

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ
ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ**

З.НИШАНОВА, Д.АБДУЛЛАЕВА, Г.БАЙКУНУСОВА

**ЎСМИРЛИК ДАВРИ
ПСИХОДИАГНОСТИКАСИ
ВА ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ**

Тошкент- 2015

Услубий қўлланмада ўсмирлик даврининг психологик хусусиятлари хақида ёритилган. Шунингдек, ўсмирлик даврини ўрганиш бўйича психодиагностик услублар келтирилган. Услубий қўлланмадан мактаб психологлари, ўқитувчилари, педагогика ва психология таълим йўналиши бакалаврлари, магистрлари, катта илмий ходим изланувчилар, мустақил тадқиқотчилар фойдаланишлари мумкин.

Илмий услубий қўлланма А-1-16 рақамли “Имконияти чекланган ўқувчиларда касбий қизиқишларни ривожлантиришнинг психологик хусусиятлари” номли грант лойиҳа доирасида тайёрланди.

Тақризчилар: психология фанлари номзоди, доцент Н.Жўраев

ХТХҚТМОМИ доценти, психология фанлари номзоди
А.Шамшетова

КИРИШ

Ўзбекистон Республикасининг мустақиллиги сабабли барча соҳаларда тубдан ислохотлар амалга оширилди, халқимиз ҳаётида бутунлай янгиланиш юз бериб, ўзлигимиз, миллий кадриятларимиз тикланди. Айниқса, таълим-тарбия соҳасидаги ислохотлар, ундаги мақсад ва вазифаларни тўлиқ амалга оширилиши таълим тизимини ҳар томонлама тараққий этиб боришини, давлатимизнинг бош мақсади ва халқимизнинг азалий орзуси бўлган жаҳон талабларига жавоб бера олувчи баркамол шахсни вояга етказишни тақозо этади. Чунки бизнинг жамиятимизнинг юксалиши ҳар томонлама уйғун ривожланган, ўзи ва атрофдагилар билан руҳий, жисмоний соғлом муносабатларга кириша оладиган, психологик соғлом оила қура олиш қобилиятига эга бўлган ҳамда оиласи, Ватани гуллаб-яшнаши учун хизмат қиладиган шахсга боғлиқдир.

Президентимиз И.А.Каримов таъкидлаганларидек, “иқтисодий ва сиёсий соҳалардаги барча ислохотларимизнинг пировард мақсади юртимизда яшайётган барча фуқаролар учун муносиб ҳаёт шароитларини ташкил қилиб беришдан иборатдир. Айнан шунинг учун ҳам маънавий жиҳатдан мукамал инсонни тарбиялаш, таълим ва маорифни юксалтириш, миллий уйғониш ғоясини рўёбга чиқарадиган янги авлодни вояга етказиш давлатимизнинг энг муҳим вазифаларидан бири бўлиб қолади”¹.

Қийин ёш даври бўлмиш ўсмирларнинг психологик хусусиятларини, психодиагностик методикаларни билиш улар билан ишлайдиган психологга жуда зарур. Шунингдек, услубий қўлланмада психокоррекция услублардан бири бўлмиш аутотренинглardan намуналар келтирилган.

¹ Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори – Т.: Шарқ, 1998

1. ЎСМИРЛИК ДАВРИНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

1.1. Ўсмирлик ёшидаги ўқувчиларнинг хулқ-атвор хусусиятлари

Ўсмирлик 10-11 ёшлардан 14-15 ёшларгача бўлган даврни ташкил этади. Ҳозирги ўсмирлар ўтмишдошларига нисбатан жисмоний ақлий ва сиёсий жиҳатдан бир мунча устунликка эга. Уларда жинсий етилиш, ижтимоийлашув жараёни, психик ўсиш олдинроқ намоён бўлмоқда. Аксарият ўқувчиларда ўсмирлик ёшига ўтиш, асосан, 5-синфлардан бошланади. «Энди ўсмир бола эмас, бироқ катта ҳам эмас» - аини шу таъриф ўсмирлик даврининг муҳим характери билдиради. Ўсмирлик – болаликдан катталиққа ўтиш даври бўлиб, физиологик ва психологик жиҳатдан ўзига хос хусусиятлари билан характерланади. Бу босқичда болаларнинг жисмоний ва психик тараккиёти жуда тезлашади, ҳаётдаги турли нарсаларга қизиқиши, янгиликка интилиш ортади, характери шаклланади, маънавий дунёси бойийди, зиддиятлар авж олади. Ўсмирлик балоғатга етиш даври бўлиб, янги хислар, сезгилар ва жинсий ҳаётга тааллуқли чигал масалаларнинг пайдо бўлиши билан ҳам характерланади. Бу ёшда ўсмир ривожда кескин ўзгаришлар рўй бера бошлайди. Бу ўзгаришлар физиологик ҳамда психологик ўзгаришлардир. Бўйга ўсиш бир текис бормайди: киз-болалар 5-7 см ўссалар, ўғил болалар 5-10 см ўсадилар. Бўйга караб ўсиш пайсимон илк суякларнинг узунлашиши ва умуртқа қисмининг катталашиши ҳисобига рўй беради.

Оғиз бўшлиғи ва ҳалқумдаги ўзгаришлар оқибатида товуш тембри ҳам ўзгаради. Бу ўғил болаларда киз болаларга нисбатан кўпроқ даражада содир бўлади. Ўғил болаларнинг товуши вазминроқ бўлиб қолади, дўриллайди.

Гарчи бу даврда мушаклар тез суръат билан ўсса ҳам, мустаҳкамлашса ҳам, лекин барибир оёқ ва қўл суякларининг ўсиш суръати орқада қолади. Ўсмирларда бу хусусият уларнинг бесўнақай хатти-ҳаракатларида, юриш-туришларидаги қўполликка, катта-катта одим ташлашларига сабаб бўлади.

Физиологик ўзгариш жинсий етилишнинг бошланиши ва бу билан боғлиқ равишда танадаги барча аъзоларнинг мукамал ривожланиши ва ўсиши, ҳужайра ва организм тузилмаларининг қайтадан шакллана бошлашида намоён бўлади. Организмдаги ўзгаришлар бевосита

Ўсмир эндокрин системасининг ўзгаришлари билан боғлиқдир. Бу даврда ички секреция безларидан бири гипофиз безининг функцияси фаоллашади. Унинг фаолияти организм тўқималарининг ўсиши ва муҳим ички секреция безларининг (қалқонсимон без, буйрак усти беши ва жинсий безлар) ишлашини кучайтиради. Натижада бўй ўсиши тезлашади, жинсий балоғатга етиш (жинсий органларнинг ривожланиши, иккиламчи жинсий безларнинг пайдо бўлиши) амалга ошади. Кўкрак қафаси ҳам гавданинг бўй ўсишига нисбатан секин ривожланади. Бунинг натижасида айрим ўсмирларнинг елкаси, кўкраги тор бўлиб қолади, бу эса ўз навбатида кислород етишмаслигига, нафас қисилишига олиб келади. Кислород етишмаслиги натижасида рухий фаолиятга путур етади. Бу даврда юрак кенгайиши билан қон томирлари ҳам йўғонлашади. Қон айланиш системасининг қайта қурилиши, вегетатив нерв системасидаги барқарорлик қон айланишини бузади ва ўсмирда баъзи қон босимининг ортиши рўй беради.

Бу даврда айниқса жинсий безлар фаолияти кучаяди. Ўсмирда рўй берадиган биологик-жисмоний ўзгариш натижасида унинг психик дунёсида туб бурилиш нуқтаси вужудга келади. Ўсмирлик ёшида уларнинг хулқ-атвориغا хос бўлган алоҳида хусусиятларни жинсий етилишнинг бошланиши билан изохлаб бўлмайди. Жинсий етилиш ўсмир хулқ-атвориغا асосий биологик омил сифатида таъсир кўрсатиб, бу таъсир бевосита эмас, балки кўпроқ билвоситадир.

Ўсмирлар ўзларини катталардек тутишга ҳаракат қиладилар. Улар ўзларининг лаёқат, қобилият ва имкониятларини маълум даражада ўртоклари ва ўқитувчиларига кўрсатишга интиладилар. Бу ҳолатни оддий кузатиш йўли билан ҳам осонгина кўриш мумкин. Ўсмирлик даври «*ўтиш даври*», «*кризис даври*», «*қийин даври*» каби номларни олган психологик кўринишлари билан характерланади. Чунки, бу ёшдаги ўсмирларнинг хатти-ҳаракатида муқобил, янги шароитларда ўз ўрнини топа олмаганлигидан психик портлаш ҳоллари ҳам кузатилади. Ўз даврида *Л.С. Виготский* бундай ҳолатни «*психик ривожланишдаги кризис*» деб номлаган. Кичик мактаб давридан сўнг бола алоҳида олинган шахс сифатида ўз-ўзига муносабатини шакллантириш жараёнида асосан икки босқични бошидан кечиради. Бу босқичлар ўсмирлик ёшини икки хил даврга - кичик ўсмирлик даври ва катта ўсмирлик даврларига тўғри келади. Биринчи босқичда ўсмир ўзини "бола"лардан ажратиб, энди ўзини катталар оламига мансублигини таъкидламоқчидек бўлади. Катталар

ҳаётига киришга қизиқиш ўсмирларнинг асосий характеристикалари ҳисобланади.

Бу давр учун катталарнинг хатти-ҳаракатларига тақлид қилиш ва ўзининг мана шу ярашмаган қилиқларига танқидий баҳо бера олмаслик, унинг катта ёшли кишиларга яқин бўлиши, ёрдам бераётган бир гуруҳ тенгдошлари билан ортиқ даражада боғлиқ бўлиб қолиши ва шу сингари ҳолатлар характерлидир. Иккинчи босқичда ўсмир энди ўзининг ёш бола эмаслигига шубҳа қилмайди ва ўзлигини аниқ англай бошлайди, ўз шахсини улуғлаб, ўзига хос ҳаракатлар қила бошлайди. Ўсмирларни ўз шахслари ҳақидаги фикрлар кўпроқ қизиқтиради, улар ўзларини билишга, мақсадли ривожлантиришга, тарбиялашга ҳаракат қиладилар.

Ўсмирлик даврида ички эркинликнинг ўсишида, ўз-ўзини англаш лаёқатларида, мустақил хатти-ҳаракатларида катта сифат ўзгаришлари юз беради. Бундай ўзгаришларнинг юзага келишида ироданинг ҳам аҳамияти катта. Ирода олий психик функция сифатида ўсмирнинг эркин ҳаракат қилиш қуроли, шунингдек, шахси ривожининг магистрал чизиғи бўлиб ҳисобланади. Бу даврга келиб унинг ҳаракатлари ўзи билан ўртоқ бўлган бир гуруҳ тенгдошларига боғлиқ бўлмай қолади. Ўртоқлари ўсмирга ўзи тўғрисидаги нотўғри тасавурлардан қайтиб, жиддий ўйлаб кўришга уни мажбур қилмоқчи бўлганларида ҳам у бемалол рад жавобини бериши ва ўз фикрида қатъий туриб ҳимоя қилиши мумкин. Бу даврда ўзга кишиларнинг ички дунёсига ортиқча қизиқиш билан қараш ва ўз хатти-ҳаракатларини ўзи таҳлил қилиш, ўз-ўзини тарбиялашнинг элементларини юзага келиши мана шу иккинчи босқичдаги ўсмирлар ҳаётига хос хусусиятлардир. Ўсмирлик даврига кўпинча сўзга кирмаслик, ўжарлик, тажанглик, ўз камчиликларини тан олмаслик, урушқоқлик каби салбий хусусиятлар хосдир. Ўсмирлар ҳаётда, экранда ва китобларда катталарнинг мустақиллигини ва эркинлигини, уларнинг катта ва қизиқарли ишларини, дадил ҳаракатларини, қаҳрамонликларини, атрофдагилар орасидаги обрўларини кўрадилар ҳамда ҳавас қиладилар. Ўсмирда *катта ёшли одам бўлишга ёки ҳеч бўлмаганда катта ёшли одам бўлиб кўринишга қизиқиш*, интилиш пайдо бўлади ва бу хоҳишни амалга ошириш унга осондек бўлиб кўринади. Ўсмирларнинг эҳтиёжлари ва имкониятларининг ўзаро мос келмаслиги ўсмирлар билан ота-оналари, ўқитувчилари ва бошқа мураббийлари ўртасида қарама-қаршилиқни келтириб чиқаради.

Ўсмир ўзининг жуда кўп истаклари, «хохлайман»ларини амалга оширишга интилади: катта ёшли одамлар эга бўлган ҳамма нарсалардан фойдаланишга, эркин, мустақил ва озод бўлишга интилади. Теварак-атрофдаги одамларга ўзининг ахамиятга эга эканини кўрсатиш учун у кучли, кўркмас ва эпчил бўлишга интилади. Тарбиячилар ҳам ўз тарбияланувчилари худди шундай бўлишларини истайдилар, аммо улар ана шу фазилатларнинг фақат «кераклиги» учун шундай бўлишини истайдилар. Ана шундай «хохлайман» ва «керак» ўртасидаги карама-қаршиликлар баъзан оилада, мактабда, кескин зиддиятли вазиятларни юзага келтиради. Тарбияланган одамда «хохлайман» фақат «керак»ни бажариш орқалигина амалга оширилади. Агар ўсмир бола тушунишга ўргатилмаган бўлса ва «керак» бўлган нарсани бажаришга одатланмаган бўлса, у ўзбошимчалигини намоён қилиш орқали тарбиячиларнинг талабларига қаршилик қилади ҳамда ўзининг шахсий асосланмаган хоҳишлари асосида иш тутади. Ўсмирнинг янги ҳуқуқларга даъвоси, аввало, катталар билан ўзаро муносабатларнинг бутун муҳитига оид бўлади. Ўсмир аввал бажонидил бажарадиган талабларга энди қаршилик кўрсата бошлайди: унинг мустақиллигини чеклашганда, васийлик қилишганда, йўналтиришганда, назорат қилишганда, кулоқ солишни талаб қилишганда, жазолашганда, унинг кизиқишлари, муносабатлари ва фикрлари билан ҳисоблашишмаганда у жуда хафа бўлади ва норозилик билдиради. Ўсмирда ўз қадрини билиш ҳисси пайдо бўлади ва у ўзини камситиш, мустақиллик ҳуқуқидан маҳрум қилиш мумкин бўлмаган инсон, деб билади. Болаликдаги катталар билан бўлган муносабат ҳақидаги фикрлари ўзгаради ва унинг ўз катталиги даражаси ҳақидаги тасаввурлари билан мос келмай қолади. У катталар ҳуқуқини чеклайди, ўзиникини эса кенгайтиради. Катталарнинг ўз шахси ва инсонийлик қадрини хурмат қилишларини хоҳлайди, ишонч ва мустақиллик намоён этишга даъво қилади, яъни катталар билан маълум тенг ҳуқуқлиликка ва уларнинг шу нарсани тан олишларига эришишга ҳаракат қилади.

Ўсмирлик даврига кимнингдир хатти-ҳаракатини имитация - қилиш хосдир. Кўпинча улар ўзларига таниш ва ёқадиган катталарнинг хатти-ҳаракатларига имитация, таклид қиладилар.

Ўсмирлар бу даврда чекиш ҳамда спиртли ичимликларга кизиқиш қолишлари ҳам мумкин. Ўсмир катта одам, шунингдек, чекувчи, ичувчи сингари янги ролларда ўзини ноқулай ҳис қилади. Психик ривож жихатидан болаларга яқин, лекин эҳтиёжлари

жихатидан катталарга якин бўлган ўсмирда жуда кўп ноқулай ва ташвишга тушувчи ҳолатлар бўлади ва улар ўсмирда кризисни юзага келтириб чиқаради. Бу кризис ўсмирнинг маънавий ўсиши, шунингдек психикасидаги ўзгаришлар билан ҳам боғлиқдир. Бу даврда боланинг ижтимоий мавқеи ўзгаради, ўзининг яқинлари, дўстлари, тенгдошлари билан янги муносабатлар юзага келади. Лекин энг катта ўзгариш унинг ички дунёсида юзага келади. Кўпгина ўсмирларда ўздан қоникмаслик ҳолати кузатилади. Шунингдек, ўзи ҳақидаги мавжуд фикрларининг бугун унда содир бўлаётган ўзгаришларга тўғри келмаётганлиги ўсмирни асабийлаштишига олиб келади. Бу эса ўсмирда ўзи ҳақида салбий фикр ва қўрқувни юзага келтириши мумкин. Баъзи ўсмирларни нима учун атрофдагилар, катталар, шунингдек, ота-онасига қарши чиқаётганлигини англай олмаётганлиги ташвишга солади. Бу ҳолат уларни ичдан асабийлаштишларига сабаб бўлади ва ўсмирлик даври кризиси юзага келади. Кризис боладаги мавжуд тушқунлик, ёлғизликка интилиш, пассивлик ёки акси, ўжарлик, қайсарлик, агрессивлик, ҳаётга салбий муносабатларнинг кечилишида намоён бўлади. Бундай пайтларда у ўзи сингари катта физиологик, психологик ўзгаришлар кечаётган ўртоғи билан мулоқот қилишга катта эҳтиёж сезади. Дўсти ўсмирга ижобий таъсир қиладими ёки уни йўлдан уриб, ёмон таъсир қиладими — бу нарса унинг ахлокий қиёфаси билан боғлиқ.

Ўртоқларининг таъсири остида ўсмир ўзининг эҳтиёжлари ва истакларини қондириши мумкин. Агарда бундан қаноатланиш унга катта мамнунлик бағишласа, бундай ҳолларда унинг баъзи бир ҳаракат ёки қилиқларга нисбатан бўлган тасодифий қизиқишлари даставвал иштиёқга, ундан кейин эҳтирос ёки одатга айланиши мумкин. Ана шундай йўл билан ўқувчиларда, масалан, математикага, физика ёки химияга, дурадгорлик, слесарлик ёки қандайдир бошқа бир ишларга нисбатан иштиёқ юзага келади, аммо ўқувчилар худди шундай йўл билан ёлғончиликка, безориликка ва бошқа ахлоқсиз хатти-ҳаракатларга ҳам ўрганиб қолишлари мумкин.

Ўсмирлик давридаги барча *номуносиб ҳаракатлар бир онда ўтиб кетадиган хоҳишларнинг* кўплигидан ва келиб чиқадиган оқибатни ниҳоятда юза тарзда кўра билишликдан келиб чиқади. Деярли барча зарарли хоҳишлар олдин зарарсиз ва енгиллик билан амалга ошириладигандек бўлиб кўринадиган кўнгил очиш тарзидаги ишлардан бошланади. Бироқ, аслида эса бу ишларни амалга оширишга ўсмирларнинг имкониятлари етмайди. Бунга шахс

тараққиётининг табиий эҳтиёжлари таъсир қилади. Агарда ўсмир болалар фақат бажара оладиган ишларни қилганларида эди, улар ўзларининг психик хусусиятларини ривожлантира олмаган бўлар эдилар. Ўсмирлар, ўзларининг турли хил хоҳишларини бевосита қондиришдан бўлак нарсани кўра олмайдилар ва бундай хоҳишлар хатарли оқибатларга томон йўллаганда ўзларини вақтида тўхтатиб қола олмасликлари ҳам мумкин. Ўқувчиларни ўз хатти-ҳаракатларининг оқибатларини олдиндан кўра билишга ва ўзларини тута билишга ўргатиш тарбиячиларнинг асосий вазифасидир.

Ўсмирлар ҳаддан ташқари ғайратли ва бесарамжон бўладилар, улар учун бекорчилик жуда оғирдир, бир хил тарздаги ишлардан тезда толиқадилар, бир хилдаги иш билан кизикмай қўядилар, бу эса уларнинг таълим жараёнлари муваффақиятига кучли таъсир қилади. Бинобарин, ўсмирларга муваффақиятли таълим ва тарбия беришда уларни турли фаолиятларга кизиктириш ва ҳар турли фойдали машғулоғларга жалб қилиш ҳамда, қийинрок, лекин кучлари етадиган ишлар билан шуғуллантириш ниҳоятда муҳимдир.

«Ўсмирлик ёшининг моҳияти шундан иборатки, ўсмир бирмунча фаолроқ ихтимой муҳитга етилган бўлиб, болалик чоғида вужудга келган эски муносабатларни бузиб, ана шу муҳит учун кураша бошлайди». Ҳар бир ўсмир муваффақиятли ишлар билан теварак-атрофдаги одамлар ўртасида ўз шахсини тасдиқлашга интилади.

Катталар ўсмирларнинг фойдали жамоа ишларида муваффақиятга эришишларида ёрдам беришлари ва бу билан уларнинг ўз кадр-қимматларини намоён қилишларига имкон беришлари лозим. Акс ҳолда улар бошқаларнинг олдида ўзларини юқори қўйишлари, беписандлик қилишлари мумкин. Буни улар ўзларининг кадр-қимматлари тан олинмаганлиги ёки камситилганлигига қарши чиқиб, салбий ишлар ва хатти-ҳаракатлар орқали амалга оширишлари мумкин бўлади.

Ўсмирлар ниҳоятда тақлидчан бўлиб, уларда ҳали аниқ бир фикр, дунёқараш шаклланмаган бўлади. Улар ташқи таъсирларга ва ҳиссиётларга жуда берилувчан бўладилар. Шунингдек, уларга мардлик, жасурлик, тантиқлик ҳам хосдир. Ташқи таъсирларга берилувчанлик ўсмирда шахсий фикрни юзага келишига сабаб бўлади, лекин бу шахсий фикр аксарият ҳолларда асосланмаган бўлади. Шунинг учун ҳам улар ота-оналарнинг, атрофдаги катталарнинг, устозларнинг тўғри йўлни кўрсатишларига қарамай, ўз фикрларини ўтказишга ҳаракат қиладилар. Ўсмирларга

фаросатлилиқ, тежамкорлик, эҳтиёткорлик ва узокни кўра билишлик каби психик хусусиятлар ҳали етишмайди. Тенгдошлари, шунингдек, синфдошлари гуруҳида ўсмир ўзининг келишувчанлик хусусияти билан намоён бўлади. Ўсмир ўз гуруҳига боғлиқ ва қарам бўлгани ҳолда шу гуруҳнинг умумий фикрига қўшилишига ва унинг қарорини доимо бажаришга тайёр бўлади. Гуруҳ кўпинча ўсмирда «биз» ҳиссининг шаклланишига ёрдам беради ва унинг ички ҳолатини мустаҳкамлайди. Ўсмир ёшдаги бола учун дўст танлаш жуда катта аҳамиятга эга. Ўсмирлик даврида дўстлик жуда қадрли ҳисобланади. Дўстлар доимий равишда руҳан, қалбан якин бўлишга эҳтиёж сезадилар. Бу эҳтиёж ўсмир дўстларнинг ҳол-аҳвол сўрашиши ва кўришишларида (қўл бериб, кучок очиб кўришиш) бирга ўтириш ва бирга юришга ҳаракат қилишларида кўринади. Кўпгана ана шундай жуда якин муносабатлар, ўсмирларнинг шахс бўлиб шаклланишида, ҳамкорликдаги ҳаракатларининг изи инсон қалби ва хотирасида бир умрга сақланиб қолади.

Ўсмир ёшларнинг хулқ-атвори ва фаолиятларида баъзан ўзларининг кучлари етмайдиган қарама-қаршиликлар пайдо бўлади. Асосий қарама-қаршилик жуда кўп орзу-тилақларни вужудга келтирувчи, жадал ортиб бораётган жисмоний, маънавий ва моддий эҳтиёжлар билан уларни қондириш учун ниҳоятда чекланган ҳамда кўп жиҳатдан етарли бўлмаган имкониятлари ўртасидаги қарама-қаршиликдир. Ўсмирнинг ўз кучига тўла ишонмаслиги уни бутун воситалар билан шунчаки ўзини катта киши бўлиб қолганлигини таъкидлашга мажбур қилибгина қолмай, шу билан бирга бу туйғуни етарли баҳолай олмаслик ҳолатини ҳам вужудга келтиради. Бу ўз навбатида катталарга кўпол муносабатда бўлиш ва агрессивликни ҳамда ота-оналар билан ўқитувчиларнинг маслаҳат ва талабларини писанд қилмаслик каби хулқ-атвор аломатларини ҳам келтириб чиқаради.

“Олтинчи синф муаммолари”га бағишланган тадқиқот ишида шу ёшдаги болаларнинг хулқ-атвор хусусиятлари ва турли хил фанлар бўйича ўзлаштиришнинг пасайиши билан боғлиқ бўлган муаммоларнинг ўсиб бориши куйидагича намоён бўлган: Олтинчи синф ўқувчилари тўртинчи синфга нисбатан 6 марта кўпроқ қайсарлик қилишлари, 10 марта кўпроқ ўқитувчиларга қаршилик кўрсатишлари, 7 марта кўпроқ бошқалар иродасига тўсқинлик қилишлари, 9 марта кўпроқ бошқалар камчиликларига эътибор беришлари, 5 марта кўпроқ фақат ўз хоҳиш-истакларига

бўйсунликлари ва ниҳоят 42 марта кўпроқ ўз хатти-харакатлари мотивларига эга бўлмасликлари аниқланган. (Краковский А.П. 1970)

Ўсмирлик даврига кўпинча сўзга кирмаслик, ўжарлик, тажанглик, ўз камчиликларини тан олмаслик, урушқоклик каби салбий хусусиятлар хосдир. Ўсмирлар бу даврда чекиш ҳамда спиртли ичимликларга қизиқиб қолишлари ҳам мумкин. Ўсмир катта одам, шунингдек, чекувчи, ичувчи сингари янги ролларда ўзини ноқулай хис қилади.

Кўпгина ўсмирларда ўзидан қониқмаслик ҳолати кузатилади. Шунингдек, ўзи ҳақидаги мавжуд фикрларининг бугун унда содир бўлаётган ўзгаришларга тўғри келмаётганлиги ўсмирни асабийлашишига олиб келади, унда жуда кўп ноқулай ва ташвишга тушувчи ҳолатлар бўлади. Бу эса ўсмирда ўзи ҳақида салбий фикр ва кўркувни юзага келтириши мумкин. Баъзи ўсмирларни нима учун атрофдагилар, катталар, шунингдек, ота-онасига қарши чиқаётганлигини англай олмаётганлиги ташвишга солади. Бу ҳолат уларни ичдан асабийлашишларига сабаб бўлади ва ўсмирлик даври кризиси юзага келади. Кризис боладаги мавжуд тушқунлик, ёлғизликка интилиш, пассивлик ёки акси, ўжарлик, қайсарлик, агрессивлик, ҳаётга салбий муносабатларнинг юзага келиши сифатида намоён бўлади. Бу кризис ўсмирнинг маънавий ўсиши, шунингдек, психикасидаги ўзгаришлар билан ҳам боғлиқдир. Бундай пайтларда у ўзи сингари катта физиологик, психологик ўзгаришлар кечаётган ўртоғи билан мулоқот қилишга катта эҳтиёж сезади. Дўсти ўсмирга ижобий таъсир қиладими ёки уни йўлдан уриб, ёмон таъсир қиладими — бу нарса унинг ахлокий киёфаси билан боғлиқ.

Ўсмирлик даврида етакчи фаолият шахсий-интим мулоқотдир. Ўртоқларининг таъсири остида ўсмир ўзининг эҳтиёжлари ва истакларини қондириши мумкин. Агарда бундан қаноатланиш унга катта мамнунлик бағишласа, бундай ҳолларда унинг баъзи бир ҳаракат ёки қилиқларга нисбатан бўлган тасодифий қизиқишлари даставвал иштиёқга, ундан кейин эҳтирос ёки одатга айланиши мумкин. Ана шундай йўл билан ўқувчиларда, масалан, математикага, физика ёки химияга, дурадгорлик, слесарлик ёки қандайдир бошқа бир ишларга нисбатан иштиёқ юзага келади, аммо ўқувчилар худди шундай йўл билан ёлғончиликка, безориликка ва бошқа ахлоқсиз хатти-харакатларга ҳам ўрганиб қолишлари мумкин.

Ўсмирлар катталарнинг уларга билдирадиган ишончларига катта эҳтиёж сезадилар. Катталарнинг ўсмир ёшдагиларга таъсир кўрсатиши, тарбия бериши учун энг кулай шаронг - бу умумий меҳнат билан шуғулланишдир. Агар кичик ёшдаги болалар ёрдамчи бўлиш ролларидан қониксалар, ўсмирлар, айниқса катта ўсмирлар катталар билан тенг равишда фаолият кўрсатаётганларидан, лозим бўлганда уларнинг ўрниларига ҳам ишлай олишларидан қоникадилар. Катталар ўсмирлар билан дўстона, уни тўла тушунган ҳолда ва ақл билан раҳбарлик қилсалар, бунга ўсмирлар ижобий қарайдилар, лекин бу раҳбарлик каттанинг хоҳиш-истаги устунлигида кечса, ундай ҳолда улар тўла қаршилик кўрсатадилар. Бу қаршилик кўпинча салбий натижаларга, баъзан депрессия ҳолатини ҳам юзага келтириши мумкин. Бу ҳолат кўпинча ота-онаси авторитар муносабатда бўлувчи ўсмирларнинг оилаларида учрайди. Бундай оилаларда тарбияланаётган ўсмирлар ҳаётда мустақил ҳолда ҳаракат қилишлари, ўз режаларини амалга оширишлари, қийин масъулиятни ўз зиммаларига олишлари бирмунча қийин кечади.

Улар кўпинча интеллектуал характердаги муаммоларни ҳам қийинчилик билан енгадилар. Ўсмирлик даврида болаларнинг атрофдаги одамлар билан шахсий ва иш юзасидан бўладиган муносабатларидаги мавқеи ўзгаради. Энди ўсмирлар ўйин ҳамда дамга камроқ вақтларини ажратган ҳолда кўпроқ жиддий ишлар билан шуғуллана бошлайдилар ва уларда билиш жараёнлари жадал ривожлана бошлайди. Ўқиш ўсмирлар ҳаётида катта ўринни эгаллайди. Уларга машғулотларнинг мустақил шакллари ёқади. Бошқа давр болаларига нисбатан ўсмирларнинг фанларни муваффақиятли ўзлаштиришлари, кизиқишларининг ортиши, ўқитувчининг ўқув материални тушунтира олиш маҳоратига боғлиқ. Билим ўрганиш эҳтиёжлари асосида аста-секинлик билан ўқув фанларига нисбатан қатъий ижобий муносабат шаклланади. Бу даврда ўқишнинг янги мотивлари юзага келади. Бу мотивлар ўсмирнинг, ҳаётининг режалари, келажак касби ва идеали билан боғлиқ бўлади. Айнан ўсмирлик давридан бошлаб, болалар ҳаётининг, илмий, бадий билимларни кенгайтиришга алоҳида эҳтиёж сезадилар ва бунга ҳаракат қиладилар. Билимли бола тенгдошлари орасида ҳурматга сазовор бўлади. Билим ўсмирларга алоҳида бир қувонч бағишлайди ва унинг тафаккур қилиш лаёқатини ривожлантиради. Бу даврда ўқувчиларга бериладиган ўқув материалининг ҳажми катта бўлгани учун ҳам уни эслаб қолиши ёки бир неча марта такрорлаш

йўли билан ўзлаштириши қийин. Бунинг учун ўқувчи ўқув материалнинг мазмунини таҳлил қилиши, ундаги мантиқий тузилишни билиши муҳим. Бу даврда болаларнинг идроки, диққати ва тасаввурлари ривожланади, лекин бу ривожланиш боланинг ўзига ва атрофдагиларга сезилмаган ҳолда кечади. Шу билан бирга бу даврда боланинг хотираси, нутки, тафаккур жараёнлари ҳам жадал ривожланади. Бу ўзгаришлар атрофдагиларга сезиларли даражада бўлади. Ўсмирлик даврида ўз-ўзини англаш даражаси кенгайди ва унда бошқа одамлар, олам ҳақидаги билимлари чуқурлашади. Ўйин фаолияти аста-секин камайиб, янги фаолиятлар юзага кела бошлайди. Психик ривожланишнинг янги босқичи бошланади. Ўсмирлик даврида ўз фаолиятини назорат этиш ривожлана бошлайди ва ўзини-ўзи бошқаришга интилиши кучаяди. Бир сўз билан айтганда, ўсмирлик даври психик ривожланишда кескин бурилиш даври хисобланади.

Ижобий сифатлар, эҳтиёжлар ва интилишлар ҳар бир ёшда, жумладан, маълум даражада йўлдан озган ўсмирда ҳам бўлади. Ўсмирлар ҳамма нарсани билишга қизиқадилар. Кўпчилик ўсмирлар бошқалардан ёмонроқ бўлишни хоҳламайдилар ва ўз муҳитида кўзга ташланиб туришга ҳамда бошқалардан нималар биландир фарқ қилишга интиладилар. Ўсмирларнинг ҳаммаси *ғайратли ва фаолдирлар, бироқ, ўзларининг куч-қувватларини қаёққа йўналтиришни ҳамма вақт ҳам билвермайдилар*. Бинобарин, уларни бевосита натижалари билан хурсанд қиладиган хилма-хил фойдали ва кизиқарли ишлар билан банд қилиш керак. Ўсмирлар, гарчи ҳамма вақт ҳам бунга тайёр эмасликларига қарамай, мустақилликка интиладилар. Аммо кўпинча мустақил иш-ҳаракатлар учун уларнинг имкониятлари бўлмайди. Демак, уларни мустақил фаолиятга яхшироқ тайёрлаш ва уларга мустақил ишларни ишониб топшириш ҳамда муваффақиятли бажарилишини ҳамма воситалар билан таъминлаш керак. Ўз-ўзидан кўриниб турибдики, ўсмирлар психикасида ижобий томонлар етарли даражада мавжуддир. Бу ижобий томонлардан фойдаланиб ва уларни ривожлантириш, салбий иштиёқ, майл, ишлар ва хатти-ҳаракатларни йўқотиш керак.

Катта ўсмирлар аста секинлик билан бевосита ишлари ва хатти-ҳаракатларининг натижаларини ҳамда оқибатларини олдиндан кўра бошлайдилар. Уларда ўз-ўзини тута билиш, матонат пайдо бўлади, қарорлари бирмунча қатъий бўла бошлайди, ирода таркиб топади. Улар ўзларининг фаолиятларида иштиёқ ва истаклардан кўра кўпроқ

СОҒЛОМ фикрга асосланадиган бўладилар. Уларнинг ички кечинмалари ва хаяжонлари энди иродавий назоратга бўйсундирилган бўлади. Лекин ахлоқий ва эстетик ҳисларнинг тараққиёти туфайли ички кечинмалари ва хаяжонлари янада кучлироқ бўлади. Катталарга нисбатан кўпол муносабатнинг пайдо бўлиши, нохуш хулқ-атвор аломатлари, ўсмир яшайдиган ижтимоий шарт-шароитлар, унинг тенгдошлари ва турли жамоалардаги мавқеи, катталар билан муносабати, мактаб ва оиласидаги муносабатлари сабабли юзага келадиган характер белгиларидир. Мана шу ижтимоий шароитларни ўзгартириш йўли билан ўсмирларнинг хулқ-атвориغا тўғридан-тўғри таъсир кўрсатиш мумкин

1.2. Ўсмирларнинг интеллектуал ривожланиши

Энди ўсмирлар ўйин ҳамда дамга камроқ вақтларини ажратган ҳолда кўпроқ жиддий ишлар билан шуғуллана бошлайдилар ва уларда билиш жараёнлари жадал ривожлана бошлайди. Мактаб таълими ўсмир билиш жараёнларини ривожланиш йўналишини сифат жиҳатидан ўзгаришда асосий омил бўлиб хизмат қилади. Ўқиб ўсмирлар ҳаётида катта ўринни эгаллайди. Улар учун машғулотларнинг мустақил шакллари ёқади. Бошқа давр болаларига нисбатан ўсмирларнинг фанларни муваффақиятли ўзлаштиришлари, кизиқишларининг ортиши, ўқитувчининг ўқув материални тушунтира олиш маҳоратига боғлиқ. Ўқиш фаолияти асосида ўсмирнинг ўз-ўзини англаш даражаси кенгайди, бошқа одамлар, атроф олам ҳақидаги билимлари чуқурлашади. Психик ривожланишнинг янги босқичи бошланади. Билим ўрганиш эҳтиёжлари асосида аста-секинлик билан ўқув фанларига нисбатан қатъий ижобий муносабат шаклланади. Бу даврда ўқишнинг янги мотивлари юзага келади. Бу мотивлар ўсмирнинг, ҳаётий режалари, келажак касби ва идеали билан боғлиқ бўлган ҳолда билиш жараёнлари ривожланиш характерига ўз таъсирини кўрсатади.

Айнан ўсмирлик давридан бошлаб, болалар ҳаётий, илмий, бадний билимларни кенгайтиришга алоҳида эҳтиёж сезадилар ва бунга ҳаракат қиладилар. Билимли бола тенгдошлари орасида ҳурматга сазовор бўлади. Билим ўсмирларга алоҳида бир қувонч бағишлайди ва унинг тафаккур қилиш лаёқатини ривожлантиради.

Билиш жараёнларининг ривожланишида нутқ оғзаки ва ёзма мавжуд бўлиши билан кучли восита ҳисобланади. Мактабдаги ўқув жараёнларининг тўғри ташкил этилиши ва амалга оширилиши билан

Ўсмир нутқининг тўғри ривожланишига қулай шароит яратилади. Нутқни ўзлаштиришга ҳаракат бу ўсмирнинг муомала, билиш ва ижодий фаолиятга киришига эҳтиёж ва интилиш ҳисобланади.

Ўсмирлик даврида нутқнинг ривожланиши бир томондан сўз бойлигининг ошиши ҳисобига бўлса, иккинчи томондан табиат ва жамиятдаги нарса, воқеа ва ҳодисаларнинг мазмун-моҳиятини англашлари ҳисобига бўлади. Бу даврда ўсмир тил ёрдамида атроф-борлиқни акс эттириш билан бир қаторда инсон дунёқарабини ҳам белгилаб бериш мумкинлигини ҳис қила бошлайди. Айнан ўсмирлик давридан бошлаб, инсон нутқ билиш жараёнларининг ривожланишини белгилаб беришни тушуна бошлайди. Ўсмирни кўпинча муомалада сўзларни ишлатиш қоидалари – «Қандай қилиб тўғри ёзиш керак?» «Қандай қилиб яхшироқ айтиш мумкин?», «Нима дейиш керак?», каби саволлар жуда қизиқтиради. Ўсмирлар мактабдаги ўқитувчилар, катталар, ота-оналар нутқдаги камчиликларига, китоб, газета, радио ва телевидение дикторлари ҳатоларига тез эътибор берадилар. Бу ҳолат ўсмирнинг бир томондан ўз нутқини назорат этишга ўргатса, иккинчи томондан катталар ҳам нутқ қоидаларини бузишлари мумкинлигини билишларига ва ўзида мавжуд хатоликларни бирмунча барҳам топтиришларига олиб келади.

Ўсмир сўзларнинг келиб чиқиш тарихига, уларнинг аниқ мазмуни ва моҳиятига жуда қизиқади. У энди ўз нутқида ёш бола сингари эмас, балки катта одамлардек сўзларни танлаб ишлатишга ҳаракат қилади. Нутқ маданиятини эгаллаш борасида ўсмир учун ўқитувчи, албатта, намуна бўлиши шартдир. Айнан мактаб таълими ўсмир билиш жараёнларини ривожланиш йўналишини сифат жиҳатидан ўзгаришда асосий омил бўлиб хизмат қилади. Мактабдаги ўқув жараёнларининг тўғри ташкил этилиши ва амалга оширилиши билан ўсмир нутқининг тўғри ривожланишига шароит яратилади. Нутқни ўзлаштиришга ҳаракат бу ўсмирнинг муомала, билиш ва ижодий фаолиятга киришишига эҳтиёж ва интилиш ҳисобланади.

Ўсмирлик даврида ўқиш малакалари, ёзма ва монологик нутқ жадал ривожланади. 5-синфдан бошлаб то 9-синфгача ўқиш тўғри, тез ва ифодали бўлиш даражасидан, ёддан ифодали, таъсирли айтиб бера олиш даражасигача кўтарилади. Монологик нутқ эса асардаги кичик бир парчани қайта сўзлаб беришдан, мустақил равишда нутқ ва чиқишлар тайёрлаш, оғзаки - мулоҳаза юритиш, фикр билдириш ва уларни асослаб беришгача ўзгаради. Ёзма нутқ ҳам ривожланган

ҳолда ўсмирлар энди уларга берилган эркин мавзу бўйича мустақил ҳолда иншо ёза оладилар. Ўсмирларнинг нутки тўла тафаккур билан боғлиқ ҳолатида амалга оширилади. 5-6 синфлардаги ўқувчилар оғзаки ва ёзма матн учун режа тузиб, унга амал қила оладилар. Ўзи ёзган фикрни қайта-қайта ўқиб, ўз нутқини анализ қилиб кўришга мажбур қилади. Ўқувчи ёзиб баён қилаётганида, кўпинча, бу ишини бир неча марта қайта кўриб чиқишга, ўзгартиришга, тўлдиришга, қайтадан ишлаб чиқишга мажбур бўлади.

Ўқувчи ўқитувчининг топшириғига биноан ёзма ишлар бажараётганида ўзининг шу ишига баҳо берилишини, аммо бу баҳо ишнинг фақат мазмунига қарабгина берилиб қолмасдан, балки шу билан бирга, ўз фикрининг «қандай тил» билан баён қилинганига қараб ҳам баҳоланишини олдиндан билиб туради. Мана шу ҳолларнинг ҳаммаси болани ўз нутқини грамматика ва логика талабларига мувофиқ келадиган қилиб, онгли равишда тузишга мажбур этади. Адабиёт дарслари билан шуғулланиш ўқувчилар нутқининг ўсишига айниқса катта таъсир қилади. Ўқувчилар адабиёт дарсларида тўғри тузилган нутқнинг энг яхши намуналари билан танишадилар.

Болаларнинг ёзма нутқни эгаллашлари уларнинг нутқини ўстиришда муҳим босқич бўлади. Ўқувчи ёзма нутқни тўғри тушунишни ўрганиб олади, ўз фикрларини ёзма нутқ ҳолида баён қилиш ва бошқаларга тушунтиришни ўрганади. Китоб ўқиш ва айниқса ўзидаги фикрларни ёзма тарзда ифодалаб, баён қилиб бериш тилнинг грамматика тузилишини эгаллашда катта аҳамиятга эга. Ёзма баён қилиш вақтида фикрни тўлиқ тушунтириб бериш зарурлиги ўқувчини ўзи ёзаётганларининг мазмунигагина диққат қаратмасдан, балки қандай қилиб ёзаётганлигига ҳам эътибор беришга мажбур этади.

Ёзма нутқни эгаллаш оғзаки нутқни ва айниқса монолог нутқни тўғри ва кенгрок қилиб тузишга ёрдам беради.

Ўқувчи мактабда берилган топшириқни тайёрлаш вақтида шу топшириқни ўзига-ўзи гапириб беришни муттасил машқ қилиб туриши ўқувчи нутқининг ўсишига катта таъсир қилади. Ўқувчи дарсларни тайёрлаётган вақтда шу дарсларни китобдан ўқибгина қолмасдан, балки, одатда, у китобдан ўқиган нарсаларини китобни ёпиб кўйиб, ўз-ўзига ёки ёнидаги шеригига сўзлаб ҳам беради. Бундай ҳолларда ўқувчи ўзи тайёрлаётган дарсни грамматика қоидаларига тўғри риоя қилган ҳолда айниқса, тушунарли қилиб

оғзаки гапириб беришга интилади. Ҳукутовчи ҳукувчининг нималарни билганлиги ва билганларини қандай гапириб бериши билангина кифоя қилмасдан, балки, шу билан бирга, шу билган нарсасини қандай қилиб ва қай тариқа гапириб бераётганига ҳам эътибор беришини ҳукувчи яхши тушунади.

-Ҳукувчи овоз чиқариб, айнан ёки ўз сўзлари билан такрорлаш йўли билан ўзининг артикуляция аппаратини машқ қилдиради, ўз нутқининг қай даражада тўғрилигини назорат қилади, шу билан бирга ўзи ўзлаштирган билимларнинг тўғрилигини ва мустаҳкамлигини ҳам назорат қилади.

Албатта, ҳукувчи нутқининг ўсишида ҳукутовчининг нутқи катта роль ўйнайди, чунки ҳукутовчининг нутқи ҳукувчилар учун намунали нутқ ҳисобланади. Шу сабабли, ҳар бир ҳукутовчи ҳукувчилар нутқини ўстиришга интилиб, ўзи ҳам ўз нутқини такомиллаштириш устида тўхтовсиз ва тинмай интилиши лозим.

Диққат. Агар кичик мактаб даврида ихтиёрсиз диққат устунлик қилса, ўсмирлик даврида бола ўз диққатини ўзи бошқара олади. Дарс давомида ингизомнинг бузилиши аксарият ҳолларда ҳукувчилар диққатсизлигидан эмас, балки ижтимоий сабаблар билан белгиланади. Ўсмир ўз диққатини тўла равишда ўзи учун аҳамиятли бўлган ва юқори натижаларга эришиши мумкин бўлган фаолиятларга қарата олади. Ўсмирнинг диққати яхши бошқариладиган ва назорат этиладиган даражада ривожланган бўлиши мумкин. Боланинг ривожланаётган ихтиёрий диққати ҳукутовчи томонидан доимо қўллаб-қувватланиши жуда зарурдир. Педагогик жараёнда ихтиёрсиз диққатни ихтиёрий диққат даражасига кўтариш учун бир қанча услублар ишлаб чиқилган. Шунингдек, ўсмирнинг дарс жараёнида ўз тенгдошлари орасида ўзини кўрсатиши учун шароитни яратилиши ҳам ўсмирдаги диққатни ихтиёрсиздан ихтиёрийга айланишида замин бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Ўсмирлик даврида жуда каттиқ чарчаш ҳолатлари ҳам бўлади. Айнан 13-14 ҳамда 16 ёшларда чарчаш чизиғи кескин кўтарилади. Бундай ҳолатларда ўсмир атрофдаги нарса ва воқеаларга тўлиқ диққатини қарата олмайди.

Ўсмирлик даврида хотиранинг барча турлари ўзининг сифат кўрсаткичлари асосида жадал ривожланади. Бу даврда ҳукувчиларга бериладиган ҳукув материалининг ҳажми катта бўлгани учун ҳам уни эслаб қолиши ёки бир неча марта такрорлаш йўли билан ўзлаштириш кийин. Ўсмирлик ёшида болалар ўқиган ва ўрганганларини сўзма-сўз

ёдлашдан воз кечиб унинг маъносига кўра эслаб қолишга ҳаракат қиладилар. Уларда фаол равишда мантикий хотира ривожланиб боради. Механик хотиранинг ривожи эса бирмунча сузлашади. Бу эса баъзан салбий ҳолатларни ҳам келтириб чиқариши мумкин. Ўсмирлик даврига келиб янги фанлар, жумладан, ўқувчилар эслаб қолиши зарур бўлган маълумотлар миқдори кўпаяди. Аммо механик хотиранинг сузлашуви маълумотларни эслаб қолишда муаммоларни келтириб чиқаради ва ўсмирлар томонидан хотиралари заифлашуви ҳақидаги шикоятларига ва ўз-ўзидан ўқишга бўлган қизиқишларининг пасайишига сабаб бўлиши мумкин. Бунинг учун ўқувчи ўқув материалининг мазмунини таҳлил қилиши, ундаги мантикий тузилишни билиши муҳим.

Ўсмирлик даврида назарий тафаккур юқори аҳамиятга эга бўла бошлайди. Чунки бу даврдаги ўқувчилар атроф-оламдаги боғланишлар мазмунини юқори даражада билишга ҳаракат қиладилар. Бу даврда ўсмирнинг билишга бўлган қизиқишида кескин ривожланиш содир бўлади. Илмий назарий билимларнинг эгаллаб олинishi ўсмир тафаккурининг ривожланишига олиб келади. Бунинг таъсирида исбот, далиллар билан фикрлаш қобилияти ривожланади. Унда дедуктив хулосалар чиқаришга қобилияти пайдо бўлади.

Мактабда ўқитиладиган фанлар ўсмир учун ўз тахминларини юзага келтириш ёки текшириш учун шароит бўлиб хизмат қилади. Ж.Пиаженинг таъкидлашича, *“Ижтимоий ҳаёт уч нарсанинг таъсири - тил, мазмун, қондалар асосида шакллантирилади»*. Бу борада ўзлаштирилган ижтимоий муносабатлар ўз-ўзидан тафаккурнинг янги имкониятларини яратади.

11-12 ёшдан бошлаб ўсмир энди мантикий фикрлаб ҳаракат қила бошлайди. Ўсмир бу ёшда худди катталар сингари кенг қамровли таҳлил этишни ўргана бошлайди. Ўсмир тафаккурнинг назарий даражага қанчалик тез кўтарила олиши, ўқув материалларини тез ва чуқур эгаллаши унинг интеллектини ҳам ривожланишини белгилаб беради. Ўсмирлик даври юқори даражадаги интеллектуал фаоллик билан фарқланади. Бу фаоллик ўта қизиқувчанлик ҳамда атрофдагиларга ўз лаёқатларини намойиш этиш, шунингдек, уларда юқори баҳо олиш эҳтиёжининг мавжудлиги билан белгиланади. Ўсмирнинг катталарга берадиган саволлари мазмунли, мулоҳазали ва айнан ўша масала доирасида бўлади. Бу ёшдаги болалар турли фаразларни келтира оладилар, тахминий фикр юритиб, тадқиқот ўтказа оладилар ҳамда маълум бир масала бўйича муқобил

вариантларни таққослай оладилар. Ўсмир тафаккури кўпинча умумлаштиришга мойил бўлади. Республикамизнинг бозор иқтисодиёти шароитига ўтишида кишилардаги амалий тафаккурнинг аҳамияти ошмоқда. Амалий тафаккур тизимига қуйидаги ақлий сифатлар киради:

- тадбиркорлик, тежамкорлик, ҳисоб-китоблик, юзага келган муаммоларни тез еча олишлик ва бошқа шу каби сифатлар мавжуд бўлган тақдирдагина амалий тафаккурни ривожланган деб ҳисоблаш мумкин. Бу сифатларни 1-синфдан оқ ривожлантира бориш ниҳоятда муҳим.

Ўсмирлик даврида ишбилармонлик сифатини ўқувчиларнинг ўз-ўзини бошқаришини йўлга қўйиши, умумий фойдали тадбиркорлик ишларида иштирок этиши орқали ривожлантириш мумкин. Бу борада ўқувчи ижрочи ролида эмас, балки бошқарувчи, мустақил йўл танловчи ва тадбиркорлик муносабатларида ўзи иштирокчи бўлган тақдирдагина ривожланиш амалга ошириш мумкин. Бу ёшда тадбиркорликни ривожлантиришда кўпроқ мустақилликнинг берилиши ўсмир амалий тафаккурининг ривожига ижобий таъсир кўрсатади. Ўсмир ёшдаги болаларда тежамкорликни ривожлантириш ақлнинг бошқа сифатларига нисбатан осонроқ кечади, буни кўпроқ уларни қизиқтирадиган нарсаларга мустақил равишда ҳисоб-китоб қилиб боришга йўллаш орқали амалга ошириш мумкин, ўсмирларда юзага келган муаммоларни тез ва оператив ҳолда ечиш малакасини шакллантириш бирмунча қийинроқ кечади. Албатта, бу боланинг темпераментига ҳам боғлиқ. Барча ўсмирларни ҳам тез йўллаб, тез ҳаракат қилишга ўргатиш мушкул, лекин уларни бирор муаммо юзага келиши билан орқага чекинмай, зудлик билан муаммони ечишнинг умумий қондаларига ўргатиб бориш мумкин. Ўсмирлик даврида интеллектнинг юқори даражада ривожланган бўлиши қимматли ва обрўли ҳисобланади. Ўсмир шахсида ва унинг билишга қизиқишидаги ўзгаришлар ўзаро боғлиқ бўлади. Ихтиёрий психик жараёнларнинг ривожланиши ўсмирдаги шаклланиб келаётган шахс мустақиллигига таянади, ўзининг шахсий хусусиятларини англаш ва шакллантириш имкониятлари эса ундаги тафаккурни ривожланиши билан белгиланади.

1.3. Ўсмирлик даврида шахснинг шаклланиши

Ўсмирлик ёши дунёқараш, эътиқод, принцип, ўзлигини англаш, баҳолаш каби шахс хусусиятлари шаклланидиган давр ҳисобланади.

Ўсмир улғайган сари унда “Идеал Мен”, “Ахлоқий Мен” ва “Ҳақиқий Мен” сингари шахсга оид тизим, дунёқараш, эътиқод ва бошқалар шакллана боради, ундаги ўзи тўғрисидаги тасаввурлар анча аниқ ва барқарор бўлиб қолади.

Ўсмир ўз фаолиятини муайян принцип, эътиқод ва шахсий нуктаи - назари асосида ташкил қила бошлайди.

Ўсмир шахсини таркиб топтиришда унинг атроф-муҳитга, ижтимоий ҳодисаларга, кишиларга муносабатини ҳисобга олиш лозим. Психологлар ўтказган тадқиқотлардан кўринадики, ўсмирларнинг кўпчилиги катъиятлилик, камтарлик, мағрурлик, самимийлик, дилкашлик каби маънавий, ахлоқий тушунчаларни тўғри англайдилар. Уларнинг турмуш тажрибасида фан асосларини эгаллаш натижасида барқарор эътиқодий ва илмий дунёқараш таркиб топади, шулар заминида ахлоқий идеаллар юзага кела бошлайди.

Маълумки, ўсмирлик даврида ўсмирнинг «мен»и қайтадан шакллана боради. Унинг атрофидагилари айниқса, ўз-ўзига бўлган муносабати, қизиқишлари, қадриятлари йўналиши кескин ўзгаради.

Ўсмир ёшдаги болани биринчи галдаги интилиши, у ўзини энди кичкина бола эмас, балки катта бўлиб қолганлигини атрофдагиларга ишонтиришдан иборатдир. Мустақил ишлар қилишга уринган ўсмир шундай қилишга ҳаққи борлигига ўзини-ўзи ишонтиради, чунки мен энди “катта бўлиб қолдим” деб ўйлайди. Шунинг учун ҳам психологлар “катта бўлиб қолганлик туйғуси”ни шахснинг ўсмирлик ёшидаги энг асосий янгилик сифатида талқин қиладилар.

Ўсмирлик ёшида психологик жиҳатдан энг муҳим ҳислат - вояга етиш ёки катталиқ ҳиссининг пайдо бўлиши алоҳида аҳамиятга эга. Катталиқ ҳисси ижтимоий-ахлоқий соҳада, ақлий фаолиятда, қизиқишда, муносабатда, кўнгил олиш жараёнида, хулқ-атворнинг ташқи шаклларида ўз ифодасини топади. Ўсмирлик ёшига хос бўлган психологик хусусиятларни ўргана туриб, ўсмирлар шахсининг шаклланиб, ривожланиб, камолотга эришиш йўлларини ва унга таъсир этадиган биологик ва ижтимоий омилларнинг бевосита таъсирини тушуниш мумкин. Жинсий етилиш ўсмирнинг бу ёшдаги хулқ-атворига асосий биологик восита сифатида таъсир ўтказди. Лекин бу бевосита таъсирдир. Кичик ўсмир психологик "механизми" схематик равишда қуйидагича баҳоланади. Эндокрин гармонларини пайдо бўлиши ва уларнинг марказий нерв системасига таъсир қилиши билан боғлиқ бўлган жинсий етилишнинг бошланиши болалар фаоллигининг жисмоний ва психологик имкониятларини оширади

хамда уларнинг ўзларини катталардек ҳис этиш, мустақил бўлиш туйғуларини туошлари учун қулай шарт-шароитларни олиб келади. Бироқ, психик ривожланишнинг бу босқичида ҳам бола ҳали мустақил ҳаракат қилишга тўла тайёр бўлмайди. Ижтимоий омиллар эса қуйидагилардир: кичик мактаб ёшдан ўрта мактабга ўтиш, яъни якка ўқитувчи раҳбарлигидан кўпчилик ўқитувчилар тасарруфига ўтиш ва мулоқотдаги ўзгаришлар ижтимоий фойдали ишларни кенгайтириб бориш, мустақил ва амалий ишларни кўпроқ бажариш, шу билан бирга боланинг оиладаги ўрнининг ҳам ўзгаришидир. Катта ўсмирларга нисбатан кичик ўсмирларда пайдо бўладиган келиша олмасликни улардаги жинсий етилиш билан эмас, балки атрофдаги шарт-шароитлар, оиладаги ота-она, ака-укаларнинг унга муносабати, маҳалла-қўй, яъни ижтимоий шароитлар таъсири билан боғлаш зарур.

Мана шу ижтимоий шароитларни улардаги психологик иқлимни ўзгартириш йўли билан ўсмирларнинг хулқ-атвориغا тўғридан-тўғри таъсир кўрсатиш, ёмон хулқ-атвор, ўжарлик, камчиликларини тан олмаслик каби салбий хислатларнинг олдини олиши мумкин. Бу даврда ўсмир бахтли болалик билан хайрлашган, лекин катталар ҳаётида ҳали ўз ўрнини топа олмаган ҳолатда бўлади. Ўсмир ўзининг қобилияти ва кучини тўғри баҳоламай туриб, мураккаб ҳаётий масалаларни ҳал қилишга уринади, аммо фикр юритиш қобилияти юзаки бўлганлиги сабабли кундалик ҳаётида катор камчиликларга йўл қўяди. Лекин у ўз хатосини тан олишдан кўра катталар билан баҳслашишни афзал кўради. Танқид қилган кишиларни ёқтирмайди, ҳар бир танқид гўёки уни менсимаслик белгиси, атайин қилинаётган иш бўлиб кўринади. У мустақил, ўзбошимчалик билан иш тутишга уринади, катталарнинг маслаҳатига эътибор бермайди. Айрим ўсмирлар ўзининг катталар сафига қўшилганлигини намоён қилиш учун турли хил салбий одатларга ўргана бошлайдилар. Ўсмир хулқидаги бундай ўзгаришлар ўқитувчи ва ота-оналарни қаттиқ ташвишга солади. Уларни ижобий томонга ўзгартириш учун эса катталардан психологик билим ва тажрибани талаб этади. Бу ёшда катталар ўсмирларни билиб-билмай қўяётган камчилик ва хатоларини кўпчилик ичида уялтириб, камситиб, қоралаб эмас, балки психологик йўл билан ёндашган ҳолда ёрдам бериш уни *"катта бўлиб қолганлик"* туйғусини сўндириб эмас, балки катта одам қандай бўлиши ва қандай талабларга жавоб бериши кераклигини англатиши зарур.

Ўсмирнинг янги ҳуқуқларга даъвоси, аввало, катталар билан ўзаро муносабатларнинг бутун муҳитига оид бўлади. Ўсмир аввал бажонидил бажарадиган талабларга энди қаршилиқ кўрсата бошлайди: унинг мустақиллигини чеклашганда, васийлик қилишганда, йўналтиришганда, назорат қилишганда, кулоқ солишни талаб қилишганда, жазолашганда, унинг кизикишлари, муносабатлари ва фикрлари билан ҳисоблашишмаганда у жуда хафа бўлади ва норозилик билдиради. Ўсмирда ўз қадрини билиш хисси пайдо бўлади ва у ўзини камситиш, мустақиллик ҳуқуқидан маҳрум қилиш мумкин бўлмаган инсон деб билади. Ота-оналар ва педагоглар ўсмирлар билан алоҳида ишлаб, уларнинг кўнглини топиши ва хатти-ҳаракатларини ўз вақтида тўғри йўлга солишлари лозим. Баъзи ўқитувчилар кичик ўсмирдаги бу ўзгаришлар - салбий аломатлар, урушқоклик, ўжарликларининг илдизлари қаердан келиб чиққани ва нима билан боғланганлиги, ниманинг таъсири эканлигини билмай туриб, нотўғри ташхис ва хулосалар чиқарадилар, бу эса аксарият ҳолда фожиага олиб келиши мумкин. Асосий зиддиятни келтириб чиқарувчи омиллардан бири ўсмирнинг ўз мустақиллигини имкониятидан ортиқ даражада баҳолашидир. Ўз имкониятларини ортиқча баҳолаш билан кичик ўсмирнинг психик имкониятлари ўртасида тафовут пайдо бўлади. Катталарнинг иродасига бўйсинмаслик, мактаб, синф фаоллари ва бошқаларнинг қарорларини бажармаслик - бу мазкур шароитга етарли даражада баҳо бера олмасликнинг ягона реакцияси бўлибгина қолмай, шу билан бирга бу ўсмир, унинг шахси нуктаи назаридан ўзини бошқаларга танитиш йўли сифатида ҳам хизмат қилади. Бу йўл орқали бола ўз шахсининг аҳамиятини, унинг таъсирчанлигини ҳамда теварак-атрофдаги кишиларга қаршилиқ кўрсата олиш қобилиятини ҳам таъкидлаб кўрсатишга эришмоқчи бўлади.

Демак, бу ўсмирни тўлақонли психик ривожланиши учун зарур бўлган ҳаётий бир хислат эканлигини билган ҳолда шу билан боғлиқ салбий ишларни психологик табиатини тўғри тушунмоғи ва болаларни ўзларини катта тутишларига тўсқинлик қилмаслик, аксинча уларнинг бундай хатти-ҳаракатларини ижобий баҳолашга интилиши керак.

Ўсмирларни ўз шахслари ҳақидаги фикрлар кўпроқ кизиктиради, улар ўзларини билишга, мақсадли ривожлантиришга тарбиялашга ҳаракат қилдилар. У катталар ҳуқуқини чеклайди, ўзиникини эса кенгайтиради. Катталарнинг ўз шахси ва инсонийлик қадрини ҳурмат

қилишларини хоҳлайди, ишонч ва мустақиллик намоён этишга даъво қилади, яъни катталар билан маълум тенг ҳуқуқлилиқка ва уларнинг шу нарсани тан олишларига эришишга ҳаракат қилади.

Ўсмирлик даврида ички эркинликнинг ўсишида, ўз-ўзини англаш лаёқатларида, мустақил хатти-ҳаракатларида катта сифат ўзгаришлари юз беради. Бундай ўзгаришларнинг юзага келишида ироданинг ҳам аҳамияти катта. Ирода олий психик функция сифатида ўсмирнинг эркин ҳаракат қилиш курали, шунингдек, шахси ривожининг магистрал чизиғи бўлиб ҳисобланади.

Ўз-ўзини англаш ҳиссини таркиб топиши, ўзига нисбатан гўё алоҳида мустақил шахс сифатидаги муносабатнинг вужудга келиши бу даврдаги ҳар икки жинсдаги ва истаган тепмерамент типидagi ўсмирлар учун муҳим хусусиятлардир. Ўсмир ўғил-қизлар шахсининг камол топишида, ўзини англаш жараёнида ўзига баҳо бериш майли ва истаги ўзини бошқа шахслар билан таққослаш, ўзига бино қўйиш эҳтиёжи пайдо бўлади. Булар эса ўсмирнинг психик дунёсига ақлий фаолиятига, теварак-атрофга муносабатнинг шаклланишига таъсир қилади. Илк ўсмирлик даврида кўпчилик ўсмирлар ўзларига салбий шахсий характеристика берадилар. Катта бўлган сари ўсмирнинг ўз-ўзига берган баҳоси дифференциал характер (хулқ-атвориға, ижтимоий вазиятларда ўзини тутишга ва айрим хатти-ҳаракатлари)да намоён бўла бошлайди.

Ўғил болалар ва қиз болаларнинг ижтимоий роллари турлича бўлиши тўғрисидаги жамиятда таркиб топган тушунчалар билан болалар томонидан ўзлаштирилган тасавурлар ўсмир ёшидаги шахснинг шаклланиш йўллариғи белгилаб беради. Ўсмир ўз кучи ва қуввати, чидамлилиғи ортаётганиғи, билим савияси кенгаётганиғи англай бошлайди.

Ўсмирлар установакалари муҳим функционал аҳамиятга эға бўлиб, унинг маълум бир фаолиятни самарали бажаришга тайёрлиғи сифатида намоён бўлади. Унинг асосий вазифалари - 1) фаолият амалга оширилишининг қатъий характерини белгилаб беради. 2) ўсмир шахсини стандарт вазиятлардаги фаолиятлар кечишини эркин ҳолда назорат қилиш ва қарор чиқаришдан озод қилади.

Ўсмирлик даври хусусиятларини талқин қилган олимларнинг таъкидлашича, ўғил ва қизларнинг бу ёшда ўртоқлари билан муносабатларга интилиши, тенгдошлари жамоасининг ҳаётига кизиқиши ёркин намоён бўлади. Ушбу ўзгаришлар таъсирида болалар жисмоний ва ақлий имкониятларини ўсиб бориш муносабати билан

Ўзларига кўпроқ ишона бошлайдилар, улар энди оилавий муаммолар муҳокамасида ҳам иштирок эта бошлайдилар.

Аслида ўсмир ёшидаги болаларнинг психик ҳолатларини ва психик ривожланиш хусусиятларини ҳисобга олиш, психик муаммоларини эркин ва тўғри ечишлари учун ёрдам бериш, уларга психологик ёндашиш зарур. Кичик ўсмир ёшдагилар билан ишлаётганда ўқувчининг ҳар бир ташқи ва ички реакцияси ортида унинг ўз психологик сабаблари борлигини билиш муҳимдир. Бу "маданиятсиз", "зарарли", "тушуниб бўлмайдиган" деб ном олган хатти-ҳаракатлар бир қарашда шундай баҳоланади, лекин бу хатти-ҳаракатлар шахс қарор топишининг махсус босқичи учун хос хусусиятдир. Кичик ўсмирда ўз-ўзини ҳурмат қилиш ва ўзини англашни шакллантиришнинг бир қанча йўллари мавжуд. Масалан: бу даврда катталарга таклид қилиш ёки оилада ўз ҳурматини талаб қилиш, ўз сўзини ўтказиш, ўзини ҳурматли, обрўли катта ёшли кишини образига ўхшатиб ривожлантириш кучли бўлади. Уларга бирор сўз ёки танбех билан мурожаат қилсангиз, у ўзини мустақил фикрлай олиши ва бирор ишни албатта урдасидан чиқа оладигандек кўрсатади. Ваҳоланки, ҳали ўсмирни психологик имкониятлари етарли эмас ёки ривожланмаган бўлиши мумкин. Катталар, ўқитувчилар ўсмирдаги бу жараёни психологик нуқтаи назардан баҳолай олишлари, унга сохта, юзаки ёндашмай, аксинча, унга ўз имкониятларини ўстиришга ўз ички ва ташқи қобилиятларини тўғри ривожлантиришга йўналтиришлари муҳим ҳисобланади. Ўсмирлар учун ўз тенгдошлари билан мулоқотда бўлиши ғоят катта аҳамиятга эгадир. У энди салбий ва ижобий томонларига алоҳида бир урғу бермаган ҳолда ўзи хоҳлаган кишиси билан дўст бўлиш ҳуқуқини талаб этади. Ўсмирлар орасида содиқлик ва тўғрилиқ каби ҳислатлар юқори баҳоланиб, соткинлик ўз сўзига бевафолик, эгоизм, қизганчиқлик қаттиқ қораланади ва қаттиқ жазоланади. Бу жазо у билан уришиш, қалтқолаш унга қарши байкот эълон қилиш ва уни ёлғизлатиб қўйиш шаклида бўлиши мумкин. Ўсмирлар ўзини ҳурмат қилишини, ўз фикрини ва қизиқишини ҳимоя қилишни билмаган тенгдошларига жуда паст баҳо берадилар.

5-6 синф ўқувчиларига синфдаги ўзи эгаллаган мавқеига катта эътибор бериш хусусияти хос. Айниқса, 6 синфдан бошлаб, ўқувчилар ўз ташқи кўринишларига, шунингдек қарама-қарши жинсдаги болалар ва улар билан ўзаро муносабатларига эътибор бера бошлайдилар.

7-синф ўқувчиларида эса ўз лаёқатларини ривожлантиришга хос кизиқиш юзага келади. 8-синф ўқувчилари эса мустақиллик, ўзига хослик, дўстлик ва ўртоқлик билан боғлиқ бўладиган шахсий хислатлар пайдо бўлади.

Маълумки, ҳар бир боланинг муносабатлари аниқ ишларда кўринади, мустаҳкамланади ва қайд этилади. Бола ўзидаги мустақилликни шакллантириш учун ўзи мустақил ишларни бажаришига тўғри келади. Лекин, иккинчи томондан бир марта мустақил иш бажариш учун мавжуд шарт-шароитлардан ҳоли бўлишга ҳаракат қилади. Бола бошқа механизмларга эга эмас. Булар ўсмирнинг ўз кучига ички бир ишончни мавжуд эмаслигини билдиради. Бу белгилар мана шу ёшда кишини мустақил ҳаракат қилишга қодир бўлишга, айти ҳолларда теварак атрофдаги кишиларга қарши бориб, ўзини ҳақ эканлигини қаттиқ туриб ҳимоя қилишга, бошқа ҳолларда эса вазиятни вазминлик билан қабул қилишга давъат этади. Кичик ўсмирда ўз-ўзини ҳурмат қилиш ва ўзини англашни шакллантиришнинг бир канча йўллари мавжуд. Масалан: бу даврда катталарга тақлид қилиш ёки оилада ўз ҳурматини талаб қилиш, ўз сўзини ўтказиш, ўзини ҳурматли, обрўли катта ёшли кишини образига ўхшатиб ривожлантириш кучли бўлади. Уларга бирор сўз ёки танбех билан мурожаат қилсангиз, у ўзини мустақил фикрлай олиши ва бирор ишни албатта урдасидан чиқа оладигандек кўрсатади. Ваҳоланки, ҳали ўсмирни психологик имкониятлари етарли эмас ёки ривожланмаган бўлиши мумкин. Катталар, ўқитувчилар ўсмирдаги бу жараённи психологик нуқтаи назаридан баҳолай олишлари, унга сохта педагогик, юзаки ёндашмай, аксинча, унга ўз имкониятларини ўстиришга ўз ички ва ташқи қобилиятларини тўғри ривожлантиришга йўналтиришлари муҳим ҳисобланади. Ўсмир ёшдаги болани биринчи галдаги интилиши, у ўзини энди кичкина бола эмас, балки катта бўлиб қолганлигини атрофдагиларга ишонтиришдан иборат. Мустақил ишлар қилишга уринган ўсмир шундай қилишга ҳаққи борлигига ўзини-ўзи ишонтиради, чунки мен энди “катта бўлиб қолдим” деб ўйлайди. Шунинг учун ҳам психологлар “катта бўлиб қолганлик туйғуси” шахснинг ўсмирлик ёшидаги энг асосий янгилик сифатида талқин қиладилар. Бу ёшда катталар ўсмирларни билиб-билмай кўяётган камчилик ва ҳатоларини кўпчилик ичида уялтириб, камситиб, коралаб эмас, балки психологик йўл билан ёндашган ҳолда ёрдам бериш уни “катта бўлиб қолганлик” туйғусини сўндириб эмас,

балки катта одам қандай бўлиши ва қандай талабларга жавоб бериши кераклигини англатиши зарур. Демак, бу ўсмирни тўлақонли психик ривожланиши учун зарур бўлган ҳаётий бир хислат эканлигини билган ҳолда шу билан боғлиқ салбий ишларни психологик табиатини тўғри тушунмоғи ва болаларни ўзларини катта тутишларига тўсқинлик қилмаслик, аксинча уларнинг бундай хатти-ҳаракатларини ижобий баҳолашга интилиши керак. Ўсмирларни ўз тенгдошлари билан мулоқотда бўлиши гоят катта аҳамиятга эгадир.

У энди салбий ва ижобий томонларига алоҳида бир урғу бермаган ҳолда ўзи хоҳлаган кишиси билан дўст бўлиш ҳуқуқини талаб этади. Ўсмирлар орасида содиқлик ва тўғрилиқ каби хислатлар юқори баҳолашиб, сотқинлик ўз сўзига бевафолик, эгоизм, қизғанчиқлик каттик қораланади ва каттик жазоланади. Бу жазо у билан уришиш, калтаклаш унга қарши байкот эълон қилиш ва уни ёлғизлатиб қўйиш шаклида бўлиши мумкин. Ўсмирлар ўзини ҳурмат қилишини, ўз фикрини ва қизиқишини ҳимоя қилишни билмаган тенгдошларига жуда паст баҳо берадилар.

Ўсмирларнинг психик ривожланишида янги хислатларнинг пайдо бўлиши

Ўсмирлик даврида, асосан, билиш жараёнлари юқори даражада ривожланади. Бу йилларда ўсмирлар учун ҳаёт давомида керак бўладиган асосий шахсий ва тadbиркорлик хусусиятлари очиқ кўрина бошлайди. Хотира, механик хотира даражасидан мантиқий хотира даражасига кўтарилади. Нутқ ривожланган, хилма-хил ва бой тафаккур эса ўзининг барча кўринишлари: ҳаракатли, образли, мантиқий даражасида ривожланади. Ўсмирларни энди турли амалиёт ва ақлий фаолиятларга ўргатиш мумкин. Шунингдек, бу даврда умумий ва махсус лаёқатлар шаклланади ва ривожланади.

Ўсмирлик даврига жуда кўп зиддиятлар ва қарама-қаршиликлар хос. Мактаб дастурини ўзлаштириш ва бошқа ишлар билан боғлиқ турли масалаларни ечишда кўзга ташланадиган ўсмирларнинг интеллектуал ривожланганлиги катталарни улар билан бирга жиддий муаммолар бўйича фикрлашга ундайди, ўсмирларнинг ўзлари ҳам бунга ҳаракат қиладилар. Бошқа томондан эса айниқса, келажак касб, ҳулқ-атвор этикаси, ўз мажбуриятларига масъуллик каби муаммолар муҳокамасида инфантиллик (ёш болаларга хос жисмоний ва психологик ҳолат)ни кузатиш мумкин.

5-6 синф ўқувчиларига синфдаги ўзи эгаллаган мавқеига катта эътибор бериш хусусияти хос. Айниқса, 6 синфдан бошлаб, ўқувчилар ўз ташқи кўринишларига, шунингдек қарама-қарши жинсдаги болалар ва улар билан ўзаро муносабатларига эътибор бера бошлайдилар.

7-синф ўқувчиларида эса ўз лаёқатларини ривожлантиришга хос кизиқиш юзага келади. 8-синф ўқувчилари эса мустақиллик, ўзига хослик, дўстлик ва ўртоқлик билан боғлиқ бўладиган шахсий хислатларни юқори баҳолашади. Ўсмирларнинг ана шу кетма-кет юзага келадиган кизиқишларига асосланган ҳолда фаол равишда иродавий ишбилармонлик ва бошқа фойдали сифатларни ривожлантириши мумкин.

Ўсмирлик даврида ўқув фанларини турли ўқитувчилар ўқитишлари билан катталар шахси ва фаолиятини баҳолашнинг янги мезонлари ҳам шакллана бошлайди. Ўсмирлик асосан, билимли, талабчан, ҳаққоний, ўқув материални қизиқарли ва тушунарли йўл билан етказа оладиган, ўқувчиларни ажратмайдиган, ўқитувчиларни кўпроқ ҳурмат қиладилар ва яхши кўрадилар. Улар ўқитувчи билан муносабатларига ҳам катта эътибор берадилар.

10-15 ёшли болаларнинг фаолият мотивларида ҳам ўзгаришлар амалга ошади. Илк ўсмирлик даврида кўпчилик ўсмирлар ўзларига салбий шахсий характеристика берадилар. Катта бўлган сари ўсмирнинг ўз-ўзига берган баҳоси дифференциал характер (хулқ-атворига, ижтимоий вазиятларда ўзини тутишга ва айрим хатти-харакатлари)да намоён бўла бошлайди.

Ўсмирлик ёшидаги ўқувчиларнинг эмоционал хусусиятлари

Ўсмирлик ёшида, тахминан 13-14 ёшларда, болаларни эмоционал кечинмаларида катта ўзгаришлар бошланади. Шу ёшдаги болаларда таълим таъсири остида абстракт-манتيкий ва танкидий тафаккур анча ўсади. Ўсмирлар дунёқарашқарашлари билан боғлиқ бўлган масалалар билан қизиқа бошлайдилар, уларнинг камалак ва камолот ташкилотларида иштирок қилишлари бундай кизиқишларнинг ўсишига кўп жиҳатдан ёрдам беради. Мана шуларнинг ҳаммаси хилма-хил интеллектуал ва ахлоқий хисларни ўсиши учун манба бўлиб қолади. Ўсмирларда хаёл кучли равишда ўсади. Хисларнинг ўзи хаёлнинг ўсишига ёрдам беради. ва хаёлнинг ўзи ҳам хилма-хил чуқур эмоционал кечинмаларнинг манбаи бўлиб қолади. Келажак тўғрисидаги орзулар, қахрамонлик, романтика

шуларнинг ҳаммаси эмоционал кечинмаларнинг манбаидир. Бу ёшда ўз-ўзига баҳо бериш ҳисси кучли равишда ўсади.

Ўсмир ёшидаги болаларнинг алоқа доирасининг кенгайиши ва уларда ижтимоий-сиёсий масалаларга кизиқиш ўсиши туфайли ахлоқий ҳислар ўсмирларҳаётида катта ўрин оладиган бўлиб қолади, уларда ватанпарварлик ҳисси ёрқин намоён бўлади. Шу ёшда организмда физиологик ўзгаришлар содир бўлиши сабабли эмоционал қўзғалишларнинг характерида ҳам ўзгариш рўй беради. Ҳислар кучли равишда намоён бўлаверади, лекин кўпинча бу ҳислар барқарор бўлмайди. Бошқа ёшдаги болаларга қараганда ўсмирларда инжиқлик ва аразлаш кўп бўлади.

1.4.Ўсмирлик даврида шахсларо муносабат

Ўсмирлик даврида етакчи фаолият - бу ўқиш, мулоқот ҳамда меҳнат фаолиятидир. Ўсмирлик даври мулоқотининг асосий вазифаси - бу дўстлик, ўртоқликдаги элементар нормаларини аниқлаш ва эгаллашдир. Ўсмирлар мулоқотининг асосий хусусияти шундан иборатки, у тўла ўртоқлик кодексига бўйсунди. Ўсмирларни ўз тенгдошлари билан мулоқотда бўлиши гоят катта аҳамиятга эгадир. *Ўсмирлар дўстлик, ўртоқлик ва ўзаро ёрдамлаш*ни ҳамма нарсадан юқори қўядилар: ана шундай ўзаро муносабатлар, ўспиринлик йилларида ҳам давом эта беради. Бунда ўсмирлар ва илк ёшдаги ўспирин ўқувчиларнинг хулқ-атворларига дўстлари ота-оналар ва педагогларга нисбатан бир неча марта кучлироқ таъсир этадилар. Буни шу билан тушунтириш мумкинки, ўсмир боланинг етилмаганлиги ва тажрибасизлиги уни теварак-атрофдаги кимсалардан мадад ахтаришга мажбур қилади. Ўсмир болага унинг истакларини тушунадиган ва уларни амалга оширишга ёрдам берадиган дўст керак. Ўсмирнинг дўстлари билан мулоқоти ҳам ўзига хос хусусиятларга эга. Тенгдош болалар билан принципиал тенглик ҳолатидаги муносабатлар муҳитига нисбатан ўсмирда алоҳида кизиқиш бўлади. Бу ҳол ўсмирда юзага келадиган шахсий катталиқ ҳиссининг этик мазмунига мос келади. Катталар билан мулоқотда бўлиш тенгдошлари билан бўлган мулоқотнинг ўрнини боса олмайди.

Ўсмир учун тенгдошлари билан бўлган мулоқот у мустақил ҳаракат қиладиган ўзининг шахсий муносабатлари муҳитига ажралади. У бунга ҳаққим бор, деб ўйлайди, ўз ҳуқуқларини химоя қилади ва айнан шунинг учун ҳам ўртоқлари билан бўлган

муносабатга катталарнинг ўринсиз, қўпол аралашуви ўсмирнинг хафагарчилигига ва норозилигига олиб келади.

Ўсмирда тенгдошлар билан мулоқот қилиш ва ҳамкорликдаги фаолиятга интилиш яққол намоён бўлади. Жамоа ҳаёти билан яшаш, яқин ўртоқлар, дўстга эга бўлиш хоҳиши – дўстлар томонидан қабул қилинган, тан олинган, ҳурмат қилинган бўлишдек кучли хоҳишдир. Бу ўсмирнинг муҳим талабига айланиб боради.

Ўсмир учун энг ёқимсиз вазият – жамоа ва ўртоқларининг норозилиги, мулоқот қилишни истамаслик, энг оғир жазо эса – очик ёки ноошкор алоқа узиш, гаплашмасликдир.

Ўсмирлар дўстлик кодексининг муҳим меъёрлари – шаънини ҳурмат қилиш, тенглик, содиқлик, дўстга ёрдам, тўғри сўзлик.

Дўстлик меъёрларини эгаллаш боланинг ўсмирликдаги муҳим ютуғидир.

Агарда у бундай дўстни қариндошлари ваз педагоглари орасидан топа олмаса, ундай пайтда у ўз қизиқишлари ва интилишларини қўллаб-қувватлайдиган ҳамда ундаги камчиликларни нималар биландир тўлдироладиган одамни бегона катта кишилар ёки ўз тенгқурлари орасидан албатта топади.

Ўз тенгдошлари билан тенглик асосида қилинган муносабат асосида ўсмир алоҳида бир ижтимоий муносабатлар мактабини ўтайди. Ўзаро қизиқишлар, атроф дунёни, бир-бирларини ўзлигини англашлари ва тушунишлари улар учун жуда қимматлидир. Ўсмирлар учун уй вазифалари, уй ишлари бўйича мажбуриятларни бажаришга қараганда тенгдошлари билан мулоқот қилиш муҳимроқдир. Ўз сирларини бола энди ота-онасига эмас, балки тенгдошига кўпроқ ишонади. Ўз тенгдошлари билан мулоқот ва муносабат жараёнида ўз шахсини эркинлик билан тўла намоён эта олади. Шахсий эркинликни у катта бўлиш ҳуқуқи деб англайди. Ўсмирнинг ўз тенгдошлари билан мулоқотда бўлиши ғоят катта аҳамиятга эга эканлигини яқин билган тажрибали ўқитувчилар синфда ҳам ўқувчиларнинг айрим кичик-кичик гуруҳлари орасида ижобий ижтимоий фикрни шакллантиришга катта эътибор берадилар, ўсмирларга уларнинг яқин дўстлари орқали таъсир кўрсатишга ҳаракат қиладилар. Айрим ўқувчиларнинг (айниқса ўқишда орқадан қоладиган ва “тарбияси қийин” бўлган ўқувчиларнинг) синф жамоасидаги шахслараро муносабатлар тизимидан “тушиб қолишларига” йўл қўймадилар.

Ўсмирларнинг ота-онаси, катталар билан қиладиган мулоқоти характери уларнинг катта бўлганлик ҳисси асосида тузилган бўлади. Катталар томонидан қилинадиган ўсмирларнинг ҳақ-ҳуқуқларини чеклашларига билдирган қаршилик ва эътирозларига ўзлари ҳам қаттиқ қайғурадилар. Улар мулоқотда катталарнинг қўллаб-қувватлашларига эҳтиёж сезадилар. Биргаликдаги фаолият ўсмирга катталарни яхшироқ тушунишлари учун ёрдам беради. Ўсмир ўзида бўлаётган ўзгаришлар, уни ташвишга солаётган муаммолар ҳақида катталар билан бўлишишга катта эҳтиёж сезади, лекин буни ҳеч қачон биринчи бўлиб ўзи бошламайди. Ўсмир ўзига нисбатан ёш болалардек қилинадиган муомала-муносабатига қаттиқ норозилик билдиради, ўсмирлар мулоқоти ниҳоятда ўзгарувчанлиги билан характерланади. Ўзини катталардек ҳис қилиш туйғуси боланинг шахсан ўзига бўлган муносабатини муайян даражада ўзгартиради ва ҳар қандай ички муносабат сингари бу ҳам ташқи муносабатларнинг таъсири остида, мазкур шахсга нисбатан бошқа одамларнинг муносабатлари ташкил топади. Шунинг учун ўсмир ўзи ҳақида атрофдаги кишилар қандай фикрга келиши тўғрисида кўп ўйлайди ҳамда бунинг учун қулай муҳит яратиш йўллари фаоллик билан излайди. Бу шундай муҳит бўлмоғи керакки, ундаги муносабатлар энди ўсмирнинг катта киши, мустақил одам бўлиб қолганлигини яққол намоён бўлишини истайди. Ҳар бир ўсмир билан мулоқотда унинг шахсидаги энг яхши томонларни топа билиш, нимага қобилияти бор эканлигини аниқлаб олиш ҳамда уларга таянган ҳолда ўсмирнинг ўзига бўлган ишончини ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш гоят муҳимдир. Акс ҳолда тарбия соҳасида катта кийинчиликлар келиб чиқиши муқаррар. Ўсмир ўзига яқин бўлган кишиларнинг кўз ўнгида ўз шахсининг мустақиллигини тасдиқлаш, ўзлигини билдириб, ўз “мен” ини англатиш мақсадида у ёки бу даражадаги ўз имкониятидан ташқари ишларга қўл уришга ва шу орқали ўз шахсининг таъсирини атрофдаги кишиларга ўтказишга ҳаракат қилиб кўришга мажбур бўлади. Башарти, бола ўзини ижобий томондан кўрсатишнинг иложини топа олмаса, у ҳолда психологик эҳтиёж туфайли у салбий ишларда ўзини кўрсатиши, ўз камчиликларини ошириб кўрсатиши, қилиш мумкин бўлмаган ишларни атайин қилиши, кўпроқ ўжарлик ва қайсарлик қилиши ва бошқа салбий ишларни қилиши мумкин. Ушбу ёшдаги болаларнинг ўз-ўзини ҳурмат қилиш туйғусини шакллантириш унинг шахси ривожидида муҳим ҳисобланади. Бунда ўқитувчи боланинг синф ва мактаб жамоаси

олдидаги обрўсини кўтариш йўлларини излаши турли соҳалардаги ютуқларини кўпчиликка маълум қилиб, хато ва камчиликларини йўқотишда донолик билан ҳаракат қилиши унинг ўз куч ва имкониятларига ишонишига замин яратади. Бу билан ўсмирда шаклланиб келаётган “катта киши” бўлиб қолиш туйғусини ҳурмат қилишини билдиради, ўқитувчи ўсмирнинг зарур муносабатларини йўлга қўйишида унга зарур кишига айланади.

Ўсмирда психик жараёнларнинг кескин ўзгариши билан ақлий фаолиятида ҳам буришлар сезилади. Шунинг учун шахслараро муносабатда, ўқувчи билан ўқитувчи мулоқотида, катталар билан ўсмирларнинг муомаласида қатъий ўзгаришлар жараёнида қийинчиликлар пайдо бўлади. Булар аввало таълим жараёнида рўй беради: янги ахборот, маълумотларни баён қилиш шакли, услуги ва усуллари ўсмирни қониқтирмай қўяди.

Одобли, дилкаш ўсмир кутилмаганда қайсар, интизомсиз, кўпол, серзарда бўлиб қолади. Ўсмир хулқидаги бундай ўзгаришлар тажрибасиз ўқитувчи ва ота-онасини қаттиқ ташвишга солади.

Хўш, ўсмирларнинг психик ўсишини ҳаракатга келтирувчи куч нима? Ўсмирнинг психик ўсишини ҳаракатга келтирувчи куч - унинг фаолиятини вужудга келтирган янги эҳтиёжлар билан уларни қондириш имкониятлари ўртасидаги карама-қаршиликлар тизимининг намоён бўлишидир. Вужудга келган зиддиятларни ўсмирнинг психологик камолотни таъминлаш, фаолият турларини мураккаблаштириш, унинг шахсида янги психологик фазилатларни таркиб топтириш орқали аста-секин йўқотиш мумкин.

Ота-оналарнинг ўсмирга шу эркинликни бермаслиги ёки ўсмирнинг шундай деб билиши натижасида, улар ота-онага қарши позицияда бўладилар. Шунини алоҳида таъкидлаш лозимки, ана шу мулоқот ва муносабат асосида ўсмирларда ғурур ҳисси шакллана бошлайди. Албатта, ғурур меъёр ва қондалари катталардан ўрганилади, лекин ўз ғурурини қандай ҳимоя қилиши ўсмирларнинг алоҳида назоратида бўлади.

2. ҶСМИРЛАР ПСИХОДИАГНОСТИКАСИ

2.1. «АВТОПОРТРЕТ» тести

Муаллифлар: Е.С. Романова, С.Ф.Потемкиналар томонидан таклиф этилган, проектив методикалардан бири. Катта мактаб ўқувчиларининг шахсини диагностика қилиш учун қўлланиши мумкин. Автопортрет – инсоннинг ўзи чизган қиёфаси. Бу методиканинг икки хил варианты мавжуд, улардан бири муаллифлар, иккинчиси Р.Бернс (АҚШ) томонидан таклиф қилинган.

Интерпретация № 1

«Автопортрет» тести Р.Бернс (АҚШ, Инсонлараро муносабатларни ривожлантириш институти, Сизтл) томонидан қўлланганда, у кишиларга ўзининг яқка ҳолдаги ёки оила аъзолари билан бирга, ҳамкасбларнинг орасида тасвирлашни илтимос қилган. Р.Бернс шундай ёзади: «Сиз уйга келиб ўқириб-ўқириб йиғлашингиз мумкин, аммо ишхонада бундай қилмайсиз. Бу ҳолатингиз сиз чизган портретда ўз аксини топади». Унинг фикрича, автопортретдаги белгилар қуйидагича аниқланиши мумкин.

- Бош. Катта бош расми одатда катта интеллектуал (ақлий) даъвогарликни ёки ўз интеллектидан норозиликни билдиради. Кичик бош расми одатда интеллектуал ёки ижтимоий ноадекват хиссини акс эттиради

-Кўзлар. Расмдаги катта кўзлар одатда гумонсирашни акс эттиради, шунингдек улар хавотирланишни ва ижтимоий фикрга нисбатан ўта сезувчанликни билдиради. Кўздаги узун кичриклар-ноз карашмани, ўзини кўз-кўз қилишни билдиради. Кичкина ёки ёпик кўзлар ўзига бутунлай берилганлик ва интроверсияга бўлган интилишни кўрсатади.

- Оғиз. Оғизнинг алоҳида ажратиб кўрсатилмаганлиги эҳтимоли бўлган: нуткий қийинчиликларни ва оддий (соғда) оғзаки тенденцияларни билдиради. Расмда оғизнинг йўқлиги ё депрессияни (оғир рухий сикилиш) ёки мулоқотдаги сусткашликни ифодалайди. Масхарабознинг оғзи мажбурий илтифот белгиси.

-Тишлар. Тажовузкорлик (агрессивлик).

- Кулоқлар ва бурун. Катта кулоқлар танқидга нисбатан сезгирликни, кичик кулоқлар эса ҳеч қандай танқидни қабул қилмасликка интилишни билдиради. Бурунга нисбатан урғу бериш

жинсий майл мавжудлигини билдиради. Бурун катакларининг алоҳида кўрсатилиши агрессияга мойиллик борлигидан далолат беради.

- Қўллар. Қўллар шахснинг атроф олам билан боғлиқлигининг белгисидир. Тортинчоқ қўллар қаттиқ масъулиятли, одамови шахс тўғрисида далолат беради. Шалвираган ҳолда ташлаб қўйилган қўллар самарасизликни билдиради. Мўрт, нимжон қўллар жисмоний ёки психологик нимжонликни, васийликка бўлган эҳтиёжни, боғлиқликни билдиради. Узун - бакуват қўллар иззат-нафслилик (нафсонияти кучлилик)ни ва ташки олам ҳодисаларига кучли киришувчанликни билдиради. Жуда калта қўллар ёки қўлларнинг йўқлиги ноадекватлик хиссини билдиради. Қўл орқага қилинган, ёки чўнтакда бўлса, бу айбдорлик ҳисси, ўзига ишончсизликдан далолат беради. Боксчининг қўлқопига ўхшаган қўл сиқилгани агрессия. Қўлда бармоқлар бепдан кўп бўлса, тажавузкорлик, жиззакилик. Бармоқлар муштга сиқилган бўлса-қаршилик, ғалаён.

- Оёқлар. Узун оёқлар мустақилликка бўлган эҳтиёжни англатади. Оёксиз расм турғунликнинг йўқлиги, суянчиқнинг ва асоснинг йўқлиги, журъатсизлик.

- Гавда ҳолати. Агар одам энсаси кўринадиган қилиб чизилган бўлса, бу одамовиликнинг намоён булиши. Агар бош ён томондан кўринишда чизилган бўлса ижтимоий атроф муҳит туфайли пайдо булган хавфсирашдан далолат. Агар стулнинг чеккасида ўтирган одам расми чизилган бўлса - шароитдан чиқиш йулини топиш хоҳиши, яққаланиб қолишдан қўрқиш. Югуриб бораётган одам-кимдандир яшириниш хоҳишини билдиради.

Кўрсаткичлар ва уларнинг таҳлили

Расмнинг қоғоздаги ҳолати. Агар расм вертикал қўйилган варақнинг ўртасида жойлашган бўлса – бу норма ҳисобланади. Оқ ёки сарғишроқ қоғоз ва ўрта юмшоқликдаги қаламдан фойдаланиш керак: оғ силлиқ қоғоз, ручка ёки фломастер ишлатмаслик керак.

Расм варақнинг юқориги чеккасига яқин жойлашган бўлса қанчалик яқин бўлса шунчалик яққолроқ ўз-ўзини юқори баҳолаш, ўзининг жамиятда эгаллаган ҳолатидан ўз атрофдагиларнинг тан олишини етарли эмаслигидан норозилик, ўзини тасдиқлашга бўлган тенденция сифатида баҳоланади.

Расмнинг пастки қисмидаги ҳолати – тескари тенденция, ўзига ишончсизлик, ўз-ўзига паст баҳо, тушкунлик, журабатсизлик,

ўзининг жамиятдаги ҳолатига, ўзининг тан олиншига қизиқмаслик, ўз-ўзини тасдиқлашга бўлган тенденциянинг йўқлиги.

Шакл (фигура)нинг марказий қисми: бош ёки унинг ўрнини босувчи бўлак.

Бош ўнгга қараган – фаолиятига, ҳаракатчанликка бўлган турғун тенденция деярли нима ўйланган, режалаштирилган бўлса барчаси амалга оширилади, ёки жуда бўлмаса, амалга оширилиб бошланади (хатто охирига етказилмаса-да). Синалувчи ўз ниятларини амалга оширишга фаол киришади.

Бош чапга қараган – рефлексияга (ўз тўғрисида ўйлашга), фикрлашга бўлган тенденция. Бу ҳаракат одами эмас: фикрларнинг фақат озгина қисми амалга ошади ёки амалга оша бошлайди. Кўпинча фаол ҳаракатлардан кўркиш ёки журъатсизлик (Вариант: ҳаракатга бўлган тенденциянинг йўқлиги ёки фаолликдан кўркиш – буни кўшимча аниқлаш зарур).

«Анфас» ҳолати, яъни бош расми чизаётган одамга (ўзига) қаратилган бўлса, бу ҳолат анфас деб баҳоланади.

Бошда сезги органларига мос келадиган деталлар – кулоқлар, оғиз, кўзлар жойлашган бўлса информацияларга бўлган қизиқувчанлик, атрофдагиларнинг ўзи тўғрисидаги фикрларнинг аҳамиятлилиги. Бошқа кўрсаткичлар ва уларнинг мажмуига қараб кўшимча равишда одам ижобий баҳо олиш учун бирон-бир нарса қиладими ёки атрофдагиларнинг баҳосига нисбатан ўз хатти-ҳаракатларини ўзгартирмасдан, фақат ҳиссий жавоб (хурсандчилик, мағрурланиш, хафа бўлиш, ачиниш) берадими, шунини аниқланади. Сал очилган оғиз тил билан биргаликда, лекин лаблар аниқ чизилмаган бўлса – бу катта нуткий фаоллик (кўп гапчик) деб баҳоланади, бунга аниқ чизилган лаблар ҳам кўшилса сезгирлик, баъзида у ҳам бу ҳам биргаликда бўлиши мумкин. Очик оғиз аниқ чизилган тил ва лабларсиз бўлса, айниқса қаттиқ чизилган бўлса – хавотирланиш, кўрқув, ишончсизликнинг осонликча пайдо бўлиши деб қаралади. Оғизда тишлар ҳам бўлса – нуткий тажовузкорлик, кўпчилик ҳолларда ҳимоявий тажовуз: а) унга нисбатан салбий характерда бўлган муносабатларга қарата гижиниш, кўполлик ва б. б) болалар ва ўсмирлар учун айлана шаклдаги қаттиқ чизилган оғиз расми хос кўрқув, хавфсираш).

Кўзларга алоҳида аҳамият берилади. Бу одамга хос бўлган кўрқув кечинмасининг симболидир: бу нарса кўзнинг пардаси билан таъкидланади. Киприқларнинг борлиги ёки йўқлигига эътиборни

қаратиш керак. Киприклар – хулқ-атворнинг жазава – намоийшқорона маневрлари: эркаклар учун: кўз қорачиғи билан кўз пардаси мос равишда чизилган бўлса, аёлларга хос характер белгилари. Киприклар – ташқи чиройи ва кийиниши манерасига бошқаларнинг эътибор беришига қизиқиш, яъни бу нарсага катта эътибор бериш.

Бош ҳажмининг гавдасига мос равишда катталашганини одамнинг ўзида ва атрофидагиларда мавжуд бўлган рационал боғланиш (эҳтимол, эрудиция)ни баҳолашидан далолат беради.

Бошда шунингдек, қўшимча деталлар ҳам бўлиши мумкин: масалан шох-ҳимоя, тажовуз. Бошқа белгилар – тирноқлар, дағал жун, игналар билан биргаликда бўлса ушбу тажовузнинг характерини аниқлаш керак, спонтан ёки ҳимоявий – жавоб. Патлар ўзини безашга, ўз-ўзини оқлашга ва намоийшқороналикка бўлган интилиш. Ёл, жун, причёскага ўхшаган соч – сезгирлик, ўз жинсини таъкидлаш, баъзида эса, ўзининг жинсий ролига бўлган ориентировка.

Фигуранинг таянч қисмлари (оёқлар, панжалар, баъзида постамент). Бу қисмнинг бутун фигуранинг ҳажмига нисбатан ва шакл бўйича асосийлиги кўриб чиқилади:

а) асосийлик ўйланилганлик қарор қабул қилишнинг рационаллиги хулосаларга фикрларнинг шаклланишига олиб борадиган йўллар, аҳамиятли ҳолатларга ва муҳим информацияларга таяниш;

б) фикрларнинг юзакилиги, хулосалардаги енгилтақлик ва фикрларнинг асоссизлиги, баъзида қарор қабул қилишдаги импульсивлик (айниқса оёқлар йўқ бўлса ёки оёқлар деярли йўқ бўлса).

Оёқларнинг корпус билан бирлашиши характерига эътибор бериш керак, бирлашиши аниқ, пухта ёки пала-партиш, жуда нимжон бирлаштирилган, ёки умуман бирлаштирилмаган – бу ўз фикрларини, хулосаларини, қарорларини назорат қилиш характерини билдиради. Оёқлар, панжалар таянч қисмлар барча элементларининг бир хиллиги ва бир хил йуналганлик фикрларнинг ва қарор қабул қилишларнинг, установакаларнинг конформлиги (келишувчанлик), уларнинг стандартлиги ва оддийлиги. Шакллардаги ва бу деталларнинг ҳолатидаги ранг-баранглик – установа ва фикрларнинг ўзига хослиги, мустақиллик ва оддий эмаслик, баъзида хатто ижодий

бошланиш (мос равишда шаклнинг одатдагидек эмас) ёки бошқача фикрлаш (патологияга яқин).

Шакл (фигура)дан юқорига кўтарилган қисмлар:

Функционал, кискичлар ёки безовчи бўлиши мумкин: қанотлар, кўшимча оёқлар, кискичлар, парлар, жингалакка ўхшаган бантиклар, гули – функционал деталлар – инсон фаолияти турли сохаларини камраш энергияси, ўзига ишонч ёки қизиқувчанлик, имкони борича кўпроқ атрофдагиларнинг ишларида иштирок этиш хоҳиши, куёш остида ўз жойини эгаллаш, ўз фаолиятига берилганлик. Безовчи деталлар – намойишкороналик, атрофдагиларнинг эътиборини ўзига қаратишга интилиш (масалан, унинг мавжуд бўлмаган рамзини товус парлари билан безатилган султон сифатида акс эттириш).

Думлар. Ўз ҳаракатларига, қарорларига, хулосаларига нутқий маҳсулотларига бўлган муносабатини акс эттиради – бунда дум (қоғозда) ўнгга ёки чапга бурилганлигига эътибор берилиши керак. Думлар ўнгга бурилган – ўз ҳаракатлари ва хулқ – атворига муносабат. Чапга бурилган бўлса – ўз фикрларига, қарорларига бой берилган имкониятларига, ўзининг журъатсизлигига муносабат. Бу муносабатнинг ижобий ёки салбий тусдалиги думнинг юқорига йўналганлигида (ишонч билан, норозилик, ўзининг ҳақлигига ишонмаслик, қилинган, айтилган нарсадан афсусланиш ва ҳақозолар) акс этади. Думнинг бир нечта қисмларидан, баъзида такрорланувчи звенолардан ташкил топганлигига, тушиб турганлигига, узунлигига ва баъзида шохлаб кетганлигига эътиборни қаратиш керак.

Шакл (фигура) контурлари. Бўртиб чиқишлар (қалқон, игна сингари) контур чизикларни чизиб ташлашлар ва бўяб қорайтиришлар борлиги ёки йўқлигига қараб таҳлил қилинади. Бу – атрофдагилардан ҳимоя, агар расм ўткир бурчакларда чизилган бўлса – тажовузқорона ҳимоя; агар контурлар бўялган, «ифлос қилинган» бўлса – қўрқувли ва хавфсирашли ҳимоя; агар қалқонлар, «тўсиқлар» қўйилган, чизик иккиланган бўлса хавфсировчи, гумонсировчи ҳимоя. Бундай ҳимоянинг йўналганлиги фазовий жойлашувга мос равишда: фигуранинг юқорига контури юқори мансабда турувчи, таъқиқлаш чегаралаб қўйиш имконига эга бўлган мажбурлашни амалга ошира оладиган шахсларга қарши, яъни ёши катталарга, ота-оналарга, ўқитувчиларга, бошликларга, раҳбарларга қарши; пастки контур – ўз устидан кулишларидан, ўзини тан олмасликларидан, ўз қўл остидагиларнинг олдида, ёшлар орасида ҳурматсизликдан ҳимоя, муҳокамалардан қўркиш, ёнидаги контурлар – аниқ йўналтирилмаган

хавфсираш, турли кўринишдаги ва турли шароитларда ўз-ўзини химоя қилишга тайёргарлик; агар контурда жойлашмаган бўлса, контурнинг ичида бўлса, хайвон корпусининг ўзида бўлса – худди шундай «химоя» элементлар. Ўнгда бўлса – кўпроқ «реал» фаолият жараёнидаги химоя, чапда бўлса ўз фикрлари эътиқоди, қарашларини химоя қилиш.

Умумий энергия тасвирланган деталлар миқдори баҳоланади – ўйлаб топилган мавжуд бўлмаган хайвон тўғрисидаги тасаввурни бериш учун зарур бўлган миқдордаги белгилар (гавда, бош, қўл – оёқлар ёки тана, дум, қанотлар ва ш.к); тулдирилган контурлик, штрихларсиз, қушимча чизиклар ва қисмларсиз, оддийгина контур ёки фақатгина зарурини эмас, хатто конструкцияни мураккаблаштирувчи қушимча деталларни ҳам аямасдан ортиқчасига тасвирлаш мавжуд эканлигига эътибор қаратиш лозим. Мас равишда ташкил қилувчи қисмлар ва элементлар кўп бўлса (зарурларидан ташқари), энергия шунчалик юқори бўлади. Аксинча бўлса – энергияни тежаш, организмнинг астениклиги, сурункали соматик касалликдир. (Худди шу нарса чизикларнинг характери орқали – ўргимчак тўрсимон нимжон чизик, «қаламни қоғозга теккизган холос», қаламни босмаган бўлса тасдиқланади). Чизикларнинг аксинча характердалиги – босиб чизилган бўлса – бу аксинча характеристика эмас, бу энергия эмас, балки хавотирланиш белгиси. Жуда қаттиқ босиб чизилган (хатто қоғознинг орқа томонидан кўришиб турадиган) чизикларга эътибор бериш керак – бу қаттиқ хавотирланиш. Қайси бўлак, қайси символ шундай бажарилганлигига (яъни хавотирланиш нимага боғлиқлигига) эътибор бериш керак.

Чизиклар характерини баҳолаш (чизикларни такрорлаш, эътиборсизлик, саранжом саришталикнинг йўқлиги, расмнинг айрим қисмларининг қорайтирилганлиги, «ифлосланиш» вертикал чизигидан оғиш ва бошқалар). Пиктограммани таҳлил қилгандаги сингари баҳоланади.

Мазкур жиҳатдан хайвонлар таҳлика остида бўлганлар даҳшатли ва нейрал турларга бўлинади. Бу ўз шахсига бўлган, ўзининг «Мен»га бўлган муносабатини билдиради, ўзини ахамиятига кўра айнан ўхшатишига (идентификация қилишга) кўра ўзининг оламдаги, ўрни тўғрисидаги тасаввурини билдиради. Бу ерда расм чизилган хайвон – расмни чизаётган одам ўзининг вакили.

Чизилаётган хайвоннинг одамга ўхшатилиши хайвонни тик юрадиган қилиб тўртта оёқ ўрнига икки оёққа турғизиб қўйиш,

хайвонга одам кийимларини (иштон, юбка, бантиклар, кўйлак, камар) кийдириш, хайвон башарасини одамникига ўхшатиш, оёқ ва панжаларни кўлга ўхшатиш – инфантиллик, ҳиссий норасоликдан далолат беради, бу хайвонни «Одамлаштиришнинг» намоён бўлиш даражасига мос равишда бўлади.

Тажовузкорлик даражаси расмдаги бурчакларнинг миқдори, жойланиши ва характерида акс этади, бунда бурчакларнинг тасвирнинг у ёки бу детали билан боғлиқлиги аҳамиятга эга эмас. Бунда тажовузнинг белгилари намоён бўладиган бурчаклар – тумшукларнинг аҳамияти шунингдек, жинсий белгилар – елин, эмчаклар, кўкракка (одам фигурасида) урғу беришга эътиборни қаратиш керак. Бу жинсга бўлган муносабат, хатто жинсий муаммога қаратилганликни билдиради.

Айлана шакли (айниқса – ҳеч нарса билан тўлдирилмаган бўлса) ёпиқлик белгиси, махфийликка, ўз ички дунёсининг ёпиқлигига, атрофдагиларга ўзи тўғрисида маълумот бермасликка интилишга, синовга тортилишни хоҳламасликка бўлган интилишни билдиради. Бундай расмлар одатда таҳлил учун жуда кам маълумот беради.

«Хайвон» танасига ҳар хил механик қисмлар қўшиб қўйиш – хайвонни постаментга, трактор ёки танк гусеницаларига, уч оёққа қўйиш, бошга чархпалак, винт маҳкамлаш, кўзларига электр чироклар қўйиш, хайвон танасига ва оёқларига даста (соп), клавиш ва антенналар қўйиш ҳолларига эътибор қаратиш керак. Бу асосан шизофрения билан хасталанганларда ва чуқур шизоид типларда кузатилади.

Ижодий имкониятлар одатда фигурада тўпланган элементлар миқдориди акс этади: «тайёр», мавжуд хайвонга деталлар ёпиштирилса, масалан, қанотли мушук, парли балиқ ва шу каби мавжуд бўлмаган хайвон пайдо бўлса бу сийкаси чиққанлик, ижодий йўналишнинг йўқлигидир. Оригиналлик эса тайёр қисмлардан эмас, балки майда элементлардан фигура тузишда акс этади.

Номланиш мазмуний бўлакларни рационал бирлаштиришда ифодаланиши мумкин (учар куён, «бегимот», «муҳожир» ва бошқалар). Сўз ташкил этишнинг бошқа варианты – китобий бўлиши мумкин. Биринчиси – рационаллик, ориентировкада ва мосланишда конкрет йўналиш, иккинчиси – намоёишкороналик, асосан ўз ақлини, эрудициясини, билимларини намоёиш қилишга йўналганлик. Ҳеч бир мазмунга эга бўлмаган юзаки – товушлардан иборат сўзлар ҳам бўлиши мумкин, бу атрофдагиларга енгилтақлик билан муносабатда

бўлиш, хавф сигналини инобатга ола билмаслик, тафаккур асосида махсулдор мезонларнинг мавжудлиги, фикрларда рационалликка караганда эстетик элементларнинг устунлиги.

Ҳазил – юмористик номлар («риночурка», «пузиренд» ва бошқа) – атрофдагиларга нисбатан ҳазил – такаббурлик муносабатини билдиради. Инфантил номлар одатда такрорланувчи элементларни ўз ичига олади («гру-гру», «по-лю», «кус-кус» ва бошқа) хаёлпарастликка (одатда ҳимояланувчи) ишониш узундан узок номларда акс этади («аберосинотиклирон», «тулобарниклеталиешиния ва бошқалар).

Интерпретация № 2

Мазкур интерпретация оркали инсоннинг ўзи ҳақидаги, ўзининг ташқи тузилиши, ўзининг шахси тўғрисидаги тасаввурларини билиш, индивидуал-типологик хусусиятларини аниқлаш мумкин.

Эстетик тасвир – рассомлик қобилиятлари бўлган бадиий тип.

Схематик тасвир – илмий тип.

Реалистик тасвир /ўта тафсилотлар билан чизилган расм/ - майда – чуйдага кўп эътибор берувчи тип.

Метаморфик тасвир /одам ўзини бирон предмет, масалан, чойнак, пробирка, ўсимлик, ҳайвон, бадиий персонаж кўринишида ифодалаган расм/ - фантазияси яхши ривожланган, ижодий қобилиятларга эга, албатта, кўнгилчан, кулгута мойил тип.

Эмоционал тасвир /бирор эмоционал ҳолатни ифодаловчи расм/ - жуда юқори эмоционал таъсирланувчанликка эга тип. У одатда ўзининг ҳозирги эмоционал ҳолатига тесқари ҳолатни тасвирлайди. Масалан: хафа бўлса-да, кулаётган юзни чизиши мумкин.

Ҳаракатдаги тасвир-ҳаракатчанликка мойил, одатда спорт, рақс билан шуғулланувчи тип.

Орканинг тасвири – белгиланган тартибларга зид ҳаракат килувчи тип.

«Автопортрет» тестидан олинган маълумотларни шунингдек, Рид схемаси бўйича тартибга солиш ва расмнинг миқдорий кўрсаткичларини аниқлаш мумкин.

Санаб ўтувчи расм /битта автопортрет чизиб бериш илтимос қилинганига карамай бир неча автопортретлар чизилган расм/ - фикрий экстроверт.

Органик расм /одамни ўсимликлар, ҳайвонлар қуршовида, табиат қўйнида тасвирловчи расм/ - фикрий интроверт.

Гаптик расм /одамни бирор бир ҳолатда кўпинча «тиши оғриётган», «боши оғриётган» ҳолатларда тасвирловчи расм/ - сенсор интроверт.

Эмфатик расм /одамни бирор эмоционал муҳитда тасвирловчи расм/ - сенсор эстроверт.

Декоратив расм /портретни турли безаклар билан, чиройли рамкаларда, эркин ранглар билан тасвирловчи расм/ - сенсор эстроверт.

Имажитар расм / одамни бирор бир адабий қаҳрамон ёки хаёлий образ тарзида тасвирловчи расм/ - эмоционал интроверт.

Ритмик расм /ҳаракатдаги одамни масалан, юраётган, зинадан чопаётган ва х. одамни тасвирловчи расм/ - интуитив эстроверт.

Структурали расм /одамни қандай бўлса, шундайлигича, баъзан фақат юзи, бюстни ёки бўй-бастни тасвирловчи расм/ - интуитив интроверт.

Ушбу белгилар бўйича қуйидаги жадвалдагига ўхшаб, турли расмлар ўртасидаги миқдорий фарқларни аниқлаш мумкин.

«Автопортрет» тести бўйича индивидуал – типологик фарқлар /500 киши орасида/

Тасвир кўриниши Г.Рид бўйича	Психологик тип К.Юнг бўйича	Тасвирлараро миқдорий фарқлар
Санаб ўтувчи	фикрий эстроверт	2,4
Органик	фикрий интроверт	30,3
Эмфатик	сезувчи эстроверт	3,2
Гаптик	сезувчи интроверт	2,2
Декоратив	хиссий эстроверт	8,8
Имажитар	хиссий интроверт	13,2

Ритмик	интуитив экстрроверт	20,8
Структурали	интуитив интроверт	19,1

Методика манбаси: Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. – 3-е изд.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с. 286-292 с.

2.2. Айзенк сўровномаси

Ушбу методика А.Г.Шмелев томонидан мослаштирилган.

Сўровнама – тест Г.Айзенк томонидан индивидуалликнинг асосий кўрсаткичлари деб қаралган 2 хусусият – «интroversия»- «экстрoversия» ҳамда «нейротизм -эмоционал барқарорлик» каби хусусиятларни аниқлашга қаратилган.

Сўровнама – тест бир-бирига ўхшаш бўлган 2 шакл – А ва Б шакллардан иборат бир хил шаклдаги саволлардан ҳар биттаси қуйидаги 3 та шакллардан бирига таалукли ҳисобланади:

1. Интroversия – экстрoversия (24 та савол).
2. Нейротизм - барқарорлик (24 та савол)
3. Ёлғон - очиклик (9та савол).

Калит билан мос тушган жавоблар 1 балл билан баҳоланади.

Саволларга «ҳа» ёки «йшқ» деб жавоб бериш сўралади. 12 баллдан ортиқ кўрсаткич шахснинг экстрровертлигидан далолат беради, 12 баллдан кам кўрсаткич интровертликни билдиради. Нейротизм шкаласи бўйича 12 баллдан ортиқ кўрсаткич ҳиссий беқарорликни акс эттиради. Ёлғончилик шкаласи бўйича 4-5 балл танқидий кўрсаткич бўлиб, сигналувчининг саволларига фақат «яхши» жавоб беришга мойиллигидан далолат беради. Бу эса нейротизм, экстрoversия ва интroversия шкалалари бўйича кўрсаткичларнинг ишончилиги-га таъсир қилади.

Типик экстрроверт - бошқа одамларга тез киришиб кетадиган инсон, бошқа одамлар билан мулоқат қилишга, янги таъсиротларга доимо интилувчи одам. У улфатларни ёқтиради, танишлари ва дўстлари кўп.

Тажавузкор, сержаҳд, таъсирчан инсон бўлиб, кўпинча дақиқа таъсирида ҳаракат қилади. Ҳис туйғуларини қаттиқ назорат қила

олмайди, танишиш учун одатда биринчи сўз бошлайди. Ёлғиз ишлашни ва шуғулланишни ёқтирмайди.

Типик - интраверт- мулоқатга қийинчилик билан киришувчи, уятчан, оғир, ўз ички дунёсига кўмилган, ўз-ўзини кузатадиган одам. Бошқа одамлардан ажралган. У ўз ҳаракатларини олдиндан режалаштириб олади, қутилмаган истакларга ишонмайди. У тартибни ёқтиради, ҳаётда жиддий, ҳис-туйғуларини каттиқ назорат остига олган, камдан-кам жаҳли чиқади, қизишиб кетмайди, мулоқатдаги келишмовчиликларни жим туриб тўхтатишга ингилади. У диққатни кучли бир жойга тўплайдиган ва кам ҳталаб қиладиган фаолият турларини ёқтиради.

Айзенк саволнома - тести бўйича типик невротик қисман Фрейд ғоялари асосида ишланган бўлиб, онглилик ва онгсизлик ўртасида ёркин низоларни характерлайди, шунинг учун ҳам салбий ҳис-туйғуларни ёмон бошқаради. Ҳиссий бекарорлик одатда инсоннинг гап кўтара олмаслиги билан боғланган бўлиб, у ўзига ишонмайди, бошқа одамларнинг ёрдамига ёки қўллаб-қувватлашига доимий муҳтож. Унинг кайфияти ўзгарувчан. Кўпинча у жиддий сабаб бўлмаса ҳам ўзини бахтсиз, бошқалардан ёмонроқ ҳис қилади, баъзида ўзини айбдор деб билади.

У кўп орзу қилади, ҳар нарсадан шубҳаланади, жиззаки, одатда у бошидан кечирган кўнгилсизликни узоқ вақт эслаб юради, муваффақиятсизликдан кўрқади, унга қарор қабул қилиш қийин, вазият шуни талаб қилса-да ўз ниятларидан воз кечолмайди.

Ҳиссий барқарорликка эга бўлган инсон ўз ҳиссий ҳолатини бошқара олади, одамлар билан бир хил мулоқатга киришади, уни мувозанатдан чиқариш қийин. У бошқалар томонидан доимий қўллаб-қувватланишга муҳтож эмас, оғир-босиқ. “Ёлғончилик шкаласи бўйича самимий эмаслик-бу ёлғончилик эмас, бу ўзига хос даъвогарлик бўлиб, ўз ижобий ҳислатларини ортиқча баҳолаш, ўзини яхши кўришга ингилишдир”.

Нейротизм

Тез хафа бўлади	сезгир
Ташвишли	нотинч
Кўп ўйлайди	жаҳлдор
Умидсизланади	таъсирчан
Мулойим	ўзгарувчан
Одамови	ташқи таъсирларга
Ювош	берилувчан

Мелахонлик	холерик
Флегматик	сангвиник
Интравертлик Суст	экстравертлик мулоқатга киришувчан
Эҳтиёткор	алоқа қилувчи
Ақлли	кўпгап
Хайрихох	кўнгилчан
Тинч-осойишта	эркин
Ўзини назорат қила олади	қувнок
Ҳиссий барқарорлик ишонувчан Пешқадамликка интилувчи	

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

Ушбу методикадан ташқари шахс хислатларини аниқлаш учун Кэттелнинг сўровнома - тести ҳамда бошқа психодиагностик тестлардан фойданилади.

1. Кучли ҳаяжонни синаш учун сизда янгиликка интилиш сезиладими?

2. Сизни тушунадиган ва қўллаб-қувватлайдиган дўст кераклигини хис қиласизми?

3. Сиз ўзингизни таъвиши йўқ одам деб ҳисоблайсизми?

4. Ўйлаган нарсангиздан қийинчиликсиз воз кеча оласизми?

5. Бир ишни қилишдан олдин шошмасдан, ўйлаб иш тута оласизми?

6. Хатто сизга фойдаси бўлмаса ҳам, ваъдангизда турасизми?

7. Кайфиятингиз тез гушиб, тез кўтариладими?

8. Кўп ўйламай тез иш юрита оласизми?

9. Жиддий сабаб бўлмаса ҳам ўзингизни бахтсиз деб ўйлайсизми?

10. Биров билан баҳслашганингизда ўзингизни кўп нарсага кодир эканлигингизга ишонасизми?

11. Сизга ёққан қарама-қарши жинсли киши билан танишсангиз, тортинасизми?

12. Жаҳлингиз чиққанда ўзингизни йўқотасизми?

13. Кўпинча ўйламасдан, шароитга қараб иш тутасизми?

14. Гапирмасам бўлар эди, шу ишни қилмасам бўлар эди, деган хаёл сизни тез-тез безовта қиладими?

15. Сизга китоб ўқишга нисбатан одамлар билан учрашиш афзалми?

16. Ҳамма нарсани ўзингизга оласизми?

17. Дўстлар даврасида бўлишни ёқтирасизми?

18. Бировлар билишни истамаган сирларингиз борми?

19. Баъзан ҳайратингиз жўшиб кадамингиздан ўт чакнайди, баъзан эса ҳамма ишдан хавфсалангиз пир бўлиб лоқайд бўлишингиз ҳақиқатми?

20. Ўртоқларингиз даврасини энг яхши дўстларингиз билан чегаралашни истайсизми?

21. Сиз кўп нарсани орзу қиласизми?

22. Сизга бақриб гапиришса, шундай жавоб қайтара оласизми?

23. Баъзан ўзингизни бирон нарсада айбдорман деб ҳисоблайсизми?

24. Сиз ўз одатларингизни яхши эканлигига ишонасизми?

25. Ўз хисларингизга эрк бериб, дўстлар даврасида ўзингизни беташвиш деб ҳисоблайсизми?

26. Асабингиз таранг бўлган вақтлар кўп бўлганми?

27. Сизни хушчакчак ва тийрак одам деб ҳисоблашадими?

28. Бирон ишни бажариб бўлгандан сўнг, шу ишни бундан ҳам яхшироқ бажаришингиз мумкинлиги ҳақида ўйласизми?

29. Катта давраларда ўзингизни хотиржам ҳис қиласизми?

30. Сиз хийбат қиласизми?

31. Мияннгизга ҳар хил хаёллар келиб, сизга уйқу бермаган пайтлар бўлганми?

32. Сиз бирон нарсани билишни истасангиз, дўстларингиздан сўраб суриштиришга нисбатан китобдан кидириб топишни маъқул кўрасизми?

33. Сизни тез-тез юрагингиз ўйнаб турадими?

34. Диққат эътиборни бир жойга қўядиган иш сизга ёқадими?

35. Сизни қалтироқ тутадими?

36. Сиз доим ҳақ гапирасизми?

37. Бир-бирини камситадиган давраларда ўзингизни хотиржам ҳис қиласизми?

38. Сиз сержаҳлмисиз?

39. Тез ҳаракат қиладиган иш сизга ёқадими?

40. Ҳаммаси яхшилик билан тутаган, лекин ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин бўлган воқеалар сизни хаёлингизни безовта қиладими?

41. Ҳаракатингиз секин, чаққон эмаслиги ҳақиқатми?

42. Сиз ишга ёки биров билан учрашувга кечикканмисиз?

43. Беъмани тушлар кўрасизми?

44. Сиз гаплашишни севганингиз учун, янги одамларни кўрганда пайтни бой бермасдан у билан гаплашишга ҳаракат қиласиз?

45. Сизни бирор оғриқ безовта қиладими?

46. Дўстларингиз билан узоқ учрашмасангиз хафа бўласизми?

47. Ўзингизни асаби ёмон киши деб ҳисоблайсизми?

48. Сизнинг танишларингиз орасида ўзингизга ёкмаган инсонлар ҳам борми?

49. Сиз ўзингизни ўзига ишонган инсон деб ҳисоблайсизми?

50. Сизнинг камчиликларингиз ва ишингизни танқид қилишса, шахсиятингизга тегадими?

51. Кўпчилик билан бажарилган ишдан қониқиш қийинми?

52. Сизни бошқалардан нима биландир ёмонман, деган фикр безовта қиладими?

53. Зерикарли даврани қизиқтира оласизми?

54. Ўзингиз тушунмаган нарсалар ҳақида гапирган вафтларингиз бўлганми?

55. Ўз соғлигингиз ҳақида қайғурасизми?

56. Бировлар устидан ҳазил қилишни ёқтирасизми?

57. Уйқусизликка дучор эмасмисиз?

Юқорида келтирилган саволларга «ҳа» ёки «йўқ» жавобини беринг ва сиз ўзингизни қандай темпераментга мансуб эканлигингизни билиб оласиз.

ТЕСТ КАЛИТИ:

№	ҳа	йўқ	№	ҳа	йўқ	№	ҳа	йўқ	№	ҳа	йўқ	№	ҳа	йўқ	№	ҳа	йўқ
	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>Ғамгин, ташвишли, кўрқок, ювош, мулоҳаза юритишга мойиллик келажакка ишончи йук, умидсиз, оғир, вазмин, босиқ, мулоқотга кириша олмайди, индамас</p> <p>МЕЛАНХОЛИК</p> <p>ИНТРОВЕРСИЯ</p>	<p>24 Сезгир, тиниб- тинчимас, ўзгаларга ҳукм ўтказувчан, таъсирчан, ташқи таъсирга берилувчан, ўзгарувчан, умид ишончли ҳаракатчан</p> <p>ХОЛЕРИК</p> <p>ЭКСТРОВЕРСИЯ</p>
<p>0 Пассив-суст, эҳтиёткор, мулоҳаза юритувчан, ақлли, ўйлаб иш қилади, тинчликни севади, бошқарувчан, ишонувчан, назорат қилувчан вазмин бир текисда ҳаракат қилади, хотиржам</p> <p>ФЛЕГМАТИК</p>	<p>12 Мулоқотга киришувчан, сергап, раҳмдил, кўнгилчан дадил ҳаракат қилувчан, хушчақчак, лекин кўпчиликни ёқтирмайди, ҳамма жойда сардор бўлишга ўзини кўрсатишга ҳаракат қилади.</p> <p>САНГВИНИК</p>

2.3. Фрайбург саволномаси ёрдамида шахс усусиятларини 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 нашри эса 1978 йилда чиқди.

Бу методика инсон шахсининг баъзи бир хусусиятларини ташхис қилиш учун яроқли бўлган кўп омили 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 қисқартирилган 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 варакаси зарур. FHI 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 ҳолатиға мос келади. Бу омилни, психологик терминлардан фойдаланиб, уни куйидагича янада аниқроқ тавсифлаш мумкин: асабийлашганлик, асабни, касалманд, бирор бир ҳолатдақ чикиб кетолмайдиган, ўз хиссиётлариға берилган.

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

Ш-шкала (рухий сиқилганлик) - психопатологик, рухий сиқилганлик ҳолатлари учун хос бўлган белгиларға таъхис кўйиш учун имкон беради. Юқори баҳолар мана шу белгиларнинг эмоционал ҳолатда, ўзиға ва ижтимоий муҳитға бўлган муносабатларида намоён бўлишини билдиради. Депрессивлик - бу таъбиҳиралик, тортинчоқлик, ишончсиз, ғамгин, ички азобланиш хусусиятлари йиғиндисиدير.

IV-шкала (жиззакилик) эмоционал турғунликни баҳолашға имкон беради. Юқори баҳолар эмоционал ҳолатларнинг нотурғунлигидан дарак бсради. Жиззакилик бу чидамсизлик, беихтиёр асабийлашган, жиддий таранг соддадил, инжик 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, уддабуронлик хусусиятлариدير.

У1- шкала (оғир, вазминлик рухий зарбаға чидамплиликни англатади. Юқори баҳолар келажакқа ишонч ва фаолликни; ўзиға ишончи одатдаги ҳаётий ҳолатларда рухий зарба омиллари таъсиридан яхши химояланганлигини англатади. Муътадиллик - 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 қарашларини ҳимоя қилиш, ўз фикрини ҳимоя қилиш, худбинлик, манманлик, обрўга, юқorigа, устунликка интилиш демакдир.

УШ - шкала (уялувчанлик, тортинчоқлик) инсоннинг хаётий вазиятларда ўзини пассив ҳимоя қилиш хусусиятига мойилликни аниқлайди. Бу кучсиз ҳимояланган турда ўтади. Юқори баҳолар шкалада хавотирлилик, ишончсизлик тортинчоқлик хусусиятларини мавжудлигини ифодалаб, булар эса ўз навбатида ижтимоий муносабатларга киришишни қийинлаштиради. 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 ишонарли ошқора 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 кочиш, пассивлик, эмоционал беқарорлик.

XI- шкалада (эмоционал лабиллик, ўзгарувчанлик) юқори баҳолар етарли ўзини идрок қилмаслик, сержахллик, 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, сержаҳллик, жўшқинлик, зикналик, ҳам ёки келажакка ишонч, хурсандчилик.

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

Мардлик-назокатлилиқ-фаоллик, ҳаммадан билимдон, фахмлаш топкирликдир.

Синов якка ҳолда ёки синалувчилар гуруҳи билан ўтказилиши мумкин. Синалаётганлар бир-бирига ҳалақит бермайдиган ҳолатда жойлаштирилиши лозим. Тадқиқотчи тадқиқот мақсадини ва саволнома билан ишлаш қондасини қисқача баён қилади. Синалаётганларнинг топшириқларни бажаришига ижобий ва кизиқиш 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.

Текширилаётган киши қўйилган саволларга очиқчасига жавоб беришни истамаса, тадқиқот амалга олмаган деб ҳисобланиш керак. Биринчи саволга ижобий жавоб олинган тақдирда тадқиқотнинг натижалари ишлаб чиқилгандан кейин юқори ва қўйи баҳолар ажратилади.

Синалувчига йуриқнома:

Сизнинг хулқингизга, алоҳида қилмишларингизга, одамларга бўлган муносабатингизга, ҳаётга қарашларингизга 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 узоқ 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 ташвишлантирмаслиги 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 очиқчасига жавоб беришга тайёрман.

2. Кечкурунлари кувнок давра сафида - меҳмонда, қаҳвахонада вақтимни чоғ қилишни ёқтираман.

3. Бирор киши билан танишганимда ҳар доим суҳбат учун хос бўлган мавзунини топишим қийинлиги ҳалакит беради.

4. Тез-тез бошим оғриб туради.

5. Баъзида чаккамда дукуллашни ва бўйним атрофида томир уришни ҳис қиламан.

6. Мен ўзимни ҳушимни тез йўкотаман, шунингдек тез ўзимни қўлга оламан.

7. Баъзида бемаъни латифалардан куламан.

8. Мен бир нарса ҳақида сўрашдан тортинаман, 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 қоронгулашиб, бошим айланиб кетади.

16. Агар мени деярли ҳар куни муваффақиятсизликлар таъқиб қилмаганда, ҳаётим нақадар яхши бўлиши мумкинлиги ҳақида ўйлайман,

17. Ўз қилаётган ҳаракатларимда одамларга тўлик 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. Қўлларим 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 шугулланишга ҳеч ҳам хоҳиш бўлмайди.

26. Худди жуда оғир ишни бажаргандек, гоҳида менга ҳаво етмаётгандек туюлади

27. Менга шундай туюладики, ўз ҳаётимда жуда кўп нарсаларни нотўғри қилганга ўхшайман.

28. Менинг назаримда бошқалар кўпинча устимдан кулишаётгандек туюлади.

29. Узок уйлаб утирмаи бажариладиган топшириқларни яхши курам ан.

30. Ўз тақдиримдан норози бўлишга етарли асосларим бор деб ҳисобламайман.

31. Кўпинча иштаҳам бўлмайди.

32. Болалигимда ота-онам ёки ўқитувчиларим бошқа болаларни жазолашганларида қувонганман.

33. Одатда қарорим қатъий ва тез ҳаракат қиламан.

34. Ҳар доим ҳам рост гапирмайман.

35. Кимдир ёқимсиз ҳолатдан чиқиш учун интилаётганини кизиқиш билан кузатаман.

36. Ўтиб кетган воқеалар мени кам таъвишлантиради.

37. Ўз фикримда турмоқчи бўлсам барча воситаларни яхши деб ҳисоблайман.

38. Мушт орқали бирор нарсани исботлашдан бир арзийдиган нарса чиқишини тасаввур қила олмайман.

39. Мен билан жанжаллашиш йўлларини кидираётган одам билан учрашишдан қочмайман.

40. Баъзида ҳеч нарсага яроқсиздекман.

41. Мен ҳар доим қандайдир толиққан, зўриққан ҳолда юргандекман, менинг бўшашишим қийин.

42. Кўпинча кўкрагим остида оғриқ, қорнимда ҳар хил ёқимсиз сезгилар пайдо бўлади.

43. Дўстимни хафа қилганлардан ўч олишга ҳаракат қиламан.

44. Белгиланган вақтга кеч қолган пайтларим бўлган.

45. Менинг ҳаётимда шунақа ҳам бўлганки нимагадир ҳайвонларга азоб беришни ўзимга лозим топганман.

46. Эски танишим билан учрашганда хурсандлигимдан унинг бўйнига осилиб олишга тайёрман.

47. Мен бирор нарсадан кўрксам оғзим қуриydi, қўл-оёғим қалтираydi.

48. Менда тез-тез шундай кайфият бўладики, ҳеч нарсани кўрмасам, эшитмасам дейман.

49. Уйқуга ётсам одатда бир неча дақиқадан сўнг ухлаб, қоламан.

50. Бошқаларнинг хато-камчиликларини кўрсатиш менга ором бағишлайди.

51. Баъзида мақтаниб тураман.

52. Жамоат тадбирларида фаол қатнашаман.

53. Кўпинча шундай бўладики, хоҳламаган учрашувдан қутилиш учун бошқа томонга қарашимга тўғри келади.

54. Ўзимни оқлаш учун баъзида бирор нарсани ўйлаб топаман.

55. Мен деярли ҳар доим ҳаракатдаман ва фаолман.

56. Мен гапираётган нарсалар кўп ҳолларда суҳбатдошларимга ҳақиқатдан ҳам қизиқарли эканлигидан шубҳаланиб қоламан.

57. Баъзида бирдан тер қоплаганини ҳис қиламан.

58. Агар бирор кишидан каттиқ жаҳлим чиқса, уни уриб юборишим ҳам мумкин.

59. Кимнидир менга ёмон муносабатда бўлиши, мени кам ташвишлантиради.

60. Танишларимга одатда эътироз билдиришим қийин.

61. Бўлиши мумкин бўлган муваффақиятсизлик ҳақидаги фикрдан хаяжонланаман ва ташвишланаман.

62. Танишларимнинг ҳаммасини ҳам яхши кўрмайман.

63. Менда шундай фикр ҳам бўлиб турадики, улардан фақат уялиш керак.

64. Билмадим, нима учундир баъзида ҳамма бирор нарсадан илҳом олаётган бўлса ўша нарсани бузгим келади.

65. Ҳар қандай одамдан менга керакли нарсани илтимос қилишдан кўра, унга мажбурлаб қилдиришни афзал кўраман.

66. Мен кўп ҳолларда кўл ва оёқларимни ноқулай ҳаракатлантираман.

67. Қувноқ даврада бўлишдан кўра, ўзимнинг сеvimли ишим билан шуғулланиб эркин кеча ўтказишни афзал кўраман.

68. Даврада ўзимни уйда тутгандек тутолмайман.

69. Баъзида ўйламасдан шундай нарсани гапириб қўяманки, у ҳақида яхшиси жим турган афзалроқ.

70. Хатто танишлар даврасида ҳам диққат марказда бўлишдан кўрқаман.

71. Яхши танишларим жуда кўп эмас.

72. Гоҳида менда шундай таасурот пайдо бўладики, эркин ранг, эркин бўёқ, кучли шовкин менда ёқимсиз ҳиссиётларни уйғотади.

73. Менда кўп ҳолларда даврада кимнидир хафа қилиш ёки жаҳлини чиқариш истаги пайдо бўлади.

74. Ҳаётда турли ёқимсиз нарсаларнинг учраши мумкинлигини ўйласам, бундан туғилмаганим яхши эди деб қоламан.

75. Агар мени кимдир жиддий хафа қилса, ўзига тегишлисини тўлик олади.

76. Жаҳлимни чиқаришса, айтадиган гапларимдан уялмайман.

77. Сухбатдошимга менинг шундай савол беришим ёки шундай жавоб беришим ёқадикки, ўша вақтда у ўзини йўқотиб қўйсин.

78. Зарур бўлган ишларни ҳам орқага сурган вақтларим бўлган.

79. Латифаларни ёки кулгули воқеаларни ҳикоя қилишни ёқтирмайман.

80. Кундалик қийинчиликлар ва ташвишлар ўз мувозанатимни йўқотишга олиб келади.

81. Ўзини ноқулай тутган даврадаги одам билан учрашиб қолсам, ўзимни қўярга жой топа олмайман.

82. Ҳаётдаги майда-чуйдаларга ҳам жиддий эътибор қаратадиган одам билан ҳам афсуски муносабатда бўла оламан.

83. Катта аудитория олдида сўзга чиқишдан тортинаман.
84. Менинг кайфиятим ўзгариб туради.
85. Атрофдагиларнинг кўпчилигидан кўра мен тезроқ чарчайман.
86. Агар мен бирор нарсадан кучли хаяжонланган ёки аччиқланган бўлсам, уни бутун таним билан ҳис қиламан.
87. Қалламга келадиган ёқимсиз фикрлардан безор бўлиб кетаман.
88. Афсуски, мени оилада ҳам, ўз танишларим даврасида ҳам тушинишмайди.
89. Агар мен бугун одатдагидан камроқ ухлаган бўлсам, эртасига ўзимни дам олгандек ҳис қила олмайман.
90. Ўзимни шундай тутаманки, атрофдагилар менинг норозилигимни пайдо қилишдан чўчисин.
91. Келажакимга ишонаман.
92. Атрофдагилардан бирининг ёмон кайфиятини сабабчиси бўлганман.
93. Бошқаларнинг устидан қулишдан ҳам қайтмайман.
94. Ўта сергап одамлар билан ҳам муомала қила оламан.
95. Мен ҳамма нарсага осон муносабатда бўладиган кишилар тоифасиданман.
96. Ўсмирлигимда таъқиқланган мавзуларга қизиққанман.
97. Гоҳида яхши кўрган кишиларимнинг дилини огритганман.
98. Атрофдагиларнинг қайсарликлари туфайли улар билан кўпинча келиша олмайман.
99. Ўз қилмишларимдан кўпинча виждоним қийналади.
100. Мен кўп ҳолларда паришонхотир бўламан.
101. Ёмон кўрган одамимнинг омадсизлиги, мени безовта қилганлигини эслай олмайман.
102. Кўп ҳолларда бошқалардан тез ранжийман.
103. Баъзида қутилмаганда, ўзим тушунмаган нарсалар ҳақида ишонч билан гапира бошлайман.
104. Кўпинча шундай кайфиятда бўламанки, ҳар қандай баҳона билан портлаб кетишга тайёр тураман.
105. Кўпинча ўзимни чарчаган ва ланж сезаман.
106. Мен одамлар билан суҳбатлашишни яхши кўраман ва ҳар доим бунга гайёрман.
107. Афсуски, кўп вазиятларда мен одамларга шошиб баҳо бераман.
108. Эрталаб одатда мен яхши тураман, кўпинча хуштак чала бошлайман ёки хиргойи қиламан.

109. Мухим муаммоларни ҳал қилишда ҳатто узок мулоҳазадан сўнг ҳам ўзимга тўлиқ ишончни ҳис қилмайман.

110. Баҳсда нимагадир ўзимнинг тарафдоримдан баландрок овозда гапиришга интиламан.

111. Умидсизлик менда кучли ташвиш уйғотмайди.

112. Бирдан лабларимни, тирноқларимни тишлайдиган ҳолларим ҳам бўлади.

113. Ёлғиз қолган ҳолларда ўзимни ниҳоятда бахтиёр ҳис қиламан.

114. 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

II – шкала. Ўз-ўзидан пайдо бўладиган тажовузкорлик (13 савол)

«Ҳа» - 32,35,45,50,64,73,77,93,97,99,103,12,114

«Йўқ» - 99

III – шкала. Рухий сиқилиш (14 та савол).

«Ҳа» - 16,24,27,28,30,40,48,56,61,74,84,87,88,100

«Йўқ» -

У1 – шкала. Сержаҳдлик, 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. Тортинчоклик (10 савол)

«Ҳа» - 9,11,20,47,60,70,81,83,109

ІХ – шкала. Очиқлик, ошқоралик (13 савол)

«Ҳа» - 7,25,34,44,51,54,62,63,68,78,92,98,101

«Йўқ» -

Х – шкала. Экстраверсия-интроверсия (12 та савол)

«Ҳа» - 2,29,46,51,56,76,93,95,106,110

«Йўқ» - 20,87

ХІ – шкала. Таъсирчанлик, ўзгарувчанлик (14 та савол)

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

«Йўқ» - 59

ХІІ – 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 каршисига «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 раками	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 қуйи
 - 4 баллдан 6 баллгача бўлган баҳолар ўрта
 - 7 баллдан 9 баллгача бўлган баҳолар юқори
- баҳолар туркумига (хусусиятлар даражаси) киради.

2.4. Гиссен сўровномаси

Бехтеров номидаги психоневрология институтида мослаштирилган. Бу сўровнома киши кайфиятидаги ҳиссий ўзгаришдаги шикоятлар интенсивлигини аниқлаб беради.

Одамнинг табиий ҳолати унинг хулқини ҳиссий стереотипига таъсир қилади. Бу соматиканинг психикага таъсири натижасидир. Бунинг акси ҳам бўлиши мумкин, инсонда бўлган ҳиссий стереотип инсоннинг табиий ҳолатидаги ички кечинмаларига таъсир қилади.

Хулқнинг ҳиссий стереотипи органик ҳолатларнинг қабул қилишига таъсир қилади. Тиббиётда “касалликнинг субъектив даражаси” деган тушунча бор. Соматик бузилишларнинг объектив кўринишидан фарқли, субъектив даража инсон соғлигини эмоционал ҳолатини кўрсатади. Ҳар бир сезги субъектив ҳис қилиш билан бўлади. Бундай сезгилар йиғиндиси субъектив дармонсизлик интенсивлигини аниқлайди.

Киши соғлиғи юзасидан бўладиган шикоятларнинг интенсивлигининг жами бола шахси руҳий ҳолатининг мустақил омилини ҳосил қилади. Бу ерда ҳар қандай шахс касал ёки врачга мурожаат қилган шахс ҳақида кетяпти. Ҳар биримиз у ёки бу даражада соғлигимиз ҳақида қайғураемиз. Ушбу сўровномада кайфиятнинг ҳиссий шикоят интенсивлиги берилган. Касаллик даражаси шкала бўйича баҳоланади: 0-йўқ, 1-енгил, 2-бир неча, 3-анча, 4-кучли.

Маълумотларнинг ишланиши шкалалар бўйича қуйидаги баллар ҳисобланади.

1. “Холсизлик” – X: 1+4+15+16+17+19. Бу шкала холсизликнинг носпецифик омили кўрсаткичи, киши ҳаёти энергиясини йўқотилганлиги ва унинг ёрдамига мухтожлигини кўрсатади.

2. Ошқозон шикоятлари – 0: 3+9+10+12+13+21. Бу шкала асаб ошқозон касалликларини акс эттиради.

3. “Тананинг ҳар хил қисмларидаги оғриқлар” ёки “ревматик омил” P: - 5+7+8+14+18+23. Шкала мижознинг спастик характердаги субъектив дардларини ифодалайди.

4. “Юрак шикоятлари” 10: 2+6+11+20+22+24. Шкала кўпроқ қон томир доирасидаги касалликлар локализациясини кўрсатади.

5. “Босим (интенсивлик) шикоятлар”-B. Бу шкала юқоридаги 24 шикоятларни ўз ичига олади. 4 та илгариги шкалаларни интеграл баҳосини ташкил қилади. Шкала умумий ҳиссий шикоятларнинг интенсивлигини характерлайди.

Айтиш керакки, шкала клиник синдромлар у ёки бу касалликни аниқлаб бермайди. Улар томонидан сезиладиган дармонсизликнинг умумий бирикмасини ташкил қилади. Натижаларни баҳолаш. Биринчи 4 шкала 0 дан 24 баллгача (ҳар бир шкала 6 пунктдан иборат) 5 шкала учун 0 дан 96 баллгача бўлиши мумкин.

№	Мен куйидаги дардларни ҳис қиламан	0	1	2	3	4
		йўқ	енгил	Бир неча	анча	кучли
	1	2	3	4	5	6
1	Заифлик сезиш					
2	Юрак уриши тўхтаб-тўхтаб					
3	Қоринда босим бўлиши					
4	Уйқунинг кўплиги					
5	Бўғимлардаги оғриқлар					
6	Бош айланиши					
7	Бел ёки елка оғриғи					
8	Бўйин оғриғи					
9	Қусиш					
10	Кўнгил айланиши					
11	Спазма					
12	Отрижка					
13	Куйиш					
14	Бош оғриқлари					

15	Тез чарчаш					
16	Чарчаш					
17	Қаридек ҳис қилиш					
18	Оёқда оғриқ, чарчок					
19	Бўшашлик (ланжлик)					
20	Кўкракда санчиқ туриш					
21	Ошқозондаги оғриқлар					
22	Бўғилиш					
23	Бошда босимни ҳис қилиш					
24	Юрак ҳуружи					

2.5. Низолашувчанлик даражасини аниқлаш сўровномаси

Мазкур сўровнома шахсга низолашувчанлик хусусияти канчалик хос эканини аниқлашга хизмат қилади.

1. Жамоат транспортида 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 тузи паст таом тортилганда, реакциянгиз қандай бўлади?

А) арзимаган нарсани деб дод-вой солмайман; б) индамай туздонни оламан; в) пичинг қиламан, овқатланишдан намоёишқорона 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 тўқиб 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 алашимни олмасам бўлмайди деб ўйлаб қўяман; в) анчагача кайфиятим бузуқ 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 тақазо 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 қўрқмай 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.

Методика манбаси: Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностически методы изучения личности: Учебное пособие – Переработанное и дополненное издание пособия: Т.А.Ратанова, Л.И. Золотарева, Н.Ф.Шляхта «Методы изучения и психодиагностики личности» - М.: Московский психолого – социальный институт : Флинта, 1998. С.259 – 260.

2.6.Ўсмир томонидан синфнинг идрок этилишига хос хусусиятларини ўрганиш методикаси

Шахслараро муносабатларнинг таркибий қисмларидан бири одамларнинг бир-бирини идрок этиши ва тушунишидан иборат. Инсоннинг инсон томонидан идрок қилиниши жараёнига бир қанча омиллар- ижтимоий ўстановкалар, шахслараро муносабатларнинг хусусиятлари, инсонларнинг бир-бири ҳақидаги маълумотлари ва бошқалар таъсир кўрсатади. Ижтимоий перцепция жараёнига нафакат шахслараро муносабатлар, балки инсоннинг гуруҳ билан бўлган муносабатлари ҳам таъсир кўрсатади. Шу туфайли гуруҳ индивид томонидан қандай идрок этилаётганини ўрганиш шахслараро идрок жараёнини тадқиқ этишнинг муҳим жабҳасидир.

Мазкур методика Е.В. Залобовская томонидан тақлиф этилган бўлиб, индивидда гуруҳни идрок этишнинг 3 типидан қайси бири устун эканини аниқлашга хизмат қилади. У типлар қуйидагилардан иборат.

1 - тип. Индивид гуруҳни ўз фаолиятига ҳалакит бераётган нарса сифатида идрок қилади ёки унга нейтрал муносабатда бўлади. Гуруҳ индивид томонидан яхлит бирлик сифатида идрок этилмайди. Индивид ҳамкорликдаги фаолиятдан ўзини четга тортади, кўпроқ индивидуал фаолиятни хуш кўради, унинг гуруҳ аъзолари билан бўлган алоқалари суст бўлади. Гуруҳни идрок этишнинг бундай типини

«Индивидуалистик тип» деб аташ мумкин.

2 – тип. Индивид гуруҳни у ёки бу шахсий мақсадларга эришиш воситаси сифатида идрок этади. Бунда гуруҳ индивид учун қанчалик фойдалигига боғлиқ равишда идрок этилади ва баҳоланади. Индивид гуруҳнинг мутасадди, муайян масалалар бўйича зарур ахборотни ва ёрдамни бера оладиган вакилларини маъқул кўради. Гуруҳни идрок этишнинг мазкур типини «Прагматик тип» деб аташ мумкин.

3- тип. Индивид гуруҳини яхлит бирлик ва мустақил қадрият сифатида идрок қилади. Унинг учун бутун гуруҳ ва гуруҳ аъзоларининг муаммолари биринчи ўринда туради. Шу туфайли индивид бутун гуруҳнинг ҳам, айрим аъзоларнинг ҳам муваффақиятидан ўзини манфаатдор, деб билади. Умумий фаолиятга ўз ҳиссасини қўшишга интилади. Индивидда жамоавий меҳнатга нисбатан эҳтиёж кузатилади. Гуруҳни идрок этишнинг бундай типини «Коллективистик тип» деб аташ мумкин.

Сўровнома 14 ҳукмдан иборат. Ҳар бир ҳукм 3 муқобил вариантга эга. Вариантлар гуруҳни идрок этишнинг 3 типидан бирига мос келади.

Кўрсатма: «Биз таълим жараёнини такомиллаштириш мақсадида махсус тадқиқот ўтказаяпмиз. Сизнинг сўровнома саволларига берадиган жавобларингиз бизга бу борада ёрдам бериши мумкин. Сиз сўровномада ҳар бир ҳукм гапдан кейин берилган вариантлар (а, б, в) дан биридаги фикрни танлашингиз керак. Танланган фикр сизнинг нуктаи назарингизни тўлиқроқ акс эттириши лозим. Унутманг, жавоблар орасида тўғри ёки нотўғриси йўқ. Улардан фақат биттасини танланг».

Сўровнома

1. Гуруҳда менга энг яхши шерик бўлиши мумкин...
 - А. Мендан кўра кўпроқ нарсани билган одам.
 - Б. Барча масалаларни ҳамкорликда ечишга интиладиган одам.
 - В. Ўқитувчининг диққатини бўлмайдиган одам.
2. Энг яхши ўқитувчи бу...
 - А. Индивидуал ёндашадиган ўқитувчи.
 - Б. Бошқаларнинг ёрдам бериши учун шароит яратиб берувчи ўқитувчи
 - В. Жамоада ҳар кимга эркин фикр билдириш учун имконият берувчи ўқитувчи.
3. Мен хурсанд бўламан, агар менинг дўстларим...
 - А. Мендан кўра кўпроқ нарсаларни билсалар ва менга ёрдам бера олсалар.
 - Б. Бошқаларга ҳалақит бермай мустақил равишда муваффақият қозона олсалар.

- В. Зарурат туғилганда бошқаларга ёрдам берсалар.
4. Менга жуда ёқади, агар...
- А. Гуруҳда ҳеч кимга ёрдам керак бўлмаса,
 Б.Вазифаларни бажаришга ҳеч ким ҳалақит бермаса.
- В. Бошқалар мендан кўра ёмонроқ тайёрланган бўлса.
5. Менимча, қўлимдан кўп нарса келади, қачонки...
- А. Бошқалар қўллаб- қувватлаганда ва менга ёрдам берганда.
 Б.Ҳаракатларим етарлича рағбатлантирилганда.
 В. Ҳамма учун фойдали бўлган ташаббусни илгари суриш имкони бўлганда.
6. Менга шундай жамоалар ёқадики...
- А. У ерда ҳар бир инсон барчанинг муваффақиятидан манфаатдор бўлади.
 Б. У ерда ҳар ким ўз иши билан билиб- билиб шуғулланади ва бир-бирига ҳалақит бермайди.
 В. У ерда ҳар бир инсон ўз вазифасини бажаришда бошқаларга суянади.
7. Ўқувчилар фикрича энг ёмон ўқитувчи бу...
- А. Ўқувчилар ўртасида рақобат муҳитини ҳосил қилувчи ўқитувчи.
 Б. Ўқувчиларга етарлича эътибор бермайдиган ўқитувчи.
 В. Гуруҳ билан ҳамкорликда ишламайдиган ўқитувчи.
8. Инсонга қониқиш бахш этади...
- А. Ҳеч ким ҳалақит бермайдиган шароитда ишлаш.
 Б. Бошқалардан янги ахборотни олиш.
 В. Бошқаларга фойда келтириш.
9. Ўқитувчининг асосий вазифаси...
- А. Бошқалар олдидаги бурчига содиқ одамларни тарбиялаш.
 Б. Одамларни мустақил ҳаётга тайёрлаш.
 В. Бошқалар ёрдamidан фойдалана оладиган одамларни вояга етказиш.
10. Агар гуруҳ олдида бирор муаммо турган бўлса, мен...

А. Бу муаммонинг бошқалар томонидан ҳал этилишини кутиб туришни маъқул кўраман.

Б. Бу муаммони бошқалар ёрдамсиз мустақил ҳал этишга ҳаракат қиламан.

В. Бу муаммони ҳал этиш учун ҳаракат қилаётганларга ёрдам беришга интиламан.

11. Мен жуда яхши ўқиган бўлардим, агар ўқитувчи...

А. Менга индивидуал ёндашганда.

Б. Менга бошқалардан ёрдам олиш учун шароит яратиб берганда.

В. Гуруҳ муваффақиятига хизмат қиладиган ташаббусларимни кўллаб-қувватлаганда.

12. Энг оғири...

А. Сен мустақил равишда муваффақиятга эриша олмаслигинг.

Б. Сен гуруҳда ўзингни кераксиз одамдек ҳис этишинг.

В. Атрофдагиларнинг сенга ёрдам бермаслиги.

13. Ҳамма нарсадан кўра мен кўпроқ...

А. Дўстларим ёрдами билан эришган муваффақиятларимни кадрлайман.

Б. Менинг ҳиссам ҳам бор бўлган умумий муваффақиятни кадрлайман.

В. Ўз мустақил характерларим билан эришган муваффақиятимни кадрлайман.

14. Мен...

А. Ҳамкорликда фаолият юритишга ўрганган жамоада ишлашни хоҳлардим.

Б. Ўқитувчи билан индивидуал ишлашни хоҳлардим.

В. Ўз соҳасининг етакчи мутахассислари билан ишлашни хоҳлардим.

Натижаларни қайта ишлаш.

Натижаларни қайта ишлаш учун куйидаги калитдан фойдаланилади.

КАЛИТ

Гуруҳни идрок этиш типлари		
Индивидуалистик	Коллективистик	Прагматик
1 В	1 Б	1 А
2 А	2 В	2 Б
3 Б	3 В	3 А
4 Б	4 А	4 В
5 Б	5 В	5 А
6 Б	6 А	6 В
7 Б	7 А	7 В
8 А	8 В	8 Б
9 Б	9 А	9 В
10 Б	10 В	10 А
11 А	11 В	11 Б
12 А	12 Б	12 В
13 В	13 Б	13 А
14 Б	14 А	14 В
Жами:	Жами:	Жами:

2.7.Тажовуз ҳолати тапхиси

(Басс-Дарки тести)

1. Жисмоний тажовуз – бошқа одамга нисбатан жисмоний кучдан фойдаланиш.
2. Билвосита тажовуз – бошқа одамга билвосита йўналтирилган ёки ҳеч кимга йўналтирилмаган тажовуз.
3. Тажанглик – арзимас нарса таъсирида салбий ҳиссиётларни намоён этишга тайёрлик.
4. Негативизм – мавжуд қонун-қоидаларга шунчаки қарши чиқишдан тортиб, улар билан курашишгача бўлган реакциялар.

5. Хафагарчилик – бошқалардан уларнинг ҳақиқий ёки ҳаёлий ҳаракатлари сабабли нафратланиш ва уларга ҳасад қилиш.

6. Шубҳаланувчанлик – эҳтиёткорлик ва бошқаларга ишончсизликдан тортиб, бошқаларнинг ёмон ниятда эканлигига қаттиқ ишониш.

7. Вербал тажовуз – негатив ҳиссиётларнинг турли товушлар билан (қийқириш, чийиллаш) ёки сўзлар билан (қарғиш, сўкиниш) ифодаланиш.

8. Айбдорлик ҳисси – субъектнинг ўзини ёмон инсон деб ўйлаши, қилаётган ишлари ёмонлик деган ҳаёлга бориши, виждон азобидан қийналиши.

Саволнома 75 та ҳукмдан иборат. Биз сўровномани таҳрир қилдик, кўрсаткичларни ҳисоблаш жараёнини унификацияладик, унинг валидлиги ва ишончлилигини текширдик.

Йўриқнома: Қуйидаги ҳукмларни ўқиб (ёки эшитиб) уларни ўз хулқ-атворингиз билан солиштиринг ва унга мос ёки мос эмаслигини билдириш учун берилган жавоб вариантларидан бирини: «ҳа», «ҳа шекилли», ёки «йўқ шекилли», «йўқ» тангланг.

Методика сўровномаси

1. Айрим пайтларда бировга зарар етказмасдан тура олмайман.
2. Баъзида ўзимга ёқмаган одамларни ғийбат қилишим мумкин.
3. Жаҳлим тез чиқади-ю, аммо ўзимни тезгина тинчлантира оламан.
4. Агар мендан бирор нарсани бажариш яхшилиқча сўралмаса, илтимосни бажармайман.
5. Ҳар доим ҳам ўзимга тегишли нарсаларни қўлга кирита олмайман.
6. Бошқалар орқамдан гапиришларини биламан.
7. Агар бошқа одамларнинг ҳаракатлари менга ёқмаса, буни уларга дангал айтаман.
8. Борди-ю бирор кишини алдасам, виждоним қийналади.
9. Менимча, одамга қўл кўтара олмасам керак.
10. Менинг ҳеч қачон нарсаларни отиб юборадиган даражада жаҳлим чиқмайди.
11. Бировнинг камчиликларини доим кечира оламан.
12. Ўрнатилган тартиб қонда менга ёқмаса, уни бузгим келади.

13. Бошқалар қулай вазиятлардан деярли ҳамма вақт фойдаланадилар.

14. Ўзини мен ўйлагандан ортиқ дўстона тутаётган одамларга бироз шубҳа билан қарайман.

15. Кўпинча бошқаларнинг фикрига қўшилмайман.

16. Баъзида хаёлимга шундай фикрлар келадики, улардан уяламан.

17. Биров мени биринчи бўлиб урса, унга жавоб қайтармайман.

18. Жаҳлим чиққанда эшикни қарсиллатиб ёпаман.

19. Атрофдагилар ўйлаганидан ҳам жаҳлдорроқман.

20. Агар кимдир ўзини хўжайинлардек тутса, доим унга қарши бўламан.

21. Ўз тақдиримдан бироз ўқсинаман.

22. Менимча, кўпчилик одамлар мени ёқтирмаса керак.

23. Агар кимдир менинг фикримга қўшилмаса, ўзимни бахслашишдан тўхтата олмайман.

24. Менимча, ишдан бўйин товлаган одамларнинг виждони кийналиши керак.

25. Ўзимни ёки оиламни ҳақоратлаган одам билан муштлашишга тайёрман.

26. Қўпол ҳазил қила олмайман.

27. Устимдан кулишганда каттик жаҳлим чиқиб кетади.

28. Одамлар ўзини бошлиқларча тутса, дарров танобини тортиб кўяман.

29. Деярли ҳар ҳафта ўзимга ёқмайдиган бирор кимсани кўриб тураман.

30. Кўпчилик менга ҳасад қилади.

31. Ҳуқуқларимнинг ҳурмат қилинишини талаб қиламан.

32. Ота-онамга кам ёрдам бераётганимдан виждоним кийналади.

33. Доим одамларнинг асабига тегиб юрадиганларнинг додини бериб қўйиш керак.

34. Жаҳлим чиқиб кетганда, баъзида «қовоғимдан қор ёғади».

35. Одамлар менга ёмон муносабатда бўлса ҳам, дилим сиёҳ бўлмайди.

36. Кимдир жаҳлимни чиқарса ҳам, унга эътибор бермайман.

37. Ташқаридан қараганда билинмаса ҳам, баъзида ҳасад қиламан.

38. Баъзида менга устимдан кулишаётгандай туюлади.

39. Хатто жаҳлим чиққанида ҳам қўпол сўзларни ишлатмайман.

40. Хатоларимнинг кечирилишини жуда-жуда хоҳлардим.

41. Кимдир мени урса ҳам, камдан-кам ҳолларда жавоб қайтараман.
42. Бирор нарса хоҳлаганимдек чиқмаса, баъзида хафа бўламан.
43. Баъзида олдимда одамлар борлиги ҳам асабимга тегеди.
44. Ҳеч кимдан ҳаддан ташқари нафратланмайман.
45. Асосий қондам: «Ҳеч қачон бегоналарга ишонма».
46. Бирор кимса асабимга тегса, у ҳақидаги барча фикрларимни айтиб юборгим келади.
47. Жуда кўп қилмишларим учун кейин афсусланаман.
48. Жаҳлим чиқса, бировни уриб юборишим ҳам мумкин.
49. Ўн ёшлигимдан бери ҳалигача бирдан каттиқ жаҳлим чиққан вақтлар бўлмаган.
50. Кўпинча ўзимни портлай-портлай деб турган порохли бочкадек ҳис этаман.
51. Агар одамлар ўзимни қандай ҳис этаётганимни билганларида мени тил топишиш қийин бўлган одам деб ҳисоблардилар.
52. Доим нима сабабдан одамлар менга яхшилик қилишларини тушунишга интиламан.
53. Менга бақирришганда, бақириб жавоб қайтараман.
54. Муваффақиятсизликлар мени ранжитади.
55. Муштлашиш борасида бошқалардан қолиб ҳам, ошиб ҳам кетмайман.
56. Жаҳлим чиқиб кетганидан дуч келган нарсани синдириб ташлаганимни эслай оламан.
57. Баъзида муштлашишни ўзим бошлашга тайёрлигимни сезаман.
58. Баъзида ҳаёт менга нисбатан адолатсизлик қилаётганини ҳис этаман.
59. Авваллари кўпчилик одамлар рост гапиреди, деб ўйлардим, энди эса бунга ишонмайман.
60. Жаҳлим чиққанда сўкинаман.
61. Бирон нарсани ногўри қилиб қўйсам, виждоним қийналади.
62. Агар ўзимни ҳимоя қилиш учун куч ишлатиш лозим бўлса, уни ишлатаман.
63. Баъзида жаҳлим чиққанини столга мушт билан уриш орқали кўрсатаман.
64. Ўзимга ёқмайдиган одамларга нисбатан кўполроқ бўламан.
65. Менга зарар етказиш нияти бўлган душманларим йўқ.
66. Одамни ўз ўрнига тушириб қўйиш талаб қилинганда ҳам, бундай қила олмайман.

67. Тез-тез «ногўғри яшайтман» деган хаёлга бориб тураман.
68. Шундай одамлар борки, улар жаҳлимни чиқарганларидан муштлашиб кетишим мумкин.
69. Майда-чуйдалар деб менинг жаҳлим чиқавермайди.
70. Одамлар жаҳлимни чиқаришга ёки ҳақоратлашга ҳаракат қиладилар, деган фикр камдан-кам хаёлимга келади.
71. Кўпинча одамларни шунчаки қўрқитиб, аслида уларни жазоламоқчи бўлмайман.
72. Охирги пайтларда жуда зиқна ва эзма бўлиб қолдим.
73. Баҳслашганда кўпинча баланд овоз билан гапираман.
74. Одатда, одамларга бўлган ёмон муносабатимни яшираман.
75. Баҳслашиб – тортишгандан кўра рози бўлиб қўя қоламан.

Натижаларни қайта ишлаш жараёнида «ҳа» ва «ҳа шекилли» жавоблари ўзаро қўшилиб «ҳа» жавоби сифатида, «йўқ» ва «йўқ шекилли» жавоблари ўзаро қўшилиб «йўқ» жавоби сифатида қаралади.

КАЛИТ.

Натижаларни қайта ишлаш учун.

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

2- КАЛИТ

Натижаларни таҳлил қилиш 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 йигинидисини ҳар бир реакция бўйича калитда қавслар ичида берилган коэффицентга кўпайтириб, киёсий таҳлил учун қулай меъёрий индивидуал ва гуруҳга тегишли натижаларни акс эттирувчи кўрсаткичларни аниқлаш мумкин («0» кўрсаткичли ҳукмлар ҳисобга олинмайди).

Умумий кўрсаткичлар:

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

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

Тажовузкорликнинг меъёрий кўрсаткичи: индекс 21+/- 4.

Душманликнинг меъёрий кўрсаткичи: индекс – 6,5-7 + 3.

2.8.Характер типини аниқлаш методикаси (Карл Юнг)

Берилган саволларга жавоб вариантлардан бирини танлаш керак

1. Қайси бири сиз учун муҳимроқ?

а) кичкина дўстлар давраси;

б) кўпгина ўртоқлар давраси.

2. Қандай китоблар сизга кўпроқ ёқади?

а) қизиқарли сюжетли;

б) одамлар, руҳий кечинмалар акс этган.

3. Ишда кўпроқ нимага йўл қўйишингиз мумкин?
а) кечикиш;
б) хатоликлар.
4. Агар ёмон иш қилиб қўйган бўлсангиз?
а) жуда кайғурасиз;
б) унчалик кайгурмайсиз.
5. Одамлар билан қандай чиқишасиз?
а) жуда тез ва осон;
б) секин эҳтиёткорлик билан.
6. Ўзингизни аразкаш деб ҳисоблайсизми?
а) ҳа;
б) йўқ.
7. Чин дилдан кулишга мойилмисиз?
а) ҳа;
б) йўқ.
8. Сиз қандайсиз?
а) камгап;
б) сергап.
9. Сиз очикмисиз ёки ҳисларингизни бировлардан яширасизми?
а) очикман;
б) яшираман.
10. Ўз ҳис кечинмаларингизни таҳлил қилишни ёқтирасизми?
а) ҳа;
б) йўқ.
11. Кўпчилик даврасида бўлганда сиз?
а) тинмай гапирасиз;
б) бошқаларни тинглайсиз.
12. Тез-тез ўзингиздан норози бўлиб турасизми?
а) ҳа;
б) йўқ.
13. Бирор нималарни ташкил қилишни ёқтирасизми?
а) ҳа;
б) йўқ.
14. Сирларингиз ёзилган кундалик тутишни ёқтирасизми?
а) ҳа;
б) йўқ.
15. Бирор нарсанинг қароридан уни бажаришга тез ўтасизми?
а) ҳа;
б) йўқ.

16. Қайфиятингизни тез ўзгартира оласизми?

- а) ҳа;
- б) йўқ.

17. Ўзгаларни ишонтириб, уларга ўз фикрингизни ўтказишни ёқтирасизми?

- а) ҳа;
- б) йўқ.

18. Сизнинг ҳаракатларингиз?

- а) тез;
- б) секин

19. Сиз бўлиши мумкин бўлган нохуш нарсалардан таъсирланасизми?

- а) тез-тез;
- б) базъан.

20. Қийин ҳолатларда Сиз:

- а) ёрдам сўрашга шошиласиз;
- б) ҳеч кимга мурожаат қилмайсиз.

Натижаларни қайта ишлаш

Жавоблар ичидаги қуйидагилар экстроверсияни кўрсатади:

1б, 2а, 3б, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а.

Мос келган жавоблар сонини 5 га кўпайтинг.

0-35 баллар – интроверсия;

36-65 баллар – амбиверсия;

66-100 баллар – экстроверсия.

Т/р	А	Б	Т/р	А	Б	Т/р	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	

Калит.

9. Реалистик тип: 1а, 2а, 3а, 14а, 15а, 17а, 19а, 29а, 30а, 31а, 32а;
10. Ақлий тип: 1б, 6а, 7а, 8а, 14б, 18а, 20а, 21а, 28а, 29б, 33а, 34а, 35а;
11. Ижтимоий тип: 2б, 6б, 9а, 10а, 15б, 18б, 23а, 24а, 25а, 34б, 36а, 37а, 39б;
12. Конвенциал (шартли) тип: 3б, 9б, 11а, 12а, 16б, 20б, 23б, 26а, 27а, 30б, 33б;
13. Тадбиркорлик типи: 4б, 7б, 11б, 13а, 19б, 21б, 24б, 26б, 28а, 31б, 35б, 37б, 38б;
14. Артистик тип: 4а, 5б, 8б, 10б, 12б, 17б, 22б, 25б, 27б, 28б, 32б, 39а.

2.9. Ёлғизликни ўлчашнинг модификациялаштирилган шкаласи

Йўриқнома: Қуйида берилган ҳолатларни канчалик 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	1	2	3	4

гуруҳининг бир қисми деб ҳис этаман.				
*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 узоқлашадиган 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 этапман.	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 этапман.	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 узоқлашиб қолганим боис бахтсизман.	1	2	3	4
*18. Одамлар атрофимда,	1	2	3	4

бирок мен билан эмас.				
*19. Шундай одамлар борки, мен улар билан суҳбатлаша оламан.	1	2	3	4
*20. Шундай одамлар борки, мен уларга муружаат қила оламан.	1	2		

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 1=4, 2=3, 3=2, 4=1 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 кодирлиги (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 миқдorigа 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 микдори	Ёлғизлик бўйича ўртача балл
Ўсмирлар (11-15)	150	8,17
Ўспиринлар (16-23)	150	8,35

2.10. Шахслараро муносабатлар интерперсонал ташҳисининг модификациялаштирилган варианты

(Т.Лири - Собчик)

Ўсмирнинг ижтимоий воқеликдаги ўз-ўзини кидириш, шахсий хусусиятларни аниқлаш жараёни кўп ҳолларда ички низоларни келтириб чиқаради. Болалиги ниҳоясига етган-у, ҳали катта бўлмаган инсон -- ўсмир учун ўзининг янги «Мени» образини кидириш анча оғрикли 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 киммати шундаки, у ўз-ўзини баҳолаш тизимидаги номувофикликни ва унинг характерини аниқлашга қодир бўлган ягона ўлчов асбоби эканидир.

Хилма-хил психодиагностик методикалар орасида шахслараро муносабатларнинг интeрпeрсонал диагностикаси анкеталар ва кўп омишли сўровномаларнинг ижобий томонларини ўз ичига олганлиги билан ажралиб туради. Ушбу методлар эса мотивацияланган бузилишлар ва ва синалувчининг тадқиқот жараёнига устанoвқалари таъсирдан холи эмас.

Шахслараро муносабатлар диагностикаси методи Т.Лири (1969) ишлаб чиққан оригинал вариантдан асосан бошқа психодиагностик тадқиқотлар натижалари билан қиёслашда асослаб берилган талқин билан фаркланади. 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 материални мослаштириш ишлари амалга оширилди. Аммо методикани қўллаш амалиёти сўровнома ҳукмларининг айримлари муқаммал тузилмаганлиги кўрсатди. Бу ҳолат методикани таҳрирлаш ва мослаштириш юзасидан қўшимча чора-тадбирларни амалга оширишга ундади. Шунингдек, натижаларни қайд этиш ва ҳисоблаб чиқишнинг ўзгачарoқ қулай ва тезкор усули ишлаб чиқилди.

Шахс атрофдагилар билан ўзарo таъсирнинг долзарблашган жараёнидаги хатти - ҳаракатларида намоён бўлишига асосланиб Тимоти Лири эмпирик кузатишларни шахслараро ўзарo таъсирининг 8та умумий, ёки 16 та тобора конкретлаштирилган октантлари – вариантлари 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 тутди. Октантларнинг ифодаланганлик даражаси тегишли баллар ва шахснинг маълум тавсифлари билан белгиланади. Октантларнинг қутбий тавсифларига тўхталиб ўтамыз.

Шахслараро муносабатларнинг дастлабки (1, -2, -3, -4 -) тўртта типни ноқонформ тенденциялар устуниги ва дезъюктив (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 тузилма сифатида берилиб, унинг чегараларида шахслараро муносабатлардаги хулқ-атвор услубига хос хусусиятлар жойлаштирилган. Ана шу шахслараро муносабатлардаги хулқ-атвор типларига мувофик тарзда 128 та содда, турли характерли хусусиятларни акс эттирувчи эпитетлар тузилган. 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 берилди: Сизнинг олдингизда инсонга хос турли хусусиятларни ўзида жамлаган сўровнома. Ундаги ҳар бир хукми ўкиб, сўнг у сизга, сизнинг ўзингиз ҳақингиздаги тасавурларингизга 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 берилди: 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 колдиринг.

МЕТОДИКА СЎРОВНОМАСИ

Шундай килиб, Сиз қандай одамсиз?

1. Ёқишни билади.
2. Атрофдагиларда таассурот қолдира олади.
3. Буйруқ бериш ва ишлатишни билади.
4. Ўз гапини ўткази олади.
5. Ўз қадрини билади.
6. Мустақил.
7. Ўзини ўзи эплай олади.
8. Бефарво (этиборсиз) бўлиши мумкин.
9. Қатъиятли бўла олади.
10. Қаттиққўл, лекин адолатли.
11. Самимий бўла олади.
12. Атрофдагиларга иисбатан танқидий муносабатда бўлади.
13. Хасрат қилишни ёқтиради.
14. Қўпинча ғамгин.
15. Шубҳа қилиши мумкин.
16. Қўпинча хафсаласи пир бўлади (кўнгли қолади).
17. Ўзига нисбатан танқидий қарай олади.
18. Ўзининг ноҳақлигини тан олади.
19. Бажонидил бўйсунди.
20. Қўнгилчан.
21. Миннатдор.
22. Қойил қолувчи ва тақлидчиликка мойил.
23. Илтифотли.
24. Манзур бўлишни хоҳлайди, маъқуллашга интилади.
25. Ҳамкорлик ва ёрдамга тайёр.
26. Атрофдагилар билан чиқишиб кетишга интилади.
27. Хайрихоҳ.
28. Этиборли ва мулойим.
29. Хушмуомала.
30. Рухлантирувчи.
31. Ёрдам сўраганда ёрдам беришга тайёр.
32. Беғараз.
33. Мафтункор (маҳлиё қила олади).
34. Атрофдагилар ҳурматига сазовор.
35. Раҳбарлик қилиш, бошқариш истеъдодига эга.
36. Жавобгарликни ёқтиради.
37. Ўзига ишонган.
38. Ўзига ишонган ва тиришқок.
39. Уддабурон, омилкор (Элчил ва тадбиркор).
40. Ракобатчи.
41. Чидамли, керак жойда қаттиқлигини кўрсатади.
42. Қаттиқ қўл, бироқ беғараз.
43. Баджаҳл.
44. Очиқ ва бир сўзли (тўғрисиўз).

45. Буйрук беришларини кўтара олмайди.
46. Скептик, шубҳа қилаверади.
47. Унга таъсир кўрсатиш қийин.
48. Аразчи.
49. Уятчан.
50. Ўзига ишонмайдиган.
51. Кўнувчан (бўш келадиган).
52. Камтар.
53. Бошқалар ёрдамидан кўп фойдаланади.
54. Мартабали кишиларни жуда ҳурмат қилади.
55. Маслаҳатларни бажонидил қабул қилади.
56. Ишонувчан ва бошқаларни хурсанд қилишга интилади.
57. Ҳамиша хушмуомала.
58. Атрофдагилар фикрини кадрлайди.
59. Мулоқотга киришувчан.
60. Раҳмдил.
61. Хушфезл, ишонч уйғотадиган.
62. Майин ва юмшоққўнгил.
63. Бошқаларга гамхўрлик қилишни ёқтиради.
64. Сахий.
65. Маслаҳат беришни ёқтиради.
66. Салобатли (хукмронликни ёқтиради).
67. Катталиқ – буйрукбозлик (буйрук беришни ёқтиради).
68. Ҳукмрон.
69. Мақтанчоқ.
70. Такаббур ва ўзига бино қўйган.
71. Фақат ўзи ҳақида ўйлайди.
72. Айёр.
73. Бошқалар хатосини кечира олмайди.
74. Манфаатпараст.
75. Софдил.
76. Кўпинча ғаразғўй.
77. Аламзада.
78. Шикоятчи.
79. Рапкчи.
80. Узок кек сақлаб юради.
81. Ўзини-ўзи танқид қилиб қийнашга мойил.
82. Торгинчоқ.
83. Ташаббуссиз.
84. Беозор.
85. Муте (эрксиз), номустақил.
86. Бўйсунини ёқтиради.
87. Ҳал қилишни бошқаларга қўйиб беради.
88. Ноқулай аҳволга тушиб қолиши осон.
89. Дўстлари таъсирига берилиши осон.
90. Ҳар кимга ҳам ишонаверади.
91. Одам танламай, ҳаммага ёрдам беради.

92. Барчани ёқтиради.
93. Ҳамма нарсани кечиради.
94. Ҳаддан ташқари раҳмдил.
95. Мурувватли ва камчиликларга нисбатан чидамли.
96. Барчага ёрдам беришга интилади.
97. Муваффақиятга интилувчан.
98. Барчанинг қойил қолишини хоҳлайди.
99. Бошқаларни ишга солади.
100. Зулмкор.
101. Атрофдагилардан ўзини устун қўяди.
102. Шуҳратпараст.
103. Худбин.
104. Совуқ, тошбағир.
105. Заҳар, мазах қилувчи.
106. Қаҳри қаттиқ, шавқатсиз.
107. Тез-тез жаҳли чиқиб туради.
108. Ҳиссиз, лоқайд.
109. Кек сақловчи.
110. Ҳамма нарсага қарши бўлади.
111. Ўжар.
112. Гумонсирайдиган ва шубҳаланувчан.
113. Тортинчок.
114. Уятчан.
115. Илтифотли.
116. Бўшанг (ландовур).
117. Деярли ҳеч кимга эътироз билдирмайди.
118. Шилқим.
119. Унга ғамхўрлик (ҳомийлик) қилишларини ёқтиради.
120. Ҳаддан ташқари ишонувчан.
121. Барчага ёқишга (хурмат қилишларига) интилади.
122. Ҳамманинг гапига қўшилади.
123. Ҳар доим ҳамма билан дўстона муносабатда.
124. Ҳаммани яхши кўради.
125. Атрофдагиларга ўта мурувватли.
126. Барчанинг кўнглини кўтаришга интилади.
127. Ўзига зарар етказса ҳам бошқаларга ғамхўрлик қилади.
128. Ортиқча кўнгилчанлиги билан одамларни бузади.

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 – тортинчоқлик. Шахслараро муносабатларнинг камтарлик, тортинчоқлик (3-4), ўзгалар масъулиятини ўз зиммасига олиш (8баллгача), 12дан юқори балларда тўла итоаткорлик, оширилган айбдорлик гуйгуси, 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 тўқиб – сочишда, ўзини тута олмаслик, ўзининг кўпчилик манфаатларига даҳлдор эканини таъкидлашга интилишда кўзга ташланади.

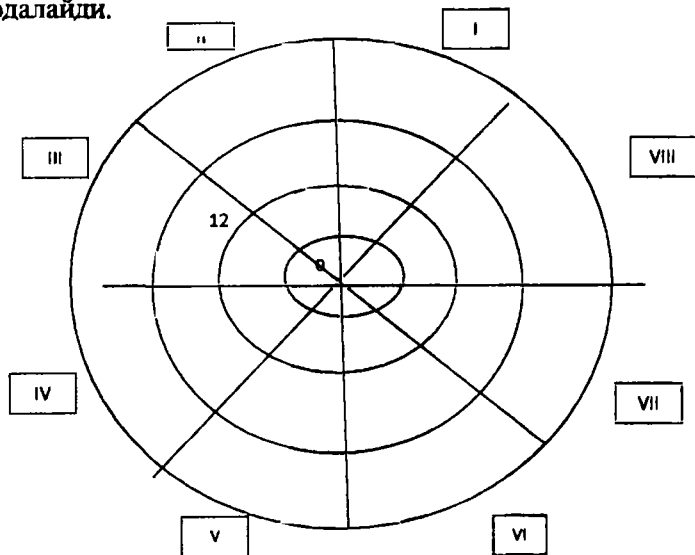
8. Масъулиятли – бағри кенглик. Атрофдагиларга ёрдам беришга тайёрлик, масъулият ҳисси ривожланганлигида намоён бўлади. Юқори баллар кўнгли бўшлиқ, установакаларнинг ўта мажбурийлиги, таъкидланган альтруизмни билдиради.

Олинган маълумотлар қайта ишланади ва психограммага киритилади, сўнг синалувчиларнинг долзарб ва идеал «Мен» ига баҳолари таҳлил қилинади ва таққосланади.

Кўпинча, меъерий ҳолатда долзарб ва идеал «Мен» ўртасида жиддий тафовутлар кузатилмайди. Ўртача (можаросиз) тафовут ёки кўпроқ, тўла мос келмасликни Собчик ўсиш ва ўз-ўзини такомиллаштиришнинг зарур шarti 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 тузилишини таҳлил ва талқин этишни осонлаштириш учун актуал «Мен» ва идеал «Мен» учун психограмма тузиш керак. Бунинг учун синалувчилар жавоб варақасида ўчирилган ракамлар миқдори ҳар бир октантга мувофиқ психограммага киритилади. Ҳар бир октант бўйича миқдорий кўрсаткичлар 0-16 орасида тегишли координата чизикларида жойлаштирилади. Бу чизиклар 0,4,8,12,16 каби бўлимларда доиралар билан тўрт қисмга ажратилган. Октант бўйича тўпланган баллга мос даражада ярим эгри чизик ўтказилиб, ажратилган қисм штрихланади. Барча октантлар бўйича натижалар шу тариқа психограммада акс эттирилгач, ундан гўё «елпигич»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 ортик балл тўплаши тегишли октанга 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 карама-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 олиниш 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 карамай, айрим пайтларда бўйсуннишга 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 кузатилмайди. 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 қўп 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 – тобелик 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 ортикча 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 устунлиги хос бўлса, талкин 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 ҳалакит бераётган шахс хусусиятлари қандай йўллар билан компенсацияланаётганини намоён этилади.

Агар актуал «Мен» учун тобе ва комформ хулқ-атворга хос хусусиятларни ифодаловчи октантлар (5,6,7) устунлик қилса-ю, идеал «Мен»да мустақиллик ва доминантлик октантлари (1,2) ёки тажовузкорлик октантлари (3) устунлик қилса, синалувчи учун ўзининг бўйсунушга мажбурлиги оғир кечаётгани, бу унинг шахсиятига оғир ботаётгани ва барча компенсатор ҳаракатлар ўз ижтимоий мавқеини оширишга йўналтирилганлигини билдиради.

Борди-ю, нисбат тесқари бўлса, яъни актуал «Мен»да мустақиллик, доминантлик ва тажовузкорлик (2,1,4) устун бўлса, идеалда синалувчи атрофдагиларга яқинроқ ва шахслараро муносабатларга тўсқинлақ қилаётган характер қирралари - 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. **Жавоб варақаси**

Фамилияси _____ Иси _____ Ёши ___ Таъхис санаси _____

Долзарб «Мен»

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

Идеал «Мен»

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

Калит

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

2.11. Мулоқотда ўз – ўзини бошқариш даражасини аниқлаш сўровномаси

Мазкур сўровнома америкалик психолог М.Снайдер томонидан ишлаб чиқилган бўлиб, шахснинг мулоқот давомида ўз – ўзини қанчалик кучли бошқара олишини ўрганишга хизмат қилади.

Кўрсатма: «Дикқат билан қуйидаги берилган 10 та гапни ўқиб чиқинг. Гаплар мазмунида ифодаланган фикр ўзингиз учун қанчалик тегишли эканини билдирунг. Бунда «тўғри», «тўғри шекилли» каби жавоблардан фойдаланинг»

Сўровнома материали

1. Менинг назаримда, бошқаларнинг хатти – ҳаракатларига тақлид қилиш осон эмас,

2. Мен атрофдагилар дикқатини жалб этиш ёки уларни қулдириш учун ҳар хил қилиқлар қила олган бўлар эдим.

3. Мендан тузуккина актёр чиқиши мумкин эди.

4. Атрофдаги одамлар назарида мен баъзи нарсаларни ҳаддан ташқари юракка яқин оламан.

5. Дўстлар даврасида мен камдан – кам бошқаларнинг дикқат марказида бўламан.

6. Ҳар хил вазиятларда ҳар хил одамлар билан мулоқот қилишда мен ўзимни турлича тутаман.

7. Мен бирор нарсага қатъий ишонганимдагина уни ҳимоя қилиб, ёқлаб чиқишим мумкин.

8. Одамлар билан муомала – муносабатда муваффақият қозониш учун мен атрофдагиларга маъқул тушадиган хатти – ҳаракатларни қилишга интиламан.

9. Мен «кўргани кўзим бўлмаган» одамлар билан ҳам ўзимни дўстона тута оламан.

10. Мен ҳар доим ҳам ўзимнинг ҳақиқий сифатларимни намойиш этмайман.

Натижаларни ҳисоблаш.

Калитга мос келган ҳар бир жавоб учун 1 балл қўйилади

Калит: «тўғри», «тўғри шекилли» - 1, 5, 7;

«нотўғри», «нотўғри шекилли» - 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10.

Текширилувчининг жавоблари калит билан солиштирилгач, болаларнинг умумий йиғиндиси ҳисоблаб топилади.

Натижаларнинг талқини.

Агар текширилувчи самимий жавоб берган бўлса, унинг мулоқотда ўз – ўзини бошқара олиш даражаси ҳақида қуйидаги фикрларни билдириш мумкин:

4 – 3 – коммуникатив назорат сууст; хулқ – атвор барқарор, вазиятга қараб ўзгаравермайди мулоқотда самимий равишда кўнгилдаги гапни гапириш эҳтимоли юқори: дангаллик ва чўрткесарликнинг кучли эканлиги атрофдаги баъзиларга ёқмаслиги мумкин.

4 – 6 – коммуникатив назорат ўртача; самимият даражи юқори, лекин баъзида ҳиссиётлар «жилови» бўш қўйиб юборилади: хулқ – атворда атрофдагиларнинг фикрларини инобатга олиш мавжуд.

7 – 10 – коммуникатив назорат юқори; тезлик билан ҳар қандай ролга кириша олиш; вазият ўзгариши билан шахсий хулқ – атворни осонгина ўзгартириш; атрофдагиларда қандай таасурот колдирилишини олдиндан билиш.

М.Снайдернинг таъкидлашича, коммуникатив назорат даражси юқори бўлган одамлар қайси вазиятда ўзини қандай тутиш кераклигини биладилар, ўз эмоцияларининг ифодаланишин бошқарадилар. Бироқ улар ўзларини табиий тутишга қийналадилар, воқеалар ривожини олдиндан пайқаб бўлмайдиган вазиятларни хуш кўрмайдилар. Коммуникатив назорат даражаси паст бўлган одамлар ўзини табиий ва очик тутадилар, лекин вазият ўзгарганда, янги вазиятга мослашишда қийналадилар.

Жавоб варақаси

№	Тўғри	Тўғри, шекилли	Нотўғри	Нотўғри, шекилли
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Методика манбаси: Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб.пособие: В 2 кн. – 3 – е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000: - КН. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приёмы и упражнения. – 480 с. 57 – 58 бетлар.

3.ЎСМИРЛАР ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ

3.1. Аутоген машқлар

Бўшашиш малакасини эгаллашнинг энг самарали методи – аутоген машқлардир. Аутоген машқлар асосий методикаларини шундай белгилаш мумкин: тана мушакларни бутунлай бўшашишини тез ва чуқур чиқазини билиш ҳамда қўл-оёқларда иссиқликни сезиш, периферик томирларга ихтиёрий таъсир ёрдамида, юрак фаолияти, ритмини ихтиёрий бошқариш, нафас олиш ритмини чуқурлигига таъсир қилиш, қорин соҳасида иссиқликни чақириш ва сезиш, пешона соҳаси совуқ бўлиши. Ўқитувчилар ўзларининг психологик ҳолатларини аутоген машқлар ёрдамида бошқаришга ўргатиш психологнинг асосий вазифасидир.

Шу мақсадда қуйидаги ахборот суҳбатни ишлатиш мумкин.

Аутоген машқлар асосида ўз-ўзига ишонтириш ётади. Амалиётнинг кўрсатишича, бўшашиш ҳолатида энг ёрқин тасавурларни чақириш мумкин. Шунинг учун ўз-ўзига ишонтириш учун энг яхши вақт, табиий аутогипноз учун кечки уйқудан сўнг ва ухлашдан олдинги вақт ҳисобланади. Агар озгина фикр юритсак, «чап оёғи билан турди» деган иборани маъносига тушуниб етамиз. Уйғонган вақтингизда жуда яхши нарсани тасавур қилишга ҳаракат қилиб кўринг. Кўрасиз, сизнинг кайфиятингиз одатдагидан юқори даражада яхши бўлади. Эрталабки ва кечқурунги аутоген машқлардан ташқари кунига икки-уч маротаба ўтқизиш мумкин, сизнинг тартибингиз ва ҳаёт ритмингизга мос ҳолда. Ёдда тутинг, самарадорликка эришиш учун, ўзингизни қандай хис қилишингиздан қатъий назар, ҳар доим шуғулланишингиз керак.

Табиийки бўшашиш ҳолатида психик релаксациясига ўрганилади.

Елка билан ётган ҳолда, қўлларни тирсақда енгил букиш, кафтлар пастга қараб тана бўйлаб ётибди, оёқ товонлари 20-30 смга ажратилган ҳолат юмшоқ диванда қўл-оёқларни бўшаштириб ўтириш, бошига ва тирсақига ёстикчалар қўйилади. Аммо бундай шароитлар сизнинг ихтиёрингизда доимо бўлавермайди ва турли вазиятларда шуғулланишнинг энг қулай ҳолат бу «аравалаш ҳолатидир». Бунинг учун стулга тўғри, елкани текислаб ўтириш керак, кейин эса ҳамма скелет мушакларни бўшаштириш керак.

Бош кўкракка эгилган, кўзлар юмилган, оёқлар озгина очилган ва ўтмас бурчак остида букилган, қўллар тиззада ётади, бир-бирига

тегмаган ҳолда, тирсаклар бирмунча эгилган - мижозини кутиб мизғиб ўтирадиган аравакаш учун характерли ҳолат.

Аутоген машқларни эгаллашга уйқу ва уйқусирашнинг бошқарилмас ҳолатига пассив киришиш ҳалақит беради. Ортиқча уйқусирашни ҳайдаш учун, икки-уч маротаба чуқур нафас олиб, чиқариш керак ва қовоқларни кўтармаган ҳолда уч-тўрт маротаба кўзларни қаттиқ қисиб керак. Шу билан уйқусираш кетаяпти, тинчланиш ҳисси бошланыпти ва машқлар давом этапти деб, ўзини ишонтириш керак.

Аутоген машқлар билан шуғулланишда сиз ортиқча ҳеч нима олмайсиз, фақат ўзингизда бўлган энг яхши ва зарур ҳамма нарсани ривожлангирасиз.

Аутоген машқларни нафақат мустақил психологик метод сифатида, балки бошқа методлар билан санатория-курорт ёки медикаментоз даъволашлар билан уйғунликда ҳам ишлатиш мумкин. Индивидуал ҳамда гуруҳ билан шуғулланиш мумкин. Аутоген машқлар ишлатиш диапозони жуда кенг. Аутоген машқ чарчашдан сўнг меҳнат қобилиятини тиклашда, эмоционал ҳолатни бошқаришда, иродани мустаҳкамлашда уйқусизликка қарши курашишда қўлланилади. Бу методни спортчилар доимий асаб-психик зўриқишда бўладиган бошқа касб эгалари муваффақиятли ишлатадилар. Шундай қилиб, сиз машғулотни бошлашга киришган бўлсангиз ёдда тутинг, ўз кучингизга бўлган ишонч сизнинг муваффақиятингиз гаровидир, натижада сиз гумон ва иккиланишларни енгиб ўтасиз ҳамда кўрсатмаларингизни яхшироқ бажаришга ундайдиган ички тайёргарликка эга бўласиз.

Эслатиб ўтамиз, ҳар бир машқни бажаришга икки ҳафта ажратилади, бир суткада уч мартадан 5-10 дақиқа мобайнида машқ қилиш зарур. Агар бошида сизда ҳеч нима ўхшамаса, унда 15 дақиқа ёки кўпроқ шуғулланиш керак.

Ўз-ўзига ишонтиришда ишлатиладиган формулалар конкрет эмоционал образлар билан мос келиши керак. Формулаларни нафас олишга солиштириб «ичида» қайтариш керак. Одатда, нафас чиқаришда айтиладиган формулалар кўпроқ бўшаштирувчи самарани беради. Агар формула жуда узун бўлса ва сиз битта нафасда уни «айтишга» улгурмасангиз, уни иккитага чўзишингиз мумкин.

Энди сиз бевосита машғулотга киришингиз мумкин. Биринчи навбатда қулай ҳолатда жойлашиб олинг ва машққа таалуқли

бўлмаган бошқа фикр ва ҳис туйғулардан ҳалос бўлинг. Бунинг учун сиз қуйидаги формулаларни ишлатасиз:

- Мен дам олишга тайёрландим;
- Мен тинчланияпман;
- Ҳамма нарсани эздан чиқараяпман;
- Ортиқча товушлар менга ҳалақит бермаяпти;
- Ҳамма ҳаяжонланиш, кўрқув, хавотирлар кетаяпти;
- Фикрларим бир текис;
- Мен дам олаяпман;
- Мен жудаям тинчланганман.

Ёдингизда бўлса чуқур дам олишга тана ва қўл-оёқлардаги мушакларни бутунлаш бўшашишига ёрдам беради, улар биз томондан оғирлик ҳиссидек субъектив баҳоланади. Сиз оз жисмоний машқдан сўнг, ёки узоқ вақт яёв юргандан сўнг, дам олгандан сўнг гўё ўз қўлларингизда шундай оғирлик ҳиссини сезгансиз. Аммо унда бу ҳиссиёт беихтиёр эди, энди эса бунда онгли равишда қайтиш керак. Биринчи навбатда сиз ўнг қўлингизни бўшаштиришга ўрганишингиз керак. (чапақайлар чап қўлини) Бунинг учун қуйидаги формула ишлатилади:

- менинг ўнг қўлим оғир.

Бу формулани худди кўргандек тасаввур қилиш керак. Мана қўл мушаклари бўшашаяпти, бармоқлар, кафт, бутун қўл худди пўлатдай оғир бўлиб қолади. У бўшашган ва кучсиз ётибди, худди шундай. Куч йўқ, уни ҳаракатлантиришни ҳохламайман.

Таклиф қилинган формулани олти-саккиз мартаба қайтаринг. Ўзингиз томондан чақирилган ҳисни аниқроқ эслаб қолишга ҳаракат қилинг. Иложи борича чақирилган ҳис нохуш бўлмасин. Агар бундай ҳол бўлса, формуладаги «оғирлик» сўзини «бўшашган» сўзига алмаштиринг.

Ўнг қўлингизни биринчи мартадан сўнг рефлекс тарзда бўшашишига ўрганганингиздан сўнг, қолган мушакларимизни ҳам бўшаштиришга ҳаракат қилинг. Одатда бу анча осон кечади.

- Ўнг қўлда оғирликнинг ёқимли ҳисси пайдо бўляпти;
- қўллар оғирлашяпти;
- қўллар кўпроқ ва кўпроқ оғирлашяпти;
- қўллар ёқимли оғирлашяпти;
- қўллар бўшашган ва оғир;
- мен жуда тинчман;

- тинчлик организмга дам беряпти;
- оёқлар оғирлашяпти;
- Ўнг оёқ оғирлашяпти;
- чап оёқ оғирлашяпти;
- оёқлар оғирликка тўлаяпти;
- оёқлар ёқимли оғирлашди;
- оёқ-қўллар бўшашган ва оғир;
- тана оғирлашяпти;
- ҳамма мушаклар бўшашган ва дам оляпти;
- бутун тана ёқимли оғирлашган;
- машғулотдан кейин оғирлик ҳисси ўтиб кетади;
- мен умуман тинчман;

Машғулотдан кейин, агар сизга бевосита актив фаолиятга киришиш керак бўлса, аутоген киришишдан чиқишнинг махсус воситасини ишлатиш зарур. Бунинг учун киришиш формуласига тескари бўлган формула қўлланилади.

Масалан:

- менинг қўлларим енгил, ҳаракатчан;
- қўлларимда ёқимли куч сезяпман;
- чуқур тетик нафас оляпман;
- рухан тетиклик, енгиллик, қулайликни ҳис кияпман;
- қўлларимни тирсақда букиб ёзяпман;

Шундан сўнг кўзларингизни очасиз, турасиз ва бир нечта ҳаракатчан жисмоний машқларни бажарасиз.

Агар аутоген машқ уйқудан аввал бажарилса, буни қилишни кераги йўқ.

Ҳар бир қилинган машқдан кейин эришилган ҳисларингизни таҳлил килиб, кундаликка ёзиб қўйишга ҳаракат қилинг.

Ҳар бир шуғулланувчида кундалик бўлиши зарур.

Кундаликка, бундан ташқари сиз ишлатадиган формулалар ёзилади. Улар орасидан сиз ўзингиз учун энг таъсири кучлирогини оласиз, ҳамда ўтказилган машғулотни баҳоси ёзилади.

Масалан:

- «1»-бўшашишга қобилияти йўқ;
- «2»-аҳамиятсиз бўшашиш;
- «3»-ўртача бўшашиш;
- «4»-кучли бўшашиш;

«5»-тўла бўшашиш;

Ёдда тутинг, агар машғулот жараёнида нохуш ҳис пайдо бўлса, машғулотни бўлиб психолог билан маслаҳатлашиш керак.

Икки ҳафтадан сўнг, бошланғич аутоген машқларни эгаллаб олганингиздан сўнг, иккинчи машғулот формулаларини киритиш зарур.

Иккинчи машғулот мақсади - олдин ўз-ўзидан пайдо бўладиган нарсани олдиндан ихтиёрий равишда чақириш. Иккинчи машғулотнинг асосий формуласи: «Менинг ўнг қўлим кўпроқ ва кўпроқ исияпти».

Машқлар биринчи машғулотга аутоген киришишдан кейин бошланади. Иккинчи машқларнинг формуласи олти-саккиз маротаба нафас олишга мос ҳолда қайтарилади. Машқни кўргазмали эмоционал образлар билан биргаликда бажарилади, улар сизни иссиқлик ҳисси билан боғлаб туради.

Ёдда тутиш зарур, бу машғулотларни эгаллашда пассив ирода кучсиз диққат эътиборни тўпаш кўникмасини билиш зарур.

Кейинчалик, ўнг қўлингизда тез ва эркин иссиқликни чакира олишни ўрганганингиздан кейин қон томирлари кучланишини бошқаришни ўнг қўлингизда, оёқларингиз ва танангизни хоҳлаган қисмида ихтиёрий чақиришга ўрганишингиз керак.

Иссиқлик нафақат яхши дам ва асаб системасини тинчланишини таъминлайди. Иссиқликни чақиришни билиш, оғриқни камайтиради, овқатланишни ва безовта қилаётган органни ишини яхшилайдди. Бунда қуйидаги формулаларни ишлатиш мумкин.

- Ўнг қўлда иссиқликнинг ёқимли ҳисси пайдо бўляпти;
- Чап қўлим ҳам исий бошлади;
- қўллар исияпти;
- қўллар кўпроқ ва кўпроқ исияпти;
- қўлнинг қон томирлари кенгайган;
- қўллар бўйлаб ёқимли иссиқлик қўшилиб келяпти;
- қўллардаги иссиқлик кўпаяпти;
- қўллар ёқимли исиди;
- мен умуман тинчландим;
- оёқлар исияпти;
- ўнг оёғим исияпти;
- чап оёқ исияпти;
- оёқ томирлари кенгайпти;

- иссиқ қон оқими оёқларга қуйиляпти;
- оёқлар кўпроқ ва яна кўпроқ исияпти;
- менинг оёқларим ёқимли исиди;
- оёқ ва қўллар оғир ва иссиқ;
- тана бўшашган ва бутунлай дам оляпти;
- бутун тана бўйлаб иссиқлик қуйиляпти;
- артериал босим меъёрда;
- мени ҳеч нима чалғитмайди;
- мен дам олишга ва тинчликка кириб кетдим;
- мен умуман тинчланганман.

Баъзида машғулот тугаганидан сўнг шуғулланувчи қўл ва оёқларида ачишиш ва қичишишни ҳис этади. Бу эса аутоген киришиш ҳолатидан нотўғри чиқиш билан боғлиқ бўлади. Агар чиқиш формуласи керакли тартибда ишлатилса, бу ҳолат йўқолади.

Сиз иссиқликни бемалол танангизнинг ҳоҳлаган нуқтасида бемалол чиқаришни ўрганганингиздан кейин аутоген машқни учинчи машғулоти эгаллашингиз керак бўлади. Аутоген методикани эгаллашнинг классик схемасига кўра учинчи машғулотнинг машқлари юрак фаолиятини нормаллаштиришга қаратилган. Унинг мақсади юрак қисқаришлари частотасига, пульсга ихтиёрий таъсир қилишни ўрганиш.

Машғулотларни биринчи босқичларини ётган ҳолда ўтказиш яхшироқ. Чап қўллар кўкрак устида ётади. Биринчи иккита машғулотни бажаргандан сўнг, чап қўлдаги иссиқликка диққат жалб қилинади. (масалан, «менинг чап қўлим иссиқ сувда ётибди»). Кейин сизнинг тасавурларингиз чап қўлдаги бу иссиқлик ҳиссини кўкрак соҳасига тарқатади. Бу эса юракнинг капиляр томирларини рефлектор равишда кенгайтиришга олиб келади, қўшимча қон қуйилишининг олдини олади. Шу билан бирга ўз-ўзини ишонтиришни қуйидаги формуласини ишлатиш мумкин.

- менинг кўрагим иссиқ;
- юрагим тўғри ва кучли уряпти;
- юрагим маромида уряпти;
- ўзимни енгил ва яхши ҳис қиляпман.

Формулаларни тинч ва бир меъёрдаги нафас олиш билан мос ҳолда беш-олти маротаба қайтариш зарур. Бу машғулотни эгаллаш даражасини топшириқдан аввал ва кейин пульсни ўлчаш билан текшириш мумкин. Эмоционал кучланишдан кейин пульсни қисқа

вакт ичида нормага келтиришни билиш, малаканинг юқори даражада ривожланганини билдиради.

Бу ерда яна бир нарсани эслатиб ўтиш керак, юрак соҳасидаги нохуш ҳислар, эмоционал вазиятда пайдо бўладиган, унинг касаллигини билдирмайди, неврологик характерга эга бўлади. Одатда юрак соҳасида иссиқлик чақиришнинг ўзи, юракдаги оғриқни йўқотади, пульсни маромлаштиради. Агар сиз бундай таъсири етарли эмас, деб ҳисобласангиз, кучайтириш учун қуйидаги комплекс формулаларни ишлатиш мумкин:

- менинг диққат эътиборим чап қўлимга қаратилган;
- қўлдаги иссиқлик кўпаймоқда;
- кўкрагимга иссиқлик қўшилганини ҳис қиляпман;
- кўкрак қафасимдаги қон томирлар кенгаймоқда;
- юрак томирлари бир мунча кенгайди;
- юрак мушаклари озиқланиши яхшиланди;
- кўкрагим оқими иссиқлик билан тўлди;
- юракдаги ҳамма оғриқлар ва нохуш ҳислар йўқолди;
- Иссиқ қон томирлар бўйлаб юракка қўшиляпти;
- юрак майин иссиқликда дам оляпти;
- менинг юрагим тинчланди;
- кўксим енгил ва эркин;
- осон ритмик нафас оляпман;
- юрак бир текисда, тинч ва яхши ишляпти;
- юрак менинг назоратимсиз яхши ишляпти;
- мен юрагимнинг ишидан тинчман;
- менинг юрагим аниқ ва текис ураяпти;
- мен умуман тинчланганман.

Доимо аутоген машқлар билан шуғулланиб, сиз диққат эътиборингизни нафас олишингиз қандай нормалланишини ва танангиз қандай бўшашини ҳис қилишга қаратган бўлсангиз керак. Бу жараён бизнинг организмимиз учун жуда ахамиятли, чунки бир текисда нафас олиш юрак ишини енгиллаштиради, асабийлашиш ва ғазаб ҳолатини йўқотади, умумий тинчланишга олиб келади, безовта қилаётган ўй-хаёллардан чалғитади, уйқуни нормаллаштиради.

Шунинг учун аутоген машқ билан шуғулланишда нафас олишга алоҳида эътибор берилади. Ҳар бир формула нафас чиқарганда айтилиши зарур. Нафас чиқариш нафас олишга нисбатан узунроқ

бўлиши керак, узунлиги бўйича ундан икки баробар кўп бўлиши керак. Шундай қилиб, нафас олишни бошқариш аутоген машқларнинг ҳар бир йўналишида бор.

Аутоген машқнинг тўртинчи машғулотини эгаллаш учун – нафас олишни бошқариш билан ҳамма учта машғулотларни бажариш керак, бутунлай тинчланиб, бўшашиб, қўл ва оёқлар иссиқликни ҳис қилиши керак, юрак тинч ва текис ишлашини тасаввур қилиш керак.

Аввалгидек, нафас олиш машқлари формуласини органнинг ишига диққат эътиборни жамлаб олиш керак.

Кейин бу машқни асосий формуласи бир неча бор қайтарилади.

- мен енгил ва эркин нафас оляпман;
- нафас олишим тинч ва бир меъёردа.

Айрим ҳолатларда, кўкрак соҳасида нохуш ҳисларни сезсангиз ҳеч ҳам нормаллашмаса, бу машқни кенгайтирилган вариантини ишлатиб кўринг, булар қуйидаги ўз-ўзини ишонтиришдан иборатдир:

- менинг танам ёқимли бўшашган;
- кўкрак ва қорин мушакларим бўшашган;
- кўкрагимда ёқимли тинчлантирувчи иссиқлик;
- иссиқлик ҳар бир нафас чиқаришдан кучаймоқда;
- иссиқлик ҳамма нохуш ҳисларни чиқариб ташляпти;
- менинг нафас олишим тинчланыпти;
- енгилроқ ва эркин нафас оляпман;
- нафас олишда қорин текис иштирок этапти;
- асаб тизими кўпроқ тинчланыпти;
- кўкрак қафаси иссиқ;
- кўкрак иссиқ ва енгил нафас оляпти;
- нафас йўлларидадан ҳаво эркин қуйиляпти;
- кенгайган бронхлар бўйлаб муздай ва тоза ҳаво енгил ва эркин қуйиляпти;

- мен ўзимни яхши ҳис қиляпман;
- енгил шабада юзимга ёқимли урилади;
- тоза ҳаво чаккамни ёқимли музлатади;
- пешона ва чакка соҳасида ёқимли муздайликни сезяпман;
- кўкрагим енгил ва эркин;
- тоза ҳаво кўкрагимни тўлдирыпти;
- эркин нафас олиб, чиқаряпман;
- умуман ихтиёрий нафас оляпман;

- нафас олишнинг енгиллигидан роҳатланишман;
- менинг нафас олишим доимо енгил ва эркин;
- турли ҳолатда ҳам эркин нафас оламан;
- мен умуман тинчланганман;
- мен чуқур дам олишга киришдим.

Агар енгил жисмоний машқлардан сўнг нафас олишни бошқаришга қобилиятингиз бўлса, машқларни эгалланган деб ҳисоблаш мумкин.

Бу машқни бажара олиш (нафас олишни бошқариш) бизни қорин бўшлиғидаги қон томирларининг тонусини бошқаришга қаратилган 5 чи машққа олиб келади. Қорин учун нафас олиш машқи – диафрагмага таъсир этиб, уни қон билан таъминланишини оширади ва томирлар кенгаяди. Биз буни қоринда илиқлик пайдо бўлишидан сезамиз. Бу машқни бажариш учун олдинги машқларни бажариш шарт ва қорин мускулларини бўшаштириш лозим. Бу мускулларни бўшаштириш ички органларни ҳам бўшашшига олиб келади. Бунда қорин билан бир текисда нафас олиш керак. Дикқатни топшириқ устида тўшлаш, фикран қайноқ чойнинг ҳалқум орқали ошқозонга ўтишини кузатиш орқали эришилади. Яна қорин устида грелка турганини ва илиқлик тана ичига кираётганини ва умуртқага ўтиб бораётганини тасаввур қилиш мумкин. Илиқлик қуёш системасидан таркалади ва ундан барча ички аъзоларга ўтади.

Ўз-ўзини ишонтириш учун қуйидагилар қўлланилади.

- менинг қорним юмшок ва илиқ;
- қуёш иссиқлик тарқатмоқда;

Бу сўзлар одатдагидек нафас олиш билан уйғунликда 5-6 мартаба такрорланади.

Баъзи ҳолатларда эса юқори натижага ўнг қўлингизни ошқозон соҳасига қўйиб ёки қўлдаги иссиқликни қоринга «ўтказиш» ва қуйидаги сўзлардан фойдаланиш орқали эришасиз;

- қорин нафас олишда бир текис қатнашмоқда;
- қорин деворлари суст ва бўшашган;

Ўнг қўл қорин устида турибди;

- ўнг қўл илиқ;

- қўлдаги илиқлик ортиб бормоқда;

- иссиқлик қорин деворларини исситмоқда;

- чуқурроқ кириб бормоқда ва барча нохуш ҳолатларни сиқиб чиқармоқда.

- коринда енгиллик ва ёқимли;
- куёш иситмоқда;
- менга куёш иссиқлик тарқатмоқда;
- илиқлик қорин бўйлаб тўлқинли тарқалмоқда;
- қорин чуқур ёқимли илиқлик билан иситилган;
- мен умуман хотиржамман.

Ушбу машқ қорин соҳасидаги ёқимсиз сезгиларни ва оғриқни йўқотишга қорин бўшлиғидаги ички органлар фаолиятининг уйғунлигини таъминлайди, ошқозон - ичак тракти силлиқ мускули қон айланишини яхшилайти.

Бу машқни тўлиқ ўзлаштиргач, олтинчи машққа ўтиш мумкин.

Олтинчи машқ пешанада совуқни ҳис қилишга қаратилган. Бунинг учун олдинги бешта машқ бажарилади ва қорин билан нафас олиш секин давом этирилади ва диққатни босқичма-босқич ҳавони бурундан чиқаришга ҳаракат қилинади. Нафас чиқарганда ҳаво исиб чиқади, нафас олганда исийди. Ҳавонинг бу ўзгаришини сезиш ва англаш лозим. Агар сезмасангиз уч марта чуқур нафас олинг. Бу машқнинг охирида юзнинг юқори қисмида онгли салқин шабада сезилади. Бу ёқимли ҳисни қуйидаги формула асосида сақлаб туришни ўрганиш лозим;

- менинг пешонам бироз музлаган;

Юқоридагиларни бир неча маротаба такрорлаб, тасаввур қилинг. Масалан, денгиз бўйида илиқ қум устида ётибсиз ва денгизнинг салқин шабадаси юзингизга урилаяпти. Ёки сиз илиқ ваннадасиз ва тирқишдан кирган шамол юзингизни музлатаяпти. Шунини алоҳида таъкидлаш керакки, ўзингизда ёқимли салқинликни ҳис қилинг, чунки бу соҳада совуқликни сезаётганлигингизга ҳаддан ортиқ ўз-ўзини ишонтириш, мия томирларининг торайишига ва кислород алмашилишининг бузилишига ва бош оғригига сабаб бўлиши мумкин. Айни вақтда эса бошнинг қон томирлари билан боғлиқ оғриқда яхши восита бўлиши ва диққатнинг барқарорлашишига ва қобилиятни ошишига ёрдам бериши мумкин. Бу айниқса, машқнинг кенгайтирилган вариантыга таалуклидир:

- тана эркин ва бўшапган;
- салқин шабада юзимни силамоқда;
- шабада ёноқларимни музлатмоқда;
- пешанамни ёқимли салқин шабада силамоқда;
- енгил ва эркин нафас олаятман;
- салқинлик бошимни тетиклаштиряпти;

- мия томирларим бир оз кенгайди;
- миянинг асаб ҳужайралари озикланиши яхшиланади.
- бошдаги барча оғриқлар ва ёқимсиз хислар йўқолди;
- артериал босим меъёрда;
- Босим оғир фикрлардан холи;
- Мен ҳар қандай фикрга диққатимни тўплай олишим мумкин.
- менинг фикрларим аниқ ва тиник;
- бошим тетик ва эркин;
- мен мутлақо хотиржамман;
- осойишталик ҳисси мен учун ёқимли;
- менинг асаб системам тинчланибди ва қайта кўриляпти;
- мен кундан-кунга тинчланиб бораётман;
- осойишталик менинг характеримнинг асосий томонига айланмоқда;
- менинг асаб тизимим барча кўнгилсизликлар ва кийинчиликка хотиржам жавоб берапти;
- ҳар қандай шароитда ҳам хотиржамликни, вазминликни ва ўзимга ишончни сақлаётман;
- мени ҳеч нарса мувозанатдан ва ишончдан чиқара олмайди;
- менинг кайфиятим ва аҳволим кундан-кун яхшиланиб бормоқда;
- аутоген машқлар менинг асаб тизимимни мустаҳкамляпти;
- мен мутлақо хотиржамман;

Бу машқни қўллаш орқали сиз аутоген машқлар билан шугулланиш пайтидаги мудроқдан енгил қутилишингиз мумкин. Лекин уни уйқу олдидан қўллаб бўлмайди, чунки уйқуни кочириши мумкин.

Кейинчалик танангиз сизга бўйсунувчан бўлиб қолганда формула миқдорини ва машғулот вақтини қисқартириш мумкин.

Шунинг учун ҳар ким ўзининг ишонтириш формуласидан ҳаётий фалсафадан келиб чиққан ҳолда фойдаланиши мумкин. Энди эса ўзингизнинг руҳий ҳолатингизни бошқаришга қаратилган ўз-ўзини ишонтириш формулаларидан мисоллар келтирамиз.

Мен ўраб турган оламга ўз қарашимни ўзгартира оламан, бунинг учун мен тушунишим шарт; менга ҳеч ким хавф солмаяпти ва мен ҳеч кимдан ҳимояланишим шарт эмас.

Мен бугун англадим, менинг атрофдигиларга салбий муносабатим ўзимга қайтмоқда. Агар мен атрофдагиларга бўлган даъвоим билан ўз хоҳишимга эришаман деб ўйласам, мен шуни эслашим керакки, бу йўл билан аввало мен ўз-ўзимга даъво

киляятман. Мен бошқа ўзимга-ўзим зарар келтиришни хоҳламайман.

Агар кун давомида сизга зарар етказувчи фикрлар пайдо бўлса, катъият билан шундай деб айтинг; «Айни вақтда мен ички мувозанатни хоҳлайман». Мен бажонудил барча салбий фикрларни улоқтираман ва осойишталикни танлайман.

3.2. Мен - ўраб турган олам қурбони эмасман

Ташқи оламдаги барча ходисалар менинг ички ҳолатимдан катъий назар у ёки бу бўёкни қабул қилади. Мен ҳар доим ўзимга хос бўлган фикрларни, сезгиларни, хисларни атроф оламда кўрмоқчи бўламан. Бугун мен кўриб турганларимга ўз муносабатимни ўзгартириб, дунёни бошқача кўрмоқчиман.

Кўрқув ҳеч қандай кўринишда оқланмайди

Менинг фикримни ўтмиш ёки келажак орзулари ҳақидаги кўрқув банд қилиши мумкин, лекин мен фақат ҳозирда яшай оламан.

Ҳар дақиқада ҳозирги замон ҳақиқийдир ва у барчасидан аъло. Мен учун бундан яхши жой бўлмайди. Бугундан бошлаб менга ўтмиш ва келажак ҳақида қайғули фикрлар келса, мен ўзимга эслатаман: «Мен ҳозир шу ерда яшаятман ва мен ҳеч нарсадан кўркмайман».

Мен осойишталикни танлайман

Агар сизнинг тинчлигингизга кимдир ёки нимадир хавф солаётгандек туюлса, ҳар гал шундай деб такрорланг: «Мен саросималик ва кўрқув ўрнига севги ва тинчликни танлайман»

АДАБИЁТЛАР:

1. Дусмухамедова Ш., Нишанова З., ва б. Ёш даврлари ва педагогик психология.-Т.: Фан ва технология маркази босмахонаси.2013.-344 б.
2. Нишанова З.Т., Халилова Н.И. Психокоррекция. -Т.: Фан ва технология маркази босмахонаси.2006.-188 б.
3. Нишанова З., Алимбаева Ш., Шеримбетова З. Психологик хизмат.-Т.2012. Электрон дарслик.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб.пособие: В 2 кн. – 3 – е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000: - КН. 2: -480с.

МУНДАРИЖА:

КИРИШ.....	3
1.ЎСМИРНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ.....	4
1.1.Ўсмирлик ёшидаги ўқувчиларнинг хулқ-атвор хусусиятлари.....	4
1.2.Ўсмирларнинг интеллектуал ривожланиши.....	14
1.3.Ўсмирлик даврида шахснинг шаклланиши.....	19
1.4.Ўсмирлик даврида шахслараро муносабат	28
2.ЎСМИРЛАР ПСИХОДИАГНОСТИКАСИ.....	32
2.1. “Автопортрет” тести.....	32
2.2.Айзенк сўровномаси.....	41
2.3.Фрайбург саволномаси ёрдамида шахс хусусиятларини ўрганиш методикаси.....	46
2.4.Гиссен сўровномаси.....	57
2.5.Низолашувчанлик даражасини аниқлаш сўровномаси.....	59
2.6. Ўсмир томонидан синфнинг идрок этилишига хос хусусиятларини ўрганиш методикаси.....	61
2.7. Тажовуз ҳолати тапхиси.....	65
2.8.Характер типини аниқлаш методикаси (Карл Юнг).....	70
2.9.Ёлғизликни ўлчашнинг модификациялаштирилган шкаласи.....	73
2.10.Шахслараро муносабатлар интерперсонал тапхисининг модификациялаштирилган варианты.....	76
2.11.Мулоқотда ўз – ўзини бошқариш даражасини аниқлаш сўровномаси.....	87
3.ЎСМИРЛАР ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ.....	89
3.1. Аутоген машқлар.....	89
3.2.Мен - ўраб турган олам қурбони эмасман.....	100
АДАБИЁТЛАР.....	101

Адади 50 нусха. Бичими 60x84 ¹/₁₆
Босма табағи 6,5. «Times New Roman» гарнитураси.
Низомий номидаги ТДПУ босмахонасида чоп этилди.
Тошкент, Юсуф Хос Ҳожиб 103.