

## **2-Боб. Шахс ва мотивация психодиагностикаси**

### **4§. Шахс психодиагностикаси**

#### **1. Шахсни ўрганишга мўлжалланган сўровномалар турлари**

Шахс психодиагностикасида бир неча кўринишдаги методикалар қўлланилади. Ушбу методикалар ўзининг таркибига кўра бир-биридан фарқланади. Диагностика қилишга мўлжалланган кўпгина шахс сўровномаларини қуйидаги турларга ажратиш мумкин:

- шахс хусусияти сўровномалари (масалан Р.Кеттел сўровномаси);
- типологик сўровномалар (масалан Г.Айзенк сўровномаси);
- мотивлар сўровномалари (масалан А.Эдвардс сўровномаси);
- қизиқишлар сўровномалари (масалан Г.Кюдер сўровномаси);
- қадриятлар сўровномалари (масалан Д.Супер сўровномаси);
- установкалар сўровномалари (масалан Л.Терстоун сўровномаси).

Сўровномаларнинг тузилиш асоси қуйидаги принципларга таянади:

- факторли сўровномалар тузилишида факторли таҳлил қўлланилади (масалан Р.Кеттел сўровномаси);
- эмпирик сўровномалар критерияли калит принципи асосида яратилади (масалан ММРІ).

Бундан ташқари барча шахс сўровномалари қайсидир битта ёки бир неча сифатларни аниқлашга йўналган бўлади. Бунга асосан бир ўлчамли ёки кўп ўлчамли турлари ажратилади. Шахс сўровномалари фақат индивидуал равишда эмас балки гуруҳий равишда ҳам қўлланишга мўлжалланган.

Шахс сўровномаларида кўпинча қуйидаги кўринишдаги саволлар ёки тасдиқларни қўллаш кенг тарқалган:

1. “Ҳа” ёки “Йўқ” жавоблари берилиши мўлжалланган саволлар. Бундай саволлар енгил шакллантирилади ва иштирокчиларга тушунарли бўлиб жавоб беришда қийинчилик юзага келтирмайди;

2. “Ҳа”, “Ўртача”, “Йўқ” жавоблари берилиши мўлжалланган саволлар. Бунда ноаниқ жавоб варианты қўшилади. Тартибга кўра ноаниқ жавоб аниқ

маълумот бермайди. Бундай шаклдаги саволларни қўллаш баъзи иштирокчиларда ғазабланиш, тасдиқловчи ёки рад қилувчи жавоб бериш талаб қилинганда вазифадан воз кечиш ҳолати юзага келиши билан боғлиқ;

3. “Рост” ёки “Ёлғон” жавоблари берилиши мўлжалланган саволлар;

4. “Ёқади” ёки “Ёқмайди” жавоблари берилиши мўлжалланган тасдиқ кўринишидаги саволлар;

5. Рейтинг шкаласи бўйича жавоблар берилиши мўлжалланган тасдиқ кўринишидаги саволлар. Саволларга, масалан 7 баллик баҳолаш тизимида энг қуйи даражаси “Ҳеч қачон” ва энг юқори даражаси “Доимо” кўринишидаги шкалалар бириктирилади. Бундай шаклдаги саволларда юзага келувчи асосий муаммо иштирокчиларнинг даражани кўрсатувчи терминларни турлича тушуниши ва энг чекка даражадаги жавобларга ўрнатишнинг пайдо бўлиши билан боғлиқ;

6. “Ҳа”, “Билмадим”, “Йўқ” жавоблари берилиши мўлжалланган саволлар;

7. Келтирилган бир неча тасдиқлардан бирини танлаш билан боғлиқ бўлган саволлар. Одатда бундай тасдиқлар улардан бирини танлаш орқали жумлани яқунловчи характерга эга бўлади.

Шахсни ўрганиш методикаларининг жаҳон психологиясидаги тажрибаси улар юзасидан яна илмий изланишлар олиб боришга ундайди. Шу боис жаҳон психологиясида шахсни баҳолашга бағишлаган методикалар ва уларнинг хусусиятларини қисқача шарҳлаб ўтиш лозим.

Одамни ўрганишда объектив тестлар сифатида шахсни ўрганиш сўровномалари аҳамиятидир. Шахс сўровномалари текширилувчининг асосий эътиборини топшириқнинг жавобига эмас, балки топшириққа қаратиши, тест мақсадларининг яширин характерга эгаллиги, топшириқларни яхлит тузилма сифатида тақдим қилиниши, психометрик ўлчамга эгаллиги уларнинг яроқлилигини белгилайди. Шахсни ўрганиш сўровномалари узок вақт давомида ишлаб чиқилади.

## **2. Шахс типологик сўровномалари**

Шахс назарияларида типлар борасида бир неча қарашлар мавжуд. Шахс типлари ўзида умумийликни намоён этади ва ўзаро боғлиқ бўлган хусусиятларни жамлайди. Типлар шахс хусусиятларини категорияларга ажратиш функциясини бажаради. Шахс типологик сўровномаларини яратишда муаллифлар ўзлари яратган шахс назарияларига асосланади.

Майерс-Бриггс типологияси Юнг типологияси асосида ишлаб чиқилган типологик шахс сўровномаси ҳисобланади. Ушбу сўровнома куйидаги шкалаларни намоён этади:

**E-I** шкаласи - энергия манбаи: E - Экстраверт тип, I - Интроверт тип;

**S-N** шкаласи - ахборот тўплаш: S - Сенсор тип, N - Интуитив тип;

**T-F** шкаласи - қарор қабул қилиш: T – фикрловчи тип, F – ҳис этувчи тип;

**J-P** шкаласи - олам билан ўзаро муносабат усули: J – ҳал қилувчи тип, P – идрок қилувчи тип;

Ушбу шкалаларнинг ўзаро нисбати натижасида 16 шахс типи ажратилади.

Хорни-Кулиж уч ўлчовли сўровномаси К.Хорни шахс назариясига асосан Ф.Кулиж томонидан ишлаб чиқилган. Сўровнома 57 та тасдиқдан иборат бўлиб 3 та асосий ва 9 та таркибий типларни аниқлашга мўлжалланган.

Миннесота кўп омилли шахс сўровномаси (MMPI) С.Хетуэй ва Ж.Маккинли томонидан яратилган ва Миннесота Университети томонидан 1943 йилда босмадан чиқарилган. Ушбу сўровнома шахс ва психопотологиянинг стандартлаштирилган психометрик тести ҳисобланади. Дастлаб психиатрик диагнозда ёрдамчи восита сифатида қаралган ушбу сўровнома кейинчалик кенг кўламда қўлланила бошланди. 20 аср 60-йилларида одамларни ишга киришда, ҳарбий хизматга қабул қилишда, тиббий кўрик ва консультация жараёнида, суд-тиббий экспертизада қўлланилган.

ММРІ сўровномаси 550 та тасдиқдан иборат бўлиб, кенг кўламдаги масалаларни, яъни соғлиқ, ижтимоий, сиёсий, диний, таълим, иш, оила, невротик ва психопатик хулқлар, галюцинация, фобия ва бошқа йўналишларни қамраб олади. Сўровномага ушбу шкалалар алоқадор: ипохондрия (Hs), депрессия (D), истерия (Hy), психопатия (Pd), маскулинлик-фемининлик (Mf), паранойял (Pa), психастения (Pt), шизоид (Sc), гипомания (Ma), ижтимоий интроверсия (Si). Ушбу сўровнома қайта ишланиб 1989 йилда ММРІ-2 яратилди. 1992 йилда эса ўсмирлар учун мўлжалланган ММРІ-А пайдо бўлди. 2008 йилда сўровнома альтернатив варианты ММРІ-2-RF яратилди.

Холланд код тести Ж.Холланд 1950 йилда шакллантирилган шахс назариясига кўра ишлаб чиқилган. Сўровнома касбий фаолиятда қўлланилди, 48 та тасдиқдан иборат бўлиб, ифодаланиш даражасига кўра белгиланади. Сўровномада 6 та катта шахс типлари ажратилади: реалистик, интеллектуал, социал, конвенциал (офисда ишловчи), раҳбар, артистик.

Характер акцентуациясини аниқловчи Г.Шмишек методикаси К.Леонгард концепцияси асосида ишлаб чиқилган ва 1970 йилда нашр этилган. Ушбу сўровнома 88 та саволдан иборат бўлиб, болалар ва катталар учун мўлжалланган вариантларни тақдим этади. К.Леонгард ўзининг “шахс акцентуацияси” концепциясида ушбу 10 та асосий шахс акцентуацияси типларини ажратган: демонстратив, педант, тўхтаб қолувчи, таъсирчан, гипертим, дистим, хавотирли, циклотим, экзалт, эмотив.

### **3. Шахс хусусияти сўровномалари**

Шахс сўровномаларини ишлаб чиқишга бўлган бундай ёндашув шахс хусусиятларини ажратиш асосида амалга оширилади. Ушбу сўровномаларда шахс сифатлари жамланган бўлиб, инсонлар ўртасидаги фарқ ушбу сифатларнинг ифодаланиш даражасига кўра белгиланади.

Р.Б.Кеттелл томонидан ишлаб чиқилган шахс хусусиятини ўрганиш сўровномаси ҳисобланади. Ушбу сўровнома яратилишида Р.Б.Кеттелл шахс хусусиятларини идентификациялашда факторли таҳлилдан фойдаланиб,

18000 та хусусиятларни 16 омилга мужассамлаштиришга эришди. Шу боис психологик диагностикада “16 омилли шахс сўровномаси” кенг қўлланилмоқда.

Беш факторли шахс сўровномаси “Беш факторли шахс модели” асосида яратилган бўлиб, шахс тузилмасини ушбу 5 та умумий сифатлар ёрдамида белгилайди: нейротизм - N, экстроверсия - E, тажрибага очиқлик - O, розилик - A, англофиллик - C.

Ушбу сўровноманинг кенг қўлланилувчи NEO PI кўриниши 1980 йилда америкалик психологлар П.Коста ва Р.МакРэе томонидан ишлаб чиқилган. 1992 йилда NEO PI-R (260 савол) ва NEO FFI (60 саволли қисқартирилган вариант) кўринишлари тақдим этилган.

### **Шахс йўналганлигини аниқлаш**

Шахс йўналганлигини аниқлаш учун Б.Баснинг йўналганлик анкетасини қўллаш мумкин. Анкета 27 пункт – тасдиқлардан иборат, ҳар бири бўйича шахснинг уч кўринишдаги йўналганлигига мос келувчи уч вариантдаги жавоблар мавжуд. Респондент юқори даражада ўзининг фикрини ёки ҳақиқатга мос келишини ифодалувчи битта жавобни ва бунга тескари равишда ўзининг фикридан узоқ ёки кам даражада ҳақиқатга мос бўлган яна битта жавобни белгилаши лозим. “Юқори даражада” жавоби - 2 балл, “энг кам даражада жавоби” – 0, белгиланмаган жавоб 1 балл билан баҳоланади. 27 пункт бўйича йиғилган баллар ҳар бир йўналганлик бўйича алоҳида жами чиқарилади.

Методика ёрдамида қуйидаги йўналганлик аниқланади.

1. Ўзига йўналганлик (Ў) – иш ва ҳамкасблардан қатъи назар бевосита мукофотга ва мамнуниятга йўналганлик, статусга эришишга агрессивлик, ҳукмини ўтказиш, рақобатга мойиллик, жиззакилик, хавотирлилик, интровертлик.

2. Муносабатга йўналганлик (М) – ҳар қандай вазиятда ҳам одамлар билан муносабатни ушлаб қолишга интилиш, биргаликдаги фаолиятга йўналганлик, лекин кўпинча одамларга чин кўнгилдан ёрдам кўрсатишда ёки

белгиланган вазифани бажаришда зиён кўриш, ижтимоий қувватлашга йўналганлик, жамоага боғлиқлик, инсонлар билан эмоционал муносабатларда яқинликка эҳтиёж.

3. Ишга йўналганлик (И) – ишга оид муаммоларни ечишга қизиқиш, ишни имкон қадар яхшироқ бажариш, иш бўйича ҳамкорликка йўналганлик, умумий мақсадга эришиш учун фойдали бўлган шахсий фикрни ҳимоя қила олиш.

*Кўрсатма:* Сўровнома 27 пунктдан иборат. Ҳар бири бўйича учта жавоб варианты мавжуд: А; Б; В.

1. Ҳар бир пунктдаги жавоблардан ушбу савол бўйича сизнинг нуқтаи назарингизни энг яхши ифодалаганини танланг. Жавобни ифодаловчи (А, Б, В) ҳарфини ушбу пункт бўйича “Юқори даражада” қаторига ёзинг.

2. Кейин ҳар бир пунктдаги жавоблардан ушбу савол бўйича сизнинг нуқтаи назарингиздан узоқда бўлган, сиз учун энг кам аҳамиятга эга бўлганини танланг. Ушбу жавобни англатувчи ҳарфни ушбу пункт бўйича “энг кам даражада” жавоби қаторига ёзинг.

### **Шахс йўналганлигини аниқлаш**

1. Энг кўп мамнуниятни мен . . . дан оламан.

*А. ишимнинг маъқулланиши;*

*Б. ишининг яхши бажарилганлигини англашдан;*

*В. атрофимда дўстларим борлигини англашдан.*

2. Агар мен футбол (баскетбол) ўйнасам, . . . бўлишни хоҳлар эдим.

*А. ўйинга тактика ишлаб чиқувчи тренер;*

*Б. таниқли ўйинчи;*

*В. жамоанинг танланган сардори.*

3. Мени фикримча, . . . , ўша энг яхши педагог бўлади.

*А. ўқувчиларга қизиқиш намоён эта олса ва барчага индивидуал ёндашувга эга бўлса;*

*Б. ўқувчилар фан бўйича мамнуният билан ўз билимларини чуқурлаштириши учун фанга қизиқиш ўйготса;*

*В. жамоада ҳамма ўз фикрини тортинмасдан намоён эта оладиган муҳит ярата олса.*

4. Менга маъқул келади, қачонки одамлар . . .

*А. бажарилган ишдан хурсанд бўлса;*

*Б. жамоада мамнуният билан ишласа;*

*В. ўз ишини бошқалардан кўра ортиқроқ бажаришга ҳаракат қилишса.*

5. Мен хоҳлардимки менинг дўстларим . . .

*А. кўнгилчан бўлса ва имкони бўлганда одамларга ёрдам қилса;*

*Б. менга содиқ ва ишончли бўлса;*

*В. ақлли ва келишган бўлса.*

6. Мен . . . уни энг яхши дўст деб ҳисоблайман.

*А. ким билан яхши муносабат сақланса;*

*Б. кимга доимо суяниши мумкин бўлса;*

*В. кимки ҳаётда кўп нарсаса эриша олса.*

7. Мен энг ёмон кўрганим бу . . .

*А. қачонки бирор ишим амалга ошмаса;*

*Б. қачонки дўстлар билан муносабат бузилса;*

*В. мени танқид қилишса.*

8. Менимча энг ёмони қачонки педагог . . .

*А. ўз ўқувчиларидан бирор бирини ошкора хуш кўрмаса, унга қўпол ҳазил қилса;*

*Б. гуруҳда рақобат руҳини уйғотса;*

*В. ўз фанини етарлича яхши билмаса.*

9. Болалигимда менга энг кўп ёқадигани бу . . . эди.

*А. дўстлар билан бирга бўлиш;*

*Б. бажарилган ишни ҳис этиш;*

*В. қачонки мени нима учундир мақташгани.*

10. Мен . . . ўхшашни хоҳлар эдим.

*А. ҳаётда муваффақиятга эришганларга;*

*Б. ҳақиқатда ўз ишига қизиқадиганларга;*

*В. дўстлик ва самимийлик билан ажралиб турувчиларга.*

11. Мактаб биринчи навбатда . . .

*А. муаммоларни ечишда ёрдам бериши лозим;*

*Б. ўқувчининг индивидуал қобилиятини ривожлантириши лозим;*

*В. одамлар билан ўзаро муносабатга ёрдам берувчи сифатларни ривожлантириши лозим.*

12. Агар менинг бўш вақтим кўп бўлганида, уни кўпроқ . . . сарфлардим.

*А. дўстлар билан мулоқат қилиш учун;*

*Б. дам олиш ва ўйин-кулгу учун;*

*В. ўзимнинг сеvimли ишим ва мустақил ўқишим учун.*

13. Мен энг кўп муваффақиятга . . . эришаман.

*А. ўзимга ёқадиган одамлар билан бирга ишлаётганда;*

*Б. қизиқарли ишим бўлганда;*

*В. уринишларим яхши тақдирланганда.*

14. Менга ёқади, қачонки . . .

*А. бошқалар мени қадрласа;*

*Б. бажарилган ишдан мамнуният ҳис этганимда;*

*В. дўстларим билан вақтни кўнглили ўтказганда.*

15. Агар мен ҳақимда газетага ёзишни қарор қилишган бўлса, мен хоҳлардимки . . .

*А. ўзим иштирок этган ўқиш, иш, спорт билан боғлиқ қизиқарли иш ҳақида баён қилишса;*

*Б. менинг фаолиятим ҳақида ёзишса;*

*В. сўзсиз мен ишлайдиган жамоа ҳақида ёзишса.*

16. Агар ўқитувчи . . . мен жуда яхши ўзлаштираман.

*А. менга индивидуал равишда ёндашса;*

*Б. менда фанга қизиқиш уйғота олса;*

*В. ўрганилаётган муаммо борасида жамоавий муҳокамани ташкил этса.*

17. Мен учун . . . дан кўра ёмонроқ нарса йўқ.



- А. шахсий қадр-қимматни таҳқирлаш;*
- Б. муҳим ишни бажарётганда муваффақиятсизликка учраш;*
- В. дўстларни йўқотиш.*

18. Барчасидан кўра кўпроқ . . . қадрлайман.

- А. муваффақиятни;*
- Б. яхши ҳамкорликдаги иш имкониятини;*
- В. соғлом амалий жиҳатдан бой ақл ва зеҳни.*

19. Мен . . . ёмон кўраман.

- А. ўзини бошқалардан кўра ёмонроқ деб ҳисоблайдиган одамларни;*
- Б. тез-тез уруш ва жанжал қиладиган одамларни;*
- В. янги нарсаларга қарши чиқадиган одамларни.*

20. Қачонки . . . ёқимли.

- А. ҳамма учун муҳим бўлган иш устида ишласанг;*
- Б. дўстинг кўп бўлиши;*
- В. қойил қолдирсанг ва ҳаммага ёқсанг.*

21. Менимча раҳбар биринчи навбатда . . . бўлиши лозим.

- А. очик;*
- Б. нуфузли;*
- В. талабчан.*

22. Бўш вақтимда мен мамнуният билан . . . ҳақидаги китобни ўқиб чиқардим.

- А. қандай дўстлар орттириш ва одамлар билан яхши муносабатни сақлаб туриш;*
- Б. таниқли ва қизиқарли одамлар ҳаёти;*
- В. фан ва техниканинг сўнгги тараққиёти.*

23. Агар менда мусиқага қобилият бўлганида, мен . . . бўлишни афзал кўрардим.

- А. дирижер;*
- Б. композитор;*
- В. солист.*

24. Мен . . . хоҳлардим.

*А. қизиқарли конкурс яратишини;*

*Б. конкурсда голиб бўлишини;*

*В. конкурс ташкиллаштиришини ва унга етакчилик қилишини.*

25. Мен учун энг муҳими . . . билиш.

*А. ўзим нима қилишни хоҳлаётганимни;*

*Б. мақсадга қандай етишини;*

*В. мақсадга эришини учун одамларни қандай уюштиришини.*

26. Инсон . . . интилиши лозим.

*А. бошқалар ундан рози бўлишига;*

*Б. биринчи навбатда ўз вазифасини бажаришига;*

*В. бажарилган иш учун унга таъна қилмаслигига.*

27. Бўш вақтимда . . . жуда мароқли дам оламан.

*А. дўстлар билан мулоқот қилиб;*

*Б. кўнгил очар фильм томоша қилиб;*

*В. ўзимнинг севимли ишим билан банд бўлиб.*

**Синалувчи бланкаси \_\_\_\_\_**

№	Юқори даражада	Энг кам даражада	№	Юқори даражада	Энг кам даражада
1			15		
2			16		
3			17		
4			18		
5			19		
6			20		
7			21		
8			22		
9			23		
10			24		
11			25		
12			26		
13			27		
14					

### Калит

№	Ў	М	И	№	Ў	М	И
1	А	В	Б	15	Б	В	А
2	Б	В	А	16	А	В	Б
3	А	В	Б	17	А	В	Б
4	В	Б	А	18	А	Б	В
5	Б	А	В	19	А	Б	В
6	В	А	Б	20	В	Б	А
7	В	Б	А	21	Б	А	В
8	А	Б	В	22	Б	А	В
9	В	А	Б	23	В	А	Б
10	А	В	Б	24	Б	В	А
11	Б	А	В	25	А	В	Б
12	Б	А	В	26	В	А	Б
13	В	А	Б	27	Б	А	В
14	А	Б	В				

### Низоли вазиятларга муносабатни ўрганиш

(К. Томас методикаси)

Тест индивиднинг низоли хулқ-атворга нисбатан шахсий мойиллигини ўрганишга мўлжалланган. Томас низоларнинг пайдо бўлишини ўрганиш учун қилган тадқиқотида низога бўлган доимий муносабатни ўзгартиришга урғу берган. Тадқиқотнинг бошланғич босқичларида “низоларни ҳал этиш” термини кенг қўлланди, унинг таъкидлашича, низони ҳал этиш ёки бартараф қилиш мумкин ва зарур. Низони ҳал этиш мақсадида тадқиқотлар мобайнида одамлар тўлиқ уйғунлик билан ишлайдиган идеал низосиз ҳолатлар танлаб олинди. Лекин кейинги вақтларда низони ўрганишнинг ушбу жиҳатига мутахассисларнинг муносабати жиддий равишда ўзгарди. Томаснинг фикрича бунинг икки сабаби бор: низони тўлиқ бартараф этишга зўр беришнинг фойдасизлигини англаш ва низоларнинг позитив функциясини кўрсатувчи тадқиқотлар сони ошиши. Бундан маълумки, авторнинг фикрича урғу низоларни бартараф этишдан кўра уларни бошқаришга берилиши мақсадга мувофиқ. Бунга мос равишда Томаснинг фикрича низони ўрганишнинг қуйидаги жиҳатларига диққатни

жамлаш лозим: низоли вазиятларда одамларга қандай хулқ-атвор шакли характерли, улардан қайсилари продуктив ёки деструктив ҳисобланади, продуктив хулқ-атворни қайси йўл билан стимуллаштириш мумкин.

Низоли вазиятларда хулқ-атвор типини таърифлаш учун К.Томас низоларни бошқаришнинг икки усулдаги моделини маъкул деб ҳисоблаган, низога тортилган бир одамнинг диққати бошқа одамлар манфаатига қаратилганлиги билан боғлиқ кооперация бунда асосий ўрганиш жиҳати бўлади, ҳамда шахсий манфаатларни ҳимоя қилишга урғу берилувчи ғайратлилик. Бу 2 асосий ўрганиш жиҳатига мос равишда К. Томас низоларни бошқаришнинг қуйидаги усуллари ажратади:

1. Рақобат, бошқалар манфаатига зарар етказиш эвазига ўз манфаатларини амалга оширишга эришиш учун ҳаракат сифатида;
2. Мослашиш, бошқалар учун ўз шахсий манфаатларига зарар етказган ҳолда рақобатга тескари маънони билдиради.
3. Компромисс (ўзаро келишув).
4. Қочиш, бунинг учун кооперацияга ҳаракатнинг йўқлиги каби ўз мақсадига эришиш тенденциясининг йўқлиги характерли.
5. Ҳамкорлик, қачонки вазият иштирокчилари икки томон манфаатларини ҳам тўлиқ таъминловчи альтернатив қарорга келганда бўлади.

К. Томас фикрича, низодан қочишда томонлардан бири муваффақиятга эришмайди, рақобат, мослашиш ва компромисс (ўзаро келишув) каби хулқ-атвор шаклларида қатнашчилардан бири ғолиб, иккинчиси эса мағлуб бўлади, ёки икки томон ҳам мағлуб бўлади ва компромиссга боришади. Фақат ҳамкорлик қилиш вазиятидагина икки томон ҳам ғолиб бўлади. К. Томас хулқ-атворнинг доимий шаклини аниқлашга мўлжалланган сўровномасида юқорида келтирилган бешта вариантни низоли вазиятдаги индивид хулқ-атворининг турли кўриниши билан тавсифлаган. Улар турли кўринишда 30 жуфтга бўлинган бўлиб, респондентга ушбу ҳар

бир жуфтликдаги таърифлардан ўз хулқ-атвorigа кўпроқ хос бўлган таърифни танлаш таклиф этилади.

### Сўровнома

1	<p>А. Баъзида мен бошқаларга мунозарали масалани ечишда масъулиятни ўз бўйнига олишига имконият бераман.</p> <p>Б. Мен бизнинг фикрларимиз икки хиллигини муҳокама қилгандан кўра, эътиборимни биз нимадан норозилигимизга қаратишга ҳаракат қиламан.</p>
2	<p>А. Мен ўзаро келишиб қабул қилинадиган қарорни топишга ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Мен ишни бошқалар ва ўзимнинг қизиқишларимни ҳисобга олган ҳолда йўлга қўйишга ҳаракат қиламан.</p>
3	<p>А. Одатда мен ўз мақсадимга эришиш учун қатъият билан ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Мен бошқаларни тинчлантиришга, айниқса ўзаро муносабатимизни сақлашга ҳаракат қилман.</p>
4	<p>А. Мен ўзаро келишиб қабул қилинадиган қарорни топишга ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Баъзида мен ўз шахсий қизиқишларимдан бошқа одамнинг қизиқишлари учун воз кечаман.</p>
5	<p>А. Мунозарали вазиятни бартараф этишда мен доимо бошқадан ёрдам олишга ҳаракат қилиман.</p> <p>Б. Кескин вазиятдан қочиш учун мен барча зарур нарсани қилишга ҳаракат қилман.</p>
6	<p>А. Мен ўзим учун кўнгилсиз ҳолат содир бўлишидан қочаман.</p> <p>Б. Мен ўз мақсадимга эришишга ҳаракат қилман.</p>
7	<p>А. Мен мунозарали масалани ечишни уни вақти-вақти билан тамомила ечиш шарти билан кечиктираман.</p> <p>Б. Мен бирор нарсага эришиш учун бошқасидан воз кечиш мумкин, деб ҳисоблайман.</p>

8	<p>А. Одатда мен ўз мақсадимга эришиш учун қатъият билан ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Мен биринчи ўринда қизиқишларимга бўлган таъсир ва саволлар нимадан иборат эканлигини аниқ белгилаб олишга ҳаракат қиламан.</p>
9	<p>А. Ўйлайманки, қандайдир пайдо бўлувчи келишмовчиликдан ҳар доим ҳам хавотирланиш арзимайди.</p> <p>Б. Мен ўз мақсадимга эришишда зўр бериб ҳаракат қиламан.</p>
10	<p>А. Мен ўз мақсадим йўлида қаттиқ ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Мен ўзаро келишиб қабул қилинадиган қарорни топишга ҳаракат қиламан.</p>
11	<p>А. Мен биринчи ўринда қизиқишларимга бўлган таъсир ва саволлар нимадан иборат эканлигини аниқ белгилаб олишга ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Мен бошқаларни тинчлантиришга, айниқса ўзаро муносабатимизни сақлашга ҳаракат қилман.</p>
12	<p>А. Кўпинча мен мунозарани келтириши мумкин бўлган позицияни эгаллашдан қочаман.</p> <p>Б. Агар менга кимдир қарши чиқса, мен унга ўз фикрида қолиш имкониятини бераман.</p>
13	<p>А. Мен ўртадаги позицияни хуш кўраман.</p> <p>Б. Мен ўзим хоҳлаганимдек бўлиши учун ўз фикримда қаттиқ туриб оламан.</p>
14	<p>А. Мен бировга ўз нуқтаи назаримни айтаман ва унинг фикрини сўрайман.</p> <p>Б. Мен бировга ўз фикримнинг мантиғи ва афзаллигини кўрсатишга ҳаракат қиламан.</p>
15	<p>А. Мен бошқаларни тинчлантиришга, айниқса ўзаро муносабатимизни сақлашга ҳаракат қилман.</p> <p>Б. Кескин вазиятдан қочиш учун мен барча зарур нарсани қилишга ҳаракат қилман.</p>

16	<p>А. Мен бировнинг ҳис туйғуларини ранжитмасликка ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Мен ўз позициямнинг афзаллигига бировни ишонтиришга ҳаракат қиламан.</p>
17	<p>А. Одатда мен ўз мақсадим йўлида қаттиқ ҳаракат қилман.</p> <p>Б. Фойдасиз танглик ҳолатидан қочиш учун мен ҳамма нарсани қилишга ҳаракат қиламан.</p>
18	<p>А. Агар шеригимни ўз фикрида қатъий туриш хурсанд қилса, мен унга бундай имкониятни бераман.</p> <p>Б. Агар менга биров қарши чиқса, мен унга баъзи қарашларида ўз фикрида қолиш имкониятини бераман.</p>
19	<p>А. Мен биринчи ўринда қизиқишларимга бўлган таъсир ва саволлар нимадан иборат эканлигини аниқ белгилаб олишга ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Мен мунозарали масалани ечишни уни вақти-вақти билан тамомила ечиш шарти билан кечиктираман.</p>
20	<p>А. Мен ўзаро келишмовчилигимизни тезда енгилшга ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Мен ҳамма учун фойда ва зарарнинг энг яхши мослигини топишга ҳаракат қиламан.</p>
21	<p>А. Музокара олиб бораётганда, бошқаларнинг хоҳишига эътиборли бўлишга ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Мен муаммони тўғридан-тўғри муҳокама қилишга мойилман.</p>
22	<p>А. Мен бошқа бировнинг позицияси билан ўз позициямнинг ўртасида бўлган позицияни топишга ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Мен ўз хоҳишларимни ҳимоя қиламан.</p>
23	<p>А. Мен ҳамманинг хоҳиши таъминланишидан ташвишланаман.</p> <p>Б. Баъзида мен бошқаларга мунозарали масалани ечишда масъулиятни ўз бўйнига олишига имконият берман.</p>
24	<p>А. Агар бировнинг позицияси ўзи учун муҳимдек туюлса, мен унинг хоҳишига қарши боришга ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Мен бировни муросага келишга кўндиришга ҳаракат қиламан.</p>

25	<p>А. Мен бировга ўз фикримнинг мантиғи ва афзаллигини исботлашга ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Музокара олиб бораётганда, бошқаларнинг хоҳишига эътиборли бўлишга ҳаракат қиламан.</p>
26	<p>А. Мен ўртадаги позицияни хуш кўраман.</p> <p>Б. Мен ҳар биримизнинг хоҳишимиз амалга ошишидан деярли ҳар доим хавотирланаман.</p>
27	<p>А. Мен мунозарани келтириши мумкин бўлган позицияни эгаллашдан қочаман</p> <p>Б. Агар шеригимни ўз фикрида қатъий туриш хурсанд қилса, мен унга бундай имкониятни бераман.</p>
28	<p>А. Одатда мен ўз мақсадимга эришиш учун қатъият билан ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Вазиятни тартибга солишда мен одатда бошқадан мадад олишга ҳаракат қиламан.</p>
29	<p>А. Мен ўртадаги позицияни хуш кўраман.</p> <p>Б. Ўйлайманки, қандайдир пайдо бўлувчи келишмовчиликдан ҳар доим ҳам хавотирланиш арзимайди.</p>
30	<p>А. Мен бировнинг ҳис туйғуларини ранжитмасликка ҳаракат қиламан.</p> <p>Б. Мунозарали вазиятда мен доимо бошқа манфаатдор кишилар билан ҳамкорликда муваффақиятга эришишимизни таъминловчи позицияни эгаллайман.</p>

### Калит

Ҳар бир шкала бўйича йиғилган баллар миқдори мунозарали вазиятда муносиб хатти-ҳаракат шаклини намоён этишга мойилликнинг ифодаланиши ҳақида гувоҳлик беради.

№	Рақобат	Ҳамкорлик	Ўзаро келишув	Қочиш	Мослашиш
1				А	Б



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

### Хорни-Кулиж уч ўлчовли сўровномаси

Қуйида келтирилган тасдиқлардан ўзингизни кўп ҳолатларда ёки охириги йилларда қайси даражада намоён бўлишини белгиланг.

**Камдан-кам / баъзида / кўпинча / деярли доимо**

**1**

**2**

**3**

**4**

1. Мен меҳрибонман.

2. Бу дунё адоватли дунё.
3. Мен ёлғиз бўлишни афзал кўраман.
4. Мен ўзимни ўзаро муносабатларда яхшироқ ҳис қиламан.
5. Ҳаёт бу курашдан иборат.
6. Одамларнинг айтишича мен ҳиссиётли эмасман.
7. Мени бошқалар яхши кўришини хоҳлайман
8. Мен назоратчи бўлишни хоҳлайман.
9. Мен ўзимга тўқман.
10. Мен бошқаларга ёрдам беришни хоҳлайман.
11. Бу оламда фақат кучлиларгина жон сақлайди.
12. Одамларга ҳақиқатдан менинг эҳтиёжим йўқ.
13. Мен одамларга симпатия кўрсатишни яхши кўраман.
14. Мен ўзимни кучли ҳис қилишдан хурсанд бўламан.
15. Мен бирор кимсасиз жуда яхши яшай оламан .
16. Мен худбин эмасман.
17. Бошқалардан ақллироқ бўлсам хурсанд бўламан .
18. Мен ёлғиз ишлаш, дам олиш ва овқатланишни афзал кўраман.
19. Мен ўзимни бағишлайдиган одамман.
20. Бошқа одамлар кучли эмоционал таъсирчан (сентиментал).
21. Мен тadbирлар ва ижтимоий йиғинлардан қочаман.
22. Мен бағрикенг одамман.
23. Одамлар фикр-мулоҳазасизлар.
24. Мен шахсий (сирли) одамман.
25. Мен ёлғиз бўлгандан кўра ким биландир бирга бўлишни хоҳлайман.
26. Мен ўзимни кучлироқ қилиб тарбиялаш учун ўзимни қўрқинчли вазиятларда синаб кўраман.
27. Мен ўзимнинг шахсий ҳаётим борасидаги саволлардан қочаман.
28. Мен жуда осон кечираман ва унутаман.
29. Мен ижобий баҳс-мунозарани яхши кўраман.
30. Мен бошқалардан мустақил яшашни хоҳлайман.

31. Бошқа одамлар мен ҳақимда нима деб ўйлаши мени қизиқтиради.
32. Мен эркин ва мард (ботир) одамман.
33. Мен узоқ муддатли масъулиятлардан қочаман.
34. Агар мен рад этилсам ўзимни топталгандек ҳис қиламан.
35. Садақа сўровчилар мени ғазаблантиради.
36. Мен ўзимни ёлғиздек ҳис қиламан.
37. Кўпчилик одамлар мендан кўра кўркамроқ.
38. Бу дунёда омон қолиш учун инсон биринчи ўринда ўзини эҳтиёт қилиши лозим.
39. Менга таъсир ўтказишга ҳаракат қилган одамлардан ғазабланаман.
40. Ёлғиз қолган вақтимда ўзимни кучсиз ва кўмаксиз ҳис қиламан.
41. Одамлар ишончсиз бўлишга (ишончни оқламасликка) мойиллар.
42. Мен бошқаларнинг маслаҳатидан қочишга ҳаракат қиламан.
43. Мен уруш-жанжалдан қочишга ҳаракат қиламан.
44. Одамлар манипулятив бўлишга (айёрона бошқаришга) мойиллар.
45. Мен дўстларим ва оиламсиз яхши яшай оламан.
46. Агар бирор хатолик рўй берса, ўзимни бу худди менинг айбимдек ҳис қилишга мойилман.
47. Болалар кучли бўлишга ўргатилиши лозим.
48. Агар одамлар ўзларининг фикр ва кечинмаларини мен билан ўртоқлашмаса, бу менга маъқулроқ бўлади.
49. Мен биринчи бўлиб узр сўровчи одам бўлишга мойилман.
50. Кўпгина муваффақиятли одамлар олдинга интилиш учун бошқаларнинг устидан босиб ўтиши бу - ҳаёт ҳақиқатидир.
51. Мен одамлар билан бирга бўлгандан кўра одамларсиз бўлсам ўзимни кўпроқ пул топадигандек ҳис қиламан.
52. Менга одамлар жамоаси керак.
53. Агрессивлик бу одамларнинг асосий табиати.
54. Мен низолардан қочишга ҳаракат қиламан.
55. Болалар инсоний ва меҳрибон бўлишга ўргатилиши лозим.

56. Мен ҳаётимда жуда кўп бефаҳмларни учратганман.

57. Болалар ўзига тўқ бўлишга ўргатилиши лозим.

### ТЕСТ КАЛИТИ

**1. БЎЙСИНУВЧАН:** 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55

- **Альтруизм:** 10, 13, 16, 19, 22, 28, 55

- **Муносабатга эҳтиёж:** 1, 4, 7, 25, 52

- **Ўзига паст баҳо:** 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49

**2. АГРЕССИВЛИК:** 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56

- **Ички душманлик:** 2, 5, 20, 23, 35, 41, 44, 50, 56

- **Куч:** 8, 14, 17, 29

- **Куч-қудрат:** 11, 26, 32, 38, 47, 53

**3. АЖРАТИЛГАНЛИК:** 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36 (тескари), 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57

- **Ёлғизликка эҳтиёж:** 3, 6, 12, 18, 21, 24, 36 (тескари), 51

- **Қочиш:** 27, 33, 39, 42, 48, 54

- **Ўзига тўқ бўлиш:** 9, 15, 30, 45, 57

### Хорни-Кулиж уч ўлчовли сўровномаси жавоби

#### 1. БЎЙСИНУВЧАНЛИК

Юқори (эркаклар учун  $\geq 57$ ; аёллар учун  $\geq 59$ )

Ўрта (эркаклар учун  $\geq 44$  to  $\leq 56$ ; аёллар учун  $\geq 45$  to  $\leq 58$ )

Қуйи (эркаклар учун  $\leq 43$ ; аёллар учун  $\leq 44$ )

#### - Альтруизм

Юқори (эркаклар учун  $\geq 23$ ; аёллар учун  $\geq 24$ )

Ўрта (эркаклар учун  $\geq 16 \leq 22$ ; аёллар учун  $\geq 17 \leq 23$ )

Қуйи (эркаклар учун  $\leq 15$ ; аёллар учун  $\leq 16$ )

#### - Муносабатга эҳтиёж

Юқори (эркаклар учун  $\geq 18$ ; аёллар учун  $\geq 18$ )

Ўрта (эркаклар учун  $\geq 12 \leq 17$ ; аёллар учун  $\geq 12 \leq 17$ )

Қуйи (эркаклар учун  $\leq 11$ ; аёллар учун  $\leq 11$ )

**- Ўзига паст баҳо**

Юқори (эркаклар учун  $\geq 19$ ; аёллар учун  $\geq 19$ )

Ўрта (эркаклар учун  $\geq 12 \leq 18$ ; аёллар учун  $\geq 13 \leq 18$ )

Қуйи (эркаклар учун  $\leq 11$ ; аёллар учун  $\leq 12$ )

**2. АГРЕССИВЛИК**

Юқори (эркаклар учун  $\geq 54$ ; аёллар учун  $\geq 49$ )

Ўрта (эркаклар учун  $\geq 39$  to  $\leq 53$ ; аёллар учун  $\geq 35$  to  $\leq 48$ )

Қуйи (эркаклар учун  $\leq 38$ ; аёллар учун  $\leq 34$ )

**- Ички душманлик**

Юқори (эркаклар учун  $\geq 26$ ; аёллар учун  $\geq 23$ )

Ўрта (эркаклар учун  $\geq 17 \leq 25$ ; аёллар учун  $\geq 16 \leq 22$ )

Қуйи (эркаклар учун  $\leq 16$ ; аёллар учун  $\leq 16$ )

**- Куч**

Юқори (эркаклар учун  $\geq 13$ ; аёллар учун  $\geq 12$ )

Ўрта (эркаклар учун  $\geq 8 \leq 12$ ; аёллар учун  $\geq 7 \leq 11$ )

Қуйи (эркаклар учун  $\leq 7$ ; аёллар учун  $\leq 6$ )

**- Куч-қудрат**

Юқори (эркаклар учун  $\geq 18$ ; аёллар учун  $\geq 16$ )

Ўрта (эркаклар учун  $\geq 12 \leq 17$ ; аёллар учун  $\geq 11 \leq 15$ )

Қуйи (эркаклар учун  $\leq 11$ ; аёллар учун  $\leq 10$ )

**3. АЖРАТИЛГАНЛИК**

Юқори (эркаклар учун  $\geq 46$ ; аёллар учун  $\geq 44$ )

Ўрта (эркаклар учун  $\geq 31$  to  $\leq 45$ ; аёллар учун  $\geq 30$  to  $\leq 43$ )

Қуйи (эркаклар учун  $\leq 30$ ; аёллар учун  $\leq 29$ )

**- Ёлғизликка эҳтиёж**

Юқори (эркаклар учун  $\geq 19$ ; аёллар учун  $\geq 18$ )

Ўрта (эркаклар учун  $\geq 11 \leq 18$ ; аёллар учун  $\geq 11 \leq 17$ )

Қуйи (эркаклар учун  $\leq 10$ ; аёллар учун  $\leq 10$ )

**- Қочиш**

Юқори (эркаклар учун  $\geq 15$ ; аёллар учун  $\geq 14$ )

Ўрта (эркаклар учун  $\geq 9 \leq 14$ ; аёллар учун  $\geq 9 \leq 13$ )

Қуйи (эркаклар учун  $\leq 8$ ; аёллар учун  $\leq 8$ )

### **- Ўзига тўқ бўлиш**

Юқори (эркаклар учун  $\geq 14$ ; аёллар учун  $\geq 14$ )

Ўрта (эркаклар учун  $\geq 9 \leq 13$ ; аёллар учун  $\geq 9 \leq 13$ )

Қуйи (эркаклар учун  $\leq 8$ ; аёллар учун  $\leq 8$ )

### **Ижтимоий қизиқишлар шкаласи**

(Ж.Кренделл)

Ушбу шкала 24 жуфт шахс сифатларидан иборат. Иштирокчи ҳар бир жуфтликдаги сифатлардан ўзига маъқул бўлган биттасини танлаши лозим. Қуйида “Мен бўлишни хоҳлардим” сўзлари билан бошланувчи шахс сифатлари рўйхати тақдим этилади.

1. Фантазияга бой бўлишни – Рационал (ақл-идроқка асосланган) бўлишни

2. Фойдали (яроқли) бўлишни – Зеҳнли бўлишни

3. Моҳир бўлишни – Бошқаларга қайғуришни

4. Вазмин (оғир) бўлишни – Сермахсул бўлишни

5. Интеллектуал бўлишни – Хушмуомала бўлишни

6. Ишончли бўлишни – Иззатталаб бўлишни

7. Бошқаларни ҳурмат қилишни – Ўзгача (оригинал) бўлишни

8. Ижодкор бўлишни – Соғлом фикрли бўлишни

9. Ҳимматли бўлишни – Ўзига хос бўлишни

10. Масъулиятли бўлишни – Ўзгача (оригинал) бўлишни

11. Лаёқатли бўлишни – Бошқаларни қабул қилишни

12. Ишончни қозонишни – Юқори малакали бўлишни

13. Моҳир бўлишни – Мантикий фикрлашни

14. Бошқаларни кечиришни - Назокатли бўлишни

15. Сермахсул бўлишни – Бошқаларни ҳурмат қилишни

16. Тажрибали бўлишни – Ўз кучига ишонган бўлишни

17. Лаёқатли бўлишни – Эркин бўлишни
18. Фаол бўлишни – Ҳамкорликка қодир бўлишни
19. Фантазияга бой бўлишни – Фойдали (яроқли) бўлишни
20. Реал (амалий) бўлишни – Хушхулқ бўлишни
21. Хушмуомала бўлишни – Юқори малакали бўлишни
22. Бошқаларга қайғуришни – Ўзига хос бўлишни
23. Иззатталаб бўлишни – Сабр-бардошли бўлишни
24. Хушёр бўлишни – Зеҳнли бўлишни

Ижтимоий қизиқишлар кўрсаткичи қуйидаги кўринишда аниқланади:

2, 7, 9, 12, 14, 21, 22 – жуфтликларда биринчи сўз танланган бўлса 1 баллдан берилади; 3, 5, 11, 15, 18, 19, 20, 23 - жуфтликларда иккинчи сўз танланган бўлса 1 баллдан берилади. 1, 4, 6, 8, 10, 13, 16, 17, 24 – жуфтликлар назорат қилувчи бўлиб, уларга балл берилмайди.

Ижтимоий қизиқишлар даражаси кўрсаткичлари:

- 0 - 2 балл – қуйи;
- 3 – 5 балл – ўртадан паст;
- 6 – 8 балл – ўрта;
- 9 – 11 балл - ўртадан юқори;
- 12 – 15 балл – юқори.

### **Мавзу юзасидан саволлар**

1. Шахсни ўрганишга мўлжалланган қандай сўровномалар ажратилади?
2. Шахс сўровномаларида қандай кўринишдаги саволлар ва тасдиқлар кенг тарқалган?
3. Шахс типологик сўровномалари қандай сўровномалар қаторига киради?
4. Майерс-Бриггс типологияси қандай шкалаларни аниқлайди?
5. Хорни-Кулиж уч ўлчовли сўровномаси нечта саволдан иборат?
6. Миннесота кўп омилли шахс сўровномаси (MMPI) кимлар томонидан яратилган?
7. Холланд код тести қайси шахс типларини аниқлайди?

8. Г.Шмишек методикаси қайси концепцияга асосан ишлаб чиқилган?
9. Шахс хусусияти сўровномалари қандай сўровномалар қаторига киради?
10. Р.Кеттелл томонидан ишлаб чиқилган шахс хусусиятини ўрганиш сўровномаси нечта омилни аниқлайди?

## **5 §. Спортчи мотивацияси психодиагностикаси**

### **1. Мотив ҳақида умумий тушунча.**

Мотивация хатти-ҳаракатга куч берувчи ва мақсад сари йўналтирувчи кучли истак ёки хоҳишдир. Психологияда мотив тушунчаси инсонни ўраб олган ижтимоий борлиқнинг акс эттирилиши бўлиб, у кишини фаолиятга, муайян эҳтиёжларни таъминлашга йўналтирувчи, стимул берувчи туртки, ички куч сифатида тушунилади.

Мотив инсон хулқ-атворини муайян фаолиятга йўналтирувчи хусусият сифатида шахснинг жамиятга, ижтимоий борлиққа нисбатан бўлган муносабатини акс эттиради. Бу муносабат ижтимоий фойдали фаолиятга шахсни онгли равишда, маълум мақсад асосида билвосита ёки бевосита ундовчи хусусият сифатида намоён бўлади.

Спортчи фаолияти мотивациясини ўрганган Америкалик олимлар С.Хатч, Д.Томсенлар спорт машғулоти билан шуғулланишнинг турли сабабларини кўрсатишади. Бу сабаблар икки асосий, яъни интринсив ва экстринсив мотивациялар категориясига ажратилади. Интринсив мотивлашган спортчилар спорт билан хурсандчилик каби ички сабаблар туфайли шуғулланса, экстринсив мотивлашган спортчиларнинг спорт билан шуғулланишида моддий рағбат каби ташқи сабаблар асос бўлади. Мусобақавий спортда ташқи рағбат марказий ўринда бўлади: спортчи ҳурмат-эҳтиромга сазовор бўлади, мукофотланади, моддий рағбатлантирилади. Ташқи рағбат тўғри қўлланилганда спортчи учун фойдали бўлади. Юқори даражали спорт мусобақаларида ташқи рағбатнинг ортиши натижасида спортчи ўзида интринсив мотивациянинг пасайишини



кечиради. Бу эса спортчининг фақат ташқи рағбат бўлсагина ҳаракатга мотивация бўлишига олиб келади. Ушбу жараёнда спортчи мотивацияси ўзгариши содир бўлмаслиги учун ташқи рағбат билан бирга интринсив мотивацияни ҳам сақлаб қолиш ёки кучайтириш лозим.

Экстринсив мотивация ота-она хоҳиши, моддий рағбат ва мукофотлар каби ижтимоий заминдан келиб чиқади. Ташқи мотивацияланган спортчилар мусобақа ёки фаолият натижасига диққат йўналган бўлади. Экстринсив мотивацияга юқори боғлиқлик спортчиларни уларнинг хатти-ҳаракати ташқи рағбат билан бошқарилаётгандек ҳис қилинишига сабаб бўлади. Бошқа томондан эса ташқи рағбат мавжуд бўлганда ҳам спортчи ўз хатти-ҳаракатини назорат қила оладигандек ҳис қилади. Қуйида икки асосий экстринсив мотивация турларига эътибор қаратилади:

### ***1. Ташқи рағбатлар билан назорат қилинган хатти-ҳаракат:***

- **Мотивация асосланади:** ташқи рағбат; айбдорлик ёки жазоланишдан қочиш; нимадир қилиш лозимлиги.

- **Хатти-ҳаракатлар:** натижага эришишга нисбатан қизиқиш ва интилишнинг сустлиги; хавотир; муваффақиятсизликни енгишда қийинчилик.

### ***2. Спортчи томонидан назорат қилинган хатти-ҳаракат:***

- **Мотивация асосланади:** Хатти-ҳаракатларни ички бошқариш; ташқи рағбат бўлсада иштирокни танлаш.

- **Хатти-ҳаракатлар:** натижага эришишга нисбатан юқори қизиқиш, хурсандчилик ва интилиш; янги маҳорат ва стратегияларни ўрганишга нисбатан хоҳиш; муаммоларни енгишда позитивлик.

Юқорида келтирилган икки экстринсив мотивацияларга асосан, ташқи рағбатлар спортчининг интринсив мотивациясини сусайтириши ёки кучайтириши мумкин. Қуйидаги ҳолатларда ташқи рағбатлар интринсив мотивацияни кучсизлантириши кузатилади:

1. Ташқи рағбат спортчининг хатти-ҳаракатини назорат қилади (моддий рағбатга таяниш).

2. Ташқи рағбат спортчининг имкониятлари тўғрисида негатив маълумот беради (мукофот ягона эди ва унга эриша олмадим).

3. Ташқи рағбат махсус хатти-ҳаракат ёки ижро этиш даражаси билан тўғридан-тўғри боғланмаган.

4. Ташқи рағбат ички рағбатланган хатти-ҳаракатга берилганлиги.

Шу билан бирга ташқи рағбат интринсив мотивацияни сақлаш ёки кучайтириш учун қўлланиши мумкин. Агар рағбат спортчига унинг имконияти ҳақида позитив кўринишда маълумот берса, ушбу рағбатлар ички розилик ва интринсив мотивацияни кучайтиради.

Спортчи мотивациясини ўрганган таниқли психолог Палайма спорт фаолиятига нисбатан қуйидаги тўртта мотивация гуруҳларини алоҳида ажратиб кўрсатади:

Биринчи гуруҳни – “индивидуалистлар” (индивидуал мотивлар) бўлиб, ушбу гуруҳдагиларга хос бўлган кишилардаги мотивларнинг мазмунида тор шахсий манфаатлар устунлик килади.

Иккинчи гуруҳ - шартли равишда “жамоавийлар” деб аталади. Мазкур спортчиларнинг мотивларида жамоанинг манфаатлари билан боғлиқ мотивлар устувордир, индивидуал мотивлар эса устун мотивга тобе бўлади. Спорт фаолияти амалиёти шуни кўрсатадики, спортчиларда ушбу ҳар иккала мотив тенг даражада шакллангандагина, спорт ютуқларини қўлга киритиш учун қулай шарт-шароит ва имкониятлар яратилади.

Учинчи гуруҳ - “процессуал мотивлар” бўлиб, ушбу гуруҳга мансуб спортчилар учун спорт натижалари эмас, балки машғулот жараёнларининг ўзи муҳимдир, яъни уларнинг спорт либосида юришлари, спорт жамоаси орасида эканликлари ва бошқалар.

Тўртинчи гуруҳ – “натижавий мотивлар”ни муҳим деб ҳисобловчи спортчилардан таркиб топган бўлиб, улар учун кўпроқ спорт натижаларини қўлга киритиш бош масала ҳисобланади.

## **2. Спорт фаолияти мотивацияси шаклланиши.**

Спорт фаолияти мотивацияси шаклланиши жараёнида спорт турини танлаш ва ушбу спорт турлари билан шуғулланиш босқичлари ажратилади. Спорт турини танлаш ва шуғулланишнинг дастлабки босқичида турли йўналиш ва турларига бирдек қизиқиш мавжуд бўлади. Яъни спорт турини қатъий танлашлари биров қийинчиликлар дуч келади. Бир спорт турини танлашда ўзини мукаммаллаштиришга интилиш, ўзини намоён этишга интилиш, ижтимоий олам, масалан, ўзидан катта яқинларига ёки дўстига тақлид қилиш каби таъсирлар сабаб бўлиши мумкин.

Танланган спорт турида ихтисослашув босқичида - муайян спорт турига нисбатан бўлган қизиқишнинг уйғониши ва ривожланиши; ушбу спорт турига бўлган қобилиятларнинг намоён бўлиши ва уларни ривожлантиришга интилиш; спортда эришилган ютуқлар туфайли ҳис этилган кўтаринки эмоционал ҳис туйғулар ва уларни мустаҳкамлаш йўлидаги интилиш; махсус билимлар доирасини кенгайтириш, спорт техникасини мукаммаллаштириш, тайёргарликнинг янада юқори даражаларига эришиш кузатилади.

Спорт маҳоратига эришиш босқичида спортчининг маҳорати ошиб боради ва шу билан бирга янги мотивлар юзага келади, масалан, спортнинг илмий асосларини чуқур ўрганишга интилиш, айти спорт техникаси ва тактикасини пухта ўзлаштириш, мусобақа иштирокининг сирларини тўлиқ эгаллаш, халқаро мусобақаларда иштирок этиш ва юқори спорт натижаларини қўлга киритиш ва бошқалар.

Мусобақаларда фаол иштирок этишни тугалланиш босқичи спорт натижаларининг пасайиши, спортчининг “эмоционал сўниши” билан характерланади. Нафақат жисмоний балки шу билан бирга психик чарчок ҳолати намоён бўлади. Спортчида аввал мавжуд бўлган мотивацияга тескари фикрлар юзага келиши кузатилади. Бунинг сабаби сифатида мусобақада белгиланган натижага эриша олмасликни кўрсатиш мумкин.

**3. Муваффақиятга интилиш ва муваффақиятсизликдан қўрқиш мотивациялари.**

Спорт фаолиятида спортчи мотивацияси муваффақиятга эришишга йўналганлиги мусобақада ғалабага интилишида асосий замин бўлади. Муваффақиятга эришиш мотивацияси спорт ютуқларини кўлга киритиш ва спорт билан шуғулланишга бўлган муносабат билан боғлиқдир. Масалан, муваффақиятга эришиш борасидаги юқори даражадаги мотивларга эга гимнастикачи қизлар, яхши англанган мақсадга эга бўлганлар, улар нафақат юқори кўрсаткичларни кўлга киритиш ва спорт мусобақаларида етакчилик килишга интилганлар, балки айни пайтда яхши ривожланган масъулият ҳиссига ҳам эга бўлганлар, яъни ўз мураббийлари, жамоадош дўстлари олдидаги жавобгарликни ҳам ҳис этганлар.

Муваффақиятга эришиш мотивациясига эга спортчилар одатда бошқаларга нисбатан анча фаолроқ бўладилар, ўз кучларига, зарур пайтда барча имкониятларини муваффиқиятни кўлга киритишга сафарбар эта олишларига ишонадилар. Спорт мусобақаларида катта ютуқларни кўлга киритишни биринчи вазифа деб билмаган гимнастикачи қизларда эса, аксинча ўзларининг аниқ мақсадларига эга эмаслик; шу сабабли уларда кўпроқ спорт билан шуғулланишдан кўзланган умумий мотивлар кузатилади яъни, ўзига хос спорт тури бўлган гимнастикага нисбатан муҳаббат, машғулотлар жараёнида ундан эстетик завқланиш ва ҳоказолар. Юқори малакали спортчиларда муваффақиятга эришиш мотиви ўрта даражадаги спортчиларига нисбатан кучлироқ ва ёрқинроқ намоён бўлади.

Муваффақиятга эришиш мотиви билан бир қаторда мағлубиятдан қочиш мотивини ҳам алоҳида ажратиб кўрсатилади. Агар айрим спортчиларда муваффақиятга эришиш мотиви устунлик қилса, бошқаларида - муваффақиятсизликдан қочиш мотиви етакчилик килади. Спортчи кетма-кет омадсизликларга учраса, спортчида омадсизликларга йўл кўймаслик, ғалаба учун хавфсираш, ғалаба килишга шубҳа билан қараш каби мотивлар пайдо бўлади. Агар бундай ҳолатлар тез-тез такрорланиб турадиган бўлса, спортчида мағлубиятдан қочиш мотиви шаклланиб, у қуйидагиларда намоён бўлади: ўзига ишонмаслик, хатти-ҳаракатларидаги ҳимоя хусусиятларининг

бўртиб кўриниши, хужумга ўтиш билан боғлиқ воситаларни ўзлаштиришда фаолликнинг сусайиши ва ҳоказолар.

Юқори малакали спортчиларда муваффақиятга эришиш эҳтиёжи муваффақиятсизликдан қочиш истакларидан кўра икки баравар кучлироқ намоён бўлади. Мотивларнинг бундай муносабатда эканлиги, бир томондан спортчиларни муваффақиятларни қўлга киритиш учун юқори даражадаги фаоллик кўрсатишга даъват этса, иккинчи томондан юз бериши мумкин бўлган омадсизликларнинг олдини олиш чораларини кўришга мажбур қилади. Мавсумнинг ўта масъулиятли мусобақаларида муваффақиятли иштирок этган спортчиларда, муваффақиятсизликдан қочиш мотиви, ўз имкониятлари даражасидан пастроқ натижаларни кўрсатган спортчиларга нисбатан камроқ намоён бўлади. Бундан, эҳтимол мазкур мотивнинг фаоллашуви, спортчиларнинг ўз имкониятларини тўла амалга оширишларига ҳалақит беради, деган хулосага келиш мумкин.

Шуни ҳам таъкидлаш керакки, мотивлар нафақат спорт билан шуғулланишга даъват этувчи омиллардир, балки айни пайтда спортчилар хатти-ҳаракатларини бошқаришнинг ҳам энг кучли ва ўта муҳим воситасидир. Шу боисдан спорт мураббийлари, спорт билан машқ қилувчиларнинг мотивларини ҳар томонлама синчковлик билан ўрганишлари зарур. Спорт мураббийи ўз шогирдларининг спорт билан шуғулланиш мотивларини билиши амалий жиҳатдан ниҳоятда муҳим. Зеро, мотивларни билиши орқали мураббий спортчининг ўқув ва машғулотлар жараёнидаги фаоллигини ошириши, унинг мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишида муҳим аҳамиятга эга бўладиган айрим маънавий ва иродавий сифатларини такомиллаштириши мумкин бўлади.

Кўплаб психологларнинг тадқиқотларига кўра (П.А.Рудик, А.С.Пуни, Ю.Ю.Палайма ва бошқалар) мотивлар ўз табиатига кўра барқарор бўлмайди, яъни улар турли омиллар таъсири остида ўзгариши мумкин. Масалан бу омилларга: шахсий характердаги омиллар, маиший омиллар, ижтимоий омиллар, мулоқот жараёнлари ва ҳоказоларни киритиш мумкин. Шу сабабли

ҳам, спортчилардаги мотивацияни доимий бошқариб туриш спорт мураббийлари ўз шогирдларини психологик жиҳатдан тайёрлашларида улар фаолиятининг энг муҳим қисмларидан биридир.

Барча фаолият турида муваффақият нафақат қобилият ва билимга, балки мотивацияга (ўз устида ишлаш ва юқори натижага эришиш) ҳам боғлиқ. Мотивация ва фаоллик даражаси қанча юқори бўлса, инсонни шунчалик кўп омиллар ва мотивлар фаолиятга ундайди ҳамда уни бажаришга шунчалик кўп зўр беради. Юқори мотивлашган индивидлар кўпроқ ишлайди ва фаолиятда яхшироқ натижаларга эришади.

Юқори мотивлашган спортчилар ўз фаолиятини онгли назорат қила олиши сабабли ички зиддиятлар юзага келиши ва спортчида салбий сифатлар шаклланиши олди олинади. Юқори мотивланиш даражасида спортчилар олдига қўйилган талаблар уларнинг ёшига ҳамда имконият чегарасига мувофиқ бўлиши спортчида ўзига ишонч ва муваффақият мотивациясини таъминлайди.

#### **4. Шахс мотивацион соҳаси диагностикаси**

Шахс мотивацион соҳасининг муҳим хусусиятига мотивларнинг кўплиги, структуралилиги, иерархиклиги, кучи, барқарорлиги, аниқлиги ва динамиклиги алоқадор.

Мотивларнинг кўплиги нафақат эҳтиёжлар балки уларни таъминлаш воситалари кўплигини ҳам билдиради. Бир эҳтиёжнинг амалга оширилиши бир неча мотивлар билан боғлиқ бўлади.

Мотивация кучи шахс йўналганлигининг кўрсаткичи сифатида эҳтиёж ва мотивларнинг анланганлик даражаси ва чуқурлиги билан баҳоланади.

Мотивларнинг барқарорлиги амалдаги мотивациянинг сақланиш давомийлигини кўрсатади. Шу билан бирга барқарор мотивлар фаолиятда амалга оширилишида йўқ бўлиб кетмайди.

Аниқлик ҳар бир инсоннинг мотивацион соҳаси ўзгачалигини, яъни шахс мотивацион соҳаси мотивациянинг таркиби ва тузилиши, мотивларнинг иерархиклиги, кучи ва барқарорлиги билан фарқланишини билдиради.

Мотивацион соҳанинг динамиклиги алоҳида мотивлар ва умумий мотивацияда кучнинг ўзгаришида намоён бўлади.

Мотивацион соҳани баҳолаш муваффақиятли фаолиятни прогноз қилиш учун муҳим ҳисобланади. Инсон фаолиятининг самарадорлиги учун ушбу омиллар зарур:

- белгиланган фаолиятга ижобий муносабатни таъминловчи мотивларнинг ривожланганлиги (кўплиги);
- мотивлар кучининг етарлилиги;
- мотивларнинг барқарорлиги;
- мотивациянинг белгиланган структураси;
- мотивларнинг белгиланган иерархияси.

Мотивацияни диагностика қилиш усулларини тўғридан-тўғри (сухбат, анкета, интервью, шахс сўровномалари) ва проектив усулларга ажратиш мумкин.

Тўғридан-тўғри усуллар асосида инсоннинг хатти-ҳаракат, қизиқишлар ва бошқалар хусусидаги тасаввурини тўғридан-тўғри баҳолаш ётади. Бу усуллар ёрдамида фаолиятда амалдаги реал мотивлардан кўра кўпроқ қадриятларга йўналганликни ўрганиш мумкин. Сўровномаларда келтирилган баъзи хатти-ҳаракат характеристикаларига алоқадор тасдиқлар мотивларга бевосита мувофиқ бўлмайди, лекин эмперик жиҳатдан боғланган. Сўровномаларни қўллашнинг асосий камчилиги ижтимоий маъқулланганлик омили таъсирида жавобларнинг объективлиги пасайишида кўринади.

Проектив усуллар тасаввур маҳсулини таҳлил қилишга тузилган. Ушбу усуллар мотивациянинг тасаввур ва идрокка таъсирини ўрганишга асосланади. Проектив усуллар чуқур мотивацион шаклланганлик, айниқса англамаган мотивларни диагностика қилиш учун қўлланилади.

#### **4. Мотивацияни диагностика қилиш сўровномалари.**

Шахс мотивацион соҳасини диагностика қилиш учун қуйидаги методикаларни келтириш мумкин:

### **А.Эдвардс “Шахсий афзалликлар рўйхати” сўровномаси**

Г.Мюррей томонидан таклиф этилган рўйхатдаги эҳтиёжларнинг кучини аниқлайди. Сўровномада 225 та пункт бўлиб, ҳар бир пунктда синалувчи 2 та тасдиқдан бирини танлаши лозим. Тасдиқларни бирикиши кесишма таққослаш ва 15 та шкала бўйича умумий йиғиндини беради. Эҳтиёжларнинг якуний кўрсаткичи эҳтиёжларнинг мутлақ кучини эмас, ушбу эҳтиёжларнинг рўйхатдаги бошқа эҳтиёжларга нисбатан кучини ифодалайди.

### **Д.Джексон “Шахсни ўрганиш бўйича шакл” методикаси**

Г.Мюррей мотивация назариясига асосан мотивацион соҳани ўрганиш учун ишлаб чиқилган. Сўровнома 20 та мотивацион ўзгарувчанликни ўлчайди.

### **А.Мехрабиан “Аффилятив мойиллик ва рад этилишга**

**таъсирчанликни ўлчаш учун сўровнома”си** ушбу икки умумлашган мотивларни ўлчайди: қабул қилинишга йўналиш ва рад этилишдан кўрқиш. Сўровнома икки шкаладан иборат бўлиб, дастлаб шахслараро муносабатда ижобий кутишларни, кейингисида эса мос равишда салбий кутишларни баҳолайди.

### **А.Мехрабиан “Муваффақиятга эришиш мотивациясига самарали**

**мойилликни ўлчаш учун сўровнома”си** эркаклар ва аёллар учун мўлжалланган икки шаклни тақдим этади. Сўровнома Д.Аткинсоннинг муваффақиятга эришиш мотивацияси назариясига асосан ишлаб чиқилган. Тест пунктларини танлашда хулқдаги муваффақиятга интилиш ва муваффақиятсизликдан қочиш билан асосланувчи инсонларнинг индивидуал фарқлари эътиборга олинган.

### **А.Ермолин ва Е.П.Ильин “Мотивларнинг турли компонентлари**

**англанганлигини ифодалаш методикаси”.** Ушбу методика А вариант - 7 та тугалланмаган жумла ва Б вариант - 6 та сюжетли саволдан иборат бўлиб спортчиларнинг вазиятларда қандай мотивация билан ҳаракат қилишини, интрэнсив ёки экстрэнсив мотивацияларни аниқлаш имконини беради.

### **М.Ш.Магомед Эминова “Аффилиация мотивацияси” методикаси.**

Аффилиацияда белгиланган жамоанинг ўзаро ҳар кунлик муносабатини



тушуниш мумкин. Аффiliation мотиви мақсади жамоа аъзолари бир-бирини ўзаро дўстона қабул қилишини ўрганади. Аффiliation – дўстлик, эмоционал муносабат ва ўзаро алоқага туртки беришда ифодаланувчи мотивациявий эҳтиёж жабҳаси элименти ҳисобланади. Аффiliation мотиви тескари кўриниши рад этилишдан кўрқиш бўлиб, бу шахснинг ижтимоий муносабатига салбий таъсир этади. Ушбу методика ёрдамида шахснинг жамоа томонидан қандай қабул қилинганлиги ва уларнинг ўзаро муносабатини билиш мумкин бўлади.

Бундан ташқари В.Э.Мильман “Шахс мотивацион тузилмаси диагностикаси” методикаси, Р.Кеттел, Д.Чайлд “Мотивация таҳлили тести”, М.Рокич “Қадриятларга йўналганлик методикаси” ва бошқа методикаларни келтириш мумкин.

Шахс мотивациясини аниқлашда проектив усуллар сифатида Г.Мюррей ТАТ (тематик апперцептив тест), Розенцвейг фрустрация тести, тугалланмаган жумла, тугалланмаган ҳикоя ва бошқаларни келтириш мумкин.

### **Муваффақият ва муваффақиятсизликдан кўрқиш мотивацияси тести (А.А.Реан)**

Инсонни фаолиятга тенг маънода *муваффақиятга эришиш истаги* ва *муваффақиятсизликдан кўрқув* билан ундаши мумкин. *Муваффақият мотивацияси* ижобий характерни намоён этади. Бу мотивация билан индивид хатти-ҳаракати конструктив ва ижобий натижа томон йўналган бўлади. *Муваффақиятсизликдан кўрқиш мотивацияси* салбий кўринишда намоён бўлади. Бу мотивацияда индивид аввало фаолиятдан жазоланмасликни ўйлайди. Уларнинг фаолиятини салбий оқибатларни кутиш белгилайди. Ҳеч бир иш қилмасдан инсон фаолиятни қандай муваффақиятли бажариш ҳақида эмас, балки барбод бўлишдан кўрқиш ва ундан кутилишни ўйлайди.

Спорт фаолиятида *муваффақиятга интилиш мотивацияси* спорт ютуқларини қўлга киритиш ва спорт билан шуғулланишга бўлган муносабат билан боғлиқ. Масалан, муваффақиятга интилиш борасидаги юқори

даражадаги мотивларга эга спортчилар яхши анланган мақсадга эга бўлганлар, улар нафақат юқори кўрсаткичларни қўлга киритиш ва мусобақаларда етакчилик қилишга интиланлар, балки айна пайтда яхши ривожланган масъулият ҳиссига ҳам эга бўлади.

Муваффақиятсизликдан қочиш мотивациясига таянган спортчиларда биринчилардан фарқли ўлароқ, фаолиятни бошлашдан аввал нима бўлса ҳам муваффақиятсизликка дучор бўлмасликни ўйлайдилар. Шу туфайли уларда кўпроқ ишончсизлик, ютуққа эришишга ишонмаслик, пессимизмга ўхшаш ҳолат кузатилади.

Ушбу методика спортчиларнинг фаолиятида қайси мотивация устунлик қилишини ва улар қандай мотивацион шахс хусусиятларига эга эканлигини билиш имконини беради. Шу билан бирга фаолият мотивацияларини ўрганишда мотивлар характерини билиш ва уларни ўзгартириш муаммоси катта аҳамиятга эга.

Мотивлар айна пайтда спортчилар ҳатти-ҳаракатини бошқаришда ҳам муҳим воситадир. Шу боис мураббийлар ўз шогирдлари мотивларини ҳар томонлама ўрганишлари зарур. Мотивларни билиш орқали мураббий спортчининг ўқув ва машғулотлар жараёнидаги фаоллигини ошириши, унинг мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишида муҳим аҳамиятга эга бўладиган иродавий сифатларни такомиллаштириши мумкин бўлади.

**Йўриқнома:** қуйида келтирилган тасдиқларни ўқинг ва уларнинг ҳар бирига “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб беринг.

1. Фаолиятга киришганимда, муваффақиятга умид қиламан.
2. Ўз фаолиятимда фаолман.
3. Ташаббус кўрсатишга мойилман.
4. Масъулиятли вазифаларни бажараётганимда имкони борича уларни рад этиш учун сабаблар топишга ҳаракат қиламан.
5. Вазифани танлаганимда энг осон ёки энг қийин вазифадан бирини танлайман.

6. Тўсиқларга тўқнаш келганимда чекинмайман, уларни енгил йўлини қидираман.

7. Муваффақият ва муваффақиятсизликлар навбат билан содир бўлганда мен муваффақиятларимни ортиқча баҳолашга мойилман.

8. Фаолиятимнинг маҳсулдорлиги асосан ташқи назоратга эмас, балки ўзимнинг мақсадга интилувчанлигимга боғлиқ.

9. Чегараланган вақт шароитидаги қийин вазифаларни бажарганимда фаолиятимнинг самарадорлиги пасаяди.

10. Мақсадга эришишда мен саботлиликни намоён этишга мойилман.

11. Мен ўз келажагимни анча узоқ истиқболга режалаштиришга мойилман.

12. Агар мен таваккал қилсам ақл билан ёндашаман, бепарволик билан эмас.

13. Мен мақсадга эришишда жуда қатъий эмасман, айниқса ташқи назорат бўлмаса.

14. Мен ўз олдимга ўртача ёки бироз юқорироқ қийинчиликдаги, лекин эришиш мумкин бўлган мақсадларни қўйишни афзал кўраман.

15. Вазифани бажариш жараёнида муваффақиятсизлик содир бўлса мен учун вазифанинг ўзига тортувчанлиги пасаяди.

16. Муваффақият ва муваффақиятсизликлар навбат билан содир бўлганда мен муваффақиятсизликларимни ортиқча баҳолашга мойилман.

17. Мен ўз келажагимни яқин вақтга режалаштиришни афзал кўраман.

18. Чегараланган вақт шароитида ишлаганимда фаолиятимнинг самарадорлиги ортади, ҳатто агар вазифа қийин бўлса ҳам.

19. Муваффақиятсизлик содир бўлганда мен, тартибга кўра, белгиланган мақсадимдан воз кечмайман.

20. Агар мен ўзимга ўзим вазифани танласам, муваффақиятсизлик содир бўлганда мен учун вазифанинг ўзига тортувчанлиги фақат ортади.

**Натижа калити.** 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20 – тасдиқларга “ҳа” жавоби учун 1 баллдан, 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17 – тасдиқларга “йўқ” жавоби

учун 1 баллдан берилади. Олинган натижаларнинг умумий йиғиндиси чиқазилади.

**Натижа таҳлили:**

- 1-7 балл – муваффақиятсизликлардан қўрқиш юқори ифодаланган;
- 14-20 – муваффақиятга эришишга интилиш юқори ифодаланган;
- 8-13 – белгиланган мотивацион полюслар ифодаланмаган, лекин 8-9 балл муваффақиятсизликдан қочишга, 12-13 балл муваффақият мотивациясига мойилликни билдиради.

**Спорт билан шуғулланиш мотиви методикаси**

(А.В.Шаболтас)

Ушбу методика спорт билан шуғулланишнинг асосий мақсадини аниқлашга мўлжалланган бўлиб, белгиланган тасдиқларга мос келувчи 10 мотив-категорияларни ўзида жамлайди.

**1. Эмоционал завқланиш мотиви (ЭЗ)** - ҳаракат ва жисмоний куч орқали хурсанд бўлишга интилишни акс эттиради. Унга ушбу мулоҳаза хос: “Мен спортдан завқ оланаман, чунки ҳаракат қиламан ва бундан хурсанд бўламан. Бу мени илҳомлантиради ва кўнглимни кўтаради”.

**2. Ижтимоий ўзини-ўзи тасдиқлаш (ИТ)** спорт билан шуғулланиш ва бунда муваффақиятларга эришиш мақсади шахсий обрў-эътибор, дўстлар ва томошабинлар ҳурмати қозонишда ифодаланувчи ўзини намоён этишга мойилликни англатади. Унга ушбу мулоҳаза хос: “Мен спорт билан шуғулланаман ва муваффақиятга эришаман. Ўқиш ва спорт жамоасидаги дўстларим ҳамда томошабинлар бунинг учун мени ҳурмат қилишади. Мусобақа давомида диққат марказида бўлиш, обрўни ошириш жуда ёқимли”.

**3. Жисмоний ўзини-ўзи тасдиқлаш (ЖТ)** - жисмоний ривожланишга мойиллик, характерни шакллантиришни ифодалайди. Унга ушбу мулоҳаза хос: “Мен жисмонан ривожланиш ва характеримни мустаҳкамлаш учун спорт билан фаол шуғулланаман. Мен ортиқча вазн олиш ва дангаса бўлишни хоҳламайман, соғлом бўлишни хоҳлайман ”.

**4. Ижтимоий-эмоционал мотив (ИЭ)** - юқори даражадаги эмоционаллик, мулоқотнинг норасмийлиги, ижтимоий ва эмоционал эркинлик сабабли спорт тадбирларига бўлган мойилликни ифодалайди. Унга ушбу мулоҳаза хос: “Мен спорт билан шуғулланишни яхши кўраман, чунки курашиш жуда қизиқарли ва эришилган муваффақиятлар мени хурсанд қилади. Мен мусобақа муҳитини яхши кўраман”.

**5. Ижтимоий-ахлоқий мотив (ИА)** - ўз жамоасининг муваффақиятига ва бунинг учун машғулотларда иштирок этишга, жамоадошлар, тренер билан яхши алоқада бўлишга интилиш. Унга ушбу мулоҳаза хос: “Менинг жамоам етакчи ўринни эгаллаши керак. Мен бу ишга ўз ҳиссамни қўшишни хоҳлайман. Тренерим ва жамоадаги дўстларимга панд беришни истамайман ва бу мени кўпроқ машғулотлар олиб боришга мажбур этади”.

**6. Спортда муваффақиятга эришиш мотиви (МЭ)** - муваффақиятга эришиш, шахсий спорт натижаларини яхшилашга мойилликни ифодалайди. Унга ушбу мулоҳаза хос: “Мен эришилган натижаларни сақлаш ва янада яхшилаш, олдимга қўйган мақсадимга эришиш учун мунтазам машғулот олиб борман”.

**7. Спорт билиш мотиви (СБ)** – машғулотни техник ва тактик тайёргарлигининг илмий асосланган тамойиллари масалаларини ўрганиш истагини билдиради. Унга ушбу мулоҳаза хос: “Мен машғулот жараёнининг техник, тактик тамойиллари масалаларини тушунишни, қандай қилиб тўғри машқ қилиш кераклигини билишни хоҳлайман”.

**8. Рационал-иродавий (рекреатив) мотив (РИ)** – ақлий иш (ўтириб ишлаш) натижасида ҳаракат фаоллигининг камайганлигини компенсация қилиш учун спорт билан шуғулланиш истагини билдиради. Унга ушбу мулоҳаза хос: “Мен ишдан дам олиш, кучни кўпайтириш учун спорт билан шуғулланаман, шунинг учун спорт мен учун севимли машғулотдир. Спорт натижалари мени қуйи даражада қизиқтиради”.

**9. Касбий фаолиятга тайёргарлик кўриш мотиви (КМ)** - танланган касбий фаолият талабларига тайёргарлик кўриш учун спорт билан шуғулланиш истаги. Унга ушбу мулоҳаза хос: “Агар мен соғлом ва жисмонан ривожланган бўлсам, ўқишда ва ишда яхши натижаларга эришаман. Бунга спорт ёрдам беради”.

**10. Фуқаролик-ватанпарварлик мотиви (ФВ)** - мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш, жамоанинг, шаҳарнинг, мамлакатнинг обрўсини ошириш учун спорт такомиллашувига интилишни ифодлайди. Унга ушбу мулоҳаза хос: “Агар мен мунтазам равишда машқ қилсам, юқори спорт натижаларини намоёйиш эта оламан, ўз жамоам, мамлакатим шарафини ҳимоя қиламан”.

Методика келтирилган жуфт тасдиқлардан бирини танлашга асосланади. Асосий шарт – ҳар бир тасдиқ бошқалари билан таққосланади; 10 та мотив-категорияга таққослаш учун 45 та жуфт тасдиқлар мавжуд. Шунга кўра ҳар бир мотивни баҳолаш муҳокамаси 9 марта бажарилади ва мотивларни, уларнинг ифодаланиш даражасига кўра, даражаларга ажратиш мумкин.

**Кўрсатма.** Спорт билан шуғулланишнинг турли сабабларини акс эттирувчи 45 та жуфт тасдиқлар тақдим этилган. Дастлаб жуфтликлардан сизга кўпроқ мос келган тасдиқни танланг. Кейин у сизга қайси даражада мос келишини аниқланг ва жавоблар бланкасининг мос графасига “+” белгисини қўйинг. Танланган мос келган тасдиқни ҳам бланкада белгиланг.

1	а	Мен спорт билан шуғулланишдан хурсанд бўламан, чунки ҳаракат қиламан ва бундан завқланаман. Бу мени илҳомлантиради ва кайфиятимни кўтаради;
	б	Агар мен мунтазам равишда машқ қилсам, юқори спорт натижаларини намоёйиш эта оламан, ўз жамоам, мамлакатим спорт жамияти шарафини ҳимоя қиламан.
2	а	Мен спорт билан шуғулланиб муваффақиятга эришаман. Ўқиш ва

		спорт жамоасидаги дўстларим ҳамда томошабинлар бунинг учун мени хурмат қилишади. Мусобақа давомида диққат марказида бўлиш, обрўни ошириш жуда ёқимли.
	б	Агар мен соғлом ва жисмонан ривожланган бўлсам, ўқишда ва ишда яхши натижаларга эришаман. Бунга спорт ёрдам беради.
3	а	Мен жисмонан ривожланиш ва характеримни мустаҳкамлаш учун спорт билан фаол шуғулланаман. Мен ортиқча вазн олиш ва дангаса бўлишни хоҳламайман, соғлом бўлишни хоҳлайман.
	б	Мен ақлий ишдан (ўтириб ишлашдан) дам олиш, кучни кўпайтириш учун спорт билан шуғулланаман, шунинг учун спорт мен учун севимли машғулотдир. Спорт натижалари мени куйи даражада қизиқтиради.
4	а	Мен спорт билан шуғулланишни яхши кўраман, чунки курашиш жуда қизиқарли ва эришилган муваффақиятлар мени хурсанд қилади. Мен мусобақа муҳитини яхши кўраман.
	б	Мен машғулот жараёнининг техник, тактик тамойиллари масалаларини тушунишни, қандай қилиб тўғри машқ қилиш кераклигини билишни хоҳлайман.
5	а	Менинг жамоам етакчи ўринни эгаллаши керак. Мен бу ишга ўз ҳиссамни қўшишни хоҳлайман. Тренерим ва жамоадаги дўстларимга панд беришни истамайман ва бу мени кўпроқ машғулотлар олиб боришга мажбур этади.
	б	Мен эришилган натижаларни сақлаш ва янада яхшилаш, олдимга қўйган мақсадимга эришиш учун мунтазам машғулот олиб бораман
6	а	Мен эришилган натижаларни сақлаш, янада юқори натижаларга ва мақсадимга эришиш учун доимий машғулот олиб борман.
	б	Мен спорт билан шуғулланишни яхши кўраман, чунки курашиш жуда қизиқарли ва эришилган муваффақиятлар мени хурсанд қилади. Мен мусобақа муҳитини яхши кўраман

7	а	Мен машғулот жараёнининг техник, тактик тамойиллари масалаларини тушунишни, қандай қилиб тўғри машқ қилиш кераклигини билишни хоҳлайман
	б	Мен жисмонан ривожланиш ва характеримни мустаҳкамлаш учун спорт билан фаол шуғулланаман. Мен ортиқча вазн олиш ва дангаса бўлишни хоҳламайман, соғлом бўлишни хоҳлайман
8	а	Мен ақлий ишдан (ўтириб ишлашдан) дам олиш, кучни кўпайтириш учун спорт билан шуғулланаман, шунинг учун спорт мен учун севимли машғулотдир. Спорт натижалари мени қуйи даражада қизиқтиради.
	б	Мен спорт билан шуғулланиб муваффақиятга эришаман. Ўқиш ва спорт жамоасидаги дўстларим ҳамда томошабинлар бунинг учун мени ҳурмат қилишади. Мусобақа давомида диққат марказида бўлиш, обрўни ошириш жуда ёқимли
9	а	Агар мен соғлом ва жисмонан ривожланган бўлсам, ўқишда ва ишда яхши натижаларга эришаман. Бунга спорт ёрдам беради.
	б	Мен спорт билан шуғулланишдан хурсанд бўламан, чунки ҳаракат қиламан ва бундан завқланаман. Бу мени илҳомлантиради ва кайфиятимни кўтаради.
10	а	Агар мен мунтазам равишда машқ қилсам, юқори спорт натижаларини намоёиш эта оламан, ўз жамоам, мамлакатим спорт жамияти шарафини ҳимоя қиламан.
	б	Мен спорт билан шуғулланиб муваффақиятга эришаман. Ўқиш ва спорт жамоасидаги дўстларим ҳамда томошабинлар бунинг учун мени ҳурмат қилишади. Мусобақа давомида диққат марказида бўлиш, обрўни ошириш жуда ёқимли.
11	а	Мен жисмонан ривожланиш ва характеримни мустаҳкамлаш учун спорт билан фаол шуғулланаман. Мен ортиқча вазн олиш ва дангаса бўлишни хоҳламайман, соғлом бўлишни хоҳлайман.



	б	Мен эришилган натижаларни сақлаш ва янада яхшилаш, олдимга қўйган мақсадимга эришиш учун мунтазам машғулот олиб борман.
12	а	Мен спорт билан шуғулланишни яхши кўраман, чунки курашиш жуда қизиқарли ва эришилган муваффақиятлар мени хурсанд қилади. Мен мусобақа муҳитини яхши кўраман.
	б	Менинг жамоам етакчи ўринни эгаллаши керак. Мен бу ишга ўз ҳиссамни қўшишни хоҳлайман. Тренерим ва жамоадаги дўстларимга панд беришни истамайман ва бу мени кўпроқ машғулотлар олиб боришга мажбур этади.
13	а	Мен ақлий ишдан (ўтириб ишлашдан) дам олиш, кучни кўпайтириш учун спорт билан шуғулланаман, шунинг учун спорт мен учун севимли машғулотдир. Спорт натижалари мени қуйи даражада қизиқтиради.
	б	Мен спорт билан шуғулланишдан хурсанд бўламан, чунки ҳаракат қиламан ва бундан завқланаман. Бу мени илҳомлантиради ва кайфиятимни кўтаради
14	а	Мен машғулот жараёнининг техник, тактик тамойиллари масалаларини тушунишни, қандай қилиб тўғри машқ қилиш кераклигини билишни хоҳлайман.
	б	Мен спорт билан шуғулланиб муваффақиятга эришаман. Ўқиш ва спорт жамоасидаги дўстларим ҳамда томошабинлар бунинг учун мени ҳурмат қилишади. Мусобақа давомида диққат марказида бўлиш, обрўни ошириш жуда ёқимли.
15	а	Агар мен соғлом ва жисмонан ривожланган бўлсам, ўқишда ва ишда яхши натижаларга эришаман. Бунга спорт ёрдам беради.
	б	Агар мен мунтазам равишда машқ қилсам, юқори спорт натижаларини намоиш эта оламан, ўз жамоам, мамлакатим спорт жамияти шарафини ҳимоя қиламан.
16	а	Мен жисмонан ривожланиш ва характеримни мустаҳкамлаш учун

		спорт билан фаол шуғулланаман. Мен ортиқча вазн олиш ва дангаса бўлишни хоҳламайман, соғлом бўлишни хоҳлайман
	б	Мен спорт билан шуғулланишни яхши кўраман, чунки курашиш жуда қизиқарли ва эришилган муваффақиятлар мени хурсанд қилади. Мен мусобақа муҳитини яхши кўраман.
17	а	Мен ақлий ишдан (ўтириб ишлашдан) дам олиш, кучни кўпайтириш учун спорт билан шуғулланаман, шунинг учун спорт мен учун севимли машғулотдир. Спорт натижалари мени қуйи даражада қизиқтиради.
	б	Мен машғулот жараёнининг техник, тактик тамойиллари масалаларини тушунишни, қандай қилиб тўғри машқ қилиш кераклигини билишни хоҳлайман.
18	а	Мен эришилган натижаларни сақлаш ва янада яхшилаш, олдимга қўйган мақсадимга эришиш учун мунтазам машғулот олиб борман
	б	Мен спорт билан шуғулланиб муваффақиятга эришаман. Ўқиш ва спорт жамоасидаги дўстларим ҳамда томошабинлар бунинг учун мени ҳурмат қилишади. Мусобақа давомида диққат марказида бўлиш, обрўни ошириш жуда ёқимли.
19	а	Менинг жамоам етакчи ўринни эгаллаши керак. Мен бу ишга ўз ҳиссамни қўшишни хоҳлайман. Тренерим ва жамоадаги дўстларимга панд беришни истамайман ва бу мени кўпроқ машғулотлар олиб боришга мажбур этади.
	б	Мен спорт билан шуғулланишдан хурсанд бўламан, чунки ҳаракат қиламан ва бундан завқланаман. Бу мени илҳомлантиради ва кайфиятимни кўтаради.
20	а	Агар мен мунтазам равишда машқ қилсам, юқори спорт натижаларини намойиш эта оламан, ўз жамоам, мамлакатим спорт жамияти шарафини ҳимоя қиламан.
	б	Мен спорт билан шуғулланишни яхши кўраман, чунки курашиш

		жуда қизиқарли ва эришилган муваффақиятлар мени хурсанд қилади. Мен мусобақа муҳитини яхши кўраман.
21	а	Агар мен соғлом ва жисмонан ривожланган бўлсам, ўқишда ва ишда яхши натижаларга эришаман. Бунга спорт ёрдам беради.
	б	Мен жисмонан ривожланиш ва характеримни мустаҳкамлаш учун спорт билан фаол шуғулланаман. Мен ортиқча вазн олиш ва дангаса бўлишни хоҳламайман, соғлом бўлишни хоҳлайман.
22	а	Мен ақлий ишдан (ўтириб ишлашдан) дам олиш, кучни кўпайтириш учун спорт билан шуғулланаман, шунинг учун спорт мен учун сеvimли машғулотдир. Спорт натижалари мени куйи даражада қизиқтиради.
	б	Мен эришилган натижаларни сақлаш ва янада яхшилаш, олдимга қўйган мақсадимга эришиш учун мунтазам машғулот олиб борман.
23	а	Менинг жамоам етакчи ўринни эгаллаши керак. Мен бу ишга ўз ҳиссамни қўшишни хоҳлайман. Тренерим ва жамоадаги дўстларимга панд беришни истамайман ва бу мени кўпроқ машғулотлар олиб боришга мажбур этади.
	б	Агар мен соғлом ва жисмонан ривожланган бўлсам, ўқишда ва ишда яхши натижаларга эришаман. Бунга спорт ёрдам беради.
24	а	Мен эришилган натижаларни сақлаш ва янада яхшилаш, олдимга қўйган мақсадимга эришиш учун мунтазам машғулот олиб борман
	б	Агар мен мунтазам равишда машқ қилсам, юқори спорт натижаларини намоиш эта оламан, ўз жамоам, мамлакатим спорт жамияти шарафини ҳимоя қиламан.
25	а	Мен спорт билан шуғулланишдан хурсанд бўламан, чунки ҳаракат қиламан ва бундан завқланаман. Бу мени илҳомлантиради ва кайфиятимни кўтаради.
	б	Мен спорт билан шуғулланиб муваффақиятга эришаман. Ўқиш ва спорт жамоасидаги дўстларим ҳамда томошабинлар бунинг учун

		мени хурмат қилишади. Мусобақа давомида диққат марказида бўлиш, обрўни ошириш жуда ёқимли.
26	а	Мен жисмонан ривожланиш ва характеримни мустаҳкамлаш учун спорт билан фаол шуғулланаман. Мен ортиқча вазн олиш ва дангаса бўлишни хоҳламайман, соғлом бўлишни хоҳлайман.
	б	Менинг жамоам етакчи ўринни эгаллаши керак. Мен бу ишга ўз ҳиссамни қўшишни хоҳлайман. Тренерим ва жамоадаги дўстларимга панд беришни истамайман ва бу мени кўпроқ машғулотлар олиб боришга мажбур этади.
27	а	Мен машғулот жараёнининг техник, тактик тамойиллари масалаларини тушунишни, қандай қилиб тўғри машқ қилиш кераклигини билишни хоҳлайман.
	б	Агар мен мунтазам равишда машқ қилсам, юқори спорт натижаларини намойиш эта оламан, ўз жамоам, мамлакатим спорт жамияти шарафини ҳимоя қиламан.
28	а	Мен спорт билан шуғулланишни яхши кўраман, чунки курашиш жуда қизиқарли ва эришилган муваффақиятлар мени хурсанд қилади. Мен мусобақа муҳитини яхши кўраман.
	б	Мен ақлий ишдан (ўтириб ишлашдан) дам олиш, кучни кўпайтириш учун спорт билан шуғулланаман, шунинг учун спорт мен учун севимли машғулотдир. Спорт натижалари мени куйи даражада қизиқтиради.
29	а	Агар мен соғлом ва жисмонан ривожланган бўлсам, ўқишда ва ишда яхши натижаларга эришаман. Бунга спорт ёрдам беради.
	б	Мен эришилган натижаларни сақлаш ва янада яхшилаш, олдимга қўйган мақсадимга эришиш учун мунтазам машғулот олиб бораман.
30	а	Мен спорт билан шуғулланиб муваффақиятга эришаман. Ўқиш ва спорт жамоасидаги дўстларим ҳамда томошабинлар бунинг учун

		мени хурмат қилишади. Мусобақа давомида диққат марказида бўлиш, обрўни ошириш жуда ёқимли.
	б	Мен спорт билан шуғулланишни яхши кўраман, чунки курашиш жуда қизиқарли ва эришилган муваффақиятлар мени хурсанд қилади. Мен мусобақа муҳитини яхши кўраман.
31	а	Мен спорт билан шуғулланишдан хурсанд бўламан, чунки ҳаракат қиламан ва бундан завқланаман. Бу мени илҳомлантиради ва кайфиятимни кўтаради.
	б	Мен жисмонан ривожланиш ва характеримни мустаҳкамлаш учун спорт билан фаол шуғулланаман. Мен ортиқча вазн олиш ва дангаса бўлишни хоҳламайман, соғлом бўлишни хоҳлайман.
32	а	Менинг жамоам етакчи ўринни эгаллаши керак. Мен бу ишга ўз ҳиссамни қўшишни хоҳлайман. Тренерим ва жамоадаги дўстларимга панд беришни истамайман ва бу мени кўпроқ машғулотлар олиб боришга мажбур этади.
	б	Мен машғулот жараёнининг техник, тактик тамойиллари масалаларини тушунишни, қандай қилиб тўғри машқ қилиш кераклигини билишни хоҳлайман.
33	а	Агар мен мунтазам равишда машқ қилсам, юқори спорт натижаларини намоиш эта оламан, ўз жамоам, мамлакатим спорт жамияти шарафини ҳимоя қиламан.
	б	Мен ақлий ишдан (ўтириб ишлашдан) дам олиш, кучни кўпайтириш учун спорт билан шуғулланаман, шунинг учун спорт мен учун севимли машғулотдир. Спорт натижалари мени куйи даражада қизиқтиради.
34	а	Мен спорт билан шуғулланишни яхши кўраман, чунки курашиш жуда қизиқарли ва эришилган муваффақиятлар мени хурсанд қилади. Мен мусобақа муҳитини яхши кўраман.
	б	Агар мен соғлом ва жисмонан ривожланган бўлсам, ўқишда ва

		ишда яхши натижаларга эришаман. Бунга спорт ёрдам беради.
35	а	Мен спорт билан шуғулланиб муваффақиятга эришаман. Ўқиш ва спорт жамоасидаги дўстларим ҳамда томошабинлар бунинг учун мени ҳурмат қилишади. Мусобақа давомида диққат марказида бўлиш, обрўни ошириш жуда ёқимли
	б	Менинг жамоам етакчи ўринни эгаллаши керак. Мен бу ишга ўз ҳиссамни қўшишни хоҳлайман. Тренерим ва жамоадаги дўстларимга панд беришни истамайман ва бу мени кўпроқ машғулотлар олиб боришга мажбур этади
36	а	Мен эришилган натижаларни сақлаш ва янада яхшилаш, олдимга қўйган мақсадимга эришиш учун мунтазам машғулот олиб бораман.
	б	Мен спорт билан шуғулланишдан хурсанд бўламан, чунки ҳаракат қиламан ва бундан завқланаман. Бу мени илҳомлантиради ва кайфиятимни кўтаради.
37	а	Мен машғулот жараёнининг техник, тактик тамойиллари масалаларини тушунишни, қандай қилиб тўғри машқ қилиш кераклигини билишни хоҳлайман.
	б	Агар мен соғлом ва жисмонан ривожланган бўлсам, ўқишда ва ишда яхши натижаларга эришаман. Бунга спорт ёрдам беради.
38	а	Менинг жамоам етакчи ўринни эгаллаши керак. Мен бу ишга ўз ҳиссамни қўшишни хоҳлайман. Тренерим ва жамоадаги дўстларимга панд беришни истамайман ва бу мени кўпроқ машғулотлар олиб боришга мажбур этади.
	Б	Агар мен мунтазам равишда машқ қилсам, юқори спорт натижаларини намоиш эта оламан, ўз жамоам, мамлакатим спорт жамияти шарафини ҳимоя қиламан.
39	а	Мен ақлий ишдан (ўтириб ишлашдан) дам олиш, кучни кўпайтириш учун спорт билан шуғулланаман, шунинг учун спорт

		мен учун севимли машғулотдир. Спорт натижалари мени куйи даражада қизиқтиради.
	б	Агар мен соғлом ва жисмонан ривожланган бўлсам, ўқишда ва ишда яхши натижаларга эришаман. Бунга спорт ёрдам беради.
40	а	Мен спорт билан шуғулланишдан хурсанд бўламан, чунки ҳаракат қиламан ва бундан завқланаман. Бу мени илҳомлантиради ва кайфиятимни кўтаради
	б	Мен спорт билан шуғулланишни яхши кўраман, чунки курашиш жуда қизиқарли ва эришилган муваффақиятлар мени хурсанд қилади. Мен мусобақа муҳитини яхши кўраман
	а	Мен жисмонан ривожланиш ва характеримни мустаҳкамлаш учун спорт билан фаол шуғулланаман. Мен ортиқча вазн олиш ва дангаса бўлишни хоҳламайман, соғлом бўлишни хоҳлайман
41	б	Мен спорт билан шуғулланиб муваффақиятга эришаман. Ўқиш ва спорт жамоасидаги дўстларим ҳамда томошабинлар бунинг учун мени ҳурмат қилишади. Мусобақа давомида диққат марказида бўлиш, обрўни ошириш жуда ёқимли.
	а	Мен эришилган натижаларни сақлаш ва янада яхшилаш, олдимга қўйган мақсадимга эришиш учун мунтазам машғулот олиб борман
42	б	Мен машғулот жараёнининг техник, тактик тамойиллари масалаларини тушунишни, қандай қилиб тўғри машқ қилиш кераклигини билишни хоҳлайман.
	а	Мен ақлий ишдан (ўтириб ишлашдан) дам олиш, кучни кўпайтириш учун спорт билан шуғулланаман, шунинг учун спорт мен учун севимли машғулотдир. Спорт натижалари мени куйи даражада қизиқтиради.
43	б	Менинг жамоам етакчи ўринни эгаллаши керак. Мен бу ишга ўз ҳиссамни қўшишни хоҳлайман. Тренерим ва жамоадаги дўстларимга панд беришни истамайман ва бу мени кўпроқ

		машғулотлар олиб боришга мажбур этади
44	а	Агар мен мунтазам равишда машқ қилсам, юқори спорт натижаларини намоиш эта оламан, ўз жамоам, мамлакатим спорт жамияти шарафини ҳимоя қиламан.
	б	Мен жисмонан ривожланиш ва характеримни мустаҳкамлаш учун спорт билан фаол шуғулланаман. Мен ортиқча вазн олиш ва дангаса бўлишни хоҳламайман, соғлом бўлишни хоҳлайман
45	а	Мен спорт билан шуғулланишдан хурсанд бўламан, чунки ҳаракат қиламан ва бундан завқланаман. Бу мени илҳомлантиради ва кайфиятимни кўтаради.
	б	Мен машғулот жараёнининг техник, тактик тамойиллари масалаларини тушунишни, қандай қилиб тўғри машқ қилиш кераклигини билишни хоҳлайман

**Сўровнома калити:** Ҳар бир танлов бир қарорнинг иккинчисидан устунлик қилиш даражасига боғлиқ равишда 1 баллдан 3 баллгача баҳоланади, бунда: “бироз” – 1 балл, “етарлича” – 2 балл, “анча кўп” – 3 балл. “Билмадим” жавоби учун балл берилмайди. Ҳар бир мотив бўйича баллар йиғиндиси чиқазилади. Ҳар бир мотивнинг максимал йиғиндиси 27 баллдан ортмайди. Мотивларга мос келувчи пунктлар қуйида келтирилади:

ЭЗ мотиви: 1а, 9б, 13б, 19б, 25а, 31а, 36б, 40а, 45а;

ИТ мотиви: 2а, 8б, 10б, 14б, 18б, 25б, 30а, 35а, 41б;

ЖТ мотиви: 3а, 7б, 11а, 16а, 21б, 26а, 31б, 41а, 44б;

ИЭ мотиви: 4а, 6б, 12а, 16б, 20б, 28а, 30б, 34а, 40б;

ИА мотиви: 5а, 12б, 19а, 23а, 26б, 32а, 35б, 38а, 43б;

МЭ мотиви: 5б, 6а, 11б, 18а, 22б, 24а, 29б, 36а, 42а;

СБ мотиви: 4б, 7а, 14а, 17б, 27а, 32б, 37а, 42б, 45б;

РИ мотиви: 3б, 8а, 13а, 17а, 22а, 28б, 33б, 39а, 43а;

КМ мотиви: 2б, 9а, 15а, 21а, 23б, 29а, 34б, 37б, 39б;

ФВ мотиви: 1б, 10а, 15б, 20а, 24б, 27б, 33а, 38б, 44а.



Спортчи қайси мотив бўйича энг катта баллини қўлга киритса ушбу мотив унинг учун энг афзал ҳисобланади.

**Жавоблар бланкаси:**

Ф.И.Ш. \_\_\_\_\_ Ёши \_\_\_\_\_  
Спорт тури \_\_\_\_\_ Даражаси \_\_\_\_\_ Стажи \_\_\_\_\_

№	Танлов “а” ёки “б”	Устунлик даражаси									
		билмадим		бироз		етарлича		анча кўп			
1											
2											
3											
...											
45											
Натижа											
Мотивлар		ЭЗ	ИТ	ЖТ	ИЭ	ИА	МЭ	СБ	РИ	КМ	ФВ
Балл											

**Муваффақиятга интилиш мотивацияси тести**

(Т.Элерс)

Йўриқнома: қуйида 41 та тасдиқ келтирилган, уларнинг ҳар бирига ўзингизга мос равишда “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб беринг.

1. Иккита вариантдан биттасини танлаш керак бўлганда, номаълум вақтга қолдирмасдан, тезда биттасини танлаган маъқул.

2. Берилган топшириқни 100% бажара олмаслигимни билгач, тезда асабийлаша бошлайман.

3. Менга иш жараёнида ҳаммасини таваккал қилаётганимдек бўлиб кўринади.

4. Агар муаммоли вазият пайдо бўлса, мен кўп ҳолларда охиргилардан бўлиб бирор қарорга келаман.

5. Икки кун кетма-кет иш бўлмай қолса мен нима қилишни билмай қоламан.

6. Баъзи кунларда менинг муваффақиятларим ўртача кўрсаткичдан паст бўлади.

7. Бошқаларга нисбатан кўпроқ ўзимга талабчанман.

8. Мен бошқаларга қараганда кўпроқ хайрихоҳман.
9. Қийин вазифадан воз кечганимдан кейин ўзимни қаттиқ қойишни бошлайман, чунки бу ишда мен муваффақиятга эришишим мумкинлигини билардим.
10. Иш жараёнида қисқа-қисқа дам олишга эҳтиёж сезаман.
11. Тиришқоқлик бу менинг асосий фазилатим эмас.
12. Ишдаги муваффақиятим ҳар доим ҳам бир хилда эмас.
13. Ҳозир шуғулланаётган ишимга нисбатан мени кўпроқ бошқа ишлар жалб қилади.
14. Менга мақтовга нисбатан танбеҳ кучли таъсир қилади.
15. Мени ўртоқларим уддабурон деб ҳисоблашларини биламан.
16. Ҳар қандай тўсиқлар қароримни янада қатъийлаштиради.
17. Менда шуҳратпарастликка мойиллик тез пайдо бўлади.
18. Қизиқиб ишламасам бу яққол кўриниб туради.
19. Иш жараёнида бошқалар ёрдамига эҳтиёж сезмайман.
20. Баъзан ҳозир қилишим керак бўлган ишни пайсалга соламан.
21. Фақат ўзига ишониш керак.
22. Ҳаётда пулдан ҳам муҳимроқ нарсалар кам.
23. Муҳим вазифани бажариш лозим бўлганда, бошқа нарсаларни ўйламайман.
24. Кўпчиликка нисбатан менда шуҳратпарастликка мойиллик кам.
25. Таътил охирида одатда мен ишга чиқишимни билиб суюнаман.
26. Ишга ихлос билан киришсам, уни бошқаларга нисбатан юқори маҳорат билан яхшироқ бажараман.
27. Мен астойдил жон куйдириб ишлайдиган одамлар билан тез ва осон тил топишаман.
28. Қиладиган ишим бўлмаса, ўзимни кўярга жой топа олмайман.
29. Мен бошқа одамларга нисбатан кўпроқ масъулиятли ишларни бажаришимга тўғри келади.

30. Қарор чиқариш масъулияти менга юклатилса, уни яхшироқ бажаришга интиламан.

31. Дўстларим мени баъзан дангаса деб ҳисоблашади.

32. Менинг муваффақиятларим маълум даражада ҳамкасбларимга боғлиқ.

33. Раҳбарнинг хоҳишини қайтаришдан фойда йўқ.

34. Баъзан қандай иш бажариш кераклигини билмайсан.

35. Агар ишим юришмаса, бетоқат бўлиб кетаман.

36. Мен одатда эришган ютуқларимга кам эътибор бераман.

37. Бошқалар билан ишлаётганимда, бошқаларнинг ишига қараганда, менинг ишим унумли бўлади.

38. Бошлаган кўп ишларни охирига етказа олмайман.

39. Иш билан банд бўлмаган одамларга ҳавасим келади.

40. Мен ҳокимиятга интилган, амалпарастларга ҳавас қилмайман.

41. Агар тўғри йўлда эканлигимга ишонч ҳосил қилсам, ўзимнинг ҳақ эканлигимни исботлаш учун ҳеч нарсадан қайтмайман.

### **Калит:**

Сиз қуйидаги тасдиқларга “ҳа” деб жавоб берган бўлсангиз, 1 баллдан берилади: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41. Яна 1 баллдан қуйидаги тасдиқларга “йўқ” деб жавоб берган бўлсангиз берилади: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Ушбу 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 тасдиқлар назорат тасдиқлари бўлиб, уларга балл берилмайди. Тўплаган балларни умумий йиғиндиси ҳисоблаб чиқилади.

### **Натижа:**

**1 - 10 балл** – муваффақиятга жуда паст мотивация;

**11 - 16 балл** – ўрта даражадаги мотивация;

**17 - 20 балл** – анчагина юқори мотивация;

**21 баллдан юқори** – муваффақиятга нисбатан жуда юқори мотивация.

## Муваффақиятсизликдан қочиш мотивацияси тести

(Т.Элерс)

Йўриқнома: Сизга 30 қаторли сўзлар рўйхати такдим этилади. Ҳар бир қаторда 3 тадан сўз бор, улардан биттасини танланг ва белгиланг. Сиз белгиланган сўз имкон қадар характер хусусиятларингизга мос келсин.

№	1	2	3
1.	Дадил	Ҳушёр	Уддабурон
2.	Камсуқум	Тортинчоқ	Қайсар
3.	Эҳтиёткор	Қатъиятли	Ноумид (пессимист)
4.	Ўзгарувчан	Бефаҳм	Зийрак
5.	Ношуд	Қўрқоқ	Мулоҳазасиз, лоқайд
6.	Эпчил	Жасур, кўркмас	Тадбиркор
7.	Совуққон	Иккиланувчан	Мард
8.	Интилувчан	Енгилтак	Қўрқоқ
9.	Ўйлаб иш қилмайдиган	Ишвагар	Олдиндан кўра олмайдиган
10.	Оптимист	Виждонли	Меҳрибон
11.	Меланхолик (маъюс)	Шубҳали	Беқарор
12.	Қўрқоқ	Бепарво	Ташвишли
13.	Ниятли, мўлжалли	Писмиқ, индамас	Ҳадиксирайдиган
14.	Эътиборли	Бефаросат	Дадил
15.	Фаҳм-фаросатли	Шижоатли	Мардона
16.	Ташаббускор	Эҳтиёткор	Тадбиркор
17.	Тез ҳаяжонланадиган	Паришонхотир	Уятчан
18.	Камтар, камсуқум	Эҳтиётсиз	Беэтибор
19.	Ҳадиксирайдиган	Қатъиятсиз	Асабий
20.	Ижрочи	Садоқатли	Шубҳали
21.	Тадбиркор	Жўшқин	Ноумид
22.	Жиловланган	Лоқайд	Бепарво
23.	Эҳтиёткор	Беғам	Чидамли
24.	Оқил	Меҳрибон, ғамхўр	Жасоратли
25.	Башоратчи	Чўчимайдиган	Виждонли
26.	Шошқалоқ	Ҳадиксировчи	Беғам
27.	Паришонхотир	Мулоҳазали	Умидли
28.	Кузатувчан	Мулоҳазали	Уддабурон
29.	Писмиқ, индамас	Бетартиб	Қўрқоқ

30.	Умидлилиқ	Ҳушёр, сезгир	Бефаҳм
-----	-----------	---------------	--------

### Калит:

Сизга қуйидаги ҳолатларда 1 балл берилади, калитда келтирилган сонларнинг чизиқча олдидагиси – қатор сонини, орқадагиси – устунлар сонини билдиради, масалан,  $1/2$  бўлса, демак, 1 чи қатордан 2 чи устундаги сўзни танлаган бўлсангиз, 1 балл берилади, акс ҳолда балл берилмайди.

### Ҳисоблаш калити:

$1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/2; 39/3.$

### Натижани таҳлил қилиш:

Баллар сони қанча кўп бўлса, ҳимоя, муваффақиятсизликдан қочиш мотивацияси даражаси ҳам шунчалик юқори бўлади.

**2 дан 10 баллгача** - ҳимояга нисбатан қуйи мотивация.

**11 дан 16 баллгача** - мотивациянинг ўртача даражаси.

**17 дан 20 баллгача** – мотивациянинг юқори даражаси.

**20 баллдан юқори** – ўта юқори даража.

### Мавзу юзасидан саволлар

1. Мотив ва мотивация нима?
2. Спортчи фаолиятида интринсив ва экстринсив мотивациялар қандай намоён бўлади?
3. Палайма спорт фаолиятига нисбатан мотивациянинг нечта гуруҳини ажратган?
4. Спорт фаолияти мотивацияси шаклланиши босқичлари нечта?
5. Спорт фаолиятида муваффақиятга интилиш ва муваффақиятсизликдан қўрқиш мотивациялари қандай намоён бўлади?

6. Мотивацияни диагностика қилиш усуллари қайсилар?
7. Мотивацияни диагностика қилишда қайси сўровномалардан фойдаланилади?
8. Аффилиация мотивацияси методикаси нимани аниқлайди?
9. Муваффақият ва муваффақиятсизликдан қўрқиш мотивацияси тести муаллифи ким?
10. Спорт билан шуғулланиш мотиви методикаси нечта мотив-категорияларни ўзида жамлайди?