

3-Боб. Психик жараёнлар ва шахслараро муносабат психодиагностикаси. Проектив методикалар.

6§. Спортчиларда психик жараёнлар психодиагностикаси

1. Психик жараёнларнинг умумий тавсифи

Психик билиш жараёнлари сезги, идрок, тасаввур, хаёл, хотира, диққат, тафаккур ва нутқ жараёнларидан иборат.

Сезги. Теварак-атрофимиздаги бизга таъсир этиб турадиган нарса ва ҳодисаларнинг хилма-хил хоссалари кўриш, эшитиш ва бошқа сезги органлари ёрдамида онгимизда бевосита акс этади. Сезги органларимизга таъсир этадиган нарсалардаги айрим хоссаларнинг миямизда шу тариқа бевосита акс этиши сезги деб аталади.

Идрок. Атроф муҳитдаги нарса ва ҳодисаларнинг хусусиятларини онгимизда тўлиқ ва яхлит, бир бутун ҳолда акс этишига идрок деб айтилади.

Тасаввур бу биз илгари идрок қилган нарса ва ҳодисалар образини айни чоғда фикран қайта тиклашимиздир.

Хаёл – биз илгари идрок қилмаган предмет ва ҳодисаларни образини яратишдан иборат бўлган психик жараёндир.

Тафаккур – ижтимоий сабабий, нутқ билан чамбарчас боғлиқ, муҳим бир янгилик қидириш ва очишдан иборат психик жараёндир. Тафаккур воқеликни анализ ва синтез қилиш уни бевосита ва умумлаштириб акс эттиришдан иборат жараёндир.

Нутқ фаолияти – одам томонидан ижтимоий-тарихий тажрибани ўзлаштириш ва авлодларга узатиш ёки коммуникация ўрнатиш, ўз ҳаракатларини режалаштиришда тилдан фойдаланиш жараёнидир.

Хотира – бу тажрибамизга алоқадор ҳар қандай маълумотни эслаб қолиш, эсда сақлаш, эсга тушириш ва унутиш билан боғлиқ мураккаб жараёндир.

Диққат – онгнинг бирон-бир предмет, ҳодиса ёки фаолиятга қаратилиши ҳамда тўпланишидир.

2.Спортчи фаолиятида психик жараёнларнинг ўрни

Спортчи фаолияти психик билиш жараёнлари билан боғлиқ. Спортчининг ҳаракатларни сезиш ва ҳис этиши, жисмоний юкламаларни қўллаш, жисмоний сифатларнинг ривожланиши, махсус идрокнинг шаклланиши, мусобақада оператив хотира ва тафаккур, диққатнинг кўлами ва барқарорлиги каби омиллар психик жараёнларни ривожланиши муҳим эканлигини кўрсатади.

Проприорецептив сезгилар (мушак, буғум ва пай рецепторлари) ҳаракатни бошқаришда муҳим рол бажаради. Шу сабабли спортчиларнинг мушак-буғум сезувчанлиги ривожланганлиги ҳаракатлар координациясига, ҳаракат билан боғлиқ вазифаларнинг муваффақиятли бажарилишига асос бўлади. Ҳаракатларнинг юқори автоматлашган даражага етиши спортчиларда ўз ҳаракат соҳасига ишончни таъминлайди.

Спортчиларни техник тайёрлаш ва тактик ҳаракатларни бажаришида хотира муҳим роль бажаради. Спортчи хотирасининг индивидуал хусусиятлари, яъни ҳаракат, сўз-мантик, эмоционал, образли, ихтиёрий, ихтиёрсиз, қисқа муддатли, узоқ муддатли ва оператив хотираларни ривожлантириш борасида доимий ишлаш талаб этилади. Хотиранинг ушбу турларидан ҳар бири техник ва тактик ҳаракатларни ўзлаштиришда муҳим роль бажариши ёки тескари равишда ҳаракат вазифаларини муваффақиятли бажаришда тўсиқ бўлиши мумкин. Хотира нафақат ҳаракатларни ўзлаштиришда балки, ўзлаштирилган ҳаракатларни бажаришда ҳам иштирок этади. Бу жараёнда оператив хотира намоён бўлади.

Оператив хотира вақт тиғиз вазиятда қарор қабул қилиш зарурати билан боғлиқ фаолиятда намоён бўлади. Оператив хотира англаш даражасида маълумотни ушлаб туришни ва айна вақтда ушбу маълумот билан тафаккур ва ҳаракат вазифаларини ечишни намоён этади. Ушбу хотира турининг яхши ривожланганлиги спорт фаолиятида айниқса яккакураш спорт турларида муваффақиятни таъминлайди.

Тафаккурнинг муҳим хусусияти амалий фаолият ёки англаш жараёнида юзага келган вазифаларга ечим топиш билан боғлиқ. Тафаккур жараёни ечиш лозим бўлган муаммоли вазият пайдо бўлганда ёрқин намоён бўлади. Бунда жараённинг ўзаро кетма-кет боғлиқлиги ассоциатив интеллектуал жараён сифатида кечади.

Спортда тактика бу мусобақа тартиб-қоидаларига мувофиқ тарзда техник усулларни қўллаш йўллари мажмуидан иборатдир. У жамоанинг куч ва имкониятларини мақсадли равишда амалга ошириш ва бунда рақибнинг камчиликлари, хатоларидан самарали фойдалана олишга йўналтирилгандир. Мусобақалардаги курашлар жараёнида ҳар-бир спортчи ўзининг муайян тарзда ўзгариб боровчи ҳатти-ҳаракатлар тизимига ёки йўналишига эга бўлади ва бу йўналишнинг асосий мақсади ўз ниятларини имкон қадар сир тутиб, мусобақада қўйилган вазифаларни муваффақиятли ҳал этиш шароитларини яратишдан иборатдир.

Тактиканинг моҳияти мусобақаларда янада юқорироқ натижаларни қўлга киритиш ёки рақиб устидан ғалаба қозониш учун ҳар бир спорт тури учун хос бўлган ҳаракатлар техникасидан, спортчиларнинг жисмоний ва психик имкониятларидан оқилона фойдаланишдан иборатдир.

Тактик ҳаракатларнинг ижодий бўлиш хусусияти тафаккур билан боғлиқ бўлиб *тактик тафаккурни* намоён этади. Тактик тафаккурнинг вазият талаби билан қандай тез кечиши унинг оперативлиги билан боғлиқ бўлиб *оператив тафаккурни* кўрсатади.

Оператив тафаккур тез ўзгарувчи вазиятда фаолият объектини инсон томонидан моделлаштириш орқали амалга оширилади ва жараёни назорат қилиш учун белгиланган вазиятда ҳаракат режасини шакллантиришга олиб келади. Оператив тушунчаси уч маънода қўлланилади: тез ва самарали кечиш, фаолиятга боғлиқлик ва ҳаракатлардан иборат бўлиш. Спортчи ҳаракатининг ўзгарувчан вазиятида, бир неча ўзаро боғлиқликлар, натижа учун юқори масъулият, вақтнинг чегараланганлиги ва жараёни назорат қилиш лозим бўлганда намоён бўлади.

Спорт фаолиятида оператив тафаккурнинг қуйидаги хусусиятларини ажратиш мумкин:

1. Тафаккурнинг кўргазма-тимсолли характерига эгаллиги – ҳаракатларни бажаришда спортчининг тафаккури кўргазмали ҳис этилган тимсоллар ва ҳодисаларга асосланади.

2. Вазиятга хос тафаккур тарзи - спортчининг тафаккур тарзи муносиб ҳатти-ҳаракатлар, қарор қабул қилишни тақозо этади. Зеро, бунда йўл қўйилган хатоларни тузатиш имконияти бўлмайди.

3. Тафаккур тезлиги - тактик ҳаракатларни амалга оширишда вақтнинг ниҳоятда чекланганлиги билан изоҳланади.

4. Тафаккурнинг мақсадга йўналтирилганлиги - спортчининг чалғимасдан янги қарор қабул қилишдаги изланишларга диққатни қаратишини англайди. Мақсадга интилиш иродавий ривожланиш билан ҳамбарчас боғлиқдир.

5. Тафаккур теранлиги - ҳаракатлардаги асосий ва муҳим жиҳатларни ажрата билишда намоён бўлади.

6. Тафаккур кенглиги - тактик ҳаракатларга таъсир қилувчи жуда кўп алоқалар ва муносабатларни доимий назорат остида тутиб тура билиш кўникмасида намоён бўлади. Бунда ўз тажрибаси ва бошқа манбалардан ҳам кенг фойдаланилади.

Мусобақа ва машғулотлар жараёнида спортчи турли даражадаги қийинчиликларга тўқнаш келади. Ушбу вазиятларни ижобий ҳал этиш спорт фаолиятининг муваффақиятини ҳамда спортчиларнинг тафаккур ва интеллект ривожланганлик даражасини намоён этади. Спортчи юқори натижага эришиши учун ўз кучидан қандай фойдаланиш кераклигини билиши лозим.

Тадқиқотларга асосан мусобақа ҳолатида машқларини аниқ бажарган ва юқори натижа кўрсатган спортчиларнинг мантиқий ва оператив тафаккур кўрсаткичи натижаси пастроқ бўлган спортчиларнинг кўрсаткичидан юқори бўлган. Америкалик психолог Оглви ўз ҳамкасблари билан олиб борган

тадқиқотларда аниқлашича АҚШ олимпия жамоаси аъзоларининг тафаккур қобилияти юқори интеллект кўрсаткичига эга бўлган талабаларники билан тенг бўлган.

Спортчининг ҳаракатларни тафаккур қилишида қатор психологик жабҳалар ёрқин намоён бўлади: воқеликни идрок қилиш билан боғлиқ бўлган *перцептив* (ўзгарувчан вазиятларни тез идрок қилиш, рақиб ҳаракатини кузатиш маҳорати), вазиятни баҳолаш ва қарор қабул қилиш билан боғлиқ *интеллектуал* (оператив тафаккур, рақиб мақсадини тез англаш маҳорати), ҳаракатни ижро этиш билан боғлиқ *психомотор* (ҳаракатнинг тезлиги, сенсомотор координация).

Ильин спорт фаолиятида тафаккурнинг қуйидаги хусусиятларини ажратади:

- *амалийлик хусусияти* тафаккурнинг амалий хатти-ҳаракатга қўшилганлигини англатади.

- *тафаккурнинг тезлиги* спорт ҳаракатларини амалга ошириш жараёнида вақтнинг чекланганлиги билан изоҳланади.

- *тафаккурнинг мақсадга йўналганлиги* спортчининг чалғимасдан фаолиятга алоқадор элементларга диққатини қаратган ҳолда вазиятни тафаккур этиш, мақсадга интилиш билан боғлиқ.

- *тафаккурнинг ишончилилик хусусияти* олдинда турган ҳаракат дастури борасида етарлича маълумотларнинг йўқлиги билан боғлиқ. Шунинг учун тренерлар ҳаракатнинг натижасини олдиндан мутлақ эмас балки нисбатан ишончилилик даражасида айтади.

3. Психик жараёнлар диагностикаси методикалари

Сенсомотор координацияни аниқлаш

Сенсомоторика (лот. *sensus* – сезги ва *motor* - ҳаракат) – психиканинг сенсор ва мотор (ҳаракат) компонентларининг ўзаро алоқасини ўрганади. Анализаторлардан келувчи сенсомотор маълумотларга асосан ҳаракатларнинг бошланиши, бошқарилиши, назорат қилиниши ва коррекцияси амалга оширилади. Шу билан бирга ҳаракатни бажариш

жараёни аниқлаштириш, ўзгартириш ва янги сенсор маълумотнинг пайдо бўлиши билан боғлиқ.

Машқнинг бажарилиши:

1. Қалам билан узунлиги 30 см ва орасидаги масофа 2 мм бўлган икки тўғри параллел чизиқларни линейкада чизилади. Чизилган икки параллел чизиқлар орасидан ручка билан линейкаси 15-20 секунд ичида ручкани қоғоздан узмасдан чизиқ чизилади.

1-расм.

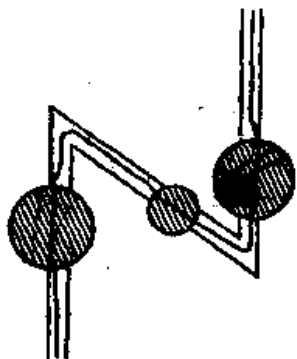


Натижа 1- расмда кўрсатилгани каби икки параллел чизиқлар орасидан ўтказилган чизиқ юқори ёки пастки чизиқларга неча марта тегишига қараб қуйидагича баҳоланади:

- 2-3 марта тегса натижа – яхши;
- 4-10 марта тегса натижа – ўрта;
- 10 мартадан ортиқ тегса натижа – қониқарсиз.

2. Бунда биринчи вазифа биров қийинлашади. Икки параллел чизиқларни арра тиши кўринишида 3 см баландликда ва 45 градусли бурчак шаклида линейкада чизилади.

2-расм.



Бунда чизиқларнинг умумий узунлиги 30 см ва орасидаги масофа 2 мм бўлади. Чизилган икки параллел чизиқлар орасидан ручка билан линейкаси 15-20 секунд ичида ручкани қоғоздан узмасдан чизиқ чизилади. Икки параллел чизиқлар орасидан ўтказилган чизиқ юқори ёки пастки чизиқларга тегиши кузатилади (2-расмда кўрсатилгани каби). Чизиқларга тегиб ўтган қисмларни линейкада ўлчанади ва умумий йиғиндиси чиқазилади. Чикқан умумий йиғинди қуйидагича баҳоланади:

- 1 см бўлса натижа – яхши;
- 2 см бўлса натижа – ўрта;
- 2 см дан ортиқ бўлса натижа – қониқарсиз.

3. Қалам билан ҳар бири 30 см бўлган тўғри чизик ва арра тиши кўринишидаги (3 см баландликда ва 45 градусли бурчак шаклида) чизик линейкада чизилади. Сўнгра ушбу чизиклар бўйлаб ручка билан линейкасиз 15-20 секунд ичида чизик чизилади. Натижа (3-расмда кўрсатилгани каби) оғишлар умумий сони ва оғишлар узунлигининг умумий йиғиндисига асосан қуйидагича ҳисобланади:

- оғишлар умумий сони – 5 ва оғишлар узунлигининг умумий йиғиндисига – 2 см бўлса натижа – яхши;
- оғишлар умумий сони – 10 ва оғишлар узунлигининг умумий йиғиндисига – 3,5 см бўлса натижа – ўрта;
- Агар кўрсаткич юқорида келтирилгани кўрсаткичдан ортиқ бўлса натижа – қониқарсиз.

3-расм.



4. Бир биридан 2 см оралиқда жойлашган диаметри 5 мм бўлган 10 доира циркул ёрдамида чизилади. 20 секунд давомида ўнгдан чапга қараб ҳар бир доирага бирин кетин нуқта қўйилади. 10 та доирага нуқта қўйилгандан сўнг жараён яна такрорланади (4-расмда кўрсатилгани каби). Бунда 20 секунд оралиғида доираларга жами нечта нуқта қўйилганлиги ва нечта хато қилинганлиги (доирадан ташқарига қўйилган нуқталар) саналади. Ушбу вақт оралиғида қўйилган нуқталар ва хатолар қуйидагича баҳоланади:

- 60 та нуқта ва 10 та хато бўлса натижа – яхши;
- 50 та нуқта ва 15 та хато бўлса натижа – ўрта;

- Агар кўрсаткич юқорида келтирилгани кўрсаткичдан паст бўлса натижа – қониқарсиз.

4-расм.



“Сонларни жойлаштириш” методикаси

Методика ихтиёрий диққатни баҳолашга қаратилган. Спортчиларнинг диққати ривожланганлик даражасини ўрганишда қўллаш тавсия этилади.

Кўрсатма: квадрат шаклдаги ҳар бирида 25 тадан катак мавжуд бўлган иккита жадвал (а,б) мавжуд. Жадваллардан биридаги (а) катакларда аралаш тартибда 25 та сон келтирилган, иккинчи жадвалдаги (б) катаклар эса бўш қолдирилган. Вазифа қуйидагича, яъни 2 минут давомида биринчи (а) жадвалдаги катакларда аралаш тартибда келтирилган сонларни иккинчи (б) жадвалдаги бўш катакларга ўсиш тартибида жойлаштириш лозим. Биринчи (а) жадвалга ҳеч қандай белги қўйиш мумкин эмас. Методика гуруҳий тадқиқотлар олиб боришда қулай ҳисобланади.

а-жадвал				
6	4	8	2	5
0	2	6	9	3
1	7	0	4	8
9	5	3	0	7
3	9	1	6	4

б-жадвал				

Натижа тўғри ёзилган сонлар миқдори бўйича баҳоланади. Ўртача меъёр – 22 та ва ундан ортиқ тўғри жойлаштирилган сонлар бўлади. Диққат кўрсаткичи (PB) қуйидаги формула бўйича аниқланади, бунда

$$PB = \frac{P - B}{t},$$

P – ёзилган сонларнинг умумий миқдори

B – хатолар сони (тушуриб қолдирилган сонлар)

t – вазифани бажариш учун кетган вақт

«Сонлар жадвали» методикаси

Методика диққатнинг кўчувчанлигини ўрганишга қаратилган. Келтирилган жадвалда 49 та катак мавжуд бўлиб ҳар бир катакда сон ва ҳарфлар келтирилган. Катакларнинг баъзилари кўк баъзилари оқ рангда тасвирланган. Иштирокчи жадвалдаги қора ва оқ катакларда келтирилган сонларни навбат билан топиши ва фақат уларнинг ёнидаги ҳарфларни ёзиши лозим. Сонлар ёнидаги ҳарфларни аниқлаш жараёнида кўк катакдаги сонлар пасайиш тартибида (25 дан 1 гача), оқ катакдаги сонлар эса ўсиш тартибида (1 дан 24 гача) бажарилиши талаб этилади. Масалан, кўк катакда пасайиш тартибида 25 сони “р” ҳарфи ёзилади, оқ катакда ўсиш тартибида 1 сони “в” ёзилади, яна кўк катакда пасайиш тартибида 24 сони “и” ҳарфи ёзилади, оқ катакда ўсиш тартибида 2 сони “н” ёзилади. Жараён шу тарзда давом этади ва қоғозда “рв ин ...” ҳарфлари пайдо бўлади. Вазифани бажариш вақти 5 минутни ташкил этади. Натижа тўғри ёзилган ҳарфлар жуфтлиги миқдори билан баҳоланади.

8-к	24-у	13-м	7-ф	22-б	12-и	5-б
8-э	14-ф	14-р	17-ш	15-д	6-г	3-е
19-к	3-к	18-ч	23-к	16-р	18-э	17-р
21-р	13-а	1-р	22-ш	11-р	23-г	20-г
5-м	10-с	4-ф	25-р	21-ц	2-т	19-ж
12-ж	6-б	16-у	20-м	4-с	10-б	9-а
2-н	7-н	11-л	15-у	9-к	24-и	1-в

Тўғри жавоб: рв ин ке бф рм гб кф ээ шк уб ул фи ма
жр рд ср ар кч нж гм бц сш кг ту р

“Сонли квадрат” методикаси

Ушбу методика диққат кўламининг тақсимланиши ва кўчишини ўрганишга қаратилган. 25 катакдан иборат бўлган а-жадвалда 1 дан 40 гача бўлган сонлар аралаш тартибида келтирилган, лекин 15 та сон тушириб қолдирилган. 40 катакдан иборат бўлган б-жадвалда 1 дан 40 гача бўлган сонлар ўсиш тартибида келтирилган ва барча сонлар тўлиқ ёзилган. Шу сабабли б-жадвал жавоблар жадвали ҳисобланади. Иштирокчи жавоблар жадвалидаги сонлар қаторида а-жадвалда тушириб қолдирилган сонларни аниқлаб тагига чизиши лозим. Вазифани бажариш вақти 1,5 минут.

а-жадвал				
14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

б-жадвал									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Калит									
1	2	<u>3</u>	<u>4</u>	5	6	<u>7</u>	8	9	<u>10</u>
<u>11</u>	12	13	14	<u>15</u>	16	<u>17</u>	<u>18</u>	19	20
<u>21</u>	<u>22</u>	23	<u>24</u>	25	26	27	28	<u>29</u>	<u>30</u>
31	32	33	34	<u>35</u>	36	37	<u>38</u>	39	40

Қайта ишлаш жараёнида тўғри жавоблар ҳисобланади.

Балли баҳолаш	7	6	5	4	3	2	1
Тўғри жавоблар	15	13-14	10-12	8-9	6-7	5	4

сони							
------	--	--	--	--	--	--	--

Оператив хотирани ўрганиш

Қуйидаги методика хотирада функционал жараён кечаётганда қисқа муддатли хотирани ўрганишга қаратилган. Синалувчига вазифани бажариш учун махсус бланка берилади.

Вазифа қуйидагича, ҳар бир қаторда 5 тадан сон бўлган 10 қатор сонлар жамланмаси мавжуд. Синалувчига дастлаб биринчи қатордаги 5 та сон ўқиб берилади. Ўқиб берилган 5 та сонларни синалувчи ўқиб берилган тартибда эслаб қолади ҳамда 1-сонни 2-сонга, 2-сонни 3-сонга, 3-сонни 4-сонга, 4-сонни 5-сонга қўшиб, ҳосил бўлган йиғиндини қоғозга ёзади. Масалан, 6,2,1,4,2 сонлари ўқиб берилса, синалувчи 6 ва 2 ни қўшиб - **8**, 2 ва 1 ни қўшиб - **3**, 1 ва 4 ни қўшиб - **5**, 4 ва 2 ни қўшиб - **6** сонларини **8,3,5,6** кўринишида ёзади. Кейинги қатордаги сонлар ҳам шу тарзда бажарилади. Қаторларни ўқиш орасидаги вақт 15 секунд бўлиши лозим.

Бланка учун намуна

№	Сонлар йиғиндиси
1	
2	
3	

Сонлар жамланмаси	Тўғри жавоблар
5,2,7,1,4	7985
3,5,4,2,5	8967
7,1,4,3,2	8575
2,6,2,5,3	8878
4,3,6,1,7	7978
4,2,3,1,5	6546
3,1,5,2,6	4678
2,3,6,1,4	5975
5,2,6,3,2	7895
3,1,5,2,7	4679

Тўғри жавоблар ҳисобланади (40 максимал тўғри жавоб). Тўғри жавоблар сони 30 та ва ундан ортиқ бўлиши меъёрий ҳисобланади. Оператив хотира бўйича ишончли кўрсаткични олиш учун бошқа сонлар қаторидан фойдаланган ҳолда қайтадан тест ўтказиш мумкин.

Сонларни эсда сақлаш

Ушбу методика қисқа муддатли кўриш орқали эсда сақлаш, унинг кўлами ва аниқлигини ўрганишга қаратилган. Вазифа қуйидагича, синалувчига махсус бланкада тайёрланган ҳар бири 2 та рақамли сонлардан (10 сонидан катта бўлган сонлардан) иборат бўлган 12 та сонлар жамланмаси 20 секунд давомида кўрсатилади. Синалувчи 20 секунд давомида имкон қадар кўпроқ сонларни эслаб қолиши лозим. 20 секунд вақт ўтгандан сўнг бланка олиб қўйилади ва синалувчи эсда сақлаган сонларни ёзади.

Қуйида махсус бланкада тайёрланган сонлар келтирилган:

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

Қисқа муддатли кўриш хотирасини баҳолаш тўғри ёзилган сонлар миқдори бўйича аниқланади. Тўғри жавоблар сони 7 та ва ундан ортиқ бўлиши меъёрий ҳисобланади.

Сўзларни эсда сақлаш

Синалувчиларга 25 та сўз мавжуд бўлган махсус бланка берилади. Улар 1 минут давомида ушбу сўзларни эслаб қолишга ҳаракат қилади. Сўнгرا бланкалар қайтариб олинади ва синалувчилардан 5 минут давомида эслаб қолган сўзларини исталган тартибда ёзиши сўралади.

Махсус бланкада мавжуд бўлган тахминий сўзлар: калит, йўлак, хирмон, аср, самолёт, фильм, поезд, муаттар, расм, динамо, ой, ҳимолай, қўшиқчи, суст, радио, календарь, пичан, эркак, довон, талаба, автобус, мавҳум, юрак, вертолёт, гулдаста.

Тўғри ёзилган сўзлар саналади ва ҳар бир ёзилган сўз 1 баллдан баҳоланади. Балларнинг жамига асосан хотира бўйича хулоса қилинади:

6 балл ва ундан кам. Хотира (биринчи навбатда кўриш хотираси) яхши ҳолатда эмас. Хотирани мустаҳкамлаш учун хотира машғулоти масалан, китоб ўқиш, шеър ёдлаш ва бошқалар билан доимо машқ қилиш лозим.

7-12 балл. Хотира ёмон эмас, лекин диққат қаратишда муаммолар мавжуд эканлиги эсда сақлашга ҳалақит беради.

13-17 балл. Натижа яхши ва кўп ҳолатларда хотира панд бермайди.

18-21 балл. Натижа жуда яхши ва ноодатий хотира ҳисобланади. Эслаб қолишга нисбатан диққат ва ирода мавжуд.

22 балл ва ундан юқори. Жуда юқори ва феноменал хотира.

Сонларнинг мантиқий қатори тести

Тест мантиқий тафаккурни баҳолашга қаратилган. Бунда сонлар қаторидаги мантиқий боғлиқликни топиб тушириб қолдирилган сонларни ёзиш лозим. Тестни бажариш вақти 5 минут.

Сонлар қатори:

1)	24	21	19	18	15	13	—	—	7	
2)	1	4	9	16	—	—	49	64	81	100
3)	16	17	15	18	14	19	—	—		
4)	1	3	6	8	16	18	—	—	76	78
5)	7	16	9;	5	21	16;	9	—	4;	
6)	2	4	8	10	20	22	—	—	92	94
7)	24	22	19	15	—	—				

Тўғри жавоблар:

- 1) 12; 9; 2) 25; 36; 3) 13; 20; 4) 36; 38; 5) 13; 6) 44; 46;
7) 10; 4.

Натижа тўғри ёзилган сонлар миқдори бўйича баҳоланади. Катта ёшли инсон учун 3 та ва ундан юқори тўғри жавоб меъёрий ҳисобланади.

Мавзу юзасидан саволлар

1. Психик жараёнларга нималар киради?
2. Спортчи фаолиятида психик жараёнларнинг ўрни қандай?
3. Спортчиларнинг ҳаракатлар координацияси қайси сезгиларга боғлиқ?

4. Оператив хотира қандай вазиятда намоён бўлади?
5. Ильин спорт фаолиятида тафаккурнинг қандай хусусиятларини ажратган?
6. Сенсомотор координацияни қайси машқлар ёрдамида аниқлаш мумкин?
7. Диққатнинг хусусиятларини аниқлашда қайси методикалардан фойдаланилади?
8. Оператив хотирани қайси методика ёрдамида ўрганиш мумкин?
9. Кўриш ва эшитиш орқали эсда сақлашни ўрганишда қайси методикалардан фойдаланилади?
10. Сонларнинг мантикий қатори тести қайси психик жараёни ўрганиш имконини берди?

7§. Спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари психодиагностикаси

1. Шахс индивидуал психик хусусияти турлари

Шахс индивидуал психик хусусиятлари индивидуал типологик фарқларни белгилайди ва бу асосида одамлар бир-биридан фарқланади. Шахс индивидуал психик хусусиятлари сифатида темперамент, характер, қобилият ўрганилади. Спорт фаолиятининг муваффақиятлилиги спортчи шахсининг индивидуал психик хусусиятларига боғлиқ. Спорт турининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ равишда спортчи нерв тизими ва темперамент танланган спорт турига мувофиқ бўлиши нейродинамик даражадаги яроқлилигини белгилайди. Бунда спортчининг танланган спорт турига нисбатан қобилияти ва лаёқати намоён бўлади.

Характер ижтимоий ҳаётда шаклланувчи психик хусусият сифатида намоён бўлади. Спорт фаолиятида спортчи керакли сифатларни эгаллайди ва унинг спортга хос характери шаклланади. Спорт турини танлашда спортчининг нерв тизими ва темпераменти, қобилиятини диагностика қилиш ҳамда спорт турига йўналтириш, спорт жамоасида спортчининг характери

шаклланиши жараёнини таҳлил этиш танланган спорт турида спортчининг муваффақиятини таъминлашга хизмат қилади.

Б.Теплов қобилятнинг куртаклари сифатида типологик хусусиятларни кўради. Бу қараш кўпгина тадқиқотларда ўз тасдиғини топган. Ҳар бир психомотор қобилят кўпгина куртаклар (ушбу қарашда типологик хусусиятлар) билан шартланиши қобилятни юзага келтирувчи типологик комплекслар ҳақида хабар беради. Тезлик қобиляти (сигналга қисқа вақтда жавоб бериш, мушакларнинг тез қисқариши ва ҳаракатларнинг юқори максимал темпи) кучсиз нерв тизими билан нерв жараёни қўзғалувчанлигининг уйғунлиги ва ташқи баланс бўйича қўзғалувчанликнинг устунлиги билан шартланади. Ушбу типологик хусусиятлар спортчида қанчалик юқори эканлиги унда тезлик қобиляти шунчалик намоён бўлишини билдиради.

2. Нерв тизими ва унинг хусусиятлари

Спортчи фаолиятига нерв тизими хусусиятлари ва темпераменти юқори таъсирга эга. Павлов таълимотига асосан темпераментнинг физиологик асоси олий нерв фаолияти типидир. У турли кучларнинг ўзаро муносабати, вазминлик, нерв тизими ҳаракатлилиги ва тормозланиши билан характерланади.

Қўзғалиш ва тормозланиш жараёни кучи нерв хужайралари иш қобиляти, уларнинг кучли ва узоқ таъсир этувчи қўзғатувчиларга чидамлилиги билан характерланади.

Нерв жараёни барқарорлиги — қўзғалиш ва тормозланишнинг балансини характерловчи хусусият. Қўзғалиш жараёни тормозланиш жараёни кучига тенг бўлганда нерв тизими вазмин бўлади, улардан бири устун бўлганда вазмин бўлмайди.

Нерв тизими жараёни қўзғалувчанлиги нерв хужайралари қўзғалиш ҳолатидан тормозланиш ҳолатига тез ўтиши ва тескариси — инертлик билан боғлиқ.

Нерв тизими ва темперамент хусусиятларига: сензитивлик, реактивлик, активлик, реакция темпи, пластиклик – ригидлик, экстроверсия – интроверсия алоқадор.

Сензитивлик қўзғатувчининг кам кучлилиги билан характерланиб қандайдир психик реакция уйғотади. Сензитив одамларда билинмас даражадаги қўзғалишда ҳам сезгирлик пайдо бўлади. Уларда сезгирлик жуда юқори.

Реактивлик – эмоционал жавоб қайтариш кучи билан белгиланади. Реактив одам – бу таъсирчан, ички ва ташқи таъсирларга эмоционал муносабат билдирувчи одамдир.

Активлик – инсоннинг фаоллик билан ташқи оламга таъсир этиши, мақсадга эришишда ҳалақит бераётган тўсиқларни қатъийлик билан енгиши, мақсадга қатъий йўналганлик.

Реакция темпи психик жараёнлар ўтиш тезлиги билан характерланади: билиш, эмоционал, иродавий жараёнлар ва нутқ, ҳаракат реакцияси ва ҳатти- ҳаракат жараёнлари.

Пластиклик – ригидлик. Пластиклик инсоннинг ҳаёт, фаолият, муҳит ўзгаришига енгил, тез мослашиши билан характерланади. Ригидлик – бу инертлик, ҳар қандай ўзгаришларга, ҳатти-ҳаракатларга тез мослаша олмаслик.

Экстроверсия – интроверсия. Бу хусусият инсоннинг ташқи ёки ички оламга муносабатида ифодаланади. Асосан бу йўналишдан инсонларнинг бирор таъсирга муносабати ва фаолияти, уларнинг алоқага киришимлилиги ёки ёпиқлиги билинади.

3. Спортчи фаолиятида нерв тизими ва темпераментнинг аҳамияти

Мураббий спортчиларнинг экстрове́рт ёки интрово́ртлигини билиши, айниқса жамоавий спорт турларида муҳим ҳисобланади. Интрово́ртларга, айниқса ўйин олдида ёлғизлик зарур. Мураббий жамоани битта хонага йиғилишини айтганда ёки интрово́рт спортчини ёлғизликни ёқтирмайдиган

спортчи билан бирга ўтиришини сўраса, бу интроверт спортчининг эмоционал қўзғалишини меъёрдан ҳам ошириб юбориши мумкин. Спортчиларни бирга бўлишини талаб этувчи мусобақавий ҳолат ҳам интроверт спортчилар учун жароҳатли бўлиши мумкин.

Мусобақа вақтида ҳам интроверт спортчиларнинг ҳаракатига, муаммосига кўп эътибор қаратиш, уларга кўрсатмалар бериш ижобий натижа бермайди. Уларнинг мусобақадаги ҳаракатини машғулот вақтида мураббий ва спортчи ўзаро муҳокама қилиш мақсадга мувофиқ. Шу билан бирга экстрроверт спортчиларни изоляциялаш бу спортчиларда юқори даражада эмоционал қўзғалиш ва фрустрацияни келтириши мумкин. Шунинг учун алоҳида ёки биргаликда яшаш спортчиларнинг эҳтиёжига қандай мос келаётганлигини билиш зарур.

Юқори тоифали спортчиларга кучли нерв тизими типи ва унинг хилма-хиллиги алоқадор. Улар учун вазмин нерв жараёни характерли. Нерв тизимининг бу асосий типлари спортчиларга катта спортда юқори натижаларга эришиш учун бир қатор психик сифатларни яратади: интеллектуал ва эмоционал иродавий жараёнлар пайдо бўлишида енгиллик ва тезлик, уларнинг динамикаси ва барқарорлиги, сўндирувчи факторларга қаршилиқ кўрсатиш, фаолият активлиги, пластиклиги, жисмоний юкламаларга чидам, иш фаолиятини қайта тиклай олиш. Нерв тизимининг бу хусусиятини юқори натижаларга эришишда спорт фаолиятининг асоси сифатида қараш мумкин. Фақат куч, вазминлик, нерв жараёни ҳаракатлилигига эга бўлиш билан спортчи юқори натижага эриша олмайди.

Текширувлар кўрсатишича, типологик хусусиятларни компенсация қилиш ва темпераментни спорт фаолияти талабига мослаштириш мумкин. Юқори тоифали спортчилар орасида кучсиз, вазмин бўлмаган, инерт нерв тизимили шахслар бор, уларда ортиқча сезувчанлик ва психик қатъиятсизлик кузатилади. Лекин темпераментнинг ушбу нерв тизими хусусияти спортда муваффақиятга эришишда ҳалақит бермайди. Бунинг учун фаолиятнинг индивидуал усулини шакллантириш керак.

Спортчилар фаолиятининг ўзига хос қатор динамик хусусиятлари нерв тизими хусусияти ва темпераментга боғлиқлиги психологлар томонидан исботланган. Турли хил нерв тизимли спортчилар айна натижага турли даражада куч ва энергия сарфлаб, ўзига хос йўл билан етишади. Ҳаракатчан ва вазмин бўлмаган нерв тизимли чанғичилар мусобақани бир текис ўтказишмайди, вазмин ва инерт чанғичилар эса масофани бир текис босиб ўтишади.

Ҳозирги вақтда тажрибали спортчилар учун ҳам юқори даражали мусобақа шароити стрессорли ҳисобланади, мусобақа эса психик стресс манбаидир. Кучсиз ёки ўртача стрессда спортчи юқори натижага эришади, юқори даражали стрессда натижа ёмон бўлади. Ҳар бир спортчида унинг ўзига хос бўлган индивидуал стресс бошланиш нуқтаси мавжуд. Фақатгина маълум даражадаги стресс оптимал бўлиб, спортчига яхши натижа кўрсатишга имкон беради. Нерв тизими типи ҳамда темперамент маълум даражада стресснинг генезиси ва динамикасини, унинг мусобақада спортчи фаолиятига таъсирини белгилайди. Мусобақа натижасининг яхши бўлиши нерв тизими кучига боғлиқ. Спортчиларнинг машғулот вақтида эришган натижасини мусобақа жараёнидаги кўрсаткичлари билан таққосланганда шу нарса кўринадики, мусобақа вақтида кучсиз нерв тизимли спортчиларнинг натижаси паст бўлади. Мусобақада натижа қанчалик паст бўлса, стресснинг шунчалик юқори бўлиши кучсиз нерв тизимли меланхоликларга хос. Юқори даражадаги стресс кучли нерв тизимли кишиларга сезиларли таъсир этмайди, кучсиз нерв тизимлиларга аксинча, кучли таъсир этади.

Баъзи спортчилар машғулот жараёнида ўзларининг эмоционал ҳолати ва диққатини мусобақа жараёнидагига қараганда яхшироқ назорат қилишади. Мусобақа вақтида хатоликка йўл қўйишса, бу хатони қандай тўғрилаш ҳақида ўйлаш ўрнига, бу хатолик учун ўзларини қойишни бошлайди, бу эса навбатдаги хатоликларни келтириб чиқаради. Шу билан бирга рақибининг ўйинини кузатиш, унга тақлид қилиш психик зўриқишни ва оқибатда стрессни келтириб чиқаради.

Мусобақа жараёнида стресс паст даражада бўлганда кучли ва кучсиз нерв тизимли спортчилар ўзларининг машғулот жараёнидаги кўрсаткичларига яқин натижа кўрсатишади. Мусобақа жараёни натижаси машғулот жараёни натижаси билан таққосланганда юқори даражали стрессда кучли нерв тизимли спортчилар натижаси кам даражада пасаяди, кучсиз нерв тизимли спортчиларнинг натижаси кўпроқ даражада пасаяди.

4. Шахс индивидуал психик хусусиятларини диагностикаси

Шахс индивидуал психик хусусиятларини диагностика қилишга мўлжалланган сўровномалар:

1. Темперамент сўровномаси (Я.Стреляу). Темперамент хусусиятларининг нерв тизими хусусиятлари билан мувофиқлигини (қўзғалиш ва тормозланиш жараёни кучи, нерв тизими барқарорлиги, нерв тизими жараёни қўзғалувчанлиги) Я.Стреляу сўровномаси ёрдамида аниқлаш мумкин. Сўровнома темпераментнинг хусусиятларига алоқадор 134 та саволлардан иборат. Тест натижасига асосан синалувчининг нерв тизими кучи, барқарорлиги ва қўзғалувчанлиги бўйича миқдорий баҳога эришилади.

2. Темперамент типини Н.Н. Обозов методикаси бўйича аниқлаш. Ушбу методика темперамент типини характерловчи 15 та эмпирик хусусиятларни тақдим этади. Келтирилган хусусиятларнинг намоён этилиши ҳар бир темперамент типи учун алоҳида даража (сифат) билан белгиланган. Синалувчи 15 та хусусиятнинг ўзида намоён бўлиш даражасини белгилайди. Тест якунида ҳар бир темперамент типи бўйича миқдорий баҳога эришилади. Қайси тип бўйича баллнинг юқорилиги шахс учун ушбу типнинг асосий эканлигини билдиради.

3. Айзенк шахс сўровномаси (EPI). Ганс ва Сибилла Айзенк сўровномаси экстроверсия-интроверсия ва нейротизм факторлари асосида темпераментни аниқлашга қаратилган. Сўровнома 57 та саволдан ташкил топган. Айзенк қайта таққословчи тадқиқот ўтказиш имкониятини яратиш мақсадида сўровноманинг фақат саволлардаги матнлари билан фарқ қилувчи А ва В вариантларини ишлаб чиққан. Тест якунида шкалалар бўйича олинган

балларни Айзенк доирасига жойлаштириш орқали темперамент типлари аниқланади.

Ушбу сўровнома устида янада ишлаши натижасида **PEN** модели (Psychoticism, Extraversion, and Neuroticism) яратилди ва **Айзенк шахс саволномаси (EPQ)** тестига киритилди. Шу сабабли ушбу тест **PEN** номи билан ҳам аталди. **EPQ** сўровномаси **EPI** сўровномасининг модификация қилинган варианты бўлиб, 101 та саволдан ташкил топган ва нейротикизм лабиллик, экстроверсия-интроверсия ва психотикизм хусусиятларини баҳолайди. Ушбу шкалалар ёрдамида шахс эмоционал-иродавий барқарорлиги ва темперамент типларини аниқлаш мумкин.

4. Темперамент тузилмасини психологик тадқиқ этиш сўровномаси. Б.Смирнов сўровномаси темпераментнинг бир неча поляри хусусиятларини аниқлаш имконини беради: экстраверсия - интроверсия, эмоционал таъсирчанлик - эмоционал барқарорлик, реакция темпи (тез - секин), фаоллик (юқори - қуйи). Сўровнома 48 та саволдан иборат бўлиб, синалувчи жавоблари белгиланган коэффициентлар асосида баҳоланади.

5. Темперамент формуласи. Ушбу тест А.Белов томонидан ишлаб чиқилган бўлиб, индивидда темперамент типларининг ўзаро нисбатини белгиланган формула асосида аниқлаш имконини беради. Тест натижасига кўра бир кишида ҳар бир темперамент типининг неча фоизда ифодаланганлигини аниқлаш мумкин.

6. Спорт жамоаларида темперамент хусусиятларини аниқлаш методикаси. Б.А.Вяткин методикаси турли вазиятларда (машғуллот, мусобақа ва б.) спортчиларнинг нерв тизими намоён этилишини кузатишга асосланади. Методика асосини нерв тизими кўрсаткичларига (нerv тизими кўзғалиш ва тормозланиш жараёни кучи, нерв тизими кўзгалувчанлиги) мувофиқ уч гуруҳга ажратилган тасдиқлар ташкил этади. Ҳар бир тасдиқ 1 баллдан 5 баллгача баҳоланади. Олинган балларнинг ҳар бир гуруҳ бўйича алоҳида йиғиндиси белгиланган таҳлил асосида баҳоланади.

7. 16 факторли шахс сўровномаси. Р.Б.Кеттел методикаси шахс характер хусусиятлари, мойиллик ва қизиқишларини аниқлаш имконини беради. Сўровнома 187 та саволдан иборат бўлиб кўп факторли сўровномалар қаторига киради.

8. Беш омилли шахс сўровномаси (Big five). Методика Р. МакКрай ва П.Коста томонидан ишлаб чиқилган бўлиб, характер ва темпераментнинг 5 та хусусиятларини аниқлайди. Сўровнома индивид хулқини ифодаловчи 75 жуфт тескари маъноли мулоҳазалардан иборат.

9. Темперамент тести. В.М.Русалов сўровномаси темперамент хусусияти сифатида эрглик (мулоқот ва ишда фаоллик даржаси), пластиклик, темп ва эмоционалликни аниқлаш имконини беради. Сўровнома 105 та саволдан иборат бўлиб, тест якунида микдорий баллар чиқазилиб ҳар хусусият ифодаланиш даражаси баҳоланади.

10. Шахс темперамент ва характер акцентуацияси тести. Г.Шмишек ва К.Леонгард сўровномаси шахс акцентуацияси типини диагностика қилишга мўлжалланган. Ушбу методика **К.Леонгарднинг “Шахс акцентуациясини аниқлаш” методикасининг** модификацияси ҳисобланади. Методикада келтирилган 10 та шахс акцентуацияси типи икки гуруҳга ажратилган: характер акцентуацияси (демонстратив, педант, тўхтаб қолувчи, таъсирчан) ва темперамент акцентуацияси (гипертим, дистим, хавотирли-қўрқоқ, циклотим, аффектив, эмотив).

11. П.Торранс креативлик тести. Ушбу методика ижодий қобилиятни диагностика қилишга қаратилган. Тест асосини дивергент тафаккурга, ўзгартириш киритиш ва ассоциация қилишга қобилият, янги ғоялар яратиш ва ишлаб чиқишга қобилият ташкил этади. Методикада 12 та тест бўлиб, вербал, тасвирий ва овозли батарея гуруҳларига ажратилган. Биринчиси вербал ижодий тафаккур; иккинчиси образли ижодий тафаккур (фигурали шакл ва расмларни тугатиш қисмлари); учинчиси сўз-овозли ижодий тафаккурни намоён этади.

12. Ижодий тафаккур батарея тестлари. Ушбу методика Е.Е.Тунник томонидан таклиф этилган. Батарея тестларининг асосий қисми Гилфорд ва Торранс тестларининг модификацияси ҳисобланади. Тестлар 5 ёшдан 15 ёшгача бўлган болаларга мўлжалланган. Тест 5 ёшдан 8 ёшгача бўлган болаларда индивидуал равишда ва 9 ёшдан 15 ёшгача бўлган болаларда жамоавий тарзда ўтказилади.

13. Ассоциациялар эркинлиги тести. Зиверт айтганидек, ушбу тест кенг маълумотларга эга ва ассоциацияларга, визуал креативликка қобилиятнинг ривожланганлик даражасини, ўзгартиришлар киритишга бўлган қобилиятни аниқлашга имкон яратади. Тест синалувчига бир қатор расмларни таклиф этиш ва синалувчи берган таҳлилларга кўра баҳолашга асосланади.

Бундан ташқари шахс индивидуал психик хусусиятларини диагностика қилишга мўлжалланган бир қанча сўровномалар психодиагностика амалиётида кенг қўлланилади.

Шахснинг типологик хусусиятларини аниқлаш методикаси

Ушбу методика шахснинг типологик хусусиятларини аниқлаш учун К.Юнг томонидан тавсия этилган бўлиб, экстрове́рт ва интрове́рт типларни ажратишга қаратилган.

Кўрсатма: Саволларни диққат билан ўқинг. Ҳар бир саволга 2 вариантдаги “а” ва “б” жавоблари мавжуд бўлиб, ўзингизга кўпроқ мос келадиган битта жавоб вариантыни танланг.

№	Саволлар	Жавоб вариантлар	
1	Сиз нимани афзал кўрасиз?	а	кўп бўлмаган яқин дўстларни
		б	катта ўртоқлар жамоасини
2	Қандай китобларни ўқишни афзал кўрасиз?	а	қизиқарли сюжет китоб
		б	қаҳрамонларнинг кечинмаларини очиб берувчи китоб
3	Суҳбатда сиз кўпроқ нимага йўл	а	тутилиш

	қўясиз?	б	хато
4	Агар сиз ножўя ҳаракат қилсангиз, унда:	а	кучли қайғурасиз
		б	кучли қайғурмайсиз
5	Одамлар билан қандай муносабатга киришасиз?	а	тез, осон
		б	секин, эҳтиёткорлик билан
6	Ўзингизни тез хафа бўлувчи одам деб ҳисоблайсизми?	а	ҳа
		б	йўқ
7	Сиз чин кўнгилдан, қаттиқ кулишга мойилмисиз?	а	ҳа
		б	йўқ
8	Сиз ўзингни ... деб ҳисоблайсизми?	а	камгап
		б	сергап
9	Сиз очик ёки сирли одаммисиз?	а	очик
		б	сирли
10	Сиз ўз кечинмаларингизни анализ қилишни ёқтирасизми?	а	ҳа
		б	йўқ
11	Одамлар даврасида бўлганингизда сиз ... маъқул кўрасиз.	а	гапиришни
		б	эшитишни
12	Сиз ўзингиздан норозиликни кўп ҳис қиласизми?	а	ҳа
		б	йўқ
13	Сиз ниманидир ташкил қилишни ёқтирасизми?	а	ҳа
		б	йўқ
14	Сиз хат сирдош дўст бўлишини хоҳлайсизми?	а	ҳа
		б	йўқ
15	Сиз қарор қабул қилишдан уни бажаришга тез кўчасизми?	а	ҳа
		б	йўқ
16	Сиз кайфиятингизни осон ўзгартирасизми?	а	ҳа
		б	йўқ
17	Сиз бошқаларни кўндиришни, ўз қарашларингизга ишонтиришни ёқтирасизми?	а	ҳа
		б	йўқ
18	Сизнинг ҳаракатингиз...	а	тез
		б	секин
19	Сиз юз бериши мумкин бўлган кўнгилсизликдан қаттиқ хавотирланасизми?	а	кўпинча
		б	камдан-кам
20	Сиз қийин вазиятларда ...	а	бошқалардан ёрдам сўрашга ошиқасиз
		б	ёрдам сўрашни ёқтирмайсиз

Натижалар таҳлили

Экстраверсия кўрсаткичлари: қуйидаги жавобларга 1 баллдан қўйилади - 1б, 2а, 3б, 4б, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а.

Жавоблар миқдорини ҳисоблаб чиқилади ва 5 га кўпайтирилади.

Балл: 0-35 - интроверсия; 36-65 - амбиверсия; 66-100 - экстраверсия.

Экстравертлар муомалада енгил, одамлар билан мулоқотга тез киришади, уларда агрессивлик даражаси юқори, лидерликка мойиллик бўлади, диққат марказда бўлишни ёқтиришади, импульсив, очик, киришимли, одамларни ташқи кўринишига қараб баҳолашади, ички оламига қарамайди; холериклар, сангвиниклар.

Интровертлар ўз шахсий кечинмалари оламига йўналган, кам киришимли, камгап, қийинчилик билан янги танишлар орттиради, таваккал қилишни ёқтиришмайди, эски танишлардан узилишдан қайғуради, ютуқ ва мағлубиятда вариантлар бўлмайди, ригидлик ва хавотирланиш юқори даражада; флегматиклар, меланхоликлар

Г. Айзенк шахс сўровномаси

Айзенк сўровномаси ёрдамида темпераментнинг асосида турувчи экстраверсия, интроверсия ва нейротизм хусусиятларини аниқланади.

Экстраверсия – ташқи оламга йўналганлик. бу типга мойил шахслар кўпроқ одамлар ичида бўлишни ёқтиришади, ўз кечинмаларини кўпроқ атрофдагилар билан баҳам кўради. Мулоқотга киришувчан.

Интроверсия - ички оламга йўналганлик. Бу типга хос шахслар оғир, вазмин, мулоқот доиралар чекланган, тортинчоқ, кўпроқ ўзларининг ички дунёлари билан банд ва ёлғизликни ёқтиради.

Нейротизм - нерв тизимининг хусусиятига кўра, инсоннинг ўз фаолиятини, асаб тонусини бошқаришидан иборат психофизиологик жиҳат. Нейротизм нерв тизим кўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг беқарорлиги натижасида юзага келади. Нейротизмда юқори асабийлик, беқарорлик, кайфият ўзгарувчанлиги, хавотир, депрессив реакция, стрессли вазиятларга таъсирчанлик хос. Тескари равишда эмоционал барқарорлик

хусусияти нейротизмнинг йўқлиги, бежавотирлик, стрессга бардошлилик, хатти-ҳаракатларнинг мувозанатлилиги билан характерланади.

Сўровнома 57 та саволдан иборат бўлиб, 24 та савол экстраверсия–интроверсия, 24 та савол нейротизм ва 9 та савол назорат шкаласига алоқадор.

Кўрсатма: Саволларни диққат билан ўқинг. Ҳар бир саволга 2 вариантдаги “ҳа” ва “йўқ” жавоблари мавжуд бўлиб, ўзингизга кўпроқ мос келадиган битта жавоб вариантыни танланг.

1. Сиз тез-тез ўзингизга куч ғайрат бағишловчи таассуротларга мойиллик сезасизми?
2. Сиз тез-тез сизни тушунадиган ва қўллаб-қувватлайдиган дўст кераклигини ҳис қиласизми?
3. Сиз ўзингизни беғам одам, деб ҳисоблайсизми?
4. Сизда олдингизга қўйган мақсадлардан воз кечиш қийинми?
5. Сиз бирон-бир фаолиятни амалга оширишдан олдин атрофлича ўйлаб, сўнг ҳаракат қиласизми?
6. Сиз фойдали бўлиш-бўлмаслигидан қатъий назар ваъдангизда турасизми?
7. Сизда кайфиятнинг кўтарилиши ва тушиши тез-тез юз берадими?
8. Сизда тез гапириш ва тез ҳаракатланиш бўладими?
9. Ҳеч қандай жиддий сабаб бўлмаса ҳам ўзингизни бахтсиз одамман, деб ҳис қилганмисиз?
10. Сиз баҳс мунозараларда ўзингизнинг кўп нарсага қодирлигингизга ишонасизми?
11. Сиз ёқимтой қарама-қарши жинсдаги шахс билан танишишни хоҳласангиз, тортинасизми?
12. Сизда ўзингизни бир жойга қўя олмайдиган ҳоллар ҳам бўладими?
13. Сиз одатда, шароитга қараб иш тутасизми?

14. Сиз бирор ишни бажариб бўлгач ёки бирор гапни гапириб бўлгандан сўнг, бу ишни қилмасам бўлар эди, гапирмасам бўлар эди, деб афсусланасизми?

15. Сизга одамлар билан учрашишдан кўра, китоб ўқиш афзалми?

16. Сизни хафа қилиш осонми?

17. Давраларда бўлишни ёқтирасизми?

18. Сизда бошқалардан яширадиган сирлар бўладими?

19. Сизнинг баъзан ғайратингиз жўшиб қадамингиздан ўт чакнайди, баъзан эса ҳафсалангиз пир бўлиб лоқайдлашинингиз тўғрими?

20. Сиз дўстларингиз даврасининг энг яхшилари билан чекланишга интиласизми?

21. Кўп орзу қиласизми?

22. Сизга бақириб гапиришганда, сиз ҳам шундай жавоб қайтарасизми?

23. Сизни нимадандир айбдорлик ҳисси безовта қиладими?

24. Сиз одатларингизни яхши ва маъқул дея оласизми?

25. Сиз ҳисларингизга эрк бериб, дўстлар даврасида ўзингизни хотиржам тутасизми?

26. Сизда ҳаддан ортиқ асабийлашиш бўладими?

27. Сизни қувноқ ва ҳаракатчан одам деб ҳисоблашадими?

28. Сиз бирор ишни бажариб бўлгач, уни бундан ҳам яхшироқ бажариши мумкинлиги тўғрисида ўйлайсизми?

29. Сизда нотаниш кишилар даврасида бўлиш ноқулайми?

30. Сиз ғийбат қиласизми?

31. Бошингизга ҳар хил хаёллар келиб, уйқу бермайдиган ҳоллар ҳам бўладими?

32. Сиз бирор нарсани билишни истасангиз, бошқалардан сўраб суриштиришга нисбатан китобдан билиб олишни афзал ҳисоблайсизми?

33. Сизда кучли юрак безовталаниш бўладими?

34. Сизга диққат-эътиборни талаб қиладиган иш ёқадими?

35. Сизда титраш ҳолати бўладими?

36. Сиз доимо ҳақиқатни гапирасизми?
37. Сизга бир-бирини камситадиганлар даврасида бўлиш ноқулайми?
38. Сиз сержаҳлмисиз?
39. Сизга тез ҳаракатланишни талаб қиладиган иш ёқадими?
40. Сиз ҳаммаси яхшилик билан тутаган, аммо ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин бўлган ҳодисалардан безовталанасизми?
41. Сиз одатда шошмасдан, секин юрасизми?
42. Сиз ишга ёки бирор киши билан учрашувга кеч қолганмисиз?
43. Бемаъни тушлар кўрасизми?
44. Сиз суҳбатлашишни ёқтирганлигингиз учун пайтни бой бермасдан, янги суҳбатдош билан танишишга интиласизми?
45. Сизни бирор-бир оғриқ безовта қиладими?
46. Сиз узоқ вақт дўстлар даврасида бўлмасангиз, ўзингизни нохуш ҳис қиласизми?
47. Сиз ўзингизни асабий одам деб ҳисоблайсизми?
48. Сизнинг танишларингиз орасида айнан сизга ёқмайдиганлари ҳам борми?
49. Сиз ўзингизни ўзига ишонган одам, деб ҳисоблайсизми?
50. Сизнинг ишингиз ёки камчилигингиз танқид қилинса, хафа бўласизми?
51. Сизда кўпчилик иштирок этадиган тадбирлардан қониқиш қийинми?
52. Сизни, бошқалардан нима биландир ёмонман, деган туйғу безовта қиладими?
53. Сизнингча, зерикарли даврани жонлантириш осонми?
54. Сизда ўзингиз тушунмаган нарсалар ҳақида гапирган вақтингиз бўладими?
55. Сиз соғлигингиздан безовталанасизми?
56. Сиз бошқалар устидан ҳазиллашишни ёқтирасизми?
57. Сиз уйқусизликка дучормисиз?

Тест натижаларини қайта ишлаш учта шкала бўйича алоҳида амалга оширилади. Калитга мос келган ҳар бир жавобларга 1 баллдан берилади. Қуйидаги 2 - жадвалда тест натижаларини қайта ишлаш калити келтирилган.

2-жадвал

№	Шкалалар	Тестнинг калити	Ифодаланиш даражалари
1	Экстраверсия-интроверсия	Ҳа - 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 Йўқ - 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51	0-5 балл - чуқур интроверт
			6-9 балл – интроверт
			10-11 балл - интроверсияга мойил
			12 – ўрта кўрсаткич
			13-14 балл - экстраверсияга мойил
			15-18 балл - экстраверт
			19-24 балл - юқори экстраверт
2	Нейротизм	Ҳа - 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57	0-8 балл - нейротизм қуйи даражаси
			9-13 балл - нейротизм ўрта даражаси
			14-18 балл - нейротизм юқори даражаси
			19-24 балл - нейротизм жуда юқори даражаси
3	Ёлғон	Ҳа - 6, 24, 36	0-5 балл - тест саволларига очиқ жавоб бера олган. Ўзини тўғри баҳолай билади.
		Йўқ - 12, 18, 30, 42, 48, 54	6-9 балл - тест саволларини тушунмаган, жавоб беришга иккиланган ёки ўзини ортиқча баҳолашга мойил

Иккита горизонтал ва вертикал чизиқлар ўтказилади. Жавоблардаги ҳарфлар шкаласи бўйича чиққан сонларни чизиқлар бўйича белгилаб чиқиб, текширилувчини характерловчи темперамент хусусиятларини айтиб бериш мумкин бўлади.

Темпераменти типлари координати



Сангвиник сезиларли психик фаолликка эга бўлган, атрофда бўлаётган воқеаларга тез муносабатини билдирувчи, таассуротларини ҳадеб ўзгартиришга интилувчи, муваффақиятсизликлар ва кўнгилсизликларни нисбатан енгил ўтказиб юбуровчи, жонли, ҳаракатчан, ифодали мимикаси ва ҳаракатлари бўлган тип.

Флегматик юраги кенг, барқарор интилишларга ва кайфиятларга, доимий ва чуқур ҳис-туйғуларга, ҳаракатлари ва нутқи бир хил маромда бўлган, руҳий ҳолати ташқи томонда ифода этиладиган тип.

Холерик жуда ғайратли, ишга жуда эҳтирос билан берилиш қобилиятига эга бўлган, тез ва шиддатли, қизгин эмоционал “портлаш” ва кайфиятнинг кескин ўзгаришларига мойил, илдам ҳаракатлар қиладиган тип.

Меланхолик таъсирчан, чуқур кечинмали, гап кўтара олмайдиган, аммо атрофдаги воқеаларга унчалик эътибор бермайдиган, ўзини тўхтата оладиган ҳаракатлар қиладиган ва секин овоз чиқарадиган тип.

Спортчининг психик барқарорлиги анкетаси

В.Э.Мильман

Шахс умумий хусусиятлари индивиднинг ўзига хос сифатлари бўлса, махсус хусусиятлари эса вазият билан боғлиқ сифатларни намоён этади. Вазият тушунчасини фақат ташқи тавсифи билан эмас, балки мотив, муносабат, шахс баҳоси каби ички жиҳатларни ҳам эътиборга олинади. Барча вазиятларни таснифлаб бўлмайди, лекин ички ва ташқи параметрларнинг барқарор бирлашишини белгилловчи вазиятлар мавжуд. Спортчининг махсус сифатлари спорт фаолиятида яққол намоён бўлади. Махсус сифатлар спортчининг машғулот ва мусобақаларда қатнашиши жараёнида шаклланади. Тўртта асосий махсус сифатларни ажратиш мумкин:

– **мусобақада эмоционал барқарорлик** – спортчи шахсининг юқори аҳамиятли махсус хусусияти ҳисобланади, чунки стрессорлар шахснинг эмоционал соҳаси орқали ҳаракатланади. Шу сабабли эмоционал барқарорлик психик барқарорлик каби кенг талқин қилинади. Бу хусусиятнинг асосий параметри мусобақа жараёнида вазиятлар эмоционал баҳоси адекватлиги ва эмоционал реакциялар мутаносиблиги ҳисобланади.

Ижобий жиҳати: мусобақада нисбатан тенг эмоционал фон намоён бўлади, ташқи воқеалар онгли равишда ва оқилона баҳоланади; эмоцияларга онгли муносабат билдирилади ва белгиланган ҳаракат режасига қарши бўлмайди; эмоциялар старт олди ҳолат ва мусобақа вақтидаги кучни оптимал даражада бошқаради.

Салбий жиҳати: мусобақада эмоционал фоннинг юқори даражада пасайиши кузатилади; ташқи воқеалар кучли эмоционал реакциялар уйғотади; эмоциялар спорт фаолиятини ақл билан ёндашилганига тескари равишда бошқаради; асабийлашиш ва энергияни иррационал равишда йўқотиш, оқибатда олдиндан чарчаш ва сўниш ҳолати кузатилади.

– **спорт фаолиятида ўзини бошқариш** – спортчининг эмоционал, ҳаракатга келтирувчи ва ички функционал жабҳаларида бўладиган ўзгаришларни эркин бошқара олиш қобилиятида, мусобақада ўзининг ҳатти – ҳаракатини назорат қилиш характерида намоён бўлади. Спорт фаолиятида ўзини бошқаришнинг аниқ намоён бўлиши доимо ўзига хос бўлиб, фаолият ва муҳитнинг ўзига хос хусусияти билан боғлиқ. Шунинг учун ўзига хос усуллардан доимий фойдаланиш орқали мустақил махсус хусусият ривожланади. Бу спорт фаолиятида яққол намоён бўлади.

Ижобий жиҳати: мусобақа бошланишидан олдин, танаффусда ва мусобақа мобайнида ўзини эркин тайёрлай олиш; ўз фаолиятини эркин режалаштира олиш, белгиланган режага аниқ амал қилиш, ўз ҳатти – ҳаракатини яхши назорат қила олиш; зарур бўлганда ташқи вазиятдан чалғий олиш, фикрларни бир жойга тўплай олиш.

Салбий жиҳати: ўзини яхши тайёрлай олмаслик ва эмоцияларни бошқара олмаслик; ўз фаолиятини аниқ режалаштира олмаслик, белгиланган режага риоя қилолмаслик, ўз ҳатти – ҳаракатини етарли даражада назорат қила олмаслик; ташқи вазиятдан чалғий олмаслик, фикрларни бир жойга тўплай олмаслик.

– **Мусобақа мотивациясида** спортчини мусобақага тўлиқ йўналтирувчи ички уйғотувчи куч акс этади. Спорт фаолиятининг ўзига хослиги спортчининг мотивацион соҳасига асосий талабни қўяди. Мусобақада омад – мотивларнинг умумий интенсивлиги, омадга эришиш ва омадсизликдан қочиш мотивацияларининг ўзаро алоқадорлиги, асосий талаб ва қизиқишларнинг барқарорлиги – умуман, оптимум мотивацияни ташкил қилувчи мотивацион кўринишга боғлиқ. Мусобақа мотивацияси бу спортчининг мусобақа руҳидир.

Ижобий жиҳати: мақсад ва вазифаларни аниқ қўйиш; хоҳиш, эмоционал куч билан мусобақага чиқиш, ўз кучини тўлиқ намоён этиш; қийин вазиятларни активлаштира олиш.

Салбий жиҳати: ўз мақсад ва вазифаларини паст даражада англаш; мусобақага эмоционал кучсиз, сўлғин ҳолатда чиқиш, ўз кучини тўлиқ намоён этолмаслик; оддий вазиятларда диққатнинг пасайиши.

– **Барқарорлик – тўсиқларга чидамлилиқ** – одатий, кескин бўлмаган вазиятларда функционал ҳолат ва ҳаракатга келтирувчи компонентларнинг барқарорлигини, спортчининг ички ва ташқи оламига турли хил тўсиқларнинг таъсир даражасини белгилайди. Бу хусусиятнинг асосий ташкил этувчи таркиби кескин вазиятларда амалга оширилиши керак бўлган хатти–ҳаракатлар тизимининг қайси даражада шакллантирилиши ҳисобланади.

Ижобий жиҳати: спорт формасида, техникасида ички иккиланишларнинг йўқлиги; кутилмаган ноқулай ҳолатлар мусобақа натижасига таъсир ўтказмайди; ўзига ишонч.

Салбий жиҳати: спорт формасида, техникасида етарлича тез иккиланишлар борлиги; кутилмаган ноқулай ҳолатлар мусобақа натижасига каттиқ таъсир этади; ўзига ишонч камлиги.

- **Стресс омилларга таъсирчанлик** - Спорт мусобақалари шароитида эмоционал стресс иккита асосий омиллар функцияси сифатида қаралади: мақсадга эришишда талабнинг қанчалик катталиги ва мақсадга эришишда ишончни субъектив баҳолаш. Стрессорлар стресс ҳолатини келтирувчи ички ёки ташқи олам омилларидир. Стрессорларни таснифлашда номаълум ва маълум, ўз навбатида уларни ички ва ташқи турларга бўлиш мумкин. Мусобақа пайтида бу стресс омиллар қуйидаги кўринишда ифодаланади:

– *ички номаълум стрессорлар:* спортчи ижобий натижани қўлга киритиш учун оптимал даражада ишлаши лозим бўлган барча ички механизмларнинг мусобақа пайтида оптимал даражада ишлашига тўлиқ ишонмаслиги сабабли пайдо бўлади. Спорт техникаси ва жисмоний сифатларни намоён этишда, функционал ҳолатида ва турли ички субъектив тўсиқларда иккилинишлар пайдо бўлади.

– *ташқи* номаълум *стрессорлар*: мусобақа жойи, шароити, ҳолати ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмаслик ва мусобақанинг ривожини олдиндан тўғри тахмин қила олмаслик, рақибнинг тактик ва жисмоний ҳолатини билмаслик, шерикларни яхши билмаслик, ташқи объектив характердаги тўсиқлар оқибатида пайдо бўлади.

– *ички* маъноли *стрессорлар*: спортчи мусобақа жараёнида ёки мусобақа омадсиз яқунланганда ўзида субъектив кўнгилсиз кечинмалар пайдо бўлишидан кўрқиши, жароҳат олишдан ва мағлуб бўлишдан кўрқиши оқибатида пайдо бўлади.

– *ташқи* маъноли *стрессорлар*: спортчи ўз фаолиятида мақсадни аниқ белгилай олмаслиги, моддий ва маънавий зарар кўриши, жамоа ва жамоа аъзолари манфаатига бўлган зарар, жамоада ўз ўрнини йўқотиш хавфи оқибатида келиб чиқади.

Номаълум стрессорлар фаолиятнинг характери билан боғлиқ бўлиб, у табиатан биринчи ҳисобланади. Маълум стрессорлар фаолиятнинг натижасига берилаётган баҳога жавобгарлик ҳисси билан боғлиқ; ички маълум стрессорлар шахснинг мотивларини амалга оширишда ички субъектив баҳолаш характери билан белгиланади; ташқи маълум стрессорлар ташқи назорат характери ва мусобақага иштирок этишда фаолиятнинг индивидуал ва ижтимоий аҳамиятини баҳолаш билан белгиланади.

Спортчининг психик барқарорлиги анкетаси спортчи шахсининг махсус шахс сифатлари, турли стресс омилларга таъсирчанлигини аниқлашга мўлжалланган.

Кўрсатма: Куйида келтирилган саволларни диққат билан ўқинг ва ўзингиз учун энг мувофиқ битта жавоб вариантини белгиланг.

1. Қандай ҳолатларда сиз масъулиятли мусобақаларда муваффақиятлироқ иштирок этасиз?

а – хавотирланмасдан, хотиржам ҳолатда

б – юқори ҳаяжонланган ҳолатда

в – кучли ҳаяжонланган ҳолатда

г – аниқ айта олмайман

2. Муҳим мусобақаларда одатда қаттиқ хавотирланасизми?

а – ҳа

б – баъзида

в – йўқ

3. Сиз одатда муҳим мусобақаларда аниқ хавотирланасизми?

а – одатда бу ҳақида ўйламайман

б – баъзида

в – йўқ

4. Сизга натижа учун тахминий, назорат машқларида қатнашиш ёқадими?

а – ҳа

б – аниқ айта олмайман

в – йўқ

5. Мавсумнинг энг муҳим даври мобайнида юқори натижаларнинг стабил даражасини ушлаб тура оласизми?

а – ҳа

б – ўзгаришлар бўлади

в – йўқ

6. Сизнинг техникангиз стабилми?

а – ҳа

б – ўзгаришлар бўлади

в – йўқ

7. Кутилмаган тўсиқлар сизни қаттиқ эсанкиратиб қўядими?

а – ҳа

б – баъзида

в – йўқ

8. Мусобақада хавотир энг аъло кўринишда иштирок этишга ҳалақит берадими?

а – ҳа

б – баъзида

в – йўқ

9. Сиз муҳим мусобақаларга тўлиқ бор кучингизни берасизми?

а – ҳа

б – ҳар доим эмас

в – йўқ

10. Сиз катта ҳажмдаги, шиддатли юкломани бемалол бажарасизми?

а – ҳа

б – ҳар доим эмас

в – йўқ

11. Сизга муваффақиятсизликлар қаттиқ таъсир этадими?

а – ҳа, қаттиқ хафа қилади

б – тез унутилади

в – катта эътибор бермайман

12. Қандай ҳолатларда энг яхши натижага эришасиз?

а – ўз ҳаракатларимни қаттиқ назорат қилганда

б – автоматик бажарганда

в – ўртача ҳолатда

13. Масъулиятли мусобақалар вақтида сизда иштирокингиз натижасига таъсир этувчи тушунтириб бўлмас жиддий хатолар бўладими?

а – ҳа

б – баъзида

в – амалда бўлмайди

14. Спортда курашиш муваффақиятли давом этаётганда сизда «иш битди» «тезроқ тугаса эди» деган ҳиссиёт пайдо бўладими?

а – ҳа

б – баъзида

в – йўқ

15. Сиз масъулиятли мусобақалардан олдин қачон хавотирни бошдан кечирасиз?

а – мусобақадан бир неча кун аввал

б – мусобақа арафасида

в – мусобақага чиқиш олдидан

16. Сизга олдиндаги муҳим мусобақаларга иштирок этиш ҳақидаги фикрлардан узилиш қийинми?

а – ҳа

б – йўқ

в – қисқа муддатга узилишим мумкин

17. Стартга чиқиш олдидан махсус настрой ўтказасизми? (бир неча жавоб вариантлари танлашингиз мумкин)

а – йўқ, ўтказмайман

б – тинчланишга, тангликни йўқ қилишга ҳаракат қиламан

в – бирор ёқимли нарсга ҳақида ўйлашга ҳаракат қиламан

г – ўзимни олдиндаги мусобақага чиқишга жалб этаман

д – жисмоний тонусни активлаштиришга, кўтаришга ҳаракат қиламан

е – олдинда турган мусобақага чиқиш ҳақидаги фикрлардан чалғишга ҳаракат қиламан

ж – ўзимда спортга хос ғазабни уйғотишга ҳаракат қиламан

з – олдинда турган мусобақага чиқишнинг тактик ва техник жиҳатларини онгимда кўриб чиқаман

и – психологик настрой сифатида чигал ёзди машқдан фойдаланаман

18. Агар лозим деб топсангиз бир кўринишдаги старт олди настройдан бошқасига тезда кўча оласизми?

а – йўқ

б – одатда бунга эҳтиёж сезмайман

в – ҳа

19. Спорт кураши мобайнида лозим бўлса ўзингизни тинчлантиришга мажбур қила оласизми?

а – йўқ

б – ҳар доим эмас

в – қоидага кўра қила оламан

20. Ўзингизни тинчлантиришга эришиш учун ўзингизга ўзингиз оғзаки буйруқ берасизми?

а – йўқ

б – одатда бунга эҳтиёж сезмайман

в – ҳа

21. Сиз спортдаги муваффақият учун ҳаётда кўп нарсадан кечишга тайёرمىсиз?

а – ҳа, ҳаётнинг кўп яхши нарсаларидан кеча оламан

б – бундай муаммо менинг олдимда пайдо бўлгани йўқ

в – йўқ

22. Сизнинг мусобақаларга муносабатингиз қандай?

а – мусобақа – бу қийин имтиҳон

б – мусобақа – бу байрам

в – униси ҳам, буниси ҳам

- Сизда қуйидаги сабаблар туфайли маъсулиятли мусобақаларда муваффақиятсизлик бўладими? (жавоблар: а – ҳа; б – баъзида; в – қоидага кўра, йўқ; г – йўқ;).

23. Жисмоний ҳолат, спорт формасида ўзгаришлар

а б в г

24. Техниканинг ўзгарувчанлиги

а б в г

25. Ўзини ҳис қилишда, кайфиятда ўзгаришлар

а б в г

26. Омадсизлик, «спорт омади»да ўзгаришлар

а б в г

27. Мусобақа ўтадиган шароитда кутилмаган ҳолатлар (ташқи тўсиқлар,

а б в г

майдоннинг ноодатий ҳолати, спорт анжомлари ва б.)

28. Рақибнинг тактик янгилиги а б в г

29. Рақибнинг қутилмаган иштироки а б в г

30. Ҳакамларнинг ноҳолислиги а б в г

- Масъулиятли мусобақаларда қуйидаги сабаблар сизнинг иштирокингизга таъсир этадими? (жавоблар: **а** – ҳа, танг ҳолатга тушуради; **б** – ҳа, эҳтиёт бўлиб ҳаракат қилишга мажбур этади; **в** – ҳа, актив ҳаракат қилишга мажбур этади; **г** – йўқ;).

31. Жароҳат олишдан қўрқиш а б в г

32. Мағлубиятдан қўрқиш а б в г

33. «Ноқулай» рақиб а б в г

34. Мусобақанинг охиригача куч етмаслигидан қўрқиш а б в г

35. Жамоага панд беришдан қўрқиш а б в г

36. Мураббийга панд беришдан қўрқиш а б в г

37. Ўзининг спортдаги нуфузидан қўрқиш а б в г

38. Салбий натижа моддий йўқотишларни келтиришидан қўрқиш а б в г

39. Охирги йилдаги мусобақаларда кўрсатилган натижалардан мамнунмисиз?

а – ҳа, тамоман

б – ҳа, лекин янада яхшироқ бўлиши мумкин эди

в – жуда ҳам эмас

г – йўқ

40. Сўнгги мавсумдаги ўзингизнинг энг яхши натижаларингизни қаерда кўрсатгансиз?

а – машғулотларда

б – кичик мусобақаларда

в – катта мусобақаларда

Анкета қуйидаги параметрларни намоён этади:

- Мусобақада эмоционал барқарорлик – 1, 2, 8, 13, 14, 15.
- Спортда ўзини бошқариш – 3, 12, 16, 18, 19, 20.
- Мусобақа мотивацияси – 4, 9, 10, 11, 21, 22.
- Стабиллик-тўсиқларга бардошлилик – 5, 6, 7, 23, 24, 25.
- Стресс омилларга таъсирчанлик: -
- ички номаълум стрессорлар – 23, 24, 25, 26,
- ташқи номаълум стрессорлар – 27, 28, 29, 30,
- ички маъноли стрессорлар – 31, 32, 33, 34,
- ташқи маъноли стрессорлар – 35, 36, 37, 38.

Психик барқарорлик компонентлари																
	Мусобақада эмоционал барқарорлик				Спортда ўзини бошқариш				Мусобақа мотивацияси				Стабиллик- тўсиқларга бардошлилик			
№	а	б	в	г	а	б	в	г	а	б	в	г	а	б	в	г
1	-1	1	1	0												
2	-2	0	1													
3					-2	-1	1									
4									1	0	-1					
5													1	0	-2	
6													1	0	-2	
7													-2	0	1	
8	-2	-1	1													
9									1	-1	-2					
10									1	-1	-2					
11									1	-1	-2					
12					1	-1	0									
13	-2	0	1													
14	-2	0	1													
15	-2	-1	0													
16					-2	1	0									
17	Эмоционал реакция характери: а - нейтрал; г, д, ж, з, и - стеник; б, в, е - астеник															
18	-2	0	1													
19	-2	-1	0													
20	-1	-1	1													
21									1	-1	-2					
22									-1	2	0					
23													2	1	1	0
24													2	1	1	0
25													2	1	1	0
	Стресс омилларга таъсирчанлик															

	<i>ички номаълум стрессорлар</i>				<i>ташқи номаълум стрессорлар</i>				<i>ички маъноли стрессорлар</i>				<i>ташқи маъноли стрессорлар</i>			
23	2	1	1	0												
24	2	1	1	0												
25	2	1	1	0												
26	2	1	1	0												
27					2	1	1	0								
28					2	1	1	0								
29					2	1	1	0								
30					2	1	1	0								
31									2	1	1	0				
32									2	1	1	0				
33									2	1	1	0				
34									2	1	1	0				
35													2	1	1	0
36													2	1	1	0
37													2	1	1	0
38													2	1	1	0
39	умумий мусобақа барқарорлиги															
40	умумий мусобақа барқарорлиги															

Ҳар бир компонент бўйича баллар миқдори чиқазилади. Махсус шахс сифатлари компоненти бўйича психик барарорликнинг ўрта кўрсаткич 0 баллни ташкил этади. Махсус шахс сифатлари кўрсаткичи «-» белгиси билан чиқиши айти психик барарорлик компонентининг ўрта кўрсаткичдан пасайишини ва «+» белгиси билан айти чиқиши психик барқарорлик компонентининг ўрта кўрсаткичдан кўтарилишини ифодалайди.

Стресс факторларга таъсирчанлик компонентининг барча типлари умумий жавоблар йиғиндиси 0 дан 32 баллгача бўлади. Ушбу компонент бўйича 8-12 балл орасидаги кўрсаткич ўртача ҳисобланади.

39, 40 – саволлар умумий мусобақа барқарорлигини билишга йўналтирилган назорат саволларидир. 17 – савол эмоционал реакцияни баҳолашга қаратилган.

Характер хусусиятлари диагностикаси

(А.В.Лебедев, 2006)

Ушбу сўровнома 20 саволдан иборат бўлиб характернинг ўзига хос хусусиятларини аниқлашга қаратилган.

Кўрсатма: тест саволларини диққат билан ўқинг ва келтирилган жавоб вариантларидан ўзингизга мос келган битта жавоб вариантини белгиланг.

1. Сиз ўзингизнинг хатти-ҳаракатингиз атрофдаги одамларга қандай таъсир этиши ҳақида кўп ўйлайсизми?

- А) жуда кам
- Б) кам
- В) етарлича кўп
- Г) жуда кўп

2. Сизда ўзингиз ишонмаган нарса ҳақида гапириш ҳолати кузатиладими (бошқаларга қарши бўлиб ўжарлик қилиш ёки ўз тасаввури бойлигини кўрсатиш сабабли)

- А) ҳа
- Б) йўқ

3. Сиз одамлардаги қуйида келтирилган сифатлардан қайсини кўпроқ қадрлайсиз?

- А) қатъиятлилиқ
- Б) тафаккурнинг кенглиги
- В) самарадорлик, ўзини кўрсата билиш

4. Сиз синчковликка (ҳар бир нарсани майда жиҳатларига эътибор қаратиш) мойилмисиз?

- А) ҳа
- Б) йўқ

5. Сиз ўзингиз билан содир бўлган кўнгилсизликларни тез унутасизми?

- А) ҳа
- Б) йўқ

6. Сиз ўзингизнинг хатти-ҳаракатингизни анализ қилишни яхши кўрасизми?

- А) ҳа
- Б) йўқ

7. Сиз ўзингизга таниш одамлар орасида бўлганингизда ...

А) ушбу жамоада қабул қилинган муомала тарзини сақлашга ҳаракат қиласиз.

Б) ўзингиз билан ўзингиз қоласиз.

8. Қийин вазифага киришишдан аввал сизни кутаётган қийинчиликлар ҳақида ўйламасликка ҳаракат қиласизми?

А) ҳа

Б) йўқ

9. Сизни фикрингизча қуйида келтирилган хусусиятлардан қайси бири сизга кўпроқ мос келади?

А) орзу қилувчи

Б) содда, кўнгли очик

В) кунт билан ишлайдиган

Г) вазифани ўз вақтида бажарадиган, тартибли

Д) кенг маънода “файласуф”

Е) шошқалоқ одам

10. Бирор саволни муҳокама қилаётганда ...

А) кўпчиликни фикридан фарқли бўлса ҳам ўз нуқтаи назарингизни баён этасиз

Б) сизни нуқтаи назарингиз бошқача бўлса ҳам бундай вазиятда сукут сақлаш маъқул деб ҳисоблайсиз.

В) ўз фикрингизда қолиб, кўпчиликни қўллайсиз

Г) ўзингизни турли ўйлар билан урунтирмайсиз ва кўпчиликнинг фикрини қабул қиласиз

11. Раҳбариятнинг кутилмаган чақириғи сизда қандай кечинма уйғотади?

А) ғазаб

Б) хавотир

В) ташвиш

Г) ҳеч қандай кечинма уйғотмайди

12. Мунозарали вазиятда сизни рақибингиз сизга қарши шахсий адоват кўрсатса сиз қандай йўл тутасиз?

- А) унга шундай жавоб қайтарасиз
- Б) буни рад этасиз
- В) намойишкорона ҳақоратлайсиз
- Г) бироз танаффус қилишни таклиф қиласиз

13. Агар сизни ишингиз яроқсиз деб топилса сизда қандай кечинма юзага келади?

- А) ўқинч
- Б) уят
- В) ғазаб

14. Агар ноқулай вазиятга тушсангиз биринчи ўринда кимни айблайсиз?

- А) ўзингизни
- Б) омадсизликни
- В) бошқа ташқи сабабларни

15. Атрофингиздаги одамлар (раҳбарият, мураббий, жамоадошлар) сизнинг қобилиятингиз ва маҳоратингизни етарлича баҳоламаётгандек туюладими?

- А) ҳа
- Б) йўқ

16. Агар дўстларингиз сиз билан ҳазиллашса нима қиласиз?

- А) улардан ғазабланасиз
- Б) чекинишга ҳаракат қиласиз
- В) ғазабланмайсиз, сиз ҳам ҳазилга қўшиласиз
- Г) кулиб жавоб қайтарасиз
- Д) бефарқдек кўринасиз, жилмаясиз, лекин ичингизда ғазабланасиз

17. Агар шошаётган вақтингизда, сизнинг анжомларингиз жойида йўқ бўлса нима қиласиз?

- А) сокин бўлиб қидиришда давом этасиз

Б) уйдагиларни тартибсизликда айблаб қидирасиз

В) сизга керакли анжомсиз кетасиз

18. Қайси сабаб сизни мувозанатингизни кўпроқ бузади?

А) узун навбат

Б) жамоат транспортидаги тиқилинч

В) бир савол юзасидан белгиланган жойга бир неча бор келиш зарурияти

19. Тортишувни тугатгандан сўнг ҳам ўз қарашингизни ҳимоя қилиш учун янги далилларни келтириб фикрингизни асослашни давом эттирасизми?

А) ҳа

Б) йўқ

20. Агар зарурий ишни тугатиш учун сизга ёрдамчи танлаш лозим бўлса, номзодлардан кимни танлайсиз?

А) бажарувчи одам, лекин ташаббускор эмас

Б) билимли одам, лекин ўжар ва баҳслашувчи

В) қобилиятли одам, лекин эринчоқ

Жавоблар натижаси баҳолаш шкаласи бўйича баҳоланади, сўнгра балларнинг умумий йиғиндисидан ҳисоблаб чиқилади.

Баҳолаш шкаласи

	А	Б	В	Г	Д	Е		А	Б	В	Г	Д
1	0	1	2	3			11	0	1	2	0	
2	0	1					12	0	2	1	3	
3	1	1	0				13	2	1	0		
4	2	0					14	2	0	0		
5	0	2					15	0	2			
6	2	0					16	0	1	2	0	1
7	2	0					17	2	0	1		
8	0	2					18	1	0	2		
9	0	1	3	2	2	0	19	0	2			
10	2	0	0	0			20	0	1	2		

Натижалар таҳлили

15 баллдан кам. Бундай инсон қатъиятсизлиги, беқарорлиги ва бепарволиги билан ажралиб туради. Ўзи билан содир бўлган кўнгилсизликларда ўзини эмас фақат бошқаларни айблашга доим тайёр. Дўстлик ва ишда унга суяниш қийин. Ўз жамоадошлари билан муносабатда етарлича ишончга эга эмас.

15 баллдан 25 баллгача. Бундай инсон етарлича мустаҳкам характерга эга. Ҳаётга реал кўз билан қарайди, лекин унинг ҳамма хатти-ҳаракатлари бир хил эмас. Унда ҳам баъзи узилиш ва адашишлар бўлади. У виждонли ва жамоа билан чиқиша олади. Шундай бўлсада, баъзи камчиликларини бартараф этиш кераклигини ўйлашга тўғри келади.

26 баллдан 38 баллгача. Бу инсон қатъиятли, масъулият ҳиссига эга. Ўзининг фикрини қадрлайди, лекин бошқаларнинг фикри билан ҳам ҳисоблашади, юзага келган вазиятларда тўғри йўналиш белгилайди ва кўп ҳолатларда тўғри қарор қабул қилишни билади. Бу кучли характер сифатлари борлигидан далолат беради. Унга иззатталаблик ҳисси бегона эмас, бошқалар билан муносабатда қаттиққўллик кўрсатиши мумкин.

38 баллдан ортиқ. Агар бу инсон саволларга жавоб бериш жараёнида ўзининг хатти-ҳаракати ва муносабатини объектив баҳолашга ҳаракат қилган бўлса, демак бу инсон бошқалардан ўзининг ниҳоятда юқори ривожланган ва жамиятда ҳурмат қилинадиган шахсий сифатлари билан ажралиб турди. Лекин бу жавобларни юқори объективликка эга дейиш мушкул.

Мавзу юзасидан саволлар

1. Шахс индивидуал психик хусусиятига нима киради?
2. Қобилиятнинг куртаклари нимада акс этади?
3. Нерв тизими хусусиятларига нималар алоқадор?
4. Спортчи фаолиятида нерв тизими ва темпераментнинг ўрни қандай?
5. Юқори тоифали спортчиларнинг нерв тизими қандай?
6. Шахс индивидуал психик хусусиятларини қайси сўровномалар ёрдамида диагностика илинади?

7. Я.Стреляу темперамент сўровномаси ёрдамида нерв тизимининг қайси жиҳатлари аниқланади?

8. Айзенкнинг шахс сўровномасида темпераментни қайси факторлар ёрдамида аниқланади?

9. Спорт жамоаларида темперамент хусусиятларини аниқлаш методикаси неча балли тизимда баҳоланади?

10. Спортчининг психик барқарорлиги анкетаси муаллифи ким?

8§. Спортчиларнинг эмоционал ҳолатлари психодиагностикаси

1. Эмоция ва унинг спорт фаолиятидаги ўрни

Воқеликка шахсий муносабатнинг ички кечинмалар шаклида акс этиши ҳиссиёт ва эмоцияни юзага келтиради. Ташқи аломатлари яққол намоён бўладиган ҳис-туйғуларни ички кечинмаларда ифодаланишдан иборат психик жараён юзага келишининг аниқ шаклини эмоция деб таъриф бериш мумкин. Масалан, юзларнинг табассумланиши, ранги ўзгариши, кулгу, йиғи, ғамгинлик, иккиланиш, саросималик ва бошқалар эмоциянинг ифодасидир. Шахсий муносабат шиддатлилиги ташқи таъсирнинг кучига боғлиқ бўлади.

Спорт фаолияти кучли ва ёрқин эмоционал кечинмалар билан ажралиб туради. Спортни ҳис-туйғуларсиз тасаввур этиб бўлмайди. Спорт кучли ҳис-туйғуларга бойлиги, уларнинг эмоционал жозибадорлиги унинг инсонларга ижобий таъсир этишининг муҳим шартидир. Аммо спортдаги эмоционал кечинмалар бошқа ҳис-туйғулар каби астеник ва стеник бўлиши ҳамда инсоннинг хатти-ҳаракатларига ҳам ижобий ҳам салбий таъсир этиши мумкин. Спорт фаолиятида намоён бўладиган ҳис-туйғулар орасида қуйидагиларни кўрсатиш мумкин:

1. Машғулотлар жараёнида организмда юз берувчи ўзгаришлар билан боғлиқ эмоционал кечинмалар. Машғулотлар жараёни учун хос ва асосий жиҳатларидан бири бўлмиш мушакларнинг кучли фаоллиги меъёрида кечса, унга доимо ўзига хос кўтаринки кайфият ҳамроҳ бўлади, шунингдек бундай

ҳолатларда спортчида жўшқинлик, ҳаётдан хушнудлик кайфияти устувор бўлади.

2. *Техник жиҳатдан ўта мураккаб, қийин ва хавфли жисмоний машқларни юқори даражадаги мукамаллиги билан боғлиқ эмоционал кечинмалар.* Ушбу ҳис-туйғулар организмнинг умумий иш қобилияти юқори даражада эканлигини ифодалаб, мазкур ҳаракатни бажаришда эришилган ютуқдан лаззатланиш ва бу орқали спортчида ўз шахсининг бошқалардан устун эканлигини ҳис этиш туйғуларини акс эттиради.

Аксинча машғулотларда кузатиладиган жароҳат олиш, қийин машқларни бажариш пайтида содир бўладиган омадсизликлар, албатта, спортчиларда астеник эмоцияларни келтириб чиқаради: масалан, ўзига ишончсизлик, кўрқув, тормозланиш ва ҳоказо. Хавфли жисмоний машқларни бажариш чоғида спортчилар ҳис этадиган стеник ҳис-туйғуларга асосан спорт ҳаракатларини қийин шароитларда бажаришдан пайдо бўладиган кўрқув ҳиссини енгил асосий омил бўлиб хизмат қилади.

3. *Мусобақада курашларнинг бориши билан боғлиқ бўлган эмоционал кечинмалар.* Ушбу ҳис-туйғулар ниҳоятда кучли ҳаяжонли тарзда кечиб, унда спортчиларнинг ғалаба қозонишга ёки энг юқори спорт натижаларини кўрсатишда йўналтирилган улкан интилишлари, хатти-ҳаракатлари ифодаланади. Ушбу эмоционал ҳис-туйғулар ўз суръати билан одамнинг оддий кундалик ҳаётида кечириладиган ҳис-туйғулардан анча баландроқ ва кучлироқ таъсирга эга.

4. *Эстетик ҳиссиётлар.* Аксарият ҳолларда эстетик ҳис-туйғулар жисмоний машқларни мукамал бажаришни ифодаловчи ҳаракатлар ритмини, уларнинг шакл гўзалликларини ва бошқа томонларини идрок этиш билан боғлиқ бўлади. Бу туйғулар гимнастика, конькида фигурали учиш ва шу каби бошқа спорт турларида юзага келади. Спорт машғулотлари ёки мусобақалари бўлиб ўтаётган ташқи шарт-шароитларни идрок этиш туфайли туғиладиган ҳис-туйғулар ҳам катта эстетик аҳамиятга моликдир. Агар спорт мусобақаларининг ташқи жиҳатлари у қадар эътиборга молик бўлмаса,

ташкилий жихатдан кўтаринки рух, тантанаворлик сезилмаса, бу спортчида астеник эмоционал кечинмалар юзага келишига сабаб бўлади.

2. Темперамент типининг эмоционал таъсирчанликда аҳамияти

Спортчиларнинг эмоционал ҳолати юзага келиши уларнинг индивидуал хусусиятига боғлиқ бўлади. Мусобақага эмоциянинг таъсири темпераментнинг хавотирланиш, импульсивлик, эмоционал таъсирчанлик каби хусусиятлари билан боғлиқликда ўрганилганда, шу нарса маълум бўладики, хавотирли, эмоционал таъсирчан, импульсив спортчиларнинг стресс даражаси паст бўлса, мусобақада юқори натижа кўрсатишади, бу спортчиларда аксинча юқори даражали стресс бўлса, мусобақа натижасига салбий таъсир этади.

Темпераментнинг ушбу хусусиятлари масъулиятли мусобақаларда қатнашиш натижасида пайдо бўлган эмоционал ҳолатнинг юқори ва қуйи даражасини белгилайди. Айнан хавотирли, эмоционал таъсирчан ва импульсив спортчиларда ортиқча хавотирланиш, ортиқча жавобгарлик ҳисси ва активлик, қатъиятсизлик, ҳаракатлар номутаносиблигини келтирувчи темпераментнинг салбий хусусиятлари намоён бўлади. Буларнинг ҳаммаси охир оқибат натижанинг пасайишига олиб келади.

3. Старт олди эмоционал ҳолатлар

Мусобақада стартолдидан спортчиларнинг қуйидаги уч хил эмоционал ҳолати ажратилади:

Жанговор тайёрлик ҳолати (кўтаринки рух) мусобақада оптимал даражадаги нерв ва эмоционал кўзғалиш ҳамда ҳаракатларни юқори даражада бажариш билан характерланади. Спортчи куч, энергия ва фаолликни ошишини ҳис қилади, унда ўзига хос илҳом пайдо бўлади. У муваффақиятга ишонади, сабрсизлик билан стартни кутади, кучи борича ҳаракат қилишни ва натижага эришиш учун охиригача курашишни мақсад қилади. Унда идрок, айниқса махсус идрок (“рақибни ҳис қилиш”, “майдонни ҳис қилиш”) ўткирлашган, диққат олдинда турган мусобақага концентрациялашган, тафаккур жараёни тез бўлиб, критик ва унумлилиги

билан характерланади. Спортчи салбий омилларга юқори даражада чидамли бўлади (мураббий танқиди, ҳакамнинг хатолари, томошабинларнинг салбий реакцияси, рақибларнинг таъсири). Стартга астойдил ва тартибли тайёрланади, беллашув вақтида нимани ҳисобга олиш керак ва фойдаланиш керак ҳаммасини яхши эслайди. Ушбу ҳолат спортчининг беллашувда муваффақиятга эришиши учун жуда ижобий ҳисобланади.

Стартолди лихорадка юқори даражада муваффақият истагида намоён бўлади. Бунда кучли эмоционал кўзғалиш; ҳиссиётларнинг беқарорлиги, уларнинг бири умуман тескари бўлган иккинчиси билан тез ўрин алмашиши, оқибатда хулқ-атворда ўзгаришлар, мураббийга нисбатан ўжарлик, қўполлик келиб чиқиши; хотира, диққатнинг сусайиши туфайли спортчилар эътиборини керакли бўлган жиҳатга қаратмасдан, тез чалғийди; идрок ва тасаввур тез бузилади, тафаккурнинг мантиқийлиги пасаяди. Бундай спортчининг ташқи кўриниши унинг кучли безовталанаётганлигини тез билдиради, оёқ-қўллари совийди ва қалтирайди, юзи оқариб терлайди. Спортчида ҳовлиқиш, шошилиш, одатий таъсирларга номувофиқ муносабат билдириш намоён бўлади. Ҳаракатлар координацияси бузилади, бўшашиш қобилияти пасаяди.

Стартолди лихорадка ҳолатида спортчи ўз имкониятларини ортиқча баҳолайди, рақиб имкониятларини эса етарлича баҳоламайди, яъни унда ўзига ишонч намоён бўлади. Кўркув ҳолати намоён бўлиши ҳам кузатилади.

Стартолди лихорадканинг ушбу белгиларида физиологик ўзгаришлар бўлади. Спортчининг иштаҳаси йўқолади; томир уриши, нафас олиши, қон босими юқори ва беқарор; оғиз қуриши, ошқозон бузилиши кузатилади.

Таъсирчан типли спортчилар учун стартолди лихорадка ҳолатига ўтиш чегараси тормозли типга нисбатан сезиларли юқори. Тормозли тип учун лихорадка ҳолатига яқин бўлган даражадаги таъсир, таъсирчан тип учун одатий стартолди ҳолат бўлиши мумкин. Шунга асосан, старт олдидан эмоционал таъсирланиш даражасини баҳолашда спортчининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш лозим.

Стартолди апатия кўпинча спортчининг узоқ эмоционал кўзғалиши тормозланишга кўчади. Апатия спортчининг ортиқча машқ қилишидан ҳамда унинг учун фаолият қизиқарли эмаслигидан пайдо бўлиши мумкин. Апатияда умумий сусайиш, уйқусизлик, ҳаракатлар тезлиги пасайиши ва координацияси ёмонлашиши, диққат ва идрок жараёни, ироданинг заифлашиши; ўз кучига ишончсизлик, рақиблар олдида қўрқув, тўсиқларга чидамлилиқнинг пасайиши, идрок, хотиранинг кучсизланиши, старт олдида ўзини жамлаб ололмаслик, томир уришининг пасайиши ва бир маромда эмаслиги каби ҳолатлар кузатилади.

Кўп кунлик мусобақаларда стартолди ҳолат бундан олдинги беллашувнинг муваффақиятига боғлиқ бўлиши мумкин. Муваффақиятсиз натижадан кейин ё ортиқча кўзғалиш ёки апатия кузатилади. Муваффақиятли беллашувдан кейин жанговор тайёрлиқнинг оптимал ҳолати белгиланади.

Стартолди ҳолатларида адреналин ва норадреналин гармонлари ўртасидаги ўзаро нисбат ўзгаради. Жанговор тайёрлик ҳолатида норадреналин таркиби адреналин таркибидан устунлик қилади, апатия ҳолатида эса норадреналин таркиби адреналин таркибидан пасаяди. Мусобақаларда муваффақиятли натижаларнинг энг катта фоизи жанговор тайёрлик ҳолатида кузатилади.

Стартолди эмоционал ҳолатнинг номувофиқлиги спортчи мусобақа натижасига салбий таъсир кўрсатади. Энг аҳамиятли мусобақаларда юқори натижа кўрсатувчи спортчиларда юқори эмоционал барқарорлик намоён бўлади. Спортчиларни мусобақага эмоционал тайёрлаш муҳим бўлиб, бу жараён спортчиларнинг эмоционал ҳолатларини диагностика қилишни талаб қилади.

4. Эмоционал ҳолатлар диагностикаси

Эмоционал ҳолатларни диагностика қилиш эмоционал, физиологик ва хулқий жиҳатларнинг ўзаро боғлиқлиги асосида ўрганилади. Спорт фаолиятида эмоционал реакция ҳамда машғулот ва мусобақа фаолиятининг самарадорлигининг ўзаро алоқадорлигини ўрганиш муҳим ҳисобланади.

Эмоцияларнинг пайдо бўлиши физиологик параметрлар ўзгариши билан боғлиқлиги тадқиқотчиларнинг ушбу объектив кўрсаткичларга таянишига асос бўлади. Вегетатив кўрсаткичлардан юрак уриши тезлиги, артериал босим, тери электрик фаоллиги кабилар кенг қўлланилади.

О.В.Овчинникова ва Н.И.Наенко эмоционал босимни аниқлаш учун қўл бармоқлари терисининг температурасидан фойдаланган. Эмоционал қўзғалишнинг кўрсаткичи сифатида тремор, кинематометрия (ҳаракатлар амплитудасини қайд этиш), рефлексометрия (оддий ва мураккаб сенсомотор реакциялар вақтини ўлчаш), ҳаракатланувчи объектга реакция (РДО) ва бошқа кўрсаткичлар олимлар томонидан тавсия этилган.

Юз ифодалари бўйича эмоцияларни диагностика қилишнинг электромиографик усули ишлаб чиқилган. П.Экман ва У.Фризен FACS (Facial Action Coding System) – “юз мушаклари фаоллигини кодлаш тизими” методини ишлаб чиққан. Методика юз мушакларидаги фаолликка қараб эмоцияларни аниқлашга асосланди.

Эмоцияларни диагностика қилишда нутқ анализидан фойдаланилади. Бундай усулда нутқнинг турли параметрлари катта амалий аҳамиятга эга. В.И.Галунова, В.Х.Манерова лабораторияда шу каби усулларни яратган бўлиб, шундай хусусиятлари ажратилади: белгиланган вақтда нутқ асосий оҳанги тезлиги ва ўртача тезлиги, асосий оҳанг тезлиги ўзгаришининг интервали каби кўрсаткичлар. Бу кўрсаткичлар нутқ сўзловчининг эмоционал қўзғалиши даражасини аниқлаш имконини беради.

5. Эмоционал ҳолатларни диагностика қилиш методикалари

Шахс эмоционал соҳасини ўрганишда психологик усуллар асосан сўровномаларга таянади ва эмоционал хусусиятларни аниқлайди. Бир неча сўровномаларни келтириш мумкин:

1. САН методикаси - жуфт шкалалар ёрдамида шахс психоэмоционал ҳолатини баҳолашга қаратилади.

2. Кайфиятни баҳолаш тести – келтирилган 21 та тасдиққа берилган жавоблар асосида синалувчида устун бўлган кайфиятни аниқлаш мумкин.

3. Эмоционал ҳолатини ўзини-ўзи баҳолаш методикаси. Ушбу сўровнома Америкалик психологлар А.Уэссман ва Д.Рикс томонидан ишлаб чиқилган ҳамда синалувчининг эмоционал ҳолати ва кайфиятини ўзини-ўзи баҳолаш учун мўлжалланган.

4. Эмоционал йўналганлик тест-анкетаси. Б.И.Додонов томонидан ишлаб чиқилган ва 10 та эмоцияларни намоён этади. Синалувчи келтирилган эмоцияларни ўқийди ва ўзига маъқул ҳолда кетма-кетликда жойлаштиради ва бу орқали унинг эмоционал йўналганлиги аниқланади.

5. Торонта алекситмик шкаласи. Ж.Тейлор томонидан ишлаб чиқилган бўлиб, алекситмия даражасини диагностика қилиш учун мўлжалланган. Алекситмия эмоционал ҳолатни вербал ифодалашда қийналиш ёки бу қобилиятнинг пасайишини билдиради.

6. Стрессга чидамлилиқ ва ижтимоий адаптацияни аниқлаш методикаси. Т.Холмс ва Р.Раге сўровномаси синалувчининг айни вақтдаги стресс ҳолати даражаси, стрессга чидамлилигини ва психосоматик касалликлар пайдо бўлиш эҳтимолини аниқлашга мўлжалланган.

7. Стресс ҳолатини экспресс диагностика қилиш методикаси. К.Шрайнер методикаси стресс кечинмаси хусусиятларини аниқлаш имконини беради: стресс ҳолатида ўзини бошқариш ва эмоционал лабиллик даражаси.

8. Психик ҳолатни ўзини-ўзи баҳолаш методикаси. Г.Айзенк сўровномаси хавотир, фрустрация, агрессивлик, ригидлик ҳолатларининг ифодаланиш даражасини диагностика қилишга мўлжалланган. Сўровнома 40 та тасдиқдан иборат бўлиб, синалувчи жавоблари 4 та шкала бўйича баҳоланади.

9. Хавотир даражасини ўзини-ўзи баҳолаш методикаси. Ч.Д.Спилберг ва Ю.Л.Ханин методикаси 2 қисмдан иборат бўлиб, хавотирни ҳолат ва шахс хусусияти сифатида баҳолаш учун мўлжалланган.

10. Хавотир намоён бўлиши шкаласи. Тейлор методикаси Миннесота кўп профилли сўровномаси асосида хавотир даражасини аниқлаш

учун ишлаб чиқилган. Методика В.Г. Норакидзе томонидан “ёлғон” шкаласи билан тўлдирилган.

11. Хавотирни ўзини-ўзи баҳолаш шкаласи. Д.В.Шихан методикаси клиник маънога эга бўлган хавотир даражасини диагностика қилиш учун фойдаланилади.

Эмоцияни диагностика қилишда юқоридагилардан ташқари қатор сўровномалар амалиётда қўлланилади. Амалий фаолиятда ва спорт фаолиятида эмоцияларни диагностика қилишга мўлжалланган баъзи сўровномалар ва уларнинг таҳлили келтирилади.

Эмоционал ҳолатларни диагностика қилиш методикалари.

САН методикаси

Юқори жисмоний ва психик юкламалар даврида эмоционал ҳолатларни диагностика қилиш учун САН методикасини қўллаш мумкин. Ушбу методика В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай ва М.П. Мирошниковлар томонидан ишлаб чиқилган бўлиб, шахс психоэмоционал ҳолатини тезкор баҳолаш учун мўлжалланган.

Методика 30 жуфт қарама-қарши шкалалардан иборат бўлиб, психоэмоционал ҳолат функциясининг уч асосий таркиби - *ҳиссиёт*, *фаоллик*, *кайфият* категориясига ажратилган уч гуруҳни баҳолашга қаратилган. Ҳар бир категориядаги гуруҳга 10 жуфт шкала ажратилган. Синалувчига ўзининг ҳолатини шкалада мавжуд баҳо билан белгилаш сўралади.

Кўрсатма. Ушбу бланкада кўрсатилган баллар ёрдамида ҳар бир позиция бўйича ўз ҳолатингиз баҳосини ифодалаб беришингиз лозим (ўз ҳолатингизни ифодаловчи ягона мос сонни белгиланг). Агар бирор позиция бўйича ўз ҳолатингизни аниқлай олмасангиз 0 ни белгиланг.

Жавобларни қайд этиш бланкаси

ФИШ _____

Ёши _____

Ўзини баҳолаш шкаласи (САН)

	Ўзини баҳолаш	Юқори	Ўрта	Қуйи	Умуман йўқ	Қуйи	Ўрта	Юқори	Ўзини баҳолаш
1	Хол-аҳвол яхши	3	2	1	0	1	2	3	Хол-аҳвол ёмон
2	Ўзимни кучлидек ҳис қиляпман	3	2	1	0	1	2	3	Ўзимни кучсиздек ҳис қиляпман
3	Пассив	3	2	1	0	1	2	3	Актив
4	Кам ҳаракатли	3	2	1	0	1	2	3	Серҳаракат
5	Хурсанд	3	2	1	0	1	2	3	Хафа
6	Яхши кайфият	3	2	1	0	1	2	3	Ёмон кайфият
7	Ишчан	3	2	1	0	1	2	3	Хорғин
8	Кучга тўла	3	2	1	0	1	2	3	Кучсиз
9	Имиллаган	3	2	1	0	1	2	3	Тез
10	Суст	3	2	1	0	1	2	3	Ғайратли
11	Бахтиёр	3	2	1	0	1	2	3	Бахтсиз
12	Қувноқ	3	2	1	0	1	2	3	Ғамгин
13	Қизғин	3	2	1	0	1	2	3	Бўшашган
14	Соғлом	3	2	1	0	1	2	3	Касал
15	Лоқайд	3	2	1	0	1	2	3	Қизиқувчан
16	Бепарво	3	2	1	0	1	2	3	Ҳаяжонланган
17	Завққа тўла	3	2	1	0	1	2	3	Умидсиз
18	Шод	3	2	1	0	1	2	3	Маъюс
19	Чарчамаган	3	2	1	0	1	2	3	Чарчаган
20	Бардам	3	2	1	0	1	2	3	Ҳолсиз
21	Мудроқ	3	2	1	0	1	2	3	Тўлқинланган
22	Дам олиш хоҳиши	3	2	1	0	1	2	3	Ишлаш хоҳиши
23	Бехавотир	3	2	1	0	1	2	3	Ташвишли
24	Оптимист	3	2	1	0	1	2	3	Пессимист
25	Бардошли	3	2	1	0	1	2	3	Бардошсиз
26	Тетик	3	2	1	0	1	2	3	Сўлғин
27	Фахмлаши қийин	3	2	1	0	1	2	3	Фахмлаши осон
28	Фикри тарқоқ	3	2	1	0	1	2	3	Эътиборли

29	Умидларга тўла	3	2	1	0	1	2	3	Кўнгли совиган
30	Мамнун	3	2	1	0	1	2	3	Кўнгли тўлмаган

Натижаларни қайта ишлаш:

Шкалалар 7 балли баҳога кўчирилиб, салбий полюс бўйича энг юқори кўрсаткич 1 балл ва ижобий йўналиш полюс бўйича энг юқори кўрсаткич 7 балл билан баҳоланади. Баҳолаш жараёни қуйидагича кечади:

1, 2, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 29, 30 - позициялар бўйича 7 дан 1 баллгача баллгача баҳоланади.

3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28 - позициялар бўйича эса 1 баллдан 7 баллгача баҳоланади.

Ҳар бир категория бўйича балларнинг умумий йиғиндиси ҳисоблаб чиқилади.

Ҳол-аҳвол 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26 позициялардан тўпланган баллар натижасидан аниқланади.

Фаоллик 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28 позициялардан тўпланган баллар натижасидан аниқланади.

Кайфият 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30 позициялардан тўпланган баллар натижасидан аниқланади.

Умумий йиғинди – 10 баллдан 70 баллгача бўлгача бўлиши мумкин. Натижа 50-55 балл орасида бўлса меъёрий ҳисобланади.

Қатор манбаларда баҳолашнинг бошқача кўриниши ва тизими таклиф этилган:

70 балли тизимда синалувчининг эмоционал ҳолати қуйидагича баҳоланади:

- 30 баллдан кам – қуйи (салбий) кўрсаткич;
- 30-50 балл – ўрта кўрсаткич;
- 30 баллдан юқори – юқори кўрсаткич;

10 балли тизимда ҳар бир шкала бўйича умумий йиғинди 10 га бўлинади ва синалувчининг эмоционал ҳолати қуйидагича баҳоланади:

- 4 баллдан кам – қуйи (салбий) кўрсаткич;

- 4-5 балл – ижобий кўрсаткич;
- 5-5,5 балл – меъёрий кўрсаткич;

В.Марищук методика натижаларини баҳолашнинг ўзига хос тизимини таклиф этган. Бунга асосан, синалувчиларнинг 30 та шкала бўйича натижалари умумий йиғиндиси чизилади ва 30 га бўлинди. Натижада иштирокчининг устун бўлган кайфиятини акс эттирувчи ўртача кўрсаткич чиқади:

- 5-7 балл – бундай инсонда кўпинча яхши кайфият доминантлик қилади;
- 1-3 балл – бундай инсонда ёмон кайфият устунлик қилади;
- 3,5-4,5 балл – кайфиятнинг ўзгарувчанлиги устунлик қилади ёки инсон айти вақтда ўз кайфиятини яхши ёки ёмон сифатида баҳолай олмайди.

“Кайфиятни баҳолаш” тести

“Кайфиятни баҳолаш” тести САН методикасининг енгиллаштирилган кўриниши сифатида фойдаланилади. Ушбу тест ўзининг қисқалиги ҳамда савол ва жавобларнинг соддалиги билан ажралиб туради. Сўровномада 21 та тасдиқлар мавжуд бўлиб, “*ҳа*”, “*йўқ*”, “*аксинча*” кўринишидаги 3 та жавоб вариантдан бири билан жавоб бериш лозим. Жавоблардан синалувчи айти вақтда қандай кайфият устунлик қилишини аниқлаш мумкин: *оддий*, *эйфорик* ёки *салбий (астеник)* кайфият.

1. Мен ўзимни жуда қувноқ ҳис қиляпман.
2. Қўшнилардан (спорт жамоасининг бошқа аъзолари ёки бошқалар) мен жуда чарчадим.
3. Қандайдир оғриқли ҳисларни ҳис қиляпман.
4. Тезроқ тинчлик ҳисси пайдо бўлса эди (мусобақалар, машғулотлар, жисмоний кўрсаткич текширувлари ва бошқалар тугаса эди).
5. Мени ёлғиз қолдиришса, ҳеч ким безовта қилмаса эди.
6. Ҳолатим шундайки, тоғни тақлон қиладиганга ўхшайман.
7. Тажриба ўтказувчи билан суҳбат ёқимсиз, норозилик ҳиссини келтириб чиқаради.

8. Ажабланадиган кайфият! Мен қўшиқ куйлашни ва рақсга тушишни, танишларимни қувончдан қучишни хоҳлайман.

9. Менинг атрофимда ножўя ҳаракатлар, ёмонлик қилишга қодир бўлган одамлар жуда кўп. Исталган одамдан ножўя ҳаракатларни кутиш мумкин.

10. Атрофдаги барча бинолар менга ажабланарли даражада ноқулай кўринади.

11. Мен учрашган ҳар бир киши қўполлик қилишга қодир.

12. Мен қувонч билан юряпман, оёқларимни борлигини ҳис қилмаяпман.

13. Мен ҳеч кимни кўришни, ҳеч ким билан гаплашишни хоҳламайман.

14. Кайфият шунақа эканлигидан “ҳаммасини ер ютсин”, деб айтгим келяпти.

15. Мени безовта қилишни бас қилинг, мендан узоқроқ кетинг, деб айтгим келяпти.

16. Барча одамлар менга жуда меҳрибон, яхши бўлиб туюлади. Уларнинг барчаси истисносиз менга ёқади.

17. Олдинда ҳеч қандай қийинчиликларни кўрмаяпман. Ҳаммаси осон! Ҳаммасини амалга оширса бўлади!

18. Менинг келажагим мен учун жуда ачинарли кўринади.

19. Баъзан бундан ҳам ёмон бўлади.

20. Мен ҳатто энг яқин одамларга ҳам ишонмайман.

21. Кўчада машиналарнинг овози кўп эмас, лекин бу товушлар ёқимли мусиқа овозига ўхшайди.

Натижаларни баҳолаш қуйидаги мезонлар бўйича амалга оширилади:

Кайфият: 9 балл – 20 та “йўқ” жавоб; 8 балл - 19 та “йўқ” жавоб; 7 балл - 18 та “йўқ” жавоб; 6 балл - 16 - 17 та “йўқ” жавоб; 5 балл - 13 - 15 та “йўқ” жавоб; 4 балл - 10 - 12 та “йўқ” жавоб; 3 балл - 8 - 9 та “йўқ” жавоб; 2 балл - 6 - 7 та “йўқ” жавоб; 1 балл - 5 та ёки ундан кам “йўқ” жавоб.

Астеник ҳолат: 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20 саволларга “ҳа” жавоби; 1, 6, 8, 12, 16, 17 - саволларда “аксинча” жавоби.

“Ҳа” ва “аксинча” жавоблари қанча кам бўлса, эмоционал ҳолат шунча яхши бўлади: 9 балл - 1 - 2 та жавоб; 8 балл - 3 та жавоб; 7 балл - 4 та жавоб; 6 балл - 5 - 6 та жавоб; 5 балл - 7 - 8 та жавоб; 4 балл - 9 - 10 та жавоб; 3 балл - 11 - 13 та жавоб; 2 балл - 14 - 15 та жавоб; 1 балл - 17 та ёки ундан кўп жавоб.

Эйфория ҳолати: 1, 6, 8, 12, 16, 17 - саволларга “ҳа” жавоби; 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20 - саволларга “аксинча” жавоби.

“Ҳа” ва “аксинча” жавоблари қанча кўп бўлса, эйфория ҳолати шунча юқори ифодаланади, воқеликни хурсандлик билан номувофиқ баҳолаш намоён бўлади. 9 балл - 6 та жавоб ва ундан паст; 8 балл - 7 та жавоб; 7 балл - 8 - 9 та жавоб; 6 балл - 10 - 12 та жавоб; 5 балл - 13 та жавоб; 4 балл - 14 - 15 та жавоб; 3 балл - 16 - 17 та жавоб; 2 балл - 18 - 19 та жавоб; 1 балл - 20 та ёки ундан кўп жавоб.

Хавотир даражасини ўзини-ўзи баҳолаш методикаси

(Ч.Д. Спилберг ва Ю.Л. Ханин)

Хавотир — таҳдид солаётган хавф-хатарни олдиндан сезиш, кўнгилсизликни кутиш билан боғлиқ салбий эмоционал кечинма ҳисобланади. Айрим ҳолатларда хавотирланишни кўрқув ҳолати билан бир хил деб тушуниш ҳоллари учрайди. Кўрқув аниқ, мавжуд хавфга реакция билдириш бўлса, хавотирланиш эса — ноаниқ, аралаш, ноҳолис кечинмадир.

Хавотир ҳолатида қайт қилиш, терлаш, тремор ва кутилмаганда ажратиб чиқарувчи функция назоратининг йўқолиши каби объектив жисмоний ўзгаришлар ва нафас олиш қийинлашиши, томоқ ва кўкракнинг қисилиш ҳисси, юракнинг тез уриши, бош айланиши ва оғиз қуриши каби субъектив симптомлар юз беради. Бу ўзгаришларнинг асосида белгиланган физиологик механизмлар ётади: мушакларда қон юришининг ошиши, тери қон юришининг камайиши, юрак қисқариши тезлиги ва мушакларда қон

босимининг ошиши, мушаклар активлигининг ошиши ва сулак ажралишининг камайиши.

Спорт фаолиятида ҳам хавотир ҳолати спортчининг мусобақа натижасига таъсир этади. Спортчида хавотир ҳолатининг ортиши оқибатида мусобақа олдидан қуйидаги кечинмалар пайдо бўлади:

Тасаввурлар давоми: Мусобақа қанчалик яқин бўлса, тасаввурлар шунчалик кўп ва жўшқин бўлади. Агар бу тасаввурлар юқори даражада хавотир оқибатида салбий тус олса, спортчининг кўзига фақат қийинчиликлар кўринади. Нейтрал тасаввурлар ҳам хавфли кўриниш олади. Муваффақиятга эришишга тайёр ҳолат ҳам тез сусаяди.

Мусобақа олди таққослаш: Спортчи рақибнинг натижасини кузатади ва ўзиники билан солиштиради. Рақибнинг натижалари ўзиникидан устун кўринади. Оқибатда кўпинча ўзига ишончсизлик пайдо бўлади, рақибдан кўрқув ҳисси пайдо бўлади.

Психик ўзгаришлар: Мусобақа олдидан турли салбий таъсирлар оқибатида спортчида фрустрация ҳолати, яъни мусобақага салбий тўсиқ пайдо бўлади. Бу эса «белгиланмаган таҳдид солувчи хавф ҳисси» ёки «омадсизликни олдиндан ҳис қилиш» сифатида белгиланувчи установка яратади.

Хавотир ҳолатини келтирувчи омиллар спортчининг ички ва ташқи олами билан боғлиқ:

Ички хавотир - спортчининг спорт техникаси ва жисмоний сифатларни намоён этишда, функционал ҳолатида ва турли ички субъектив тўсиқларда иккиланишлар пайдо бўлиши, мағлубиятдан, жароҳат олишдан хавфсираш. Масалан: рақиб ўйинчиси билан тўқнашиб қаттиқ жароҳат олган футболчи бир неча муддатга футболдан хайрлашишига, яъни жароҳатдан тузалишига тўғри келади. Тузалгандан сўнг спортчи майдонга қайтганда ўйинга мослашиши биров қийин кечади, чунки яна рақиб ўйинчисига тўқнашиб жароҳат олишдан хавотирланади, тўпни эгаллаб турган рақиб

ўйинчиси томонга боришга қўрқади. Борганда ҳам эҳтиёткорлик қилишга ҳаракат қилади. Оқибатда вазиятни бой бериши кузатилади.

Ташқи хавотирланиш – мусобақа ва рақиб ҳолатини билмаслик, ташқи тўсиқлар, жамоа аъзолари билан ўзаро муносабат.

Хавотир ҳолати индивид томонидан кўнгилсизлик сифатида кечирилсада, бу ҳолатга қўшилган когнитив ва ҳулқий реакциялар пайдо бўлган кўнгилсизликни минималлаштириш функциясини бажаради. Пайдо бўлган хавотир жараёни стресс ҳолатини қайта баҳоловчи жараён билан кузатилади, бу қайта баҳолаш стресс кечинмасини енгиллатиш учун мос келадиган тўсиш механизмини танлашга, индивидни хавотирни юзага келтирувчи вазиятдан чиқариш учун ўзини олиб қочиш мисолидаги баъзи механизмларнинг активлашишига ёрдам беради. Агар стрессни енгиллаш ёки ундан қочиш имконияти йўқ бўлса, хавотир ҳолатини пасайтириш функциясидан иборат психологик ҳимоя механизми ишга тушади. Бу механизмлар хавотирни юзага келтирувчи стимулни идрок қилишни ўзгартиради.

Ч.Д. Спилберг концепциясига асосланиб хавотир ҳолат ва шахс хусусияти сифатида икки хил кўринишга ажратилади:

Биринчиси, хавотир инсонга инстинктив равишда берилган туғма хусусият бўлиб, шахснинг ушбу ҳолатни ҳис қилишга мойиллигини ифодалайди, унинг индивидуал хусусияти ҳисобланади. Шахснинг туғма хусусияти ҳисобланган хавотир ҳолати индивиднинг ҳатти-ҳаракатида тўғридан-тўғри намоён бўлмайди. Бундай шахслар ҳар бир вазиятга ички хавотирни ҳис этишади. Уларнинг хавотир даражасини хавотир ҳолати қанчалик тез ва кучли пайдо бўлишидан келиб чиққан ҳолатда аниқлаш мумкин бўлади. Хавотир юқори даражада ифодаланган шахс, масалан невротик шахс, хавотир қуйи даражада ифодаланган шахсга нисбатан бизни ўраб турган оламни кучлироқ даражада хавф, таҳдид келтиради деб қабул қилади. Хавотир даражаси кучли индивидлар хавотир даражаси паст

индивидларга нисбатан стресс таъсирига кўпроқ дучор бўлади ҳамда хавотир ҳолатини кучлироқ ва кўпроқ ҳис қилишади.

Иккинчиси, аниқ ташқи вазият билан боғлиқ хавотир ҳолати бўлиб, ушбу ҳолат муайян вазиятда индивид ўзига хавф, таҳдид, зиён келтирувчи сабаблар борлигини ҳис қилган пайтда пайдо бўлади. Ташқи вазият билан боғлиқ хавотир ҳолати шахсининг зўриқиш, безовталаниш, қайғули ҳиссиётларга берилиши билан белгиланувчи нохуш эмоционал вазият ёки ички ҳолатни ифодалайди. Хавотир ҳолатининг ортиши оқибатида салбий эмоционал ҳолатлар шахс хатти-ҳаракатини тормозлайди.

Спилберг-Ханин ўзини-ўзи баҳолаш шкаласи хавотирни ҳолат ва шахс хусусияти сифатида баҳолашнинг ишончли воситаси ҳисобланади. Шкала 2 қисмдан иборат бўлиб, 1-қисми вазиятга хос хавотир ҳолатини ва 2-қисми хавотирнинг шахс хусусиятини алоҳида баҳолайди. Шкаланинг (ҳар бир қисми 20 тадан) жами 40 та тасдиқдан иборат. Ҳар бир тасдиқда унинг даражасини ифодаловчи 4 та жавоб варианты бўлиб, синалувчи ўзига мос бўлган даражалардан бирини белгилайди.

Кўрсатма: Қуйида келтирилган тасдиқларни диққат билан ўқинг. Ҳозир ўзингизни қандай ҳис қилаётганлигингизга боғлиқ равишда тасдиқларнинг даражасини кўрсатувчи сонлардан бирини белгиланг.

- 1-йўқ, бу умуман бундай эмас
- 2-эҳтимол, шундай бўлиши мумкин
- 3- ҳойнаҳой, шундай
- 4- ҳа, мутлақо шундай

Жавобларни қайд этиш бланкаси

ФИШ _____ Ёши _____

Вазиятга хос хавотир ҳолати (XX) шкаласи

№	Тасдиқлар	Жавоб (даража)			
1	Мен хотиржамман	1	2	3	4
2	Менга ҳеч нарса таҳдид солмайди	1	2	3	4
3	Мен зўриқишни ҳис этмаяпман	1	2	3	4

4	Мен афсусланиш ҳиссини кечиряпман	1	2	3	4
5	Ўзимни эркин ҳис этаяпман	1	2	3	4
6	Мен ўзимни толиққан ҳис қилмоқдаман	1	2	3	4
7	Мен кутилаётган омадсизликдан хавотирдаман	1	2	3	4
8	Мен ўзимни бардам ҳис этаяпман	1	2	3	4
9	Мен безовтаман	1	2	3	4
10	Мен ички мамнуният ҳиссини ҳис қиляпман	1	2	3	4
11	Мен ўз кучимга ишонаман	1	2	3	4
12	Мен асабийлашаяпман	1	2	3	4
13	Мен ҳаётда ўз ўрнимни топа олмаяпман	1	2	3	4
14	Асабларим таранглашган	1	2	3	4
15	Мен сиқилиш, зўриқишни ҳис қилмаяпман	1	2	3	4
16	Мен мамнунман	1	2	3	4
17	Мен хавотирдаман	1	2	3	4
18	Мен жуда ҳаяжондаман ва ўзимда эмасман	1	2	3	4
19	Мен хурсандман	1	2	3	4
20	Менга жуда ёқимли	1	2	3	4

Хавотирнинг шахс хусусияти (XIII) шкаласи

№	Тасдиқлар	Жавоб (даража)			
1	Мен ўзимни яхши ҳис этаман	1	2	3	4
2	Мен жуда тез чарчайман	1	2	3	4
3	Мен тез йиғлаб юбораман	1	2	3	4
4	Мен бошқалар каби бахтли бўлишни хоҳлайман	1	2	3	4
5	Менда тез қарор қабул қилолмаганлигим сабабли мағлуб бўлиш вазиятлари бўлиб туради	1	2	3	4
6	Мен ўзимни тетик ҳис қиламан	1	2	3	4
7	Мен хотиржамман, вазминман ва тарқоқ эмасман	1	2	3	4
8	Қийинчиликларни кутиш мени жуда хавотирга солади	1	2	3	4
9	Мен арзимаган нарсаларга ҳам жуда сиқиламан	1	2	3	4
10	Мен бахтлиман	1	2	3	4
11	Мен ҳамма нарсани юрагимга яқин оламан	1	2	3	4
12	Менда ўзимга ишонч етишмайди	1	2	3	4
13	Мен ўзимни хавфсиз ҳис этаман	1	2	3	4
14	Мен мушкул вазиятлар ва қийинчиликлардан қочишга ҳаракат қиламан	1	2	3	4

15	Менда ғамгинлик кузатилади	1	2	3	4
16	Менинг ўзимдан кўнглим тўқ	1	2	3	4
17	Арзимас нарсалар мени диққатимни тортади ва ташвишга солади	1	2	3	4
18	Баъзида ўзимни омадсиз ҳис қиламан	1	2	3	4
19	Мен барқарор ва вазмин одамман	1	2	3	4
20	Мен ўзимнинг ишларим ва ташвишларим ҳақида ўйлаганимда мени хавотир қамраб олади	1	2	3	4

Натижани баҳолаш калити:

1. Вазиятга ҳос хавотир ҳолати (XX) шкаласи бўйича:

3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 – сонли саволларнинг жавоби йиғиндисидан 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 – сонли саволларнинг жавоби йиғиндиси айрилади ва олинган натижага 50 сони қўшилади.

2. Хавотирнинг шахс хусусияти (XIII) шкаласи бўйича:

2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 – сонли саволларнинг жавоби йиғиндисидан 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19 – сонли саволларнинг жавоби йиғиндиси айрилади ва олинган натижага 35 сони қўшилади.

Якуний кўрсаткич:

30 баллдан кам – қуйи даражали хавотир

31-45 балл – ўрта даражали хавотир

46 балл – юқори даражали хавотир

Хавотир ҳолати ҳар доим ҳам спортчи учун кераксиз, деб бўлмайди. Хавотир ҳолати белгиланган даражада бўлиши спортчини ички ва ташқи таъсирдан огоҳ қилган ҳолда, ушбу таъсирига тушишга эмас, унга қарши курашишга ундайди. Хавотир ҳолатининг меъёрий даражадаги жадаллиги ижобий, фақат ҳаддан зиёд хавотир кераксиз бўлиб, фаолият ёмонлашишига олиб келади. Хавотирнинг меъёрдан тушиб кетиши эса спортчининг фаолият мотивация ва масъулият ҳиссининг пасайишига олиб келади. Шунинг учун спортчиларнинг хавотир даражаси ифодаланиши устидан доимий назорат қилиш мақсадга мувофиқ.

Тейлорнинг хавотир намоён бўлиши шкаласи

Тейлорнинг хавотир намоён бўлиши шкаласи шахс сўровномаси бўлиб, хавотир даражасини аниқлашга мўлжалланган. Шкала Миннесота кўп профили сўровномаси асосида ишлаб чиқилган. Сўровнома 50 та тасдиқдан иборат бўлиб, синалувчи ушбу тасдиқларга “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб бериши лозим.

Кўрсатма: Ҳар бир тасдиқни диққат билан ўқинг. Агар ушбу тасдиқлар сизга мос келса “ҳа” ёки мос келмаса “йўқ” деб жавоб беринг.

1. Мен одатда мутлақо хотиржамман ва мени ўз ҳолатимдан чиқариш анча қийин.
2. Менинг асабимни бузилганлиги бошқа кишиларникига нисбатан кам эмас.
3. Менда баъзан ич қотиши бўлади.
4. Баъзан бошим оғриб туради.
5. Мен камдан кам чарчайман.
6. Мен доимо ўзимни бахтли ҳис қиламан.
7. Мен ўзимга ишонаман.
8. Мен ҳеч қачон қизармаганман.
9. Ўз дўстларим билан солиштирганда мен ўзимни анча ҳаракатчан ҳисоблайман.
10. Мен бошқалардек кўп қизармайман.
11. Менда камдан кам юрак ҳуружи бўлиб туради.
12. Одатда менинг қўлим етарлича илиқ.
13. Мен бошқаларга қараганда уятчан эмасман.
14. Менда ўзимга ишонч ҳисси етишмайди.
15. Ўзимни вақти келиб ҳеч нарсага яроқсиз бўлиб қоладигандек ҳис қиламан.
16. Менда ўзимни бир жойга қўя олмайдиган даражада безовталаниш бўлади.
17. Менинг ошқозоним анча безовта қилади.

18. Менда олдимда турган қийинчиликларни сиқиб чиқариш руҳи етишмайди.

19. Мен бошқалардек ўзимни бахтли бўлишимни хоҳлайман.

20. Менга олдимда бартараф этиш мумкин бўлмайдиган қийинчиликлар тургандек туюлади.

21. Мен кўпинча қўрқинчли тушлар кўраман.

22. Мен бирор нарса қилмоқчи бўлсам қўлим титраётгандек бўлади.

23. Мен ҳаддан ортиқ беҳаловатликни ҳис қиламан.

24. Мени бўлиши мумкин бўлган омадсизликлар безовта қилади.

25. Мен ҳеч нарса таҳдид солмаслигини билсам ҳам кучли қўрқувни ҳис қиламан.

26. Мени ишга ёки топшириқлар устида диққатимни тўплашим қийин.

27. Мен кучли зўриқиш билан ишлайман.

28. Мен тез ҳовлиқиб қоламан.

29. Деярли ҳар доим бирор киши ёки бирор нарсадан безовталанишни ҳис қиламан.

30. Мен ҳамма нарсани жиддий қабул қилишга мойилман.

31. Мен тез-тез йиғлаб тураман.

32. Мен кўпинча оғиз қуриш ва чанқашдан қийналаман.

33. Мени ойида бир маротаба ёки тез-тез ошқозоним безовта қилади.

34. Мен тез қизариб кетишимдан қўрқаман.

35. Мени бирор нарсага эътибор қаратишим қийин.

36. Мен моддий жиҳатдан қийналганлигим ҳақида ўйлайман.

37. Кўпинча мен бошқалар гапиришга журъат қилмаган нарсалар ҳақида ўйлайман.

38. Менда безовталаниш уйқусизликка олиб келадиган ҳоллар бўлади.

39. Вақти-вақти билан саросимага тушушим, мени жунбушга келтирувчи кўп терлашимга сабаб бўлади.

40. Ҳаттоки совуқ кунлари ҳам мен осонгина исийман.

41. Шундай асабийлашиш бўладики, мен ухлай олмай қийналаман.

42. Мен тез асабийлашадиган одамман.
43. Вақти-вақти билан ўзимни фойдасиздек ҳис қиламан.
44. Шундай вақтлар бўладики, жоним чиқиб кетадигандек бўлади.
45. Мени бирор нарса безовта қилса кўпинча ўзимни тутиб туришга ҳаракат қиламан.

46. Бошқа одамларга қараганда ўзимни сезгир ҳис қиламан.
47. Мен доимо очликни ҳис қиламан.
48. Мен баъзан ҳеч нарсадан ҳеч нарсасиз асабийлашаман.
49. Мен учун ҳаёт ғайри табиий қийиндек туюлади.
50. Кутиш доимо менинг асабимни бузади.

Сўровнома калити: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40,41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 – фикрларнинг ҳар бирига “**ҳа**”; 1, 2, 3, 4, 5, 6,

7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 – фикрларнинг ҳар бирига “**йўқ**” жавоби учун 1 балдан берилади ва натижа ҳисобланади.

В.Г. Норакидзе ушбу сўровномани “ёлғон” шкаласи билан тўлдирди ва бу жавобларда намоёншкороналик, самимиятсизлик ҳақида баҳо бериш имконини яратди. “Сўровнома”нинг ушбу варианты қуйида келтирилган.

Хавотирланиш шкаласи

1. Мен чарчамасдан узоқ вақт ишлай оламан.
2. Мен ўз ваъдамни унинг ўзим учун қулай ёки ноқулайлигини ҳисобга олмаган ҳолда доимо бажараман.
3. Одатда менинг қўлим ва оёғим етарлича илиқ.
4. Баъзан бошим оғриб туради.
5. Мен ўз кучимга ишонаман.
6. Кутиш мени асабийлаштиради.
7. Вақти-вақти билан ўзимни фойдасиздек ҳис қиламан
8. Одатда мен ўзимни тамомила бахтиёр ҳис қиламан.
9. Мен бирор нарсага диққатимни жамлай олмайман.

10. Мен ёшлигимда доимо менга топширилган барча вазифаларни тез ва гап-сўзсиз бажарар эдим.

11. Мени ойида бир маротаба ёки тез-тез ошқозоним безовта қилади.

12. Менга кўпинча мени нимадир безовта қилаётгандек туюлади.

13. Уйлайманки мен аксарият одамлардан ортиқроқ асабий эмасман.

14. Мен жудаям уятчан эмасман.

15. Мен учун ҳаёт деярли ҳар доим катта зўриқишлар билан боғлиқ.

16. Баъзида мен ўзим тушунмаган нарсалар ҳақида гапирган ҳолат бўлади.

17. Менинг қизаришим бошқаларникидан ортиқ эмас.

18. Мен кўпинча арзимаган нарсаларга хафа бўламан.

19. Менда камдан кам юрак ҳуружи ёки нафас қисиши бўлиб туради.

20. Ўзим таниган одамларнинг барчасини ҳам хуш кўрмайман.

21. Агар мени бирор нарса безовта қилса, мен ухлай олмайман.

22. Мен одатда мутлақо хотиржамман ва мени ўз ҳолатимдан чиқариш анча қийин.

23. Мени кўпинча қўрқинчли тушлар қийнайди.

24. Мен ҳамма нарсани жиддий қабул қилишга мойилман.

25. Қачонки асабийлашсам менда терлаш кучаяди.

26. Менинг уйқум нотинч ва тез бузилувчан.

27. Мен ўйинда кўпроқ мағлубиятдан кўра ғалаба қозонишни афзал кўраман.

28. Мен кўпчилик одамларга қараганда кўпроқ таъсирчанман.

29. Шундай ҳам бўладики, беадаб ҳазиллар менинг кулгимни келтиради.

30. Мен бошқалар ўз ҳаётидан қандай мамнун бўлса, мен ҳам шундай мамнун бўлишни хоҳлардим.

31. Ошқозоним мени қаттиқ безовта қилади.

32. Мен доим ўзимнинг моддий ва хизматга оид ишимдан хавотирланаман.

33. Мен баъзи одамлар билан улар менга зиён етказа олмаслигини билсам ҳам эҳтиёткорлик билан муносабатда бўламан.

34. Менинг олдимда баъзида бардош бериб бўлмайдиган қийинчиликлар йиғилиб қолгандек туюлади.

35. Мен тез саросимага тушиб қоламан.

36. Вақти-вақти билан шунчалик асабий ҳолатга тушаманки, бу менинг уйқуга кетишимга ҳалақит беради.

37. Мен низолар ва мушкул вазиятлардан ўзимни четга олишни афзал кўраман.

38. Менда хуруж, кўнгил айланиш ва қайт қилиш бўлади.

39. Мен ҳеч қачон учрашувга ёки ишга кеч қолмаганман.

40. Вақти-вақти билан мен ўзимни кераксиздек ҳис қиламан.

41. Баъзида менинг уришим келади.

42. Деярли ҳар доим мен нима билан ёки ким билан боғлиқликда хавотирланишни ҳис этаман.

43. Мени бўлиши мумкин бўлган муваффақиятсизлик ташвишга солади.

44. Кўпинча мен қизариб кетишдан кўрқаман.

45. Мен тез-тез умидсизликка тушаман.

46. Мен асабий ва тез таъсирланадиган одамман.

47. Мен кўпинча бирор иш қилишга ҳаракат қилганимда қўлларим қалтираётганини сезаман.

48. Мен деярли ҳар доим қорним очлигини ҳис қиламан.

49. Менда ўзимга ишонч етишмайди.

50. Мен салқин кунларда ҳам осонгина терга тушаман.

51. Мен кўпинча бошқаларга айтмаслик маъқул бўлган нарсалар ҳақида орзу қиламан.

52. Менинг ошқозоним камдан-кам оғрийди.

53. Мен ўзимни бирор вазифа ёки ишга диққатимни жамлашим қийин деб ҳисоблайман.

54. Менда шундай кучли безовталиниш даври бўладики, оқибатда мен бир жойда узоқ ўтира олмайман.

55. Мен доим хатга уни ўқиб бўлишим биланоқ жавоб бераман.

56. Мен осонгина хафа бўламан.

57. Аслида мен ҳеч қачон қизармайман.

58. Менда ўртоқларим ва танишларимга қараганда турли хавотир ва кўрқувлар камроқ.

59. Шундай вазиятлар ҳам бўладики, бугун қилиниши лозим бўлган ишни эртага қолдираман.

60. Одатда мен зўр ғайрат билан ишлайман.

Сўровнома калити: 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 гаплардарги “ҳа” ва 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58 гаплардарги “йўқ” жавоблари 1 балл билан баҳоланади. 2, 10, 55 гаплардарги “ҳа” ва 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59 гаплардарги “йўқ” жавоблари ёлгон ҳисобланади.

Натижани баҳолаш:

40-50 балл - жуда юқори даражали хавотир кўрсаткичи;

25-40 балл - юқори даражали хавотир кўрсаткичи;

15-25 балл - ўрта (пастга мойиллик) даражали хавотир кўрсаткичи;

0-5 балл - қуйи даражали хавотир кўрсаткичи.

“Дифференциал ҳиссиётлар шкаласи” методикаси

(Рожина Л.Н.)

Дифференциал ҳиссиётлар шкаласи фундаментал ҳиссиётлар ёки ҳиссиётлар мажмуини баҳолаш учун ишлаб чиқилган. Ушбу шкала ёрдамида инсоннинг бир қатор ҳиссиётларини баҳолаш мумкин. Шкала 30 та сифатдан (10 та фундаментал ҳиссиётларнинг ҳар бирига 3 тадан) иборат. Ушбу методика икки йўналишда қўлланилади:

Биринчи йўналиш бўйича - синалувчи айти вақтда қуйида келтирилган сифатларни қайси даражада ҳис қилаётганлигини беш балли шкала асосида баҳолайди.

Иккинчи йўналиш бўйича - синалувчи белгиланган вақт оралиғида ушбу сифатларни қанчалик кўп ҳис қилаётганлигини беш балли шкала асосида баҳолайди. Иккинчи шкаладан мақсад синалувчи фундаментал ҳиссиётларни қанчалик кўп ҳис қилишини ўрганишдан иборат бўлиб, айти ҳиссиётларни кўп ҳис қилиш “эмоционал хусусият” сифатида қаралади.

1. Зийрак	11. Дикқати жалб қилинган	21. Фикри тўпланган
2. Завқланиш	12. Бахтиёр	22. Қувноқ
3. Ҳайратда қолиш	13. Ҳайрон қолиш	23. Лол қолиш
4. Маъюслик	14. Ғамгин	24. Руҳан тушқунлик
5. Ғазабланган	15. Жаҳлдор	25. Ақлдан озиш
6. Нафратланиш	16. Кўнгли тортмаслик	26. Совуқлик ҳисси
7. Жирканиш	17. Менсимаслик	27. Димоғдор
8. Қўрқмоқ	18. Ваҳимали	28. Ваҳима қилувчи
9. Уятчан	19. Қўрқоқ	29. Тортинчоқ
10. Афсусланиш	20. Айбдорлик	30. Афсусланиш

Калит: келтирилган ҳар учта савол рақами ёнидаги битта фундаментал ҳиссиётга алоқадор: 1, 11, 21 - қизиқиш; 6, 16, 26 – нафрат; 2, 12, 22 – хурсандлик; 7, 17, 27 – менсимаслик; 3, 13, 23 – ҳайрон қолиш; 8, 18, 28 - қўрқув; 4, 14, 24 – тушқунлик; 9, 19, 29 - уятчанлик; 5, 15, 25 - ғазаб; 10, 20, 30 – айбдорлик;

Биринчи ва иккинчи методика бўйича ҳар бир эмоция учун йиғилган баллар ҳисоблаб чиқилади. Эмоцияларнинг ифодаланиш чегараси 0 дан 15 баллгача. Ҳар бир эмоция бўйича баллар йиғиндисини солиштириб биринчи методика бўйича айти вақтда устунлик қилаётган эмоцияни ва иккинчи методика бўйича кўп намоён бўлувчи эмоцияни аниқланади.

“Фрустрация даражасини аниқлаш” методикаси

Инсон ўз фаолиятини режали равишда амалга оширишга ҳаракат қилади. Агар унинг тузган режаси амалга ошмаса одамда фрустрация ҳолати

юзага келади. Фрустрация – кишининг мақсадга эришиш йўлида учрайдиган, объектив равишда енгиб бўлмайдиган ёки субъектив тарзда шундай туюладиган қийинчиликлар туфайли юзага келадиган эмоционал ҳолатдир. Инсонда муваффақиятсизлик ёки бирор кучли эҳтиёжни амалга ошира олмаслик сабабли юзага келган фрустрация ҳолати ғазаб, нафрат, айбдорлик, ғамгинлик, хавотир каби кучли эмоциялар билан бирга кечади.

Фрустрация ҳолатини юзага келтирувчи қуйидаги кўринишдаги тўсиқларни ажратиш мумкин:

1. ташқи пассив қаршилик (мақсад йўлида табиий содда тўсиқлар мавжудлиги; эҳтиёж объектининг олислиги);
2. ташқи фаол қаршилик (таъқиқлар ва таҳдидлар);
3. ички пассив қаршилик (англанган ёки англанмаган норасолик комплекси; режани амалга ошира олмаслик, юқори даражадаги талаб ва амалга ошириш имконияти ўртасида кескин фарқ);
4. ички фаол қаршилик (виждон азоби: танланган мақсадга эришиш воситаси ўзини оқлайдими, мақсад ахлоқийми каби);

Спорт фаолиятида фрустрациянинг намоён бўлиши спортчининг олдидаги турли тўсиқлар билан боғлиқ. Спортчилар мағлубиятга учраса, ҳакамлик ишини адолатсизлик сифатида қабул қилса, спортчилик даражаси пасайишидан хавотирланса, жисмоний оғриқни кечирса, ўз имкониятини тўлиқ намоён этолмаса фрустрация ҳолатига тушади.

Фрустрация ҳолатида қандай хулқ кўринишини намоён этиш спортчининг шахсий хусусиятига боғлиқ. Кучсиз нерв тизимли спортчилар кўпроқ хавотир, тушкунлик ҳолатини, кучли нерв тизимли спортчилар эса агрессияни намоён этади.

Фрустрация спортчи фаолиятига турлича таъсир этиши мумкин. Айрим ҳолатларда спортчини мақсадга эришиш учун йўналтиради, мотив кучини оширади. Бироқ бунда хулқ шакли импульсив ва иррационал характер намоён этиши кузатилади. Баъзи ҳолатларда фрустрация спортчини ҳаракатдан тўхтатади. Фрустрациянинг тез-тез пайдо бўлиши шахсий

хусусият сифатидаги агрессивлик, айбдорлик ҳисси, ўзига ишончсизликни шакллантиради. Шу сабабли спортчиларда фрустрация ҳолатини ўрганиш муҳим аҳамиятга эга.

Фрустрация даражасини аниқлаш методикаси В.В. Бойко томонидан ишлаб чиқилган. Методика 12 та тасдиқдан иборат бўлиб, ҳар бир тасдиққа “ҳа” ёки “йўқ” вариантларидан бири белгиланади.

Кўрсатма: Қуйида келтирилган тасдиқлар билан танишинг, агар тўғри деб ҳисобласангиз “ҳа” ёки нотўғри деб ҳисобласангиз “йўқ” деб белгиланг.

1. Сиз баъзи танишларингизни муваффақиятига ҳавас қиласиз.
2. Оилада ўзаро муносабатлардан мамнун эмассиз.
3. Сиз ўзингизни ҳайрихоҳликка кўпроқ муносиб, деб ҳисоблайсиз.
4. Агар шароитим бошқача бўлганида шахсий ҳаётим ва ишда кўпроқ нарсага эришган бўлар эдим, деб ўйлайсиз.
5. Режаларнинг амалга ошмаётганлиги ва умидларнинг ушалмаётганлиги сизни қайғуга солмоқда.
6. Сиз кўпинча аламингизни бошқадан оласиз.
7. Ҳаётда бошқанинг омади сизникидан кўра кўпроқ келаётгани, сизни ғазаблантирмоқда.
8. Ўзингиз хоҳлаётганингиздай дам олиш ёки ишдан бўш вақтга эга бўлиш имкони йўқлиги сизни ранжитмоқда.
9. Сизни моддий аҳволингиз ўзингизни хафа қиладиган даражада.
10. Сиз ҳаётим бекорга ўтиб кетмоқда, деб ҳисоблайсиз.
11. Кимдир ёки нимадир сизни доимо таҳқирлайди.
12. Ечимини топмаган ҳаётий муаммолар осойишталигингизни бузади.

Натижа: ҳар бир тасдиқловчи “ҳа” жавоб учун 1 балл берилади. Балларнинг умумий йиғиндиси ҳисобланади.

10-12 балл - фрустрация жуда юқори

5-9 балл – фрустрацияга барқарор мойиллик

4 балл ва ундан кам – фрустрация мавжуд эмас.

Депрессия ҳолати шкаласи

Методика В. Зунг томонидан тақдим этилган.

Депрессия ҳолати тушкун кайфият устунлик қилиши билан асосланиб, индивид ўзи ва ҳаётдаги ўрнини пессимистик баҳолайди. Эллиснинг фикрича инсонда депрессия пайдо бўлишида когнитив жараённинг ўрни юқори бўлиб, қуйидаги тасдиқлар мавжудлиги депрессия ҳолатига олиб келади:

- ўзини салбий қабул қилиш;
- ўз муҳити ҳақида ноаниқ ёки салбий тасаввурда бўлиш;
- келажакдан фақат ёмонликларни кутиш;
- ўзини камдан-кам мақташ ва кўпинча танқид қилиш;
- ҳаётда хурсанд қилувчи сабаблар йўқлиги;
- ўз ҳаётида салбий воқеаларни ўзгартиришга имконсизлигини ҳис этиш;

Депрессиянинг юқори даражаси “депрессив учлик” деб номланиб, кайфиятнинг тушкунлиги, тафаккур ва ҳаракат фаолиятининг тормозланиши билан характерланади.

Спортчиларда депрессиянинг пайдо бўлишининг асосий сабаби “психик сўниш” билан боғлиқ. Замонавий спорт юқори талаблар ва қийинчиликларни юзага келтиради. Спортчиларга доимо юқори натижаларни сақлаб қолиш осон кечмайди. Айниқса бу муаммо спортчиларнинг бир ёш давридан кейингисига ўтаётганда ёрқин намоён бўлади. Шу сабабли спорт фаолиятида ёшга доир кризисларни тренер ва спортчиларнинг билиши муҳим ҳисобланади.

Депрессия ҳолати шкаласи депрессияни намоён этилишини характерловчи 20 та тасдиқдан иборат бўлиб, синалувчи ҳар бир тасдиқ бўйича ўзига мос бўлган жавобни белгилайди.

Кўрсатма: Қуйида келтирилган ҳар бир тасдиқни диққат билан ўқинг ва айтилган вақтда ўзингизни қандай ҳис қилаётганингиздан келиб чиқиб ўнг томонда келтирилган 4 вариантдаги жавоблардан бирини танланг.

Жавоб вариантлари: 1- йўқ, нотўғри; 2 – эҳтимол шундай; 3 – тўғри; 4 – мутлақо тўғри.

№	Тасдиқлар	Жавоблар			
1	Мен тушкунлик, ғамгинликни ҳис қиляпман	1	2	3	4
2	Эрталаб мен ўзимни жуда яхши ҳис қиламан	1	2	3	4
3	Мен тез йиғлайман	1	2	3	4
4	Мен кечкурун ёмон тушлар кўраман	1	2	3	4
5	Менинг иштаҳам одатдагидан ёмон эмас	1	2	3	4
6	Менга истарали инсон билан суҳбат куриш ёқади	1	2	3	4
7	Мен вазнимни йўқотяпман	1	2	3	4
8	Мени ошқозон қотиши безовта қилади	1	2	3	4
9	Менинг юрагим одатдагидан тез урмоқда	1	2	3	4
10	Мен ҳеч бир сабабсиз чарчайман	1	2	3	4
11	Менинг фикрим ҳар доимгидай теран	1	2	3	4
12	Мен ўзим қила олган ишимни осон бажараман	1	2	3	4
13	Мен безовталикини ҳис қиляпман ва жойимда ўтиролмаяпман	1	2	3	4
14	Мен келажагимга умид билан боқаман	1	2	3	4
15	Мен одатдагига қараганда асабийман	1	2	3	4
16	Менга қарор қабул қилиш осон	1	2	3	4
17	Мен ўзимни кераклигимни ҳис қиляпман	1	2	3	4
18	Менинг ҳаётимда ҳеч қандай камчилик йўқ	1	2	3	4
19	Агар мен бўлмасам кимларгадир яхши бўлишини ҳис қиляпман	1	2	3	4
20	Мени доим хурсанд қилган нарс ҳозир ҳам хурсанд қиляпти	1	2	3	4

Натижа: тест бланкасини тўлдиргандан сўнг баллар ҳисоблаб чиқилади. Ҳар бир тасдиқ жавоби 1 баллдан 4 баллгача баҳоланади. Сўровнома 10 та “тўғри” (1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19) ва 10 та “тескари” (2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20) саволлардан иборат. “Тўғри” саволларнинг жавоби қуйидан юқорига ўсиш тартибида (жавоблар рақами: 1 – 1 балл; 2 – 2 балл; 3 – 3 балл; 4 – 4 балл), “тескари” саволларнинг жавоби юқоридан қуйига пасайиш тартибида (жавоблар рақами: 1 – 4 балл; 2 – 3 балл; 3 – 2 балл; 4 – 1 балл) баҳоланади. Сўнгра “тўғри” ва “тескари” жавоблар бўйича олинган баллар йиғиндиси ҳисобланади.

Баҳолаш шкаласи 4 диапазонга бўлинади:

1-диапазон – 50 баллдан паст – бундай кўрсаткич эгалари айни вақтда тушкун кайфиятда эмаслар, депрессия ҳолати мавжуд эмас;

2-диапазон – 51 баллдан 59 баллгача – тушкун кайфиятнинг қуйи даражада ифодаланганлиги, депрессиянинг қуйи даражаси;

3-диапазон – 60 баллдан 69 баллгача – тушкун кайфиятнинг юқори даражада ифодаланганлиги, субдепрессия ҳолати;

4-диапазон – 70 баллдан юқори – юқори тушкун кайфият ифодаланганлиги, депрессия ҳолати.

“Доимий тушкун кайфиятга (дистимия) мойиллик”

Методика В. В. Бойко томонидан тақдим этилган.

Дистимия - тушкун кайфият устунлик қилиши, депрессияга мойиллик, ҳаётнинг маънос ва ғамгин томонларига диққатнинг жалб қилинганлиги хос.

Кўрсатма. Қуйида келтирилган вазиятларга “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб беринг.

1. Сиз ғамгин, камдан-кам хурсанд бўлувчи одамсиз.
2. Сизга барча ташвишларни унутиб, мутлақо ташвишсиз бўлиш қийин.
3. Сизни бирор нарса билан хурсанд қилиш қийин.
4. Сиз ҳаётни бутунлай пессимистик баҳолайсиз.
5. Келажакда сиз хурсандчиликларни кутмаяпсиз.
6. Сизда тушкун кайфият кўп бўлади.
7. Ҳаёт сизга қийиндек туюлади.
8. Сиз латифаларни ёқтирмайсиз.
9. Суҳбатда сиз кам гапсиз.
10. Сизнинг хаёлингизга кўпинча нохуш фикрлар келади.
11. Яхши куёшли ҳаво сизда руҳан тетикликни олиб келмайди.
12. Сиз шовқинли, ўйин-кулгули жамоада ўзингизни унчалик қулай ҳис қилмайсиз.

Натижани қайта ишлаш ва хулоса. Ҳар бир тасдиқловчи жавоб учун 1 баллдан қўйилади. Олинган балларнинг умумий йиғиндиси чиқарилади. Агар

жавоб берувчи 10-12 балл олса, унинг ҳаёт тарзи дистимия билан белгиланади, 5-9 балл- унда тушкун кайфиятга сезиларли мойиллик, 4 балл ва ундан паст – бундай мойиллик унда йўқ.

Стресс-симптом-тест сўровномаси

(Р.Фрестер)

Фрестер сўровномаси спортчи эмоционал ҳолатига машғулот ва мусобақа юкламаларининг таъсирини аниқлаш имконини беради. Ушбу сўровнома спортчи мусобақа жараёнида кўп тўқнаш келувчи 21 стресс-омиллардан иборат. Синалувчи ушбу стресс-омиллар унинг психикасига қайси даражада таъсир этишини 9 балли шкала бўйича баҳолаши лозим. Тест натижаси бўйича ҳар бир стресс-омил алоҳида ҳамда умумий баҳоланади. Спортчиларнинг мусобақа жараёни билан боғлиқ асосий стресс-омилини билиш орқали уларнинг мусобақа олдидан стресс даражасини меъёрлаштириш мумкин.

Сўровнома:

1. Стартдаги омадсизлик.
2. Мусобақага тайёргарлик машғулотлари ва аввалги мусобақа натижаларининг ёмонлиги.
3. Оилавий ёки мураббий, жамоадошлар билан низолар.
4. Ўзини жисмонан ёмон ҳис қилиш.
5. Ҳакамларнинг ноҳолислиги.
6. Старт ёки мусобақа бошланишининг кечиктирилиши.
7. Мусобақа олдидан фаворитнинг ҳолати.
8. Мусобақа вақтида мураббий, жамоадошларнинг танбеҳ бериши.
9. Стартда кучли зўриқиш ҳолати.
10. Юқори ҳаяжон, мусобақагача бир кун ёки бир неча кун яхши ухламаслик.
11. Мусобақанинг моддий-техник таъминоти ёмонлиги.
12. Аввалги мусобақадаги омадсизлик.
13. Рақибнинг сезиларли устунлиги.

14. Рақибнинг кутилмаган юқори натижлари.
15. Нотаниш рақиб, у ҳақида маълумотнинг йўқлиги.
16. Мураббийнинг юқори талаблари.
17. Мусобақа жойига узоқ йўл босиш.
18. Қўйилган вазифани муваффақиятли бажариш зарурлиги ҳақидаги фикр спортчи онгини тарк этмаслиги.
19. Визуал, акустик ва тактил тўсиқлар.
20. Айни рақибдан аввалги мағлубият.
21. Томошабинларнинг салбий муносабати.

Мавзу юзасидан саволлар

1. Спорт фаолиятига эмоцияларнинг таъсири қандай?
2. Старт олди эмоционал ҳолатларнинг қандай турлари ажратилади?
3. Эмоционал ҳолатларни диагностика қилишда қандай усуллардан фойдаланилади?
4. Эмоционал ҳолатларни диагностика қилишда қандай сўровномалар мавжуд?
5. САН методикаси психоэмоционал ҳолатни қайси гуруҳлар ёрдамида аниқлайди?
6. Кайфиятни баҳолаш тести қайси жиҳатларни аниқлайди?
7. Спилберг-Ханин хавотир даражасини ўзини-ўзи баҳолаш методикаси нечта саволдан иборат?
8. Дифференциал ҳиссиётлар шкаласи методикаси нечта фундаментал ҳиссиётларни намоён этади?
9. Фрустрация даражасини аниқлаш методикаси нечта саволдан иборат?
10. Депрессиянинг юқори даражаси қандай номланади?

9§. Ирода психодиагностикаси

1. Ирода ҳақида умумий тушунча

Ирода бу шахснинг олдига қўйилган мақсадларга эришишда қийинчиликларни енгиб ўтишга қаратилган фаолияти ва ҳулқ-атворини

онгли равишда ташкил қилиши ва ўз-ўзини бошқариши демакдир. Ирода ўзаро боғлиқ иккита – ундовчи ва тормозлаш (тўхтатиш) вазифаларини бажарилишини таъминлайди ва уларда ўзини намоён қилади.

Шахс ва унинг психик жараёнларини муҳим хусусияти бу уларнинг фаоллигидир. Ушбу фаоллик ихтиёрсиз ва ихтиёрий бўлиши мумкин. Ихтиёрсиз ҳаракатлар у ёки бу ҳолларда кишида олдиндан белгиланмаган бирон мақсадсиз воқеа бўлади, бундай ҳаракатлар бирон-бир ташқи сабаблар туфайли пайдо бўлади. Ихтиёрсиз ҳаракатда онгли равишда зўр бериш бўлмайди. Ихтиёрий ҳаракат олдиндан қўйилган мақсад асосида бизнинг хоҳишимиз билан бўлган фаолликдир. Бу ҳаракат бизнинг ўзимиз билан боғлиқ ва у онгли равишда зўр беришимиз натижасида содир бўлади. Бундай фаолликда инсон ўзининг иродасини намоён этади.

И.М. Сеченов айтишича, нима ихтиёрий бўлса, демак у онгли – англандир. Унинг фикрича, бир томондан фикрлар ва хоҳишлар ва иккинчи томондан ҳаракатлар ўртасида қандайдир мустақил куч бўлиши керак ва бу ирода дейилади. Инсон ўзининг фикр ва хоҳишларига мос равишда ёки тескари равишда ҳаракат қилишга иродалидир. У ирода функциясини қуйидагича белгилаган: ирода ҳаракатни келтириши, тугатиши, кучайтириши ва кучсизлантириши мумкин.

Ирода фаолиятнинг ички қийинчиликларини енгишга қаратилган онгли тузилма ва ўзини-ўзи бошқариш сифатида энг аввало ўзи, ўз ҳиссиётлари, хатти-ҳаракатларини назорат қилишдир. Бу назорат турли одамларда ҳар хил даражада ифодаланади. Кучли иродага эга бўлган спортчи ўз олдига қўйилган мақсадларга эришиш йўлида учрайдиган истаган қийинчиликларни бартараф эта олади, айна чоғда қатъийлик, мардлик, жасурлик, чидамлилиқ каби иродавий сифатларни намоён қилади.

2. Спортчи фаолиятида ироданинг аҳамияти?

Спортчиларнинг муваффақият учун курашишларида ирода сифатлари катта аҳамиятга эга, чунки юқори малакали спортчиларда жисмоний, техник, тактик, тайёргарликлар юқори даражада бўлади. Лекин ҳозирги вақтда

ютуқлар иродаси кучли спортчини десак янглишмаймиз. Иродавий тайёргарлик мазмунига спортчи шахси иродасининг айрим томони сифатида мақсадга интилиш, интизомлилик, ишонч, ташаббускорлик, мустақиллик, мардлик, дадиллик, қатъиятлилик, матонат, ўзини тутати билиш ва бошқалар киради.

Ҳамма иродавий сифатлар бир-бири билан чамбарчас боғлиқдир. Иродавий сифатларнинг бирини ривожлантирилса иккинчи сифатнинг такомиллашувига ёрдам беради. Лекин, шундай, бўлса ҳам спорт турларида у ёки бу иродавий сифат юксак туради. Филипп Генев иродавий сифатларнинг таснифини келтиради. Генев классификацияси бўйича мақсадга интилиш, интизомлилик ва ишонч ҳамма спорт турларида бир хил даражада учрайди. Қолган иродавий сифатлар уч категорияга бўлинади: 1-айни спорт тури учун бошқарувчи иродавий сифат, 2-бошқарувчига яқин бўлган иродавий сифатлар; 3-юқоридагилардан кейинги иродавий сифатлар.

Спортчилар фаолияти ҳар томондан турли қийинчиликларни доимо енгиб ўтиш билан узвий боғлиқ. Қийинчиликларнинг икки асосий гуруҳи ажратилади – *объектив ва субъектив қийинчиликлар*.

- *объектив қийинчиликлар* – айна спорт фаолияти турига хос бўлган тўсиқлар. Булар катта жисмоний юклар, фаолиятнинг об-ҳавога боғлиқ шартлари (шамол, ёмғир, қор, иссиқлик), ўрганилаётган машғулотнинг техник жиҳатдан қийинлиги, спорт анжомларининг бузилиши, томошабинларнинг салбий реакцияси, нотаниш мусобақа жойи, чигал ёзди машғулотларни тўлиқ бажара олмаслик ва бошқалар.

- *субъектив қийинчиликлар* – спорт фаолиятининг ушбу турига хос объектив хусусиятларга нисбатан спортчининг шахсий муносабатини ифодалайди (салбий эмоционал ҳолатларнинг пайдо бўлиши, кўрқув, ишончсизлик; фаолиятга мотивациянинг пасайиши).

Ушбу қийинчиликларни енгиш спортчининг иродавий соҳаси ривожланганлиги ва ирода кучига боғлиқ. Бу турли иродавий сифатларда намоён бўлади: тиришқоқлик, қатъийлик, чидамлилик, журъатлилик,

дадиллик, вазминлик ва бошқалар. Спортчилар ушбу сифатларга бир хил даражада эга бўлолмайдилар. Бир спортчида битта иродавий сифат намоён бўлса, бошқасида эса бошқа сифат намоён бўлади.

Ҳар қандай хатти-ҳаракат уни амалга ошириш учун жуда кам бўлса-да, кишидан иродавий зўр беришни тақозо этади. Бирор-бир қийинчиликнинг мавжудлиги, иродавий зўр бериш намоён бўлишининг асосий ва зарурий шартидир. Агар одам бирор-бир ҳаракатни бажараётган пайтида, ҳеч бир иродавий тўсиққа учрамаса, унинг ички ҳолатида ҳам ҳеч бир иродавий зўр беришга ҳожат бўлмаслиги, табиий. Спорт фаолиятида иродавий зўр беришлар ўз мазмуни ва даражасига кўра хилма-хил бўлади: мушаклар зўриқиши, диққат зўриқиши, чарчоқ ва ҳорғинлик туйғусини бартараф этиш, кундалик тартибга риоя этиш, кўркув ҳиссини бартараф этиш билан боғлиқ иродавий зўр беришлар.

Спорт фаолиятида пайдо бўладиган қийинчиликлар спортчининг эмоционал ҳолатига таъсир этади. Қийинчиликларни енгиб ўтиш эса спортчининг иродаси билан боғлиқ бўлади. Спорт фаолиятида мавжуд бўлган объектив ва субъектив қийинчиликлар спортчининг эркин ҳаракатига тўсқинлик қилиб, салбий эмоционал ҳолатларни намоён этади, масалан, аввалги машғулотларда олган жароҳат билан боғлиқ хавотир, теварак-атрофдагиларнинг салбий реакцияси оқибатида тортинчоқлик, рақибдан кўрқиш.

Ушбу қийинчиликларни енгиб ўтиш учун спортчининг иродасини ривожлантириш тақозо этилади. Спортчининг иродасини ривожлантириш умумий ва ихтисослашган йўналишларга эга. Умумий йўналиш спортчига ҳаётнинг барча жабҳаларида намоён бўлувчи иродавий сифатларни ривожланиши бўлса, махсус йўналиш маълум бир спорт тури учун хос бўлган ҳамда унинг талабларига жавоб берувчи иродавий сифатларни ривожлантириш билан боғлиқ.

Спортчида куйидаги иродавий сифатларни ривожлантриш кийинчиликларни енгил ва салбий эмоционал ҳолатларнинг олдини олиш имконини беради:

Мақсадга интилувчанлик ўз олдига аниқ мақсадни қўйиш, фаолиятини режалаштириш орқали ривожлантирилади.

Мустақиллик ва ташиббускорликни ривожлантириш спортчида мустақил равишда ўз спорт маҳоратини ошириш, мустақил равишда зарур қарорларни қабул қилиш қобилиятини шакллантиришга асосланади.

Журъат ва жасоратни шакллантириш учун спортчида ўз вақтида тўғри қарор қабул қилиш қобилиятини, ўзида иккиланишни, тортинчоқликни, қўрқувни енгилшни, таваккалчилик талаб қилинадиган ва хавфли вазиятларда қарор қабул қила олиш кўникмасини ривожлантириш лозим.

Қатъиятлилиқ ва матонат – доимий равишда ўз олдига қўйилган мақсадга эришил, жуда катта ва имконият чегарасида бўлган жисмоний зўриқишларга бардош бериш, чарчоқ ва бошқа оғир ҳолатларга чидаш кўникмасини эгаллаш.

Машғулотлар жараёнида иродани тарбиялаш учун бир неча қоидаларга амал қилиш лозим: машғулотлар чоғида энг осон машқлардан бошлаш лозим; спортчиларда ўз олдига қўйган вазифаларни бажаришга интилиш ҳиссини шакллантириш, тезкор ва шижоатли қўзғалишларни келтириб чиқариш зарур; уларда чидамлилиқни оширувчи машқлар воситасида узоқ муддатли иродавий зўр беришларга дош бериш қобилиятини ривожлантириш лозим.

3. Иродани психодиагностик ўрганиш усуллари

Иродани ўрганишга қаратилган усулларни экстенсив ва экспериментал гуруҳларга ажратиш мумкин:

Экстенсив усуллар асосида субъект хулқини табиий шароитда кузатиш, шахс ҳаракатини анализ қилиш ва баҳолаш, шу билан бирга суҳбат, интервью, анкета, сўровнома (ўзини-ўзи баҳолаш) усуллари ётади. Ушбу усуллардан умумий фойдаланиш субъектнинг иродавий фаоллиги

хусусиятларини аниқлаш имконини беради. Экстенсив усуллардан қўллаш учун қулай бўлганлари: боғлиқ бўлмаган характеристикаларни умумлаштириш усули ва ўзаро баҳолаш усули.

Боғлиқ бўлмаган характеристикаларни умумлаштириш усули. Иродавий сифатларни балли баҳолашда баъзи шартларга риоя этиш лозим: а) баҳоловчилар иродавий сифатларни бир хил тушуниши лозим; б) баҳолаш битта мезонга асосланиши лозим; в) иродавий сифатлар бир неча одам томонидан баҳоланиши лозим. Ушбу шартларни эътиборга олиш умумий (ўртача) баҳо объективлиги юқорилигини таъминлайди.

Ўзаро баҳолаш усули. Ушбу усул субъектлар бир-бирини баҳолашига асосланади. Баҳолаш қондаси ва мезони боғлиқ бўлмаган характеристикаларни умумлаштириш усули билан бир хил.

Ўзини-ўзи баҳолаш усули икки кўринишда қўлланилади. Биринчи кўринишида субъект иродавий сифат ифодаланишининг ўзини-ўзи баҳолашда балли тизимдан фойдаланади. Иккинчи кўринишда синалувчи қайсидир вазиятда ўзини қандай тутишини аниқловчи саволларга жавоб беради. Бу ерда иродавий сифатларнинг ривожланганлиги турли вазиятларда намоён бўлиш такрорийлигига асосан хулоса қилинади.

Иродавий сифатларнинг экспериментал диагностикаси. Ушбу усул психологик тадқиқотларда кенг қўлланилади. Экспериментнинг устунлик жиҳати шундаки, шахс психикасига шароитнинг таъсирини аниқ ҳисобга олиш имконияти мавжуд.

Табиий эксперимент. Турли вазиятлар ирода кучининг бирор жиҳатини турли даражада намоён этишни талаб қилади. Бир вазият чидамкорликни талаб қилса, бошқаси журъатлиликни талаб қилади. Ироданинг кўпгина жиҳатлари намоён бўладиган экспериментал вазият яратиш мушкул, шу сабабли ирода кучининг алоҳида бир жиҳати ривожланганлигини намоён этиш билан боғлиқ вазият яратилади. А.В. Висоцкий туризмга чиққанда ушбу экспериментни талабаларга тавсия этади:

Чидамлилик ва қатъиятлилик билан жисмоний қийинчиликларни енгиб ўтишига мойилликни намоён этувчи эксперимент. Туристик сафар давомида иштирокчилар учун белгиланган манзилга олиб борувчи икки йўл танланади. Биринчи йўл яқин (тахминан 1 км), лекин ўнқир-чўнқир йўллар ва чакалакзорлардан иборат. Иккинчиси узоқ (тахминан 3-4 км), лекин равон йўл. Иштирокчиларга исталган йўлдан бориш имконияти берилади. Иштирокчиларнинг хатти-ҳаракатини қайд этиш учун йўлнинг белгиланган жойларида яширин кузатувчилар қўйилади. Сафар якунида иштирокчилар билан қуйидаги омиллар таҳлил этилади:

а) вазифани бажариш иштирокчи учун қанчалик қийин бўлди (жуда қийин, қийин, ўртача, енгил, жуда енгил);

б) иштирокчи қийинчиликларга қандай муносабат билдирди (ижобий, нейтрал, салбий);

в) иштирокчининг иродавий фаоллигига қандай ташқи ҳолатлар стимул берди (сафарда дўстларнинг борлиги, йўлнинг яхшилиги ва б.);

г) иродавий фаоллик мотивлари (иштирокчи нима учун қийинчиликларни енгиб ўтди);

Ўзига онгли стимул беришнинг хусусиятлари:

Лаборатория эксперименти. Ирода кучи диагностикасида иродавий зўр бериш асосий ҳисобланади. Иродавий зўр беришни лаборатория экспериментида ўрганиш аввалдан қўлланилган. Бунда фақат ташқи тўсиқларни объектив баҳолаш имкони берилади. Иродавий зўр беришнинг йўналтирилган даражаси объектив ўрганиш учун мушкул, чунки айна тўсиқ турли одамлар учун уларнинг функционал ҳолатига боғлиқ равишда турлича.

В.Н.Мясишев синалувчилар ўсиб борувчи оғирликдаги вазифаларни бажараётганда уларнинг физиологик кўрсаткичларини қайд этишни таклиф этади: нафас олиши, юрак ўриши, тери электрик фаоллиги – иродавий зўр бериш билан бирга ушбу кўрсаткичлар ҳам ортади. Ушбу усулнинг мураккаб жиҳати қайси физиологик кўрсаткичлар кўпроқ таъсирланишини, вегетатив тизимнинг индивидуал реактивлигини аниқлашда намоён бўлди.

Журъатлилик ривожланганлик даражаси диагностикаси.

И.П.Петяйкин лаборатория ва спорт зали шароитида журъатлилик ривожланганлик даражасини диагностика қилиш учун бир неча усуллардан фойдаланган: карточка танлаш, масофадаги бир объектдан иккинчисига сакраш (гимнастикада кон); Н.Д.Скрябин айни мақсадда синалувчи бўйиннинг 1/5 га тенг баландликда ўрнатилган планкадан кўзлар юмилган ҳолда орқага сакраб ўтиш; Б.Н.Смирнов – 150 см баландликдан танани текис сақлаган ҳолда орқаси билан тутиб олувчиларнинг қўлига йиқилиш ва бошқа машқлардан фойдаланилган.

Мардлик ривожланганлик даражаси диагностикаси. Мардлик ривожланганлик даражасини ўлчаш учун инсоннинг кўрқув кечинмасидан ўзини онгли кўчириб ўз хатти-ҳаракатини назорат қилиши каби кўрсаткични қўллаш зарур. Г.А.Калашников, Н.Д.Скрябин, А.И.Висотский инсонларни мардликни намоён этиш даражасига кўра ажратиш учун методик ёндашув ишлаб чиқишган. Бунда хавфсиз ва хавфли вазиятларда бажарилувчи машқлар берилади ва уларни бажариш сифати таққосланади (балл, сантиметр ва б.). Хавфли вазиятда бажарилган машқ сифати ҳар сафар пасайиб бориши мардликни қуйи даражасини билдиради, агар машқни бажариш сифати сақланиб қолса ёки ортса бу мардликни юқори даражасидан далолат беради. Мардликни аниқлашда ушбу экспериментдан фойдаланиш мумкин:

Экспериментни дарё ёки чуқурлик (лаборатория шароитида чуқурликни акс эттириш учун тайёрланган баландлик) олдида ўтказиш мумкин. Иштирокчилар чуқурликни ёнида туради ва унга тескари бурилиб, олдинга 15 қадам юради. Шундан сўнг у яна чуқурлик томонга бурилади ва кўзлари боғланган ҳолда чуқурлик томон юради. Чуқурликка қанчалик яқин бора олиш мардлик даражасини намоён этади.

Саботлилик ривожланганлик даражасини экспериментал диагностикаси. Саботлилик қийинчилик ва муваффақиятсизликка қарамасдан сабот билан мақсадга интилишда намоён бўлади. Саботлилик ривожланганлик даражаси белгиланган тестлар ёрдамида аниқланади.

Тортон тести сўзларнинг ёзилиши тартиби ўзгариб, матн шакли бузилган; тиниш белгилари аралаш ва сўзларнинг ўртасида қўйилган, баъзи ҳарфлар ёки сўзлар ортиқча қўйилган ёки қўйилмаган. Синалувчининг вазифаси матнни тўлиқ тиклаши лозим. Саботлилик намоён этилиши даражасини баҳолаш учта кўрсаткичга асосан амалга оширилади: сарфланган вақт (қанча кўп вақт сарфланса, шунча юқори балл), матнда тўғрилашлар сони (қанча кўп бўлса, шунча юқори балл) ва енгиб ўтилган қийинчиликлар.

Коос кубикларида синалувчи учта расмда кўрсатилган моделларни кубиклардан ясаши лозим. Дастлабки иккитаси енгил бажарилади, лекин учинчи расмда таклиф этилган вазифани бажариб бўлмайди (буни синалувчи билмаслиги лозим). Учинчи вазифани бажариш учун сарфланган вақт саботлиликни кўрсаткичи ҳисобланади.

4. Иродани диагностика қилишга мўлжалланган сўровномалар

Ирода кучини ўзини-ўзи баҳолаш тести

Ушбу методика Н.Н.Обозова томонидан тақдим этилган бўлиб, ирода кучи намоён бўлишининг умумлаштирилган характеристикаси учун мўлжалланган.

Кўрсатма: қуйида келтирилган саволларни ўқинг ва “ҳа”, “билмадим” ёки “бўлиб туради”, “йўқ” деб жавоб беринг.

1. Сиз бошлаган ишингизни агарда у сизга қизиқ бўлмаса ҳам, ушбу ишни вақтинча тўхтатиб туриб кейин яна унга қайтиш имконияти бўлишидан қатъий назар якунига етказасизми?

2. Ўзингизга маъқул бўлмаган ишни қилиш зарурияти пайдо бўлган вақтда ички қаршилиқни алоҳида зўр беришсиз енгиб ўтгансизми?

3. Ишда ёки ҳаётда низоли вазиятга тушган вақтингизда унга максимал даражада объектив қараш учун ўзингизни қўлга олиб биласизми?

4. Агар сизга диета тутиш кўрсатма берилган бўлса, ширин таомлардан ўзингизни сақлай оласизми?

5. Кечқурун режалаштирганингиз каби эрталаб одатдагидан эртароқ туришга куч топа оласизми?

6. Гувоҳлик кўрсатмаси бериш учун воқеа содир бўлган жойда қоласизми?

7. Хатга тез жавоб берасизми?

8. Агар сизда аввалдан белгиланган самолётда учиш ёки тиш доктори қабулига бориш режаси кўрқув уйғотса ушбу кечинмани қийинчиликсиз енгишни ва ўз режангизни охирги фурсатда ўзгартирмасликни эплай оласизми?

9. Сиз доктор тавсия қилган жуда нохуш дорини қабул қиласизми?

10. Ваъда берган ишингизни амалга ошириш қийинчиликларни юзага келтирса ҳам ваъдангизда турасизми? Бир сўзли одаммисиз?

11. Агар зарур бўлса, иккиланмасдан нотаниш шаҳарга сафарга борасизми?

12. Кун тартибига қатъий риоя этасизми: уйқудан уйғониш, овқатланиш, ишлаш, тозалikka қараш ва бошқа ишлар?

13. Кутубхонадан қарздор бўлганларга салбий муносабат билдирасизми?

14. Жуда қизиқарли кўрсатув сизни зарур ва шошилишч бўлган ишни бажаришни кечиктиришга мажбур қилолмайди, шундайми?

15. Низоли вазиятда рақибингизнинг сўзлари қанчалик ҳақоратли бўлса ҳам низони тўхтатиб жим бўлоласизми?

Натижа. Жавоблар қуйидагича баҳоланади:

- “ҳа” – 2 балл;

- “билмадим” ёки “бўлиб туради” – 1 балл;

- “йўқ” – 0 балл.

Олинган балларнинг умумий йиғиндиси чиқазилади:

0-12 – ирода кучи кучсиз;

13-21 - ирода кучи ўрта;

22-30 - ирода кучи юқори.

Чидамлиликни ўзини-ўзи баҳолаш сўровномаси

Методика Е.П.Ильин ва Е.К.Фешенко томонидан ишлаб чиқилган.

Кўрсатма: Қуйида келтирилган тасдиқларни диққат билан ўқинг. Агар тасдиқлар сиз учун тўғри бўлса “ҳа” ёки нотўғри бўлса “йўқ” деб жавоб беринг.

1. Агар қийин иш қилаётганимда чарчасам, дарҳол уни ташлайман.
2. Зерикарли ҳикояни охиригача ўқишга сабрим етмайди.
3. Мен узун навбатларда туришни жуда ёмон кўраман ва кўпинча охиригача турмасдан кетиб қоламан.
4. Мен оғриққа узоқ вақт бардош бера оламан, масалан, тиш оғриганида.
5. Мен одатда узоқ вақт чанқоққа бардош бера оламан.
6. Мен узоқ вақт давомида очликка чидай олмасдим, масалан, вазн йўқотиш, касалликдан халос бўлиш учун.
7. Мен жисмоний тарбия машғулотида чарчаганимда, машқларни бажаришни тезда тўхтатаман.
8. Мен камдан-кам ҳолларда зерикарли ишни охирига етказмасдан ташлаб кетаман.
9. Мен одатда ўзимни босим билан ишлашга мажбурлашим қийин.
10. Мен чарчаганимга қарамай ишимни ярим йўлда ташламайман.
11. Менга ишни бажариш учун ўзимни енгиб ўтишим керак бўлган жисмоний иш тури ёқади.
12. Ишонч билан айта оламанки, мен сабрлиман.
13. Мен чарчаган бўлсам ҳам, югуришда бор кучим билан юқори тезликни сақлашга ҳаракат қиламан.
14. Автобус бекатида транспортни узоқ кутиш, ҳатто шошилмаётган бўлсам ҳам, мени ғазаблантиради.
15. Мен оғриққа чидамсизман.
16. Мен ўзимни иродаси заиф деб билишни хоҳламайман, шунинг учун ҳар сафар оғир жисмоний ишни охиригача етказишга ҳаракат қиламан.
17. Мен шундай қоидага амал қиламан: бошлаган ишингни охирига етказ.

18. Сабр ва меҳнат барча муаммоларга ечим бўлади, деб ҳисобламайман, зўриқиш билан эмас ақл билан ишлаш керак.

Натижа калити: 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17 – саволларга “ҳа” жавоби ва 1, 2, 3, 6, 7, 9, 14, 15, 18 – саволларга “йўқ” жавоби учун 1 баллдан берилади.

Балларнинг умумий йиғиндиси чиқазилади. Агар йиғинди:

0-6 – балл бўлса чидамлилиқ қуйи даражада;

7-11 – балл бўлса чидамлилиқ ўрта даражада;

12 - балл ва ундан юқори бўлса чидамлилиқ юқори даражада;

Спортчиларнинг иродавий сифатлари ривожланганлигини психологик анализ қилиш методикаси

Ушбу методика Б.Н. Смирнов томонидан спортчиларнинг иродавий сифатларини иродавий малаканинг шаклланганлик даражаси бўйича баҳолаш учун ишлаб чиқилган.

Мақсадга йўналганлик

1. Аниқ мақсад ва вазифаларни белгилаш малакаси:

а) менда спорт такомиллашуви бўйича 3-4 йил олдиндан аниқ истиқболдаги мақсадим бор.

б) мураббий билан биргаликда келгуси йил учун спорт натижаларини режалаштираман ва спорт машғулотлари учун аниқ вазифаларни белгилайман.

в) яқин вақтда бўладиган машғулотлар ва мусобақалар олдига навбатдаги вазифаларни қўяман.

2. Фаолиятни режали равишда амалга ошириш малакаси:

а) алоҳида машғулотлар режаларини шакллантираман.

б) спорт мусобақаларига иштирок этиш режаларини ишлаб чиқаман.

в) мен ўтказилган машғулотлар ва мусобақаларни баҳолашда, тузилган режаларни тўғрилашда қатнашаман.

3. Белгиланган мақсадга эришиш хусусиятини ўзига бўйсиндириш малакаси:

а) мен истиқболли мақсадга эришиш учун қатъий тартибга риоя қиламан.

б) спорт такомиллашуви учун белгиланган мақсад ва вазифалар фаолиятнинг кучли манбаидир.

в) спорт машғулотларининг қизғин палласида мамнуниятни ҳис қиламан.

Саботлилиқ ва қатъиятлилиқ

4. Узоқ вақтга мўлжалланган мақсадга эришиш малакаси:

а) мен ҳар бир машғулотда мунтазам равишда машқ қиламан ва режалаштирилган жисмоний машқларни қатъий бажараман.

б) Мен спорт ҳаракатларининг техникаси ва тактикасини ўзлаштиришда синчковлик билан пухта ишлайман.

в) спорт тайёргарлигидаги камчиликларни астойдил, услубий равишда бартараф этаман.

5. Мушкул ҳолатларни енгиш малакаси:

а) чарчоқ ҳисси кучайганда мен бардошни намоён этаман ва жадалликни пасайтирмасдан машқларни давом эттираман.

б) ноқулай ҳолатда бўлганимда (ёмон кайфият, оғриқ ва б.), мен ўзимни зўр бериш орқали ҳаракатга мажбур қиламан.

в) бир хил кўринишдаги, зерикарли, лекин керакли машқларни бардош билан узоқ вақт давомида такрорлайман.

6. Муваффақиятсизликлар ва бошқа қийинчиликларга қарамай, фаолиятни давом эттириш малакаси:

а) машқларни бажаришдаги муваффақиятсизликлар мақсадга эришиш учун сафарбар этади.

б) қўшимча машғулотларни ўтказишга ва давомийликни оширишга мойил.

в) мусобақанинг якунигача яхши натижа учун фаол курашаман.

Журъатлилиқ ва мардлик

7. Масъулиятли қарорларни ўз вақтида қабул қилиш малакаси:

а) вазият шошилинич бўлган вақтда машқлар, техник усуллар, тактик ҳаракатлар ва ҳоказоларни бажариш тўғрисида ўз вақтида қарор қабул қиламан.

б) жисмоний хавф ёки қалтис вазиятда зарурий ҳаракатларни бажариш бўйича ўз вақтида қарор қабул қиламан.

в) жамоа олдидаги маънавий масъулият вазиятида белгиланган ҳаракатларни амалга ошириш тўғрисида ўз вақтида қарор қабул қиламан.

8. Қўрқув ҳиссини енгиш малакаси:

а) реал жисмоний хавф вазиятида таваккалга мойилликни ва ҳаракатга киришиш хоҳишини ҳис қиламан.

б) хавф вазиятида кечинмалар, қўрқувдан фикран узиламан ва тўлиқ ҳаракатга жамланаман.

в) маънавий масъулият вазиятида онгли равишда салбий кечинмаларни енгаман ва дадил ҳаракат қиламан.

9. Қабул қилинган қарорни сўзсиз бажариш малакаси:

а) хавфли машқни бажариш бўйича қарор қабул қилганимдан кейин уни амалий бажаришга қатъий киришаман.

б) хавфли машқларни бажаришни бошласам, жиддий хатолар бунга халақит берган бўлса ҳам, мен уни давом эттираман ва охиригача етказаман.

в) хавфли машқларни бажаришдаги муваффақиятсизликлар мени муваффақиятга эришиш учун такрорий уринишларга сафарбар этади.

Вазминлик ва ўзини тута билиш

10. Фикрнинг равшанлигини сақлаш малакаси:

а) жисмоний машқларни бажараётганда чалғитувчи омилларнинг таъсирига қарамай диққатни яхши жамлайман, тақсимлайман ва кўчираман.

б) айниқса мусобақаларда, муваффақиятсизликлар, хатолар ва тўсиқлар таъсирида мағлубиятга оид фикрлар ва салбий тасаввурлар пайдо бўлишига йўл қўймайман.

в) кескин мусобақа шароитида, мен ижобий ва салбий томонларини ҳисобга олган ҳолда чуқур ўйлаб қарор қабул қиламан ва бажараман.

11. Ўз ҳис-туйғуларини бошқариш малакаси:

а) эмоционал тонусни тез ошираман (апатия, тарқоқлик, кўрқув ва бошқа ҳолатларда).

б) эмоционал қўзғалиш даражасини тез пасайтираман (ортиқча ҳаяжонланганда, оғриқда, ғазабланганда, масъулиятни керагидан ортиқ тасаввур қилганда ва бошқалар).

в) машғулотлар ва мусобақаларда муваффақият қозонганимда ўзимга ортиқча ишонч, бепарволик, хаёлий устунлик ҳисси ва бошқа номақбул кечинмаларни намоён этмайман.

12. Ўз ҳаракатларини бошқариш малакаси:

а) оғриқ, чарчоқ ҳисси, ўзимга нисбатан норозилик ва бошқа салбий ички кечинмалар пайдо бўлган вазиятларда мен техникани сақлайман ва ўз ҳаракатларимни бошқараман.

б) муваффақиятсизликлар ва йўл қўйилган хатоларга қарамай, мен мусобақаларда ўз имкониятим даражасида иштирок этишни давом эттираман.

в) низоли вазиятларда мен ўзимни одобсиз ҳаракатлардан сақлайман (тортишиш, қўполлик, мусобақани ташлаб кетиш ва бошқалар).

Мустақиллик ва ташаббускорлик

13. Қарор қабул қилиш ва ҳаракатларда мустақилликни намоён этиш малакаси:

а) мен бошқа спортчиларнинг маслаҳатлари ва ҳаракатларига танқидий муносабат билдираман; таниқли спортчиларни кўр-кўрона тақлид қилишга мойил эмасман.

б) навбатдаги машғулотлар ва мусобақаларга мустақил равишда тайёргарлик кўраман (керакли китобларни ўқийман, билимдон одамлар билан суҳбатлашаман, махсус машқларни бажараман ва ҳоказо).

в) мен ўзимнинг ўтказган машғулот ва мусобақаларимни таҳлил қилишни афзал кўраман.

14. Шахсий ташаббус ва новаторлик кўрсатиш малакаси:

а) спорт машқлари техникасида янги ва оригинал янгилик яратишни яхши кўраман.

б) тактик ҳаракатлар, комбинациялар, мусобақаларда иштирок этиш режаларини мустақил равишда ижодий ишлаб чиқишга мойилман.

в) ўзимнинг спорт такомиллашувим учун индивидуал вариант қидирмоқдаман.

15. Топқирлик ва зеҳнлиликни намоён этиш малакаси:

а) мен одатдаги машғулотлар ва мусобақалар шароитининг қутилмаган ўзгаришларига осонгина мослашаман (бошқа спорт зали, бошқа спорт анжомлари, ёмон об-ҳаво ва бошқалар).

б) мен тезда рақибнинг тактик “ҳийлаларини” англайман ва ўзимнинг ностандарт ҳаракатларимни унга қарши қўлайман.

в) машғулотлар ва мусобақаларда тактик ҳаракатларни, машқларни бажаришдаги хатолар ва ноаниқликларни оператив равишда тузатаман.

Иродавий малакаларни баҳолаш протоколи (баллда)

Мақсадга йўналганлик

1. Аниқ мақсад ва вазифаларни белгилаш.
2. Фаолиятни режали равишда амалга ошириш.
3. Белгиланган мақсадга эришиш хусусиятини ўзига бўйсиндириш.

Саботлилик ва қатъиятлилик

4. Узоқ вақтга мўлжалланган мақсадга эришиш.
5. Мушкул ҳолатларни енгиш.
6. Муваффақиятсизликлар ва бошқа қийинчиликларга қарамай, фаолиятни давом эттириш.

Журъатлилик ва мардлик

7. Масъулиятли қарорларни ўз вақтида қабул қилиш.
8. Қўрқув ҳиссини енгиш.
9. Қабул қилинган қарорни сўзсиз бажариш.

Вазминлик ва ўзини тута билиш

10. Фикрнинг равшанлигини сақлаш.

Натижани белгилаш. Иродавий малакаларнинг намоён бўлиш белгиларининг тавсифидан фойдаланиб, сиз ўзингизнинг иродавий сифатларингиз ривожланганлиги ёки бошқа яхши таниган спортчининг иродавий сифатларини ривожланганлигини баҳолашингиз мумкин. Иродавий малакалар белгилари тавсифининг ҳар бир пунктини ўқиб (а, б, в), уларнинг ҳар бирини намоён бўлиш даражасини баҳолаш ва тегишли баллини протоколга ёзиш лозим. Қуйидаги баҳолаш шкаласи тавсия этилади: аниқ намоён бўлиш - 2 балл, ноаниқ намоён бўлиш - 1 балл, намоён бўлмайди - 0 балл. Баҳолашнинг каттароқ фарқланиши учун 7 балли шкаладан фойдаланиш мумкин.

Иродавий малакаларни баҳолаш. Иродавий малакалар намоён бўлишининг уч белгиси баҳоларини қўшилади ва йиғинди протоколга ёзилади (жами 15 та баҳо). Натижаларнинг график кўринишини ҳосил қилиш мумкин, бунинг учун координата системаси тузилади: абсцисса ўқи бўйлаб иродавий малакалар (15 та малака), ордината ўқи бўйлаб баллдаги баҳолар жойлаштирилади ва иродавий сифатлар ривожланганлигининг миқдорий кўринишини характерловчи 5 та профил чизилади.

Мавзу юзасидан саволлар

1. Ирода нима ва қандай вазифани бажаради?
2. Спортчи фаолиятида қандай иродавий сифатлар муҳим?
3. Спортчилар фаолиятида қийинчиликларнинг қайси асосий гуруҳи ажратилади?
4. Спорт фаолиятида пайдо бўладиган қийинчиликлар спортчининг эмоционал ҳолатига қандай таъсир этади?
5. Иродани ўрганишга қаратилган усуллар қандай гуруҳга ажратилади?
6. Иродавий сифатларнинг экспериментал диагностикаси қандай амалга оширилади?
7. Журъатлилик ва мардлик ривожланганлик даражаси экспериментал диагностикаси қандай?

8. Иродани диагностика қилишга мўлжалланган қайси сўровномаларни биласиз?

9. Ирода кучини ўзини-ўзи баҳолаш тести муаллифи ким?

10. Спортчиларнинг иродавий сифатлари ривожланганлигини психологик анализ қилиш методикаси қайси сифатларни аниқлайди?

10§. Интеллект психодиагностикаси

1. Интеллект ҳақида умумий тушунча.

Интеллект - инсоннинг ақлий қобилияти; воқеликни онгда айнан акс эттириш ва ўзгартириш, фикрлаш, дунёни билиш ва ижтимоий тажрибани қабул қилиш, янги шароитларга мослашиш қобилияти; турли масалаларни ҳал қилиш, бир қарорга келиш, оқилона иш тутиш, абстракт қарашларни тушуниш ва воқеа ҳодисаларни олдиндан таҳлил асосида кўра билиш лаёқати; муаммони англаш ва ечим топиш учун психик билиш жараёнларини бирлаштирувчи умумий қобилиятдир.

Психологияда интеллект бўйича дастлабки тадқиқотлар Ф.Гальтон томонидан 19 асрда олиб борилган. Ч.Дарвиннинг эволюцион назарияси таъсирида Гальтон барча индивидуал фарқларнинг сабабини ирсият омилида деб ҳисоблайди. Ундан аввал фақат ақлий қолоқликни ирсият билан тушунтирилган бўлса, Гальтон ушбу омилнинг таъсирини интеллект ривожланишининг барча даражаларига жорий этган. Унинг қарашлари интеллект бўйича дастлабки тест яратувчилари А.Бине, Дж.Кеттелл ва бошқаларнинг қарашларига таъсир этган.

Р.Стернберг интеллектни тушунтиришда аҳамиятли ҳисса қўшди. У ўзининг триархик назариясида интеллектни шундай шакллантирди: “Интеллект – онгли ўзини-ўзи идора қилиш (ўзини бошқариш) – ўзининг ҳаётини конструктив, мақсадга йўналган усулда онгли бошқариш”. Ўзини онгли бошқаришнинг учта элементи мавжуд: муҳитга мослашиш, муҳитга янги таъсирларни танлаш, муҳитни шакллантириш. Муҳитга муносабатга нисбатан инсон турли усулларда ҳаракат қилиши мумкин, лекин

фойдаланилувчи интеллект компонентлари универсал бўлиб, қуйидаги компонентлардан иборат:

1. метакомпонентлар (муаммо ечимини режалаштириш, назорат қилиш ва баҳолаш жараёнлари);
2. бажариш компонентлари (метакомпонентлар буйруғини бажариш учун қўлланилувчи жараёнлар);
3. билимларни эгаллаш компонентлари (муаммони ечишга ўргатиш учун қўлланилувчи жараёнлар).

Инсон муаммони ечаётганда барча компонентлар ўзаро боғлиқ ва биргаликда иштирок этади. Муаммолар янгилик даражаси билан фарқланса, инсонлар янги вазифа ва вазиятларни ҳал қилиш қобилияти билан фарқланади. Стернберг фикрича, бу ахборот жараёнларининг автоматлашиш даражасига боғлиқ: юқори интеллектуал индивидлар муаммо ечимида иштирок этувчи ахборот жараёнларининг автоматлашувига юқори қобилиятлидир.

2. Интеллектни ўрганиш бўйича ёндашувлар.

20 асрда интеллект моҳиятини тушунишга қаратилган ёндашувлар таҳлили қуйидаги йўналишда бўлган:

- ўргатиш қобилияти сифатида (А.Бине, Ч.Спирмен, С.Колвин, Г.Вудроу ва б.);
- абстракцияларни тушуниш қобилияти сифатида (Л.Термен, Э.Торндайк, Дж.Петерсон);
- янги шароитларга мослашиш қобилияти сифатида (В.Штерн, Л.Терстоун, Эд.Клапаред, Ж.Пиаже).

Интеллектнинг факторли назарияси асосчиси Ч.Спирмен қуйидаги ғояни илгари сурди:

- Интеллект қатъий инсоннинг шахс хусусиятларига боғлиқ эмас;
- Интеллект ўз тузилмасига интеллектуал бўлмаган сифатларни қўшмайди (қизиқиш, эришиш мотивацияси, безовталаниш). У интеллектни тўртта турга ажратди: биринчи тип интеллект-янгиликни тез тушуниш,

иккинчиси-билишнинг тўлиқлиги, учинчиси - соғлом фикрга эгалик, тўртинчиси - ечимларнинг оригиналлигига боғлиқ. Унинг ғоясига кўра, умумий қобилият - бош фактор-G –факторда, махсус қобилият –S –фактор тарзда ифодаланади. G –фактор Ч.Спирмен бўйича ақлий қувватни белгилайди. Г.Айзенк ва Дж.Равен ўзларини интеллект тестларини ишлаб чиқишда G – фактор хусусиятига таяндилар.

3. Интеллектни дигностика қилиш методикалари

Инсон интеллектини баҳолаш учун интеллект коэффицентини (IQ) аниқлашга асосланган стандартлаштирилган психологик тестлар фойдаланилади. Бу тестлар интеллектуал қобилият даражасини миқдорий ифодалаш имконини беради. Умуман интеллектни аниқлаш учун бир неча тестлардан фойдаланилади. Бу тестларнинг баъзилари қуйида келтирилади:

Векслер шкаласи. Дэвид Векслер томонидан 1939 йилда ишлаб чиқилган бўлиб, интеллектуал ривожланганлик даражасини ўлчашда кенг қўлланилади. Тест Д.Векслернинг интеллект иерархик моделига асосланган ва умумий интеллект ҳамда интеллектнинг вербал ва новербал таркибини диагностика қилишга мўлжалланган.

Векслер тести 2 гуруҳга ажратилган 11 та субтестлардан ташкил топган: 6 та вербал ва 5 та новербал. Ҳар бир тест 10 тадан 30 тагача қийинлашиб боровчи саволлар ва вазифалардан иборат. Вербал субтестларга ўхшашликларни топиш, сонлар қаторини яратиш, қобилият, умумий тушунча, умумий билишни ифодалувчи вазифалар алоқадор. Новербал субтестларга шифрлаш, расмда етишмаётган фигурани топиш, расмларни кетма-кетлигини белгилаш, фигураларни жойлаштириш вазифалари алоқадор.

Р. Амтхауэр тести. Тест аввало касбий психодиагностика муаммолари билан боғлиқ ҳолда умумий қобилият даражасини диагностика қилиш учун ишлаб чиқилган. Р.Амтхауэр тестни ишлаб чиқишда интеллект шахснинг бутун тузулмасида махсус остки тузулма ҳисобланиши ҳамда шахснинг бошқа компонентлари, яъни эмоционал-иродавий соҳа,

қизиқишлар ва эҳтиёжлар билан узвий боғлиқлиги ҳақидаги концепцияга асосланган. Тестда интеллектнинг вербал, математик ҳисоб, мнемик компонентларини диагностика қилувчи вазифалар киритилган.

Методика ҳар бирида 16-20 тадан вазифалар бўлган 9 та бўлимдан ташкил топган. Ҳар бир бўлимдаги вазифаларни ечишда вақт қатъий чегараланган.

Дж.Равен «Прогрессив матрицалар» шкаласи 1936 йилларда яратилган бўлиб, унда ҳар бирида 12 та топшириқдан иборат 5 серияли топшириқлар мужассамлаштирилган. Тест тўпламлари тўғри бурчак шаклидаги матрицалардан ташкил топган бўлиб, ўзида мантиқий яхлитликка, маълум қонуният ва қоидаларга асосланиб тузилган ҳар хил фигура ва фигуралар тўпламидан иборат.

Равенга мувофиқ бу тест қобилиятни текширишда маълум шакллари идрок этишни, уларнинг хусусиятларини қамраб олиш лозимлигини, муносабатлар йиғиндисига асосланганлиги туфайли ҳар бир топшириқни бажаришда маълум мантиқий мулоҳазалашни талаб этади.

Топшириқларни ечиш вақтида диққатда анча зўриқиш пайдо бўлади. Шундай бўлса-да уни текширилувчининг топшириқларни ечишдаги қизиқувчанлиги енгиллаштиришга олиб келади. Топшириқларни бажариш шароитида диққатни тўплаш ва тақсимлашни талаб этадиган ҳолатлар кўп учрайди. Бу ерда диққатдан ташқари ирода ва эмоциянинг ҳам аҳамияти кўзга ташланади. Шу сабабали ҳам Равен шкаласи умумий интеллектни текширувчи тест эмас, балки интеллектуал фаолиятни режали, тизимлашганлик қобилиятини текширишга қаратилган.

Равен тести топшириқларининг алоҳида сериялар бўйича тавсифини келтириб ўтиш ўринлидир. Бу ҳолатини инобатга олишимиз тадқиқот натижаларига кўра тест топшириқларини таҳлил этишимизда ўзига хос аҳамият касб этади ва бизга маълум енгилликлар туғдиради.

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, матрица шкалалари 5 серия топшириқлардан тузилган бўлиб, Равен уларни қуйидаги тамойилларга

мувофик тартиблаган:

А серия топшириқлари текширувчанлик аҳамияти матрицадаги етишмайдиган қисмни тўлдиришдан иборат. Унинг фигуралари статик характерлидир. А серия топшириқларини ечишда иккита фикрлаш жараёни кечади: 1) тузилмани фарқлаш ва таҳлил этиш ёрдамида қисмлар орасидаги мосликни топиш лозим бўлади; 2) тузилмадаги етишмайдиган қисмни идентификациялаш ва матрица остида берилган 6 та қирқма қисмларни етишмайдиган томонини қиёслашни талаб этади. Унинг психологик аҳамиятини топшириқларни ечишда визуал фарқлаш ва хаёлга, статик тасаввур даражаси ва эътиборлилик даражасига анча боғлиқ.

В серия топшириқлари иккита жуфт фигуралар орасидаги анологияни топишга асосланган. Текширилувчи топшириқларни ушбу тамойилга асосланиб, секин-асталик билан элементлар орасидаги дифференциацияни инобатга олиши лозим. Топшириқни ечимини топишда фигуралар орасидаги симметрикликни қўйиш қобилиятига эга бўлиши керак.

Психологик аҳамияти: чизиқли боғланиш асосида чизиқли дифференциациялаш ва хулосалаш лозим бўлади.

С серия топшириқлари матрицадаги фигураларни маълум мантиқийлик жиҳатидан фигуралар жойлашувини узлуксиз ривожланиш тамойилига ва фазодаги динамик алмашувига қараб мураккаб ўзгартиришлар киритишга асосланган (фигура горизонтал ва вертикаль йўналишда ортиб бориб, якунида бу янги элементлар етишмовчи фигурага айланади).

Психологик аҳамияти: тасаввур қилиш қобилияти, динамик эътиборли ва кузатувчанликка қобилиятлиликни ёритишдан иборат.

Д серия топшириқлари матрицадаги фигураларни горизонтал ва вертикал йўналишда қайта тузиш тамойилига кўра тузилган. Ечиш фигураларнинг кетма-кетлиги ва яхлит тузилмадаги фигураларни алмашиниш қонуниятига асосида аниқлашни талаб этади.

Психологик аҳамияти: фойдаланилган ўзгаришлар қонуниятига кўра фигураларни тартиблаштиришда миқдорий ва сифат ўзгаришларни қўлга

киритиш қобилиятига боғлиқ.

Е серия қабул қилинган тамойилга мувофиқ алоҳида элементлардан фигураларни анализ ва синтез орқали хулосалаш топшириқларидан иборат. Бу ерда фигура элементларини ҳисобга олиш ва таҳлаш, қисмларни алгебраик тамойилларга мувофиқ қисмларни қўшишдан иборат. Тузилмадаги етишмайдиган қисм алгебраик операциялар ёрдамида тузилманинг бошқа қисмлари билан топилади.

Психологик аҳамияти: кинетик ва динамик қаторлар орасидаги мураккаб миқдор ва сифат фарқларни кузатиш қобилияти. Абстракциянинг юқори шакли ва динамик синтезни аниқлашдан иборат.

Г.Айзенк интеллект (IQ) тести. Ушбу тестнинг 8 хил варианты мавжуд. Тест жамланма интеллект тести ҳисобланади ҳамда сўз, сон ва график материаллардан турли кўринишларда шакллантирилган вазифаларни қўллаш орқали интеллектуал қобилиятни умумий баҳолаш учун хизмат қилади.

Дастлабки 5 та тест ўхшаш бўлиб, интеллект ҳақида умумий баҳо беради. Интеллектнинг кучли ва заиф томонларини аниқлаш учун Айзенк томонидан вербал, математик қобилиятларни баҳоловчи 3 та махсус тест ишлаб чиқилган.

Р.Кеттел CFIT тести интеллектнинг ривожланганлигини муҳит таъсири омига боғлиқ бўлмаган ҳолатда ўлчашга мўлжалланган. Тест ҳар бир қисмида 4 тадан субтест мавжуд бўлган 2 қисмдан иборат бўлиб, график вазифалардан тузилган. Ҳар бир тестни ишлаш учун 3-4 минут вақт белгиланган.

Бундан ташқари Бине-Симон интеллект ривожланганлиги тести, Стэнфорд-Бине интеллект шкаласи, Р.Мейли интеллектнинг аналитик тести, Гудинаф – Харрис интеллект тести (болалар ва ўсмирлар учун), ШТУР (ўқувчиларнинг интеллектуал ривожланганлигини аниқлаш учун), АСТУР (абитуриент ва юқори синф ўқувчиларининг интеллектуал ривожланганлигини аниқлаш учун) ва бошқа методикаларни келтириш

мумкин.

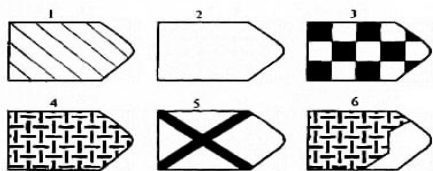
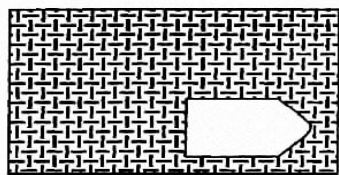
Прогрессив матрицалар шкаласи

Ушбу шкала Дж.Равен ва Л.Пенроуз томонидан ишлаб чиқилган бўлиб, умумий интеллектни ўлчашга мўлжалланган. Мазкур тест маълум шакллар, уларнинг хусусиятлари, характери, ўзаро муносабатлари ва муносабатлари йиғиндисининг идрок қилиш қобилиятини ўрганишга қаратилган.

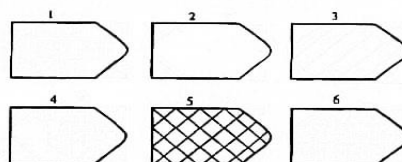
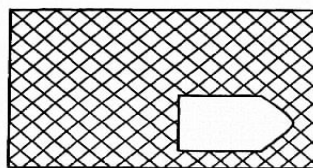
Шкала 5 серия, ҳар бир серияда 12 тадан жами 60та топшириқдан иборат. Ҳар бир серияда топшириқлар қуйидан юқорига мураккаблашиб бориш хусусиятига эга.

Кўрсатма: Сизга график расмлар тақдим этилади. Ушбу график расмлар 60 та бўлиб, 5 гуруҳга ажратилган. Ҳар бир расмнинг юқори қисмида тўғри тўртбурчак мавжуд бўлиб, унда белгиланган фон ёки фигуралар уланмаси мантиқий боғлиқлик асосида акс этган. Тўғри тўртбурчакнинг пастки ўнг бурчагида бўш қолган жой мавжуд. Тўғри тўртбурчакнинг тагида 2 қатор фрагментлар (6 ёки 8 та) мавжуд бўлиб, шакли ва ҳажми жиҳатдан тўғри тўртбурчакнинг бўш қолган жойига яққол мос келади. Сизнинг вазифангиз фрагментлар қаторидан бўш қолган жойни тўлдирувчи фрагментни топишдан иборат. Тўғри ечимнинг дастлабки шарти тўғри тўртбурчакдаги расм қандай қонуният асосида тузилганлигини мантиқий фикрлаш ҳисобланади. 60 та топшириқларни ечиш вақти 20 минут билан чегараланган.

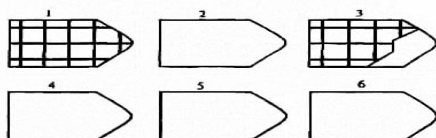
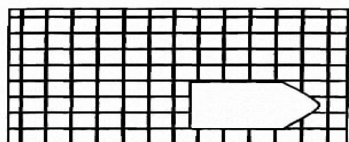
А-СЕРИЯ



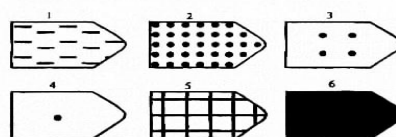
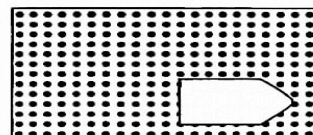
1-1



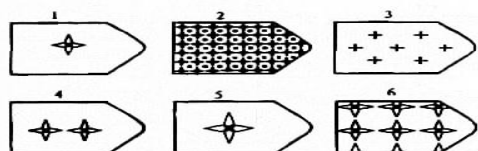
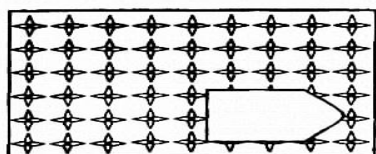
1-2



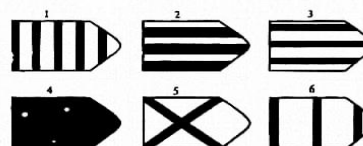
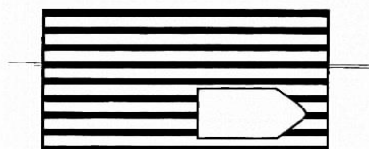
1-3



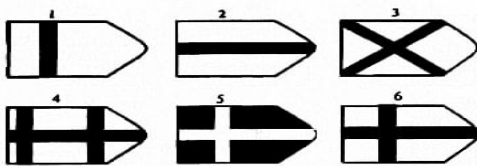
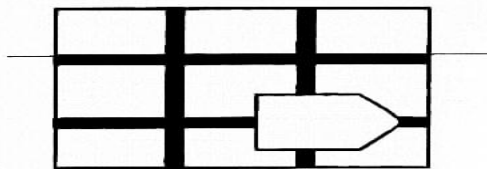
1-4



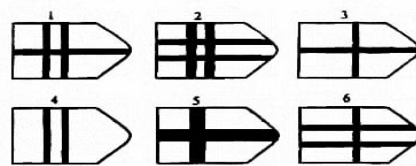
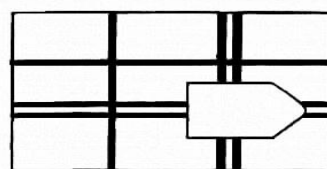
1-5



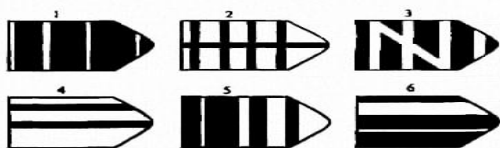
1-6



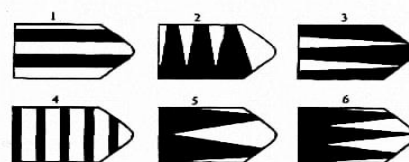
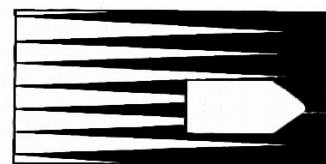
1-7



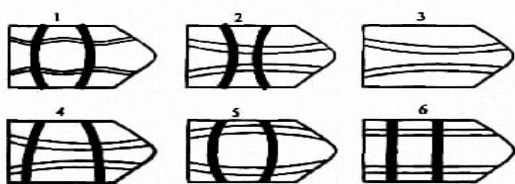
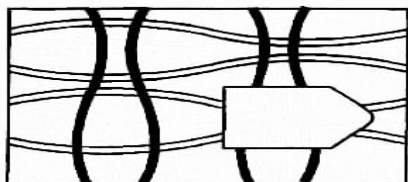
1-8



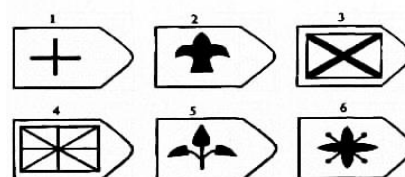
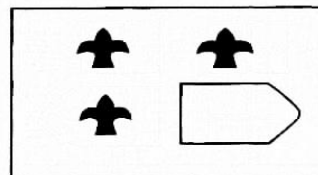
1-9



1-10

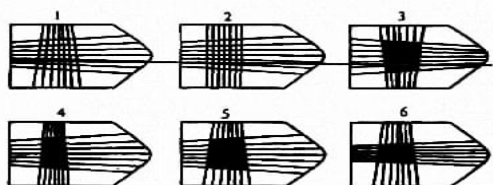
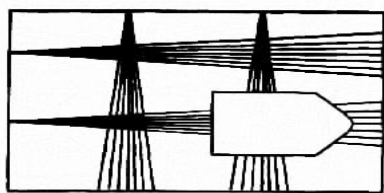


1-11

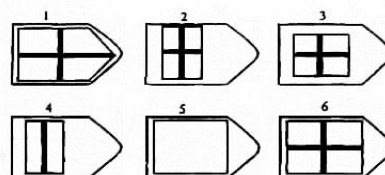
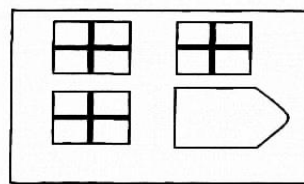


1-12

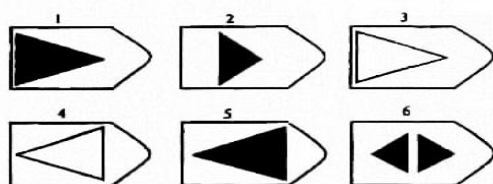
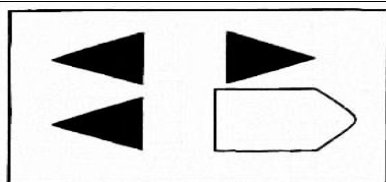
В-СЕРИЯ



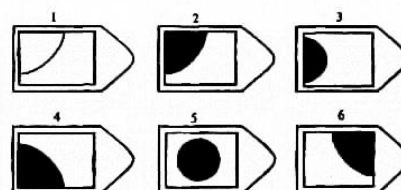
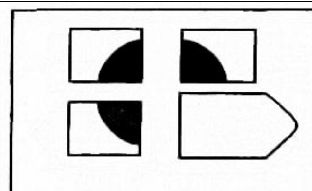
2-1



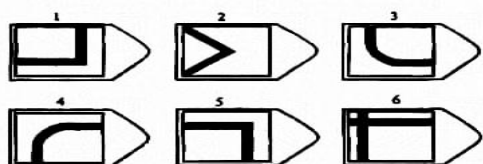
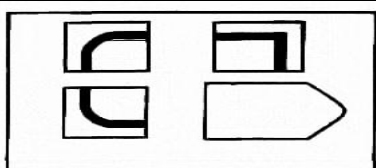
2-2



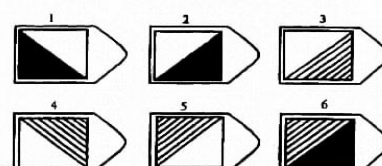
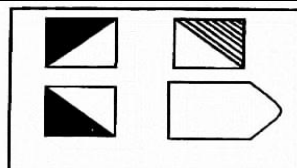
2-3



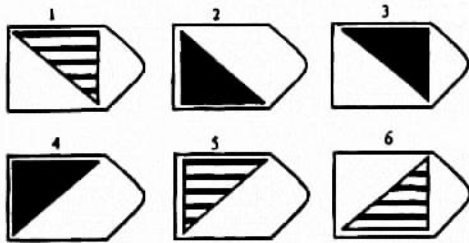
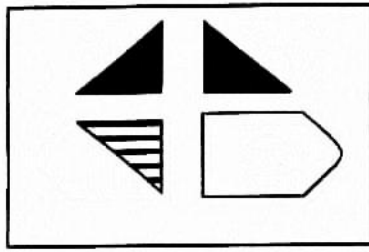
2-4



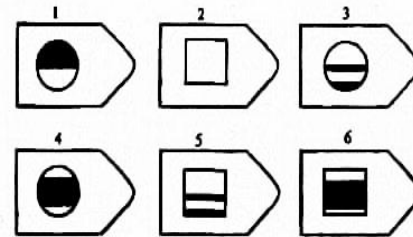
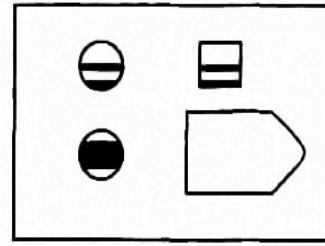
2-5



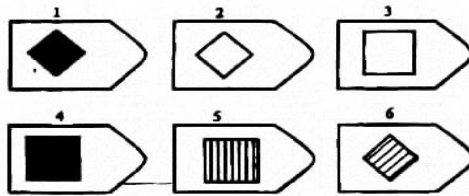
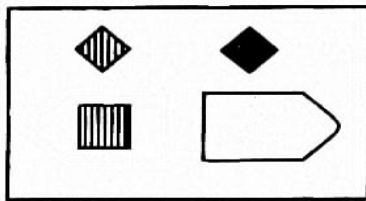
2-6



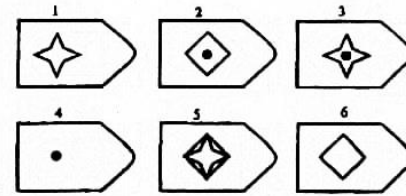
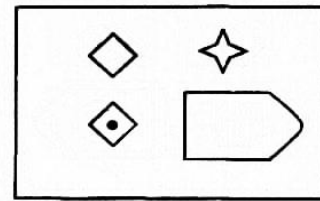
2-7



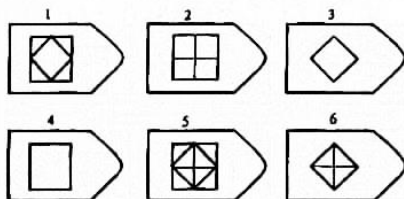
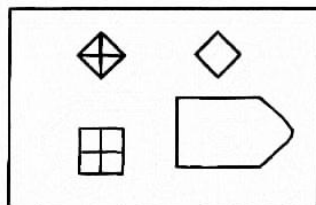
2-8



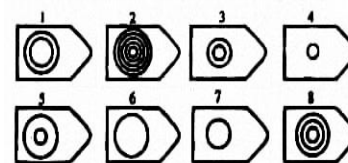
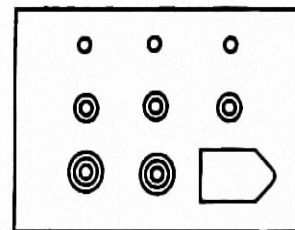
2-9



2-10



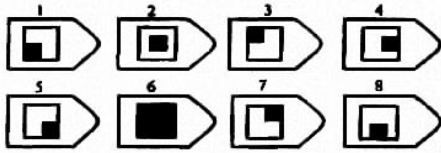
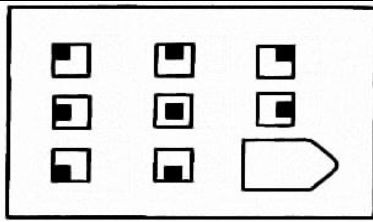
2-11



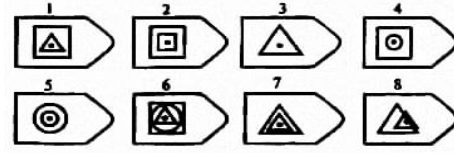
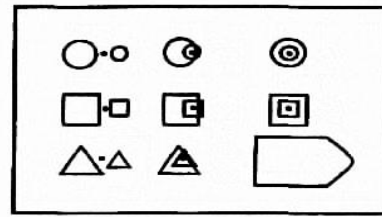
2-12

С-СЕРИЯ

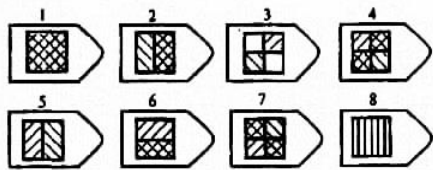
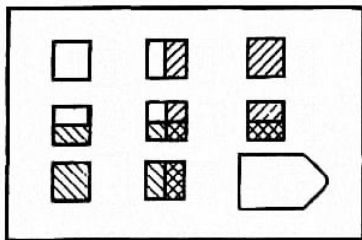
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> <div style="text-align: center;">3 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">4 </div> <div style="text-align: center;">5 </div> <div style="text-align: center;">6 </div> </div> <p>3-1</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> <div style="text-align: center;">3 </div> <div style="text-align: center;">4 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">5 </div> <div style="text-align: center;">6 </div> <div style="text-align: center;">7 </div> <div style="text-align: center;">8 </div> </div> <p>3-2</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> <div style="text-align: center;">3 </div> <div style="text-align: center;">4 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">5 </div> <div style="text-align: center;">6 </div> <div style="text-align: center;">7 </div> <div style="text-align: center;">8 </div> </div> <p>3-3</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> <div style="text-align: center;">3 </div> <div style="text-align: center;">4 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">5 </div> <div style="text-align: center;">6 </div> <div style="text-align: center;">7 </div> <div style="text-align: center;">8 </div> </div> <p>3-4</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> <div style="text-align: center;">3 </div> <div style="text-align: center;">4 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">5 </div> <div style="text-align: center;">6 </div> <div style="text-align: center;">7 </div> <div style="text-align: center;">8 </div> </div> <p>3-5</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> <div style="text-align: center;">3 </div> <div style="text-align: center;">4 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">5 </div> <div style="text-align: center;">6 </div> <div style="text-align: center;">7 </div> <div style="text-align: center;">8 </div> </div> <p>3-6</p>



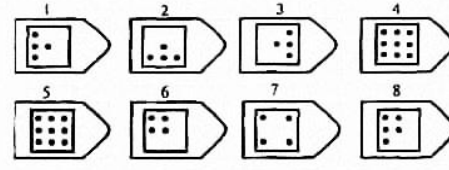
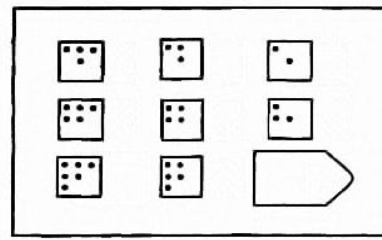
3-7



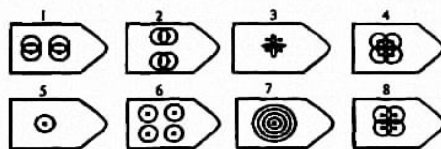
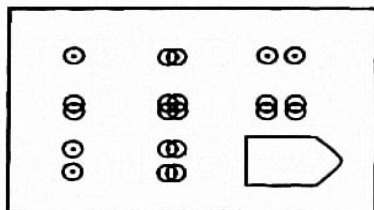
3-8



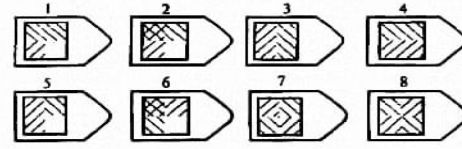
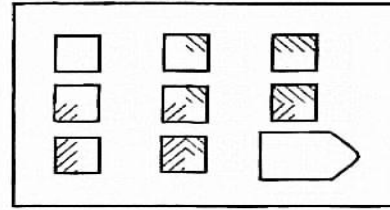
3-9



3-10



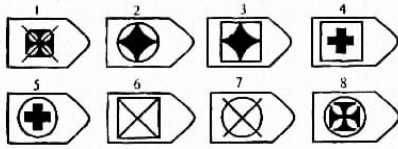
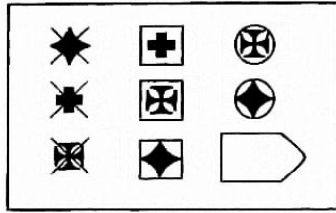
3-11



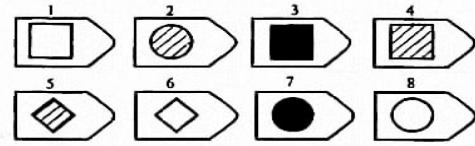
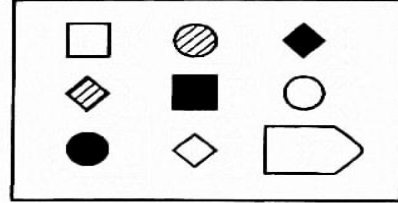
3-12

Д-СЕРИЯ

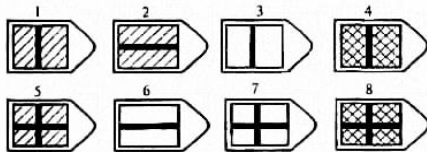
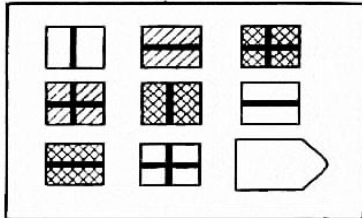
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> <div style="text-align: center;">3 </div> <div style="text-align: center;">4 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">5 </div> <div style="text-align: center;">6 </div> <div style="text-align: center;">7 </div> <div style="text-align: center;">8 </div> </div> <p>4-1</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> <div style="text-align: center;">3 </div> <div style="text-align: center;">4 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">5 </div> <div style="text-align: center;">6 </div> <div style="text-align: center;">7 </div> <div style="text-align: center;">8 </div> </div> <p>4-2</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> <div style="text-align: center;">3 </div> <div style="text-align: center;">4 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">5 </div> <div style="text-align: center;">6 </div> <div style="text-align: center;">7 </div> <div style="text-align: center;">8 </div> </div> <p>4-3</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> <div style="text-align: center;">3 </div> <div style="text-align: center;">4 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">5 </div> <div style="text-align: center;">6 </div> <div style="text-align: center;">7 </div> <div style="text-align: center;">8 </div> </div> <p>4-4</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> <div style="text-align: center;">3 </div> <div style="text-align: center;">4 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">5 </div> <div style="text-align: center;">6 </div> <div style="text-align: center;">7 </div> <div style="text-align: center;">8 </div> </div> <p>4-5</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> <div style="text-align: center;">3 </div> <div style="text-align: center;">4 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">5 </div> <div style="text-align: center;">6 </div> <div style="text-align: center;">7 </div> <div style="text-align: center;">8 </div> </div> <p>4-6</p>



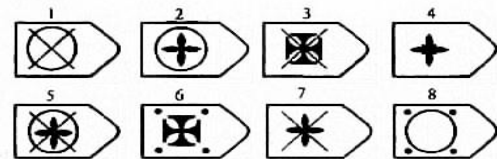
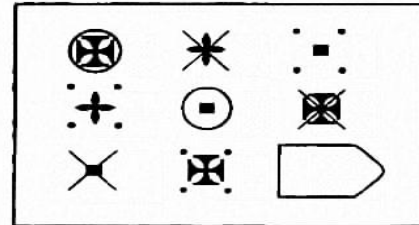
4-7



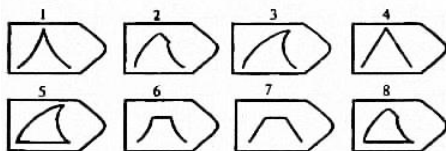
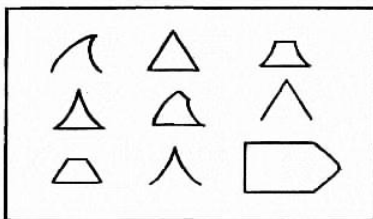
4-8



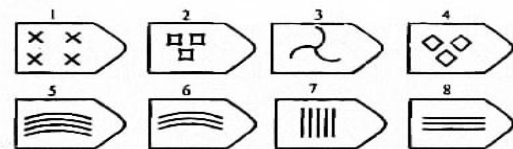
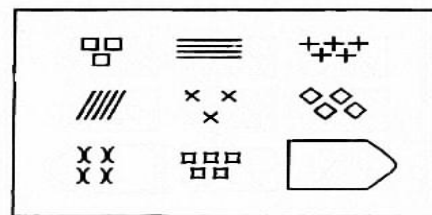
4-9



4-10



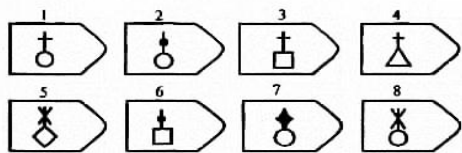
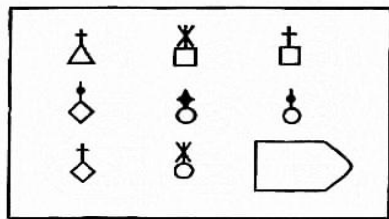
4-11



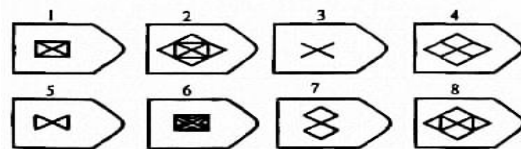
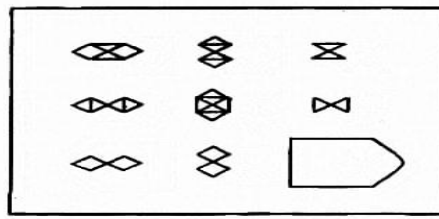
4-12

Е-СЕРИЯ

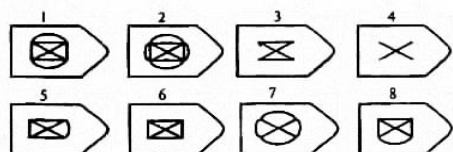
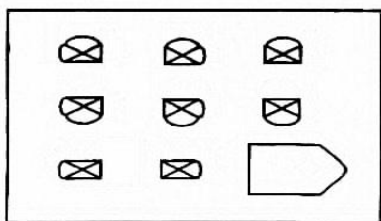
<div data-bbox="263 221 754 441"> </div> <div data-bbox="217 512 798 665"> <div>1 </div> <div>2 </div> <div>3 </div> <div>4 </div> <div>5 </div> <div>6 </div> <div>7 </div> <div>8 </div> </div> <p>5-1</p>	<div data-bbox="908 221 1393 441"> </div> <div data-bbox="860 512 1436 665"> <div>1 </div> <div>2 </div> <div>3 </div> <div>4 </div> <div>5 </div> <div>6 </div> <div>7 </div> <div>8 </div> </div> <p>5-2</p>
<div data-bbox="255 831 745 1052"> </div> <div data-bbox="209 1124 788 1276"> <div>1 </div> <div>2 </div> <div>3 </div> <div>4 </div> <div>5 </div> <div>6 </div> <div>7 </div> <div>8 </div> </div> <p>5-3</p>	<div data-bbox="908 831 1377 1066"> </div> <div data-bbox="863 1124 1420 1303"> <div>1 </div> <div>2 </div> <div>3 </div> <div>4 </div> <div>5 </div> <div>6 </div> <div>7 </div> <div>8 </div> </div> <p>5-4</p>
<div data-bbox="255 1404 684 1630"> </div> <div data-bbox="213 1700 724 1854"> <div>1 </div> <div>2 </div> <div>3 </div> <div>4 </div> <div>5 </div> <div>6 </div> <div>7 </div> <div>8 </div> </div> <p>5-5</p>	<div data-bbox="908 1404 1334 1617"> </div> <div data-bbox="868 1686 1372 1836"> <div>1 </div> <div>2 </div> <div>3 </div> <div>4 </div> <div>5 </div> <div>6 </div> <div>7 </div> <div>8 </div> </div> <p>5-6</p>



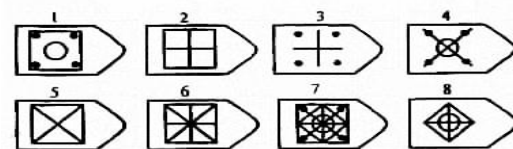
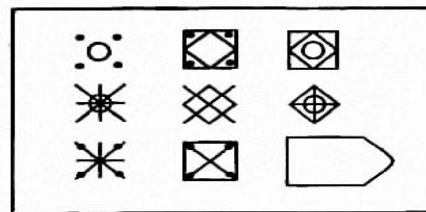
5-7



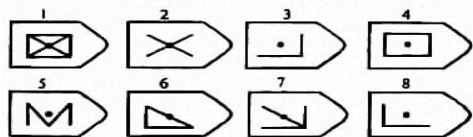
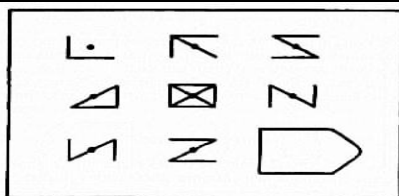
5-8



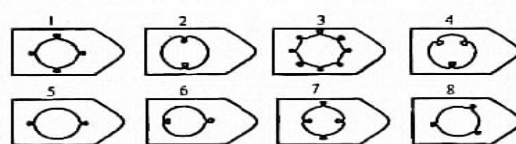
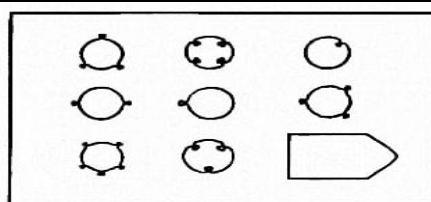
5-9



5-10



5-11



5-12

Равен тестининг жавоблар варақаси

Ф.И.Ш. _____ Ёши _____ Жинси _____

№	A	B	C	D	E
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Тестнинг калити

№	A	B	C	D	E
1	4	5	5	3	7
2	5	6	3	4	6
3	1	1	2	3	8
4	2	2	8	8	2
5	6	1	7	7	1
6	2	3	4	6	5
7	6	5	5	5	1
8	2	5	7	4	1
9	1	4	1	1	4
10	3	3	1	2	2
11	4	4	6	5	4
12	2	8	2	6	5

Натижалар таҳлили

Ҳар бир серияларнинг алоҳида характеристикаси ушбу қоидаларга асосланади:

A – матрицалар тузилишидаги ўзаро боғлиқлик қоидаси;

B – жуфт фигуралар ўртасидаги ўхшашлик;

C – матрица фигураларида прогрессив ўзгариш қоидаси;

D – фигураларни қайта гуруҳлаш қоидаси;

E – фигураларни қисмларга ажратиш қоидаси.

Тест натижасини баҳолаш:

Ҳар бир тўғри жавоб учун 1 баллдан берилади. Бунга асосан синалувчи энг юқори 60 балл олиши мумкин. Олинган баллар йиғиндисига асосан синалувчиларнинг интеллект ривожланганлик даражаси икки усулда аниқланиши мумкин:

- фоизли шкалага асосан;

- синалувчи ёшини инобатга олган ҳолда олинган балларни IQ га кўчириш орқали.

1. Интеллект ривожланганлик даражасининг фоизли шкаласини ҳисоблаш формуласи:

$$IQ = \text{тўғри жавоблар сони} / 60 * 100$$

Олинган натижани жадвалдан кўрилади ва керакли хулоса олинди:

№	Фоизлар	Даражалар	Уларнинг хусусиятлари
1	95% ва юқори	1-даража	интеллектнинг жуда юқори даражада ривожланганлиги
2	75-94%	2-даража	юқори интеллект
3	25-74%	3-даража	ўрта интеллект
4	5-24%	4-даража	ўртадан паст интеллект
5	5% ва паст	5-даража	нуқсонли интеллектуал қобилият

2. Синалувчи ёшини инобатга олган ҳолда олинган балларни IQ га кўчириш. 16-30 ёшдагилар учун 1-иловада келтирилади.

Натижаларини IQ га кўчириш

1-илова

Балл	Синалувчилар ёши												
	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	16-30

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

50	142	141	139	133	131	128	127	124	120	119	116	115	112
51	143	142	140	135	133	130	128	126	122	121	118	117	114
52	144	143	142	136	134	132	130	128	124	123	121	120	116
53	146	144	143	138	136	133	132	130	126	126	123	122	118
54	147	146	145	139	137	135	134	132	128	128	125	123	120
55	148	148	146	141	139	137	136	134	130	130	127	127	122
56	149	149	148	142	141	138	137	136	132	130	130	130	124
57	151	150	148	144	142	140	138	138	134	134	132	132	126
58	152	152	151	145	144	142	141	139	136	136	134	134	128
59	153	152	152	147	145	145	143	141	138	138	137	137	130
60	155	155	154	147	145	145	143	141	138	138	137	137	130

30 ёшдан катта бўлган синалувчилар **IQ** кўрсаткичи қуйидаги формула бўйича ҳисобланди:

$$IQ = 16-30 \text{ ёш учун } IQ (1\text{-иловада}) * \text{ёш \% } (2\text{-иловада}) / 100$$

2-иловада

Ёш	16-30	35	40	45	50	55	60
%	100	97	93	88	82	76	70

Олинган натижа қуйидаги келтирилган ақлий қобилият шкаласи бўйича баҳоланади:

IQ кўрсаткичлари	Ақлий қобилият даражалари
140 дан юқори	жуда юқори интеллект
121-140	юқори интеллект
111-120	ўртадан юқори интеллект
91-110	ўрта интеллект
81-90	ўртадан паст интеллект
71-80	қуйи интеллект
51-70	ақли заифликнинг енгил даражаси
21-50	ақли заифликнинг ўрта даражаси
0-20	ақли заифликнинг оғир даражаси

Мавзу юзасидан саволлар

1. Интеллект бўйича дастлабки тадқиқотлар ким томонидан олиб борилган?
2. Р.Стернберг бўйича интеллект компонентлари қайсилар?
3. Интеллектни ўрганиш бўйича қандай ёндашувлар мавжуд?

4. Интеллектни қайси методикалар ёрдамида диагностика қилиш мумкин?
5. Векслер шкаласи нечта субтестдан иборат?
6. Амтхауэр тести интеллектнинг қайси компонентларини диагностика қилади?
7. Прогрессив матрицалар шкаласи муаллифи ким?
8. Прогрессив матрицалар шкаласи нечта сериядан иборат?
9. Г.Айзенк интеллект тестнинг нечта варианты мавжуд?
10. Р.Кеттелнинг қандай интеллект тести мавжуд?

11§. Спорт жамоалари ва шахслараро муносабат психодиагностикаси

1. Шахслараро муносабат психологияси

Шахслараро муносабат муаммоси психологик тадқиқотларда турли умумий психологик, педагогик психология, ёш психологияси ва ижтимоий психология нуқтаи назардан ўрганилган. Шахслараро муносабатни ижтимоий психологик жиҳатдан ўрганишда уни катта ижтимоий гуруҳдан (миллат, спорт жамоаси) бошлаб, дидада муносабатлари (эр-хотин, ота-она-фарзанд ва бошқалар)дан иборат кенг тадқиқот майдонига эга. Америкалик олим Э.Берннинг трансакт таҳлилига концепциясида шахслараро муносабатнинг бир неча алоқа йўллари, яъни вояга етган киши вояга етган киши (В-В), ота-она-ота-она (О-О), бола (фарзанд) – бола (фарзанд) муносабатларининг ўзига хос тавсифи берилган. Уларнинг ўзаро боғланишлари, яъни ота-она – фарзанд (О-О - Ф) муносабат тизими билан боғлиқ, чунки трансакт муносабат тизимига кўра боланинг ижтимоийлашувида ота-она тарбиясининг ўрни муҳимлиги ва бу тарбия таъсири сақланиб қолиши таъкидланади.

Шахслараро муносабатлар психодиагностикасига доир методикалар тизимига эътибор қаратилса, уларга турли хил асослар бўйича ёндашиш мумкин:

- тадқиқот объектига кўра (гуруҳлар орасидаги муносабат, гуруҳ ичидаги жараёнларни ўрганиш, диада муносабатлари ва бошқалар);
- тадқиқот ҳал этиши лозим бўлган вазифаларига кўра (гуруҳдаги жипсликни, ҳамкорликни ва бошқаларни ўрганишга қаратилган);
- тадқиқот методикаларининг тузилиш хусусиятига кўра (саволнома, проектив методика, социометрия ва бошқалар);
- шахслараро муносабат диагностикасини ўрганишга кўра (субъектив муносабатларни ўрганиш методикаси, муносабат иштирокчининг шахс хусусиятларини ўрганиш методикаси, шахслараро муносабатдаги субъектив хусусиятларни ўрганиш методикаларидан иборат).

2. Шахслараро муносабатлар диагностикаси

Шахслараро муносабатни амалий ўрганиш методикалари инсон ҳаётининг турли жабҳаларини қамраб олганлиги ва ҳар хил психологик детерминантлар таъсирида бўлиши билан бир-биридан фарқ қилади. Шу сабабли ҳам аниқ методикалар ўзининг тадқиқот чегарасига эга, агар ундан фойдаланиш зарурати туғиладиган бўлса, методика билан боғлиқ “девалидизация” тадбирини амалга ошириш лозим. Бир-бирини яхши танишлар гуруҳида социометрияни ўтказиш анча кўл келиши психодиагностика амалиётида ўз исботини топган. Аммо бу методикани турли хил шахслараро муносабатни билиш даражасида татбиқ этиш қийинчилик туғдиради. Социометрия оилавий муносабатларни тадқиқ этишдан кўра, ўқувчилар, спортчилар ва ишлаб чиқариш жамоаларидаги маълум муносабат хусусиятларини, гуруҳнинг жипслиги, гуруҳдаги мулоқотга мойиллик ва гуруҳ аъзоларининг ижтимоий мавқеини баҳолашда қўлланилган.

Яна бир ҳолатни айтиб ўтиш лозимки, шахслараро муносабатни амалий ўрганиш методикаларида гуруҳдаги мотивациянинг шаклланганлик ва психокоррекция мақсадларида фойдаланиши билан ажралиб туради. Юқорида шахслараро муносабатни амалий ўрганиш воситаларини таҳлилига кўра баён этилган методикаларнинг хусусиятдан келиб чиқиб,

маълумотларга муносабат қиладиган бўлсак, Дж.Моренонинг социометрик тести шахслараро муносабатни субъектив танлаши асосида диагностика қилишга мўлжалланган. Социометриянинг бугунги кунда татбиқ этилган янги модификациялари мавжудки, улардан бири аутосоциометрия методикаси деб номланади (Данилин К.Е.). Бу модификацияда шахслараро муносабат респондентларнинг ўзлари томонидан инсонларнинг бир-бирига ва ўзига муносабатини аниқланиши кўзда тутилган. Ушбу методиканинг Я.Л.Коломинский томонидан модификация қилинган болалар варианты ҳам мавжуд бўлиб, методика ёрдамида болалар гуруҳи аъзоларининг ўзаро муносабати, социал статуси, социал установа, ўзаро муносабат жараёнида тенгдошларининг кечинмалари ва уларнинг ўзаро бир – бирларини тушуниш даражасини ўрганиш мумкин.

Ўз ўрнида олдин таҳлил этилган ҳолатлардан фарқли ўлароқ иккинчи инобатга олинадиган гуруҳ методикалари шахслараро муносабатни четдан баҳолаш методикаси ҳисобланади. Бу борада инсонларнинг проксемика хулқ-атвор қонуниятларига асосланган, энг аҳамиятга эга бўлган методикалардир. Проксемика инсоннинг психологик зонаси ҳақидаги тадқиқот соҳаси ҳисобланади. “Проксемика” тушунчаси Америкалик антрополог Эдуард Т. Холл томонидан фанга олиб кирилган. Инсоннинг фазовий майдони 4 зонага бўлинган: интим (0 - 0,5 м), шахсий (0,5 м - 1,2 м), социал (1,2 м - 3,65 м) ва жамоат (3,65 м ва ортиқ). Бу тоифа тадқиқот методикаларининг ўзига хослигини субъектларни нотаниш ёки бошқа гуруҳдаги кишилар билан муносабати шароитида ўзини тутиши ва бошқариши ҳисобга олиниб баҳолашга таянилади. Бунда уларнинг муносабати масофаси инобатга олинади.

Бугунги кун психологик амалиётда тадқиқотлар “шахс майдони” феноменига кўра ўрганиш воситаси уч категорияга таяниб ажратилади:

1. Реал вазиятларни кузатиш техникаси;
2. Реал вазиятни моделлаштириш техникаси;
3. Проектив воситалар.

Амалиётда шахслараро муносабатлар ҳақида ишончли маълумотлар олишда кузатиш методикаси анча ишончли эканлиги кўп бора таъкидланади.

Дж. Кютнинг шахслараро муносабатни символли моделлаштириш методикасида респондентларга ҳар хил масофада жойлашган стол ва стуллар фотографиялар тўплами тақдим этилади. Респондентлардан улардан энг комфорт жойлашганлигини танлаш таклиф этилади. Ушбу методиканинг бошқа вариантыда эса респондентлардан анча фаолликни талаб этадики, уларнинг ўзлари вазиятларни тузиб чиқишлари лозим бўлади. Вазиятларни ҳосил қилишда одамлар ва ўйинчоқлар ҳамда бошқа объектлардан фойдаланадилар. Бу ерда символлар, объектларни жойлашувига муаллиф инсонлар ўртасидаги масофага қараб муносабатлар тўғрисида хулосага келади.

Бу борада яна бир қатор методикалар мавжудки, уларда кузатиш ва талқин этишнинг эксперт баҳолаш усули, ситуацияли тест (Р.Бейлс), ота-она-бола интеракциялари (Mash E, Terdo L), ҳамкорлик, лидерлик, рақобат ва кооперацияни диада кўринишда ўрганиш учун махсус тўпламларни тахлаш ўйини (М. Дойч ва Р.Краус), диада шаклидаги ўзаро таъсирлашувни ўрганиш учун “Туткун диеллиммаси” ўйини орқали кооператив ва рақобат хулқларга хос танланмани бажариш таклиф этилади ва баҳоланади (M.Kelley).

Бундан ташқари шахслараро муносабатга таъсир этувчи индивидуал хусусиятларни диагностикаси доирасида ҳам бир қатор методикалар психологик амалиётда қўлланиб келинаётганлиги сир эмас: шахсни психологик ўрганиш Калифорния сўровномаси ва Т.Лири методикаси.

Америкалик психолог Дж.Гоух томонидан тақдим этилган шахсни психологик ўрганиш Калифорния сўровномасининг мақсади - маълум вазиятларга одамлар қандай қарайдилар ва бу ҳақида нима дейишлари орқали шахснинг социал психологик характеристикаси ёритилади. Саволнома 480 та саволда иборат бўлиб, 18 та шкаладан иборат стандарт меъёрга эга. Саволнома шкалалари таҳлил этиш вақтида тўрт гуруҳга бирлаштирилиб интерпретация қилинади.

Дастлабки 6 шкала биринчи гуруҳга кириб, уларда шахслараро муносабатдаги мувозанатлашганлик, ўзига ишонч ва адекватликни баҳолашга қаратилган.

Иккинчи гуруҳ шкалалари шахснинг етуклиги ва социаллашувини, унинг масъулияти ва шахслараро қадриятларини ёритишга қаратилган бўлиб, бу гуруҳда ҳам 6 та шкала мавжуд. Учинчи гуруҳдаги шкалалар инсоннинг эришганлик ва камолоти, унинг интеллектуал имкониятларини баҳолайди. Унда комформлик, мустақиллик ва интеллектуал самарадорлик шкалалари мужассамлашган. Тўртинчи гуруҳга психологик хусусиятга эгалик, эгилувчанлик ва назокатлиликлдан иборат учта шкала ўрин олган бўлиб, омадлилик туйғуси, яхши таассурот ва одатлиликлка хосликни баҳолайди.

Кейинги тест батареяси Т Лири :

Октантлар қуйидаги психологик тенденцияларни характерлайди

1. Лидерликка мойиллик, ҳукмронлик, зулмкор.

- Ўзига ишонч- ўзини яхши кўриш.

- Талабчанлик.

- Ишончсизлик (скептизм)- қайсар-салбийлик (негативизм)

- Ён беришлик-безор-пассив бўйсунувчанлик.

- Ишонувчанлик-итоаткорлик-тобелик.

- Кўнгилчанлик-мустақил эмас, ҳаддан ташқари ён берувчи

- Раҳмдиллик-беғаразлик-фидокорлик.

Шунингдек шахслараро муносабатни ўрганишга доир проектив методикаларнинг аҳамияти катта эканлигини эътироф этиш мақсадга мувофиқ, чунки оилавий муносабатлардаги бузилишлар диагностикасини ўрганишда Роршахнинг ҳамкорлик тести, бола шахсини ўрганишда қўлланиладиган “Оила расми” методикаси, муносабатларни ўрганиш ранг тести (методика В.Н Мясищевнинг муносабат концепцияси ва Б.Г.Ананьевнинг психик тузилмаларнинг тимсолли табиати ғояси ва А.Н.Леотьевнинг шахснинг мазмунга эгалик ҳақидаги тасаввурлари асос

қилиб олинган). Методикани яратишда М.Люшернинг саккиз рангли тестидаги ранглар тўпламидан фойдаланилган.

Ю.Я. Рижонкиннинг коммуникатив дистанцияни (оралиқни) аниқлаш методикаси (КДАМ) эса турли хил гуруҳлардаги шахслараро муносабат оралиқларини ўрганиш имконини беради.

Методика фойдаланиш учун анча қулай ва содда бўлиб, текширилувчилар учун ортиқча муаммо туғдирмайди. Бу воқеликни унинг умумий тавсифидан пайқаш мумкин. Методика мулоқотдошларни маълумот айирбошлаш жараёнида бир-бирига ўзаро таъсирлашуви, мазкур жараёндаги оралиққа аниқлик киритади. Бунинг учун муомала иштирокчилари бир-бирига қанчалик яқин ёки узоқ туриши ҳамда ўртадаги коммуникативлик (коммуникатор ва реципиент) ролини аниқлашда бир қатор топшириқларни бажаришлари лозим.

3. Шахслараро муносабат диагностикасида қўлланилувчи методикалар

Шахслараро муносабат психодиагностикасидаги методикалар хилма хил ва кўплиги билан бошқа йўналишдаги тестлардан ажралиб туради.

Социометрия

Ушбу методика Джон Морено томонидан ишлаб чиқилган бўлиб, спорт жамоаларидаги шахсларо муносабатларни ўрганишда кенг тарқалган.

Мақсади: жамоадаги жипслик ва ўзаро муносабатни; жамоа аъзоларининг жамоадаги ўрни ва нуфузини; гуруҳ таркибидаги норасмий лидерни аниқлашдан иборат.

Ишнинг бажарилиши. Ушбу метод ёрдамида жамоани ўрганиш учун жамоа аъзоларига саволлар берилади. Бунинг учун социометрик мезон деб номланувчи махсус саволлар карточкаси тайёрланади. Социометрик мезон жамоа билан боғлиқ бўлиши лозим.

Кўрсатма: Сиз ушбу карточкада келтирилган қуйидаги саволларга жавоб беришингиз лозим.

Социометрик карточка		
№	Мезонлар	Танланмалар (ФИШ)
1	Кимни жамоа сардори сифатида кўришни хоҳлайсиз?	1. 2. 3.
	Кимни жамоа сардори сифатида кўришни хоҳламайсиз?	1. 2. 3.
2	Агар жамоа қайтадан шакллантирилса кимлар билан бирга қолишни хоҳлайсиз?	1. 2. 3.
	Агар жамоа қайтадан шакллантирилса кимлар билан бирга қолишни хоҳламайсиз?	1. 2. 3.
3	Туғилган кунингизда кимни таклиф этган бўлардингиз?	1. 2. 3.
	Туғилган кунингизда кимни таклиф этмаган бўлардингиз?	1. 2. 3.

Социометрик тадқиқот натижаларини қайта ишлаш учун социоматрицага расмийлаштирилади.

Социоматрица жадвали кўриниши

№	Ким танлаяпти	Кимни танлаяпти										У танлади		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+	-	Σ
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														

10.															
Уни танлади	+														
	-														
	Σ														
Ўзаро танлашлар															

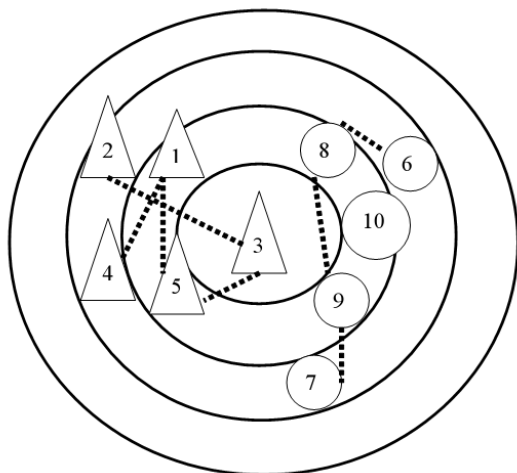
Танловда кимни афзал кўриш тартиби «1,2,3... » рақамлари билан, истамаслик ҳоллари «-1,-2,-3 ...» белгиси билан ифодаланади.

Социометрия жадвали тўлдирилгандан кейин ўзаро танлашлар аниқланиб, улар айланага олинади. Масалан, бир ўқувчи иккинчисини танлаб, иккинчиси ҳам биринчини танлаган бўлса, бу ўзаро танлашдир. Ўзаро танлашлар айланага олиш билан белгиланади. Натижаларни жадвал пастидаги қаторларга ёзилади ва улар таҳлил қилинади. Авваламбор жамоадаги сардорлар (энг кўп танланганлар), жамоа бефарқ қарайдиганлар (ҳеч қандай танлашга эга бўлмаганлар), салбий танланишга эга бўлганлар аниқланади.

Жамоадаги аъзоларнинг ўрнини аниқлаш учун жамоавий фарқлар харитаси тузилади. Харита концентрик (битта умумий марказга эга бўлган) 4 та айланадан иборат. Ҳар бир айлана олинган натижа бўйича иштирокчиларнинг ўрнини белгилайди. Биринчи айланада энг юқори ижобий танловларни эгаллаган иштирокчи (сардор) ўрин олади. Иккинчи айланада энг юқоридан пастроқ танловларни эгаллаган иштирокчилар (сардор кейинги) жойлашади. Харитадаги ўринлар шу тарзда фарқланиб, тўртинчи айланада умуман танланмаган иштирокчилар ўрин эгаллайди. Қуйидаги расмда жамоавий фарқлар харитаси намунаси келтирилган.

Жамоавий фарқлар харитаси

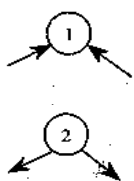
5-расм.



Жамоавий фарқлар харитасида биринчи ва иккинчи айланада жойлашганлар жамоада ижобий ўринга эга бўлса, учинчи ва тўртинчи айланада жойлашганлар жамоада ижобий бўлмаган ўринда қолганлигини англатади. Жамоа аъзолари қанчалик марказий айланага яқин жойлашиши жамоанинг ўзаро жипслигини англатади.

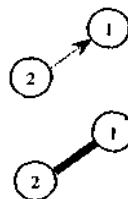
Жамоадаги ўзаро танловлар кичик гуруҳ бўлинишга мойилликни кўрсатади. Кичик гуруҳларни аниқлаш учун ўзаро танлашга эга бўлган жамоа аъзосининг тартиб рақами жадвалнинг устуни ва қаторига ёзилади. Кейин айти иштирокчи билан ўзаро танлашга эга бўлгани иштирокчи рақами ҳам худди шу тартибда ёзилади. Шу тариқа ўзаро танлашлар давом эттирилади. Пайдо бўлган кичик гуруҳ аъзоларининг ўзаро муносабатларини билиш учун социограмма тузилади. Социограмма тузишда қуйида берилган шартли белгилардан фойдаланилади. Танлов бўйича олинган маълумотлар социограмма шаклида график асосида ифодаланади (расмга қаранг).

Ўзаро танловлар



-Кимни танлаяпти;

- Ким танлаяпти;

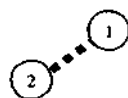


- бир томонлама салбий танлаш;

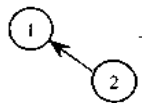
- ўзаро ижобий танлаш;



- кетма-кет
танлаш;



- ўзаро салбий
танлаш;



- бир томонлама
ижобий танлаш;

Социометрик сўровнома ёрдамида олинган натижалар жамоа учун ёзилган психологик характеристикада акс эттирилади.

Жамоадаги психологик муҳит

(Ю.Л.Ханин)

Кўрсатма: қуйида бир-бирига тескари маъноли жуфт сўзлар келтирилган бўлиб, улар ёрдамида спорт жамоасидаги муҳитни тасвирлаш лозим. Ҳар бир жуфтликдаги ўнг ёки чап томонда акс этган сўзларга қанчалик яқинроқ “х” белгисини қўйсангиз, ушбу хусусият сизнинг жамоангизда шунчалик ифодаланганлигини билдиради.

1	Дўстоналик	1	2	3	4	5	6	7	8	Адоват
2	Ҳамжиҳатлик	1	2	3	4	5	6	7	8	Зиддият
3	Қониқарли	1	2	3	4	5	6	7	8	Қониқарсиз
4	Қизиқувчанлик	1	2	3	4	5	6	7	8	Бепарволик
5	Маҳсулдорлик	1	2	3	4	5	6	7	8	Бемаҳсуллик
6	Илиқлик	1	2	3	4	5	6	7	8	Совуқлик
7	Ҳамкорлик	1	2	3	4	5	6	7	8	Ҳамкорлик йўқлиги
8	Ўзаро қўллаш	1	2	3	4	5	6	7	8	Яхшилиқни раво кўрмаслик
9	Мароқлилиқ	1	2	3	4	5	6	7	8	Зерикиш
10	Муваффақиятли	1	2	3	4	5	6	7	8	Муваффақиятсиз

Ҳар бир пункт бўйича жавоблар чапдан ўнга қараб 1 дан 8 баллгача “х” белгисининг қайси хусусиятга яқинроқ қўйилганлигига боғлиқ равишда баҳоланади (“х” белгиси чап томон устунидаги сўзларга яқин бўлиши баллнинг паст бўлишини ва жамоадаги муҳитнинг ижобийлигини англатади). Шкала бўйича умумий йиғинди 10 (энг ижобий) ва 80 (энг салбий) оралиғида бўлиб, умумий йиғиндининг қанчалик қуйида бўлиши жамоадаги психологик муҳитнинг шунчалик ижобийлигини англатди.

Спорт жамоасининг жипслиги

(Ю.Л.Ханин)

Кўрсатма: саволларни диққат билан ўқинг ва ўзингизни фикрингизга юқори даражада мос келган битта жавоб вариантини белгиланг.

1. Сиз ўзингизнинг жамоага мансублигингизни қандай баҳолайсиз?

1) ўзимни жамоанинг аъзоси, коллективнинг бир қисми сифатида ҳис этаман (5)

2) кўпгина фаолият турларида иштирок этаман (4)

3) бир кўринишдаги фаолиятда иштирок этаман, бошқаларида иштирок этмайман (3)

4) жамоанинг аъзоси эканлигимни ҳис этмайман (2)

5) жамоанинг бошқа аъзоларидан алоҳида машғулот олиб бораман (1)

6) билмадим, жавоб беришга қийналаман (1)

2. Агар имконият пайдо бўлса машғулот олиб бориш учун бошқа жамоага ўтасизми?

1) ҳа, ўтишни жуда хоҳлардим (1)

2) қолгандан кўра ўтганим яхши (2)

3) ҳеч қандай фарқ кўрмайпман (3)

4) ўз жамоамда қолганим яхшироқ (4)

5) ўз жамоамда қолишни жуда хоҳлайман (5)

6) билмадим, жавоб бериш қийин (1)

3. Сизни жамоангиздаги спортчилар ўртасидаги ўзаро муносабат қандай?

А. Машғулотларда:

1) бошқа кўпгина жамоалардан яхшироқ (3)

2) бошқа кўпгина жамоалар билан деярли бир хил (2)

3) бошқа кўпгина жамоалардан ёмонроқ (1)

4) билмадим (1)

Б. Мусобақаларда:

1) бошқа кўпгина жамоалардан яхшироқ (3)

- 2) бошқа кўпгина жамоалар билан деярли бир хил (2)
- 3) бошқа кўпгина жамоалардан ёмонроқ (1)
- 4) билмадим (1)

В. Машғулот ва мусобақалардан ташқари вақтларда:

- 1) бошқа кўпгина жамоалардан яхшироқ (3)
- 2) бошқа кўпгина жамоалар билан деярли бир хил (2)
- 3) бошқа кўпгина жамоалардан ёмонроқ (1)
- 4) билмадим (1)

4. Спортчиларнинг мураббий билан муносабати қандай?

- 1) бошқа кўпгина жамоалардан яхшироқ (3)
- 2) бошқа кўпгина жамоалар билан деярли бир хил (2)
- 3) бошқа кўпгина жамоалардан ёмонроқ (1)
- 4) билмадим (1)

5. Машғулот ва мусобақаларда белгиланган вазифага муносабат

- 1) бошқа кўпгина жамоалардан яхшироқ (3)
- 2) бошқа кўпгина жамоалар билан деярли бир хил (2)
- 3) бошқа кўпгина жамоалардан ёмонроқ (1)
- 4) билмадим (1)

Спортчилар таклиф этилган саволларга жавоблардан бирини белгилайди ва белгиланган жавоблар қавс ичида кўрсатилган баллар билан баҳоланади. Жамоа ҳар бир аъзосининг умумий баҳолари йиғиндиси чиқазилади ва ўрта арифметик қийматни аниқлаш орқали якуний кўрсаткич олинади. Жамоанинг жипслиги 7 (жуда салбий) ва 25 (жуда ижобий) кўрсаткичи оралиғида бўлади. Кўрсаткичнинг қанча юқори бўлиши жипсликнинг шунча ижобийлигини билдиради. Энг қуйи кўрсаткичга эга спортчиларнинг натижалари анализ қилинади ва жамоадаги жиддий муаммоларни аниқлаш учун ҳар бир савол бўйича жавоблар ўрганилади.

Тренер-спортчи шкаласи

(Ю.Ханин, А.Стамбулов)

«Тренер - спортчи» шкаласи тренер ва спортчилар ўртасидаги ўзаро муносабатни баҳолашга мўлжалланган. Шкала 24 та савол-тасдиқлардан иборат бўлиб, спортчининг тренерга бўлган муносабатини 3 та параметр (ҳар бир параметрга 8 та савол) бўйича аниқланади: гностик, эмоционал ва ҳулқий.

Гностик параметр спортчининг нуқтаи назари бўйича тренернинг мутахассис сифатида компетентлик даражасини ифодалайди.

Эмоционал параметр тренер шахс сифатида спортчига қанчалик симпатия намоён этишини белгилайди.

Ҳулқий параметр тренер билан спортчининг муносабатлари, уларнинг биргаликдаги хатти-ҳаракатлари мақсадга мувофиқ ёки номувофиқликни спортчининг нуқтаи назаридан баҳоланади.

Кўрсатма: қуйида келтирилган тасдиқларни диққат билан ўқинг ва сизни фикрингизча тўғри ёки нотўғри эканлигига мос равишда “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб беринг.

1	Тренер ўз ўқувчиларининг натижасини айтиб бера олади.	Ҳа	Йўқ
2	Тренер билан муносабат қилишим қийин	Ҳа	Йўқ
3	Тренер ҳаққоний одам.	Ҳа	Йўқ
4	Тренер мени мусобақаларга тўғри тайёрлаб боради.	Ҳа	Йўқ
5	Тренернинг одамларга бўлган муносабатида сезгирлик етишмайди	Ҳа	Йўқ
6	Тренер сўзи мен учун қонун	Ҳа	Йўқ
7	Тренер мен билан бажарадиган вазифаларни синчковлик билан режалаштиради	Ҳа	Йўқ
8	Мен тренердан жуда мамнунман	Ҳа	Йўқ
9	Тренер менга етарли даражада талабчан эмас.	Ҳа	Йўқ
10	Тренер ҳар доим оқилона маслаҳат бера олади.	Ҳа	Йўқ
11	Мен тренерга бутунлай ишона оламан	Ҳа	Йўқ
12	Тренернинг баҳолаши мен учун жуда муҳим	Ҳа	Йўқ

13	Тренер тренировкаларни бир қолипда олиб боради.	Ҳа	Йўқ
14	Тренер билан ишлаш роҳатнинг ўзгинаси	Ҳа	Йўқ
15	Тренер менга диққатни кам жалб қилади	Ҳа	Йўқ
16	Тренер менинг индивидуал хусусиятларимни кўпинча инобатга олмайди.	Ҳа	Йўқ
17	Тренер менинг кайфиятимни ҳар доим пайқамайди	Ҳа	Йўқ
18	Тренер менинг фикрларимга ҳар доим қулоқ солади	Ҳа	Йўқ
19	Менда тренер қўллайдиган методлар ва воситаларнинг тўғрилигига шубҳа йўқ	Ҳа	Йўқ
20	Мен тренерни ўзимнинг фикр туйғуларимга шерик қилмайман	Ҳа	Йўқ
21	Тренер мени арзимас қилган хатойим учун жазолайди	Ҳа	Йўқ
22	Тренер менинг камчиликларимни ва кучли томонларимни яхши билади	Ҳа	Йўқ
23	Мен тренеримга ўхшашни хоҳлайман	Ҳа	Йўқ
24	Тренер билан алоқамиз фақат иш юзасидан бўлади	Ҳа	Йўқ

Натижаларни ҳисоблаш калити: калит билан мос келган ҳар бир савол 1 баллдан баҳоланади (“-” белгиси мавжуд бўлган рақамлар “йўқ”ни, қолганлари эса “ҳа”ни билдиради).

Гностик параметр саволлари: 1, 4, 7, 10, -13, -16, 19, 22

Эмоционал параметр саволлари: -2, -5, 8, 11, 14, -17, -20, 23

Хулқий параметр саволлари: 3, 6, -9, 12, -15, 18, -21, -24

Олинган натижаларни қайта ишлаш

1. Тренер-спортчини муносабатларини баҳолаш мезони а-жадвалда берилган.

2. Текширилаётган алоҳида *гностик*, *эмоционал* ва *хулқий параметрлар* бўйича текширилувчининг баллар йиғиндиси (0 дан 8 баллгача бўлиши мумкин) ҳисоблаб чиқилади ва протоколга киритилади (б-жадвал).

3. Якуний кўрсаткичлар аниқланади.

4. *Гностик, эмоционал ва хулқий параметрлар* кўрсаткичлари бўйича текширилган жамоанинг барча аъзолари баҳолари баҳолаш мезони (в-жадвал) билан солиштирилади ва спортчи-тренер шахслараро муносабатлари аниқланади.

Тренер-спортчи шахслараро муносабатини баҳолаш мезони

а-жадвал

<i>Спортчи-тренер шахслараро муносабатларининг характери</i>	<i>Гностик, эмоционал ва хулқий параметрлар</i>
Жуда муносиб	7 – 8
Етарли даражада муносиб	5 – 6
Ўрта	4
Ўртадан паст	2 – 3
Ҳаддан ташқари номуносиб	0 – 1

Спортчи-тренер ўзаро муносабатларини текшириш протоколи

б-жадвал

<i>Саволлар</i>	<i>Кўрсаткичлар</i>		
	<i>Гностик</i>	<i>Эмоционал</i>	<i>Хулқий</i>
1	1	1	1
2	1	1	0
3	0	0	0
4	1	1	1
5	1	0	0
6	1	0	1
7	1	1	0
8	1	1	1
Умумий	7	5	4

Жамоа аъзоларини баҳолаш мезони

в-жадвал

<i>Тренер-спортчи шахслараро муносабатларининг характери</i>	<i>Муносабат компонентлари</i>		
	<i>Билиш</i>	<i>Эмоционал</i>	<i>Хулқий</i>
Жуда муносиб (7-8 балл)	7		
Етарли даражада муносиб (5-6 балл)		5	
Ўрта (4 балл)			4
Ўртадан паст (2-3 балл)			
Ҳаддан ташқари номуносиб (0-1 балл)			

Ўртача арифметик баҳо жамоа томонидан ҳар бир параметрлар ва якуний кўрсаткичлар бўйича чизилган тренерни ўзига мос умумлашган «портрет»ни кўз ўнгига келтириш имконини беради. Олинган натижаларни таҳлил қилишда текширилган гностик, эмоционал, ҳулқий параметрлардан қайси бири паст баҳоланганига эътибор бериш лозим. Бу эса тренернинг ўзига профессионал билим ва кўникмаларни ошириш, спорт жамоасида ҳулқини такомиллаштириш, тарбияланувчилар билан муносабатни яхшилаш имконини беради.

Мавзу юзасидан саволлар

1. Э.Берн шахслараро муносабатнинг қандай турларини ажратган?
2. Шахслараро муносабат ижтимоий психологик тадқиқоти қайси гуруҳларда олиб борилади?
3. Шахслараро муносабатларни аниқловчи қандай методикалар мавжуд?
4. Социометрия методикаси ким томонидан ишлаб чиқилган?
5. Проксемика тушунчасини ким томонидан фанга олиб кирилган?
6. Дж. Кютнинг шахслараро муносабатни символли моделлаштириш методикаси қандай ташкил этилади?
7. Дж.Гоух шахсни психологик ўрганиш учун қандай методика яратган?
8. Ю.Я.Рижонкиннинг коммуникатив дистанцияни (оралиқни) аниқлаш методикаси нимани аниқлайди?
9. Спорт жамоасидаги психологик муҳитни қайси сўровнома ёрдамида аниқлаш мумкин?
10. Тренер-спортчи шкаласи муаллифи ким?

12§. Проектив методикалар

1. Проектив методикалар ва уларнинг пайдо бўлиши.

Проекция латинча «proektio» сўзидан олинган бўлиб, олдинга ирғитиш, ташлаш маъносини билдиради. Проекция – анланмаган психологик механизм саналади, яъни проекция элементлари онгсиз тарзда идрок қилинади. Проекция тушунчаси З.Фрейд томонидан ҳимоя механизми

сифатида қўлланилган.

Проекция сўзли ассоциациялар, тугалланмаган сўзлар, расм ва доғлар турли кўзгатувчи стимуллардан иборат. К.Юнг томонидан ишлаб чиқилган сўзлар ассоциацияси тести шахсий онгсизлик оламидаги кечинмаларини ассоциатив диагностика имконини берди. Европанинг классик психология мактаби вакиллари Л.Френк, Г.Роршах, Г.Мюррей каби олимлар проектив тестларни келиб чиқишида катта ҳисса қўшди.

1910-йилларда тадқиқотчилар Г.Кент, К.Г.Юнг, А.Розановалар АҚШда шахсларни фавқулодда ҳолатларда ўрганадиган стимулли тестлар яратишга киришди. Бунда юз кишидан натижалар олиниб, улардаги индивидуаллик хусусияти ўрганилди. Бу методика гарчи клиник характерли бўлсада, кейинчалик бошқа олимларнинг ҳам назарини торта бошлади.

Г.Роршахнинг 1921 йилда чоп этилган «Психодиагностика» асари проектив психодиагностиканинг юзага келишига асос бўлди. Ўзи рассом бўлишига қарамай Роршах санъат ва рассомчилик тарихига жуда қизиққан. Г.Роршах талқинига кўра сиёҳ доғлари, яъни кўришга йўналтирилган сиёҳ доғлари мотор фантазияларини жонлантиради ҳамда сиёҳ доғлари методикасини яратади. Роршах биринчи бўлиб фантазия образларини шахснинг сифат ва хислатлари билан алоқасини исботлаб берди. Роршах тести асосан шахснинг аномал хусусиятларини аниқлаш, невроз ва психопатиялар диагностикасида, шунингдек эпилепция касаллигини тадқиқ қилишда фойдаланилган.

Г.Мюррей томонидан 1935-йилда тематик апперцепция тести (ТАТ) чоп этилган. Бу тест келиб чиқишига кўра фантазияни экспериментал ўрганиш методикаси сифатида юзага келди. Методика ёрдамида текширувчилар учун махсус танлаб олинган сюжетли расмлар асосида тузилган ҳикояга қараб, инсоннинг қизиқишлари, майлларини аниқлаш мумкин.

Проектив психологиянинг келиб чиқишига В.Вунд, Ф.Гальтонларнинг тадқиқотлари ҳам катта аҳамият касб этади. Улар Вюрцбург психологиясида

дастлабки экспериментал тадқиқотни ўтказганлар. Тадқиқот «Ассоциатив сўзлар» методикаси ёрдамида олиб борилган. Бунда шахслардаги характер хусусиятлари ўрганилди.

1946 йилда Рапопорт К.Г.Юнг тадқиқотларидан келиб чиқиб 60 та стимулли сўзлардан иборат методикани яратди. Методика психоаналитик назарияга асосланади ва шахслардаги ички низоларни, фаолиятдаги ментал бузилишларни ўрганади.

Хорижий психологияда кенг қўлланилган проектив методика бу Люшернинг «Ранг тести» бўлиб, у шахслардаги конфликт, агрессивлик, шахслараро муносабатдаги келишмовчиликлар шу билан бирга инсонларнинг рангларга муносабатини аниқлашга кенг имкон берган. Бундан ташқари ушбу тест соғломлик ва касаллик ўртасидаги тафовутларни аниқлашда ҳам қулай методика ҳисобланган. Кейинчалик проектив тестларнинг новербал вариантлари кенг тарқала бошлади. Шулар жумласида геометрик фигуралар тести, ўз расмини чизиш, манзаралар кўрсатмаси, орқали инсонларнинг ҳиссий олами, ижодий қобилиятлари ҳақида маълумот олинган.

2. Проектив методикаларнинг классификацияси

Бугунги кун амалиётида проектив тестларнинг бир қатор турлари қўлланилиб келинмоқда:

1. Конституциявий характерли проектив тестлар қаторига «Тугалланмаган сўзлар», «Тугалланмаган расмлар» тестлари кириб, ўтказилиш техникасига кўра турли вазиятли структуралардан иборат. Методика материаллари аморф характерга эга бўлиб, текширилувчилардан асосан мантиқий мулоҳазалашни талаб этади. Ушбу методиканинг муаллифи Сакс ва Леви ҳисобланиб, тест оммабоп тестлар қаторига киради. Методикада 60 та тугалланмаган сўзлар келтирилган бўлиб, улар 15 та гуруҳга ажратилган. Методика саволлари орқали шахснинг оилавий муносабатлардаги хулқ-атвори, ўз-ўзидаги қарама-қаршилик чегараси, кўрқув ва ҳиссий бузилишлар, келажакдаги ва бугунги кундаги орзу истаклари, ота-

онаси билан муносабати шу билан бирга дўст яқинлари билан муносабат мазмуни аниқланади.

2. Конституциявий характердаги проектив методикалар инсонлар ва ҳайвонлар фигуралари, моделлари орқали шахс хусусиятларини таҳлил этади. Бунда расмлар ва фигуралар минатюра характерида ҳам ифодаланиши мумкин. Тадқиқот ҳар бир ёшда алоҳида характер касб этади. Бу эса текширилувчиларни муҳитдаги ижтимоий ҳимоясини очиб беради. Масалан, инсон расми ва ҳайвон расми тестнинг кўпроқ масаласини ташкил этади. Методика таҳлилида ҳар бир фигура, кўрилиш материали, мозаика моделлари ва саранжомлик ҳисобга олинади.

3. Интерпритацион характердаги проектив тестлар туркумига ТАТ (тематик апперцепция) тести мисол бўлиб, бунда масала ва топшириқлар иллюстрацион характерда ифодаланади. Методика инсондаги қизиқишлар, ҳиссий кечинмалар шу билан бирга ички имконият ва яширин мақсадларни аниқлайди. Методика муаллифлари Г.Мюррей ва Морганлар саналади. Методика Мюррей яратган шахс назариясига асосланади. Мюррей бунда барча эҳтиёжларни психодинамик кутилмалар деб атади. Методикада 20 та эҳтиёж қўлланилсада лекин, 24 таси фарқланади.

4. Катарсистик мазмунли проектив тестларга ўйин фаолияти билан белгиланадиган тестлар киради. Масалан «психодрама», «ихтиёрий театр сахнаси», «терапевтик чиқишлар», мисол бўла олади. Бунинг учун шарт танланиши, ўйин техникаси танланади. Бунда шахслардаги низолар, бошқа инсонлар билан бўладиган муносабатлар кўриниши ўйин пайтида очиқ ойдин амалга оширилади. Бу техника инсонларни ҳар қандай вазиятларда муаммо ва ҳолатга ўз имкониятидан келиб чиқиб иш тутишига ёрдам беради. Бу психотерапияда кўп қўлландиган ва шахсни тарбиялайдиган восита ҳисобланади. Роллар кулгили ёки салбий образли бўлсин, шахс типига мос равишда ижро этилади. Бунда шахснинг фантазия ҳолатлари ҳам ҳисобга олинади. Мисол учун «иссиқ стул» номли тренинг ўйини айнан инсонни стрессли вазиятда оқилона ҳукм чиқаришида қўл келиши таъкидланади.

5. Экспрессив характерли проектив тестлар тезкор маълумот олишни ифодалаб, бу графалогияда ҳам кенг қўлланиладиган усул саналади. Бизга маълумки, графология инсоннинг ёзуви ва имлоларига қараб унинг хусусиятларини таҳлил этади. Экспрессив проектив методикаларга «Уй, дарахт, одам» методикасини киритиш мумкин. Методика Дж.Морган томонидан 1948-йилда қўлланган. Тест катталар билан болаларни ўрганиш учун ҳам қулай саналади. Моҳиятига кўра тест қуйидаги мазмунни ифодалайди. Тестни қўллашда йўриқнома берилиб, ҳар бир вазифадан сўнг суҳбат ўтказилади. Суҳбат ҳам уларнинг нима учун бу вазифаларни танлаганлари тўғрисида маълумотни ойдинлаштиради.

6. Импрессив турдагида эса текширувчиларнинг хоҳиш ва интилишлари ҳисобга олиниб, уларни таъминлаш талаб этилади. Бундай тестларга Люшернинг «ранг тести» яққол мисолдир. Тестда барча ранглар ҳисобга олинган бўлиб, улардан 8 та ранг методикада фойдаланилган. Ушбу ранглар орқали инсонда кўрқув, аффект, ички дунё сирлилигини яширин очиш, низоли вазиятга мойиллик, эмоционал қиёфа каби психологик масалалар ўрганилади.

7. Аддитив характерли проектив методикалар алоҳида мазмунга эга бўлиб, унга тугалланмаган сўзлар методикаси мисол. Бу кўпроқ болаларда тадқиқ этилган. Методика психологик коррекцияга кўра тарбияли характерни касб этади.

3. Диагностикада қўлланилувчи проектив методикалар.

“Агрессивлик” тести (Розинцвейг тестининг модификацияси) Методика проекция характерига кўра фрустрация ва стрессли ҳолатларни ўрганишга қаратилган ҳисобланади. 24 та расмли вазият тестда кўрсатилиб, вазиятни изоҳлаш талаб этилади.

Инсондаги агрессия кучли ёки йўқлиги вазиятлар орқали баҳоланади. Текширилувчининг ҳар бир расмдаги фикри, баҳоси, кечинмаси қайд этилиб борилади. Болалар психикасини тадқиқ этишда яна бир проектив методика **“Уч дарахт”** тести қулай ҳисобланади. Тадқиқотчи тестни бошлашдан олдин

бола билан суҳбат қилиб олади. Ота-онаси, иш жойи, неча ёшдалиги, оиланинг бошқа аъзоларини ҳам қандай уйда яшаётганлиги ҳақида сўралади.

Суҳбатдан сўнг психолог болага “Хохлаган уч дарахт”ни чизишни буюради. Рангли қаламлардан фойдаланиш айтилади. Тадқиқот натижалари ранглардан фойдаланганлиги, дарахт проекциялари ва структурасига қараб таҳлил этилади. Ушбу методика ҳам диагностик характерга кўра, қулай ва имкониятли саналади.

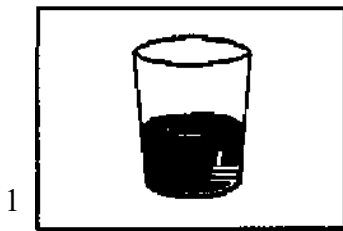
Рене Жиле методикаси – болаларнинг шахслараро муносабатлар ҳамда унинг оилавий муносабатларни идрок қилинган соҳасини тадқиқ қилиш учун мўлжалланган. Методиканинг мақсади боланинг ижтимоий мослашувчанлиги, унинг атрофдагилар билан алоқаси ва муносабатини очишдир. Методика визуал – вербаль характерда бўлиб, болалар билан катталар расми тасвирланган. Вазифалар 42 та расм ва матн шаклидан берилган саволлардан тузилган. Тест билан ишлашдан аввал болага расм асосида берилган саволларга жавоб бериши тушунтирилади. У расмлар билан танишиб чиққач, саволларни ўқиб жавоб беради. Лекин бу методика соф проектив эмас, балки анкета ва проектив тестларни оралиғида турувчи тест туркуми ҳисобланади.

“Геометрик фигуралар тести” проектив характердаги методикалар сирасига киради. Методика муаллифи Э.Мох ўз тестида шахс қиёфасини ифодалашда учбурчак, айлана ва квадрат каби геометрик фигурадан фойдаланди.

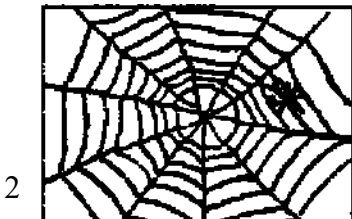
Тест «Пессимист ёки оптимист»

Кинчер Ж. методикаси

Методика икки қисмдан иборат. Биринчи қисм – расмли, бўлиб текширилувчига қуйидаги кўрсатма берилади: келтирилган ҳар бир расмга диққат билан қаранг. Ҳар бир расмни кўргандан сўнг, хаёлингизга биринчи бўлиб қандай фикр келганига боғлиқ равишда «а» ёки «б» дан бирини танланг.



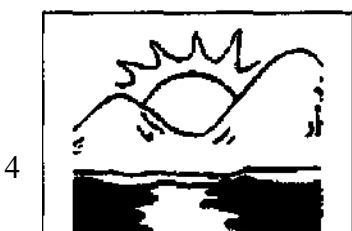
- а) Челак ярмигача тўлдирилган.
б) Челакнинг ярми бўш.



- а) Қандай бир текис тўқилган ўргимчак тўри!
б) Қандай ёмон ўргимчак!



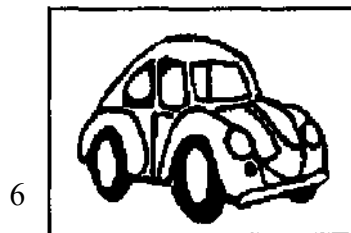
- а) Ғоя, мақсад!
б) Хавф-хатар!



- а) Тонг отиши
б) Қўёш ботиши



- а) Бу соф мухаббат рамзи.
б) Бу дарахтнинг чиройини бузган.



- а) Музей экспонати,
б) Шалдиروق арава.



- а) Яқинда байрам, янги ўқув йили бошланади.
б) Каникул тугайди.



- а) Жуда яхши!
б) Такси! Такси! Тўхтасангчи.

Методиканинг иккинчи қисми оғзаки. Кўрсатма: қуйида келтирилган сўзни ўқиб нима ҳақида ўйлаяпсиз? Нима ҳақида ўйлаётганингизга қараб «а» ёки «б» дан бирини белгиланг.

1. Труба	а) муסיқа асбоби	5. Саратон	а) ёз фасли ойи
-----------------	------------------	-------------------	-----------------

	б) канализация		б) касаллик
2. Олма	а) мева	6. Трюк	а) фокус
	б) тегма, мумкин эмас.		б) ёлғон
3. Пиёз	а) сабзавот	7. Зарба	а) футбол
	б) кўз ёши		б) жароҳат
4. Учиш	а) кўкка учиш	8. Тортиниш	а) машқ қилиш
	б) омадсизлик		б) уялиш

Натижаларни қайта ишлаш:

Тестнинг биринчи ва иккинчи қисми бўйича «а» ва «б»нинг умумий сонини ҳисобланг. Агар «а» жавоблар 10 ва ундан кўп бўлса, сиз оптимистсиз, агар «б» жавоблар 10 ва ундан кам бўлса сиз пессимистсиз.

Эгоцентрик ассоциациялар тести

Эгоцентризм – шахс диққатининг ўз ҳис-туйғу, кечинма, қизиқишига тўпланишини характерловчи муносабати, шунингдек, шахсий малакасига қарши бўлган, хусусан бошқа одам томонидан билдирилган маълумотни қабул қилмаслик ва назарга олмаслик хусусияти. Эгоцентризм асосида бошқа шахснинг ўз қараши бўлиши мумкинлигини тушунмаслиги шу билан бирга бошқа одамларнинг психологик организацияси ўзиники билан айнан ўхшашлигига ишонч ётади.

Эгоцентризм аввало ўзида шахснинг ахлоқий қадрият ориентациясини ифодаловчи ва бошқа шахслар қизиқишига қарши ўз манфаатини ўйловчи ҳулқ намоён этувчи эгоизмдан фарқ қилади. Эгоист бошқаларнинг мақсад ва қадриятларини англайди, лекин эътиборга олмайди; шу аснода у эгоцентрик бўлмаслиги мумкин. Эгоцентрик ўзини эгоистдек тутиши мумкин, лекин айнан ўз қизиқишларини бошқалар қизиқишига қарши қўйиш учун эмас, бошқаларнинг позициясини қабул қилмаганлиги, диққатнинг ўз қизиқишларига тўпланганлиги сабаб бўлади.

Қатор психологлар фикрига кўра психик ривожланишнинг дастлабки босқичларида эгоцентризм боланинг ажралмас хусусиятини намоён этади.

Масалан, мактабгача ёшда бўлган болаларнинг кўп қисми уларга юзма-юз бўлиб турган бошқа одамнинг чап қўлини ўнг қўл дейди, чунки у ўзининг унг қўлига яқин бўлади.

Болалар эгоцентризми ривожланиши швед психологи Ж. Пиаже тадқиқотларида ўрганилган. Унинг таъкидлашича, бола ўзининг нуқтаи назари билан гапиради ва суҳбатдош нуқтаи назарида бўлишга ҳаракат қилмайди. Бола ўйлашича у ўзини қандай тушунса бошқалар уни шундай тушунади, шунинг учун ўз маълумотини суҳбатдошга тушунарли қилишга ҳаракат қилмайди.

Л.С. Выготский бўйича эгоцентрик нутқ тафаккур ва нутқ шаклланиши босқичида юзага келади. Психик ривожланиш жараёнида эгоцентрик нутқ йўқолмайди, ички нутққа айланади.

Эгоцентризм турли даражада барчага хос бўлиб, ҳар хил ҳолатлар таъсирида ўткирлашиши мумкин. Катта ёшли шахслар эгоцентризми шахслараро муносабатнинг қийинлашишига сабаб бўлади. Бошқа одамнинг нуқтаи назарини билолмаслик низо ва ёлғизликка айланади. Оилавий тарбия жабҳасида ота-она эгоцентризми кўпинча болага ўз шахсий қизиқишлари, ҳис-туйғуси, кўркуви ва бошқаларни айтиб беришида намоён бўлади. Шу аснода бола индивидуал хусусиятларини намоён этишдан чегараланади, унда пассив, бировга боғлиқ бўлган ҳаёт позицияси шаклланади.

Замонавий психологияда эгоцентризм юқори психик функциялар етарлича ривожланмаганлиги билан асосланувчи боланинг билиш сфераси хусусияти сифатида қаралади. Эгоцентризм (10-12 ёшларда) децентрация механизми ривожланиши ҳисобига енгиб ўтилади.

Ушбу проектив методика шахсда эгоцентризмни диагностика қилиш учун мўлжалланган. Синалувчига бланкада 40 та тугалланмаган жумла берилади ҳамда ўқиганда хаёлига келган биринчи фикр билан жумлаларни яқунлаш лозимлиги таъкидланади. Тест жараёнида синалувчи томонидан барча жумлалар тўлдирилишига эътибор қаратиш лозим. Агар жавоб

бланкасида 10 тадан ортиқ яқунланмаган жумла мавжуд бўлса тест натижаси қабул қилинмайди.

Тугалланмаган жумлалар:

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. Бундай вазиятда ... | 21. Муҳими шундаки ... |
| 2. Энг осони ... | 22. Баъзан ... |
| 3. Шунга қарамай ... | 23. Ўн икки йилдан кейин ... |
| 4. Борган сайин ... | 24. Ўтмишда ... |
| 5. Унга нисбатан ... | 25. Гап шундаки ... |
| 6. Ҳар қайси ... | 26. Айни пайтда ... |
| 7. Аттанг ... | 27. Яхшиси ... |
| 8. Натижада ... | 28. Ҳаммасини эътиборга олиб ... |
| 9. Агар ... | 29. Агар бундай бўлмаганда ... |
| 10. Бир неча йил аввал ... | 30. Доим ... |
| 11. Энг муҳими ... | 31. Иложи бўлса ... |
| 12. Аслини олганда ... | 32. Бу ҳолда ... |
| 13. Фақат ... | 33. Одатда ... |
| 14. Ҳақиқий муаммо шундаки ... | 34. Ҳатто, шундай бўлса ҳам ... |
| 15. Барибир ... | 35. Ҳозиргача ... |
| 16. Шундай кун келадики ... | 36. Шарт-шароитлар бўлса ... |
| 17. Энг катта ... | 37. Энг қизиғи ... |
| 18. Ҳеч қачон ... | 38. Қандай қилиб ... |
| 19. Бунга ... | 39. Яқин кунлардан буён ... |
| 20. Иложсиз ҳолатда ... | 40. Фақат шундан кейин ... |

Эгоцентризм кўрсаткичи шахснинг ўзига йўналган жумлаларнинг йиғиндиси билан аниқланади (яъни жумлалар “мен”, “менга”, “менинг” каби шахс кўрсаткичларидан таркиб топганлиги).

Синалувчи тест натижасининг йиғиндиси 0 - 13 балл бўлса куйи даража, 14 – 26 балл бўлса ўрта даража, 27 – 40 балл бўлса юқори даража эгоцентризм кўрсаткичи намоён бўлади.

«Геометрик фигуралар ёрдамида ҳосил қилинган одам расми»

тести

Тестдан фойдаланишнинг мақсади: индивидуал типологик фарқларни ёритиш.

Кўрсатма: уч хил геометрик фигуралар, учбурчак, айлана ва квадрат ёрдамида 10 та элементдан иборат одамни расмини чизинг. Геометрик фигуралардан фойдаланаётганда уларни кенгайтиришингиз ва қисқартиришингиз ҳам мумкин. Аммо одамни расмини ҳосил қилаётганингизда ушбу уч фигура иштирок этиши лозим. Агар чизилган фигуралар сони 10 тадан кўп бўлса ортиқча фигуралар ўчириб ташланади ва 10 тадан кам бўлса етишмаётган фигуралар тўлдирилади. Одам тасвиридаги элементлар ўнтадан ортиб ҳам кетмаслиги, кам ҳам бўлиб қолмаслиги лозим. Расмни ушбу кўрсатма бўйича тайёрланг.

Материаллар: синалувчиларга 10x10 ўлчамдаги учта қоғоз берилиб, ҳар бир қоғоз номерланган бўлиши лозим. №1 варақда биринчи синалувчи расм чизилади, №2 варақда иккинчи ва №3 варақда учинчи расм мос равишда чизилиши лозим.

Маълумотларни қайта ишлаш қуйидаги тартибда амалга оширилади: одам тасвирида иштирок этган учбурчак, айлана ва квадратлар (ҳар бири расмда алоҳида). Ҳар бир фигура ўзига хос баҳоланади: учбурчак юзлик, айлана ўнлик ва квадрат бирлик миқдорни ифодалайди. Бу учлик сонлар «расм формуласини» англатади.

Маълумотлар таҳлили: таҳлил расмда фойдаланилган геометрик фигураларнинг маъноси фарқига асосланади. Учбурчак одатда ўткир, хужумкор фигура бўлиб, эркакларга хос хусусиятни, айлана – силлиқ фигура бўлиб, юмшоқлик, кўнгилчанлик, силлиқликни ифодалайди. Элиментлар орасида квадрат шаклидан бирор нарса яшаш бошқаларига қараганда осонроқ, шу сабабли квадрат, тўғри тўртбурчак махсус техник конструктив шакл сифатида таҳлил қилинади.

Таҳлил асосида типологик характеристикаларнинг таҳлилига мувофиқ 8 та асосий тип ажратилган. Геометрик фигураларга асосланган типология ўзига хос индивидуал-типологик фарқлар тизимини шакллантириш имконини беради (4-жадвалга қаранг)

Геометрик фигура асосида конструктив расмни бажаришни ёритиш учун индивидуал типологик фарқлар тизими

4-жадвал

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

Типлар:

I тип - «рахбар». Одатда бу типдаги кишилар раҳбарлик ва ташкилотчилик лаёқатига эга бўлган одамлар ҳисобланишади. Уларнинг хулқ-атвори ижтимоий аҳамиятга молик меъёрларга йўналтирилган, юқори даражадаги нутқий қобилиятга эга, яхши ҳикоячи. Ижтимоий муҳитга тез мослашувчан, бошқалар устидан етакчилик қилишда маълум чегара сақлайди.

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

Бошқалар устидан кескин ҳукмронлик қилиш 901, 910, 802, 811, 820; вазиятга хос - 703, 712, 721, 730; одамларга сўз орқали таъсир кўрсатиш – вербал раҳбар ёки «ўқитувчилик» типи - 604, 613, 622, 631, 640.

Бу типларни намоён бўлиши психик тараққиёт даражасига боғлиқлигини эътиборга олиш лозим. Индивидуал сифатларнинг юқори даражада ривожланганлиги, етарлича англашга эгаликдан далолат беради. Қуйи даражада эса профессионализм сезилмайди, вазиятларга мослашиши қийин. Бу барча характерлар учун хосдир.

II тип - «масъулиятли ижрочи» - «рахбарлик»нинг бир қатор сифатларини ўзлаштирган, бироқ масъулиятли қарорларни қабул қилишда анча ҳаяжонланади. Бу типдаги одамлар «ишни қўзини биладиган», юқори профессионалликка эга, ўзига ва атрофдагиларга нисбатан юқори талабчанлик ва масъулият ҳисси мавжуд, ҳақиқатни қадрлайди, яъни ҳақиқатга нисбатан юқори таъсирчанлик билан характерланади. Асабий жиҳатдан анча зўриқиши сабабли, улар кўпинча соматик касалликлар билан оғриб туради.

Расмлар формуласи: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

III тип - «хавотирли-суст» - нозик қўл малакаларидан тортиб юқори адабий иқтидоргача бўлган ҳар хил қобилият ва иқтидорга эга. Одатда улар бир типдаги касбларга хос бўлса-да, аммо кутилмаган ҳолларда уни ўзгартиришга, иккинчи бир қизиқадиган касбга ҳам эга бўладилар. Тартибсизликларга чидай олмайди ва шу сабабли одатда бошқа одамлар билан низога боради. Кўнгли нозик ва ўзидан шубҳаланишга мойил. Бошқаларнинг далда беришига эҳтиёж сезади.

Сураатлар формуласи; 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460, бундан ташқари 415 - шоирона кичик тип шоирона иқтидорга эга; 424 эса - гаплар бўйича англаб оладиган кичик тип бўлиб, бу типдагилар ишда астойдил меҳнати билан ажарлиб туради.

IV тип – «олим». Бу типдаги кишилар реалликни осонгина мавҳумлаштиради, ҳамма нарсага ўзининг назариясини ишлаб чиқиш қобилияти билан ажралиб турувчи концептуал ақл эгаси ҳисобланади. Одатда улар хотиржам, ўз хатти-ҳаракатларини тўлиқ ўйлаб амалга оширишади.

Сураглар формуласи: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370. 316 – кичик тип глобал даражадаги назария яратишга мойил, у мураккаб ва катта ишларни амалга оширади: 325 - кичик тип эса ҳаётни, соғлиқни, биологияга оид фанларни, тиббиётни билишга ўта қизиқувчан. Бу тип вакиллари санъатнинг синтетик кўринишдаги турлари: кино, цирк, театр-томоша режиссёри, мультипликация билан шуғулланадиган одамлар орасида учрайди.

V тип – «интуитив». Бу типдаги одамлар кучли таъсирчан асаб тизимига ҳамда унинг юқори толиқиш хусусиятига эга. Бир фаолиятдан бошқа фаолиятга осон кўчиб ишлайди, янги имкониятларга эга. Янгиликни туюшда юқори сезгирлик мавжуд. Альтруист, бошқаларга ғамхўрлик қилади, моҳир қўлли ва образли хаёлга эга эканлиги техник ижодкорликка имконият яратади. Одатда ўзининг ижтимоий меъёрларини яратади, ички ўзини ўзи назорат қилиш хусусиятига эга, яъни ўзини ўзи назорат қилишни маъқул кўриб, унинг эркинлигига тўсиқ бўлувчи ҳолатларни қабул қила олмайди.

Сураглар формуласи: 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280. 235 – кичик тип психологияга қизиқувчи шахслар ва психолог мутахассисларда учрайди; 244 - бадий ижодга қобилиятли кишилар; 217 - кашфиётчилик фаолиятига мойил кишилар; 226 - янгиликка юқори эҳтиёж сезадиган, ўзига мақсадга эришиши учун юқори талаб қўядиган кишилар.

VI тип - «кашфиётчи, конструктор, рассом». Техникага мойиллиги бўлган шахсларда кўпроқ учрайди. Бу типдаги одамларда бой хаёлий образлар, фазовий кўрувчанлик мавжуд, кўпинча техник, бадий ва интеллектуал ижодкорлик билан шуғулланади. Улар интроверт, интуитив тип сингари шахсий ахлоқий меъёрлари билан яшайди, ўзини ўзи назорат қилишдан ташқари бошқа чет таъсирларни қабул қилишмайди.

Сураглар формуласи: 109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046.

019 – кичик тип аудиторияни ўзига жалб қилувчи кишилар ҳисобланишади; 118 - конструктив имкониятга ва яратувчанлик қобилиятига эга шахс ҳисобланади.

VII тип – эмотив. Бошқа кишиларга ҳамдард, кино фильмларни оғир кадрларини жуда қийинчилик билан кечиради. Оғир воқеалардан изтироб чекишади ва узоқ вақт эмоционал таъсирлар остида бўлишади. Бошқаларга кўп қайғурганлиги, ҳаяжонланганлиги боис кўп қувватни йўқотишади ва натижада ўз қобилиятини намоён қилишга анча қийналишади.

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

VIII тип – эмотив типга тескари тип ҳисобланади. Улар ўзга кишиларнинг кечинмаларини ҳис қилмайди ёки уларга нисбатан эътиборсиз ёки ҳаттоки одамларга босим ўтказишади. Агар у яхши мутахассис бўлса, ўзи зарур деб ҳисоблаган ишларни бажаришга бошқаларни мажбурлаши мумкин. Унда баъзан жиззакилик, вазиятга хос равишда гавдаланади.

Суратлар формуласи: 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.

Психогеометрик тест

Психогеометрик тест 1978 йили АҚШда раҳбар кадрларни ижтимоий-психологик тайёрлаш бўйича мутахассис Сьюзан Деллингер томонидан тақдим этилган. Ҳозирги кунда ҳам кўпгина иш берувчилар суҳбат жараёнида бу тестдан ўтишни таклиф этишади, чунки ушбу тест инсоннинг кучли ва кучсиз томонларини юқори аниқликда (85 % гача) кўрсатади.

Таклиф этилаётган тест психогеометриянинг бир кўриниши ҳисобланади. Психогеометрия шахсни анализ қилишнинг кам учрайдиган амалий тизими бўлиб, қуйидаги имкониятларни беради:

1. Сизни қизиқтирган шахс типи ёки қиёфасини, шу билан бирга ўзингизнинг шахсий қиёфангизни тезда аниқлаш мумкин;
2. Исталган шахснинг хатти-ҳаракати хусусияти ва шахсий сифатларининг тўлиқ тавсифини одатий, ҳаммага тушунарли тилда беради;
3. Типик вазиятларда шахснинг ҳар бир қиёфалари учун хатти-ҳаракат сценарийсини тузади.

Кўрсатма: қоғозда тасвирланган 5 та фигурага (квадрат, учбурчак, тўғри тўртбурчак, айлана, зигзаг) қаранг. Фигураларга қараб ўз қиёфангизни

ҳис қилинг. Ўзингизга яқин бўлган, сизни тасвирлайдиган фигурани танланг. Агар қийинчиликни ҳис қилсангиз, фигуралар орасидан сизни биринчи ўзига тортган фигурани танланг. Ушбу фигура №1 бўлади. Қолган фигураларни ҳам ўз хоҳишингизга қараб кетма-кетликда рақамланг.

Биринчи рақамли фигура сизнинг асосий фигурангиз ёки субъектив қиёфангиз ҳисобланади. Ушбу фигура сизнинг асосий, доминанта хатти-ҳаракат хусусиятларингиз ва характер сифатларингизни аниқлаш имконини беради. Қолган 4 та фигура ўзига хос ўзгарувчи жиҳатлар бўлиб, сизнинг хатти-ҳаракатингизга қўшимча ранг беради. Сиз танлаган охириги фигура тасвирловчи шахс қиёфаси, сизнинг ушбу шахс қиёфасидаги одамлар билан ўзаро моносабатга киришишингиз қийинлигини англатади. Баъзида ҳеч қайси фигура сизга тўлиқ мос келмаслиги мумкин. Бундай вазиятда 2 ёки 3 та фигуранинг комбинациясидан таҳлил қилиш мумкин.

Асосий шахс қиёфаларининг қисқача психологик тавсифи:

1. Квадрат. Меҳнатсеварлик, бошланган ишни охиригача бажариш эҳтиёжи, қатъиятлилиқ - квадратнинг асосий фазилатларидир. Сабр ва чидамлилиқ уларни ўз соҳасининг энг яхши мутахассисларига айлантиради. Бунга янги маълумотларга бўлган кучли эҳтиёж ҳам ёрдам беради. Улар барча керакли маълумотларни қабул қилади ва тизимли равишда жойлаштиради. Шу сабабли керакли маълумотни тезда беради. Улар ўз соҳасининг билимдони ҳисобланади.

Тафаккур таҳлили квадратнинг кучли томонидир. Квадратни танлаганлар чап ярим шар фикрловчиларига алоқадор. Квадратлар натижани тахминий эмас ҳисоблаб чиқазади. Улар кичик деталларга, майда жиҳатларга ҳам жуда эътиборли, доимий киритилган тартибни маъқул кўради, бирор ишни режали амалга оширади ва ишни бажариш жараёнида юзага келувчи ўзгаришлар, кутилмаган вазиятларни хуш кўрмайди. Доимо одамларни ёки бўлаётган жараённи тартибга солади, ташкиллаштиради.

Бу сифатлар квадратларни ажойиб администратор, ижрочи бўлишига ёрдам беради, лекин кам ҳолатларда яхши бошлиқ, менеджер бўлишади.

Қарор қабул қилишда кичик деталларга, майда жиҳатларга ортиқча эътибор, қўшимча, аниқловчи маълумотларга эҳтиёж квадратларда оперативликни сўндиради. Шу сабабли, айниқса таваккал билан боғлиқ жойда, қарор қабул қилишга қийналади. Бундан ташқари рационаллик, эмоционалликнинг йўқлиги турли одамлар билан муносабатга киришишда тўсқинлик қилади. Улар аниқ шакли бўлмаган вазиятларда самарали ҳаракат қилолмайди.

2. Учбурчак. Ушбу шакл лидерликка мойилликни билдиради. Учбурчакнинг муҳим хусусияти асосий мақсадга йўналганлигидир. Улар фаол, тўхтамайдиган, кучли шахслар бўлиб, аниқ мақсадларни қўяди ва бунга эришади.

Учбурчаклар квадратлар каби чап ярим шар фикрловчиларига алоқадор бўлиб, вазиятни чуқур ва тез таҳлил қилишга қодир. Лекин кичик деталларга, майда жиҳатларга йўналган квадратларга тескари равишда учбурчаклар энг муҳими муаммонинг асосига эътибор қаратади. Уларнинг кучли прагматик қарашлари тафаккур таҳлиliga йўналтиради ва айна вазият учун самарали муаммо ечимини топиш билан чегараланади.

Учбурчак ўзига ишонган одам ва доимо ҳақ бўлишни хоҳлайди. Ҳақли бўлишга ва ишнинг ҳолатини бошқаришга, нафақат ўзи учун балки бошқалар учун ҳам қарор қабул қилишга нисбатан кучли эҳтиёж учбурчакни доимий бошқалар билан рақобатлашувчи шахсга айлантиради. Барча ишда асосий установка ғалаба, муваффақият установкасидир. У кўпинча таваккал қилади, бесабр бўлади ва қарор қабул қилишга иккиланувчиларга сабри бардош бермайди.

Учбурчак ноҳақ бўлишни хоҳламайди ва хатосини тан олиши қийин кечади. Улар нимани кўришни хоҳласа шуни кўради, шу сабабли ўз қарорини ўзгартиришни ёмон кўради, кўпинча қатъий қолади, қаршиликларни қабул қилмайди ва асосан ўзи билганидай иш кўради.

Учбурчаклар иззатталаб бўлади. Агар квадратлар учун ҳурмат бажарилаётган ишнинг юқори сифатига эришишда бўлса, учбурчаклар учун ўзининг юқори мавқега эришишидан иборат. Учбурчак ишга киришишдан

ёки қарор қабул қилишдан олдин онгли ёки англамаган ҳолда “Мен бундан қандай фойда оламан?” деган саволни ўз олдига қўяди. Учбурчаклардан энг юқори даражадаги бошқарувга эга бўлган яхши менежерлар чиқади. Улар юқори лавозимдаги раҳбарларга ўз ишининг ва қўл остидагилар ишининг муҳимлигини кўрсатиб беришни билади, ишонч ортида фойдали ишни ҳис қилади ва бу йўлда рақиблар билан тўқнаш келади. Уларнинг асосий салбий жиҳати кучли эгоцентризмлигидир. Улар бошқаларни ўз атрофида айланишга мажбурлайди.

Тўғри тўртбурчак. Бу вақтинчалик шахс қиёфасидир. Ушбу қиёфадаги одамлар ўзларининг ҳозирги ҳаёт тарзидан норози, шу сабабли яхши даражани қидирмоқдалар. Тўғри тўртбурчак ҳолатининг сабаблари турлича бўлиши мумкин, лекин уларни биттага умумлаштирса – маълум бир шахс учун ўзгаришларнинг аҳамиятига боғлиқ. Бундай одамларнинг характерли сифати – ўтиш давридаги хатти-ҳаракатларни олдиндан тавсифлаш имконсиздир. Уларнинг ўзига-ўзи баҳоси паст, яхшироқ бўлиш учун иш, ҳаёт тарзи ёки бошқа жиҳатлар билан боғлиқ бўлган қандайдир янги нарсаларни қидиради.

Тўғри тўртбурчакка қизиқувчанлик, интилувчанлик ва мардлик хос. Улар янги ғоялар учун очиқ ва осонгина ўзлаштиради. Бошқа томондан ўтиш даврида таъсирчанлиги ва ишонувчанлиги сабабли манипулятив таъсирларга берилиши мумкин. Тўғри тўртбурчак ўткинчи давр ҳисобланади.

Айлана. Ушбу шаклни танлаганлар аввало одамлар билан ижобий муносабатга йўналган. Улар инсон ва унинг бахтини қадрлайди. Айлана жипс коллектив тузиш ва мустаҳкам оила қуришга қодир. Уларга юқори таъсирчанлик ва эмпатия хос, ўзгаларнинг шодлиги ва оғриғини худди ўзиникидек ҳис қилади. Табиий равишда одамлар уларга интилади. Айлана одамларни яхши “ўқийди” ва ёлғончи ёки айёрни тез ажратади. Аммо бизнес соҳасида улардан кучли менежер ёки бошқарувчи чиқиши қийин.

Биринчидан, улар ишдан кўра кўпроқ одамларга йўналган. Ҳаммага ёрдам беришга, одамлар билан низога киришмасликка, ижобий муносабатни

сақлашга ҳаракат қилади, мустаҳкам позициядан ва ҳаммабоп бўлмаган қарор қабул қилишдан қочади.

Иккинчидан, улар қатъиятлилиқ билан ажралиб турмайди, турли ўзаро таъсир ўйинларда заиф, улардан бошқа кучли шахслар, масалан учбурчаклар устун бўлади. Кимнинг раҳбар бўлиши уларни ташвишга солмайди, асосийси бундан ҳамма мамнун бўлиши. Аммо агар адолат ёки ахлоқий меъёрлар бузилса айлана ҳақиқий қатъиятни намоён этади.

Айлана эгалари ўнг ярим шар фикрловчи ҳисобланади. Улар образли, интуитив, эмоционал, таҳлилдан кўра уйғунликка интилувчан, мантиқийликдан йироқ.

Зигзаг. Ушбу фигура ижодкорликни билдиради. Зигзаглар ўнг ярим шар фикрловчи ҳисобланади. Уларга образлилик, интуитивлик, интегративлик хос. Уларнинг тафаккури изчилликка ва кичик деталларга йўналмаган, шу сабабли дунё суратини соддалаштириб бутун, уйғун концепция ва образ яратади, гўзалликни кўради. Зигзагда эстетик туйғу ривожланган.

Уларнинг тафаккури синтез услубига хос бўлиб, ўхшаши йўқ ғояларни жамлаб, бунинг асосида оригинал янгилик қилишга интилади. Улар табиий ўткир зеҳнга эга. Дунёни доимо ўзгарувчан кўради ва олдинга интилади.

Мавжуд бўлмаган ҳайвон тести

Шахсни “Мавжуд бўлмаган ҳайвон” проектив тести ёрдамида тадқиқ этиш психомотор алоқа назариясига асосан тузилган. Психик ҳолатни ўрганиш учун моторикани тадқиқ этиш усулидан фойдаланилади. И.М. Сеченов айтганидек, психикада пайдо бўлган барча тасаввурлар, ушбу тасаввурлар билан боғлиқ барча мойилликлар ҳаракат билан яқунланади.

Агар реал ҳаракат, мақсад қайсидир сабабга кўра амалга оширилмаса жавоб ҳаракатини бажариш учун зарур бўлган белгиланган энергиялар босими тегишли мушакларда тўпланади. Масалан, кўрқувни юзага келтирувчи образ ва тасаввурлар кўрқувга қочиш ёки қўл билан ҳимояланиш орқали жавоб қайтариш зарур бўлиши каби оёқ мускули ва қўл мушагида

босимни юзага келтиради. Майдонда ҳаракат мойиллиги ушбу йўналишда бўлиши мумкин: узоқлашиш, яқинлашиш, эгилиш, тик туриш, кўтарилиш, тушиш.

Расмни чизиш жараёнида қоғоз ўзида майдон моделини намоён этади ва мушаклар ҳолати майдонга муносабатга, яъни пайдо бўлган мойилликка фиксацияланади. Майдон ўз навбатида кечинмаларнинг эмоционал туси ва даврий вақт (ҳозирги, ўтган ва келажакдаги) билан боғлиқ. Шу билан бирга психик фаолиятнинг ҳаракат ва фикрлаш жиҳати билан боғлиқ. Майдоннинг субъектдан орқада ёки чапда жойлашиши ўтган давр ва ҳаракатсизлик билан белгиланади (фикр-тасаввур, режалаштириш ва уни амалга ошириш ўртасида фаол алоқанинг йўқлиги). Ўнг томон, майдон олдин ва юқоридан бўлиши келажак давр ва ҳаракат билан боғлиқ. Қоғозда чап томон ва пастдан бўлиши салбий ва депрессив ҳиссиёт, ишончсизлик ва пассивлик билан боғлиқ. Ўнг томон ижобий ҳиссиёт, энергия, фаоллик, ҳаракатларнинг аниқлиги билан белгиланади.

Тестни таҳлил қилишда умумий қонуниятлардан ташқари белгилар, геометрик элементлар ва фигураларга таянган назарий меъёрлардан фойдаланилади.

Кўрсатма: Мавжуд бўлмаган ҳайвонни ўйлаб топинг ва чизинг ҳамда унга мавжуд бўлмаган ном беринг.

Керакли асбоблар: оқ қоғоз ва ўрта юмшоқликдаги қалам (ручка ва фломастер тавсия этилмайди.)

Таҳлил ва кўрсаткичлар

Расмнинг қоғозда жойлашиши:

Меъёрий ҳолатда расм вертикал қўйилган қоғознинг ўрта линиясида жойлашган бўлади.

Агар расм варақнинг ўнг томонининг юқори қисмидан ўрин олган бўлса, бу ҳолат айни дам билан боғлиқ ёки келажакка алоқадор ҳисобланади, ижобий эмоцияни ифодалайди.

Шу билан бирга расм қоғознинг юқори қисмида жойлашиши (қанча юқори бўлса шунча кучли ифодаланади) ўзига юқори баҳо бериш, ўзининг жамиятдаги ўрнидан норозилик, одамлар томонидан етарлича тан олинмаганлик, тан олиниш ва кўтарилиш учун талаб, ўзини намоён этиш сифатида талқин этилади.

Расм чап тарафда варақнинг пастги қисмидан ўрин олган бўлса, у ҳолда ўтмиш билан боғлиқ, фаолсизлик ва салбий эмоцияни ифодалайди.

Расм варақнинг пастги қисмига яқин бўлса, ўзига ишонмаслик, ўз-ўзини паст баҳолаш, тушкунлик, қатъиятсизлик, ўзининг жамиятдаги ўрнига ва тан олинишига қизиқмаслик, ўзини намоён этишга мойилликнинг йўқлигини англатади.

Фигуранинг марказий қисми (бош ёки уни алмаштирувчи детал)

Расмдаги ҳайвоннинг боши ўнг томонга қаратилганлиги фаолиятга, ҳаракатга барқарор мойилликни билдиради. Синалувчининг амалга оширилаётган ишлари ёки нимани амалга оширмоқчи бўлса режали бажаришидан далолат беради.

Расмдаги ҳайвон боши чап томонга қаратилганлиги рефлексияга (диққатнинг ўзига қаратилиши, ўз кечинмаларини анализ қилиш), фикрлашга мойилликни билдиради. Бундай кишиларга амалга оширилаётган ишларида журъат етишмайди, фаол ҳаракатлардан қўрқувни ҳис этади.

“Тик қараш” кўриниши, яъни бош ҳолати чизувчига қаратилган бўлса, у ҳолда бу эгоцентризм сифатида талқин этилади.

Бош деталларининг маъноси:

Қулоқ: ахборотларга қизиқувчанлик, атрофдагиларнинг у ҳақидаги фикрларига қизиқиш. Атрофдагиларнинг унга берадиган баҳоларига ҳис-туйғули.

Очилган оғиз тил билан лаб аниқ ифодаланмаганлиги – *серганлик*; лабнинг аниқ чизилганлиги – сезгирлик. Очиқ оғиз тил ва лаб аниқ чизилмаган - ишончсизлик, қўрқув ва хавотирнинг тез пайдо бўлишини билдиради.

Оғиз тиш билан ифодаланса – оғзаки, кўп ҳолатларда ҳимояланиш учун қилинадиган тажовузкорлик аломати (ҳақорат, салбий кўринишдаги муносабатга қўпол жавоб бериш, айблаш, танбеҳ бериш).

Кўз. Кўз гавҳарининг алоҳида ажратилиб чизилганлиги - бу чизган инсонда кўркув борлигини билдиради. Киприкларни ифодаланиши - хулқ-атворида истероид намоишкорлик, атрофдагиларни ташқи кўриниш ва кийиниш услуби билан лол қолдиришга, бунга катта урғу беришга қизиқиш; эркаклар учун: характернинг нозик сифати бўлган кўз қорачиғи ва гавҳарнинг аниқ чизилиши камдан кам ҳолларда мос келади. Бошнинг катталиги синалувчи ўзида ва бошқаларда рационалликни (ҳатто эрудицияни) қадрлашидан далолат.

Ҳайвоннинг бошида қўшимча деталлари бўлганда:

Шох – ҳимоя, агрессия. Бошқа белгилари тирноқ, мўйлов, нина - агрессиянинг характерини ифодалайди, у тасодиқий ёки ҳимояланиш бўлиши мумкин.

Пат - намоишкороналик, ўзини оқлаш ва ўзини безашга мойиллик. Ёл, жўн - сезгирлик, ўз жинсини қайд этувчанлик.

Тиргак қисм (оёқ, панжалар) асослилик, мулоҳазалилик, қарор қабул қилишда амалий ёндашишни ифодалайди. Оёқлар жуда нозиклиги ёки мавжуд эмаслиги фикрларнинг саёзлиги, хулоса чиқаришда енгил ўйлашлик ва мулоҳазанинг асоссизлиги, импульсив қарор қабул қилишни англатади. Оёқларнинг тана билан қўшилиш характерига эътибор қаратиш лозим: аниқ, пухта ёки кучсиз, эътиборсиз қўшилиши ўзининг фикр, хулоса ва қарорлари устидан назорат характерини билдиради. Оёқ шаклининг бир хиллиги ва бир йўналишдалиги – мулоҳазалар, қарорларнинг конформлиги, стандартлашиб қолганлиги ва сийқаси чиққанлиги. Оёқлар шаклининг хилма хиллиги - мустақиллик, сийқаси чиқмаган, оригиналлик, ижодкорликдан далолат беради.

Қисмларнинг фигура даржасига кўтарилганлини:

Қанот, қўшимча оёқлар, пайпаслагич, қисқич, совут, пат, бантикча,

гулча - хоҳишнинг ҳаётнинг барча соҳаларига йўналганлигидан далолат беради, қизиқувчанлик, жасурлик, шижоатлилик, ўзига ишончни ифодалайди.

Безак берувчи деталлар (бантик, қўнғироқ соч) - намоёишкороналик, хоҳишни ўзига қаратилганлиги.

Дум. Ўнг ёки чапга қаратилганлигига кўра ўзининг ҳаракати, қарор ва ҳулосасига муносабатини ифодалайди. Дум ўнгга қараган бўлса, инсон муносабати ўз хатти-ҳаракатлари ёки ҳулқига қаратилган, чапга қараган бўлса – фикрга, қарорларга; бой берилган имкониятларга, ўзининг беқарорлигига муносабатни англатади. Дум юқорига қаратилган бўлса, инсон хатти-ҳаракатларини, қарорларини ижобий баҳолайди, пастга қаратилган бўлса - айтилган, бажарилган нарсалар юзасидан ўзидан норозилик, ачинишни англатади.

Фигура контурлари - қалқон, совут мавжудлиги - атрофдагилардан ҳимояланиш; нина, ўткир бурчакли совут – тажовузкорлик; қора қилиб чизилган чизиқлар, чизиқларни иккиланганлиги - шубҳаланиш, қўрқув, безовталаниш. Ушбу ҳимояланишларнинг жойлашув ўрнига кўра: юқорида жойлашганлиги - ота-она, ўқитувчи, бошлиқлардан; пастда акс эттирилган бўлса – кулгу бўлишдан ҳимоя, ўзидан қуйида турувчилар орасида нуфузнинг йўқлиги, танбеҳдан қўрқиш; ён томонда чизилган бўлса - ҳимояга тайёрлик ва ҳар хил вазиятларда ҳар хил тарзда ўзини ҳимоялаш.

Умумий энергия: расмда келтирилган деталларнинг умумий миқдори асосида баҳоланади. Таркибий қисмлар ва зарурий элементларнинг кўплиги энергиянинг кўплигини билдиради. Тескари ҳолат – энергияни сақлаш, организм астениклиги, хроник соматик касалликлардан далолат.

Расми босиброқ чизиш - чизиқларни орқа томондан ҳам кўриш (чизган кўлда юқори даражада титраш тонуси мавжуд), кескин безовталаниш (қандай деталга алоҳида урғу бериб чизилганига қараб).

Ҳайвоннинг умумий ҳолатига баҳо: тажовузкор, бетараф ва беозор - бу ҳар шахснинг ўзига муносабати, ўз менига муносабати, унинг оламга

муносабати, ўзини нимага ўхшатиши (куён, фил, яъни чизилган расмга кўра). Ушбу суратларда чизилган нарсa, чизувчининг ўзи саналади.

Айлана шакл, ҳеч нарсa тўлдирилмаган ҳолда тундлик, ички олами берклигидан далолат беради.

Механик қисмларни ичига жойлаштирилганлик - ҳайвоннинг жонли қисми сифатида ишлатилганлиги - танк оёғини қўлланилганлиги, симлар, антенна - шизоидлик, шизофренияга мойилликни билдиради.

Тайёр шаклни, мавжуд ҳайвонлар қисмларини аралаш ҳолда қўллаш – ижодийликнинг йўқлигини кўрсатади. Оригиналлик тайёр қисмлардан эмас, балки фигурани элиментлардан чизишда намоён бўлади.

Номланиши - агар номланиш, мазмунли қисм билан рационал боғланган бўлса, рационаллик, мослашишга қобилиятлилики; номланишга илмий тус берилган бўлса - интеллектда намоёишкороналик, эрудиция; ҳар хил маъноли, овозли, товушли тарздаги – енгилтаклик, хавфга бўлган огоҳлантиришларни сезмаслик; тақдир тақазосига кўра берилган номлар - атрофга нисбатан илтифотли. Ҳаддан ортиқ узун номлаш - ҳимояланиш, ҳимоя тарзда фантазияга мойиллик билан ифодаланади.

Мавзу юзасидан саволлар

1. Проекция сўзининг маъноси нима?
2. К.Юнг томонидан қандай проектив методика яратилган?
3. Сиёҳ доғлари методикасини ким яратган?
4. Тематик апперцепция тести (ТАТ) муаллифи ким?
5. Люшернинг «Ранг тести» шахслардаги қайси жиҳатларни аниқлайди?
6. Проектив методикалар нечта классификациядан иборат?
7. Конституциявий характердаги проектив методикалар қайсилар?
8. Катартистик мазмунли проектив тестлар нима билан белгиланади?
9. Геометрик фигуралар тестида нечта фигура ишлатилади?
10. Психогеометрик тестда қайси фигуралар қўлланилади?