессиянинг умумий кўринишларидан бири. Жуда ҳам вақтли уйғониш ва яна қайта ухлай олмаслик бу ҳолатнинг энг ҳарактерли жиҳатидир. Яна бу ҳолатда дастлаб уйқуга кетишда қийинчилклар ёки тун давомида бир неча маротаба уйғониб кетишлари ҳам бўлиб туради. Баъзида эса бунинг акси ҳам бўлади, яъни ортиқча ухлашлари ҳам кўзатилади. Масалан, кунига 14 соат ёки ундан кўпроқ ухлашлари мумкин.

5. Психомотор сусайиш ёки ҳаяжонланиш. Депрессияни шахснинг ҳатти-ҳаракатларидан ва жисмоний тоқатларидан яққол ўкиб олиш мумкин. Тушкунлик кўп толиқишдан ҳам вужудга келиши мумкин. Бу уларнинг ташқи кўринишларида ҳам намоён бўлади. Уларнинг гавдалари букчайган, ҳаракатлари секин бўлади. Имо-ишоралар ҳам жуда кам миқдорда қўлланилади. Нутқлари паст, оқсоқ бўлади. Жавоб беришдан олдин ўзоқ тўхтаб қиладилар. Баъзида эса умуман товушсиз, донг қотиб қолишади. Жуда кам ҳолларда бунинг акси бўлиши мумкин. Бу “ҳаяжонланиш депрессияси” деб аталади. Бундай кайфиятдаги одам ўзлуксиз ва нотинч ҳаракат қилади. Масалан, қўлларини сикади, асабийлашади, шикоят қилади, нолийди ва хоказо.

6. Қувватнинг йўқолиши. Депрессиядаги одамнинг суст мотивацияси унинг қувват даражасининг камлиги билан боғлиқ. Ҳеч нарса қилмасалар ҳам улар ўзларида чарчоқ ҳис қиладилар.

7. Гуноҳ ва қадрсизлик ҳиссиётларини туйиш. Тушкун одамларни ҳаётнинг ўзигина чўчитмай балки улар ўз-ўзларини ҳам чўчитадиладар. Улар ўзларидаги бир қанча хусусиятларни такомиллашмаган деб ўйлайдилар. Масалан, ақл-идроқда, жисмоний жозибада, соғлиқда, ижтимоий маҳоратларда ва бошқа соҳаларда ўзларида кўп камчиликлар кўрадилар. Уларнинг асосий шикоятлари ҳам йўқотишлар ҳақида, яъни севги, маблағ, предметлар ёки обрўдаги омадсизликлар ҳақида бўлади. Тушкун одамлар ўзларининг ҳозирги ёки ўтган омадсизликларини жуда бўрттириб юборишади. Улар ўзлари яратган муаммоларнинг исботи учун баҳона қидиришга ҳаракат қиладилар.

8. Тафаккурдаги қийинчиликлар. Депрессия ҳолатида жисмоний жараёнлар каби ақлий жараёнлар ҳам пасаяди. Тушкун инсон иккиланишга мойил бўлиб қолади. Уларнинг кўпчилиги идрок қилишда, диққатни жамлашда ва хотирада сақлашдаги қийинчиликлар бўлишини айтадилар.

9. Ўз жонига қасд қилиш ёки ўлим ҳақида фикрларнинг даврий такрорланиб туриши. Уларнинг ҳиссий ҳолатларидан ҳам билишимиз мумкинки, кўп тушкун одамлар ўз жонига қасд қилиш ва ўлим ҳақида кўп ўйлайдилар. Улар ўлимни ҳозирги ҳолатларидан яхшироқ деб ҳисоблайдилар.

Маълумотларга кўра, баъзи ўта тушкун одамлар ўз жонларига қасд қилганлар. Хулоса қилиб айтганда, шахсдаги кайфият патологияси икки хил бўлади. Улар маньяк ва тушкунлик кайфиятидир. Уларнинг ўзи ҳам бир қанча қисмларга бўлинади. Бу ҳолатлар вақтинчалик бўлиб, маълум вақтдан сўнг нормал кайфиятга қайтишлари ёки аксинча бу ўзоқ давом этиб салбий оқибатларга олиб келувчи психодепрессионал ҳолатга дучор қилиши мумкин. Бу эса шахсда Аффектив ҳолатни келтириб чиқаради.

Мисол учун, тонгда яхши кайфият билан турдингиз ва ҳамма буюмларингизни тартиблаб ишга ёки ўқишга йўл олдингиз. Лекин ярим йўлга етганингизда ҳамёнингизни унутиб қолдирганингизни билдингиз ва уйга қайтишга мажбур бўлдингиз. Бу сизда илк кайфият бузилишига олиб келди. Сўнг ишга кечикиб бориб раҳбарингиздан танбеҳ эшитдингиз. Кайфиятингиз бузилгани сабабли ушбу кун тартибига қўйилган режаларингизни бажарай олмадингиз. Бу сизни асаб бузилиши ҳолатига олиб келди. Уйга қайтишда эса машина янги олган кийимингизга лой сачратиб кетди ва ҳоказо. Шундай қилиб инсон бир ҳафта мобайнида турли хил кўнгилсизликларга дуч келиши мумкин. Бундай ҳолатлар шахс миясининг онгсизлик соҳасига йиғилиб боради ва инсонда турли хил асаб касалликларини келтириб чиқаради.

Бундай пайтда шахсда кайфият патологияси вужудга келиши эҳтимоли бор. Унинг **олдини олиш учун** қуйидагиларни тавсия этамиз:

- 1. Дам олиш кунларида тўйиниб ухланг.**
- 2. Очиқ ҳавода сайр қилинг.**
- 3. Дўстларингиз ёки яқин инсонларингиз билан кўнгил очар масқанларга, масалан, хиёбон ёки боғларга боринг. У ердаги аттракционларда учинг. Бу йўл билан инсон бақариб ичидаги аламларини чиқариб юбориши мумкин.**
- 4. Ўзингизга кўпроқ эътибор беринг. Ёқтирган таомингизни тановул қилинг.**
- 5. Кино, театр ёки ўйин масқанларига боринг.**

“ЎСМИР ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ОТА-ОНАЛАРИГА ПСИХОЛОГ МАСЛАХАТЛАРИ” МАВЗУСИДА ТРЕНИНГ ИШЛАНМА

“Бугунги кунда бизнинг қилаётган барча ишларимиз фарзандларимизнинг бахту саодати, уларнинг ёруз келажаги учун амалга оширилмоқда. Лекин бахту саодати, фақат бойлик, молу мулк билан белгиланмайди. Одобли, билимдон ва ақлли, меҳнатсевар, имон-эътиқодли фарзанд нафақат ота-онанинг, балки бутун жамиятнинг энг катта бойлигидир!”

Умумий мақсад: ўсмир ёшдаги шахснинг шаклланишида мактаб ва оиланинг тарбиявий ҳамкорлигини шакллантириш.

Мақсадлар:

- усмир болада эркинликни ва ўзини назорат қилишни ривожлантириш;
- диққат ва ҳаракатлар уйғунлиги ривожлантириш;
- психоэмоционал босимни тушириш

Жихозлар: доска ёки мольберт

Психолог: барча иштирокчилар билан саломлашади ва уларни 2 доира бўлиб туришларини таклиф қилади. (Ички ва ташқи)

Бугун биз бир-биримизни табассум ила қутлаймиз.

“Меҳрибон ота-оналар” машқи.

Меҳрибон ота-оналар ўз фарзандларини бағрига босганча кичкинтойларини аллалайди.

Ифодали ҳаракатлар: қўллари бир-бирига боғланган ҳолда, бармоқлари билан тирсакларни тутиб, юзида табассум билан бир маромда мусиқага жўр бўлиб ўнга-чапга тебранади.

Раҳмат, жуда ажойиб. Ўз ўринларингизга ўтириб олишингиз мумкин.

Хурматли ота-оналар, келинг гуруҳда ишлаш қодаларини такрорлаб оламиз:

1. Залда эътиборимизни чалғитмаймиз.
2. Кўрсатмаларни диққат билан тинглаймиз.
3. Эътироз билдирмай, биргаликда топшириқларни бажарамиз.

Матал: Қирол ўғлини уйланишини билиб қолади. У дарғазаб, оёқлари билан ерни тепиб, қўлларини силкитиб, атрофдагиларга қичқирди. Унинг юзида дахшат, жахлининг чегараси йўқ . У ўз мулозимларига бақирган ҳолда, савол беради: ” Нимага менга ўғлим улғайиб қолганини айтмадинглар?”

Келинг, болаларимиз ёнимиздалигида, уларнинг ўсмир даврида келиб чиқадиган муаммоларни, қизиқишлари ва қадр-қимматлар тизими қандай ўзгаришини кўриб чиқиб, аниқлик кириб оламиз.

1. “АССОЦИАЦИЯ” МАШҚИ

Ота-оналарга вазифа: “Ўсмир” сўзига ассоциация-сўзлар топинг.

(ўжарлик, оғир ёш даври, таназзул, ўтиш даври, келишмовчилик, муаммолар, улғайиш)

“Замонавий ўсмир ёшли боланинг портрети”

Ушбу ёшдаги энг қимматбаҳо эришилган психологик натижа - ўз ички дунёсини англаш. Бу ёш тана, ҳиссиёт, ўз ўрнини ва кийматини, ота-она ва тенгдошларига бўлган муносабатларнинг тез тез ўзгарувчанлиги. Бу келажакка интилиш даври, қайсики ўзига тортадиган ва безовта киладиган, стресслар ва чалкашликка тўла давр. Ўсмирнинг ҳар қайси муаммоли ҳаракати ортида аниқ бир туртки туради.

Шу ўринда бир турдаги хатти ҳаракат ҳар хил сабаб ва жараҳат орқали қўзғатилади.

Масалан: тажаввузкор ҳаракат етакчиликка интилиш ёки ҳавотирланишнинг ошиши эвазига қўзғалган бўлиши мумкин.

Шунинг учун, биринчи навбатда хатти ҳаракат сабабини аниқлаш зарур, шундагина ўсмир мулоқот қилишга киришади ва ўзининг салбий ҳаракатларини ўзгартиришга хоҳиш билдиради.

ЎСМИРЛАРНИНГ НАМОЙИШҚОРОНА САЛБИЙ ХАТТИ ҲАРАКАТИНИ ҚЎЗҒАТУВЧИ САБАБЛАР НИМАДА?

1.Ўсмирларга хамиша банд бўлган катталарнинг эътибори етишмайди. Ўсмир тез-тез “нари тур, аралашма, жонга тегдинг, осилма” деган сўзларни эшитади. Оила уни қўллаб қувватламайди, меҳр, психологик қулайлик, муҳаббат билан таъминламаганлиги сабабли ўсмир тенгдошлари орасида ҳар хил йул билан бўлса ҳам етакчиликни қўлга киритишга интилади.

2.Ҳавотирланишнинг юқори даражаси. Оилада бола имкониятлари нотўғри баҳоланади: ёки мавжуд қобилият, имконияти паст баҳоланади (сендан яхшилик чиқмайди, бари бир бу топширикни бажара олмайсан) ёки ортиқча баҳо берилади, ота-оналар жуда юқори натижалар кутади, хаддан зиёд ота-оналар томонидан боланинг фанлардан ўзлаштиришига берилган эътибор ўсмир болада эса ота-онанинг талаб даражасига жавоб бермаслик фикрни шаклланиши болада юқори ҳавотирланиш муаммосини келтириб чиқаради.

3.Ота-она билан рухий-психологик яқинликнинг мавжуд эмаслиги

Ўсмирни уйдан ховлига қувади, бошқа ўсмир болалар ва катталар билан мулоқот излашга мажбур қилади.

Ота-оналар тушуниши лозим, бола нафақат махсус машғулотлар жараёнида тарбияланади, балки оилавий ҳаёт тизими, маънавий, психологик, ижтимоий муҳит ҳукм сураётган, ота-она ва болалар ўзаро муносабатлар тизими ҳам усмирнинг характери шаклланишида устунлик қилади.

Бу ерда ҳамма нарса ахамиятли: ота билан она суҳбати, атрофдагилар ҳақида нама деганлари, иши ва хамкасблари, қариндошлар ва танишлар ҳақида, уйдаги тартибни сақлаш, ўз мажбуриятларига қандай муносабат билдириши ва хоказолардан иборат.

Ота-оналарнинг ўсмир билан мулоқот жараёнидаги айрим ибораларни кўриб чиқсак, уларни аксарият ҳолатда суҳбатда ишлатиладиган иборалар билан таққосласак.

Қандай гаплашмоқ лозим:

“Сен ўқишинг керак!” - “Мен ишонаманки, сен яхши ўқий оласан”, “Сен келажак ҳақида ўйлашинг керак”- “Қизик, қандай инсон бўлиб етишмоқчисан?”, “Қандай касбни танлашни режалаштираябсан?”, “Сен катталарни ҳурмат қилишинг керак!”- “Билсанг агар, катталарга ҳурмат-инсон умумий маданиятининг бир бўлаги”, “Сен ўқитувчиларга ва ота-оналарга қулоқ солишинг керак”- “Албатта, сен ўз фикринга эга бўлишинг мумкин, аммо катталар фикрига қулоқ солиш ҳам фойдадан холи эмас”, “Сен ёлғончисан!”-“Сен яна ёлғон гапираяпсан!”, “Афсуски мен яна ёлғон тинглашга мажбурман”, “Мени алдаганларни ёқтирмайман”, “Бошқа бундай қилмасликка ҳаракат қил”.

Ўсмир ёшдаги боланинг ота-онаси билан мулоқот қилишни хохлаши учун шуни билиш керак-ки, ота-онанинг фарзандлари билан мулоқоти асосида 6 та принцип мавжуд бўлиб, уларни рецепт кўринишда ёзиб олиш мумкин. Ота-она тарбиясининг асосий рецептларни таҳлил қилиб қуйидаги тушунчага эга буласиз, **энг кескин принципларидан бири бу болани қабул қилиш принципи экан.**

Болани қабул қилиш- бу боланинг ҳеч нарсага қарамай, уни яхши кўришларини тушуниши. Болани қабул қилиш-бу кундалигидаги баҳоси, ўз билгича тўшагини йиғиштирганлиги учун эмас, балки бу дунёда борлиги учун яхши кўриш дегани. Бефарқлик ва ёлғон жуда хавфлидир.

Боланинг ўрни-бу болани оиладаги ўрнини тан олиш дегани.

Боланинг тан олиниши- бу болада шахсий қадрига, ўзига ва ўз кучига ишонч туйғуларининг сақланишидир. Ота-оналар фарзандини ҳар бир хаттоки, энг кичик ютуғи билан қутлайди, энг қийин ҳаётий дақиқаларда уни қўллаб-қувватлашади ва далда беришади. Ўсмир ота-она унинг ҳар бир ҳаракатини, хаттоки нотўғри ҳаракатини тушунишни истаётганликларини сезиш керак. Шу билан биргаликда улар болага дўқ-пўписа қилишмайди, пайдо бўлган вазиятдан чиқишга ёрдам беради.

Ота-она муҳаббати- ўсмир ёшидан қаътий назар меҳр-муҳаббатга мухтож. Бола уни бир кунда 4-5 марта кучоқлаб бағрига босишларини, ўпишларини хоҳлайди. Ўсмир ёшда шахс шаклланади, ўз ўзини баҳолаш, ички дунёсини англаш ва энг асосийси келажакни кўра олиш ва ҳаётий кадр-қимматнинг меъёрини билишни лойиҳалаштирилади.

Тушунарлик принципи-бу ҳар дақиқада ҳамма ишларни ташлаб ўсмир билан мулоқот қилишга куч, вақт ва имкон топа олиш. Қўл силташ, бандлигини важ қилиб кўрсатиш, кейинга қолдириш мумкин эмас. Масъулиятлик ва шахсий интизомни тарбиялаш-бу ўсмирда ўз сузлари ва хатти ҳаракати учун масъулиятни хис қилишни шакллантириш. (Босиқ ва етук шахс) Бу сифатлар тўғридан тўғри ота-онанинг оиладаги хатти-ҳаракатларига боғлиқ ва уларни кундалик ҳаётида ишлатиш қобилиятига боғлиқ.

Ота-она обрўси- бу ота ва онанинг машақатли меҳнати. Бу энг аввал ўсмирнинг ота онасига ҳақиқатни у қанчалик аччиқ бўлмасин, гапириб беришини исташи. Агарда ота-оналар уларга ҳаётни ҳато қилмай яшаб ўтиш мумкин эмаслигини тушунтиришса, фарзандлар ҳам келажакда шундай ҳолатларда ўзларини вазиятдан келиб чиқиб, тўғри қарор қабул қилишни ўрганадилар.

Биз ўсмирларнинг муаммоли хулқ моделларини кўриб чиқдик, бундай хулқнинг сабабларини таҳлил қилдик ва бу муаммоларнинг ечимини топдик.

(Кичик машқ)

2 – МАШҚ “ШОДЛИК КОЛЛАЖИ”

Мақсад: оптимал ва эмоционал ҳаётий фаолликни, қизиқувчанликни ривожлантириш.

Ажратилган вақт: 15 дақиқа

Жихоз: альбом варағи, ручкалар, рангли қаламлар, елим, эски журнал варақлари.

Ўтказиш техникаси: рухшунос ота-оналар ўзларига ва фарзандларига қувонч келтирадиган нарсалардан, воқеа ва ходисалардан коллаж яратишни сўрайди. Коллаж мавзуларини белгилашни таклиф қилади.

Қўлланма: ”Хурматли ота-оналар ҳар бирингизда альбом варағи бор, сиз ўз “Шодлик коллажини” яратишингиз керак. Сиз ручка билан ёзишингиз, қалам билан чизишингиз, эски журнал варақларидан қирқиб олиб ўз варағингизга хохлаган нарсани ёпиштиришингиз мумкин.

“Коллаж” мавзулари қуйидагилар бўлиши мумкин-фарзандим хулқидаги менга ёқадиган жихатлар, биргаликда ва яхши уддалаётган ишлар, мен яхши кўрадиган буюмлар, фарзандимнинг яхши кўрган китоблари ва кинофильмлари, мультфильмлари, менинг фарзандимнинг орзулари.

Таҳлил: Топшириқни бажариш қийин бўлди? Топшириқни бажариш жараёнидан қандай таасуротлар пайдо бўлди?

3-машқ “КЎНГИЛСИЗЛИКНИ ЕНГИБ ЎТАМИЗ!”

Мақсад: шу каби нохуш вазиятларда фарзандлар билан муомила қилиш одоби ва уларга вазиятдан келиб чиқиб тўғри тушунчалар бериш.

Ажратилган вақт: 15 дақиқа

Жихоз: кургазмалар, уй-рузғор буюмлари расми.

Тўсатдан содир бўладиган қандайдир бир кўнгилсиз ҳодиса олинади. Масалан, вазани синдириб юбориш, калит ёқолиб қолиши. Одатда бундай вазиятларда биз беихтиёр номақбул сўзларни ишлатамиз, аниқроқ айтганда сўкиб юборамиз.

Бегоналарнинг олдида эса бундай сўзларимиз бизни ноқулай аҳволга солиб қўйиши мумкин. Шунинг учун тўсатдан юз берадиган бундай ҳолатларга ижобий сўзларни ишлатган ҳолда муносабат билдиришимизни такрорлаб туриш керак. Масалан, «Боплади, кўрамиз энди нима бўларкин...», ёки «Бу глобал муаммо эмас-ку...», ёки «мана қандай фокус бўлди ...».

Иштирокчилар ўзлари бундай вариантларни ўйлаб топадилар. Албатта, сўзлар киноя билан, кесатикли оҳангда, баъзан жаҳл билан янграши мумкин, лекин бу ерда боғлиқлик занжири бор: **сўз – ҳаракат – ечим излаётган ҳолат – ижобий ёндошиш**. Энди сизга тавсиялар берилган эслатмалар тарқатиб берилади, улар сизга фарзандингиз билан мулоқот қилишда ёрдам беради.

Бандларни кўриб чиқинг, агар саволлар пайдо бўлса мурожаат қилинг.

Эътиборингиз учун раҳмат (1 иловани кўринг)

ЎСМИР ЁШДАГИ ФАРЗАНДЛАР БИЛАН МУЛОҚОТ ҚИЛИШ УЧУН ОТА-ОНАЛАРГА ТАВСИЯЛАР.

1. Ўсмир ёшда болалар ўз ота-онасининг хаётини баҳолай бошлайди.

Ўсмирлар айниқса қизлар онаси ва отасининг, ўқитувчиларнинг, танишларнинг хулқи, хатти-ҳаракати, ташқи кўринишини муҳокама қилишади ва доим шу борада саволлар беришади. Вақт ўтиб, бу таққослаш натижаси сизнинг ўғлингиз ва қизингиз билан муносабатларда ўз аксини топади. Бу сизга ёқиши ва ёқмаслиги мумкин. Агар боланинг олдида мулзам бўлишни хохламасангиз, ҳозирдан бунга тайёргарлик кўринг.

2. Сизнинг фарзандингиз билан ўзаро мулоқотдаги энг асосий омил бу-бир бирингизни тушунишдир.

Умуман, болаларингиз билан кўпроқ суҳбат қилинг, ишингиз хақида гапириб беринг, уларни ишларини муҳокама қилинг, ўйинчоқлар ёки ўқишлари, уларнинг қизиқишлари ва ташвишлари, дўстлари ва ўқитувчилари хақида суҳбатлашинг. Болалар уларни яхши кўришинингни сезишлари керак, ҳар қандай вазиятда ҳам сизнинг маслаҳатингизга ва ёрдамингизга суяниши мумкинлиги васиз томондан уларни масхара қилмаслигингиз ёки тушунмаслигингиздан кўрқмасликлари лозим.

Фарзандларингизда ўзига ишончни қўллаб қувватланг, ўз кучига, хаттоки айрим камчиликлари бўлсада (хаммада мавжуд) уларда ўзига яраша яхши томони ҳам борлигини сингдириг. Ота-оналарнинг **стратегияси**- боладаги ўзига ишончни ривожлантириш: “Хамма нарса ўзимга боғлиқ , омадсизлик ва муваффақиятлар сабабчиси ўзимман. Мен кўп нарсага эришишим ва ўзгартиришим мумкин, агар ўзимни ўзгартирсам”

3. Хайратлантиринг- хотирада мухрланиб қоласиз!

Кимки кутилмаган ва кучли таасурот қолдирса, атрофдагиларга қизиқарли ва обрў-эътиборли шахсга айланади.

Катталарда болани нима ўзига жалб қилади?

Куч-қудрат- аммо зўравонлик эмас.

Билим - масалан кичкинтойнинг: “Нима учун?” Нимаг? деган доимий саволларини эсга олинг. Уларнинг қай бирига аниқ ва тўлиқ жавоб бергансиз?

Ақл - айнан ўсмир ёшда ақлни баҳолаш имконияти пайдо бўлади.

Бундан ташқари уни шаклланган **кўникмалар** ўзига жалб қилади - дадам чанғи учишни билади, телевизор тузатишни, машина хайдашни билади, онам расм чизади, мазали пирог тайёрлайди, эртақлар айтиб беради...

Ташқи кўриниш-уни кўпроқ қизлар қадрлайдилар. Ота-оналарнинг хаёти, одатлари, қарашлари болага, узоқ ахлоқий суҳбатлардан кўра, кўпроқ таъсир қилади. Ўсмирлар учун сизнинг даромадингиз ҳам қайсидир даражада муҳимдир. Агар сиз ушбу соҳада рақобатбардош бўлсангиз, катта бўлаётган фарзандингиз сизни ухшаш муаммони олдингизга қўйганда, торозининг иккинчи палласига нимани қўйишни олдиндан ўйлаб кўринг.

4. Фарзандингиз кучли ва соғлом бўлишини истайсизми?

Асосийси - организмни жисмоний зўриқишлардан асраш, уларга бардош беришга ўргатиш лозим бўлади, негаки улар нафақат мушакларни, балки барча хаётий тизимларни ҳам машқ қилади.

Бу жуда катта ва тинимсиз меҳнат маҳсулидир, ва тахминан юз йил аввал буюк врач ва педагог П.Ф.Лесгафт айтганларидек: меҳнат инсонга “мушаклар қувончи хиссиёти” ни беради. Албатта жисмоний ва бошқа турдаги юкламалар боланинг ёшига мос бўлиши зарур.

Ва нихоят фарзандингиз мустаҳкам соғлиқсиз бахт бўлмаслигини тушуниши зарурдир.

5. Сиз фарзандингиз учун хафтасига қанча вақт ажратасиз?

Ижтимоий сўров натижаларига кўра аксарият ота-оналар хафтасига 1,5 соатдан кўп бўлмаган вақтни болаларига ажратар экан. Бу қисқа вақт ичида дилдан суҳбатлашиш, театрға бориш, табиат қўйнида сайр қилиш, китоб ўқиш ва бошқа ишлар ҳам бор.

Фарзандингиз дарсдан бўш вақтларда нима билан машғул бўлишини, нима қилишини албатта ўйлаб кўринг. Спорт бўлимлари (мураббийлар билан ўзингиз гаплашишни унитманг) бу вақтни сарфлаш билан биргаликда, соғлиқни мустаҳкамлашга ва кўникмаларни ривожлантиришга ҳам ёрдам беради. Болалар ижодиёт уйида тикишни, самолёт макетини йиғишни, шеър ёзишни ўрганиш мумкин. Бола касб танлаш ҳуқуқига эга бўлсин, аммо у вақтини беҳуда ва зерикаш билан ўтказмаслигини аниқ билиши керак.

6. Фарзандингиз соғлиги ва ўз соғлигингизга ғамхўрлик қилинг, у билан бирга спорт ўйинларини ўйнашни, таътилга чиқишни, пиёда сайр қилишни ўрганинг.

Гулхан аторофида тайёрланган таом, ўрмондан қайтиб келганингиздан кейин сумкада топилган майда қора нон булагидек, у ерда тўплаган кўзиқориндан қанчалик болангиз завқланишини биласизми? Отаси билан гаражда машинани таъмирлашга саёрлаган вақти, паркдаги энг қизиқарли атракциондан муҳимроқлигини чиқариш?

Шундай экан фарзандингизни қизиқтирган онларни ўтказиб юборманг.

Худди шу нарса уй юмушларини ўргатишда ҳам муҳимдир. Кичкинтойлар идишларни ўзи ювиш, картошкани тозалаш ва онаси билан пишириқ тайёрлаш ҳам қизиқтиради. Бу эса ўз-ўзидан суҳбатлашиш, сўзлашиш, тинглаш учун қулай имкониятдир. Сиз шу лаҳзаларда- қўлингиз ифлос бўлади дея, болани эҳтиёт қилиб, бу ишларни амалга оширишдан қайтарсангиз бўлди, ёрдамчимизни йўқотишимиз мумкин.

7. Ўсмирларнинг асосиз равишда оилавий муаммолардан нарироқ тутманг.

Ўсмир ҳам ижобий, ҳам салбий ҳис туйғуларни ҳис қилиш зарур. Боланинг муваффақиятли ривожланиши учун баъзан унинг хоҳишларини амалга оширишдан бош тортиш фойдали бўлади ва бу ҳолат уни келажакда қийин вазиятларни енгишга тайёрлайди. Бу ўсмирни шахс сифатида шаклланишига ёрдам беради. Ота-онанинг роли биринчи навбатда болани вояга етишига ёрдам бериш, яъни уни ҳақиқатни қабул қилиш, қийинчиликларга қарши туришга ўргатиш ва ундан қочмасликдир.

Ҳеч қачон болага ёлғон гапирманг, ҳаттоки сизнинг хоҳишингиз унинг химоя қилиш ва фаровонлиги таъминлашга қаратилган бўлса ҳам. Болалар бизга ноъмалум бўлган хислар орқали ёлғонни ҳар қандай кўринишида бўлса ҳам сезадилар. Бир ёки икки марта алданган одам ишончли кутишга мажбур эмас.

9. Мабодо сиз тарбия борасида ҳаттога йўл қўйган бўлсангиз, бу сизга бошидагидан кўра қийинроқ бўлади.

Агар сиз тарбияланувчида ҳеч бўлмаганда томчидек яхшилик уйғотсангиз, унинг қалб калитини очасиз тарбияда юқори натижаларга эришишингиз мумкин. Тарбияга оид бундай содда ва кенг қамровли маслаҳатларни қадимий педагогика соҳаси кўллезмаларида учратиш мумкин. Донишманд устозлар, ҳатто етарлича тарбия кўрмаган инсонларда ҳам, ижобий хусусиятларни излайдилар, уларга асосланиб сиз бошқа барча инсонларни шакллантиришда муваффақиятларга эришишингиз мумкин деб ҳисоблаганлар.

Агарда сиз ноҳақ эканлигингизни англаган бўлсангиз, ўғлингиз ёки қизингизнинг улар учун муҳим бўлган ҳар қандай масалалар бўйича фикрини эътиборсиз қолдирган бўлсангиз, бунини аввало ўзингиз, кейин фарзандингиз олдида тан олишдан қўрқманг.

Фарзандларингиз билан уларнинг ютуқлари ва муваффақиятсизликлари сабабларини таҳлил қилинг.

- Болага қийналган вақтда уни қўллаб қувватланг;
- Ўсмирни қийинчиликлардан ҳимоя қилмасликга ҳаракат қилинг;
- Қийинчиликларни енгишга ўргатинг.
- Ҳар доим шахсий намуна бўлинг (сўзлар билан эмас, амаллар билан ўргатинг);
- Фақат шахсий мисол билан эслатиб туринг, мустақил бўлишни болалар ота-оналардан ўрганadi;
- Фарзандларингиз билан худди тенгдошингиздек гаплашинг, уларнинг фикрларини ҳурмат қилинг, ахлоқий муносабатда бўлинг; бақириш ва уларни таҳқирлаш салбий оқибатларга олиб келиши мумкин;
- Болага ташқи кўринишинига, кийимлар озодалигига, сочлар парваришига риоя қилишни маслаҳат беринг;
- Ҳар қандай ҳолатда ҳам ўсмирга қарама қарши жинс вакиллари билан муносабатларини тақиқламанг. Орангизда ишончсизлик пайдо бўлишини олдини олиш мақсадида ўғил ва қиз болалар муносабатлари мавзусидаги суҳбатлардан ўзингизни олиб қочманг;
- Фарзандингизнинг дўстлари билан танишинг, улардан бўш вақтларини қай тарзда ўтказаятганлиги тўғрисида маълумот бериб туришларини илтимос қилинг, аммо фарзандингизнинг ҳар бир қадамини кўзатишни одат қилманг. (Айғоқчилик қилишдан ўзингизни тийинг)

Ёдда тутинг: ишончсизлик ҳақоратдир!

Фарзандингизнинг қайдай китоб ўқишини, фильмлар томоша қилишини кузатинг. Уни тажаввузкор ёки қонун ва қоидаларга зид бўлганларидан чегаралашга ҳаракат қилинг.

Ўсмир билан катталар тилида гаплашини.

Ота-оналар тез-тез шу каби муаммоларга дуч келишади: ўсмир ёшида фарзанди камгап, бўйсинмайдиган ва катталарга гап қайтарадиган бўлиб қолади. Аксарият бунда ҳолатлар ота-оналар фарзандларидан хаддан зиёд хавотирланишлари, уларнинг

хавфсизлиги ёки фанларни ўзлаштириши билан боғлиқ бўлади. Аммо лекин болалар улғаяётганлари ва ўзлари чиқарган қарорлари учун маъулиятни ўрганаётганликларини ёдда тутиш лозим.

Ўсмирлар ўз қарор ва ғояларини яхшироқ тадбиқ этиш учун ота-оналаридан маслаҳат сўрашни истайдилар. Улар ота-онаси билан “тенглик” муносабатда бўлишни хошлашади. Аммо ота-оналар кўпинча, ўз фарзандлари учун хавотирланганликлари сабабли, уларнинг хатти ҳаракатларини назорат қилишга интиладилар. Бундай ҳолларда болалар ота-онасининг ёрдамига суяниб, кўплаб тақиқларга дуч келадилар ва буни ишончсизлик деб қабул қиладилар. **Шунинг учун фарзандингиз улғайганини ва у билан “қатталар тилида” гаплашиш кераклигини тан олинг.**

Тарбияси оғишган ўсмирларнинг ота-оналарига эслатма.

- Тарбиясида оғишликлар бўлган боланинг дунёқарашидан келиб чиққан ҳолда, унинг муаммолари ечимига эътибор қаратинг;

- **Унутманг**, бола кай бир маънода, бизнинг кўзгудаги аксимиздир. Унинг қийинчиликларини тушунмай туриб, уларни бартараф этмай, биз болага ёрдам бераолмаймиз. Боланинг муаммоларини кўриш учун биринчи навбатда ўзингизнинг муаммоларингизни ҳал қилинг;

- Тарбиянинг қийинчиликларига фалсафавий томондан ёндашинг. Уларнинг ҳар доим ўрни бўлган. “Осон тарбияланадиган” болалар мавжуд деб ўйланманг. Бола тарбияси- доим оғир меҳнат бўлган, энг **оптимал** ва имконияти бор шароитда ҳам ;

- **Тушқунлик** ва саросимага тушманг. Улар тарбия борасида ёмон йўлдошдирлар. Ҳар бир қийин вазият уқунини омадсизлик алангасига айланиб кетишига йул қуйманг. Қандайдир биргина ёмон хатти ҳаракати учун болангизга ёмон баҳо берманг. Бир ишдаги омадсизликни буткул муваффақиятсизлик деб билманг;

- Нихоят, келажакка ишонч билан қаранг! (Менинг боламнинг тарбияси оғир, лекин унинг келажакига ишонаман: бизнинг муаммоларимиз кўплигини кўриб турибман, аммо тўғри қўйилган муаммо- бу муаммонинг ярим ечимидир.)

Ўсмир болага нисбатан нималар қилиб бўлмайди?

- Ўзингизга қандай ҳурматсизликни раво кўрмасангиз, ўсмирга ҳам шундай беҳурмат бўлманг;

- Кўр-кўрона итоат этишни талаб қилманг, тақиқламанг ва болани камситманг;

- Гапни айблашдан бошланг, унинг тушунтиришларига кулоқ тутинг ва гапини бўлманг;
- Сизга ёқмаган ҳаракатларни қилмасликка мажбур қилманг ва уни сотиб олишга уринманг;
- Оилангизда ўрнатилган қоида ва анъаналардан чекинманг, бирор бир ғайриоддий ходисадан ташқари;
- Ўғил ёки қизингизни дўстларидан қизғонманг, уларни уйингизда кутинг ва яқинроқ танишишга ҳаракат қилинг;
- Ўсмирнинг диққат объекти бўлган нарсага салбий баҳо берманг, хаттоки у танлов сизга ёқмаса ҳам.

Уйга вазифа: “**Фарзандингизни қизиқишларини биласизми?**” суровномасини узингиз ва фарзандингиз иштирокида бажаринг ва натижаларни таҳлил қилинг. Ушбу суровнома қанчалик фарзандингиз билан яқинлигингиз ва жавоблари мос тушганлик сонига қараб, у ҳақида қанчалик маълумотга эга эканлигингизни кўрсатади.

Ота-оналар учун саволлар.

1	Ёқтирган ранги?	
2	Ёқтирган таоми?	
3	Ёқтирган спорт тури?	
4	Ёқтирган фани?	
5	Ёқтирган китоби?	
6	Қатнашадиган тугараги?	
7	Энг яқин ўртоғи ёки дугонаси?	
8	Оиладаги сирдошини биласизми?	
9	Қайси вақтда ухлайди?	
10	Ёқтирган кўрсатуви?	
11	Қайси касбга қизиқади?	

Фарзандингиз учун саволлар

Сизнинг қизиқишларингиз?

1	Ёқтирган рангингиз?	
2	Ёқтирган таомингиз?	
3	Ёқтирган спорт турингиз?	
4	Ёқтирган фанингиз?	
5	Ёқтирган китобингиз?	
6	Қатнашадиган тугарагингиз?	
7	Энг яқин ўртоғингиз ёки дугонангиз?	
8	Оиладаги сирдошингиз ким?	
9	Қайси вақтда ухлайсиз?	
10	Ёқтирган кўрсатувингиз?	
11	Қайси касбга қизиқасиз?	

ЎҚУВЧИЛАР УЧУН МЎЛЖАЛЛАНГАН СЎРОВНОМАЛАР.

ЎҚУВЧИ ШАХСИНИНГ СХЕМАТИК, ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ЎРГАНИШ АНКЕТАСИ

1. Фамилиянгиз: _____
2. Исмингиз: _____
3. Шарифингиз: _____
4. Туғилган кун, ой, ва йилингиз: _____
5. Жинсингиз: _____
6. Манзилингиз: _____
7. Телефонингиз: _____
8. Ўқиш жойингиз: _____ Гр: _____
9. Оилангизда нечта фарзанд бор? _____
10. Сиз нечанчисиз? _____
11. Отангиз касби: _____

12. Онангиз касби: _____

13. Ота (ўқимаган, ўрта, оилй) _____
Она (ўқимаган, ўрта, оилй) _____
14. Оилангиз таркиби
 - a) ота-она ва фарзандлардан иборат
 - b) бува-буви, ота-она ва фарзандлардан иборат
 - c) она билан фарзандлар
 - d) ота билан фарзандлар
 - e) бир несха оила (амаки, тоға, амма, хола) бир хонадонда яшайди
 - f) бува-буви ва набиралар бирга яшайди
 - g) _____
15. Оилавий шароитингиз:
 - a) жуда яхши
 - b) яхши
 - c) ўрта хол
 - d) ёмон
 - e) жуда ёмон
 - f) тушунарли эмас
16. Оиладаги салбий таъсир (алкоголизм, туберқўлёз, психик касалликлар ва бошалар)
 - a) учрайди
 - b) учрамайди
17. Ўзлаштиришингиз, фанга ижодий ёндошишингиз: (она тили, рус тили, инглиз тили, адабиёт, тарих, ҳуқуқ, химия, биология, психология, жисмоний тарбия)
Фан номи _____
- Баҳо (бешбаллик) _____
18. Сизнинг синфдош ўртоқларингизга муносабатингиз:
 - a) жуда яхши
 - b) яхши
 - c) ўртача
 - d) ёмон
 - e) жуда ёмон
 - f) бўлади

19. Катталарга муносабатингиз:

- | | |
|--------------|-------------------------------------|
| а) жуда яхши | д) ёмон |
| б) яхши | э) жуда ёмон |
| с) ўртача | ф) айримларга яхши, айримларга ёмон |

20. Характерингиз:

- | | |
|-----------|-------------|
| а) оғир | д) шўх |
| б) вазмин | э) қизиққон |
| с) кувноқ | ф) _____ |

21. Орзу, истак хохишларингиз:

- а) агар сен сеҳргар бўлиб қолсанг, қандай истак ўйлаган бўлар эдинг?

б) агар сенда жуда кўп пул бўлса уни нимага сарфлаган бўлар эдинг?

с) агар сен катта одам бўлсанг нима қилар эдинг?

22. Ўқув қизиқишлар:

- а) лицейда ҳамма нарсадан кўра нима кўпроқ ёқади? _____

б) қайси дарс сен учун қизиқарли? _____

с) қайси дарс сен учун қийин? _____

23. Ўқишдан ташқари қизиқишлар:

- а) сен ҳамма нарсадан кўра нима билан шуғулланишни яхши кўрасан?

б) нима ҳақида билишни хохлайсан? _____

с) нима ўрганишни хохлайсан? _____

д) ота-онанг билан нима ҳақида суҳбатлашиш сен учун қизиқарли? _____

э) сен қандай тўғаракка қатнашасан? _____

ф) сен ТВ орқали қайси кўрсатувни кўрасан? _____

г) келажакда ким бўлмоқчисан? _____

24. Муомила, мулоқот

- а) ким сенга яхши муносабатда бўлади? _____

б) сенга кимнинг муомиласи ёқади? Нима учун? _____

с) сенга кимнинг муомиласи ёқмайди? Нима учун? _____

д) менинг уятчанлигим одамлар билан танишишга ҳалақит беради. Ҳа. Йўқ.
(тагига чизилади)

ж) мен нотаниш одамлар билан жуда тез дўстлашиб кетишим мумкин. Ҳа. Йўқ (тагига чизилади)

е) кўнглинга ёқадиган дўстингиз борми? Ҳа. Йўқ (тагига чизилади)

25. Ҳис-туйғулар:

а) сенинг ҳаётингдаги энг қувончли кун қайси? _____

_____ нима учун? _____

б) сенинг ҳаётингдаги энг ёмон кун қайси?

с) сен ҳамма нарсадан кўра кўпроқ нимадан кўрқасан? _____

д) сен қандай тушлар кўрасан? Яхшими? Ёмонми? _____

э) мен ҳар доим ҳавотирлик ҳиссини сезаман. Ҳа. Йўқ (тагига чизилади)

ф) мен ҳар доим беғам юраман. Ҳа. Йўқ (тагига чизилади)

г) менинг шундай ижобий ҳислатларим бор: _____

х) менинг шундай салбий ҳислатларим бор: _____

26. Катталарга муносабатингиз:

а) мен катталарга жавоб беришни яхши кўраман. Ҳа. Йўқ (тагига чизилади)

б) ўқитувчилар менга яхши муносабатда бўлишади: Ҳа. Йўқ (тагига чизилади)

с) ўқитувчиларнинг қайси ҳислатлари сенга ёқади? _____

д) ўқитувчиларнинг қайси ҳислатлари сенга ёқмади? _____

27. Ота-оналар муносабатлари:

а) сенга ота-онанг муносабатлари ёқадими? _____

б) сенингча ота-оналар ўз фарзандларига нисбатан қандай муносабатда бўлиши керак? _____

с) ота-онангизнинг қайси ҳислатлари сенга ёқади? _____

28. Муносабатингиз қандай?

	Отанг	Онанг	Ўқитувчинг	Ака-ука, опа- сингиллар	Ўртоқ ларинг
1. Доимо бир биримизни тушунамиз.					
2. Биз бир-биримизни қисман тушунамиз.					
3. Бирон нима дейиш қийин.					
4. Биз вақти-вақти билан арзимаган нарсадан келишмай қоламиз.					
5. Биз кўпинча келиша олмаймиз.					

КАРТОЧКА УЧЕТА НЕБЛАГОПОЛУЧНОЙ СЕМЬИ.

1. **Ф.И.О. учащегося** _____

2. **Класс** _____ **год** _____

3. **Классный руководитель** _____

4. **Сведения о родителях (Ф.И.О. место работы, телефон)** _____

5. **Место жительства** _____

6. **Причины неблагополучия** _____

7. **Жилищные условия** _____

8. **Характеристика учащегося (как отражается неблагополучие в семье на поведении и успеваемость ребенка)** _____

СИНФДАГИ ТАРБИЯСИ ОҒИШГАН ЎҚУВЧИЛАРНИ АНИҚЛАШ СЎРОВНОМАСИ (Ўзбек ва рус тилида)

(Анкета по выявлению трудновоспитуемых детей в классе)

Йўриқнома: Саволларни диққат билан ўқинг ва сизга мос келган саволга **ха**, **йўқ**, **хар** замонда деган жавобларни ишлатиш мумкин.

Инструкция: прочитай внимательно вопрос и выбери к нему один из тех вариантов ответов

- Да
- нет
- иногда

Анкета №1.

1. Интересно ли тебе на уроках?
Дарс - машғулотлари сени қизиқтирадилми?
2. Стремись ли ты узнать новое по школьным предметам?
Дарсларда фанларга оид янгиликларни билишга интиласанми?
3. Пытаешься ли ты найти ответ, если что-то непонятно?
Тушунмаган саволларинга жавоб топишга ҳаракат қиласанми?
4. Пытаешься ли ты не опаздывать на уроки?
Дарсларга кечикмасликка ҳаракат қиласанми?
5. Стремись ли вести себя так, чтобы не получить замечания?
Ўқитувчилардан танбех эшитмаслик учун ўзингни яхши тўтишга ҳаракат қиласанми?
6. Переживаешь ли, если приходится по какой-либо причине пропускать уроки?
Агарда қайсидир важлар билан дарс қолдирсанг, ўзингни ноқулай ҳис қиласанми?
7. Сам ли стираешь себе рубашки?
Кийимларингни ўзинг ювасанми?
8. Принимаешь ли участие в трудовых делах класса?
Синфдаги меҳнат билан боғлиқ ишларда иштирок этасанми?
9. Помогаешь ли дома по хозяйству?
Ўй юмушларида ёрдам берасанми?
10. Совершая что-либо, задумываешься ли, как оценит это класс?
Бирон бир иш қилишдан олдин, синфдошларингни қандай баҳобериши ҳақида ўйлаб кўрганмисан?
11. Пытаешься ли поддерживать класс, если его мнение не совсем совпадает с твоим личным интересом?
Синфдошларингни фикри сенинг фикринг билан қарама-қарши бўлганда, синф фикрига қушиласанми?
12. Тревожит ли тебя, какое мнение о тебе в классе?
Синфдошларинингни сен ҳақидаги фикри сени қизиқтирадилми?
13. Употребляешь ли иногда спиртные напитки?
Спиртли ичимликлар истеъмол қиласанми?
14. Куришь ли ты? Сигарет чекасанми?
15. Приходилось ли тебе убежать из дома?
Уйдан ҳеч қочиб кетганмисан?

Анкета №2.

1. Приходилось ли тебе пропускать уроки без уважительной причине?
Дарсларни сабабсиз қолдирганмисан?

2. Занимаешься ли на уроке посторонними делами?
Дарсларда машғулотга таалуқли бўлмаган ишлар билан шуғулланганмисан?

3. Были ли случаи, когда приходили на урок неподготовленными?
Дарсларга тайёрганликсиз қатнашган ҳолатлар булганми?

4. Приходилось ли в кабинете завуча или директора держать ответ за плохое поведение в школе?

Сен билан мактаб директори ёки ўқув-тарбиявий ишлар бўйича директор ўринбосарининг хузурида мактабдаги ножужа хатти-харакатларингга оид суҳбат олиб борилганми?

5. Случалось ли быть участником драки в школе?
Мактабдаги содир этилган тукнашувларда иштирок этганмисан?

6. Доводилось ли помогать проводить классные или школьные мероприятия?

Синф ёки мактаб тадбирларини ташкил этишда иштирок этганмисан?

7. Бывали ли случаи, что ты сбегал с классных мероприятий?
Синф тадбирларидан иштирок этишдан бўйин товлаганмисан?

8. Пытался ли избегать общественных поручений?
Жамоат ишларини бажаришдан бўйин товлаганмисан?

9. Пробовал ли остаться в стороне, когда проводились сборы, диспуты, уроки мужества и т.д?

Жасурлик ва мардлик мавзусига бағишланган хар хил йиғинлар, бахслар ва дарс-машғулотларида иштирок этмасликка харакат қилганмисан?

10. Приходилось ли делиться самым сокровенным с ребятами, которые не учатся в школе?

Сирларинг билан мактабда таълим олмаётган болалар билан бўлишганмисан?

11. Случалось ли с нетерпением ждать часа, когда можно уйти из школы к другим ребятам? Мактабингда таълим олмаётган бошқа болалар олдига бориш учун дарсларни тугагини интизорлик билан кутасанми?

12. Участвовал ли в делах, которые шли бы вразрез с интересами ребят твоего класса? Сен синфдошларингни қизиқишларига зид бўлган тадбирларда иштирок этганмисан?

13. Старался ли избежать драки в школе, если представлялась такая возможность?

Агар мактабда муштлашиш вазияти юзага келганда иштирок этмасликка харакат қилганмисан?

14. Можешь ли ты устоять, если представляется возможность присвоить чужую, но нужную тебе вещь?

Агар бошқага тегишли, аммо сенга зарур бўлган нарсани ноқонуний равишда ўзлаштириш имконияти юзага келса фойдаланган бўлармидинг?

15. Мучает ли тебя совесть, за то, что приходилось лгать?
Ёлғон гапирганингда виждонинг қийналадими?

Анкета №3.

1. С полной ли отдачей ты работаешь на уроке?
Дарсларда тўлиқ имкониятингдан фойдалансанми?
2. Выполняешь ли ты домашние задания?
Ўйга вазифаларни мунтазам бажарасанми?
3. Связываешь ли получение знаний в школе со своим будущим?
Мактабда олган билимларингни келажагинг билан боғлиқлиги мавжудми?
4. Вежлив ли со взрослыми вне школы? Ўзингдан катта ёшдагилар билан дарсдан ташқари вақтларда хушмуомилалик билан сўзлашсанми?
5. Вовремя ли возвращаешься вечером с улицы домой?
Кечки пайт ташқаридан ўйга ўз вақтида қайтасанми?
6. Считаешься ли с мнением родителей?
Ота-онанг фикрларини инобатга оласанми?
7. Проявляешь ли инициативу в проведении интересных дел в классе?
Синфингда қизиқарли тадбирларни ўтказилишида ташаббускорлик кўрсатасанми?
8. Выбрали ли тебя в актив класса?
Синфдаги сардорлар кенгашига сайланганмисан?
9. Делаешь ли какое-нибудь полезное для класса дело?
Синф учун учун фойдали бўлган иш қилганмисан?
10. Стремись ли иметь авторитет у ребят своего класса?
Синфингдаги болалар ўртасида обу-эйтиборга эга булишга интиласанми?
11. Хочешь ли иметь много друзей в своём классе?
Синфда кўп дўстларинг бўлишини хохлаясанми?
12. Стараешься ли отстаивать честь своего класса?
Синф шаънини химоя қилишга харакат қиласанми?
13. Приходилось ли объясняться по поводу своего поведения в милиции?
Ўз хулқинга доир масалар бўйича ички ишлар ходимларига ходимларига тушунтириш беришга тўғри келганми?
14. Бывал ли у вас дома инспектор (участковый)?
Участка милиция инспектори ўйингизда бўлганми?
15. Встречаешься ли с ребятами, которые не работают и не учатся?
Хеч каерда ўқимайдиган ва ишламайдиган болалар билан учрашиб тўрасанми?

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ: НАТИЖАЛАР ТАХЛИЛИ.

Сўровнома 45 та саволдан иборат. Сўровнома ўз ичига қўйидаги параметрларни олган: ўқиш (1-3), тартиб-интизом (4-6), жамоат ва меҳнат ишларида фаоллик (7-9), синфдаги муносабатлар (10-12), ассоциал хулқ-атвор (13-15) саволлар.

Анкета содержит 45 вопросов. Содержание анкеты учитывает параметры: учёба (вопросы 1-3), дисциплина (4-6), общественно-трудовая активность(7-9), отношения с классом(10-12) ассоциальное поведение(13-15).

Каждый ответ

«да» +1

«нет» -1

«иногда» 0

Хар бир жавоб қўйидагича бахоланади: “Ха” +1, “Йўқ” -1, “Хар замонда” 0 балл.

Подсчитывается алгебраическая сумма баллов (N) по данному параметру. При $N > 6$ учащихся по данному параметру относится к благополучным.

Хар бир параметр буйича алгебраик баллар йиғиндиси (N) хисоблаб чиқилади. Агарда ўқувчида танланган параметр буйича баллар йиғиндиси $N > 6$ кўрсаткичга эга бўлса бу ўқувчида тарбияланган даражаси юқори хисобланади.

Параметрлар буйича баллар йиғиндиси	Педагогик қаровсизлик даражаси	Жами баллар йиғиндиси
Сумма баллов по параметру	Уровень педагогической запущенности	Итоговая сумма баллов
$6 > N > 3$	1-начальный уровень трудновоспитуемости 1-бошланғич даража	$30 > N > 15$
$3 > N > 0$	2 – дезорганизаторы 2-ўрта даража (дезорганизаторлар)	$15 > N > 0$
$N < 0$	3 – особо «трудные» 3-тарбияси “оғирлар”	$N < 0$

Характеристика уровней (по итоговой сумме).

Жами баллар йиғиндисига асосан даражалар таснифи.

1 уровень: отдельные конфликты; неустойчивость, случайность отклонений в поведении; отдельные пробелы в объеме развитии (успеваемость удовлетворительная, иногда чередуются оценки «2» и «5»); ярко проявляется какой-либо недостаток; нестандартность характера; слабая самокритичность и требовательность к себе.

1-даража: айрим келишмовчиликлар; беқарорлик, хулқ-атвордаги айрим холларда оғишликлар, умумий ривожланишидаги бўшлиқлар мавжудлиги (фанларни ўзлаштириш қониқарли ахволда, вақти билан “2” ва “5” баҳолар хам учрайди, характеридаги нестандартлик кўзатилади, ўз-ўзига бўлган талабчанлик ва танқид қилиш кўчсиз ривожлаган.

2 уровень: невосприятие педагогических воздействий, эгоцентричность, негативное отношение к школе, проблемы в умственном развитии, проявляются 2-3 серьезных недостатка, устойчиво взаимодействующих между собой, завышенная самооценка, уровень требований к другим больше, чем к себе.

2-даража: педагогик таъсирни инкор қилиш, эгоцентризм, мактабга салбий муносабат, ақлий ривожланишидаги муаммолар уйғунлиги (2 ёки 3 та жиддий нуқсонларнинг мавжудлиги), ўз-ўзига юқори баҳо бериш, ўзидан кўра ўзгаларга юқори талабчанлик.

3 уровень: противодействие воспитательному процессу, поведение на грани правонарушения, негативное отношение к школе, сверстникам, к нормам морали, ярко выраженная отрицательная направленность, пробелы в умственном, нравственном, волевом развитии, болезненная психика, обостренное самолюбие, странности, требовательность к себе отсутствует.

3-даража: тарбиявий жараёнга қаршилик кўрсатиш, хуқуқбўзарлик чегарасидаги хулқ-атвор, мактабга, тенгдошларига, хул-атвор меъёрларга салбий муносабатда бўлиш, ақлий, иродавий ривожланишидаги бўшлиқлар мавжудлиги, кўчли ривожланган ўз-ўзини севиш хисси, ўз-ўзига талабчанликни мавжуд эмаслиги.

ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ШАХС ХУСУСИЯТЛАРИНИ ЎРГАНИШ СЎРОВНОМАСИ.

Марҳамат қилиб қуйидаги анкетада берилган жавобларнинг мосини танланг ва уни тўлдилинг. Бу эрда тўғри ва нотўғри жавоб мавжуд эмас.

1. ОРЗУ, ИСТАК ВА ХОХИШЛАР

1. Агар сен сеҳргар булиб колсанг, қандай 3 та истак ўйлаган булар эдинг?

2. Агар сенда жуда кўп пул булса, уни нимага сарфлаган булар эдинг?

3. Агар сен катта одам булсанг нима килар эдинг?

2. ЎҚУВЧИ ҚИЗИҚИШЛАРИ.

1. Мактабда ҳамма нарсдан кура сенга нима ёқади? _____

2. Қайси дарс сен учун кизикарли? _____

3. Сен учун қайси дарс энг кийин? Нима учун? _____

4. Келажакдаги хаётинг учун қайси фанни энг фойдали деб хисоблайсан? _____

5. Сенингча мактабда қайси фан(дарс) утилмаслиги керак? _____

6. Сенингча мактабда қайси фан яна киритилиши керак? _____

3. ЎҚИШДАН ТАШҚАРИ ҚИЗИҚИШЛАРИ.

1. Сен ҳамма нарсдан кўпрок нима билан шугулланишни яхши курасан?

2. Нима хақида билишни хохлайсан? _____

3. Нимани урганишни хохлайсан? _____

4. Ойинг, даданг билан нима хақида суҳбатлашиш сен учун кизикарли? _____

5. Шахсий хаётингда қайси муаммолар турибди? _____

6. Сен қайси тугаракка катнашасан? _____

7. Сен телевидение орқали қайси курсатувларни кўпрок курасан? _____

8. Сен катта булсанг ким булмокчисан? _____

4 .МУОМАЛА, МУЛОКОТ.

- 1.Ким сен билан энг яхши муносабатда булади? _____
- 2.Сенга кимнинг муомаласи ёқади? Нима учун? _____
- 3.Сенга кимнинг муомаласи ёқмайди? Нима учун? _____
- 4.Менинг уятчанлигим хохлаган одамим билан танишишимга халакит беради. _____
- 5.Мен нотаниш одамлар жуда тез дўстлашиб кетишим мумкин. _____
- 6.Кунглимга ёқадиган дўст топа олмаяпман. _____
- 7.Ўзимга дўст топишга менда хошиш йўк. _____
- 8.Мен хамма билан очик муомала киламан. _____
- 9.Мен хамма билан очик муомала килмайман. _____
- 10.Кўп дўстим булишни хохлайман ва уларга илик муносабатларда буламан. _____
- 11.Сенингча хакикий дўст қандай булиши керак? _____
- 12.Сенинг хакикий дўстларинг борми? Улар синфдошларинг орасидами ёки синфдан ташкаридами? _____
- 13.Дўстинг сенга панд берганми? _____

5. МАКТАБГА МУНОСАБАТ.

- 1.Мактабга нима учун келасан? _____
- 2.Мактабинг сенга ёқадими? Нима учун? _____
- 3.Мен мактабда дарсларда жавоб беришни яхши кураман. _____
- 4.Мен дарсларда жавоб беришдан куркаман. (сабаблари) _____
- 5.Мактабда ўқитувчиларим менга яхши муносабатда булишади _____
- 6.Ўқитувчиларингдаги кайси хислатлар сенга ёқади? _____
- 7.Ўқитувчиларнинг кайси хислатлари сенга ёқмайди? _____
- 8.Сенинг фикрингча ўқитувчи қандай булиши керак? _____

6. РЕФЕРЕНТОМЕТРИЯ.

1. Сен билан кунгилсиз вокеа булса,бу тўғрида кимга айтган булардинг? (ота-она, дўст, ака-ука, опам, кариндошлар ва х.к)
- 2.Хаетда ким сизга намуна була олади? (ота-она,дўст,танишлар ва х.к)
- 3.Кимга хаммадан кўп ёкишни истайсиз? (ота-она,дўст,ака-ука, опа-сингил х.к)
- 4.Кимга энг кўп дил сирларингизни айтасиз? (ота-она,дўстлар ва бошкалар)

7.ЎҚИТУВЧИ ЎҚУВЧИ КЎЗИ БИЛАН.

5 балл бахо буйича бахоланг

| Ф а н у қ и т у в ч и л а р и

№	Ўқитувчининг сифатлари	Математика	Она тили ва адабиёт	Биология	Химия	Чет тили	Тарих	Физика	География	Жисмоний тарбия
1	Ўз фани буйича билими									
2	Ўз фанининг фидойиси									
3	Ўзига ва ўқувчиларга талабчанлик									
4	Нутк маданияти									
5	Дарсни қандай олиб боради?									
6	Ўзини тута билиши									
7	Ўқувчиларга булган хурмати									
8	Болаларни яхши кура олиши									
9	Хушмуомалалик									
10	Ростгуйлик									
11	Меҳрибонлик									
12	Ўқувчилар орасидаги мавкеи									
13	Бошқарувчанлик услуби									
14	Жиддийлик									
15	Болаларни ўқишга кизиктира олиши									
16	Ўқувчи билимини баҳолашда адолатли									

8. ОТА-ОНАЛАРГА МУНОСАБАТЛАРИ.

1.Сенга ота-онанг муносабатлари ёқадими? _____

2.Сенингча ота-оналарнинг ўз болаларига нисбатан қандай муносабатда булиши керак? _____

3.Ота-онангнинг кайси хислатлари сенга ёқмайди? _____

4.Ота-онангнинг кайси хислатлари сенга ёқади? _____

5.Оилангиздаги кайфият кайси бирига кўпрок:

а) асосан онага боғлиқ б) асосан отага боғлиқ в) ҳар иккаласига боғлиқ

6.Ота-онангизнинг кайси бир сизнинг қизиқишларингиз билан қизиқади.

7.Мен ота-онам доимо менга эркинлик бермайди. _____

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБ ҚИЛИШДА ЎҚУВЧИЛАР УЧУН МЎЛЖАЛЛАНГАН СЎРОВНОМАЛАР

ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ОИТСГА ГА ҚАРШИ КУРАШ БЎЙИЧА СЎРОВНОМАСИ

Эсда тутинг сизнинг фикрингиз биз учун жуда муҳим, жавобларингизни тўлиқ ва аниқ изохланган.

Ўқувчининг Ф.И.Ш. _____

Ёши _____

Ўқиш жойи ва гуруҳи _____

1.ОИТС (СПИД) сўзининг маъносини айтиб беринг? _____

2.ОИТС-касаллиги қандай юқади? _____

3.Шахсий гигиена нима? _____

4.ОИТС ҳақида қандай маълумотга эгасиз? _____

5.Ёшларга ОИТС касаллигини олдини олиш борасида қандай маслаҳатлар берасиз? _____

6.Оилавий муаммолар ёки бошқа ижтимоий муҳит ёшларни ёмон йўлга кириб кетишларига қандай таъсир кўрсатади? _____

7.ОИТС касаллигига қарши қандай кураш олиб бориш мумкин? _____

8.ОИТС касаллиги ва гиёҳвандликка учраган ёшлар орасида танишларингиз борми? _____

9.ОИТС касаллигини тарқалишининг келиб чиқиш сабабини биласизми? _____

10.ОИТС ва гиёҳвандликни олдини олишга қарши курашиш тадбирларида иштирок этасизми? _____

Фикр ва мулоҳазаларингизни билдирганингиз учун миннатдормиз.

ГИЁХВАНД МОДДАЛАРНИНГ ИНСОН ОРГАНИЗМИГА САЛБИЙ ТАЪСИРИ СЎРОВНОМАСИ

Эсда тутинг сизнинг фикрингиз биз учун жуда муҳим, жавобларингизни тўлиқ ва аниқ изоҳланган.

Ўқувчининг Ф.И.Ш. _____

Ёши _____

Синфи _____

1. Сиз гиёҳванд моддалар киши организмига саълбий таъсир кўрсатади, деб ҳисоблайсизми? _____

2. Сигарета чекиш тобелик деб ҳисоблайсизми? _____

3. Сиз пиво ва бошқа ичимликлар тобеликка олиб келади деб _____ ҳисоблайсизми?

4. "Гиёҳванд моддаларни бир бор таътиб кўриш ҳафсиз" деган фикрни макуллайсизми? _____

5. "Наша наркотик эмас?" бу фикрга кўшиласизми? _____

6. Гиёҳванд моддалар мураккаб ҳаётий вазиятдан чиқишга кўмаклашади дея оласизми? _____

7. Чекишни ташлаш осон, исталган пайтда ундан воз кечиш мумкин, деб ҳисоблайсизми? _____

8. Киши гиёҳванд моддаларни қабул қилишдан ўзи мустақил, ҳеч қандай оғриқларсиз воз кечиш мумкин, бунинг учун хоҳиш ва ирода бўлса бас, деб ҳисоблайсизми? _____

9. Гиёҳванд моддаларни атрофдагиларга билдирмасдан қабул қилиб юриш мумкинми? _____

10. Гиёҳванд моддаларни қабул қилишга етаклайди деган фикрга қандай қарайсиз? _____

Фикр ва мулоҳазаларингизни билдирганингиз учун миннатдормиз.

ОТА - ОНАЛАР ВА АМАЛИЁТЧИ ПСИХОЛОГЛАР УЧУН ТЕСТЛАРДАН НАЪМУНАЛАР КЕЛТИРАМИЗ.

ОТА-ОНАЛАР УЧУН АНКЕТА

Қуйидаги анкетани тўлдилинг. Бу орқали фарзандингизни табиий таланти ва қобилиятларини баҳолашга ва мактабдаги таълим жараёни самарадорлигини оширишга ёрдам берасиз.

Исми, фамилияси _____ Вақти _____

1. Сизнингча фарзандингизни мактабдаги энг севимли фани қайси? _____

2. Сизнингча мактабда қайси фан ўқитувчилари ўз фанларини ўқувчиларга қизиқарли ва тушунарли қилиб етказиб беришади. (ютуклари, фанлар ва ўқитувчилар Ф.И.Ш. ёзинг) _____

3. Сизнингча мактабда қайси фанларни ўтилиши талабга жавоб бермайди? (фаннинг номи, ўқитувчилар Ф.И.Ш. ва сабаблари кўрсатинг _____

4. Фарзандингиз учун ўқишнинг қизиқарли ва аҳамиятли бўлишида нимани ўзгартириш ёки кучайтириш керак? _____

5. Сизнингча фарзандингиз қайси кўникма, фаолият турлари ёки мактаб предметини яхши ўзлаштирди? _____

6. Фарзандингиз нимани кўпроқ ўрганишини хоҳлардингиз? _____

7. У мактабдан ташқари нималарга қизиқади? _____

8. Фарзандингиз яхши бажара оладиган барча фаолиятларни белгиланг:

- ўқиш
- ёзиш
- синфда ёки кичик гуруҳ олдида сўзга чиқиш
- санъат (бўёқда чизиш ва бошқалар.)
- мусиқа (ашула айтиш, мусиқа тинглаш, мусиқа асбобини ижро этиш ва бошқалар)
- математика (ҳисоблаш, ўлчаш, мантиқий масалалар ечиш ва бошқалар.)
- ҳаракат фаолияти (рақс, спорт, актерлик ўйинлари ва бошқалар.)
- ёлғизликда ишлаш
- гуруҳ ёки жамоада ишлаш
- ясаш, моделлар яратиш ва бошқалар.

9. Рўйхатда келтирилмаган фарзандингиз қизиқишларини қайд этинг. _____

10. Сизнингча, фарзандингиз бирор янгиликни қандай йўл билан билиб олишни ёқтиради? _____

Масалан, ўқиш, бошқалар билан суҳбатлашиш, бирор нарсани ёлғиз ўрганиш, ниманидир ўйнаш, бевосита фаолиятда ва бошқалар.

11. Қайси кўникмани, фаолият турини ёки мактаб фанини фарзандингиз яхши ўзлаштиришини хоҳлайсиз? _____

12. Сизда фарзандингизни мактабдаги фаолияти билан боғлиқ қандай таассуротлар бор? _____

13. Сизнингча, фарзандингизни келажаги билан боғлиқ қандай касбларга қизиқтириш мумкин? _____

14. Фарзандингиз билан муносабатингиз яхшими? (аксинча бўлса сабаларини кўрсатинг) _____

15. Фарзандингиз Сиз билан билан сирлашадими? _____

16. Фарзандингизни яқин дўстлари ёки дугоналари кимлигини биласизми? _____

17. Фарзандингизни тарбиясидаги муаммолар ечими буйича мактабга мурожаат этганмисиз? (ха булса, кимларга?) _____

Иштирокингиз учун рахмат!

ОТА-ОНАЛАР МУНОСАБАТИ” ТУРЛАРИНИ АНИҚЛАШ ТЕСТИ (А.Я.Варга, В.В.Столин)

1. Мен ўз боламни тушунаман.
2. Менинг болам нималар ҳақида ўйлашини билишни хоҳлар эдим.
3. Мен боламни ҳурмат қиламан.
4. Мен ўйлайманки, боламнинг хулқи меъеридан орқада қолиб кетаяпти.
5. Болани ҳаётда бўладиган қийинчиликлардан ўзоқроқда сақлаш керак, деб ҳисоблайман.
6. Мен ўз боламга яқинлигимни сезаяпман.
7. Яхши ота-оналар болаларини қийинчиликлардан асрайдилар.
8. Менинг болам кўпинча менга ёқимсиздек туюлади.
9. Мен боламга ҳар доим ёрдам беришга ҳаракат қиламан.
10. Ўйлайманки, бола қаттиқ ушланса кейинчалик унга катта фойда келтиради.
11. Мен боламга нисбатан ўзимда жоҳиллик сезаяпман.
12. Менинг болам ҳаётда ҳеч нарсага эришолмайди.
13. Ўйлайманки, бошқа болалар менинг боламнинг устидан кўляпти.
14. Менинг болам шундай ноўрин ишлар қиладики, уни кечириб бўлмайди.
15. Менинг болам ёшига нисбатан етук эмасдек туюлади.
16. Менинг болам жаҳлимни чиқаришга ҳаракат қиладди.
17. Менинг болам ҳамма ёмонликларни ўзига тортиб олади.
18. Менинг боламга ҳар томонлама яхши хулқли бўлишни ўргатиш қийин.
19. Болани қаттиқ ушлаш керак, шунда ундан яхши одам чиқади.
20. Боламнинг ўртоқлари бизникига меҳмонга келса, мен яхши кўраман.
21. Мен болам ташкил қилган ишларда иштирок этаман.
22. Менинг боламга ёмонликлар ёпишади.
23. Менинг болам бу ҳаётда муваффақиятни кўрмайди.
24. Агар танишлар орасида бола тарбияси ҳақида бирон-бир гап чиқиб қолса, менга бир оз уят бўлади, гўёки, менинг болам - худди мен хоҳлаганимдай ақлли ва қобилиятли эмасдек туюлади.
25. Мен боламга қайғураман.
26. Қачонки боламни унинг тенгдошлари билан солиштирсам, улар менинг боламдан ўзларини тутиши ва кўринишлари жиҳатидан каттадек кўринади.
27. Мен бўш вақтларимни болам билан қониқарли равишда ўтказаман.
28. Мен боламнинг тез катта бўлиб кетаётган ва унинг ёш пайтлари ҳамда ёқимли вақтларини эслаяпман-у, тез-тез афсусланапман.
29. Мен боламга худди душмандай қарайман, бу фикр менинг хаёлимга тез-тез келади.
30. Қилишга улгурмаган ишларимни, менинг болам амалга оширсин, деб орзу қиламан.
31. Болалардан талаб қилгандан кўра, уларнинг айтганларига кўниш керак, деб ҳисоблайман.
32. Мен боламнинг ҳамма илтимосларини бажаришга ҳаракат қиламан.
33. Оилада бирон-бир қарорга келишда, боланинг фикрини ҳам инобатга олиш керак, деб ўйлайман.
34. Мен боламнинг ҳаёти билан жуда қизиқаман.
35. Болам билан келишмовчилик ҳоллари рўй бериб қолса, яъни у ўз фикри билан ҳақ бўлсамен унитез бўйнимга оламан,

36. Болалар ёшлигиданоқ ота-оналарининг йўл қўйган хатоларини билишади.
37. Мен ҳар доим боламнинг фикрини ҳисобга оламан.
38. Мен ўзимда боламга нисбатан дўстлик ҳиссини сезаман.
39. Боламнинг асосий инжиқликлари шундан иборатки, у қайсар ва эгоист, яъни худбиндир.
40. Дам олиш кунларини бола билан ўтказиш мутлақо тўғри келмайди, деб ҳисоблайман.
41. Энг муҳими фарзанднинг болалик йиллари тинч ва осойишта ўтсин, қолган ҳаммаси бир гап бўлади.
42. Баъзан менга шундай туюладики, гўё менинг болам ҳеч нарсага лаёқатсиз.
43. Мен боламнинг қизиқишларига тўғри кўз билан қарайман.
44. Боламнинг характери шундайки, у ҳар қандай одамнинг асабини бўзиб, бирон-бир хатога йўл қўйишига олиб келади.
45. Мен боламнинг хафагарчиликларини тушунаман.
46. Менинг болам тез-тез жонимга тегади.
47. Болани тарбиялаш асабга тегадиган нарса, деб ҳисоблайман.
48. Боланинг ёшлигидан тарбиясига қилинган қаттиққўллик унда кучли характери ривожлантиради.
49. Мен ўз боламга ишонмайман.
50. Болага қилинган қаттиққўллик учун у кейинчалик миннатдор бўлади хали.
51. Баъзида болам шундай кўринадик, мен ундан нафратланаман.
52. Боламнинг яхши томонлари, ёмон томонларига нисбатан кам.
53. Мен қизиқишларимни ўз боламга ажратаман.
54. Менинг болам бирон-бир ишни ўзи мустақил қилолмайди, қилса ҳам уни нотўғри бажаради.
55. Менинг болам ҳаётга мослашмасдан ўсаяпти.
56. Менинг болам қандай бўлса, шундайлигича ёқади.
57. Мен боламнинг соғлигига жуда катта эътибор билан қарайман.
58. Мен болам билан кўпроқ фахрланаман.
59. Бола ўз ота-онасидан сир сақламаслиги керак, деб ҳисоблайман.
60. Боламнинг қобилиятлари тўғрисида менинг фикрим юқори эмас,
61. Бола ота-оналари ёқтирган болалар билан ўртоқлашсалар жуда яхши бўлар эди, деб ҳисоблайман.

Муносабатларнинг меъёрий ўлчами: 1-шкала: -1-9 + ; -10-32-; 2-шкала: -1-4 - ; -5-9 + ; 3-шкала: -1-3 - ; -4-7 + ; 4-шкала: -1-3 + ; -4-7-; 5-шкала: -1-3 + ; -4-8-;

САВОЛНОМА КАЛИТИНИНГ ТУРЛАРИ:

√. 1. **Қабул қилиш ёки, боладан бегоналашиш шаклини акс эттирувчи шкаладир:** 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.

√√. 2. **“Кооперация ёки бирлашма” - Ота-она муносабатининг ижтимоий илик муносабатини акс эттирувчи шкаладир:** 6, 9, 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36.

X. 3. **“Симбиоз” - бола билан муомалада шахслараро ўзвий боғлиқлик муносабатини акс эттирувчи шкаладир:** 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

Δ. 4. **“Авторитар” ёки қаттиққўллик, талабчанлик, - боланинг хулқ-атворини назорат қилиш ва йўналишини акс эттирувчи шкаладир:** 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59

5. **“Кичик омадсиз ёки инифанталлик”** 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Бу тестда агар улар фақаттест калитининг жавобига мос келса «ХА» жавоблари аниқланади, холос. «ЙЎҚ» жавоблари ишлаб чиқилмайди.

“Ота-оналар муносабати” тести саволномаси ҳақида тушунча. (А.Я.Варга, В..В.Столин)

Ота-оналар муносабати тест саволномаси болаларга муомала қилиш ва уларни тарбиялаш масалалари бўйича психологик ёрдамга мурожаат қилган кишилар учун ота-оналар муносабатини аниқлашга қаратилган психодиагностика куролидир.

Ота-оналар муносабати болага нисбатан ҳар хил ҳис-туйғу-ларнинг тизими сифатида, у билан муомалада хулқ-атворнинг ўзгармаслиги (Стереотиплиги) бола шахси, унинг хатти-ҳара-катлари, характери, идрок қилиш хусусиятларини тушуниш сифатида қаралади.

Саволноманинг тўзилиши 5 та шкаладан иборат.

1. “Қабул қилиш - боладан бегоналашиш” - Шкала болага бўлган икки карама-қарши ҳиссий шахслараро муносабатни акс эттиради.

-Шкаланинг биринчи қутбининг мазмуни қуйидагича: Ота-онага бола қандай бўлса, шундайлигича ёқади. Ота-она бола индивидуаллигини ҳурмат қилади, уни яхши кўради. Ота-оналар кўп вақтини бола билан биргаликда ўтказишга ҳаракат қиладилар, унинг қизиқишлари ва режаларини қўллаб-қувватлайдилар.

-Шкаланинг иккинчи қутбининг мазмуни қуйидагича: Ота-она ўз фарзандини ёмон, ўргана олмайдиган, омадсиз, деб идрок этади. Уларнинг фикрича, фарзандлари ақли камлигидан, қобилияти йўқлигидан, ёмон одатларидан ҳаётда муваффақиятларга эришолмайди, деб ҳисоблайдилар. Кўпинча, бундай ота-оналарни боласидан жаҳли чиқади, улардан ранжийди, ғазабланади, хафа бўлади. Бундай ота-оналар ўз фарзандига ишонмайдилар ва уни ҳурмат қилмайдилар.

2. (“Кооперация”) ёки “Бирлашма” – Агар ота-оналарнинг муносабати фарзандларига нисбатан ижобий бўлса, демак, улар ижтимоий иситилган образда муносабатда бўлишади. Бу шкаланинг мазмуни қуйидагича таърифланади: Ота-она фарзандининг ишларига ва режаларига қизиқади, болага ҳамма нарсада ёрдамлашишга, унга ҳамдард бўлишга интилади. Ота-оналар фарзандларининг ижодий ва ақлий қобилиятларини юқори баҳолайди, у билан фахрланади. У боланинг мустақиллиги ва ташаббускорлиги учун уни тақдирлайди, у билан тенг бўлишга интилади. Ота-она болага ишонади, мунозарали масалаларда унинг фикрини маъқуллайди.

Бу шкала бўйича паст балларда ота-оналар-фарзандларига нисбатан тесқари муносабатда бўладилар.

3. “Симбиоз”.-Бола билан муомалада шахслараро ораликни акс эттиради. Бу шкала бўйича юқори балларда ота-оналар симбиотик муносабатга интилади, яъни

хаёт қийинчиликлари ва кўнгилсизликларидан уни сақлашга интилади. Ота-она доимо боладан хавотирланади, фарзанди унга кичкина ва ҳимоясиз бўлиб туюлади, фарзанди шароитга кўра, мустақил бирор иш қилмоқчи бўлганда, ота-онанинг хавотирланиши янада ортади, чунки ота-она ўз ихтиёри билан ҳеч қачон фарзандига мустақил бўлишга изн бермайди. Бу шкала бўйича-паст балларда ота-оналар-фарзандларига нисбатан тескари ва кўпол ҳамда совуқ муносабатда бўладилар.

4. “Авторитар” ёки қаттиққўллик, талабчанлик”- бола хулқ-атворини назорат қилиш ва йўналишини акс эттиради. Бу шкала бўйича - юқори балларда ота-оналарнинг ўзаро муносабатида якка ҳукмронлик (авторитаризм) яққол кўриниб туради. Ота-она ҳамма нарсада ўз таъсирини ўтказишга ҳаракат қилади. Бола ўз эрки билан ҳаракат қилмоқчи бўлса, қаттиқ жазоланади. Ота-она фарзандидан сўзсиз бўйсуннишни ва тартибни талаб қилади. Ота-оналар фарзандининг ижтимоий етуклигини синчиклаб текширадилар ва ижтимоий муваффақиятларни талаб қилади. Бундай ота-она ўз фарзандининг индивидуал хусусиятларини, одатлари, фикрлари, ҳисларини яхши билади, лекин инобатга олишни хоҳламайди.

5. “Кичик омадсиз” ёки “инфанталик” - Бу тур ота-оналарнинг ўз фарзандини тушиниш ва идрок қилиш хусусиятларини акс эттиради. Бу шкала бўйича ота-она муносабатининг юқори балларида фарзандининг етилмай қолганлиги, шахсий ва ижтимоий ночорлиги тан олинади. Ота-она фарзандини ҳақиқий ёшига нисбатан кичик, деб қарайди. Боланинг ҳислари, фикрлари, қизиқишлари ва ишқибозликлари ота-онага болаларча, яъни жиддий эмасдек туюлади, фарзандини ёмон таъсирларга берилувчан, омадсиз, ҳаётга мослаша олмайдиган деб тасаввур этади. Шунинг учун ота-она фарзандини ҳаёт қийинчиликларидан асрашга ва унинг ҳаракатларини қаттиқ назорат қилишга интилади. Бундай ота-оналар уларни ҳар доим ҳимоя қилишга ҳаракат қилишади.

ФАРЗАНДИГИЗ ЎЗИГА ИШОНАДИМИ?..

Қуйида сизга ҳавола этаётган тестимизни кичик ёшдаги болалар билан бирга синаб кўринг. Тест эртақдан иборат бўлиб, эртақ қаҳрамонлари орқали боланинг муносабатини билиб олиш мумкин.

Эртақ сўнггида фарзандингиз жавоб бериши керак бўлган савол туради. Ушбу тестдан мақсад, болангизнинг кўнглидаги сизга ифода этиб беролмаётган ҳиссиётини яхшироқ билиб олишга кўмаклашади. Бу тестни ўтказиётганингизда, фарзандингиз тинч ҳолатда бўлиши зарур. Агар унинг ўзи сиздан эртақ айтиб беришингизни сўраса, нур устига аъло нур. Эртақни айтиб бўлгач, болангизни дарров жавоб беришга шошилтирманг. Аксинча, агар истаса, унинг фикрларини тингланг. Эртақ айтаётганингизда, фарзандингизни кўзатинг. У сизни берилиб тинглаяптими, гапираётганида шошилиб, ховлиқиб фикр билдирияптими, эртақни

қизиқиб тинглайтими? Унинг юзидаги хавотир ёки эртак қахра-монларига ачиниши, таъсирланиши, эртакни яна қайтадан айтиб беришингиз-ни сўраши унинг эртак ва ундаги ҳодисаларга бефарқ эмаслигини бил-диради.

«ҚУШЧА»

Миттигина қушча дарахтда — инида мазза қилиб, ухлаб ётарди. Бирдан кучли шамол турди. Қушча ин қурган шох шамол кучига чидолмасдан қулаб тушди тушди. Қушча чирқиллаб-чирқиллаб мундоқ қараса, иссиққина инида эмас, ерда ётибди. Шу пайт унинг дадаси учиб келиб, дарахтнинг бир шохига қўнибди. Онаси ҳам учиб келиб, бошқа бир шохга қўнибди. Қушча эса хайрон. У энди нима қилади?

ЖАВОБ ВАРИАНТЛАРИ:

- А) У учиб бориб бошқа шохга қўнади;
- Б) Онасининг олдига учиб боради, чунки у қўркиб кетди;
- В) Отасининг олдига учиб боради, чунки у кучли!;
- Г) У ерда қолади, чунки ҳали учишни билмайди, ота-онасини чақирса, ёнига учиб келишади .

Учолмайди, шунинг учун ерда қолади;

Учишга ҳаракат қилади, лекин ҳеч нарса чиқмайди;

Шамолда йиқилиб тушиб ҳалок бўлади;

Очликдан ҳалок бўлади.

«Ё уни ҳеч ким эсламайди, уни бирон ҳайвон еб қўяди» ва шу кабилар.

Бундай жавоблардан сўнг, яхшилаб ўйлаб, фарзандингиз билан унинг руҳиятидан келиб чиқиб муомалада бўлинг ва унинг «мен»ини тўғри шаклланишга ёрдам беринг.

Агар фарзандингизнинг берган жавоблари ижобий бўлса, бу унинг мустақиллиги, ўзи қарорлар қабул қила олишидан, ўз кучига ишонишидан дарак беради.

Салбий жавоблар эса аксинча, бундай болалар бошқаларга, айниқса, ота-она кўмагига ўрганиб қолган бўлади. Бу каби болалар мустақил фикрга эга бўлмайдилар. Боланинг онасига юқори даражада боғлиқлиги йиғласа кўтариб юривчи оналарнинг фарзандларида кўзатилади. Бунга бола жуда тез ўрганиб қолади ва бошқа ҳолатларда ҳам эътибор қаратишингизни талаб қилаверади. Бундай ҳолат кейинчалик ҳам ўз таъсирини кўрсатади. Бола улғайгач, онасидан ёрдам кутаверадиган бўлиб қолади. Агар яқинлари томонидан болага ишонч билдирилса, мустақил бўлишига қўйиб берилса, у бунга эришишга ҳаракат қилади.

Жисмоний ҳамда интеллектуал мустақиллик болада асосан 2-3 ёшгача бўлган даврда шаклланади. Агар ота-оналар шу давр ичида унга яхши муомалада бўлса, фаоллигини сусайтирмаса, бола мустақиллиги ривожланиб боради.

СИЗ ҚАНДАЙ ОТА-ОНАСИЗ? ТЕСТИ

Қандай ота-она эканлигингизни аниқлаб олишингиз учун қуйидаги тестни ҳавола этамиз.

1. Бола тарбиясига оид кўрсатув ва эшиттиришларни мунтазам равишда кўриб борасизми?

- А) ҳа-3 балл;
- Б) баъзида-1 балл;
- В) йўқ-0 балл.

2. Фарзандингиз ножўя иш қилиб қўйса, бу сиз томондан берилаётган тарбиянинг камчилигидан деб ўйлайсизми?

- А) ҳа-1 балл;
- Б) баъзида-3 балл;
- В) йўқ-0 балл.

3. Фарзандингиз сизга ёрдамлашмоқчи бўлса, ишингизнинг чўзилиши ёки умуман тўхтаб қолиши мумкинлигини билсангиз ҳам рози бўласизми?

- А) ҳа-1 балл;
- Б) баъзида-3 балл;
- В) йўқ-0 балл.

4. Тақиқ ва буйруқни болангизга нисбатан ҳақиқатдан ҳам зарур пайтда қўллайсизми?

- А) ҳа-3 балл;
- Б) баъзида-1 балл;
- В) йўқ-0 балл.

5. Таълим-тарбия билан мунтазам равишда шуғулланишни педагогик тамойиллардан бири деб ҳисоблайсизми?

- А) ҳа-3 балл;
- Б) баъзида-1 балл;
- В) йўқ-0 балл.

6. Фарзанд тарбиясига атроф-муҳитнинг таъсири кучли бўлиши мумкин деб ҳисоблайсизми?

- А) ҳа-3 балл;
- Б) баъзида-1 балл;
- В) йўқ-0 балл.

7. Жисмоний тарбия ва спорт боланинг тарбиясида етакчи роль ўйнаши мумкин деб ҳисоблайсизми?

- А) ҳа-3 балл;
- Б) баъзида-1 балл;
- В) йўқ-0 балл.

8. Болангиздан бирор нарсани буйруқ бермасдан, илтимос қилиб сўрай оласизми?

- А) ҳа-3 балл;
- Б) баъзида-1 балл;
- В) йўқ-0 балл.

9.»Ҳозир вақтим йўқ” ёки «Ишимни қилиб бўлгунимча тўхтаб тур” деганингизда болангиз олдида виждонингиз қийналадими?

- А) ҳа-1 балл;
- Б) баъзида-3 балл;
- В) йўқ-0 балл.

10.Эрингиз (хотинингиз) билан тарбия услубларингиз тўғри келадими?

- А) ҳа-3 балл;
- Б) баъзида-1 балл;
- В) йўқ-0 балл.

Жавоблар:

15-30 балл: сизни яхши ота-она дейиш мумкин. Сиз ота-оналик бурчингизни керакли даражада бажаряпсиз. Буни фарзандингизга бераётган таълим-тарбиядан ҳам билса бўлади. Аммо фарзандингизнинг қизиқишлари ва қобилиятларига кўпроқ эътибор беришингиз керак.

7-14 балл: фарзанд тарбиясида деярли камчиликларга йўл қўймайсиз, лекин кўпинча бошқа юмушлар туфайли фарзандингизга керакли даражада эътибор бера олмайсиз. Бу камчиликни тўғирлаш учун келаётган дам олиш кунингизни фарзандингизга бағишланг. У билан бирор ерга боринг. Натижаси ижобий бўлишига шубҳа қилмасангиз ҳам бўлади.

0-6 балл: фарзанд тарбияси ҳақидаги тушунчага умуман эга эмассиз. «Хечдан кўра – кеч” — деганларидек бу борадаги билим ва малакангизни оширишга ҳаракат қилинг.

ОТА - ОНАЛАР УЧУН “СИЗ ҚАНДАЙ ТАРБИЯЧИСИЗ?” МЕТОДИКАСИ

Келтирилган саволларга таклиф этилган жавоблардан сизнинг фикрингизга мос тушадиганини танлаб жавоб беринг. Жавоб бериш учун ўзук ўйланиб ўтирманг. Ҳаёлингизга келган биринчи жавобни беришга ҳаракат қилинг. Иложи борича тез ва самимий жавоб беришга интилинг.

“Ҳа”, “Баъзан”, “Йўқ”

1. Ўсмирнинг баъзи саволлари: “Қачон катта бўлганимда ўшанда айтаман” – деб жавоб қайтарасизми?
2. Майда ҳаражатлар учун ўсмирга пул берасизми?
3. Агар ўсмирни бирон нимада (бирон масалада) инкор қилсангиз, унга сабабини тушунтириб берасизми?
4. Ўсмирнинг сизга берадиган ёрдамидан фойда кам ёки умуман бўлмаслигини била туриб, унга хўжалик ишларини бажаришда сизга ёрдам беришига йўл қўясизми?
5. Сиз ўсмирга нисбатан бўлган муносабатда арзимас (кичик) ёлғоннинг бўлиши мумкин деб ҳисоблайсизми?
6. Сиз ўсмирда кўзатувчанликни ривожлантириш учун ҳар қандай ҳодисалардан фойдаланасизми?
7. Ўсмирлар иштирокида танишларингизни танқид қилишни ўзингизга раво кўрасизми?
8. Ўсмирни алдаш керак эмас, деб ҳисоблайсизми?
9. Сиз хатто кичкинтой ўсмирларга ҳам барча ҳаётий фактларни тўла тушунтириб бериш керак деб ҳисоблайсизми?
10. Тарбия бўйича китоблар ўқийсизми?
11. Сиз, хатто энг кичик ўсмирлар ҳам ўз сиринга эга бўлишга ҳақли деб ҳисоблайсизми?
12. Агар ўсмир овқатланганда идишда овқатни қолдирса (овқатни охиригача емаса) уни жазолаш билан кўрkitиш ҳоллари бўлиб турадими?
13. Ўсмирда мустақиллик ва ўзига ишончлилик ҳиссини ривожланишига ҳаракат қиласизми?
14. Ўсмир қувончини баҳам кўра олишни биласизми?
15. Ўзингизни бўш вақтингизни ўсмирлар билан мароқли ўтказасизми?
16. Ўз фарзандингиз иқтидорини намойиш қилишни ёқтирасизми?
17. Сиз бир айтгандаёқ айтганингизни қилдирасизми?
18. Агар ўсмирнинг инжиқлик қилаётган бўлса, Сиз бутунлай хотиржамликни саклай оласизми?
19. Фарзандларингиз дўстлари билан дўстликни осон боғлай оласизми?

ТЕСТ КАЛИТИ.

Жавоблар	САВОЛЛАР																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Ҳа	0	3	3	4	0	5	1	3	0	4	3	0	5	3	5	0	5	5	4
Баъзан	2	4	2	3	3	2	2	4	3	2	2	1	1	2	1	1	0	1	2
Йўқ	5	1	0	0	4	0	4	1	4	0	1	4	0	0	0	4	0	0	0

Тест калитидан фойдаланган ҳолда ўз жавобларингизга баҳо қўйиб чиқинг ва уларни жамланг.

БАҲОЛАР ИЗОҲИ:

25 балдан кам бўлса: - қаттиққўллик – яхши тарбиянинг ягона элементи эмас. Сизнинг бу принципингиз билан ўсмирни қувноқ ва барқарор қилиб тарбиялаш оғир бўлади.

26 -56 балл: - Сизнинг принципингиз умуман тўғри, лекин сизга фақат мантиқий бўлишлик етарли эмасдек туюлмаётими, янада реалроқ (амалийроқ) бўлиши керак.

56 баллдан юқори: - Сизнинг тоқатингиз ва ўсмир психологиясини билишингиз, сўзсиз, муваффақиятга олиб келади. Кимки сизни яхши тарбиячи деб ҳисобласа, у ҳақ деб ўйлаймиз.

ЎСМИРЛАРНИ ОТА – ОНА ТАРБИЯЛАЙДИ, ОТА – ОНАНИЧИ? ТЕСТИ

Бу тест сизнинг ота – она сифатида тасаввурингизни тўлдиришда, ўсмир тарбияси муаммоси ҳақида аниқ хулоса чиқара олишингизда кўмаклашади деб ўйлаймиз.

Савол – тасдиқларни диққат билан ўқиб уларга таклиф этилган жавоблардан бирини, яъни ўз фикрингизга мосини танлаб жавоб беринг.

Бунда А-“Уддалайман, доим шундай қиламан”, Б –“Уддалаш мумкин, бироқ доим шундай қила оламан”, В –“Уддасидан чиқа олмайман” – деган жавобгарларни билдиради.

САВОЛЛАР		Жавоблар		
№	Уддалай оласизми?	А	Б	В
1.	Ҳамма ишингизни қолдириб, доимо бола билан шуғуллана оласизми?			
2.	Ўсмир билан бирор соҳада жиддий маслаҳатлашасизми?			
3.	Янглишсангиз ўсмирдан ўз сўрайсизми?			
4.	Ўсмир қилмишидан жаҳлингиз чиқса, ўзингизни тута оласизми?			
5.	Ўзингизни ўсмир ўрнига қўйиб кўринг...			
6.	Ўзингизни бир лаҳза ажойиб мард сеҳргар деб ҳис этинг.			
7.	Ўсмирлик даврингизда сизни ноқулай аҳволга солган ва энди ўсмирга ўрнак бўладиган унга сўзлаб бера оласизми?			
8.	Ўсмирнинг дилини оғритадиган сўзларни ишлатишдан ўзингизни тийинг..			
9.	Яхши хулқи учун ўсмирнинг бирон истагини бажаришга ваъда берасизми?			
10.	Ўсмирнингизга у хоҳлаган ишини қиладиган, ўзини хоҳлаганича тутадиган бирор кун ажратиб бера оласизми ва шу кун сиз унинг ишига аралашмайсизми?			
11.	Фарзандингиз бошқа бир ўсмирни урди ё асоссиз ҳафа қилди. Сиз индамайсизми?			
12.	Фарзандингиз кўз ёшига (агар бу ўтиб кетадиган инжиқлик деб ишонсангиз) тоқат қила оласизми?			

Ҳар бир жавоб бўйича олинган балларни ҳисобланг.

Бунда: А -3 балл, Б -2 балл, В -1 баллар билан баҳоланади.

Агар сиз **30 дан – 39 гача балл** тўплаган бўлсангиз: ўсмир сиз учун энг катта бойлик. Сиз нафақат уни тушунишга, балки, уни билишга интиласиз. Унга ҳурмат билан қарайсиз, тарбияда кўпроқ ибратли тадбирларни қўллайсиз. Демак, Сиз оқилона иш тутаяпсиз. Ўсмирнингиз келажагидан ажойиб натижалар кутишингиз мумкин!

Тўпланган балларингиз 16-30 бўлса: ўсмирга ғамхўрлик сиз учун энг муҳим масала. Сиз тарбиячилик истеъдодига эгасиз, лекин буни амалда яққол кўрсата олмайсиз. Баъзан ҳаддан ташқари талабчан бўласиз, баъзан ўта юмшоқ... Ўсмир тарбиясига муносабатингизни жиддий ўйлаб кўринг.

16 дан кам балл бўлса: ўсмир тарбияси сиз учун жуда мураккаб. Сизда ёки билим ё ўсмирни мақаммал шахс қилиш орзуси етишмайди. (Эҳтимол униси ҳам, буниси ҳам). Сиз мутахассис тарбиячи ёки психологларга мурожаат қилишингиз зарур. Ўсмир тарбиясига оид адабиётлар билан танишинг.

“ОИЛАДА КИМНИНГ ЎРНИ ҚАНДАЙ?” СЎРОВНОМАСИ

Саволларнинг қай бирига «Мен...» ёки «У...» ўзакли аниқ жавоб бера олсангиз (ҳеч бир иккиланишларсиз) ҳисобингизга 1 баллдан ёзиб бораверинг. «Вазиятга қараб», «аралаш» ёки «билмадим», «бир нима дейиш қийин» каби жавоблар учун 0 балл қўшиб бораверасиз.

1. Кимнинг ҳаёти кўпроқ қийинчилигу мушқўлотлардан иборат, сизникими ёки турмуш ўртогингизники?
2. Қай бирингиз фарзандларингиз ҳақида кўпроқ қайгурасиз?
3. Қай бирингизга фарзандларингиз ўз муаммолари билан кўпроқ мурожаат қилишади?
4. Мактаб ва коллеждаги ота-оналар мажлисига кўпроқ ким боради?
5. Фарзандларингиз камолотига бағишланган кечаларнинг (болалар богчаси, мактаб-коллеж ёки оила даврасида) ташаббускори ва ташкилотчиси ким? Сизми ёки умр йўлдошингиз ?
6. Қай бирингиз таълим-тарбияга оид адабиётларни кўпроқ мутолаа қиласиз?
7. Ким одатда ишдан кечроқ қайтади?
8. Қай бирингизнинг иш фаолиятингиз кўпроқ жисмоний меҳнат билан боғлиқ ?
9. Оилада кимнинг тез-тез жаҳли чиқиб туради?
10. Қай бирингизнинг меҳнат фаолиятингиз огирроқ (хоҳ у жисмоний, хоҳ ақлий меҳнат фаолияти бўлсин)?
11. Қай бирингизнинг иш жойингиз ўзоқроқда жойлашган?
12. Оила ва унинг тотувлиги (моддий таъминоти) ҳақида ким кўпроқ қайгуради?
13. Фарзандларингиз қай бирингиз билан очиқча гаплашишга ҳайиқади?
14. Уй-рўзғор ишлари тақсимланганми? Тақсимланган бўлса (тақсимланмаган бўлса ҳам), сизнингча қай бирингиз уни кўпроқ бажаряпсиз?
15. Қай бирингиз тайёрлаган таом ширинроқ бўлади?
16. Кундалик эҳтиёж ҳисобланган озиқ-овқат маҳсулотларининг хариди (бозорлик қилиш) кўпроқ кимнинг зиммасига тушади?
17. Уйга меҳмон чақириш ёки меҳмондорчиликка бориш ташаббуси кўпроқ кимдан чиқади ?
18. Дам олиш кунлари ким кўпроқ уй-рўзғор ишлари билан машғул бўлади?
19. Оиладаги тартиб-интизом қай бирингизнинг талабчанлигингиз (беминнат хатти-ҳаракатларингиз) эвазига ўрнатилади?
20. Оиладаги тоза-озода муҳит қай бирингизнинг талабчанлигингиз (беминнат меҳнатингиз) эвазига яратилади?
21. Қай бирингиз кўпроқ қўни-қўшнилар ва дўст-биродарлар билан алоқани мустаҳкамлаб туришга интиласиз ?
22. Қай бирингиз кўпроқ хариндош-уруғлар билан алоқани мустаҳкамлаб туришга ҳаракат қиласиз ?
23. Тўй-маъракага ёки бошқа тадбирларга оила аъзолари таклиф этилганда таклифномада кўпроқ кимнинг исми ёзилган бўлади?
24. Коммунал хизматлар тўловига кўпроқ ким боришига тўғри келади?
25. Уй ҳайвонлари ёки хона гуллари қай бирингиз ўзоқ муддат уйда бўлмасангиз азият қади?
26. Томорқа ишларида кимнинг меҳнати ёки парвариши кўпроқ кўзга ташланади?
27. Меҳнат таътилини ҳисобга олмаганда кимнинг бўш вақти кўпроқ?
28. Қай бирингиз фарзандларингизнинг дарс тайёрлашига кўпроқ вақт ажратасиз?
29. Оила бюджети кўпроқ кимнинг хоҳиш-истагига кўра режалаштирилади ?

30. Галати савол бўлиб туюлиши мумкин, бироқ пгундай бўлсада айтинг-чи, оилада ким устун, сизми ёки турмуш ўртогингиз?

Саволларга жавоб бераётиб оиладаги вазифа-мажбуриятлар тақсимоти қай аҳволда эканлиги ва уни ким қай даражада бажараётганини фаҳмлай борган (тўтрироғи, бу ҳақда чуқурроқ ўйлай бошлаган) бўлсангиз ажабмас. Аниқроқ жавоб олиш мақсадида тўплаган балларингизга кўра қуйида келтирилган тест натижалари билан танишишингиз мумкин.

НАТИЖАЛАР:

12 ва ундан кам балл тўплаган бўлсангиз:

Хафа бўлманг-куя, аммо Сизнинг оилангиз тўқисликдан анча йироқ!.. Оилада эр-хотиннинг вазифа-мажбуриятлари тўғри тақсимланмаган ёки жуда бетартиб равишда амалга оширилади. Кўпинча бирор юмушни бажариш лозим бўлса, иккинги ҳам «менга нима» қабилда иш тутишга одатлангансиз. Бундай оилаларда кўпинча эркак киши моддий таъминот важида кўчадан бери келолмайди, аёл киши эса уй-рўзгор ишларига кўмилиб ўтираверади. Икки ўртада фарзандлар тарбияси, оила аъзоларининг ўзаро муносабатларини яхшилаб туришга қаратилган маданий тадбирлар, қариндош-уруғ, қўни-қўшни, дўсту дугоналар билан ҳол-аҳвол сўраш ҳамда борди-келди қабилар, иш-юмушлар ўлда-жўлда бўлиб қолаверади. Бу ҳақда жиддий ўйлаб кўриш ва тегишли мулоҳазага асосланган ҳолда аниқ тадбирларни амалга ошириш зарур.

13 баллдан 21 баллгача тўплаган бўлсангиз:

Сизнинг оилангизда хавотирли вазиятлар юзага келган, деб бўлмайди. Бироқ барибир ҳар иккинги ҳам юклатилган айрим масъулиятлар тўлиқ бажарилмай қолаётгани бир оз ташвишли. Айниқса, бу фарзандлар тарбияси, оиланинг маданий ҳордиқ чиқариши ва унинг моддий таъминотига оид масалаларда яққол кўринади. Шулар ҳақида эр-хотин ўзаро фикр-мулоҳаза юритиб кўриши тавсия этилади. Қолган вазиятларда ҳар иккингининг ҳам оилада ўз ўрнини бор.

22 ва ундан зиёд балл тўплаган бўлсангиз:

Сизнинг оилангизда эр ва хотиннинг вазифа-мажбуриятлари одилона тақсимланган. Таъбир жоиз бўлса, нафақат одилона тақсимланган, балки оқилона бажариб ҳам келинмоқда. Оиланинг икки устун ўзаро муносабатларида уйғунлик яратишга (ўрнатишга) эришган кўринади. Ҳар иккинги кўзингизнинг қирини ташлаб бир-бирингизни тушуниб етиш даражасига етгансиз. Иккинги уй-рўзгор ишларига доир айрим майда-чуйда масалаларга алоҳида тўхталишни ўзингизга эп билмай, бир-бирингизни ранжитмаган ҳолда ҳар юмушни ўз ўрнида бажариб кетаверасизлар. Демакки, оиланинг ҳар бир аъзоси ўз ўрнини яхши билади ва ҳар бир иш-юмушга масъулият билан ёндашади.

5-СИНФ ЎҚУВЧИСИНИНГ ОТА-ОНАСИГА “ОЧИҚ ХАТИ”

Хурматли ота-оналар!

Мана мен 5-синфда ҳам ўқишни бошладим.

Аввалам бор мен Сизларга шуни маълум қилмоқчиман, мен

Агар 4-синфдаги таълим олиш жараёни билан солиштирса, hozirda

Хар замонда мен _____

Энг қизиқарли фан мен учун бу - _____

Яна мен _____

Бундан ташқари мен кўйидагилар ҳақида айтиб бермоқчиман

Мен учун 5-синфда энг муракаб нарса бу _____

Энг кўп хохлаганим бу _____

Кўп холларда менинг кайфиятим _____

5-синфларда дарс бераётган ўқитувчиларга тўхталадиган бўлсак,

Бизнинг синф раҳбаримиз эса _____

Тан олишим керак менда кўйидагилар учун умуман вақтим йўқ

Аммо лекин мени қизиқтириб қўйган нарса бу

5-синфда мени таажублантирган нарса бу _____

Аммо, шуни ғурур билан айтишим мумкинки, hozirda мен кўйидагиларни бажара оламан _____

Афсус, аммо мени шошилтиришаяпти _____

Сизларни яхши курувчи _____

Сана _____

Ўғлингиз/қизингиз _____

«ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ»

Дорогие родители!

Вот я и учусь в пятом классе. _____

Прежде всего, хочу сообщить, что я _____

Если сравнивать с учёбой в 4-м классе, то сейчас _____

Иногда я _____

Самый интересный для меня предмет _____

А ещё я _____

Но кроме этого я хочу рассказать о _____

Самым трудным для меня в 5-м классе _____

Больше всего я хочу _____

А в большинстве случаев настроение у меня _____

Ещё хочу сказать, что учителя, которые ведут уроки в 5-м классе _____

А наш классный руководитель _____

Хочу признаться, что у меня совсем нет времени на _____

Но вот то, что заинтересовало меня, так это _____

В 5-м классе меня удивило _____

Но с гордостью могу сказать, что теперь умею _____

Жаль, но меня торопят _____

Дата _____

Крепко целую.

Ваш

сын _____

ОТА-ОНАЛАР УЧУН ТАВСИЯЛАР

1. Ҳар бир ота-она ўз фарзанди келажагини ўйлаб, яхши тарбиячи бўлиши зарур.
2. Фарзандингизни қандай оила фарзандлари билан дўстлашганига диққат-эътиборда бўлинг.
3. Болаларингиз билан бўш вақтингизда, кўпроқ унинг ўқиган китоблари, кўрган фильмларини муҳокама қилиб, тарбиявий томонини ажратиб кўрсатинг, уларга муомала қилишни ўргатиб боринг.
4. Ҳар бир ота-она мактабга тез-тез бориб, фарзандингиз ўқиш ва дарсдан ташқари фаолиятлари билан қизиқиши лозим.
5. Фарзандингизнинг юриш-туриши, дунёқараши, хатти-ҳаракатини доимо назорат қилиб боринг.
6. Фарзандингизни меҳнатга муҳаббат, инсонпарварлик руҳида тарбиялашда ўз ҳиссангизни қўшиб, синф раҳбари, фан ўқитувчилари билан кўпроқ мулоқотда бўлинг.
7. Мактабда ўтказиладиган тадбирларда қатнашиб, ўқув фанлари, касб-ҳунарга бўлган қизиқишларига имконият яратиб, бола билан доимо мулоқотда бўлинг.
8. Тартиббўзар безориларга қўшилиб кетишига йўл қўйманг.
9. Доимо болангизнинг ўқишига ёрдамлашинг, ўқув фан ва кундалик дафтарини текшириб боринг ҳамда ўз фикрингизни билдиринг.
10. Тарбиянинг муҳим қуроли нутқимизда ёқимсиз ибораларни ишлатмайлик, ёқимсиз оҳанг, ҳаракат билан болани ранжитмайлик.
11. Фарзандингизни ҳаётда мулойим, самимий, ширинсўз, пок виждонли бўлишга одатлантиринг.
12. Болангизни сабабсиз, сўроқсиз дарслардан сақламанг, доимо дарсга қатнашига имконият яратиб беринг.
13. Ўқитувчилар жамоаси, жамоатчилик билан доимо ҳамкор, ҳамфикр бўлиб, фарзандингизни фаолияти билан танишиб боринг.
14. Болаларингизда танқид, ўз-ўзини танқид, ўз хатти-ҳаракатларини назорат ва таҳлил қилиш каби хусусиятларини ривожлантириш лозим.
15. Мактабда ўқитувчилар билан ҳамкорликда бўлиб, дарсларга қатнашиб болангизнинг билими, қизиқиши, кўникма ва малакаси билан шуғулланиб боринг.
16. Дарсларини, уйга берилган топшириқларини бажарилишини назоратга олиб, қийналганда ёрдамлашинг.
17. Бўш вақтида кўпроқ китоб ўқишига, фикр юритиб мулоҳаза қилишига имконият яратиб беринг.
18. Оилада бўш вақтини тўғри ташкил қилинг, қизингиз ва ўғлингизга уй-рўзғор ишларини ўргатинг.
19. Ҳар бир ота-она оиласида соғлом муҳит, инсонпарварлик муносабатларини таркиб топтириши лозим.
20. Фарзандингизнинг бахти ва келажаги учун вақтингизни аяманг.

ФАРЗАНДИНГИЗГА АЙТИШ МУМКИН БЎЛМАГАН 10ТА ИБОРА

Ҳар бир ота-она фарзанди соғлом ва бахтли бўлиб катта бўлишини истайди. Шунга қарамай, биз катталар ўзимиз билмаган ҳолда бунга тўсқинлик қиламиз. Мазкур мақолада фарзанд ҳаётига зарар келтириши мумкин бўлган, ота-оналар томонидан айтиладиган фикрлар тақдим этилади.

Фарзандларга вазият тақозо қилганида айтиш керак бўлган гаплар мавжуд. Мисол учун, мақташ, ачиниш, қўллаб-қувватлашга оид бўлган иборалар. Аксинча фойдаланганда эҳтиёткорликни талаб этадиган сўз бирикмалари бор. Яна бир турдаги иборалар бор-ки, уларни фарзандлар олдида умуман айтмаслик мақсадга мувофиқ бўлади.

Аҳмоқона гапларни гапирма!

Синоними: “Бёқорчи гапларни гапирма”.

Нима учун мумкин эмас? Болалар катталардан фарқли равишда “бёқорчи” гапларни ҳеч қачон гапиришмайди. Кичкина одам бизга маълум қилишга қарор қилган ҳар бир маълумот у қанчалик кулгули ва ақлга сиғмас кўринишига қарамай, болакай учун муҳим саналади. Бу ибора билан сиз фарзандингизга унинг сўзлари у қадар муҳим эмаслигини намойиш этасиз. Кейинчалик, унинг сиздан яширадиган сирлари эрта пайдо бўлганига ажабланманг.

Бунинг ўрнига нима дейишимиз мумкин? Боланинг сўзини бўлишдан аввал, уни диққат билан тингаш керак. Агар болакай сизга ўзининг янги кашфиёти ҳақида гапириб берса, у билан бирга қувонинг, муаммосидан сўз очса, биргаликда ечим топишга ҳаракат қилинг.

Мана ол, лекин кет.

Синонимлари: “Мана ушла ва мени тинч қўй”, “Ол ва мени бошқа безовта қилма”.

Нима учун мумкин эмас? Бу боланинг талабларига рози бўлишнинг энг ёмон усули. Сизни тинч қўйиши учун бирор нарса беришингиздан ташқари, у эвазига ҳаётингиздан кетиши керак. Болалар мана шу йўл билан ўзи истаган нарсасига эришишни ўрганиб олади. Ота-оналар эса кейин ҳайрон бўладилар: бегоналик ҳисси болада қаердан пайдо бўлди?

Бунинг ўрнига нима дейишимиз мумкин? Ҳеч ким фарзандига доимий равишда йўқ дея олмайди, бу талаб ҳам этилмайди. “Мени тинч қўй” сўзидан воз кечсангиз ҳам бу анча яхши бўлади.

Сенинг қўлингдан келмайди, кел бунга яхшиси мен бажараман.

Синонимлари: “Сенинг қўлингдан келмайди”, “Тинч қўй, бари бир бажара олмайсан”.

Нима учун мумкин эмас? Синаб кўриш имконияти ҳуқуқидан маҳрум этиб, сиз болага қўлидан келмаслик ҳиссини сингдирасиз ва уни муваффақиятсизлик сари етаклайсиз. Психологияда мазкур ҳолатнинг натижаси “ўрганиб қолинган ёрдамга муҳтожлик” деб аталади – инсон мазкур ҳолатда олдиндан, ҳали ҳеч нимага қўл урмай туриб, ҳеч нимани ўзгартира олмаслигини билади.

Бунинг ўрнига нима қилиш мумкин? Агар фарзандингиз қўлидан келмайдиган ишни амалга оширмакчи эканлигини кўрсангиз, яхши унга “Кел сенга ёрдам берай” деганингиз макул. Ёки унга сизга ёрдам беришига руҳсат беринг. Агар бу имконсиз бўлса, мисол учун фарзандингиз электр симини тўзатмакчи бўлса, бу у учун хавфли эканини тушунтиринг.

Бошқа болалар бажара олади, сен эса эплэй олмайсан.

Синонимлари: “бажара олади” сўзининг ўрнида кўплаб вариантлар бўлиши мумкин (кулоқ солишади, яхши ўқийдилар, билишади, нимагадир эришишган).

Нима учун мумкин эмас? Болани ўзгаларга қараганда ёмон дея ҳис этишга мажбур этиб, унда тўла қимматга эга эмаслик ҳиссини шакллантирасиз. Баъзилар айнан шу йўл билан болада яхшироқ бўлишга сабаб пайдо бўлади, дея фикрлашади. Бироқ катталар билан ҳам мазкур усул ҳар доим ҳам натижа беравермайди. Болага келсак – бу жуда ёмон ҳолатларга олиб келиши мумкин.

Бунинг ўрнига нима дейиш мумкин? Зигмунд Фрейдга тегишли дея айтиладиган бир фикр мавжуд: “Ўзингизни таққослашингиз мумкин бўлган ягона одам бу - ўтмишдаги ўзингиздир”. Мазкур фикр муаллифи Фрейд эканлиги номаълум, бироқ мазкур принципга кўра иш кўриш оқилона бўлади.

Сени кўрмасам эди.

Синонимлари: “Кўзимдан йўқол”, “Сени кўргим келмаяпти”.

Нима учун мумкин эмас? Мазкур сўзлар болага унинг ўзи ҳам, унинг муаммолари ҳам ота-онасига керак эмаслиги ҳақида хабар беради. Баъзида ота-оналар шу йўл билан содир бўлиши мумкин бўлган можаронинг олдини олмоқчи бўладилар, бироқ муаммодан қочиш уни ҳал этишни англамайди, аксинча у янада чуқурлашади.

Бунинг ўрнига нима дейиш мумкин? Фарзандларни тинглаш, уларга ёрдам бериш лозим. Можароли вазиятлар содир бўлиб туриши табиий ҳол, бундай вазиятларда ўзгача усулларни қўллаш лозим.

Ҳақоратли сўзлар

Синонимлари: уларни ҳамма билади

Нима учун мумкин эмас? Нутқда ҳақоратли сўзларнинг зарурлиги, мумкинлиги ҳақидаги баҳсни бошламаймиз.

Бунинг ўрнига нима нима дейиш мумкин? Мазкур сўзларни 99 фоиз ҳолатда ҳақоратли бўлмаган сўзларга алмаштириш ёки умуман нутқдан чиқариб ташлаш мумкин.

Агар сен бўлмаганингда...

Синонимлари: “Сени нимага ҳам дунёга келтирдим”, “Аборт қилганимда яхшироқ бўларди”.

Нима учун мумкин эмас? Бундай иборалар болада айбдорлик ҳиссини уйғотади. У ўзининг мавжудлиги билан ота-онасига оғриқ, ёмонлик олиб келаётганлиги ҳиссини ўзлаштиради. Бу эса бола психикаси учун онгни зарарлантирувчи ҳолатдир.

Бунинг ўрнига нима дейиш мумкин? Бундай ўйлар - ўзингизни англаб олиш учун сабаб ҳисобланади. Сиз фарзандингизни шахсий муваффақиятсизлик ва омадсизлигингизда айблаяпсиз. Бу ҳақда яхшилаб ўйлаб кўринг.

Сен ёмонсан!

Синонимлари: “Ваҳшийсан”, “Аҳмоқсан”, “Қулоқсизсан”.

Нима учун мумкин эмас? Болалар ўз ота-оналари томонидан берилган баҳоларга жуда ишонадилар. Бундай тавсифномалар берганингизда фарзандингиз уни ўзлаштириб, айнан шундай бўлишга ҳаракат қилишига тайёр бўлинг. Бу эса келажакда ўзига паст баҳо бериш ва муаммоларни англатади.

Бунинг ўрнига нима дейиш мумкин? “Сен ёмонсан” дейиш ўрнига “сен ёмон иш қилдинг”. “Сен аҳмоқсан” эмас, “бу нотўғри қарор”. Болани эмас, унинг ҳаракатларини баҳолаганингизда уни яхшироқ бўлиш учун руҳлантисиз.

Мен сени яхши кўрмайман!

Синонимлари: “Агар сен у ёки бу нарсани қилсанг, ёки қилмасанг, у ҳолда мен сени яхши кўрмайман”.

Нима учун мумкин эмас? Ота-онанинг мухаббати ҳеч қандай шартларсиз бўлиши лозим. Ундан айрилиб қолиш таҳдиди ҳаётга бўлган таҳдид билан тенг. Охир-оқибат, сиз ҳақиқатан ҳам фарзандингизни яхши кўрмайсизми? У ҳолда бу даражада кўрқинчли ёлғонни унга айтишнинг нима кераги бор?

Бунинг ўрнига нима дейиш мумкин? Кейинги бандга тегишли бўлган фикрларни айтиш мумкин.

Мен сени ташлаб кетаман

Синонимлари: “Мана шу ерда қолдириб кетаман”, “Анави амакига бериб юбораман”.

Нима учун мумкин эмас? Ота-она фарзанд учун энг муҳим инсонлардир. Унинг ҳаёти айнан уларга боғлиқ, фарзанд онасиз мавжуд бўлишни хаёлига ҳам келтира олмайди. Шунинг учун, бундай иборалар шу даражада самарали-ки, фақатгина дастлабки вақтларда. Беъмани таҳдидларни бола тезлик билан қабул қилмай кўяди. Бироқ невроз шаклланиб улгуриши учун вақт бемалол етарли бўлади.

Бунинг ўрнига нима дейиш мумкин? Истаган гапингизни айтишингиз мумкин. Жисмоний жазо билан таҳдид қилиш одатда болани ташлаб кетиш, яхши кўрмай кўйиш билан кўрқитишнинг олдида у қадар кўрқинчли усул бўлмай қолади. Яхшиси бола билан кўрқув ва жазога асосланмаган муносабатларни ўрнатиш лозим. Бу осон эмас, бироқ натижа бунга арзийди.

Тушунганингиздек, сўзларнинг ўзигина эмас, ота-оналарнинг мазкур сўз ортида турувчи муносабатлари ҳам муҳим саналади. Ота-онанинг хулқ-атвори бундан ҳам муҳимроқ. Шунинг учун нафақат ёмон сўзлар, балки ёмон одат ва ишлардан ҳам воз кечиш лозим.

БАХТЛИ БОЛА ТАРБИЯЛАШ СИРИ.

Япониялик олим ва бизнесмен Масару Ибука - кўп қиррали ва жуда истеъдодли инсон. Sony компанияси асосчиларидан бўлган жиддий бизнесмен болалар психологияси ва педогогикани чуқур ўрганган ва ўзининг “Уч ёшдан кейин кеч бўлади” деб номланган болаларни эрта ривожлантириш борасидаги ғаройиб қўлланмасини яратди.

У болани ривожлантиришдан мақсад уни вундеркинд қилиб тарбиялаш эмаслигини доимий тарзда қайд этган. “Эрта ривожлантиришнинг асосий мақсади – бу бахтли болаларни тарбиялашдир. Болага яхши мусиқа тинглаш, хорижий тилларни ўрганиш имконияти уни тилшунос ёки мусиқачи этиб тарбиялаш мақсадида берилмайди. Асосийси – бола ҳаётидаги хурсандчиликлар янада кўпроқ бўлиши учун унинг чексиз имкониятларини ривожлантиришдан иборат”, - деб ёзади у.

Қуйида Масару Ибуканинг “Уч ёшдан кейин кеч бўлади” асаридаги асосий маслаҳатларни келтириб ўтамиз. Ўз вақтида улар новаторлик ғоялари эди, ҳозирги кунда эса меҳрибон ва суюкли ота-отаналар учун нормал хулқ-атвор нормаларига айланиб борапти.

МАСАРУ ИБУКАНИНГ АСОСИЙ МАСЛАҲАТЛАРИ:

- 1. Бола кичик ёшиданоқ инсониятнинг энг яхши ютуқлари ичида бўлсин.** Мумтоз мусиқа тингланг, санъат асарларини кўрсатинг, бадиий адабиёт ўқиб беринг.
- 2. Болани тез-тез қўлингизда кўтаринг.** Бундай мулоқот боланинг ақлий ривожланишида катта аҳамиятга эга.
- 3. Чакалоқ билан чучук тилда гаплашманг.** Бола билан туғилган пайтидан бошлаб катталар тилида гаплашинг.
- 4. Бола билан ҳар куни шуғулланинг.** Ҳатто бир кунлик машқ ҳам хайратланарли натижаларга олиб келади.
- 5. Боланинг олдида уришманг.** Фарзандингиз салбий ҳолатларни таъсирчанлик билан ҳис этади.
6. Фарзандингизга сизнинг жойингизда бирга ухлашга рухсат беринг. Биргаликда ухлаш болага ривожлантириш таъсирини ўтказди.
- 7. Болани бошқа болалар билан мулоқотга киришишга руҳлантиринг.** Бу бола ақли, рақобатбардошлилик, биринчи бўлиш хиссини оширади.
- 8. Фарзандингизга ўз манфаатларини илгари суриш ва ҳатто уришишни ҳам ман этманг.** Баҳслар мулоқот қилиш кўникмаларини ривожлантиради.
- 9. Болани чекламанг.** Бола қўллари билан амалга оширадиган барча машғулотлар унинг ақлий қобилияти ва ижодий кўникмаларини ривожлантиради.
- 10. Болани эҳтиёткорлик мақтанг ва жазоланг.** Айниқса ўғил болаларни ишлари учун мақташ керак, жуда кам жазоланг.
- 11. Ўзингизнинг “яхши” ва “ёмон”ингизни болага сингдирманг.** Болага ўз ҳаёт тажрибасини сизнинг ёрдамингизда олишига қўйиб беринг, вақт ўтиши билан у ҳамма нарсани ўзи фарқлай оладиган бўлади.
- 12. Болада бирор нарсага қизиқиш уйғотинг.** Бунинг учун барча шароитларни яратиб беринг.
- 13. Ўтилганларни такрорланг.** Бу бола миёсида тўғри чизмаларни шакллантиради.
- 14. Болага нафақат она, ота ҳам керак.** Ота ва фарзанд ўртасидаги мулоқотда ҳеч қандай чекловлар бўлмаслиги даркор.

- 15. Болалар ҳаёлот (фантазия) сани аҳмоқона деб ҳисобланганг.** Орзу ва ҳаёл қилиш қобилияти боланинг ижодий салоҳиятини шакллантиради.
- 16. Болага ўзингизнинг шахсий буюмингиз сифатида қараманг.** Бундай эмас. Бундан ташқари, бу боланинг ўз кучига ишонмаслигига сабаб бўлиши мумкин.
- 17. Болада қўл орқали ҳис қилиш қобилиятини ривожлантиринг.** Болага турли материаллар – юмшоқ ва қаттиқ, оғир ва енгил, тўқис ва ғадир-будир предметларни беринг.
- 18. Болага у сўраган барча ўйинчоқларини сотиб олиб берманг.** Ўйинчоқларнинг кўплиги диққатни олади, бунинг оқибатида илм олиш мураккаблашади.
- 19. Болага деталлардан иборат ўйинчоқларни тақдим этинг.** Бола ўйинчоқни ўзи йиға олганида қувончга тўлади. Тайёр ўйинчоқлар даврида бу жуда ноёб.
- 20. Боланинг кичик моторикасини - яшаш, аппликациялар, шаклларни кесиш ва йиғиш орқали ривожлантиринг.** Маълумки, “боланинг ақли – унинг бармоқларининг учиди”.
- 21. Бола билан пиёда сайр қилинг.** Пиёда юриш жуда фойдали, ахир юриш вақтида тананинг 639 та мушакларидан 400 таси ҳаракатда бўлади.
- 22. Бола бирор нарса билан шуғулланишни бошлаганида натижага катта аҳамият кўрсатманг.** Ахир унинг учун натижа эмас, жараён муҳим ҳисобланади. Унга қанчалик қизиқ бўлса, шунча меҳнат қилишига қўйиб беринг.
- 23. Бола иродасига қарши чиқманг.** Унинг иродасига қарши иш қилишга мажбурлаш орқали унинг ўзига бўлган ишончини синдирасиз.
- 24. Болада ностандарт фикрлаш кўникмасини шакллантиринг.** Стандартлар стандарт одам қилиб тарбиялайди.
- 25. Болаларни тарбиялашдан олдин уларнинг ота-оналари, яъни ўзимизни тарбиялашимиз лозим.** Мақоламизни Масару Ибуканинг аъло даражали иқтибоси билан якунламоқчимиз:
- “Фарзанд учун энг яхши тарбия – бу онанинг меҳридир. Ота-оналарнинг энг асосий машғулоти – фарзандларни тарбиялаш. Агар улар бунга рози бўлмасалар, унда нима учун фарзандли бўлишди?”**

Хар бир бола эшитиши лозим бўлган иборалар.

Баъзида биз фарзандларимизга “баракалла” деган сўздан бошқа сўзни айтмаймиз. Фарзандларимизни қанчалик яхши кўришимизни қай тарзда ифодалашни билмаймиз. Аслида эса уларга бу ҳақда гапириш жудаям муҳим. Ота-оналарнинг сўзлари худди сеҳрли тумор каби фарзанд қалбида бир умр сақланади ва уларни бутун ҳаётлари давомида ҳимоя қилади, илҳом бағишлайди. Болалар психологларининг фикрига кўра айтиш муҳим бўлган ибораларни эътиборингизга ҳавола этади.

- Сени яхши кўраман.
- Сен билан фахрланаман.
- Сенинг борлигингдан хурсандман.
- Сенинг даданг/ойинг бўлиш менга жудаям ёқади.
- Сен менга жудаям кераксан.
- Сенга ишонаман.
- Сен менинг бойлигимсан.
- Сен менинг бахтимсан.
- Сени бахтли кўрсам, мен ҳам бахтли бўламан.
- Мен ҳеч қачон сени яхши кўришдан чарчамайман.
- Сени тушунаман.
- Сени кечираман.
- Менга сенинг фикринг муҳим.
- “Йўқ” дейишинг мумкин.
- “Ҳа” дейишинг мумкин.
- Сен бунга лойиқсан.
- Ҳамма ҳам хато қилади.
- Ҳа, мен ҳам.
- Эшитаман, гапиравер.
- Сен ўшанда мутлақо ҳақ эдинг
- Майли, сен айтганча бўлақолсин.
- Сени тушундим.
- Фикрингга кўшиламан.
- Гапларингга ишонаман.
- Сен менга яхши ёрдам беряпсан.
- Сен ажойиб боласан.
- Чизган суратинг / хикоянг/ кўшигинг зўр чиқди.
- Зўр савол бўлди!
- Сен яхши боласан / қизсан.
- Ажойиб гап бўлди!
- Сен чиройлисан.

Болалар яшашни ҳаётдан ўрганадилар.

Агар бола мунтазам танкид қилинса, у нафратга ўрганади.

Агар бола адоват (ёвгарчилик, зидлик, хусумат) муҳитида яшаса у тажовузкорликка ўрганади.

Агар бола мунтазам мазах қилинса, у индамас, одамови бўлиб қолади.

Агар бола фақат танбеҳ эшитиб катта бўлса, унинг ўзига ишончи йўқолади.

Агар бола сабр-тоқат муҳитида катта бўлса, у бошқаларни фикрини ҳурмат қилишга, улар билан муросада бўлишга ўрганади.

Агар боланинг фикрини ҳам тез-тез инобатга олиб турилса, унинг ўз-ўзига бўлган ишонч ҳисси ортади.

Агар бола тез-тез мактаб турилса, унда миннатдорлик ҳисси шаклланади.

Агар бола фақат ростгўйлик муҳитида яшаса, у адолатли бўлишга ўрганади.

**МАКТАБ АМАЛИЁТЧИ ПСИХОЛОГИНИНГ ОТА-ОНАЛАР БИЛАН ОЛИБ
БОРАДИГАН ТАДБИРЛАР РЕЖАСИ**

№	БАЖАРИЛАДИГАН ИШЛАРНИНГ МАЗМУНИ	МАСЪУЛ ШАХС	МУДДАТИ	ИЗОХ
1.	Мактаб ҳудудидаги боласи 1-синфга бориш арафасида турган ота-оналар учун: “Болангиз мактабга тайёрми?” мавзусида тавсиялар ишлаб чиқиш	Психолог	III-IV чорак сўнггида	Тавсиялар
2.	Ота-оналар ва бошланғич синф ўқитувчилари учун тадбир ўтказиш: “Болаларни мактабга тайёрлашнинг психологик асослари”	Психолог	Йилда бир марта	Тадбир
3.	1-синфга мослашмаган ўқувчилар билан индивидуал ишлаш, синф раҳбарлари ва ота-оналарига маслаҳатлар бериш	Психолог, бошланғич таълим ўқитувчилари	Декабр, январ	Тавсиялар ишлаб чиқиш ва яқка суҳбатлар ташкил этиш
4.	5-синф ўқитувчилари билан “Болаларнинг мактаб ва фан ўқитувчиларига мослашувлари” мавзусида ота-оналар билан давра суҳбатларини ташкил этиш	Психолог, фан ўқитувчилари	Йилда 1-2 марта: ноябрь, декабрь	Давра суҳбати
5.	Тарбиясида оғишликлар бўлган ўқувчилар ота-оналари билан суҳбатлар уюштириш бориш.	Психолог	Талаб ва таклиф асосида	Психологик маслаҳат
6.	Синф раҳбарлари сўровлари асосида ота-оналар билан яқка тартибда суҳбат олиб	Психолог ва синф раҳбарлари	Талаб ва таклиф асосида	Психологик маслаҳат
7.	9-11-синф ўқувчилари ота-онлари билан фарзандларининг қизиқишлари ва келажакда танлаган касблари юзасидан маслаҳатлар бериш.	Психолог	Йил давомида	Тавсиялар бериш
8.	Мактаб ўқувчиларининг оталари билан “Отанинг фарзанд тарбиясидаги ўрни” мавзусида давра суҳбатлари уюштириш.	Психолог	Режага асосан	Давра-суҳбати

9.	<p>Таълим муассасаларида ота-оналар билан тарғибот-ташвиқот ишларини кучайтириш мақсадида тарбиявий соатларда ва мактаб тадбирларига ота-оналар иштирокини таъминлаш ва улар билан ҳамкорликни кўчайтириш мақсадида:</p> <p>1. Ота-оналар фарзанд тарбиясидаги муаммолардан хабардор қилиш, масъулият хиссини ошириш мақсадида ўқувларда муаммоларга оид слайдлар намойишини ташкил этиш, огохликка даъват этиш мақсадида тарқатиш учун буклетлар тайёрлашни йўлга қўйиш.</p> <p>2. Оилада ота-онанинг саводхонлигини оширишнинг мажбурий йўлини танлаш. “Ота-оналарга мактуб” лойиҳаси доирасида хонадонларга кириб бориш, ота-она саводхонлигини ошириш.</p> <p>3. Ота-оналар мажлисларида қўйидаги мавзулар билан чиқишлар қилиш: “Ўсмирлар ўртасидаги суицид муаммоси” “Фарзандингизни тушунасизми?” “Ёмон болалар бўлмайди! Ўзини ёмон ҳис этаётган болалар мавжуд! “ “Оилангиздаги тушунмовчилик ва низоларнинг фарзандингизга таъсири” “Ўсмирликдаги рухий ва физиологик ўзгаришлар” “Фарзандингиз телевидение орқали қандай кўрсатувлар ва фильмлар кўришни ёқтиришини ва уларнинг таъсири ҳақида тасавурга эгамисиз, кўрсатувларда ва телефильмлар намойишидаги ёш чекловларига оилангизда амалга қилинадими?”</p>	Психолог, синф раҳбарлари	Хар ҳафтанинг жума ва шанба кунлари	Буклетлар тайёрлаш, мавзуларга доир слайдлар, фильмлар намойиши ташкил этиш. Давра-суҳбатларини уюштириш.
10.	<p>Ота-оналар билан фарзандлари хулқ-атвори, бола тарбияси ва усмир ёшдаги болалар билан мулоқотига оид бўлган анкета сўровномалар ва тестлар олинишини ташкил этиш. (Масалан: “Сиз қандай тарбиячисиз?”, сўровномаси, “ Ўсмирларни ота – она тарбиялайди, ота – онаничи?” тести ва х.к.)</p>	Психолог	Режа асосида	Анкета-сўровномалар, тестлар.

МАКТАБ ПСИХОЛОГИНИНГ БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ БИЛАН ОЛИБ БОРАДИГАН ПСИХОДИАГНОСТИК ИШЛАРИ.

1-СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ҚОИДАЛАРИ.

ПРАВИЛА ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ.

1. Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
Бировни нарсасини олма, ўзингникини ҳам олдириб қўйма
2. Попросили — дай, пытаются отнять — старайся защищаться.
Одоб билан сўрашса бериб тур, олиб қўйишга ҳаракат қилишса химояланишни ўрган.
3. Не дерись без причины.
Сабабсиз жанжаллашма.
4. Зовут играть — иди, не зовут — спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
Биргаликда уйингани чакиришса бор, чакиришмаса- бирга ўйнагани рухсат сўра, буни уятли жойи йўқ.
5. Играй честно, не подводи своих товарищей.
Халол уйна, ўртоқларингни уялтириб қўйма
6. Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
Хеч кимни масхара қилма, бирон нарсани қайта-қайта сўрама.
7. Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
Қаерда диқат зарур бўлса, диққатли бўл
8. Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
Ёмон бахолар олсанг йиғлама, ўқитувчилар билан бахолар юзасидан тортишма ва улардан хафа бўлма. Хамма ишларни вақтида бажаришни одат қил ва яхши натижалар хақида ўйла ва улар албатта амалга ошади.
9. Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
Хеч ким хақида ёмон гапирма ва чақимчилик қилма.
10. Старайся быть аккуратным.
Саранжон-саришталикка риоя қил.
11. Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдём домой.
Кўпроқ қўйидаги сўзларни ишлатишни одат қил: келинг дўст бўламиз, бирга уйнаймиз ва бирга уйга қайтамиз.
12. Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты — неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!
Ёдингда тут! Сен бошқалардан яхши ҳам эмассан, лекин ёмон ҳам эмассан! Сен ўзинг учун, ота-онанг, ўқитувчиларинг, дўстларинг учун бетакорсан!

ЎҚУВ МОТИВИНИ БАҲОЛАШ МЕТОДИКАСИ (ЛУСКАНОВА).

Мазкур методика 6 – 8 ёшдаги болаларнинг ўқув мотивацияси, мактабга бўлган муносабати, ўқиш билан боғлиқ вазиятга нисбатан эмоционал реакциясини аниқлашга қаратилган. (методика Н.Г.Лусканова томонидан таклиф этилган).

Анкета саволлари.

1. Сенга мактаб ёқадими ёки унчалик ёқмайдими?
 - А.унчалик ёқмайди.
 - Б.ёқади
 - В.ҳечам ёқмайди.
2. Эрталаб уйғониб, доим хурсандчилик билан мактабга келсанми ёки кўпинча уйда қолишни истайсанми?
 - А.кўпинча уйда қолишни истайман
 - Б.баъзида боришни, баъзида қолишни истайман
 - В.хурсандчилик билан мактабга бораман
3. Агар ўқитувчи эртага хоҳлаганлар келиб, хоҳлаганлар келмаслиги мумкин деса, сен мактабга борармидинг?
 - А.билмадим
 - Б.уйда қолардим
 - В.мактабга борардим
4. Бирор бир дарс бўлмаслиги сенга ёқадими?
 - А.ёқмайди
 - Б.баъзида ёқади, баъзида ёқмайди
 - В.ёқади
5. Уй вазифаларинг йўқ бўлишини хоҳлармидинг?
 - А.хоҳлардим
 - Б.хоҳламасдим
 - В.билмадим
6. Мактабда фақат танаффус бўлишини хоҳлармидинг?
 - А.билмадим
 - Б.хоҳламасдим
 - В.хоҳлардим
7. Сен ота – онангга мактаб ҳақида кўп гапириб берсанми?
 - А.кўп гапириб бераман
 - Б.кам гапириб бераман
 - В.умуман гапириб бермайман.
8. Ўқитувчинг ўрнига бошқа меҳрибонроқ ўқитувчи келишини хоҳлармидинг?
 - А.билмадим
 - Б.хоҳлардим
 - В.хоҳламасдим
9. Синфда ўртоқларинг кўпми?
 - А.кам
 - Б.кўп
 - В.умуман йўқ
10. Сенга синфдошларинг ёқадими?

- А.ёқади
- Б.унчалик ёқмайди
- В.ёқмайди.

Эслатма: мазкур анкета индивидуал тарзда ҳамда гуруҳда қўлланилиши мумкин.
Натижаларни қайта ишлаш учун қуйидаги калитдан фойдаланилади.

Саволлар	1-жавоб учун балл	2-жавоб учун балл	3-жавоб учун балл
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Натижаларни баҳолаш:

1. 25 – 30 балл. Ўқув мотивацияси юқори. Бундай болалар ўзининг билиш мотиви кучли эканлиги, барча топшириқларни яхши бажаришга интилиш билан ажралиб туради.

2. 20 – 24 балл. Ўқув мотивацияси ўртача. Бундай ўқувчилар гуруҳи ўқув фаолиятини анча муваффақиятли амалга оширилган болалардан ташкил топади.

3. 15 – 19 балл. Мактабга муносабат ижобий, аммо болани кўпроқ ўқиш билан боғлиқ бўлмаган томонлар қизиқтиради. Бундай ўқувчилар мактабда ўзларини яхши хис этадилар, бироқ мактабга асосан ўртоқлар, ўқитувчилар билан суҳбатлашиш, чиройли ўқув қуролларига эга бўлиш учун борадилар.

4. 10 – 14 балл. Ўқув мотивацияси паст. Бундай болалар мактабга боришни хоҳламайдилар, дарсларда бекорчи нарсалар билан шуғулланиб, ўйнаб ўтирадилар.

5. 10 баллдан паст. Мактабга нисбатан салбий муносабат, мослашмаганлик мавжуд. Бундай ўқувчилар ўқув фаолиятини бажаришга қийналадилар, тенгдошлари ва ўқитувчилар билан бўлган муносабатда муаммоларга дуч келадилар, уларда айрим ҳолларда нерв – психик саломатликнинг бузилиши кузатилади.

Эслатма: Анкетани икки усулда қўллаш мумкин.

1 – усул. Саволлар эксперементатор томонидан ўқиб эшиттирилади ва жавоб вариантлари тақдим этилади, болалар ўзи танлаган жавобни ёзиб қўяди.

2 – усул. Саволлар ҳар бир болага алоҳида – алоҳида ёзма кўринишда тарқатилади, болалар тегишли жавобларни белгиладилар.

Методика ҳақида қўшимча маълумот: сўровномадаги саволлар 200 нафар 6 – 8 ёшдаги ўқувчи билан ўтказилган сўров асосида болаларнинг мактабга, ўқиш жараёнида бўлган муносабатини тўлиқроқ акс эттирувчи саволлар сифатида ажратиб олинган.

1-СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ОТА-ОНАЛАРИ УЧУН МЎЛЖАЛЛАНГАН МАКТАБГА МОСЛАШИШ ЁКИ МОСЛАШМАГАНЛИГИ ХОЛАТИНИ АНИҚЛАШГА ДОИР СЎРОВНОМА.

Анкета для родителей учащихся 1-х классов (выявление признаков дезадаптации у детей)

Инструкция: «Отметьте, какие проявления особенностей поведения и учебной деятельности вашего ребёнка вы замечаете последнее время». Йўриқнома: “ Охирги вақтда фарзандингизнинг хулқи, таълим олишида қандай ўзгаришларни кўзатилишини қайд этинг”.

Мой ребёнок:

Менинг фарзандим:

1. Отказывается по утрам идти в школу. **Эрталаблари мактабга боришдан бош тортади.**
2. Без удовольствия идёт в школу. **Мактабга мажбуран қатнамоқда**
3. Со страхом идёт в школу. **Мактабга боришдан қурқади**
4. Не проявляет интереса к занятиям. **Машғулотларга қизиқиш билдирмаяпти.**
5. Без напоминаний не садится за уроки. **Уйга вазифаларни эслатмасиз бажармайди.**
6. Очень долго выполняет домашнее задание. **Уйга вазифаларни бажаришга кўп вақ сарфлайди.**
7. При выполнении домашнего задания все время отвлекается. **Уйга вазифани бажараётганда жуда кўп чалғийди.**
8. Без контроля родителей не в состоянии выполнить домашнее задание. **Ота-оналарнинг назоратисиз уйга вазифани бажара олмайди.**
9. Постоянно перепроверяет себя, может несколько раз переписывать домашнюю работу. **Бажарилган уй вазифасини қайта-қайта текшириб, бир неча маротаба кўчириб олади.**
10. Бросает работу над заданием, столкнувшись с трудностями. **Қийинчиликларга дўч келганда вазифа бажаришдан бош тортади.**
11. Слишком волнуется по поводу своих успехов в школе. **Мактабда эришиши лозим бўлган ютуқлар юзасидан кўп хавотирга тушади.**
12. Плохо засыпает. **Уйқуси яхши эмас.**
13. Плохо ест. **Иштаха билан овқатланмайди.**
14. Возбуждён, напряжён, раздражителен. **Тез ачиғланади,**
15. Подавлен, плаксив. **Тушкун кайфиятда, кўп йиғлайдиган бўлиб қолган.**
16. Часто болеет. **Тез-тез касалга чалиниб туради.**
17. Жалуется на усталость, всевозможные боли, тошноту. **Тез чарчайди, қайд қилиш ва хар хил оғриқлар юзасидан шикоят қилади.**

ҚЎЛҚОПЧА МЕТОДИКАСИ

(Г.А.Цукерман)

Мақсад: болалар ва тенгдошлари ўртасидаги алоқа ва кўникмаларини ўрганиш.

Материаллар: қоғоздан кесилган қўлқопчалар (иштирокчилар сонига кўра жуфт), кўп рангли қаламлар. Турли хил (жуфт) нақшли карточкалар.

Баҳолаш усули: жуфтликда ишлайдиган болаларнинг ўзаро таъсирини кузатиш ва натижани таҳлил қилиш.

Жараён: ўйин шаклида. Картон қоғоздан турли хил нақшли карточкаларни кесиб олиш керак сўнгра карточкалар ўз жуфтларини топиш имкониятига эга бўлади. Жуфтликда ўтирган болаларга ҳар бирига қўлқопчалар билан битта расм берилади ва уларни худди шу тарзда безашни сўрашади.

Болаларнинг ўзлари нақш ишлаб чиқиши мумкин, лекин аввал улар қайси нақшни чизиш кераклигини ўзаро келишиб олишлари керак. Ҳар бир ўқувчи жуфтлик силует шаклида (ўнгвачап қўлда) ва бир хил рангли қалам тўпламидаги қўлқопчалар бўялади ёки нақшлар билан фойдаланилади.

Баҳолаш мезонлари:

Кўшма фаолиятнинг маҳсулдорлиги қўлқопчаларда нақшларнинг ўхшашлиги даражаси билан баҳоланади;

болаларнинг келишиш, умумий қарорга келиш қобилияти, ишонтириш, баҳслашиш ва ҳк.;

фаолият давомида ўзаро назорат: болалар бир-биридан асл режадан четланишларини, уларга қандай муносабатда бўлишларини сезишадими;

расм чизиш жараёнида ўзаро ёрдам;

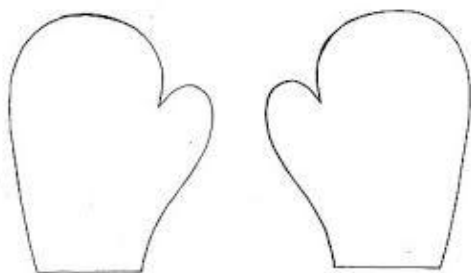
биргаликдаги фаолиятга ҳиссий муносабат: ижобий (улар завқ ва қизиқиш билан ишлайди), нейтрал (керак бўлганда бир-бири билан ўзаро муносабатда бўлиш) ёки салбий (бир-бирига эътибор бермаслик, жанжал ва бошқалар). даражалари:

Паст даража: нақшларда аниқ фарқлар мавжуд ёки умуман ҳеч қандай ўхшашлик йўқ. Болалар рози бўлишга ҳаракат қилишмайди, ҳамма ўзидан ўзи талаб қилади.

Ўрта даража: қисман ўхшашлик – индивидуал хусусиятлар (баъзи тафсилотларнинг ранги ёки шакли) мос келади, аммо сезиларли фарқлар ҳам мавжуд.

Юқори даража: қўлқопчалар бир хил ёки жуда ўхшаш нақш билан безатилган.

Болалар мумкин бўлган вазиятни муҳокамақ илишмоқда; қўлқопларни бўйаш усулини келишиб олинг; ҳаракат усуллари таққослаш ва уларни мувофиқлаштириш, биргаликдаги ҳаракатни куриш; қабул қилинган режанинг бажарилишини назорат қилиш.



2. “ДАРАХТ” МЕТОДИКАСИ

Шарҳлаш, изоҳлаб бериш К.Кохудан К.Юнгнинг ихтиёрига ўтади. У шундай дейди: «дарахт-тик турган одам рамзи».

Илдиз-жамоатчиликка берилувчан, тушунчаси паст.

Танаси-туғма ҳис.

Шоҳи-сусткаштлиқ.

Шарҳлаш-дарахт расмини шарҳлашни оладиган бўлсак, ўзидаги доимий ядроси, яъни илдиз, тана, шоҳи ва безалишининг таркибий қисмлари-барглари, меваси, манзараси.

Биз шунга эътибор беришимиз керакки, руҳшунослар соғ одамлар билан психологик консультация олиб бораётганда, уларнинг манзилига ўхшаш таъриф айтмоқлигимиз даргумон бўлиб чиқиши мумкин. Бундай мулоқотда биз сизларга шарҳлаш вариантини қўллашни тавсия этамиз.

Бу шарҳлаш варианты замонавий адабиётлар асосида тайёрланган бўлиб, ҳар кунги амалиётингизда психологик маслаҳат беришингизда катта ёрдам бериши мумкин.

Тупроқ. Варақнинг ўнг четидан тупроқ кўтарилаётган бўлса-ғурурли, ғайратли, ташаббускор. Тупроқ варақнинг четидан тушаётган бўлса-қувват кетиши, интилиши кам.



Илдиз.

Илдиз танадан кичикроқ-яширинган, беркитилган нарсаларни очиб кўришни хоҳлайди. Илдиз тана билан тенг бўлса-аллақачон намоён бўлган муаммосига ўта кучли қизиқиш. ЎИлдиз танадан каттароқ бўлса-қаттиқ синчковлик, ваҳимага солиши мумкин. Илдиз чизик билан белгиланган-сир тутишлиқ муносабатида ёш болаларча феъл-атвор.

Илдиз икки чизик кўринишида-тўғри баҳолашда фарқлай олишлиқ ва муҳокама қилиш қобилияти: бу илдиз шаклининг бошқалардан фарқи у бегоналар олдида ёки яқинлари орасида баъзи бир ғояларни ифодалаб беришни ёки уларни ҳайратда қолдириш билан яшашни хоҳлайди.

Баргнинг шакли-дарахт тепаси думалоқ-бениҳояхурсандчилик, ҳаяжонли.

Баргларнинг юмалоқчилиги-ўзини кераксиздай ва умидсиз ҳис қилиш. Юпатувчи ва рағбатлантирувчиларни иташ.

Шоҳ пастга қаратилиб чизилган-мардонаворликни йўқотиш, тиришқоқликдан воз кечиш.

Шоҳлари тепага қаратилган-ташаббускор, шиддатли ва ҳокимиятга интилиш.

Шоҳлари ҳар ҳил тарафга йўналтирилган-ўзини маъқулловчи алоқа, ховликма, атрофдагиларга таъсирчан, унга қарши турмаслик керак.

Тўр-барг, кўпроқ ёки озроқ зичликда-муаммоли вазиятдан чиқишда катта ёки кичик уддабурунлик.

Барглар эгри чизилган-зеҳни баланд ҳолда, атрофдагилар олдидаўзини очик тутишлик.

Бир расмда баргнинг очилиши ва ёпилиши-беғараз ва холисликни иштайди.

Ёпиқ ҳолатдаги барг-ўзининг ички дунёсини ёш болаларча ҳимоя қилмоқ.

Ёпиқ ҳолатдаги қалин барг-тажоввузкорликнинг намоён бўла олмаслиги.

Бир чизик остида чизилган шоҳ-воқеликдаги кўнгилсизликлардан қочиш, ...

Йўғон шоҳлар-ҳақиқатни яхши ажратиш.

Баргдаги халқалар-эҳтиёткорлик ва сир бой бермаслик.

Тўрсимон барг-кўнгилсиз туйғуларданўзини олиб қочиш.

Нақшсимон барглар-жозибаторлик, аёллик латофати, хушмуомалик.

Пальмасимон-жойўзгартиришга интилиш.

Мажнунтол-соғлик ва қувватнинг етишмаслиги, суянчиғига таянишни ва алоқаўрнатишга интилиш, ўтмишга ва болаликдаги тажрибасига қайтиш; бирор қарор қабул қилишдаги қийинчилик.

Тана-онаси изидан боришга ҳаракат, онаси нима қилса, у ҳамўша ишни қилишлик ёки отасигаўхшашликни хоҳлашлик. У билан куч синамоқлик омадсизлик рефлекси.

Кубба (гумбаз) шаклидаги тана-унга қарши туриб бўлмайдди ва бу нарса унинг ташқи киёфасида аниқ сезилиб турибди.

Баргнингўртасини бўлувчи чизик-пассивлик, юмшоқлик, берилувчанлик.

Бир чизикдан иборат бўлган тана-майда-чуйда нарсаларга тўғри қарашликни рад этиш.

Танаси нозик чизиклар билан чизилган, шоҳ барглари эса йўғон-ўзини тасдиқлай олади ва эркин иш тутлади.

Барглар нозик чизиклар билан чизилган бўлса-таби нозиклик, таъсирчанлик.

Тана чизиклари қаламда қаттиқ босиб чизилган-фаоллик, самаралилик ва қатъиятлилик.

Тана чизиклари тўғрига йўналтирилган-чаққонлик, ҳозиржавоблик, ташвишли ва хавотирга солувчи фактларда тўхталиб қолмайди.

Эгри чизикли тана-фаоллиги ваҳима билан тўхтатилган бўлиб, уни енгиб бўлмасликка қаршилиқ фикри ила юради.

Шоҳ танага боғланмаган-ҳақиқатдан қочишлик, ҳақиқат унинг истак-хоҳишига тегишли эмас, орзу ваўйинга қочишга ҳаракат қилади.

Тана очик барглар билан туташган-аниқ фаолияти (интеллекти) яхши, зеҳни етарли,ўзининг ички дунёсини сақлай олишлик имконияти.

Тана ер тупроқдан узоқлашган-ташқи олам билан мулоқотда камчиликлар; кундалик ҳаётида ва маънавияти озроқ.

Тана пастдан чегараланган-бахтсиз ҳис қилиш, мадад, ёрдам излашлик.

Тана қуйига борганда катталашса-ўзини атрофдагилардан ишончли мавқеини излаш.

Тана қуйига борганда торайса-исталган таянчни бера олмайдиганлар орасидаўзини беҳатар сезиш хавотирли, оламга қаршиўзини «Мен» ни ажратиб, мустаҳкамлашга интилиш.

Умумий узунлик:

Варақнинг пастги қисми-тобеълик,ўзига ишонувчанликни етишмаслиги, ҳокимият ҳақидаги орзулари.

Варақнинг ярим пастги қисми-сўзлашда, тасвирлашда озроқ тобелик.

Варақнинг учдан бир қисми-одамлар орасида яхши мослашувчанлик.

Варақнинг бутунлигича олиниши-сезиларли бўлиб юришни хоҳлайди,ўзгаларга умид боғламоқ,ўзини маъқуллашлик.

ТЕСТ «ДЕРЕВО» (АВТОР Д. ЛАМПЕН, В АДАПТАЦИИ Л.П. ПОНОМАРЕНКО)

Методика «Дерево» Л.П. Пономаренко может использоваться для оценки успешности адаптации ребенка в начале школьного обучения и при переходе в среднее звено. Методика позволяет достаточно быстро определить особенности протекания адаптационного процесса, выявить возможные проблемы ребенка. Дети, погружаясь в рисуночную деятельность, с удовольствием выполняют предложенные задания, легко отождествляют себя с тем или иным человечком.

Содержание методики:

Ученикам предлагаются листы с готовым изображением сюжета: дерево и располагающиеся на нем и под ним человечки. Каждый учащийся получает лист с изображением дерева и расположенных на нем человечков (**ЭТО ВАЖНО! ФИГУРЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЕЗ НУМЕРАЦИИ**).

Не рекомендуется предлагать учащимся сразу подписывать на листе свою фамилию, так как это может повлиять на их выбор (когда берешь у ребёнка лист с выполненным заданием, скажи ему: «подпиши»). По этой же причине (может повлиять на выбор ребенка) не рекомендуется давать стимульный материал (лист с изображением дерева и расположенных на нем человечков) с подписанными номерами фигур.

Инструкция дается в следующей форме:

«Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. **Возьмите красный фломастер** и разукрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Возможно, чем выше на дереве находится человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе. Теперь **возьмите зеленый фломастер** и разукрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться».

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков или самостоятельно обозначают одним цветом две позиции.

В этом случае не следует ограничивать их выбор.

Если вы заметили такое во время проведения методики (или когда ребёнок сдавал вам свой лист с деревом), попросите ответить кого первого, а кого второго из двух/трех (и такое бывает!) человечков ребенок закрасил.

Соотношение этих выборов может быть достаточно информативным.

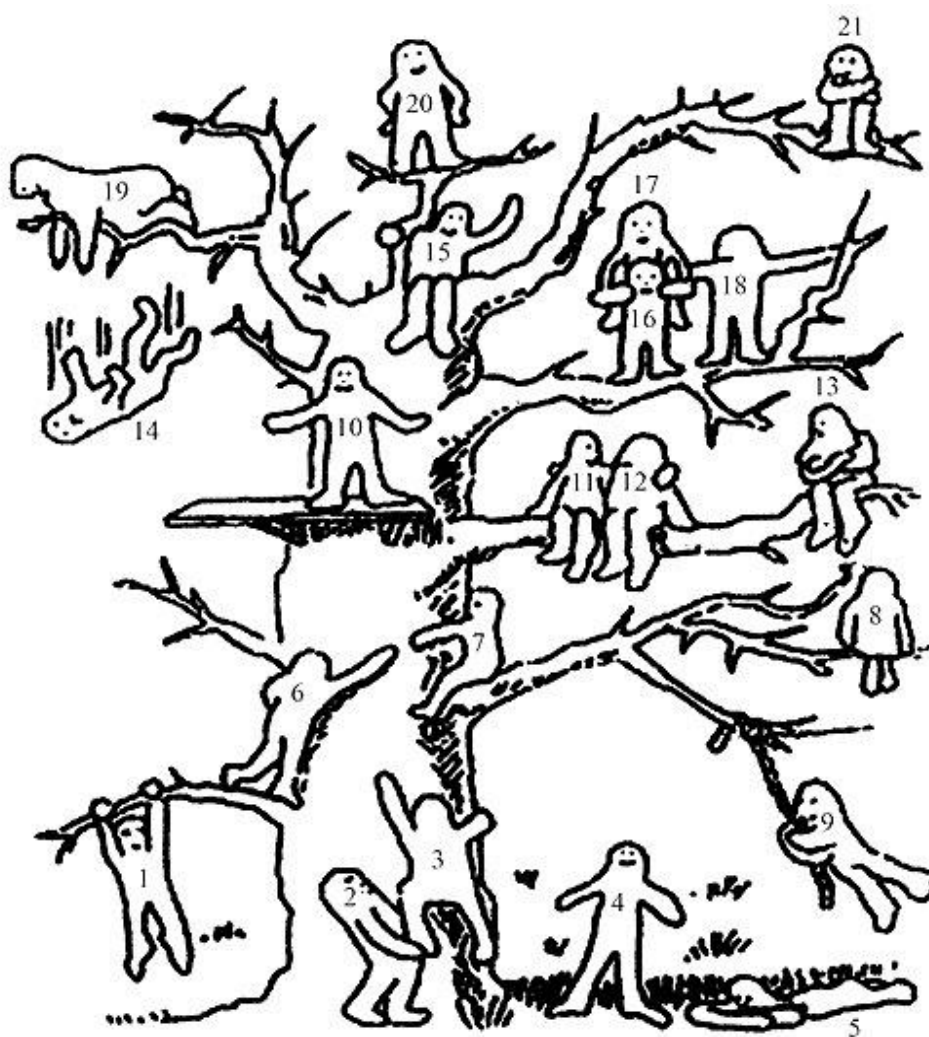
Интерпретация результатов:

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Интерпретация разработана с учетом опыта практического применения методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей и родителей, из беседы с ребенком.

Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер.

Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.



Человечки с подписями

№ позиции фигурки	Характеристика
1, 3, 6, 7	характеризует установку на преодоление препятствий
2, 11, 12, 18, 19	общительность, дружескую поддержку
4	устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)
5	утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость
9	мотивация на развлечения
13, 21	отстраненность, замкнутость, тревожность
8	отстраненность от учебного процесса, уход в себя
10, 15	комфортное состояние, нормальная адаптация
14	кризисное состояние, «падение в пропасть»
20	часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство.

Бошланғич синфлар учун “ЗИНА” ТЕСТИ.

Тестнинг мақсади: боладаги ўзига бўлган ишончни аниқлаш.

Ёш: 1- 4 синф.

Ўқувчиларга қуйидаги вазифа берилади:

“Болалар, кўлингиздаги қоғозга 10 та зинани чизинг (психолог бу зиналарни доскага чизиб кўрсатади).

Энг пастки зинага чиқа оладиган ўқувчилар паст баҳога ўқишар экан. Иккинчи зинага ўртача ўқувчилар, учинчисидан ундан яхшироқлари ва энг баланд зинага энг кучли ўқувчилар чиқа олишар экан. Ўзингизга баҳо берган ҳолда қайси зинага чиқа олишингизни чизиб беринг. Ўқитувчингиз сизни қайси зинага чиқаради, деб ўйлайсиз? Ота-онангиз сизни қайси зинагача чиқа олади, деб ўйлашади?

Тестни баҳолаш:

1-3 зина – ўзига паст баҳо бериш;

4-7 зина – ўзига адекват баҳо бериш;

8-10 зина –ўзига юқори баҳо бериш.

Зина методи мактабгача бўлган болаларда ва биринчидан тўртинчи синфгача бўлган болаларда ўзига бўлган ишончни аниқлаш тестидир.

Бу тест орқали бола ўзидаги имкониятларни, ҳозирги аҳволини англаб етади. Реал “Мен” билан, мақсад қўйганидаги пайдо бўлган “Мен”ига ўзини солиштиради. Реал ички “Мен”и билан орзусидаги “Мен”ининг мос келиши боланинг руҳиятидаги кучни ифодалайди.

Боланинг ўзига ишончи ўз ресурсларини тўғри баҳолай олиши орқали шаклланади. Ресурсларига катта баҳо бериш ота-она томонидан ортиқча мақтовлар сабабли пайдо бўлаётган бўлиши мумкин. Ресурсларига паст баҳо бериш эса, ота-она томонидан болага паст назар билан қараш орқали бўлиши мумкин. Ўқитувчига иккала ҳолат ҳам ноқулайлик туғдиради.

Ўзига реал “Мен”идан юқори баҳо бераётган бола ва ота-она ўқитувчини паст баҳо қўйишда айблайди. Ўзига ишонч туйғусини пайдо қилиш учун реал “Мен”и паст болага бироз баланд баҳо қўйиши, уни мақташи ота-она томонидан “болага каттиққўл бўлаверинг” деган талабга ҳам олиб келиши мумкин.

Боланинг ўзига яхши бериши ўзига ишонч, атрофдагиларнинг меҳрига, ҳурматига сазовор эканлигидан далолат беради. Ўзига паст баҳо бериш эса, ўзини айблаш, ёмон кўриш, атрофдагиларидан қўллаб-қувватлашга сазовор бўлмаслик туйғуларини ифодалайди.

Боладаги ўзига ишончни коррекция қилиш учун “Зина” тестининг иккинчи қисмини ўтказиш зарур. Бунинг учун болага етти зина чизишни ва етти зинанинг ўртаси каттароқ майдон эканлигини тушунтирилади.

Инструкция: Агар, барча болаларни мана шу майдондаги ўрта зинага ўтказсак, тепа зинага ўтиш жудаям осон ва пастки зинага сакраб тушиш ҳам жудаям осонлашади.

Сиз тепага сакраб чиқа олармидингиз? Пастга сакраб тушиш сизга нима учун керак? Сиз пастки зинага сакраб тушдингизми? Энди ўзингизни қайси зинада тасаввур қилаяпсиз?

Барибир ўзини пастки зинага туширган бола билан психолог индивидуал ишлашига тўғри келади.

Ҳурматли ота-она! Сиз фарзандингизни қайси зинада тасаввур қилдингиз? Фарзандингизнинг ўқитувчиси болангизни қайси зинада эканлигини баҳоламоқда? Фарзандингизнинг ўзига берган баҳоси ўзига бўлган ишонч даражасини ифодалайди.

Фарзандингизнинг ўзига бўлган ишончини фақат ва фақат ота-она жамият (мактаб, боғча, ўртоқлари, маҳалла) ёрдамида шакллантиради.

ДИАГНОСТИКА ДЕТЕЙ МЕТОДИКОЙ «ЛЕСЕНКА»

(Для учащихся 1-4 классов)

Тестирование «Лесенка» выполняется без сложной подготовки. Детям потребуются:

- нарисованная лестница из семи ступеней;
- вырезанные фигурки девочки, мальчика;
- карандаш.

Взрослый показывает лестницу ребенку, просит поместить фигурку на определенную ступень, объясняет условия тестирования:

- верхнюю ступеньку заняли лучшие дети;
- среднюю ступеньку (вторую, третью) занимают хорошие дети;
- четвертую занимают ни плохие, ни хорошие;
- последнюю ступеньку (пятую, шестую) заняли плохие дети.

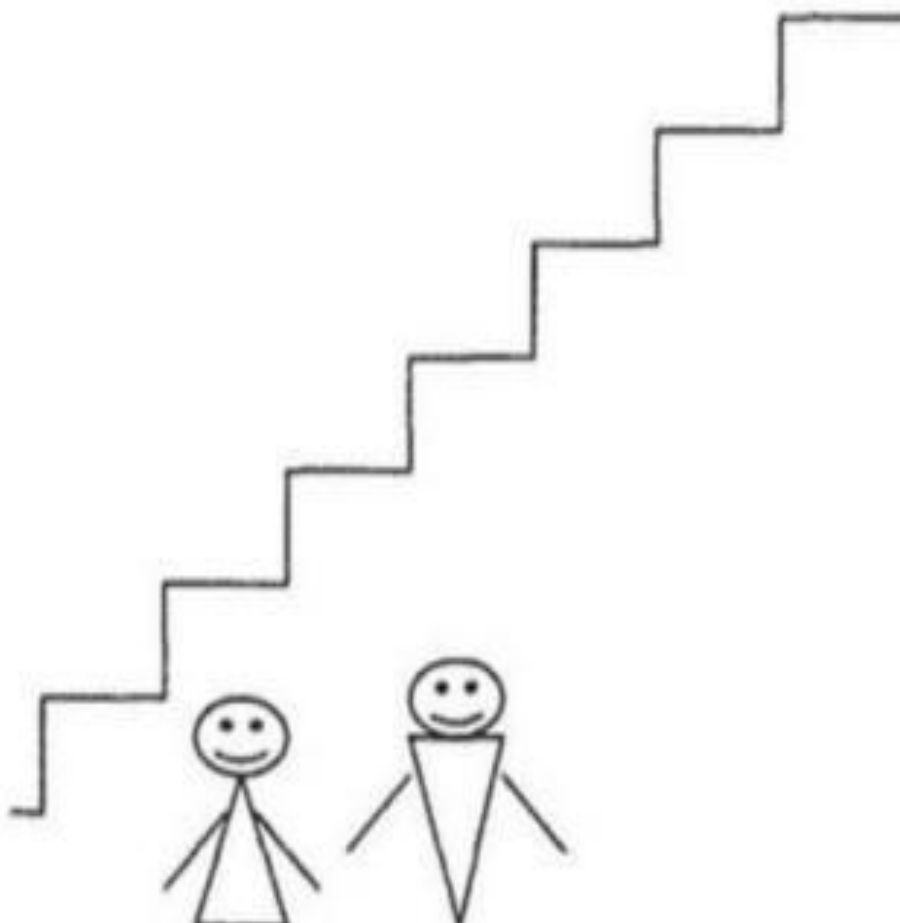
Результаты диагностики:

После выполнения тестирования, результаты обрабатываются и делаются выводы. Каждая ступень имеет интерпретацию (истолкование):

1. **Первая ступень** – показатель завышенной самооценки. Показатель является нормой для первоклассников. Ученику трудно проводить анализ собственной личности. Родители часто его хвалят, говорят: «Ты лучше остальных детей». Доверяя мнению семьи, малыш выбирает верхнюю ступеньку.
2. **Вторая - третья** ступеньки рассказывают об адекватной самооценке. Дети понимают - они занимают эту позицию, потому что отличаются примерным поведением, помогают родителям, доброжелательно относятся к окружающим, положительно оценивают свои поступки.
3. **Четвертая ступень** является крайней нормой, говорит про слегка заниженную самооценку. Эту позицию школьник занимает из-за проблем во взаимоотношениях с людьми, которых считает главными. Мама осуждает

плохие оценки, а учительница хвалит за примерное поведение. Поэтому ученик не может однозначно дать ответ.

4. **Пятая - шестая** ступеньки показывают заниженную самооценку. Нужно учитывать факторы, искажающие результаты. Тестирование может проводиться после недавней ссоры, когда ребенок чувствует собственную вину. Скорее всего, через пару дней школьник даст противоположные ответы. Педагогу нужно провести беседу, выяснить, является ли оценка временной. Возможно, существуют причины, которые заставляют его быть «плохим».
5. **Седьмая ступень** является показателем критически низкой самооценки. Школьник испытывает эмоциональный стресс, постоянно выслушивает критику педагогов, осуждения семьи, неодобрение сверстников. Таким детям необходима психологическая помощь.



5-СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЎРТА БУЎИНДА ТАЪЛИМ ОЛИШГА МОСЛАШГАНЛИК ДАРАЖАСИНИ ЎРГАНИШ.

Хар ўқув йилининг октябр оyi — 5-синф ўқувчиларининг ўрта буғинда таълим олиши учун мослашуви диагностикаси ўтказиш вақти хисобланади. Диагностиканинг энг тезкор кўриниши кўйидагича:

тест ёрдамида ўқувчиларинг хавотирланиш даражасини аниқлаш бўйича экспресс-диагностика

2) Синф раҳбарлари билан суҳбат

3) суҳбат ва тест натижаларига кўра хавотирланиш даражаси юқори бўлган 5-синф ўқувчилари билан суҳбатлар ўтказиш.

Экспресс диагностикага ўқувчиларнинг ўзлари жавобларини таҳлил қилиб, балларини хисоблайдилар. Бу жарённи тезкорлигини таъминлайди.

Қадрли болажонлар! Сизлар бу йил ўрта бўғинда таълим олишни киришдиларинг.

Келинг нималар ўзгарганига эътиборимизни қаратамиз. Сизларга янги фанлар кўшилди, кўпгина янги ўқитувчилар, сиз дарсларни хар хил фан хоналарида ўтаяпсизлар. Сиз ўзингизни қандай хис этаяпсиз? Хотиржам ёки йўқ? Келинг баҳо берамиз!

Хар бир саволга жавобни кўйидаги сўзлар билан бошлаш лозим.

Мен охирги вақтда

1. Тез-тез хорғинликни хис қилаяпман (ха, йўқ)
2. Менинг фикримча бошқа болаларга қараганда менинг ишларим яхши (ха, йўқ)
3. Мен ўзимни эркинроқ хис этаяпман
4. Менда бош айланиши /хорғинлик/кўнгил айнаиши кўзатилаяпти.
5. Ўқитувчиларим мендан норози (кўп танбехлар беришмоқда)
6. Менда ўзи-ўзимга ишонч хисси етишмаяпти.
7. Мен ўзимни беҳавотир хис этаяпман.
8. Мен қийинчиликлардан қочишга ҳаракат қилаяпман.
9. Мен тез хафа бўлаяпман, хаттоки йиғлаб юборишим ҳам мумкин.
10. Менда жанжаллашиш ҳолатлари кўпайди.
11. Ўйга вазифалар қизиқарлироқ бўлаяпти.
12. Мен ўқитувчиларнинг дарсдаги тушунтиришларини ёмон ўзлаштираяпман.
13. Мен кўнгилсизликларни оғир қабул қилаяпман.
14. Уйқуға туймаяпман.
15. Мен 5-синфда ҳам ўтган ўқув йилида дарс берган ўқитувчилар дарс беришини хоҳлар эдим.

НАТИЖАЛАР ТАХЛИЛИ:

— 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15 саволларга берилган “ха” жавоби учун 1 баллдан берилади.

— 2, 3, 7, 11. Саволларга берилган “йўқ” жавоблари

Хавотирланиш даражасини баҳолаш:

1–4 балл — Паст даража

5–7 балл — Ўрта даража

8–10 балл — Юқори даража

11–15 балл — Ўта юқори даража

Ўқувчилар баллар йиғиндисини хисоблангандан сўнг, психолог савол беради: “ Сизлардан кимлар 8 баллдан юқори балл тўплади? Қул кўтаринг.

8 баллдан юқори тўплаган болаларга психолог кўпроқ дам олишни, табият кўйнида кўпроқ сайр қилишни ва хар хар нарсадан хавотир олмасликни тавсия этади.

5-СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЎРТА БЎГИНДА ТАЪЛИМ ОЛИШГА МОСЛАШГАНЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ СЎРОВНОМАСИ

Саволларга “ха”, “йўқ”, “балким” деб жавоб берилади.

1. Сенга мактабда таълим олиш ёқадими ёки йўқ?
2. Сен эрталаб уйғонганингдан сўнг хамма вақт мактабга кутаринки кайфиятда борасанми? Ёки уйда қолишни истайсанми?
3. Агарда ўқитувчи эртага хамма ўқувчилар мактабга келиши шарт эмас деб колгудек бўлса, сен мактабга борасанми ёки ўйда қоласанми?
4. Агарда мактабда қайси дарс-машғулотлари бёқор қилинса сенга ёқадими?
5. Сен уйга вазибалар берилмаслигини хохламидинг?
6. Мактабда бор йўғи битта фан колдирилса, сенга ёқармиди?
7. Ота-онанга мактаб хақида мунтазам гапириб берасанми?
8. Ўқитувчи жўдаям талабчан бўлмаслигини хохламидинг?
9. Синфда сенинг дўстларинг кўпми?
10. Синфдошларинг сенга ёқадими?

Жавоблар калити:

Хар бир “Йўқ” жавоби учун “0” балл

Хар бир “Балким” жавоби учун “1” балл

Хар бир “Ха” жавоби учун 3 балл

25 – 30 балл - мактабга мослашувнинг юқори даражаси

20 – 24 балл - мактабга мослашувнинг ўртача кўрсаткичи

15 – 19 балл - мактабга муносабати ижобий, аммо жараён уни кизиқтирмайди

10 – 14 балл - мактабга мослашувнинг паст кўрсаткичи

10 баллдан паст - мактабга салбий (негатив) муносабат

Ушбу анкетани ўқув йилида 2-4 мартаба олинса мақсадга мувофиқ бўлади.

“5-СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ УЧУН СЎРОВНОМА”
(Рус ва ўзбек тилида)

* Ўқувчиларга юқорида берилган саволларга жавоблар мослигини аниқлаш лозим
* Учащимся предлагается оценить степень их согласия с предложенными утверждениями по следующей шкале:

* 4- совершенно согласен, 3- согласен, 2- трудно сказать, 1- не согласен, 0- совершенно не согласен

* 4-тўлик розиман, 3-розиман, 1- норозиман, 0-умуман рози эмасман.

1. Я иду в школу с радостью. **Мактабга кўтаринки кайфиятда бораман.**

2. В школе у меня обычно хорошее настроение.

Мактабда аксарият холларда кайфиятим яхши бўлади.

3. У нас учителя хорошие. **Мактабдаги ўқитувчиларимизнинг барчаси яхши**

4. У меня есть любимые школьные предметы **Мактабда мен ёқтирган фанлар бор**

5. Я привык к новым учителям **Дарс бераётган янги ўқитувчиларга кўникиб қолдим**

6. В начальной школе было лучше **Бошланғич синфларда ўқиш яхши эди.**

7. На летних каникулах я скучал по школе **Ёзги таътил кунларида мактабни соғиндим.**

8. Продолжи предложение: мне не нравится (или нравится) в школе (что?)

Гапни давом эттириш лозим: Менга мактабда қўйдагилар ёқади ёки ёқмайди.

5-СИНФ ЎҚИТУВЧИЛАРИ УЧУН СЎРОВНОМА

АНКЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ 5-х КЛАССОВ

1. Какими особенностями обладает данный класс в целом (по сравнению с другими пятыми классами)?

Мактабдаги бошқа 5-синфларга солиштирганда сен таълим олаётган синф қайси томонлари билан ажралиб туради?

2. С каким настроением вы идёте на урок в этот класс?

Сиз ушбу синфга қандай кайфиятда дарсга кирасиз?

3. Кто из учеников класса имеет наилучшую подготовку по вашему предмету?
Ушбу синфдаги ўқувчилардан қай бирлари сизнинг фанингизга талаб даражасида тайёрланиб келади?

4. Кому из учеников нужны дополнительные занятия по вашему предмету? **Таълим бераётган фанингиздан қайси ўқувчиларга қўшимча машғулотлар ўтилиш лозим?**

5. Какие пожелания вы хотели бы высказать родителям пятиклассников?

5-синф ота-оналарига қандай тилакларингиз бор?

6. Какие советы вы можете дать классному руководителю?

Синф раҳбарларига қандай маслаҳатларингиз бор?

«РАНГЛИ ХАТЛАР» ТЕСТИ (ЛЮШЕР МЕТОДИКАСИ АСОСИДА)

Изданиш мақсади: ўқувчини ҳар хил дарс машғулотларида психологик хотиржамликни ҳис қилишини аниқлаш.

Ушбу метод ишлатишда жуда осон ва қулай. Уни ўтказишда ҳар бир ўқувчи учун 5-синфларда ўтиладиган предметларнинг номлари келтирилган бланка зарур бўлади. Бланкада ҳар бир фан предмети номи тўғрисида буш квадрат чизиб қўйилиши шарт, кейинчалик ушбу квадратлар ўқувчи томонидан ўз хошиши ва дарслардаги психологик ҳолатидан келиб чиқиб, мос рангларни танлаб квадратларни буяйди. Методикани ўтказишдан олдан психолог ўқувчиларни ўтказиш тартиби билан таништиради.

Ўтказиш тартиби: ҳар бир фан номи тўғрисидаги квадратни ушбу фан машғулотларида ўзингни қандай ҳис қилишингдан келиб чиқиб, квадратларни хоҳлаган ранга буяб чиқишингиз мумкин. Сизларга 8 хил ранг тавсия этилади. Булар: қизил, сариқ, кўк, яшил, қора, қўлранг, сиёхранг ва жигарранг. Сизнинг танловингизга асосан, бир хил ранг бир неча мартаба ишлатилиши, қайсидир ранглар умуман ишлатилмаслиги ҳам мумкин.

Тўлдириш бланкаси:

Математика

Она-тили

Адабиёт

Биология

Инглиз/ Немис тили

География

Тарих

Мусиқа

Тасвирий санъат

Жисмоний тарбия

Меҳнат (қизлар/ўғил болалар)

Натижаларни қайта ишлаш ва таҳил қилиш:

- Ранглар хусусиятидан келиб чиқиб, натижаларни қайта ишлар жараёнида ўқувчининг дарс машғулотларидаги умумий психологик ҳолатини кўзатиш ва айрим рангларнинг сонидан келиб чиқиб дарсларга мослашмаган ўқувчиларни ҳам аниқлаш мумкин бўлади.
- Бундан ташқари ушбу методика ёрдамида қайси дарс машғулотларида ўқувчиларнинг психологик хотиржамлиги ёки акси бўлаётганлиги ҳолати ва уларда стресс ҳолатини келиб чиқарадиган дарсларни аниқлаш мақсадида фойдаланиш мумкин.

Ранглар тахлили (М. Люшер методикаси асосида)

Кўк – озойишталик,

Яшил – ўзига ишонч хисси,

Қизил – энергия, фаол харакат,

Сариқ – фаоллик, мулоқотга интилиш,

Кора – курқув,

Жигарранг – стресс,

Сиёхранг – хавотирланиш,

Қўлранг – нейтрал чегара

“Q - СОРТИРОВКА В - СТЕФАНСОН УСЛУБИ.” СЎРОВНОМА ЎЗИ ҲАҚИДАГИ ТУШУНЧА ВА РЕАЛ ГУРУҲДАГИ ҲУЛҚНИНГ АСОСИЙ ТЕНДЕНЦИЯЛАРИ ДИАГНОСТИКАСИ.

Синовдан ўтувчи шахс фазилатларини тасдиқловчи карточкалар йиғиндиси берилади. Уларни “кўп характерли” ва “оз характерли” гуруҳларга бўлинади. Бу усулда кишининг ўзига хослигини, реал “Мен”и, “мувофиқ-номувофиқ” эканлиги бошқа одамларга нисбатан олинади. Ижтимоий “Мен” (Мени бошқалар қандай кўради?) Идеал “Мен” (Мен қандай бўлишини хоҳлардим?), актуал “Мен” (Мен қандай бўлишини хоҳлардим?), “белгили бошқалар” (Мен қандай бўлишини хоҳлардим?), “идеал шерик” (Мен шеригимни қандай кўрмоқчиман).

Услуг реал гуруҳдаги кишининг феъл-атворини аниқлашга ёрдам беради; карамлик (тобелик), мустақиллик, муомалалик, муомаласизлик, “курашни қабул қилиш ва курашдан қочиш”. Тобелик тенденцияси шахснинг стандарт ва қадриятларини, ижтимоий ва ахлоқий этик нормаларни қабул қилиши билан бўлади. Киришимлилик тенденцияси шахснинг муомалага тез киришишини ўз гуруҳида эмоциторнал алоқаларни хосил қилишига айтилади.

Кураш тенденцияси – шахснинг гуруҳ ҳаётида фаол қатнашиши, шахслараро муносабатда юқори ўрин эгаллаш, шуни акси бўлган курашдан қочиш ўзаро муносабатдан кетишга, гуруҳдаги жанжалларда бетараф бўлиш, муросага моиллик. Бизнинг фикримизча ҳар бир терденция ички ва ташқи характеристикаларга эга, тобелик, киришимлилик ва кураш тенденциялари ҳақиқий бўлиши мумкин. Ёки одамнинг ички дунёсини яширувчи ниқоб ҳам бўлиши мумкин. Агар жуфтдаги саволарга ижобий жавоблар 20 га яқин бўлса шахснинг у ёки бу тенденциясига оидлигини аниқласа бўлади.

Тадқиқот қуйидагича ўтказилади. Синовдан ўтувчи шахс саволларга **“Ҳа, йўқ ёки шубҳаланаман”** деб жавоб бериши керак. Натижалар ҳисобланади. +1 ва -1 чегарасида бўлган жавоб натижаларини ўнга бўламыз. “Ҳа” жавоби ижобий, “Йўқ” жавоби салбий жавобни билдиради. “Ҳа” ва “Йўқ” жавоблари мос келиб қолса “0” баҳо бўлиши мумкин. Шундай ҳолат кишининг ички конфликт манбаи бўлиши мумкин. Қайсики қарама-қарши тенденция таъсирида бўлган одамда. Бу методикани ишлатилиши кишини ўзи ҳақидаги тушунчалар ва ҳар бир шахснинг ва гуруҳ ичидаги кишиларнинг ўзлари ҳақидаги фикрини билишга қизиқиш уйғотади.

СЎРОВНОМА

1. Ўртоқларини танқид қила олади.
2. Гуруҳда жанжал бошланса хавотирланади.
3. Сардорнинг маслаҳатига амал қилади.
4. Ўртоқлари билан яқин алоқада бўлмайди.
5. Гуруҳдаги дўстоналик ёқади.
6. Лидирга қаршилиқ қилишга моил.
7. Гуруҳнинг бир икки аъзосига ҳайрихоҳ.
8. Гуруҳдаги учрашув ва мажлислардан қочади.
9. Лидирнинг мактови ёқади.
10. Фикрлаш ва ўзини тутишда мустақил.
11. Жанжалда бировни тарафини олади.
12. Ўртоқларини бошқаришга мойил.
13. Дўстлардан бир иккитаси билан муомила қилишдан хурсанд бўлади.
14. Гуруҳ аъзолари томонидан душманлик бўлса ташқи томонидан хотиржам.
15. Ўз гуруҳини кайфиятини кўтаришга мойил.
16. Гуруҳ аъзоларини фазилатларига эътиборсиз.

17. Гуруҳини унинг мақсадидан чалғитишга мойил.
18. Лидерга ўзини қарама-қарши қўйиб қониқиш хис қилади.
19. Гуруҳ аъзолари билан яқинлашишни хоҳлайди.
20. Бахса бетараф бўлишни маъқул кўради.
21. Лидерни фаол ва яхши бошқариши ёқади.
22. Келишмовчиликларни совуқ қонлик билан ҳал қилади.
23. Ҳисларини ошқор қилишда ўзини туюлмайди.
24. Ўз атрофида ҳамфикрларини тўплашга ҳаракат қилади.
25. Жуда расмий муносабатларидан норози.
26. Айблашганда – ўзини йўқотади ва жим туради.
27. Гуруҳдаги асосий йўналишлар билан келишишни маъқул кўради.
28. Умун олганда алоҳида ўртоқларига нисбатан гуруҳга боғланиб туради.
29. Жанжал чиқариш ва кучайтиришга мойил.
30. Дикқат марказда бўлишга ҳаракат қилади.
31. Тор гуруҳ аъзоси бўлишга ҳаракат қилади.
32. Компромисларга мойил.
33. Лидер унинг фикрига қарши бўлса ички хавотир сезади.
34. Ўртоқлари танбеҳини оғир олади.
35. Маккор ва алдамчи бўлиши мумкин.
36. Гуруҳда раҳбарликни олишга мойил.
37. Гуруҳда очик.
38. Оммавий келишмовчилик бўлганда асабийлашади.
39. Ишни режалаштираётганида лидернинг маъсулиятини ўз бўйнига олишни маъқуллайди.
40. Дўстона муносабатларга мойил эмас.
41. Ўртоқларидан ҳафа бўлишга мойил.
42. Лидерга қарши чиқишга бошқаларни ундайди.
43. Гуруҳ ташқарисида осон ўртоқ топади.
44. Жанжалга аралашидан қочишга ҳаракат қилади.
45. Гуруҳ аъзолари билан осон чиқишади.
46. Гуруҳ ичида гуруҳ бўлишига қарши.
47. Жахли чиққанда қўлгули ва хазилкаш.
48. Ажралмоқчи бўлганга нафрат билан қарайди.
49. Яқин, интим гуруҳни маъқул кўради.
50. Ўзининг ҳақиқий ҳисларини кўрсатмасликка ҳаракат қилади.
51. Оммавий келишмовчиликларда лидир тарафида бўлади.
52. Муомалада алоқа ўрнатишда ташаббускор.
53. Ўртоқларини танқид қилишда қочади.
54. Бошқаларга нисбатан лидирга мурожаат қилади.
55. Гуруҳдаги муносабатларни расмийлиги ёқмайди.
56. Жанжал чиқаришни ёқтиради.
57. Гуруҳда ўзини юқори ўрнини сақлашга ҳаракат қилади.
58. Ўртоқлар муносабатига аралашини ва уни бўзишга мойил.
59. Тўполонга мойил, тўпори.
60. Лидердан норози бўлишга мойил.

КАЛИТ

I	Тобе	3,9,15,21,27,33,39,45,51,54
II	Мустақил	6,12,18,24,30,36,42,48,57,60
III	Киришимли	5,7,13,19,25,31,37,43,49,52
IV	Одамови	4,10,16,22,28,34,40,46,55,58
V	Курашувчи	1,11,17,23,29,35,41,47,56,59
VI	Курашдан қочувчи	2,8,14,20,26,32,38,44,50,53

“РЕАКТИВ (ВАЗИЯТЛИ) ВА ШАХСИЙ ХАВОТИРЛИК ДАРАЖАЛАРИНИ” ЎРГАНУВЧИ (Ч.Д.СПИЛБЕРГЕР ВА Ю.Л.ХАНИН) СЎРОВНОМАСИ.

Методикаларни ўтказишга барча шахслар жалб қилинади.

Қуйидаги сўровнома айни ҳолатда хавотирланиш даражасининг реактив (ҳолат сифатида) ва шахслик хавотирланиш (инсоннинг барқарор тавсифи сифатида) даражасини ўз-ўзини баҳолаш орқали аниқлашга қаратилган мукаммал тестлардан бири ҳисобланади. Саволнома Ч.Д.Спилбергер (АҚШ) томонидан ишлаб чиқилган ва Ю.Л.Ханин томонидан мослаштирилган.

Шахслилик хавотирланиш вазият-ҳолатларнинг аксарият қисмини таҳдид солувчи сифатида қабул қилади, бундай вазиятларда хавотир ҳолати билан муносабат билдиради. Реактив хавотирланиш безовталиқ, асабийлашиш, таранглашиш билан намоён бўлади.

Жуда юқори реактив хавотирланиш диққатнинг бузилиши, баъзида нозик координациянинг бузилиши билан тавсифланади. Жуда юқори шахслик хавотирланиш асабий низолар, эмоционал ва кучли асабийлашиш натижасидан келиб чиқадиган психологик ўзгаришлар ва психосоматик касалликларни келтириб чиқаради.

Ўз-ўзини баҳолаш шкаласи **2** қисмдан иборат, вазиятли (реактив **РХ 1-20** гача бўлган саволлар) ва шахслик (**ШХ 21-40** гача бўлган саволлар) хавотирланишни аниқлашга қартилган.

1) РХ 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18қжавоблар йиғиндисини

2) РХ 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20қжавоблар йиғиндисидан айирамиз ва натижага 35 сонини қўшамиз. Ушбу йул орқали (1-20 гача бўлган саволлардан) реактив ҳавотирланиш аниқланди.

Натижалар қуйидаги формула орқали изоҳланди:

$$\text{РХ қ (1-2) + 35}$$

Шахсий ҳавотирланишни аниқлаш қуйидагича:

1)ШХ 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40қ жавоблар йиғиндисини

2)ШХ 21,26,27,30,33,36,39қ жавоблар йиғиндисидан айирамиз ва натижага 35 сонини қўшамиз.

Натижалар қуйидаги формула орқали изоҳланди:

$$\text{ШХ қ (1-2) + 35}$$

Натижалар таҳлили шуни кўрсатадики, агар шахс тўплаган баллар умумий йиғиндисини **30 балл** бўлса, бунда Реактив ва шахсий хавотирлик даражаси пастлигидан далолат беради.

Агар умумий йиғинди **31-45 балл**гача бўлса бу ҳолда хавотирланиш даражаси ўртачалигини кўрсатади.

Агар балларнинг умумий йиғиндисини **46 балл**дан юқори бўлса, Реактив ва шахсий хавотирлик даражаси юқори эканлигини англатади.

(Спилбергер ва Ханин тести)

Жавоблар варақаси

Ф.И.Ш. _____

Сана. _____

Йўриқнома: келтирилган ҳар бир гапни диққат билан ўқинг ва ҳозирда ўзингизни қандай ҳис қилаётганингиздан келиб чиқиб, ўнг тарафда жойлашган сонлардан бирини белгиланг. Саволлар устида кўп ўйламанг, чунки тўғри ёки нотўғри жавоблар йўқ.

№	Ҳолатлар	Йўқ, бундай эмас	Шундай бўлса керак	Тўғри	Жуда тўғри
1	Мен хотиржамман.				
2	Менга ҳеч нима таҳдид солмаяпти.				
3	Менинг асабларим таранглашган.				
4	Мен афсусланмоқдаман.				
5	Мен ўзимни эркин ҳис қиляпман.				
6	Мен хафаман.				
7	Мени эҳтимолий (юзага келиши мумкин бўлган) муваффақиятсизликлар ташвишлантиряпти.				
8	Мен ўзимни дам олгандай ҳис қиляпман.				
9	Мен ўзимдан мамнун эмасман.				
10	Мен ички бир қониқишни ҳис қилмоқдаман.				
11	Мен ўзимга ишонаман.				
12	Мен асабийлашяпман.				
13	Мен ўзимга жой топа олмаяпман.				
14	Менинг кайфиятим бузилган.				
15	Мен сиқилмаяпман ва зўриқиш ҳис қилмаяпман.				
16	Мен мамнунман.				
17	Мен ташвишдаман.				
18	Мен жуда асабийман ва ўзимга келолмаяпман.				
19	Мен хурсандман.				
20	Мен ёқимли кайфиятдаман.				
21	Мен қониқиш ҳис қиляпман.				
22	Мен тез чарчайман.				
23	Мен дарров йиғлашим мумкин.				
24	Мен бошқалар каби бахтли бўлишни истаган бўлардим.				
25	Кўпинча қарорларни тезроқ қабул қилолмаслигим сабабли ютказиб тураман.				
26	Одатда ўзимни тетик ҳис қиламан.				
27	Мен хотиржам, совуққонман ва ҳаёлим жойида.				
28	Қийинчиликларни кутиш мени жуда хавотирга солади.				
29	Бўлар-бўлмасга жуда қаттиқ ташвишланаман.				
30	Мен тўла бахтлиман.				
31	Мен ҳамма нарсани юрагимга жуда яқин оламан.				
32	Менда ўзимга ишонч етишмайди.				
33	Одатда ўзимни бежавотир ҳис қиламан.				
34	Мен оғир вазиятлар ва қийинчиликлардан қочишга ҳаракат қиламан.				
35	Юрагим сиқилади, кўнглим ғашланади.				
36	Мен мамнун бўлиб юраман.				
37	Ҳар хил арзимас гаплар мени чалғитади ва ҳаяжонга солади.				
38	Нимадандир хафсалам пир бўлса, шунчалик ташвишланаманки, ўзоқ вақт унутолмайман.				
39	Мен вазмин одамман.				
40	Ўз ишларим ва ташвишларимни ўйлаганимда кучли безовталанаман.				

**“ДЕПРЕССИВ ҲОЛАТЛАРНИ ДИФФЕРЕНЦИАЛ ДИАГНОСТИКА”
ҚИЛИШ (В.ЗУНГА) МЕТОДИКАСИ.**

В.Зунга тести Жавоблар варақаси.

Ф.И.Ш. _____ **Сана.** _____

Йўриқнома: қуйида келтирилган 10 та саволлар тескари баҳоланади (2,5,6,11,12,14,16,17,18,20) Йўқ бундай эмас 4 балл, шундай бўлса керак 3 балл, тўғри 2 балл, жуда тўғри 1 балл.

№	Ҳолатлар	Йўқ, бундай эмас	Шундай бўлса керак	Тўғри	Жуда тўғри
	Мен тушкун, қайғу ҳолатидаман.				
2.	Эргалаб ўзимни ҳар қачонгидан ҳам яхши сезаман.				
3.	Менда йиғлаш ёки кўз ёшга мойиллик даврлари бўлади.				
4.	Тунги уйқум ёмон.				
5.	Менинг иштаҳам одатдагидан ёмон эмас.				
6.	Менга бошқа мафтункор кўринишга эга бўлган аёлларга қараш, улар билан суҳбатлашиш ва ёнма-ён туриш ёқади.				
7.	Вазнимни йўқотаётганимни сезяпман.				
8.	Мени ич қотиши безовта қилади.				
9.	Юрагим одатдагидан тезроқ ураяпти.				
10.	Мен ҳеч қандай сабабсиз чарчаб қоляпман.				
11.	Мен ҳар доимгидек тиниқ фикрляпман.				
12.	Ўзим биладиган ишни бажариш менга осон.				
13.	Безовталиқ ҳис қиламанва бир жойда ўтира олмаяпман.				
14.	Менинг келажагимдан умидим бор.				
15.	Одатдагидан анча жиззакиман.				
16.	Менинг қарор қабул қилишим осон.				
17.	Мен зарур ва керакли эканлигимни ҳис қиламан.				
18.	Мен етарли даражада тўлақонли ҳаёт кечираяпман.				
19.	Мен ўлсам бошқаларга яхши бўлишини ҳис қиламан.				
20.	Мени доимо хурсанд қиладиган нарсалар ҳамон севинтиради.				

Натижаларни таҳлил қилиш

Изоҳ: қуйида келтирилган 10 та саволлар тескари баҳоланади (2,5,6,11,12,14,16,17,18,20) Йўқ бундай эмас 4 балл, шундай 3балл, тўғри 2 балл, жуда тўғри 1 балл.

1) Тўғри баҳоланувчи (1,3,4,7,8,9,10,13,15,19) саволлар йиғиндисидан

2) Тескари баҳоланувчи (2,5,6,11,12,14,16,17,18,20) саволлар йиғиндисини айирамиз ва натижасига **35 сонини** қўшамиз.

$$(1-2)+35\text{қРХ}$$

0-40 балл депрессив ҳолати паст нормал ҳолда

40-50 балл депрессив ҳолати мавжуд

50-60 балл юқори депрессия ҳолати мавжуд

А.АСИНГЕРНИНГ АГРЕССИЯНИ ДИАГНОСТИКА ҚИЛИШ МЕТОДИКАСИ.

А.Асингернинг ушбу тести шахснинг ўз ҳамкасблари билан муносабатда қанчалик даражада тўғрилигини (очиқлигини) ва уларнинг у билан мулоқот қилишларини осонлигини аниқлашда ёрдам беради.

Жавобларнинг хослигини аниқлаш учун ҳамкасбалар орасида бир-бирини баҳоловчи суҳбат ўтказиш мумкин.

Бу эса уларнинг ўз-ўзларини баҳолашлари қанчалик тўғрилигини аниқлашда ёрдам беради.

Қуйидаги тест саволларига ўзингизнинг фикрингизга таянган ҳолда жавоб беришингизни сўраймиз.

1. Ўқиш юзасидан бўлган низолардан кейин ярашиш йўллари қидирасизми?

1. Доимо
2. Баъзан
3. Ҳеч қачон

2. Қийин вазиятда ўзингизни қандай тутасиз?

1. Қизишиб кетаман
2. хотиржам қоламан
3. ҳар қандай ҳаракатга қўлимни ураман.

3. Синфдошларингизнинг кўпчилиги сизни қандай инсон деб билишади?

1. манмансираган урушқоқ
2. ҳақиқий дўст
3. келишувчан

4. Агар сизга жавобгарлик билан боғлиқ вазифа топширилса, ўзингизни қандай тутасиз?

1. Иккиланаман, лекин қабул этаман
2. эътирозларсиз рози бўламан
3. мутлақо бўйнимга олмайман

5. Сиздан сўрамай партангиздан нарсангизни бирортаси олса, ўзингизни қандай тутасиз?

1. аччиғим келиб, уришиб кетаман
2. қайтариб беришларини кутаман
3. “яна бирор нарса керак бўлса, айтинг,”- дейман

6. Ота-онангиз ишдан кеч келса, уларни қандай кутиб оласиз?

1. сабабини сўрайман
2. хавотир олганимни айтаман
3. ўзимни хавотир олганлигимни яширмасдан эътироз билдираман.

7. Синглингиз (уқангиз) уйга кеч келса, уни қандай кутиб оласиз?

1. сабабини сўрайман
2. хавотирланганимни айтаман
3. эътироз билдириб, тўполон қиламан

8. Акангиз (опангиз) уйга кеч кирса уни қандай кутиб оласиз?

1. сабабини сўрайман
2. Асабийлашаман
3. Ўзимни тута олмасдан, уришиб бераман

9. Гуруҳингдаги аълочига бўлган муносабатингиз қандай?

1. Хавас қиламан
2. Ишим бўлмайди
3. Унга хасад қиламан

10. Ҳаётга бўлган қарашингиз қандай?

1. ўйламайман, чунки яқинларимга ишонаман
2. ҳеч нарса айта олмайман
3. ҳаётнинг мураккаблигидан хавотирга тушаман

11. Ишингиз юришмаса, нима қиласиз?

1. Айбни бошқа одам ёки вазиятга юклайман
2. имконият қидираман
3. ёрдам сўрайман

12. “Лақаб қўйиш, устидан қўлиш, масхара этиш” кабиларга қандай муносабатдасиз?

1. “Бу каби ҳолатларга чек қўйиш керак”, - деб ўйлайман
2. “ижобий тадбирлар бу ҳолатларни олдини олади”, - деб ҳисоблайман
3. бунга эътибор бермайман, чунки бировларнинг муносабати мени қизиқтирмайди

13. Синфда сизнинг ўрнингизга бошқа ўтириб олса, нима қиласиз?

1. Асабим бузилиб, урушиб кетаман
2. ишим бўлмасдан, мен ҳам бошқа жойга ўтираман
3. “ бошқа сафар жойимга ўтираман”, - деб ўйлайман

14. Қўрқинчли филмларни кўрганингизда, қандай ҳолатга тушасиз?

1. Қўрқаман
2. кўрқмасдан охиригача кўраман
3. Роҳатланиб, томоша қиламан

15. Дарсга кеч қолсангиз....

1. хавотирланаман
2. ўзимни ҳеч нима бўлмагандай тутаман
3. Афсусланиб, кечирим сўрайман

16. Спортга қандай ёндашасиз?

1. спортга қизиқаман ва ғолиб бўлишга интиламан
2. спорт билан ўзимни тетик ҳис этиш учун шуғулланаман
3. спортга қизиқмайман

17. Агар сизга ошхонада ёмон хизмат кўрсатишган бўлса, нима қиласиз?

1. сабр қиламан
2. Официантга шикоят қиламан
3. Бошлиғига шикоят қиламан

18. Агар укангиз (синглингиз) ни мактабда ранжитган бўлишса, нима қиласиз?

1. Ўқитувчисидан тушунтириб беришини талаб қиламан
2. айбдорнинг ота-онаси билан гаплашаман
3. Укам (синглим) га ўзини ҳимоя қилиш кераклигини уқтираман

19. Ҳаракатларингиз қандай?

1. ўртача, босиқ
2. кескин, мустақил
3. Ўта чаққон, тезкор

20. Кичик синфдаги болалар билан коридорда тўқнашиб кетганингизда, у сиздан кечирим сўраганида, нима қиласиз?

1. "Бу мени айбим", - дейман
2. "Ўз сўрашнинг кераги йўқ", - дейман
3. "Кўзингга қараб юр!" -деб жаҳлим чиқади

21. Газета ва журналларда ёшлар тарбиясизлигига оид чоп этилаётган мақолаларга қандай қарайсиз?

1. "Қачон шу безорликларга қарши чора ишлаб чиқилади?" деб ўйлайман
2. "Уларга қаттиқ жазо тайинлаш лозим" -деб ҳисоблайман
3. "Барча айбларни ёшларга юкламаслик керак, ота-она ва тарбиячилар ҳам айбдорлар", -дейман

22. Сизга қайси ҳайвоннинг ҳаракатлари ёқади ?

1. Йўлбарснинг
2. Мушукнинг
3. Айиқнинг
4. яна бошқа _____

Жами тўплаган бали _____

Туман номи _____

Мактаб тартиб рақами _____

ФИШ _____

Синфи _____

Жинси _____

Ёши _____

Сана _____

Имзо _____

Натижалар таҳлили.

45 ва ундан юқори балл. Ортиқча агрессия, кўпинча ўзгаларга шавқатсиз ёндашасиз. Бошқарув соҳасида сиз ўзингизнинг усулларингизни ишлатиб, одамлар қизиқишларини ҳисобга олмасдан жазолагингиз келади.

36-44 балл. Сиздаги агрессия (жаҳл, тажовузкорлик) даражаси ўртача, **чунки** ўзингизга бўлган ишонч етарли.

35 гача балл. Сиз тинчликсеварлигингиз учун, ўз кучингиз ва имкониятларингизга ишончингиз камайиб кетиши мумкин. Кўпроқ ишончли ва тезкор қарорлар қабул этишга уриниб туринг.

НЕРВ ТИЗИМИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ЎРГАНИШ МЕТОДИКАСИ (А.А.ПОЛЕЖАЕВ МЕТОДИКАСИ)

Мазкур методика ўқувчиларнинг нерв тизимига хос хусусиятларни ўрганишга мўлжалланган бўлиб, олий нерв фаолияти типлари ҳақидаги назарий қарашларга асосланган (**методика А.А.Полежаевнинг** таклифлари асосида ишлаб чиқилган). Методиканинг стимул материали ҳар хил темперамент типларига эга бўлган одамларнинг ҳулқ – атворигаоид сифатларни ифодаловчи ҳукмлардан ташкил топган. Синалувчи бу ҳукмлар билан танишиб чиққач, улар орасидан ўз одатий ҳулқ – атворини акс эттирувчи ҳукмларни танлаши керак.

Синалувчига кўрсатма: «Сизга маълумки, турли ҳаётий вазиятларда одам ўзини ҳар хил тутати. Қуйида инсон ҳулқ – атворининг ҳар хил шаклларини тасвирловчи ҳукмлар келтирилган. Барча ҳукмлар тўртта – тўрттадан ўн икки бандига ажратилган. Сиз бу ҳукмлар билан танишиб чиқиб, ҳар бир банд ўз ичига олган тўрт ҳукм орасидан ўзингизнинг одатдаги ҳулқ – атворингизга кўпроқ мос келадиган битта ҳукмни танланг ва жавоб варақасида унинг тартиб рақамини белгилаб қўйинг».

Методика матни.

1.1. Кайфияти барқарор эмас, тез – тез ўзгариб, шодлик ўрнини ғам эгаллаши хеч гап эмас.

1.2. Кайфияти доимо барқарор, бир тەқис

1.3. Кайфияти одатда кўтаринки, қувноқ

1.4. Кайфияти одатда маюс, ғамгин

2.1. Хатти – ҳаракатлари фаол, ҳаракатчанлиги юқори

2.2. Хатти – ҳаракатлари вазмин, имо – ишоралари секинлашган

2.3. Хатти – ҳаракатлари ишончсиз, овози паст ва кучсиз

2.4. Хатти – ҳаракатлари шошқалоқ, кескин.

3.1. Муваффақиятсизликка учраганда ҳам, мақсадга интилаверди, енгил йўлни қидирмайди.

3.2. Муваффақиятсизликка учраганда қаттиқ сиқилади, ишга қайтадан киришишни хоҳлайди.

3.3. Муваффақиятсизликка учраганда мақсадга эришишнинг осонроқ йўллари кидиришга киришади.

3.4. Муваффақиятсизликка учраганда уни тез орада унутади ва ҳар қандай янги ишга киришади.

4.1. Тез толиқади, хаёл суришни яхши кўради.

4.2. Берилиб ишлайди, лекин шижоати ўзоққа чўзилмай ишни ярмидан ташлаб юбориши мумкин.

4.3. Ишга астойдил киришади ва нима бўлса ҳам уни охиригача етказишга интилади.

4.4. Ҳар қандай ишга, бир вақтнинг ўзида бир неча ишга қўл уриши мумкин.

5.1. Мулоқотда ўзини эмоционал тутати, баланд овоз билан қўлиши, пантомимикадан фаол фойдаланиши мумкин.

5.2. Доим атрофдагилар билан мулоқотда бўлишга, бошқалар кайфиятини кўтаришга ҳаракат қилади.

5.3. Мулоқотда ўзини камтарона ва мулоҳазали тутати.

5.4. Мулоқотда бўлишга интилмайди, қувноқ давраларни ёқтирмайди, аммо яқин дўстлар билан тез – тез мулоқот қилиб туришни хуш кўради.

- 6.1. Ташвишида ҳам, шодлигида ҳам бошқалар билан дардлашади.
- 6.2. Нотаниш одамлар билан ҳасратлашиб ўтирмайди
- 6.3. Ўзининг барча ҳиссиётларини ёлғизликда кечиришга одатланган.
- 6.4. Ҳиссиётларни жўшқин кечиради, ҳатто, умуман нотаниш одамга ўз кечинмалари ҳақида гапириб бериши мумкин.
- 7.1. Танбехни хотиржамлик билан қабул қилади, торишмайди, лекин айнан бир хатони такрорлаши мумкин.
- 7.2. Танбехга норози бўлади, тортишади, ўзининг оклаш учун баҳона кидиради.
- 7.3. Танбехни диққат билан тинглайди, хатоларини тезда тўғрилашга ҳаркат қилади.
- 7.4. Ҳар қандай танбехдан қаттиқ хафа бўлади, қаттиқ таъсирланади.
- 8.1. Бирор ишдан сўнг бошқасига тезда кириша олмайди, ўзини хоргин сезади.
- 8.2. Салга чарчамайди – ю, лекин уни тез унутади.
- 8.3. Аввалги ишни якунламаган ҳолда ташлаб, янги ишга киришиши мумкин.
- 8.4. Қийин вазифани бажариб бўлгач, тезда бошқа ишга киришиб кетиши мумкин.
- 9.1. Дард – аламни жўшқин кечиради, лекин уни тез унутади.
- 9.2. Дард – аламни осон кечиради ва тезда уни унутади.
- 9.3. Дард – аламни оғир кечиради, уни ўзоқ вақт ёдидан чиқармайди.
- 9.4. Дард – аламни атрофдагиларга кўринмаса ҳам анча оғир кечиради.
- 10.1. Кўлгу ва ҳазилкашликни ёқтиради, биров унинг устидан ҳазиллашса хафа, бўлмайди.
- 10.2. Кам ҳазиллашади, ҳазилдан тез – тез хафа бўлиб туради.
- 10.3. Яхши ҳазилни севади ва кадрлайди, лекин бировнинг устидан уюштирилаётган ҳазилда қатнашмасликни маъқул кўради.
- 10.4. Одамларга ёқиши ёки ёқмаслигини ўйламай улар устидан ҳазиллашиб туради.
- 11.1. Ишга киришишдан олдин ҳаммасини пухта ўйлаб чиқиб, режалаштиради, борди-ю режалар бузилса, янги шароитга кўника олмайди.
- 11.2. Ҳар қандай ишга оқибатини ўйламай киришади, шароит ўзгарса, янги шароитга осон мослашиб кетади.
- 11.3. Иш режасини тез, ҳатто, иш давомида ҳам тўзиши, шунингдек, иш шароити ўзгариши билан янги шароитга қийналмай кўча олиши мумкин.
- 11.4. Қатъиятсизлиги туфайли иш режасини қийинчилик билан тўзади, кўпинча тайёр режадан фойдаланади, шароит ўзгариб қолса, нима қилишини билмай қолади.
- 12.1. Нозик ҳиссиётлар, айниқса, эстетик таассуротлар соҳасида жуда таъсирчан.
- 12.2. Таассуротларни ўзгартиришга интирмайди, ўзини одатдаги шароитда яхшироқ ҳис этади.
- 12.3. Ёрқин таассуротларни, уларнинг тез – тез алмашилишини ёқтиради-ю, лекин бунга жон – жаҳти билан интирмайди.
- 12.4. Таассуротларни ўзгартиришга фаол ҳаракат қилади, меҳмонга мўзей, кўрғазма ва шу каби жойларга тез – тез бориб туради.

Натижаларни ҳисоблаш.

Натижаларни ҳисоблаш учун жавоб варақаси (1 - илова) нинг ҳар бир устунни бўйича нечтадан ҳукмнинг тартиб рақамига белги қўйилгани аниқланади. Қайси

устунда энг кўп миқдорда белги қўйилган бўлса, синалувчида ушбу устунга мос келувчи темперамент типи етакчилик қилиши ҳақида хулоса чиқарилади.

Темперамент типларининг психологик тавсифи

(Коломинский Я.Л. Человёк: Психология: Кн. Для учащихся ст. классов – 2 – е изд. Доп. – М.: Просвещение, 1986. – 223 с. 213 – 214 бетлар)

Сангвиник–баланд овоз билан кўлиш; фаол мимика ҳамда пантомимика; ҳиссиётларнинг юзда ёрқин ифодаланиши; қуйи даражадаги сензитивлик, юқори даражадаги ҳаракатчанлик; янги ишга тез киришиш; топқирлик; ҳиссиёт ва қизиқишларнинг тез ўзгариши; нотаниш одамлар билан тез чиқишиш; янгича шароитга тез мослашиш; бир ишдан иккинчисига тез кўчиш.

Холерик–қуйи даражадаги сензитивлик; юқори даражадаги фаоллик; сабрсизлик ва жиззакилик; тутақувчанлик; ригидлик, қатъиятлик; диққатни кўчиришга қийналиш; қизиқишлар ва интилишларнинг барқарорлиги.

Флегматик–қуйи даражадаги сензитивлик, эмоционалликнинг сустлиги; хафа қилиш, қўлдириш, жаҳлни чиқаришнинг қийинлиги; босиқлик ва вазминлик; мимика ҳаракатларининг сустлиги; ҳаракатларнинг ифодасизлиги; сабр-тоқатлик; диққатнинг кўчиришга қийналиш; янги шароитга қийинчилик билан мослашиш.

Меланхолик–юқори даражадаги сензитивлик; арзимаган нарсадан таъсирланиш; хафаланувчанлик; реактивликнинг сустлиги; мимика ва ҳаракатларнинг ифодасизлиги; паст овозда гапириш ва йиғлаш; дарсда кам қўл кўтариш; тез чарчаш; диққатнинг тез кўчиши ва беқарорлиги.

Эслатма № 1. Мазкур методикани ҳам гуруҳий, ҳам индивидуал шаклда ўтказиш, ундан муайян ўқувчи ҳақида ўқитувчининг эксперт фикрини билишда фойдаланиш мумкин.

Эслатма № 2. Мазкур методика орқали ўқувчининг нерв тизимига хос хусусиятларнинг ўрганишда шуни эътиборга олиш керакки, бир одамнинг хулқ – атвориди икки хил ҳатто, уч хил темпераментга хос аломатлар кўзатилиши ҳам мумкин (бирок битта одамда тўрт хил тип белгилари бўлиш мумкин эмас).

КАЛИТ

№	Сангвиник	Флегматик	Холерик	Меланхолик
1	1.2	1.2	1.1	1.4
2	2.1	2.2	2.4	2.3
3	3.4	3.1	3.3	3.2
4	4.4	4.3	4.2	4.1
5	5.2	5.4	5.1	5.3
6	6.1	6.3	6.4	6.2
7	7.3	7.1	7.2	7.4
8	8.4	8.2	8.3	8.1
9	9.2	9.4	9.1	9.3
10	10.1	10.3	10.4	10.2
11	11.3	11.1	11.2	11.4
12	12.4	12.2	12.3	12.1
Σ				

ТАЖОВУЗ ХОЛАТИ ТАШХИСИ. **(БАСС-ДАРКИ ТЕСТИ)**

1. **Жисмоний тажовуз** – бошка одамга нисбатан жисмоний кучдан фойдаланиш.
2. **Билвосита тажовуз** – бошка одамга билвосита йуналтирилган ёки хеч кимга йуналтирилмаган тажовуз.
3. **Тажанглик** – арзимас нарса таъсирида салбий хиссиётларни намойиш этишга тайёрлик.
4. **Негативизм** – мавжуд конун-қоидаларга шунчаки Карши чикишдан тортиб, улар билан курашишгача булган реакциялар.
5. **Хафагарчилик** – бошқалардан уларнинг хақиқий ёки хаёлий харакатлари сабабли нафратланиш ва уларга хасад килиш.
6. **Шубхаланувчанлик** – эҳтиёткорлик ва бошқаларга ишончсизликдан тортиб, бошқаларнинг ёмон ниятда эканлигига каттик ишониш.
7. **Вербал тажовуз** – негатив хиссиётларнинг турли товушлар билан (кийкириш, чийиллаш) ёки сўзлар билан (каргиш, сўкиниш) ифодаланиш.
8. **Айбдорлик хисси** – субъектнинг ўзини ёмон инсон деб ўйлаши, килаётган ишлари ёмонлик деган хаёлга бориши, виждон азобидан кийналиши.

Саволнома 75 та хукмдан иборат. Биз сўровномани тахрир килдик, курсаткичларни хисоблаш жараёнини уни фикацияладик, унинг валидлиги ва ишончлилигини текширдик.

Йуриқнома: Куйидаги хукмларни ўқиб (ёки эшитиб) уларни ўз хулқ-атворингиз билан солиштиринг ва унга мос ёки эмаслигини билдириш учун берилган жавоб вариантларидан бирини: «ха», «ха шекилли», ёки «йўқ шекилли», «йўқ» тангланг.

(БАСС-ДАРКИ ТЕСТИ) МЕТОДИКА СЎРОВНОМАСИ

1. Айрим пайтларда бировга зарар етказмасдан тура олмайман.
2. Баъзида ўзимга ёкмаган одамларни гийбат килишим мумкин.
3. Жахлим тез чикади-ю, аммо ўзимни тезгина тинчлантира оламан.
4. Агар мендан бирор нарсани бажариш яхшиликча суралмаса, илтимосни бажармайман.
5. Хаар доим ҳам ўзимга тегишли нарсаларни қўлга кирита олмайман.
6. Бошқалар оркамдан гапиришларини биламан.
7. Агар бошка одамларнинг харакатлари менга ёкмаса, буни уларга дангал айтаман.
8. Борди-ю бирор кишини алдасам, виждоним кийналади.
9. Менимча одамга қўл кутара олмасам керак.
10. Мен қачон нарсаларни отиб юборадиган даражада жахлим чикмайди.
11. Бировнинг камчиликларини доим кечира оламан.
12. Урнатилган тартиб қоида менга ёкмаса, уни бўзгим келади.
13. Бошқалар қўлай вазиятлардан деярли ҳамма вақт фойдаланадилар.
14. Ўзини мен ўйлагандан ортик дўстона тутаётган одамларга бироз шубха билан карайман.
15. Кўпинча бошқаларнинг фикрига кушилмайман.
16. Баъзида хаёлимга шундай фикрлар келадики, улардан уяламан.
17. Биров мени биринчи булиб урса, унга жавоб кайтармайман.
18. Жахлим чикқанда эшикни карсиллатиб ёпаман.
19. Атрофдагилар ўйлаганидан ҳам жахлдоррокман.
20. Агар кимдир ўзини хужайинлардек тутса, доим унга қарши буламан.
21. Ўз тақдиримдан бироз уксинаман.
22. Менимча, кўпчилик одамлар мени ёқтирмаса керак.
23. Агар кимдир менинг фикримга кушилмаса, ўзимни бахслашишдан тухтата олмайман.
24. Менимча, ишдан буйин товлаган одамларнинг виждони кийналиши керак.
25. Ўзимни ёки оиламни хакоратлаган одам билан муштлашишга тайёрман.

26. Кўпол хазил кила олмайман.
27. Устимдан қўлишганда каттик жахлим чикиб кетади.
28. Одамлар ўзини бошликларча тутса, даров танобини тортиб куяман.
29. Деярли хар hafta ўзимга ёкмайдиган бирор кимсани куриб тураман.
30. Кўпчилик менга хасад килади.
31. Хукукларимнинг хурмат килинишини талаб киламан.
32. Ота-онамга кам ёрдам бераётганимдан виждоним кийналади.
33. Доим одамларнинг асабига тегиб юрадиганларнинг додини бериб куйиш керак.
34. Жахлим чикиб кетганда, баъзида «ковогимдан кор ёгади».
35. Одамлар менга ёмон муносабатда булса хам, дилим сиёх булмайди.
36. Кимдир жахлимни чикарса хам, унга эътибор бермайман.
37. Ташкаридан Караганда билинмаса хам, баъзида хасад киламан.
38. Баъзида менга устимдан қўлишаётгандай туюлади.
39. Хатто жахлим чикқанида хам кўпол сўзларни ишлатмайман.
40. Хатоларимнинг кечирилишини жуда-жуда хоҳлардим.
41. Кимдир мени урса хам, камдан-кам холларда жавоб кайтараман.
42. Бирор нарса хоҳлаганимдек чикмаса, баъзида хафа буламан.
43. Базида олдимда одамлар борлиги хам асабимга тегади.
44. Хеч кимдан хаддан ташкари нафратланмайман.
45. Асосий коидам: «Хеч қачон бегоналарга ишонма».
46. Бирор кимса асабимга тегса, у хақидаги барча фикрларимни айтиб юборгим келади.
47. Жуда кўп килмишларимучун кейин афсусланаман.
48. Жахлим чикса, бировни уриб юборишим хам мумкин.
49. Ун ёшлигимдан бери халигача бирдан каттик жахлим чикқан вақтлар булмаган.
50. Кўпинча ўзимни портлай-портлай деб турган порохли бочкадек хис этаман.
51. Агар одамлар ўзимни қандай хис этаётганимни билганларида мени тил топишиш кийин булган одам деб хисоблардилар.
52. Доим нима сабабдан одамлар менга яхшилик килишларини тушунишга интиламан.
53. Менга бакиришганда, бакириб жавоб кайтараман.
54. Муваффақиятсизликлар мени ранжитади.
55. Муштлашиш борасида бошқалардан қолиб хам, ошиб хам кетмайман.
56. Жахлим чикиб кетганидан дуч келган нарсани синдириб ташлаганимни эслай оламан.
57. Баъзида муштлашишни ўзим бошлашга тайёрлигимни сезаман.
58. Баъзида хаёт менга нисбатан адолатсизлик килаётганини хис этаман.
59. Авваллари кўпчилик одамлар рост гапиради, деб ўйлардим, энди эса бунга ишонмайман.
60. Жахлим чикқанда сўқинаман.
61. Бирон нарсани нотўғри килиб куйсам, виждоним кийналади.
62. Агар ўзимни химоя килиш учун куч ишлатиш лозим булса, уни ишлатаман.
63. Баъзида жахлим чикқанини столга мушт билан уриш орқали курсатаман.
64. Ўзимга ёкмайдиган одамларга нисбатан кўполрок буламан.
65. Менга зарар етказиш нияти булган душманларим йўқ.
66. Одамни ўз урнига тушириб куйиш талаб килинганда хам, бундай кила олмайман.
67. Тез-тез «нотўғри яшайпман» деган хаёлга бориб тураман.
68. Шундай одамлар борки, улар жахлимни чикарганларидан муштлашиб кетишим мумкин.
69. Майда-чуйдалар деб менинг жахлим чикавермайди.
70. Одамлар жахлимни чикаришга ёки хакоратлашга ҳаракат килдилар, деган фикр камдан-кам хаёлимга келади.

71. Кўпинча одамларни шунчаки куркитиб, аслида уларни жазоламокчи булмайман.
72. Охирги пайтларда жуда зикна ва эзма булиб колдим.
73. Бахслашганда кўпинча баланд овоз билан гапираман.
74. Одатда, одамларга булган ёмон муносабатимни яшираман.
75. Бахслашиб – тортишгандан кура рози булиб куя коламан.

Натижаларни кайта ишлаш жараёнида «ха» ва «ха шекилли» жавоблари ўзаро кушилиб «ха» жавоби сифатида, «йўқ» ва «йўқ шекилли» жавоблари ўзаро кушилиб «йўқ» жавоби сифатида каралади.

КАЛИТ.

Натижаларни кайта ишлаш учун.

- «1» **Жисмоний тажовуз** (кк11)
1+, 9-, 17-, 25+, 41+, 55+, 62+, 68+.
- «2» **Вербал тажовуз** (кк8)
7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66+, 71+, 73+, 74-, 75-.
- «3» **Билвосита тажовуз** (кк13)
2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 49-, 56+, 63+.
- «4» **Негативизм** (кк20).
4+, 12+, 20+, 28+, 36-.
- «5» **Тажанглик** (кк9)
3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.
- «6» **Шубхаланувчанлик** (кк11)
6+, 14+, 22+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.
- «7» **Хафагарчилик** (кк18)
5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.
- «8» **Айбдорлик хисси** (кк11).
8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

2- КАЛИТ

Натижаларни тахлил килиш учун варақа.

	«1»	«3»	«5»	«4»	«7»	«6»	«2»	«8»
	1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
	9-	10+	11-	12+	13+	14+	15+	16+
	17-	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+
	25+	26-	27+	28+	29+	30o	31+	32+
	33o	34+	35-	36-	37+	38+	39-	40+
	41+	42o	43+		44+	45+	46+	47+
	48+	49-	50+		51+	52+	53+	54+
	55+	56+	57+		58+	59+	60+	61+
	62+	63+	64+			65-	66-	67+
	68+		69-			70-	71+	
			72+				73+	
							74-	
							75-	
К:	11	13	9	20	13	11	8	11

Баллар йигнидисини хар бир реакция буйича калитда кавслар ичида берилган коэффицентга кўпайтириб, киёсий тахлил учун қўлай меъёрий индивидуал ва гурухга тегишли натижаларни акс эттирувчи курсаткичларни аниклаш мумкин («0» курсаткичли хукмлар хисобга олинмайди).

Умумий курсаткичлар:

(«1» + «2» + №3№): 3 қ ТИ – тажовузкорлик индекси.

(«6» + «7»): 2 қ ДИ – душманлик индекси.

Тажовузкорликнинг меъёрий курсаткичи: индекс 21+/- 4.

Душманликнинг меъёрий курсаткичи: индекси – 6,5-7 + 3.

АЙЗЕНКНИНГ СЎРОВНОМА - ТЕСТИ.

Ушбу методика А.Г.Шмелев томонидан мослаштирилган.

Сўровнама – тест Г.Айзенк томонидан индивидуалликнинг асосий курсаткичлари деб каралган 2 хусусият –«интроверсия»-«экстрроверсия» ҳамда «нейротизм -эмоционал баркарорлик» каби хусусиятларни аниклашга каратилган.

Сўровнама – тест бир-бирига ухшаш булган 2 шакл – А ва б шакллардан иборат бир шаклдаги саволлардан хар биттаси куйидаги 3 та шакллардан бирига таалукли хисобланади:

Интроверсия – экстрроверсия (24 та савол).

Нейротизм - баркарорлик (24 та савол)

Ёлгон - очиклик (9та савол).

Калит Билан мос тушган жавоблар 1 балл Билан бахоланади. Саволларга «ха» ёки «йўк» деб жавоб бериш суралади.12 баллдан ортик курсаткич шахсининг экстрровертлигидан далолат беради, 12 баллдан кам курсаткич интровертликни билдиради. Нейротизм шкаласи буйича 12 баллдан ортик курсаткич хиссий бёкарорликни акс эттиради. Ёлгончиликни шкаласи буйича 4-5 балл танкидий курсаткич булиб, синалувчининг саволларина фақат «яхши» жавоб беришга мойиллигидан далолат беради. Бу эса нейротизм, экстрроверсия ва интроверсия шкалалари буйича курсаткичларнинг ишончилигига таъсир килади.

Тиник экстрроверт- бошка одамларга тез киришиб кетадиган инсон, бошка одамлар Билан мулокат килишга, Янги таъсиротларга доимо интилувчи одам. У улфатларни ёктиради, танишлари ва дўстлари кўп.

Тажавўзкор, сержахл, таъсирчан инсон булиб, кўпинча дакика таъсирида харакат килади. Хис туйгуларини каттик назорат кила олмайди, танишиш учун одатда биринчи Сўз бошлайди. Ёлгиз ишлашни ва шуғулланишни ёктирмайди.

Типик - интраверт - мулокатга кийинчилик билан киришувчи, уятчан, оғир, ўз ички дунёсига кумилган, ўз-ўзини кўзатадиган одам. Бошка одамлардан ажралган. У ўз харакатларини олдиндан режалаштириб олади, кутилмаган истакларга ишонмайди. У тартибни ёктиради, хаётда жиддий, хис-туйгуларини каттик назорат остига олган, камдан - кам жахли чикади, кизишиб кетмайди, мулокатдаги келишмовчиликларни жим туриб тухтатишга интилади. У диққатни кучли бир жойга туплайдиган ва кам харакат талаб киладиган фаолият турларини ёктиради.

Айзенк саволнома- тести буйича типик невротик кисман Фрейд голялари асоаида ишланган булиб, онглик ва онгсизлик уртасида ёркин низоларни характерлайди, шунинг учун хам салбий хис-туйгуларни ёмон бошкаради. Хиссий бёкарорлик одатда инсоннинг гап кутара олмаслиги Билан боғланган булиб, у ўзига ишонмайди, бошка одамларнинг ёрдамига ёки кўллаб кувватлашишига доимий мухтож. Унинг кайфияти ўзгарувчан. Кўпинча у жиддий сабаб булмаса хам ўзини бахтсиз, бошкалардан ёмонрок хис килади, баъзида ўзини айбдор деб билади.

У кўп орзу килади, хар нарсадан шубхаланади, жиззаки, одатда у бошидан кечирган кунгилсизликни ўзок вақт эслаб юради, муваффақиятсизликдан куркади, унга карор кабул килиш кийин, вазият шуни талаб килсада ўз ниятларидан воз кечолмайди.

Хиссий баркарорликка эга булган инсон ўз хиссий холатини бошкара олади, одамлар Билан бир хил мулокатга киришади, уни мувозантдан чиқариш кийин.у бошкалар томонидан доимий кўллаб-куватланишга мухтож эмас, оғир-

босик.»Ёлгончилик шкаласи буйича самимий эмаслик-бу ёлгончилик эмас, бу ўзига хос даъвогарлик булиб, ўз ижобий хислатларини ортикча бахолаш, ўзини яхши куришга интилишдир».

Нейротизм

Тез хафа булади

Ташвишли

Кўп ўйлайди

Умидсизланади

Мулойим

Одамови

Ювош

Мелонхонлик

сезгир

нотинч

жахлдор

таъсирчан

ўзгарувчан

ташки таъсирларга

берилувчан

Холерик

Флегматик

Интравертлик

Суст

Эхтиёткор

Ақлли

Хайрихох

Тинч-осойишта

Ўзини назорат кила олади

Сангвиник

экстравертик

мулокатга киришувчан

алока килувчи

кўпгап

кунгилчан

эркин

кувнок

ишонувчан

Пешкадамликка интилувчи

Хиссий баркарорлик

Таъкидлаб ўтилган шахс хулк-атвори стереотиплари фақат туғма хислатлар натижаси эмас, балки мухит таъсирининг ҳам натижасидир.

Ушбу методикадан ташкари шахс хислатларини аниклаш учун Кеттелнинг сўровнома - тести ҳамда бошқа психодиагностик тестлардан фойдаланади.

1. Кучли хаяжонни синаш учун сизда янгиликка интилиш сезиладими?
2. Сизни тушунадиган ва қўллаб кувватлайдиган дўст кераклигини хис киласизми?
3. Сиз ўзингизни ташвиши йўқ одам деб хисоблайсизми?
4. Ўйлаган нарсангиздан кийинчиликсиз воз кеча оласизми?
5. Бир ишни килишдан олдин шошмасдан, ўйлаб иш тутта оласизми?
6. Хатто сизга фойдаси булмаса ҳам, ваъдангизда турасизми?
7. Рухингиз тез тушиб, тез кутариладими?
8. Кўп ўйламай тез иш юрита оласизми?
9. Жиддий сабаб булмаса ҳам ўзингизни бахтсиз деб ўйлайсизми?
10. Биров билан бахслашганингизда ўзингизни кўп нарсага кодир эканлигингизга ишонасизми?
11. Сизга ёққан карама-карши жинсли киши билан танишсангиз, тортинасизми?
12. Жахлингиз чикқанда ўзингизни йўкотасизми?
13. Кўпинча ўйламасдан, шароитга караб иш тутасизми?
14. Гапирмасам булар эди, шу ишни килмасам булар эди, деган хаёл сизни тез-тез безовта киладими?

15. Сизга китоб ўқишга нисбатан одамлар билан учрашиш афзалми?
16. Хамма нарсани ўзингизга оласизми?
17. Дўстлар даврасида булишни ёктирасизми?
18. Бировлар билишни истамаган сирларингиз борми?
19. Баъзан гайратингиз жушиб кадамингиздан ут чакнайди, баъзан эса хамма ишдан хавфсалангиз пир булиб локайд булишингиз хакикатми?
20. Дўстларингиз даврасини энг яхши дўстларингиз билан чегаралашни истайсизми?
21. Сиз кўп нарсани орзу киласизми?
22. Сизга бакириб гапиришса, шундай жавоб кайтара оласизми?
23. Баъзан ўзингизни бирон нарсада айбдорман деб хисоблайсизми?
24. Сиз ўз одатларингизни яхши эканлигига ишонасизми?
25. Ўз хисларингизга эрк бериб, дўстлар даврасида ўзингизни беташвиш деб хисоблайсизми?
26. Асабингиз таранг булган вақтлар кўп булганми?
27. Сизни хушчакчак ва тийрак одам деб хисоблашадими?
28. Бирон ишни бажариб булгандан сунг, шу ишни бундан хам яхшироқ бажаришингиз мумкинлиги хакида ўйласизми?
29. Катта давраларда ўзингизни хотиржам хис киласизми?
30. Сиз гийбат киласизми?
31. Мияннгизга хар хил хаёллар келиб, сизга уйку бермаган пайтлар булганми?
32. Сиз бирон нарсани билишни истасангиз, дўстларингиздан сураб суриштиришга нисбатан китобдан кидириб топишни маъқўл курасизми?
33. Сизни тез-тез юрагингиз уйнаб турадими?
34. Дикқат эътиборни бир жойга куядиган иш сизга ёкадими?
35. Сизни калтирок тутадими?
36. Сиз доим хак гапирасизми?
37. Бир-бирини камситадиган давраларда ўзингизни хотиржам хис киласизми?
38. Сиз сержахлмисиз?
39. Тез харакат киладиган иш сизга ёкадими?
40. Хаммаси яхшилик билан тугаган, лекин ёмон окибатларга олиб келиши мумкин булган воқеалар сизни хаёлингизни безовта киладими?
41. Харакатингиз секин, чакон эмаслиги хакикатми?
42. Сиз ишга ёки биров билан учрашувга кечикқанмисиз?
43. Беъмани тушлар курасизми?
44. Сиз гаплашишни севганингиз учун, янги одамларни курганда пайтни бой бермасдан у билан гаплашишга харакат киласиз?
45. Сизни бирор огрик безовта киладими?
46. Дўстларингиз билан ўзок учрашмасангиз хафа буласизми?
47. Ўзингизни асаби ёмон киши деб хисоблайсизми?
48. Сизнинг танишларингиз орасида ўзингизга ёкмаган инсонлар хам борми?
49. Сиз ўзингизни ўзига ишонган инсон деб хисоблайсизми?
50. Сизни камчиликларингиз ва ишингизни танкид килишса, шахсиятингизга тегадими?
51. Кўпчилик билан бажарилган ишдан коникиш кийинми?
52. Сизни бошқалардан нима биландир ёмонман, деган фикр безовта киладими?
53. Зерикарли даврани кизиктира оласизми?
54. Ўзингиз тушунмаган нарсалар хакида гапирган вақтларингиз булганми?
55. Ўз соглигингиз хакида кайгурасизми?
56. Бировлар устидан хазил килишни ёктирасизми?

57. Уйкузизликка дучор эмасмисиз?

Юкорида келтирилган саволларга «ха» ёки «йўқ» жавобини беринг ва сиз ўзингизни қандай темпераментга мансуб эканлигингизни оласиз.

ТЕСТ КАЛИТИ:

№	Ха	йўқ	№	Ха	йўқ	№	х	Йўқ	№	ха	Йўқ	№	ха	йўқ	№	ха	йўқ
1	Э		2	Н		3	Э		4	Н		5		Э	6	Л	
7	Н		8	Э		9	Н		10	Э		11	Н		12		Л
13	Э		14	Н		15		Э	16	Н		17	Э		18		Л
19	Н		20		Э	21	Н		22	Э		23	Н		24	Л	
25	Э		26	Н		27	Э		28	Н		29		Э	30		Л
31	Н		32		Э	33	Н		34		Э	35	Н		36	Л	
37		Э	38	Н		39	Э		40	Н		41		Э	42		Л
43	Н		44	Э		45	Н		46	Э		47	Н		48		Л
49	Э		50	Н		51		Э	52	Н		53	Э		54		Л
55	Н		56	Э		57	Н										

<p>Гамгин, ташвишли, куркок, ювош, мулохаза юритишга мойиллик келажакка ишончи йўқ, умидсиз, огир, вазмин, босик, мулокотга кириша олмайди, индамас</p> <p>МЕЛАНХОЛИК</p> <p>ИНТРОВЕРСИЯ</p>	<p>24 Сезгир, тиниб-тинчимас, ўзгаларга хукм утказувчан, таъсирчан, ташки таъсирга берилувчан, ўзгарувчан, умид ишончли харакатчан</p> <p>ХОЛЕРИК</p> <p>ЭКСТРОВЕРСИЯ</p>
<p>0 Пассив-суст, эхтиёткор, мулохаза юритувчан, аклли, ўйлаб иш килади, тинчликни севади, бошқарувчан, ишонувчан, назорат килувчан вазмин бир тёқисда харакат килади, хотиржам</p> <p>ФЛЕГМАТИК</p>	<p>12 Мулокотга киришувчан, сергап, рахмдил, кунгилчан дадил харакат килувчан, хушчакчак, лекин кўпчиликни ёктирмайди, хамма жойда сардор булишга ўзини курсатишга харакат килади.</p> <p>САНГВИНИК</p>

ФРАЙБУРГ САВОЛНОМАСИ ЁРДАМИДА ШАХС ХУСУСИЯТЛАРИНИ ЎРГАНИШ МЕТОДИКАСИ

Фрайбургнинг тест саволномаси /FP1/ 1903 йили Й.Фаренберг, Х.Зарг, Р.Рампи каби тадқиқотчилар томонидан амалда қўлланилди. Тест биринчи марта 1970 йили, иккинчи марта 1973 йили нашр қилинди, учинчи наشري эса 1978 йилда чикди.

Бу методика инсон шахсининг баъзи бир хусусиятларини ташхис қилиш учун яроқли бўлган кўп омилли тестдир. Бу амалий ва илмий тадқиқот мақсадлари учун муҳим манбадир. Саволнома шахс омили тўғрисида ҳар томонлама маълумотлар беради.

Тест тадқиқ қилинувчиларнинг кенг оммасига мўлжалланган. Ушбу методиканинг қискартирилган варианты ҳам бор. Тестни яқка ҳолда ёки гуруҳий шаклда қўллаш мумкин. Бажариш учун вақт саволноманинг шаклига боғлиқ бўлиб у 20 дақиқадан 50 дақиқагача давом этиши мумкин. Тадқиқот учун йўриқнома, саволнома ва жавоблар варақаси зарур. ФНІ саволномаси 12 ўлчамдан иборат.

Саволномадаги саволлар сони 114 та. Фақат 1-савол ҳеч бир ўлчамга (шкалага) хос эмас, чунки у текшириш характериға эға. 1-ХП шкалалар асосий шкалалар ҳисобланади.

1- шкала (асабийлашганлик) шахсни асабийлашганлик даражасини белгилайди. Юқори баҳолар психосоматик бузилишлар билан жисмоний заиф кишиларнинг асабийлашганлик ҳолатига мос келади. Бу омилни, психологик терминлардан фойдаланиб, уни қуйидагича янада аниқроқ тавсифлаш мумкин: асабийлашганлик, асабни, касалманд, бирор бир ҳолатдақ чиқиб кетолмайдиган, ўз ҳиссиётларига берилган.

II-шкала (спонтан тажовузкорлик) интротенсив турдаги психопатик ҳолатни аниқлаш ва баҳолашга имкон беради. Юқори баҳолар ғайри-ихтиёрий хулққа эға бўлган кишиларга хос хусусиятларни билдиради. Ўз-ўзидан пайдо бўладиган (спонтан) тажовузкорлик — бу тажовузкор, беихтиёр, соддадил, чиқиша олмайдиган, мурасасиз деганидир.

III- шкала (руҳий сиқилганлик) - психопатологик, руҳий сиқилганлик ҳолатлари учун хос бўлган белгиларга ташхис қўйиш учун имкон беради. Юқори баҳолар мана шу белгиларнинг эмоционал ҳолатда, ўзига ва ижтимоий муҳитга бўлган муносабатларида намоён бўлишини билдиради. Депрессивлик - бу таъбихиралик, тортинчоқлик, ишончсиз, ғамгин, ички азобланиш хусусиятлари йиғиндисидир.

IV-шкала (жиззакилик) эмоционал турғунликни баҳолашга имкон беради. Юқори баҳолар эмоцинол ҳолатларнинг нотурғунлигидан дарак бсради. Жиззакилик бу чидамсизлик, беихтиёр асабийлашган, жиддий таранг соддадил, инжиқ демақдир.

V-шкала (дилкашлик) ижтимоий фаолликнинг имкониятларини ва бу хусусиятларнинг ҳақиқий кўринишини ифодалайди. Юқори баҳолар эҳтиёжни таъминлашда доимий тайёрликни ва муомала эҳтиёжининг борлигидан далолат беради.

Дўстоналик - хушмуомалали, дилкашлик, уddaбуронлик хусусиятларидир.

У1- шкала (оғир, вазминлик руҳий зарбаға чидамлиликини англатади. Юқори баҳолар келажакка ишонч ва фаолликни; ўзига ишончи одатдаги ҳаётий ҳолатларда руҳий зарба омиллари таъсиридан яхши ҳимояланганлигини англатади. Мўътадиллик - бу

яхши кайфият, барқарорлик, матонатлик, хотиржамлилик, ўз кучига ишонч, ишонувчанлик, фаоллик демакдир.

УП - шкала (реактив тажовузкорлик) - экстратенсив типдаги психопатик белгиларни намоён бўлишини аниқлайди. Юқори баҳолар устунликка интилишни ва ижтимоий муҳитга тажовузкорона муносабатни ифодалайди. Реактив тажовузкорлик бу тажовузкорона ўз карашларини ҳимоя қилиш, ўз фикрини ҳимоя қилиш, худбинлик, манманлик, обрўга, юқорига, устунликка интилиш демакдир.

УШ - шкала (уялувчанлик, тортинчоклик) инсоннинг хаётий вазиятларда ўзини пассив ҳимоя қилиш хусусиятига мойилликни аниқлайди. Бу кучсиз ҳимояланган турда ўтади. Юқори баҳолар шкалада хавотирлилик, ишончсизлик тортинчоклик хусусиятларини мавжудлигини ифодалаб, булар эса ўз навбатида ижтимоий муносабатларга киришишни қийинлаштирлади. Ўзини тута билиш - вазмин, ишончсиз, уятчан жонланувчи, таҳликага тушувчи.

IX-шкала (ошкоралик) ўз-ўзини танқид даражасини ижтимоий муҳитга муносабатини тавсифлашга имкон яратади. Юқори баҳолар ўз-ўзига танқиднинг юқори даражасидан атрофдаги кишилар билан ишонarli ошкора биргаликда катта интилишдан дарак беради. Ушбу шкала бўйича баҳолар синалаётганнинг берилган саволнома билан ишлаётганда у ёки бу даражада жавобларнинг самимийлигини таҳлил қилишга имкон яратади, бу эса бошқа саволномларнинг ёлгон шкалаларига тўғри келади. Самимийлик хусусияти ўз-ўзини танқид, ошкоралик, шахсий камчиликларни ва хатоларни тан олади.

X-шкала (экстравертлик ва интровертлик). Юқори баҳолар шахснинг экстравертлик, қуйи баҳолар эса интровертлик хусусиятларига мос келади.

Экстраверсия – сўзамоллик, жамоат ишларида фаоллик ёки акси, интроверсия – одамлар билан алоқадан қочиш, пассивлик, эмоционал беқарорлик.

X1- шкалада (эмоционал лабиллик, ўзгарувчанлик) юқори баҳолар етарли ўзини идрок қилмаслик, сержаҳдлик, юқори кўзгалувчанлик, кайфиятнинг тез-тез ўзгарувчанлигида кўринадиган эмоционал ҳолатнинг нотўғрилигини кўрсатади. Қуйи баҳолар фақатгина эмоционал ҳолатнинг юқори барқарорлигини тавсифламасдан, балки ўз-ўзини идрок қила олишни ҳам кўрсатади. Эмоционал ўзгарувчанлик-барқарорлик-эмоционал турғунлик ёки нотурғунлик, кайфиятнинг ўзгарувчанлиги, сержаҳдлик, жўшқинлик, зикналик, ғам ёки келажакка ишонч, хурсандчилик.

ХП-шкала (маскулинизм-феминизм) - юқори баҳолар рухий фаолиятнинг, хусусан, эркакларга хослигидан гувоҳлик берса, қуйи баҳолар аёлларга хослигидан дарак беради.

Мардлик-назокатлилик-фаоллик, ҳаммадан билимдон, фаҳмлаш топқирликдир.

Синов якка ҳолда ёки синалувчилар гуруҳи билан ўтказилиши мумкин. Синалаётганлар бир-бирига ҳалақит бермайдиган ҳолатда жойлаштирилиши лозим. Тадқиқотчи тадқиқот мақсадини ва саволнома билан ишлаш қоидасини қисқача баён қилади. Синалаётганларнинг топшириқларни бажаришига ижобий ва қизиқиш билан муносабатда бўлишларига эришиш муҳимдир. Уларнинг эътибори иш пайтида жавоблар бўйича маслаҳатлашишнинг ва ўзаро ҳар хил муҳокаманинг мумкин эмаслигига қаратилмоғи даркор.

Шундан кейин психолог синалувчиларга диққат билан йуриқномани ўрганиб чиқишни тавсия қилади, сўнг саволлар пайдо бўлган бўлса, уларга жавоб беради, саволнома билан мустақил ишлашни таклиф этади.

Натижалар таҳлилини текширувчилар тўлдирган барча жавоб варақаларини биринчи саволга қандай жавоб берганлигини аниқлаган ҳолда қараб чиқишдан бошлаш керак.

Текшириладиган киши қўйилган саволларга очикчасига жавоб беришни истамаса, тадқиқот амалга ошмаган деб ҳисобланиш керак. Биринчи саволга ижобий жавоб олинган тақдирда тадқиқотнинг натижалари ишлаб чиқилгандан кейин юқори ва қуйи баҳолар ажратилади.

Синалувчига йўриқнома:

Сизнинг хулқингизга, алоҳида қилмишларингизга, одамларга бўлган муносабатингизга, ҳаётга карашларингизга ва шунга ўхшаш қандайдир хусусиятларингизга берилган тасдиқ мос келадими-йўқми? Агар шундай мослик бор деб ҳисобласангиз «ҳа» жавобини беринг, акс ҳолда эса «йўқ» жавобини беринг. Жавобларни ҳамма саволга бериш зарур.

Тадқиқотнинг муваффақияти топшириқнинг қанчалик эътибор билан бажарилганлигига боғлиқ. Жавоблар беришда, бирор кишида яхши таассурот қолдиришга интилмаслик керак, чунки ҳеч бир жавоб яхши ёки ёмон деб ҳисобланмайди.

Сиз ҳар бир савол устида ўзоқ ўйлаб ўтирмасдан иккала жавобнинг қайси бири сизнингча, ҳар ҳолда нисбий бўлса ҳам ҳақиқатга яқин келишини ҳал қилмоғингиз лозим бўлади. Баъзи бир саволларнинг ўта шахсийлиги сизни ташвишлантормаслиги керак, чунки тадқиқот ҳар бир саволни, жавобни таҳлил қилишни назарда тутмайди, балки у ёки бу жавобнинг сонига таянади.

Бундан ташқари Сиз яқка психологик тадқиқотнинг натижалари худди тиббиётдагидек кенг муҳокама қилинмаслигини билишингиз керак бўлади.

СИЗГА МУВАФФАҚИЯТ ТИЛАЙМИЗ!

1. Мен диққат билан йуриқномани ўқиб чиқдим ва ҳамма саволларга очикчасига жавоб беришга тайёрман.
2. Кечқурунлари қувноқ давра сафида - меҳмонда, қаҳвахонада вақтимни чоғ қилишни ёқтираман.
3. Бирор киши билан танишганимда ҳар доим суҳбат учун хос бўлган мавзунини топишим қийинлиги ҳалақит беради.
4. Тез-тез бошим оғриб туради.
5. Баъзида чаккамда дукўллашни ва бўйним атрофида томир уришни ҳис қиламан.
6. Мен ўзимни ҳушимни тез йўқотаман, шунингдек тез ўзимни қўлга оламан.
7. Баъзида бемаъни латифалардан куламан.
8. Мен бир нарса ҳақида сўрашдан тортинман, билишим керак бўлган нарсани бошқа йўл билан билишни маъқул кўраман.
9. Менинг келганим сезилмаса, хонага кирмасликни маъқул кўраман.
10. Шундай инжиқ бўлишим ҳам мумкинки, қўлимга тушган ҳамма нарсани синдириб ташлашга тайёрман.

11. Атрофдагилар менга эътиборини қарата бошлашса, ўзимни ноқулай сезаман.
 12. Мен баъзида юрагимни худди ўлда-жулда ишлаётгандек ёки кўкрагимдан чиқиб кетгудек бўлиб ура бошлашини ҳис қиламан.
 13. Хафа қилганни кечириб мумкин деб ўйлайман.
 14. Жаҳлга жаҳл билан жавоб бериш керак деб ҳисобламайман ва ҳар доим шунга амал қиламан.
 15. Агар мен ўтирган бўлсам ва бирдан ўрнимдан турсам кўз олдим қоронғулашиб, бошим айланиб кетади.
 16. Агар мени деярли ҳар куни муваффақиятсизликлар таъқиб қилмаганда, ҳаётим нАкадар яхши бўлиши мумкинлиги ҳақида ўйлайман,
 17. ўз қилаётган ҳаракатларимда одамларга тўлиқ ишониш керак, деган хулосага амал қилмайман.
 18. ўз манфаатларимни ҳимоя қилиш зарурати туғилиб қолса, жисмоний куч ишлатишдан ҳам қайтмайман.
 19. Энг зерикарли гуруҳни ҳам осонгина хушчақчақ қила оламан.
 20. Мен осонгина довдираб қоламан.
 21. Агар менинг ишимга огоҳлантириш берилса, бу мени ҳеч қачон хафа қилмайди.
 22. Кўлларим ва оёқларим совуқ қотиб кетаётганини ёки увишиб қолаётганини тез-тез ҳис қиламан.
 23. Бошқа кишилар билан муносабатда бўлганимда ўнғайсизланаман.
 24. Баъзида ҳеч бир сабабсиз ўзимни бахтсиз ҳис қиламан.
 25. Баъзида бирор иш билан шуғулланишга ҳеч ҳам хоҳиш бўлмайди.
 26. Худди жуда оғир ишни бажаргандек, гоҳида менга ҳаво етмаётгандек туюлади
 27. Менга шундай туюладик, ўз ҳаётимда жуда кўп нарсаларни нотўғри қилганга ўхшайман.
 28. Менинг назаримда бошқалар кўпинча устимдан кўлишаётгандек туюлади.
 29. ўзок ўйлаб утирмаи бажариладиган топшириқларни яхши кураман.
- ўз тақдиримдан норози бўлишга етарли асосларим бор деб ҳисобламайман.
30. Кўпинча иштаҳам бўлмайди.
 31. Болалигимда ота-онам ёки ўқитувчиларим бошқа болаларни жазолашганларида қувонганман.
 32. Одатда қарорим қатъий ва тез ҳаракат қиламан.
 33. Ҳар доим ҳам рост гапирмайман.
 34. Кимдир ёқимсиз ҳолатдан чиқиш учун интилаётганини қизиқиш билан кўзатаман.
 35. ўтиб кетган воқеалар мени кам ташвишлантиради.
 36. ўз фикримда турмоқчи бўлсам барча воситаларни яхши деб ҳисоблайман.
 37. Мушт орқали бирор нарсани исботлашдан бир арзийдиган нарса чиқишини тасаввур қила олмайман.
 38. Мен билан жанжаллашиш йўллари қидираётган одам билан учрашишдан қочмайман.
 39. Баъзида ҳеч нарсага яроқсиздекман.
 40. Мен ҳар доим қандайдир толиққан, зўриққан ҳолда юргандекман, менинг бўшашишим қийин.

41. Кўпинча кўкрагим остида оғрик, қорнимда ҳар хил ёқимсиз сезгилар пайдо бўлади.
42. Дўстимни хафа қилганлардан ўч олишга ҳаракат қиламан.
43. Белгиланган вақтга кеч қолган пайтларим бўлган.
44. Менинг ҳаётимда шунАка ҳам бўлганки нимагадир хайвонларга азоб беришни ўзимга лозим топганман.
45. Эски танишим билан учрашганда хурсандлигимдан унинг бўйнига осилиб олишга тайёрман.
46. Мен бирор нарсадан кўрксам оғзим курийди, кўл-оёғим қалтирайди.
47. Менда тез-тез шундай кайфият бўладики, ҳеч нарсани кўрмасам, эшитмасам дейман.
48. Уйқуга ётсам одатда бир неча дақиқадан сўнг ухлаб, қоламан.
49. Бошқаларнинг хато-камчиликларини кўрсатиш менга ором бағишлайди.
50. Баъзида мақтаниб тураман.
51. Жамоат тадбирларида фаол қатнашаман.
52. Кўпинча шундай бўладики, хоҳламаган учрашувдан қутилиш учун бошқа томонга қарашимга тўғри келади.
53. Ўзимни оқлаш учун баъзида бирор нарсани ўйлаб топаман.
54. Мен деярли ҳар доим ҳаракатдаман ва фаолман.
55. Мен гапираётган нарсалар кўп ҳолларда суҳбатдошларимга ҳақиқатдан ҳам кизиқарли эканлигидан шубҳаланиб қоламан.
56. Баъзида бирдан тер қоплаганини ҳис қиламан.
57. Агар бирор кишидан қаттиқ жаҳлим чиқса, уни уриб юборишим ҳам мумкин.
58. Кимнидир менга ёмон муносабатда бўлиши, мени кам ташвишлантиради.
59. Танишларимга одатда эътироз билдиришим қийин.
60. Бўлиши мумкин бўлган муваффақиятсизлик ҳақидаги фикрдан ҳаяжонланаман ва ташвишланаман.
61. Танишларимнинг ҳаммасини ҳам яхши кўрмайман.
62. Менда шундай фикр ҳам бўлиб турадики, улардан фақат уялиш керак.
63. Билмадим, нима учундир баъзида ҳамма бирор нарсадан илҳом олаётган бўлса ўша нарсани бўзгим келади.
64. Ҳар қандай одамдан менга керакли нарсани илтимос қилишдан кўра, унга мажбурлаб қилдиришни афзал кўраман.
65. Мен кўп ҳолларда кўл ва оёқларимни ноқулай ҳаракатлантираман.
66. Қувноқ даврада бўлишдан кўра, ўзимнинг сеvimли ишим билан шуғулланиб эркин кеча ўтказишни афзал кўраман.
67. Даврада ўзимни уйда тутгандек тутолмайман.
68. Баъзида ўйламасдан шундай нарсани гапириб қўяманки, у ҳақида яхшиси жим турган афзалроқ.
69. Хатто танишлар даврасида ҳам диққат марказда бўлишдан кўрқаман.
70. Яхши танишларим жуда кўп эмас.
71. Гоҳида менда шундай таасурот пайдо бўладики, эркин ранг, эркин бўёк, кучли шовқин менда ёқимсиз ҳиссиётларни уйғотади.
72. Менда кўп ҳолларда даврада кимнидир хафа қилиш ёки жаҳлини чиқариш истаги пайдо бўлади.

73. Ҳаётда турли ёқимсиз нарсаларнинг учраши мумкинлигини ўйласам, бундан туғилмаганим яхши эди деб қоламан.
74. Агар мени кимдир жиддий хафа қилса, ўзига тегишлисини тўлиқ олади.
75. Жаҳлимни чиқаришса, айтадиган гапларимдан уялмайман.
76. Сухбатдошимга менинг шундай савол беришим ёки шундай жавоб беришим ёқадикки, ўша вақтда у ўзини йўқотиб қўйсин.
77. Зарур бўлган ишларни ҳам орқага сурган вақтларим бўлган.
78. Латифаларни ёки қўлгули воқеаларни ҳикоя қилишни ёқтирмайман.
79. Кундалик қийинчиликлар ва ташвишлар ўз мувозанатимни йўқотишга олиб келади.
80. Ўзини ноқулай тутган даврадаги одам билан учрашиб қолсам, ўзимни қўярга жой топа олмайман.
81. Ҳаётдаги майда-чуйдаларга ҳам жиддий эътибор қаратадиган одам билан ҳам афсуски муносабатда бўла оламан.
82. Катта аудитория олдида сўзга чиқишдан тортинаман.
83. Менинг кайфиятим ўзгариб туради.
84. Атрофдагиларнинг кўпчилигидан кўра мен тезроқ чарчайман.
85. Агар мен бирор нарсадан кучли ҳаяжонланган ёки аччиқланган бўлсам, уни бутун танзим билан ҳис қиламан.
86. Калламга келадиган ёқимсиз фикрлардан безор бўлиб кетаман.
87. Афсуски, мени оилада ҳам, ўз танишларим даврасида ҳам тушинишмайди.
88. Агар мен бугун одатдагидан камроқ ухлаган бўлсам, эртасига ўзимни дам олгандек ҳис қила олмайман.
89. Ўзимни шундай тутаманки, атрофдагилар менинг норозилигимни пайдо қилишдан чўчисин.
90. Келажакимга ишонаман.
91. Атрофдагилардан бирининг ёмон кайфиятини сабабчиси бўлганман.
92. Бошқаларнинг устидан қўлишдан ҳам қайтмайман.
93. Ўта сергап одамлар билан ҳам муомала қила оламан.
94. Мен ҳамма нарсага осон муносабатда бўладиган кишилар тоифасиданман.
95. Ўсмирлигимда таъкиқланган мавзуларга қизикқанман.
96. Гоҳида яхши кўрган кишиларимнинг дилини оғритганман.
97. Атрофдагиларнинг қайсарликлари туфайли улар билан кўпинча келиша олмайман.
98. Ўз қилмишларимдан кўпинча виждоним қийналади.
99. Мен кўп ҳолларда паришонхотир бўламан.
100. Ёмон кўрган одамимнинг омадсизлиги, мени безовта қилганлигини эслай олмайман.
101. Кўп ҳолларда бошқалардан тез ранжийман.
102. Баъзида кутилмаганда, ўзим тушунмаган нарсалар ҳақида ишонч билан гапира бошлайман.
103. Кўпинча шундай кайфиятда бўламанки, ҳар қандай баҳона билан портлаб кетишга тайёр тураман.
104. Кўпинча ўзимни чарчаган ва ланж сезаман.
105. Мен одамлар билан суҳбатлашишни яхши кўраман ва ҳар доим бунга тайёрман.
106. Афсуски, кўп вазиятларда мен одамларга шошиб баҳо бераман.
107. Эрталаб одатда мен яхши тураман, кўпинча хуштак чала бошлайман ёки хиргойи қиламан

108. Муҳим муаммоларни ҳал қилишда хатто ўзоқ мулоҳазадан сўнг ҳам ўзимга тўлик ишончни ҳис қилмайман.
109. Баҳсда нимагадир ўзимнинг тарафдоримдан баландрок овозда гапиришга интиламан.
110. Умидсизлик менда кучли ташвиш уйғотмайди.
111. Бирдан лабларимни, тирноқларимни тишлайдиган ҳолларим ҳам бўлади.
112. Ёлғиз қолган ҳолларда ўзимни ниҳоятда бахтиёр ҳис қиламан.
113. Баъзида шундай бўладики, ҳамма бир-бири билан урушиб қолишини хоҳлаб қоламан.

Илтимос ҳамма жавобларга жавоб берганлигингни текшириб чиқинг.

КАЛИТ.

- **Асабийлашганлик** (ҳаммаси бўлиб 17 савол)
 «Ҳа» - 4,5,12,15,22,26,31,41,42,57,66,72,85,86,89,105
 «Йўқ» - 49

- П – шкала. **Ўз-ўзидан пайдо бўладиган тажовузкорлик** (13 савол)
 «Ҳа» - 32,35,45,50,64,73,77,93,97,99,103,12,114
 «Йўқ» - 99

- Ш – шкала. **Рухий сиқилиш** (14 та савол).
 «Ҳа» - 16,24,27,28,30,40,48,56,61,74,84,87,88,100
 «Йўқ» -

- У1 – шкала. **Сержаҳллик, серзардалик, жиззакилик** (11 савол)
 «Ҳа» - 6,10,58,69,76,80,102,104,107,110
 «Йўқ» -

- У – шкала. **Мулоқотчанлик** (16 савол)
 «Ҳа» - 2,19,46,52,55,94,106
 «Йўқ» - 3,8,23,53,67,71,79,113

- У1 – шкала. **Оғирлик, вазминлик** (10 та савол)
 «Ҳа» - 14,21,29,37,38,59,91,95,108,111
 «Йўқ» -

- УП – шкала. **Ўта тажовузкорлик** (10 та савол)
 «Ҳа» - 13,17,18,36,39,43,65,75,90,98
 «Йўқ» -

- УШ – шкала. **Тортинчоқлик** (10 савол)
 «Ҳа» - 9,11,20,47,60,70,81,83,109

- 1X – шкала. **Очиқлик, ошкоралик** (13 савол)
 «Ҳа» - 7,25,34,44,51,54,62,63,68,78,92,98,101
 «Йўқ» -

X – шкала. **Экстраверсия-интроверсия** (12 та савол)

«Ҳа» - 2,29,46,51,56,76,93,95,106,110

«Йўқ» - 20,87

X1 – шкала. **Таъсирчанлик, ўзгарувчанлик** (14 та савол)

«Ҳа» - 24,25,40,48,80,83,85,87,88,102,112,113

«Йўқ» - 59

XII – шкала. **Мардлик-назокатлик** (15 та савол)

«Ҳа» - 18,29,3,50,52,58,59,65,91,104

«Йўқ» - 16,20,31,47,84

Жавоб варақасига савол номерининг қаршисига «Ҳа» ёки «Йўқ» жавоби ёзиб қўйилади.

Методиканинг «калити»да ҳар бир шкалага тегишли бўлган савол номерлари ёзилган. Ҳар бир шкаланинг савол номерига сизнинг жавобингиз тўғри келса 1 балл билан баҳоланади.

(«Ҳа» жавоби ва «Йўқ» жавоби бўйича баллар қўйиб ҳисобланади.)

Ҳар бир шкала бўйича бирламчи баҳолар ҳисоблаб чиқарилади.

Шкала рақами	Бирламчи баҳолар
I	
II	
III	
IV	
V	
VI	
VII	
VIII	
IX	
X	
XI	
XII	

Бундан сўнг ҳосил бўлган бирламчи баҳоларни стандарт баҳоларга кўчирилади. (2-чи жадвалга қаранг)

БИРЛАМЧИ БАЛЛАРНИ СТАНДАРТ БАҲОЛАРГА КЎЧИРИШ

1 баллдан 3 баллгача бўлган баҳолар куйи

4 баллдан 6 баллгача бўлган баҳолар ўрта

7 баллдан 9 баллгача бўлган баҳолар юқори

баҳолар туркумига (хусусиятлар даражаси) киради.

ГУРУҲДАГИ ПСИХОЛОГИК ИҚЛИМНИ АНИҚЛАШ ТЕСТИ

Кўрсатма. Қуйидаги саволларга 5 балли тизимдан фойдаланиб жавоб беринг. Бунда: 5 – доим, 4 – деярли доим, 3 – баъзида, 2 – деярли ҳеч қачон, 1- ҳеч қачон.

1. Синфдошларингиз бир-бирининг ўқишдаги муваффақиятлари ёки муваффақиятсизликлари билан қизиқадими?
2. Синфдошларингиз ўқишда бир- бирига ёрдам берадими?
3. Синфдошларингизнинг барчаси ўқишга масъулият билан ёндошадими?

Натижаларни қайта ишлаш.

Гуруҳнинг ўртача баллини топиш – $X_{\text{қ}}(a + б + в) : 3 N$

а, б, в – ҳар бир саволга қўйилган баллар; N – синалувчилар сони.

Натижаларни баҳолаш

Агар $X \geq 4.5$ бўлса, психологик иқлим яхши – 3 балл

Агар $3.5 \leq X < 4.5$ бўлса, психологик иқлим ўртача – 2 балл

Қолган ҳолларда психологик иқлим ёмон – 1 балл.

Гуруҳий жипслик ва жамоанинг ривожланиш даражасини акс эттирувчи интеграл баҳони аниқлаш.

Уччала топшириқ бўйича олинган баллар йиғиндисини топиш.

$I \text{ қ } K + C + X$

Агар $I \geq 8$ бўлса, гуруҳнинг жипслиги ва ривожланиш даражаси юқори.

Агар $I \text{ қ } 6 - 7$ бўлса, гуруҳнинг жипслиги ва ривожланиш даражаси ўртача.

Қолган ҳолларда гуруҳнинг жипслиги ва ривожланиш даражаси паст.

ГУРУХНИНГ СОЦИАЛ – ПСИХОЛОГИК ЖИХАТДАН ЎЗ – ЎЗИНИ ЖАМОА СИФАТИДА АТТЕСТАЦИЯ ҚИЛИШ МЕТОДИКАСИ

Мазкур методика гуруҳдаги муносабатларнинг ривожланиш даражасини аниқлашга мўлжалланган. У 75 та ҳукмдан иборат. Синалувчилар ҳар бир ҳукм гуруҳнинг қанча аъзосига тааллуқли эканини белгилайдилар.

Кўрсатма. «Қуйида 75 та ҳукм берилган. Сиз ҳар бир ҳукмнинг мазмуни билан танишиб, сўнгра у гуруҳингизнинг қанча аъзосига тегишли эканлигини қуйида берилган баллардан фойдаланиб белгилаш: 0 балл – ҳеч қим, 1 балл – деярли ҳеч қим, 2 балл – камчилик, 3 балл – ярми, 4 балл – кўпчилик, 5 балл – деярли барча, 6 балл – барча, «__» - бир нарса дейишим қийин».

1. Ўз сўзини иш билан исботлайдилар.
2. Худбинлик ва индивидуализмни қоралайдилар.
3. Қарашлари бир хил.
4. Бир- бирининг муваффақиятига хурсанд бўладилар.
5. Бошқа гуруҳларга ва ўз гуруҳининг янги вакилларига ёрдам берадилар.
 1. Бир- бири билан келишган, уюшган ҳолда ишлайдилар.
 2. Гуруҳ олдидаги вазифаларни биладилар.
 3. Бир- бирларига талабчанлиги юқори.
 4. Барча масалаларни келишиб ҳал этадилар.
 5. Гуруҳ олдидаги муаммоларни баҳолашда ҳамфикрдирлар.
 6. Бир- бирига ишонадилар.
 7. Бошқа гуруҳлар ва ўз гуруҳининг янги вакиллари билан тажриба алмашадилар.
 8. Низога йўл қўймай вазифаларни ўзаро тақсимлайдилар.
 9. Гуруҳ фаолиятининг натижаларини яхши биладилар.
 10. Ҳеч қачон, ҳеч нарсада адашмайдилар.
 11. Ўз ютуқ ва муваффақиятсизликларини тўғри баҳолайдилар.
 12. Шахсий манфаатларини гуруҳ манфаатларидан юқори қўймайдилар.
 13. Умумий хоббилар /қизиқишлар/га эгалар.
 14. Бир- бирларини ҳимоя қиладилар.
 15. Бошқа гуруҳлар ва ўз гуруҳининг янги вакиллари манфаатлари билан ҳисоблашадилар.
 16. Зарурат туғилганда гуруҳий ишда бир- бирининг ўрнига ишлаб турадилар.
 17. Гуруҳ ишининг ҳам ижобий, ҳам салбий томонларидан хабардордирлар.
 18. Гуруҳ олдидаги вазифаларни бажариш учун сидқидилдан меҳнат қиладилар.
 19. Гуруҳ манфаатларига зиён етса, бунга бефарқ қараб турмайдилар.
 20. Вазифаларни ўзаро тақсимлашда тез келишиб оладилар.
 21. Бир- бирларига кўмак берадилар.
 22. Нафақат ўз гуруҳларига, балки бошқа гуруҳларга ҳам, ўз гуруҳининг нафақат фахрий аъзолари, балки янги аъзоларига ҳам адолатли муносабатда бўладилар.
 23. Гуруҳ ишидаги камчиликларни мустақил аниқлайдилар ва бартараф этадилар.
 24. Гуруҳ ичида ўзларини қандай тутишни яхши биладилар.
 25. Ҳеч қачон, ҳеч нарсада шубҳаланмайдилар.
 26. Бошлаган ишларини чала қолдирмайдилар.
 27. Гуруҳда қабул қилинган хулқ- атвор меъёрлари ва қоидаларини қаттиқ ҳимоя қиладилар.
 28. Гуруҳ манфаатларини бир хилда тўғри баҳолайдилар.
 29. Гуруҳдошларнинг муваффақиятсизликларидан самимий қайғурадилар.
 30. Ўз гуруҳининг ҳам, бошқа гуруҳнинг ҳам, гуруҳдаги фахрий аъзоларнинг ҳам, янги аъзоларнинг ҳам ишини тўғри баҳолайдилар.

31. Гуруҳда вужудга келадиган низоларнинг олдини олишни ва бартараф этишни биладилар.
32. Ўз вазифаларини ва мажбуриятларини яхши биладилар.
33. Онгли равишда интизомга риоя қиладилар.
34. Ўз гуруҳига чин дилдан ишонадилар.
35. Ўз гуруҳининг муваффақиятсизларини бир хилда тўғри баҳолайдилар.
36. Бир- бирига бўлган муносабатда ўзларини жуда маданиятли тутадилар.
37. Ҳеч қачон ўз гуруҳларини бошқа гуруҳлардан, ўз гуруҳидаги фахрий аъзоларни янги аъзолардан устун қўймайдилар.
38. Бир- бирлари билан тез тил топиша оладилар.
39. Гуруҳдаги фаолиятда ўзаро қандай муносабатда бўлиш кераклигини яхши биладилар.
40. Доим ҳар нарсада ҳақлар.
41. Шахсий манфаатларини гуруҳнинг бошқа аъзолари манфаатидан устун қўймайдилар.
42. Гуруҳ учун фойдали бўлган ташаббусларни фаол қўллаб – қувватлайдилар.
43. Ахлоқ ҳақида ўхшаш тасаввурларга эгалар.
44. Бир- бирларига дўстона муносабатда бўладилар.
45. Нафақат ўз гуруҳларига, балки бегона гуруҳларга ҳам, нафақат ўз гуруҳидаги фахрий аъзоларга, балки янги аъзоларга ҳам муносабатда ўзларини маданиятли тутадилар.
46. Зарурат туғилса, гуруҳга раҳбарлик қилишни ўз қўлларига олишлари мумкин.
47. Бир- бирининг ҳуқуқ ва мажбуриятларини яхши биладилар.
48. Гуруҳнинг моддий бойлигига ўзиникидай муносабатда бўладилар.
49. Гуруҳдаги эзгу ғояларни, тадбирларни қўллаб- қувватлайдилар.
50. Гуруҳнинг ҳар бир аъзоси қандай хусусиятларга эга бўлиши лозимлиги ҳақида ўхшаш қарашларга эгалар.
51. Бир- бирларини ҳурмат қиладилар.
52. Бошқа гуруҳлар билан, ўз гуруҳининг янги аъзолари билан фаол ҳамкорлик қилишга интиладилар.
53. Зарурат туғилганда гуруҳдошлар вазифаларини ўз зиммаларига оладилар.
54. Бир- бирларининг характер хусусиятларини яхши биладилар.
55. Ҳамма нарсани биладилар.
56. Ҳар қандай ишни масъулият билан бажарадилар.
57. Гуруҳ жипслигига путур етказувчи ҳар қандай нарсага фаол қаршилик қиладилар.
58. Гуруҳ аъзолари ўртасидаги рағбат тақсимотини бир хилда тўғри баҳолайдилар.
59. Қийин дамларда бир- бирини қўллаб- қувватлайдилар.
60. Бошқа гуруҳларнинг, ўз гуруҳидаги янги аъзоларнинг муваффақиятидан самимий хурсанд бўладилар.
61. Қийин вазиятларда уюшган ҳолда, келишиб, ҳаракат қиладилар.
62. Бир-бирининг индивидуал қизиқишлари ва одатларини яхши биладилар.
63. Бутун гуруҳ учун фойдали бўлган ишда фаол қатнашадилар.
64. Гуруҳ муваффақиятлари ҳақида шахсан қайғурадилар.
65. Гуруҳ аъзолари йўл қўйган камчиликлари учун оладиган жазоларини тўғри баҳолайди.
66. Бир- бирига эътиборли муносабатда бўладилар.
67. Нафақат ўз гуруҳлари, балки бошқа гуруҳларнинг ҳам, ўз гуруҳининг нафақат фахрий аъзолари, балки янги аъзоларининг ҳам муваффақиятсизлигидан самимий қайғурадилар.
68. Низоларсиз тезгина ҳамма рози бўладиган қилиб вазифаларни тақсимлай оладилар.
69. Бир- бирларининг ишлари қандай эканини яхши биладилар.
70. Ҳамма саволларга тўғри жавоб бера оладилар.

Жавоб варақаси							
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	
23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	
38.	39.	40.	41.	42.	43.	44.	45.
46.	47.	48.	49.	50.	51.	52.	
53.	54.	55.	56.	57.	58.	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.	67.	
68.	69.	70.	71.	72.	73.	74.	75.

Хукмларнинг 70 таси ишчи бўлиб, 5 таси назоратчи хукмдир. Назоратчи хукмлар жавобларнинг чинлигини аниқлаш учун ишлатилади. Агар назоратчи хукмлар юзасидан берилган жавоблар самимий жавобни билдирувчи вариантда бўлса, ишчи хукмларга берилган жавоблар ишончли бўлиб, ҳисобланади, акс ҳолда улар ишончсиз бўлади.

Ишчи 70 та хукм 7 гуруҳга ажратилган. Ушбу 7 гуруҳ хукмлари жамоа сифатида гуруҳдаги 7 хил муносабатнинг қанчалик ривожланганлигини аниқлашга ёрдам беради. Бу муносабатлар қуйидагилардан иборат 1. Масъулият – гуруҳ олдидаги мақсад ва вазифаларга масъулият билан ёндошиш; 2. Коллективизм – гуруҳ олдида турган муаммоларни ҳал этиш, гуруҳий фаолиятни бажаришда ҳамкорлик қилиш. 3. Жипслик – гуруҳ ҳаётидаги асосий масалалар бўйича гуруҳ аъзолари ўртасидаги ҳамкорлик ва гуруҳий фаолиятда «бир тану бир жон» бўлиб ҳаракат қилиш; 4. Мулоқотчанлик – гуруҳ аъзоларининг ўзаро мулоқотга, шахсий – эмоционал муносабатларга киришувчанлиги; 5. Очиқлик – бошқа гуруҳларга ва гуруҳнинг янги аъзоларига ижобий муносабатда бўлиш; 6. Тартиб – интизомлилик гуруҳ фаолияти самарадорлиги йўлида унинг таркибий тўзилишини тез ўзгартири олиш, янгидан тўза олиш; 7. Ахборотга эгалик – гуруҳ ишлари ва гуруҳ аъзолари ҳақидаги маълумотни бемалол қўлга киритиш имкониятининг мавжудлиги.

Натижаларни қайта ишлашга тайёрлаш.

Жавоб варақаларидаги натижалар қайта ишланиши учун қуйидаги талаблар бажарилиши керак: 1) 15, 30, 45, 60, 75 хукмларга қўйилган балл «0» бўлиши (вербал баҳода «хеч ким» деган жавоб берилган бўлиши) керак. Эслатма: Кўп ҳолларда жавоб варақасида назорат саволларига (15, 30, 45, 60, 75) берилган жавоблар орасида тўғри ва нотўғри жавоб вариантлари биргаликда мавжуд бўлади. Бундай вазиятда назорат саволларига нотўғри жавоб берилган сатр ва ундан олдинги сатр ўчирилади ва натижаларни ҳисоблашда инобатга олинмайди; 2) Хукмларга жавобан қўйилган баллар камида уч хил (масалан, 1, 4, 6 ёки 1, 3, 4) бўлиши керак.

Ушбу икки талаб бажарилгандагина натижаларни қайта ишлаш жараёнини бошлаш мумкин. Натижалар статистик қайта ишланиши учун қуйидагича тайёрланади.

1. Статистик қайта ишлашга яроқли бўлган барча жавоб варақалари 7 та устунга ажратиб кесиб чиқилади. Қуйида тўлдирилган жавоб варақасининг қаеридан кесиш кераклиги пунктир чизиқлар билан кўрсатилган.

1.3	2.4	3.5	4. –	5.3	6.5	7.6
8. -	9.5	10.4	11.2	12.4	13.1	14.6
16.3	17.6	18.5	19.3	20.2	21.3	22.5
23.4	24.5	25.4	26.3	27.1	28.4	29.4
31.5	32.3	33.2	34.1	35.3	36.5	37.5
38.4	39.3	40.2	41.5	42.6	43.4	44.6
46.5	47.3	48.4	49.5	50.4	51.6	52.5
53.3	54.4	55.5	56.2	57.3	58.5	59.6
61.5	62.3	63.2	64.4	65.6	66.5	67.4
68.3	69.3	70.4	71.5	72.4	73.6	74.5

2. Ҳосил бўлган тасмалар ичида тартиб рақами бир шкалага тегишли бўлганлари тоза вараққа ёнма ён қилиб ёпиштирилади. Бундай варақлар сони 7 та бўлади. Натижада қуйидаги манзара ҳосил бўлади.

1.		1.		1.		1.
8.	1.	8.		8.		8.
16.	8.	16.	1.	16.	1.	16.
23.	16.	23.	8.	23.	8.	23.
31.	23.	31.	16.	31.	16.	31.
33.	31.	33.	23.	33.	23.	33.
46.	33.	46.	31.	46.	31.	46.
46.	46.	46.	33.	46.	33.	46.
53.	53.	53.	46.	53.	46.	53.
61.	61.	61.	53.	61.	53.	61.
61.	68.	61.	61.	61.	61.	61.
68.		68.	68.	68.	68.	68.

ШМИШЕК ТЕСТ – САВОЛНОМАСИ ЁРДАМИДА ЎСМИРЛАРНИНГ ХАРАКТЕР АКЦЕНТУАЦИЯСИНИ АНИҚЛАШ. (К. Леонгард)

Тест – саволнома негизида К. Леонгарднинг шахс акцентуацияси концепцияси ётади. Шунга асосан акцентуациялар – бу ҳар бир инсонга хос бўлган баъзи бир индивидуал хусусиятларнинг «кескинлашган, ўткирлашган» кўринишидир. К.Леонгард характер ва темпераментнинг ўткирлашган хусусиятларини ажратади.

Тест 10 шкаладан иборат. Улар рўйхат шаклида 88 саволдан иборат ва жавобларнинг «Ҳа» ёки «йўк» икки вариантыдан бирини танлаб жавоб беришини назарда тутлади.

Тест ўтказиш учун стандарт йўриқнома билан тест буклети, шунингдек, стандарт жавоб варақаси бўлиши зарур. Жавоб варақасига рақам ёнига синалаётган жавоб вариантыга мос тарзда «+» ёки «-» белгилари қўяди.

Калит билан саволлар рўйхати.

1. Сен одатда хотиржам, қувноқмисан? (1).
2. Сен тез хафа бўлиб қоласанми? (1).
3. Тезда йиғлаб юборишинг осонми? (6).
4. Ўз ишингда хато бор-йўқлигини кўпинча текширасанми?. (4).
5. Синфдошларинг сингари кучлимисан? (-2)
6. Хурсандчиликдан ғам-андуғга ёки ғам-андуғдан хурсандчиликка осон кўча оласанми? (9).
7. Ўйинларда етакчи бўлишни ёктирасанми? (8)
8. Ҳеч бир сабабсиз ҳаммага жаҳл қиладиган кунларинг бўладими? (5)
9. Сен жиддий одаммисан? (6)
10. Ҳар доим ўқитувчилар топшириғини виждонан бажаришга интиласанми? (7)
11. Янги ўйинлар топа оласанми? (1)
12. Кимнидир хафа қилган бўлсанг, тезда унутасанми? (-7)
13. Ўзингни меҳрибон деб ҳисоблайсанми? (6)
14. Почта қутисига хат ташлагач, хат почта қиррасига тикилиб қолдимикан, деб қўлинг билан текшириб кўрасанми? (4)
15. Мактабда, тўғарақда, спорт секциясида энг олдинда бўлишга интиласанми? (8)
16. Кичкиналигингда момАкалди роқ ва итлардан кўрқармидинг? (2)
17. Сени ўртоқларинг ўта интилувчан ва тартибли деб ҳисоблашадими? (4)
18. Сенинг кайфиятинг уйдаги ва мактабдаги ишларга боғлиқ бўладими? (9)
19. Кўпчилик танишларинг сени яхши кўради, деб айтиш мумкинми? (8)
20. Кўнглингда нотинчлик бўлиб турадими? (5)
21. Одатда бироз ғамгин юрасанми? (3)
22. Алам чека туриб, ўкириб йиғлайсанми? (10)
23. Ўзоқ вақт бир жойда қолиш сен учун қийинми? (1)
24. Сенга ноҳақлик қилишганда ўз хухуҳинг учун қурашасанми? (7)
25. Қачонлардир мушукларни рогаткадан мўлжалга олганмисан (-6)
26. Парда ёки дастурхон қийшиқ турган бўлса, аччиғинг чиқадими? (4)
27. Болалигингда бир ўзинг уйда ёлғиз қолишдан кўрқармидинг? (2)
28. Сабабсиз хурсанд ёки ғамгин бўлиб турасанми? (9)
29. Синфингда энг яхши ўқувчининг биримисан? (8)
30. Тез-тез вақтичоғлик, майнабозчилик қилиб турасанми? (-3)
31. Жаҳлинг тез чиқадими? (5)
32. Баъзида ўзингни бахтиёр ҳис қиласанми? (10)

33. Болаларни хурсанд қила оласанми? (1)
34. Бирор киши ҳақида ўйлаётган фикрининг ҳаммасини юзига айта оласанми? (7)
35. Қондан қўрқасанми? (6)
36. Мактаб топшириларини сидкидилдан бажарасанми? (-4)
37. Кимгадир ноҳақлик қилинган бўлса, унинг ёнини оласанми? (7)
38. Қоронғи бўм-бўш хонага кириш сен учун ёқимсизми? (2)
39. Тез ва ноаниқ ишдан кўра, секинлик билан аниқ бажариладиган иш сенга маъқулми? (4)
40. Одамлар билан тез таниша оласанми? (9)
41. Кечаларда сидкидилдан сўзга? (5)
42. Уйдан қочиб кетган пайтларинг бўлганми? (5)
43. Болалар ёки ўқитувчилар билан бўлган жанжалдан кейин мактабга бормаслик даражасигача хафа бўлганмисан? (3)
44. Ҳаёт сенга оғир туюладими? (3)
45. Муваффақиятсизликка учраганинда ўз устингдан қўла оласанми? (1)
46. Агар жанжал сенинг айбингсиз чиққан бўлса, ярашишга интиласанми? (-7)
47. Ҳайвонларни яхши кўрасанми? (6)
48. Уйдан кета туриб, бирор нарса қолиб кетмадимикан, деб текширгани қайтиб кирасанми? (4).
49. Сенга ёки сенинг қариндошларингга бирор нарса бўлгандек туюладими? (2)
50. Кайфиятинг об-ҳавога боғлиқ бўладими? (9).
51. Саволга жавобни билсанг ҳам синфда жавоб беришга қийналасанми? (-8)
52. Агар бирор кишидан жаҳлинг чиқса, ёқалашиб кетасанми (5)
53. Болалар орасида бўлиш сенга ёқадими? (-3)
54. Бирор ишни бажара олмасанг, умидсизликка тушасанми? (10)
55. Ишларни, ўйинларни ташкил қила оласанми? (1)
56. Агар йўлда қийинчиликка дуч келган бўлсанг ҳам, мақсад сари астойдил интиласанми? (7)
57. Кино кўраётганинда ёки ғамгин китоб ўқиётганинда йиғлаганмисан? (6).
58. Бирор ташвишдан ухлашинг қийин бўладими? (4)
59. Ўртоқларингга дарсда пичирлаб айтиб турасанми ёки кўчириб олишга берасанми? (-7)
60. Қоронғи кўчадан ёлғиз юришга қўрқасанми? (2)
61. Ҳар бир нарса жой-жойида бўлишини кўзатасанми? (4)
62. Уйкуга яхши кайфият билан ётиб, ёмон кайфият билан уйғониш ҳоллари бўладими? (9)
63. Нотаниш болалар даврасида (Янги синф, лагерда) ўзингни эркин тута оласанми? (8)
64. Бошинг тез-тез оғриб турадими? (5)
65. Тез-тез кулиб турасанми? (-3)
66. Агар сен бирор кишини ҳурмат қилмасанг, у билан турганинда уни ҳурмат қилмаслигингни сездирмайсанми? (8)
67. Бир кун ичида кўплаб ҳар хил ишларни қила оласанми? (7)
68. Табиатни севасанми? (7)
69. Уйдан кета туриб ёки ухлаш учун ёта туриб эшик кулфланганлигини, чирок ўчирилганлигини текширасанми? (2)
70. Сенга тез-тез ноҳақлик қилишадими? (6)
71. Ўзингни қандай одам деб ҳисоблайсан, кўрқокмисан? (2)

72. Байрам столи олдида кайфиятинг ўзгарадими? (9)
73. Драматик тўгаракка қатнашасанми, сахнага чиқишни яхши кўрасанми? (8).
74. Сенда бесабаб маънос кайфият бўлиб, бунда ҳеч ким билан гаплашгинг келмайдиган ҳолатларинг бўладими? (5)
75. Келажакни маъносилик билан ўйлаган ҳолатларинг бўладими? (3)
76. Хурсандчиликдан ғамгинликка бехосдан ўтиб қолиш ҳоллари бўладими? (10)
77. Меҳмонлар кайфини чоғ қила оласанми? (1)
78. Ўзоқ муддат хафа бўлиб юрасанми? (7)
79. Агар сенинг дўстларинг билан фалокат юз берган бўлса, қаттиқ ташвишланасанми? (6)
80. Хато туфайли дафтар варағини қайта кўчирган бўлармидинг? (4)
81. Ўзингни ишонмайдиганлардан ҳисоблайсанми? (7)
82. Тез-тез даҳшатли туш кўрасанми? (2)
83. Деразадан сакраш ёки машина тагига ўзингни ташлаш ҳисси бўлганми? (4)
84. Атрофдагиларнинг ҳаммаси вақтичоғлик қилаётган бўлса, сенинг вақтинг ҳам чоғ бўладими? (9)
85. Агар сенда кўнгилсиз воқеалар содир бўлса, вақтинчалик уларни унутма оласанми, улар ҳақида доим ўйламай юра оласанми? (8)
86. Кутилмаганда ўзингни тутолмасдан қоласанми ва ўзингни одобсизларча тутма оласанми? (4)
87. Одатда камгап, жим юрадиганларданмисан? (3)
88. Драматик томошада, ролга шундай киришиб кетиб, хатто сахнадагидан бошқачароқ одам эканлигингни унутиб қўясанми? (8).

Натижаларни баҳолаш.

Ҳар бир саволга жавобларни белгилаб бўлгандан сўнг, ҳар бир шкалага тегишли бўлган саволларнинг бирламчи баллари алоҳида-алоҳида ҳисоблаб чиқилади (савол охирида ушбу савол нечанчи шкалага тегишли эканлиги кўрсатилади. («-» белгиси кўйилган рақамлар сизнинг «йўқ» жавобингизга тўғри келса, 1 балл билан белгиланади).

Шкала бўйича ҳосил бўлган бирламчи баллар, жадвалда кўрсатилган коэффицентга кўпайтирилади. Агар ҳисоблаб чиқилганда, баллар 12 баллдан ошса, характер акцентуациясининг намоён бўлиши кўринади.

Шкала рақами	Акцентуация типлари	Коэффицент	Бирламчи баллар	Акцентуация кўрсат-кичи бирламчи баллар-нинг коэффицентига кўпайтирилгани
1	Гипертим	3		
2	Хавотирланувчи	3		
3	Дистим	3		
4	Расмий	2		
5	Кўзгалувчан	3		
6	Эмотив	3		
7	Ригид	2		
8	Намойишкор	2		
9	Циклоид	3		
10	Экзальтр	6		

Акцентуаллашган хусусиятларнинг ўзаро биргаликдаги келиши К.Леонгард назариясига асосланган ҳолда махсус анализ қилинади. К.Леонгарднинг акцентуация типлари инсонларнинг теварак-атрофдагилар билан қандай мулоқот қилишларини аниқлашга хизмат қилади ва ўзгача (А.Е.Личконинг характер акцентуацияси типларидан фарқли ўлароқ) мустақил характер типларини таклиф қилади.

1. Гипертим тип.

Бу типдаги инсонлар жуда мулоқатчан, сўзамол, мимика, пантомимика ва жестларга жуда бой бўлади. Улар оиладаги ва иш жойидаги бурчларига маъсулиятсизлиги туфайли атрофдагилар билан келишмовчиликка борадилар. Ушбу типдаги одамлар бошқалар билан бўладиган келишмовчиликларни ўзлари келтириб чиқарадилар, ана шунда атрофдагилар танбех беришса, хафа бўладилар. Уларнинг ижобий томонлари ҳаракатчан, бирор бир фаолиятга чанқоқ, ташаббускор. Салбий хусусиятлари: енгилтабиат, енгил хулқ- атворга мойил, ўта асабий, ўз маъсулиятларига жиддий муносабатда бўлмайдилар.

2. Хавотирланувчан тип.

Бу типдаги инсонлар мулоқотга киришимсиз, бўш, ўзига ишонмайдиган, маъюс кайфиятда юрувчилардир. Жуда кам ҳолатда атрофдагилар билан келишмовчиликка борадилар ва унда пассив иштирок этадилар. Келишмовчилик ҳолатларида ўзларига таянч ва ёрдам қидирадилар, чунки улар шунга муҳтож бўладилар. Кўпинча уларда дўстлик, ўз-ўзларига танқидий кўз билан қараш каби ижобий хусусиятлари билан кўзга ташланадилар. Лекин ўзини-ўзи химоя қила олмаганлиги туфайли «итнинг кейинги оёғи» бўлиб юради. Бундай одамлар ҳазил учун манба бўлиб ҳисобланади.

3. Дистим тип.

Бу типдаги инсонлар мулоқотга тез киришмайдиган, камгап, пессимистик кайфиятнинг устунлиги билан характерланадилар. Улар асосан уйда ўтиришни афзал кўрадилар, атрофдагилар билан камдан кам ҳолатда келишмовчиликка борадилар, чегараланган ҳаёт тарзида яшайдилар. Улар ўзлари билан дўстлашганларни жуда кадрлайдилар ва уларга бўйсинишга тайёрдирлар. Ижобий хислатлари: жиддий, пок, виждонли, ўта адолатли. Салбий хислатлари: фаол эмас, фикрлаш қобилияти суст, кам ҳаракат.

4. Расмий тип.

Келишмовчиликларга жуда кам ҳолатларда киришади, фаол қатнашмайди. Атрофдагиларга формал талаблар қўйиб, хизматда ўзини бюрократ сифатида тутати. Шу билан бирга сардорликни бошқаларга осонликча топширади. Баъзида ўта саранжомликни даъво қилиш билан бошқаларнинг ғашига тегади. Ижобий хислатлари: пок виждонли, сарамжон, жиддий, синчков, ишга умид билан қаровчи. Салбий хислатлари: сержаҳл, қоғозбоз, эзма, насихатгўй, ўта расмиятчи.

5. Қўзғалучан тип.

Бу типдаги одамлар мулоқотга киришимсиз, уларда мулоқотнинг вербал ва новербал турлари суст ривожланган. Кўпинча улар қовоғи солиқ юрадилар, сурбетлик, жанжалкашлик хусусиятларига мойилдирлар, бунга ўзлари шундай муҳит яратадилар. Жамоадаги инсонлар билан чиқиша олмайдилар, оилада ҳукмронлар.

Эмоционал турғун ҳолатларда кўпинча виждонли, саранжом, ҳайвонларни ва болаларни севувчидирлар. Шунингдек, эмоционал кўзгалувчан ҳолатларда сержахл, жиззаки, ўз хулқ-атворини бошқара олмайдиган хусусиятларга эгадирлар.

6. Эмотив (ўта ҳиссиётли) тип.

Бу типдаги инсонлар «ярим гапи»дан уларни тушуниб оладиган, улар билан яхши муносабатлар ўрнатадиган, танланган, тор доирадаги одамлар билан мулоқотда бўлишни хуш кўрувчилардир. Келишмовчиликларга камдан-кам сабабчи бўладилар ва бунда пассив иштирок этадилар. Ичларида кёқ сақлайдилар. Ижобий хусусиятлари – меҳрибон, ҳамдард, ўзгаларнинг муваффақиятларига шерик, ўз бурчларига ўта содиқ. Салбий томонлари – ўта ҳиссиётли, йиғлоқ.

7. Ригид (ўзгармас) тип.

Ушбу тип хусусиятларига хос одамлар мулоқотга ўртача киришимли, насихатгўй, кўпинча кам гапирадилар. Келишмовчиликларда улар ташаббускор бўлиб фаол қатнашишга ҳаракат қиладилар. Бу инсонлар ўзларига талабчан. Айниқса, ижтимоий адолатни чуқур ҳис этадиган, шу билан бирга кўнгли нозик, аразчи, шубҳа билан қаровчи, қасоскордирлар. Баъзида ўзларига жуда ишонувчан, ҳақиқатгўй, рашкчи ҳамдирлар, қўл остидаги инсонларга ва яқинларга ўта талабчандир.

8. Намойишкор тип.

Бу типдаги инсонлар бошқалар билан осонликча мулоқотга киришиб кетиш, сардорликка интилиш, лавозим ва мақтовларга чанқоқлик хусусиятлари билан тез киришиб кета олиш хусусиятини намоёйиш қила олади, шу билан бирга иккиюзламачиликка мойил. Бу типдаги инсонлар ўзига ўта ишонувчанликлари ва ўзларини катта тутишлари билан келишмовчиликлар келтириб чиқарадилар, лекин бунда фаол ҳимоя қила оладилар. Сухбатдош учун мулоқотда ёқимли хусусиятлари: турли вазиятлардан чиқиб кетишлик, артистлик, бошқаларни ўзига жалб қила олишлик. Ўзидан итарувчи сифатлари: эгоистлик, лаганбардорлик, мақтанчоқлик, ишёқмаслик.

9. Циклоид тип.

Бу типдаги инсонларнинг кайфиятлари тез-тез ўзгариб туриши натижасида, атрофдагиларга бўлган муносабати ҳам ўзгарувчандир. Улар шу пайтда ўзларини гипертимларга ўхшаб тутадилар. Кўтаринки кайфиятда бўлганларида мулоқотга киришувчан, тушкунлик кайфиятда мулоқотга киришмайдиган, индамас хусусиятларга эгадирлар. Шундай кайфиятда дистим типдагиларга ўхшаб кетадилар.

10. Экзальтр типлар.

Бу типдаги инсонлар мулоқотга ўта киришимли, сергап, кўнгилчан. Кўпинча бундай одамлар баҳслашадилар, лекин бахсни очикдан-очик келишмовчиликларга олиб бормайдилар. Келишмовчилик вазиятларда ҳам пассив, ҳам актив бўлишлари мумкин. Шу билан бирга улар дўстлари ва яқинларига ғамхўр, меҳрибон ва уларга боғланиб қолганлар.

НИЗОЛАШУВЧАНЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ СЎРОВНОМАСИ

Мазкур сўровнома шахсга низолашувчанлик хусусияти қанчалик хос эканини аниқлашга хизмат қилади.

1. Жамоат транспортда бошланиб кетган тортишувга сизнинг муносабатингиз қандай бўлади?

А) иштирок этаман; б) қайси томонни ҳақ деб билсам, унинг олдини олиб, бирор нарса дейман, в) фаол аралашиб, бутун зарбани ўзимга оламан.

2. Мажлисларда раҳбариятни танқид қилиб чиқасизми?

А) йўқ; б) етарли асосга эга бўлсам, танқид қиламан; в) ҳар қандай сабаб билан нафақат раҳбариятни, балки унинг олдини олганларни ҳам танқид қиламан.

3. Дўстларингиз билан тез-тез тортишиб турасизми?

А) хафа бўлмайдиганлари билан тортишаман; б) фақат айрим жиддий масалаларда тортишаман; в) тортишув менга сув ва ҳаводек зарур.

4. Яқинда келиб, навбат бошига суқилиб кираётган кишига муносабатингиз қандай бўлади?

А) Ичимдан норози бўламан-у, индамайман; б) эътироз билдираман; в) ўзим навбат бошига туриб, одамларни тартибга чақираман.

5. Уйда дастурхонга тўзи паст таом тортилганда, реакциянгиз қандай бўлади?

А) арзимаган нарсани деб дод-вой солмайман; б) индамай тўздонни оламан; в) пичинг қиламан, овқатланишдан намоёишкорона бош тортаман.

6. Кўчада ёки транспортда оёғингизни босиб олишса, реакциянгиз қандай бўлади?

А) айбдор одамга кинояли қараб қўяман; б) икки оғиз эътироз билдираман; в) бисотимдаги ҳамма “чиройли” сўзларни тўкиб сочаман.

7. Яқинларингиздан бири сизга ёқмайдиган нарса харид қилганда реакциянгиз қандай бўлади?

А) индамай қўя қоламан; б) қисқача фикр билдириб қўяман; в) танқид қилиб ташлайман.

8. Лотореяда омадингиз чопмаса, бунга қандай муносабатда бўласиз?

А) ўзимни ҳеч нарса бўлмагандай кўрсатаман, аммо ичимда бошқа ўйнамасликка ўзимга ваъда бераман; б) хафалигимни беркитмайман ва бир кунмас аламимни олмасам бўлмайди деб ўйлаб қўяман; в) анчагача кайфиятим бўзук бўлиб юраман.

Натижаларни ҳисоблаш.

Ҳар бир “а” вариант – 4 балл

Ҳар бир “б” вариант – 2 балл

Ҳар бир “в” вариант – 0 балл

Натижаларни талқин этиш:

22 – 32 балл. Сиз тинчликсевар, низолардан осонлик билан чиқиб кетадиган, уйда ҳам, ишда ҳам тортишувли вазиятлардан ўзини олиб қочадиган одамсиз. Шунинг учун одамлар сизни мослашувчан инсон, деб билади. Унутманг, вазият тАказо қилганда принципиалликни намоён этиш ҳам ҳурматга лойиқ хусусият.

12 – 20 балл. Сиз низолашувчанроқ одамсиз, бироқ иложсиз ҳолатлардагина низога киришасиз. Сиз вақти келганда амалингиз ва дўстларингизни йўқотиб қўйишдан кўркмай ўз фикрингизни қаттиқ туриб ҳимоя иласиз. Бунда обод – ахлоқ меъёрларидан четга чиқмайсиз, одамни ҳақорат қилмайсиз. Шунинг учун одамлар сизни ҳурмат қилишади.

0 – 11 балл. Баҳс, мунозара, тортишув – сиз нафас оладиган ҳаво. Бошқаларни танқид қилишни яхши кўрасиз, аммо сизни танқид қилганларни тириклай “еб юборишга” тайёрсиз. Вазминликнинг етишмаслиги ва кўрслик одамларни сиздан бездиради. Дўстларингиз кўпми? Кўп бўлишини истасангиз, характерингиз устида ишланг.

КАЙФИЯТ ЙЎҚЛИК-СУБДЕПРЕССИЯ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ

Кайфият йўқлик - субдепрессия шкаласини аниқлаш учун В.Зунг саволномасига асосланган, Т.Н. Балашева томонидан мослаштирилган саволномасини ўтказиш мумкин. Шкала 20 та кайфият йўқлик - субдепрессияни намоён қиладиган саволлардан иборат.

Экспериментни ўтказиш тартиби кунда эрталаб ва кечкурун йўриқнома: куйидаги фикрларни диққат билан ўқинг, ҳозирда ўзингизни қандай ҳис қилаётганингизга боғлиқ равишда «+» белгисини қўйинг.

Шкала.

Жавоб вариантлари.

1. йўқ, нотўғри
2. шундай булса керак
3. тўғри
4. жуда тўғри
- 1.Ўзимни кайфияти йўқдек, зерикарли, ёмон ҳис қиламан.
- 2.Эрталаб ўзимни яхши ҳис қиламан
- 3.Тез кўзимга ёш келади
- 4.Кечаси ёмон ухлайман
- 5.Иштаҳам одатдагидай
- 6.Чиройли аёллар (эркаклар) билан мулоқотда бўлиш менга ёқади.
- 7.Мен озиб кетаяпман
- 8.Ичим қотиб қолиши безовта қилади
- 9.Юрагим одатдагидан тез уради.
- 10.Сабабсиз чарчайман.
- 11.Ҳар доимгидек яхши ва аниқ фикрлайман.
- 12.Биладиган нарсаларни бажариш мен учун осон.
- 13.Хавотирланганимдан бир жойда ўтиролмайман.
- 14.Келажакка интиламан.
- 15.Одатдагидан жаҳлдорман.
- 16.Қарор қабул қилиш мен учун осон.
- 17.Фойдали ва керакли эканимни ҳис қиламан.
- 18.Ҳаётимдан розиман.
- 19.Мен йўқ бўлсам, бошқаларга яхши бўлишини ҳис қиламан.
- 20.Мени ҳар доим қувонтирган нарса, ҳозир ҳам қувонтиради.

Олинган натижаларни қайта ишлаш.

Саволномада 10 нафар «тўғри» (1,3,4,7,8,9,10,13,15,19) ва 10 нафар тескари саволлар (2,5,6,11,12,14,16,17,18,20) бор. Ҳар бир жавоб 1 дан 4 баллгача баҳоланади. Кейин синалувчининг тўғри ва тескари жавоблари бўйича олган баллари қўшиб чиқилади ва баллар куйидаги формула бўйича ҳисобланади:

$$O^1 \text{ қ} (O/80) * 100$$

200 та синалувчиларда олинган маълумотлардан маълум бўлишича, кайфияти йўқликнинг ўртача индекси 40,25 5,99 баллга тенг. Шкала баҳоларининг барча диапозони 4 зонага бўлинади:

50 баллдан паст- тажриба вақтида кайфияти кутаринки;

51 баллдан 59 баллгача – муҳим бўлмаган, лекин аниқ ифодаланган кайфияти йўқлик.

60 дан 69 баллгача – кайфияти йўқлик

70 баллдан юқори – субдепрессия ёки депрессия.

ЁЛҒИЗЛИКНИ ЎЛЧАШНИНГ МОДИФИКАЦИЯЛАШТИРИЛГАН ШКАЛАСИ

Йўриқнома: Қуйида берилган ҳолатларни қанчалик тез-тез ҳис этишинингизни кўрсатинг. Бунинг учун «ҳеч қачон», «камдан-кам», «баъзида», «тез-тез» жавобларидан бирига тўғри келувчи баллни доира ичига олиб қўйинг.

	Ҳеч қачон	камдан - кам	баъзида	тез-тез
*01. Мен атрофдагилар билан яхши муносабатда эканимни ҳис этаяпман.	1	2	3	4
*02. Мен дўстона мулоқотга муҳтожман	1	2	3	4
*03. Мен бирорта одамга ҳам мурожаат қила олмайман.	1	2	3	4
*04. Мен ўзимни ёлғиз ҳис этмаяпман.	1	2	3	4
*05. Мен ўзимни дўстларим гуруҳининг бир қисми деб ҳис этаман.	1	2	3	4
*06. Мен атрофимдагиларга хос кўпчилик хусусиятларга эгаман.	1	2	3	4
*07. Эндиликда менинг ўй-хаёлларим фақат ўз ички ҳиссиётларим ва фикрларим билан чекланиб қолмаяпман.	1	2	3	4
*08. Ҳеч ким менинг фикрларимга ва гапларимга қўшилмаяпти.	1	2	3	4
*09. Мен одамлардан тез ўзоқлашадиган одамман.	1	2	3	4
*10. Шундай одамлар борки, мен уларга нисбатан чуқур туйғулар ҳис этаман.	1	2	3	4
*11. Мен ўзимни ташлаб кетилгандек ҳис этаяпман.	1	2	3	4
*12. Менинг ижтимоий муҳит билан булган алоқаларим унчалик чуқур эмас.	1	2	3	4
*13. Ҳеч ким менинг ҳақиқатан қандай эканимни билмайди.	1	2	3	4
*14. Мен ўзимни бошқалардан ажралиб қолгандай ҳис этаяпман.	1	2	3	4
*15. Мен истаган пайтимда дўст орттира оламан.	1	2	3	4
*16. Мени жуда яхши биладиган одамлар бор.	1	2	3	4
*17. Мен бошқалардан ўзоқлашиб қолганим боис бахтсизман.	1	2	3	4
*18. Одамлар атрофимда, бироқ мен билан эмас.	1	2	3	4
*19. Шундай одамлар борки, мен улар билан суҳбатлаша оламан.	1	2	3	4
*20. Шундай одамлар борки, мен уларга мурожаат қила оламан.	1	2	3	4

Натижаларни қайта ишлаш ва талқин этиш.

Шкаланинг умумий балли 20 банднинг барчасидан тўпланган балларни қўшиб чиқиш йўли билан аниқланади. Юлдузча билан белгиланган бандларда балларни аниқлашдан олдин уларни тескари йўналишда қўйиб чиқиш керак. Бунда 1қ4, 2қ3, 3қ2, 4қ1 бўлади. Ёлғизликнинг максимал кўрсаткичи 80 балл.

Ёлғизлик ҳиссининг қуйидаги уч даражаси аниқланган:

1- даража – ёлғизлик ҳиссининг юқори даражаси, омилларнинг камида биттаси бўйича ёлғизлик ҳиссининг ўта кучайиб кетганлиги (54-80 балл).

2- даража – ёлғизлик ҳиссининг ўрта даражаси, индивид ижтимоий-психологик алоқаларининг камлигини компенсациялашга ва ёлғизлик ҳиссини сусайтиришга қодирлиги (28-54 балл).

3- даража ёлғизлик ҳиссининг паст даражаси, оғир ёлғизлик ҳиссининг йўқлиги (0-28 балл).

Натижалар сифат жиҳатидан таҳлил қилинганда, атрофдагилар билан психологик алоқалар даражасига эътибор бериш керак. «Ёлғизлик шкаласи»дан келиб чиқиб, ушбу алоқанинг уч ўлчамини баҳолаш мумкин:

15. «Яхши кўришади» - эмоционал компонент (1,4,10,11,7,17)

16. «Тушунишади» - когнитив компонент (2,6,9,13,16,19).

17. «Қабул қилишади» - ижтимоий компонент (3,5,8,12,14,15,18,20).

Ҳар бир ўлчамга мос келувчи саволлар миқдори ва баллар йиғиндиси тенг эмаслигини ҳисобга олиб, натижалар ҳолислигини таъминлаш мақсадида барча ўлчамлар учун ўртача арифметик қийматни ҳисоблаб топиш (баллар йиғиндисини саволлар – бандлар миқдорига бўлиш) керак.

Учинчи ўлчам бўйича балларнинг юқорилиги «ташқи» психологик алоқалар ўзига хослигини белгилайди ва ташқи бегоналашувнинг мавжудлигини аниқлаш имконини беради.

Биринчи ва иккинчи ўлчам бўйича балларнинг юқорилиги «ички» психологик алоқалар ўзига хослигини белгилайди ва ички бегоналашувнинг мавжудлигини аниқлаш имконини беради.

Ўсмир ва ўспиринлар учун ёлғизлик шкаласи бўйича ўртача баллар.

Ёш гуруҳи	Респондентлар миқдори	Ёлғизлик бўйича ўртача балл
Ўсмирлар (11-15)	150	8,17
Ўспиринлар (16-23)	150	8,35

Д. РАССЕЛ ВА М. ФЕРГЮСОН СЎРОВНОМАСИ

Йўриқнома: Сизларга бир қатор фикрлар тақдим этилмоқда. Ҳар бирини кўриб чиқинг ва уларни Сизнинг ҳаётингизга мувофиқ равишда пайдо бўлиш тезлиги нуқтаи назаридан 4 хил вариант ёрдамида баҳоланг: “тез-тез”, “баъзида”, “камдан-кам”,

“ҳеч-қачон”. Танланган вариант “+” белгисибилан белгиланади.

№	Фикрлар	Тез-тез	Баъзида	Камдан-кам	Ҳеч қачон
1	Мен бахтсизман, шунча нарсалар билан бир ўзим шуғулланяпман				
2	Биронта гаплашадиган одамим йўқ				
3	Ёлғиз эканлигимга чидай олмайман				
4	Менга мулоқот етишмайди				
5	Мени ҳуди ҳеч ким тушунмаёт-гандек ҳис қиламан				
6	Одамлар менга кўнғироқ қилади, хат ёзади деб ўзимни кутишга мажбурляпман				
7	Мурожаат қилишим мумкин бўлган биронта одам йўқ				
8	Мен ҳозир ҳеч ким билан яқин эмасман				
9	Атрофимдагилар менинг қизиқиш-ларим ва ғояларимга қўшилмайдилар				
10	Мен ўзимни ташлаб кетилгандек ҳис қиламан				
11	Мен асоратлардан кутулиб, атрофимдагилар билан мулоқотда бўлолмайман				
12	Мен ўзимни жуда ёлғиз ҳис қиламан				
13	Менинг ижтимоий аҳволим ва алоқаларим юзакидир				
14	Менга улфатлар етишмайди				
15	Ҳақиқатан ҳам ҳеч ким мени етарлича билмайди				
16	Мен ўзимни бошқалардан яққала-ниб қолган дек ҳис қиламан				
17	Мен ҳуди хўрлангандек бахтсизман				
18	Менга дўст орттириш қийин				
19	Мен ўзимни бошқалардан яққала-ниб қолгандек ҳис қиламан				
20	Атрофимдаги одамларни худди бегонадек ҳис қиламан				

Натижаларни ҳисоблаш ва интерпретация

Ҳарбир вариант жавоблари ҳисоблаб чиқилади. “Тез-тез” жавобининг йиғиндиси 3га кўпайтирилади, “Баъзида”-2га, “Камдан-кам”-1га, “Ҳечқачон”- 0га. Олинган натижалар тахланади. Энг юқори кўрсаткич -60 балл.

Ёлғизликнинг юқори даражаси 40дан 60 баллгачаникўрсатади, 20 дан 40 гача бўлган баллар –ёлғизликнинг ўрта даражаси, 0 дан 20 баллгача-ёлғизликнинг паст даражаси.

ШАХСИЙ ХАВОТИРЛИЛИКНИ ЎРГАНИШ МЕТОДИКАСИ

(А.М. Прихожан)

“0”-вазият ҳеч ҳам ёқимсиз эмас. “1”-вазият биров хавотирга солади.

“2”-вазият, анчагина кўнгилсиз ва хавотирлики, мен ундан четланишни истардим. “3”-вазият жуда кўнгилсиз, кучли хавотир, кўрқинч уйғотади.

“4”-вазият ўта кўнгилсиз, унга тоқат қилиб бўлмади, менда жуда кучли хавотир ва жуда кучли кўрқув уйғотади.

Методик сўровнома

- 1.Синф тахтаси олдида туриб жавоб бериш.
- 2.Нотаниш одамларникига бориш.
- 3.МусобаАка, танловлар, олимпиадаларда иштирок этиш.
- 4.Мақтаб директори билан суҳбатлашиш.
- 5.Ўз келажагинг ҳақида ўйлаш.
- 6.Ўқитувчи кимдан сўрашни ўйлаб, журналга қараяпти.
- 7.Сизни танқид қиляптилар, нима учундир қойимокдалар.
- 8.Бирор иш қилаётганингизда сизга тикилиб туришибди, иш пайтида сизни кўзатишяпти.
- 9.Назорат иши ёзясиз.
- 10.Назорат ишидан кейин ўқитувчи баҳоларни эълон қиляпти.
- 11.Сизга эътибор бермаяптилар.
- 12.Ниманидир уддалай олмаяпсиз.
- 13.Ота-онангизнинг ота-оналар мажлисидан қайтишларини кутаяпсиз.
- 14.Сизни муваффақиятсизлик, ишнинг барбод бўлиши кутмоқда.
- 15.Орқангиздан қўлаётганларини эшитиш.
- 16.Имтихон топшириш.
- 17.Сиздан кимнингдир жаҳли чиқяпти (лекин нима учунлиги тушунарсиз).
- 18.Кўпчилик олдида сўзга чиқиш.
- 19.Олдингизда жуда муҳим, ҳал қилувчи иш турибди.
- 20.Ўқитувчининг тушунтиришларини тушунмаяпсиз.
- 21.Фикрингизга қўшилмаяптилар, қарши чиқяптилар.
- 22.Ўзингизни бошқалар билан қиёслаш.
- 23.Сизнинг қобилиятларингизни синашяпти.
- 24.Сизга ёш боладек муносабатда бўлишяпти.
- 25.Дарсда қутилмаганда ўқитувчи сизга савол бериб қолди.
- 26.Сиз яқинлашишингиз билан ҳозиргина гаплашиб турганлар жим бўлиб қолди.
- 27.Сизнинг ишингизни баҳолашмоқда.
- 28.Ўз ишларингиз ҳақида ўйлаяпсиз.
- 29.Сиз ўзингиз учун муҳим бўлган қандайдир қарор қабул қилишингиз керак.
- 30.Уй вазифасини уддалай олмаяпсиз.

ХАВОТИРЛИЛИК КўРСАТКИЧЛАРИ ВА ТАЛҚИН ЭТИШ УЧУН КАЛИТЛАР

Хавотирлик тури	Жавоблар тартиб рақами	Хавотирлилик даражалари (балларда)				
		Меъёрда	Бир мунча	Юқори	Жуда юқори	Ҳаддан ташқари хотиржамлик
Мақтаб билан боғлиқ	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30	5-18	19-24	25-30	31 ва юқори	5 дан кам
Ўз-ўзини баҳолаш билан боғлиқ	3, 5, 12 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29	7-19	20-25	26-31	32 ва юқори	7 дан кам
Шахслараро муносабат билан боғлиқ	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 25,	6-18	19-25	27-32	33 ва юқори	6 дан кам

ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТАРБИЯЛАНГАНЛИК ДАРАЖАСИНИ ЎРГАНИШ СЎРОВНОМАСИ

Ёш авлодни ҳар томонлама ривожланган шахс сифатида тарбиялашда, яъни, маънавий бой, жисмонан соғлом, дунёвий билимларни эгаллашга қодир, ватанга эътиқодли, ҳаётда фаол, ўзликни англаш каби фазилатларни шакллантиришда маҳалла, ота-она ва жамоатчиликнинг ҳамкорлиги зарур.

Афсуски, барча мамлакатларда бўлгани сингари, бизнинг ёшларимиз орасида ҳам тарбияси оғир ва ноқобил фарзандлар бор, уларнинг тарбияси алоҳида эътибор ва ёндашувни талаб қилади. Энг асосийси, ўқувчи-ёшлар тарбиясидаги салбий бурилишларнинг ўз вақтида олдини олиш, уларнинг шахси, ўзига, жамият ва одамларга бўлган муносабатларини ўрганиб боришни тақозо этади.

Мазкур сўровнома Республиканинг барча вилоятлари миқёсида ўтказилиб, ўқувчиларнинг бугунги кундаги турмуш тарзига бўлган муносабатлари, фикри, ватанга эътиқоди, билим олишга бўлган иштиёқи ҳамда келажакда олдига қўйган мақсадларига интилишлари ҳамда уларнинг ижтимоий фикри, ақидапарастлик, жиноятчилик ва суицид ҳолатларига муносабатлари ўрганилади.

Мақсад:

Сўровнома натижаларини, аналитик таҳлил этиш ҳамда ижтимоий муҳит(оила, мактаб, оммавий ахборот воситалари, мактабдан ташқари)нинг шахс таълим тарбияси жараёнига таъсирини ўрганиш, интеллектуал ривожланишда янгича жаҳон талабларига ҳамда миллий менталитетимизга мос келадиган тарбия услубларини танлаш ва иш жараёнида унумли фойдаланишдан иборат.

Вазифалар:

1. Умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчилари билан ижтимоий сўровномани ўтказиш;

2. Ўқувчиларнинг тарбияланганлик даражасини аниқлаш методикаси натижаларини аналитик таҳлил этиш;

3. Таҳлил натижаларига кўра таълим-тарбия жараёни самарадорлигини оширишга қаратилган услубий қўлланма ва тавсиялар яратиш ҳамда чора-тадбирлар ишлаб чиқиш;

4. Ўқувчиларнинг тарбияланганлик даражасини ўрганиш орқали коррекцион, психологик-педагогик тадбирлар ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ этиш.

Кўрсатма:

Ўқувчиларнинг тарбияланганлик даражасини ўрганиш методикасини ўтказиш учун Республиканинг барча вилоят шаҳар ва туман (қишлоқ)ларидаги 8-9 синфлари танлаб олинади;

- Ҳар бир вилоятдаги туманлар ҳудудий, этник хусусиятларидан келиб чиқиб танлаб олинади;

- Ўқувчиларнинг тарбияланганлик даражасини ўрганиш методикасини ўтказиш жараёнида ҳар бир вилоят бўйича 8-9 синф ўқувчиларининг жами умумий сонининг 12 фоизи қамраб олиниши шарт;

- Ўқувчиларнинг тарбияланганлик даражасини ўрганиш методикаси varaқалари танлаб олинган мактабдаги синф ўқувчилари сонига қараб кўпайтирилади;

- Ўқувчиларнинг тарбияланганлик даражасини ўрганиш методикасини ўтказиш жараёнида ўқувчиларга холис ва эркин жавоб беришлари учун мактаб маъмурияти томонидан барча шарт-шароитлар яратилади;

-Ўқувчиларнинг тарбияланганлик даражасини ўрганиш методикасини ўтказишда синф хонасида тинчлик сақланиши керак;

-Ўқувчиларнинг тарбияланганлик даражасини ўрганиш методикасининг жавоб варақаларини белгилашда турли рангдаги ручка ва қаламлар билан чизиб ташланмасдан, берилган кўрсатмага биноан бир хил рангда ва битта аниқ жавобни белгилашлари керак; .

-Ўқувчилар томонидан методика саволларига тўлиқ жавоб берилгандан сўнг, жавоб варақалари тарқатилган сони бўйича ўқувчилардан йиғиб олинади;

-Йиғиб олинган жавоб варақалари махсус пакетга жойлаштирилиб, пакет устига, тадқиқот объект (вилоят, туман, шаҳар, мактаб, синф)да ўтказилганлиги қайд этилади;

-Тадқиқотчи томонидан махсус калит билан методика натижалари таҳлил этилади ва умумлаштирилади.

Ўқувчиларнинг тарбияланганлик даражасини ўрганиш методикаси натижаларини қайта ишлаш ва шархлаш

Ўқувчиларнинг тарбияланганлик даражасини ўрганиш методикасининг саволлари 7 та тоифага бўлинади:

1.Оила - тарбияланганлик даражасига оилавий муҳитнинг таъсири (ота-она ва фарзанд, ака-ука ва опа-сингил муносабатлари)ни

2.Мактаб - таълим олиш жараёнининг таъсири (ўқитувчи – ўқувчи, ўқитувчи - ота-она, ўқувчи - ота-она муносабатлари, маънавий маърифий тадбирларга муносабатлари).

3.Тенгдошлари - тенгдошларининг (синфдошлари, маҳалладошлари, шахслараро муносабат) таъсирини.

4.Суицид - Ўқувчиларнинг руҳий ҳолатлари (стресс, Аффект, зўриқиш, сиқилиш на х.к.) ни ўрганиш орқали ўз жонига қасд (суицид) қилишга мойиллигини аниқлаш ҳамда улар учун коррекцион, психологик-педагогик тадбирлар ишлаб чиқиш ва амалга татбиқ этиш

5.Оммавий ахборот воситалари - Ўқувчиларнинг тарбияланганлик даражасига (радио, телевидение, интернет).

6.Ижтимоий фикр - Ўқувчиларнинг ижтимоий фикрини ўрганиш (ватанга, оилага, билим олишга, динга, турли соҳаларга бўлган муносабатлари)

7.Ўз-ўзига баҳо - Ўқувчи шахсининг кундалик фаолиятда рўй берадиган воқеа-ҳодисаларга нисбатан муносабати орқали ўз - ўзини англаши ва ўз имкониятларига тўғри ва холисона баҳо беришларини ўрганиш

Баҳолаш тартиби: Жавоб варақасидаги «**Ха**» жавоби учун 3 балл, «**Йўқ**» жавоби учун 1 балл ва «**Баъзида** » жавоби учун 2 балл қўйилади.

30-25 балл - юқори

20-24 - балл -ўрта

19 ва ундан паст балл.

Ҳар бир олинган жавоб варақаси ўқувчиларнинг жинси (ўғил, қиз)бўйича ажратиб олинади, методикада қайд этилган (ха, йўқ ёки билмайман) жавоблари бали ҳисобланиб, мактаб, туман (шаҳар) лар ва вилоят кесимида синфлар буйича қуйида кўрсатилган махсус жадвалга сони ва фоизи киритилади.

Намуна:

Жиззах шаҳридаги умумий ўрта таълим мактабларининг 8-9-синфларида ўтказилган ижтимоий фикр сўровномасининг натижалари ҳақида

МАЪЛУМОТ

		Ўқувчилар сони			Юқори				Ўрта				Паст			
		Жами	Ўғил	Қиз	Ўғил		Қиз		Ўғил		Қиз		Ўғил		Қиз	
					сон	%	сон	%	сон	%	сон	%	сон	%	сон	%
_____ тумани -сонли умумтаълим мактаби																
1	Оила															
2	Мактаб															
3	Тенгдошлари															
4	Суицид															
5	ОАВ															
6	Ижтимоий фикр															
7	Ўз-ўзига баҳо															
_____ тумани -сонли умумтаълим мактаби																
1	Оила															
2	Мактаб															
3	Тенгдошлари															
4	Суицид															
5	ОАВ															
6	Ижтимоий фикр															
7	Ўз-ўзига баҳо															
_____ шаҳар -сонли умумтаълим мактаби																
1	Оила															
2	Мактаб															
3	Тенгдошлари															
4	Суицид															
5	ОАВ															
6	Ижтимоий фикр															
7	Ўз-ўзига баҳо															

Хурматли ўқувчи!

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги бугунги кунда Сизнинг келажакда олдингизга қўйган мақсад ва орзу-истакларингизга эришиш йўлидаги интилишларингиз, қизиқишларингиз, дунёқарашингиз, ҳаётга бўлган талаб ва имкониятларингиз, шунингдек, ёшлар турмуш-тарзида учрайдиган воқеа ҳодисаларга бўлган муносабатларингизни, ўрганиш учун ушбу тестни диққатингизга ҳавола этмоқда. Тест саволларига ўзингизнинг самимий жавобларингизни билдиришингизни сўраймиз. Қуйидаги саволларни диққат билан ўқинг ҳамда ҳатти-ҳаракатларингиз, характер-хусусиятингизга мос келадиган жавобни белгиланг (Сизга тегишли жавобни тагига чизинг).

Марҳамат!

№	1-БЎЛИМ САВОЛЛАРИ	Ҳа	Йўқ	Баъз ида
1	Ҳар хил авлод вакиллари, ҳақиқатдан ҳам, бир – бирини тушуниши қийин, деб ўйлайсизми?			
2	Ота-Онангизни фикрини доим инобатга оласизми?			
3	Сизда ота-онангиз ва опа-акаларингизнинг фикрларини рад этиш ҳолатлари ҳам учраб турадими?			
4	Бирон-бир иш қилишдан олдан сиз ота – онангиз(оила аъзоларингиз) билан маслаҳат қиласизми?			
5	Сиз туфайли оилангизда ёки мактабда турли низолар пайдо бўлиб турадими?			
6	Ота – онангиз олдида фарзандлик бурчингизни адо этишда доимо маъсулиятни ҳис қиласизми?			
7	Ота – онангиздан шахсий харажатларингиздан ортиқ пул талаб қиласизми?			
8	Сизда вазиятдан чиқиш учун оила аъзоларингиз (ота-она, опа-сингил, ака-ука)га ёлғон гапириш ҳолатлари учраб турадими?			
9	Муаммоларингиз юзасидан оила аъзоларингиз билан ўртоқлашасизми?			
10	Оилангизда сизнинг фикрингиз инобатга олинадими?			
Жами тўпланган балл (“Ҳа”-3балл, “Йўқ”-1балл, “Баъзида”-2балл)				
№	2-БЎЛИМ САВОЛЛАРИ	Ҳа	Йўқ	Баъз ид
1	Ота – Онангиз ўқув фаолиятингиз хусусида сизга танбех беришадими ёки мактабга уларнинг қистови билан борасизми?			
2	Фанлардан бериладиган уй вазифаларини мустақил, ўз вақтида ва мунтазам бажарасизми?			
3	Устозларингизни сиз ҳақингиздаги фикрларини ҳар доим ҳам тўғри деб ҳисоблайсизми?			
4	Сиз мактабда бўладиган тadbирларга, жамоат ишларида қатнашасизми?			
5	Мактабда ўқиш биринчи вазифам ва мактабдаги			

	ютукларингиз тиришқоқлигингизга боғлиқ деб ўйлайсизми?			
6	Сизнинг билимингиз ўқитувчи томонидан ҳаққоний баҳоланадими?			
7	Ўз билимингизни ошириш мақсадида мактаб тўғаракларига ва кўшимча курсларга қатнашишга эҳтиёж сезасизми?			
8	Ўз билимингизни ошириш учун ақлий фаолият билан боғлиқ бўлган машғулотлар Сизга ёқадими?			
9	Ўқув фанларини бўш ўзлаштиришда ўзингизни айбдор деб ҳисоблайсизми?			
10	Билимли инсон омадли бўлади деб ўйлайсизми?			
Жами тўпланган балл (“Ҳа”-3балл, “Йўқ”-1балл, “Баъзида”-2балл)				
№	3-БЎЛИМ САВОЛЛАРИ	Ҳа	Йўқ	Баъзида
1	Ўртоқларингиз билан дам олиш вақтларингизни мазмунли ўтказишга ҳаракат қиласизми?			
2	Тенгдошларингиз эришган ютуқларидан хурсанд бўласизми?			
3	Атрофдагилар билан келишган ҳолда барча масалаларни маслаҳатлашиб ҳал этасизми?			
4	Ютуқ ва муваффақиятсизликларингиз бошқалар томонидан тўғри баҳоланадими?			
5	Ўз кечинмаларингизни тенгдошларингиз билан у ким бўлишидан қатъий назар ўртоқлашасизми?			
6	Тенгдошларингиз бирор иш ёки ўқиш юзасидан бирор муайян муаммони ҳал этишда ёрдам беришингизни илтимос қилганда, энсангиз қотадими?			
7	Тенгқурларингиз ўртасида масъулиятни ўз зиммангизга олишдан ўзингизни олиб қочиш ҳоллари ҳам учрайдими?			
8	Тенгқурларингиз эришган ютуқларга Сиз ҳам қандай қилиб яхшироқ, тезроқ, кам вақт ва куч сарфлаб бажариш мумкинлиги ҳақида ўйлаб кўрганмисиз?			
9	Тенгдошларингиз ёлғон гапирганини сезсангиз, ўғирлик қилса ёки гиёҳванд модда истемол қилганини билсангиз ўртоғингиз ёки дугонангизга танбеҳ берасизми?			
10	Дўстларингиз билан (дискотёка, тунги клуб) ва шунга ўхшаш жойларга бориш сизга ёқадими?			
Жами тўпланган балл (“Ҳа”-3балл, “Йўқ”-1балл, “Баъзида”-2балл)				
№	4-БЎЛИМ САВОЛЛАРИ	Ҳа	Йўқ	Баъзида
1	Сизда келажакка умидсизлик ҳисси пайдо бўлган ҳолатлар учрайдими?			
2	Кайфиятингиз ўзгариб, шодлик ўрнини ғам эгаллаши ҳоллари учрайдими?			
3	Муваффақиятсизликка учраганингизда мақсадга			

	эришишнинг осонроқ йўллари кидиришга киришасизми?			
4	Танбеҳни хотиржамлик билан қабул қилиб, хатоларни тезда тўғрилашга ҳаракат қиласизми?			
5	Сизда баъзида ўзингизни бошқара олмаслик ҳолатлари учраб турадими?			
6	Сизда ёлғиз қолиш истаги туғилиб турадими?			
7	Ўзингизни кераксиз одамдай ҳис қиласизми?			
8	Эрталаб уйқудан ўйғонганда ўзингизни оғир ҳис қиласизми?			
9	Ўртоқларингиз (дугонангиз) орасида сизга нисбатан кўраолмаслик, ғаразғўйлик борлигини сезасизми?			
10	Кўпинча кўрқув, қайғу ҳисларидан озор чекасизми?			
Жами тўпланган балл (“Ҳа”-3балл, “Йўқ”-1балл, “Баъзида”-2балл)				
№	5-БЎЛИМ САВОЛЛАРИ	Ҳа	Йўқ	Баъзида
1	Газета ва журналларда, бирон – бир жойда жиноий воқеада беайб инсон жавобгарлигини ўқисангиз, ўша инсонга бефарқ бўла оласизми?			
2	Сизнинг ҳаётингизда интернет муҳим ўрин тутадими?			
3	Ахборот воситаларида (телевидение, радио) ёшларнинг ҳаёти ва дунёқарашлари тўла акс этирилмоқдами?			
4	Сизнинг компьютер ўйинларига қизиқишингиз турли хил молиявий муаммоларни туғдирадими?			
5	Бугунги кунда кўп миқдорда намойиш этилаётган жангари ва кўрқинчли кинофильмлар инсон руҳиятига салбий таъсир кўрсатади деб ўйлайсизми?			
6	Сизга газета ёки китоб ўқишдан кўра, кино ҳамда видеофильм(киносериаллар)лар томоша қилиш ёқадими?			
7	Сиз бирор бир фильм томоша қилаётганда шу фильм воқеалари, қаҳрамонлари кечинмалари билан бирга бўласизми?			
8	Сиз ҳар бир кўрсатув ва эшиттиришдан, газета саҳифаларидаги мақолалардан ўзингиз учун хулоса чиқара оласизми?			
9	Шахснинг шаклланишида оммавий ахборот воситаларининг ўрни катта деб ўйлайсизми?			
10	Сиз ҳаёт сабоқларини таълим муассасаларидан кўра кўпроқ оммавий ахборот воситаларидан оласизми?			
Жами тўпланган балл (“Ҳа”-3балл, “Йўқ”-1балл, “Баъзида”-2балл)				
№	6-БЎЛИМ САВОЛЛАРИ	Ҳа	Йўқ	Баъзида
1	Доим “Етти ўлчаб, бир кесиш” «Аввал ўйлаб, кейин сўйлаш» қоидаларига риоя этасизми?			
2	Дунёда бўлаётган глобал муаммолар (спид, наркомания) нинг олдини олишга ёрдам бера оламан деб ўйлайсизми?			
3	Инсон ҳаётидаги эринчоқлиги туфайли малака, кўникма ва			

	билимга эга бўлмай туриб келажакда муваффақиятга эришиши мумкинми?			
4	Туғилиб ўсган жойингизни ривожланиши учун ўз хиссангизни қўшишга тайёрмисиз?			
5	Инсон тарбияси учун диний билимга эга бўлиш керак деб ўйлайсизми?			
6	Сизнингча инсонлар доимо бир-бирларига кўмак беришлари керак деб ўйлайсизми?			
7	Спорт тўғрисида қатнашиш Сизнинг жисмоний чиникишингизга ёрдам беради деб ҳисоблайсизми?			
8	Хулқ-атвор меъёрлари ва қонун-қоидаларига риоя қиласизми?			
9	Ижтимоий ҳаётнинг ривожланишига путур етказувчи ҳар қандай вазиятга қаршилик кўрсата оласизми?			
10	Миллий урф-одатлар ва қадриятларга амал қилиш ҳар бир инсоннинг бурчи деб ўйлайсизми?			
Жами тўпланган балл (“Ҳа”-3балл, “Йўқ”-1балл, “Баъзида”-2балл)				
№	7-БЎЛИМ САВОЛЛАРИ	Ҳ а	Й ў қ	Б з и
1	Ўз сўзингиз ва ваъдангизни бажаришга қодирман деб ўйлайсизми?			
2	Ўз зиммангиздаги мажбурият ва вазифаларни тўла-тўқис бажараяпман деб ўйлайсизми?			
3	Ҳеч қачон, ҳеч нарсада адашмайман деб ўйлайсизми?			
4	Шахсий манфаатларингизни ўзгалар манфаатларидан устун қўясизми.			
5	Ўзаро муносабатларда ўзингизни маданиятли тутасизми?			
6	Ҳар қандай характер хусусиятга эга бўлган инсонларга тўғри баҳо бера оласизми?			
7	Ўз-ўзингизга ва ҳатти-ҳаракатингизга тўғри баҳо бера оласизми?			
8	Ҳар бир ишга қўл уриш учун фақат ўз кучингиз ва билимингизни, зарур деб ҳисоблайсизми?			
9	Муваффақиятсизликка учраганингизда ўзингизни айбдор деб ҳисоблайсизми?			
10	Ёрқин таассуротларни ва уларни тез – тез алмашинишини ёқтирасиз-у, лекин бунга жон – жаҳдингиз билан интиқмаслигингиз ростми?			
Жами тўпланган балл (“Ҳа”-3балл, “Йўқ”-1балл, “Баъзида”-2балл)				

ЭГОЦЕНТРИК АССОЦИАЦИЯЛАР ТЕСТИ (Т.И.ПАШУКОВА)

Мазкур проектив тест ўсмирлар ва катта мактаб ёши ўқувчиларидаги эгоцентризм даражасини аниқлашга хизмат қилади. Эгоцентризм даражасини аниқлашга хизмат қилади. Эгоцентризм – индивиднинг тегишли ахборот таъсирида ҳам бирор билиш объектга нисбатан бўлган ўзининг бошланғич қарашларини ўзгартиришга қодир бўлмаслиги: воқеа – ҳодисаларга бошқа одамлар кўзи билан қарай олмаслик, бошқалар нуқтаи назарини тушуна билмаслик. Ушбу хусусият одатда 12 – 14 ёшларга келиб, йўқолиб боради ёки, аксинча, ўсмирлик даврида эгоцентрик типдаги шахсга хос хусусиятлар шаклланиши ва мустаҳкамланиши мумкин.

Методика Т.И.Пашукова томонидан тавсия этилган бўлиб, 40 та тугалланмаган гапдан иборат. Текширилувчи ҳаёлига келган биринчи фикрни ёзиб, гапни тугаллаши талаб қилинади.

1. Бундай вазиятда ...
2. Энг осони...
3. Шунга қарамй...
4. Борган сайин...
5. Унга нисбатан...
6. Ҳар қайси...
7. Аттанг...
8. Натижада...
9. Агар...
10. Бир неча йил аввал...
11. Энг муҳими...
12. Аслини олганда...
13. Фақат...
14. Ҳақиқий муаммо шундаки...
15. Барибир...
16. Шундай кун келадика...
17. Энг катта ...
18. Ҳеч қачон...
19. Бунга...
20. Иложсиз ҳолатда...
21. Муҳими шундаки...
22. Баъзан...
23. Таҳминан...
24. Ўтмишда...
25. Гап шундаки...
26. Айни пайтда...
27. Яхшиси...
28. Ҳаммасини эътиборга олиб...
29. Агар бундай бўлмаганда...
30. Доим...
31. Имконияти бўлса...
32. Бу ҳолда...
33. Одатда...
34. Ҳатто, шундай бўлса ҳам...
35. Ҳозиргача...
36. Шарт – шароитлар бўлса...

37. Энг қизиғи...
38. Қандай қилиб...
39. Яқин кунлардан буён...
40. Фақат шундан кейин...

Натижалар таҳлили:

Эгоцентризм индексини аниқлашга йўналтирилади. Эгоцентризм индексини аниқлашга йўналтирилади. Эгоцентризм индексини топиш учун текширилувчи нечта гапда бирликдаги биринчи шахс кишилиқ олмоши ва унинг ҳар хил шакллари – «мен», «менинг», «мени», «менга» ва бошқалар қўллангани ҳисоблаб чиқилади. Шунингдек, тегишли олмошлар ишлатилмаган, аммо аниқ назарда тутилган гаплар, охиригача етказилмаган, лекин тегишли олмошни ўз ичига олган гаплар миқдори ҳисобланади. Нечта гапда юқорида таъкидланган ҳолатлар қайд этилса, уларнинг миқдори эгоцентризм индекси сифатида қабул қилинади.

Эслатма: № 1: 10 тадан ортиқ гапни яқунламаган текширилувчининг жавоблари таҳлил этилмайди.

Натижаларни баҳолаш кўйидаги жадвал асосида амалга оширилади

Синф	Жинс	Паст	Ўрта	Юқори
5 – синф	ўғил болалар	0 – 11	12 – 27	28 – 40
	қиз болалар	0 – 10	11 – 26	27 – 40
6 – синф	ўғил болалар	0 – 13	14 – 28	29 – 40
	қиз болалар	0 – 14	15 – 26	27 – 40
7 – синф	ўғил болалар	0 – 12	13 – 27	28 – 40
	қиз болалар	0 – 13	14 – 25	26 – 40
8 – синф	ўғил болалар	0 – 8	9 – 22	23 – 40
	қиз болалар	0 – 9	10 – 23	24 – 40
9 – синф	ўғил болалар	0 – 7	8 – 20	21 – 40
	қиз болалар	0 – 8	9 – 23	24 – 40
10 – синф	ўғил болалар	0 – 7	8 – 20	21 – 40
	қиз болалар	0 – 7	8 – 21	22 – 40

Эслатма: № 2: диагностика жараёнида текширилувчига кўрсатмада ташқари ниманидир тушунтириш, унинг гапларига нисбатан баҳо бериш ёки муносабат билдириш ҳамда тадқиқотнинг ҳақиқий мақсадларини маълум қилиш қатъий ман этилади.

1) “БИЗ ТЎҒРИ ТИНГЛАЙ ОЛАМИЗМИ” ТЕСТИ.

Қуйидаги жавоблар ёрдамида ҳар бир савол бўйича ўзингизни баҳоланг:

1-ҳеч қачон бундай қилмайман;

2-камдан кам шундай қиламан;

3-деярли ҳар доим;

4-ҳар доим.

1) Атрофдагиларни фикрларини бўлмасдан гапириб олишларига имкон бераманми?

2) Инсонлар билан суҳбат жараёнида беркитилган моҳиятдаги гапларни аниқлай оламанми?

3) Эшитган маълумотларимни эслаб қолиш қобилиятини ривожлантиряпманми?

4) Эшитган маълумотларимнинг зарурий қисмларини ёзиб бораманми?

5) Маълумотларни ёзишда муҳим қисмларни ажратиб боришга ҳаракат қиламанми?

6) Сўзловчига унинг маълумотларини асосий қисмини яхшироқ эслаб қолиш учун қайта гапириб бераманми?

7) Сўзловчини ёқтирмасам, ёки унинг маълумотларини кераксиз, зерикарли деб билсам уни тўхтатишга ҳаракат қиламанми?

8) Сўзловчининг нутқи менинг фикрларимдан фарқ қилса у билан тортишиб қолишдан ўзимни олиб қочаманми?

9) Тинглаш жараёнида ўзимни чалғиб қолганимни сезиб қоламанми?

10) Атрофдагиларнинг гапларига чинакам қизиқиш билан муносабатда бўламанми?

Баллар миқдори:

32 ва ундан ортиқ балл – сиз идеал тингловчисиз;

27-31 балл – ўртадан юқорида даражадаги тингловчи;

22-26 балл – тинглаш қобилиятини ривожлантирувчи қўшимча дарслар ва машғулотларга муҳтож;

21 ва ундан кам балл – кўп маълумотларни юзаки, аҳамиятсиз қабул қилади.


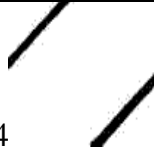









2) “СУРЪАТНИ ЯКУНЛА” ПРОЕКТИВ МЕТОДИКАСИ.

Мавзу: Шахнинг рухий сифатлари билан танишиш.

Мақсад: Проектив метод кўрсаткичлари асосида шахнинг психологик характеристикасини ишлаб чиқиш.

Зарурий жиҳозлар: 12 та тугалланмаган расмлар чизилган бланк, қалам.

Йўриқнома: “Ҳар бир катакдаги расмларни чизиб яқунланг”.

01		04		07		10	
02		05		08		11	
03		06		09		12	

1-расм Одамнинг ўзига нисбатан муносабатини билдиради.

Агар расм негатив характерда-бош чаноғи, портлашлар, бу агрессиядан далолат беради.

Қуёш-лидерлик белгиси, атрофдагиларнинг диққат марказида бўлишга интилиш. Фантазияга мойиллик. Қуёш расмини чизган одамлар одатда мулоқотга киришувчан бўлиб, воқеалар марказида бўлишга интилишади.

Гул-нафислик белгиси. Бу шахс ташқи кўринишига алоҳида эътибор қаратади. Агар гул расмини эркак киши чизган бўлса, бу унинг жинсий майллари бузилганлигидан далолат бермайди. Бу хиссиётга берилувчанлик, атрофдагилардан хафа бўлишга мойилликни билдиради.

Юз ифодалари-мулоқотчанлик белгиси, агар юз ифодаси кулиб турган бўлса бу хазилкашликдан далолат беради.

2-расм Шахнинг уйи ва атроф-муҳитга муносабати.

Агар расм квадрат ташқарисига чиқмаган бўлса, бу унинг уйчанлигини, мулоқотга қийин киришишини билдиради.

Квадрат ташқарисидан чиққан расм-ташқарига йўналганликни, атрофдаги жараёнларга қизиқувчанликни билдиради.

Агар уйча чизилган бўлса, бу одам уйдаги шинамликни ёқтиради.

Агар ичкарига ҳам, ташқарига ҳам чизилган бўлса, ўртадаги муносабатни билдиради.

3-расм Шахнинг мақсадга йўналганлигини билдиради.

Агар ўқ айланага йўналтирилган бўлса, бу шахнинг мақсадга интилувчанлигидан далолат беради. Агар айланадан ташқарига бўлса, у ҳолда бунинг акси.

Агар ўқ бўлмаса, бу одамни бошқариб бўлмаслиги ва спонтанлигини билдиради.

4-расм Мулоқотчанлик.

Агар қўшимча объектлар бўлса (қанчалик кўп бўлса, шунчалик яхши),бу инсоннинг мулоқотчанлигидан далолат. Элементлар қанчалик кўп бўлса, мулоқотга интилиш шунчалик юқори. Агар таёқчалар бўлмаса бу очиқликдан далолат.

Агар сюжет бўлмаса,бу ёпиклик, чегараланганлик, меланхолия, инжиқликни билдиради.

5-расм Жинсий муносабат.

Агар дарахт чизилган бўлса, бу шахснинг жинсий майллари оиласига боғлиқлигини, дарахтда мевалар чизилган бўлса, бу фарозлар ҳақидаги ўйларни билдиради.

Агар икки чизик туташмаса, бу жинсий муносабатлардан уялишни билдиради. Агар чизиклар давом эттирилиб, лекин деворга суянмаган бўлса, бу ҳам уятчангликни билдиради.

Агар тўнкача ҳосил бўлган бўлса, одамда жинсий муносабатларга нисбатан уят ҳисси йўқлигини билдиради.

6-расм Одамларга нисбатан муносабат.

Агар инсонларга йўналтирилган бўлса, атрофдагиларни ўзига қарата олишини билдиради. Агар расмлар одам билан боғлиқ бўлмаса, синалувчи атрофдагилар муносабатга тез кириша олмаслигини билдиради.

7-расм Ўзига ишонч.

Агар сюжет тўлқинли чизик устида бўлса, ўзига ишончни, остида бўлса ўзига ишончсизликни билдиради. Агар тўлқинли чизиклардан орнамент ҳосил бўлган бўлса, бу меҳнатсеварликни билдиради.

8-расм бўш каттак Шахс эркин суръат чизади.

Одатда ўзи учун актуал бўлган нарсаларни чизади.

9-расм Тартиблилик.

Орнамент бўлса, агар тўғри геометрик шакллар чизилган бўлса бу шахсни тартиблилигини билдиради.Агар ўткир бурчакли шакллар чизилса, бунинг аксини ифодалайди.

10-расм Инсоннинг атрофдагиларга боғлиқлигини билдиради.

Агар ярим айланалар ўзилмасдан рулон қилиб давом этса бу мустақилликдан далолат беради. Агар ўзор якунланса бу бировларнинг маслаҳатларига тобелигини билдиради. Агар финжон (кружка), инсон қиёфаси чизилган бўлса, бу шахсни уйпарварлигини билдиради.

11-расм Азарт.

Агар ўйин элементи чизилса,шахснингҳаяжонларга, қизиқишларга тез берилиши (масалан, “икс-ноль”). Агар квадрат чизилса нафисликни билдиради.

12-расм Шахс типологияси.

Агар нуқталар бирлаштирилган бўлса, бу амалиётчанликни билдиради.Агар нуқталар бирлаштирилмаган бўлса, бу романтизмни билдиради. Агар сюжет чизилган бўлса фантазияга берилишни билдиради. Айлана амалиётчиликни билдиради.

С.Г. КОРЧАГИНАНИНГ “ЁЛҒИЗЛИК” ДИАГНОСТИК СЎРОВНОМАСИ

Тестдан мақсад: Ёлғизликни ҳис қилишнинг чуқурлигини диагностика қилиш.

Тест йўриқномаси: Сизга қуйида 12 та савол ва уларга мос 4 та жавоб тақдим этилади. Жавоблардан ўзингизга мос тушадиган бирини танланг ва белгиланг.

Т/р	Саволлар	Жавоб вариантлари			
		Ҳар доим	Кўпинча	Баъзида	Ҳеч қачон
	• Атрофдагилар (дўстларингиз) томонидан тушунилмаган вазиятларга тушиб турасизми?				
	• Сизда, ҳақиқатда ҳеч кимга керак эмаслигингиз тўғрисидаги фикрлар пайдо бўладими?				
	• Бутун оламда ёлғиздек ҳис қиладиган вазиятлар бўладими?				
	• Дўстона мулоқот жараёнида ҳам қандайдир етишмовчилик ҳис қиласизми?				
	• Сизда, бутун умрга йўқотилган, қайтиб келмайдиган нарсаларга нисбатан кучли соғинч ҳиссини пайдо бўлиб турадими?				
	• Соф мулоқот имкониятини бермайдиган юзаки ижтимоий алоқалардан тўйганингизни ҳис қиласизми?				
	• Сизда бошқа одамларга нисбатан тобелик ҳисси мавжудми?				
	• Ҳозирги кунда бошқа одамларнинг дардига соф дардкашлик кўрсата оласизми?				
	• Одамларга ҳамдарлигингизни, уларни тушунаётганингизни кўрсатиб бера оласизми?				
	• Бошқа одамларнинг ютуқ ва омадлари ўз омадсизлигингиздан ачиниш, ўзингизни камситилгандек ҳис қилишни пайдо қилиши мумкинми?				
	• Мураккаб ҳаётий вазиятларни ҳал қилишда ўз мустақиллигингизни намоён қила оласизми?				
	• Ҳаётий вазифаларни мустақил ҳал қилиш учун етарлича имкониятингиз борлигини ҳис қиласизми?				

Тест натижаларининг таҳлили ва интерпритацияси

Сўровнома таҳлили жуда оддий. Синалувчиларнинг жавобларига қуйидагича баллар қўйилади: ҳар доим-4, кўпинча-3, баъзида-2, ҳеч қачон-1.

Ёлғизлики намоён бўлиш даражаси қуйидагича:

12-16 балл – ҳозирги вақтда ёлғизлик ҳисси мавжуд эмас;

17-27 балл – ёлғизликнинг чуқур бўлмаган даражаси;

28-38 балл – актуал ёлғизликни чуқур ҳис қилиниши;

39-48 балл – ёлғизликни жуда чуқур ҳис қилиниши, бу ҳолатга мукассидан

кетиш.

«НАМОЙИШКОРОНАЛИК» ТЕСТИ

Тестдан мақсад синалувчиларнинг намоёишкороналик даражасини аниқлаш. Намоёишкороналик–мураккаб, кўп босқичли характеристикадир. Бу ҳам “Ўзини кўрсатиш”, ижобий эътибор қаратишдан қониқиш, ҳам истерик реакциялардир. Намоёишкорона шахслар деярли ҳар доим театрал эффектларга мойил бўладилар, улар жуда ҳам яхши артистлар.

Кўп ҳолларда психосоматик касалликлар билан касал бўладилар, бу масъулиятдан қочиш белгиларидан бири ҳисобланади. Улар ўзларининг ҳозирги ҳолатларидан аҳамиятлироқ кўринишга ҳаракат қиладилар. Намоёишкороналигини ёрқин ифода этувчи шахслар ҳиссиётларини ёрқинлиги ва самаралилиги уларнинг қизиқишлари ва туйғуларини юзакилигидан далолат беради.

Улар янги социумларга одатда осон мослашадилар. Бироқ ўз роллари, социумдаги вазифалари ва атрофдагиларни баҳоларини тез-тез ўзгартириб турадилар. Бу ҳолат у ёки бу даражада ижтимоий алоқаларни бузилиши ва ҳаттоки дезадаптацияга ҳам олиб келиши мумкин. Бу шахслар кўпинча фантазияга берилувчан бўладилар, бундай ҳаёллар реал вазиятларни улар учун ўзгартириб бошқа жиҳатдан кўришга ундайди.

Эгоцентризм барча намоёишкорона шахсларга мос ҳолататрофдаги барча ҳодисаларни ўз аҳамиятлилик даражаси асосида кўришади. Намоёишкорона тип вакиллариға илмий, таҳлилий характердаги лавозимлар тавсия этилмайди. Уларға қисқа вақт мобайнида қандайдир ҳом-ашё, ташкилот ва шу каби нарсалар тўғрисида яхши фикр уйғотиш керак бўладиган ишлар мосдир.

Йўриқнома: қуйидаги саволларни диққат билан ўқинг. Ҳар бир саволға “Ҳа” ёки “Йўқ” деб жавоб беринг. Агар маълум бир жавобни танлаша қийналаётган бўлсангиз, ҳаётингизнинг сўнги ойини эслаб кўринг. Сўнги ойда нима кўпроқ бўлганини ўйлаб кўринг. Лекин жавоблар устида кўп бош қотирманг. Одатда ҳаётингизға келган биринчи жавоб тўғри бўлади.

Топшириқлар:

1. Бир жойда ўтира олмайдиган ҳолатларға ҳам тушиб қоласизми?
2. Сизда ниманидир нотўғри қилганлигингиз тўғрисида фикрлар бўлиб турадимми?
3. Гуруҳда ҳамманинг диққат марказида бўласизми?
4. Сизда ишға ва ўқишға бориш истагини йўқотадиган, асабийлаштирадиган низолар ва келишмовчиликлар бўлиб турадимми?
5. Ҳаётингизда қизиқарли нарсалар жуда кўп деб айта оласизми?
6. Бадиий ёки артистик тўғаракларда қатнашган бўлармидингиз (ёки хозир қатнашармидингиз)?
7. Атрофдагиларнинг Сиз ҳақингиздаги фикрларига аҳамият бермайсизми?
8. Баъзида кўнглингиз айни, қайт қилгингиз келиб қоладими?
9. Танишларингиз билан ҳар доим очиқмисиз?
10. Баъзида бошингиз оғриб турадимми?
11. Атрофдагилар билан уларға асл муносабатингизни билдирмай туриб яхши муносабатда бўла оласизми?
12. Эндигина танишган одамингиз билан суҳбатлашиш туришға қийналасизми?
13. Ўз фаолиятингизға ҳар доим жадаллик билан киришасизми?
14. Оилавий ҳаётингиз танишларингизникидан ёмон эмас деб ҳисоблайсизми?
15. Баъзида ичингиздагини урушиб чиқариб ташлагингиз келадими?
16. Иштахангиз яхшими?

17. Мураккаб масалалардан чалғиб, уларни ўйламай кўйишингиз осонми?
18. Ўзингизни жуда уятчанг деб ҳисоблайсизми?
19. Сўнгги йилда ўзингизни яхши ҳис қилганингиз тўғрими?
20. Кўп томошабилар олдиға сахнаға чиқиш сиз учун қийинми?
21. Сизда юрак уриши тезлашиб кетадиган ҳолатлар кўп бўладими?
22. Бошқа одамларға нисбатан диққатингизни жамлашингиз қийинми?
23. Аввалги кунларда нега кайфиятингиз бўлмаганлигини унутиб қолган вазиятлар ҳам бўлганми?
24. Ўзингизни ҳеч қачон ҳозиргидек яхши қилмаганлигингиз ростми?
25. Театр томошасида роль ўйнашингиз керак бўлса ўзингизни унутиб қўядиган даражада ролға киришиб кетишингиз мумкинми?
26. Янги вазиятға осонликча мослаша оласизми?
27. Эрталаблари ўзингизни уйкуға тўйгандек, дам олгандек ҳис қиласизми?
28. Шеърларни осонликча ўқиб бера оласизми?
29. Атрофдагиларнинг ҳамдардлигига эришиш учун одамлар ўз қийинчиликларини бўрттириб кўрсатадилар деб ҳисоблайсизми?
30. Сўнгги пайтларда кўз нурунгиз бироз пасайганини сездингизми?
31. Сизни тез жахлингиз чиқадиған, лекин ҳудди шундай тез жахлдан тушадиган деб ҳисоблаш мумкинми?
32. Ўзингизни жуда ёмон ҳис қилсангиз ҳам атрофдагиларнинг раҳмдиллигини кўтара олмайсизми?
33. Кўпинча ўзингизни хорғин ҳис қиласизми?
34. Тақдирингиздан қониқасизми?
35. Кучли ички беҳахавотирликка мойилмисиз?
36. Энг зерикарли ҳикояни ҳам жўшқинлик билан айтиб, атрофдагиларни ўзингизға қаратиб тура оласизми?

Натижалар таҳлили

Кўйидаги рақамлар остидаги саволларға “Ҳа” жавобларининг сони ҳисобланади: 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 17, 21, 22, 25, 26, 28, 30, 33, 35, 36.

Кўйидаги рақамлар остидаги саволларға “Йўқ” жавобларининг сони ҳисобланади: 5, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 23, 24, 27, 29, 31, 32, 34.

Бу икки жавоблар миқдорини кўшинг, натижа кўйидагича бўлади.

0-7 балл. Намойишкороналикнинг кўйи даражаси. Синалувчининг ўзини ифодалаш билан боғлиқ муаммолари мавжуд. Баъзида салбий кечинмаларға ҳаддан зиёд кўп эътибор қаратади. Бошқалар билан муносабатға киришиши қийин. Мулоқотда ўз ҳиссиётларини кўрсатмайди.

8-16 балл. Намойишкороналикнинг ўрта, нормал даражаси. Ўзини ифодалаш билан боғлиқ муаммолар мавжуд эмас. Салбий кечинмаларни сиқиб чиқармайди, лекин уларға ҳаддан зиёд кўп эътибор ҳам қаратмайди. Атрофдагилар билан тез муносабатға киришмайди, лекин изоляцияланиб ҳам қолмайди. Мулоқотда эмоцияларға берилади, лекин нормадан ошмайди.

17-29 балл. Намойишкороналикнинг юқори даражаси. Артистлик ва театрал эффёктларға мойиллик бор. Салбий кечинмалар осонлик билан чиқариб ташланади. Далиллар инобатға олинмайди, туйғулар устунлик қилади. Атрофдагилар билан тез чиқишади. Мулоқот жараёнида ҳиссиётларға ўта берилувчан.

30-36 балл. Намойишкороналикнинг энг юқори даражаси. Фантазияларға берилувчан артистлик ижтимоий муносабатларда муаммоларға олиб келади. Кўпинча истерикаларға берилади. Психосоматик касалликларға мойил. Рационал баҳолаши қийин. Агар унга нисбатан симпатия кўрсатилса, ишонтириш осон бўлади. Рад этилишни қабул қилиши қийин.

“КАКТУС” МЕТОДИКАСИ

Керакли материаллар: рангли қаламлар, А-4 форматдаги қоғоз. Ўқувчига кактус расмини чизиш таклиф этилади. Расм чизиш вақтида савол бериш ва тушунтиришлар берилмайди. Расм чизиб бўлингандан кейин суҳбат ўтказилади:

1. Кактус хонакими ёки ёввойими?
2. Уни ушлаш мумкинми?
3. Кактусни парвариш қилиш унга ёқадими?
4. Кактусга яқин қандай гуллар бор?
5. Кактус ўсганда қандай ўзгаришлар бўлади?

Натижалар таҳлили: Психолог чизилган расмларга қараб ўқувчидаги эмоционал ҳолатларни аниқлайди.

Жаҳлдорлик кучли-кактусда тиқанлар сони кўп чизилса, тиқанлари узун ва яқин жойлашган бўлса.

Импульсивлик-биринчи ташқи туртки ёки ҳис-туйғулар таъсиридаёқ ўйлаб ўтирмай, маълум сўзларни айтиб юборишга, ҳаракатларни бажаришга мойиллик ифодаланганидан.

характер хислати-расмни босиб чизиш, алоҳида ажратилган чизиқлар.

Эгоцентризм ўз шахсий манфаатлари ва эҳтиёжларини қондиришга кучли ҳирс кўйиш – расм катта ва варақнинг ўртасида жойлашган бўлса.

Тобелик, ишончсизлик – расм кичкина ва варақ пастида бўлса.

Очиқлик ва намойишкороналик – ноаниқ шакл, куртаклар чизилган бўлса.

Эҳтиёткорлик ва яширинлик – кактус четларида зигзаг чизилган бўлса.

Оптимизм – келажакка ишонч билан тўлиб – тошган ижобий характер хислати ёки эмоционал ҳолат – *ёрқин ранглاردан фойдаланса.*

Хавотирланиш – *тўқ ранглاردан фойдаланиб, штрихлар берилса.*

Нозик дид эгаси – *гуллаган кактусни чизса, чиройли шакл ва безак берилса.*

Экстраверт – *агарда, расмда бошқа кактуслар ва гуллар чизилган бўлса* теварак – атрофдаги одамларга, ташқи ҳодисаларга йўналиш бор.

Оилавий ҳимояга интилиш – *гултувак чиройли безалган бўлса.*

Ёлғизликка интилиш – *ёввойи ҳолда ўсадиган кактус чизилса.*

СУИЦИДАЛ ХАВФ СЎРОВНОМАСИ **(Т.Н.Разуваева томонидан модификация қилинган)**

Мақсад: суицидал хавфнинг экспресс-диагностикаси ҳисобланиб, суицидал фикрнинг жиддий ўз жонига қасд қилишга уриниш эканлигидан огоҳлантириш мақсадида уни шаклланиш даражасининг намоён бўлишидир. 8–11-синф ўқувчилари учун мўлжалланган бўлиб, уни индивидуал ва гуруҳий тест шаклида ўтказиш мумкин.

Йўриқнома: Мен фикрларни ўқийман, сиз эса, жавоблар варақасида фикрларга рози бўлсангиз “Қ”, фикрларга рози бўлмасангиз “-” ишорасини қўясиз.

1. Ҳаммангиз, бошқаларга нисбатан ўзингизни сезгир ҳис қиласиз.
2. Сизни кўпинча қайғули ўйлар қийнайди.
3. Сиз ҳаётда ўзингиз истаган мавқега эришишни умид қилмайсиз.
4. Сиз омадсизликка учрасангиз, янги ишбошлашингиз қийин.
5. Сизни ҳаётда омадингиз келмайди.
6. Сиз учун илгарига қараганда ўқиш қийинлашиб бормоқда.
7. Аксарият одамлар сиздан кўра ҳаётдан мамнун.
8. Сиз учун ўлим гуноҳларни ювиш ҳисобланади, деб ўйлайсиз.
9. Этуқ инсонгина ҳаёт билан видолашиши мумкин.
10. Вақти-вақти билан сизда қўлгу ёки йиғини тўхтата олмаслик хуружи тутади.
11. Сиз кутмаган инсонларнинг дўстона муносабатда бўлганларга эҳтиёткорлик билан қарайсиз.
12. Сиз ўзингизни ҳалокатга маҳкум деб ҳисоблайсиз.
13. Агарда бу ноқулайликлар билан боғлиқ бўлса, камдан-кам инсонларгина бошқаларга чин дилдан ёрдам беришга ҳаракат қилади.
14. Сизни ҳесҳ ким тушунмаётгандек, таассурот уйғонади.
15. Агар одам бировларни қизиқтирадиган қимматбаҳо нарсани назоратсиз қолдирса, ким ўғирлаган бўлса, ўшанчалик айбдор саналади.
16. Сизнинг ҳаётингизда ҳаммаси тугагандек кўринган омадсизликлар бўлмаган.
17. Сиз ўз тақдирингиздан қониқасиз.
18. Сизнинг ўйлашингизсҳа, ҳар доим ўз вақтида нуқта қўйиш керак.
19. Ҳаётингизда сизнинг қарорларингизга ўз таъсирини ўтказа оладиган ва ҳатто ўзгартирадиган одам бор.
20. Мабодо сизни хафа қилишса, хафа қилган одамнинг ноҳақлигини қандай бўлмасин исботлашга ҳаракат қиласиз.
21. Бу сизнинг гапиришингизга ҳалақит беришидан тез-тез хавотирланасиз.
22. Сиз тушган вазият адолатсиздек туюлади.
23. Баъзида сиз ножўя ва ҳатто ёмон ишқилиб қўйгандек бўласиз.
24. Келажак сизга зулматдек туюлади.
25. Аксарият одамлар эгри йўл билан фойда қилишади.
26. Жиддий режалар тўзиш учун келажак жудаям ноаниқ.
27. Сизнинг яқин орадаги хавотирларингизни камдан-кам одамлар бошдан ўтказган.
28. Сиз нохушликларга жудаям чуқур қайғурасизки, ҳатто ҳаётингиздан чиқариб ташлолмайсиз.
29. Кўпинча, сиз эҳтиросларга берилган ҳолда ўйламасдан ҳаракат қиласиз.

Натижаларни қайта ишлаш

Ҳар бир диагностик субшкалада ижобий жавоблар ҳисобланади. Олинган баллар индексни ҳисобга олиб тенглаштирилади (1-жадвалга қаранг). Суицидал фикр ва суицидал хавфнинг аниқ омилларини шаклланиш даражаси хулоса юзасидан қилинади.

1-жадвал Диагностик субшкала коэффициенти	Муҳокама рақами	Индекс
Намойишкорона	12, 14, 20, 22, 27	1,2
Аффективлик	1, 10, 20, 23, 28, 29	1,1
Ноёблик	1, 12, 14, 22, 27	1,2
Носҳорлик	2, 3, 6, 7, 17	1,5
Ижтимоий пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Маданий тўсиқларнинг парсҳаланиши	8, 9, 18	2,3
Максимализм	4, 16	3,2
Вақтинчалик келажак	2, 3, 12, 24, 26, 27	1,1
Антисуицидал омил	19, 21	3,2

Диагностик субшкаласининг мазмуни

1.Намойишкорона. Атрофдагиларни ўзининг бахтсизлигига жалб этиб, уларнинг хайрихоҳлиги ва тушунишига эришишга ҳаракат қилади. Ташқаридан “шантаж”, “қийинчиликларни жазавога тушиб бўрттириш”, деб баҳоланади, шунингдек, намойишкорона суицидал хулқ-атвор ичдан “ёрдам сўраш” дир.

2.Аффективлик. Интеллектуал назорат устидан вазиятни баҳолашда ҳиссиётларнинг устунлиги билан тавсифланади. Руҳий жароҳат ҳолатида бевосита ҳиссиётга берилиб фикр билдиради. Охириги варианты – интеллектнинг аффектив блокадаси саналади.

3. Ноёблик. Масала ечимининг ўзига хос вариантларини кўзда тутувчи ва, мос равишда, бошқаларга ўхшамайдиган махсус ҳодиса сифатида ўзини, вазиятни ва, шунингдек, ўз ҳаётини идрок қилиш билан изоҳланади. Таҷриба учун “тушуниб бўлмайдиган” феномени билан чамбарчас боғлиқ, шунингдек, ўзининг ва бегоналар ҳаётини таҷрибаларидан фойдаланишда маҳоратнинг етишмаслиги.

4.Ночорлик. Шахснинг хусусий салбий контцепцияси. Ўзининг ночорлигини, етарли маълумотга эга эмаслигини, кераксизлигини, дунёдан ажралиб қолганлигини кўрсатиш. Ушбу шкала жисмоний, интеллектуал, ахлоқий ва бошқа кўринишлар билан боғлиқ бўлиши мумкин. Ташқи монолог формуласи – “Мен ёмонман”.

5.Ижтимоий пессимизм. Атрофдаги оламнинг салбий контцепцияси. Одам учун атрофдагилар билан муносабатларда нормал ёки қониқарли кўринишнинг номувофиқлиги, дунёни душмандек қабул қилиш. Ижтимоий пессимизм экстрапунитив услубнинг ўзига хос хусусиятлари билан чамбарчас боғлиқ. “МЕН” сиз экстрапунитив “Менга ҳаммангиз номуносибсиз” ички монолог формуласи бўйича кўзатилади.

6.Маданий тўсиқларнинг парсҳаланиши. Ўз жонига қасд қилиш маданияти. Суицидал хулқ-атворни оқловчи ёки қайсидир даражада жозибали қилувчи маданий бойликлар ва нормативларни қидириш. Адабиётлар ва кинолардан суицидал моделларни ўзлаштириш. Охириги вариантда – ҳаёт ва ўлим кадрининг ўрин алмашиши. Бошқа шкалалар бўйича юқори нуқталарнинг йўқлиги “ўлимнинг мавжудлиги” ҳақида фикр билдиради. Ўлим маданиятининг мавжуд ички сабабларидан бири – ҳаваскорнинг маоноли кўрсатмаларини патологик максимализмгача олиб бориш: “Ўз тақдирининг ҳокими ўзининг мавжудлиги тугаганини белгилайди”.

7.Максимализм. Этилмаган максимализмнинг кўрсатмалари. Ҳаётнинг ҳар бир соҳасида маҳаллий низоларнинг мазмуни ҳаётнинг бир соҳасига тарқалиши. Компенсациянинг имконсизлиги. Омадсизликда аффектив фиксация.

8.Вақтинчалик келажак. Келажакни конструктив режалаштиришнинг имконсизлиги. Бу ҳозирги вазиятда кучли бандликнинг асорати бўлиши мумкин.

9. Антисуицидал омил. Бошқа омилларнинг юқори даражада ифодаланиши глобал суицидал хавфни олиб ташлайди. Бу яқинларини масъулият, бурч ҳисси билан теран тушуниш. Бу ўз жонига қасд қилишнинг гуноҳ эканлиги, унинг эстетикага зидлиги, оғриқ ва жисмоний азоб кўркувини ифодалайди. Маълум маънода, руҳий тўзалиш ишлари учун дастлабки босқичда бу кўрсаткичнинг мавжудлиги.

ДЕПРЕССИВ ХОЛАТИ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ БЎЙИЧА СЎРОВНОМА

- 1.0. Менинг кайфиятим одатдагидан унчалик тушкин эмас.**
 1. Эҳтимол одатдагидан тушкинроқ.
 2. Ҳа у одатдагидан тушкинроқ.
 3. Кайфиятим одатдагидан кўра тушкин.
- 2.0. Мен ғамгин кайфияда эмаслигимни ҳис қиляпман.**
 1. Баъзан менда бундай кайфият бўлади.
 2. Кўпинча менда бундай кайфият бўлади.
 3. Бундай кайфиятим ҳар доим бўлади.
- 3.0. Мен ўзимни бир нарчасиз қолгадек ҳис қиламан.**
 1. Менда баъзан бундай ҳиссиёт бўлади.
 2. Менда кўпинча бундай ҳиссиёт бўлади.
 3. Мен ўзимни ҳар доим шундай ҳис қиламан.
- 4.0. Ҳаётим берк кўчага кириб қолгандек ҳис қиламан.**
 1. Менда баъзан бундай ҳиссиёт бўлади.
 2. Менда кўпинча бундай ҳиссиёт бўлади.
 3. Мен ўзимни ҳар доим шундай ҳис қиламан.
- 5.0. Мен ўзимни қариб қолгандек ҳис қиламан.**
 1. Менда баъзан шундай туйғу бўлади.
 2. Менда кўпинча шундай туйғу бўлади.
 3. Мен ўзимни ҳар доим шундай ҳис қиламан.
- 6.0. Ўзимда қалб оғриғини ҳис қиламан.**
 1. Менда баъзан бундай ҳолат бўлади.
 2. Менда кўпинча бундай ҳолат бўлади.
 3. Мен ҳар доим ўзимни шундай ҳис қиламан.
- 7.0. Одатдагидек келажагим учун хотиржамман.**
 1. Эҳтимол, келажагим мени одатдагидан бироз кўпроқ хавотирга солар.
 2. Одатдагидан кўп.
 3. Менинг келажагим одатдагидан бироз кўпроқ хавотирга солади.
- 8.0. Ўз ўтмишимда ёмонликни одатдагидан кўра кўп кўрмайман.**
 1. Одатдагидан бироз кўпроқ.
 2. Одатдагидан кўп.
 3. Ўз ўтмишимда ёмонликни одатдагидан кўра кўп кўраман.
- 9.0. Яхшиликка умид одатдагидан оз эмас.**
 1. Бундай умид одатдагидан бироз камроқ.
 2. Одатдагидан кўп.
 3. Одатдагидан жуда кам.
- 10.0. Одатдагидан кўра кўрқоқ эмасман.**
 1. Одатдагидан бироз кўрқоқман.
 2. Одатдагидан нисбатан жуда кўрқоқман.
 3. Одатдагидан кўпроқ кўрқоқман.
- 11.0. Яхшиликдан одатдагидан хурсанд бўламан.**
 1. Одатдагидан бироз камроқ хурсанд бўлишимни сезаман.
 2. Одатдагидан камроқ хурсанд бўлишимни сезаман.
 3. Одатдагидан жуда камроқ хурсанд бўлишимни сезаман.
- 12.0. Ҳаётим маъносиз эканлигини ҳис қиламан.**
 1. Менда баъзан шундай ҳиссиёт бўлди.
 2. Кўпинча шундай бўлади.
 3. Мен ҳар доим ўзимни шундай ҳис қилман.

- 13.0. Одатгидан кўп ҳафа бўламан.**
1. Эҳтимол бироз кўпроқ ҳафа бўламан.
 2. Одатдагидан кўра кўпроқ ҳафа бўламан.
 3. Одатдагидан кўра жуда ҳафа бўламан.
- 14.0. Яхшиликдан одатдагидек хўзрланаман.**
1. Одатдагидан кўра бироз камроқ.
 2. Одатдагидан камроқ.
 3. Энди яхшиликдан умуман хўзурланмайман.
- 15.0. Ўзимни сабабсиз бир нарсада айибдор ҳис қиламан.**
1. Баъзан ўзимни шундай ҳис қиламан.
 2. Кўпинча ўзимни шундай ҳис қиламан.
 3. Мен ўзимни ҳар доим бир нарсада айибдордек ҳис қиламан.
- 16.0. Менда бир нарса ўхшамай қолса ўзимни айибдор деб сезмайман.**
1. Ўзимни одатдагидан кўпроқ айибдор деб сезаман.
 2. Сезиларли даржада ўзимни айибдор деб сезаман.
 3. Ўзимни одатдагидан жуда айибдор сезаман.
- 17.0. Одатда ўзимдан нафратланмайман.**
1. Баъзан ўзимдан нафратланаман.
 2. Кўпинча шундай бўлади.
 3. Мен ҳар доим ўзимдан нафратланишимни сезаман.
- 18.0. Ўзимни гуноҳкор деб ҳис қиламан.**
1. Энди менда баъзан бундай туйғу бор.
 2. Энди кўпинча шундай.
 3. Бу ҳиссиёт энди мени тарк этмаяпти.
- 19.0. Ўзгалар қилмиши учун ўзимни одатдагидан кўп айиблайман.**
1. Улар учун ўзимни одатдагидан бир оз камроқ айибдор ҳис қиламан.
 2. Одатда кўпроқ айибдор деб ҳис қиламан.
 3. Жуда айибдор деб ҳис қиламан.
- 20.0. Ҳамма нарса маъносиз деган туйғу менда бўлмайди.**
1. Баъзан шундай туйғу бўлади.
 2. Кўпинча шундай туйғу бўлади.
 3. Энди бу ҳолат мени тарк этмаяпти.
- 21.0. Жазога лойиқман деган ҳиссиёт менда йўқ.**
1. Энди баъзан бўлмаяпти.
 2. Кўпинча бўлмаяпти.
 3. Бу ҳиссиёт мени тарк этмаяпти.
- 22.0. Ўзимда яхшиликни аввалгидан кам кўрмайман.**
1. Ўзимда яхшиликни аввалгидан кўра бироз кам кўраман.
 2. Кўпроқ кўряпман.
 3. Жуда кам кўряпман.
- 23.0. Бошқаларга қараганда ўзимда ёмонликни кўп кўряпман деб ўйламайман.**
1. Менда ёмонлик кўпроқ деб баъзан ўйлайман.
 2. Мен кўпинча шундай деб ўйлайман.
 3. Мен доим ўзимда ёмонлик кўп деб ўйлайман.
- 24.0. Ўлиш истаги менда бўлмайди.**
1. Бу хоҳиш баъзан бўлади.
 2. Энди бу хоҳиш баъзан бўлади.
 3. Энди бу доимий хоҳиш бўлиб қолади.

25.0. Мен йиғламайман.

1. Мен баъзан йиғлайман.
2. Мен кўпинча йиғлайман.
3. Йиғлашни хоҳлайману, кўз ёши йўқ.

26.0. Ўзимни жаҳлдор деб ҳис қилмайман.

1. Одатдагидек бироз кўпроқ жаҳлдор деб ҳис қилман.
2. Одатдагидек кўпроқ.
3. Одатдагидан жуда кўп.

27.0. Ўз ҳиссиётларимни сезмайдиган ҳолат бўлмайди.

1. Баъзан менда шундай ҳолат бўлади.
2. Кўпинча ўз ҳиссиётларимни сезмайман.
3. Одатдагидан жуда кўп бўлади.

28.0. Ақлий фаолиятим ўзгармади.

1. Фикрларимда қандайдир аниқсизлик сезмаяпман.
2. Энди миямда фикрлар камлигини сезмаяпман.
3. Энди ҳеч нарса ҳақида ўйламаяпман (бошим бўм – бўш).

29.0. Бошқа инсонларга нисбатан қизиқишим йўқолмади.

1. Бошқа инсонларга нисбатан қизиқишим бироз сўнди.
2. Кўпроқ сўнди.
3. Жудаям сўнди.

30.0. Қарор қабул қилишим ўзгармади.

1. Одатдагидан бироз қийинроқ.
2. Қарор қабул қилишим бироз қийинроқ.
3. Ўзим қарор қабул қилолмайман.

31.0. Мен одатдагидек жозибалиман.

1. Эҳтимол, одатдагидан бироз латофатлиман.
2. Одатдагидан кўра латофатлиман.
3. Кўринишим жуда хунук деб биламан.

32.0. Одатдагидай ишлай оламан.

1. Одатдагидан кўра ишлаш бироз қийинроқ.
2. Одатдагидан ишлаш бироз қийин.
3. Энди мен умуман ишлай олмаяпман, (ҳеч нарса кўлимдан келмайди).

33.0. Одатдагидан кўра ёмон ухламайман.

1. Одатдагидан бироз ёмон ухлайман.
2. Ёмон ухляяпман.
3. Энди деярли ухламаяпман.

34.0. Одатдагидан кўпроқ чарчаяпман.

1. Одатдагидан бир оз чарчаяпман.
2. Кўп чарчаяпман.
3. Бир иш қилишга кучим йўқ.

35.0. Иштаҳам одатдагидек

1. Иштаҳам бироз ёмонроқ.
2. Иштаҳам ёмон.
3. Иштаҳам йўқ.

36.0. Вазним ўзгармаган.

1. Сўнгги вақтда бироз озганман.
2. Сўнгги вақтда сезиларли даражада озганман.
3. Жуда озиб кетганман.

37.0 Одатдагидек соғлиғимга эътиборлиман.

1. Соғлиғимга одатдагидан бироз эътиборлиман.
2. Соғлиғимга эътиборим кам.
3. Соғлиғимга умуман эътиборсизман.

38.0. Жинсий муносабат билан одатдагидек қизиқаман.

1. Бироз кам қизиқаман.
2. Кам қизиқаман.
3. Бунга умуман қизиқишим йўқолган.

39.0. “Мен”им ўзгарганини ҳис қилмаяпман.

1. “Мен”им бироз ўзгарганини ҳис қиламан.
2. Кўп ўзгарган.
3. “Мен”им шунчаки ўзгарганки, ўзимни танимаяпман.

40.0. Оғриқни одатдагидек сезаман.

1. Оғриқни одатдагидан кўпроқ сезаман.
2. Камроқ сезаман.
3. Энди оғриқни деярли сезмаяпман.

41.0. Баъзан ўзгаришлар (оғиз қуриши, юрак уриши, бўғилиш) одатдагидан кўп эмас.

1. Бу ўзгаришлар одатдагидан кўпроқ бўляпти.
2. Одатдагидан сезиларли равишда кўп.
3. Жуда кўп бўляпти.

42.0. Эрталаб кайфиятим кечқурунга қараганда ёмон эмас.

1. Эрталаб кечқурунга қараганда бироз ёмон.
2. Эрталаб сезиларли равишда ёмон.
3. Эрталаб кайфиятим кечқурунга қараганда жуда ёмон.

43.0. Баҳор (кўз)да кайфиятим тушмайди.

1. Менда бу бир марта бўлган.
2. 2 ёки 3 марта бўлган.
3. Кўп марта бўлган.

44.0. Кайфиятим ёмон бўлади, аммо бу кўпга чўзилмайди.

1. Тушкин кайфият 1 ҳафтадан 1 ойгача бўлади.
2. Ойлаб бўлиши мумкин.
3. Бу бир йилгач ҳатто ундан ҳам кўпроқ чўзилиши мумкин.

Маълумотларни ҳисоблаш ва интерпретациялаш

Белгиланган рақамлар сони аниқланиб, ҳисобланади.

Улар балл деб ҳисобланади. Масалан 2 жавоб синалувчи ҳолатига мос топилиб белгиланса, 2 балл қилиб белгиланади.

1-9 депрессия йўқ ёки аҳамиятга эга эмас.

10-24 минимал (бироз) депрессия.

25-44 енгил депрессия.

68-87 аниқ ифодаланган депрессия.

88 ва ундан юқори балл, чуқур депрессия.

ИҚТИДОР ТУРЛАРИ ДИАГНОСТИКАСИ УЧУН МЕТОДИКАЛАР

Иқтидор турлари	Методикаларнинг номлари
Интеллектуал иқтидор	Стенфорд-Бине интеллект шкаласи
	Вёкслер интеллект шкаласи
	Р. Слоссоннинг интеллектуаллик тести
	Кауфманнинг баҳолаш тест батареялари
	Маккартининг болалар қобилиятларини баҳолаш шкаласи
	Дж. Равен тести
	А. Отис ва Р. Ленноннинг таълимга қобилиятлилик тести
	Когнитив кўникмалар тести (Шейн Фредрик)
	Д.М. Кеттелнинг интеллектуаллик тести
	Р.Э. Торндайк ва Е. Хагеннинг когнитив қобилиятлар тести
	Ақлий тараққиёт таълим тести(Гуревич К.М.)
	Д. Вёкслер тести
	Р. Армтхауэрнинг интеллект тўзилмаси тести
Г.Ю. Айзенк тести	
Академик иқтидор	Ўқишдаги таянч малакани, асосий кўникмаларни, орфография, математика, илмий ва социал, тилга бўлган қизиқишларини ўлчашга мўлжалланган умумий тест
	Ўқишдаги ютуқларни, луғат бойлигини баҳолаш, тилни ўрганиш кўникмаларини баҳолашга мўлжаллаган Айовский тести
	математика, ўқиш, лингвистика, илмий ва социал предметларда муваффақиятга эришганликни аниқлашга йўналтирилган Метрополитен эришганлик тести
	Таълимда, ўқиш, математика, имло, илмий ва социал машғулотлардаги ютуқларни баҳолаш тест
	Эришганлик, оғзаки нутқни тушуниш, табиий фанлар, математикадаги билим ва кўникмаларни баҳолашга мўлжалланган Станфорд эришганлик тести.
	Ўқишдаги муваффақиятликларни, луғат бойлигини, тушунчага эгаллик, математик қобилиятларни баҳолашга ва эришганликни аниқлашга мўлжалланган Калифорния тести
Ижодий иқтидор	Дж.Гильфорд ва унинг ҳамкасблари биргаликда иқтидорлиларни баҳолашга йўналтирилган креативлик тести;
	П. Торранснинг вербал ижодий тафаккурни ўрганиш тестлари
	П. Торранснинг образли ижодий тафаккурни ўрганиш тести

	(И.С.Аверина, Е.П.Хебланова томонидан мослаштирилган)
	С.Римм томонидан ишлаб чиқилган “Талантни аниқлашнинг гуруҳий баҳолаш тест”
	С.Римм томонидан ишлаб чиқилган “Қизиқишларни аниқлашнинг гуруҳий баҳолаш тест”
	Т. Рўки томонидан ишлаб чиқилган ижодий йўналганликни аниқлаш Пенсильвания тести
	Р. Хофнер ва Ю. Хеменвейларнинг креативлик имкониятларни баҳолаш тести
	А.Г. Азаряннинг экспрессив методикаси
Социал иқтидор	Т.Хантнинг социал интеллект тести
	Социометрик методлар
	Ташкилотчилик қобилиятларини ёритишга мўлжалланган методикалар
Психомотор иқтидор	Пурдье тести
	М. Крауфорднинг майда предметлар билан чакқон манипуляция қилиш тести
	Д. Арнхейм ва У. Синклернинг асосий ҳаракат малакаларини ўрганиш тести
	К. Берранинг кўриш-ҳаракат координациялари тести
	Д. ЎКоннорнинг бармоқ чакқонлиги тести
	Р. Стромбергнинг чакқонлик тести
	Минесоти тезлик манипуляцияси тести

ИҚТИДОРЛИ БОЛАЛАРНИ ДИАГНОСТИКА ҚИЛИШ

Ўқувчилар учун кўрсатма

Куйидаги берилган саволларга аниқ жавоб беришга ҳаракат қилинг. Барчаси 35 та савол бўлиб, сизга ёқмаса " - ", агар ёқса " Қ " белгисини қўйинг.

Саволлар варақаси

Ҳамма саволлар « Сизга ёқадими » тарзида бошланади.

1. Саводхонлик ва мантиқий топшириқларни ечиш.
2. Эртак, ҳикоя, қиссаларни мустақил ўқиш.
3. Ашула айтиш.
4. Жисмоний тарбия (футбол, волейбол, баскетбол ва ҳ.к.) билан шуғулланиш.
5. Болалар билан ҳар хил жамоа ўйинларини биргаликда ўйнаш.
6. Табиат ҳақидаги ҳикояларни (эшитиш) ўқиш.
7. Ошхонада ниманидир бажариш (идишларни ювиш, овқат тайёрлаш ва ҳ.к.)
8. Техник қурилмалар билан ўйнаш.
9. Тил ўрганиш, янги нотаниш сўзлардан фойдаланиш.
10. Мустақил чизиш.
11. Спорт, ҳаракатли ўйинлар ўйнаш.
12. Болалар билан ўйнаганда раҳбарлик қилиш.
13. Ўрмонда, далада юриш, ўсимлик, ҳайвонларни кўзатиш.
14. Озиқ -овқат сотиб олиш учун магазинга бориш.
15. Техника, машина, космик кема ҳақидаги китобларни ўқиш.
16. Сўз топиш ўйинини ўйнаш (шаҳар, ҳайвон ва ҳ.к. номини).
17. Эртак, ҳикояларни мустақил тўзиш.
18. Кун тартибига риоя қилиш.
19. Янги нотаниш одамлар билан суҳбатлашиш.
20. Уйда аквариум, қуш, ҳайвонларни сақлаш.
21. Ўзи билан китоб, дафтар, ўйинчоқлар олиб юриш.
22. Самолёт ва кемалар чизиш ва яшаш.
23. Тарих билан танишиш.
24. Катталар ёрдамисиз мустақил бадиий ижод билан шуғулланиш.
25. Спорт ҳақидаги китобларни ўқиш, спорт кўрсатувларини кўриш.
26. Ўз фикрини бошқа болаларга ёки кишиларга тушунтира олиш.
27. Уй ўсимликларни парваришлаш.
28. Уйни саранжом - саришта тутишга ёрдамлашиш.
29. Мактабда математика билан шуғулланиш.
30. Ижтимоий ҳодиса ва халқаро воқеалар билан танишиш
31. Спектакллар кўйишда иштирок этиш.
32. Секция ва тўғаракларда спорт билан шуғулланиш.
33. Одамларга ёрдам бериш.
34. Боғда ишлаш, полиз ўсимликларини ўстириш.
35. Бичиш-тикиш, кир ювишни мустақил бажариш.

Натижаларни қайта ишлаш

Саволлар бола лаёқатининг етти соҳасини қамраб олган. Вертикал бўйича плюслар миқдори ҳисоблаб чиқилади. Қайси йўналишдаги лаёқат бўйича плюс кўп бўлса, ўша лаёқат устун ҳисобланади.

Калит

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
Матема- ти-ка ва техник а	Гумани- тар соха	Бадий фаолият	Жисмо ний тарбия ва спорт	Комму ни- катив қизиқи ш	Табиат ва табиат ш- нослик	Уй юмушл а-ри, ўз- ўзига хизмат кўрсат иш

2-илова

«ИҚТИДОР ХАРИТАСИ» МЕТОДИКАСИ

(Д.Хаан ва М.Каффи)

Умумий тавсифи

Методика ота-оналар, шунингдек, педагоглар фойдаланишига йўналтирилган. Методика иккита асосий функцияни бажаришга мўлжалланган.

Кўрсатма

Сизнинг қаршингизда 80 та савол келтирилган.

Уларни диққат билан ўқинг ва ҳар бир кўрсаткич бўйича болангизни баҳоланг. Бунинг учун қўйидаги шаклдан фойдаланинг.

Баҳоланаётган шахс хусусияти ривожланган ҳамда аниқ ва тез-тез намоён бўлса “+ +”

Хусусият доимо эмас, баъзан кўзга ташланиб турса “+ ”

Баҳоланаётган хусусият ва унга зид бўлган хусусият шахсда аниқ акс этмаган бўлса ёки камдан-кам учраса “0 ”

Баҳоланаётган хусусиятга зид хусусият намоён бўлса. “- ”

белгиларини қўйинг.

Саволлар варақаси

1. Мантиқий фикрлашга, мавҳум тушунчаларни ишлатишга мойил.
2. Бир қолипда фикрлайди, ўзига хос, кутилмаган натижаларни қайд эта олади.
3. Янги билимларни жуда тез ўзлаштиради.
4. Суратларни ҳар хил тасвирлайди. Турли кўринишда тасвирлар чизади.
5. Мусиқа машғулотига катта қизиқиш билан қарайди.
6. Шеър ва ҳикоялар тўзишни ёқтиради.
7. Одам, ҳайвон ва бошқа турдаги тимсоллар ролига осон кира олади.
8. Машина-механизмларга қизиқувчан.
9. Тенгдошлари билан муносабатда ташаббускор.
10. Шижоатли, таассурот қолдирувчан.
11. Классификациялашга қизиқиш билан қарайди.
12. Янги ғояларни доимо текшириш, синаб кўришдан қўрқмайди.
13. Махсус бўлмаган топшириқларни ёдлашга, эшитганларини эсда олиб қолишга кўп вақт сарфламайди.
14. Чиройли суратни кўрганда ёки яхши мусиқа эшитганда ўйга толади ва жиддий бўлиб қолади.
15. Мусиқа оҳанги билан кайфиятини аниқ бошқара олади.
16. Осон ҳикоя тўза олади, сюжетларни боғлайди.
17. Актёрлик ўйинларига қизиқувчан.
18. Бузилган жиҳозлар, асбоб - ускуналарни осон тўзатади. Эски жиҳозлардан янги нарсалар, ўйинчоқлар ясашда фойдалана олади.
19. Нотаниш кишилар ишончини қозона олади.
20. Спорт мусобақаси ва ўйинларида иштирок этишни ёқтиради.
21. Кенг сўз бойлигига эга, ўз фикрларини яхши ифодалай олади.
22. Ҳар хил предметлардан фойдаланиш ва уларни танлашга моҳир.

23. Тенгдошлари билмайдиган муаммо ва ҳодисаларни билади.
24. Ранглар, сурат, тош, марка, эсдаликлардан тўпламлар ҳосил қилади.
25. Яхши кўйлайди.
26. Танланган сюжетни яхши эсда сақлайди, уни баён эта билади.
27. Ўзга кишига ифода этишда овоз тонини ўзгартира олади.
28. Изланувчан, механизмларнинг бузилганлик сабабини топишни ёқтиради.
29. Катта ёшдагилар ва болалар билан осон муомалага киришади.
30. Тенгдошлари билан бўладиган спорт мусобАкаларида кўпинча ғалаба қозонади.
31. Бир ҳодиса билан иккинчи ҳодиса ўртасидаги боғлиқликнинг сабаб ва оқибатларини яхши пайқайди.
32. Қизиқадиган машғулотига « боши билан шўнғиб » кетади.
33. Тенгдошларидан ўзлаштиришда ўзиб, юқори синфдагилар билан ўқиши мумкин.
34. Ўйинчоқлар яшаш, суратлар чизиш, ўйин майдонида уйчалар қуриш учун қандайдир янги материаллардан фойдаланишни ёқтиради.
35. Мусиқа асбоби чалиш, ашула айтиш ёки рақс ижро этишда кўп шижоат ва ҳис-туйғуни намоён қилади.
36. Ҳодисаларни ҳикоя қилишда иккинчи даражалигини ажратиб, асосий ва характерли белгиларини сақлаб қолади.
37. Драматик саҳналарни ўйнайди, низоларни тушуниш ва ифодалаб беришга қодир.
38. Механизмлар тасвири ва чизмасини чизишни ёқтиради.
39. Ўзга кишиларнинг хатти - ҳаракати, хулқ - атвор мотивлари сабабларини пайқайди.
40. Боғчада, синфда ҳаммадан тез югуради.
41. Мураккаб топшириқларни бажаришни, ақлий қувват талаб қилувчи масалалар ечишни ёқтиради.
42. Бир муаммога турлича ёндошади.
43. Яққол, ҳар томонлама билимдонликни намоён қилади.
44. Бўш вақтида катталар таъсирисиз бадиий мазмундаги суратларни чизишни ёқтиради.
45. Мусикий ёзувни яхши кўради, мусиқа эшитиш учун қулай жойга ёки концертга боришга интилади.
46. Ҳикоя қаҳрамонларининг ички кечинмаларини, туйғуларини ифода этиб берувчи сўзлардан фойдаланади.
47. Ҳис-туйғуларни мимика, ҳаракатлар орқали ўзатишга мойил.
48. Янги приборлар, машина, механизмлар яратилганлиги ҳақидаги мақола ва журналларни ёқтиради.
49. Бошқа болалар билан ўйнаганда уларга етакчилик қилади.
50. Яхши ҳаракатланишга мойил.
51. Кўзатувчан, воқеа – ҳодисаларни таҳлил қилишни ёқтиради.
52. Ўзини ва ўзгалар ғояларини ишлаб чиқишга қобилиятли.
53. Тенгдошлари кечинмаларига боғлиқ илмий-оммабоп нашрлар, мақола ва китобларни ўқийди.
54. Суратларда ўз кечинма ва кайфиятларини ифода эта олади.
55. Бирор мусиқа асбобини яхши чалади (ўйнайди).

56. Ҳикоядаги воқеликнинг асосий тушунишга имкон берувчи деталларини айта олади. Бунда ҳикоядаги муҳим қисмларни сақлай олади.
57. Бирор ҳикояни баён қилаётганда ўзга кишиларда ҳиссий кўзғалишларни юзага келтиришга интилади.
58. Илмий ҳодисалар, кашфиётларни муҳокама қилишни, улар ҳақида фикрлашни ёқтиради.
59. Ўз ёшига нисбатан мураккаб топшириқларни бажара олади.
60. Саёҳатларга чиқишни, очиқ спорт майдонларида ўйнашни ёқтиради.
61. Белги, ҳарф, сўзларни ўзоқ вақт хотирасида сақлай олади.
62. Ҳаётий масалаларни янги ечимларда синаб кўришни ёқтиради.
63. Умумлаштириш ва хулосалашга мойил.
64. Пластин, лой, қоғоз ва елим билан ишлашни, ҳажмли тасвирлар яратишни ёқтиради.
65. Кўшиқ ва мусиқада ўз кайфияти, туйғуларини ифодалашга интилади.
66. Ҳаммага таниш ва маълум бўлган нарсаларни баён этишда одатий бўлмаган янгиликларни қўллашга мойил.
67. Ҳис-туйғу ва кечинмаларни осонлик билан намоён қилади.
68. Кўп вақтини шахсий лойиҳалар, конструкция ишлари устида ишлашга сарфлайди.
69. Ўйин ва машғулотларда бошқа болалар унга шерик сифатида қарашади.
70. Бўш вақтини ҳаракатли ўйинлар билан машғул бўлишга сарфлашни ёқтиради.
71. Предметларнинг келиб чиқиши ва функциялари ҳақида кўп саволлар беради, қизиқиш доираси кенг.
72. Сермахсул ишлайди (чизганини ҳикоя қила олади), ҳар хил ғоя ва ечимларни баён эта олади.
73. Бўш вақтларида бадий китоблардан кўра илмий -оммабоп нашрларни катта қизиқиш билан ўқийди.
74. Санъат асарларини баҳолашни ўзи тайёрлаган расм, ўйинчоқларни баҳолаш орқали ифода этади.
75. Шахсий оригинал мусиқалар яратади.
76. Ўз қаҳрамонларининг характери, ҳис-туйғулари, кайфиятини жонли ифодалашга қобилиятли.
77. Драматик ўйинларни ёқтиради.
78. Компьютерни тез ва осон ўзлаштиради.
79. Ўз ғоялари билан бошқаларга таъсир эта олади.
80. Жисмонан тенгдошларидан анча юқори.

Натижалар таҳлили

Вертикал бўйича плюс ва минуслар миқдори ҳисоблаб чиқилади. Ҳар бир вертикалда плюсларнинг миқдори қанча кўп бўлса, бола ўша вертикал бўйича қобилиятли ҳисобланади.

Калит

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
Интеллектуал	Ижодий	Академик (илмий)	Бадий (ифодавий)	Музикий	Адабиёт	Артистик	Техник	Лидерлик	Спорт

Методика шкалалари

- Интеллектуал
- Ижодий
- Академик (илмий)
- Бадий (ифодавий)
- Музикий
- Адабиёт
- Артистлик
- Техник
- Лидерлик
- Спорт

Интеллект коэффициенти(IQ). Г.Айзенк интеллект тести
Топширик 1.

Умумий тушунча. Тест 30 та саволдан тўзилган. Саволларнинг 15 таси ижтимоий-гуманитар фанлар, 15 таси аниқ фанлар бўйича тўзилган бўлиб, жавоб вариантлари берилган. Саволга тегишли жавобни топиш ва жавоб варақасига белгилаш керак.

Натижаларни қайта ишлаш:

Ҳар бир тўғри жавоб 1 балл билан баҳоланади. Максимал балл-30 балл.

Кўрсатма - Саволни диққат билан ўқинг. Қайси жавобни тўғри деб билсангиз шу жавобни танланг. Тўғри жавоб ҳарфини жавоблар устунига ёзиб қўйинг.

1	Халқларнинг ҳаёти, уларнинг маданияти, жамиятнинг ривожланишини ўрганадиган фан? а) география, б) тарих, с) археология, д) фалсафа
2	Рақамлар, формулалар, теоремалар, ҳисоблаш қоидалари булар ҳаммаси? а) дарслик, б) тестлар, с) ҳисоблаш, д) математика
3	Амир Темури яшаб ҳукмронлик қилган давлат қандай номланган? а) Халифалик, б) Сўғдиёна, с) Мовароуннахр, д) Хоразм
4	Квадрат - бу? а) элемент, б) фигура, с) майдон, д) кўпбурчак
5	Шарқ ва ғарб давлатларини бирлаштирган ва Туркистон худуди орқали ўтган буюк йўл? а) Туркистон, б) савдо, с) ипак, д) Ўрта Осиё
6	Кўпайтириш ва бўлиш бу? а) кўпайтирувчи ва бўлинувчи б) сон ва қоидалар, с) йиғинди ва айирма, д) сон амаллари
7	«Регистон» тарихий обидаси қаерда жойлашган? а) Бухоро, б) Хива, с) Самарқанд, д) Хоразм
8	Қандай фан жисмларнинг шакли, унинг фазодаги ва тەкисликдаги ўлчамини ўрганади? а) изометрия, б) геометрия, с) планиметрия, д) чизмачилик
9	Сўз ва гапларни ўзбек ва инглиз тилларида тўғри ёзиш қоидалари нима деб аталади? а) тилшунослик, б) грамматика, с) лексика, д) орфография
10	Жисмларнинг тўзилиши, қуввати, ҳаракати, вақти, ёруғлик, материя, овоз ва бошқаларни ўрганадиган фан а) кимё, б) физика, с) механика, д) анатомия
11	. Қандай одам «интеллектуал» деб аталади? а) кучли, б) ақлли с) чиройли, д) ботир
12	Учбурчакни тенг иккига бўлувчи чизик қандай номланади? а) хорда, б) биссектриса, с) медиана, д) диагонал
13	Оғзаки халқ ижоди намунаси ҳамда болалар учун филмлар нима деб аталади? а) шеър, б) эртак, с) мақол, д) мультфильм
14	«Абсисса ўқи» ва «Ордината ўқи» - бу ? а) ўқлар координатаси, б)ўлчов тизими, с) координата тизими, д) тەкисликдаги тизим
15	Американи биринчи бўлиб ким кашф этган? а) Фернан Магеллан, б) Америко Веспуччи, с) Христофор Колумб, д) Марко Поло

16	. Кимёвий элемент таркибининг асоси- а) атом ва ядро, б) заррача ва зарядлар, с) молёқула, д) ядро ва элементлар
17	Шоир ва ёзувчиларнинг асарлари булар- а) наср, б) шеърят, с) адабиёт, д) китоблар
18	Ернинг тўзилиши, унинг худуд ва майдони, жойлашиши, хайвонот ва ўсимлик оламини ўрганадиган фан- а) геология, б) биология, с) география, д) зоология
19	Осиё халқларининг дини - а) мачит, б) куръон, с) ислом, д) шариат
20	Ўсимлик ва тирик организмнинг элементар зарраси- А) тўқима, б) ядро, с) хужайра, д) микросома
21	Турли сўзлар ва уларнинг таржимаси жамланган китоб бу- а) адабиёт, б) дарслик, с) луғат, д) тест
22	Юлдузларни ўрганган ва Шарқда биринчи расадхонани қурдирган буюк ўзбек олими- а) Муҳаммад ал - Хоразмий, б) Абу Райхон Беруний, с) Абу Наср Фаробий, д) Муҳаммад Тарағай Улуғбек
23	Давлат эмблемаси нима деб аталади- а) байроқ, б) герб, с) конституция, д) гимн
24	Ким янги машина, ускуна ва бошқа техник қурилмаларни лойиҳалаштиради, яратади- а) технологлар, б) инженерлар, с) техниклар, д) архитекторлар
25	Бастакор куй басталайди, музикачилар ижро этади, артистлар кўйлайди ва ўйнайди ва булар ҳаммаси а) театр, б) балет, с) санъат, д) концерт
26	Тана ва сув ҳароратини ўлчайдиган мослама қандай номланади- а) сув ўлчагич, б) ҳисоблагич, с) термометр, д) градусник
27	Бошқа давлатга вакил қилиб юборилган шахсни ким деб аташади- а) президент, б) маслаҳатчи, с) вазир, д) дипломат
28	Компьютер кўпроқ нима учун керак? а) маълумот ва файл, б) интернет ва сайтлар, с) дастурлаш ва ишлаш, д) ўйин ва филмлар
29	Одамнинг қайси аъзоси унинг ҳаракатларини бошқаради- а) бош, б) мия, с) кўллар, д) кўзлар
30	Одамлар «НУЖ» ҳақида гапирганда нимани назарда тутишади? а) учар қайик, б) космик ракета, с) вақт машинаси, д) учар ликопча

Топшириқ-2.

Умумлаштириш.

Ҳар бир қатордаги саволларга берилган жавоб вариантлардаги иккита сўз мантиқан мос келади.

Натижаларни қайта ишлаш- ҳар бир саволга битта сўз тўғри топилса 1 балл, иккита сўз тўғри топилса-2 балл қўйилади. Максимал балл-20 балл.

Кўрсатма- қаторлардаги саволларга бешта сўздан қайси иккита сўз мос келади. Ўйлаб кўринг ва тўғри сўзларнинг харфини жавоб варақасига ёзинг.

Масалан:

Доира бу ...

а) айлана, б) тилла, с) муҳр, д) диаметр, э) кўз

Тўғри жавоб: а) айлана, д) диаметр

Китоб бу...?

а) расм, б) коғоз, с) мухаббат, д) ўйин, э) матн

Тўғри жавоб: б) коғоз, э) матн

1	Боғ - бу а) ўсимлик, б) боғбон, с) девор, д) белкурак, э) ер
2	Кутубхона – бу А) китобхон, б) шаҳар, с) маъруза, д) уй, э) китоб
3	Маҳалла – бу А) шаҳар, б) одамлар, с) ўйлар, д) маданият, э) кўчалар
4	Математика – бу А) дарс, б) техника, с) фан, д) мисол, э) ўқув предмети
5	. Хотира – бу А) кўрмоқ, б) эсламоқ, с) эшитмоқ, д) гапирмоқ, э) сақламоқ
6	Шаҳар – бу а) фаввора, б) бино, с) ҳиёбон, д) кўча, э) гуллар
7	Тасаввур – бу А) расм, б) фантазия, с) калб, д) фикр, э) қизиқиш
8	Соат – бу А) сутка, б) стрелка, с) вақт, д) сон, э) асбоб
9	Кўйлаш бу- А) одам, б) овоз, с) соз, д) куй, э) нота
10	Банк бу- а) мижоз, б) бино, с) ҳужжат, д) ҳисоб, э) фоиз

Топширик-3.

Идрок қилиш

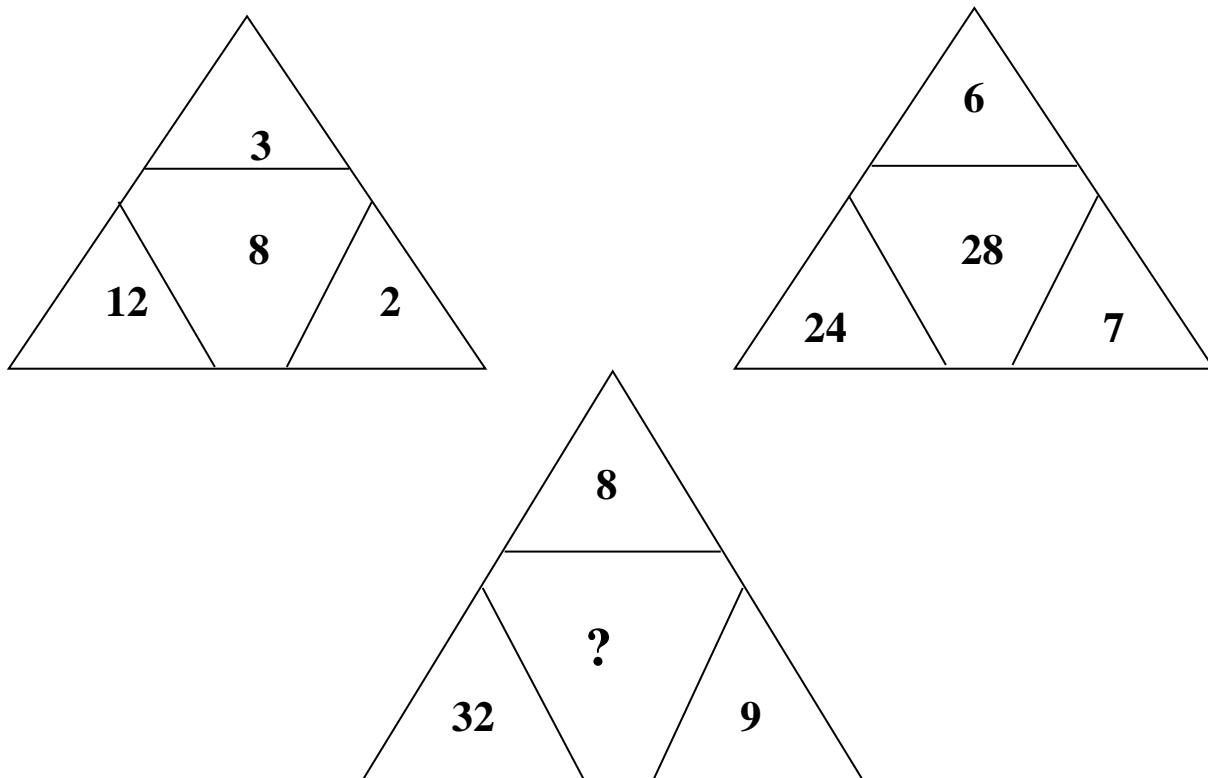
Математик масалаларни диққат билан ўқинг. Уларнинг ечимини жавоблар варақасига ёзинг.

Натижаларни қайта ишлаш- ҳар бир тўғри ечилган масалага 2 балл берилади. Максимал балл-20 балл.

1.Берилган сонлар қаторида шундай сеҳрли квадрат топингки, горизонтал, вертикал ва диагоналлари бўйича сонлар йиғиндиси тенг бўлсин

25	21	19	20	35	45
22	20	24	5	10	30
18	23	26	40	25	15
7	15	25	9	13	11
8	17	10	15	10	14
16	12	14	16	12	17
3	13	18	11	9	8

2.2. Сўроқ белгисининг ўрнига қайси сонни қўйишимиз мумкин?



3. Қуйидаги тўртта ҳарфлар ёрдамида спортга оид олтига ҳарфдан иборат сўз тўзинг.

М И А Т

4. Сўроқ белгисининг ўрнига қайси сонларни қўйишимиз мумкин?

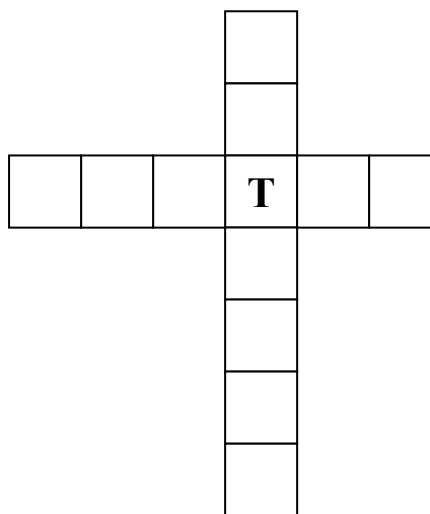
3	8	2	9	1
5	7	6	4	5
8	5	8	6	7
1	9	2	8	3
5	4	6	7	5
?	?	?	?	?

5. ДУШАНБА
СЕШАНБА
ЧОРШАНБА
ПАЙШАНБА
ЖУМА
ШАНБА
ЯКШАНБА

Ҳафтанинг учинчи кунидан кейинги кун ва ушбу кундан икки кун олдинги кундан беш кун кейин қайси кун келишини топинг?

6. Бўш катакчаларга қуйидаги ҳарфларни шундай жойлаштирингки, натижада театр терминиغا мос иккита сўз ҳосил бўлсин

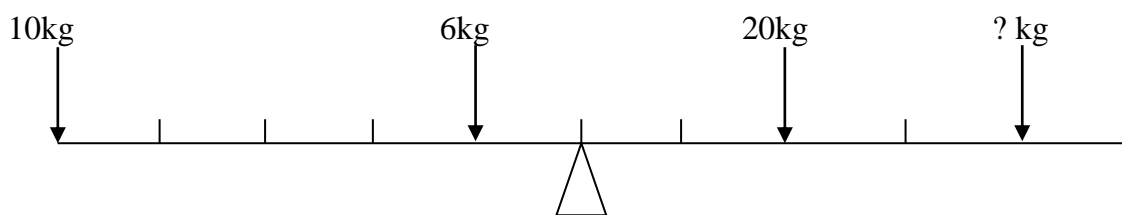
А А К К
М Н О Р
С Т Ю Т



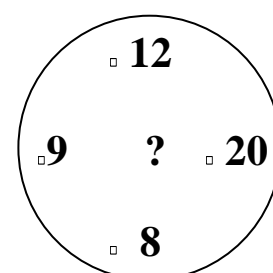
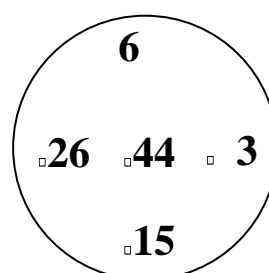
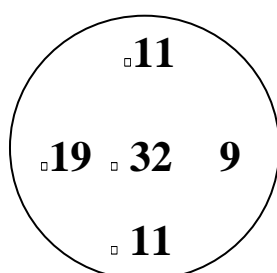
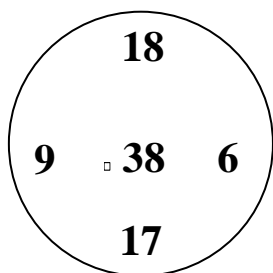
7. Қуйидаги жадвалда берилган сонларни шундай тўртта гуруҳга бўлингки, ҳар бир қатордаги сонлар йиғиндиси 300 га тенг бўлсин.

27	41	67	12
89	24	168	76
6	31	123	186
154	91	75	30

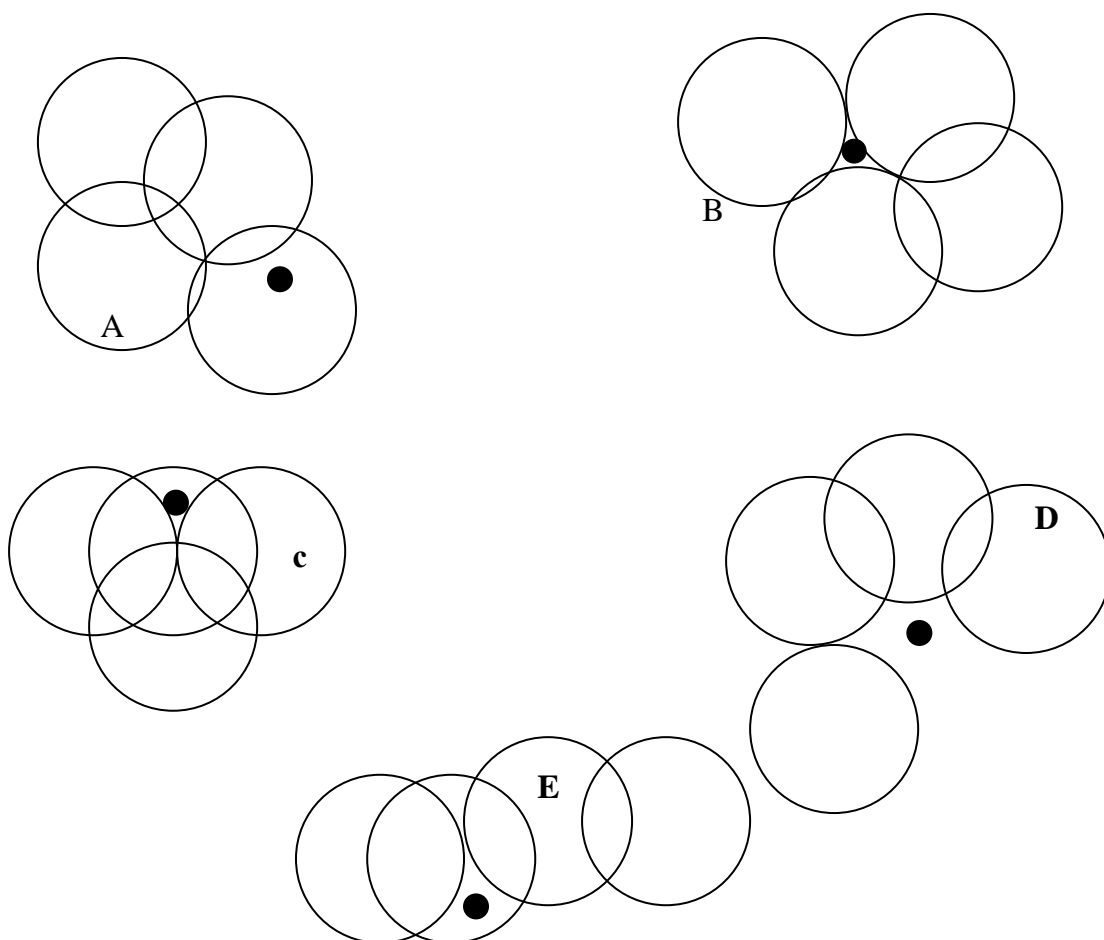
8. Тарозининг сўроқ белгиси ўрнига неча кг тош қўйса тарозининг палласи тенглашади?



9. Сўроқ белгисини қандай сон билан алмаштириш мумкин?



10. Берилган шакллардан қайси бири ортиқча.



Калит

№	Топшириқ 1	Топшириқ 2	Топшириқ 3
1	Б	а, е	17 10 15 Сехрли рақам-42. 12 14 16 13 18 11
2	Д	а, е	36. 32:8·9қ36 масалан:12:3·2қ8 24:6·7қ28
3	С	б, д	ТАТАМИ
4	Б	с, е	7 6 8 5 8. Биринчи учта горизонтал катордаги рақамлар кейинги уч каторда қайтарилган (фақат тескари тартибда) 7
5	С	б,е	ШАНБА
6	Д	б, д	КОСТЮМ, АНТРАКТ
7			186, 67, 6, 41; 75, 27, 168, 30; 154, 24, 31, 91; 12, 76, 89, 123;
8	Б	с,е	4 кг; 10кг· 5қ50кг 20кг·2қ40кг 6кг·1қ6кг 4кг·4қ16кг 56 кг 56 кг
9	Б	б, д	9; 12+9+8-20қ9
10	Б	а, д	

11	Б		
12	Б		
13	Б		
14	С		
15	С		
16	А		
17	С		
18	С		
19	С		
20	Б		
21	С		
22	Д		
23	Б		
24	Б		
25	С		
26	С		
27	Д		
28	С		
29	Б		
30	Д		

Тестни ўтказиш бўйича тавсиялар.

Топшириқ 1. Умумий тушунча -	30 балл
Топшириқ 2. Ўхшашлик-	20 балл
Топшириқ 3. Идрок қилиш -	20 балл
Жами:	70 балл

Интеллектуал қобилиятлар

Юқори	61 – 70 балл
Ўрта	50 – 60 балл
Паст	0 – 49 балл

Тест олувчи томонидан ўқувчиларга жавоб варақаларининг аниқ ва хатосиз тўлдирилиши юзасидан тушунтириш ишлари олиб борилади. Жавоб варақасида иккитадан жавоблар берилса ёки бўялса, жавоб нотўғри ҳисобланади.

ДАРСДА ЎҚУВЧИЛАРГА ДИФФЕРЕНЦИАЛ ВА ИНДИВИДУАЛ ЁНДАШИШНИ ДИАГНОСТИК АСОСДА ТАШКИЛ ЭТИШ

Қайси бир синф ўқувчиларини олмайлик, улар билимини эгаллашда бир-бирларидан фарқ қилади. Бу дарсда индивидуал ишлашни талаб қилади.

Ишлаб чиқилган илмий мезонларга асосланиб, ўқитувчи, ўқувчиларнинг билиш имкониятларини диагностика қилиш ва шу асосда ўқитиш методи, воситаларини танлаши ва болалар билан мулоқотда самарали усулларни топиши, ўқувчига мақбул ўқув фаолиятини ташкил этиши мумкин.

Қуйидаги жадвал билан ишлаш бу ишни анча енгиллаштиради.

ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЎЗЛАШТИРИШ ДАРАЖАСИ ВА КЎРСАТКИЧЛАРИ.

т/р	Белгилари	Даражаси	Ўқувчилар			
			4	5	6	7
1.	Билим олишдаги темпи	1. Тезлашган 2. Ўрта 3. Секин				
2.	Билимлар ҳажми	1. Ўқув дастуридагидан кўпроқ. 2. Ўқув дастури ҳажмида 3. Чекланган.				
3.	Ўқишга муносабати.	1. Билишга қизиқишга асосланган ижобийлик. 2. Предметларга қизиқишдаги ижобийлик. 3. Бефарқ муносабат. 4. Салбий муносабат				
4.	Билим сифатига маъсулияти.	1. Жавобгарликни тан олади ва хулқида намоён қилади. 2. Жавобгарлик учун куйинади, лекин доимо намоён қилмайди. 3. Жавобгарликни сезмайди.				
5.	Ақлий ҳаракат усулларининг эгалланиши.	1. Ақлий ҳаракатларнинг борлиги. 2. Фойдаланади, тез ва бехато эмас. 3. Шаклланмаган.				
6.	Ақлий ҳаракатларнинг кўчирилиши.	1. Кенг ва эркин. 2. Чекланган. 3. Эга эмас				
7.	Тафаккурнинг шаклланиши.	1. Тафаккурнинг барча турларини бирлигида абстракт тафаккурнинг юқорилиги. 2. Тафаккурнинг барча турларининг шаклланишида бирлик ва бир хил тақсимланиш. 3. Образли тафаккур устунлиги. 4. Интуитив амалий тафаккур борлиги.				
8.	Мантиқли хотира хусусиятлари.	1. Ўқув материални мантиқий тушуниши ва эсда қолдириши. 2. Топшириқни бир марта ўқиб чекланади. 3. Логик усулларга эга эмас, ёдлашга интилади. 4. Топшириқни бажармайди.				

Мақтаб рахбарлари учун тавсиялар

1. Қўл остингизда ишлаётган ҳар бир ходим билан дўстона, самимий муносабатда бўлинг.
2. Сухбатни кайфияти, оилавий шароитини сўрашдан бошланг.
3. Ҳар қандай топшириқни тайинлаётганда очиқ чехра, жилмайиш билан муурожаат қилинг.
4. Ҳаддан ташқари қаттиққўл буйруқбозликдан сақланинг.
5. Ҳар қандай вазиятда ўзингизни ирода кучи билан бошқаришга одатланинг,
6. Тажрибасиз ёш ходимларни кўпни кўрган тажрибали ходимларга биркитиб қўйишни унутманг.
7. Ҳар бир ходим билан муомала қилаётганингизда бирор фаолиятини кўзатганингизда маълум бир камчилигини аниқлагач, ўзингизни ҳам бир вақтлар тажрибасиз, малакасиз бўлганлигингизни эсланг.
8. Ходимларингиз ички дунёси, рухиятини унинг чехраси, юриш-туриши, гап оҳангидан билишга ҳаракат қилинг.
9. Ходимларнинг руҳан дам олишлари (руҳий зўриқишларни енгишлари) учун шароит яратинг.
10. Дунёдаги энг тубан, даъвосиз ҳисобланган уч нарсадан доимо ўзингизни асранг.
 - а) ақлдан оздирувчи ичимликларни истеъмол қилишдан;
 - б) пул, бойлик, мансабга берилишдан;
 - в) зино қилишдан.
11. Сабр бардошли, илтифотли бўлинг.
12. Талаб ва назоратни ўз ўрнида меъёрида қўллашга одатланинг.
13. Ходимларингиз фаолиятига объектив баҳо беришга, уларнинг камчилигини шахсиятига кўчирмасликка одатланинг.
14. Бошқаларнинг фикрини тинглаган ҳолда, ўз мустақил фикрингизга эга бўлинг, ақл билан иш тутинг,
15. “Меъёр вақт-соат ўрни” принципига амал қилинг.
16. Психолог билан ҳамкорликда бўлинг.

Ота-оналар учун тавсиялар

1. Ҳар бир ота-она ўз фарзанди келажагини ўйлаб, яхши тарбиячи бўлиши зарур.
2. Фарзандингизни қандай оила фарзандлари билан дўстлашганига диққат-эътиборда бўлинг.
3. Болаларингиз билан бўш вақтингизда, кўпроқ унинг ўқиган китоблари, кўрган фильмларини муҳокама қилиб, тарбиявий томонини ажратиб кўрсатинг, уларга муомала қилишни ўргатиб боринг.
4. Ҳар бир ота-она мактабга тез-тез бориб, фарзандингиз ўқиш ва дарсдан ташқари фаолиятлари билан қизиқиши лозим.
5. Фарзандингизнинг юриш-туриши, дунёқараши, хатти-ҳаракатини доимо назорат қилиб боринг.
6. Фарзандингизни меҳнатга муҳаббат, инсонпарварлик руҳида тарбиялашда ўз ҳиссангизни қўшиб, синф раҳбари, фан ўқитувчилари билан кўпроқ мулоқотда бўлинг.
7. Мактабда ўтказиладиган тадбирларда қатнашиб, ўқув фанлари, касб-ҳунарга бўлган қизиқишларига имконият яратиб, бола билан доимо мулоқотда бўлинг.
8. Тартиббўзар безориларга қўшилиб кетишига йўл қўйманг.
9. Доимо болангизнинг ўқишига ёрдамлашинг, ўқув фан ва кундалик дафтарини текшириб боринг ҳамда ўз фикрингизни билдиринг.
10. Тарбиянинг муҳим қуроли нутқимизда ёқимсиз ибораларни ишлатмайлик, ёқимсиз оҳанг, ҳаракат билан болани ранжитмайлик.
11. Фарзандингизни ҳаётда мулойим, самимий, ширинсўз, пок виждонли бўлишга одатлантиринг.
12. Болангизни сабабсиз, сўроқсиз дарслардан сақламанг, доимо дарсга қатнашига имконият яратиб беринг.
13. Ўқитувчилар жамоаси, жамоатчилик билан доимо ҳамкор, ҳамфикр бўлиб, фарзандингизни фаолияти билан танишиб боринг.
14. Болаларингизда танқид, ўз-ўзини танқид, ўз хатти-ҳаракатларини назорат ва таҳлил қилиш каби хусусиятларини ривожлантириш лозим.
15. Мактабда ўқитувчилар билан ҳамкорликда бўлиб, дарсларга қатнашиб болангизнинг билими, қизиқиши, кўникма ва малакаси билан шуғулланиб боринг.
16. Дарсларини, уйга берилган топшириқларини бажарилишини назоратга олиб, қийналганда ёрдамлашинг.
17. Бўш вақтида кўпроқ китоб ўқишига, фикр юритиб мулоҳаза қилишига имконият яратиб беринг.
18. Оилада бўш вақтини тўғри ташкил қилинг, қизингиз ва ўғлингизга уй-рўзғор ишларини ўргатинг.
19. Ҳар бир ота-она оиласида соғлом муҳит, инсонпарварлик муносабатларини таркиб топтириши лозим.
20. Фарзандингизнинг бахти ва келажаги учун вақтингизни аяманг.

«ЎҚИТУВЧИ ШАХСИНИ ПСИХОЛОГИК ҚИЁФАСИНИ ЎРГАНИШ» ТЕСТИ

1. Сизнингча, тарбияда энг муҳими нима?

- 1) ўқувчиларга билим бериш ва ғамхўрлик қилиш;
- 2) ўқувчиларни инсонларни ҳурмат қилишга ўргатиш;
- 3) уларда маълум қарашлар ва малакаларни шакллантириш.

2. Агар машғулот вақтида ўқувчилардан бири сизни чалғитса, бундан сизнинг жаҳлингиз чиқиб, дарсни давом эттира олмайсизми?

- 1) ҳа, жаҳлим чиқади, дарсни давом эттира олмайман;
- 2) бу менинг кайфиятимга боғлиқ;
- 3) йўқ.

3. Ўқувчи дарс пайтида сизга номаълум бўлган маълумотларни айтса (тақдим этса), сиз бунда пайтда қандай ҳолатга тушасиз?

- 1) уларга катта қизиқиш билан қарайман;
- 2) хижолат тортаман;
- 3) асабийлашаман.

4. Ўқувхонадаги тартибсизлик сизга қандай таъсир кўрсатади?

- 1) Ўқувхонада тартибсизлик бўлса, мен дарсни бошлай олмайман;
- 2) бунга эътибор бермайман;
- 3) вазиятга қараб иш тутаман.

5. Агар ўқувчига нисбатан ноҳақлик қилсангиз, сиз ноҳақлигингизни тан оласизми ёки йўқ?

- 1) ноҳақлигимни тан оламан;
- 2) ноҳақлигимни тан олмайман;
- 3) бундай ҳолатга дуч келмаганман.

6. Сизнинг иш фаолиятингизда энг муҳими нима?

- 1) ўқувчилар билан яхши муносабат ўрнатиш;
- 2) ҳамкасбларим билан яхши муносабатда бўлиш;
- 3) билмадим.

7. Гуруҳдаги айрим ўқувчилар сизнинг жаҳлингизни чиқарадими (асабингизга тегадими)?

- 1) тез–тез
- 2) баъзан;
- 3) ҳеч қачон.

8. Сизнинг дарсингизда бегона киши иштирок этса, бу сизга қандай таъсир кўрсади?

- 1) мени илҳомлантиради;
- 2) менинг ишимга сира таъсир кўрсатмайди;
- 3) мен эркин дарс бера олмайман.

9. Ўқувчи жамоат тартибини бўзса, унга танбеҳ беришни ўз бурчингиз деб биласизми?

- 1) албатта;
- 2) йўқ;
- 3) вазиятга қарайман.

10. Сиз барча ўқувчилар билан бир хилда илиқ муносабатда бўласизми?

- 1) бу ҳақда бирор сўз айтишим қийин;
- 2) йўқ;
- 3) ҳа.

11. Танаффус вақтида сиз кимлар билан мулоқот қилишни афзал биласиз?

- 1) ўқувчилар билан;
- 2) ҳамкасбларим билан;
- 3) ёлғиз қолганим маъкул.

12. Сиз дарсга ҳамиша кўтаринки кайфиятда борасизми?

- 1) йўқ;
- 2) ҳар доим эмас;
- 3) ҳа.

13. Бошқалардан кўра сизнинг устунлигингизни кўрсадиган сифатларингиз борми?

- 1) ҳа;
- 2) бирор гап айтишим қийин;
- 3) йўқ.

14. Сиз қандай раҳбарлар билан ишлашни афзал биласиз?

- 1) аниқ кўрсатмалар берувчи;
- 2) менинг ишимга аралашмайдиган;
- 3) ижодий ишлашим учун имконият яратиб берувчи.

15. Сиз ўзингиз яхши билмаган нарсалар ҳақида мулоҳазалар билдирганмисиз?

- 1) ҳа;
- 2) йўқ;
- 3) эслай олмайман.

16. Сиз ўқувчиларингиз билан таълим муассасасидан бошқа жойларда тасодифан учрашиб қолсангиз қандай ҳолатга тушасиз?

- 1) бундай учрашувлар менга ҳўзур бағишлайди;
- 2) ноқулай аҳволга тушаман;
- 3) бу менда ҳеч қандай туйғу ўйғотмайди.

17. Сиз бирор сабабсиз ҳолда ҳам ўзингизни бахтли ёки бахтсиз ҳис этасизми?

- 1) тез-тез;
- 2) камдан-кам ҳолларда;
- 3) ҳеч қачон.

18. Сизга ҳамкасбларингиз ва маъмурият томонидан берилган танбеҳлар қандай таъсир кўрсатади?

- 1) танбеҳларга эътибор бермайман;
- 2) баъзан менинг асабимга тегади;
- 3) тез-тез асабимга тегади.

19. Дарс пайтида сиз белгиланган режага ҳамиша қатъий амал қиласизми?

- 1) ҳамма вақт амал қиламан;
- 2) тайёргарлик кўрмасдан дарс ўтишни афзал биламан.
- 3) вазиятга қараб иш тутаман.

20. Сиз ҳамкасбларингиз ҳақида ноўрин гапирганмисиз?:

- 1) ҳа;
- 2) йўқ;
- 3) эслай олмайман.

21. Сиз «Ўқувчи қандай хулқ-атворга эга бўлса, уни шундайлигича қабул қилиш керак», деган мулоҳазани маъқуллайсизми?

- 1) ҳа;
- 2) йўқ;
- 3) бу гапда маълум ҳақиқат бор.

22. Сиз яқин қариндошларингиз, дўстларингиз ва ҳамкасбларингизнинг илиқ муносабати ва қўллаб-қувватлашига муҳтожмисиз?

- 1) ҳа;
- 2) баъзан;
- 3) йўқ.

23. Ўқувчилар ёки ҳамкасбларингиз билан бўлажак учрашувингиз ҳақидаги фикр сизни қандай ҳолатга солади?

- 1) менга ҳўзур бағишлайди;
- 2) алоҳида туйғу ўйғотмайди;

3) қийин аҳволга солади.

24. Агар ўқувчи дарсда асабингизга тегадиган қилиқлар қилаверса, сиз қандай йўл тутасиз?

- 1) уни жазолайман;
- 2) унга парво қилмайман;
- 3) унинг нима учун бундай қилаётгани сабабини аниқлашга уринаман.

25. Сиз дарсларга сидқи дилдан тайёрланасизми?

- 1) одатда;
- 2) баъзан;
- 3) ҳар доим.

26. Ишда сиз учун энг муҳими нима?

- 1) ўқувчиларга бўлган меҳрим;
- 2) мени ҳамкасбларимнинг тан олиши;
- 3) бошқалар учун кераклигимни ҳис этиш.

27. Сизнинг дарсни муваффақиятли ташкил этишингиз руҳий ва жисмоний ҳолатингизга боғлиқ бўладими?

- 1) тез-тез;
- 2) баъзан;
- 3) боғлиқ эмас.

28. Ҳамкасбларингизнинг сизга самимий муносабатда бўлишига ишонасизми?

- 1) ишонаман;
- 2) ишонч йўқ;
- 3) бу саволга жавоб беришим қийин.

29. Агар ўқувчи сиз қабул қила олмайдиган нуқтаи назарни билдирса, қандай йўл тутасиз?

- 1) мен унинг хатосини тушунтириш ва тўзатишга ҳаракат қиламан;
- 2) дарҳол суҳбат мавзусини ўзгартираман;
- 3) унинг нуқтаи назарини тушунишга ҳаракат қиламан.

30. Сиз ишга кеч келасизми?

- 1) ишга доимий равишда кеч келаман;
- 2) камдан-кам ҳолда ишга кечикаман;
- 3) ишга ҳеч қачон кеч қолмайман.

31. Агар сизнинг кўз ўнгингизда ўқувчини сабабсиз жазолашса, унга қандай муносабат билдирасиз?

- 1) мен уни дарҳол ҳимоя қиламан;
- 2) ҳамкасбимни алоҳида хонага чақириб, унга танбеҳ бераман;

3) бировнинг ишига аралашишни ноўрин ҳисолайман.

32. Иш жараёнида кучли руҳий ва жисмоний зўриқиш сезасизми?

- 1) одатда;
- 2) баъзан;
- 3) камдан-кам ҳолда.

33. Сиз ўз касбий маҳоратингиз юксаклигига ишонасизми?

- 1) албатта;
- 2) унчалик ишонмайман;
- 3) ўйлаб кўрмаган эканман.

34. Сизнингча, ўқувчилар жамоаси учун энг муҳими нима?

- 1) тартиб-интизомга риоя этиш;
- 2) зиддиятларга йўл қўймаслик;
- 3) ўқувчиларнинг ижодий ишлашлари учун имкон яратиш.

35. Сиз «бугунги ишни эртага қолдирма» мақолига амал қиласизми?

- 1) доимо;
- 2) баъзан;
- 3) ҳеч қачон.

36. Сиз «Бу ўқувчи мени ёқтирмайди, шунинг учун унга берадиган маслаҳатларим бефойда» деган мулоҳазани маъқуллайсизми?

- 1) ҳа, тўла маъқуллайман;
- 2) йўқ;
- 3) бу гапда маълум ҳақиқат бор.

37. Иш билан боғлиқ фикрлар сизга уйқу бермайдиган ҳолатлар бўладими?

- 1) тез-тез;
- 2) камдан-кам;
- 3) ҳеч қачон ҳалақит бермаган.

38. Мажлис ва педагогик кенгашларда ўзингизни қийнаган масалалар бўйича сўзга чиқасизми?

- 1) тез-тез;
- 2) баъзан;
- 3) бошқаларни тинглашни афзал биламан.

39. Сиз ўқитувчининг ўқувчиларга баланд овоз билан гапириши, дўқ уриши лозим деб ҳисоблайсизми?

- 1) агар ўқувчи шунга лойиқ иш қилган бўлса;
- 2) бу саволга жавоб беришим қийин;
- 3) йўқ.

40. Сиз зиддиятли вазиятлардан чиқиб кетишнинг тўғри йўлларини топа оласизми?

- 1) ҳамма вақт эмас;
- 2) билмайман;
- 3) ҳамиша топа оламан.

41. Сиз таътил вақтида ўқувчилар билан мулоқот қилишга эҳтиёж сезасизми?

- 1) ҳа;
- 2) йўқ;
- 3) баъзан.

42. Сиз қийинчиликларни бартараф этиш учун ўзингизда етарлича куч топа оласизми?

- 1) баъзан;
- 2) одатда, топишга ҳаракат қиламан;
- 3) доимо топаман.

43. Сиз ўз ишига нолойиқ одамларнинг буйруғини бажарганмисиз?

- 1) ҳа;
- 2) эслай олмайман;
- 3) йўқ.

44. Дарсдаги қутилмаган вазиятлар ҳақидаги фикрингиз...

- 1) улар ўқув жараёнига халақит беради;
- 2) яхшиси уларга эътибор бермаслик керак;
- 3) таълим жараёнида улардан самарали фойдаланиш лозим.

45. Сиз одамларга нисбатан носамимий муносабатда бўлганмисиз?

- 1) ҳа;
- 2) йўқ;
- 3) эслай олмайман.

46. Сиз ўқитувчи билан ўқувчи ўртасидаги зиддиятли ҳолатни қўзатсангиз нима қиласиз?

- 1) ўқувчини қўллаб-қувватлайман;
- 2) ўқитувчини қўллаб-қувватлайман;
- 3) бетараф қоламан.

47. Ўқув йили боши ёки охирида соғлигингиз борасида муаммолар тугилганми?

- 1) ҳа, бундай бўлиши табиий;
- 2) баъзан;

3) йўқ.

48. Ўқувчиларингиз сизга хайрхоҳлик билан муносабатда бўлишадими?

- 1) ҳа;
- 2) ҳаммаси эмас;
- 3) билмайман.

49. Раҳбарнинг талаблари мутлақо асоссиз бўлса, улар сизда норозилик кайфиятини уйғотадими?

- 1) ҳа;
- 2) йўқ;
- 3) жавоб беролмайман.

50. Баъзи тест саволларига жавоб беришда қийналдингизми?

- 1) ҳа;
- 2) йўқ;
- 3) эслай олмайман.

Биз қуйида «Ўқитувчилар шахсини психологик ташхис этиш» тести натижаларини изоҳлаш учун зарур бўладиган жавоб варақасини келтириб ўтамыз (жадвалга қаранг):

**«ЎҚИТУВЧИ ШАХСИНИ ПСИХОЛОГИК ТАШХИС ЭТИШ»
ТЕСТИ НАТИЖАЛАРИНИ ИЗОҲЛАШ
Жавоблар варақаси:**

№	1			№	2			№	3			№	4			№	5		
	1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3
1				2				3				4				5			
6				7				8				9				10			
11				12				13				14				15			
16				17				18				19				20			
21				22				23				24				25			
26				27				28				29				30			
31				32				33				34				35			
36				37				38				39				40			
41				42				43				44				45			
46				47				48				49				50			

Жавоблар варақасида ҳар бир шкалага доир саволлар рақами ва жавоблар варианты тартиб билан жойлаштирилган. Бу эса жавобларни тартиб билан белгилаш ва шкалалар бўйича натижаларни осон умумлаштиришга ёрдам беради.

Тест натижалари бешта шкала бўйича таҳлил қилинади. Биринчи навбатда бешинчи шкалага эътибор қаратилади. Тест натижаларининг ҳаққонийлигига ишонч ҳосил қилинган, шкалалар бўйича олинган маълумотлар таҳлил этилади. Акс ҳолда, текширилувчи тест саволларига қайтадан жавоб бериши лозим. Ҳар бир шкала бўйича олинган маълумотлар ўқитувчининг маълум шахсий (психологик) хусусиятларини ифода қилади. қуйида уларнинг тавсифи келтирилади. Натижалар қайси вариантнинг устунлигига қараб изоҳланади.

1. ЎҚИТУВЧИНИНГ УСТУВОР ҚАДРИЯТЛАРИ

1.1. Агар сизнинг жавобларингизда биринчи вариант устувор бўлса, у ҳолда сизни ўз касбининг фидойиси деб аташ мумкин. Сиз ўқувчиларнинг қизиқиши ва муаммоларига бефарқ эмассиз. Улар билан мулоқотга киришиш сиз учун шунчаки ишга боғлиқ зарурат эмас, балки маънавий эҳтиёждир. Ўқувчилар сизни шахс сифатида тан олишади, сиз уларнинг қизиқишларига эътибор билан қарайсиз, ишончини қозона оласиз, ҳурматига сазоворсиз. Улар сизнинг дарсларингизда ўзларини хавфсиз ва енгил ҳис этишади. Бундай мақбул эмоционал ҳолатлар сизнинг самарали ва ижодий ишларига имкон беради. Бу ҳол ўзингиз ва ўқувчилар саломатлиги учун ижобий таъсир кўрсатади.

1.2. Агар сизнинг жавобларингизда иккинчи вариант устувор бўлса, у ҳолда сиз анча қийин бўлган ўқитувчилик фаолиятида ҳамкасбларингиз қўллаб-қувватлаши ва эътирофига муҳтожсиз. Сиз учун уларнинг фикр-мулоҳазалари алоҳида аҳамиятга эга. Айни вақтда сизни ҳамкасбларингиз нафақат касбий маҳорат эгаси, балки уларнинг муаммоларини тушунувчи ва қўллаб-қувватловчи «ҳамкор» сифатида қадрлашади. Бироқ ўқувчилар ҳам сизнинг эътиборингиз ва қўллаб-қувватлашингизга муҳтож эканини ҳам унутманг. Ҳойнаҳой, улар сизни ўзларига «ҳамкор» деб ҳисоблашмайди. Сизнинг улар билан бўлган муносабатларингизда шахсиятингиз ёки ўзига хослигингизни яхши маънода намоён эта олмайсиз. Бунинг оқибатида уларда сизга нисбатан ишончсизлик ва бегоналашув туйғуси пайдо бўлиши мумкин. Бу эса таълим-тарбия жараёнида улар билан ҳамкорлик қилишингизни қийинлаштиради.

1.3. Агар сизнинг жавобларингизда учинчи вариант устувор бўлса, бу ҳол сизнинг ўқувчилар билан «тил топиша олмаслигингизни» билдиради. Эҳтимол, сизнинг қизиқишларингиз фақат мактаб ҳаёти ёки ўқувчилар билангина боғлиқ эмас, ўзингизни намоён этишнинг бошқа имкониятлари мавжуд. Сиз ўз муаммо ва кечинмаларингизга эҳтиёткорлик билан ёндашасиз. Ўзингиз учун таянч излайсиз. Уни ўзингиздан ва таълим муассасасидан ташқарида топишга уринасиз. Ёки сиз ўзингизга етарлича ишонасиз-у, аммо ҳамкасблар ва ўқувчиларнинг фикр-мулоҳазасига қизиқмайсиз, ёки сиз ишдан жуда толиққансиз ва бу ҳол сизни кўп нарсага бефарқ қилиб қўйган.

II. ПСИХОЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТИ

2.1. Агар сизнинг жавобларингизда биринчи вариант устувор бўлса, у ҳолда ўқувчилар билан ишлаш сиздан анча руҳий ва жисмоний куч талаб этади. Сиз вазиятни ўзгартириш имкони йўқлигидан тез-тез асабий ҳолатга тушасиз, жаҳлингиз чиқади, ташвиш чекасиз, ўзингизни ожиз ҳис қиласиз

Эҳтимол, сиз ўзининг ва теварак-атрофингиздагиларга ҳаддан ортиқ талаблар қўясиз ва шунинг учун ҳам изтироб чекасиз. Агар сиз юзага келган вазиятларга нисбатан ўз муносабатингизни ўзгартира олсангиз, у ҳолда ўқитувчи фаолияти учун характерли бўлган стресслардан озод бўласиз ва ўзингизнинг психоэмоционал ҳолатингизни яхшилайсиз.

Ўқувчилар ва жамоа билан мулоқот сизга ҳўзур-ҳаловат бағишлаши учун ўзингиз ва теварак-атрофдагиларингиз билан уйғунликка эришиш йўллари ахтаришингиз зарур. Инсоннинг руҳий имкониятлари чексиз. Агар излансангиз сиз яхши психоэмоционал ҳолатга эришасиз ҳамда ўз-ўзингизни мувофиқлаштириш учун зарур бўлган восита ва усулларни топа оласиз.

2.2. Агар сизнинг жавобларингизда иккинчи вариант устувор бўлса, бу сизнинг асаб тизимингизнинг сезгирлигидан далолат беради. Сиз ўзга кишининг ҳолатини қабул қилиш ва унга ҳамдард бўлишга қодирсиз. Эҳтимол, сизнинг кайфиятингиз кўпроқ ташқи омилларга боғлиқ. Ноқулай вазиятлар сизни қийин аҳволга солиб қўйиши мумкин. Бундай ҳолларда сиз асабийлашиб, безовталанасиз. Ожизлигингизни намоён этишингиз мумкин. Буларнинг барчаси ишингиз самарадорлигига таъсир кўрсатади. Ноқулай ҳолатларни бартараф этишга сиз ҳамиша ҳам қодир эмассиз. Аммо ўзингизни, ҳис-туйғуларингизни бошқара олишингиз керак ва лозим.

2.3. Агар сизнинг жавобларингизда учинчи вариант устувор бўлса, сиздаги ижобий психоэмоционал ҳолат ишингиз самарадорлигини белгилаб беради. Сиз фақулудда ҳолатларда ўзингизни йўқотиб қўймайсиз, уларнинг оқибатлари учун масъул қарорлар қабул қилишга қодирсиз. Сизнинг ҳиссий барқарорлигингиз, ўзоқни кўра билишингиз ва меҳнатсеварлигингиз таълим муассасасидаги психологик муҳитга ижобий таъсир кўрсатади.

III. ЎЗ-ЎЗИНИ БАҲОЛАШ

3.1. Агар сизнинг жавобларингизда биринчи вариант устувор бўлса, у ҳолда ўзингизни ижобий қабул қила оласиз. Сиз ижодий фикрлайсиз, дарсда жонли мулоқот муҳитини яратишга қодирсиз, ўқувчилар билан ҳамжиҳатликда ишлаб, уларга психологик ёрдам кўрсата оласиз. Сиз ўқувчиларни шахс сифатида қабул қиласиз ва уларни қадрлайсиз. Бу эса ўқувчиларнинг ҳиссий ривожланишига ва ўзлари ҳақидаги тасавурларининг реалликка айланишига олиб келади. Сиз шижоатингиз, ёрқин хулқ-атворингиз, ижодий ёндашувингиз ва демократик тамойилларга амал қилишингиз билан ажралиб турасиз.

3.2. Агар сизнинг жавобларингизда иккинчи вариант устувор бўлса, у ҳолда ўз-ўзингизни баҳолашингиз нобарқарор. У ташқи шарт-шароитга, кайфиятга, атрофдагиларнинг фикрига боғлиқ. Сизнинг меҳнатингизга берилган ижобий баҳо ва кўтаринки кайфият ижодий парвозингизга туртки беради. Сиз эркин, ўзингизга ишонасиз, ўқувчиларга таъсир кўрсата оласиз ва уларнинг шахс сифатида шаклланишига тўғри йўналиш берасиз. Ўз-ўзингизга берилган паст баҳо («муваффақиятсизликдан кейин») теvaraқ-атрофдагилар билан муносабатингиз самарадорлигига салбий таъсир кўрсатади. Касбий ва ҳаётий муаммоларни ҳал этишингизда қийинчилик туғдиради.

3.3. Агар сизнинг жавобларингизда учинчи вариант устувор бўлса, бу ҳол сизнинг атрофдагиларингиз билан ҳар доим ҳам эркин мулоқотга кириша олмаслигингизни кўрсатади. Бу сизнинг шахсиятингиз аҳамиятини пасайтиради. Хулқ-атворингизда ўзгаришлар бор. Кўп ҳолларда бу сизда теvaraқ-атрофдагиларга нисбатан салбий муносабат туғдиради. Бу жонли, ишонч билан ҳаракат қилишингизга ва дарсда яхши ижодий муҳит яратишингизга халақит беради. Гуруҳда ўзингизни ишончсиз ҳис қиласиз. Психологик ҳимояга зарурат сезмайсиз. Ўзингиз ва ўқувчилар имкониятини чеклайсиз.

IV. Таълим бериш усули

4.1. Агар сизнинг жавобларингизда биринчи вариант устувор бўлса, бу сизнинг етакчилик хусусиятга эгаллигингиз ва «кучли педагог» эканлигингиздан далолат беради.

Ўқувчи сиз учун тенг ҳуқуқли ҳамкор эмас, балки таъсир кўрсатиш объекти ҳисобланади. Сиз ўқувчиларга кескин ва талабчанлик билан муносабатда бўласиз. Вазиятлар ва ўқувчиларнинг фикр-мулоҳазасини ҳисобга олмаган ҳолда қарорлар қабул қиласиз.

Сизнинг ўқитиш усулингиздаги яқка ҳокимлик (авторитарлик) дарсларда ижобий психологик муҳит ва ишончли муносабат ўрнатишга тўсқинлик қилади. Оқибатда ўқувчилар ўз фаоллиги ва мустақиллигини йўқотади, улар ўз-ўзини анча паст баҳолайди, ўзини психологик ҳимоя қилиш мақсадида агрессив кайфиятга берилади.

Эҳтимол, сизни энди «ўқитувчи-бошлик» вазифаси унчалик қаноатлангирмас ва шунинг учун ҳам касбий ва шахсий соҳада ўзингизни камол топтиришга, ўзаро мулоқот тамойилларини янада чуқурроқ ўзлаштиришга қодирсиз?

4.2. Агар сизнинг жавобларингизда иккинчи вариант устувор бўлса, у ҳолда сиз тинчликсеварлик тарафдорисиз. Сиз руҳий зўриқишдан, зиддиятлардан ўзингизни олиб қочасиз. Сиз кўп ҳолларда ўзингизни айбдор ҳис қиласиз ва ўзгалар юмушини ўз зиммангизга оласиз. Ўқувчилар фаолиятини ташкил этиш ва назорат қилишингизда изчиллик йўқ. Сизда иккиланиш ва қатъиятсизлик кўзатилади.

Таълимдаги бундай эркин усул ўқувчиларда ўқитувчига нисбатан ҳурмат ривожланишига, ишни самарали ташкил этиш ва масъулият ҳиссининг ортишига олиб келмайди. Сиз кўп йўқотишларга йўл қўясиз. Сизда ўзингиздан қоникмаслик, безовталаниш, кўрқув ва ишончсизлик ҳисси юқори. Сиз учун теварақ-атрофингиздагилар ва ўқувчилар билан янги ҳамкорлик муносабатларини ўрнатиш пайти келмадимикан?

4.3. Агар сизнинг жавобларингизда учинчи вариант устувор бўлса, у ҳолда сиз учун ўқувчи тенг ҳуқуқли ҳамкор. Сиз ўқувчиларни қарор қабул қилишга жалб этасиз, уларнинг фикр-мулоҳазаларини тинглайсиз, мустақил фикрлашини рағбатлантирасиз, нафақат билимларни ўзлаштиришини, балки шахсий сифатларини ҳам эътиборга оласиз.

Маслаҳат, илтимос, фаолиятга рағбат уйғотиш, руҳлантириш сизнинг асосий таъсир кўрсатиш воситангиз ҳисобланади. Ўз касбий фаолиятингиздан қаноатланасиз. Ўзингиз ва бошқаларни тушунишга ва қўллаб-қувватлашга ҳаракат қиласиз. Ўқувчилар ва жамоа билан эркин мулоқотга киришасиз. Руҳий-ҳиссий ҳолатингиз ижобий. Бу тарбияланувчилар руҳиятига яхши таъсир кўрсатиб, таълим самарадорлигини оширади.

V. ЖАВОБЛАРНИНГ ИШОНЧЛИЛИГИ

Биринчи-иккинчи вариантнинг устуворлиги ўз-ўзингизни баҳолашда холис ва ҳаққоний эканлигингизни билдиради. Учинчи вариант жавобларининг устуворлиги эса сизнинг ижтимоий меъёрларга боғлиқлигингизни билдиради.

КАСБГА ЙЎНАЛТИРИШ БУЙИЧА МЕТОДИКАЛАР

ҚИЗИҚИШЛАР ХАРИТАСИ (174 талик саволдан иборат)

Қизиқишлар соҳаси ва йўналишини аниқлашга қаратилган қуйидаги саволларнинг ҳар бирини дид билан ўқинг ва мумкин қадар аниқ жавоб беришга ҳаракат қилинг.

Агар саволда сўралган мазмун, сизга ҳар томонлама маъқул тушса ва жуда ёқса, унда жавоб варақасининг тегишли катакчасига иккита қўшув белгисини қўясиз.

Агар савол мазмуни шунчаки ёқса, унда битта қўшув (+), агар ёқиш-ёқмаслигини билмасангиз ёки иккилансангиз, унда ноль қўясиз.

Агар савол мазмуни сизга маъқул бўлмаса, айрув (-), агар жуда ёқмаса, яъни бу фаолиятни ёмон кўрсангиз, унда иккита айрув белгисини қўясиз.

Вақт чегараланмаган, лекин диққат билан, саволларни тушириб қолдирмай, тез-тез ўйлаб жавоб беринг.

ДИҚҚАТ, БОШЛАДИК!

Қуйидаги фаолиятлар билан шуғулланишни ёқтирасизми? Ҳавас қиласизми? Истайсизми?

1. Ўсимликлар ва ҳайвонларнинг ҳаёти билан шуғулланиш, танишиш.
2. География дарслиги, географияга оид китобларни ўқиш.
3. Геологик экспедициялар ҳақидаги бадий ёки илмий-оммабоп адабиётлар ўқиш.
4. Одам анатомияси ва физиологияси дарслари ва шу соҳага оид дарсликлар, китобларни ўқиш.
5. Уй-рўзғор дарслари рўзғор ишларига тааллуқли вазифалар.
6. Физикадаги янги кашфиётлар ва буюк физикларнинг ҳаёти, ижоди ҳақидаги илмий-оммабоп адабиётлар ўқиш.
7. Химия фанидаги янги ихтиролар ёки буюк химикларнинг ҳаёти ва ижоди ҳақида ўқиш.
8. Техника соҳасига тегишли журналлар ўқиш.
9. Илмий-оммабоп журналлардаги электроника ва радиотехника бўйича ютуқлар ва янгиликлар ҳақида мақолалар ўқиш.
10. Ҳар хил металлар ва уларнинг хусусиятлари билан танишиш.
11. Ёғочларнинг ҳар хил турлари ва уларни амалда қўллаш ҳақида билиш.
12. Қурилиш соҳасидаги ютуқларни билиш.
13. Ҳар хил турдаги транспорт (автомобиль, темирўл) ҳайдовчилари ҳақида китоблар ўқиш, фильмлар кўриш.
14. Учувчи ва космонавтлар ҳақида китоблар ўқиш, фильмлар кўриш.
15. Ҳарбий техника билан танишиш.
16. Тарихий воқеалар ва тарихий арбоблар ҳақида китоблар ўқиш.
17. Ўзбек ва жаҳон адабиёти классикларини ўқиш.
18. Газета ва журналларнинг мақола ва очеркларини муҳокама қилиш.
19. Синфда ва мактабда бўлаётган ишлар ёки воқеаларни муҳокама қилиш.
20. Мактаб ҳаёти (тарбиячи, ўқитувчи, сардорларнинг фаолияти) ҳақида китоблар ўқиш.

21. Милициянинг фаолияти ҳақида китоблар ўқиш, фильмлар кўриш.
22. Ўқиётган, ишлаётган ёки яшаётган жойингизни чиройли қилиб безаш, нарсаларни саранжомлаш, тартибга келтириш.
23. «Қизиқарли математика», «Бошқотирмалар» ҳақидаги мақола ва китоблар ўқиш.
24. Иқтисодий географияни ўрганиш.
25. Чет тили машғулоти.
26. Буюк рассомлар ҳаёти, тасвирий санъатнинг ривожланиш тарихи билан танишиш.
27. Машҳур сахна ва кино артистларининг ҳаёти билан танишиш, улар билан учрашиш, фотосуратларини йиғиш.
28. Машҳур мусикачиларнинг ҳаёти ва ижоди билан, мусиқа санъати назариясига доир масалалар билан танишиш ва ўрганиш.
29. Спорт ва спортчилар ҳақида журнал, газета мақолалари, китоблар ўқиш.
30. Биология, ботаника, зоологияни ўрганиш.
31. Географик ихтиролар ва маълумотлар орқали ҳар хил мамлакатлар билан танишиш.
32. Машҳур геологларнинг ҳаёти ва фаолияти ҳақида ўқиш.
33. Одамлар қандай қилиб касалликлар билан курашишни ўрганганлари ҳақида, врачлар ва тиббиёт соҳасидаги ютуқлар ҳақида ўқиш.
34. Енгил саноат корхоналарига экскурсияга бориш.
35. «Физиклар ҳазиллашадилар», «Қизиқарли физика» соҳасида китоблар ўқиш.
36. Табиатдаги химиявий ҳодисаларни кўзатиш, химиядан тажрибалар ўтказиш, химик реакцияларнинг боришини кўзатиш.
37. Замонавий техниканинг энг сўнгги ютуқлари билан танишиш (радиоэшиттиришлар ва телёқўрсатувларни эшитиб, кўриб, газеталардаги мақолаларни ўқиб).
38. Радиотехника тўғрақларига қатнашиш ёки электрикларнинг иши билан танишиш.
39. Металларга ишлов беришда ишлатиладиган ҳар хил ўлчов асбоблари билан танишиш. Улар билан ишлаш.
40. Ёғочдан уй жиҳозлари тайёрлаш жараёнини кўзатиш, мебелларнинг янги намуналарини ўрганиш.
41. Металл қирқувчилар билан учрашиш, уларнинг фаолиятини кўзатиш.
42. Йўл ҳаракати воситалари ҳақида оммабоп адабиётларни ўқиш.
43. Денгизчилар ҳақида китоблар ўқиш, фильмлар кўриш.
44. Ҳарбий мазмундаги фильмларни кўриш, китоб ўқиш, катта тўқнашувлар ва жанглар тарихи билан танишиш.
45. Ўзимизда ва чет эл миқёсида бўлаётган сиёсий воқеаларни муҳокама этиш.
46. Адабий-танқидий мақолаларни ўқиш.
47. Радио ва телевизордан ҳар хил янгиликлар ва ахборот кўрсатувларини эшитиш ва кўриш.
48. Туман, шаҳар, республикада бўлаётган кундалик воқеалардан хабардор бўлиш.
49. Ўртоқларингизга дарсларни бажаришда ёрдам бериш ва тушунтириш ишларини олиб бориш (агар ўзлари қила олмасалар).

50. Дўстларнинг, танишларнинг ёки адабий қаҳрамонларнинг ҳатти-ҳаракатларини тўғри, ҳаққоний таҳлил этиш ва баҳолаш.

51. Оиланинг озиқ-овқат билан таъминланишига аҳамият бериш, саёҳатлар чоғида ҳамма учун овқатланишни ташкил этиш.

52. Математика соҳасидаги кашфиётлар, буюк математиклар ҳаёти ва фаолияти ҳақида илмий-оммабоп адабиётларни ўқиш.

53. Халқ хўжалиги режаларининг бажарилиши билан қизиқиш.

54. Чет тилида бадиий адабиётларни ўқиш.

55. Бадиий кенгаш (редколлегия) аъзоси бўлиш, газеталарни бадиий безаш билан шуғулланиш.

56. Драма театри ва ёш томошабинлар театрига бориш.

57. Опера ёки симфоник мусикаларни эшитиш.

58. Спорт мусобақаларини томоша қилиш, спортга доир радиоэшиттириш ва телёқўрсатувларни эшитиш, кўриш.

59. Биология тўғрисида қатнашиш.

60. География тўғрисида шуғулланиш.

61. Ердаги минералларнинг географик тарқалиши ҳақида тасвирлар, маълумотлар йиғиш ва хариталар тўзиш.

62. Одам организми, касалликларнинг пайдо бўлиш сабаблари ва даволаш усуллари ўрганиш.

63. Пазандалик тўғрисида қатнашиш. Уйда овқат тайёрлаш.

64. Физикадан тажрибалар ўтказиш.

65. Эритмаларни тайёрлаш, реактивларнинг оғирлигини ўлчаш.

66. Ҳар хил механизм (соат, дазмол)ларни йиғиш, тўзатиш.

67. Аниқ ўлчов асбобларни (осциллограф, амперметр, вольтметр)ни ишлатиш улар ёрдамида ҳар хил ҳисобларни олиб бориш.

68. Металлдан ҳар хил деталлар ва буюмлар ясаш.

69. Ёғочдан ҳар хил қисмлар ва ашёлар ясаш ёки ёғочни бадиий безаш (ўймакорлик, куйдириш, нақш бериш).

70. Ҳар хил иморатларнинг эскизларини, қурилишларнинг чизмаларини бажариш.

71. Ёш темирўлчилар ёки автоҳаваскорлар тўғрисида қатнашиш.

72. Парашютчилар секциясида, авиамоделчилар тўғрисида иштирок этиш ёки авиаклуб ишида қатнашиш.

73. Ўқ-ёй отиш тўғрисида шуғулланиш.

74. Ҳар хил халқлар ва мамлакатларнинг келиб чиқиш тарихини ўрганиш.

75. Адабиёт фанидан синф ва уй иншолари ёзиш.

76. Ўзга одамларнинг ҳаракатлари, хулқи ва ҳаётини кўзатиш.

77. Жамоат топшириқларини, бирон бир ишни бажаришни, ташкил этиш учун одамларни уюштириш, бирлаштириш.

78. Кичик ёшдаги болаларга қараш, уларга китоб ўқиб бериш билан шуғулланиш, ҳар хил ҳикоялар гапириб бериш ёки бирон бир ишда уларга кўмаклашиш.

79. Тенгдошлар ва кичик болалар орасида тартиб ва мунтазам интизом ўрнатиш.

80. Сотувчи, ошпаз, официантларнинг фаолиятини кўзатиш.

81. Математика тўғрисида шуғулланиш.

82. Ишлаб чиқаришнинг ривожланиш масалаларини ўрганиш, ишлаб чиқариш корхоналарида ҳисоб-китоб ва режалаш борасидаги ютуқлар ҳақида билиш.
83. Чет тилидаги луғатлар билан ишлаш, яхши таниш бўлмаган тилда ўзига хос мураккаб нутқ хусусиятларини таҳлил қилиш.
84. Мўзей ва бадиий кўргазмаларга бориш.
85. Тамошабинлар олдида, сахнада бадиий фаолият кўрсатиш.
86. Бирон бир мусиқий асбобда куй ижро этиш.
87. Спорт ўйинларини ўйнаш.
88. Ўсимлик ва ҳайвонларнинг ривожланишини кўзатиб, ёзиб бориш.
89. Мустақил равишда географик хариталарни тўзиш, ҳар хил географик маълумотларни тўплаш.
90. Геология мўзейлари учун кўргазма материаллар, минераллар тўпламини йиғиш.
91. Врач, ҳамшира доришуносларнинг фаолияти билан танишиш.
92. Бичиш ва тикиш тўғарагига қатнашиш, ўзингизга ва оила аъзоларингизга кийим тикиш.
93. Физика тўғарагида шуғулланиш ёки физика бўйича кўшимча машғулотларга қатнашиш.
94. Химия тўғарагида шуғулланиш ёки химия бўйича кўшимча машғулотларга қатнашиш.
95. Техника тўғарақларидан бирида шуғулланиш (самолёт, сув кемалари ва бошқа иншоотларнинг моделини ясаш).
96. Электр асбоблари, ускуналари ва ҳар хил электр машиналарининг тўзилиши билан танишиш, ишини кўзатиш ҳар хил радиоускуна ва ўлчов асбоблари билан шуғулланиш.
97. Меҳнат дарсларида металлга ишлов бериш устахонасида шуғулланиш.
98. «Мохир кўллар» ёки ёғочга ишлов бериш тўғарагида шуғулланиш.
99. Қурилишда бўлиш, қурилиш жараёни ва пардозлаш ишларини кўзатиш.
100. Транспортлар ва йўловчиларнинг йўл ҳаракати қоидаларини бажаришларини кўзатиш.
101. Эшкак эшувчи, елқанли қайиқчи, ғаввослик тўғарақларида ва сувда чўкаётганларни кутқариш бригадасида қатнашиш.
102. Ҳарбий ўйинларда иштирок этиш.
103. Тарих мўзейларига бориш, маданий обидалар ва ёдгорликлар билан танишиш.
104. Адабиёт тўғарақларида шуғулланиш, адабиётдан кўшимча машғулотларда иштирок этиш.
105. Шахсий кундалик тутиш.
106. Халқаро аҳвол ҳақида синфда ахборот бериш.
107. Тарбиячилик (масалан, сардорлик) ишларини бажариш.
108. Одамларнинг хатти-ҳаракатлари ва одатда яширадиган баъзи бир хулқларининг сабабларини очиш, аниқлаш.
109. Магазинда харидорларга керакли буюмларни танлашда ёрдам бериш.
110. Математикадан қийин масалаларни ечиш.
111. Пуллик кирим-чиқимларнинг аниқ ҳисоб-китобини олиб бориш.
112. Чет тили тўғарақларида шуғулланиш ёки чет тилидан кўшимча дарсларда қатнашиш.

113. Бадиий тўғаракларда шуғулланиш.
114. Бадиий-хаваскорлик кўрикларида иштирок этиш.
115. Хорда ашула айтиш ёки мусиқа тўғаракларида қатнашиш.
116. Спорт секцияларининг бирида шуғулланиш.
117. Биология олимпиадаларида қатнашиш ёки ўсимликлар ва ҳайвонлар кўргазмасини тайёрлаш.
118. Географик экспедицияда қатнашиш.
119. Геологик экспедицияда қатнашиш.
120. Касаллик ҳолатини кўзатиш ва касалларга ғамхўрлик қилиш, тегишли ёрдам бериш, аҳволларини енгиллаштириш чораларини кўриш.
121. Ошпазлик ва қандолатчилик конкурсларида қатнашиш ёки бориш.
122. Физика олимпиадасида қатнашиш.
123. Химиядан қийин масалалар ечиш, олимпиадаларда қатнашиш.
124. Техник схема ва чизмаларни таҳлил қилиш, уларни мустақил равишда тўзиш.
125. Мураккаб радиосхемаларни таҳлил қилиш.
126. Ишлаб чиқариш корхоналарига экскурсияга бориш, ускуна ва дастгоҳларнинг янги турлари билан танишиш, уларда ишлаш ёки таъмирлаш ишларини кўзатиш.
127. Ўз қўлим билан ёғочдан бирор нарса ясаш.
128. Қурилиш ишларида имкон даражада ёрдамлашиш.
129. Автомобил, троллейбусларга хизмат кўрсатиш ва таъмирлаш ишларида баҳоли қудрат қатнашиш.
130. Ҳар қандай об-ҳаво шароитида ҳам қутқарув самолётида учиш ёки катта тезлик билан учувчи самолётларни бошқариш.
131. Қатъий ўрнатилган тартиб бўйича яшаш, кун тартибига қатъий риоя қилиш.
132. Тарих тўғарагида шуғулланиш, тарихий маълумотларни тўплаш, маърузалар қилиш.
133. Адабиёт манбалари билан ишлаш, ўқиганларим ҳақида таассуротларимни кундаликка ёзиб бориш.
134. Мунозараларда ва китобхонлар конференцияларида қатнашиш.
135. Ўқувчилар жамоатчилиги йиғилиши ёки мажлисларини тайёрлаш ва ўтказиш.
136. Тарбияси оғир болаларга тарбиявий таъсир кўрсатиш, болалар ва ўсмирлар тарбияси масалаларини катталар билан муҳокама қилиш.
137. Милиция ишига ёрдам бериш, «Милициянинг ёш дўсти» тўғарагига аъзо бўлиш.
138. Доим ҳар хил одамлар билан мулоқотда, алоқада бўлиш.
139. Математика олимпиадаларида қатнашиш.
140. Товарлар ва улар нархининг келиб чиқишини билиш, ойлик маош, меҳнатни ташкиллаштирилишини тушунишга ҳаракат қилиш.
141. Дўстларим билан чет тилида гаплашиш.
142. Тасвирий санъат кўргазмаларида қатнашиш.
143. Театр тўғарагига бориш.
144. Театр кўрик-танловларида қатнашиш.
145. Спорт мусобақаларида қатнашиш.

146. Боғда ёки томорқада ўсимликларни ўстириш, хайвонларни ўргатиш ва парвариш қилиш.
147. Жойларни харитавий кўринишда суратга олиш.
148. Берилган дастур бўйича мураккаб ва жиддий топшириқларни бажаришга тўғри келадиган қийин ва ўзоқ муддатли саёҳатларга бориш.
149. Шифохонада, поликлиникада ёки дорихонада ишлаш.
150. Озиқ-овқатлар ёки енгил саноат корхонасида мутахассис бўлиб ишлаш.
151. Физикадан қийин масалалар ечиш.
152. Химиявий ишлаб чиқариш корхонасида ишлаш.
153. Техник ижодиёт кўрғазмасида иштирок этиш.
154. Электроэнергетика ёки радиоэлектроника соҳасида ишлаш.
155. Дастгоҳ (станокда) ишлаш, ҳар хил қисмлар, буюмлар тайёрлаш.
156. Чизмалар асосидаги моделларни яшаш, ёғочсозлик ишларини бажариш.
157. Қурилиш бригадасида ишлаш.
158. Йўловчи ва юкларни ташиш, йўл ҳаракати қоидаларига қатъий риоя қилиш.
159. Бўронли об-ҳавода катта дарё ёки очик денгизда ишлаш.
160. Ҳарбий инженер ёки кўмондон бўлиш.
161. Она диёрнинг тарихий обидаларига саёҳат қилиш.
162. Ҳикоялар ёзиш, шеър ва масал тўқиш.
163. Деворий рўзнома ёки даврий матбуот учун мақола ёки очерклар ёзиш.
164. Меҳнат ҳашарида бригадага бошчилик қилиш.
165. Кичик болалар учун ўйинлар, байрамлар ташкил этиш.
166. Хуқуқий ташкилотларда ишлаш.
167. Одамларга ҳар хил катта ва кичик ҳизматлар кўрсатиш.
168. Ҳар доим математик билимларни талаб қиладиган ишларни бажариш.
169. Халқ хўжалиги корхоналарининг иқтисоди, режалаштирилиши ва молиявий таъминланиши соҳасида ишлаш.
170. Чет тилидан олимпиада, танлов ва конференцияларда иштирок этиш.
171. Тасвирий санъат кўрғазмаларида иштирок этиш.
172. Саҳнада ёки кинода роль ўйнаш.
173. Муסיқачи, мусиқий режиссёр ёки мусиқа ўқитувчиси бўлиш.
174. Жисмоний тарбия ўқитувчиси ёки тренер бўлиш.

Натижаларни қайта ишлаш.

Жавоб варақаларини йиғиб олгач, уларнинг бирламчи ишланиши мактаб психологи ёки тадқиқот ўтказилаётган шахснинг ўзи томонидан бажарилиши мумкин. Бунинг учун аввало жавоб варақасига диққатимизни қаратамиз. Одатий жавоб варақаси иккига бўлинган бўлади. Унинг чап томонига текширилаётган ўқувчи ўз жавобларини ёзади. Жавоб варақасининг ўнг қисмида 29-сатрнинг 6-устунида жами 174 та номерланган катакча бўлиб, ҳар бир сатрдаги жавоблар маълум бир мазмунни, яъни муайян қизиқиш соҳасига тегишли жавобларни ўзида жамлайди. Ўнг томонга эса тадқиқотчининг ишланмалари ёзилади. Бу қисмда 3 устун катакчалар бўлиб, биринчи устуннинг ҳар бир катакчасига тегишли сатрлардаги кўшув (+) белгилари сони ёзиб чиқилади. Сўнг ўша сатрдаги барча айрув (-) белгиларининг сони санаб чиқилади ва иккинчи устуннинг тегишли катакчасига ёзиб қўйилади. Жавоб варақасидаги «0» белгилар инобатга

олинмайди. Шундай қилиб, биринчи устундаги барча катакчалар қўшувлар сони билан, иккинчи устунни эса ҳар бир сатрдаги айрувлар сони билан тўлдирилади.

Ўз-ўзидан маълумки, қўшув белгилар сони қанчалик кўп бўлса, ўша сатрга тааллуқли бўлган қизиқиш болада кўпроқ шаклланган бўлади ва агар айирув белгилар сони кўп бўлса, демак тегишли соҳа бола учун нафақат аҳамиятсиз, балки кераксиз эканлиги эътироф этилади. Шундай қилиб, назарий жиҳатдан ҳар бир сатрда қўшувларнинг сони нолдан ўн иккигача ораликда бўлиши мумкин.

Агарда биз ҳар бир сатрдаги жами қўшувлар ва айрувлар сонининг айирмасини (алгебраик йиғиндисини) олиб учинчи устуннинг тегишли катакчаларига ёзиб чиқсак, унда боланинг ҳар бир сатрдаги қизиқишлар соҳасининг ҳақиқий баҳосини топган бўламиз. Учинчи устундаги сонлар энди мусбат ҳам (агар сатрда плюслар сони кўп бўлса) бўлиши мумкин. Кўрсаткичлар –12дан Қ-12гача ораликда бўлиб боланинг ҳар бир соҳага бўлган муносабатини аниқ ифодалашга қаратилгандир. Шубҳасиз, мусбат кўрсаткичли қизиқишлар алоҳида аҳамиятга эга ва бу борада кейинроқ фикр юритамиз. Лекин манфий кўрсаткичли соҳалар ҳам ўқитувчилар, ота-оналар учун маълум бир мулоҳазалар қилишга асос бўлади. Шу сабабли охириги устунда чиқарилган рақамлар тўғри талқин этилиши ва албатта бола ички дунёсининг тўғри шаклланишини назорат этиш учун зарур бўлган кўрсаткичдир. Шу сабабли бу қиймат методика берадиган энг муҳим кўрсаткичлардан ҳисобланади.

Шундай қилиб, биз ҳар бир боланинг 29 кўрсаткичда ифодаланган алоҳида-алоҳида соҳаларда бўлган қизиқиш ва интилишлари ҳақида маълумотларга эга бўлишимиз мумкин. Бундан ташқари яна бир маълумотни олиш имконияти бор. Бунинг учун ишланмаларнинг биринчи устундаги барча 29 рақамли йиғиндисини олиб уни 29 га бўлсак ўқувчининг ўртача қизиқувчанлик даражаси келиб чиқади.

I. 1,2,3- Қизиқувчанлик даражаси ўртадан паст. Ҳеч нарсага қизиқмайди (коррекция гуруҳга жалб этилиши керак).

II.4,5,6-Аниқ қизиқишлари бор. Келажагини онгли белгилайди.

III. 7,8,9- Қизиқишлари тарқоқ («сангвиник»). Лекин ўзининг қизиққан соҳаси ҳам бор. Ижтимоий фаол ўқувчи.

IV. 10,11,12- Қизиқишлари мавҳум, ёки чин дилдан жавоб берилмаган; пассив, ижтимоий етилмаган бола (коррекция гуруҳда шуғулланиши лозим).

I ва IV-гуруҳдаги ўқувчилар коррекцияга муҳтож.

**ШАХС ТИПЛАРИ ВА УЛАРГА МОС КАСБЛАРНИ АНИҚЛАШ
(Шахс сифатлари ва қобилиятлари) (Я. Холланд методикаси)**

Америка психологи Я. Холланд таклиф этган ушбу методикага асосан одамларни ва касбларни шартли равишда 6 гуруҳга бўлиш мумкин (реалистик, ижтимоий, интелёктуал, конвенциал (шартли), тадбиркор, артистиктиплар). Бу методика асосида юқорида қайд қилинган типларни ҳар бири қандай даражада шахсда намоён бўлишини аниқлаш мумкин. Касблар типларининг хусусияти шундаки, шахс психологиясида қайси бир йўналиш кўпроқ шаклланган бўлса, шу касб уни ўзига кўпро қжалб қилади.

Методикани ўтказиш тартиби:

Методика саволномасини ўқувчиларга беришда нолдин, уларга куйидаги кўрсатма берилади: «Куйидаги жуфт-жуфт таклиф этилган касблардан ўзингиз учун ҳар бир жуфтдан биттасини танланг ва «а» ёки «б» устунлар остида «+» ёки айрув «-» белгисини қўйинг.

Иккала касбдан биттаси танланиши шарт.

Саволнома

1. а) қурувчи-муҳандис	б) лойиҳатўзувчи
2. а) электротехник	б) санитария ҳакими
3. а) токар (чилангар)	б) ҳарфтерувчи
4. а) фотограф	б) дўконмудири
5. а) чизмачи	б) дизайнер
6. а) файласуф	б) психиатр
7. а) илмий журнал муҳаррири	б) бадиий журнал таржимони
8. а) тилшунос	б) адвокат
9. а) педиатр	б) статист
10. а) спорт ҳакими	б) фельетончи
11. а) нотариус	б) таъминотчи
12. а) пармаловчи	б) ҳажвий сурат солувчи рассом
13. а) сиёсийарбоб	б) ёзувчи
14. а) боғбон	б) метеоролог
15. а) автобус ҳайдовчиси	б) фельдшер
16. а) электрон ускуналармуҳандиси	б) котиб, котиба
17. а) бўёқчи	б) ёғоч ёки металл
18. а) биолог	б) ўймакорлигиустаси
19. а) телеоператор	б) кўзҳакими
20. а) гидролог	б) режиссёр
21. а) зоолог	б) тафтишчи
22. а) математик	б) бош зоотехник
23. а) болаларишларинозири	б) меъмор
24. а) ўқитувчи	б) ҳисобчи
25. а) тарбиячи	б) касабаяюшмасилидери
26. а) иқтисодчи	б) кўлолчилик, керамика устаси
27. а) муҳаррир (корректор)	б) бўлиммудири
28. а) хўжаликишлармудири	б) танқидчи
29. а) радиооператор	б) дирижёр
30. а) созловчи	б) физик-ядрочи
31. а) уруғчиликагрономи	б) монтажчи
32. а) бичувчи	б) менежер

33. а) археолог	б) декоратор
34. а) музей илмийходими	б) эксперт
35. а) олим	б) маслаҳатчи
36. а) логопед	б) актёр
37. а) шифокор	б) стенографист
38. а) бош ҳисобчи	б) дипломат
39. а) шоир	б) директор (рахбар)
	б) психолог

Методика натижаларини таҳлил қилиш учун ҳар бир ўқувчининг жавоб варақаси алоҳида ишлаб чиқилади. Бунинг учун барча йўналишлар бўйича берилган махсус калитдан фойдаланилади. Ҳар бир саволнинг жавоби калитда берилган натижа билан тўғри келса 1 балл қўшилади ва охирида ҳар бир йўналиш бўйича умумий баллар йиғиндиси ҳисоблаб чиқилади. Энг кўп балл тўплаган йўналиш етакчи ҳисобланади, бунда шу йўналиш баллар йиғиндиси 5 баллдан кам бўлмаслиги керак.

Калит.

1. Реалистик тип: 1а, 2а, 3а, 5а, 14а, 15а, 16а, 17а, 19а, 29а, 30а, 31а, 32а.
2. Интеллектуал тип: 1б, 6а, 7а, 8а, 14б, 18а, 20а, 21а, 24а, 29б, 33а, 34а, 35а.
3. Ижтимоий тип: 2б, 6б, 9а, 10а, 15б, 18б, 23а, 24б, 25а, 34б, 36а, 37а, 39б.
4. Конвенциал (шартли) тип: 3б, 9б, 11а, 12а, 16б, 20б, 23б, 26а, 27а, 30б, 33б, 36б, 38а.
5. Тадбиркор тип: 4б, 7б, 11б, 13а, 19б, 21б, 24б, 26б, 28а, 31б, 35б, 37б, 38б.
6. Артистик тип: 4а, 5б, 8б, 10б, 12б, 13б, 17б, 22б, 25б, 27б, 28б, 32б, 39а.

Жавобварағи

Фамилия, исм _____ Синф _____

Ташхис ўтказилган вақти _____

№	А	Б	№	А	Б	№	а	б
1			14			27		
2			15			28		
3			16			29		
4			17			30		
5			18			31		
6			19			32		
7			20			33		
8			21			34		
9			22			35		
10			23			36		
11			24			37		
12			25			38		
13			26			39		

Типларнинг таҳлили

Реалистик тип.

Бундай типдаги шахс кўпроқ конкрет, яъни аниқ объектлар (нарсалар, асбоб-ускуналар, ҳайвоналар, машиналар) билан шуғулланишни афзал кўради, конкрет объект билан шуғулланиш чاقқонлик ва аниқликни ёқтиради. Одамлар билан мулоқотда бўлишни ёқтирмаганлиги сабабли юқори лавозимларда ишлашни хушкўрмайди.

Инженер, механик, электрик, агроном, боғбон, ҳайдовчи ва шунга ўхшаш касбларни танлайди.

Интеллектуал тип.

Бундай одамлар ўзининг сезгир ва бой тасаввурга эга эканлиги билан бошқалардан ажралиб туради. Улар амалий машғулотларни бажаришдан кўра муаммоларни назарий ҳал қилиш устида ўйлашни ёқтирадилар.

Мавҳум касбларни танлашади: биолог, ботаник, астроном, физик.

Ижтимоий тип.

Бундай одамлар муаммони ечишда кўпроқ ўзларининг интеллектуал қобилиятларидан кўра шахсий ҳиссиёт ва туйғуларга асосландилар. Механизмлар билан шуғулланишни ёқтирмайдилар. Кўпроқ таълим ва соғлиқни сақлаш соҳасига қизиқадилар: шифокор, психолог, ўқитувчи касбларини танлашлари мумкин, чунки уларда мулоқотга киришиш, бошқарув соҳаси ва санъатга эҳтиёж кучли.

Конвенциал (шартли) тип.

Бундай одамларда мослашиш салоҳияти жуда паст. Уларга паст фаолликни талаб қилувчи машғулотлар ва мутахассиликлар ҳамда аниқ тизимли фаолиятлар кўпроқ ёқади. Чунки бундай фаолиятларда аниқ тизимли фаолиятларда аниқлик ва ноаниқлик белгилаб берилган.

Улар бошқарув фаолиятига тўғри келмайдилар, чунки бундай одамлар масалаларни ҳал қилишда кўпроқ бошқаларнинг фикрига суянадилар. Тавсия этилган касблар: иқтисод, ҳисобчи, котиба ва ҳоказо.

Тадбиркорликтипи.

Бундай типлар юқори лавозимларда ишлашни ёқтирадилар. Уларга қўл меҳнати, диққатни бир нуктага жалб этувчи фаолиятлар ёкмайди.

Улар қуйидаги касбларни танлайдилар: директор, телеоператор, артист, дипломат, журналист.

Артистик (креативлик) тип.

Бундай инсонларда ҳаёл ва интуиция яхши ривожланган. Улар ҳаётни мураккаблашган ҳолда қабул қиладилар.

«Эркаклаштирилган» - спорт, авто таъмирлаш каби ишлар уларни қизиқтирмайди.

Улар ижодий характерли машғулотларни хуш кўрадилар, яъни, мусиқа, рассомчилик, адабиёт ва шу каби соҳаларда юқори натижаларга эришишлари мумкин.

КАСБИЙ ФАОЛИЯТНИНГ АСОСИЙ МОТИВЛАРИ (МОЙИЛЛИКЛАРИ)НИ АНИҚЛАШ УСУЛИ

(«Касб танлаш мотивини аниқлаш» методикаси)

Агар синалувчида у ёки бу касбга мойиллик ёрқин ифодаланган бўлса ва у муайян бир касбни танлаган бўлса, унда айнан шу касбни танлаш мотиви қандай эканлигини билиш зарурати ҳам юзага келиб қолиши мумкин. Бу ўринда психолог қуйидаги «Касб танлаш мотивини аниқлаш» - деб номланган методикадан фойдаланиши мумкин.

Касбий мотивация (мойиллик)-касб танлашга сабаб бўладиган аниқ рағбатлантирувчи ҳаракатдир.

Касб эгаллаш истаги ўқувчиларда атроф-муҳит омиллари ва мактабда ўтказиладиган касб – ҳунарга йўналтириш ишлари орқали шаклланади.

Касбий мотивация ўзгарувчан, унинг шаклланиши ўзлуксиз жараён бўлиб, объектив ва субъектив омиллар таъсирида боради. Шунинг натижасида касбий мотивацияни илк босқичларида аниқлаб, зарурият бўлса уларни тўғирлаш мақсадга мувофиқдир.

Касбий мотивацияни яқка тартибда ва гуруҳларда ўрганиш мумкин. Ўсмирларга жавоб варақалари тарқатилиб, қўлланма ўқилади. «Саволнома тасдиқ гаплардан иборат, ҳар биттаси 3 та ҳар хил маъноли гап билан тугалланган. 3 вариант жавобдан фақат битта тўғри келган жавобни топиб жавоблар варақасига белгилаш лозим. Диққат қилинг, ҳар битта тасдиқ учун 1 та жавоб белгиланган бўлиши керак.

Жавоб берганингизда, ёдингизда бўлсин, аниқ бир жавобдан кўра балларнинг жами муҳимроқ.

Саволнома

1.

- а) Менга меҳнатим зое кетмайдиган ишни бажариш ёқади;
- б) Менга олдимгақўйилган мақсадларимга эришиш учун янги билим олиш ёқади;
- в) Менга ҳамма ишларни иложи борича яхши бажариш ёқади, чунки бу ҳаётимда асқотади.

2.

- а) Ўйлайманки, берилган топшириқларни иложи борича яхши бажариш керак, чунки бу ҳаётимда асқотади;
- б) Ўйлайманки, қилган ишларинг билан атрофдагиларг аяхшилиқ келтириш керак, чунки улардан ҳам шу қайтади;
- в) Қандай қилиб бўлса ҳам, қўйилган мақсадларга эришиш лозим деб ўйлайман.

3.

- а) Келажак ҳаётим учун зарур бўлган янги билимлар олишни яхши кўраман;

б) Ҳар қандай ишни яхши бажаришни хуш кўраман, агарда уни кимдир баҳоласа;

в) Ҳар қандай ишни, яхши бажаришни ёқтираман, чунки бундан атрофдагилар хурсанд бўлади.

4.

а) Ҳамма ишда энг муҳими-атрофдагиларга фойда келтириш деб ҳисоблайман.

б) Ҳаётда ҳамма нарсада кучни синаб кўриш керак деб ҳисоблайман.

в) Ҳаётда муҳими-доим янги билимларга интилиш деб ҳисоблайман.

5.

а) Ҳар қандай ишни мен яхши бажара олсам кўнглим кўтарилади.

б) Менинг меҳнатим атрофдагиларга фойда келтирса кўнглим кўтарилади, чунки бу ҳар қандайишда муҳим.

в) Ишлаш доим ёқимли бўлганлиги учун, ҳар қандай ишни бажаришдан кўнглим кўтарилади.

6.

а) Янги билимлар олиш жараёни мени жалб этади.

б) Кўлимдан келган барча ишни бажариш мени жалб этади.

в) Атрофдагиларга фойда келтирадиган иш жараёни мени жалб этади.

7.

а) Ҳар қандай муҳим ва масъул иш қизиқарли бўлишига ишончим комил.

б) Ҳар қандай иш қизиқарли бўлишига ишончим комил, агарда у менга фойда келтирадиган бўлса.

в) Ҳар қандай иш қизиқарли бўлишига ишончим комил, агарда уни усталик билан бажараолсам.

8.

а) Менга ўзишимнинг устаси бўлиш ёқади.

б) Менга бирор ишни катталарнинг ёрдамисиз бажариш ёқади.

в) Менга доим янгинарсаўрганиш ёқади.

9.

а) Ўқиш мен учун қизиқарли.

б) Атрофдагилар эътиборини тортадиган ишларни қилиш мен учун қизиқарли.

в) Менга меҳнат қилиш қизиқарли.

10.

а) Ўйлайманки, бажарган ишларимнинг натижалари атрофдагиларга сезилса яхши бўларди.

б) Ўйлайманки, ҳар қандай ишда муҳими натижадир.

в) Ўйлайманки, хоҳлаган ишларимни мустақил қилиш учун тезроқ керакли билимларни олишим лозим.

11.

а) Мен фақат ўзимга ёқадиган ишлар билан шуғулланишни хоҳлар эдим.

б) Мен ҳар қандай ишни кўлимдан келганича яхши бажаришни хоҳлайман, чунки шу йўл билан ҳақиқатдан ҳам яхши натижага эришса бўлади.

в) Менинг ишим атрофдагиларга фойда келтиришини хоҳлайман, чунки бу меннинг келажак ҳаётимда ёрдам беради.

12.

а) Кўпчиликнинг қўлидан келмайдиган ишни қойилмақом қилиб бажариш мен учун қизиқарли.

б) Аввал қилолмайдиган ишимни ўрганиш мен учун қизиқарли.

в) Ўзига диққатни жалб этадиган ишларни бажариш мен учун қизиқарли.

13.

а) Мен ҳамма қадрлайдиган ишни бажаришни яхши кўраман.

б) Менга халақит беришмаса, барча ишларни бажаришни яхши кўраман.

в) Доимо қиладиган ишим бўлишини ёқтираман.

14.

а) Мен турли ишларни бажаришни хоҳлайман, чунки менга уларнинг натижаси қизиқарли.

б) Мен фойда келтирадиган ишни бажаришни хоҳлайман.

в) Ўзимга ёқадиган ишни бажаришни хоҳлайман.

15.

а) Ҳар қандай ишда энг қизиғи унинг бажарилиш жараёни деб ҳисоблайман.

б) Ҳар қандай ишда энг қизиғи унинг натижаси деб ҳисоблайман.

в) Ҳар қандай ишда энг қизиғи, бошқа одамлар учун унинг қанчалик муҳимлиги деб ҳисоблайман.

16.

а) Менга келажакда керак бўладиган барча нарсаларни ўрганиш ёқади.

б) Менга керак бўлса, бўлмаса янги билимлар олиш ёқади.

в) Менга ўқиш жараёнининг ўзи ёқади.

17.

а) Мени ўқишдан сўнг очиладиган имкониятлар қизиқтиради.

б) Мени ўқишдан сўнг керакли одам бўлишим қизиқтиради.

в) Ўқишнинг мен учун фойдалилиги қизиқтиради.

18.

а) Ўрганган нарсам менга доимо керак бўлишига ишончим комил.

б) Менга ўқиш доим ёқишига ишончим комил.

в) Ўқишдан сўнг керакли одам бўлишимга ишончим комил.

19.

а) Ишим натижасининг атрофдагиларга кўриниши менга ёқади.

б) Ўз ишимни усталик билан бажаришим менга ёқади.

в) Ўз ишимни бошқалар бажараолмайдиган даражада яхши бажаришим менга ёқади.

20.

а) Топширилган вазифани сифатли бажариш мен учун қизиқарлидир.

б) Атрофдагилар сезадиган ишни бажариш мен учун қизиқарлидир.

в) Ишхонада нима билан бандлигимни ҳамма билиши мен учун қизиқарлидир.

Натижалартаҳлили.

Касбий фаолият мотивлари орасидан 4 асосий гуруҳни ажратса бўлади:

1. Ўз меҳнатининг мотивлари, одам учун меҳнат жараёнининг муҳумлигини билдиради.

2. Меҳнатининг ижтимоий аҳамияти мотивлари жамият томонидан талаб қилинаётган касбни танлашга боғлиқлиги ҳақида гувоҳлик қилади.

3. Меҳнатда ўзини шахс сифатида тасдиқлаш, касбни танлашда ўзининг қобилиятини меҳнатда юзага чиқариш имкониятини кўрсатади.

4. Касбий моҳирлик мотивлари меҳнатда яхшироқ натижага эришишни кўрсатади.

Жавоб варақасини тўлдиргандан сўнг ҳар бир устунчалардаги доирачалар йиғиндиси ҳисобланади. Аввал ҳар бир 4-та гуруҳларнинг абсолют баллар йиғиндиси топилади. Бунинг учун ҳар бир устунларнинг алоҳида йиғиндиси топилади: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, . . . 2.6 ва ҳоказо.

Бироқ турли хил мотивлар гуруҳида миқдорлар бир хилда ажратилмайди. Уларни балларнинг абсолют йиғиндисини солиштириш учун 1 ва 2 гуруҳни иккига, 3 ва 4 гуруҳни учга кўпайтириш лозим.

Топилган йиғинди бир хил баллар «оғирлигига» эга бўлиб, бир-бири билан солиштириш мумкин. Балларнинг энг катта миқдори доминант (ўстун келувчи) мотивга мосдир.

ЖАВОБ ВАРАҚАСИ

Фамилияси,

исми _____

Мақтаб _____ **Синф** _____ **Ўтказилган сана** _____

1.1 1 а 2 а 13 а	1.2 4 б 5 в 13 б	1.3 9 в 13 в 15 а	1.4 10 б 14 а 15 б	1.5 7 а 14 б 15 в	1.6 8 б 11 а 14 в
2.1 1 б 3 а 16 а	2.2 4 в 6 а 16 б	2.3 9 а 16 б 18 б	2.4 10 в 12 б 17 а	2.5 7 б 17 б 18 в	2.6 8 в 17 в 18 в
3.1 1 в 2 а 3 б	3.2 5 а 6 б 11 б	3.3 7 в 12 а 19 б	3.4 8 а 19 в 20 а		
4.1 2 б 3 в 1 в	4.2 4 а 5 б 6 в	4.3 9 б 12 б 20 в	4.4 10 а 19 а 20 б		

9-синфлар учун Ўқувчиларни касбий йўналганлигини аниқлаш методикаси

Бугунги кунда ҳар бир инсоннинг касблар оламида ўз-ўрнини топиши, касбий ўзлигини англаши, жамиятда ўз ўрнини топишга интилиши ва унга қизиқишлари кун сайин ортиб бормоқда. Минглаб касблар ичидан қайси бирини танлаш, унга шахс мойиллиги, лаёқати ва қизиқишларининг мос келиши ёки келмаслигини билиш шахс истиқболида муҳим аҳамият касб этади. Сиз касблар оламида Сизни қизиқтирувчи касблар ҳақида кўпроқ маълумотларга эга бўлишни истайсизми? У ҳолда қуйида келтирилаётган саволларга жавоб беринг.

Ўтказиш тартиби.

Қуйида Сизга ишда ва бўш вақтлардаги машғулотлар ва турли касбларга оид меҳнат вазифалари ҳақидаги 88 та савол ҳавола этилмоқда.

Саволлар тартибланган бўлиб, жавоблар варақасидаги рақамларга ўзаро мос тушади. Сиз ўз қизиқишларингизни ҳисобга олган ҳолда ҳар бир саволга бўлган жавобингизни 1, 2, 3 ёки 4 балл миқдориди баҳолашингиз лозим бўлади. Қўйиладиган балларнинг маъноси қуйидагича изоҳланади:

- | | |
|--------------------------|---------|
| - умуман қизиқарли эмас | 1 балл; |
| - унчалик қизиқарли эмас | 2 балл; |
| - қизиқарли | 3 балл; |
| - жуда қизиқарли | 4 балл. |

Саволлар ичида Сизга нотаниш бўлган бир қатор касблар ҳам келтирилган. Бундай ҳолларда Сиз: “Ушбу касблар ҳақида нималарни биласиз?” саволига тахминан жавоб беришингиз лозим. Ўзоқ ўйламанг. Кўпроқ ҳаёлингизга илк бор келган фикрларингизни жавоб варақасига туширинг.

Саволлар тўплами

Менга ёқади:

1. Машина ва механизмлар билан ишлаш
2. Метрода сайр қилиш
3. Радио ҳаваскорлик
4. Бинолар макетини тайёрлаш
5. Водопроводни тўзатиш
6. Ривожланиши суст болаларга ёрдам бериш
7. Тракторларга техник хизмат кўрсатиш
8. Болаларни мактабга тайёрлаш
9. Фильм кўриш
10. Пул фойда ва зарарни ҳисоблаш
11. Радио телеаппаратураларни тўзатиш
12. Велосипед тўзатиш
13. Парашютдан сакраш
14. Компьютерда ишлаш
15. Рангли расм солиш
16. Газ плиталарини тўзатиш
17. Беморларни тинчлантириш ва уларга ёрдам кўрсатиш
18. Экскаватор билан ариқ ва зовурларни кавлаш
19. Болалар билан ишлаш
20. Куй чалиш
21. Жамоат тартибини сақлаш

22. Озиқ овқатларни безаш, гарнирлар тўзиш
23. Машиналарни “кавлаштириш”
24. Автобус ҳайдаш
25. Радио деталларни алмаштириш
26. Ғишт териш
27. Ободонлаштириш
28. Доришунослик
29. Ўрмон кесиш, дарахтларни тартибга солиш
30. Тўғарак ишини ташкил қилиш
31. Рақсга тушиш
32. Акция бозорини кўзатиш
33. Кўпчилликка таом пишириш
34. Металларни бириктириш
35. Самолётларга техник хизмат кўрсатиш
36. Ҳовлига чироқ тушириш
37. Ёғочга ишлов бериш
38. Резьба чиқариш
39. Беморларга ёрдам кўрсатиш
40. Мевали кўчатлар етиштириш
41. Болаларга кураш усулларини ўргатиш
42. Ашула айтиш
43. Тежамкорлик бўйича маслаҳатлар бериш
44. Ҳаридни режалаштириш
45. Об-ҳавони олдиндан аниқлаш
46. Ралли мусобақаларида қатнашиш
47. Ўт ўчириш
48. Металлни пайвандлаш
49. Аҳолини сув билан таъминлаш
50. Доя – энага фаолияти
51. Ерга ишлов бериш
52. Сувда сўзиш, чўмилиш
53. Шеър ёдлаш ва ифодали ўқиш
54. Математик мисоллар ечиш ва ҳисоб - китоб қилиш
55. Сочни замонавий турмакларини ўйлаб топиш
56. Бичиш, тикиш
57. Дарёда юкларни ташиш
58. Аккумулятор тўзатиш
59. Бино пойдеворини қуйиш
60. Ўрин - жой, хонадонни йиғиштирувчи робот яратиш
61. Беморларни парваришлаш
62. Машинада пахта териш
63. Болалар ва ёшларнинг бўш вақтларини ташкил этиш билан шуғулланиш
64. Латифа айтиш ва эшитиш
65. Ҳужжатлар билан ишлаш
66. Дазмол, кир ювиш машинаси кабиларни тўзатиш.
67. Мебел ясаш
68. Поезда саёҳат қилиш
69. Почта алоқаси оператори
70. Ойна қирқиш

71. Лифтда қаватга кўтарилиш
72. Нуқсонли болаларга ёрдам бериш
73. Ўсимлик ва ҳайвонларни парваришлаш
74. Спорт мусобақаларини ташкил қилиш
75. Лойдан кўғирчоқ ясаш
76. Тежамкорлик
77. Ширинликлар тайёрлаш
78. Ер ости бойликларини излаб топиш
79. Автопойгаларни томоша қилиш
80. Куйган лампочкаларни янгилаш
81. Деворга гулкоғоз ёпиштириш, бўяш
82. Электр – газпайвандлашишлари билан шуғулланиш
83. Дезинфекциялаш
84. Аквариумда балиқ боқиш
85. Болаларга ўқишни, ёзишни ўргатиш
86. Афиша ва эълонлар чизиш
87. Бозордаги нарх навони кўзатиб бориш
88. Дастурхон тўзаш, меҳмон кутиш

Жавоблар варақаси

Саволларга жавоб бериб бўлганингиздан сўнг ҳар бир қатордаги саволларга берилган жавоб балларининг йиғиндиси 2 - устунга ёзилади. Йиғилган балларнинг энг юқорисига мос келувчи соҳанинг касбларига Сиздаги қизиқиш ва мойиллик даражаси юқори.

Т/р	Савол №	Баллар йиғиндиси	Касблар гуруҳи	Соҳалар
1	1 12 23 34 45 56 67 78		№1 гуруҳ	Саноат
2	2 13 24 35 46 57 68 79		№2 гуруҳ	Транспорт
3	3 14 25 36 47 58 69 80		№3 гуруҳ	Алоқа
4	4 15 26 37 48 59 70 81		№4 гуруҳ	Қурилиш
5	5 16 27 38 49 60 71 82		№5 гуруҳ	Уй.ж к. х.
6	6 17 28 39 50 61 72 83		№6 гуруҳ	Тиббиёт
7	7 18 29 40 51 62 73 84		№7 гуруҳ	Қиш.ўрмон х.
8	8 19 30 41 52 63 74 85		№8 гуруҳ	Пед-ка
9	9 20 31 42 53 64 75 86		№9 гуруҳ	Санъатвамад.
10	10 21 32 43 54 65 76 87		№10 гуруҳ	Ижт. Иқтисод.
11	11 22 33 44 55 66 77 88		№11 гуруҳ	Савдоум.овқат.

1-гуруҳ. Саноат.

Сизда саноат соҳасига мансуб бўлган касбларга қизиқиш ва мойиллик мавжуд. Сиз самолётсозлик, энергетика, автомобилсозлик, геология, металлургия, кимё ва енгил саноат, озик-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш бўйича мутахассислар тайёрлайдиган касб-ҳунар коллежлари шунингдек, математика, физика, кимё фанларини чуқур ўрганишга йўналтирилган академик лицейларда таълим олишингиз мумкин.

2-гуруҳ. Транспорт

Сизда автомобилларни бошқариш, таъмирлаш ва уларга хизмат кўрсатиш билан боғлиқ бўлган касбларга мойиллик юқори. Шу боис Сиз транспорт воситалари билан боғлиқ бўлган касблар таёрлайдиган касб-ҳунар коллежларида ёки математика ва физика фанлари йўналишидаги академик лицейларда таҳсил олишингиз мумкин.

3-гурӯҳ. Алоқа

Сизда алоқа билан боғлиқ касбларга мойиллик юқори. Сиз телекоммуникация, радио, почта, электрон ускуналарни бошқариш, халқаро алоқа, телефон, телеграф ва бошқа соҳалар бўйича касбий тайёргарлик йўналишидаги касб-хунар коллежлари ва физика фанини чуқур ўргатувчи академик лицейларга ўқишга боришингиз мумкин.

4-гурӯҳ. Қурилиш

Сизда қурилиш соҳасидаги касбларга қизиқиш мавжуд. Сизга қурилиш автомобиллари ва машиналарини бошқариш, санитария-техник тизимлар, темир-бетон маҳсулотлари ва конструкциялар, дурадгорлик каби касблар тайёрлайдиган касб-хунар таълими муассасаларида ўқишга тавсия этилади.

5-гурӯҳ. Уй-жой, коммунал хўжалик

Сизда сув, газ таъминоти, тураржой ва жамоат биноларига хизмат кўрсатиш билан боғлиқ бўлган касбларга қизиқиш мавжуд.

Сиз уй-жой ва коммунал хўжалиги соҳаси учун касблар тайёрлайдиган касб-хунар коллежида ёки аниқ фанлар йўналишидаги академик лицейларда таълим олишингиз мумкин.

6-гурӯҳ. Тиббиёт

Сизда соғлиқни сақлаш соҳасининг умумий амалиёт, стоматология, ортопедия, фармация, тиббий оптика ва лаборатория ташҳиси соҳаларидаги касбларга қизиқишингиз юқори. Тиббиёт йўналишидаги касб-хунар коллежида ёки кимё ва биологияга ихтисослашган академик лицейларда ўқишингиз мақсадга мувофиқ бўлади.

7-гурӯҳ. Қишлоқ ва ўрмон хўжалиги

Сизга қишлоқ хўжалиги ва ўсимликшунослик билан боғлиқ бўлган касблар ёқади. Сизга қишлоқ хўжалиги техникаларини бошқариш, таъмирлаш ва хизмат кўрсатиш, гидромелиорация, фермер хўжалиги, агрономия, зоотехника, ўсимликшунослик, чорвачилик соҳалари бўйича касблар тайёрлайдиган ёки биология фанини чуқур ўргатувчи академик лицейларда таҳсил олишни тавсия этилади.

8-гурӯҳ. Педагогика

Сизда болаларни тарбиялаш, парвариш қилиш ва уларни қўллаб-қувватлашга боғлиқ касбларга мойиллик мавжуд. Сиз мактабгача таълим, мактабдан ва синфдан ташқари тарбиявий ишлар, бошланғич синфларда спорт ва мусиқа таълимига оид касбларга тайёрлайдиган касб-хунар коллежларида таълим олишингиз мумкин.

9-гурӯҳ. Санъат ва маданият

Сизни тасвирий санъат, рассомчилик, хореография, театр ҳамда маданий оқартув ишлари қизиқтиради.

Сизга маданият ва санъат йўналишидаги касбларга тайёрлайдиган касб-хунар коллежларида таълим олишни тавсия этилади.

10-гурӯҳ. Ижтимоий, иқтисодий соҳа

Сизда молия, бухгалтерия, менежмент - маркетинг, банк, ҳуқуқшунослик, ёнғин хавфсизлиги, автоинспекция, ижтимоий таъминот ва божхонага оид касбларга қизиқиш мавжуд.

Сизга ижтимоий, иқтисодий соҳадаги касб-хунар коллежларида ва аниқ фанлар ёки ижтимоий йўналишдаги академик лицейда таълим олишни тавсия этилади.

11-гурӯҳ. Савдо, умумий овқатланиш ва хизмат кўрсатиш

Сизда умумий овқатланиш, савдо, хизмат кўрсатиш, радиотехника ва телеаппаратураларни таъмирлаш, маиший газ ва машиналарни таъмирлаш, кино-фототехника хизматлари кўрсатиш соҳаларига қизиқиш мавжуд.

Сизга савдо, умумий овқатланиш ва хизмат кўрсатиш бўйича касбларга тайёрловчи касб-хунар коллеж ёки аниқ фанлар академик лицейларда ўқиш тавсия этилади.

ДИФФЕРЕНЦИАЛ - ДИАГНОСТИК СЎРОВНОМА (ДДС)

Таълим тизимида фаолият кўрсатаётган амалиётчи психологлар ишида ўқувчиларда қандай касбларга мойилликлари мавжудлигини аниқлаш, уларни касб-хунарга тўғри йўналтириш, улар билан касб-хунарга оид маслаҳат ишлари олиб бориш энг муҳим аҳамиятга эга бўлган масалалар қаторига киради. Инсон шахсини ривожланишининг шу босқичда тўғри йўлни танлай олиши, унинг келгуси ҳаёти учун ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Бунинг учун психологик амалиётда кенг қўлланилиб, ўзининг самарадорлиги, фойдаланиш учун қулайлиги билан характерланиб келаётган методикалардан бири Е.А.Климов томонидан таклиф этилган «Дифференциал-диагностик сўровнома» (ДДС)дир.

Касб танлаш, касбга йўллаш ишлари билан ўзоқ йиллар давомида шуғулланиб келган атоқли психолог олим Е. А. Климов касбларнинг беш асосий типини фарқлайди:

-Одам-Табиат (қишлоқ хўжалиги, агроном, биолог, ветеринар, зоолог, геолог, химик ва ш.к.);

-Одам-Техника (техник-технолог, қурувчи, электрик, механик, машинасоз, техник ва ш.к.);

-Одам-Одам (ўқитувчи, тарбиячи, хамшира, врач, журналист, ҳуқуқшунос, кутубхоначи савдо ходими ва бошқалар);

-Одам-Белгилар тизими (иқтисодчи, ҳисобчи, режаловчи, техник-дастурчи, оператор, муҳаррир, математик ва ш.к.);

-Одам-Бадиий образ (безакчи-пардозчи, мусиқачи, артист, рассом, режиссёр, танқидчи ва бошқ.).

Бу методика ёрдамида синалувчининг фаолиятни у ёки бу туридан қайси бирини кўпроқ маъқул кўришлиги ва шунга мос равишда қайси касбга мойиллиги аниқланади.

Ундан психологик-педагогик ташхиснинг, яъни ҳали касбни ўзгартириш мумкин бўлган вақтда фойдаланиш ва унинг натижаларига асосланган ҳолда болага тўғри маслаҳатлар бериб, уни ўзининг индивидуал-психологик хусусиятларига кўпроқ мос келадиган касб-хунарга йўллаш мақсадга мувофиқ бўлади. ДДС ўзининг ихчамлиги ва ундан фойдаланганда синалувчиларга, натижаларини қайта ишлаш тадқиқотчи учун қулай ҳамда кўпвақт талаб қилмаслиги билан фарқланиб туради. Синалувчилар уларга берилган кўрсатмага биноан сўровномада келтирилган касблардан бирини танлаш орқали ўз жавобларини беришлари керак. Қуйида сўровнома матни ва жавоб варақаси берилган. Жавоб варақаси (у айни вақтда қалит вазифасини ҳам бажаради) синалувчиларнинг ҳар бири учун олдин тайёрлаб қўйилган бўлиши ёки тест синови ўтказилаётган гуруҳнинг ҳар бир иштирокчисига яхши кўринадиган қилиб ёзиб қўйилиши керак. Тест синови ўтказиш учун лозим бўлган воситалар тайёр бўлганидан сўнг синалувчиларга қуйидаги кўрсатмани бериш орқали тест синовини бошлаш мумкин бўлади.

Кўрсатма: «Фараз қилайлик тегишли таълимни олганингиздан сўнг, Сиз ҳар қандай ишни бажара оладиган бўласиз. Агар Сизга таклиф қилинган икки имкониятдан фақат бирини (улардан бири ёки иккаласининг ҳам сизга ёқиши ёки ёқмаслигидан қатъий назар) танлашингизга тўғри келгудек бўлса, унда Сиз қайси бирини маъқул кўрган бўлардингиз?

Ўз жавобларингизни, жавоблар варақасининг тегишли катакларидида қайд этилган тартиб рақами ва ҳарфини доира ичига олиб қўйиш билан билдилинг. Имкон қадар тезроқ ишлашга ва самимий жавоб беришга ҳаракат қилинг».

ДДС
«Мен маъкул кўраман»

1а. Ҳайвонларга қараш (уларни боқиш, парвариш қилиш).	Ёки	1б. Машина ва унинг қисмларига хизмат кўрсатиш (уларни кўзатиб туриш, бошқариш).
2а. Бемор кишиларга ёрдам бериш уларни даволаш.	Ёки	2б. Жадваллар, схемалар, ҳисоблаш машиналари учун дастурлар тўзиш.
3а. Китоб безаклари, плакатлар, бадий откриткалар, аудиодисклар сифатини кўзатиб бориш.	Ёки	3б. Ўсимликлар ҳолати, ўсишини кўзатиш.
4а. Материалларни (ёғоч, газлама, металл, пластмасса ва ҳ.к.) қайта ишлаш.	Ёки	4б. Маҳсулотларни истеъмолчиларга етказиш (рەқлама қилиш, сотиш).
5а. Илмий-оммабоп китоб, мақолаларни муҳокама қилиш.	Ёки	5б. Бадий китобларни (ёки пьесса, концертларни) муҳокама қилиш.
6а. Бирон-бир зотли (породали) ҳайвонни боқиш, парвариш қилиш.	Ёки	6б. Ўртоқларингиз ёки ўзингиздан кичик болаларни бирон-бир фаолият (меҳнат, ўқиш, спорт) билан шуғуллантириш.
7а. Расм, тасвирлардан нусхалар кўчириш ёки мусиқа асбобларини сошлаш, тўзатиш.	Ёки	7б. Бирон-бир юк ташувчи (кўтарувчи) воситаларни (кран, трактор, тепловоз ва бошқа) бошқариш.
8а. Одамларга (маълумот бюрolariда, саёҳатларида ва б.к.) керакли маълумотларни бериш, тушунтириш.	Ёки	8б. Кўргазмаларни, пештахталарни безашда (ёки пьесса, концертларни тайёрлашда) иштирок этиш.
9а. Буюмлар, нарсалар (кийим, техника)ни, уй-жойни таъмирлаш, тўзатиш.	Ёки	9б. Жадваллар, тەкстлар, расмлардан хатоларни қидириб топиш ва тўзатиш.
10а. Ҳайвонларни даволаш.	Ёки	10б. Ҳисоб-китоб ишларини бажариш.
11а. Ўсимликларнинг янги навларини яратиш.	Ёки	11б. Саноат маҳсулотлари (машиналар, кийимлар, бино, озик-овқат маҳсулотлари ва бошқ.) нинг янги турларини лойиҳалаштириш, яратиш.
12а. Одамлар ўртасидаги низо, жанжалларни ҳал қилиш (ишонтириш, тушунтириш, рағбатлантириш).	Ёки	12б. Чизмалар, схемалар, жадвалларни ўрганиш (текшириш, аниқлаш, тартибга келтириш).
13а. Бадий ҳаваскорлик тўғарақлари ишларини ўрганиш, кўзатиш.	Ёки	13б. Микроблар ҳаётини ўрганиш.
14а. Тиббиёт асбоб-ускуналарини ишлатиш, уларга хизмат кўрсатиш.	Ёки	14б. Одамларга яраланганда, шикастланганда, куйганда ва шу кабиларда тиббий ёрдам кўрсатиш.
15а. Кўзатилаётган, воқеалар, ходисалар ўлчанаётган объектлар ва	Ёки	15б. Воқеалар (кўзатилаётган ёки тасаввур қилинган)ни бадий

бошқалар ҳақида аниқ ҳисоботлар ёзиб бориш.		ифодалаш.
16а. Касалхонада лаборатория анализларини қилиш.	Ёки	16б. Беморларни қабул қилиш, уларни текшириш, улар билан суҳбатлашиш ва уларни даволашга йўллаш.
17а. Хона деворларини, нарсалар сиртини бўйлаш ва безаш.	Ёки	17б. Биноларни таъмирлаш ёки машина қисмларини йиғиш.
18а. Тенгдошларингиз ёки кичик ёшдаги болаларнинг (театр, музейларга маданий саёҳатларини, экскурсияларини ва бошқ.) ташкил этиш.	Ёки	18б. Саҳнада ўйнаш, концертларда иштирок этиш.
19а. Чизмалар бўйича деталларни буюмлар (машина кийимлар)ни тайёрлаш, биноларни қуриш.	Ёки	19б. Чизмачилик билан шуғулланиш, чизмалар, карталардан нусхалар қўчириш.
20а. Ўсимликлар касалликлари ва боғ-ўрмон зараркундаларига қарши курашиш.	Ёки	20б. Клавишли машиналарда (ёзув машинкаси, телетайп ва бошқалар)да ишлаш.

**Дифференциал-диагностик сўров жавоб варақаси
(калити)**

О-Тт	О-Та	О-О	О-Бт	О-Бо
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
10а	9а		9б	
11а			10б	
13б	11б	12а	12б	13а
16а	14а	14б	15а	15б
		16б		17а
20а	17б	18а		18б
	19а		19б	
			20б	

**Дифференциал-диагностик сўров натижаларини
қайта ишлаш**

ДДС саволлари шундай тартибда гуруҳланганки, уларга берилган жавоблар фаолиятнинг турли соҳаларини фарқлаш имконини беради. Бу ўринда касб турлари шартли равишда қуйидагича қисқартириб олинди: - I-устунда – «Одам-табиат»-О-Тт; II-устунда-«Одам-техника»-О-Та; III-устунда-«Одам-одам»-О-О; IV-устунда «Одам-Белгилар тизими»-О-Бт; V-устунда «Одам-Бадийий образ»-О-Бо.

Синалувчиларга юқорида кўрсатилган жавоб варақаси тарқатилади ва улар кўрсатмада таъкидланганидек ўз жавобини тегишли рақам ва ҳарфни доира ичига олиш билан белгилайдилар, синалувчилардан жавоб варақалари йиғиб олиниб, улар

тадқиқотчи томонидан қайта ишлаб чиқилиши ёки натижаларни қайта ишлашда синалувчиларнинг ўзларидан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунда уларнинг ўзлари ўз жавоб варақасидаги ҳар бир устун бўйича белгиланган жавоблар миқдорини ҳисоблаб чиқадилар. Бирор-бир устун бўйича белгиланган жавоблар сонининг кўп бўлиши синалувчининг шу тоифа касбларга мойиллигини билдиради. Агар ҳамма устунлар бўйича жавоблар миқдори бир хил бўлиб чиқса, бу қизиқишлар ёйилиб кетганлигини, у ёки бу касбга нисбатан қизиқишнинг шаклланмаганлигини ёки ёрқин ифодаланган устунликнинг йўқлигини билдиради. Бундай ҳолларда тадқиқотдан сўнг синалувчи билан бафуржа суҳбатлашиш, унга қизиқишларини аниқлаб олишга ёрдам бериш лозим.

Ўқувчининг мойиллиги юқори касбни белгилашда услубий ёрдам сифатида Россия Педагогик Фанлар Академияси ходимлари томонидан тайёрланган жадвалдан фойдаланиш мумкин.

1-жадвал

Касб тури	Одам-Одам (О-О)
Меҳнат предмети характеристикаси	Одамлар, гуруҳлар, жамоалар, ижтимоий жараёнлар.
Мазкур касб учун муҳим бўлган сифатлар	Мулоқатга киришувчанлик, одамлар билан алоқа ўрната билиш, бошқа одамлар билан қизиқиш ва уларнинг манфаатларини тушуниш, одамларнинг ҳамкорликдаги ҳатти-ҳаракатларини ташкил қила билиш ва уларга ёрдам беришга интилиш .
Ҳунар-техник маълумот талаб қилувчи касблар	Сотувчи, сартарош, официант, йўловчи ташувчи вагонлар назоратчиси (проводник), кондуктор.
Ўрта махсус таълим талаб қиладиган касблар	Ҳамшира, болалар боғчаси тарбиячиси, касб таълими устаси, фельдшер.
Олий маълумот талаб қилувчи касблар	Ўқитувчи, врач, журналист, ҳуқуқшунос, кутубхоначи.

2-жадвал

Касб тури	Одам-техника (О-Та)
Меҳнат предмети характеристикаси.	Техник тизимлар: энергия, сунъий ва табиий материаллар.
Мазкур касб учун муҳим бўлган айрим сифатлар	Юқори ривожланган техник тафаккур, макон-образ тасаввурлари, координациянинг ривожланганлиги, ҳаракатларнинг аниқлиги ва чакқонлиги, диққат, техникага қизиқиш.
Ҳунар-техник маълумот талаб қилувчи касблар.	Чилангар, слесарь, монтажчи, теле-радио воситалар созловчиси, тикувчи-мотористка.
Ўрта махсус таълим талаб қиладиган касблар	Техник-технолог, техник-қурувчи, техник-механик, техник электрик.
Олий маълумот талаб қилувчи касблар.	Муҳандис-технолог, муҳандис-электрик, қурувчи-муҳандис, муҳандис-механик.

3-жадвал

Касб тури	Одам-белгилар (О-Бт)
Меҳнат предмети характеристикаси.	Шартли белгилар, рақамлар, кодлар, табиий ёки сунъий материаллар (формулалар)
Мазкур касб учун муҳим бўлган айрим сифатлар	Чидам, бардамлик, сабр-тоқатлилиқ, турғунлик, диққат, тезкор хотира, идрокнинг аниқлиги, рақамлар, тасвирлар, схемалар, жадваллар билан ўзоқ, ишлай билиш.
Ҳунар-техник маълумот талаб қилувчи касблар	Ҳарф терувчи, чизмачи, ЭҲМ оператори, котиба-машинистка, корректор (тўзатувчи), телеграфчи.
Ўрта махсус таълим талаб қиладиган касблар	Иқтисодчи, режаловчи, техник муҳаррир, ҳисобчи, техник-дастурчи.
Олий маълумот талаб қилувчи касблар	Муҳандис-иқтисодчи, муҳандис-математик, дастурчи, конструктор.

4-жадвал

Касб тури	Одам-табиат (О-Тт)
Меҳнат предмети характеристикаси	Тирик организмлар, биологик, химик жараёнлар
Мазкур касб учун муҳим бўлган айрим сифатлар	Кўзатувчанлик, қатъийлик, чидам, кўзатишларни системалаштира ола билиш, меҳнат натижалари ўзоқ ва маълум муддат ўтгандан сўнг маълум бўладиган шароитларда ишлай олиш қобилияти, олдиндан кўра билиш қобилияти, барча жонли нарсаларни севиш.
Ҳунар-техник маълумот талаб қилувчи касблар	Боғбон, сабзавоткор, чорвадор, гулчи-безакчи, аричилик, мироб.
Ўрта махсус таълим талаб қиладиган касблар	Ўрмончи-техник, зоотехник, ветеринар, ер ўлчовчи.
Олий маълумот талаб қилувчи касблар.	Зоомуҳандис, агроном, ветеринария врачлари, зоолог, агротехник, кимёгар.

5-жадвал

Касб тури	Одам-бадий образ (О-Бо)
Меҳнат предмети характеристикаси.	Бадий образлар, уларнинг хусусиятлари ва элементлари.
Мазкур касб учун муҳим бўлган айрим сифатлар	Маълум бир бадий фаолиятга махсус қобилият, ҳаёл, таассурот, образли хотира, образли тафаккур, эстетик дид.
Ҳунар-техник маълумот талаб қилувчи касблар.	Гравер, архитектура деталларини ёпиштирувчи.
Ўрта махсус таълим талаб қиладиган касблар	Безакчи-пардозчи, мусиқачи, цирк артисти, бадий ҳаваскорлик жамоаларининг бошлиғи.
Олий маълумот талаб қилувчи касблар.	Рассом-конструктор, декоратор, режиссер, театршунос, танқидчи.

9-синфлар учун “Қизиқишлар анкетаси” методикаси (90 талик)

Ушбу сўровнома синалувчиларнинг у ёки бу фаолият турига қизиқиш даражасини аниқлашга мўлжалланган. Унинг ёрдамида олинган маълумотларга асосланган ҳолда юқори синф ўқувчиларига (8-9 синфлар) касб танлаш, касбга йўллаш масалаларига оид маслаҳатлар бериш мақсадга мувофиқ бўлади. Бу сўровнома билан ишлашда психолог олдиндан барча синалувчиларга етадиган миқдорда жавоб варақаси тайёрлаб олиши керак бўлади. Сўнг тадқиқотни синалувчиларга бериладиган қуйидаги кўрсатма бўйича амалга оширади. Сўровнома матнини ҳар бир синалувчига алоҳида қилиб бериш ҳам мумкин, лекин уларнинг жавоб бериш вақти чегараланганлиги ҳақида огоҳлантириб қўйиш керак (15-20 дақиқагача). Тадқиқот давомида синалувчига қулай шароитни яратиш, унга ҳалақит берувчи омилларни бартараф этиш, психодиагностик тадқиқотлар олиб бориш талабларига қатъий амал қилиш лозим.

Кўрсатма: «Сизнинг этиборингизга ҳавола этилаётган ушбу саволларнинг биронтасини ҳам қолдирмай барчасига қуйидаги тартибда жавоб беринг:

- агар сизга саволда берилган машғулот билан шуғулланиш жуда ёқса, , унда жавоблар учун берилган варақадаги анкетани шу саволнинг тартиб рақами келтирилган жой остига иккита плюс "+ +" белгисини қўйинг;

-агар шунчаки ёқса битта плюс "+";

- саволда айтилган машғулотга бефарқ бўлсангиз ёки бирон нима дейишга қийналсангиз — "0" ни;

-агар у машғулот сизга ёқмасабитта минус " - " белгисини қўйинг.;

-агар жуда ёқмаса, яъни бу фаолиятни ёмон кўрсангиз, унда иккита минус " - -" белгисини қўясиз.

Сиз ёқтирасизми? Сизга ёқадими?

Қуйидаги фаолиятлар билан шуғулланишни ёқтирасизми? Ҳавас қиласизми?

Истайсизми?

1. «Қизиқарли физика», «Физиклар қўлишганда» каби қизиқарли китобларни ўқиш.

2. «Қизиқарли математика», «Математик дам олиш» каби китобларни ўқиш.

3. Радиотехника соҳасидаги ютуқлар ҳақида ёзадиган илмий-оммабоп журналлар билан танишиб чиқиш.

4. «Ёш техник», «Техника ваёшлар» каби техникага оид журналларни ўқиш.

5. Химиядаги кашфиётлар ҳақида, буюк химиклар ҳаёти ва фаолияти ҳақида ўқиш.

6. Ўсимликлар ва ҳайвонлар ҳаёти ҳақида ўқиш.

7. Одамлар касалликларига қарши курашишни қандай ўрганганликлари ҳақида, табиблар, врачлар ҳақида, тиббиёт соҳасидаги ютуқлар ҳақида ўқиш.

8. Китобларда ёзилиши, ҳикоя қилиниши ва географик хариталар бўйича турли мамлакатлар билан танишиб чиқиш.

9. Тарихий шахслар ва воқеа, ҳодисалар ҳақида ўқиш.

10. Жаҳон адабиёти классиклари асарларини ўқиш.

11. Санъатнинг ривожланиши тарихи билан қизиқиш, опера, симфоник, жаз мусикаларни тинглаш.

12. Мактаб ҳаёти ҳақида (тарбиячи, ўқитувчи, етакчилар ҳақида) китоблар ўқиш.

13. Пазандалик санъати, кийимларнинг фасонларини яратиш, мебелларни яратишга қизиқиш.

14. Урушлар ва жанглар ҳақида китоблар ўқиш.

15. Спортга оид газета журналларни ўқиш, спорт ва машҳур спортчилар ҳақидаги китобларни ўқиш.

16. Физикадаги кашфиётлар, машхур физиклар ҳаёти ва фаолияти ҳақидаги илмий-оммабоп адабиётларга қизиқиш.
17. Математикадаги кашфиётлар, машхур математиклар ҳаёти ва фаолияти ҳақидаги адабиётларга қизиқиш.
18. Электр ва радио асбобларининг тўзилишини аниқлаш.
19. Техника кўргазмаларига бориш ёки техника янгиликларига оид кўрсатувларни томоша қилиш.
20. Табиатдаги химиявий ҳодисаларни топиш (аниқлаш, кўзатиш) , химия бўйича тажрибалар ўтказиш, химиявий реакцияларни кўзатиш.
21. Ботаника, зоология, биологияни ўрганиш.
22. Одам организмнинг тўзилиш хусусиятлари ва вазифалари билан танишиш.
23. Янги фойдали қазилма конларини қидириб топиш ҳақида билиш, ўрганиш.
24. Республикамизда ва чет элларда рўй бераётган сиёсий воқеаларни муҳокама қилиш.
25. Бадиий – танқидий мақолаларни ўқиш.
26. Кинофильмлар, театр асарлари, бадиий кўргазмаларни муҳокама қилиш.
27. Болалар ва ўсмирлар тарбиясига оид масалаларни муҳокама қилиш, ўз дўстингиз, синфдошларингиз, кичик ёшдаги болалардан бирон-бир кишига ўз хулқини тўзатиш борасида қандай ёрдам бериш мумкинлигини билиш.
28. Уйда, мактабда, синфда қулайлик яратиш ҳақида ўйлаш (қайғуриш), ўз хонангизни тартибга келтириш.
29. Харбий техника билан танишиш.
30. Спорт мусобақалари, беллашувларига бориш, уларда иштирок этиш.
31. Физика бўйича тажрибалар ўтказиш.
32. Математик масалаларни ечиш.
33. Радиоаппаратлар схемаларини ўрганиш.
34. Техник чизмалар ва схемаларни ўрганиш. Ўқиш.
35. Химиявий аралашмаларни тайёрлаш, реактивларни ўлчаш.
36. Боғда, томорқада ишлаш, ўсимликлар, ҳайвонларга қараш, уларни парвариш қилиш.
37. Турли хасталикларнинг юзага келиш сабабларини ўрганиш.
38. Минераллар коллекциясини йиғиш.
39. Халқлар ва давлатларнинг юзага келиш тарихини ўрганиш.
40. Чет тилини ўрганиш.
41. Саҳнада ўйнаш (рол ўйнаш), қўшиқ айтиш, томоша ўрсатиш.
42. Кичкинтойларга китоб ўқиб бериш, уларга ниманидир қилишда ёрдам бериш, уларга эртақлар айтиб бериш.
43. Кийимларни тикиш, тўқиш, ямаш, овқат тайёрлаш, уйдаги маиший асбоблар ва қурилмалар, мебел ва шу кабиларни тўзатиш, такомиллаштириш ва тайёрлаш.
44. Ҳарбийлаштирилган ўйинларда, юришларда, машғулотларда иштирок этиш.
45. Спорт ўйинларини ўйнаш.
46. Физика тўғаракларида шуғулланиш.
47. Математика тўғаракларида шуғулланиш.
48. Электр асбобларини тўзатиш ва электр симларини улаш.
49. Турли хил механизмларни тўзатиш.
50. Химия тўғаракларида шуғулланиш (химия бўйича фақўльтативларни ўрганиш).
51. Биология тўғаракларида шуғулланиш (биология бўйича фақўльтативларни ўрганиш).
52. Медицина ҳамшираси ва врач ишлари билан танишиш.
53. Геологик ва географик хариталар тўзиш.

54. Тарих мўзейларига бориш, маданий ёдгорликлар билан танишиш, археологик экспедицияларда иштирок этиш.
55. Ўз фикрингиз, кўзатишларингизни ёзма баён этиш, кундалик юритиш (кундалик дафтар тутиш).
56. Драма тўғарагида шуғулланиш.
57. Агар ўртоқларингиз ўқув вазифаларини бажаришда қийналишаётган бўлсалар, уларга ўқув вазифаларини қандай бажариш лозимлигини тушунтириб бериш.
58. Одамларга турли хизматларни кўрсатиш (оёқ кийимларини тўзатиб бериш, суратини олиб бериш, сочини чиройли қилиб тараш, турмаклашга ёрдам бериш ва ш.к.).
59. Харбий ўйинларда, машқларда иштирок этиш.
60. Спорт мусобақаларида иштирок этиш.
61. Физикадан олимпиадаларда иштирок этиш.
62. Математикадан кўрикларда, олимпиадаларда иштирок этиш.
63. Радио аппаратларини йиғиш ва тўзатиш.
64. Самолётлар, учувчи аппаратлар, кемалар ёки шунга ўхшаш нарсаларнинг моделларини ясаш.
65. Химиядан олимпиадаларда иштирок этиш.
66. Биологиядан олимпиадаларда иштирок этиш.
67. Беморларга қараш.
68. Бирон бир географик жойнинг типографик тасвирини (съемкасини) олишда катталарга ёрдам бериш ёки уни ўзингиз қилишингиз.
69. Тарих бўйича маъруза қилиш, тарих (ёки археология) тўғарагида шуғулланиш.
70. Адабиёт ёки лингвистика тўғарагида шуғулланиш.
71. Мусиқа асбобида ўйнаш, расм чизиш, ёғочдан кесиб нарсалар тайёрлаш.
72. Гуруҳ етакчиси ишини бажариш.
73. Оила бюджетини режалаштириш (иктисод қилиш) ўйлаш.
74. Ўйингоҳларда, сайр-саёҳатларда (походларда) ташкилотчи, етакчи (командир) бўлиш.
75. Спорт секциясида шуғулланиш.
76. Физикадаги янги кашфиётлар ҳақида маърузалар қилиш, физика бўйича «Қувноқлар ва зукколар» конкурсини (ҚЗК) (КВН) ташкил қилиш.
77. Математикадан конкурслар ташкил қилиш.
78. Радио тўғарақларида шуғулланиш.
79. Техника кўргазмаларини, техник ижодкорлик кўрикларини ташкил қилишда иштирок этиш ва қатнашиш.
80. «Химия атрофимизда» каби кечаларни ташкил қилишда иштирок этиш ва қатнашиш.
81. Биологиядан тажриба ишларини ўтказиш.
82. Хамширалар (санитарлар) тўғарагида иштирок этиш.
83. Географик ва геологик экспедицияларда иштирок этиш.
84. Яшаб турган жойингизни ўрганиш мақсадида ўтказиладиган саёҳатларни ташкил қилишда қатнашиш ва уларда иштирок этиш.
85. Адабий кечаларнинг сценарийсини ёзиш, адабий юбилейлар, байрамларни ташкил қилиш.
86. Бадий ҳаваскорлик конкурсларида, олимпиадаларида иштирок этиш.
87. Болалар учун ўйинлар ва байрамлар ташкил қилиш.
88. Саёҳатлар вақтида овқатлар тайёрлаш ёки барча саёҳатчилар (саёҳатда иштирок этганлар) учун зарур бўлган барча қулайликларга эга бўлган дам олиш жойларини жиҳозлаш, суратга олиш, суратларини чиқариш.
89. Харбий ишини ўрганиш.
90. Кичик ёшдаги болаларни секцияларда, спорт жамоаларида шуғуллантириш.

НАТИЖАЛАРНИ ҚАЙТА ИШЛАШ

Синалувчилар сўровномага жавоб бериб бўлганларидан сўнг жавоб варақаси бўйича натижалар қайта ишлаб чиқилади. Бунда ҳар бир устун бўйича (вертикал) ва қатор (горизонтал) бўйича «+»лар йиғиндиси ҳисоблаб чиқилади.

У ёки бу устун бўйича миқдорининг кўплиги синалувчида шу соҳага қизиқишнинг устун эканлигини билдиради.

«Қизиқишлар анкетаси» сўровномаси бўйича синалувчиларга бериладиган

жавоб варақаси

Синалувчининг фамилияси _____

Исми _____ Отасининг исми _____

Тадқиқот ўтган вақти _____ Тадқиқотчи _____

Т/р	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	«+» сони
I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
II	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
III	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
IV	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
V	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	
VI	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	
«+» сони																

Бунда: 1-физика, 2-математика, 3-электрорадиотехника, 4-техника, 5-химия, 6-биология ва қишлоқ хўжалиги, 7-тиббиёт, 8-география ва геология, 9- тарих, 10-физиология, журналистика, 11-санъат, 12-педагогика, 13-маиший хизмат соҳаси меҳнат, 14-харбий иш, 15-спорт.

Қизиқишларнинг турғунлик даражасини жавоб варақасининг кўнгдаланг (горизонтал) қаторларидаги «+»лар миқдори билан аниқланади. Агар уларнинг сони I-II қаторлар бўйича энг кўп бўлса, унда бу синалувчида фаолиятнинг у ёки бу соҳаси билан танишиб чиқиш ҳоҳиши мавжуд эканлигини билдиради;

агар III-IV қаторлар бўйича «+» лар миқдори кўп бўлса, бу синалувчида ўзи қизиққан предмет бўйича янада чуқурроқ билишга интилиш мавжудлигини билдиради;

агар V-VI қаторлар бўйича «+»лар миқдори олдинги жуфтликлардагилардан кўп бўлса, бу синалувчининг ўзи қизиққан соҳаси бўйича фаол амалий ишларга (машғулотларга) киришганлигидан, унинг қизиқишлари майилликка айланганлигидан далолат беради.

9-синф ўқувчиларининг ўқиш турлари ва касб хунар танлаш юзасидан

Сўровнома

_____ – умумий ўрта таълим мактабининг 9”_”-синф ўқувчиси

Мен 9-синфни битирганимдан сўнг ўз хоҳишим билан _____ тилида:

1. _____ -сонли умумий ўрта таълим мактабининг 10 синфида
2. _____, _____ йўналишида

Академик лицей номи

Танлаган йўналиш номи

ўқишни давом эттираман.

3. Мактабда касблардан бирини танланг

танланган касб номини тўлиқ ёзинг

Психолог: _____ *Ф.И.О* _____ *имзо*

Синф раҳбари _____ *Ф.И.О* _____ *имзо*

Ўқувчи: _____ *Ф.И.О* _____

Умумий ўрта таълим мактабларининг 10-11 синф ўқувчиларига ўқув ишлаб чиқариш мажмуаларида ўргатиладиган касблар рўйхати.

- 1.Котиб(а)
- 2.Компьютер оператори
- 3.Зардўз
- 4.Заргар
- 5.Каштачи
- 6.Ёғоч ўймакорлиги
- 7.Ганч ўймакорлиги уста рассоми
- 8.Наққош
- 9.Қўлол
- 10.Бухгалтер
- 11.Сотувчи-кассир
- 12.Шинамонтажчи
- 13.Чилангар
- 14.Токаръ
- 15.Ғишт терувчи
- 16.Бетончи
- 17.Сувоқчи
- 18.Гулқоғоз ёпиштирувчи
- 19.Бўёқчи
- 20.Кафелчи
- 21.Сантехник
- 22.Дурадгор
- 23.Мебель ишлари устаси
- 24.Муқоваловчи
- 25.Тикувчи
- 26.Парда тикувчи
- 27.Дўппидўз
- 28.Гидам тўкувчи
- 29.Полизчи
- 30.Боғбон
- 31.Гулчи
- 32.Кўкаламзорлаштирувчи
- 33.Иссиқхона ишчиси
- 34.Чорвадор
- 35.Паррандачи
- 36.Пиллачи
- 37.Асаларичи
- 38.Сут соғувчи
- 39.Ўрмончи
- 40.Доривор ўсимликлар йиғувчи
- 41.Миллий таомлар ошпази
- 42.Новвой
- 43.Қандолатчи
- 44.Эркаклар сартароши
- 45.Аёллар сартароши
- 46.Официант
- 47.Мобил телефонларни таъмирловчи
- 48.Компьютер ва дастурий таъминотлар ҳамда офис жихозларини ўрнатувчи ва уларга техник хизмат кўрсатувчи
- 49.Фотограф
- 50.Видеомонтаж техниги
- 51.Пойабзал таъмирловчи

**Касбий ўзликни англаш бўйича сўровнома
Йўриқнома:**

Касбий ўзликни англаш бўйича сўровнома саволларига жавоб беринг.

1) Келажакдаги касбингизни танлаганмисиз?

- А. Ҳа
- Б. Йўқ
- В. Ўйлавоман

2) Қайси касбни танлагансиз?

3) Агар ҳали касб танламаган бўлсангиз, қандай соҳаларга қизиқасиз? _____

4) Мактабни битирганингиздан сўнг ўз олдингизга нималарни мақсад қилгансиз?

- А. Ишлайман
- Б. Олий таълим муассасасига ҳужжат топшираман
- В. Жавоб беришга қийналяпман (ёки билмайман, аниқ айтолмайман).

5) Касб ҳақидаги билимларингизни қаердан олгансиз синфларда меҳнат таълими қайси профилда давом эттирмоқчисиз?

6) Нима учун айнан шу таълим профилини танладингиз?

7) Келажакдаги касбингиз билан таълим профилингизни қандай боғлиқлиги бор?

- А. Шу мутахассислик бўйича ишлайман.
 - Б. Шу каби мутахассисликда фаолият юритишга ҳаракат қиламан.
 - В. Яқин қариндошларимнинг мутахассислиги бўйича ўқийман.
 - Г. Шу мутахассислик бўйича ўқийман.
 - Д. Бошқа мутахассислик танлайман.
- Жавоб беришга қийналяпман.

8) Танлаган меҳнат таълими профилингизни бошқасига ўзгартиришни истайсизми?

- А. Ҳа
- Б. Йўқ
- В. Билмайман

9) Ўзингизни келажакдаги касбингизга тайёрлаб бормоқдамисиз?

- А. Бунга зарурат кўрмаяпман.
- Б. Нимадир қилгим келяпти, лекин нимадан бошлашни билмаяпман.
- В. Қисман тайёрланяпман.
- Г. Ҳа, келажакдаги касбимга тайёрланяпман.

10) Келажакдаги касбингизга тайёргарлик кўришда айнан нималар қиляпсиз?

11) Агар имконият бўлганда такроран шу касб профилини танлаган бўлармидингиз?

А. Ҳа

Б. Йўқ

В. Билмайман

12) Танламоқчи бўлган касбингиздаги мутахассислар сизнингча қандай хусусият ва сифатларга эга бўлиши керак?

13) Бу сифатларнинг қайсилари ўзингизда мавжуд?

14) Танлаган касбингиз бўйича нималарни ўқишга тавсия этган бўлардингиз?

15) Меҳнат профилингиз ўзингизга ёқадими?

А. Жуда ёқади.

Б. Ёқмайди деяолмайман.

В. Фарқи йўқ.

Г. Унчалик ёқмайди.

Д. Умуман ёқмайди.

Е. Айтолмайман.

16) Мактабни битирганингиздан сўнг касбий мақсадларингизни дарҳол амалга ошира олмасангиз, нима билан шуғулланасиз?

Ўқувчиларнинг фанларга бўлган қизиқишларини аниқлаш бўйича тест

Йўриқнома:

Қуйида келтирилган анкета саволларининг барчасига тўлиқ жавоб беринг. Агар сиз ўқиган саволингиз жуда ёқса иккита “++” белгиси, шунчаки ёқса “+”, билмасангиз “0”, агар ёқмаса “-” белгисини қўясиз. Белгилар шу саволнинг рақамини жавоб варақасидан топиб шу жойга қўйилади.

Ҳар бир устун бўйича (вертикал бўйлаб) “+”ларни ҳисоблаб чиқасиз. Қайси устунда “+” лар сони кўп бўлса асосий қизиқишингиз шу соҳага йўналтирилган бўлади:

- Физика
- Математика
- Иқтисод ва бизнес
- Техника ва электротехника
- Кимё
- Биология ва қишлоқхўжалиги
- Тиббиёт
- География ва геология
- Тарих
- Филология, журналистика
- Санъат
- Педагогика
- Хизмат кўрсатиш соҳасидаги меҳнат фаолияти
- Ҳарбий иш
- Спорт

Қизиқишларнинг фаоллик даражаси горизонтал устунлардаги “+” сони билан аниқланилади. агар ҳар бир устунда 1,2 тадан бўлса, демак сизда у ёки бу соҳа, фаолиятга нисбатан қизиқиш уйғонмоқда; агар 3,4 тадан бўлса сиз маълум бир соҳага нисбатан чуқурроқ киришишга, ўрганишга интилоқдасиз; агар 5,6 тадан бўлса, маълум соҳага чуқур киришиб, амалий машғулотларга ўтмоқдасиз, бунда қизиқишлар қоблиятга айланиб бормоқда.

Жавоблар варақаси

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

Сиз ёқтирасизми?

1. “Қизиқарли физика”, “Физикачилар ҳазили” каби китоблар ўқишни.
2. “Қизиқарли математика”, “Математикавий бўш вақтлар” каби китоблар ўқишни.
3. Иқтисодий география, ташкилот фаолиятининг иқтисодий кўрсаткичлари тўғрисидаги босмаларни, хўжалик соҳаларидаги ривожланишларга қизиқишни.
4. “Ёш техник”, “Ёшлар техникаси” журналларини ўқиш, илмий-оммабоп журналлар ёрдамида радиоэлектроника, техника соҳасидаги ютуқлар билан танишишни.
5. Кимё соҳасидаги янгиликлар, буюк кимёгарларнинг ҳаёти ва фаолияти ҳақида ўқишни.
6. Ўсимлик ва ҳайвонлар ҳақида ўқишни.
7. Одамзот касалликлар билан курашишни қандай қилиб ўргангани, шифокорлар, тиббиёт соҳасидаги янгиликлар тўғрисида ўқишни.
8. Географик харита ва изоҳлар бўйича турли давлатлар билан танишишни.
9. Тарихий шахслар ва воқеалар тўғрисидаги китобларни ўқишни.
10. Дунё адабиётидаги классик асарларни ўқини.
11. Санъатнинг ривожланиш тарихи билан қизиқишни, опера, симфоник, джаз мусикаларини тинглашни.
12. Мактаб ҳаёти (тарбиячи, ўқитувчиларнинг иши ҳақида) ҳақидаги китобларни ўқишни.
13. Ошпазлик, либослар андозасини чизиш, мебелларни лойиҳасини ишлаб чиқиш санъатига қизиқиш.
14. Уруш ва қуроллар тўғрисидаги китобларни ўқиш.
15. Спортга оид газета, журналларни, спорт ва спортчилар тўғрисидаги китобларни ўқиш.
16. Физика борасидаги янгиликлар, буюк физикларнинг ҳаёти ва фаолияти тўғрисидаги илмий-оммабоп адабиётларга қизиқиш.
17. Математика борасидаги янгиликлар, буюк математикларнинг ҳаёти ва фаолияти тўғрисидаги илмий-оммабоп адабиётларга қизиқиш.
18. Саноат, қишлоқ хўжалиги, хўжаликнинг бошқа соҳалари масалаларини ўрганиш, ташкилотларни режалаштириш ва ҳисоб-китобини олиб бориш соҳасидаги ютуқларни ўрганиш.
19. Техникага оид кўرғазмаларда қатнашиш ёки техникага оид янгиликлар дастурларини эшитиш (ёки кўриш).
20. Табиатдан кимёвий жараёнларни излашни, кимёвий тажрибалар ўтказишни, кимёвий реакцияларни кўзатиб боришни.
21. Ботаника, зоология, биологияни ўрганиш.
22. Одам организмнинг тўзилиш ва ишлаш ҳусусиятлари билан танишишни.
23. Фойдали қазилмаларнинг янги жойларини тўғрисидаги тадқиқотларни билиб юришни.
24. Юртимиз ва чет элларда содир бўлаётган сиёсий ҳодисаларни муҳокама қилишни.
25. Бадиий-танқидий мақолаларни ўқишни.
26. Кинофильмлар, театр постановкалари, бадиий кўрғазмаларни муҳокама қилишни.
27. Болалар ва ўсмирларни тарбиялаш масалаларини муҳокама қилишни, дўстлар, синфдошлар, кичикларнинг ўз ҳулқини ўзгартириш бўйича ёрдам кўрсатиш тўғрисидаги билимларни аниқлашни.

28. Уй, синф, мактаб шинамлиги тўғрисида қайғуришни, ўз хонасига тартибга солишни.
29. Ҳарбий техника билан танишишни.
30. Спорт мусобақалари ва беллашувларида қатнашишни.
31. Физика бўйича тажрибалар ўтказишни.
32. Математикавий масалаларни ечишни.
33. Шахсий пул кирим, чиқимларини ҳисобини олиб юришни, оила бюджетини билишни.
34. Техникавий чизма ва схемаларни ўқишни. Радиоаппаратура ва бошқа қурилмаларнинг схемаларини ўрганишни.
35. Эритмалар тайёрлашни, реактивларни ўлчашни.
36. Боғ, эгатларда ишлашни, ўсимлик ва ҳайвонларни парвариш қилишни.
37. Турли касалликларнинг юзага келиш сабабларини ўрганишни.
38. Минералларнинг коллекциясини йиғишни.
39. Миллат ва элатларнинг пайдо бўлиш тарихини ўрганишни.
40. Чет тилларини ўрганишни.
41. Ифодали ўқиш, кўйлаш, сахнада ижро этишни.
42. Болаларга китоблар ўқиб беришни, уларга нималарни бажаришга ёрдам беришни, эртақлар айтишни.
43. Тиқиш, тўқиш, овқат тайёрлаш, уй жиҳозлари, ускуналар, мебеллар ва кабиларни ясаш, мукаммаллаштириш ёки таъмирлаш.
44. Ҳарбийлаштирилган походларда иштирок этиш.
45. Спорт ўйинларини ўйнаш.
46. Жисмоний тўғарақларда қатнашиш.
47. Математика тўғарагига қатнашиш.
48. Нархлаш, иш хақи, меҳнатни ташкил этиш масалаларини тушуниш мақсадида товарларнинг нархи билан қизиқишни.
49. Турли механизмларни йиғиш ва таъмирлашни, электроускуналар ва электр тармоқларидаги бузилишларни таъмирлашни.
50. Кимё тўғарагида қатнашишни (кимё бўйича фақўльтативларни ўрганишни).
51. Биология тўғарагига боришни.
52. Шифокор ва ҳамшираларнинг иши билан танишишни.
53. Геологик ёки географик хариталарни тўзишни.
54. Тарихий мўзейларга боришни, қадимги ёдгорликлар билан танишишни, археологик экспедицияларда иштирок этишни.
55. Ўз фикрлари, кўзатувларини ёзиб боришни, кундалик юриштишни.
56. Драматургия тўғарагида қатнашишни.
57. Дўстлари топшириқларни бажаришга қийналганларида уларга ёрдам беришни.
58. Одамларга турли хизматлар кўрсатишни (пойабзал таъмирлаш, суръатга олиш, сочларни турмаклашни ва бошқалар).
59. Ҳарбий мусобақалар ва походларда қатнашишни.
60. Спорт мусобақаларида иштирок этишни.
61. Жисмоний олимпиадаларда иштирок этишни.
62. Математикага оид конкурслар, олимпиадаларда иштирок этишни.
63. “Бизнес мактаби”, “Амалий иқтисод мактаби”ларига боришни, “Ёш менежер”, “Ёш тадбиркор” ва бошқа тўғарақларга боришни.
64. Самолет, планёр, кемаларнинг моделларини яратишни, радиоприбор ёки бошқа конструкцияларни йиғишни.

65. Кимё фанига оид олимпиадаларда иштирок этишни.
66. Биология фанига оид олимпиадаларида иштирок этишни.
67. Беморларни парвариш қилишни.
68. Худуднинг топографик съемкасини олишда катталарга ёрдам бериш ёки ўзингиз бажаришни.
69. Тарих бўйича ахборотлар билан чиқиш, тарих бўйича (ёки археологик) тўғаракларга боришни.
70. Адабиёт ёки лингвистика тўғаракларига боришни.
71. Чолғу асбобларида куй чалиш, расм чизиш, ёғоч ўймакорлиги билан шуғулланишни.
72. Кичик ёшдаги ўқувчилар билан шуғулланишни.
73. Доимо янги ва кўп одамлар билан мулоқотга киришишни.
74. Ўйин ва походларда ташкилотчилик қилиш.
75. Спорт секцияларида шуғулланиш.
76. Физика бўйича докладлар билан чиқишни, физика бўйича ҚВЗлар ташкил этишни.
77. Математика бўйича конкурслар ташкил этишни.
78. Ёш иқтисодчилар конкурсларида иштирок этишни.
79. Техник ижодкорлик тўғаракларида иштирок этишни.
80. “Атрофимиздаги кимё” каби кечалар ташкил этиш ёки ташкил этишда кўмаклашиш.
81. Биология бўйича малакавий ишларни ўтказишни.
82. Санитарлар тўғаракларида иштирок этишни.
83. Географик ёки геологик экспедицияларда иштирок этишни.
84. Қадрдон ўлка бўйича походларни ташкил этиш ва уларда иштирок этишни.
85. Адабиёт кечаларига сценарийлар ёзиш.
86. Театр, музей, кўргазмаларга бориш.
87. Ука ва сингилларига ғамхўрлик қилишни.
88. Ўз қўллари билан ясаган совғаларни беришни.
89. Ҳарбий ишни ўрганишни.
90. Кичик ёшидагиларга секциялар, спорт жамоаларида машғулот ўтказиш.

Умумий ўрта таълим мактаблари психологлари учун 9-11 синф ўқувчилари билан ишлаш бўйича

ЙИЛЛИК ИШ РЕЖА

Т/р	Фаолият тури	Мақсади	Тавсия этилаётган методикаси	Ўтказиш вақти
1	Профил актика	<p>1. Ўқувчи-ёшлар орасида содир этиладиган суицид ҳолатларининг ва уни келтириб чиқарувчи сабабларини ўрганиш бўйича профилактик ишларни ташкил этиш.</p> <p>2. Компьютер ва Интернет тармоқларининг болалар ва ўсмирлар маънавиятига ижобий ва салбий таъсири.</p> <p>3. 9-11-синф ўқувчиларини ЎИЧМ(ўқув ишлаб чиқариш мактаби) ларига қизиқиш, қобилият, лаёқат ва мойилликлари асосида йўналтириш.</p>	<p>Сўровнома</p> <p>Сухбат, Слайд тақдимоти</p> <p>Сўровнома</p>	Сентябрь
2		<p>1. Ижтимоий психологик муаммолари мавжуд бўлган ўқувчиларнинг салбий бурилиш ва оғишларини олдини олиш.</p> <p>2. Ўқувчи ва ўқитувчиларда кўзатиладиган чарчаш, хавотир, стресс ва бошқа руҳий ҳолатларнинг олдини олиш.</p> <p>3. Ўқувчиларнинг бўш ўзлаштириш сабабларини олдини олиш.</p>	<p>Сухбат. Кўзатув</p> <p>Проектив методикалар</p> <p>Сухбат. Кўзатув</p> <p>Кўзатув. Кўзатув натижалари билан, ота-оналар йиғилишида иштирок этиш.</p>	Октябрь
1		9-11-синф ўқувчиларини ЎИЧМларида эгаллаган касбларини иш фаолиятларида самарали фойдаланишлари учун психологик қўллаб-қувватлаш.	“Касбий ўзликни англаш бўйича” сўровнома, “Касб танлаш мотивларини аниқлаш бўйича” тест	Ноябрь
2	Диагностика	<p>1. 9-11-синф ўқувчиларини фанларга бўлган иқтидорларини аниқлаш ва шу асосда олий таълим муассасасини танлашларига кўмаклашиш.</p> <p>2. 9-11-синф ўқувчи-қизларини оилавий ҳаётга тайёрлаш ва эрта турмушга чиқилишининг олдини олиш психологик маслаҳатлар бериш.</p>	<p>“Ўқувчиларнинг фанларга бўлган қизиқишларини аниқлаш бўйича” тест.</p> <p>Сухбат</p>	Декабрь

3		1.9-11-синф ўқувчиларини фанларга бўлган иқтидорларини аниқлаш ва шу асосда олий таълим муассасасини танлашларига кўмаклашиш. 2.10-11-синф ўқувчи-қизларини оилавий ҳаётга тайёрлаш ва эрта турмушга чиқишининг олдини олиш мавзусида.	“Ўқув мотивациясининг йўналганлиги ташхис қилиш” методикаси Тренинг ўтказиш	Январь
4		1.9-11-синф ўқувчиларини ЎИЧМларида эгаллаган касбларини иш фаолиятларида самарали фойдаланишлари учун психологик қўллаб-қувватлаш. 2.9-11-синф ўқувчи йигитларини бурч, маъсулият, жавобгарлик, интизом каби хусусиятларни шакллантириш.	“Шахс йўналганлиги аниқлаш методикасининг” саволномаси Сухбат. Тренинг.	Февраль
1	Коррекц ия	Сабабсиз дарс қолдирувчи ва секин ўзлаштирувчи ўқувчилар ва уларнинг ота-оналари, синф раҳбарлари, фан ўқитувчилари билан ишлаш.	Сухбатлар. Тренинглар. Коррекцион ўйинлар.	Март-май
2		Хулқида оғувчанлиги мавжуд ва мойиллиги аниқланган 9-11-синф ўқувчи йигит ва қизлари билан коррекциялаш ишларини ташкил этиш.	Ота оналар билан суҳбатлар. Давра суҳбатлари.	
3		Ижтимоий жиҳатдан ҳавфли аҳволда бўлган, ҳуқуқбузарликка мойил ёки ижтимоий-ҳуқуқий ёрдамга муҳтож вояга етмаган мактаб ўқувчиларини психологик қўллаб-қувватлаш. Ўқувчи ва ўқитувчилар жамоасида соғлом психологик муҳитни шакллантириш		
4		Ўқувчиларнинг тарбияланганлик даражасини аниқлаш ҳамда шу асосда коррекция ишларини ташкил этиш		
5		Психологик-педагогик касбий ташхис методикалари ва сўровнома натижаларига кўра, касб танлаш ҳамда таълимнинг кейинги турини танлашда қийналган ва иккиланган ўқувчилар билан ишлаш.		

Халқ таълими тизимида ўқувчиларни касб-хунарга йўналтириш, таълим муассасаларида психологик, хизматни ташкил этиш юзасидан 9-11 синфларида олиб бориладиган ишлар циклограммаси

Ойлар	Т/р	9- синф	10-синф	11-синф
Январь	1.	С.Г.Корчагина томонидан ишлаб чиқилган “Ёлғизлик” диагностик сўровномаси. Тестнинг мақсади Ёлғизлик ҳиссини қай даражада чуқур ҳис қилинишини диагностика қилиш	“Ўқув мотивациясининг йўналганлиги ташхис қилиш” методикаси. Ўқувчиларини фанларга бўлган иқтидорларини аниқлаш ва шу асосда олий таълим муассасасини танлашларига кўмаклашиш	“Ўқув мотивациясининг йўналганлиги ташхис қилиш” методикаси. Ўқувчиларини фанларга бўлган иқтидорларини аниқлаш ва шу асосда олий таълим муассасасини танлашларига кўмаклашиш
	2.	Сўровнома Ўқувчи-қизларини оилавий ҳаётга тайёрлаш ва эрта турмушга чиқишининг олдини олиш мавзусида	Сўровнома Ўқувчи-қизларини оилавий ҳаётга тайёрлаш ва эрта турмушга чиқишининг олдини олиш мавзусида”	Сўровнома Ўқувчи-қизларини оилавий ҳаётга тайёрлаш ва эрта турмушга чиқишининг олдини олиш мавзусида
	3	“Касбий ўзликни англаш сўровномаси”		
Февраль	1.	“Суръатни якунла” Проектив методи Мақсад:проектив метод кўрсаткичларидан келиб чиқиб шахс характеристикасини тўзиш	Д.Рассел ва М.Фергюсон томонидан ишлаб чиқилган “Ёлғизликни субъектив ҳис қилиш даражасини диагностикаси” Методикаси Тестдан мақсад: Ёлғизликни ҳис қилиш даражасини диагностикаси	“Шахс йўналганлиги аниқлаш методикасининг” саволномаси. Мақсад: Ўқувчиларини фанларга бўлган мойилигини аниқлаш ва шу асосда олий таълим муассасасини танлашларига кўмаклашиш.
	2.	Суҳбат. Тренинг. Мақсад: Ўқувчи-қизларини оилавий ҳаётга тайёрлаш ва эрта турмушга чиқишининг олдини олиш мавзусида	Суҳбат. Тренинг. Мақсад: Ўқувчи-қизларини оилавий ҳаётга тайёрлаш ва эрта турмушга чиқишининг олдини олиш мавзусида	Суҳбат. Тренинг. Мақсад: Ўқувчи-қизларини оилавий ҳаётга тайёрлаш ва эрта турмушга чиқишининг олдини олиш мавзусида
Март	1.	“Намойишкороналик” Тести Тестдан мақсад - синовчининг	« АВТОПОРТРЕТ » тести Шахсни ўзининг англаш тўзилмасида	«Биз тўғри тинглай оламизми?» Тести

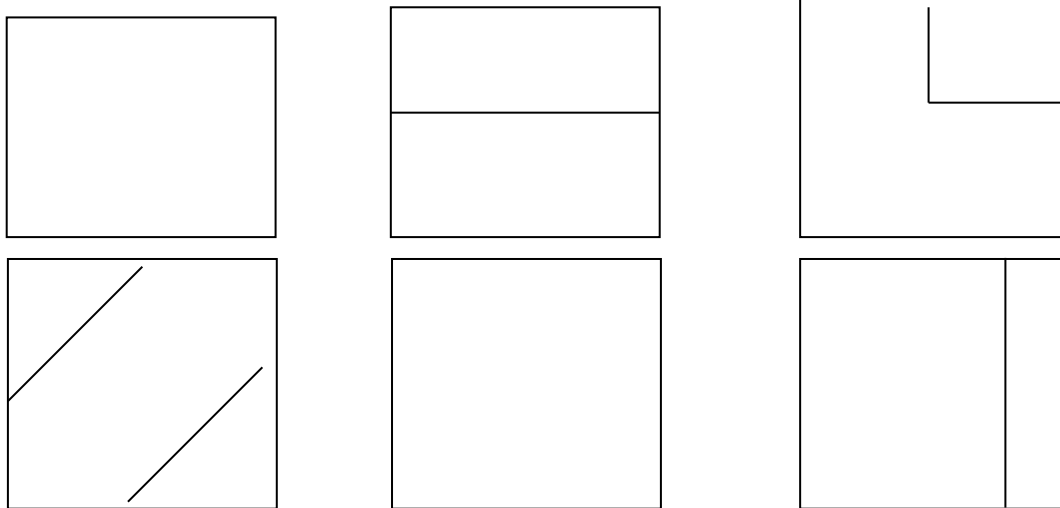
		намойишкороналик даражасини аниқлаш.	одатда 2 компонент ажратилади: ўз сифатлари, қобилиятлари, ташқи кўриниши, ижтимоий аҳамияти ва шу кабиларнинг когнитив образи, ва ҳиссий ўзини баҳолаш.	
	2	Жумлани яқунлаш методикаси	Жумлани яқунлаш методикаси	Жумлани яқунлаш методикаси
	3	“Касбий йўналганликни аниқлаш сўровномаси”		
Апрель	1.	“Ўзи билан якка қолганда” Тести Мақсад: ота-она билан муносабатларни аниқлаш.	Юқори синф ўқувчилари учун анкета-сўровнома Мақсад: юқори синф ўқувчилари ва педагоглар орасидаги муносабатлар ва уларнинг ривожланиш динамикаси ҳолатини аниқлаш	Юқори синф ўқувчилари учун анкета-сўровнома Мақсад: юқори синф ўқувчилари ва педагоглар орасидаги муносабатлар ва уларнинг ривожланиш динамикаси ҳолатини аниқлаш
	2	“Касб танлаш мотивини аниқлаш тести”		
Май	1.	«Агрессив ҳулқ» Методикаси (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев.) Мақсад: вербал агрессияга мойилликни аниқлаш: тўғридан тўғри ва билвосита, жисмоний агрессияга мойиллик: ўзини туту олмасликнинг тўғрисдан-тўғри ва билвосита даражаси	«Ўзингга қанчалар ишонасан?» Тести	
Сентябрь	1.	Суицидал хатар сўровномаси Ўқувчи-ёшлар орасида содир этиладиган суицид ҳолатларининг ва уни келтириб чиқарувчи сабабларини ўрганиш бўйича профилактик ишларни ташкил этиш	Суицидал хатар сўровномаси Ўқувчи-ёшлар орасида содир этиладиган суицид ҳолатларининг ва уни келтириб чиқарувчи сабабларини ўрганиш бўйича профилактик ишларни ташкил этиш	Суицидал хатар сўровномаси Ўқувчи-ёшлар орасида содир этиладиган суицид ҳолатларининг ва уни келтириб чиқарувчи сабабларини ўрганиш бўйича профилактик

				ишларни ташкил этиш
	2.	Сухбат. Слайд тақдимоти. Компьютер ва Интернет тармоқларининг болалар ва ўсмирлар маънавиятига ижобий ва салбий таъсири	Сухбат. Слайд тақдимоти Компьютер ва Интернет тармоқларининг болалар ва ўсмирлар маънавиятига ижобий ва салбий таъсири	Сухбат. Слайд тақдимоти Компьютер ва Интернет тармоқларининг болалар ва ўсмирлар маънавиятига ижобий ва салбий таъсири
	3.	“Душманлик диагностикаси” (Кук – Медлей шкаласи бўйича)	Сўровнома Ўқувчиларини ўйичМ(ўқув ишлаб чиқариш мактаби) ларига қизиқиш, қобилият, лаёқат ва мойилликлари асосида йўналтириш.	“Ўқув мотивациясининг йўналганлиги ташхис қилиш” методикаси Ўқувчиларини фанларга бўлган иқтидорларини аниқлаш ва шу асосда олий таълим муассасасини танлашларига кўмаклашиш”
Октябрь	1.	Сухбат. Кўзатув. Проектив методикалар Ижтимоий психологик муаммолари мавжуд бўлган ўқувчиларнинг салбий бурилиш ва оғишларини олдини олиш.	Сухбат. Кўзатув. Проектив методикалар Ижтимоий психологик муаммолари мавжуд бўлган ўқувчиларнинг салбий бурилиш ва оғишларини олдини олиш.	Сухбат. Кўзатув. Проектив методикалар Ижтимоий психологик муаммолари мавжуд бўлган ўқувчиларнинг салбий бурилиш ва оғишларини олдини олиш.
	2.	Сухбат. Кўзатув. Кўзатув натижалари билан, ота-оналар йиғилишида иштирок этиш Ўқувчи ва ўқитувчиларда кўзатиладиган чарчаш, хавотир, стресс ва бошқа рухий ҳолатларнинг олдини олиш.	Сухбат. Кўзатув. Кўзатув натижалари билан, ота-оналар йиғилишида иштирок этиш Ўқувчи ва ўқитувчиларда кўзатиладиган чарчаш, хавотир, стресс ва бошқа рухий ҳолатларнинг олдини олиш.	Сухбат. Кўзатув. Кўзатув натижалари билан, ота-оналар йиғилишида иштирок этиш Ўқувчи ва ўқитувчиларда кўзатиладиган чарчаш, хавотир, стресс ва бошқа рухий ҳолатларнинг олдини олиш.
	3.	Сўровнома Ўқувчиларнинг бўш ўзлаштириш сабабларини олдини олиш.	Сўровнома Ўқувчиларнинг бўш ўзлаштириш сабабларини олдини олиш.	Сўровнома Ўқувчиларнинг бўш ўзлаштириш сабабларини олдини олиш.

Ноябрь	1.	“Хавотирланишни тадқиқ қилиш” Тести (Спилбергер сўровномаси) Мақсад: одам ўз ҳолатини баҳолай олиши, бу муносабатда ўзини бошқариш ва тарбиялашнинг асосий компоненти ҳисобланади.	“ Касбий ўзликни англаш бўйича” сўровнома 10-синф ўқувчиларини ЎИЧМларида эгаллаган касбларини иш фаолиятларида самарали фойдаланишлари учун психологик қўллаб-қувватлаш.	“Ўқувчиларнинг фанларга бўлган қизиқишларини аниқлаш бўйича” тест Ўқувчиларини фанларга бўлган иқтидорларини аниқлаш ва шу асосда олий таълим муассасасини танлашларига кўмаклашиш
	2	“Ўқувчиларни йўналганлиги” сўровномаси		
Декабрь	1.	“Дунё образи» тести Мақсад: “Дунё образи”, “дунё тасвири” индивидуал хусусиятларини ўрганиш	“Касб танлаш мотивларини аниқлаш бўйича” тест Ўқувчиларини ЎИЧМларида эгаллаган касбларини иш фаолиятларида самарали фойдаланишлари учун психологик қўллаб-қувватлаш.	Бошқаларни қабул қила олиш диагностикаси (Фей шкаласи бўйича)
	2.	Психологик маслаҳатлар бериш Ўқувчи-қизларини оилавий ҳаётга тайёрлаш ва эрта турмушга чиқишининг олдини олиш	Психологик маслаҳатлар бериш Ўқувчи-қизларини оилавий ҳаётга тайёрлаш ва эрта турмушга чиқишининг олдини олиш.	Психологик маслаҳатлар бериш Ўқувчи-қизларини оилавий ҳаётга тайёрлаш ва эрта турмушга чиқишининг олдини олиш
	3	«ПРОФИЛЬ» (А. Голомштокнинг Қизиқишлар харитаси методик модификацияси)		

ПСИХОЛОГИК ТЕСТ СИЗ КАНДАЙ ОДАМСИЗ?

Ўз ҳақингизда билмокчимисиз? Унда кўп ўйлаб утирмай куйидаги квадратлардан хар бирига хохлаган расмни чизинг. Расмларнинг сифати ахамиятли эмас.



Чизиб булган булсангиз, энди натижаларни тахлил киламиз.

Биринчи квадрат – сизни максадга интилувчанлигингизни билдиради. Агар квадрат ичидаги нукта сиз чизган фигуранинг маркази булса, сизнинг хаётдаги асосий максадингиз аник. Агар нукта чизмангизни маркази булмаса, унда бир неча максадларингиз бор. Агар нукта расм фонида, манзарада йўқолиб кетса, сиз хам хаётда асосий максадингизни топа олганингизча йўқ.

Иккинчи квадрат – сизни бошка одамлар таъсирига берилувчанлигингиз, карор кабул килишда канчалик мустакил эканлигингизни билдиради. Агар сиз яна бир шундай тулкинли чизик чизган булсангиз, сиз тез ишонувчан, берилувчан одамсиз.

Учинчи квадрат – оилангизга булган муносабатингизни билдиради. Агар чизган расмингизнинг кўпрок кисми бурчакдаги квадратга жамланган булса, сизнинг уйингизда ёкимли мухит хукм суради. Расм квадратга якинлашмаса, ахвол яхши эмас.

Туртинчи квадрат – мулокатчанлигингиз, жамоага муносабатингизни билдиради. Агар кандайдир чизиклар билан иккита диоганални бирлаштирган булсангиз, демак мулокот сизнинг фаолиятингизда асосий уринда.

Бешинчи квадрат – сизнинг конкрет ёки мавхум фикр юритишингиздан далолат беради. Агар одамлар кандайдир накш ёки геометрик шакл чизса, у мавхум тафаккурли, у мабодо кандайдир бир предмет, хайвон ёки одам расмини чизса, конкрет тафаккурга эга булади.

Олтинчи квадрат – севги-мухаббатга булган муносабатни билдиради. Параллел чизиклар канчалик кўп бир бирига карама – карши куйилса, канчалик кўп безатилса, шунчалик бу масалага кизикишингиз кўп. Агар карама-карши чизиклар йўқ булса, кизикиш хам йўқ.

ЎЗИНГИЗ ҲАҚИНГИЗДА БИЛИБ ОЛИНГ»

Ушбу методикани утказиш учун тоза варок олиб, унга квадрат расмини чизинг. Квадратнинг ичига уй, дарахт, йул, куёш, кудук, илон каби элементларни тасвирланг. Бу элементларни шундай жойлаштирингки, сизда яхлит, бир бутун сурат хосил булсин. Расм чизиб булингач, тест натижалари хисоблаб чикилади. Энди ишга киришишингиз мумкин. Тоза ок квадрат ичида мавжуд булган элементлардан иборат бир неча расмлар жойлашади.

РАСМЛАР ТАҲЛИЛИ

Дарахт (мустикаллик)

Катта шохлаб кетган дарахт

Агар катта шохлаб кетган дарахтни тасвирлаган булсангиз, сиз атрофингиздагиларни бутунлай ўзингизга буйсундира оладиган шахссиз. Баъзида сизнинг хатти-харакатингиз эгоистик куринишда булиб, атрофингиздаги кишиларни ўзингиздан ўзоклаштиришингиз ҳам мумкин.

Агар сиз тасвирлаган дарахт думалок шаклда, ўзига хос, хаётда мавжуд булмаган дарахт булса, сиз доимо ўз кучингизга ишонишингиз мумкин.

Шохлари ялонғочланган дарахт

Агар дарахтнинг ҳамма шохлари ялонғочланган ва тепага караган булса, бу сизнинг аниқ равшан мақсадларингиз мавжудлигидан далолатдир. Сиз хаётда нимага эришмокчи эканлигингизни биласиз ва мустикал шахслар тоифасига мансубсиз.

Шохлари эгилган дарахт

Шохлари эгилган дарахт тасвирланса, сиз табиатингизга кура пессимистсиз ва баъзида сизни депрессия камраб олади. Шу туфайли сиз муҳум муаммоларни хал қилишда бошқалардан ёрдам олишга тайёрсиз. Ўз қобилингизга уралаиб олманг. Мулоқатда очик булсангиз, сизнинг хаёт йулингизда ёрдам қўлини чўзувчи инсонни учратасиз.

Гуллаётган дарахт

Гуллатган дарахт сизнинг кизикарли инсон эканлигингизни билдиради. Сиздаги энг асосий фазилат – ўзингизга булган ишонч ва хотиржамликдир. Мустахам шохлар сиздаги оптимизм ифодаси хисобланади. Барча дўстларингиз сизни давранинг жони деб биладилар.

Куёш (отага муносабат)

Катта думалок куёш тасвири сиз билан отангиз уртасида ўзаро бир-бирини тушиниш ва мухаббатга асосланган мустахам муносабатлар урнатиланидан далолатдир. Агар куёш уйдан юкорида жойлашса, бу отангиз ўз томонидан қилинадиган моддий сарф-харажатлар туфайли сизнинг мухаббатингизни қозониши мумкинлигини билдиради.

Ёркин қичкина қуёш – қўпроқ сиз ва отангиз уртасида сезиларли масофа мавжудлиги белгиси булиб, у қандайдир сабабларга кура отангиз томонидан юзага келтирилган. Қўпинча ота образи аслида қандай булса, шундайлигича тасаввур қилинмайди. Баъзида қуёш билан бир қаторда унинг ёркин нурларидан қуриб кетаётган дарахт ҳам тасвирланиши мумкин. Сиз эса отангизга тик қараш учун журъат етишмаслиги сабабли жабрланасиз.

Қуёшнинг ярмини тасвирлаш, одатда отаси йу кишиларга хос. Отангиз ажралиштуфайли оилангизни тарқ этган ёки хаётдан умуман қўз юмган булиши мумкин. Сиз эса жуда ёш булганлигингиз ёки улгурмаганлигингиз туфайли отангиз билан муносабатларингизни яхши йулга қуя олмангиз. Бундай вазиятда энг муҳими – гамга

берилмаслик ва хар хил гапларга эътибор килмаслик. Бошкаларга нисбатан сизга кийинрок, лекин миз бардошлисиз.

Кудук (онага муносабат)

Дарахт ёнидаги кудук сизнинг онангизга тула богланганлигингиз ифодасидир. Бирок ташвишланманг: Бу мутлоко нормал холат. Кўпчилик кизлар учун мураккаб вазиятларда сеvimли оналари ёрдамида ва маслахатига мурожаат килиш хосдир. Агар барча нарсада онангиз сизни назорат килишни хохлаc, ундан ранжиманг, чунки у сиз хакингизда гамхурлик килади.

Кудук дарахтдан ўзоқда тасвирланса ва жуда кичик булса, онангиз сизнинг хаётингизда иккинчи даражали рол уйнайди. Сиз онангиз билан жуда якин эмассиз. Муносаюатларингизда ўзаро ишонч ва очиклик мавжуд эмас. Онагиздан сирларингизни яширасиз, онангизни тушунишга харакат килмайсиз. Балки қачонлардир ораларингизда низо юз берган ва у сизларни бир-биригиздан ўзоқлашишга ҳамда ўзаро тушунмовчиликларга олиб келгандир. Бу низони бартараф килиш керак эмасми? Балки тез орада бирга утириб дилдан гаплашиб оларсизлар?

Тўлқин, Ўт, Ўрдак.

Элементларнинг бундай жойлашуви онангизни кандай идрок этишингиз ва кабул килишингиз хакида дарак беради. Онангиз угитларини найза сифатида кабул киласиз, бирок бироз вақт утгач, сизнинг уртангизда илик муносабатлар урнатилади (бу хакида тулқинларга караб билиш мумкин).

Уй (сизнинг моддий бойлик ва дабдабаларга муносабатингиз)

Катта чиройли уй

Агар дасмда уй катта жойни эгаллаган булса, бу сизнинг хамма нарсадан хам моддий бойликларни афзал куришингизни билдиради. Пул сиз учун биринчи даражали ахамиятга эга. Агар уй билан бирга пардалар, кресло ва шунга ухшаш нарсалар тасвирланса, бу сизнинг дабдаба ва қўлайликларсиз яшай олмаслигингиздан хабар беради.

Одатдагидек бўлмаган дизайнли уй

Сиз акс эттирган уйда гараж, балкон кабилар муфассал чизилган булса, сиз чиройли, замонавий қўлай шароитда яшашни ёктиришингизни билдиради. Буларга пул хам кушилса, бу юксак орзуларингиз белгисидир.

Эртакона қаср

Сиз хаёлпарастсиз, тугрими? Сиз ўзингизнинг эришиб булмайдиган орзуларингиз билан яшайсиз ва атрофингиздаги нарсаларни курмайсиз хам. Шунингдек, сиз бажонидил хаттоки боридан хам зиёд пул сарфлашни ёктирасиз.

Тош ва деворли оддий уй

Сиз учун энг мухими ортикча нарсаларнинг булмаслиги. Сиз дабдаба ва турли бекорчиликдан кура қўлайликни афзал биласиз.

Уйингизда худди калбингизда булгани каби шинамлик ва хотиржамлик булиши керак. Бахт учун сизга дабдабанинг кераги йўқ.

Девор (шахсий гурур хисси)

Агар сиз чизган девор нотугри шаклдаги навбатма-навбат келувчи юпка дарахтдан ташкил топган булса, сиз жуда хам мустакл шахссиз. Ва сиз билан мураса килмайдиганлар билан алокани ўзишга тайёрсиз.

Яримта дарахт

Агар девор яримта килиб тасвирланса, бу сизда кандайдир сир мавжудлигини курсатади. Бурдай деворп бегоналардан ниманидир яшираётганлигингизни белгисидир.

Дарахтни ураб турувчи девор

Бу сизнинг етарли даражада хиссиётга бурилувчан, эмотционал шахс эканлигингизни билдиради. Балки сиз ўз ота-онангиз ёки дўстларингиздан норозидирсиз? Балки уларни тушунишга характ килганингиз маъқўлдир?

Уй ва дарахт орасидаги девор сиз ёлғизликни ёктиришингиз ва ўз хиссиётларингизни яширишингизни курсатади. Сиз ён атрофдагиларни ўзингиздан бир оз масофада ушлайсиз.

Илон (сизнинг сезгирлигингиз)

Дарахт остидаги илон

Дарахт тагида аник тасвирланган илон сезгирлигингиздан далолатдир. Атрофингизда эхтирослар жуш ургандагина бахтли була оласиз. Сизни зериктирган одамдан осонликча воз кечасиз. Шу билан бирга сиз хакикий шахзодани учратиш имконини хам рад этмайсиз.

Катта қилиб чизилган илон

Бу сизнинг ишкий муносабатга катта эътибор беришингизни англатади. Балки сизнинг хиссиётларингиз намаён булиши учун кандайдир тусиклар бордир. Сиз учун сексуал фантазияларнинг чегараси йўқ, бироқ сиз бу борадаги янгиликни билишга доимо таёрсиз.

Суратдан ташкарига чизилган илон.

Алар сиз илон расмини девор ёки уй оркасида тасвирлаган булсангиз, бу сизнинг тасодифий танишувлар ва галати учрашувлардан туйганлигингиз ифодасидир. Балки сиз хали ўз шахзодангизни учратасиз. Агар илон жуда катта булса, сиз сексуал муносабатларга ахамият берасиз.

Йўл (сизнинг хаётий мақсадингиз)

Тўғри йўл

Сиз хаётда нима хохлашингизни ва нимага умид килишингизни биласиз, яъни сиз ўз эхтиёжларингизни тулик англаб олгансиз. Ўз –ўзини ташкил килишнинг ушбу даражасига кўпчилик эга эмас.

Эгри-бугри йўл

Ўз карорингизни тез-ткз ўзгартириб туришингизга тугри келади. Сиз бекарорсиз, тасодифий холатлар сизни каскин ўзгаришга олиб келади. Баъзида сиз жиддий ва мухим карор чикариш вазиятига тушиб коласиз. Масалан, мартабага эришиш ёки хаётда хиссиётлардан бахраманд булиб, хар бир кундан кувониш каби.

Тош терилган йўл

Сизнинг фикрларингиз изчил ва аник. Шунинг учун хам сиз хар бир инсон хаётда ўз мақсадига эга булиши ва унга эришиши зарурлигига ишонасиз ва ўз интуициянгизга кўлок соласиз.

Тошлари ахён-ахёнда сочилиб ётган йўл

Сизга хаётда интилувчанлик етишмайди. Хаётингизда ота-онангиз ва укитувчилар мухим ахамиятга эга. Фақат улар билан сиз ўз хаётингизда ишончга эга буласиз.

Йўлингиз сизни қаерга бошлайди.

Агар йул охирида эшик чизилан булса, сизда туб мақсад мавжуд. Бундан ташкари бу нимагадир интилишни билдиради, лекин айнан нимага эканлигини ўзингиз хам билмайсиз, яъни сизда аник мақсад йўқ. Буни тезда ўзгартириш зарур.

Ёлгизликни ўлчашнинг модификациялаштирилган шкаласи.

Йуриқнома: Қуйида берилган ҳолатларни қанчалик тез-тез хис этишинингизни курсатинг. Бунинг учун «ҳеч қачон», «камдан-кам», «баъзида», «тез-тез» жавобларидан бирига тегри келувчи баллни доира ичига олиб қуйинг.

	Ҳеч қачон	Камдан - кам	баъзида	тез-тез
*01. Мен атрофдагилар билан яхши муносабатда эканимни хис этаяпман.	1	2	3	4
*02. Мен дўстона мулоқотга муҳтожман	1	2	3	4
*03. Мен ыирорта одамга ҳам мурожаат қила олмаймаман.	1	2	3	4
*04. Мен ўзимни ёлгиз хис этмаяпман.	1	2	3	4
*05. Мен ўзимни дўстларим гуруҳининг бир қисми деб хис этаман.	1	2	3	4
*06. Мен атрофимдагиларга хос кўпчилик хусусиятларга эгаман.	1	2	3	4
*07. Эндиликда менинг уй-хаёлларим фақат ўз ички хиссиётларим ва фикрларим билан чекланиб қолмаяпман.	1	2	3	4
*08. Ҳеч Ким менинг фикрларимга ва гапларимга қушилмаяпти.	1	2	3	4
*09. Мен одамлардан тез ўзқолашадиган одамман.	1	2	3	4
*10. Шундай одамлар борки, мен уларга нисбатан чуқур тўйгулар хис этаман.	1	2	3	4
*11. Мен ўзимни ташлаб қетилгандек хис этаяпман.	1	2	3	4
*12. Менинг ижтимоий муҳит билан бўлган алоқаларим унчалик чуқур эмас.	1	2	3	4
*13. Ҳеч ким менинг хақиқатан қандай эканимни билмайди.	1	2	3	4
*14. Мен ўзимни бошқалардан ажралиб қолгандай хис этаяпман.	1	2	3	4
*15. Мен истаган пайтимда дўст орттира оламан.	1	2	3	4
*16. Мени жуда яхши биладиган одамлар бор.	1	2	3	4
*17. Мен бошқалардан ўзқолашиб қолганим боис бахтсизман.	1	2	3	4
*18. Одамлар атрофимда, бироқ мен билан эмас.	1	2	3	4
*19. Шундай одамлар борки, мен улар билан суҳбатлаша оламан.	1	2	3	4
*20. Шундай одамлар борки, мен уларга мурожаат қила оламан.	1	2	3	4

Натижаларни қайта ишлаш ва талқин этиш.

Шкаланинг умумий балли 20 банднинг барчасидан тупланган балларни кушиб чиқиш йули билан аникланади. Юлдузча билан белгиланган бандларда балларни аниқлашдан олдин уларни тескари йўналишда қўйиб чиқиш керак. Бунда 1қ4, 2қ3, 3қ2, 4қ1 булади. Ёлғизликнинг максимал курсаткичи 80 балл.

Ёлғизлик хиссининг қуйидаги уч даражаси аниқланган:

1- даража – ёлғизлик хиссининг юкори даражаси, омилларнинг камида биттаси буйича ёлғизлик хиссининг ута кучайиб кетганлиги (54-80 балл).

2- даража – ёлғизлик хиссининг урта даражаси, индивид ижтимоий-психологик алоқаларининг камлигини компенсациялашга ва ёлғизлик хиссини сусайтиришга кодирлиги (28-54 балл).

3- даража ёлғизлик хиссининг паст даражаси, огир ёлғизлик хиссининг йўқлиги (0-28 балл).

Натижалар сифат жихатидан тахлил килинганда, атрофдагилар билан психологик алоқалар даражасига эътибор бериш керак. «Ёлғизлик шкаласи»дан келиб чиқиб, Ушбу алоқанинг уч ўлчамини баҳолаш мумкин:

15. «Яхши куришади» - эмоционал компонент (1,4,10,11,7,17)

16. «Тушунишади» - когнитив компонент (2,6,9,13,16,19).

17. «Қабул қилишади» - ижтимоий компонент (3,5,8,12,14,15,18,20).

Хар бир ўлчамга мос келувчи саволлар миқдори ва баллар йигиндиси тенг эмаслигини хисобга олиб, натижалар холислигини таъминлаш мақсадида барча ўлчамлар учун уртача арифметик кийматни хисоблаб топиш (баллар йигиндисини саволлар – бандлар миқдорида булиш) керак.

Учинчи ўлчам буйича балларнинг юкорилиги «ташки» психологик алоқалар ўзига хослигини белгилайди ва ташки бегоналашувнинг мавжудлигини аниқлаш имконини беради.

Биринчи ва иккинчи ўлчам буйича балларнинг юкорилиги «ички» психологик алоқалар ўзига хослигини белгилайди ва ички бегоналашувнинг мавжудлигини аниқлаш имконини беради.

Ўсмир ва ўспиринлар учун ёлғизлик шкаласи буйича ўртача баллар.

Ёш гурухи	Респондентлар миқдори	Ёлғизлик буйича уртача балл
Ўсмирлар (11-15)	150	8,17
Ўспиринлар (16-23)	150	8,35

Ота-оналарнинг ўсмир ёшли фарзандини тушуниш тести

Ушбу мақсадларда Ж. Пиже ва И.С. Кон томонидан ўсмирлик ва ўспиринлик ёшларининг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган тест методикасини қўллаш мумкин.

Методиканинг мазмуни ва ўрта мактабларнинг педагоглари томонидан қўлга киритилган натижалар муаллифнинг Ленинград давлат университетидида 1986 йилда химоя қилган номзодлик диссертациясида келтирилган.

Тавсия этилаётган тест фақат бир саволга : «катталар ўсмирлик ва ўспиринлик ёши психологиясини биладиларми?» деган саволга жавоб олишга имкон беради. Бу ўринда «катталар» ибораси кенг маънода ишлатилади, бу ота-оналардан ташқари, ўқитувчилар, мураббийлар ва бошқалардир.

Методикага қуйидаги йўриқнома берилади: «Сизга ҳавола этилаётган сўровномадаги саволларга қўшилишингиз ёки қўшилмаслигингиз, ёхуд нейтрал муносабат билдиришингиз мумкин.» Агар Сиз берилган фикрга қўшилсангиз, ўша жумланинг охирига «+» белгисини; норози бўлсангиз ёки қўшилмасангиз - «-» белгисини; аниқ жавоб беришга қийналсангиз - «?» белгисини қўйинг.

Изоҳ: таклиф этилаётган фикр-жумлаларда «бола», «ўсмир» ва «катталар» иборалари учрайди. «Бола» деганда, ўрта мактабнинг бошланғич синфлари ўқувчилари назарда тутилади; «ўсмирлар» деганда - 14-15 ёшдан 21 ёшгача бўлганлар ва «катталар» деганда - 25-45 ёшлар оралиғидаги одамлар назарда тутилади.

Тестнинг мазмуни

1. Юзакилик - ўсмирларнинг ўзига хос сифатидир.
2. Катталарга нисбатан ўсмирлар кўп нарсаларни мавҳумлаштиришга мойил бўладилар.
3. Агар ўсмирлар кўпроқ айни борлиқ (аллақачон бор нарсалар) тўғрисида ўйласалар, катталар биринчи ўринга бўлиши мумкин бўлган (келажакда бўлиши мумкин бўлган) истикбол режаларини илгари сурадилар.
4. Ўсмирлик даврига фикрлардаги қатъийлик хосдир.
5. Катталар ўсмирларга нисбатан инсон хулқида оид бўлган умумий қоидалар ва тамойилларни излашга мойил бўладилар.
6. ўсмирлар ўз билим даражалари ҳамда ақлий имкониятларини ошириброк баҳолашга мойилдирлар.
7. Таълим ва тарбия жараёнида ўсмирларга нисбатан болаларга кўпроқ индивидуал ёндашув зарур бўлади.
8. ҳиссиётларга берилувчанлик ва эмоционал танглик - ўсмирлик даврининг ўзига хос томонидир.
9. Юмор ҳисси ўсмирлик давридан кўра кўпроқ болаликда пайдо бўлиб, намоён бўлади.
10. Болаларга нисбатан олиб қаралганда, болаликда мавҳум нарсалар тўғрисидаги суҳбатлар ва тортишувлар кўпроқ бўлиб туради.
11. Катталар орасида ўсмирларга нисбатан бўшашган - меланхоликлар кўпроқ учрайди.
12. Бадиий асарларда ўсмирларни кўпроқ қаҳрамонларнинг хатти-ҳаракатлари ва ходисаларга алоқадор ўй-фикрларидан кўра, уларнинг аниқ хатти-ҳаракатлари ва жараёнлар қизиқтиради.

13. Болаларга ўсмирларга нисбатан ўзларини кўрсатиш, бошқалардан фарқли томонларини намоён этиш хосдир.
14. «Ёлғизлик ҳисси» - ўсмирлик даврига хос ҳиссиётдир.
15. Вақт ўтишини субъектив тарзда ҳис этиш аниқлиги ёш ўтган сари пастлаб боради.
16. Ташқи қиёфа ва ўининг жисмонан ривожланиши болаларга нисбатан ўсмирларни кўпроқ ўйлантиради.
17. Ўсмирнинг ақлий салоҳияти паст бўлса, унинг ўзидан норозилиги ҳам ортик бўлади.
18. Иродавий сифатларнинг (берилувчанлик, қатъиятсизлик ва б.) етарли даражада ривожланмаганлиги ўсмирнинг ўзига баҳосини белгиловчи хусусиятдир.
19. Усмирлар педагоглардаги инсонийликни (самимият, ўзгаларни тушуниш ва б.) уларнинг профессионал маҳоратларидан юқори қўядилар.
20. Ўсмирлар жамоага нисбатан ўта юқори талабларни қўйишга мойилдирлар.
21. Ўсмирлар ўз ўқитувчилари билан ўрнатолган яхши муносабатларини педагогларнинг ўзларига нисбатан юқорироқ даражада кадрлайдилар.
22. Ўсмирларда ўзаро муносабатлар билан боғлиқ қийинчиликлар болалар ва катталарга нисбатан кўпроқ намоён бўлади.
23. Ўсмирлар бадий адабиётдан кўра мусиқага кўпроқ қизиқадилар.
24. У ёки бу нормалар ва қоидалари асосида ўз ҳаётини ташкиллашга интилиш ўсмирларга нисбатан катталарга хосдир.

Тадқиқотда қатнашган катталарга одатда сўровнома қуйидаги варақа билан берилади:

« Сана _____ Ф.И.Ш. _____

Туғилган йили _____

Лавозими ва иш жойи _____

Маълумоти _____

Маълумотларни қайта ишлаш учун калит

Савол №	Жавоб	Савол №	Жавоб
1	+	13	-
2	+	14	+
3	-	15	-
4	+	16	+
5	-	17	-
6	+	18	+
7	-	19	+
8	+	20	+
9	-	21	-
10	-	22	+
11	-	23	-
12	-	24	-

Йўриқномага кўра, агар жавоб берувчи шахс у ёки бу саволга жавоб беришга кийналса, «?» белгисини қўйиши мумкин, бундай ҳолатларда ушбу жавоб «калит»га мос келмаган тарзда шарҳланади.

Натижалар ҳисобланаётган пайтда ҳар бир калитга мос келган жавобга 1 балл, ва мос келмаганига 0 балл берилади. ҳар бир текширилувчининг тест натижалари («хом» бирликлар) сўнгра стандарт (Т-бирликлар) натижаларга кўчирилади.

«Ҳомаки» бирликларни стандарт бирликларга кўчириш жадвали

«хом» бирликлар	Т-бирликлар	«хом» бирликлар	Т-бирликлар
1	14	13	53
2	17	14	57
3	20	15	60
4	23	16	63
5	27	17	67
6	30	18	70
7	34	19	73
8	37	20	77
9	40	21	80
10	43	22	83
11	47	23	87
12	50	24	90

Стандарт бирликлар катталарнинг ўсмирлик психологиясини билишининг уч даражасини билдиради:

паст даража - 40 ст. бирликдан кам;

ўрта даража - 40-60 ст.б.;

юқори даража - 60 ст. б.дан ортиқ.

Ўсмирлик психологиясини ўрта даражада билувчи текширилувчилар одатда кўрган-кечирганларини борича, қандай бўлса, шундайлигича баҳолашга ўрганлардир. Юқори даражада билувчилар эса одатда махсус тайёргарликка эга бўлган, баҳолашда одатий кундалик мушоҳада доирасидан чиқиб, фикрловчилардир. ўсмирлар психологиясини паст даражада билувчилар эса ушбу масалада сохта «назарийлашган» билимлар эгаларидир.

Масалан, 2-савол бўйича ўсмирларнинг мавҳум - назарийлашган билимларга мойиллигини баҳолаганда, шу нарсдан келиб чиқилганки, гуёки, назарийлашув - катталарга хос бўлган машғулот. Бу нотўғри хулоса, зеро, «назарийлашганлик»ни мавҳум тушунчалар доирасида фикрлашга мойиллик тарзида ўсмирлар ва ўспиринларда шакллана бошлаган объектив аҳамият касб этган илмий назариялар ва концепцияларни тушунишдан фарқлай олиш керак.

Бошқа бир нотўғри ва сохта фикр бу - болаларга ўсмирлар ва ўспиринларга нисбатан кўпроқ индивидуал ёндашув зарур, деган фикр (7-савол). Бу фикр ёш болаларга кўпроқ ғамхўрлик лозимлигидан келиб чиққан, чунки ўсмирлар уларга нисбатан камроқ ғамхўрликка муҳтождирлар.

Яна нотўғри (эътироф этиладиган) жавоб 9 саволга бўлиши мумкин, яъни, «Юмор ҳисси ўсмирлик давридан кўра кўпроқ болаликда пайдо бўлиб, намоён бўлади» деганда, шу нарса назарда тутилганки, болаларда ўсмир ёки ўспиринларга нисбатан ажабтовур ходисалар кўпроқ учрайди, чунки улар шўхроқ ва ҳар нарсага қизиқадиганроқ. Бу ўринда юмор ҳисси ташқи кўзатиб кўриладиган хатти-ҳаракат эмас, балки шахсининг фазилати сифатидаги қаралади.

Шундай қилиб, жавобнинг ўзидан ҳам кўра, жавобга асос бўлувчи омилни билиш бу ерда муҳимдир. Мазкур тест ота-оналарнинг ўз фарзандлари ёшига мос бўлган хусусиятларни нечоғли билишларини англашга имкон беради. Нотўғри жавобларни таҳлил қилиш эса улар билан олиб бориладиган тарбиявий ишларнинг йўналишини белгилашга имкон беради.

Шахслараро муносабатлар интерперсонал ташҳисининг модификациялаштирилган варианты (Т.Лири - Собчик)

Ўсмирнинг ижтимоий воқеликдаги ўз-ўзини қидириш, шахсий хусусиятларни аниқлаш жараёни кўп ҳолларда ички низоларни келтириб чиқаради. Болалиги ниҳоясига етган-у, ҳали катта бўлмаган инсон -- ўсмир учун ўзининг янги «Мени» образини қидириш анча оғриқли ва давомий кечади.

Уларга эътибор бермасликка уриниш ўсмирнинг атрофдагилар билан муносабатларига бузилишига олиб келмайди.

Шахслараро муносабатлар соҳасида вужудга келадиган низолар ўсмирлар томонидан эмоционал аффектив тарзда қабул қилинади, улар баркамол шахс камолотига тўсқинлик қилиб, ўсмирнинг ҳаётий фаолиятсамарасизлигига сабаб бўлади.

Шахслараро муносабатлар ташҳисининг (Т.Лири - Собчик) модификациялаштирилган варианты шахслараро ва ички зиддиятлар структурасини ўрганиш учун жуда қулай. Эмпирик жиҳатдан исботланганки, ўз-ўзини баҳолаш структураси (реал «Мен» ва идеал «Мен») даги жиддий ўзаро номувофиқлик шахснинг ички дисгармониясидан дарак бериб, унинг низо уйғотувчи хулқ-атвориға сабаб бўлади. Мазкур методиканинг қиммати шундаки, у ўз-ўзини баҳолаш тизимидаги номувофиқликни ва унинг характерини аниқлашға қодир бўлган ягона ўлчов асбоби эканидадир.

Хилма-хил психодиагностик методикалар орасида шахслараро муносабатларнинг интерперсонал диагностикаси анкеталар ва кўп омилли сўровномаларнинг ижобий томонларини ўз ичига олганлиги билан ажралиб туради. Ушбу методлар эса мотивацияланган бузилишлар ва ва синалувчининг тадқиқот жараёниға установакалари таъсиридан холи эмас.

Шахслараро муносабатлар диагностикаси методи Т.Лири (1969) ишлаб чиққан оригинал вариантдан асосан бошқа психодиагностик тадқиқотлар натижалари билан қиёслашда асослаб берилган талқин билан фарқланади. Бундан ташқари, Л.Н.Собчик томонидан спорт жамоаларидаги (1972, 1974, Л.Собчик), ишлаб чиқариш жамоалари, талабалар жамоалари ва бошқа турдаги кичик гуруҳлардаги (Л.Собчик 1986, М.Малешина, 1986) шахслараро муносабатларни ўрганиш жараёнида синовдан ўтказилган методиканинг вербал материалини мослаштириш ишлари амалға оширилди. Аммо методикани қўллаш амалиёти сўровнома ҳукмларининг айримлари мукамал тўзилмаганлиги кўрсатди. Бу ҳолат методикани таҳрирлаш ва мослаштириш юзасидан қўшимча чора-тадбирларни амалға оширишға ундади. Шунингдек, натижаларни қайд этиш ва ҳисоблаб чиқишнинг ўзгачароқ қулай ва тезкор усули ишлаб чиқилди.

Шахс атрофдагилар билан ўзаро таъсирнинг долзарблашган жараёнидаги хатти - ҳаракатларида намоён бўлишиға асосланиб Тимоти Лири эмпирик кўзатишларни шахслараро ўзаро таъсирининг 8та умумий, ёки 16 та тобора конкретлаштирилган октантлари – вариатнлари кўринишида системалаштирган. Шахслараро хулқ-атвор типларига мувофиқ жами 128 та анчагина оддий тавсиф-эпитетлардан иборат сўровнома ишлаб чиқилган. Сифат тавсифи у ёки бу шахслараро муносабатлар вариантини акс эттирувчи устувор типларни аниқлашни кўзда туттади. Октантларнинг ифодаланганлик даражаси тегишли баллар ва шахснинг маълум тавсифлари билан белгиланади. Октантларнинг қутбий тавсифларига тўхталиб ўтамыз.

Шахслараро муносабатларнинг дастлабки (1, -2, -3, -4 -) тўртта типи ноконформ тенденциялар устунлиги ва дезьюктив (конфликтли) кўринишларга мойиллик (3 - 4), фикрларнинг кўпроқ мустақиллиги ва ўз нуқтаи назарини ҳимоялашда қатъийлик, лидерлик ва устўворлик тенденциялари (1 - 2) билан характерланади. Қолган тўртта (5, -6, -7, -8 -) октант аксинча картинани намоён этади: конформ тенденциялар устунлиги, атрофдагилар билан алоқаларда конгруэнтлик (7, 8), ўзига ишномаслик, атрофдагилар фикрига ён босиш, мурасага мойиллик (5,6)ни билдиради.

Психограммада октантлар берк тўзилма сифатида берилиб, унинг чегараларида шахслараро муносабатлардаги хулқ-атвор услубига хос хусусиятлар жойлаштирилган. Ана шу шахслараро муносабатлардаги хулқ-атвор типларига мувофиқ тарзда 128 та содда, турли характерли хусусиятларни акс эттирувчи эпитетлар тўзилган. Методиканинг модификациялаштирилган вариантыда махсус жавоб варақаси мавжуд бўлиб, унда 1 дан 128 гача бўлган рақамлар шундай жойлаштирилганки, ҳар бир октант бўйича балларни ҳисоблаш деярли автоматлаштирилади.

Сўровнома бандлари бўйича ўз-ўзини баҳолаш экан, синалувчи тегишли хусусиятни ўзи учун хос деб билганида, жавоб варақасида унга мос рақамни ўчириб қуйиши, мос эмас» деган фикрда бўлса, рақамга тегмай ўтиши керак. Бунда қуйидагича йўриқнома берилади: Сизнинг олдингизда инсонга хос турли хусусиятларни ўзида жамлаган сўровнома. Ундаги ҳар бир ҳукми ўқиб, сўнг у сизга, сизнинг ўзингиз ҳақингиздаги тасаввурларингизга мос ёки мос эмаслиги тўғрисида ўйлаб кўринг. Агар мос деб ҳисобласангиз, авоб варақасидаги тегишли рақамни «х» белги қўйиб ўчиринг, мос эмас деб ҳисобласангиз, жавоб варақасида ҳеч қандай белги қўйманг. Эътиборли бўлинг!

Синалувчи ўзи ва ўзининг долзарб «Мен» ини баҳолагач, унга ўз-ўзини баҳолаш структурасида ўзаро мувофиқликни аниқлаш учун идеал «Мен»ини баҳолаш таклиф этилади. Бунда қуйидаги йўриқнома берилади: Энди сиз яна ўша сўровномадаги хусусиятлардан фойдаланиб, идеал «Мен»ингизни, яъни сиз интиладиган, сиз талпинадиган, сиз ўшандай бўлишни хоҳлайдиган «Мен»ни баҳоланг. Ҳар бир хусусият идеал «Мен»ингизга хос ёки хос эмаслигига мувофиқ (бу хусусият сизнинг реал «Мен»ингизга ҳам хос ёки хос эмас бўлиши мумкин) жавоб варақасидаги тегишли рақамни ўчиринг ёхуд ўчирмай қолдириг.

МЕТОДИКА СЎРОВНОМАСИ

Шундай қилиб, Сиз қандай одамсиз?

Ёқишни билади.

1. Атрофдагиларда таассурот қолдира олади.
2. Буйруқ бериш ва ишлатишни билади.
3. Ўз гапини ўтказа олади.
4. Ўз қадрини билади.
5. Мустақил.
6. Ўзини ўзи эплай олади.
7. Бепарво (эътиборсиз) бўлиши мумкин.
8. Қатъиятли бўла олади.
9. Қаттиққўл, лекин адолатли.
10. Самимий бўла олади.
11. Атрофдагиларга иисбатан танқидий муносабатда бўлади.

12. Хасрат қилишни ёқтиради.
13. Кўпинча ғамгин.
14. Шубҳа қилиши мумкин.
15. Кўпинча хафсаласи пир бўлади (кўнгли қолади).
16. Ўзига нисбатан танқидий қарай олади.
17. Ўзининг ноҳақлигини тан олади.
18. Бажонидил бўйсунди.
19. Кўнгилчан.
20. Миннатдор.
21. Қойил қолувчи ва тақлидчиликка мойил.
22. Илтифотли.
23. Манзур бўлишни хоҳлайди, маъқуллашга интилади.
24. Ҳамкорлик ва ёрдамга тайёр.
25. Атрофдагилар билан чиқишиб кетишга интилади.
26. Хайрихоҳ.
27. Эътиборли ва мулойим.
28. Хушмуомала.
29. Рухлантирувчи.
30. Ёрдам сўраганда ёрдам беришга тайёр.
31. Беғараз.
32. Мафтункор (махлиё қила олади).
33. Атрофдагилар ҳурматиға сазовор.
34. Раҳбарлик қилиш, бошқариш истеъдодига эга.
35. Жавобгарликни ёқтиради.
36. Ўзига ишонган.
37. Ўзига ишонган ва тиришқоқ.
38. Уддабурон, омилкор (Эпчил ва тадбиркор).
39. Рақобатчи.
40. Чидамли, керак жойда қаттиклигини кўрсатади.
41. Қаттиқ кўл, бироқ беғараз.
42. Баджаҳл.
43. Очиқ ва бир сўзли (тўғрисиўз).
44. Буйруқ беришларини кўтара олмайди.
45. Скептик, шубҳа қилаверади.
46. Унга таъсир кўрсатиш қийин.
47. Аразчи.
48. Уятчан.
49. Ўзига ишонмайдиган.
50. Кўнувчан (бўш келадиган).
51. Камтар.
52. Бошқалар ёрдамидан кўп фойдаланади.
53. Мартабали кишиларни жуда ҳурмат қилади.
54. Маслаҳатларни бажонидил қабул қилади.
55. Ишонувчан ва бошқаларни хурсанд қилишга интилади.
56. Ҳамиша хушмуомала.
57. Атрофдагилар фикрини қадрлайди.
58. Мулоқотга киришувчан.
59. Раҳмдил.
60. Хушфеъл, ишонч уйғотадиган.
61. Майин ва юмшоқкўнгил.

62. Бошқаларга ғамхўрлик қилишни ёқтиради.
63. Сахий.
64. Маслаҳат беришни ёқтиради.
65. Салобатли (хукмронликни ёқтиради).
66. Катталиқ – буйруқбозлик (буйруқ беришни ёқтиради).
67. Ҳукмрон.
68. Мақтанчоқ.
69. Такаббур ва ўзига бино қўйган.
70. Фақат ўзи ҳақида ўйлайди.
71. Айёр.
72. Бошқалар хатосини кечира олмайди.
73. Манфаатпараст.
74. Софдил.
75. Кўпинча ғаразгўй.
76. Аламзада.
77. Шикоятчи.
78. Рашкчи.
79. Ўзоқ кек сақлаб юради.
80. Ўзини-ўзи танқид қилиб қийнашга мойил.
81. Тортинчоқ.
82. Ташаббуссиз.
83. Беозор.
84. Муте (эрксиз), номустақил.
85. Бўйсунини ёқтиради.
86. Ҳал қилишни бошқаларга қўйиб беради.
87. Ноқулай аҳволга тушиб қолиши осон.
88. Дўстлари таъсирига берилиши осон.
89. Ҳар кимга ҳам ишонаверади.
90. Одам танламай, ҳаммага ёрдам беради.
91. Барчани ёқтиради.
92. Ҳамма нарсани кечиради.
93. Ҳаддан ташқари раҳмдил.
94. Мурувватли ва камчиликларга нисбатан чидамли.
95. Барчага ёрдам беришга интилади.
96. Муваффақиятга интилувчан.
97. Барчанинг қойил қолишини хоҳлайди.
98. Бошқаларни ишга солади.
99. Зулмкор.
100. Атрофдагилардан ўзини устун қўяди.
101. Шуҳратпараст.
102. Худбин.
103. Совук, тошбағир.
104. Заҳар, мазах қилувчи.
105. Қаҳри қаттиқ, шавқатсиз.
106. Тез-тез жаҳли чиқиб туради.
107. Ҳиссиз, лоқайд.
108. Кек сақловчи.
109. Ҳамма нарсага қарши бўлади.
110. Ўжар.
111. Гумонсирайдиган ва шубҳаланувчан.

112. Тортинчок.
113. Уятчан.
114. Илтифотли.
115. Бўшанг (ландовур).
116. Деярли ҳеч кимга эътироз билдирмайди.
117. Шилким.
118. Унга ғамхўрлик (ҳомийлик) қилишларини ёқтиради.
119. Ҳаддан ташқари ишонувчан.
120. Барчага ёкишга (ҳурмат қилишларига) интилади.
121. Ҳамминг гапига қўшилади.
122. Ҳар доим ҳамма билан дўстона муносабатда.
123. Ҳаммани яхши кўради.
124. Атрофдагиларга ўта мурувватли.
125. Барчанинг кўнглини кўтаришга интилади.
126. Ўзига зарар етказса ҳам бошқаларга ғамхўрлик қилади.
127. Ортиқча кўнгилчанлиги билан одамларни бўзади.

1. Ҳукмрон – лидерлик. Меъёрда ифодаланган балларда (8 гача) ўзига ишонч, яхши маслаҳатчи, етакчи ва ташкилотчи бўла олиш малакаси, раҳбарлик сифатларини аниқлайди. Юқори кўрсаткичларда танқидга тоқатсизлик, ўз имкониятларини ортиқча баҳолаш (12 балл), фикрларнинг диктаат услуби, бошқаларга буйруқ беришга императив эҳтиёж, деспотизм қирраларини (12 баллдан юқори) ифода этади.

2. Мустақил – устуворлик. Шахслараро муносабатларнинг ишончли, мустақил, рақобатчилик услубидан (8 балл атрофида) ўзбошимча, нарцистик, атрофдагилардан устунлик ҳисси ифодаланган, кўпчилик фикридан фарқли ўз фикрига эгалик тенденцияси ва гуруҳда ажратилган позицияга эгалик услубига (12-16 балл) ифода этади.

3. Тўғри – тажовузкор. Кўрсаткичлар ифодаланганлик даражасига кўра бу октант самимийлик, эркинлик, тўғрилик, мақсадга эришиш йўлида қатъийлик (меъёрланган балларда) ёки ҳаддан зиёд қайсарлик, дўстона эмаслик, ўзини тута билмаслик ва жаҳли тезликни (юқори баллар) ифода этади.

4. Ишончсизлик – скептиклик. Фикрлар ва хатти-ҳаракатлар базаси реалистиклиги, скептицизм ва ноқонформлик (8 баллгача) ўта хафа бўлувчан ва атрофдагиларга ишончсиз муносабат модулига, критицизмга мойиллик, атрофдагилар билан муносабатлардан норозилик ва шубҳаликка ўтади.

5. Итоаткор – тортинчоклик. Шахслараро муносабатларнинг камтарлик, тортинчоклик (3-4), ўзгалар масъулиятини ўз зиммасига олиш (8баллгача), 12дан юқори балларда тўла итоаткорлик, оширилган айбдорлик туйғуси, ўз-ўзини камситишни акс эттиради.

6. Боғлиқлик – буйсунувчанлик. Ўртача (3-4) балларда – атрофдагиларнинг ёрдами ва ишончига, уларнинг эътиборига эҳтиёж, юқори кўрсаткичларда - ўта қонформлик, бошқалар фикрига тўла боғлиқлик.

7. Ҳамкорлик – конвенциаллик. Референт гуруҳ билан яқин ҳамкорлик, атрофдагилар билан дўстона муносабатларга интилувчи шахсларга хос бўлган шахслараро муносабатлар услубини ифодалайди. Шахслараро муносабатларнинг бу услуби намоён бўлишида ортиқча компромис хулқ атрофдагиларга нисбатан

дўстоналигини тўкиб – сочишда, ўзини тута олмаслик, ўзининг кўпчилик манфаатларига дахлдор эканини таъкидлашга интилишда кўзга ташланади.

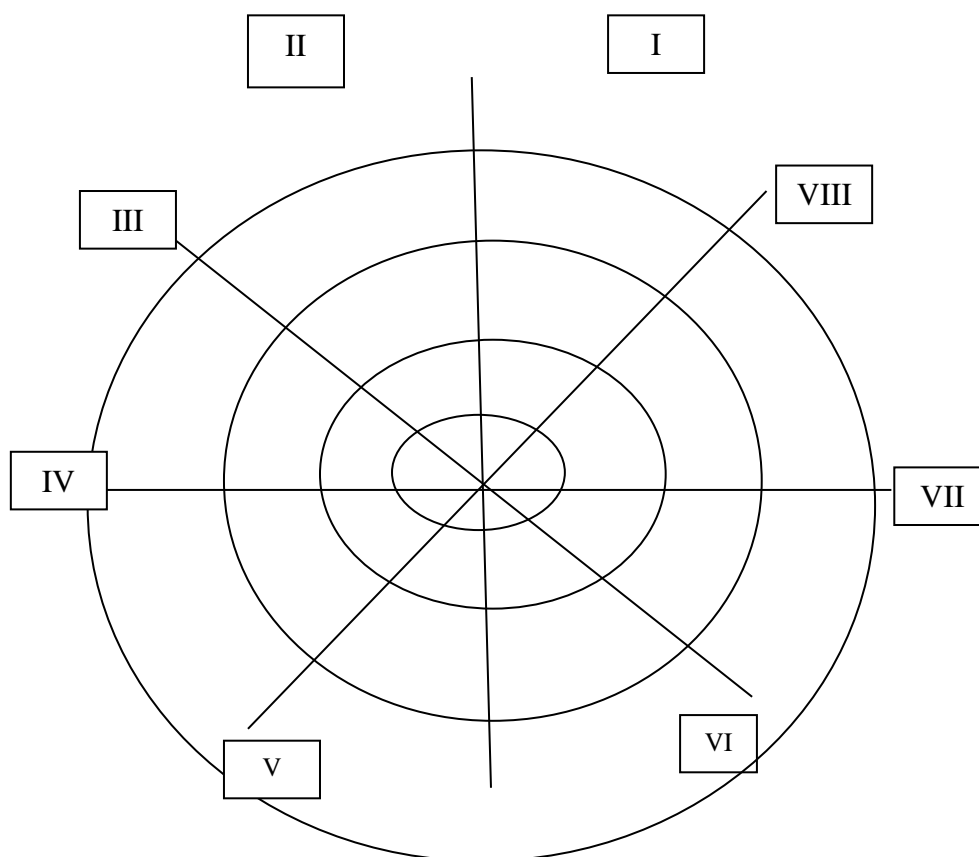
8. Масъулиятли – бағри кенглик. Атрофдагиларга ёрдам беришга тайёрлик, масъулият хисси ривожланганлигида намоён бўлади. Юқори баллар кўнгли бўшлик, установкакаларнинг ўта мажбурийлиги, таъкидланган альтруизмни билдиради.

Олинган маълумотлар қайта ишланади ва психограммага киритилади, сўнг синалувчиларнинг долзарб ва идеал «Мен» ига баҳолари таҳлил қилинади ва таққосланади.

Кўпинча, меъёрий ҳолатда долзарб ва идеал «Мен» ўртасида жиддий тафовутлар кўзатилмади. Ўртача (можаросиз) тафовут ёки кўпроқ, тўла мос келмасликни Собчик ўсиш ва ўз-ўзини такомиллаштиришнинг зарур шарти деб билади.

8 баллдан юқори характеристикалар мазкур октант аниқлайдиган хусусиятларнинг акцентуациясидан, 14-16 балл даражасида баҳолар эса ижтимоий адаптациядаги қийинчиликлардан далолат беради.

Ўз-ўзини баҳолашнинг таркибий тўзилишини таҳлил ва талқин этишни осонлаштириш учун актуал «Мен» ва идеал «Мен» учун психограмма тўзиш керак. Бунинг учун синалувчилар жавоб варақасида ўчирилган рақамлар миқдори ҳар бир октантга мувофиқ психограммага киритилади. Ҳар бир октант бўйича миқдорий кўрсаткичлар 0-16 орасида тегишли координата чизиқларида жойлаштирилади. Бу чизиқлар 0,4,8,12,16 каби бўлимларда доиралар билан тўрт қисмга ажратилган. Октант бўйича тўпланган баллга мос даражада ярим эгри чизиқ ўтказилиб, ажратилган қисм штрихланади. Барча октантлар бўйича натижалар шу тариха психограммада акс этирилгач, ундан гўё «елпиғич»га ўхшаш тасвир ҳосил бўлади. Энг кўп даражада штрихланган октантлар синалувчи учун хос шахслараро муносабатларнинг етакчи услубини ифодалайди.



8 баллдан кам баллга эга хусусиятлар ҳар томонлама ривожланган шахсларга асосдир. Муайян хусусиятларнинг 8 баллдан ортиқ балл тўплаши тегишли октанта бўйича акцентуация мавжудлигини кўрсатади. 14-16 баллга тенг кўрсаткичлар ижтимоий мослашиш соҳасида муаммолар мавжудлигидан гувоҳлик беради. Барча октантлар бўйича паст кўрсаткич (0-3 балл) натижалар ишончсиз, синалувчи самимий жавоб бермаган бўлиши мумкинлигидан далолат.

Методика кўрсаткичларини талқин этишда асосий эътибор айрим кўрсаткичларнинг бошқалардан устунлигига қаратилиши керак. Аммо баъзида ички мазмуни бир-бирига қарама-қарши октантлар (масалан 1- ва 5- октантлар)нинг усунлиқ ҳолати ҳам учрайди. Бундай ҳолат ўзини ўта севадиган ва авторитар инсонларга хос, 4-8 октантларнинг усунлиқ ҳолати гуруҳ томонидан тан олинмиш истаги ва бостирилган душманлик ўртасидаги низодан дарак бериши, 3- ва 7- октантларнинг параллел усунлиги ўз имкониятларини кўрсатиб қўйиш мотиви ва аффилиация мотиви (ҳамкорликка интилиш) ўртасида кураш мавжудлигини кўрсатиши, 2- ва 6- октантларнинг бир вақтда усунлиги мустақиллик – бўйсунмаслик муаммоси, ички қаршилиқка қарамай, айрим пайтларда бўйсунмишга мажбурликдан гувоҳлик бериши мумкин.

Долзарб «Мен» ва идеал «Мен»га тегишли натижалар солиштириб талқин этилганда ҳам худди шундай йўл тугилади. Амалиётнинг кўрсатишича, аслида актуал «Мен» образи ҳам, идеал «Мен» образи ҳам яхлит «Мен»нинг таркибий қисмлари бўлиб ҳисобланади.

Ривожланиш меъёридан четга чиқмаган ҳолатда актуал ва идеал «Мен» ўртасида жиддий тафовут кўзатилмайди. Кичик фарқ ёки ўхшашлик шахснинг келгуси тараққиёти учун зарур шартлардан биридир. Ўз-ўзини баҳолашни паст бўлган, шунингдек, шахслараро муносабатлардаги низолар гирдобига ўралашиб қолган инсонларда одатда ўзидан қониқмаслик ҳисси кучли бўлади.

Л.Н.Собчик П.Лирининг шахслараро муносабатлар интерперсонал диагностикаси методикаси мослаштириш юзасидан ўтказган кўп йиллик ишлари натижасида октантлар ўзаро нисбатидан ҳосил бўлувчи ҳар хил вариантларнинг талқинини ишлаб чиқди. Албатта, ҳаётда учрайдиган барча вариантларни таърифлаш қийин. Аммо умуман гап икки йўналиш: усунлиқ – тобелиқ ҳамда тажовузкорлик - меҳрибонлик хусусида боради. Улардан келиб чиқиб, ҳар бир хусусий ҳолат алоҳида талқин этилади.

Масалан: агар актуал «Мен» образида 5- октант бошқаларидан кўра кўпроқ баллга эга бўлса, идеал «Мен» образида бу октант анча паст, 1- октант аксинча юқори баллга эгалик қилса, синалувчи шахслараро муносабатларда ўзини ортиқча пассив, тортинчоқ ва уятчан, деб ҳисоблаши ҳамда бу хусусиятлардан халос бўлишни истагини билиш мумкин.

Агар актуал «Мен» 4- октант бўйича (яъни шубҳаланиш, гумонсираш, атрофдагилар билан бўлган муносабатлардан норозилик бўйича) юқори баллга эга бўлса-ю, идеал «Мен» учун 8- октантнинг усунлиги хос бўлса, талқин этиш вақтида синалувчи шахслараро низога тортилганлиги ва бу вазиятда ўзини таққидий баҳолашга мойиллик, одамларга меҳр-мурувватли бўлиш билан идеалга ўхшашга интилишини англатади. Демак, қарама-қарши хусусиятли октантлар (3- ва 7-, 2- ва 6-) нинг ўзаро муносабати ижтимоий муҳитга мослашишга ҳалақит бераётган шахс хусусиятлари қандай йўллар билан компенсацияланаётганини намойиш этади.

Агар актуал «Мен» учун тобе ва комформ хулқ-атворга хос хусусиятларни ифодаловчи октантлар (5,6,7) усунлиқ қилса-ю, идеал «Мен»да мустақиллик ва доминантлик октантлари (1,2) ёки тажовузкорлик октантлари (3) усунлиқ қилса, синалувчи учун ўзининг бўйсунмишга мажбурлиги оғир кечаётгани, бу унинг шахсиятига оғир ботаётгани ва барча компенсатор ҳаракатлар ўз ижтимоий мавқеини оширишга йўналтирилганлигини билдиради.

Борди-ю, нисбат тескари бўлса, яъни актуал «Мен»да мустақиллик, доминантлик ва тажовузкорлик (2,1,4) усун бўлса, идеалда синалувчи атрофдагиларга яқинроқ ва шахслараро муносабатларга тўсқинлақ қилаётган характер кирралари - қайсарлик(3), тажовузкорлик (4), ўзига ишонганлик (1), дистантлик (2) дан холи бўлишни истаса, синалувчининг ўзининг бевосита спонтан хулқ-атвори устидан назорати кучлилиги, шунингдек ўз шахсини такомиллаштиришга ва тарбиялашга интилаётганлигини англаш мумкин. Шахснинг ички ҳолати таҳлили мураккаб ва серқирра жараён, бироқ шу билан бирга психолог учун шахснинг ички имкониятлари ва мавжуд муаммоларини англаш даражасини ҳисобга олган ҳолда коррекция методларини танлашда ўта муҳим аҳамият касб этади.

Шахс ижодкорлигини 4 йўналишини ўрганиш бўйича Е.Е.Туник методикаси

Сўровнома матни

1. Агар тўғри жавобни билмасам, уни ўйлаб топишга ҳаракат қиламан.
2. Айрим нарсаларни илгари кўрмаган қисмларимни аниқлаш учун батафсил ва диққат билан қараб чиқишни яхши кўраман.
3. Одатда, ниманидир билмасам, савол бераман.
4. Менга ишларимни олдиндан режалаштириб қўйиш ёқмайди.
5. Янги ўйинга киришмасимдан олдин унда юта олишимга ишонч ҳосил қилишим керак.
6. Менга билишим ва бажаришим керак бўлган нарсани тасаввур қилиш ёқади.
7. Агар қилган ишим биринчи мартада муваффақиятсизликка учраса уни бажармагунча ишлайвераман
8. Мен ҳеч қачон нотаниш даврада ўйин тушмайман.
9. Менга янги усулларни ўйлаб топишдан кўра ҳаммасини одатдагидек бажарганим маъқулроқ.
10. Ҳаммаси аслида шундай эканлигини аниқлаштиришни яхши кўраман.
11. Қандайдир янгилик билан шуғулланиш менга ёқади.
12. Янги дўстларга эга бўлишни яхши кўраман
13. Мен билан ҳеч қачон юз бермаган нарсалар ҳақида ўйлаш ёқади.
14. Одатда мен қачондир машҳур артист, мусиқачи, шоир бўлишим ҳақидаги орзуларга вақт сарфламайман.
15. Айрим фикрларим мени шундай жалб этадики, оқибатда дунёдаги барча нарсалар ҳақида унутаман.
16. Менга космик станцияда ишлаш ва яшаш ердагига қараганда кўпроқ ёқади.
17. Кейин нима бўлишини билмасам, асабийлашаман.
18. Ғайриоддий нарсаларни яхши кўраман.
19. Бошқа одамлар менга нима ҳақида ўйлаётганликларини тез-тез тасаввур қилишга ҳаракат қиламан.
20. Менга ўтмишда бўлиб ўтган воқеа ҳодисалар ҳақидаги телекўрсатувлар ёки хикоялар ёқади.
21. Ғояларимни дўстларим даврасида муҳокама қилишни ёқтираман.
22. Одатда ниманидир хато қилиб қўйсам тинчланишга ҳаракат қиламан.
23. Мен қачонки улғайганимда менгача ҳеч ким муяссар бўлмаган ишни қилишни ёки унга эришишни истайман.
24. Ҳаммасини одатдагидек услубда бажарадиган дўстларни танлайман.
25. Кўпинча мавжуд қоидалар менга тўғри келмайди.
26. Мен ҳаттоки тўғри жавобга эга бўлмайдиган муаммони ечишни ёқтираман.
27. Мен эксперимент қилишни хоҳлаган нарсалар жуда кўп.
28. Агар саволга тўғри жавоб топсам, шу жавобимда тураман, бошқасини изламайман.
29. Гуруҳ олдида сўзга чиқишни хоҳламайман.
30. Қачонки китоб ўқисам ёки телевизор кўрсам, ўзимни қаҳрамонлардан бири сифатида тасаввур қиламан.
31. Ўзимни 200 йил олдин одамлар қандай яшаган бўлса, шундай тасаввур қилишни яхши кўраман.
32. Агар дўстларим қатъиятсиз бўлишса, бу менга ёқмайди.
33. Уларни ичида нимадир бўлиши мумкинлигини кўриш учун харобага ёки эски хонадонларни излашни яхши кўраман.
34. Ота-онам ва раҳбарларим ҳаммасини одатдагидек бажаришларини ва ўзгармасликларини хоҳлардим.

35. Ўз ҳиссиётларимга ва олдиндан ҳис қила олишимга ишонаман.
36. Ниманидир таҳлил қилиш ёки менинг ҳақлигимни текшириш қизиқарли.
37. Ўзимнинг кейинги юришларимни ҳисобашим керак бўлган ўйин ва топишмоқларга киришишга қизиқаман.
38. Мени механизмлар қизиқтиради, уларнинг ичини ва қандай ишлашини кўргим келади.
39. Энг яхши дўстларимга аҳмоқона фикрлар ёқмайди.
40. Менга янгиликни ўйлаб топиш ёқади, уни ҳатто амалиётда қўллаб бўлмасада.
41. Менга ҳамма нарсамнинг ўз жойида тургани ёқади.
42. Келажакда юзага келадиган саволларга жавоб излаш қизиқарли.
43. Ундан нимани келиб чиқишини кўриш учун янгиликка киришишни яхши кўраман.
44. Ёқтирган ўйинларимни унда ютиш учун эмас, шунчаки роҳатланиш учун ўйнаш қизиқарли
 45. Ҳеч кимнинг хаёлига келмаган қизиқарли нарсалар ҳақида ўйлашни ёқтираман.
 46. Қачонки менга нотаниш инсоннинг расмини кўрганимда унинг ким эканлигига қизиқаман.
 47. Китоб ва журналларни унда нималар борлигини шунчаки кўриш учун варақлайман.
 48. Ўйлайманки, кўпчилик саволларга биттагина тўғри жавоб мавжуд бўлади.
 49. Бошқа одамлар умун ўйламаган нарсалар ҳақида савол беришни яхши кўраман.
 50. Менда худди ишдагидек (ўқув муассасасидек) ўйимда ҳам жуда кўп қизиқарли юмушларим мавжуд.

Натижаларни қайта ишлаш

Сўровнома жавобларини баҳолашда шахс ижодкорлигининг намоён бўлиши билан мустаҳкам коррекциялашган.

Калит

Таваққалчиликка мойиллик (2 баллдан баҳоланадиган жавоблар)

а) “ҳа” жавоблар учун: 1, 21, 25, 35, 36, 43, 44.

б) “йўқ” жавоблар учун: 5, 8, 22, 29, 32, 34.

Билимга қизиқувчанлик (2 баллдан баҳоланадиган жавоблар)

а) “ҳа” жавоблар учун: 2,3, 11, 12, 19, 27, 33, 37, 38, 47, 49.

б) “йўқ” жавоблар учун: 28.

Мураккаблик (2 баллдан баҳоланадиган жавоблар)

а) “ҳа” жавоблар учун: 7,15, 18, 26, 42, 50.

б) “йўқ” жавоблар учун: 4, 9, 10, 17, 24, 41, 48.

в) “бўлиши мумкин” шаклидаги барча жавоблар 1 баллдан баҳоланади, “билмайман” жавоблари -1 баллдан баҳоланади.

Тасаввур (2 баллдан баҳоланадиган жавоблар)

а) “ҳа” жавоблар учун: 13, 16, 23,30, 31, 40, 45, 46.

б) “йўқ” жавоблар учун: 14, 20, 39.

в) “бўлиши мумкин” шаклидаги барча жавоблар 1 баллдан баҳоланади, “билмайман” жавоблари -1 баллдан баҳоланади.

Лидерликни аниқлаш тести саволларга ўйлаб ўтирмасдан жавоб беринг.

Учта жавобни ишлатишингиз мумкин: “Ҳа”, “Йўқ” ва “Билмайман”.

1. Болалигимданоқ бошқа инсонларга бўйсуниш мен учун катта муаммо эди.
2. Менимча, бошқалар устидан ҳукмдорлик қилиш ҳисси ривожланган инсонларсиз фан ва маданиятда ривожланиш бўлмаган бўларди.
3. Менимча, ҳақиқий эркак аёлни ўз иродасига бўйсундиришнинг уддасидан чиқа олади.
4. Родини тан оладиган бўлсам, яқинларимнинг ғамхўрлигидан энсам қотади.
5. Аёлнинг асл табиати бўйсунувчанлик, деган тасдиққа тўла-тўқис қўшиламан.
6. Яқинларимнинг фаровон яшашлари учун барча масъулиятни ўз зиммамга олишга мажбур эканлигимни менимча ҳамма ҳам тушунавермаса керак.
7. Менимча, жуда кўплаб муаммолар каттиққўл лидер ё'қлигидан келиб чиқади.
8. Тезда қарор чиқарилиши лозим бўлган мураккаб вазиятларда тўғри йўл тутишим учун кўп вақт талаб этилмайди.
9. Нимани севишимни жуда яхши биламан ва бошқа инсонларни бошқаришим мумкин.
10. Ҳеч кимнинг олдида охиригача очилишни ицамайман ва бу кўлимдан ҳам келмайди.
11. “Сокин гўша” ҳақидаги орзулар менга ёқади.
12. Менимча, ходим бошлиғининг ҳар қандай буйруғини бажара олиши керак.
13. Эҳтимол, бу ғалати кўринар, бироқ яқинларидан ниманидир сўраш тўғри келиб қолган вазиятларда ич-ичимдан қаршилиқ сезаман.
14. Мендан кимдир изоҳ талаб қиладиган вазиятлар тез-тез рўй бериб туради, бироқ менинг назаримда, ҳаммаси шундоқ ҳам равшан бўлади.
15. Фикримча, характерим оиламизда уцун бўлган отам (онам) нинг характериға жуда ўхшаш.

Ҳар бир “Ҳа” жавобига 10 балл, “Билмайман”га 5 балл, “Йўқ”га 0 балл белгиланг.

ТЕСТ НАТИЖАЛАРИ:

150-100 балл: Сизнинг жавобларингиз нима қандай эканлиги ва қандай бўлиши кераклигини билувчи буюк диктатор сиймосини яратмоқда. Бундай хатти ҳаракатингизни сиз осонгина оқлайсиз. Сиз бошқаларни ишонтироласиз ва ишни ўз муддатида бажартириш учун улар уцидан раҳбарлик қилоласиз. Бироқ, дам-бадам кўл остингиздагиларнинг товушида, нигоҳларида “дам олишга фурсат беринг”, деган нидо кўрасиз!

95-50 балл: Мувозанат ва қатъият, оқиллик ва ҳисоб-китоб, тўғри ва оқилона маслаҳат бериш — мана булар сизнинг бош фазилатларингиздир. Бошқаларнинг фикри ва истагини ҳисобга олиб, агар муҳим бўлса бошқарасиз, агар керак бўлса ён берасиз. Бироқ керакли воситалардан фойдаланиб доим ҳам мақсадга етишаётганингиз ёки йўқлигини фақат ўзингиз биласиз.

45-0 балл: Сизнинг жавобларингиз “психологик илон”га хос. Гарчи зарурияти бўлмаса-да, ҳар қандай жеркишни осонгина ҳазм қиласиз, ҳеч ким талаб қилмаётган бўлса-да, бор-будингизни қурбон қилишга тайёр бўласиз. Кўпинча ўз ожизлигингизни англагач, сиз... дадил хатти-ҳаракатларни амалга оширасиз. Чорасизликдан, ўзингизда етишмаётган характер қирраларини бошқалардан қидира бошлайсиз ва ўзингиз учун энг яхши ҳаёт умиди ва ма'носини ана шундан топасиз.

ИЗОҲЛИ ЛУҒАТ.

Агрессия- одамларга, одамлар гуруҳига нисбатан жисмоний ёки рухий зарар етказишга қаратилган хатти –ҳаракат.

Агрессив ҳуққ- инсон билан вазият ўртасидаги ўзаро таъсири натижасида вужудга келувчи агрессив жараён.

Асабийлашиш – одам организмнинг барча функцияларини ўзаро ҳамда ташқи муҳит билан алоқасидаги нерв психик зўриқиш.

Ақлий хужум – муҳокама қилинаётган мавзу юзасидан иштирокчиларнинг айтган фикрига ҳеч бир шубҳа қилмаслик, аксинча ҳар қандай фикрни билдиришда тўла эркинлик яратиб беришга қаратилган интерфаол усул.

Баркамоллик- инсоннинг ҳар тамонлама етуклик даражаси.

Баҳс- мунозара- бу фаолиятнинг диалогик шакли бўлиб, турли фикрлар орасида борадиган шиддатли курашни, суҳбатни юзага келтиришдир.

Биргаликда азият чекмоқ – бировнинг хислари, фикрларини тушунган ҳолда унга маънавий далда бериш тури.

Босқич – бирор бир фаолиятни бажариш кетма – кетлиги.

Гуруҳ – одамларнинг биргаликдаги фаолият мазмуни ёки мулоқотда бўлиш характерига асосланган ижтимоий жамоа.

Гуруҳий норма – одамларни биргаликдаги фаолият мазмуни ёки мулоқотда бўлиши характерига асосланган ижтимоий қонун қоидалар тизими.

Ён бериш – мулоқот жараёнида шахс ўз ихтиёри билан тобелик тарафдори бўлади.

Ишончли ҳуққ – ўзгалар ҳуқуқини поймол қилмаган ҳолда ўз ҳуқуқларини ҳимоя қила олишга қаратилган ҳуқуқ.

Йўриқнома – машқ ҳақида аниқ, қисқа, тушунарли ахборотни бериш.

Кичик гуруҳ – аъзолари биргаликдаги фаолият билан шуғулланувчи ва бевосита шахсий муносабатларда бўлувчи кишиларнинг кичик гуруҳи.

Кўзатувчанлик – шахс ҳусусиятларидан бири у кишининг идрок қилиш жараёнида нарсаларни камдан-кам учрайдиган, аммо муҳим томонларини пайқаб олишида намоён бўлади.

Компромисс – бу келишувчанлик, яъни “сен ҳам ютқизма, мен ҳам ютқизмай” қабалида иш тутиш, мунозарали вазиятдан келишилган ҳолда чиқиб кетиш имкониятини излашдан иборат ҳолатдир.

Конформлик – индивиднинг гуруҳ фикрларига ташқи томондангина қўшилиб, ички томонидан қўшилмай ўз фикрида қолишлик.

Конфликт – кишилар ва гуруҳлар орасидаги кучли салбий ҳиссий кечинмаларни келтириб чиқарувчи тўқнашув.

Кайфият – бирорта эмоциянинг барқарор кечиши.

Киноя – маъқуллашнинг ёлғон устидан қўлишнинг бир кўриниши.

“Кўзатиш ва эшитиш” ўйини –

«Махфийлик» – тренинг жараёнида бирор – бир гуруҳ аъзосининг ҳаётига оид ҳиссиёт, фикр, ахборотлар тренинг доирасидан четга чиқмаслиги.

Машқ – ўзлаштириш мақсадида қайта-қайта бажаридиган ҳаракатлар.

Машқ қилиш – маълум кўникма ва малакаларни ҳосил қилишга, такомиллаштиришга қаратилган жараён.

Машқ қилиш усули – зарур кўникма ва малакаларни ҳосил қилишга, такомиллаштиришга қаратилган жараённинг самарадорлигини ошириш усули.

Мимика – новербал мулоқот воситаси бўлиб, ўз фикр-мулоҳазаларини юз ифодаси орқали ифодалаш.

Муаммоли вазият – билиш эҳтиёжини қондиришда тафаккур қилиш шарти бўлган психологик вазият.

Мулоқот – икки ёки ундан ортиқ одамларнинг ўзаро бир-бирига таъсир этиши, ахборот алмашиши.

Мулоқатчанлик – кишиларнинг бошқалар билан мулоқотга тез киришувчанлик қобилияти.

Низо – ўзаро таъсир кўрсатаётган кишиларнинг қарама-қарши қизишиши.

Низоли вазият – ўзаро таъсир кўрсатаётган кишиларнинг қарама-қарши фикрларини тўқнашув вазияти.

Прогноз қилиш – тренингдан келиб чиққан ҳолда унинг самарасини олдиндан кўра билиш.

Психологик зўриқиш – инсоннинг руҳий жиҳатдан азобланиши.

Психологик муаммо – бу фикрлашни кенгайтиришга, ҳаётга ижодий ёндашувни шакллантирувчи вазият.

Психогимнастик машқлар – кишини баркамоллаштиришга, эмоционал зўриқишларни бартараф этишга қаратилган машқлар мажмуи.

Рақобат усули – мулоқот жараёнидаги бир кишининг иккинчи киши устидан ҳукмрон бўлиши ва бутунлай вазиятни бошқариши.

Реакция – (лот. re – қарши, action – ҳаракат) психология ва физиологияда ички ва ташқи муҳитнинг турли таъсирларига аъзоларнинг жавоб қайтариши.

Релаксация – одамдаги жисмоний зўриқишнинг психик кескинлиги тугаши натижасида бўладиган тинчлик, осойишталик ҳолати.

Ролли ўйин – турли ижтимоий ролларни бажарувчи кишилар орасидаги муносабатларни мувофиқлаштиришга қаратилган машқлар мажмуасидир.

Суст ҳулқ – ўз ҳуқуқларини ҳимоя қилмайдиган, ўзгалар фикрига ён берувчи ва уларни юқори қўювчи ҳулқ – атвор.

“Танишув” ўйини – гуруҳнинг барча аъзоларини ҳар жиҳатдан қулай, дадил тутишлари ва ўзаро ишонч ҳосил қилишга қаратилган машқ.

Тренинг – шахсда мавжуд бўлган ёки вужудга келадиган муаммоларни ҳал қилиш учун зарур бўлган билим, кўникма, малакаларни ҳосил қилиш мақсадида баҳс-мунозара, ўйин, машқлар орқали ўтказиладиган машғулотлар йиғиндиси.

Тренинг гуруҳ – шахслараро муносабатлар тизимида унинг аъзоларига таъсир кўрсатиб, уларда мулоқот малакасини ва ўзаро таъсирини ривожлантиришга қаратилган қисқа муддатли машқ тури.

Тренер – тренинг машғулотларини ташкил этиб, бу жараёни бошқарувчи шахс.

Усул – бирор – бир фаолиятни бажаришнинг йўл-йўриғи.

Фаоллик – тирик материянинг умумий хусусияти, теварак – атрофдаги муҳит билан ўзаро таъсирда бўлишида намоён бўлади.

Флипчарт қоғози – тренинг жараёнида қўлланиладиган махсус қоғоз.

Шахс – ижтимоий муносабатларга киришувчи ва онгли фаолият билан шуғулланувчи одам.

“Шу ерда ва ҳозир” – гуруҳдаги муомала – муносабат машғулот жараёнига бевосита алоқадор, яъни ҳозирги замонга боғлиқ бўлиши лозим.

Эмоция – (лот. emovere – уйғотиш, тўлқинлантириш) одамларнинг субъектив ифодаланган ички ёки ташқи қўзғатувчилар таъсирига жавоб реакцияси.

Эмоционал таъсирчанлик – ўйинни бошлаш учун қилинадиган таклифларни жонли, қувноқ тарзда айтилиши ва иштирокчиларни ҳаракатларга келтириш жараёни.

Эмпатия – (юнон empathy - биргаликда дардлашмоқ) бошқа одамларнинг психик ҳолатларини тушуниш ва уларга ҳамдардлик қилиш қобилияти.

“Ягона микрофон” – бир иштирокчи сўзлаганда, бошқалар унга диққат билан қулоқ солиши ва гапини бўлмаслиги, бир-бирининг шахсини хурмат қилиши.

Ўйин – кишиларнинг иш – ҳаракатларини, одамлар ўртасидаги ўзаро муносабатларни акс эттиришда ифодаланган ва тевақ – атрофдаги борлиқни билишга қаратилган фаолият.

Ўйиннинг жадаллиги – ўйинни давом этиш тезлиги.

Ўз – ўзини англаш – индивиднинг ўзи ҳақида нисбатан барқарор анланган тасаввурлар тизими.

Қўрқув – одамнинг ўзига ёки яқин кишиларига тааллуқли бўлган ҳақиқий ёки ҳаёлий ҳавф – ҳатарга нисбатан юзага келган эмоционал ҳолат.

Ҳамкорлик – бу ҳолат барча иштирокчиларнинг ўзаро манфаатларини ҳисобга олган ҳолда мулоқотда бўлиш ва муаммоли вазиятни охиригача ҳал этишга интилишдир.

Ҳиссиёт – одамнинг юксак эҳтиёжларини қондириш ёки қондирмаслик қобилиятининг мавжудлиги ва психик образ ярата олиш натижасида унинг тевақ – атрофдаги оламга бўлган муносабатларининг онда акс эттирилишидан иборат жараён.

Ҳулқ – атвор нормалари – жамият томонидан қабул қилинган ахлоқий меъёрларга асосланган ҳулқ-атвор.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. И.А.Каримов “Юксак манавият енгилмас куч”. Маънавият нашриёти. Тошкент-2008
2. С.Н.Алимходжаева, Ф.И.Ҳайдаров "Психологик ташхис методикалари мажмуаси". Тошкент-2008 йил
3. В.М.Каримова, Р.Суннатова. «Мустақил фикрлаш» ўқув қўлланмаси бўйича машғулотларни ташкил этиш услубиёти. Тошкент «Шарқ» 2000
4. Тошимов Р. Ғозиев Е. Ғ. “Замонавий индивидуал ва гуруҳий психология”. Тошкент, “Университет” 1999й.
5. Е.Ғозиев, Ш.В.Азизова “Ташкилий психология” Тошкент-1999й.
6. М.Ражабов “Экспериментал психология методлари тўплами”. Фарғона 2012
7. Ратанова Т.А, Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности: Учебное пособие. – Переработанное и дополненное издание пособия Т.А.Ратанова, Л.И. Золотарева, Н.Ф.Шляхта «Методы изучения и психодиагностика личности» - М.: Московский психолого – социальный институт: Флинта, 1998.
8. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: Гуманит.изд.Центр Владос, 1998.
9. Методика манбаси: Ермолаева М.В., Захарова А.В., Калинина Л.И., Наумова С.И. Психолога – педагогическая практика в системе образования. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НИО «МОДЭК», 1998. 107 – 110 бетлар.
10. М.Э.Рустамова, С.А.Рахимова, К.С.Алиева, А.А.Назирбаев, О. Рахмонов “Умумий ўрта таълими муассасаларининг 9-11 синф ўқувчилари ўртасида ўқув йили давомида ўтказиладиган психологик методикалар тўплами”
11. З.Мамажонова «Ўқувчилар ўртасида нохуш ҳолатларини олдини олиш» мақсадида ўтказган психологик тренинглари.
12. Каримова В.М. Ижтимоий психология асослари. -Т.:Ўқитувчи, 1994.
13. Андреева Г.М. Ижтимоий психология:-Учебник.-2-е изд. -М.:Изд-во МГУ, 1988.
14. Л.П. Пономаренко. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе. Методические рекомендации для школьных психологов. — Одесса: Астра-Принт, 1999.

Мавзу yo`zasidan internet tarmog`i bo`yicha veb-saytlar ro`yxati:

1. www.expert.psycqology.ru
2. www.psychology.all.ru
3. www.psycqology.net.ru
4. www.psy.piter.com

МУНДАРИЖА:

1. КИРИШ	3
ТРЕНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИ	
2. Психокоррекцион тренинг машғулотлари (хулқи оғишган ўқувчилар билан психологик коррекцион-ривожлантирувчи тренинглари.....	4
«Ўқувчилар ўртасида нохуш ҳолатларини олдини олиш» мақсадида ўтказган психологик тренинг машғулотлар жамланмаси	
3. 1-машғулот. “мен бахтли бўла оламан” мавзудидаги тренинг машғулотлари.....	13
4. 2-машғулот. “хаётий қадриятларни шакллантиришнинг психологик омиллари” мавзусидаги тренинг машғулотлари.....	18
5. Биз билган ва билмаган "кайфият".....	22
6. “Ўсмир ёшдаги болаларнинг ота – оналарига психолог маслаҳатлари” мавзусида тренинг ишланма.....	25
7. Ўсмир ёшдаги фарзандлар билан мулоқат қилиш учун ота – оналарга тавсиялар.....	30
ЎҚУВЧИЛАР УЧУН МЎЛЖАЛЛАНГАН СЎРОВНОМАЛАР	
8. Ўқувчи шахсининг схематик, педагогик – психологик ўрганиш анкетаси...36	
9. Карточка учета неблагополучной семьи.....	39
10. Нотинч оила фарзандларини рўйхатга олиш карточкаси.....	40
11. Синфдаги тарбияси оғишган ўқувчиларни аниқлаш сўровномаси (ўзбек ва рус тилида)	41
12. Ўқувчиларнинг шахс хусусиятларини ўрганиш анкетаси.....	45
СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБ ҚИЛИШДА ЎҚУВЧИЛАР УЧУН МЎЛЖАЛЛАНГАН СЎРОВНОМАЛАР	
13. Ўқувчиларнинг оитсга га қарши кураш бўйича сўровномаси.....	49
14. Гиёҳванд моддаларнинг инсон организмига салбий таъсири сўровномаси.....	50
ОТА-ОНАЛАР ВА АМАЛИЁТЧИ ПСИХОЛОГЛАР УЧУН ТЕСТЛАРДАН НАМУНАЛАР КЕЛТИРАМИЗ	
15. Ота-оналар учун анкета.....	51
16. Ота-оналар муносабати” турларини аниқлаш тести (А.Я.Варга, В.В.Столин).....	53
17. Сиз қандай ота-онасиз?.....	58
18. Ота - оналар учун “сиз қандай тарбиячисиз?” методикаси ота-оналар учун анкет.....	60
19. Ўсмирларни ота – она тарбиялайди, ота – онаничи?.....	61
20. “Оилада кимнинг ўрни қандай?” сўровномаси.....	62
21. 5-синф ўқувчисининг ота-онасига “очиқ хати”.....	64
22. «Открытое письмо родителям».....	65
23. Ота-оналар учун тавсиялар.....	66
25. Фарзандингизга айтиш мумкин бўлмаган 10та ибора.....	67
26. Масару ибуканинга сосий маслаҳатлари.....	70
27. Ҳар бир бола эшитиши лозим бўлган иборалар.....	72
29. Мактаб амалиётчи психологининг ота-оналар билан олиб борадиган тадбирлар режаси.....	73

МАКТАБ ПСИХОЛОГИНИНГ БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ БИЛАН ОЛИБ БОРАДИГАН ПСИХОДИАГНОСТИК ИШЛАРИ.

30. 1-синф ўқувчиларининг коидалари.....	75
31. Ўқув мотивини баҳолаш методикаси (Лусканова).....	76
31.1-синф ўқувчиларининг ота-оналари учун мўлжалланган мактабга мослашиш ёки мослашмаганлиги ҳолатини аниқлашга доир сўровнома.....	78
32. Кўлқопча методикаси	79
33. “Дарахт” методикаси.....	80
34. Тест “Дерево” (Автор Д.Лампен, В Адаптаци Л.П.Пономаренко).....	82
35. Бошланғич синфлар учун “Зина” тести.....	84
36. Диагностика детей методикой “Лесенка”.....	85
37.5-синф ўқувчиларининг ўрта бўғинда таълим олишга мослашганлик даражасини ўрганиш.....	87
38.5-синф ўқувчиларининг ўрта бўғинда таълим олишга мослашганлик даражасини аниқлаш сўровномаси.....	88
39. “5-синф Ўқувчилар учун сўровнома” (Рус ва ўзбек тилида).....	89
40. «Рангли хатлар» методикаси.....	90
41. “Q - сортировка В - стефансон услуги.” сўровнома ўзи ҳақидаги тушунча ва реал гуруҳдаги ҳулқнинг асосий тенденциялари диагностикаси.....	92
42.“Реактив (вазиятли) ва шахсий хавотирлик даражаларини” ўрганувчи (ч.д.спилбергер ва ю.л.ханин) сўровномаси.....	94
43. (Спилбергер ва ханин тести).....	95
44.“Депрессив ҳолатларни дифференциал диагностика” қилиш (в.зунга) методикаси.	96
45. А.Асингернинг агрессияни диагностика қилиш методикаси.....	97
46.Нерв тизимининг хусусиятларини ўрганиш методикаси (а.а.полежаев методикаси).....	100
47. Тажовуз ҳолати ташхиси.....	103
43. Айзенкнинг сўровнома - тести.....	106
44.Фрайбург саволномаси ёрдамида шахс хусусиятларини ўрганиш методикаси.....	110
45. Гуруҳдаги психологик иқлимни аниқлаш тести.....	118
46. Гуруҳнинг социал – психологик жихатдан ўз – ўзини жамоа сифатида аттестация қилиш методикаси.....	119
47. ШМИШЕК тест – саволномаси ёрдамида ўсмирларнинг характер акцентуациясини аниқлаш.....	123
48. Низолашувчанлик даражасини аниқлаш сўровномаси.....	128
49. Кайфият йўқлик-субдепрессия даражасини аниқлаш.....	129
50. Ёлғизликни ўлчашнинг модификациялаштирилган шкаласи.....	130
51. Д. Рассел ва М. Фергюсон сўровномаси.....	132
52. Шахсий хавотирлиликни ўрганиш методикаси (А.М. Прихожан).....	133
53.Ўқувчиларнинг тарбияланганлик даражасини ўрганиш сўровномаси.....	134
54. Эгоцентрик ассоциациялар тести.....	141
55.1)“Биз тўғри тинглай оламизми” тести.....	143

56. 2) “суръатни якунла” проектив методикаси.....	144
57. С.Г. Корчагинанинг “Ёлғизлик” диагностик сўровномаси.....	146
58. Намойишкороналик тести	147
59. “Кактус” методикаси.....	149
60. Суицидал хавф сўровномаси.....	150
61. Депрессив холати даражасини аниқлаш бўйича сўровнома.....	152
62. Иқтидор турлари диагностикаси учун методикалар.....	156
63. Иқтидорли болаларни диагностика қилиш	158
64. «Иқтидор харитаси » методикаси (д.хаан ва м.кафф).....	160
65. Интеллект коэффициенти(іq). г.айзенк интеллект тести.....	164
66. Дарсда ўқувчиларга дифференциал ва индивидуал ёндашишни диагностик асосда ташкил этиш.....	171
67. Мактаб раҳбарлари учун тавсиялар.....	172
68. Ота-оналар учун тавсиялар.....	173
69.«Ўқитувчи шахсини психологик қиёфасини ўрганиш»тести.....	174
70. <i>Ўқитувчининг устувор қадриятлари.....</i>	<i>181</i>
71. Касбга Йўналтириш Бўйича Методикалар қизиқишлар харитаси (174 талик саволдан иборат).....	184
72. Шахс типлари ва уларга мос касбларни аниқлаш.....	192
73.Касбий фаолиятнинг асосий мотивлари (мойилликлари)ни аниқлаш усули.....	195
74. 9-синфлар учун ўқувчиларни касбий йўналганлигини аниқлаш методикаси.....	199
75. Дифференциал - диагностик сўровнома (ддс).....	203
76. 9-синфлар учун “Қизиқишлар анкетаси” методикаси (90 талик).....	208
77. 9-синф ўқувчиларининг ўқиш турлари ва касб-хунар танлаш юзасидан сўровнома.....	212
78. Умумий ўрта таълим мактабларининг 10-11 синф ўқувчиларига ўқув ишлаб чиқариш мажмуаларида ўргатиладиган касблар рўйхати.....	213
79. Касбий ўзликни англаш бўйича сўровнома.....	214
80.Ўқувчиларнинг фанларга бўлган қизиқишларини аниқлаш бўйича тест.....	216
81.Умумий ўрта таълим мактаблари психологлари учун 9-11 синф ўқувчилари билан ишлаш бўйича йиллик иш режа.....	220
82. Психологик тест сиз қандай одамсиз?.....	226
83. “Ўзингиз ҳақингизда билиб олинг”.....	227
83. Ёлғизликни ўлчашнинг модификациялаштирилган шкаласи.....	230
84. Ота-оналарнинг ўсмир ёшли фарзандини тушуниш тести.....	232
85.Шахслараро муносабатлар интерперсонал ташҳисининг модификациялаштирилган варианты (Т.Лири - Собчик).....	235
86.Шахс ижодкорлигини 4 йўналишини ўрганиш бўйича Е. Е. Туник методикаси.....	242
87.Лидерликни аниқлаш тести саволларга ўйлаб ўтирмасдан жавоб беринг.....	244
98. ИЗОҲЛИ ЛУҒАТ.....	245
89. ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР.....	248

