

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

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ПСИХОЛОГИЯ КАФЕДРАСИ

**Ўспиринлик даврида ақлий қобилият диагностикаси ва
психокоррекцияси**

(Касб-ҳунар коллежлари ва академик лицейлар психологлари учун услубий қўлланма)

УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА

Тузувчи:

п.ф.н.Шарафутдинова Х.Г.

ТЕРМИЗ - 2013

Такризчилар:

п.ф.н., Жўраев Т.С.

**Термиз Ахборот технологиялари
ва маиший хизмат кўрсатиш
касб-хунар коллежи психологи
Эргашев П.**

КИРИШ СЎЗИ

Ўзбекистон Республикаси мустақиллиги жаҳон миқёсида йил сайин барқарорлашиб борар экан, унинг истиқболи бугунги авлоднинг билимдон, маънавий жиҳатдан баркамол инсонлар бўлиб етишишига боғлиқдир. Бу ўринда инсон руҳияти қонунларини ўрганувчи психология фани алоҳида аҳамият касб этади. Инсонни жамиятимиз учун тўлақонли, фаол, баркамол шахс сифатида шакллантириш, самарадорлигини янада оширишда психология илми ва унинг амалиётда тўғри йўналишга эга бўлиши жуда муҳимдир.

Бугунги кунда билимлар тизимини мустақил равишда асосий манбалардан ва интернет тармоғидан ўрганиш юқори ақлий қобилият эгаси бўлишни талаб этади. Шундай экан таълим олувчилар ақлий жиҳатдан етук бўлишлари керак, ўшанда улар барча фанларнинг асосларини, касбий кўникма ва малакаларни ўзлаштиришда бир хилда ҳаракатланиш имкониятига эга бўладилар.

Узлуксиз таълимда таълим олувчиларнинг ақлий имкониятларини юзага чиқаришнинг психологик қонуниятларини аниқлаш касб-ҳунар коллежи ўқувчиларининг мустақил таълим олиши ва ақлий қобилиятларини ўстиришларига имкон яратади. Бу эса ақлий қобилиятни аниқлаш ва ривожлантиришнинг махсус диагностик воситалари ва янги педагогик технологиялардан унумли фойдаланишни талаб этади. Билимларни осон ўзлаштириш, таълим самарадорлигини таъминлаш ва ижодий изланишга йўл очиш айнан ақлий қобилиятларнинг туб моҳиятини англаб етишни тақозо этади. Коллеж ўқувчиларининг таълим жараёнида ақлий имкониятларини юзага чиқариш ва ривожлантириш учун ўзига хос таълим методларини жорий этиш, оқилона йўллар орқали муаммоларни ечишга ўргатиш, мустақил фикрлашга ва ижодий изланишлар олиб боришга тайёрлаш лозим.

Академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида таҳсил олаётган ўқувчилар ўспиринлик даврининг илк палласида турган ёшлар ҳисобланади. Маълумки, ўспиринлик даврида ёшлар руҳиятида муҳим психологик ўзгаришлар содир бўлади. Касб танлаш (касбий ўзликни англаш рўй беради), ўзликни англашдаги сифат ўзгаришлар (ўзига баҳо беришда ўзгаларнинг фикрларини ҳисобга олиш), маънавий қиёфанинг шаклланиши (виждон, орномус, масъулият каби юксак ҳисларнинг намоён бўлиши), ижтимоий етукликка эришиш, тафаккур сифатлари (танқидийлиги, мустақиллиги, маҳсулдорлиги ва хоказолар) кабилар шулар жумласидандир. Ана шу каби омилларни ҳисобга олган ҳолда таълимнинг бу босқичида психологик хизмат жорий этилган. Бундан кўзланган асосий мақсад ёшларда тарққиётнинг муҳим омили бўлган психик хусусиятларнинг намоён бўлиши, ривожланиш характерини ўганиш, уларга ўз вақтида ва тўғри психологик ёрдамни ташкил этишдан иборат.

Илмий манбаларда қайд этилишича интеллект, лотинча сўздан келиб чиққан бўлиб, у-одатда ақл-идрок, англаш, тушуниш, фаҳмлаш, ақлий фикр

юритиш каби маъноларни англатади. Интеллект индивиднинг маълум даражада мустаҳкам, барқарор ақлий қобилиятлари тузилишидан иборатдир.

Интеллектнинг моҳияти ва тараққиётини тушунтиришда психологияда икки хил қараш мавжуд:

1. Интеллект - наслий хусусият, яъни авлоддан авлодга ўтувчи туғма хусусият сифатида.

2. Интеллект - организм имкониятлари ва мақсадга мувофиқ таълим тарбия таъсирида шаклланивчи хусусият сифатида.

Ақлий қобилият табиат инъоми бўлиши билан бир қаторда таълим-тарбияга муҳтож бўлган, узлуксиз ривожланиш характериға эға бўлиб, шахснинг умумий ривожланганлик даражасини ҳамда фикр юритиш услубини белгилаб берувчи кўпқиррали индивидуал психологик хусусият хисобланади.

Ақлий қобилият шахснинг интеграл хусусияти бўлиб, унинг таркибига барча психик процесслар, индивидуал психологик хусусиятлар ва ҳолатлар киритилади. Бир сўз билан айтганда ақлий қобилият мураккаб тузилишға эға. Шунинг учун ақлий қобилиятни диагностика қилиш ва рўёбға чиқариш учун унинг таркибини ўрганиш ҳамда тузатиш муҳим.

Мазкур услубий қўлланмада Академик лицей ва Касб-хунар коллежларида ўқувчиларнинг ақлий қобилиятларини ташҳис қилиш ҳамда коррекциялаш учун қўллаш мумкин бўлган методикалар ва психокоррекцион дастур, уларни қўллаш юзасидан кўрсатмалар берилган. Қўлланмадан амалиётчи психологлар ўқувчиларнинг ижтимоий-касбий мослашув дафтарини юритишда, уларнинг интеллектини баҳолаш ҳамда интеллектуал имкониятларини рўёбға чиқариш каби мақсадларда фойдаланишлари мумкин.

ХОТИРА КЎЛАМИНИ МАТЕРИАЛНИНГ АНГЛАНГАНЛИК ДАРАЖАСИГА БОҒЛИКЛИГИНИ ТЕКШИРИШ

Тажриба мақсади: Хотира кўламини материалнинг анланганлик даражасига боғлиқлигини аниқлаш.

Тажриба материали: Маъно жиҳатдан боғланган ва боғланмаган сўзлар қатори келтирилган бланк. Методика учта тажрибани ўз ичига олади, бу тажрибалар бир хил тартибда тузилган. Улар эслаб қолиш учун берилаётган материалнинг турлича намойиш этилиши билан фарқ қилади.

Биринчи тажрибада ҳеч қандай маънога эга бўлмаган, учта харфдан иборат бўлган сўзлар намойиш қилинади.

Масалан: кан, ван, сор.

Иккинчи тажрибада эса маъно билдирган холда умумий номга бирикмайдиган сўзлар намойиш қилинади.

Масалан: қовун, темир, дарё.

Учинчи тажрибада эса маъно жиҳатдан умумий номга бирикувчи сўзлар намойиш қилинади. Масалан: мева, барг, илдиз.

Ҳар бир тажрибада синалувчига кетма-кет равишда 4, 6 ва 8 сўздан иборат бўлган қаторлар намойиш қилинади. Ҳамма тажрибавий материал олдиндан тайёрлаб олинади ҳамда қайдномага натижалар қайд қилиб борилади:

синалувчи _____ тажриба вақти _____
психолог _____

Намойиш қилинади	Сўзлар 1,2,3,4	Сўзлар 1,2,3,4,5,6	Сўзлар 1,2,3,4,5,6,7,8
Қайта эсга туширилди			
Тажриба № 1 (маъносиз сўзлар)			
Тажриба № 2 (ўзаро боғланмаган сўзлар)			
Тажриба № 3 (маъно жиҳатдан боғланган сўзлар)			

Синалувчининг оғзаки ҳисоботи:

Психологнинг кузатуви:

Намойиш қилинадиган материалга қийин ҳамда кундалик ҳаётимизда кам ишлатиладиган сўзларни ёзиш тавсия қилинмайди. Иложи борица 4 ва 5 та харфдан иборат бўлган сўзларни бериш керак.

Ҳар бир қатор орасидаги вақт 2-3 минутни, тажрибалар орасидаги вақт эса 10 минутни ташқил қилиши керак.

Синалувчига кўрсатма: "Мени диққат билан эшитинг! Мен ҳозир сизга бир неча сўз кўрсатаман (ўқийман) ва сиз бу сўзларни қандай кетма-кетликда кўрган (эшитган) бўлсангиз шундай кетма-кетликда эслаб қолишингиз ҳамда

мен тугатишим биланок бу сўзлари менга қайтаришингиз (ёзишингиз) керак". Кўрсатма тушунарлими?

Олинган натижаларни ҳисоблаш ва таҳлил қилиш.

Аввало олинган натижалар қайдномага ёзиб борилади. Бунда ҳар бир элементнинг номи эмас, балки тартиб рақами ёзиб борилади, Эсдан чиқарилган элементлар қайдномага қайд қилинмайди. Агар синалувчи берилган материалдаги элементдан ташқари элемент номини ёзса, бу нарса қайдномада қайд қилинади.

Бундан ташқари ҳисоблаш чоғида ҳар бир қатор учун умумий бўлган иш самарадорлиги (фоизларда) текширилади. Ушбу ҳолатда қатордаги тўғри эслаб қолинган сўзлар сони умумий сонга бўлинади.

Масалан: Биринчи қаторда 4 та сўздан 3 таси эслаб қолинди, дейлик.

Демак,

$$\frac{3}{4} = 0,75\%$$

Биринчи қаторни эслаб қолиш самарадорлиги 0,75 % ни ташкил қилади. Шунга ўхшаш ҳолда бошқа қаторларнинг ҳам иш самарадорлиги ҳисоблаб топилади.

Натижалар таҳлил қилиниб, хулоса чиқаришда ҳар бир тажриба бошқа тажрибалар билан солиштириб кўрилади, улар орасидаги фарқ аниқланади ҳамда бу фарқларнинг асосий сабаби нимада эканлиги ҳақида хулоса чиқарилади.

Қисқа муддатли хотира ҳажми

Тажриба мақсади: Хотира ҳажмининг ҳажмининг шахс индивидуал хусусиятларига боғлиқ бўлишини курсатиш.

Тажриба материали: Сонлар қатори.

37	38	95							
24	73	58	49						
89	65	17	59	78					
53	27	87	91	23	47				
16	51	38	43	87	14	92			
72	84	1	85	41	68	27	58		
47	32	61	18	92	34	52	76	81	
69	15	93	72	38	45	93	26	58	83

Тажрибанинг бориши. Синалувчи кишиларга сонлар қатори ўқиб берилади. "Ёзишга киришинг" деб буйруқ берилганидан кейин ўқувчилар ўзлари эслаб қолган сонларни ёзиб беришлари керак. Шундан сунг сонлар қатори яна қайта ўқиб берилади ҳамда сонлар тартиби ва миқдори нотўғри кўрсатилган сонлар чизиб ташланади.

Қатордаги қолдириб кетилган сонлар хато ҳисобланмайди.

Одатда сонлар бир марта ўқиб берилганидан кейин ҳар қаторда 5 тадан сонни тиклаш мумкин бўлади.

Ўтказилган тажрибадан хулоса чиқарилаётганда хотиранинг ўртача хажмига ҳамда индивидуал фарқларга эътибор бериш керак. Қисқа муддатли хотирани (рус тили буйича топшириқларни бажараётганда, масалалар ечаётган вақтда) ривожлантириш зарурлиги таъкидлаб ўтилади.

ПСИХОЛОГИК МАСАЛАЛАР

Масала ечиш жараёнида хиссий ва мантиқий фикрлашнинг бирлиги Фикрий масалани ҳал қилишда тасаввурнинг роли

1. Китоб жавонида танланган асарларнинг икки томи турарди. Биринчи томи 300 бетдан, иккинчи томи эса 200 бетдан иборат. Жавонда китоб қурти пайдо бўлиб, китобларни кемира бошлади. У биринчи томнинг биринчи бетидан иккинчи томининг сўнгги бетигача кемириб ташлади. Китоб қурти неча бетни кемирган?

Бу саволга: "Беш юз бет" деб бериладиган энг тўғри туюлган жавоб нотўғри булиб чиқади. Масалани тўғри ҳал қилиш учун одатда китоб жавонига китоблар қай хилда қуйилишни тасаввур қилиб кўриш керак. Шунда йўл қўйилган хато тушунарли бўлади-қолади. (Тўғри жавоб: "Китоб қурти китобнинг бир бетини ҳам кемира олмаган, чунки китобни оддийгина тахлашда биринчи бет билан сўнгги бети ўртасида фақат муқовагина бўлади, холос").

2. А шаҳардан Б шаҳаргача 120 км. А шаҳардан Б шаҳарга қараб поезд жўнайди ва йўлда тўхтамасдан соатига 30 км тезлик билан боради. Айтиш ўрнига Б шаҳардан А шаҳарга қараб бир қалдирғоч соатига 60 км тезлик билан учади. У поездгача учиб боргач, яна орқасига қайрилиб Б шаҳарга қараб учади. Б шаҳарга етиб келгач, яна поезд томонга қараб учади ва поезд билан учрашгач, яна орқасига қайтиб Б шаҳар томонга кетади ва хоказо. Шундай қилиб, қалдирғоч поезд то Б шаҳарга етиб келмагунича унинг истиқболига учиб бориб, яна орқасига қайтаверади. Қалдирғоч неча км масофани учиб ўтган?

Башарти, биз қалдирғоч билан поезд неча бор учрашганлигини кўз олдимизга келтиришга уринадиган бўлсак, масалани ечиб бўлмайди. Бирок масала оддий арифметик ҳисоблаш йули билан ечилади. Соатига 30 км тезлик билан ҳаракат қилаётган поезд Б шаҳарга орадан 4 соат (120:30) ўтгач, етиб келади. Қалдирғоч эса соатига 60 км тезлик билан учганлиги учун, ҳавода 4 соат бўлгани сабабли у 240 км масофани босиб ўтади.

Бу масала ҳал қилиб бўлинганидан кейин ҳал этиш жараёнини анализ қилиб чиқиш ва ҳар бир масалани ечишда тасаввур қандай роль ўйнаганини аниқлаш мумкин.

Фикрий масалаларни ҳал этиш вақтида тасаввурнинг ижобий ва салбий роль ўйнаши мумкинлиги тўғрисида хулоса чиқариб мазкур ҳолатни кўрсатиб берадиган мисолларни мустақил равишда танлаш мақсадга мувофиқдир.

Сўз билан ифодаланган, образли ва рақамли материаллар ҳамда амалий ҳаракатда бўлган материаллар асосидаги фикрий масалаларни ҳал этиш

1.Педагогика институтининг талабалари эстрада квартети ташқил этдилар. Мурод саксафон чалади. Пианиначи физика факультетида укийди. Ударник чалувчининг исми Вали эмас, география факультетида уқийдиган талабанинг исми Лочин эмас. Мурод тарих факультетида уқимайди. Алишер пианист эмас ва у биолог ҳам эмас. Вали физика факультетида ударник (ураб-чалувчи) эса-тарих факультетида уқимайди. Лочин контрабас чалмайди. Вали қандай музика асбоби чалади, у қайси факультетида уқийди?

Муҳокаманинг бориши. "Ўқувчиларни улар исмининг бош ҳарфлари билан: М,Л,А,В деб атаймиз. Улар чаладиган музика асбобларини эса уша асбобларнинг бош ҳарфлари билан: С, П, У, К деб оламиз. Улар уқийдиган факультетларни ҳам бош ҳарфлар билан: Ф, Г, И, Б деб белгилаймиз. Унда қуйидаги мумкин бўлган вариантлар ҳосил бўлади:

М	С	ФГБ
Л	УП	ФИБ
А	КУ	ФГИ
В	ПК	ГИП

Фортепьяно чаладиган ўқувчи физика факультетида уқийди, бинобарин, унинг исми Лочин. У ҳолда Алишер- ударник (уриб чалувчи), у география факультетида уқийди. Биология факультетининг ўқувчиси факат Мурод бўлиши мумкин. Шундай қилиб, Вали контрабас чалади ва у тарих факультетида уқийди".

2.Сонлар алмашинувидаги қонуниятни аниқланг ҳамда сўроқ белгиси ўрнидаги етишмаётган сонни топиб ёзинг:

7	9	5	11
4	15	12	7
13	8	11	?

Жавоб. Охирги устундаги ҳар бир сон тегишли қатордаги дастлабки икки соннинг бир-бирига қўшилган йиғиндисидан учинчи сонни олиб ташланган айримасига тенгдир. Қидирилаётган сон-10.

3.Олтита гугурт донасидан туртта тенг томонли учбурчак ясанг.

Жавоб. Гугурт чўпларини тетраэрд шаклида қўйиб чиқиш зарур

Мана шу масалани ҳал қилиб бўлгандан кейин ҳар бир ишни анализ қилиб чиқиш ва қуйидаги саволларга жавоб бериш керак.

Масалаларни ҳал этишнинг асосий босқинчлари қайсилар?

Синалувчи шахсларнинг индивидуал хусусиятлари масалани ҳал этишга қандай таъсир кўрсатди?

Масалаларнинг ҳар қайсисини алоҳида-алоҳида олиб қараганда улар қандай усуллар билан ҳал этилди?

Масалаларни ҳал этиш жараёнида қандай ақл-идрок фазилатлари намоён бўлди?

Масалаларнинг мазмуни уларни ҳал этиш жараёнига қандай таъсир кўрсатади?

Фикрий масалаларни ҳал этиш вақтида шаблонлик-бар қолипда фикрлаш тўсиғини енгиб ўтиш.

1. Болаликдан бошлаб дўст бўлган икки киши учрашиб қолишди ва улар ўртасида шундай суҳбат бўлиб ўтди:

-Мен сени неча йиллардан бери кўрмаган эдим ва сенинг хақингда ҳеч гап эшитмаган эдим.

-Мен эса қиз кўрдим.

-Исмими нима қўйдинг?

-Онасининг исмини қўйдим.

-Леночка неча ёшга кирди?

Суҳбатдоши қизнинг исмини қаёқдан билди?

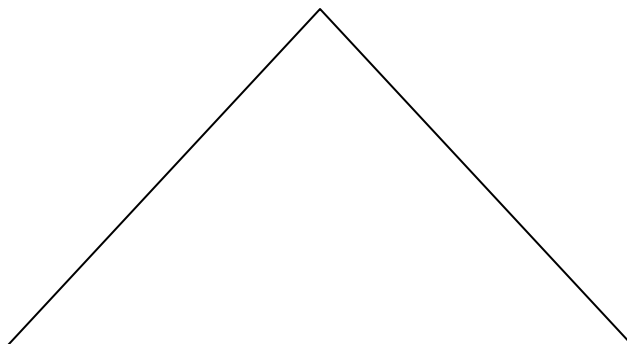
Жавоб. "Болаликдан бошлаб дўст бўлган икки киши учрашиб қолишди" деган бир қолипдаги шаблон жумлани ўқиб, биз икки эркак учрашиб қолган бўлса керак, деган фикрга келамиз. Аслида эса эркак билан аёл киши учрашган бўлиб, у аёл Леночканинг онаси эди.

2. Икки киши дарё соҳилига келди. қумлок соҳилда бир қайиқ бўлиб, унга фақат бир киши сиғар эди. Йўловчиларнинг иккаласи ҳам шу қайиқда дарёдан ўтишди ва йўлларини давом эттиришди. Бу ишни улар қандай қилиб бажаришди?

Жавоб. Йўловчилар дарёнинг турли соҳилларидан келишган эди. Дастлаб уларнинг бири, сўнгра эса иккинчиси қайиққа ўтириб, дарёдан ўтади. Масалани ҳал этишга дастлабки жумла ("Икки киши дарё соҳилига келди" деган бир қолипдаги шаблон гап) ҳалал беради. Чунки бу жумлани ўқиган киши икки йўловчи бир томонга қараб кетаётган экан, деган фикрга келади.

3. Қаламни қогоздан узмаган ҳолда қандай қилиб, квадратнинг тўртта нуқтасини учта тўғри чизиқ билан кесиб ўтиш ва яна дастлабки жойга қайтиб келиши мумкин?

Жавоб. Бу ерда нуқталар билан чегаралаб қўйилган фазодан ташқарига чиқиш мумкин эмас, деган шаблон-бир қолипдаги тушунчадан воз кечиб масалани худди расмда кўрсатилганидек ҳал этиш лозим.



Фикрлаш жараёнини текшириш

1-топшириқ:

Учта идиш берилган: 37, 21 ва 3 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб

10 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 37, 24 ва 2 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 9 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 39, 22 ва 2 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 13 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 38, 25 ва 2 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 9 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 29, 14 ва 2 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 11 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 28, 14 ва 2 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 10 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 27, 12 ва 3 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 9 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 30, 12 ва 3 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 15 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 38, 7 ва 5 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 12 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 29, 10 ва 3 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 10 литр сувни ўлчаш мумкин?

2-топширик:

Учта идиш берилган: 26, 10 ва 3 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 10 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 28, 7 ва 5 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 12 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 30, 12 ва 3 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 15 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 27, 12 ва 3 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 9 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 28, 14 ва 2 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 10 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 38, 25 ва 2 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 9 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 29, 14 ва 2 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 11 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 39, 22 ва 2 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 13 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 37, 24 ва 2 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 9 литр сувни ўлчаш мумкин?

Учта идиш берилган: 37, 21 ва 3 литрли. Улардан фойдаланиб, қандай қилиб 10 литр сувни ўлчаш мумкин?

ҚИСҚА ТАНЛОВ ТЕСТИ

ҚТТ ёрдамида Академик лицей ва Касб-хунар коллежи ўқувчиларининг мантикий тафаккур хусусиятларини ўрганиш мумкин. Қисқа танлов тести умумий ақлий қобилият тестлари категориясига тааллуқли бўлиб, синалувчиларнинг ақлий тараққиёт даражасини диагностика қилишга мўлжалланган.

ҚТТ турли мураккабликдаги 50 та топшириқни ўз ичига олади. Бу топшириқларни бажариш жараёнида синалувчи ўзидаги ақлий имкониятларнинг интеграл кўрсаткичларини намоён қилади. Чунки тест топшириқлари ақлий қобилиятларнинг барча компонентларига тааллуқли бўлиб, бу топшириқлар ақлий фаолиятнинг бир қатор хусусиятларини аниқлаб бериш имкониятига эга. Жумладан: материални анализ қилиш ва умумлаштириш қобилияти, тафаккурнинг оригиналлиги, фикр юритишнинг тезлиги, эмоционал жиҳатлари, тилдан фойдаланиш, умумий билимдонлик ва ҳоказолар.

«Қисқа танлов тести» россиялик психолог В.Н.Бузин томонидан ишлаб чиқилган ва психология фанлар нозоди Х.Ғ.Шарафутдинова томонидан ўзбек миллий муҳитига мослаштирилган. Ушбу методика (ҚТТ) умумий ақлий қобилият тестлари қаторига киритилган бўлиб, «умумий қобилият»ларнинг қуйидаги интеграл кўрсаткичларини аниқлашга мўлжалланган;

- Материални умумлаштириш ва таҳлил қилиш;
- Тафаккурнинг эгилучанлиги;
- Тафаккурнинг кўчувчанлиги;
- Тафаккурнинг эмоционал жиҳатлари: фикрнинг чалғиши;
- Идрокнинг тезлиги ва аниқлиги;
- Тилдан фойдаланиш (саводхонлик);
- Мўлжал олиш ёки қулай усулни танлаш;
- Тасаввур образи.

КЎРСАТМА «Сизга тақдим этилаётган ушбу тест 50 та савол ва топшириқлардан иборат. Тест топшириқларини бажариш учун сизга 30 минут вақт берилади. Саволларга имкониятингиз етганча жавоб беринг ва битта савол учун кўп вақт сарфламанг, чунки умумий вақт чегараланган».

Қуйида топшириқлардан намуналар ва уларга тўғри жавобларни келтирамиз:

1-топширик

Тезкор сўзи, ... сўзига мазмунан қарама-қаршидир.

1. Оғир, 2. Талабчан, 3. Дадил, 4. Енгил, 5. Сусткаш.

1. 1 2 3 4 5
 О О О О ●

Бу ерда жавоб **сусткаш** сўзи бўлганлиги сабабли 5-доирача белгиланиши лозим.

2-топширик

Сокинлик - Хотиржамлик. Бу икки сўз мазмунан:

1. Ўхшаш, 2. Қарама-қарши, 3. Ўхшаш ҳам, қарама-қарши ҳам эмас.

2. 1 2 3
 О О О

Сокинлик сўзи хотиржамлик сўзига ўхшаш бўлганлиги сабабли 1-доирача белгиланиши лозим.

ТЕСТ ТОПШИРИҚЛАРИ

1

Йилнинг ўн биринчи ойи бу-

1. Октябрь, 2. Май, 3. Ноябрь, 4. Февраль, 5. Июнь.

2

Баджаҳл сўзи, сўзига мазмунан қарашма-қарши

1. Шиддатли, 2. Қаттиқўл, 3. Мулойим, 4. Дангал, 5. Салобатли

3

Берилган сўзлардан қайси бири бошқалардан фарқ қилади?

1. Муайян, 2. Шубҳали, 3. Ишонган, 4. Содик, 5. Ишонч.

4

69 82 97 114 133 ?

Қатордаги сўроқ белгиси ўрнига тегишли сонни топиб қўйинг.

1. 154, 2. 148, 3. 152, 4. 150, 5. 156

5

Қуйидаги сўзлардан қайси бири бошқаларидан фарқ қилади?

1. Куйламоқ, 2. Ингламоқ, 3. Сўзламоқ, 4. Тингламоқ, 5. Вайсамоқ

6

Бенуқ сон сўзи сўзига мазмунан қарама-қарши.

1. Доғ тегмаган, 2. Уятсиз, 3. Вафодор, 4. Бегуноҳ, 5. Ажойиб.

7

Қуйида келтирилган сўзлардан қайси бири “ЧАЙНАМОҚ” сўзига, ХИД БИЛИШ-БУРУН каби мос келади?

1. Ширин, 2. Тил, 3. Ҳид, 4. Тиш, 5. Озода.

8

Қуйидаги келтирилган сўзлардан қайси уч жуфти айнан ўхшаш?

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. SHARP M.G. | SHARP M.G. |
| 2. FIDER E.H. | FIDER E.H. |
| 3. CONNER M.G. | CONNER M.G. |
| 4. WOERNER O.W. | WOENER O.W. |
| 5. SOBERQUT B.R. | SOBERQUIST B.R. |

1. 1.2.4: 2. 3.4.5: 3. 1.3.5: 4. 2.4.5: 5. 1.4.5.

9

“Тушунарли” сўзи сўзига мазмунан қарама-қарши

1. Равшан, 2. Ошкора, 3. Дангал, 4. Яққол, 5. Мужмал.

10

Бир киши бир нечта автомобилларни 3500 долларга сотиб олди ва уларни 5500 долларга сотди. Ҳар бир автомобилдан 50 доллардан фойда олган бўлса, у неча дона автомобил сотган?

1. 4 дона, 2. 12 дона, 3. 23 дона, 4. 40 дона, 5. 55 дона.

11

“ТАҚИЛЛАШ” ва “ОҚИМ” сўзлари бир-бирига мазмунан:

1. Ўхшаш, 2. Қарама-қарши, 3. У ҳам, бу ҳам эмас.

12

3 дона лимон 45 сўм турса, 15 донаси неча сўм туради?

- 1) 142, 2) 275, 3) 225, 4) 180, 5) 300

13

Қуйидаги жуфт сонлардан нечтаси айнан бир хил

- | | |
|-------------|----------|
| 1. 5296 | 5296 |
| 2. 69686 | 69686 |
| 3. 834426 | 834426 |
| 4. 7354256 | 7354256 |
| 5. 61197172 | 61197172 |
| 6. 83283234 | 83283234 |
- 1) 2 таси, 2) 3 таси, 3) 1 таси, 4) 6 таси, 5) 5 таси

14

“Яқин” сўзи сўзига мазмунан қарама-қарши

1. Дўстона, 2. Биродарлик, 3. Бегона, 4. Қадрдон, 5. Узоқ.

15

Келтирилган сонлардан қайси бири энг кам ҳисобланади?

- 1) 02; 2) 36; 3) 0,31; 4) 5; 5) 9.

16

Қуйида келтирилган сўзларни шундай тартибда жойлаштитрингки, улардан тўғри гап ҳосил бўлсин. Жавоб сифатида охирги сўзнинг охирги ҳарфини белгиланг.

ҳаммага

манзур

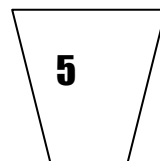
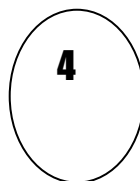
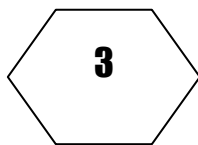
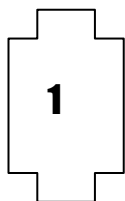
бола

одобли

1 2 3 4 5
Ж а с у р

17

Қуйидаги келтирилган расмлардан қайси бири бошқалардан фарк қилади?



18

Икки балиқчи 36 та балиқ тутдилар. Биринчиси иккинчисига нисбатан 8 марта кўп тутди. Иккинчи балиқчи қанча балиқ тутган?

1) 18 та; 2) 26 та; 3) 32 та; 4) 21 та; 5) 4 та.

19

“КЎТАРИЛМОҚ” ва “ТИКЛАМОҚ” сўзлари ўзаро :

1) ўхшаш; 2) қарама-қарши; 3) у ҳам, бу ҳам эмас.

20

Қуйидаги сўзларни шундай тартибда жойлаштирингки, улардан хабар гап ҳосил бўлсин. Жавоб сифатида охирги сўзнинг тартиб номерини ёзинг

1
холво

2
сабр

3
қилсанг

4
ғўрадин

5
пишар

21

Қуйида келтирилган жумлалардан икkitаси бир хил мазмунга эга. Улар қайсилар?

1. Тинчлик бўлса, олам гулистон.
2. Тилдан чиққани-дилдан чиққани.
3. Бахилнинг боғи кўкармас.
4. Ибратни яхшидан олган яхши.
5. Тил-дил калити.

1) 1-3; 2) 1-5; 3) 2-5; 4) 2-3; 5) 2-4.

22

Сўроқ белгиси ўрнида қандай сон туриши керак?

73, 66, 59, 52, 45, 38 ?

1) 65; 2) 78; 3) 40; 4) 31; 5) 86.

Сентябрда кун ва тун узунлиги тахминан ойидагидек бўлади.

1) июнь; 2) март; 3) май; 4) ноябрь; 5) февраль.

24

Барча илғор кишилар демократик партия аъзоларидир. Барча илғор кишилар юқори лавозимларни эгаллашган. Баъзи демократик партия аъзолари юқори лавозимларни эгаллашган.

Тасаввур қиламиз биринчи икки жумла тўғри. У ҳолда хулоса қуйидагидек бўлади:

1) тўғри; 2) нотўғри; 3) ноаниқ.

25

Поезд $1\frac{1}{4}$ сек. да 75 см юради. Агар у шундай тезлик билан юрса, 5 сек. да қанча масофани босади?

1) 1500 м; 2) 20 км; 3) 2 км; 4) 0,8 км; 5) 3,2

26

Анварнинг ёши нечада бўлса, Хусан ҳам шунча ёшда. Анвар Фарҳоддан кичик. Хусан Фарҳоддан кичик.

Агар юқоридаги икки гап тўғри деб ҳисобланса, у ҳолда учинчи гап:

1) тўғри; 2) нотўғри; 3) ноаниқ.

27

5 та ярим килограммлик қутилардаги гўшт қиймалари 2 доллар туради. 80 центга неча кг. қийма сотиб олиш мумкин?

1) 1,5 кг; 2) 4 кг; 3) 1 кг; 4) 3 кг; 5) 2 кг.

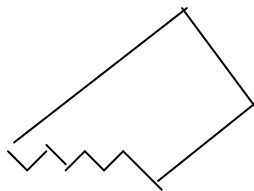
28

“ЁЙМОҚ”, “ТОРТМОҚ”: бу икки сўз мазмунан:

1) ўхшаш; 2) қарама-қарши; 3) у ҳам, бу ҳам эмас.

29

Қуйидаги геометрик шаклни тўғри чизик билан шундай иккига ажратингки, уларни биргаликда қўшиб квадрат ҳосил қилиш мумкин бўлсин?



- 1) 3-11; 2) 2-13; 3) 13-7; 4) 11-8; 5) 9-4.

30

Анвар Ҳусан билан саломлашди. Ҳусан Ҳасан билан саломлашди. Анвар Ҳасан билан саломлашмади.

Ўйлаймизки юқорида берилган гаплардан икkitаси тўғри, у ҳолда охиригиси:

- 1) тўғри; 2) нотўғри; 3) ноаниқ.

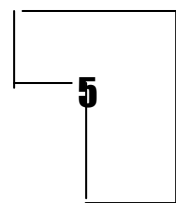
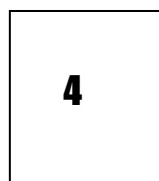
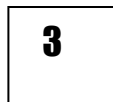
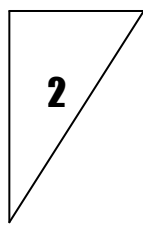
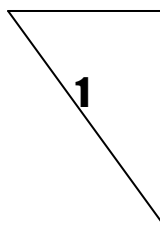
31

Нархи 2400 доллар турадиган эски “Жигули” автомобили сотувга $33, 1\frac{1}{3}\%$ арзон қилиб қўйилди. Автомобилнинг нархи қанча бўлади?

- 1) 2100; 2) 1800; 3) 2000; 4) 2150; 5) 1600.

32

Қуйидаги шакллардан 3 тасини шундай тартибда жойлаштирингки, улардан тенг томонли трапеция ҳосил бўлсин:



- 1) 1,3,2; 2) 1,4,5; 3) 3,2,1; 4) 1,4,2; 5) 5,4,2

33

46 размердаги аёллар кўйлаги учун 2 м 10 см мато керак бўлади. 42 метр матодан неча шу размердаги кўйлак тикиш мумкин?

- 1) 14 та; 2) 28 та; 3) 20 та; 4) 32 та; 5) 17 та.

34

Чўпон кўп бўлса қўй харом ўлади. Икки киши ош пиширди ўртасини хом пиширди.

Юқоридаги иккита гапнинг маъноси:

- 1) ўхшаш; 2) қарама-қарши; 3) турлича.

35

«КАТТАЛАШТИРМОҚ»-«КЕНГАЙТИРМОҚ». Бу сўзлар мазмунан:

- 1) ўхшаш; 2) қарама-қарши; 3) у ҳам, бу ҳам эмас.

36

Чумчуқдан кўрққан тариқ экмас. Сабр таги сариқ олтин. Бу икки ўзбек мақоли мазмунан:

- 1) ўхшаш; 2) қарама-қарши; 3) у ҳам, бу ҳам эмас.

37

Олиб сотар бир қути апельсинни 3,6 долларга сотиб олди. Қутида 12 кг апельсин бор эди. У ҳамма апельсинларни сотиб бўлгунича 2 кг апельсин бузилишини биларди. 1/3% фойда қолиши учун у апельсинни қандай нархда сотиши керак?

- 1) 0,48; 2) 0,15; 3) 0,53; 4) 0,60; 5) 4,8.

38

«ТАЛАБ»-«ТАЛАБЧАН». Бу сўзлар мазмунан:

- 1) ўхшаш; 2) қарама-қарши; 3) у ҳам, бу ҳам эмас.

39

Агар ярим килограмм картошка 6 сўм 25 тийин турса, 500 сўмга неча килограмм картошка сотиб олиш мумкин?

- 1) 120кг; 2) 175 кг; 3) 40 кг; 4) 250 кг; 5) 230 кг.

40

Қатордаги битта сон бошқаларига тўғри келмайди. Уни қайси сон билан алмаштириш мумкин?

$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{6}$

1) $\frac{1}{4}$; 2) $\frac{1}{6}$; 3) $\frac{1}{8}$; 4) $\frac{1}{9}$; 5) $\frac{1}{5}$.

41

«Акс эттириладиган» - «Тасаввур қилинадиган» бу сўзлар ўзаро:

1) ўхшаш; 2) қарама-қарши; 3) у ҳам, бу ҳам эмас.

42

Эни 20, бўйи 70 метр бўлган майдон неча сотихни ташкил қилади?

1) 5; 2) 10; 3) 12; 4) 14; 5) 16.

43

«ТАБОБАТ»-«ЎСИМЛИК». Бу икки сўз мазмунан:

1) ўхшаш; 2) қарама-қарши; 3) у ҳам, бу ҳам эмас.

44

Аскарнинг отган ўқларидан 12,5 фойизи нишонга тегди. 100 марта нишонга тегизиши учун аскар неча марта ўқ отиши керак?

1) 800; 2) 120; 3) 200; 4) 250; 5) 350.

45

Қуйидаги қаторнинг битта аъзоси бошқаларига тўғри келмайди. Сиз унинг ўрнига қандай сонни қўйган бўлар эдингиз?

$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{6}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{9}$ $\frac{1}{12}$ $\frac{1}{14}$

1) $\frac{1}{10}$; 2) $\frac{1}{8}$; 3) $\frac{1}{11}$; 4) $\frac{1}{12}$; 5) $\frac{1}{15}$.

46

“ФАОЛ” акционерлик жамиятининг 3 аъзоси фойдани тенг бўлишга келишдилар. Т. ишга 4500 сўм қўшган, К. 3500 сўм, П. 2000 сўм. Агар олинган фойда 2400 сўмни ташкил қилган бўлса, унда қўшилган пулга нисбатан фойда тўғри тақсимлангандан кўра Т. қанча кам улушга эга бўлади?

- 1) 200 сўм; 2) 280 сўм; 3) 480 сўм; 4) 500 сўм; 5) 550 сўм.

47

Қуйида келтирилган мақоллардан қайси иккитаси мазмунан ўхшаш?

1. Темирни қизиғида бос.
2. Юзи ялтироқ, ичи қалтироқ.
3. Якка отнинг чанги чиқмас.
4. Ёмоннинг бир қили\и ортиқ.
5. Ит қорнига сариёғ ёқмас.

- 1) 1,3; 2) 1,4; 3) 3,5; 4) 4,5; 5) 1,5.

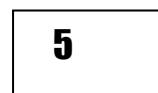
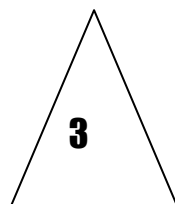
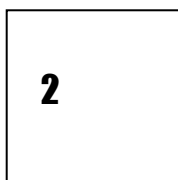
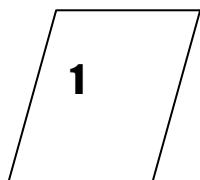
48

Ит хуради, карвон ўтаверади. Катта иш талофатсиз бўлмайди.
Юқоридаги икки жумла мазмунан:

- 1) ўхшаш; 2) қарама-қарши; 3) у ҳам, бу ҳам эмас.

49

Қуйидаги фигуралардан қайси бири бошқаларидан кўпроқ фарқ қилади?



50

Чоп этилаётган мақола 24000 сўздан иборат муҳаррир икки хил катталиқдаги шрифтдан фойдаланишга қарор қилди. Каттароқ шрифтдан фойдаланган ҳолда бир бетга 900 сўз жойлашади, кичикроғи билан терилганда 1200 сўз. Мақола журналнинг 21 бетини эгаллаши лозим бўлганда, катта шрифтдан фойдаланишга қараганда кичик шрифтдан фойдаланишда қанча кам бет эгаллаши лозим бўлади?

ҚИСКА ТАҢЛОВ ТЕСТИ КАЛИТИ ВА ТЎҒРИ ЖАВОБЛАР УЧУН БАЛЛАР

№	Тўғри жавоблар	Балл	№	Тўғри жавоблар	Балл
1	3	1	26	1	3
2	3	2	27	2	4
3	2	4	28	3	1
4	1	3	29	2	4
5	4	5	30	3	1
6	1	2	31	2	5
7	4	4	32	4	4
8	1	2	33	3	4
9	5	2	34	1	4
10	4	5	35	1	1
11	3	1	36	3	1
12	4	3	37	5	5
13	4	2	38	3	2
14	3	1	39	3	4
15	3	5	40	3	4
16	5	4	41	3	1
17	4	4	42	4	5
18	5	5	43	3	2
19	3	4	44	1	5
20	4	5	45	1	4
21	3	3	46	3	4
22	4	4	47	4	5
23	4	1	48	3	2
24	1	4	49	3	4
25	1	5	50	2	5

ҚТТ шкалаларига тааллуқли топшириқлар

1	2	3	4	5	6	7
Умум-лашти-риш ва таҳлил қилиш	Тафаккур-нинг эгилувчан-лиги	Тафаккур-нинг кўчув-чанлиги (бир объектдан иккинчисига тезкор ўтиш)	Тафаккур-нинг эмо-ционал жиҳатлари	Идрокнинг тезлиги ва аниқлиги	Нутқ ва тилдан фойдала-ниш	Тасаввур образи
16	11	1	24	1	2	17
20	19	4	25	10	3	29
21	29	5	26	12	6	32
34	35	7	27	13	8	49
36	38	25	30	18	9	
47	41		31	33	14	
48	43		39	42	15	
			44		26	
			46		40	
			50		45	

ҚТТ баҳолаш мезони

Баллик баҳо	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тўғри жавоблар учун очколар суммаси	166	149- 165	132- 148	116- 131	84- 115	68- 83	53- 67	33- 52	32

- 1) 166-149 оралиғида балл тўплаган синалувчиларнинг IQ-юқори;
- 2) 148-132 оралиғидаги синалувчиларнинг IQ-ўртачаҚюқори;
- 3) 131-68 оралиғида балл тўплаган синалувчиларнинг IQ-ўртача;
- 4) 67-53 оралиғида балл тўплаган синалувчиларнинг IQ-ўртачадан паст;
- 5) 52-32 оралиғидаги синалувчиларнинг IQ-паст;
- 6) 31 баллдан паст балл тўплаганларнинг IQ-жуда паст.

РАҚАМЛИИ ТЕСТ

Маълумки умумий ўрта таълим мактаблари, академик лицей, касб-хунар коллежлари ва олий ўқув юртларида таълимнинг узлуксизлигини таъминлаш, касбий тайёргарлик даражасини ошириш учун муаммо ёки топшириқларни ҳал этишда ўқувчиларни доимий равишда янгича, оригинал, ижодий ёндошишга ўргатиш муҳимдир.

Рақамли тест рақамлар алмашинуви ва сонлар ўртасидаги боғлиқликларнинг яширин жиҳатларини ахтариш ва излаб топиш каби хусусиятларни таркиб топтиради.

Тест топшириқлари бир неча хил кўринишларга эга, аммо уларни бажариш синалувчидан бир-бирига яқин ақлий ҳаракатларни талаб этади. Жумладан сонлар қаторини давом эттириш лозим бўлган топшириқлар турли кўринишларда берилган, уларга 1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 17, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 45, 48, 49 – топшириқлар киритилган. Уларнинг айримлари аниқ бир сонни қатордаги сонларга қўшиш, айириш ёки кўпайтириш орқали бажарилади.

Масалан: 1-топшириқ: 18 20 24 32 ? Бунда биринчи сонга 2 ни қўшиб иккинчи сон, иккинчи сонга (2×2) 4 қўшиб учинчи сон, учинчи сонга (4×2) 8 қўшиб тўртинчи сон ҳосил қилинган. Шу кетма-кетликни давом эттирган ҳолда, яъни тўртинчи сонга (8×2) 16 ни қўшиб навбатдаги сонни ҳосил қилиш мумкин. Натижада сўроқ белгиси ўрнига 48 сонини қўйиш керак эканлиги маълум бўлади.

2-топшириқ: 212 179 146 113 ?

Бу топшириқда сонлар қатори 33 га камайиб бориш тартибида жойлаштирилган, яъни биринчи сон 212 дан 33 ни айириб 179 ҳосил қилинган, $179 - 33 = 146$, $146 - 33 = 113$, шу сабабли ? белгиси ўрнидаги сон $113 - 33 = 80$ га тенг. Аммо бу каби кўринишдаги топшириқлар бир хил ёндошувнинг ўзи билан ҳал этилмаслиги мумкин.

5-топшириқ: 6 8 10 11 14 14 ? нинг ечими бошқачароқ йўл билан топилади. Бу ерда сонларни тартиб билан қўшиш, айириш, кўпайтириш ва на айириш масаланинг ечимини топиш имконини бермайди. Топшириқни

тўғри бажариш учун қатордаги сонларни ўрин алмаштириб, яъни ток ўриндаги сонларга 4, жуфт ўриндагиларига эса 3 қўшилиб бориши лозим.

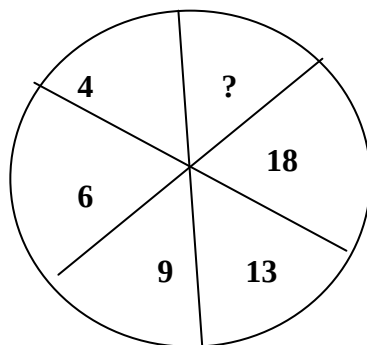
6 8 10 11 14 14 ... Демак бу ерда тўғри жавоб 18.



Етишмаётган сонни топиш учун берилган топшириқларнинг аввалги гуруҳ топшириқларидан фарқи уларнинг маълум геометрик ва бошқа шу каби шакллар орқали ифодаланганлигидандир. 2, 4, 11, 15, 21, 27, 31, 36, 38, 40, 41, 42, 43, 46, 50 – топшириқлар шулар жумласидандир.

Аввалги кўринишдаги топшириқлар каби бу хилдагилари ҳам муаммони турлича ёндошиб ҳал этишни талаб этади.

Масалан: 2-топшириқ: Етишмаётган рақамни топинг.



Соат стрелкасига тескари йўналишда чап томондаги биринчи сон (4) га 2 ни қўшиб 6, 6 га 3 ни қўшиб 9, ва ҳоказо. Яъни қатор сонларига қўшилиб бораётган сон 1 га ортиб бориши натижасида ҳосил бўлган. Демак бу ерда етишмаётган сон 24.

Ушбу тестдаги бир гуруҳ топшириқлар «Тушириб қолдирилган рақамни топиш» вазифасини қўяди ва аввалгиларидан топшириқларнинг шаклига кўра фарқ қилади. Бу гуруҳга 6, 7, 9, 13, 16, 18, 20, 22, 24, 25, 28, 35, 39, 44, 47 топшириқлар киритилган. Бу тоифадаги топшириқлар икки ёки уч гуруҳ сонларнинг бирида бир қисм тушириб қолдирилган ҳолатда ифодаланган. Тушириб қолдирилган қисм биринчи ёки иккинчи қаторда

айнан шу ўриндаги соннинг ҳосил қилинган қонунияти асосида ҳосил бўлади.

Масалан: 6-топшириқ: 17 (112) 39

28 () 49

Бу ерда биринчи қатордаги қавс ичига киритилган сон қавсдан ташқаридаги сонларнинг бир-бирига қўшилиб, 2 га кўпайтирилишидан ҳосил қилинган: $17 + 39 = 56 \times 2 = 112$. Демак иккинчи қатор қавс ичидаги сон ҳам худди шундай ҳосил бўлади: $28 + 49 = 77 \times 2 = 154$. Яъни қавс ичида тушириб қолдирилган сон 154 га тенг. Бу каби топшириқларнинг барчаси қавсдан ташқаридаги сонларни бир-бирига қўшиш, айириш, кўпайтириш, бўлиш ёки икки амал билан, аввал қўшиб кейин кўпайтириш, бўлиш, аввал айириб кейин бирор сонга кўпайтириш ёки бўлиш йўллари билан бажарилади.

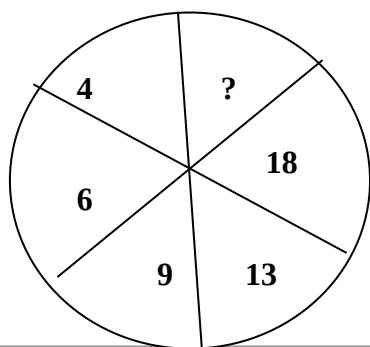
КЎРСАТМА: «Сизга қуйида 50 (эликта) математик тошириқлар тақдим этилади. Сизнинг вазифангиз топшириқларни диққат билан ўқиб тегишли жавобни топишдан иборат. Битта топшириқ устида узок вақт бош қотирманг. Вақт чегараланган».

РАҚАМЛИ ТЕСТ ТОПШИРИҚЛАРИ

1. Сонлар қаторини давом эттиринг

18 20 24 32 ?

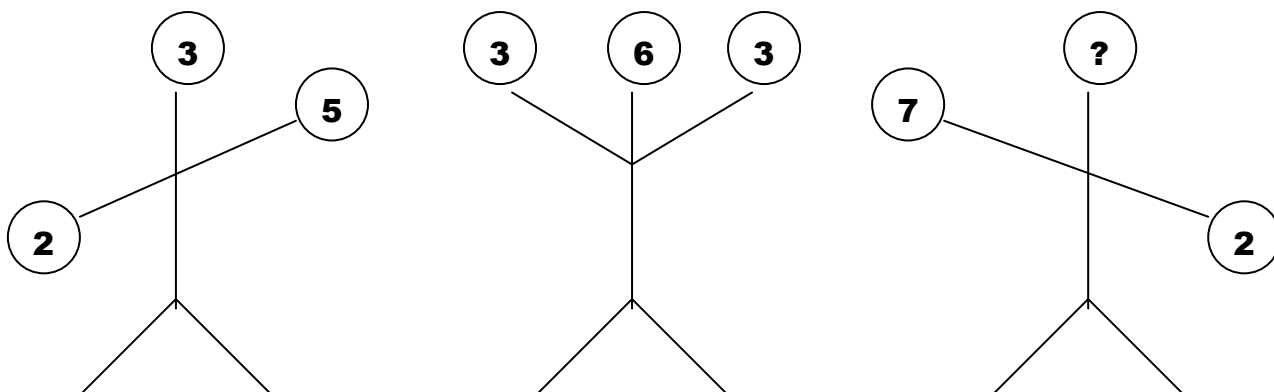
2. Етишмаётган рақамни топинг



3. Сонлар қаторини давом эттиринг

212 179 146 113 ?

4. Етишмаётган рақамни қўйинг



5. Сонлар қаторини давом эттиринг

6 8 10 11 14 14 ?

6. Тушириб қолдирилган рақамни қўйинг

17 (112) 39

28 () 49

7. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

3 9 3

5 7 1

7 1 ?

8. Сонлар қаторини давом эттиринг

7 13 24 45 ?

9. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

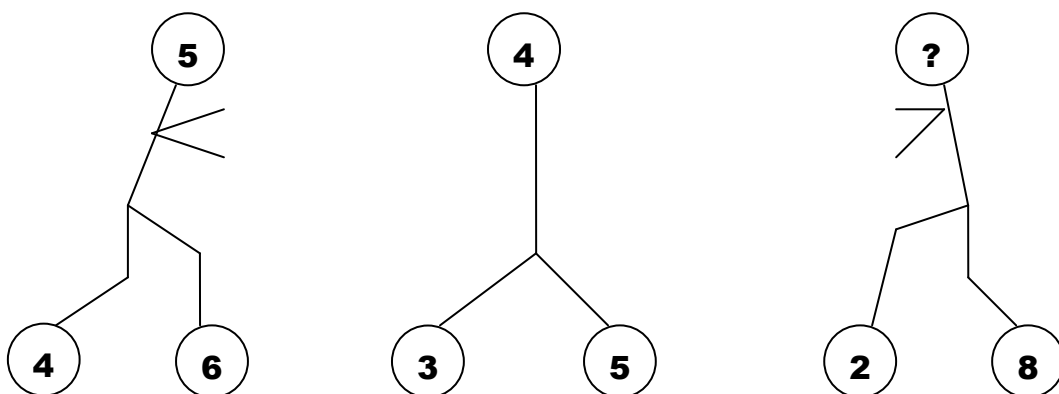
234 (333) 567

345 () 678

10. Сонлар қаторини давом эттиринг

4 5 7 11 19 ?

11. Етишмаётган сонни қўйинг



12. Сонлар қаторини давом эттиринг

6 7 9 13 21 ?

13. Тушуриб қолдирилган сонни қўйинг

4 8 6
6 2 4
8 6 ?

14. Сонлар қаторини давом эттиринг

64 48 40 36 34 ?

15. Етишмаётган сонни қўйинг

2	6
54	18

?	9
81	27

16. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

718 (26) 582
474 () 226

17. Сонлар қаторини давом эттиринг

15 13 12 11 9 9 ?

18. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

9 4 1
6 6 2
1 9 ?

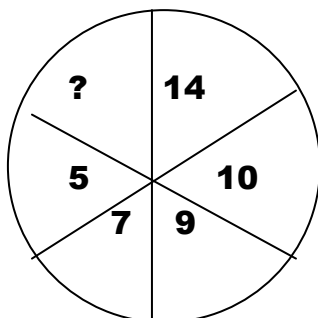
19. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

11 12 14 ? 26 42

20. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

8 5 2
4 2 0
9 6 ?

21. Тушириб қолдирилган сонни топинг



22. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

341 (250) 466
282 () 398

23. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

24. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

12 (336) 14
15 () 16

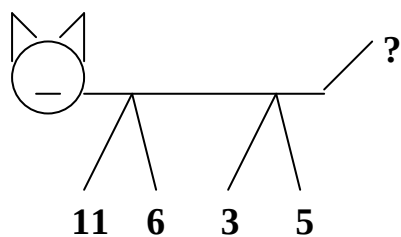
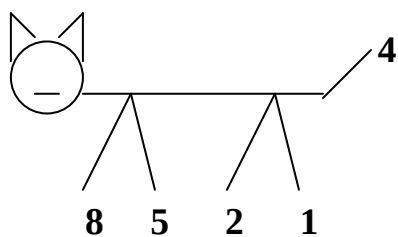
25. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

4 7 6
8 4 8
6 5 ?

26. Сонлар қаторини давом эттиринг

7 14 10 12 14 9 ?

27. Етишмаёган сонни топиб қўйинг



28. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

17 (102) 12
14 () 11

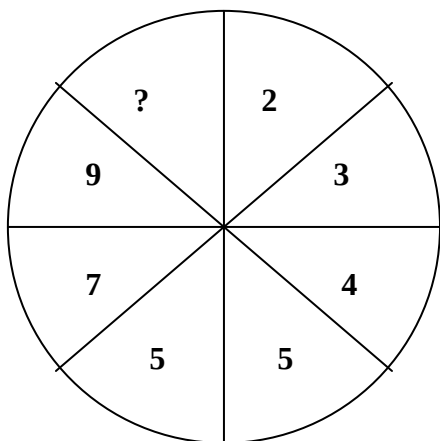
29. Сонлар қаторини давом эттиринг

172 84 40 18 ?

30. Сонлар қаторини давом эттиринг

1 5 13 29 ?

31. Етишмаётган сонни топинг



32. Етишмаётган сонни топиб қўйинг

1 4 10 22 ?

33. Сонлар қаторини давом эттиринг

0 3 8 15 ?

34. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

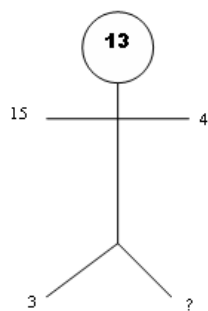
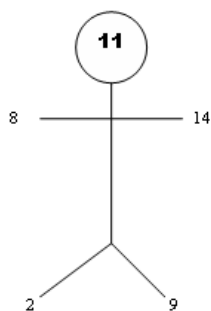
1 3 2 ? 3 7

35. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

447 (366) 264

262 () 521

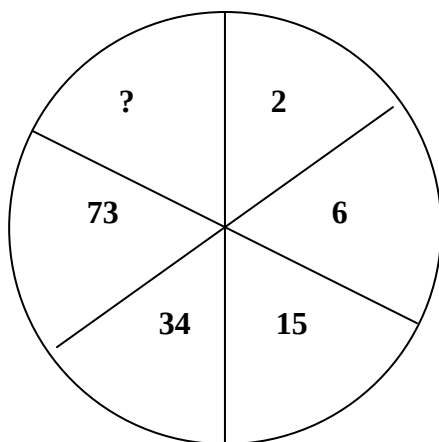
36. Етишмаётган сонни қўйинг



37. Сонлар қаторини давом эттиринг

4 7 9 11 14 15 19 ?

38. Етишмаётган сонни қўйинг



39. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

3 7 16
6 13 28
9 19 ?

40. Етишмаётган сонни қўйинг

2
4

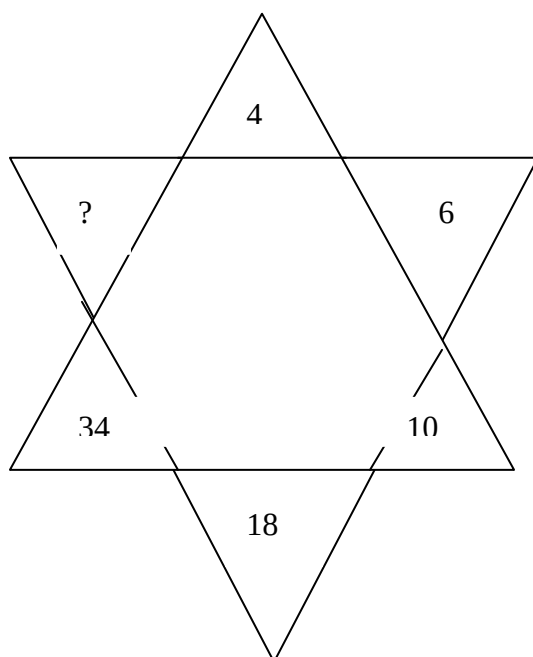
5
8

9
13

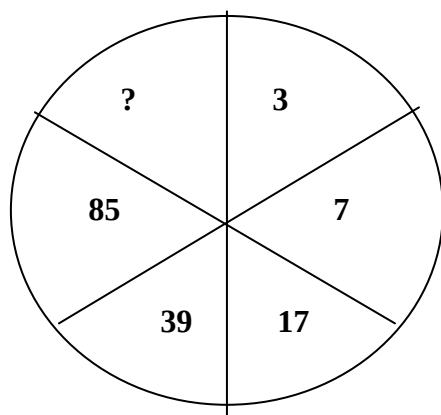
14
19

?
?

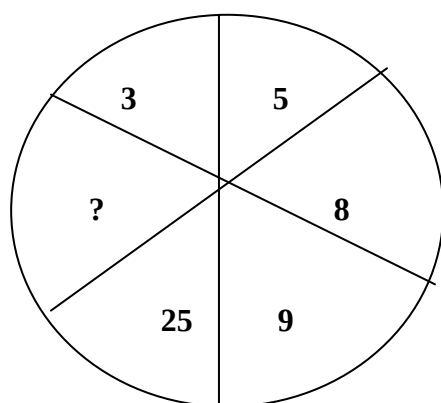
41. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг



42. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг



43. Етишмаётган сонни қўйинг



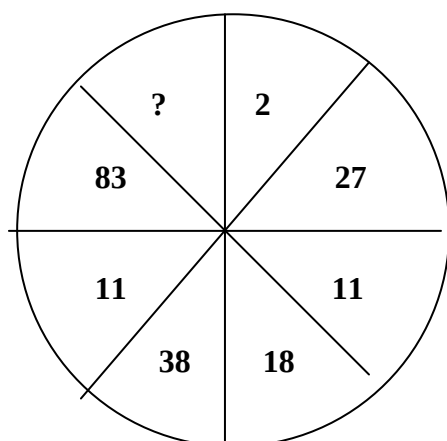
44. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

643 (111) 421
269 () 491

45. Сонлар қаторини давом эттиринг

857 969 745 1193 ?

46. Етишмаётган сонни қўйинг



47. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг

9 (45) 81

8 (36) 64

10 () ?

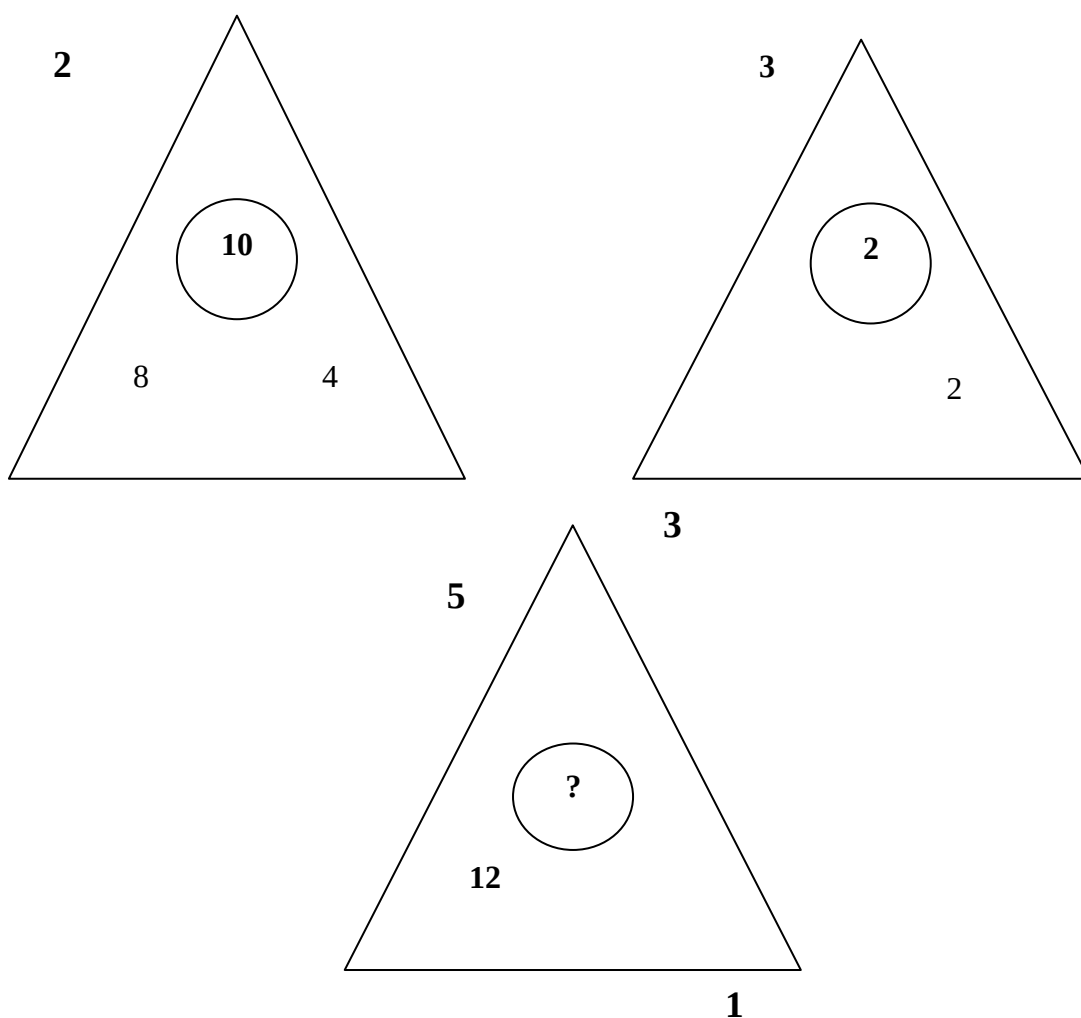
48. Сонлар қаторини давом эттиринг

7 19 37 61 ?

49. Сонлар қаторини давом эттиринг

5 41 149 329 ?

50. Тушириб қолдирилган сонни қўйинг



«РАҚАМЛИ ТЕСТ» КАЛИТИ

№	Тўғри жавоб	Балл	№	Тўғри жавоб	Балл
1	48	1	26	19	5
2	24	5	27	3	4
3	80	3	28	77	1
4	5	4	29	7	2
5	18	5	30	61	2
6	154	3	31	11	4
7	3	5	32	46	4
8	86	4	33	24	5
9	333	5	34	5	4
10	35	5	35	518	5
11	5	4	36	3	4
12	37	2	37	19	4
13	7	5	38	152	3
14	33	3	39	40	5
15	3	1	40	20, 60	3
16	14	4	41	66	5
17	6	5	42	179	45
18	4	1	43	64	3
19	18	2	44	111	5
20	3	2	45	297	4
21	18	4	46	6	4
22	232	4	47	55, 100	4
23	21	1	48	91	3
24	480	4	49	581	4
25	2	5	50	6	5

«РАҚАМЛИИ ТЕСТ» нинг баҳолаш мезони;

Баллик баҳо	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тўғри жавоблар учун очколар суммаси	185	160 - 184	145 - 159	120 - 144	90- 119	70- 89	55- 69	35- 54	34

185 – 160 балл – математик тафаккур даражаси юқори;

159 – 145 балл – математик тафаккур даражаси ўртачадан юқори;

144 -70 балл – математик тафаккур даражаси ўртача;

69 -55 балл – математик тафаккур даражаси ўртачадан паст;

54 -35 балл – математик тафаккур даражаси паст;

34 ва ундан кам балл - математик тафаккур даражаси жуда паст.

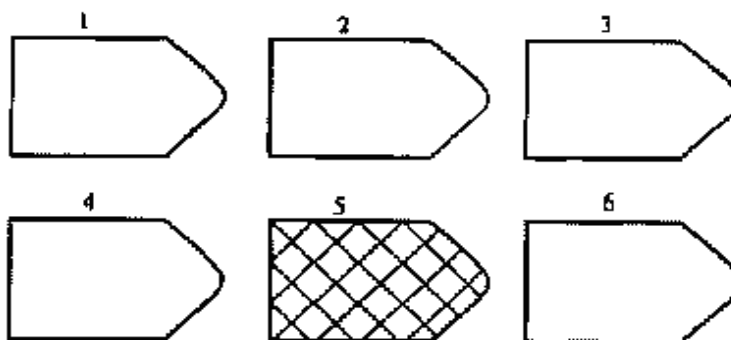
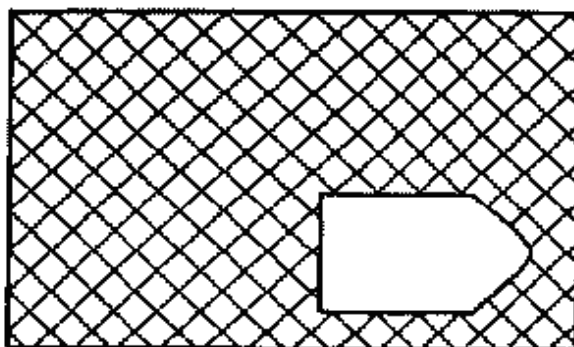
Дж.Равен «Новербал интеллект тести»

Методика мантикий тафаккурни аниқлашга мўлжалланган. Дж.Равен методикаси новербал тафаккурни прогноз қилувчи методикалардан бири ҳисобланади. Методика алоҳида тарзда ҳамда бошқа методикалар қаторида қўлланилиши мумкин. Тажриба индивидуал ёки гуруҳий тарзда ўтказилади. Синалувчида позитив реакцияни вужудга келтиради. Синалучига турли бир бири билан маълум қонуният асосида боғланган шакллар тасвирланган картинкалар тақдим этилади.

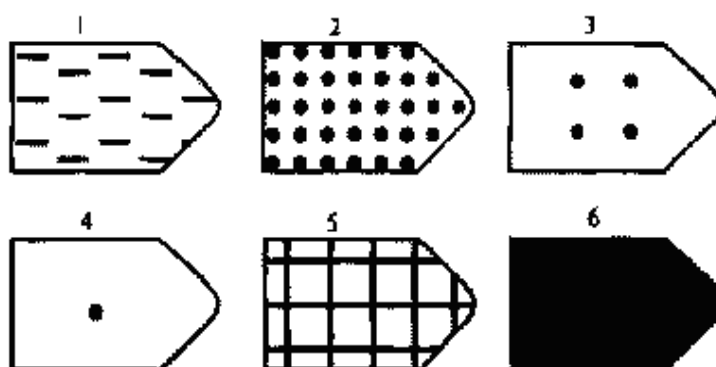
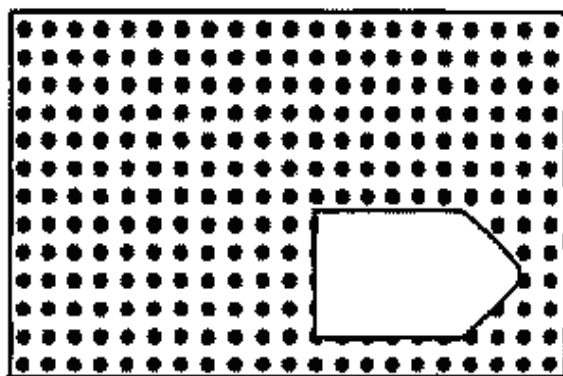
Синалувчига кўрсатма: «Юқорида тасвирланган шаклда бир элемент етишмайди. Пастда келтирилган 6 ёки 8 та шакллар ичида расмда етишмайдиган шакл келтирилган. Сизнинг вазифангиз бир-бирлари билан боғланган шакллар ўртасида яширинган қонуниятни топиб, белгиланган шакл рақамини жавоблар варақасидаги тегишли катакка белгилашдан иборат».

Тест топшири=лари

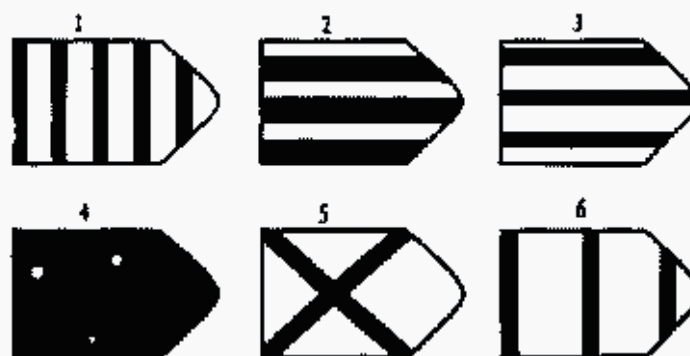
А-серия



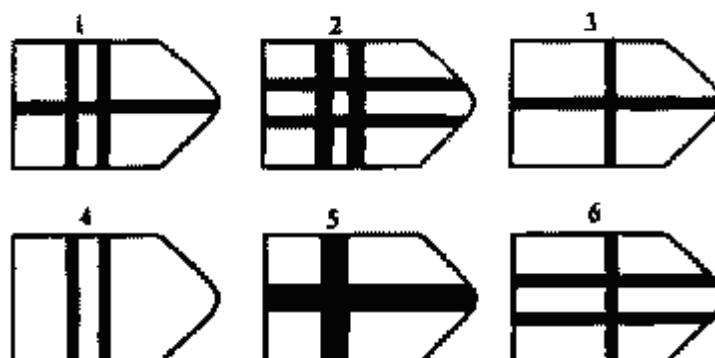
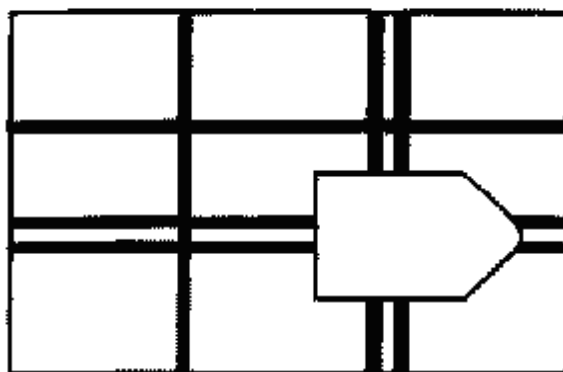
1-топшири=



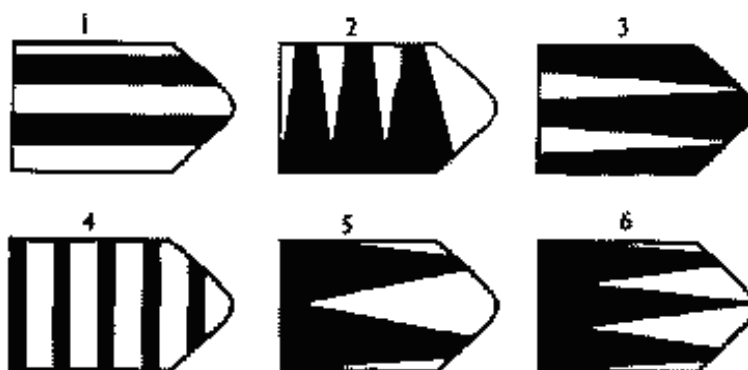
2-топшири=



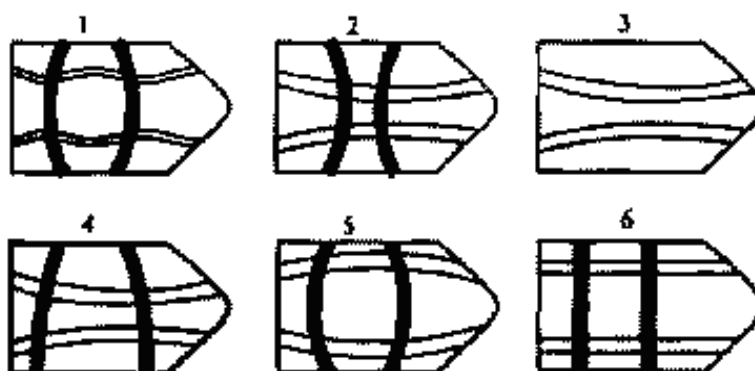
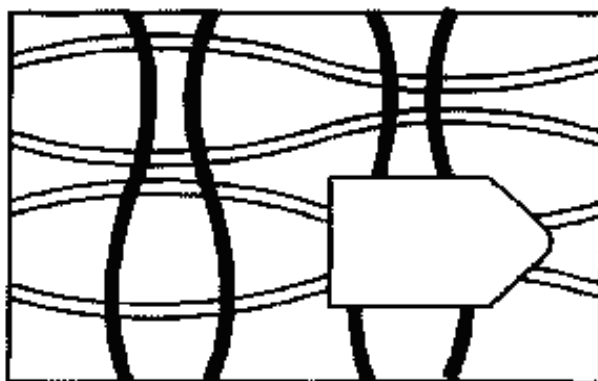
3-топшири=



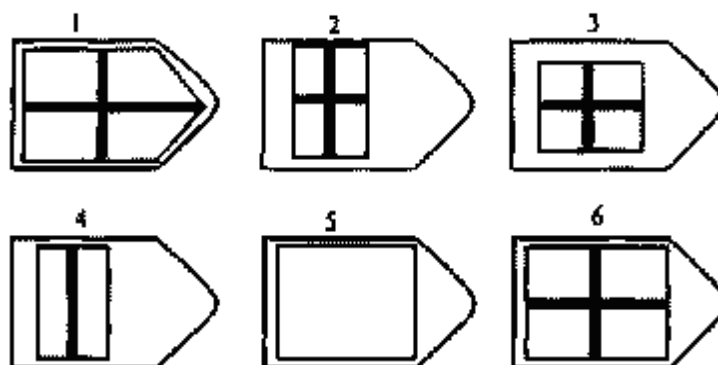
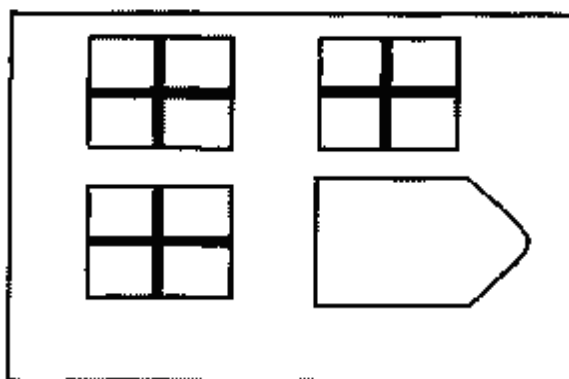
4-топшири=



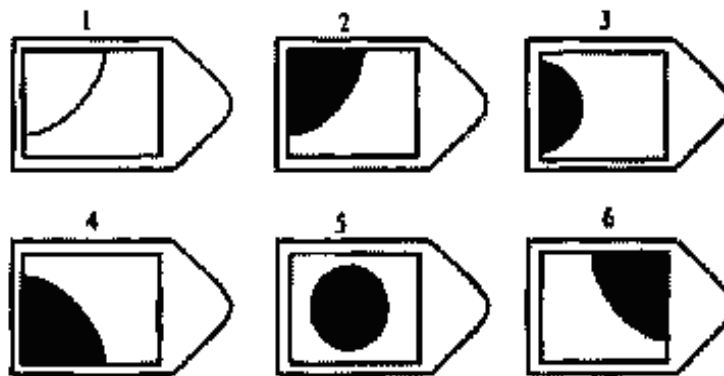
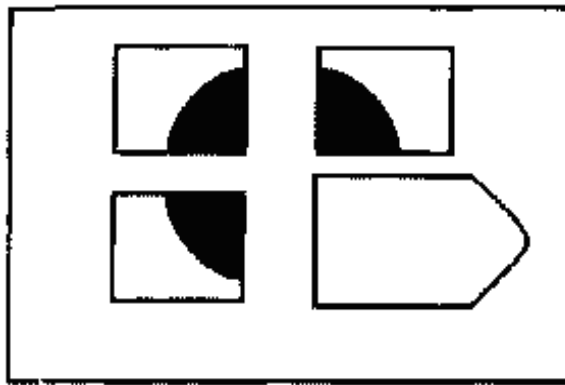
5-топриши=



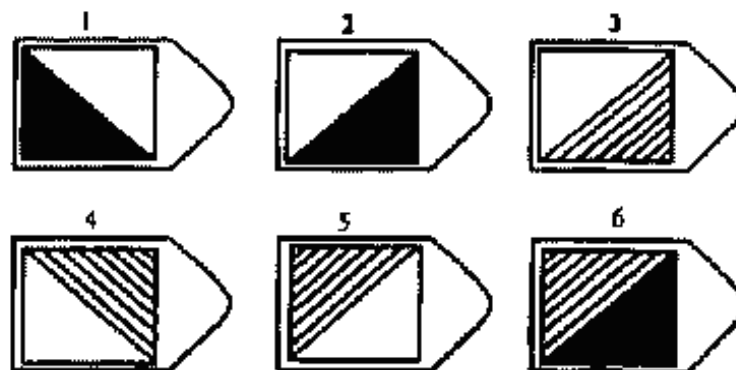
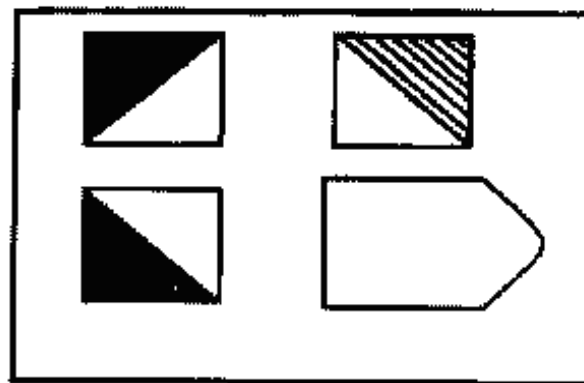
6-топшири=



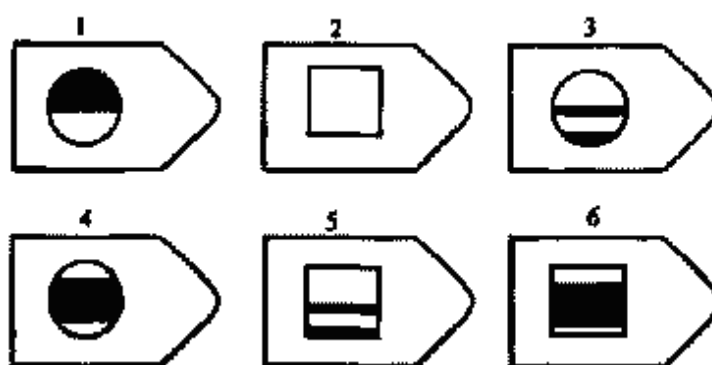
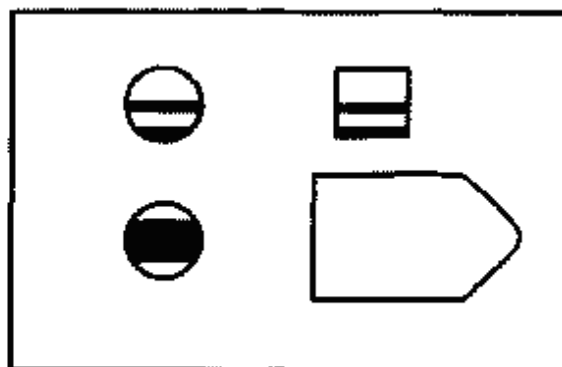
7-топшири=



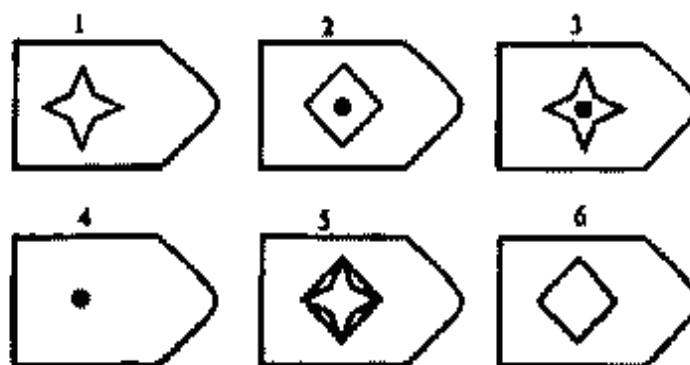
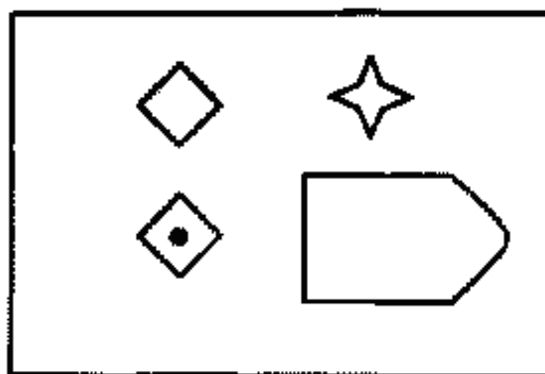
8-топшири=



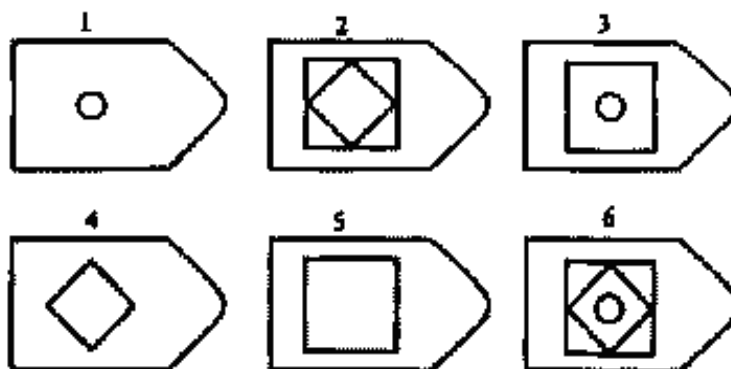
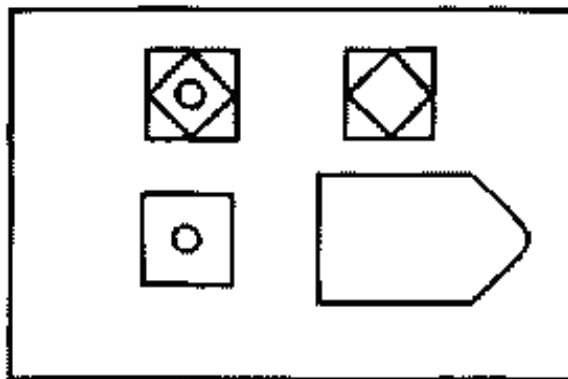
9-топшири=



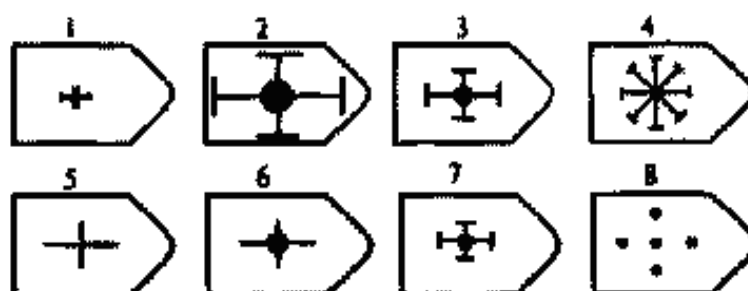
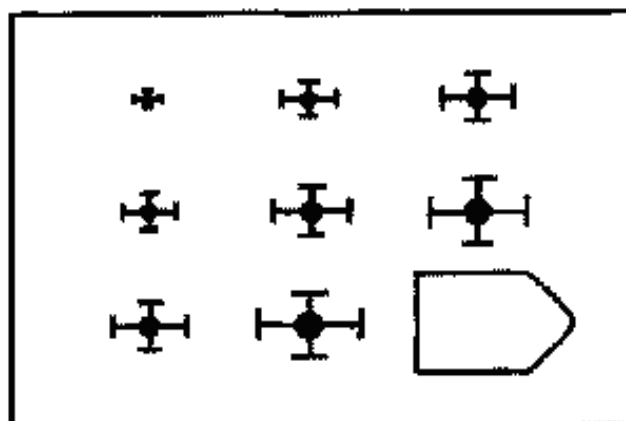
10-топшири=



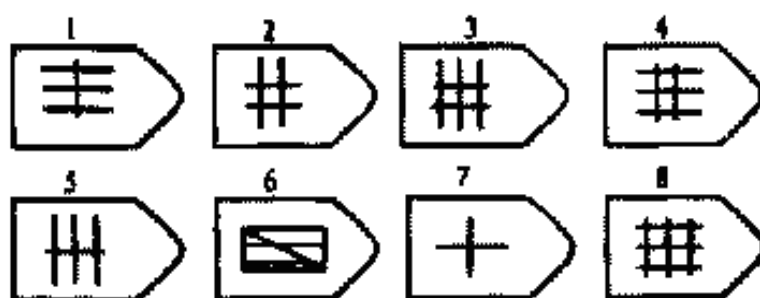
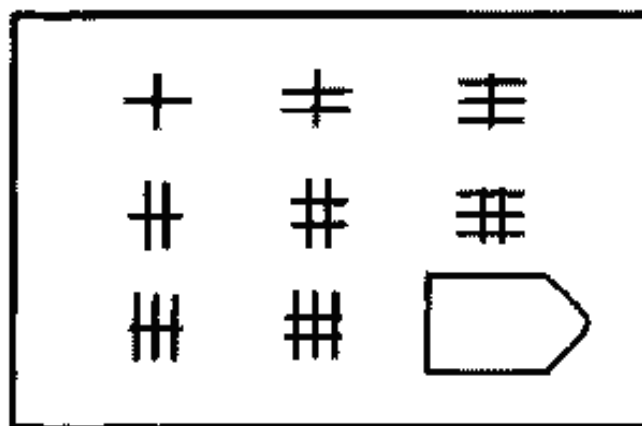
11-топшири=



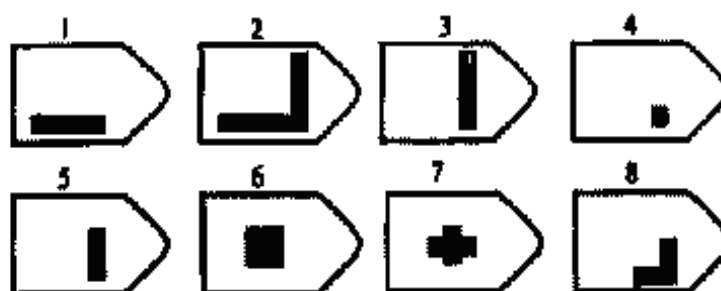
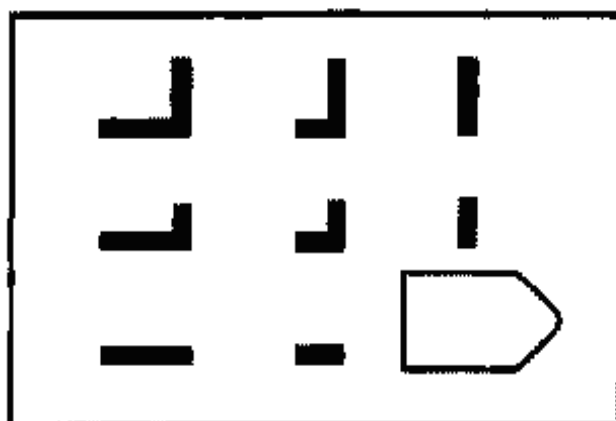
12-топшири=



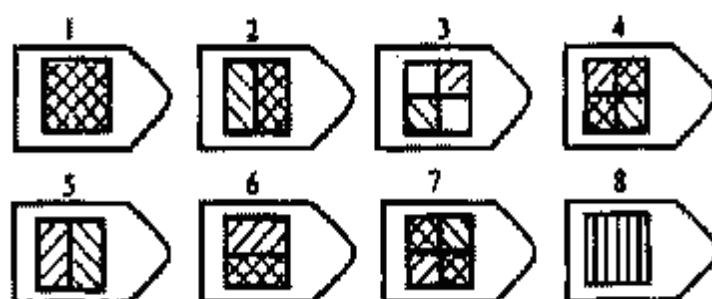
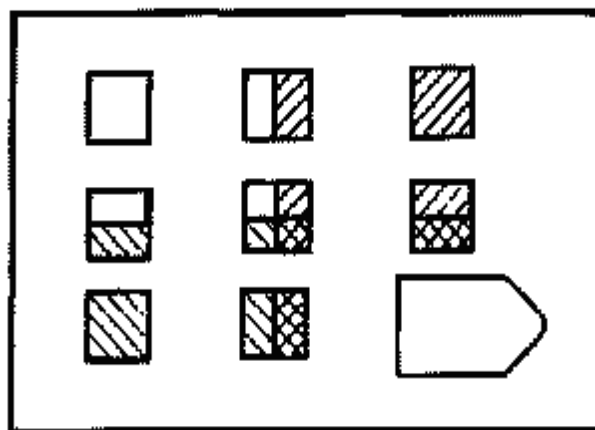
13-топшири=



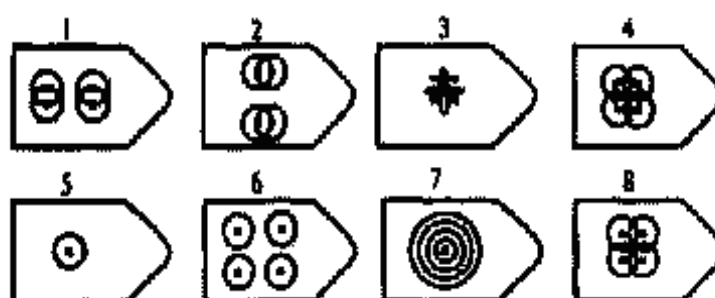
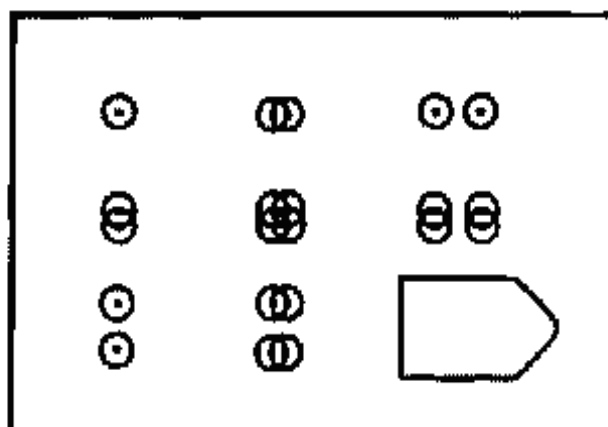
14-топшири=



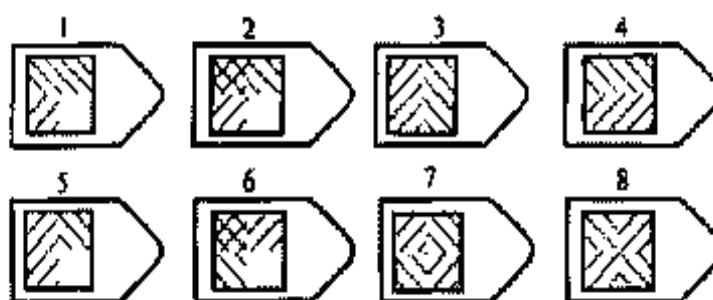
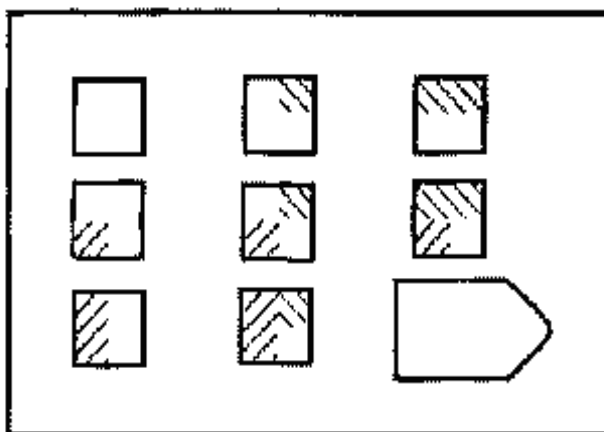
15-топшири=



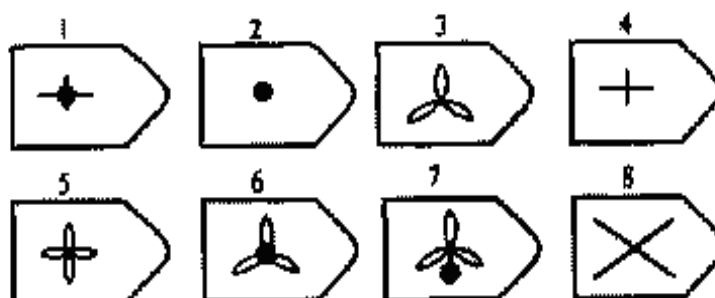
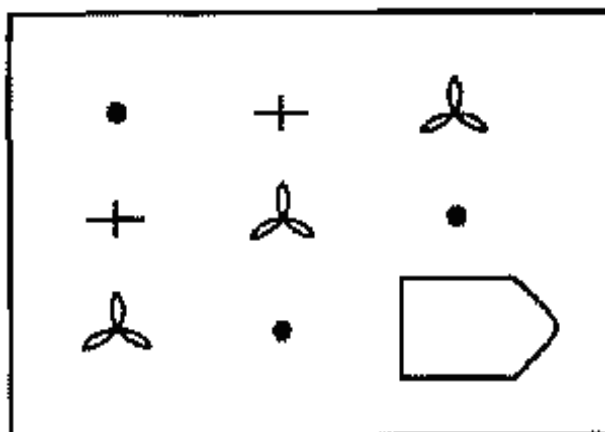
16-топшири=



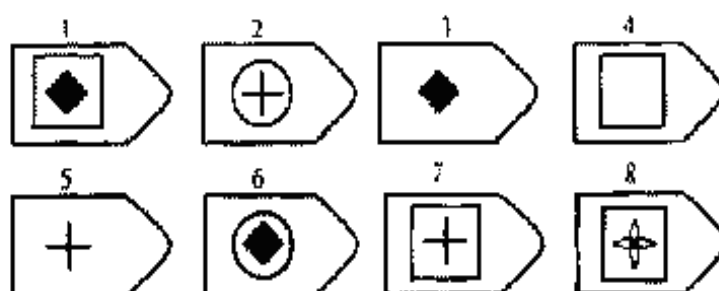
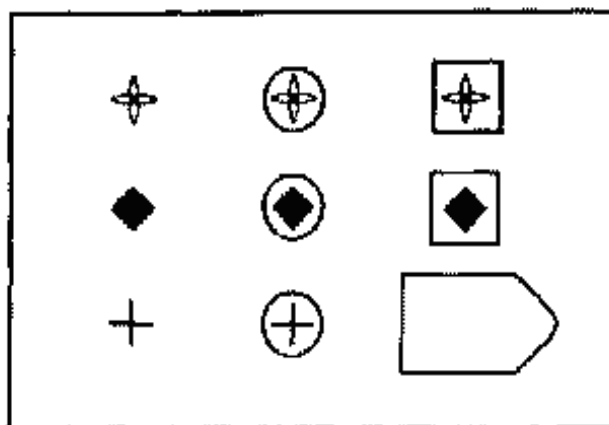
17-топшири=



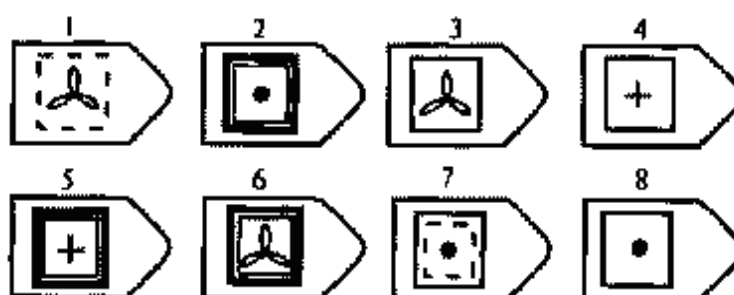
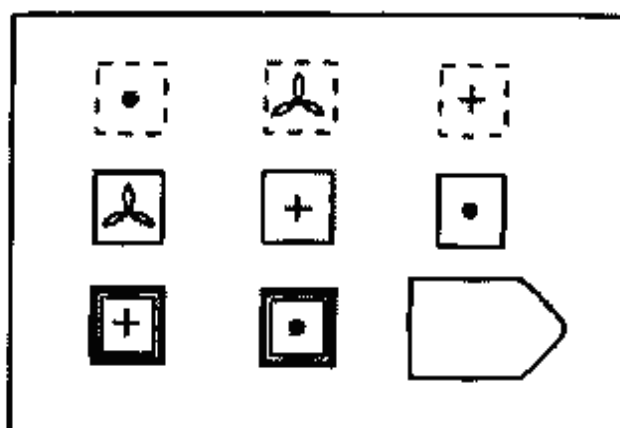
18-топшири=



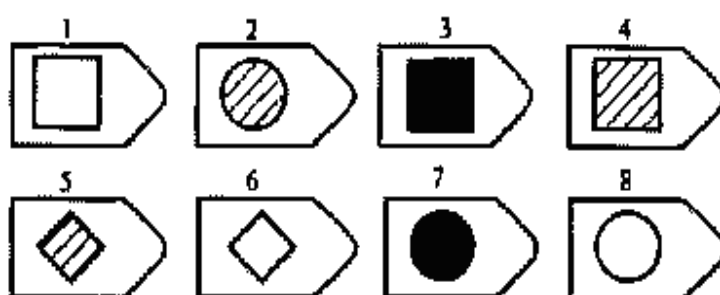
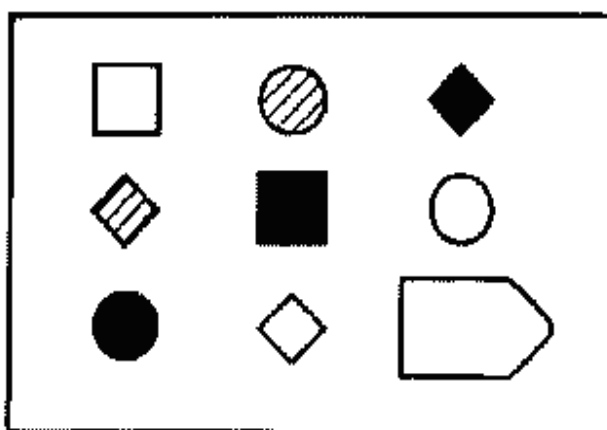
19-топшири=



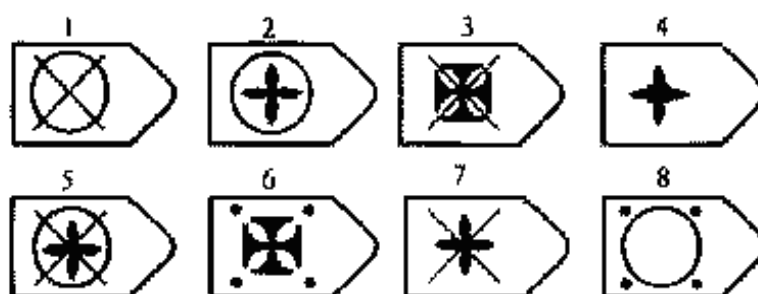
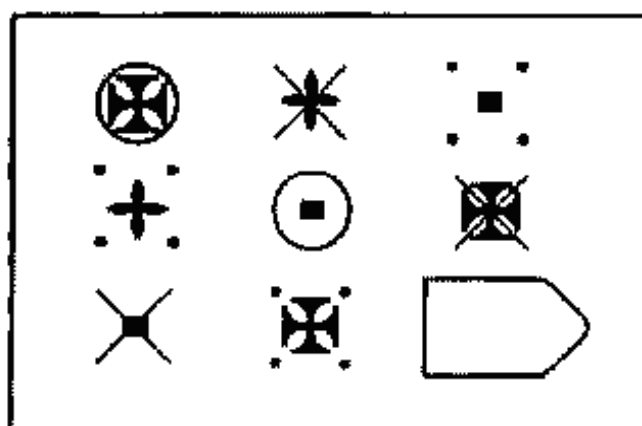
20-топшири=



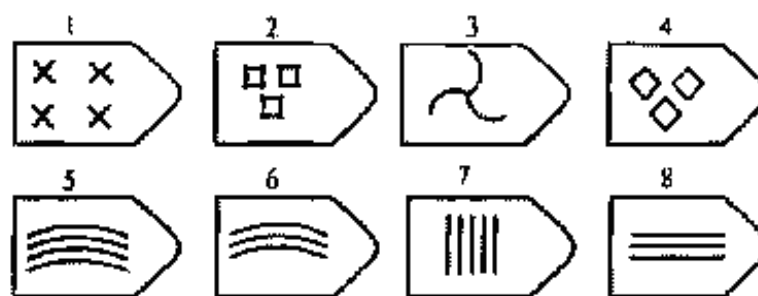
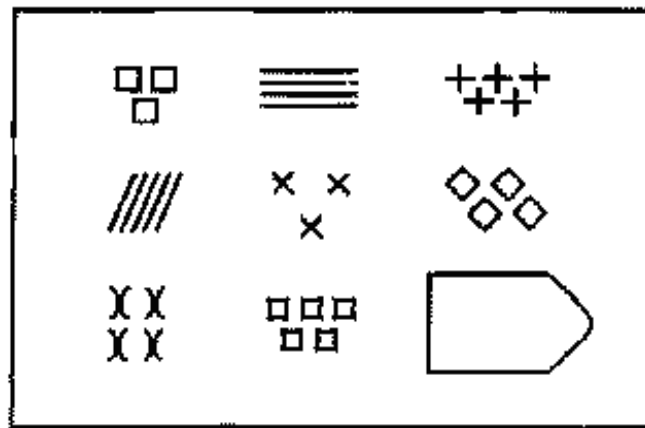
21-топшири=



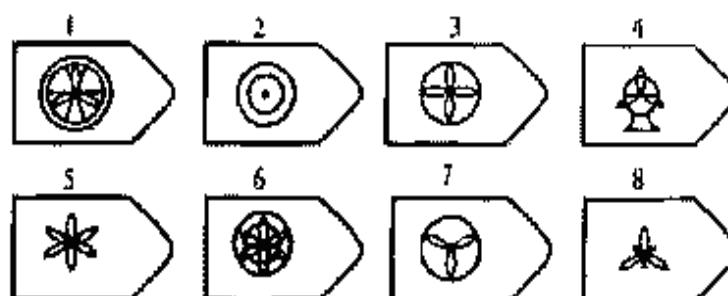
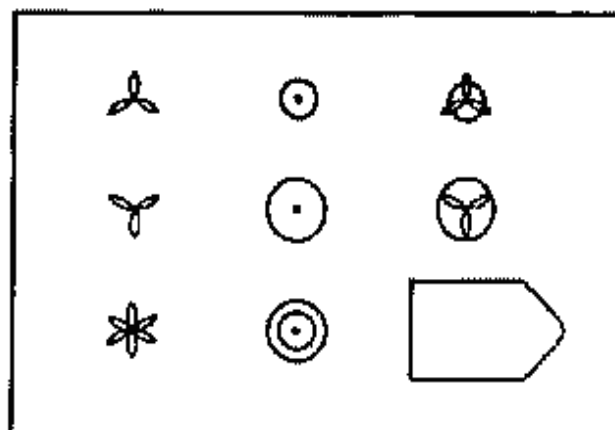
22-топшири=



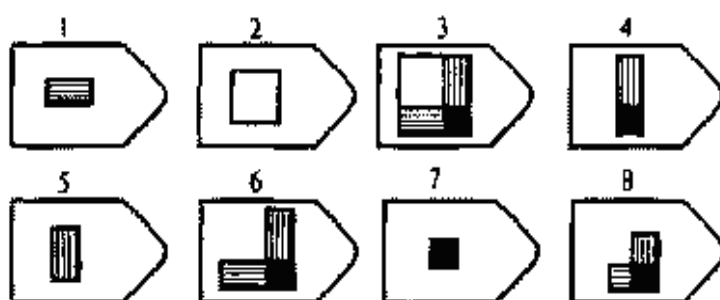
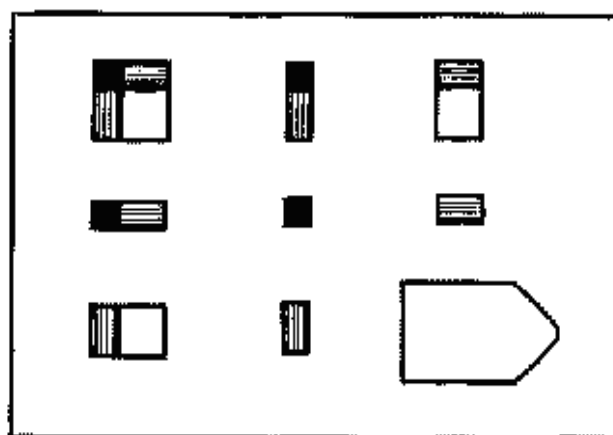
23-топшири=



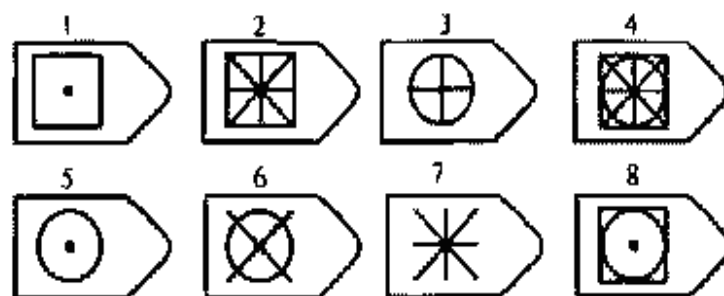
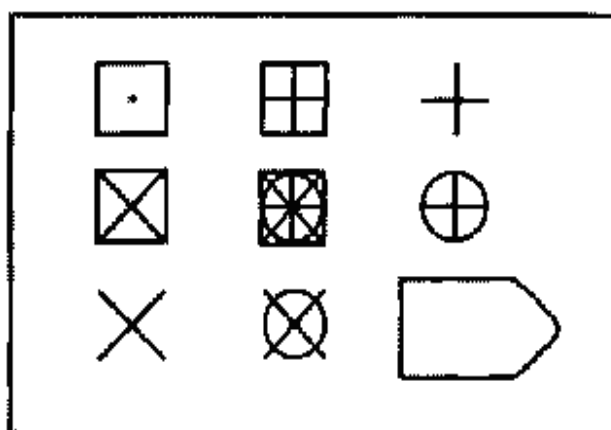
24-топшири=



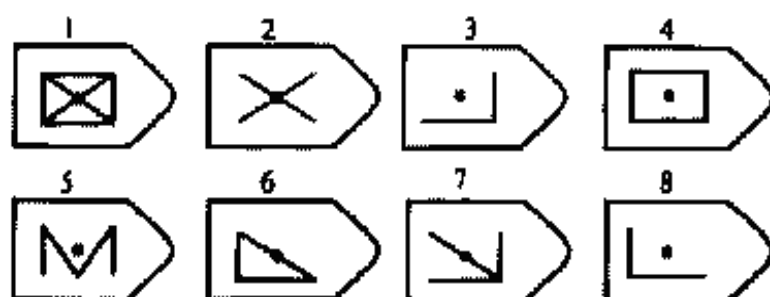
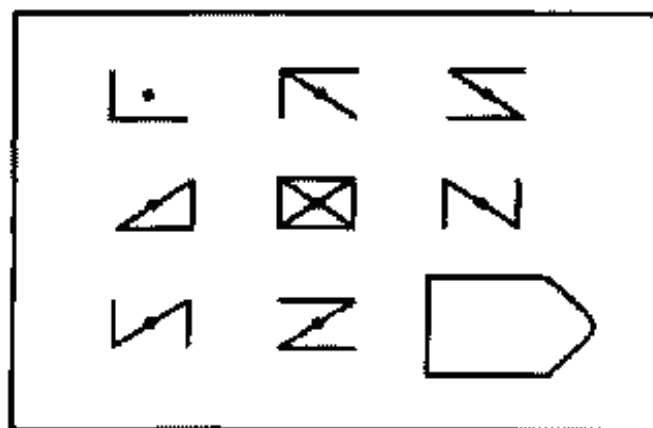
25-топшири=



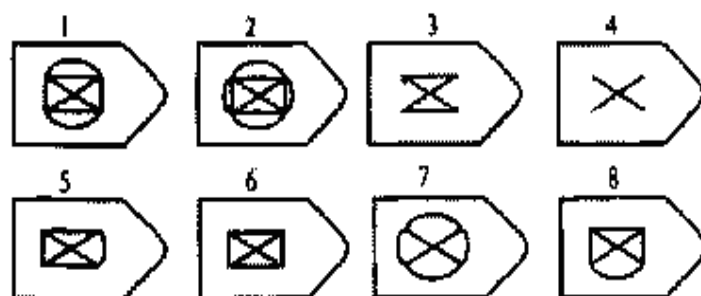
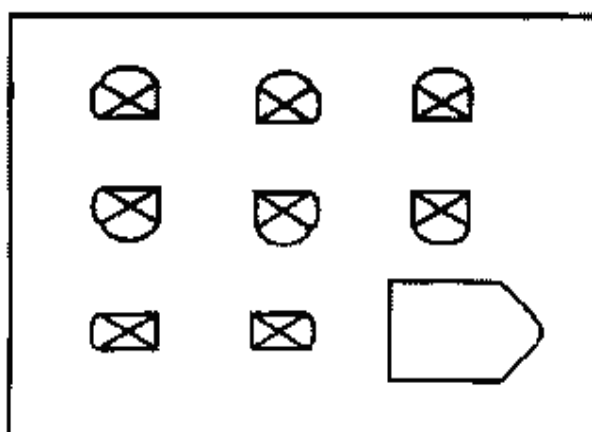
26-топшири=



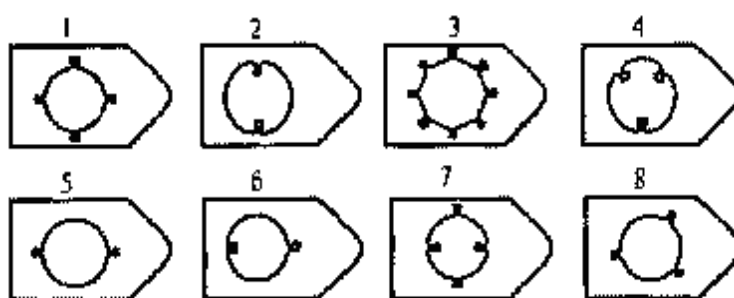
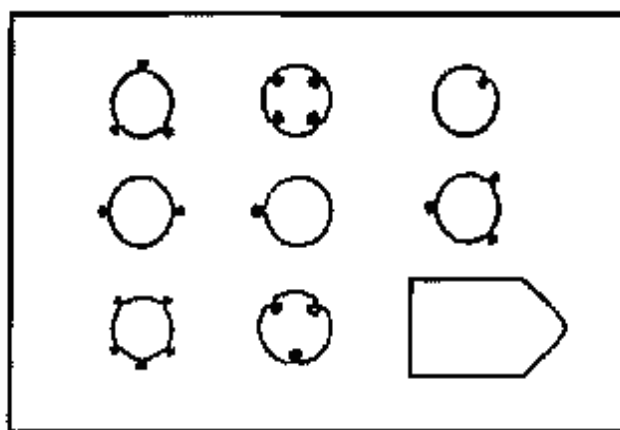
27-топшири=



28-топшири=



29-топшири=



30-топшири=

Дж.Равен тести калити ва баллик баҳо

№	Тўғри жавоб	Балл	№	Тўғри жавоб	Балл
1	5	1	16	1	6
2	2	3	17	6	6
3	3	1	18	2	5
4	2	5	19	4	5
5	3	3	20	7	7
6	4	5	21	6	7
7	6	2	22	4	8
8	2	3	23	2	6
9	3	5	24	6	7
10	6	4	25	6	4
11	3	6	26	2	7
12	5	6	27	5	8
13	2	4	28	4	7
14	8	7	29	6	8
15	4	3	30	5	6

Дж.Равен баҳолаш мезони

Баллик баҳо	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тўғри жавоблар учун очколар суммаси	143	129- 142	115- 128	101 -114	87 -100	73 -86	59- 72	45- 58	44

- 1) 143-129 оралиғида балл тўпланган синалувчиларнинг IQ-жуда юқори;
- 2) 128-115 оралиғидаги синалувчиларнинг IQ-юқори;
- 3) 114-59 оралиғида балл тўплаган синалувчиларнинг IQ-ўртача;
- 4) 58-44 оралиғида балл тўплаган синалувчиларнинг IQ-паст;
- 5) 43 дан паст балл тўплаганларнинг IQ-жуда паст.

АҚЛИЙ ҚОБИЛИЯТ ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ

Ўспирин ёшларнинг ақлий қобилиятлари диагностикаси асосида таълимнинг турли босқичларида ўзига хос тафовутлар ва камчиликларни аниқлаш мумкин. Психодиагностик ишлар натижалари асосида ақлий қобилиятлари даражаси паст деб топилган ўқувчи ва талабаларнинг ақлий қобилиятларидаги айрим хусусиятлар; материални умумлаштириш ва таҳлил этиш, тафаккурнинг эгилувчанлиги, тафаккурнинг кўчувчанлиги, эмоционаллиги, идрокнинг тезлиги ҳамда аниқлиги, тилдан фойдаланиш, умумий саводхонлик, қулай усулни танлаш, тасаввур образи ва бошқаларнинг ривожланиши учун имкон берувчи психокоррекцион дастурлардан фойдаланиш юқори самара беради.

Тадқиқот учун тайёрланган психокоррекцион дастур қуйидаги талабларга жавоб бериши лозим:

1. Психокоррекцион дастурни ¹¹⁷ қсад ва вазифалари аниқланади.
2. Психокоррекцион дастурнинг принциплари белгилаб олинади.
3. Психокоррекцион дастурнинг фойдаланиш тартиби тизимланади.

Маълумки психокоррекцион дастурларни ишлаб чиқиш ва уларни амалда қўллаш амалий, диагностик ҳамда ривожлантириш характериға эға. Психокоррекцион дастурдан фойдаланишда бундай тамойилларға асосланиш, биринчи навбатда ўқув муассассаси психологлари томонидан ўқувчилар ақлий қобилиятларини ривожлантириш тадбирларини уюштириш бўлса, иккинчи тамойили эса шахсни ўз қобилиятларини мустақил тарзда амалға оширишға ёрдам бериш имкониятини назарда тутади.

Коррекция атамаси лотин тилидан олинган бўлиб, тузатиш, ўзгартириш ёки қисман тузатиш деган маънони англатади. Психологик коррекция эса психолог-педагогнинг психик тараққиётдан ортда қолишнинг олдини олиш ва тузатиш ишларини амалға оширадиган маълум фаолият шакли саналади. Психокоррекцияни ташқил этишда тараққиётдан ортда қолишнинг икки шаклиға эътибор қаратилади: а) асаб тизимининг органик бузилиши туфайли психик тараққиётдан орқада қолиш; б) ноқулай ташқи ҳамда ички шароитлар туфайли вақтинчалик орқада қолиш. Биринчи шакли учун клиник-психологик ва тиббий ёрдам кўрсатилади.

Маълумки ривожланиш жараёни тескари жараён эмаслиғиға ҳеч қандай шубҳа йўқ. Яъни таълим жараёнида ўқувчининг билимини «охиригача етказиш», «ривожлангунича» мактабға қайтариш шарт эмас. Шунинг учун ҳам боланинг меъёрида ривожланишидан орқада қолаётганлигининг бошланғич шакллариини олдиндан аниқлаб бориш керак. Бизнинг назаримизда бола шахсининг психик тараққиёт динамикасини назорат қилиб бориш узлуксиз таълимдаги изчиллик ва ривожланишнинг бир меъёрда кечиши учун асос яратади. Ақлий тараққиётдан орқада қолиш кузатилган ҳолатда оптимал даражадаги имкониятни ҳисобға олиб

коррекциялаш тадбирларини ташқил этиш ҳамда кучсиз ва орқага тортаётган болаларни кучлилар сафига қўшишга интилиш ва уларнинг ўзига хос қобилиятларини ривожлантиришга эришиш лозим бўлади.

Шундай қилиб, коррекцион ишларнинг бош мақсади боланинг рухий ва шахсий жиҳатдан мукаммал ривожланишига таъсир кўрсатишдан иборат. Яъни, педагогик-психологик коррекциянинг асосий масаласи боланинг психик тараққиётидаги (хусусан интеллектуал) оғишларни тузатишга қаратилган бўлади.

Биз коррекцион дастуримизда қуйидаги тамойилларни ҳисобга олдик:

- а) шахсни ривожланиш шароитида ички ва ташқи шарт-шароитларни назарда тутиб, коррекция ҳамда ривожланишнинг ягоналигига эришиш;
- б) ёш ва индивидуал хусусиятлар бирлигини ҳисобга олиш;
- в) диагностика ва коррекцион ривожланишнинг бирлига эришиш;
- г) меъёрдаги ривожланиш имконияти шароитида ақлий ривожланишдан орқада қолаётган болалар ва иқтидорлилар бирлигидан фойдаланиш.

Ақлий қобилиятни ривожлантириш дастури

Дастур мазмуни: Ушбу дастур ақлий қобилиятлар таркибига кирувчи ақлий жараёнларни шакллантиришга хизмат қилувчи психологик машқларни ўзида мужассамлаштирган.

Дастурнинг мақсади: Узлуксиз таълим жараёнида ўспирин ёшдаги болаларнинг ақлий қобилиятлари диагностикасини амалга ошириш ҳамда ривожлантириш.

Дастурнинг асосланиши: Биз психокоррекцион дастурнинг таркибига киритилган машқлар ва машғулотларни аниқловчи диагностик босқич натижаларига ҳамда узлуксиз таълим жараёнидаги таълим олувчиларнинг ақлий қобилиятига хос хусусиятларни инобатга олган ҳолда танлаш ва

тартиблaшгa амaл қилдик. Чунки, бу психокоррекцион дастурнинг назoрат бoсқичидa oлинaётгaн нaтижaлaримиздa aниқ вa кeрaкли нaтижaлaр бeриши мўлжaллaнгaн эди.

Психокоррекцион дастурни бoшлaшдaн aввaл иштирокчилaргa қуйидaги кўрсaтмaлaр тaкдим этилaди:

1-кўрсaтмa. Сиз мaшғулoтгa киришдaн oлдин «кўчaдaги рухий мухитингиз»ни oртгa қoлдиринг. Муaммо вa тaшвишлaрингиз oстoнaдa қoлсин. Мaшғулoтлaргa қaтъий ишoнч вa юксaк мaксaд билaн киришинг. Ўзингиз учун тaнлaгaн йўлингиздa учрaйдигaн қийинчиликлaрни eнгишдaн ҳузур oлинг.

2-кўрсaтмa. Сиз кўпрoқ тaҳлил қилмaсдaн ўзингизни мaшқлaнтиришгa ҳaрaкaт қилинг. Сиз мaшқлaр рухий имкoниятлaрингизни юзaгa чиқaришгa йўнaлтирилгaнлигини эътибoргa oлиб кўпрoқ мaшқлaр билaн шуғуллaнинг. Мaшғулoтлaрнинг сaмaрaдoрлиги сизнинг қўлингиздa.

3-кўрсaтмa. Вaқтни тежaнг вa ўзингиз учун эркин вaқт тўплaнг. Мaшқлaрни шoшилмaсдaн бaжaринг. Aқлий имкoниятлaрни юзaгa чиқaриш вa тaфaккурнинг хoссaлaригa чуқур кириб бoриш вaқт тaлaб этиди. Ички oлaмингизни атрoфличa ўргaнишингиз учун ўзингизгa имкoн бeринг.

4-кўрсaтмa. Мaшқлaрни тaкрoрлaнг. Мaшқлaр ҳaр хил шарoитни тaлaб этиши мумкин. Сиз фaқaт тренинг мaшғулoтлaри билaн чeклaниб қoлмaсдaн фaолиятни узвий дaвoм этиришгa ҳaрaкaт қилинг. Сизгa фaқaт aмaлий тaжрибaлaргинa ёрдaм бeрaди. Тренинг мaшғулoтлaридaн сўнг бу aқлий гимнaситикa мaшқлaрини кунлик иш тaртибингизгa киритинг.

5-кўрсaтмa. Тeз-тeз шуғуллaнинг. Сиз миянгизни қaнчa кўп мaшқлaнтирсaнгиз, мaшқлaр сизнинг қaлбингиздaн чуқур жой oлaди. Aгaр улaр сизни кундaлик иш тaртибингизгa кириб яхши нaтижa бeрa бoшлaсa, бу сизгa ҳузур бaғишлaйди. Aгaр мaшқлaнтириш қaнчaлик мaрoқли бўлсa, сиз миянгизни шунчaлик мaшқлaнтиришгa ҳaрaкaт қиласиз. Сиз миянгизни қaнчaлик кўп мaшқлaнтирсaнгиз, фикрлaшингиздa вa тaфaккурингиздa сaмaрaдoрлик шунчaлик oртaди.

Психокоррекцион дастур машқлари

КИРИШ

Психокоррекцион дастурни амалга ошириш бўйича ажратилган бўлимларнинг барчаси ақлий қобилиятларнинг у ёки бу компонентларини шакллантиришга қаратилганлиги туфайли уларнинг барчаси учун ягона кириш машқларини қўллаш тавсия этилади.

Психокоррекцияга кириш икки босқичда амалга оширилади.

I-босқич. «Ақлий саломатлик анатомияси» машқи.

Дастурнинг биринчи босқичи коррекцион дастурга зарурат туғилган шахсни аниқлашга мўлжалланган ўз-ўзини ташхис этиш саволномасига асосланилади.

1. Сиз ақлий қобилиятингизни қандай даражада ривожланган деб баҳолайсиз?

- Юқори. Менинг ақлий қобилиятим ғайри-табиий.
- Ўрта. Менда вақти-вақти билан ҳар хил ғоялар пайдо бўлиб туради. Вақти-вақти билан ақлимни машқлантириб тураман.
- Қуйи. Менинг бошим худди мураббо билан тўлдирилган идишга ўхшайди. Менинг миямни тарибга келтириш керак.

Шунга кўра шахснинг ақлий қобилиятларининг ҳар бир даражаси учун ҳам маълум даражада диққатнинг уқуви, мулоҳазалаш, фантазия қилиш, муаммони ҳал этиш, аниқ ва тезкор фикрлаш учун машқлар зарурлигини кўрсатади.

Агар сиз ўзингизнинг ақлий қобилиятингизни мукамал деб ҳисобламайдиган бўлсангиз, психологик тренинг машқларига мурожаат қилишингиз лозим.

Сиз ўзингизга қуйидаги савол билан мурожаат қилинг: «Қандай қилиб мен ақлий қобилятимни ривожлантиришим мумкин?» Бунинг учун дастлаб тренинг иштирокчиларига миянинг мускул тузилмалари тўғрисида тушунча берилади.

II-босқич. «Фикран сайёҳат» машқи.

Тасаввур қилинг сиз қўлингизда апельсин ушлаб турибсиз. Сиз қандай туйғуни сезаётганлигингизни, уни қандай кўринаётганлиги ва у қандай хид таратаётганлигини тасаввур қилинг.

Унинг тимсолини лаҳзали намоён бўлиши билан бир қаторда аниқроқ ифодалашга ҳаракат қилинг. Ҳозир секин-асталик билан апельсинни қисмларга ажратинг, кичкина бир бўлагини тишлаб кўринг. Сўнггра бўлакларни диққат билан ўрганишга ҳаракат қилинг. Энди апельсин бўлакларини бир неча минг баробар ва миллион баробар катталашган ҳолатини қандай кўриш мумкинлигини ўзингиздан сўраб кўринг.

Кейинги бир неча дақиқа давомида сиз апельсин ҳақида маълум бўлган нарсаларни эслаб кўринг. Бунинг учун апельсин апельсин учун нима қилиб бериши мумкин, унинг мазаси нимада, ер юзида апельсиннинг нечта тури бор, етилиш вақтида апельсинда қандай ўзгаришлар бўлади, апельсиндан қандай фойдаланиш мумкин ва яхши апельсин мураббосини олиш учун нима қилиш кераклиги ҳақида ўйлаб кўринг.

Диққатингизни бошқаринг.

Ҳамма доира шаклида айланингизлар, ва Сизлар ушбу машқни айни дамда бажаришга киришинг: тўлиқ ҳаракатсизликка эришинг ва шу дамда қандай ҳолатда турган бўлсангиз ўша ҳолда туринг. Гавдангизни, юз ифодангизни, бармоқларингиз ҳолатини ҳаёлан кўздан кечиринг. Сизнинг пешонангиз, қорнингиз ва оёқларингиздаги зўриқишларни текширинг. Сизнинг елкангиз буқилганми? Оёқларингизнинг бармоқлари қисилаяптими? Гавдангиз буқилганми? Мабода сизнинг мускулларингиз тин оладиган бўлса қайси томонга сиз йиқиласиз?

Танангиздаги ҳар бир мускулларни аниқ ҳис этаяпсизми? Сизда кузатилаётган зўриқишлардан халос бўлишингиз учун бир неча бора чуқур нафас олинг ва сўнггра яна давом этинг.

Диққат ўйини

Тасаввур қилинг, сиз ҳозир стол атрофида ўтириб иш билан машғулсиз ва енгилгина зерикашни ҳис этаёсиз. Сиз ўзингиз бошлаб қўйган лойиҳа устида бош котиarmoқдасиз. Бунда бир томондан масъулият безовта қилса, бир томондан ички кўзғалиш тинч қўймапти. Сизнинг бир бўлагингиз ишлашга даъват этса, иккинчи томонингиз эса хоҳишни йўқотмоқда.

Келинг ўзингиздаги ортиқча хаёллардан халос бўлишга ҳаракат қилинг. Ички тартибсизликдан халос бўлиш, мускуллардаги бўшанишлар ва енгиллашишга хоҳиш сезади. Елкаларни бўшаштиринг, чуқур ва бир текисда нафас олинг, кўз ва оғиз атрофидаги зўриқишларни ёзинг, сиз жисмоний зўриқишдан халос бўласиз. Тана мускулларининг енгиллашиши мияда енгиллашишни келтириб чиқаради.

Катта сайёҳат (асосий машқ): кўзингизни юминг ва қулайлик яратинг ва танангиз тўлиқ енгиллашиши учун бир неча дақиқа ажратинг. Бошида танангизни эркин ва батартиб бўлишига урининг. Унга енгиллашишга имкон беринг. Бир қанча вақт уни оддий кузатинг, танангиз бунга жавобан нима деркин. Диққатингизни қўлдаги, елкадаги, белдаги, бошдаги, қорин, оёқ, шунингдек, кўкрак қафас, қорин ва куракдаги жисмоний сезгиларга йўналтиринг.

Диққатингизни секин-асталик билан нафас олишингизга кўчиринг. Нафас олганингизда димоқдан ўтаётган ҳаво қандай сезгини келтираётганлигига диққатингизни тўпланг. Нафасингизни кузатинг, уни хотиржам ва анча текис бўлишига ҳаракат қилинг. Нафасингизни назорат қилишга уринманг. Уни енгил ва табиий кечишига эришинг. Агар бошингизга ҳар хил чалғитувчи фикрлар келса, улардан диққатингизни танангизга йўналтиришга ёрдам берувчи сифатида фойдаланинг. Шу тарзда идрокингизни яна танангиздаги туйғуларга тўғриланг. Ўзингизни тўлиқ енгиллашишга унданг ва енгиллашиш учун илиқ туйғуни вужудга келтиринг. Сезгиларингизни янги туйғулар ҳосил қилишига эришинг.

Имкон қадар ҳаракатсиз турунг, бу эса юрагингизнинг уришини эшитишга имкон берсин.

Онгингиз ҳар бир нафас олганда эркинлашадиган бўлса, у ҳолда уни танангизни бирон аъзосини енгиллашишига йўналтиринг.

Дастлаб юз ифодангизни тасаввур қилинг. Кўзингиз, лабингиз, ияк ва пешонангиз қандайлигини тасаввур этинг.

Ҳар бир юз қисмингизни аниқ фикрий тимсоллар билан ифодаланг ва уни бўшаштиринг.

Диққатингизни юз-киёфангизга йўналтиринг, ундаги зўриқишларни кузата олинг. Алоҳида тимсоллар орқали юздаги зўриқишлардан халос бўлишга эришинг.

Юзингиз тўлиқ енгиллашиб бошласа, диққатни бўйин, елка, қўл ва бармоқларга кўчиринг.

Ўзингизни ва танангизни ҳар бир аъзосини тартиблашган ва енгиллашган тарзда тасаввур қилинг. Қанчалик фикрий тимсоллар ўз ўрнини топса, шунчалик чуқур бўшаниш юз беради.

Фикран ўз танангиз, кўкрак, бел, қорин, оёқлар, тиззалар ва оёқнинг бармоқларига фикран назар солиб кўришни давом эттиринг. Бу ерда шошиш керак эмас, бу ерда танангиз бўйлаб қилинган саёҳатдан ҳузур олинг ва енгиллашинг.

Ушбу машқ бажариб бўлингандан сўнг гуруҳ аъзоларининг мулоҳазалари тингланади ва уларда руҳий енгиллашиш ва диққатни бошқаришдаги ўзгаришлар бўйича хулосаларга келинади.

Мустақил равишда енгиллашиш машқларини амалга ошириш бўйича маслҳатлар:

- Ақлда тиниқликка эришиш учун танангиз енгиллашишига олиб келинг. Қулай ўтириб олинг ва мускулларни бўшаштиринг, хотиржам ва бир текисда нафас олинг.
- Фикрларингизни тартибга келтиринг, нима ҳақида мулоҳаза юритишни аниқлаштириб олинг. Сизни бошингизда ғужғон ўйнаётган мажбуриятлар, эҳтиёжлар, хоҳиш, юмушларнинг рўйхатини тузинг. Яширин безовталанишлардан халос бўлинг.
- Сизни ўраб турган оламга қаранг. Бевосита сезгиларингизга қайтишга ўрганинг. Диққатингизни юз фоиз тўплай олишга, уни ҳар қандай вақт ва шароитда бошқаришингизга имкон берувчи усулни топинг.
- Вақти-вақти билан ўзингизни енгиллаштирингиз учун бир неча дақиқа вақт ажратинг. Ҳар куни барча юмуш ва ташвишларни улоқтириб, ўзингизни енгиллаштиришга одатланинг.

Машқ : Диққатнинг икки дақиқаси.

Машқнинг мақсади: иштирокчиларнинг диққатини бир жойга тўплашга ўргатади, фикрлаш йўналишини топиш малакасини шакллантиради.

Зарур жиҳоз: стул, секундни кўрсатувчи стрелкали соат.

Иштирокчилар яна давра бўлиб оладилар. Сўнгра бошловчининг кўрсатмасига таянган ҳолда машқни бажаришга киришадилар.

Секундни кўрсатувчи соатнинг олдига қулай ўлтириб олинг. Бир неча лаҳзада ўзингизни бўш тутинг, диққатингизни тўпланг. Агар бунга тайёр бўлсангиз соатнинг секундли стрелкаси ҳаракатини кузатиб бошланг.

Икки минут давомида диққатингизни онгингизни соатнинг секундли стрелкасига жамланг, гўёки оламда бошқа ҳеч нарса йўқдек.

Сиз диққатни тўплашдан четга чиқиб, бирон-бир нарса ҳақида ўйлаб бошласангиз, паришонхотирликка йўл қўйсангиз машқни тўхтатинг ва диққатни йиғишни яна қайтадан бошланг.

Диққатни тўлиқ икки дақиқа тўплашга ҳаракат қилинг.

Демак, ҳамма соатларни олсин ва машқни бошладик.

Ушбу машқдан сўнгра диққатни танловчанлигини шакллантиришга йўналтирилган машқни бажаришга киришилади.

Машқ: Ўраб турган оламга юқори эътибор

Тренингнинг иккинчи машқида ҳам иштирокчилар диққатни тўплаш бўйича кўникмаларни шакллантиришга ҳаракат қиладилар.

Бошловчи: Хонадаги нарсаларга диққатингизни қаратинг ва айлана шаклидаги олтита предметни топинг, деган буйруқни беради. Шундан сўнг ҳар бир иштирокчи ушбу машқни ўзи бажаради ва олтита айлана шаклидаги предметларни топиб қайд этади. Сўнгра гуруҳнинг ҳар бир аъзоси ёзган предметлар тренинг иштирокчилари орасида солиштириб кўрилади.

Диққатни тўплаш машқларини амалга ошириш бўйича маслаҳатлар:

- Диққатни тўплаш учун қулай тарзда ўтириб олинг. Ортиқча ҳаракатлардан халос бўлиб, танангизни бўшаштиринг.
- Диққатни тўплаш учун эмоционал тус беринг. Ўзингизда қўйилган масалага қизиқиш уйғотинг. Унга зарурат билан эмас, балки хоҳиш билан кириб боринг. Масаланинг энг аҳамиятли томонларини топинг ва уни бошқа қизиқишларингиз билан таққосланг.
- Диққатни тўплашда масалани аниқ белгилаб олинг ва мақсадни ойдинлаштиринг. Меҳнатингиз самарадорлигини ошишига таъсир кўрсатувчи психологик кетма-кетликни топинг.

Машқ: Ақлий атлетизм.

Машғулот учун зарур жиҳозлар: рақамлар ва ҳарфлар билан ишлашга мўлжалланган машқлар тўплами

Бошловчи иштирокчиларга давра бўлиб ўтириб олишларини сўрайди. Сўнгра биринчи босқичда иштирокчилар сонлар билан ишлаш машқларини бажарадилар.

Бошловчи топшириқларни бера бошлайди ва иштирокчилар оғзаки тарзда овоз чиқармасдан топшириқларни фикран бажариб бошлайдилар. Машқлар бажариб бўлингач ҳар бир машқ қанчалик қийинчилик туғдиргани ва кимда қандай ўзгариш юз берганлиги муҳокама этилади.

Топшириқлар:

- Ушбу сонлар кетма-кетлигини фикран давом эттиринг:
Тепадан пастга 1-қадам: 1.2.3.....100
Пастдан тепага 1-қадам: 100,99,98, 97.....1.
Ўсиб ва пасайиб бориш тартибида сонлар кетма-кетлигини айтинг 2-қадам: 2,4,6,,,100; 2-қадам 100,98, 96...2
Тепага 3-қадам: 3,6,9,12...99; пастга 3-қадам 99,96,93..3
Тепага 4-қадам: 4,8,12,16...100; пастга 3-қадам 100,96,92..4
Тепага 5-қадам: 5,10,15,20...100; пастга 5-қадам 100,95,90..5
Тепага 6-қадам: 6,12,18,24...96; пастга 6-қадам ,96, 90,84..6
Тепага 7-қадам: 7,14,21,28...98; пастга 7-қадам 98,91,84..7
Тепага 8-қадам: 8,16,24,32...96; пастга 8-қадам 96,88,80..8
Тепага 9-қадам: 9,18,27,36...99; пастга 9-қадам 99,90,81.72..9
- Жуфтликни иккили ортиб бориш тартибида давом эттиринг:
Тепага 2, 3 қадам: 2-3, 4-6, 6-9, 8-12...96-99
Пастга 2, 3 қадам: 66-99, 64-96,62-93,60-90...2-3
Тепага 3,2 қадам: 3-2, 6-4, 9-6, 12-8...99-96

Пастга 3,2 кадам: 99-66, 96-64, 93-62, 90-60...3-2

Тепага 3, 4 кадам: 3-4, 6-8, 9-12, 12-16...75-100

Пастга 3,4 кадам: 75-100, 72-96, 69-92, 66-88...3-4

Тепага 3, 5 кадам: 3-5, 6-10, 9-15, 12-20...60-100

Пастга 3,5 кадам: 60-100, 57-95, 54-90, 51-85...3-5

Тепага 8,3 кадам: 8-3, 16-6, 24-9, 32-12...96-36

Пастга 8,3 кадам: 96-36, 88-33, 80-30, 72-27...8-3

- Бир-бирига юзма юз кетма-кетликни давом эттиринг:

Тепага қараб 2 кадам, пастга қараб 2 кадам: 2-100,4-98, 6-94..100-2

Тепага қараб 2 кадам, пастга қараб 3 кадам: 2-99, 4-96, 6-93..66-3

Тепага қараб 3 кадам, пастга қараб 4 кадам: 3-100, 6-96, 9-92..75-4

Тепага қараб 3 кадам, пастга қараб 5 кадам: 3-100, 6-95, 9-90..60-5

Тепага қараб 5 кадам, пастга қараб 4 кадам: 100-4, 95-8, 90-12..85-16..5-80

Тепага қараб 7 кадам, пастга қараб 6 кадам: 7-100, 14-94, 21-88..7-84

- Сонлар кетма-кетлигини уцтага ошириб бориш тартибида давом эттиринг:

Тепага қараб, 2,3,4 кадам: 2-3-4, 4-6-8,6-9-12..48-72-96

Тепага қараб 2,3,5 кадам: 2-3-5,4-6-10, 6-9-15..40-60-100

Тепага қараб 3,8,7 кадам: 3-8-7,6-16-14, 9-24-21..36-96-84

Тепага қараб 9,5,3 кадам: 9-5-3, 18-10-6, 27-15-9, 36-20-12..99-55-33

- уцта сонлар кетма-кетлигини камайиб бориш тартибида давом эттиринг:

пастга қараб, 2,4,3 кадам: 100-100-99, 98-96-96,...52-4-27

пастгага қараб 5,2,3 кадам: 100-100-100,95-98-97, 90-96-94..5-62-43

пастга қараб 7,5,4 кадам: 98-100-100,91-95-96, 84-90-92..7-35-48

пастга қараб 3,2,3 кадам: 100-100-99, 97-98-96, 94-96-93, 91-94-90..1-34-0

- Сонлар кетма-кетлигини давом эттиринг ва фақат уларнинг йиғиндисини айтинг:

Масалан, 7к7, 14к1Қ4,21к1Қ2к3,28к2Қ8к10к1Қ0к1

Тепага 2дан 100гача кадам 2: 2,4,6,8...1

Тепага 4дан 98гача кадам 4: 4,8,3,7...8

пастга 100 дан 3 кадам: 1,3,4...1

пастга 100дан 6 кадам: 1,4,7,1...4

ҲАРФЛАР БИЛАН МАШҚ

- А1, Б2, В3, Г4, Д5, Е6..

1А, 2Б, 3В, 4Г, 5Д...

Я35, Ю34...

- 1-2-18-1-12-1-5-1-2-18-1 сўзни ўқинг

Алфавитдаги ҳарфларни ўсиб бориш ва тескари тартибда ифодалан
А-Я, Б-Ю, В-Э.

Машқни мустақил бажариш бўйича тавсиялар:

- Ушбу машқлар билан мустақил ва муттасил шуғулланинг. Ҳар куни жадал диққатни тўплашга эришинг.
- Қайси машқлар диққатни ривожланиши учун мураккаблик ва қайси бирлари эса оддийлик қилишига эътибор беринг. Яхши натижаларга эришиш учун сизга паст натижалар бераётган машқлар устида ишланг. «Машаққатсиз роҳат бўлмас» нақлига амал қилинг.
- Ақлни чархлашга мўлжалланган шахсий машқларингизни ишлаб чиқинг. Сон, ҳарф, сўзлар ёрдамида янги машқлар вариантини ўйлаб топинг.

Машқ; Ақлий гимнастика

Машғулот мақсади: вербал тафаккурни ривожлантириш.

Машғулот учун жиҳозлар: тафаккур доираси (ҳарфлар акс эттирилган доирача, бўш доирача), ручка ёки қалам, соат, байроқча.

Ушбу тренинг машғулотида бошловчи иштирокчиларга тафаккур доираси бўйлаб ҳаракатланишни ва ҳар бири ушбу доирада нечта сўз жойлашганлиги ва янги яна қандай сўзлар ҳосил қилиш мумкинлигини тушунтиради. Шу тарзда иштирокчилар тафаккур доирасини оладилар ва ҳар бирлари ушбу доирачада нечта сўз акс эттирилганлигини қайд этадилар. Сўнгра уларнинг натижалари ўзаро таққослаб, энг кўп жавоб вариантига эга иштирокчига ва сўнгра қолган иштирокчиларнинг мулоҳазалари тингланади. Кейинги босқичда бу тафаккур доирасига иштирокчиларнинг ўзлари энг кўп сўзлар акс эттиришга ҳаракат қилишлари сўралади. Иштирокчилар мустақил ишга киришадилар. Ким агар 10 минут орасида вазифани бажариб бўлса, у байроқчани кўтариб, топшириқни бажарганлигини билдиради. Барча иштирокчилар навбат-навбати билан ушбу жараёни бир-ма-бир бажарадилар. Натижалар бошловчи ёрдамида муҳокама қилинади ва топшириқни энг тез ҳамда тўғри бажарган иштирокчи «тафаккур салтанати ҳукмдори» деб эълон қилинади.

Вербал тафаккурни ривожлантириш бўйича тавсиялар

- Диққатингизни фикрларингизнинг сифатига қаратинг. Фикрий ифодаларингизни ривожлантиринг, тафаккурингизни ўзаро уйғунлаштиринг. Секин фикрлашга ҳаракат қилиб кўринг. Фикрлашни тезлаштиришга ҳаракат қилинг.
- Ўқиш учун доимо вақт топинг. Ўқиш ақлий ривожланишни ўстиришнинг энг мақбул йўли, ҳаёлий тимсоллар ва диққатни тўплашни жонлантиради.
- Фикрларингизни қоғозда баён этишга ҳаракат қилинг. Фикрларни ёзма баён этиш уларни саралашга, ҳар хил нуқтаи назарларни қиёслашга, фикрларни шакллантириш ва текширишга, нимани ҳис этаётганингиз ва ўйлаётганингизни аниқ тасаввур қилиш имконият туғдиради.
 - Сиз ўзингизнинг гапирётган гапларингизга қулоқ солинг. Ўзингизни фикрий монологингизга қулоқ тутинг, кун давомида қандай маълумотлар сизни ўй-ҳаёлингиздан ўтаётганлиги уларнинг ҳаётий позициянгизга таъсирини ойдинлаштиришга эришинг.

Шахсий тарихингизни баён этишга ўрганинг.

Машқ: Ақл-идрок кучи.

Навбатдаги машғулотда ақл-идрок кучини оширишга қаратилган машқлар мужассамлаштирилган бўлиб, бунда иштирокчилар муаммолар устида тўхталадилар ва уларнинг турли вазиятларда ечишга ҳаракат қиладилар.

Машғулот мақсади: ақл-идрок кучини ошириш, муаммоларни мустақил ва қонуниятларга асосланиб топиш малакасини шакллантириш.

Машғулот учун зарур жиҳозлар: ҳар хил вазиятли масалалар, қоғоз ва қалам

Бошловчи иштирокчиларга муаммолар тўғрисида сўз юритиб, уларнинг ечимини топишда зарур кўникма ва малакалар тўғрисида тушунча беради: масалани ечиш малакасини ҳар қандай муаммони ҳал этишда, у абстракт муаммоми, шахслараро муносабат муаммосими, молиявий муаммоми, ўқиш ёки ишдаги муаммоми уларга зарурат бор. Бу малакаларга қуйидаги йўллар билан борилади.

* Муаммога тўғри ёндашув. Муаммога дуч келганингизда нима қиласиз? Унга рўбару келасизми ёки уни четга суриб қўясизми? Унинг битта ечими билан чекланасизми ёки бир неча ечимларини топишга ҳаракат қиласизми? Сиз муаммога чап беришга уринасизми ёки уларнинг ечимини топишга жазм этасизми?

* Муаммони ечимини топиш жараёнини ташқил этиш. Сиз муаммони ечиш учун энг содда, тушунарли ва асосий омилларни ажратишга ҳаракат қиласиз, ортиқча ва кераксиз жиҳатларни четга суриб қўясиз. Муаммога аниқлик киритиб оласиз ва уни ечишга киришасиз.

Муаммони ечишга киришиш ва ундаги хатти-ҳаракатлар. Баъзи муаммолар аниқ кетма-кетликда, қадамма-қадам ҳал этилади. Бошқалари тажриба-синов йўли билан, «Синаш ва хато»методи ёрдамида ечими

топилади. Шундай муаммолар бўладики уларни ҳал этишда узок мулоҳазалаш ва ечим тасодифий пайдо бўлади. Ҳар қандай ҳолатда ҳам сиз ахборотларни бошқаришингиз керак. Бунинг учун муаммога доир тушунчаларни гуруҳлашингиз, намуналарни кўздан кечиришингиз, умумлаштириб мулоҳазалашингиз ёки ўзингизнинг ички интуициянгизга кулоқ солишингиз керак бўлади.

* Текшириш. Сиз муаммонинг ечимини топдингиз, унинг тўғрилигини текшириб кўрасиз. Бажарилган ишларни кўздан кечиринг ва янгидан мулоҳазарингиздаги мантиқий занжирни назардан ўтказинг. Ўзингизга масаланинг яна бошқа ечими борми ёки йўқлигини сўраб кўринг.

Кейинги босқичда бошловчи психотренинг машғулоти учун муаммоларни иштирокчиларга тақдим этади. Бунинг учун дастлаб, бир нечта бошқотирмалар тақдим этилади. Ҳар бир иштирокчи ушбу бош қотирмаларни ечишда юқорида санаб ўтилган босқич ва ёндашувларга таянган ҳолда топшириқларни шакллантирадилар ва унинг ечимини топишга киришадилар.

Топшириқлар:

- Тошкент шаҳридаги ҳайвонот боғида юз бош ва йигирма оёқ бор. Ҳайвонот боғида нечта ҳайвон ва нечта қушлар бор?
- Учта миссионер ва учта канибал қайиқ ёрдамида дарёнинг бир қирғоғидан иккинчисига ўтишлари лозим. Миссеонерлар эҳтиёт бўлишлари керакки, канибаллар бирор қирғоқда сони ортиқча бўлиб қолмаслиги керак. Уларнинг барчаси қандай қилиб бир қирғоқдан иккинчисига ўтиб оладилар?
- «Ташла» номли ўйинда уч киши танга ташлашяптилар. Ўйин шартига кўра ютқизган одам ғолибларга олдинги ютуқнинг икки баробарича ҳақ тўлаши керак. Уч маротаба ўйин бўлди. Ҳар бир ўйинчи бир маротабадан ютуққа эришди. Ютуқлар эса икки баробар ошган эди. Ўйин охирида

хаммалари ўттиз олти доллардан олганлари маълум бўлди. Улар қандай миқдордаги пул билан ўйинни бошлаганлар?

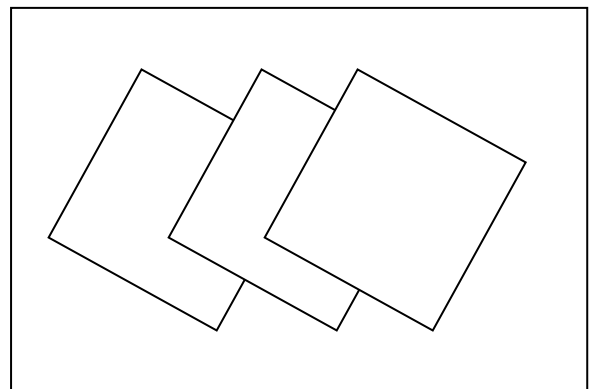
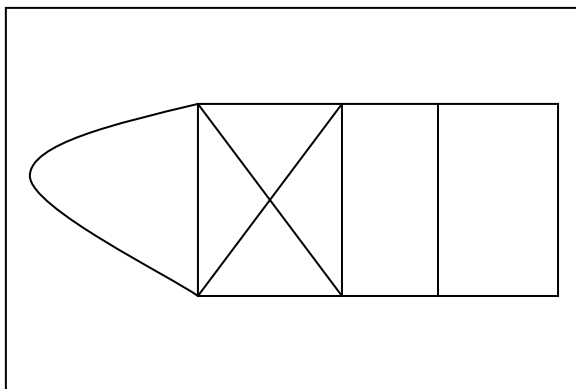
- Янги-Гвения-Папуа оролида беш юз аёл яшайди. Улардан олти фоизи битта кулоқда зирак тақадилар. Қолган тўқсон тўрт фоиз аёлларнинг ярми икки қўлоғига зирак тақади. Қолган қисми эса зирак тақмайди. Оролда яшайдиган нечта аёл зирак тақади?

- Ҳалим билан Салим кафега киришди. Ҳалим ўзига кофе, Салим эса сут буюртма берди. Сўнгра Ҳалим билан Салим таъбларига кўра ичимлик тайёрлаш учун қуйидагича иш тутдилар. Дастлаб Ҳалим Салимнинг пиёласидаги сутдан бир қошиқ олиб ўзининг кофесига аралаштирди. Сўнгра Салим ҳам Ҳалимнинг пиёласидаги аралашмадан бир қошиқ олиб ўзининг пиёласига солди ва аралаштирди. Айтингчи, сутдаги кофе кўпми ёки кофедаги сутми ёки бир хил тенгликдами?

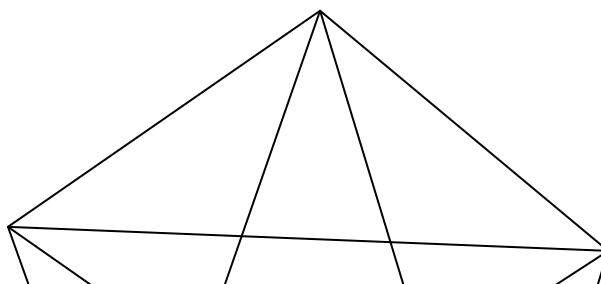
Қўшимча топшириқлар: Тасвирий тассаввурлар

Муаммони ечишнинг энг мақбул йўли уни қоғозда ифодалаш орқали ҳал этишдир.

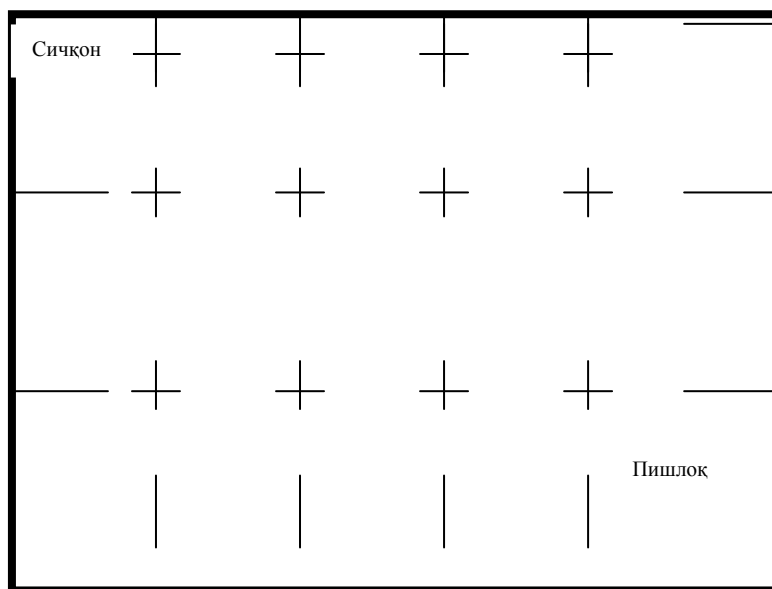
- Қуйида келтирилган расмлардаги шаклларни қоғоздан қўл узмаган ҳолда чизишга ҳаракат қилинг.



- Ушбу шаклдан нечта учбурчакни топа оласиз?



- Ўргатилган сичқон лабиринт орқали ўз емагини олиши керак. Ҳар бир бурилиш сичқонни емишига етишига имкон беради. Қуйидаги лабиринтда сичқоннинг пишлоқни олиш имконини берувчи неча йўналиши ифодаланган?



Юқоридаги машғулотларни амалга оширишда иштирокчилардан маълум толиқиш ҳолати пайдо бўлиши ҳам мумкин. Шунинг учун бошловчи кейинги машғулотларига ўтишда уларнинг руҳий енгиллашиб олишига имкон беради:

Марҳамат қилиб бир неча дақиқа енгиллашиб олинг. Турган хонамизни кўздан кечириб чиқинг. Бутун руҳий қувватингизни тўпланг, бутун кучингизни ҳар хил таъсирларга сарфлаб қўйманг.

Машғулотнинг мақсади: Интеллектни ўстириш.

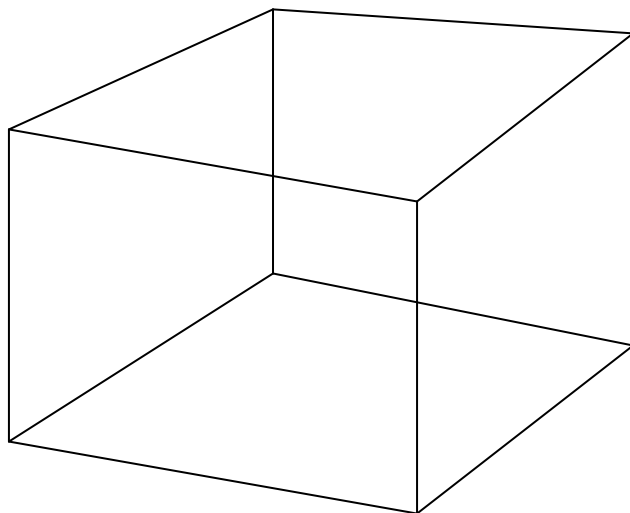
Машғулот учун зарур жиҳоз: ручка, қоғоз, топшириқлар тўплами.

Бошловчи иштирокчиларни давра бўлиб ўтиришга таклиф этади ва уларни фикрларини бирон бир йўналишга бошқариш учун «Агарбўлганда нима бўларди.» саволини ўзларига беришларини сўрайди. Шу орқали фаразий ҳарактердаги топшириқларни ўртага ташлайди:

- Агар осмон доимо қора бўлганда нима бўларди?
- Агар вақт тўхтаб қолса нима бўларди?
- Агар биз олти юз йил яшасак нима бўларди?
- Агар битта эмас учта жинс бўлса нима бўларди?
- Агар ҳазиллашиш қонун билан тақиқланса нима бўларди? Ушбу тарздаги фаразий саволлар гуруҳ ўртасида муҳокама этилади. Гуруҳ аъзоларининг ушбу саволларга нисбатан жавоб вариантлари қайд этилади ва уларнинг энг мақбуллари иштирокчилар томонидан баҳоланади.

Муҳокамадан сўнгра иштирокчилар бошловчининг таклифига кўра фикрий манипуляция машқини бажарадилар.

Фикрий манипуляция. Қуйида Некер кубини деб номланувчи шакл тасвирланган. Сиз кубга назар солинг. Унга бир неча вақт қараб туринг. Нима ўзгаришни сезаяпсиз? Сўнгра кубини айлантириб кўринг. Уни бир вақтни ўзида ҳам ўнг томон, ҳам чап томонини биргаликда кўришга ҳаракат қилинг. Агар Сизда ўз кучингизга ишонч бўлса, шубҳасиз онгингизни керакли ўринда бошқара олишга эришасиз.



Тенги йўқ Насриддин: баъзида парадоксал, ғайри-табиий ва мантиқсиз фикрларда ҳам ўзига хос жиҳатлар акс этиб туради. Бундай ҳолатнинг яққол гувоҳи сифатида Яқин Шарқдаги машҳур ва таникли Насриддин Афанди тўғрисидаги латифаларда ҳам интеллектнинг ажойиб қирралари кузатилади. Машғулотда Насриддин Афандининг латифалари билан танишилади. Аслида ушбу латифаларда ҳеч қандай мантиқийлик йўқдек туюлади. Аксинча уни ҳар бир шахс ўзида ўйлаб кўрса пурмаънолиги ва донишмандлик

синганлигининг гувоҳи бўлинади. Шу тарзда тренинг иштирокчиларига бир нечта латифалар тақдим этилади:

* Насриддин Афанди уйига бозордан бир бўлак жигар ва ундан овқат тайёрлаш йўриқномасини олиб келаётган экан. Бирдан осмонда бургут пайдо бўлиб, жигарни олиб учиб кетибди. Шунда Афанди бургутга қараб, ахмоқ, жигар яхши бўлгани билан, йўриқнома менда қолди-ку, деб унинг устидан кулиб қолибди.

* Насриддин туннинг ярмида кўчада юрса, қоровул уни кўриб қолиб, «Мулла нима қилиб юрибсиз?», деб сўраб қолибди. Шунда Афанди, «мен тушумни йўқотиб қўйдим, уни излаб юрибман» деб жавоб берибди.

* Афандининг хотини уйга югуриб кириб, унга бақира бошлабди: «Хой мулла эшагингиз йўқолиб қолибди». Афанди хотинига бамайлихотир қараб, «Худога шукур, яхши ҳам уни устида эмас эканман. Унда мен ҳам бирга йўқолиб қолган бўлардим» деб айтибди.

Шу тарзда Афанди латифаларининг мазмуни иштирокчилар томонидан муҳокама қилинади ва маъноси нимани англатиши таҳлил қилинади.

Ақлни чархлаш ўйинларини амалга ошириш бўйича маслаҳатлар:

* Ақлли одамлар биладиларки, ҳазил-мутойиба руҳлантиради ва ақлни тиниқлаштиради. Шу боис вақти-вақти билан ҳазилкаш ролига кириб туриш.

* Вақти-вақти билан нарсаларни тескари тарзда кўришга ҳаракат қилиш. Бу сизга янги истиқболдаги нарсаларнигина кўриб қолиш эмас, балки миёда тоза қон айланишига ҳам ёрдам беради.

* /айри-табiiй, ноодатiiй, ҳаммани қарахт қилувчи, чуқур ва қизиқарли ғояларни изланг. Уларни хотирангизда сақланг ва ўрни келганда улардан фойдаланиш.

Машқ: Ўтмишга қайтиш

Хотира машқлари

Ақлий қобилиятнинг юқори даражада бўлишида инсон хотирасининг етарлича ўрни бор. Ушбу коррекцион машғулотда ўқувчи ва талабаларнинг хотирасини ўстиришга мўлжалланган бир қатор машқлар ва уларни амалга ошириш бўйича тавсиялар келтириб ўтилади

Машғулот мақсади: хотирани ўстириш. **Машғулот учун зарур жихозлар:** кўрсатма берувчи материал, хотира машқлари тўплами, ручка ва қоғоз. Навбатдаги машғулот бошловчи томонидан «Ортга назар» деб номланувчи йўналтирувчи сўз билан бошланади. Барча иштирокчилар уни тинглаб турадилар.

Кириш-йўналтирувчи сўз: Сиз бир нечта далилларни эслаш учун бир оз вақт сарфланг. Буни бажариш учун хотираларингиз сифатида хизмат қилувчи диққатингизга мурожаат қилинг.

Улар қанчалик аниқ ва жонли. Улар қандай тез намоён бўлади?

Ушбу хотиротларни тўлиғича мияда жонлантиришга ҳаракат қилинг.

Оғирги бора қаерда сузганингизни эсланг.

Биринчи ўқитувчингизнинг исмини эсланг.

Охирги марта ўқиган романингизнинг иккинчи бобида нима ҳақида ёзилганини эсланг.

Канада пойтахтининг номини эсланг.

Саримсоқпиёзнинг ҳидини эсланг.

Нима учун осмон мовийлигини эсланг.

Ўн иккинчи бора нишонлаган туғилган кунингизда сиз нима қилганлигингизни эсланг.

Хотирангиз сиз учун яхши хизмат қилган пайтни эсланг.

Ўн олтининг квадрат илдизини эсланг.

Сиз кеча қандай кийим кийганлигингизни эсланг.

Қайин дарахтининг барги қандайлигини эсланг.

Илк таассуротларингизни эсланг.

Бизнинг психокоррекцион машғулотларимиз бошланган кунни эсланг.

Ушбу кириш-йўналтирувчи сўздан сўнгра иштирокчиларнинг ҳар бири ўз таассуротларини бирма-бир айтиб ўтадилар. Муҳокама тугагач иштирокчиларга хотира машқлари такдим этилади.

Асосий машқлар: Хотира учун машқлар

Сиз эслай оласизми...

* Бундан беш дақиқа олдин нима тўғрисида ўйлаган эдингиз?

* Бир соат олдин нима ҳақида ўйлаган эдингиз.

* Кеча шу вақтда нима билан машғул эдингиз?

* Охирги уч кун эрталабки нонуштага нималар тановул қилган эдингиз?

* Охирги дам олиш куни қандай кийим кийгандингиз?

Хотиранинг таҳлили

* Сизни илк хотираларингиз қандай бошланади?

* Энг таассуротли хотираларингиз нимадан иборат?

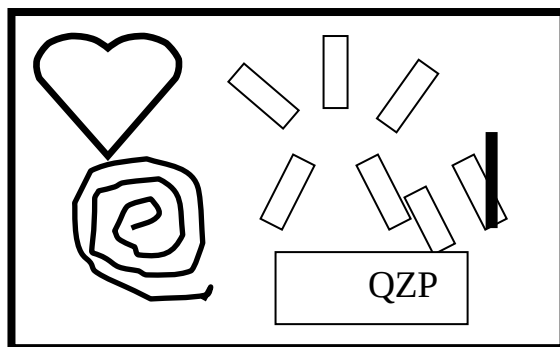
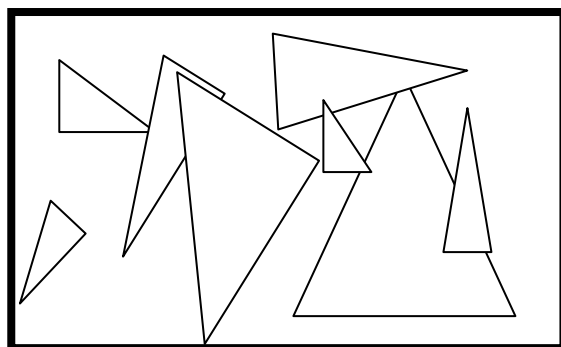
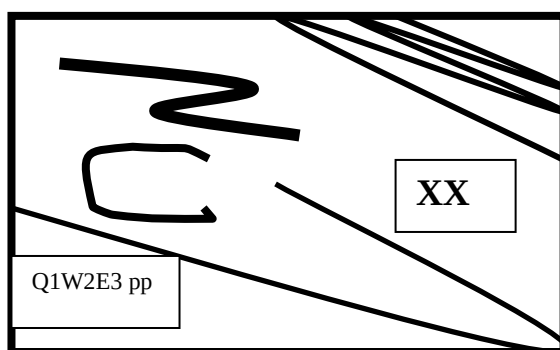
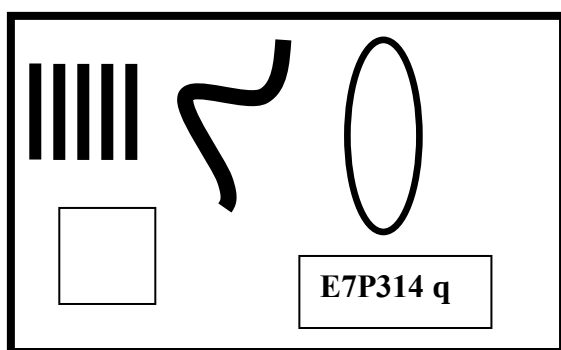
* Сизни тушкунликка тушурган хотираларингиз қандай?

* Ҳамма нарсадан яхшироқ эсда олиб қоладиган нарсангиз нима?

* Эсга олиб қолишга қийналадиган ҳолатингиз?

“Қисқа муддатли хотира” машқи

Қаршингиздаги кишига рўпара ўтириб олиб, бирон-бир матндан бир нечта гапни ўзингиз учун ўқинг. Кейин шеригингизга қараб гапни аниқ ифодалаб айтинг. Шеригингиз сиз айтган гапни такрорлаши керак. Агар у гапни айтишда хатога йўл қўйса яна қайтадан сиз тўғрилаб айтинг. Шеригингиз уни тўғри айтгач навбатдагисига ўтасиз. Бунда дастлаб қисқа гаплардан бошлаб, анча узун ва мураккаб гапларга ўтиб боринг. Визуал хотира. Бир неча дақиқа давомида қуйида келтирилган шаклларни кўздан кечиринг. Сўнгра уларни юқори аниқликда чизишга ҳаракат қилинг.



Кундалик хотира. Сиз ҳар куни ухлашга ётишга ҳозирлик кўраркансиз тимсоллар орқали кундалик воқеа-ҳодисаларни кўз олдингизга жонлантиринг. Бунинг учун эрталаб турганингизда то кечга қадар кечган воқеа-ҳодисаларни ва бир кунлик босиб ўтган йўлингизни изчилликда тикланг. Сиз бир кунлик хатти-ҳаракатларингиз яширин камера орқали назорат қилинган деб тасаввур қилинг.

Ушбу машғулотда иштирокчилар хотирани ўстиришга доир машқларни бажариш билан бирга ўзларига маълум бўлган машқлар ва усуллар билан ўртоқлашишлари эътиборга олинади.

Иштирокчиларга машғулот давомида амалга оширилган машқларни уйда мустақил бажариш вазифаси топширилади.

Машқ: Ақлнинг эгилувчанлиги

Учинчи куннинг биринчи машғулотида психотренинг иштирокчиларига таҳлил ва синтез жараёнлари бўйича машқлар тақдим этилади

Машғулотнинг мақсади: Муаммоларни ечишда таҳлил ва синтез жараёнларини амалга ошириш кўникмаси шакллантирилади.

Машғулот учун зарур жихозлар: машқлар тўплами, ручка ва қоғоз.

Дастлабки топшириқлар таҳлил жараёни учун ажратилган бўлиб, бошловчи бу сафар ҳам таҳлил жараёни машқларини иштирокчиларнинг ўзларидан бошлайди.

Машқ. Ҳар бир иштирокчи ўзининг ташқи қиёфасини тасвирлаши лозим.

Таҳлил-бўлакларга ажратиш жараёни бўлиб, ҳар бир иштирокчи ўзининг ташқи қиёфасини тасвирлашда, фикран ўз танасини қисмларга ажратиши керак. Сўнгра ҳар бир ажратилган қисмни тасвирлаши лозим. Тана қисмларини тасвирлашда иштирокчилар муҳим ва ўзига хос элементларни ҳисобга оладилар. Соч, сочнинг ранги; тери, терининг ранги; кўз, кўз ранги; оёқ, оёқ ўлчами; юз, юзнинг шакли ва бошқалар тарзида.

Иштирокчилар вазифани бажариб бўлгач, муҳокама қилинади.

Ушбу машқ таҳлил қилинган, иштирокчиларга бирон бир буюм ёки нарсани таҳлил қилиб бериш топширилади. Бунинг учун стол, қоғоз, туфли ёки хонадаги бирон бир буюм тавсия этилади. Иштирокчилар предметга қараб унинг қиёфасини қуйидаги бешта мезон бўйича кўриб чиқадилар: келиб чиқиши, материали, тарихи, айти вақтда фойдаланиши ва келажакда фойдаланиши.

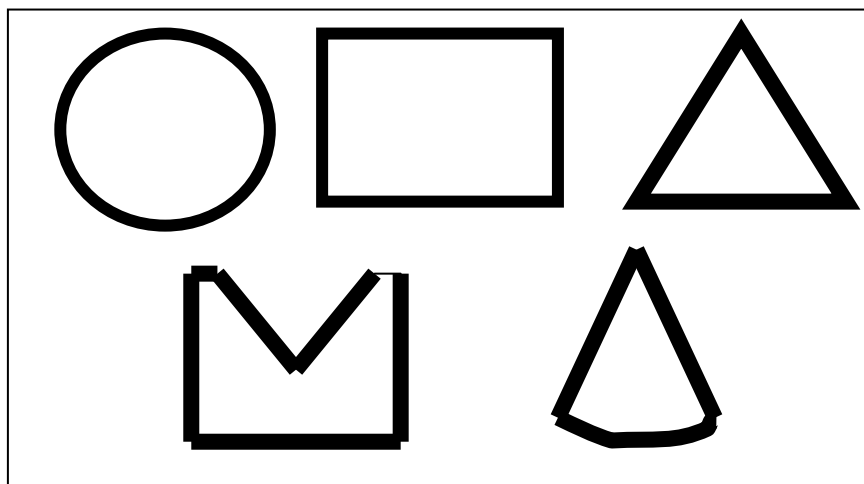
Топшириқ иштирокчилар орасида муҳокама қилинади.

Таҳлил учун машқлар.

1. Ушбу кетма-кетликдаги навбатдаги ҳарф қайси?

О Д Т Ч П Ш С...

2. Қуйида тасвирланган шаклларга қаранг ва улардан қайси бири принципиал жиҳатдан бошқаларидан фарқ қилишини аниқланг.



Синтез учун машқлар:

- **Нарсаларнинг моҳияти.** Қуйида келтирилган масалалар устида мулоҳазаланг. Дастлаб уларни ҳақиқат сифатида, уни асословчи учта далил келтиринг. Сўнгра тескарисини баҳоланг ва у бўйича ҳам учта далил келтиринг.
А) Ҳафтанинг бошқа кунларига қараганда шанбада қотиллик кўп содир бўлади.
Б) Одам туғилиш вақтида сайёраларнинг жойлашуви унинг тақдирига таъсир кўрсатади.
В) Одам маймундан тарқаган.
Г) Телевизор кўз учун ишлаб чиқилган сақич.
Д) Гўшт ейиш зарарли.
Е) Салбий кечинмаларни ичга ютуш соғлиқ учун фойдали.
- **Ҳарф ва рақамлар кетма-кетлигини топинг:**
АБВГДЕЖИК...
98 34 14 10...
3 1 4 1 5 9 2 6 5 3...
Й Ц У К Е
Топшириқлар бажариб бўлингач иштирокчилар орасида муҳокама қилинади.

“Қарор қабул қилиш” машқи

Машғулот мақсади: қарор қабул қилишга ўргатиш.

Машғулот учун зарур жиҳозлар: машқлар, ручка ва қоғоз

Машғулотни бошловчи томонидан кириш-йўналтирувчи машқ билан бошланади: Тасаввур қилинг дарё қирғоғи бўйлаб кета туриб қум ичидан ярми чиқиб турган оғзи маҳкамланган шиша идишни кўриб қолдингиз. Сиз идишни олдингиз ва уни очдингиз. Идиш ичидан булут каби тутун кўтарилиб, жодуланган жин гавдаланди. Бошқа жинлардан фарқ қилган ҳолда бу жин уч тилагингизни бажо келтирмайди. Балки сизни учта танловингизни амалга оширишга тайёр.

Биринчиси:

Иккинчиси:

Учинчиси:

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси «Таълим тўғрисидаги қонун»: - Тошкент, 1997.
2. Ўзбекистон Республикаси «Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури»: - Тошкент, 1997.
3. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси.- Тошкент: Ўзбекистон, 2000. – 25 б.
4. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Тошкент: Ўзбекистон, 1997. – 12 б.
5. Адизова Т.М. Психокоррекция. - Тошкент, 2006. – С. 37-56.
6. Акимова М.К., Козлова В.Т. Психологическая коррекция умственного развития школьников. – М.: АКАДЕМИЯ, 2000. – С. 35-43.
7. Ананьев Б.Г. Проблемы способности. – Москва: 1962. – 18 с.
8. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. – СПб.: Питер, 2001. – 686 с.
9. Айзенк.Г.Ю. Проверьте свои способности.- М.: 1992. – 17 с.
10. Бузин В.Н. Краткий отборочный тест. – М.: Смысл, 1992. – 6 с.
11. Давлетшин М.Г. Ёш даврлар ва педагогик психология асослари. -Тошкент: ТДПУ, 2006. – 43 б.
12. Заика Е. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся // Журнал вопр. психологии – М. 1990. - № 6. – 41 с.
13. Исмаилова Ф.С, Нишанова З.Т. Ўқувчиларнинг ақлий қобилиятларини ўстиришда ақлий ўйинлардан фойдаланиш. - Тошкент: 1993. - Б. 5-17.
14. Кадыров Б.Р. Способности и склонности. -Т.: Фан, 1990. - 105 с.
15. Қодиров Б.Р., Қодиров К.Б. Касбий ташхис методикалари тўплами. -Т.: Университет, 2003. - 34 б.
16. Махмудова Д.А., Ботиров В.М. Дикқатни ривожлантириш ва коррекциялаш усуллари. -Т.: 2006. - Б. 52-64.

17. Нишонава З.Т. Юқори синф ўқувчиларининг ижодий қобилиятларини ривожлантириш //Ўзбекистоннинг истеъдодли болалари / Республика илмий-амалий конференция материаллари. –Термиз, 1992. - Б. 83-85.
18. Нишонава З.Т. Психологик хизмат. -Т.: ТДПУ, 2006. - 38 б.
19. Нуруллаева Б.Б. Ақл ёшдами... // Фан ва туруш. – Тошкент, 2001. - № 2. – Б.18-19.
20. Психодиагностика / Нишонава З.Т., Қурбонова З., Абдиев С., Ш.Тўлаганова. - Т.: 2008. - 331 б.
21. Усманова Э.З. Как развить самостоятельность мышления. - Т.: Ўқитувчи, 2002. – С. 9-35.
22. Усманова Э.З. Мотивационно-эмоциональная регуляция мышления в конфликтной ситуации//Журнал вопр. психологии – Москва. 1986. - №4. – С. 131-136.
23. Шарафутдинова Х.Ғ. Ақлий қобилият психокоррекцияси // Соғлом авлод учун. - Тошкент, 2007. - №3. - Б. 12-14.
24. Шарафутдинова Х.Ғ. Ақлий қобилиятнинг қисқа танлов тести // Мактаб ва ҳаёт. - Тошкент, 2006. - №8. - Б. 26-28.
25. Шарафутдинова Х.Ғ.Разработка теста вербальных способностей // Республиканская научно-практическая конференция. - Душанбе: Сино, 1994. С. 8-10.
26. Шарафутдинова Х.Ғ. Таълим жараёнида ақлий қобилият психокоррекцияси // Мактаб ва ҳаёт. - Тошкент, 2008. - № 2. - Б. 18-20.
27. Ғозиев Э. Тафаккур психологияси. -Тошкент: 1990. - Б. 156-184.
28. Ғозиев Э. Умумий психология. II-том - Тошкент: Университет, 2002. - 54 б.
29. Ғозиев Э. Психология. -Тошкент: Ўқитувчи, 1992. - Б. 107-108.
30. Ғозиев Э.Ғ., Усмонова Ш. Интеллект психологияси. -Тошкент: 2003. - Б. 13-24.
31. www.psihol.ru
32. www.flagiston.ru
33. www.psiholog.uz
34. <http://psychology.net.ru>