

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
САМАРҚАНД ДАВЛАТ ЧЕТ ТИЛЛАР ИНСТИТУТИ**

МАМЛАКАТХОН НУРМАТОВА

**ШАХСНИНГ ИНДИВИДУАЛ
ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ
(Характер, темперамент, қобилият)**

Самарқанд - 2013

Мамлакатхон Нурматова. Шахсининг индивидуал психологик хусусиятлари (Характер, темперамент, қобилият). Ўқув-услубий қўлланма. - Самарқанд: СамДЧТИ нашри, 2013. - 88 бет.

Ушбу ўқув-услубий қўлланмада шахсга хос бўлган алоҳида хусусиятлар, яъни характер, темперамент, қобилият, истеъдод ва мулоқот маданияти ҳақида батафсил маълумотлар берилган. Мавзуга оид психологик тестлар ва психологик машқлар киритилган. Ушбу китоб барча инсон психологиясини ўрганишга қизиққан омма учун ёзилган.

Масъул муҳаррир **проф. Сирожиддинов Ш.С.**

Такризчилар: **доцент Турсунова М.**
 доцент Нарзиқулова Ф.Б.

*Ўқув-услубий қўлланма СамДЧТИ
илмий-услубий Кенгашининг 2013 йил 28
февралдаги 7-сонли қарори билан нашрга
тавсия этилган.*

КИРИШ

Психология фани инсонлардаги психик жараённи ўрганиши билан бошқа фанлардан ажралиб туради. Асрлар давомида психология тавсифий билимлар соҳаси сифатида ҳам шаклланмоқда.

Агар психологик фикр тарихига назар ташланса, унинг қадим ўтмишларга бориб тақалишини эътироф этиш мумкин. Чунки, одамзот ўзини ўзгалардан, атроф-муҳитдан айри англай бошлаган даврдан бошлаб, унда ўзига хос руҳий ҳолат ва жараёнлар тасаввури шакллана бошлаган. Ана шу тасаввур ва тушунчаларни яхлит тизимга солиб, унинг қонуниятлари тўғрисидаги дастлабки уринишлар унинг фан сифатида шаклланиши ибтидосига тўғри келади.

Рух ҳақидаги ғоялар қадимдаёқ Сукрот, Афлотун, Арастуларнинг фалсафий қарашларида шаклланган. Бирламчи психологик қарашлар фалсафа фани негизида пайдо бўлган эди. Буюк алломалар асарларида жон ва рух ҳақидаги қарашлардан таъсирланган ҳолда файласуф олимлар табиат, жамият ва инсон тафаккури ҳамда инсон руҳиятига ҳам эътибор қаратиб, инсон психологиясини ҳақли равишда фалсафа негизида шаклланган фандир дейишмоқда.

Кейинчилик бошқа фан соҳалари, айниқса, тиббий-биологик изланишларда инсон ва унинг мураккаб тузилиши, руҳий ҳаётига қизиқиш ортиб борган сари секин-аста психик жараёнлар ҳам яхлит бир тизими бўлиши мумкинлиги ғояси пайдо бўлади. Қолаверса, XIX асрнинг иккинчи ярмига келиб, инсон руҳияти тўғрисидаги психологик ҳамда фалсафий қарашлар билан табиий-илмий (анатомик, физиологик, биологик, биохимик ва бошқа) қарашлар ўртасида тафовутлар чиққани сари унинг алоҳида фан сифатида шаклланиши зарурати ортиб боради.

Эрампиздан олдинги V асрларда буюк олим Гиппократ темпераментлар ҳақидаги таълимотни яратади ва бу таълимот одамлар ўртасидаги индивидуал фарқларни илмий равишда тушунтириб беришда муҳим роль ўйнайди.

Эрампиздан олдинги асрларда психологик фикрларни яна қайтадан табиий-илмий асослаб, уни биология ва тиббиёт билан боғлади. Арастунинг “Жон ҳақида”ги асари ўша даврдаёқ психология махсус фан сифатида майдонга кела бошлаганлигидан далолат беради. XIX аср охирларида, 1879 йилда немис олими Вилгельм Вундт Лейбниц университетида дунёда биринчи экспериментал психологик лабораторияга асос солди, унда ўтказилган юзлаб тажриба ва экспериментлар психологиянинг алоҳида фан сифатида ўзини кўрсатишга ҳақли эканлигини исботлади. Вундтнинг айнан психология илми мактабини яратганлигида ҳам маъно бор. Чунки Вундт тиббиёт фани бўйича ҳам мукамал билимларга эга бўлиб, физиология соҳасида

хам муваффақиятга эришди, кейинчалик фалсафа фанига оид илмий назариялар яратди. Америкалик психолог В.Жеймснинг тадқиқотларида психология фани онг элементлари эмас, балки онг фаолиятини ўрганувчи фан деб таъриф топди.

Психология фан сифатида тан олиниб, олимларнинг қарашлари шаклланиб борган сари, кечинмалар табиатини негизидан ўрганиш эҳтиёжи пайдо бўла бошлади. XX асрнинг бошларида пайдо бўлган **психоанализ** йўналиши фандаги айнан шу камчиликни бартараф этиш мақсадида пайдо бўлди. Классик психоанализнинг асосчиларидан бўлган австриялик олим Зигмунд Фрейд психология нафақат онг соҳасини, балки бевосита одам томонидан англанадиган хулқ-атвор шакллари, ҳамда онгсизликка алоқадор ҳодисалар табиатини ҳам ўрганиши лозим, деган ғояни илгари суради.

Ўрта Осиёлик машхур мутафаккирлар Абу Наср Форобий, Абу Райҳон Беруний ва Абу Али Ибн Синонинг психология фани соҳасидаги фикрлари ҳозирги мустақиллик даври учун ҳам муҳим аҳамиятга эгадир. Қадимги замонлардан бошлаб ижтимоий ҳаёт эҳтиёжлари ҳар бир кишидан бошқа кишиларнинг хулқ-атворини ўрганишни ва ҳисобга олишни тақозо қилган.

Инсондаги психик ҳаёт соҳалари хилма-хил бўлиб, бир-бири билан чамбарчас боғланган бўлади. Психология фани вазифаси ана шу боғланиш ва муносабатлар қонуниятларини очиб беришдир.

Республикамиз мустақилликка эришгач, психология фанига эътибор кучайди. Шахсан Президент И.А.Каримов Фанлар Академиясининг юбилей кенгашида сўзлаган нутқида «Психология фанининг асосий вазифаси табиат ва жамият қонуниятларини тадқиқ этишни янада кенгайтириш ва чуқурлаштириш, унинг жамият моддий-техника базасини қуриш, фан-техника тараққиётини жадаллаштириш ва ишлаб чиқариш самарадорлигини ошириш, халқ фаровонлиги ва маданиятини юксалтириш, меҳнаткашларнинг тўғри дунёқарашини шакллантиришнинг долзарб муаммоларини ҳал этишга қўшаётган ҳиссасини оширишдан иборат экан»лигини айтиб ўтган эди.

Кун сайин илгарилаб бораётган жамиятимизда кишиларнинг ижтимоий фаоллиги тобора ортиб бормоқда. Психология фанини билишнинг икки ёқлама фойдали жиҳати: **биринчидан**, психологияни яхши ўзлаштирган шахс, ўзининг психик ҳолатлари, турли мазмундаги ҳиссиётларини, ихтиёрий иродавий ҳаракатларни чуқур таҳлил қила олса, **иккинчидан**, психологияни яхши билган шахс бошқаларнинг ички дунёси, турли ҳис-туйғу кечинмаларини тез ва тўғри англайди.

ИНСОННИНГ ИНДИВИДУАЛ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Жамият ҳаётида тинимсиз ўзгаришлар натижасида психологиянинг бир қанча тармоқлари юзага келди. Психология фанининг муҳим соҳаларидан бири шахс психологиясидир. Бу тармоқ шахснинг индивидуал хусусиятлари – характери, темпераменти, қобилияти, ҳулқ-атворининг етакчи омиллари, касб-хунарга мойиллигини ўрганади.

Шахс – ижтимоий ва шахслараро муносабат маҳсули, онгли фаолиятнинг субъекти бўлмиш индивиддир. Шахсга тааллуқли бўлган энг муҳим хусусиятлари унинг жамиятдаги мураккаб ижтимоий муносабатларига бевосита алоқадорлик, ижтимоий фаолиятга нисбатан ҳам объект, ҳам субъект бўлишидир. Демак, шахс ташқи ижтимоий таъсирларни ўз онги ва идроки билан қабул қилиб, сўнгра шу таъсирларнинг субъекти сифатида фаолият кўрсатади.

Ижтимоий муҳит – бу инсоннинг аниқ мақсад ва режалар асосида фаолият кўрсатадиган дунёсидир.

Ижтимоийлашув – инсон томонидан ижтимоий тажрибани эгаллаш ва ҳаёт фаолияти жараёнидир. Содда тил билан айтганда, ижтимоийлашув – ҳар бир шахснинг жамиятга қўшилиши, унинг меъёрлари, талаблари ва таъсирини қабул қилган ҳолда ҳар бир ҳаракатни ўз муомаласида кўрсатиши ва шу ижтимоий тажрибаси билан ўз навбатида ўзгаларга таъсирини ўтказа олиш жараёнидир. Таъсир этувчи ташқи омилларга оила, боғча, маҳалла, мактаб, махсус таълим ўчоқлари, олийгоҳлар, меҳнат жамоалари ҳамда норасмий уюшмалар киради. Ижтимоийлашув жараёнида шахс фаолиятини йўналтириб турадиган аниқ вазиятларга нисбатан боғлиқ бўлмаган турғун, барқарор мотивлар мажмуига эга бўлишлик шахснинг йўналганлигидир.

Олимлар шахс индивидуаллигини турли компонентларга ажратади. Бу компонентларини умумлаштирган ҳолда қуйидагиларни кўрсатиш мумкин.

1. Ижтимоий ҳолати ва роли
2. «Мен концепция» ва дунёқараш
3. Муносабатлар ва қадриятлар иерархияси
4. Ақлий ва амалий қобилиятлари
5. Характер
6. Темперамент
7. Ёши, жинси

Шахс индивидуаллиги деганда, нима тушунилади?

Индивидуаллик - шахснинг субъектив ва ижтимоий моҳиятини ифодалашдаги ўзига хос хусусият бўлиб - темперамент, характер, қобилият, истеъдод ва генийлик сифатларига бўлинади. Ҳеч бир инсон такрорланмасдир, шунинг учун ҳар бир киши ўз сифат ва хусусиятлари

билан бир-биридан ажралиб туради. Масалан, бир хил холерик темпераментли кишилар бор, улардаги қобилиятлар турлича, характерлари ҳар хил бўлиши мумкин.

Ушбу ўқув услубий қўлланмада инсонлардаги темперамент турлари, унинг оилавий муносабатлардаги аҳамияти, характер хусусиятлари шаклланишидаги таъсири, бола тарбиясида темпераментга аҳамият бериш ва темперамент хусусиятларини ҳисобга олиш зарурлиги ҳақида; характер, унинг турлари, шаклланиши ҳақидаги таълимотлар; қобилият, унинг турлари, қобилиятларни намоён этишда темпераментнинг аҳамияти, истеъдод ва гениалликнинг шахслардаги ўзига хос хусусиятларини индивидуал тарзда кўринишлари ҳақида батафсил изоҳланган.

ПСИХОЛОГИЯДА ТЕМПЕРАМЕНТ ТУШУНЧАСИ

Одамлар ўртасидаги индивидуал-психологик тафовутларда психиканинг динамик, деб аталмиш хусусиятлари муҳим ўринни эгаллайди. Инсон психологияси энг аввало психик жараён ва ҳолатлар интенсивлиги даражаси уларнинг у ёки бу тезликдаги жараёнларининг кечиши билан фарқланади. Маълумки, одамлар хулқ-атвор ва фаолият мотивлари нисбатан тенг бўлганда, бир хил ташқи таъсир этганда, бир-биридан таъсирланганда ва кўрсатаётган кучига кўра, сезиларли даражада фарқ қилади. Киши ҳаракатидаги ўзгариши табиий равишда кўпинча тарбияланган установакалар ва одатларга вазиятнинг талабига боғлиқ бўлади. Руҳий фаолиятнинг умумий хусусиятлари билан бир қаторда қизиқиш, қобилият, темперамент, характер каби шахсий индивидуал хусусиятлар бир кишининг ўзига хос тарзда бўлиб, шахснинг кундалик фаолияти давомида намоён бўлиб боради.

Шахслараро мулоқот давомида темперамент ва уларнинг хилма-хиллигини кузатиш мумкин бўлади. Баъзи инсонлар жўшқин, ҳиссиётли, кенг қизиқишли, серҳаракат бўлса, баъзилари эса вазмин, камгап, ҳаракатлари суст, бепарво, осойишта ёки ҳиссиётли бўладилар. Одамлар ўртасидаги бу фарқланиш индивидуал сифатларнинг муҳим соҳаси бўлган темперамент типлари хусусиятининг натижасидир. Шахсга хос ҳиссиётларнинг юзага келиш тезлиги ва кучи, умумий ҳаракатчанлигининг суръат ва сифати темперамент типи сифатларининг мажмуи ҳисобланади. Асаб тизимининг кучи, қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари ўртасидаги мувозанат ҳамда асаб жараёнларининг ҳаракатчанлик хусусиятини ташкил этади.

Психология фани тарихида темперамент ҳақидаги таълимотни биринчи бўлиб қадимги грек олими Гиппократ (э.а.460-356й) яратди. Гиппократ темпераментнинг моҳияти ва темперамент типларининг номларини асослашга ҳаракат қилиб, ўтказган тадқиқотлари асосида

темпераментга хос хусусиятларни бир тизимга тузиб, қуйидаги турларга ажратган: холерик, меланхолик, флегматик, сангвиник. Уларнинг ҳар бирига хос бўлган хусусиятларни алоҳида-алоҳида тавсифлаб берган. Греция файласуфлари тўрт элемент – ҳаво, сув, олов ва тупроқ элементларига мувофиқ келадиган сифатлар: иссиқлик, совуқлик, куруқлик ва намлик сифатлари тўғрисидаги гипотезаларга асосланган ҳолда, улар инсон аъзосида бу элементларга тўғри келадиган тўртта асосий суюқлик бор, деб ҳисоблайдилар.

Темперамент типларининг номлари ҳам ана шу суюқликлардан келиб чиққан. Масалан, холерик грекча “холе” сўзидан олинган бўлиб – ўт, сангвиник грекча “сандус” сўзидан олинган бўлиб – қон, меланхолик грекча “меланхоле” сўзидан олинган бўлиб – қора ўт, флегматик грекча “плеγμα” сўзидан олинган бўлиб – шилимшиқ модда, деган маъноларни билдиради. Гиппократ таълимотига кўра, ҳар қайси одамда юқоридаги тўрт хил суюқликдан бири кўпроқ бўлиб, инсон аъзосида устун туради.

Буюк олим ва аллома Абу Али ибн Сино ҳам кишилар темпераментига хос хусусиятларни ўрганиб чиқиб, темперамент типларининг инсон аъзосига хос бўлган кўринишлари ҳақида манбаларда ёзиб қолдирган. Кишилар темпераментига хос бўлган турларни аъзодаги тери, соч, танаси, кўз қарашлари, хатти-ҳаракатлари ва хулқ-атворига асосланиб мижоз турини тўртга ажратиб баён этган.

Антик фан давридан бери ўтган кўплаб юз йилликлар мобайнида психиканинг динамик кўринишлари бўйича фарқларнинг сабабларини аниқлашни мақсад қилиб қўйган турли хил янги гипотезалар илгари сурилди. Жумладан, немис файласуфи И.Кант **қон - индивидуал хусусиятлардан бири бўлган темпераментнинг табиий асоси ҳисобланади**, деган эди. Рус педагоги, анатоми П.Ф.Лесгафтнинг ғояси ҳам шу нуктаи-назарга яқин эди. Бу олим **темпераментнинг асосида қон айланиш хусусияти ётади, деб ёзган эди**. Бу фикрга биноан организмнинг қўзғалувчанлиги индивидуал характеристикаси ва турли хил омилларга жавоб реакцияларнинг давомийлиги қон айланиш тезлигига ва кучига боғлиқ бўлади. Немис психологи Э.Кречмер индивиднинг психик тузилиши тана тузилишига, тананинг умумий тузилишига тўғри келади, деган тасаввурларни асослади. Барча психик кўринишларнинг бевосита асосини бош миянинг, психика аъзолари хусусиятлари ташкил қилишини тўла ҳисобга олиш зарур. Суюқлик ёки шарбатларнинг, организмнинг аҳамияти тўғрисидаги бошланғич ғоя тасаввурлар билан бир-бирига яқинлашса ҳам темпераментнинг табиий асосини тадқиқ қилиш учун хулқ-атвор динамикасига таъсир этадиган барча ички шароитлар, албатта мия орқали таъсир қилади. Ҳозирги замон Америка психологи Диамонд таълимотида темперамент хусусиятларини инсонлардаги фаоллик даражаси, ҳис-туйғунинг ифодаланиши,

эмоционал ҳолатларнинг намоён бўлиши билан ажратиб олиш мумкинлигини таъкидлади.

Темперамент типлари ҳақидаги илмий назарияни рус олими И.П.Павлов ҳам яратди. Бу соҳада ўзининг “Асаб тизимининг типлари” номли таълимотини кашф этди. **Академик И.П.Павлов асаб тизимининг кучли, мувозанатсиз – холерик, кучли, мувозанатли, эпчил – сангвиник, кучсиз, таъсирчан – меланхолик, кучли, мувозанатли, суст – флегматик каби тўртта умумий типини аниқлади.** Академик И.П.Павлов жуда кўп тажрибалар натижасида асаб тизимининг кучи ҳужайралардаги физиологик моддаларнинг қолган миқдори белгиланиши билан исботлайди. Асаб тизимининг кучи, кўзғалиш, тормозланиш жараёнига ҳам тааллуқли бўлиб, кучли кўзғовчиларга бардош бера олиш қобилятида намоён бўлади. Асаб тизимининг генотипик омиллари кўпроқ иштирок этган ҳолда организмда пайдо бўладиган алоҳида руҳий хусусиятларнинг нималарга боғлиқлигини ифодалаб беради. Бу асослар И.П.Павлов томонидан очиқ берилган ва кейинчалик кўпгина психофизиологлар томонидан пухта тадқиқ қилинган. Асаб жараёнларининг кучи, уларнинг вазминлик ҳолати, ҳаракатчанлиги, шунингдек, фаоллиги ана шундай хусусиятлардандир.

Асаб тизими физиологик хусусиятлар кўрсаткичи билан психик фаолият динамикасининг юқорида кўрсатиб ўтилган тавсифлари ўртасида ишонарли миқдорий ўлчамлар мавжудлиги таъкидлаб ўтилади. Масалан, а) диққатнинг кўзгалувчанлиги билан эмоционал кўзгалувчанлик ўртасида бир томондан ана шундай боғланиш мавжуд бўлса, иккинчи томондан асаб тизимининг заифлигига оид кўрсаткичлар ўртасида;

б) асаб тизимининг ҳаракатчанлик ва инертлик ўртасидаги;

в) резистентлик билан кўзғалиш жараёни кучи ўртасида боғлиқликлар мавжудлиги;

И.П.Павловнинг лабараторияларида бош миёна катта ярим шари қобиғининг иши, умумий хусусиятлари ўрганилди ва кашф этилди. Асаб жараёнларининг кучи энг кўп ҳаётий аҳамиятга эга бўлган жуда муҳим кўрсаткичлардан биридир. Қобиқ ҳужайралари иш қобиляти, уларнинг чидамлилиги кўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари кучига боғлиқ бўлади. Маълумки, теварак-атрофдаги олам асаб тизимига кўплаб турли-туман таассурот ёғдириб туради; баъзан узоқ вақт давомида оғир ишни бажариш талаб қилинади; ҳаётда асаб зўриқишини талаб қиладиган фавқулодда воқеалар, катта кучли кўзғатувчилар учраб туради. Одам асаб тизими қанчалик кучга бардош бериши мумкинлигини кўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг кучига боғлиқ бўлади.

Демак, темперамент – инсон шахсининг алоҳида хусусияти бўлиб, шахснинг эмоционал қўзғалувчанлиги, психик фаолият тезлиги, ҳис-туйғуларнинг ифодаланиши, мулоқотга киришувчанликни ифадоловчи, нисбатан барқарор туғма хусусият ҳисобланади. Ҳар бир кишида темпераментнинг ўз tipi, унинг асосида ётган асаб тизими хусусиятлари жуда барқарор бўлади.

Марказий асаб тизими билан боғлиқ равишда бўлганлиги сабаб, темперамент инсонга туғма равишда, яъни наслий йўл билан берилади. Бироқ, инсоннинг темпераменти ёш улғайиши, яшаш шароити ва таълим-тарбиянинг таъсири натижасида кам ҳолларда ўзгариши ёки ижтимоийлашуви мумкин.

ИНСОНЛАРДАГИ ТЕМПЕРАМЕНТ ТУРЛАРИ

Кишининг темпераменти ҳақидаги тасаввур одатда шу шахс учун хос бўлган айрим психологик хусусиятлар асосида вужудга келади. Олий асаб фаолиятининг темперамент турлари хусусияти ҳақида қуйидагича таърифлар берилади.

Холерик темперамент (ҳаракатчан, сержаҳл ва чакқон) – ҳиссиётнинг тез ва кучли қўзғалувчанлиги, барқарор бўлиши билан ажралиб туради. Холерик темпераментли кишиларнинг ҳиссиётлари уларнинг имо-ишораларида, (мимикаларида), ҳаракат ва сўзлашувларида яққол кўриниб туради. Бундай темпераментли кишилар чакқон, ҳаракатчан, серғайрат ва қўзғалиш жараёни тормозланиш жараёнидан анча кучлироқ бўлади.



ХОЛЕРИК



- *Жуда ғайратли, ишга эҳтирос билан берилиш қобилиятига эга бўлган, тез ва шиддатли, қизгин эмоционал “портлаш” ва кайфиятнинг кескин ўзгаришларига мойил, илдам ҳаракатлар қиладиган киши холерик деб аталади.*

Бу тип вакиллари сабр-тоқат керак бўладиган ҳолларда ўзларини тутиб туришлари кийин бўлади. Улар жуда фаол ҳаёт кечиришга интилишади, ҳаракатлари ва сўзларида кескинлик, баъзида эса кўполликни ҳам кўриш мумкин. Уларнинг ҳаракатлари фикрларидан олдин юради, шунинг учун ҳам улар бир ишни қилиб қўйиб, кейин мулоҳаза юритадилар. Улар гоҳида хушчақчақ ва дилкаш суҳбатдош, гоҳида эса сержаҳл ва асабий ҳолда бўладилар. Ана шундай пайтда уларни умуман гап тушунтириб бўлмайдиган даражадаги қиёфада кўриш мумкин.

Сангвиник темперамент (хушчақчақ, сўзамол) – ҳиссиётнинг тез, кучли қўзғалувчанлиги, лекин беқарор бўлиши билан фарқланади. Сангвиник темпераментли кишиларнинг кайфияти тез-тез ўзгариб, бир кайфият ўзига тескари бўлган иккинчи бир кайфият билан тез алмашиб туриши мумкин. Сангвиниклардаги жараёнлар холериклардаги сингари тез бўлади. Бу хил темпераментли кишилар илдам, чاقқон, серҳаракат ва жўшқин бўлади. Улар кўп ишга тез ва ғайрат билан киришадиган, лекин ишдан тез совийдиган бўлишади. Бир зайлдаги ишларни узоқ, давомли суратда бажаришга мойил бўлмайдилар. Бир турдаги фаолиятдан иккинчи турдаги фаолиятга осонлик билан ўтади. Таниш ва дўстлари кўп, бегона кишилар даврасида ўзини эркин тутати.

Сангвиник



- *Сезгилари психик фаолликка эга бўлган, атрофда бўлаётган вазифаларга тез муносабатини билдирувчи, таассуротларни ҳадеб ўзгартришга интилувчи, кунгилсизликларни нисбатан енгил утказиб юбуровчи, жонли, ҳаракатчан, ифодали мимикаси ва ҳаракатлари бўлган киши сангвиник дейилади.*

Меланхолик темперамент (ғамгин, таъсирчан)– хиссиётнинг секин, лекин кучли кўзгалувчанлиги ва барқарор бўлиши билан фарқланади. Меланхоликлар барқарор, давомли кайфиятга мойил бўлиб, бу тур одамлар сусткаш бўладилар. Бу темперамент эгалари ишга бирдан киришмаслиги мумкин, лекин киришганда ҳам бошлаган ишини охирига етказди. Улар бир нарсадан хафа бўлсалар бу хафалик узоқ давом этади, барқарор бўлади. Меланхолик типигаги кишиларнинг асаб жараёнлари кучсиз бўлиб, тормозланиш жараёни кўзғалиш жараёнларидан устун туради. Тез ҳаяжонланадиган, таъсирчан, ёқимли ёки ёқимсиз ҳисларни чуқур қабул қиладиган ва мулоқот давомида секин гапирадиган кишилардир. Уларнинг асаб тизимлари заиф, ҳар нарсага эътиборли ва эҳтиёткор бўлишади.

Меланхолик

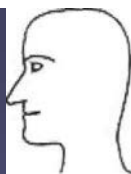


- *Таъсирчан, чуқур кечинмали, гап кўтара олмайдиган, аммо атрофдаги воқеаларга унчалик эътибор бермайдиган, ўзини тўхтата оладиган ва секин овоз чиқарадиган кишилар меланхоликлар деб аталади.*

Флегматик темперамент (босиқ, оғир табиатли)– хиссиётнинг жуда секин, кучсиз кўзғалиши ва узоқ давом этмаслиги билан характерланади. Флегматик темпераментли кишилар, хиссиётларнинг ташқи ифодаси кучсиз бўлади. Бу хил темпераментли одамларни хурсанд қилиш, хафа қилиш ёки ғазаблантириш анча қийин.

Флегматикларда психик жараёнлар суст ўтади. Бу хил темпераментли одамлар ниҳоят оғир, юввош, босиқ, ҳаракатлари салмоқли бўлади. Флегматик типигаги кишилар хиссиётга тез берилмаслиги билан ажралиб туришади. Улар арз холини ҳаммага айтавермайди, бошқаларнинг хиссиётларини ҳам бепарволик билан кузатади. Улар узоқ кута олиши ва сабр-тоқатли бўлиши билан бошқа темперамент эгаларидан ажралиб туришади.

Флегмат



Юраги кенг, барқарор интилишларга ва доимий ҳис-туйғуларга эга, ҳаракатлари ва нутқи бир хил маромда бўлган, руҳий ҳолатини ташқи томондан ифода этмайдиган киши флегматик, деб аталади

Психологик тадқиқотлар натижасига кўра, темперамент турлари аралаш тарзда учраши ҳам кузатилади. Инсонда қайси типдаги темпераментнинг хусусиятлари кўпроқ намоён бўлса, шунга қараб у ёки бу темперамент типига мансуб деб аталади.

Ҳар бир темперамент типининг ўзига хос ижобий ва салбий томонлари бор. Жумладан, **холерик темпераментли шахснинг ижобий томони** унинг ғайратлилиги, ҳаракатлар тезлиги, қатъийлигида; **салбий томони** тормозланиш жараёни суст бўлганлиги сабаб ножўя ҳаракатларни содир этиб қўйиш ҳолатларининг юзага келиши; **флегматик типининг ижобий ҳислатларидан бири** босиқликда, ҳиссиётларни енгиб ўта олишда; **салбий жиҳати** сусткашлиги, бепарволиги баъзида ялқовлигида; **меланхоликларнинг ижобий томони** эҳтиёткорона муносабат, осойишталик; **салбий томони** улар оддий воқеалардан ҳам таъсирланиши, арзмаган нарсадан хафа бўлишидир. **Сангвиник типдагиларнинг ижобий томони** ҳаракатлари тез, мулоқотга киришувчан, интизомга чақириш осонлиги; **салбий томони** режалар тузади-ю, бироқ тез воз кечиши, ҳиссиётлари тез қўзғалиши, лекин узоқ вақт давом этмаслигидир.

Темперамент хусусиятлари ақлий меҳнатга таъсир этиши, ақлий жараёнларнинг тезлигига, диққатнинг барқарорлиги ва кўчиши, ишга “жалб қилиш” динамикаси, иш давомида эмоционал жиҳатдан ўз-ўзини

тартибга солиш, асабнинг маълум даражада зўриқишини белгилаб беради. Темпераментнинг фаоллик даражаси ва ҳаракатчанлик даражаси каби хусусиятлари таълимнинг муваффақиятига қарама-қарши таъсир кўрсатади. Шу билан бирга фаолиятнинг баъзи турларида темперамент хусусиятларидан фақат уларнинг бажарилиш жараёнининг бориши эмас, балки маълум даражада натижаси ҳам боғлиқ бўлишидир. Фаолиятнинг бу турларига нисбатан психиканинг анча макбулроқ ва камроқ даражада барқарор белгилар тўғрисида гапириш мумкин. Ҳаракатлар суръати ва жадаллашувига қатъий талаблар қўйиладиган меҳнат соҳаларида психиканинг индивидуал хусусиятлари меҳнат фаолияти қобилиятига таъсир этувчи омил бўлиши мумкин.

Ҳар бир соҳада – фан, техника, санъат соҳасидаги ҳар хил касб эгалари орасида темпераментнинг турли хил типлари вакиллари учратиш мумкин. Кўпчилик шоир ва ёзувчиларда таъсирчанликнинг юқори даражасини кузатган ҳолда уларни меланхолик темпераментли шахслар сирасига тегишли деб айтиш мумкин. Касб танлашда ҳам темпераментнинг аҳамиятли жиҳатлари маълум маънода ўз таъсирини ўтказadi. Баъзи бир касблар борки, улар олдига юқори даражада талаблар қўйилади. Масалан, футболчи бўлиш учун чакқонлик, серҳаракатчанлик талаб этилса, актёр ёки санъаткор бўлиш учун эмоционал қўзғалувчанлик қучли бўлиши лозим.

ЭР-ХОТИН МУНОСАБАТЛАРИДА ТЕМПЕРАМЕНТНИНГ АҲАМИЯТИ

Жамиятда барқамол инсон тарбияси оила ва жамият ҳамкорлигини кўзда тутadi. Жамият ижтимоий-иқтисодий тараққиётини жадаллаштириш шароитида инсон омилини ҳисобга олиш давр талабига айланди. Киши хислатлари унинг меҳнатга, маънавий, ғоявий ва маданий бойликларга муносабати оилада шаклланади.

Оилавий муносабатлар жараёнида шахсларaro муносабатлар муҳим ўринни эгаллайди. Инсон шахсияти ривожланишининг асосий белгиси шундаки, унинг ҳаёт фаолиятидаги энг мураккаб вазиятларда масъулиятни ҳис этиш, ўз иродаси ва характерини воқеалар жараёнида такомиллаштиришдан иборатдир. Ўз «МЕН»идаги ўзликни англаш, атрофдаги одамлар, яқин кишилар кайфиятларини чуқур ҳис эта олиш ва тушуна билиш шахснинг ривожланиш даражасини белгилайди.

Маълумки, оилаларда эр-хотин ўртасидаги муносабатлар индивидуал психологик хусусиятлар таъсири натижасида ҳам мулоқот шакли намоён бўлади. Албатта, ёш оила юзага келар экан, улар бир-бирларини севиб турмуш куриш жараёнида ўзарo муносабатларда эмоционал яқинликни йўқотмаслиги лозим. Бунинг учун эр-хотин

оиладаги ўзаро мулоқоти, шахслараро мулоқотнинг умумий қонуниятларига бўйсуниб билан бирга ўз темпераментларидан келиб чиқиб ҳам муносабатда бўладилар. **Бир-бирининг индивидуал хусусиятини ўрганган ҳолда муносабатда бўлиш оиладаги ижобий муҳитни, эр ва хотиннинг бир-бирини тушуниши, оилавий (жинсий) муносабатларнинг мустаҳкамланишига олиб келади.**

Бу каби муносабатларда индивидуал типологик хусусиятларнинг муҳим ўрни борлиги ҳақида таъкидлаб, эр-хотин ўртасидаги муносабатларда темпераментнинг ўзига хос жиҳатлари орқали намоён бўладиган икки томонлама муносабатни кузатиш мумкин. Темпераментнинг 4 хил кўриниши улардаги хулқ-атвор хусусиятлари, руҳий фаолияти, ҳаракатлар тезлиги, ҳис-туйғуларнинг ифодаланиши, мулоқотга киришувчанлиги каби барқарор туғма индивидуал типологик хусусиятларни намоён этади. **Оилада эр-хотин ўртасидаги муносабатларда темпераментга аҳамият бериш оиланинг ҳамжиҳатлигига, севги-муҳаббат туйғуларининг йўқолмаслигига, баъзида юзага келадиган зиддиятларни кўп содир бўлмаслигига олиб келади.**

1. Сангвиник типга эга бўлган шахслар сўзамол, мулоқотга киришувчан, янги шароитга тез мослашадиган, ҳис-туйғулари тез сезиладиган кишилар бўлганлиги сабаб, бундай темпераментдаги шахслар ҳаётни мазмунли ўтказишга, оилавий хушчақчақлик ва хотиржамлик мувозанати сақлашга интилиб яшайдилар. Оилада юзага келадиган низоли вазиятларда ўзларининг маълумотларини, фикрларини тўлиқ етказиб беришга ҳаракат қиладилар. Сангвиник темпераментли кишилар оилада ёки жамоада юзага келадиган муваффақиятсизлик ва руҳий тушқун ҳолатларни нисбатан енгил ўтказиб юбуровчи, ҳаракатчан кишилардир. Бу темперамент эгалари кўпгина ҳолларда ҳар қандай темперамент вакили билан психологик жиҳатдан мослашуви осон кечади.

2. Холерик типдаги шахслар юкори даражада кўзгалувчан, ҳаракатлари тез, кизикқон, беихтиёр ҳаракатлари тезда намоён бўладиган кишилар бўлганлиги сабаб, бу темперамент эгалари кайфияти ўзгарувчан, бир дақиқадан сўнг қандай ҳолатда бўлишини билиш жуда мураккабдир. Оилавий муносабатларда улар ўзларини мағрур, баъзида эса жahlдорлик, кучли асаб қўзғалиши каби эмоционал ҳолатларда намоён бўлади. Холерик типдаги шахслар оилавий муносабатларда юзага келадиган низоли вазиятларда, ўз ташқи кўриниши орқали ташқаридан сезиларли даражада ҳаракатларни амалга оширади. Оилавий турмушда холерик ва меланхолик темпераментига хос бўлган шахслар бирга бўлишса, у ҳолда холерик ўзининг босиқликни ушлаб тура олмайдиган жиҳати билан оиланинг бошланғич давридаёқ бир неча бор ўзаро келишмовчиликларни содир этади, буйруқ оҳангидаги мулоқотни

меланхолик темпераментли шахс томонидан кучли руҳий таъсири юзага келади, узоқ вақт эслаб юради ва натижада бу жуфтлик баъзида муваффақиятсизликка дуч келади. Оилада эр-хотин бир хил холерик темпераментли бўлса, арзимаган нарсалар учун эр-хотин ўртасида низо-жанжаллар вужудга келиши мумкин.

3.Меланхолик типидagi шахслар ўта таъсирчан, кўнгли нозик, арзимаган ҳолат ва жараёнларни тезда ўзига қабул қилиши, тез-тез ҳаяжонга тушиб қолиш хусусияти билан бошқа темперамент вакилларида ажралиб туришади. Оилавий муносабатларда низоли ҳолатларни кўп содир қилмайди, баъзи ҳаёт тўсиқлари ва қийинчиликларига чидамсиз, келажак ҳақида чуқур қайғуриб ваҳимага тушади. Оилавий муносабатлардаги кескин муносабатлар меланхолик темпераментидаги шахсларга салбий таъсир этади, шу сабабли уларга фаолиятидаги камчиликни кўрсатмоқчи бўлса, аввал унинг ижобий хислатларини таъкидлаб, сўнгра камчилик ва хатолари ҳақида тушунтириш лозим бўлади. Оилада бир хил меланхолик типидagi шахслар бирга бўлишса, оилавий ҳаёт бироз зерикарли кечади. Флегматик типидagi кишиларнинг босиқлиги уларга ёқимли руҳий хиссий ҳолатни юзага келтиради.

4.Флегматик типидagi шахслар одатда хотиржам, босиқ, хис туйғулари юзида ифодаланмайдиган кишилардир. Ташки таъсирларни бошқа кишиларга билдирмаган ҳолда ўзининг хулқ-атвор, одатларини камдан-кам ўзгартиради. Оилавий муносабатларда низоларни ўзи томонидан содир этмайди, оғир ва босиқ типдаги шахс бўлганлиги сабабли бундай темпераментли кишиларда юзага келадиган зид ҳолатларни улар хотиржам енгиб ўтишга ҳаракат қилади. Флегматик типидagi шахс ҳар қандай темперамент вакили билан оилада ҳамжиҳат яшай олади. Баъзи ҳолларда улар билан бирга яшаш зерикарли ҳолатларга олиб келади.

Оилавий ҳаёт тарзида темпераментнинг аҳамияти жуда катта рол ўйнайди, шу сабабли темпераментларни эътибордан четда қолдириб бўлмайди. Ўзаро оилавий муносабатларда сангвиник ва меланхолик, сангвиник ва холерик, сангвиник ва флегматик бир-бирига келишган тарзда ҳаёт кечиришларида низоли ҳолатларни кўп содир этмасликлари кузатилади. Яна шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш лозимки, сангвиник типидagi шахслар ҳар қандай темпераментга хос бўлган кишилар билан муваффақиятли ҳаёт кечира оладилар, улар ўз жуфтига тез мослаша олиш қобилиятига эга бўлишлари билан ажралиб туришади.

Оилавий муҳитда келиша олмайдиган темперамент эгалари ўртасида ҳам мувофиқлик бўлиши учун, оилавий муносабатларда фикрлар яқинлиги, инсоний муомаланинг турли вазиятларда ахлоқнинг муайян қоидаларига риоя қилиш, ўз хулқини назорат қилиш каби

хусусиятларни ўзида мужассамлаштирмоғи лозим бўлади. Айниқса, ҳар бир индивидда педагогик-психологик билим савияси, оилавий ҳаётни мустаҳкамлашга интилиш, маданий савия даражаси, ўзаро муносабатлардаги маданиятга эга бўлиш лозим.

ХАРАКТЕР ХУСУСИЯТЛАРИНИНГ ШАКЛЛАНИШИДА ТЕМПЕРАМЕНТНИНГ АҲАМИЯТИ

Психология фанида шахсларнинг индивидуал типологик хусусиятларидан энг муҳим томони характер бўлиб, темперамент билан ўзига хос психологик хусусиятларни ёритишда уларнинг ўзаро боғлиқлиги ва фарқларини ўрганиб чиқиш лозим. Жамиятимиз таркибида янги - янги қатламлар вужудга келаётган бир даврда одамларнинг хулқ-атворида, шахсларнинг ижтимоий муносабатлар тизимида умуминсоний қадриятларга асосланган ҳолда миллий характер хусусиятларининг юзага келиши ва ривожланиши юксак даражадаги маънавият сифатида эътироф этилмоқда.

Темпераментнинг хусусиятлари характернинг кўринишларига оз бўлса-да ўз таъсирини ўтказди. Темперамент ва характернинг хусусиятлари кишининг умумий қиёфасини белгилайдиган амалда ажралмайдиган қотишмасини ташкил этади. Характер - бу шахснинг фаолият ва мулоқот жараёнида таркиб топадиган, намоён бўладиган индивидуал хусусиятлар бўлиб, индивид учун у типик хулқ-атвор хислатлари бўлиб ҳисобланади.

Темперамент ва характер бир-бири билан боғлиқлигини кузатган ҳолда кишиларда ўзига хос характер хусусиятини намоён этади. Масалан, бир оилада улғаяётган ака-ука бир хил шароитда улғайишади, ота-оналари ҳам бир хил тарбияни қўллашади, бироқ уларда икки хил хулқ-атворни кузатиш мумкин. Акасидаги жўшқинлик укасида сезилмаслиги мумкин. Сабаби, уларнинг темпераментида икки хил типга эга бўлган ўзига хос индивидуал хусусиятларни кўриш мумкин.

Темпераментнинг баъзи бир жиҳатлари характер хусусиятларини намоён этишда хизмат қилади. Темперамент алоҳида олинган ҳар бир кишининг умумий ва асаб тизимиининг асосий тавсифи бўлиб, бу тавсиф шахснинг бутун фаолиятига таъсир этади. Темперамент орқали инсон баъзида ўзига хос характер хусусиятларини ҳам намоён этади. Масалан, тез ҳаяжонланиш натижасида айниқса, меланхолик темпераментли кишиларда ўз-ўзига нисбатан ишончсизлик пайдо бўлади. Ишончсизлик орқали эса шахсда қўрқоқлик характер хислати намоён бўлиши мумкин. Журъатсизлик ва ваҳималиликни бартараф этиш меланхолик темпераментли кишиларда бироз қийин кечади.

Холерик ёки сангвиник типдаги кишиларда ўз темпераментидан келиб чиқиб, ташаббускорлик ва қатъийлик каби характер хусусиятини таркиб топтириш мумкин. Флегматик типдаги одамда эса ташаббускорликни таркиб топтириш ниҳоят даражада қийин жараён ҳисобланади.

Жамиятда иштирок этаётган шахсларда ўзига хос темперамент хусусиятларини ижтимоий меъёрларга асосланиб, характер хусусиятларини ижобий томонга ўзгартириш лозимлигини айтиб ўтиш жоиздир. Масалан, холерик темпераментли кишиларда ўзини тута билишни, сангвиникларда саботлиликни, флегматикларда фаолликни, меланхоликларда таъсирга қўп берилмасликни англаш лозим бўлади. Характер субъектнинг биргаликдаги фаолиятга қай тарзда фаол жалб қилинишига қараб ҳатти-харакатларда ва ишларда намоён бўлади. Фаолият мазмунига, ҳаётда бўладиган қийинчиликларнинг муваффақиятли ёки муваффақиятсиз бартараф этилишига, асосий ҳаётий мақсадларга эришишда узоқ ва яқин истикболларга боғлиқ тарзда бўлади.

Шахсни жамиятда нима қилаётгани билан эмас, балки уни қандай бажараётгани билан ҳам характерланади. Масалан, оддий ишчи сифатида жамиятда мавқега эга бўлган киши ўзида камтарлик, меҳнатсеварлик каби ижобий сифатларни намоён этган бўлса, жамиятда юқори мавқега эришгач унда такаббурлик, манманлик каби салбий сифатларни ўзида шакллантириши мумкин. Характернинг шаклланишида кишининг теварак-атрофдаги муҳитга, ўз-ўзига, бошқа кишиларга қандай муносабатда бўлиши муҳим ҳисобланади. Шу билан бирга бу муносабатлар характернинг энг муҳим хусусиятларини таснифлаш учун асос бўлади.

Характер хусусиятлари инсонда оила муҳитида, жамият таъсири остида ва таълим - тарбияда шаклланади. Инсонга туғма равишда берилган темперамент хусусиятлари жамиятнинг фаолият турларига қараб ижтимоийлашади. Темперамент алоҳида олинган ҳар бир кишининг умумий ва асаб тизимининг асосий тавсифи бўлиб, бу тавсиф шахснинг бутун фаолиятига таъсир этади.

Характер ва темпераментнинг шахс фаолиятидаги уйғунлиги шахслараро муносабатларда, эмоционал ҳолатларни бошқаришда намоён бўлади. Демак, характер ва темперамент шахснинг индивидуал хусусиятларининг энг муҳими саналади.

БОЛАЛАР ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ТЕМПЕРАМЕНТНИНГ АҲАМИЯТИ

Психология фанининг бир тармоғи болалар психологияси тармоғи бўлиб, болаларнинг жисмоний ўсиши ва руҳий жиҳатдан ўзгаришларини ўрганади. Шу жумладан, болаларга таълим-тарбия бериш жараёнида болаларнинг индивидуал хусусиятларини билиш бола тарбиясидаги баъзи бир муаммолар содир бўлмаслигининг олдини олади.

Бола билан индивидуал ёндашув бўлса, болага таълим-тарбия жараёни олиб бориш биров энгил кечади. Бундай ҳолларда тарбиячи, ўқитувчи ва ота-оналар боланинг темпераментини ўрганиши учун уларни ташқаридан кўпроқ кузатиши ва ўйин фаолиятида ўрганиб бориши талаб этилади.

Ҳар бир бола хулқ-атвори, ҳатти-ҳаракатларини кузатган ҳолда уларнинг ўзига хос темпераментини ажратиб олиш лозим бўлади. Ёш болаларда темперамент типларининг ўзига хос жиҳатлари ухлаганда, овқатланганда, айниқса, ўйин фаолиятида намоён бўлади. Темпераментнинг 4 хил типи болаларда қуйидагича намоён бўлади:

1. Холерик типдаги болалар ҳиссиётининг тез қўзғалиши ва узоқ давом этиши, ҳаракатчан ва кескинлиги билан фарқ қилади. Унинг асаб фаолияти кучли, мувозанатсиз, яъни тормозланишга нисбатан қўзғалувчанлиги устун туради. Бу темпераментдаги бола сал нарсага жаҳли чиқадиган, чарчашни билмайдиган, бўлар-бўлмас нарсага қизиқадиган, ҳар нарсага аралашаверадиган, тиниб-тинчимаслиги билан фарқланади. Чақалоқлик даврида чинқириб йиғлайди, ҳеч нарсага кўнмайди, кўзларини аланглашиб ҳар нарсага интилаверади.

Холерик темпераментли болаларни 3-4 ёшга етганда унинг темпераментини тезда ва бемалол ажратиб олиш мумкин. Гапираётганда қўллари ҳаракатга келади, тез ва баланд овозда сўзлайди. Холерик болалар ҳаракатли ўйинлар ва машғулотларни яхши кўришади, ўйин ва машғулотларни ўзлари ташкил эта оладилар. Бошқа болаларни ҳам ўйинга жалб этиб, ўйиндаги асосий ролларни ўзи ижро этишга киришади. Ўртоқлари устидан бошчилик қилиш, ҳатто тарбиячига, ўзидан катталарга гап ўргатиб, йўл-йўриқ кўрсатишга ҳаракат қилишади. Бирон эшитган эртагига аллақандай тўқималарни қўшиб, эртанинг ярмига келмасдан ўзгартириб юборади. Жамоада, болалар боғчасида бундай болалар билан ишлаш қийинчилик туғдиради. Чунки, улар ҳаддан ташқари ҳаракатчан, шўх, қизиққон. Улар тез-тез жанжаллашишади ва аразлашни тезда унутишади.

2. Сангвиник типдаги болаларнинг асаб тизими кучли, ҳаракатчан ва мувозанатли. Ташқи кўринишдан улар биров холерикларга ўхшаб кетишади, бироқ уларнинг фарқлари мавжуд. Бу типдаги бола тезда ухлаб қолади ва осонлик билан уйғонади. Улар ўзгарган шароитда тезда

кўникувчан бўлишади. Кундалик турмушда белгиланган тартибда истак билан риоя қиладилар. Бу типдаги болалар 3-4 ёшга етганда бегона кишилар билан бемалол муносабатга киришиб кетади. Турли шароитларда ҳам ўзига ўртоқ топа олади ва жуда фаоллиги билан ажралиб туради. Бу фаолликни унинг ташқи кўринишидан англаб олиш мумкин. Янгиликларни баён этишга интилади, ҳаммадан олдин гапириб тугатишга ҳаракат қилади.

3. Флегматик бола мувозанатли, бироқ секин ҳаракат қилувчи, суст асаб тизимига эга. Илк болалик даврида бу бола тинч, кўп ухлайди, уйғонгач, тинчгина ётади, камдан-кам йиғлайди. Қийинчилик билан уйғонади, тез ухлаб қолади. Уйқудан тургач, анча вақтгача уйқу аралаш бўлади. Паст овозда кулади, паст овозда йиғлайди, ҳаракатлари ташқаридан аниқ намоён бўлмайди. Бирор бир ташқи таъсирга тезлик билан жавоб беришга қийналади. Бола 3-4 ёшга етганда мулоқотга киришиш вақтида бола жавобдан олдин тўхтаб, пауза қилади. Фаолиятни бошлашдан олдин ҳам болада пауза пайдо бўлади. Бу фаолиятдаги болалар, бирон ҳолатни узоқ вақт давом эттириши мумкин. Бир хилдаги ёки такрорланиб турувчи фаолият уни зериктирмайди ва чарчатмайди. Унга нотаниш бўлган янги фаолиятни бошлаш қийин. Унинг хулқи бошқа болалардан барқарорлиги билан фарқланади. Болада малака ва одатлар узоқ вақт давомида шаклланади ва шакллангач мустаҳкам бўлиб қолади. Улар синчковлиги, кунтлилиги, шунинг билан бирга турли вазиятларда ишончлилиги билан ҳам ажралиб туради. Лекин флегматик темпераментли болаларда бўшанглик, фаолликнинг сустлиги, ҳаракатлар секинлиги ва ўйинларда суст ҳаракатни кузатиш мумкин.

4. Меланхолик темпераментли бола ўзининг юқори даражада сезгир, хушёр ва қалбининг ўта даражада нозиклиги билан ажралиб туришади. Уларнинг кўзларидан арзимаган сабабларга ҳам ёш оқиб кетаверади, ниҳоятда аразкаш, секин йиғлайди, ўзига ишонмайди, тортинчоқ, ўйин фаолиятида озгина қийинчилик сезса, ўзини четга тортади. Меланхолик темпераментли болалар ўзига хос жиҳатлари билан бошқа темперамент болаларидан ажралиб туради. Улар ўйин фаолиятида бақирмайди-ю, чийиллайди, кулмайди-ю, жилмаяди, бирон ўйинчоқни сўрамайди балки керакли нарсага қўл чўзиб кўрсатади. Фаоллиги суст, секин фаолиятни яхши кўради, суҳбатга фаол киришмайди. Кўпчилик олдида ўзидаги мавжуд қобилятни намоён эта олмайди. Улар кўп шовқинли ўйинларда тез чарчайди ва ҳиссиёти чуқур, давомий кечади. Меланхоликнинг тизими узоқ вақт давомида таъсир этувчи қўзғовчи ҳаракатига чидамайди. Масалан, тарбиячи томонидан бўладиган кўпол оҳангдаги муносабат боладаги паст даражадаги фаолликни намоён этади. Бундай пайтда бола тарбиячининг сўзига эътибор бермасдан, балки унга ғафат тикилиб қараб ўтиради. Тарбиячи эса ундан айтган фикрлари

ҳақида сўраса, у айтиб бера олмайди. Тарбиячи уни хотираси сустлигида айблайди. Бу вазиятда хотира ҳақида сўз юритиш мумкин эмас, сабаби тарбиячи томонидан бўлган кўпол муносабат боладаги тормозланиш жараёнини юзага келтиради. Меланхолик темпераментли болаларда пассивлик, тез толиқиш, таъсирчанлик каби салбий хусусиятларни кузатиш билан бирга сезгирлик, меҳрибонлик, одат ва қизиқишларнинг барқарорлиги каби ижобий хусусиятларни кузатиш мумкин.

Юқоридаги темпераментларнинг болалар психологиясига оид тавсия бериш натижасида уларга индивидуал муносабатда бўлишнинг психологик асосларига тўхталиб ўтиш лозим.

Холерик типидagi болани тарбиялаш катталар томонидан бироз қийинчиликка юз тутaди. Катталар томонидан “югурма”, “тинчлан”, “тинч ўтир” каби танбeҳлар болаларга энг кўп ишлатиладиган сўзлар. Баъзи оилаларда бундай болаларга бошқача муносабатда бўлишади. Уни асабий ҳолатда кўпроқ бўлади, деган хулосага бориб, уларни асабий бола, дейишади. Аслида бола асабий эмас, балки у асаб кўзгалувчанлиги билан фарқланади. Бу типдаги болага бўлган муносабат мураккаб бўлиб, уларнинг кучини маълум бир мақсад асосида сарфлаш керак. Масалан, оилада уларни кўпинча ҳаракатли ўйинларга жалб қилиш, гуруҳда қўшимча топшириқ бериш керак. Холерик боланинг асаб тизими жуда осонлик билан кўзғалади. Уни тинчлантириш, тўхтатиш ёки ухлатиш жуда қийин. Уларга паст овозда, тушунтириш мақсадга мувофиқ бўлади. Лекин муносабатда талабчанлик талаб этилади. Бу ҳолларда дўқ-пўписа қилиш, бақириш, умуман мумкин эмас. Бундай таъсирдан кўзғалиш даражаси янада кучаяди. Уларга буйруқ бериш, шарт қўйиш мумкин эмас, масалан, “Расм чиз, одобли бўл!”, демасдан балки, “Сен расм чизишни ўрганапсан, бу қўлингдан келади. Одобли бола бўлсанг, эртага боғларга олиб чиқаман» деган фикрларни айтиш лозим. Боланинг барча реакциялари ташқи ҳаракатлари ва қилиқларида намоён бўлади. Агар бу реакция салбий бўлса, катталар томонидан унга йўналиш берилиши мақсадга мувофиқдир. Ҳар бир ҳаракат боладаги эмоционал тарангликни бўшатиши мумкин, шу сабабли ҳаракатни тўхтатадиган жазолар бу типга мос келмайди. Холерик типидagi бола катта ёшдаги кишиларни ранжитган бўлса, шу заҳоти жазо бериш ёки айблаш ярамайди. Бу пайтда унинг асаб тизими кўзғалган бўлади, кўзғалиш эса тормозланишдан устун келади. Анча вақтдан сўнг бола бўшашгач, уялтириб қўйиш, ҳикоя ва ривоятлар айтиб бериш орқали салбий ҳолатларни бирор ижобий натижага эришиш учун йўналтириш мумкин. Шу билан бирга холерик болани ўз-ўзини бошқара билишга ундовчи тизимли тарзда ташкил этиладиган меҳнат фаолияти орқали таъсир этиш ҳам мумкин. Уларга ахлокий тарбияни доим сингдириб бориш, уларни секин, вазмин, бироз паст овозда гапиришга ўргатиш, навбат келганда гапиришни,

катталарнинг гапига ўринсиз аралашмаслик, мулоқотни бўлмасликни тушунтириш фойдалидир. Холерик темпераментли болаларга жаҳли тезликнинг ёмон оқибатлари, ножўя ҳаракатларнинг ёқимсизлиги ҳақида суҳбатлар, ҳикоя ва ривоятлар айтиб бериш лозим бўлади. Доимий назорат, тинч, сокин ўйин ва машғулотлар орқали боладаги тормозланишни ривожлантириш ёки бироз бўлса-да мустаҳкамлаш мумкин.

Сангвиник темпераментли болаларнинг фаолиятидаги хулқ-атворга бефарқ қараш, унинг кейинги ҳаётидаги тикланиши қийин бўладиган ҳолатларни юзага келтиради. Улар бир хил нарса, ҳодиса ва фаолиятдан зерикади. Масалан, 4 ёшли қизча кўғирчоғини овқатлантиради, кўйлақларини ечиб чўмилтиради, сочларини тарайди бироқ сочига тўғноғич тақмоқчи бўлганда, кўзи бошқа нарсага тушади ва кўғирчоқни ташлаб шу томонга қизиқиб кетади. Катталар бундай пайтда болаларга ёрдамлашиб юборса, бошлаган ишини охиригача тугатишни талаб қилса, ижобий самарага эришиш мумкин. Бундай ҳолат боланинг характер хислатига айланиши мумкин. Шу билан бирга, болага кичик ёшданок, ўртоғига диққат-эътибор билан муносабатда бўлишни, янги ўртоқ пайдо бўлгач, эскисини унутмасликни ўргатиб бориш лозим.

Флегматик типдаги боланинг тарбиясида баъзида катталар томонидан адашиш ҳолатлари юзага келади. Бу типдаги болаларни сусткашликда, эпчил эмасликда айблашади. Баъзида катталар болага умуман ёқмайдиган танбехлар бериш билан овора бўлишади. Бу танбехлар асаб фаолиятининг тормозланишига олиб келади. Флегматиклар тинч, секин ҳаракат талаб қиладиган ўйинларни ёқтиришади. Бола учун бундай ўйинлар ёқимли бўлади бироқ, унинг ҳаракати ривожланмайди, таъсири секин намоён бўлади. Тарбиячи ва ота-оналар флегматикларни фаол бўлишга ундашлари ва чорлашлари лозим бўлади. Агар фаолликка чақирилмаса, натижада бола дангасага айланади. Бу эса инсон ҳаётидаги энг ёмон хислатлардан биридир. Катталар болани доим бирон фаолият билан банд қилиб қўйишлари керак. Масалан, ҳаракатли ўйин, расм чизиш, томоша қилиш ва ҳоказо. Флегматик бола ота-онасининг айтган топшириқларини тезда бажара олмайди. Бу унинг қайсарлигидан ёки атайлаб шундай қилади, деган фикрга тўхталиш дегани эмас. Флегматиклар чаккон болалар холерик ёки сангвиниклар билан дўстлашиб ўйнашса, флегматик боладаги ташаббускорлик, мустақиллик йўқолади ва уларнинг буйруқларини қаршиликсиз бажараверади. Катталар бунга бефарқ бўлмасдан, болаларнинг навбати билан бошлиқ бўлишларини ташкил этиши ва флегматикларга эркинлик яратишга ҳаракат қилиши керак.

Меланхолик темпераментли болалар олий асаб фаолияти суст болалар бўлиб, жамоага қийинчилик билан киришадилар. Бундай

темпераментли болалар мактабгача таълим муассасасига келса, улар доим йиғлайди. Болалар билан ўйнамай четда ўтиради. Бола жамоага мослашгунга қадар, унга тарбиячи томонидан шароит яратиш керак бўлади. Ота-оналар болага мактабгача таълим муассаса ҳақида гапириб туришса, ундаги қизиқарли нарса ва ҳодисаларни айтиб беришса, боғчага нисбатан болада илиқ муносабат уйғониши мумкин. Меланхолик темпераментли болалар билан ишлаш мураккаб жараён, у тарбиячи ва ота-оналардан катта меҳнатни талаб этади. Меланхолик бола маълум вақт ўтгандан кейин машғулотларга қизиқиб қатнашадиган, ўз дўстларига ҳам эга бўла бошлайди. Кучсиз асаб тизимли болаларнинг дили жуда нозик бўлади. Болага қаттиқ гапирмаслик, ўта даражада кучли талабчанлик қилиш, жазолаш мумкин эмас. Бундай темпераментли болалар таъсирчанлиги билан ажралиб туради. Улар ўзлари ҳақида айтилган сўзлар таъсир этиб, бунга ишонишади ва узоқ вақтгача эсда сақлайди. Болаларда маъқул бўлмаган ёки қизиқ бўлмаган ишни бажартиришдан олдин, унда шу иш фаолиятга нисбатан ижобий эмоцияларни ҳосил қилиш лозим.

Темперамент бўйича турли тоифага мансуб болаларга якка муносабатда тарбиячи ва ота-оналардан жуда катта масъулият талаб этилади. Хулоса ўрнида, холерик темпераментли болаларга якка муносабат кўрсатишда бўлишда кўпроқ тинч машғулий ўйинларга жалб этиш; сангвиник темпераментли болаларни барқарор, диққатни бир жойга тўплашга, сабрли, қунтли бўлишга одатлантириш; флегматик тоифадаги болаларни ҳар доим мумкин қадар илдам ва чاقқон ҳаракат қилишга ўргатиб бориш; меланхолик типдаги болаларда кўпроқ ишонч ҳиссини уйғотиш, тортинчоқликни йўқотиш, ўйин ва машғулотларда рағбатлантириб бориши лозим бўлади. Юқоридаги тавсияларга амал қилган ҳолда болаларга якка муносабатда бўлиш улар билан ўйин ва машғулотларнинг самарали олиб борилишида, таълим ва тарбия жараёнининг тўғри йўлга қўйилишига олиб келади. Шу жумладан, болалар билан муносабатда бўлишда уларнинг қизиқиш ва эҳтиёжларини ҳисобга олиш лозим.

ПСИХОЛОГИЯДА ХАРАКТЕР ТУШУНЧАСИ

Инсон ҳаёти давомида ўзгариб боровчи алоҳида хусусиятлардан бири характердир. Характер ҳамиша кўптомонлама бўлиб, фаолият давомида намоён бўлиб боради.

Характер – шахснинг фаолиятида, инсонлар билан ўзаро мулоқот ва муомала жараёнида таркиб топадиган, намоён бўладиган барқарор индивидуал хусусиятлар бўлиб, алоҳида хулқ-атвор сифатларини юзага келтиради.

Характер сўзи (юнонча, charaktir) белги, нишон – деган маънони билдиради. Характер: ижтимоий муҳит таъсири остида таркиб топиб, шахсинг атрофдаги воқеиликка ва ўз-ўзига бўлган муносабатиди ифодаланадиган, унинг муайян шароитлардаги ҳатти ҳаракатларини белгилаб берадиган барқарор индивидуал психик хусусиятлар йиғиндисидир. Характернинг ўзига хос хислатлари икки турга ажратилади.

1) Характернинг маънавий хислатлари – меҳнатсеварлик, ҳалоллик, ростгўйлик, меҳрибонлик, ташаббускорлик, камтарлик кабилар.

2) Характернинг иродавий хислатлари – мақсадга интилувчанлик, қатъийлик, жасурлик, ўз-ўзини тутди билиш кабилар.

Характер туғма, ўзгармайдиган хусусият эмас. У киши ҳаёти давомида таркиб топиб, ўзгарувчан ва тарбияланувчандир. Психология фани 1000 дан ортиқ характер хислатлари мавжудлиги ҳақида таъкидлаб, уларни ўзига хос ижобий ва салбий хусусиятларга ажратади.

Ҳар бир якка шахс ўз-ўзига баҳо беришдан олдин, ўзидаги салбий ва ижобий хусусиятларни ўрганиши лозим. Шу орқали шахс ўзига юқори, паст ва ўртача (адекват) баҳо беради. Инсоннинг характер хусусиятларини немис олими К. Леонгардом характер типологиясини ўрганиб, уларни бир нечта турларга ажратган. У инсон характер хусусиятлари таснифини атрофдаги одамлар билан муомаласи, усули негизида ва алоҳида қуйидаги характер турлари бўйича таъриф беради.

Эмотив тури – бу тоифадагилар тор доирадаги сараланган одамлар билан алоқа қилишни афзал кўрадилар. Улар кам ҳолларда можароларга аралашадилар, ҳафаликларини ичларида сақлайдилар. Яхши хислатлари самимийлик, раҳм-шафқатли, ўзгаларнинг ютуғидан қувонадиган, ижрочи. Салбий томонлари: йиғлоқи, ўз ҳиссиётларига берилувчан, иззатталаб.

Намойишкорона – бу тоифа кишилар тез мулоқотга киришувчан, етакчилиikka интилувчан, ҳокимиятни эгаллаш ҳисси устувор ва мақтовни ёқтиради. Улар бошқаларга тез кўникади. Бундай кишилар ўзларининг ўзига ишончилиги ва юқори, ўзига тортувчанликлари билан атрофдагиларнинг ғашига тегади, можароларни ўзлари келтириб чиқарадилар ва фаол тарзда ўзларини ҳимоя қиладилар. Ижобий томонлари: қаноатли, артистлик қила оладиган, бошқаларни ўзига қарата оладиган. Салбий томони: худбин, шахсиятпараст, мақтанчок.

Экзолтир – бу тоифадагилар ўта киришимли, сўзамол, бундай одамлар тез-тез баҳслашадилар, лекин иш вақтида можароларга етиб бормади. Можароли ҳолатларда улар бир пайтнинг ўзида ҳам фаол, ҳам сусткаш. Шу билан биргаликда дўстлари ва яқинларига боғланган тарзда фаолият олиб боради. Ижобий томони ўзига яқин одамларга ғамхўр ва эътиборли, салбий томони бошқаларга эътиборсиз.

Экстрровертир – улар ўта киришимли. Бундай одамларда дўстлари ва танишлари жуда кўп. Ҳар қандай маълумотни улардан очикчасига билиб олиш мумкин. Дўстлар даврасида, ишда, оилада кўпинча етакчиликини, бўйсундиришни афзал кўради. Ижобий ҳислатлари ўзгаларни диққат билан эшитишга тайёрлиги, сўралган талабни тезда бажариши. Салбий томонлари: таъсирга берилувчан, енгил табиат, кўнгилхушликни ёқтиради.

Интровертир – бу тоифадагиларнинг бошқалардан фарқли томони шундаки, улар ўта ишонувчан, ўз туйғуларини ошкор этишни ҳоҳламаслик, ҳақиқийликдан йироқлашиш файласуфлик қилишга интилишлари билан характерлидир. Бундай одамлар ёлғизликни ёқтирадilar. Уларнинг шахсий ҳаётларида аралашгандагина атрофдагилар билан ихтилофга боришади. Ижобий томони келишмовчиликни содир этмаслиги, уятчанлик қатъийлик каби ижобий фазилатлар билан бир қаторда, қайсарлик, фикрлашнинг тормозланиши каби салбий хусусиятларга эга.

И.П. Павлов тажрибасининг кўрсатишича, муайян тизимда ташки таъсир ҳукм сурганда, асаб тизими умумий турининг хусусиятларига тааллуқли динамик стереотипнинг шаклланишига қулайлик вужудга келтириши ёки аксинча, ҳалақит бериши мумкин. Шахс характерининг тузилиши турли хусусиятларнинг тасодифий йиғиндисидан иборат эмас, балки ўзаро бир-бирига боғлиқ, ҳатто тобе яхлит тизимдан таркиб топади. Характер ҳислатларининг муайян қисмида хабардор бўлиш нотанишларни ташҳис қилиш имкониятини яратади. Мисол учун, шахснинг шуҳратпарастлиги ва худбинлиги маълум бўлса, унинг ичи қоралигини тахмин қилиш мумкин ёки инсон камтар, мўмин, бўлса, албатта, унинг кўнгилчан эканлигини сезамиз. Характернинг тузилиш хусусиятлари жумласига характер кучи киритилади ва шунга асосан инсонлар кучли ҳамда кучсиз характер турларига ажратилади. Шунингдек, характер тузилишининг хусусиятлари таркибига унинг барқарорлик ва ўзгарувчанлик даражаси ҳам киритилган. Характернинг барқарорлиги ҳам, ўзгарувчанлиги ҳам мослашиш фаолиятининг зарурий шартларидан ҳисобланади. Шахснинг характер хусусиятлари турлича турмуш шароитларида қаршилиқ килувчи вазиятларга дуч келса-да, унинг ҳатти-ҳаракатларини бошқаради. Шу боис инсон ташқи вазиятга боғлиқ бўлибгина қолмасдан, балки ташқи вазиятни шахсан ўзи яратади, шунингдек, мақсадга мувофиқлаштиради.

Шахснинг муносабатларини акс этирувчи характер ҳислатларини тўртта тизимга ажратиш қонуний ҳолатга айланган:

1) жамоа (гурух)га ва баъзи бир инсонларга нисбатан муносабатни ифодаловчи хусусиятлар: яхшилик, меҳрибонлик, талабчанлик, такаббурлик, кўполлик ва бошқалар;

2) меҳнатга нисбатан муносабатларни мужассамлаштирувчи хусусиятлар: меҳнатсеварлик, дангасалик, виждонлилик, масъулиятлилик, масъулиятсизлик кабилар;

3) нарсаларга нисбатан муносабатни акс эттирувчи хусусиятлар: озодалик, ифлослик, нарсаларни аяш ва аямаслик ва ҳоказо;

4) шахснинг ўзига нисбатан муносабатларини ифодаловчи хислатлар: иззат-нафслилик, шуҳратпарастлик, мағрурлик, такаббурлик, димоғдорлик, камтаринлик, самимийлик ва бошқалар.

Кишининг характери ташкил этувчи бу индивидуал хусусиятлар, биринчи навбатда, тарбияга, ақл ва иродага, шунингдек, маълум маънода ҳис-туйғуга ҳам тааллуқлидир. Инсон шахсининг характери ҳамиша кўп қирралидир. Унда алоҳида хусусиятлар ёки томонлар ажратилиб кўрсатилиши мумкин, лекин улар бир- бирдан ажратилган, алоҳида ҳолда мавжуд бўлмайди, балки маълум маънода характернинг барқарор тузилишини ташкил этган ҳолда ўзаро боғлиқ бўлади. Характернинг тузилиши унинг айрим хусусиятлари ўртасидаги қонуний боғлиқликда намоён бўлади. Бундан ташқари, шахснинг турмушдаги зарурий шароитларидан бири характернинг муайян даражада қайишқоқлигидир. Характернинг қайишқоқлиги икки хил маъно касб этади. Унинг барқарорлиги сингари муҳитга фаол таъсир ўтказишнинг шартларидан бири ҳисобланади. Амаллари мақсадга мувофиқ ва фойдали кечиши учун улар ўзгарувчан ташқи шароитга мослашишлари лозим. Характер хусусиятларининг кучи ва барқарорлиги марказий тизимга боғлиқлигига биноан муайян даражада шахс муносабатларининг мазмуни билан белгиланади.

Характернинг таркиб топишида кишининг теварак-атрофдаги муҳитга, ўз-ўзига ҳамда бошқа кишига қандай муносабатда бўлиши муҳим ҳисобланади. Шу билан бирга, бу муносабатлар характернинг энг муҳим хусусиятларини таснифлаш учун асос бўлади. Характернинг у ёки бу хусусияти миқдорий ифодалилиги охириги маррага етиб ва меъёرنинг охириги чегарасига бориб қолганда, характернинг акцентуацияси (ортиқча урғу берилиши) деб аталадиган вазият туғилади.

Характернинг таркиб топиши муайян қонуниятлар таъсирида амалга оширилади ва характернинг ҳар бир ҳислати шахс муносабатларига боғлиқ бўлса, улар, ўз навбатида, ижтимоий муносабатлар билан белгиланади. Наслий хусусиятлари бир хил эгизакларда турлича ижтимоий муҳитда ҳар хил характер хислатлари шаклланади. Шу сабабли, ижтимоий тузумни тавсифловчи кенг ижтимоий муносабатлар шахснинг ижтимоий типик хусусиятларигина эмас, балки характернинг индивидуал хусусиятлари (ҳислатлари) таркиб топишига ҳам катта таъсир ўтказади. Ижтимоий муносабатларга бевосита ёки билвосита боғлиқ тарзда, оилада, меҳнат жамоаларида ҳайрихоҳлик,

ўртоқлик, ўзаро ёрдамлашиш, ҳамкорлик ёки аксинча, жоҳиллик, золимлик, баджаҳллик каби шахслараро муносабатлар таркиб топа бошлайди. Оилавий муҳит, ундаги шахслараро муносабатлар, фарзандларнинг миқдори, ёшидаги фарқи, низоли вазиятлар кўриниши, ота-она муносабатига асосланган ҳолда характернинг ўзига хос белгилари шаклланади. Мактабгача таълим муассасаси ва мактабдаги шахслараро муносабатлар (ўқитувчи-ўқувчи, ўқувчи-ўқувчи, ўқувчи ва синф сардори, ота-она ва ўқитувчи ўртасидаги муносабатлар) ҳам характернинг махсус ҳислатларини таркиб топишида ўз таъсирини ўтказди. Меҳнат жамоаларида, норасмий гуруҳларда ҳам характер хусусиятларининг сезиларли даражада шаклланиши ва ўзгаришлари юзага келади. **Илк ёшлик даврида шаклланган характер ҳислатлари нихоят даражада барқарор бўлиб, уларга айрим ўзгаришлар киритиш жуда қийин кечади.** Характер ҳислатларининг чуқурлиги, барқарорлиги, доимийлиги кўп жиҳатдан шахс муносабатларининг онглилик даражасига боғлиқ. Инсоннинг ростиўйлик, меҳнатсеварлик ҳислатлари тасодифий таркиб топмаган бўлиб, унинг онгли қарашларига, ақидаларига мос тушса, у ҳолда ҳар қандай қийин ҳолатларда ҳам намоён бўлаверади. Шундай қилиб, психиканинг индивидуал сифат хусусиятлари шахснинг ижтимоий-типик муносабатлари билан қўшилган тақдирдагина характер ҳислатларини белгилаш, тавсифлаш имконияти вужудга келади.

Худди темперамент каби характер ҳам кишининг физиологик хусусиятларига аввало, асаб тизими турига боғлиқдир. Чунки, характер билан темпераментнинг ўзаро муносабати уларнинг физиологик асослари билан белгиланади. Характер хусусиятларининг ташқи жиҳатдан намоён бўлиб, айнан шу тарзда муайян вақт мобайнида кечиши динамик хусусият дейилади.

Характер ҳислатларининг динамик хусусияти темперамент хусусиятларига боғлиқдир. Темперамент хусусиятлари характернинг муайян томонлари ривожланишига қаршилик кўрсатиши ёки ёрдам бериши мумкин. Холерик ёки сангвиник типдаги одамга қараганда, флегматик типдаги одам ўзида ташаббускорлик ва қатъийликни таркиб топтириши қийинроқдир. Журъатлилик ва ваҳимани бартараф этиш меланхолик учун жиддий муаммо ҳисобланади. Характернинг жамоада шакллантирилиши холерик типдаги кишиларда ўзини тута билишни ва ўзига танқидий кўз билан қарашни, сангвиникларда саботлиликни, флегматикларда фаолликни ривожлантириш учун қулай шароитлар яратади.

Кишининг фаолияти, унинг хулқ-атвори, энг аввало, ўз олдига қўйган мақсадлари билан белгиланади ва шахснинг йўналганлиги – кизиқишлари, идеаллари ва эътиқодининг мажмуи доимо унинг хулқ-

атвори ва фаолиятининг асосий детерминанти бўлиб қолади. Бироқ шахс йўналишида кўплаб умумийлик бўлган ва мақсадлари бир-бирига тўғри келадиган икки кишида ана шуларга эришиш учун улар фойдаланаётган усулларда жиддий фарқлар бўлиши мумкин. Ана шу бошқачалик ортида шахс характерининг хусусиятлари туради. Кишининг характеридаги типик ҳолатларда гўё унинг ҳулқ- атвори учун типик дастурнинг пойдевори кўйилган бўлади. Шундай қилиб, характернинг хусусиятлари муайян ундовчи, ваз - сабаб билдирувчи кучга эга бўлади, бу куч кўпинча ҳатти-ҳаракат усулини танлаш, баъзи қийинчиликларни енгиш учун зарур бўлган вақтларда, стресс ҳолатларида энг кўп даражада намоён бўлади.

Характер ва кишининг ташқи кўриниши. Психология тарихида характерни инсон бош суягининг шаклига, юз тузилишига, қадди қоматига (тана тузилишига ва бошқаларга) боғлиқ қилиб қўядиган ва шу йўл билан характер хусусиятларининг сирини очиш йўлини аниқлаш, яъни айрим ташқи аломатларига қараб киши характерини очиш назариялари кўп бўлган. Масалан, ташқи кўринишида қандайдир ҳайвон билан ўхшашлик белгисини топиш тавсия қилинарди, сўнгра эса унинг характерини ана шу ҳайвоннинг характери билан айнан бир хил, деб қараш керак, деган фикрлар илгари сурилган эди. Масалан, буқаники сингари йўғон бурун ишёкмасликни билдиради ва ҳ.к.

Характер ва ҳолат. Характер шахснинг атиги бир томони бўлиб экстремал вазиятда ёки шунчаки танлаш вазиятида киши мавжуд ҳолатлардан устун бўлишга, шу жумладан, хусусан ўз характеридан юқори кўтарилишга ҳам қодирдир. Психология фанида характер ва қобилиятнинг шаклланиб бориши бевосита шахснинг ёш давларига боғлиқдир. Маълумки, ҳар бир ёш даври ўзига хос белгига эга бўлиб, унинг ўрнини ҳеч қандай ёш даври боса олмайди. Бироқ турли шахсларда ёш давлари турлича кечиши фан нуқтаи назаридан изоҳланган.

Характер тузилишининг қонуниятларидан келиб чиққан ҳолда, муҳим тарбиявий ҳулосалар чиқариш мумкин. Характер ҳислатларининг баъзи салбий хусусиятлар (қўполлик ва ёлғончилик)ни бартараф қилиш жуда қийин, сабаби ҳаётини вазиятни чуқур англаб етмасдан туриб, инсонларга нисбатан тўғри муносабатни шакллантирмасдан туриб кишидаги салбий иллатни ижобий фазилатга ўзгартириш мураккаб, вазиятли ҳолатдир. Шунинг учун ҳар бир инсонда ўз-ўзига баҳо бериш, албатта, ўз-ўзини назорат қилиш каби механизмлар шаклланган бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Характер хусусиятлари миллий руҳиятдан келиб чиқиб ҳам шаклланади. Масалан, ўзбек миллатининг ватанпарварлиги, бағрикенглиги, миллий ғурурнинг кучлилиги бошқа халқларга нисбатан ажралиб турувчи хусусиятдир.

ХАРАКТЕР ВА МУЛОҚОТ

Мулоқот-шахслар орасидаги нутқли ёки нутқсиз ўзаро алоқа жараёнидир. Муомала - мулоқотнинг таркибий қисми, унинг сифат даражаси, негизи ва асосини ташкил этади. Шахсий хулқ-атворлар, мулоқотнинг ёқимли ёки ёқимсиз бўлиши одамларнинг ўзаро муомалаларига боғлиқ бўлади. Муомала мулоқотнинг сифат даражасини белгилайди ва ҳис-туйғулар, кечинмаларнинг ифодаланишидир.

Муносабат – мулоқот иштирокчилари ўртасида алмашилган воқеа-ҳодисаларга ҳар бир кишининг ўзига хос ёндашиши ва хулосалари ҳақидаги фикрлардир.

Мулоқот қонуниятларини билиш ҳамда муомала ўрнатиш малакалари ва кўникмаларини ривожлантириш педагог ва тарбиячилар учун айниқса муҳим. Инсонлар ўртасидаги ўзаро ахборот айирбошlashда асосан тилдан фойдаланилади.

Характернинг таркиб топишида мулоқот жараёни одамлар ўртасидаги ўзаро муносабатнинг энг муҳим шарти ҳисобланади. Одамнинг ақли, иродаси, тарбияси, назокати ва шу қабиларнинг барчаси мулоқот туфайли шаклланадиган ҳислатлардир. Шу билан бирга бош оғриғи, асаббузарликлар, юрак ва бошқа турли касалликлар шунингдек, ичкиликка, гиёҳванд моддаларга ружу қўйиш, ҳатто ўз жонига қасд қилиш қабилар ҳам мулоқотнинг натижасидир. Мулоқот жараёнида – унинг маданияти деганда, нима тушунилади? Мулоқот маданиятига биринчидан, ўз-ўзини билиш ва бошқа одамларни тушуна олиш қобилияти, яъни уларнинг психологик хусусиятларини тўғри баҳолай олиш, иккинчидан, уларнинг хулқи ва ҳолатларига нисбатан мос муносабат билдира олиш, учинчидан, ҳар бир одамга нисбатан шахснинг индивидуал хусусиятларига энг маъқул келадиган мулоқот шакли, усуллари танлай билишдир. Мулоқот энг аввало, одамни одам томонидан идрок қилишидан бошланади, унда дастлабки ўзаро баҳолаш амалга оширилади. Бу жараёнда одам ҳақидаги маълумот, идрок этилаётган одамнинг ҳаётий тажрибаси, эмоционал муносабатлар муҳим рол ўйнайди. Одамлар ўртасида бир-бирларини тушунишнинг етишмаслиги кўпинча мулоқотдаги тўсиқ – шахслараро муносабатларнинг бузилишига олиб келади. Ҳамма одамлар ҳам ёшлигидан бошқа одамларнинг эмоционал ҳолатларини ҳис қилиш, улар билан ҳисоблашиш, тушунишга ўргатилавермайди. Шунинг учун ҳам кўпчилик ҳолатларда, ҳатто бир-бирига энг яқин одамлар ҳам бир-бирига нохушликларни келтириб чиқариши мумкин. Албатта, бундай ҳолат бир-бирига ёмонлик ва ёвузлик қилиш ниятида эмас, балки, шунчаки бир-бирини тушунмасликлари учун содир этадилар.

Юксак онгли, маданиятли шахсина бошқаларни тўғри тушуниши ва мулоқот жараёнини тўғри ташкил этиши мумкин. Мулоқот давомида суҳбатдошнинг ташқи қиёфаси, кийиниши, ўзини тутиши, ҳиссий ҳолати, овози мулоқот давомида суҳбатдошга жуда кўп маълумотни беради. Суҳбат давомида яхши тинглашни билиш ҳам, инсоннинг қандай суҳбатдош эканлигини белгилайди.

ИНСОНЛАР ЎРТАСИДАГИ МУОМАЛАДА ЁЛҒОННИ АНИҚЛАШ ВА ИШОНЧСИЗЛИК ТАШХИСИ

Муомала жараёнида ишончсизликнинг келиб чиқиши, айтиш вақтдаги ички хислатлари, эътиқоди, умумий руҳий ҳолати, режа ва ниятларидан дарак берувчи имо-ишоралар орқали намоён бўлади. Инсоннинг имо-ишоралари орқали яхлит ҳолда аниқлашга интилиш мақсадга мувофиқдир. Новербал – сўзсиз мулоқот: мимика, имо-ишора, кўз, қиёфа, ҳатти-ҳаракат билан мулоқот қилиш тушунилади. Имо-ишора – нутқ жараёнида ихтиёрсиз равишда намоён бўладиган қўл ва гавда ҳаракатларидир. Ифодали ҳаракатлар – шахснинг муайян психик ҳолатини, айтиш ҳис-туйғуларини объектив равишда ифодаладиган мимика, пантомимика, қўл ҳаракатлари каби ихтиёрсиз ёки ихтиёрий ҳаракатлар йиғиндиси. Мимика - кишининг муайян шароитлиги руҳий ҳолатини, айтиш ҳиссиётини ифодаловчи юз мушакларининг ҳаракатлари. Мимик ҳаракатлар, одатда, ихтиёрсиз бўлиб беради, бироқ уларни онгли равишда ҳосил қилиш ҳам мумкин. Пантомимика – инсон гавдасининг мимика, имо-ишора, интонациялар билан бирга, унинг психик ҳолатини, айтиш ҳис-туйғуларини ифодаловчи ҳаракатлари. Пантомимика кишиларнинг ўзаро фикр олишиши ва бир-бирига таъсир қилиши учун кўшимча восита бўлиб хизмат қилади. Ўтказилган тажрибалар шуни кўрсатадики инсоннинг кундалик мулоқотида сўзлар 7 % -ни, товуш ва интонациялар – 38%-ни, сўзсиз ҳамкорлик эса 55%-ташқил этар экан. Новербал коммуникация билан кўп нарсани тушуниш ва тушунтириш мумкин. Масалан, муайян текширишлар олиб борилганда бир киши ўз мимикаси ва гавда ҳаракати билан ғам-қайғу, хурсандлик, интиқиш, шошилиш каби жуда кўп руҳий ҳолатларни кўрсатган. Инсонлар ўртасида ўзаро ахборот алмашинув (коммуникация) жараёнида қуйидаги жараёнларни кузатиш мумкин.

Муомалада ёлғонни аниқлаш ташхисига қуйидаги мисолларни келтириш мумкин.

1. Гапираётганда гоҳида оғизни беркитиб туриш – гапириш вазиятида айтилаётган гапларга ёлғон, беихтиёр уйдирмалар қўшилаётгани, тинглаш вазиятида сўзловчининг ёлғонини сезаётганлик,

умуман фикр-мулоҳазаларга ёлғон аралаштираётгани ва бунга нисбатан ички қаршилиқни сезиб, буни яширишга уриниш белгиси.

2. Гапираётганда гоҳида кўз қовоғини силаш- гапга ёлғон аралаштирилаётгани сабабли бу вақтда суҳбатдошнинг кўзига қарашдан қочиш ёки у айтаётган гапларнинг чинлигига ишончсизлик белгиси.

3. Бўйинни қашлаш- шубҳаланиш ва иккиланиш белгиси.

4. Кийим ёқасини тортиб қўйиш- гапда ёлғон ишлатаётганлик ёки суҳбатдош ёлғонини сезаётганлик белгиси.

5. Муомалада ютиниш ҳолатида бирон бир баҳона қидириш, ёлғонни излаш.

6. Гаплашаётганда кўзни олиб қочиш ёки акси узоқ тикилиб туриш (бу ёлғонни меъёридан ортиқ ишлатган одамларда учрайди.)

Мулоқот жараёнида:

А) очик коммуникация – ўз фикрини оширмасдан баён этади.

Б) бефарқ коммуникация - бу киши ўзини бефарқдек тутатади, гаплашаётган мавзунинг ўзига алоқаси йўқдек тутатади.

В) Ёпиқ коммуникатив – ўзининг нутқида ўз нуктаи-назарини, асл мақсадини яширади.

Муомала жараёнида сўз оҳанглари, талаффузи, пастлиги ва баландлигига қараб ҳам ёлғонга хос ташҳисни аниқлаш мумкин.

РАҲБАРЛИК ФАОЛИЯТИДА МУОМАЛА МАДАНИЯТИ

Бошқариш санъати раҳбарлардан талаб қилинадиган энг асосий хислатлардан бўлиб, унинг қўл остидаги ходимлар билан яхши муносабат ўрнатиши, корхонада иш самарадорлигини ёки ишлаб чиқаришнинг энг самарали натижаларига эришишда қулай руҳий муҳит яратишни тақозо этади.

Раҳбар ўзида асосан қуйидаги психологик, физиологик, ахлоқий, маънавий сифатларини мужассамлаштирган бўлиши керак.

Раҳбарлик фаолиятида психологик хусусиятлар:

1. Нутқ ва тафаккур сифатлари - кучли хотира, соғлом ақл, фикрнинг кенглиги, чуқурлиги, тезлиги, муаммо моҳиятини тез англаб олиш, ижодийлик, фикрни тушунарли, аниқ тарзда ифодалашнинг шакллланган бўлиши.

2. Характер сифатлари - мақсадга интилувчанлик, дадиллик, мардлик, ишонч, ўзини тута билиш, ўзи ва бошқаларга нисбатан талабчанлик, қийин вазиятларда ўзини йўқотмаслик.

3. Ҳис-туйғу сифатлари - кучли ҳаяжонли ҳолатларда тўғри ҳаракатлар қилиш қобилияти, мулоқотга киришганда бошқалар кайфиятини ҳисобга олиш, ўз ҳис-ҳаяжонларини ва кайфиятини бошқара олиш.

4. Хулқ-атвор сифатлари - одамлар билан муносабатда самимийлик, ҳалолликнинг бўлиши инсон сифатидаги энг олийжаноб хислат эканлигини ҳис этиши ва ўзида шакллантиришидан иборатдир.

Раҳбарлик фаолиятида психологик-физиологик сифатлар куйидагича бўлиши раҳбар сифатида ўзини мукамал бўлишга ундайди.

Раҳбарнинг психологик-физиологик сифатлари:

1. Арзимас нарсалардан жажли чиқмаслик, аччиқланмаслик, баъзан кўриб кўрмаганга олиш.

2. Руҳий жараёнларда босиқлик.

3. Руҳий, ҳаяжонли хавф-хатар ҳолларида ўзини йўқотиб қўймаслик.

4. Ўзини англашда фаоллик, кайфиятда ўта сезгирлик.

5. Жисмонан соғлом ва ҳар томонлама баркамоллик.

Раҳбарнинг ахлоқий, маънавий сифатлари:

1. Меҳнатсеварлик, одамларга нисбатан меҳрибонлик, инсонпарварлик, самимийлик, ҳалоллик, виждонлилик, сабр-матонат, ҳолислик.

2. Тартиблилик ва интизомлилик, ўзига ва бошқаларга талабчанлик, ўзгалар фикрини тушуниш ва ҳисобга олиш.

Раҳбар шахс нафақат юзма-юз мулоқотда балки, бевосита мулоқотда ҳам маълум қоидаларга амал қилиши лозим бўлади: Масалан, телефон орқали бўладиган мулоқот жараёнининг асосий қоидалари куйидагича:

1. Одатда, ишга доир қўнғироқлар ишхонага қилинади. Аммо вазият тақдоси билан қайсидир ходимнинг хонадонига телефон қилиш зарур бўлса, аввало узр сўраш, шундан сўнг мақсадни қисқа баён қилиш лозим.

2. Эрталаб соат 9 дан олдин ёки кеч соат 10 дан кейин бировнинг уйига қўнғироқ қилиш энг оддий этикет қоидаларини бузиш саналади.

3. Агар биринчи марта нотаниш кишига қўнғироқ қилинаётган бўлса, албатта аввал ўзини таништириб, бу рақамни ким берганлигини айтиш лозим.

4. Иш юзасидан бўлаётган суҳбат 3-5 дақиқадан ортиқ давом этмаслиги керак.

5. Қоида бўйича, қўнғироқни қабул қилаётган шахс ўзини биринчи бўлиб танитмаслик ҳуқуқига эга.

6. «Ким билан гаплашаяпман?» «Бу ким?» «Мен қаерга тушдим?» каби сўроқлар билан гап бошлаш одобсизлик саналади.

7. Агар қўнғироққа чақирилган киши жойида бўлмаса, гўшакни олган одам ким телефон қилганини аниқлаштириб

Ўтирмаслиги керак. «Ким сўраяпти?» дегандан кўра «Нима деб қўйай» деган мулоким оҳангдаги сўроқ яхшироқ.

8.Шундай иборалар борки, ишхона ҳақида ёмон таассурот уйғотмаслик учун уларни умуман қўлламаслик керак.

9.Телефонда сўзлашганда тинглаш қобилияти жуда муҳим.

Суҳбат чоғида овоз қанча паст бўлса, оладиган натижа шунча юқори бўлади. Овозни назорат қилиш лозим, бу мулоқотни осонлаштиради. Нафасни тез оладиган одам гапида кўп адашади: унинг диққати фикрини айтиб олишда бўлади. Хотиржам нафас оладиган киши эса эътиборини гапираётган гапининг мазмунига қаратади ва шу боис деярли хато қилмайди.

Раҳбарнинг ташқи кўриниши ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Унинг кийим-боши ҳамиша тоза, озода, тартибли бўлиши, ўзи эса хулқ-атворда бошқаларга намуна кўрсатиши, саранжом-саришталикка риоя қилиши керак.

Раҳбар ўз қўл остидагиларда фаоллик, онглилик, ижодкорлик, интизомлилик, ўз-ўзини тарбиялаб бориш сифатларини қарор топтира, меҳнатда ҳам, хизматда ҳам, эл-улус орасида ҳам обрў топади.

Инсонлар билан ўзаро мулоқотда меъёрида гапириш ва ўзгаларни тинглашни аниқлаш мақсадида қуйидаги тест орқали аниқлаш мумкин.

ҚОБИЛИЯТ, ИСТЕЪДОД, ГЕНИЙЛИК ҲАҚИДА

Шахснинг муҳим индивидуал сифати ҳисобланувчи қобилият шахснинг бошқа индивидуал сифатлари билан боғлиқ ҳолда хилма-хил бўлади. Психологик нуқтаи-назар билан қобилиятлилик сифат жиҳатидан малакалардан ажралиб туради. Қобилият орқали одамлар ўйинда, ўқишда, меҳнатда ҳам бир-бирларидан кескин фарқ қиладилар.

Кишининг қобилияти хилма-хил бўлиб, қизиқишлар ва ўз устида ишлаш натижасида пайдо бўлади ва ривожланади. Фаолиятнинг моҳиятидан келиб чиқиб, қобилият ҳам турлича касб эгаларида турлича намоён бўлади, айрим шахслар бир неча соҳаларга нисбатан ҳам қобилиятли бўладилар.

Қобилиятлар тўғрисида умумий тушунчани вужудга келтириш учун уларга алоқадор омиллар, таркиблар бўйича айрим маълумотлар келтириш мақсадга мувофиқ: қобилиятлар шахснинг психологик хусусиятлар эканлиги; мазкур хусусиятга билим, кўникма, малака орттириш билан эришилишини боғлаш муҳимдир.

Психологик тадқиқотларнинг кўрсатишича, олий таълим жараёнида ўзлаштириш кўрсаткичи бўйича «ўртамиёна» бўлган талаба кейинчалик ижобий томонга ўзгариши, бошқа соҳа (тармоқ)да юксак натижаларга эришиши, ҳатто мутахассислигига ёндош ихтисосликда

ўзини кўрсатиши мумкин. Таълим ва ижтимоий турмушда ўқувсиз, «яроқсиз» деб баҳоланган инсонлар кейинчалик бирон-бир соҳанинг етакчи мутахассиси сифатида элга танилиши, юқори лавозим эгаллаши шахс сифатида камол топиш ҳодисаси тажрибада кўп учрайди. Масалан, талабанинг ўқишга кириши у мутахассис сифатида касбий камолот учун имконият тарзида гавдаланиши каби (унинг интилиши, объектив ва субъектив муҳит, саломатлиги ва бошқалар), шахснинг қобилиятлари касбий билим, кўникма ва малакаларни эгаллаш учун имконият тариқасида намоён бўлади. Касбий билим ва кўникмалар эгалландими ёки йўқми, имконият рўёбга чиқдими ёки ушалмаган орзу сифатида қолиб кетдими-буларнинг барчаси кўпгина омил ва шароитларга боғлиқдир. Масалан, атроф-муҳитдаги одамлар (оила, мактаб, меҳнат жамоаси аъзолари, жамоатчилик) шахснинг у ёки бу билим ҳамда кўникмаларни эгаллашига манфаатдорлик, ўқиш, ўргатишга муносабати, уларни ташкил қилиш ва мустаҳкамлашга нисбатан масъулият ҳис қилиш қабиларнинг барчаси имкониятни рўёбга чиқаришнинг, уни воқеликка айлантиришнинг қафолатидир. Психологиянинг методологик асосининг кўрсатишича, қобилият имкониятлар тизимидан ташкил топган бўлиб, у ёки бу фаолиятдаги зарурий маҳорат даражаси ҳақиқат ҳисобланади. Инсонда намоён бўлаётган тасвирий санъат қобилияти унинг рассом сифатида шаклланишига қафолат бера олмайди. Рассомликни эгаллаши учун маҳсус таълим берилиши, табиатга ўзгача муносабати, идрок қилиш ҳаёлот, шахсий фазилати, саломатлиги, матолар, мўйкаламлар, бўёқлар, мослама асбоблар ва бошқа воситалар муҳайё бўлиши лозим. Таъкидлаб ўтилган воситалар, шарт-шароитларсиз тасвирий санъат қобилиятлари тараққий этмай туриб, сўна бориши мумкин.

Талабада касбий билим, кўникма ва малакалар тизими, уларнинг барқарорлиги, шаклланган шахсий иш услублари мавжуд эмаслигига асосланиб, уларни жиддий текшириб, ташхис қилмасдан туриб, шошилиш тарзда унда қобилиятлар йўқ, деган хулоса чиқариш олий мактаб ўқитувчисининг қўпол психологик нуқсони ҳисобланади. Болалик даврида у ёки бу қобилиятларнинг атроф-муҳитдаги одамлар томонидан тан олинмаганлиги, кейинчалик худди ана шу қобилиятлари туфайли жаҳонда муносиб шон-шухрат қозонишга мушарраф бўлган жуда кўп аллоамаларнинг номи оламда машҳур, чунончи Альберт Эйнштейн (нисбийлик назарияси асосчиси), Николай Лобачевский (янги геометрия йўналиши асосчиси) ва бошқалар ўқишида гениал олим бўлиб вояга етишиш далолатномаси йўқ эди.

Қобилиятлар билим, кўникма ва малакаларда акс этмайди, балки уларни эгаллаш динамикасида намоён бўлади. Фаолият учун зарур бўлган билим ва кўникмаларни ўзлаштириш жараёнида юзага чиқадиған фарқлар қобилият тўғрисида мулоҳаза юритиш имконини беради.

Демак, шахнинг фаолиятини муваффақиятли амалга ошириш шарти ҳисобланган, билим, кўникма ва малакаларни эгаллаш динамикасида юзага чиқадиган фарқларда намоён бўладиган индивидуал психологик хусусиятига қобилият дейилади.

Қобилиятлар индивидуал-психологик хусусиятлар, яъни бир одамнинг бошқа бир одамдан фарқ қиладиган белгилари сифатида таърифланади. Психология методологик асосининг кўрсатишича, қобилият имкониятлар тизимидан ташкил топган бўлиб, у ёки бу фаолиятдаги зарурий маҳорат даражаси ҳисобланади. Психология фани қобилият билан фаолиятнинг муҳим жабҳалари бўлмиш билим, кўникма ва малакаларнинг айнан бир нарса эканлигини рад этар экан, уларнинг бирлигини эътироф қилади. Шунинг учун қобилият фақат фаолиятда рўёбга чиқади, лекин шунда ҳам айнан шу қобилиятсиз амалга оширилиши амри маҳол фаолият кўринишларидагина акс этади, холос. Фаолият учун зарур бўлган билим ва кўникмаларни ўзлаштириш жараёнида юзага чиқадиган фарқлар, мулоҳаза юритиш имконини беради. Ушбу хусусиятни аниқлаш учун баъзи бир омиللарни таҳлил қилиш мақсадга мувофиқ:

а) шахснинг муайян сифатлари йиғиндиси белгиланган вақт оралиғида эгаллаган фаолияти талабларига жавоб берса, унда мазкур фаолиятга нисбатан қобилияти мавжуддир;

б) инсон шундай ҳолатларда фаолият талабига жавоб бера олмаса, психологик сифатлар, яъни қобилиятлар мавжуд эмасдир.

Қобилиятнинг сифат ва миқдор тавсифи. Психологияда қобилият индивидуал-психологик хусусиятлар сифатида тавсифланади ва унинг асосида ҳар бир инсоннинг бошқа инсондан тафовутланадиган ҳислатлари, фазилатлари ётади. Шунинг учун ҳар бир шахсдан бир хил натижа, бир хил сифат кутиш мумкин эмас, чунки инсонлар ўз қобилияти бўйича бир-биридан муайян даражада фарқ қиладди. Бинобарин, улар ўртасида сифат ва миқдор жиҳатидан фарқлар кўп бўлиши мумкин. Қобилиятнинг сифат тавсифи шахснинг қайси индивидуал-психологик хусусиятлари фаолият муваффақиятининг мажбурий шарт тартиқасида хизмат қилишини англатади. Уларнинг миқдорий тавсифи эса фаолиятга қўйиладиган талабларга шахс томонидан қай йўсинда бажариш имконияти мавжудлигини билдиради, яъни мазкур инсон бошқа одамларга қараганда малака, билимлардан нечоғлик тез, осон, пухта фойдалана олишини намоён қиладди. Қобилият хусусиятларининг сифат жиҳатидан талқин қилинишида, биринчидан, мақсадга турлича йўллар орқали эришишга имкон берувчи «ўзгарувчан миқдор» мажмуи тартиқасида, иккинчидан, фаолият муваффақиятини таъминловчи шахснинг индивидуал-психологик ҳислатлари (фазилатлари)- нинг мураккаб мажмуаси кўринишида гавдаланади. Ҳаётда кўзи ожиз

муסיқачи, артист, шоир, рассом, муҳандис ва бошқа шу каби касб эгалари қўп учрайди. Ҳатто эшитиш қобилияти паст ёки умуман йўқлиги ҳам касбий-муסיқавий қобилиятнинг ривожланишига кескин ҳалақит бермаслиги мумкин. Бу психологик ҳодиса (бир қобилиятни бошқа қобилият ёрдамида ўстириш, яъни комплексаторлик хусусияти) ҳар бир шахс учун касб танлаш ва қайта касб танлаш (иккинчи ёки учинчи касбни эгаллаш иштиёқи) соҳасида мислсиз кенг қўламдаги имкониятларни очади. Қобилиятли шахслар ижтимоий турмушнинг турли жабҳаларида ўз ўрнини топа олади ҳамда юксак ютуқларга эришади, ҳатто бир неча фаолият турида муваффақият қозониши ҳам мумкин.

Психологияда қобилиятни миқдор жиҳатдан ўлчаш муаммоси ўзига хос тарихга эга. XIX асрнинг охири XX асрнинг бошларида қатор психологлар (Кеттел, Термин ва бошқалар) оммавий ихтисослар учун касб танлашни амалга ошириш зарурати билан боғлиқ бўлган талаблар таъсири остида таълим олаётганларнинг қобилият даражасини аниқлашни таклиф қилиб чиқдилар. Бу билан шахснинг мансабдорлик даражасида тугган ўрни ва унинг у ёки бу меҳнат фаолиятида, олий ўқув юртларида таълим олишида, ишлаб чиқаришда, ҳарбий хизматда ва ижтимоий ҳаётда раҳбарлик лавозимини эгаллашига лаёқатини аниқлаш тахмин қилинган эди.

Бироқ қобилиятни миқдор жиҳатдан баҳолаш муаммоси жамиятда пайдо бўлиш давридан эътиборан икки хил хусусият касб этади. Бир томондан, у меҳнаткаш кишининг аниқ имкониятларини объектив равишда аниқлашга имкон беради. Бусиз амалда касб танлашга йўллаш учун лаёқатли кишини топиш ва танлаш қийин бўлар эди. Меҳнат фаолиятида инсон омили (яъни инсон ва унинг қобилияти) эътиборга олинмайдиган олдинги даврга нисбатан қобилиятлар психологияда миқдорий тадқиқотлар ғоясининг илғорлиги ана шундадир.

Киши эгаллаган фаолият (меҳнат, ўқиш, спорт ва шу каби)лар унинг психологик фазилатлари (ақлий хусусиятлари, эмоционал-иродавий соҳалари, сенсомоторикаси)га юксак талаблар қўяди. Қобилият мураккаб тизимга эга бўлган психик фазилатлар йиғиндисидан иборатдир. Унинг сифати намоён бўладиган фазилатлар йиғиндисининг тузилиши пировард натижада аниқ фаолият талаблари билан белгиланади ва ҳар хил турлари учун турлича бўлади.

Қобилиятнинг тузилиши. Шахс эгаллаши шарт ҳисобланган фаолият, у хоҳ таълим, хоҳ меҳнат, хоҳ ўйин, хоҳ спорт бўлишидан қатъи назар, унинг билиш жараёнларига, ақлий хислатларига, эмоционал иродавий жабҳаларига, сенсомотор соҳасига, характерологик хусусиятларига муайян талабларни қўяди ва уларнинг ҳамкорликдаги саъй-ҳаракати туфайли муваффақиятларга эришилади. Психологик маълумотларга қараганда, инсондаги юксак кўрсаткичга эришган сифат

харчанд устуворликка эга бўлмасин, у талабларни қондириш имкониятига эга бўлмайди. Айрим ҳолларда алоҳида намоён бўлган психик хусусият (хислат) фаолиятнинг юсак маҳсулдорлиги ва самарадорлигини таъминлаш қурбига эга, у қобилият уддалай оладиган имконият билан баб-баравар, куч-қувват тариқасида вужудга келади, деган фараз ўзини оқламайди.

Шунинг учун қобилият мураккаб тузилишга эга бўлган психик сифатлар (хислатлар) мажмуасидир, дейиш жуда ўринлидир. Қобилиятлар сифатида рўёбга чиқадиган психик хислатлар мажмуасининг тузилиши яққол ва алоҳида фаолият талаби билан белгиланганлиги туфайли ҳар қайси турдаги фаолиятлар учун ўзига хос тарзда қўйилиши турган гап. Бунинг учун қуйидаги айрим мисолларни таҳлил қилиб ўтамир:

1) математик қобилият: математик асосларни умумлаштириш, мулоҳаза юритиш жараёнини қисқартириш, математик амалларни камайтириш, масалани идрок қилиш ўртасида алоқа ўрнатиш, тўғри ва тескари фикр юритишдан осон ўтиш, масала ечишда фикр юритишнинг тезлиги кабилар;

2) адабий қобилият: нафосат ҳисларининг юсак тараққиёт даражаси, хотирада ёрқин кўرғазмали тимсолларнинг жонлилиги, «тил зехни», беҳисоб ҳаёлот, руҳиятга қизиқувчанлик, ўзи ифодалашга интилувчанлик ва бошқалар.

Ажратиб кўрсатилган қобилиятлар таркибидан кўриниб турибдики, математик ва адабий қобилиятлар ўзаро бир-бирига ўхшамаган талаблари билан тафовутга эга. Бундан шундай хулоса чиқариш мумкинки, педагогик, муסיқавий, техник, ихтирочилик, тиббий қобилият ва шунга ўхшаш қобилиятларнинг тузилиши махсус хусусиятга эга бўлиб, касбий аҳамиятга эга.

Қобилият асосан икки турга бўлинади: умумий ва махсус қобилият. Шахснинг умумий қобилияти ёки умумий фазилати уларнинг тўлақонли муайян психологик кўриниши бўлиб, уларни тадқиқ қилишга психологлар аллақачон киришган. Масалан, умумий қобилиятга эга бўлган талаба таълим жараёнидаги барча фанлардан аъло баҳоларга ўқишга ҳаракат қилади, махсус қобилиятга эга бўлган талаба эса айнан бир фан бўйича чуқур билим ва қобилиятга эга бўлиши мумкин. Муайян фаолият шароитларида қобилият сифатида намоён бўладиган шахснинг бундай умумий фазилатлари жумласига одамларнинг ўз туридан биттасига мансублигини кўрсатадиган индивидуал-психологик фазилатлар қиради.

И.П. Павлов асарларида «бадий», «фикрловчи» ва «ўрта» типлар деб қайд қилинган мазкур типология кишининг олий асаб фаолияти унда иккита сигнал тизими мавжудлиги билан белгиланишига мувофиқ

таълимот билан боғлангандир. Биринчи сигналлар тизими образли, эмоционал ва иккинчиси ана шу образлар ҳақида сўзлар орқали сигнал бериш билан боғлиқ, яъни сигналларнинг сигнали билан боғлиқ. Гарчи қобилятнинг ривожӣ ҳар турли одамларда мутлақо бир хил бўлмаган табиӣ шарт-шароитларга боғлиқ бўлса ҳам, юқорида кўриб ўтилган истеъдод нишонлари ва қобилят ўртасидаги нисбат, қобилят шунчаки табиат инъоми эмас, балки кишилик тарихининг маҳсули эканлигини кўрсатади.

Одатда қобилят инсонга шахснинг барча индивидуал-психологик хусусиятлари каби табиат томонидан туғма равишда тайёр ҳолда берилмайди, балки ҳаёт давомида ва фаолият жараёнида шаклланади. Илмий психология қобилятнинг туғмалиги назариясини инкор этиб, шахс қобилятининг номаълум табиӣ омиллар томонидан азалий белгиланиши тўғрисидаги тасаввурларга қаттиқ зарба беради. Шунини уқтириш жоизки, қобилятнинг туғмалигини инкор қилиш мутлақ хусусиятга эга эмас, албатта. Лекин қобилятнинг туғма эканлигини тан олмаслик, мия тузилиши билан боғлиқ дифференциал хусусиятларнинг туғмалигини инкор қилади, деган сўз эмас. Лаёқат эса қобилятнинг табиӣ замини сифатида фаолиятда муҳим ўрин тутаети. Лаёқат, деб қобилят тараққий этишининг дастлабки табиӣ шарт сифатида намоён бўладиган мия тузилишининг, сезги аъзолари ва ҳаракатларнинг морфологик ҳамда функционал хусусиятларига айтилади.

Туғма лаёқат жумласига нозик ҳид сезиш, бинобарин, билиш анализаторларининг алоҳида юксак сезгирлиги мувофиқдир. Шахс муайян табиӣ лаёқатга эга бўлса, у ҳолда ўзига тааллуқли қобилятни ривожлантириш нисбатан осон кечаети. Инсонларнинг касбий қобиляти улар лаёқатларининг ривожланиш маҳсулидир. Лаёқат кўп қиррали психик ҳодиса бўлганлиги туфайли, фаолият талабларининг хусусиятига боғлиқ равишда, бир хил лаёқатлар негизиде ҳар хил қобилятлар ривожланиши кузатилади.

Қобилятнинг ривожланиши шахснинг таркиб топиши билан узвий уйғунликка эга бўлиб, инсон камолоти ҳар иккала омилнинг ўзаро ҳамкорлигини талаб қилади. Истеъдодли ўқувчи ва талабалар шаклланиши ижтимоӣ муҳит, ижтимоӣ институтлар, маънавият асослари ҳамда ўзини ўзи намоён этиш, ўзини ўзи кашф қилиш, ўзини ўзи ривожлантириш асосиде амалга ошиши одатий ижтимоӣ психологик қонуният тариқасиде хизмат қилади. Немис олими Ленгардом характер қобилят хусусиятларининг сифат жиҳатидан талқин қилинишида, биринчидан, мақсадга турлича йўллар орқали эришишга имкон берувчи «ўзгарувчан микдор» тўплами тариқасиде, иккинчидан, фаолият муваффақиятини таъминловчи шахснинг индивидуал психологик фазилатлари мураккаб мажмуаси кўринишида гавдаланади. Масалан,

талабалик давридан мисол келтириладиган бўлинса, куйидагича икки талаба ўртасидаги фарқни кузатиш мумкин. Факультет деканати ва ўқитувчилар жамоаси томонидан юксак ташкилотчилик қобилиятига эга, деб баҳоланган IV курс 01 гуруҳ сардори Собирда куйидагича психологик хусусиятларни кўриш мумкин. Чунончи, ташаббускорлик, талабчанлик, меҳрибонлик, эътиборлилик, кузатувчанлик, тенгдошларини ташхис қила олишлик, жавобгарлик, ҳамдардлик, ҳамкорлик, самимийлик, кабилар. Собирнинг қобилиятини бошқа ташкилотчилар билан қиёсланганда кўлами кенг, моҳияти чуқур бўлиш билан бирга, балки ўзининг шахсий сифати билан ҳам ажралиб туради. Худди шу факультетнинг IV курс 02 гуруҳ сардори Адхам ҳам ташкилотчи, уддабурон шахс, лекин фаолиятни амалга ошириш, ўзгаларга таъсир кўрсатиш вақтида мутлақо бошқа омилларга асосланади. Шунинг учун унинг ташкилотчилик қобилияти бошқа психологик ҳислатларни ташкил этади, чунончи, гуруҳда тортинчок талабаларга нисбатан шафқатсизлик, жамоа аъзоларига таъйик ўтказишлик, амалпарастлик, дадиллик, мақтанчоқлик каби хусусиятлари орқали ўз таъсирини ўтказди.

Келтирилган мисоллардан кўриниб турибдики, у ёки бу фаолиятни амалга оширишда ўзаро ўхшаш ёки бир-бири билан фарқланувчи турлича қобилиятлар мажмуаси иштирок этиши мумкин.

Инсон ҳаёти давомида касбидан ташқари пайтларда ҳам бир неча қобилият эгаси бўлиши мумкин. Масалан, ўқитувчи бир даврнинг ўзида дурадгор, моҳир тикувчи бўлиши; йирик фан алломаси яхши санъаткор, етук спортчи бўлиш ҳолатлари учраб туради. Қобилиятли шахслар ижтимоий турмушнинг турли жабҳаларида ўз ўрнини топа олади, ҳамда юксак ютуқларга эришади, ҳатто бир неча фаолият турида текис муваффақиятлар қозониши ҳам мумкин.

Касб нуқтаи-назаридан келиб чиқиб, педагогикнинг энг муҳим қобилияти устуворлигида қуйидагилар бўлиши лозим. Педагогик қобилият тузилишида - педагогик одоб (такт), болаларни севиш, ўқувчилар жамоасини ташкил қилиш ва уни бошқариш, кузатувчанлик, талабчанлик, билимга чанқоқлик, нутқий қобилият, диққатни тақсимлаш, академик қобилиятлар ва ҳоказо. Педагогик қобилиятнинг ўқитувчи фаолиятидаги аҳамияти таълим жараёнини муваффақиятли таъминлашга хизмат қилади.

Истеъдод ва генийлик. Қобилият тараққиётининг юксак босқичи истеъдод деб аталади. Унинг ижтимоий - тарихий, табиий нуқтаи назардан талқини қобилият тараққиётининг юксак босқичи эканлигидан далолат беради. Психологияда истеъдод (талант - юнонча ноёб нарсa, ирсий, табиий ҳислат деган маъно англатади) муайян фаолиятнинг муваффақиятли ва ижодий равишда бажарилишини таъминлайдиган

қобилият ҳамда истеъдодлар мажмуасидан (йиғиндиси) иборат индивидуал хусусиятдир. Психологик адабиётларда унга турлича таъриф берилишига қарамай, уларда асосий белгилар таъкидлаб ўтилади, чунончи, шахсга қандайдир мураккаб меҳнат фаолиятининг муваффақиятли, мустақил ва оригинал тарзда бажариш имконини берадиган қобилиятлар мажмуасига истеъдод дейилади. Истеъдоднинг асосий белгилари қуйидагилар:

- а) муваффақиятни таъминлаш;
- б) фаолиятни мустақил бажариш;
- с) оригиналлик унсурининг мавжудлиги;
- д) қобилият ҳамда истеъдодлар йиғиндисидан иборат эканлиги;
- е) индивидуал-психологик хусусиятга эгаллиги;
- ф) ижтимоий турмушни ўзгартирувчи, яратувчи имкониятга эгаллиги қабилар.

Психологик маълумотларни умумлаштирган ҳолда алоҳида таъкидлаб ўтиш истеъдод тузилишини осон тушуниш имкониятини яратади, истеъдод шахс психик хислатларининг шундай мураккаб бирикмасидирки, уни:

- а) алоҳида, ягона махсус қобилият билан;
- б) хотиранинг юксак маҳсулдорлиги орқали;
- с) ҳатто ноёб (камёб, нодир) сифат тариқасида ўлчаб бўлмайди;

Шахсда у ёки бу қобилиятнинг мавжуд эмаслиги ҳамда етарли даражада тараққий этмаганлиги истеъдоднинг мураккаб таркибига кирувчи бошқа қобилиятларнинг жадал такомиллашуви орқали уларнинг ўрнини босиши (компенсация қилиши) мумкин.

Истеъдод ўзининг умумий ва махсус сифатлари йиғиндиси билан ижодий ютуқ имкониятининг айниятидир. Истеъдод маҳоратнинг дастлабки шарти ҳисобланса-да, лекин улар бир-биридан муайян даражада тафовутланади. Истеъдод катта, ижодий ва зўр меҳнат маҳсулидир, меҳнат эса ҳаётий тажриба ва кўникмалар зарурий манбаи ҳисобланади. Ижодиётнинг шарти ҳаётий тажриба, зарурий кўникма ва малакалар йиғиндисининг мавжудлигидир. Ижодий фаолият истеъдоднинг ажралмас қисми ҳисобланиб, бунда руҳланиш деб номланган психологик ҳолат алоҳида аҳамият касб этади. Руҳланиш эса фаолият маҳсулдорлиги ортишига қаратилган ижодий лаҳзадан иборат. Истеъдод имконият тариқасида психологик ҳодиса, маҳорат эса ҳақиқатга айланган имкониятнинг гавдаланиши ҳисобланади.

Психологик нуқтаи назардан ҳақиқий маҳорат шахс истеъдодининг фаолиятда намоён бўлишидир.

Жаҳон тараққиёти, фан ва техникаси, санъат ва адабиёт, моддий ва маънавий маданиятини яратишнинг ички (руҳий) имконияти ҳисобланмиш истеъдод ривожланишнинг ҳаракатлантирувчи омилдир.

Инсониятнинг ижтимоий-тарихий тараққиёт босқичларида ижтимоий-иқтисодий шароитларнинг етишмаслиги туфайли кўпчилик талант соҳиблари ўз имкониятларини рўёбга чиқариш имкониятларидан маҳрум бўлганлар. Мисол тариқасида, мамлакатимизнинг яқин ўтмишида чоризм мустамлакачилик сиёсатида, катагон йилларида қанчалаб истеъдодли давлат ва жамоат арбоблари, бетакрор фан, маданият, адабиёт намояналари ўз имкониятларини рўёбга чиқаришга эриша олмай дунёдан кўз юмдилар. Бу ўтмишнинг аччиқ ҳақиқатидир. Истеъдодларнинг туғилиши ижтимоий шарт-шароитларга боғлиқ бўлганлиги, туфайли мустақил мамлакатимизда истеъдодли ёшларга нисбатан юксак эҳтиёж сезилмоқда. Бундан яққол кўриниб турибди-ки, бундай шахслар келажаги буюк давлатимиз пойдевори бўлишади.

Қобилиятлилик шахсда меҳнат, тинимсиз изланиш туфайли вужудга келади ва ривожланади. Истеъдод гарчи инсонга табиатан берилган бўлса-да, агар ижтимоий муҳит бўлмаса, ўз устида ишламаса, шахсдаги қобилият ва истеъдодлар йўқолади.

Истеъдоднинг энг юқори даражаси бўлган генийликнинг шахслардаги жиҳатлари ҳақида ҳам тўхталиб ўтсак. Гений шахслар фан соҳаларига, ҳаёт воқеаларига ижодий ёндошиб уларни янада бойитадилар. Бундай шахслар ўта меҳнатсевар ва кучли иродали бўлади. Шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, генийлик даражасига кўтарилган шахс ўз фаолиятида аҳамиятга молик катта ютуқларни қўлга киритилишига сабаб бўлади. Келгуси авлод учун хизмат қиладиган ихтиролар, назариялар яратадилар. Ўрта Осиёнинг дунёга танилган етук мутафаккирлари Абу Али ибн Сино, Абу Наср Форобий, Абу Райҳон Беруний, Ал-Хоразмий, Мирзо Улуғбек каби машҳур олимлар фан оламида генийликнинг юксак чўққисига кўтарилдилар.

Қобилият, истеъдод, гениаллик - шахснинг ижодкорлиги ва фақатгина меҳнат маҳсулидан келиб чиқади. Меҳнат эса ҳаётий тажриба, кўникмаларнинг зарурий мажмуаси манбаидир.

Шахс қобилиятларини ривожлантиришда барқарор, турғун, касбий махсус қизиқишлар муҳим омиллар, воситалар тариқасида хизмат қилади. Махсус қизиқишлар инсон фаолиятидаги у ёки бу соҳанинг мазмунига нисбатан интилишидан иборат шахсий фазилат, ички туртки, ҳаракатлантирувчи кучдир. Бундай махсус қизиқишлар турлича фаолият билан касбий тайёргарлик сифатида шуғулланиш мойиллигига ўсиб ўтади. Билишга оид қизиқиш фаолият усуллари амалий жиҳатдан ўзлаштириб олишни ва янги вазият, шароитга кўчиришни тақозо қилади, рағбатлантиради ҳамда шахсда ўзини ўзи бошқаришни таъминлашга ёрдам беради. Қобилиятлар ва истеъдодларни шакллантириш муаммоси катта ижтимоий ва давлат аҳамиятига эга бўлган муаммодир. Бунда ҳамма болалардаги қобилиятни ҳар томонлама ривожлантириш вазифаси

айрим истеъдодли болалардаги махсус истеъдодларни ривожлантириш вазифасига қарама-қарши қўйилмайди. Қобилият ва истеъдод инсоннинг ҳаётидаги энг муҳим индивидуал-психологик хусусиятлардан бири ҳисобланади.

ҚЎШИМЧА ПСИХОЛОГИК МАСЛАҲАТЛАР СТРЕССДАН ЧИҚИШ МАШҚЛАРИ

Стрессга қарши курашишни асосий шартлари муаммога адекват муносабатда бўлиш, ижобий фикрлаш ва ички мувозанатдир. Қуйида ушбу йўналишларда кўникмалар ҳосил қилиш машқлари берилган. Ушбу психологик тренинглар ҳар бир шахс ўзи ёки психолог ёрдамида бажариши мумкин.

“Ички нур” машқи

Қулай курсига ўтириб, кўзингизни юминг. Бошингизнинг тепа қисмида ёрқин нур пайдо бўлди, у аста-секин тепадан пастга ҳаракат қилиб илиқ, текис ва бўшаштирувчи ёруғлик билан юз, бўйин ва елкаларингизни ёритапти, деб фараз қилинг. Нурнинг ҳаракати билан қош ва лаблардаги буришишлар (ажинлар) текисланади, юз мускуллари бўшашади, энса қисмидаги таранглашув йўқолади, елкалар кучланишдан озод қилинади. Ички нур сизнинг янги ташқи кўринишингизни - хотиржам, ўзига ишонган ҳамда ўзи ва ўз ҳаёти билан мамнун инсон кўринишини шакллантиради. Машқни : “Мен янги одам бўлдим! Мен ёш ва соғломман! Хотиржам ва дадилман!” сўзлари билан тугатинг.

“Ёмонроқ бўлиши мумкин эди” машқи

Тоза қоғоз олиб ўзингиз учун кичик иншо ёзинг. Сизнингча ечими йўқ булиб туюлаётган муаммоингиз ёки руҳий тушқунликнинг юзага келиш жараёни ҳақида қоғозга ёзинг. Сўнг бу муаммоли вазиятнинг кейинги ривожини сиз учун энг кўрқинчли ва муқаррар бўлган оқибатларини кўз олдингизга келтиринг. Буларни оқ қоғозга ёзиб, ўзингиз ўқиб чиқинг. Ўқиётган пайтингизда ўзингизни қандай ҳис қилдингиз? Яхши ҳис қилиш учун такрор ва такрор ўқиб чиқиб, «дарҳақиқат, ҳаммаси шунчалик кўрқинчли эмас экан», деган хулосага боринг. Энди муаммоингизга сиқилган пайтда доимо бундан-да ёмонроқ оқибатлар бўлиши мумкинлигини эсланг. Сўнг олдинги ҳолатингизга қайтиб, муаммога оптимизм ва қувонч нуқтаи назаридан қаранг. Шукроналик ҳиссини уйғотинг!

Библиотерапия – стрессдан чиқишнинг энг мақбул йўли

Библиотерапия - инсонга махсус йўналиш бериш, махсус танланган адабиётни ўқиб, руҳий ҳолатини меъёрлаштириш ёки мувофиқлаштиришга қаратилади.

Йўналтирилган ўқишнинг оддий ўқишдан фарқи унинг у ёки бу руҳий жараён, ҳолат, шахс хусусиятларига йўналтирилганлиги:

ўзгарган- уларнинг меъёрлашуви;

меъёрий- уларни босиқлик, вазминлаштириш учун.

Йўналтирилган ўқишнинг таъсири шундаки, у ёки бу образлар ва улар билан боғлиқ ҳиссиётлар, қизиқиш, хоҳиш-истак, фикрлар китоб орқали қабул қилиниб, ўз образ ва фикрларнинг камчилигини тўлдиради. Хавотирли фикр ва ҳиссиётларни ўзгартириб, янги мақсад сари йўналтиради. Шундай қилиб, инсоннинг ҳиссиёт таъсирини кучайтириш ёки бўшаштиришга таъсир этиб, руҳий мувозанатни тиклашга қаратилади.

Библиотерапиянинг ютуғи шундаки, таъсир воситаларининг хилма-хиллиги ва бойлигидадир, таъсир кучи, узоқ давомийлиги, қайтарилувчанлигидир.

Библиотерапия болалар ва катталарга шахсий эмоционал таснифларда тавсия этилади, ҳамда индивидуал ва гуруҳларда ишлатилиши мумкин. Библиотерапиянинг гуруҳ кўринишида психокоррекция гуруҳнинг талабларидан ташқари гуруҳ аъзолари ўқувчилик қизиқиши ва кўп ўқиганлиги ҳисобга олинади.

Библиотерапияни 5-8 кишидан иборат гуруҳда ҳам ўтказиш мумкин. Ҳажми катта бўлмаган асарлар танланади ва гуруҳ машғулоти пайтида ўқилади. Сўнг мунозаралар ўтказилиб, гуруҳда ўзаро муносабатлар тузилмаси аниқланади, гуруҳ аъзоларининг бадий адабиёт ўқилишига муносабати аниқланади. Кам китоб ўқийдиганларда ўқишга қизиқиш уйғонади. Одамлар қаҳрамонларга ўз муносабатларини билдириб, қатор муаммоларга фикр билдиради. Бу эса уларга ўз муаммолари ҳақида восита ёрдамида гапириш имконини беради.

Библиотерапиянинг яна бир имконияти баҳслар учун кўшимча асос бериши мумкин. Библиотерапия кўшимча ёрдамчи ташҳис қўйиш услуги ҳам бўлиши мумкин.

Библиотерапияда психокоррекцион жараёнларни шартли равишда шахсадаги ўзгаришлар: хотиржам бўлиш, ҳузурланиш, хурсанд бўлиш, ўзига ишонч ҳиссини ҳосил қилиш, имкониятларига ишониш, ўзидан қаноатланиш; етарли даражада руҳий фаоллик юзага келишидир.

1.Хотиржамлик: Ҳар бир киши махсус танлаб олинган бадий адабиётларни ўқиб хотиржам бўлиши кузатилади.

2.Ҳузурланиш: Ҳаёт муаммолари кўп бўлган одамлар дунёдан ўз муам-молари билан чегараланиб қолган бўлиб, бу дунёдан роҳатланиш, ҳузур олишдан тўсилиб қолади. Яхши китоб ўқиш, айниқса, бу китоб етарли даражада мураккаб ёки динамик (ривожланувчи сюжетли) бўлса, кишига зарур бўлган кўшимча ҳузурни бағишлайди.

3. Ўзига ишонч ҳиссини ҳосил қилиш: Ўз имкониятларига ишонч ҳосил қилиш, таржимаи ҳол, эсдаликлар, буюк (ёки машҳур) инсонлар хатлари ва китобларини ўқиганда, оғир тақдирли қаҳрамонлар қийинчиликларини енгиб чиққан натижали ҳолатларни ўқиганда пайдо бўлади.

4. Кўпчилик адабий жанрлар юқори даражали **руҳий фаолликни** пайдо қилиши мумкин, у меъёрий, ҳимоявий руҳий реакцияларни келтириб чиқаради ва салбий ҳолатни йўқ қилиб, одамни шикастловчи ҳаяжонни босади.

Асарлардан бадиий адабиёт ва публицистик китоблар олиниб, улар эзгулик билан йўғрилган, саховат, олийжаноблик ва зиёиликни ўз ичига олувчи бўлиши лозим.

Библиотерапиянинг таъсири самарали бўлиши учун китобнинг бобларига, китобга қисқача тақриз ёзиш, китоб ёки бобнинг мазмун моҳиятини кўрсатиш тавсия этилади.

Ҳар бир киши ўзининг муаммоларига қараб ёки руҳшуносга учрашиб аниқ китоблар рўйхатини тузади ёки ўзининг диққатини адабиётнинг бирор соҳасига қаратади.

Специфик: Коррекцион жараёнлар махсус тор йўналишдаги, шахс ёки аниқ руҳий жараён, аниқ ҳиссиёт, фаолият, ўйлашга қаратилади. Бу назорат, эмоционал ишлов, машқ қилиш, келишмовчиликларни ҳал қилиш.

Назорат: Руҳий жараёнлар устидан назорат уларни қайтариш йўли билан кучайтириш, воқеаларни қайта кўриб чиқиш ёки таҳлил қилиб суст-лаштириш, бошқа воқеаларни ёдга олиб, уни четлаштириш, эмоциялар билан шахсга таъсир этишни оддий ҳаяжон ёки кучли ҳиссиёт орқали амалга оширишдир.

Қаҳрамонлари ёрқин, бошқалардан фарқланувчи инсонлар ҳақида китоблар ўқилганда, улар ностандарт фожиавий ҳолатда бўлганларида, қаҳрамонлар ҳис-ҳаяжонини ҳар бир киши ўзиники билан қиёслайди. Шахсий хусусиятларини, ўз хатоларини тушуниши, ўз ҳаётига бегона кўз билан қараши мумкин. Адабиёт стрессга тушиб қолган кишига ҳатто энг тажрибали психолог бера олмайдиган имкониятларни чуқур, шошмасдан тушуниш, таҳлил қилишни ўрганиш, бундан келиб чиқадики, ўз эмоционал муносабати ва реакциясини назорат қилиш имкониятини беради.

Эмоционал ишлов бериш: Асосий вазифаси - инсонга шахсий эмоцияларни юзага чиқариш, шахсдаги ўта кучли, кучсиз ёки ўзгарган эмоционал реакциядан халос бўлишга ёрдам беради.

Келишмовчиликларни ҳал қилиш: Бу аниқ ҳаётий воқеликка ишлатиладиган ўзига хос назорат синтези бўлиб, эмоционал ишловни ва машқларни ишга солиш билимидир. Мазмуни жихатидан мижоз ҳаёт

мазмунига мос келадиган китобларни ўқиш ўша ҳолатдан чиқиш йўллари кўра олишга ва уларга эмоционал таъсир этишга ёрдам беради, ҳамда эмоционал келишмовчиликни бартараф этади.

Китобни ўқиб чиққандан кейин ҳар бир киши ўзининг ички мулоқотида суҳбат ўтказди: “Айниқса, нималарни билиш қизиқарли бўлди?”, “Бундан қандай фойда келиб чиқди?”, “Нима эҳтиёткорлик ва иккиланиш уйғотди?”, “Алоҳида қаҳрамонларга муносабатларим юзага келди.” каби саволларга жавоб топади.

Библиотерапияда ишлатиш мумкин бўлган адабий жанрлар таҳлили.

Илмий-оммабоп адабиёт. Махсус адабиёт бажарадиган вазифани бажаради, аммо билими, етарлича маданий-таълимот даражаси бўлмаган ўқувчиларга мўлжалланган. Унинг вазифаси киши ўзида ҳис қилаётган муаммолар ҳақида, мураккаб илмий соҳалар ҳақида умумий тафсилот олади.

Фалсафий адабиёт. Унинг вазифаси ҳар бир кишига ўзи ҳақида тўлиқ, кенг камровли маълумот бериш, бошқалар ҳақида, умуман дунё ҳақида тушунча беришга ёрдам беради. Ташқи бор дунё ички субъектив дунё орасидаги маълум бир фарқнинг мавжудлигини тушуниш керак.

Биографик ва таржимаи ҳол тарзидаги адабиётлар.

Уларда тасвирланган ёрқин шахслар, уларнинг улкан муваффақиятлари ва ҳаётий қийинчиликлари кишига ўзини тезроқ ва яхшироқ тушунишга ёрдам беради. Бунда идентификация (киёслаш) услубидан фойдаланилади. Энг самарали асарлар қисқа, ёрқин биографиялар бўлиб, 50-70 бетни ташкил этади. Хужжатли адабиёт ўзининг далилларга асосланган характери ва кичрайтирилган бадий ижод самараси бўлгани учун кўпчиликка кучли таъсир этади.

Классик адабиёт. Турлича таъсир эта оладиган катта имкониятларга эга бўлган адабиёт бўлиб, амалиётда уни ишлатиш мураккаблиги билан ажралиб туради.

Кулгули ва ҳажвий адабиётлар. Стрессга тушган кишини ҳаётга кенг ва объектив қарашга ўргатади. Кулги моҳияти ҳар қандай ҳолатнинг кулгили томонларини топиб уларни ўзгартириш. Ҳажв инсонга турли қийин ҳолатларда ўзини эркин намоён қилишга имкон беради, ўзига ишонч ҳосил қилиш, муомала маҳоратини ўргатади, долзарб бўлган ижобий имкониятларни сақлайди.

Афористик адабиёт. Афоризм- доноларнинг улкан маъно англатувчи нафис, мантиқли ибораларидан иборат. Унда мужассам бўлган ёрқин қаҳрамонлар, чархланган фикрлар, доимо мустаҳкам мантиқ инсон дунё қарашининг чегараларини кенгайтиради. Бундан адабиёт ҳам ўзлаштирилади, руҳий фаолиятни тартибга солиш ривожига ёрдам беради.

Бундай адабиётни ўқиб борадиган инсон ҳар хил тўсиқ ва чеклашларга хотиржам муносабат билдиришга одатланади, қарама-қаршиликларни осон енгади, инсон сўз жавоҳирларидан баҳраманд бўлади.

Фольклор ва эртақ китоблар. Фольклор халқ оғзаки ижоди (достон, топишмоқ, халқ қўшиқлари, тез айтишлар). Фольклорда бутун миллат, халқ, авлодлар дунёқараши йиғилган бўлади. Кўп асрлик ҳаётдаги оғзаки ижод жараёнида фольклор асарлари махсус синовлардан муваффақиятли ўтган. Инсонларнинг руҳий ҳолатларига мос бўлган, кўпчилик талабини қондирган эртақ, достонлар ва х.к.авлоддан-авлодга ўтиб борган. Сахийлик, ҳақиқат, одиллик, соддалик ғояларининг мавжудлиги улкан психотерапевтик тўлқин олиб келади.

Болалар билан махсус иш олиб боришда қўлланилади, уларнинг қи-йинчиликларини сезиши, ота-оналар билан муомалани йўлга қўйиш, ҳамда аёллар терапиясида ҳам ижобий самара беради.

Илмий фантастик адабиёт. Ушбу адабиётнинг бошқалардан фарқи оддий, кундалик воқелиқдан ташқарига чиқа олишдир. Одамнинг баъзи хусусиятларини жуда кенгайтириб, муносабат ва ҳолатларини таранг қилиб, фантастик адабиёт уларни яхшироқ тушуниш ҳолатини, сезгиларнинг чегарасини аниқлайди. Инсоннинг фаоллиги ва ҳаёлотни тартибга келтиради.

Детектив ва саргузашт адабиёт. Детектив ва саргузашт адабиётлар қатор хусусиятларига биноан библиотерапияда алоҳида ўрин тутади. Улар оммавий ўқишга осон, ўта тушунарлилиги, ҳаётий муаммоларни умумлаштириб, осон етказди. Детектив асарларда диққат-эътибор салбий ҳиссиётларга қаратилади, интуиция (ички ҳиссиёт «олтинчи сезги») машқ қилинади. Воқелиқни ҳаяжон ва қизиқишда ушлаб туришга эътибор қаратилади. Детектив асар ўқувчини хавф-хатарга, таҳлилий фикр юритишга, топқирликка ундайди, уни мавжуд ҳолатдан чиқариб, фантастик ҳолатга етаклайди ва у ерда ҳимояланиб боради.

Драматургия. Пьесани ўқиётганда кўпинча, китобдан фарқли ўлароқ ўзини ижрочи шахс билан қиёслашга тўғри келади. Пьеса мижозни диалогга, муомала қоидаларига, айниқса, шахсий муомала қийинчиликларини сезадиганларга ўргатади. Пьеса мижозга ижод эркинлигини беради, ҳаёлот ривожига эрк беради.

Педагогик адабиёт. Махсус илмий адабиётлар билан биргаликда ота-оналар, педагоглар ҳамда улардан кичик бўлганлар билан муомала муаммоси вужудга келадиган одамлар коррекциясини шакллантириш учун фойдаланилади.

Юридик адабиётлар. Инсонга нотўғри ахлоқнинг кўпгина кўринишлари сабабларини билиш имконини беради. Унинг ўз хулқи ва атрофдагиларнинг ноҳақлигини тушуниш имконини беради.

Рақс терапияси – стрессдан чиқишнинг энг осон йўли

Рақс терапияси, эмоционал номутаносиблиги мавжуд бўлган, муомала қилмаслик, ўзаро муомала муаммоси бўлган одамлар учун қўлланилади.

Бу услубни қўллаш ҳар бир кишидан ва психологдан чуқур тайёргарликни талаб қилади, чунки бундай таъсирда кучли эмоциялар уйғониши мумкин, бу эса ҳал этилишни талаб қилади. Рақс ҳаракатлари жисмоний алоқа ва шиддатли ўзаро муомала билан кучли ҳиссиёт уйғониши мумкин.

Рақс терапиясининг мақсади ўз танасини сезишни ривожлантириш, тана позитив қиёфасини яратиш, муомала одатларини ривожлантириш, сезгиларни тадқиқ этиш ва гуруҳ тажрибасини орттириш. Рақс терапияси орқали стрессдан чиқишнинг бир қатор омилларини алоҳида кўрсатиб ўтиш лозим.

Биринчиси иккинчи жаҳон уруши майдонларидан қайтган ветеранларнинг жисмоний ва руҳий реабилитацияси билан боғлиқ. Рақс терапияси но-гиронларни ҳаётга қайтаришнинг ёрдамчи услуги бўлиб қолди. Уларнинг кўпчилиги гапира олмас эди ёки уларга қаттиқ таъсир этишга истаклари йўқ эди. Рақс хоналаридаги машғулотлардан сўнг, улар енгиллик ва руҳий монандликни ҳис қилганини айтишган.

Рақс терапияси оммавийлашувининг яна бир сабаби 60- йилларда пайдо бўлган одамлар муносабати тренинг ҳаракати бўлиб, у янги экспериментал тадқиқотларни амалга оширишга замин бўлди. Бунда гуруҳлар билан ишлаш, шахсни ривожлантириш, қатновчиларга ижобий самарасини берди. Ниҳоят янги рақс терапияси дастурларига қизиқиш новербал (сўзсиз, имо-ишоралар орқали) коммуникациялар тадқиқотлари томонидан кучайтирилди, айниқса инсон танасининг коммуникатив функциялари таҳлили катта ҳисса қўшди. Рақс терапияси асосан гуруҳ билан ишланганда ёки якка шахс алоҳида ҳолда ҳам қўллаши мумкин.

Рақс терапиясининг асосий вазифаси тартибсиз ҳаракатларни амалга оширишдир. Рақс терапияси ҳаракатда маъно акс эттириб, эркинликка чорлайди, ҳаракатчанликни ривожлантиради, жисмоний ва руҳий даражада кучни мустаҳкамлайди. Тана ва онг ягона бутунликни ташкил этади.

Асосий йўналиш қуйидагича талқин этилади: ҳаракат шахс хусусиятини акс эттиради. Ҳар қандай эмоционал силжишда одам ўзини ҳис этиши ўзгаради, хоҳ у руҳий, хоҳ у жисмоний бўлсин, шунга биноан бизнинг ҳаракатларимиз характери ўзгаради.

Рақс терапияси қуйидаги вазифаларни бажаришга қаратилган:

1. Гуруҳ аъзоларининг ўз таналарини сезиш ва уни ишлатиш имкониятини чуқурлаштириш. Бу қатнашчиларнинг жисмоний ва эмоционал аҳволини фақат яхшиламасдан, кўпчилик учун яхшигина кўнгил очиш ҳамдир.

Биринчи машғулот бошидан психолог қатнашчиларни назорат қилиб, ҳар бирининг ҳаракат репертуарини кучли ва саёз томонларини ўрганади, сўнг қандай ҳаракат қайси мижозга тўғри келишини аниқлайди.

2. Ўз кадрини кучайтириш ҳиссиёти гуруҳ аъзоларида ўз танасининг позитив қиёфасини яратиш билан ҳосил қилинади. Жиддий ўзгаришлари мавжуд бўлган кишилар ўз танаси билан атроф муҳит орасида чегара тортилганда, қийинчилик, ноқулайлик сезишлари мумкин. Бундай гуруҳларда рақс терапиясининг мақсади қатнашчиларнинг мутаносиб тана қиёфасини яратишдир. Рақс ўз танасини кўркем, ёқимли қилиш имконини беради, бу эса ” МЕН ” образини янада позитивлаштиради.

1. Ижтимоий кўникмаларни ривожлантириш - бу қатнашчиларнинг тегишли ёқимли тажрибаларини ҳосил қилиш йўли билан амалга оширилади. Рақс ҳаракатлари атрофдагилар билан ижтимоий-меъёрий ахлоқ муносабатларини ўрнатишда нисбатан ҳавфсиз восита ҳисобланади. Рақс терапияси ижодий ҳамкорлик учун шароит яратиб беради, сўзлашувда ҳосил бўладиган тўсиқларни енгишга қулайлик яратади.

2. Ўз ҳиссиётлари билан мулоқот қилиш учун ҳар бир киши мусиқа садолари остидаги рақс ҳаракатларига ижодий ёндашса, рақсда тезлик ҳосил қилиб, яширинган ҳиссиётни юзага чиқаради ва руҳий сиқилиш манбаи бўлган яширин конфликтларни тадқиқ этиш имконини беради. Бунда руҳий ривожланиш тушунчаси рақсга тааллуқли бўлади, чунки унинг ҳаракатлари яширин ҳисларни озодликка чиқаради, бу эса тўғридан-тўғри коррекцион маънога эга. Рақс ҳаракатлари тебраниш ва чўзилишни ўз ичига олса, жисмоний сиқилишнинг олдини олади.

3. “Сеҳрли ҳалқа” яратиш. Гуруҳларда қатнашчиларнинг ҳамкорликда ишлаши назарда тутилади. Бу ўйинлар, имо-ишоралар билан экспримент, ҳатти-ҳаракат ва бошқа новербал мулоқот шаклларида. Бунинг барчаси бутунлигича қатнашчиларнинг гуруҳ тажрибасини орттириш имконини беради, барча жамланмалар онгсиз равишда берк, барқарор мажмуа “сеҳрли ҳалқа ” пайдо қилади. Юқорида айтилганлардан ташқари қуйидаги ишлар амалга оширилади.

- ҳаракат фаоллигини ошириш; коммуникатив тренинг ва ижтимоий терапевтик муомалани ошириш;

- кишида ахлоқий стереотипни таҳлил қилиш, унда ўз-ўзини тушуниш таҳқиқ маълумотини олиш;

- кишининг эркинлик ҳиссини ошириш;

Рақс терапиясининг махсус машқлари ўз ичида эркин тебраниш, доимий тетиклик ва танани назорат қилувчи ҳаракатлар, эркин нафас олиш даври билан боғлиқ алмашувчи ҳаракатлар, хона ичида аниқ белгиланган йўналишда ҳаракатни назарда тутати.

Музыка терапия – стрессдан чиқишнинг одатий йўли

Музикатерапияда даволовчи усул музика орқали бўлади. Куй билан даволаш ҳиссиётларни пасайишида, кўркувда, муомала билан бўлган муаммоларда, тарбиянинг бузилиши каби нуқсонларда ёрдам беради.

Музикатерапияда 2та оқим мактаби бўлиб булар: Америка ва швед мактабларидир.

Америка музикатерапияси икки томонлама даволовчи таъсирлари бўлган услубдир: мослаштирувчи ва мувозанатга келтирувчи.

Музиканинг нафақат ҳиссиётларнинг зўриқишини меъёрлаштиради ва мувозанатни ушлайди.

Швед мактаби рухшуносликнинг энг чуқур қатламида жойлашган бўлиб, музикатерапияни даволаш жараёнида асосий ўринга қўяди. Терапевтик ёндашувда музика беморларнинг жисмоний ҳолатига ҳам катта ўзгартириш кирита олади. Беморнинг аҳволига қараб турли тонусдаги музикалар танланган. Депрессия (тушкунлик)даги беморлар учун осуда музика танланса, уларни ҳаяжонлантириш учун эса баланд, тез оҳангдаги музика танланган. Музикатерапияда етакчи ўринда музикани тўғри танлаш ва билиш туради. Музикий асар орқали инсонларнинг ҳолатини билиш, уларда турлича таассурот қолдириш, айрим музикалар тиникиб, дам олишга сабаб бўлса, айримлари нафақат ёқмайди балки асабга тегади. Бу инсон руҳиятига билан боғлиқ. Юрак уруши ва нафас олиш суръати музика оҳангига қараб ўзгаради. Жангу жадаллар, маршлар вақтида тез, жарангдор, қатъий музикалар инсонларни шижоат билан ишга киришишларига сабаб бўлади ва инсонларни тетиклантиради.

Музика асбобларидаги баланд овоз аниқ, жарангдор ва давомли оҳангларда кўпчиликка яхши таъсир ўтказади. Юрак-қон томирлари тизими музикага жуда тез мослашади. Бу пайтда пульс пасаяди, юрак қисқариши тезлашади, қон босими пасайиб, томирлари кенгаяди. Инсон ёқимли музика таъсирида нафақат тебрана бошлайди, қайта уни биргаликда такрорлай бошлайди.

Музикатерапиянинг 4та асосий йўналиши бор:

1.Психотерапияда эмоционал фаоллашув

2.Шахслараро мулоқот малакаларини ривожлантириш

3.Психовегетатив жараёнларга тўғри ёндашиш таъсири

4.Эстетик талабларнинг кучайиши эмоционал ҳолатини тартибга солувчи шароит шахсий кечинмаларни тушунишини енгиллаштириш; ҳаётий муоммаларга қарама-қаршилик қилиш; жамиятдаги фаолликнинг ошиши;

Кишиларнинг фаоллигига қараб, музикатерапия жараёнидаги даражалар фаол ва суст бўлади.

Фаол даражада киши нафақат эшитади, ҳатто ўзи ҳам бунда иштирок этади; суст даражада киши фақат эшитади. Фаол музикатерапияда мусиқа асбобларини чалиш яқка ва гуруҳ тартибда бўлиши мумкин. Мусиқани яхши эслаб қолиш ёки тушуниши учун, ундаги кайфиятлар, қиёфалар, жараён ҳақида маълумот бериш етарлидир.

ПСИХОЛОГИК ТЕСТЛАР

ТЕМПЕРАМЕНТНИ АНИҚЛАШ ТЕСТИ

Ушбу темпераментни аниқлаш тестида темперамент турларини ифадоловчи 20 тадан хусусиятлар келтирилган. Темпераментни аниқлашда инсон ўзини ўзи яхши ўрганган бўлиши лозим.

Хусусиятлардан ўзингизга мосларини белгиланг ва темпераментингизни аниқланг. Темперамент хусусиятлари кўп белгиланса, ўша типга мансуб темперамент эгаси ҳисобланади. (Баъзи инсонларда темперамент аралаш ҳолда ҳам намоён бўлади).

Холерик

- 1.Тезкорлик
- 2.Тез жаҳлни намоён этиш
- 3.Сабрсизлик
- 4.Одамлар билан муносабатда кескинлик
- 5.Журъатли ва ташаббускорлик
- 6.Қайсарлик
- 7.Баҳсларда топқирлик
- 8.Бир маромда ишлай олмаслик
- 9.Таваккал қилиш
- 10.Кек сақловчи эмас
- 11.Нутқ баланд овозда
- 12.Сержаҳл ва қизиққонлик
- 13.Жанжалкашлик
- 14.Камчиликларга нисбатан сабрсизлик
- 15.Бейхтиёр имо-ишораларга эга бўлиш
- 16.Ишни тез бажариш ва ҳал этишга қобилятлилиқ
- 17.Янгиликка интилувчанлик
- 18.Бирданига, шиддатли ҳаракатланиш
- 19.Мақсадга эришишда қатъиятлик
- 20.Кайфиятнинг тез ўзгариши

Сангвиник

- 1.Қувноқлик ва хушчақчақлик
- 2.Ғайратлилиқ ва ишчанлик
- 3.Қўпинча бошлаган ишини охирига етказа олмаслик
- 4.Ўзини ортиқча баҳолашга мойиллик
5. Янгиликнитезўзлаштиришга қобилятлилиқ
- 6.Қизиқиш ва иштиёқи беқарор яъни, турлича бўлиши
- 7.Омадсизлик ва нохушликларни енгил ўтказиш
- 8.Ҳар хил шароитларга осон мослашиш
- 9.Ҳар қандай янги ишни қизиқиш билан қабул қилиш
- 10.Қизиқиши сусайса, тезда совиши

11. Янги ишга тез киришиш ва бир ишдан бошқасига тез қўча олиш
12. Бир хил, бир зайлдаги, қунт талаб қиладиган ишларни бажаришга қийналиш

13. Нотаниш кишилар орасида ўзини эркин сезиш ва бемалол гапира олиш

14. Бардошли ва ишчанлик

15. Нутқ баланд, тезкор, равшан, жонли, имо-ишорали ва ҳатти-харакатли

16. Кутилмаган, мураккаб ҳолатларда ўзини йўқотмаслик

17. Кўпинча бардам кайфиятда бўлиш

18. Тез ухлаш ва тез уйғониш

19. Кўпинча қарорлар қабул қилишда шошиш, фикрни бир жойга тўплай олмаслик

20. Баъзан чалғиш, юзакиликка йўл қўйиш

Флегматик

1. Вазминлик ва босиқлик

2. Ишларни пухта ва изчил бажариш

3. Эҳтиёткорлик ва мулоҳазалилик

4. Кута олишлик

5. Бекорчиликни ёқтирмаслик

6. Нутқ хотиржам, сокин, имо-ишора ва ҳатти-харакатларсиз

7. Сабр-тоқатлилик

8. Бошлаган ишни охирига етказа олиш

9. Кучни бекорга сарфламаслик

10. Кун тартибига қатъий риоя қилиш

11. Ҳиссиётга берилмаслик

12. Мақтов ва танбеҳларга унчалик таъсирчан эмаслик

13. Ўзига қаратилган пичингларга илтифотли ва юввош бўлиш

14. Доимий қизиқиш ва муносабатларга эга бўлиш

15. Ишга секин киришиш ва бир ишдан бошқасига секин ўтиш

16. Ҳаммага бир хил муносабатда бўлиш

17. Барча нарсаларда аниқликни, пухталикини ёқтириш

18. Янги шароитларга мослашиш қийин

19. Ўзини тута билиш

20. Кўп шошилмаслик

Меланхолик

1. Тортинчоқлик ва уятчанлик

2. Янги шароитларда ўзини йўқотиб қўйиш

3. Нотаниш кишилар билан мулоқот ўрнатишда қийналиш

4. Ўзига баъзида ишонмаслик

5. Ёлғизликка осон мослашиш

6.Омадсизликлар олдида тушкунликка ва саросимага тушиб қаттиқ таъсирланиш

7.Ғалаба ва мағлубиятни ҳам чуқур таъсирланиб қабул қилиш ва узоқ муддатга сақлаш

8. Тез чарчаш

9. Нутқ осойишта, баъзан у шивирлашгача тушиб қолади

10.Сухбатдош характериға беихтиёр мослашиб қолиш

11. Таъсирланганда, кўз ёш тўкиш

12. Рағбат ва танбеҳларға ҳаддан ортиқ таъсирланиш

13.Ўзига ва атрофдагиларға юқори талаблар қўйиш

14.Шубҳаланишға, гумонсирашға мойил

15.Ҳаддан ташқари сезгир ва дили тез оғриш

16.Ҳаддан ортиқ таъби нозик

17.Фикрини ҳамма жойда баҳам кўриб кетавермаслик

18.Ташаббускорликда иккиланишнинг бўлиши

19. Эҳтиёткорлик

20.Атрофдагиларға дардкаш бўлишға интилиш

%	Холерик		Флегматик
%	Сангвиник		Меланхолик

“МУЛОҚОТДА БОШҚАЛАРНИ ТИНГЛАЙ ОЛАСИЗМИ?”

Ушбу тест саволларига берилган жавоблардан ўзингизга мосини танлаб белгиланг.

1.Сизнингча суҳбатлашишдан мақсад нима?

а) суҳбатдошни яхшироқ ўрганиш

б) бирор масала бўйича ўз фикрини билдириш

в) фикр алмашилиш ва муҳокама қилиш

2.Сизга ёш болалар тез-тез саволлар беришадими?

а) ҳа, тез-тез

б) ҳеч қачон

в) баъзан

3.Эрталаб ишға ёки ўқишға кетаётиб, кўшиқ ҳиргойи қиласизми?

а) ҳа, доимо бир хил ашулани

б) ҳа, одатда ҳар хил ашулани

в) йўқ, ҳеч қачон

4.Йиғилиш охирида маъруза қилган нотиққа савол берасизми?

а) ҳа, доимо ниманидир сўрашға тўғри келади

б) баъзан, унинг фикри билан қўшилмаганимда

в) ҳеч қачон

5. Дўстингиз ёки касбдошингиз билан бирор муаммо юзасидан суҳбатлашгандан сўнг, ўша масала юзасидан ўз карашларингизни ўзгартирганмисиз?

а) кўпинча шундай бўлади

б) баъзан

в) ҳеч қачон

6. Ким биландир суҳбатлашаётганда;

а) кўпроқ сиз гапирасиз

б) кўпроқ суҳбатдошингиз гапиради

в) иккалангиз тенг гапирасиз

7. Дўконда нархи бир хил бўлган нарсалардан қайси бирини харид қилишни афзал кўрасиз?

а) китобни;

б) кўшиқ ёзилган дискни

в) кино ёзилган дискни

8. Суҳбатдошингиз сизга алоқаси бўлмаган ўз муаммоси хусусида гаплашмоқда, сиз нима деб ўйлайсиз?

а) «қимматли вақтимни йўқотдим-да»

б) «энди унга таъсирим кучлироқ бўлади»

в) “унга ёрдам бераёпман”

9. Қуйидаги жумлаларнинг қайси бири сизнинг фикрингизга, нуктаи-назарингизга тўғри келади?

а) бирор-бир муаммо юзасидан фақат мутахассисгина аниқ фикрга эга бўлиши мумкин.

б) чиройли гапиришни билган одам ҳоҳлаган мавзусида гапириши мумкин.

в) кўпгина ҳолларда мутахассисларга ҳам ўз муаммолари ва ғояларини баён этиш учун нотиклик малакаси етишмайди.

10. Суҳбат чоғида хаёлингиз чалғиб кетса нима қиласиз?

а) гапираётган кишини тўхтатиб, ўша жойини қайтаришни сўрайман.

б) суҳбат охирида сўраш учун менга ноаниқ жойини эслаб қоламан.

в) хаёлим чалғиса ҳам менга ҳамма нарса аён бўлиб туради.

11. Эрталаб радио орқали эшитган ахборот ёки кўшиқни қайтара оласизми?

а) ҳа, доимо.

б) ҳа, лекин эсга тушириш учун вақт керак.

в) эслай олмайман.

12. Қўшиқчида сиз кўпроқ нимага аҳамият қаратасиз?

а) овози;

б) ташки кўриниши;

в) сахнада ўзини тутиши;

13. Концерт залларга тушиш сиз учун;

а) ҳаётдан қониқиш ҳосил қилиш учун;

б) ҳамма қатори бўлиш учун;

в) севимли хонанда билан учрашув;

14. Тасаввур қилинг сиз меҳмондасиз. У ерда сиздан бошқа яна 5-6 киши бор. Сиз даврада гап бошладингиз, сизни кўпинча:

а) ҳеч ким тингламайди;

б) ҳамма сизга ўз диққатини жалб этади;

в) сиз суҳбатнинг ташаббускори эмассиз;

15. Жамиятда рўй бераётган барча ҳодисалардан хабардорсиз. Чунки, сиз:

а) мунтазам телевизор кўриб хабардор бўласиз;

б) радио эшитасиз;

в) газета мутоала қиласиз;

Марҳамат қилиб балларни ҳисобланг:

Саволлар	а	б	в	Саволлар	А	Б	в
1	2	1	3	9	1	2	3
2	3	1	2	10	3	3	1
3	2	3	1	11	3	2	1
4	2	3	1	12	3	1	2
5	2	3	1	13	3	1	2
6	1	2	3	14	2	3	1
7	3	1	2	15	3	3	1
8	1	2	3				

Белгиланган балларни қўшиб чиқинг.

15-20 балл.

Сиз ўзгаларни тингламайсиз. Сабаби, сиз мулоқот давомида фақат ўзингизга мос бўлган жиҳатларни ўйлайсиз. Балки, сиз ўзгаларни тинглашдан келадиغان фойданинг қадрини билмассиз. Билим ва тажриба учун тинглашнинг фойдаси катта. Бошқаларни ҳам тинглашни ўрганинг бу сизга катта фойда келтиради.

25-30 балл.

Сиз ўртача тингловчисиз. Сиз суҳбатни маълумот манбаи ва мулоқот учун етарли асос эмас, деб ҳисоблайсиз. Сиздан кўп фикрларни ўрганиш мумкин, бироқ ўзингиз ҳам бошқалардан кўп фикрларни олишингиз мумкинлигини, танқид ва эътирозлар ҳам фойдали

эканлигини унутманг. Гарчи, билим ва маълумотингиз етарли бўлса-да, бошқаларни ҳам тингланг, уларнинг фикрига ҳам қулоқ тутинг.

35-45 балл

Сизда ноёб сифат – ўзгаларни тинглаш ва меъёрида гапириш бор. Сиз билан суҳбатлашиш жуда яхши, чунки суҳбатдош сиздан доимо наф олади. Сиз ўзгаларнинг ҳолатларини тушунишга мойилсиз, ана шу ноёб сифатни асранг. Ўз фикр-мулоҳазангиз билан суҳбатдошларингизни ўзингизга ром эта оласиз.

ТАШКИЛОТЧИЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ АНИҚЛАШ ТЕСТИ

Ушбу тест синалувчининг ташкилотчилиқ қобилиятини, яъни одамларга фаол таъсир эта олиш малакасини аниқлаш имконини беради. Бунинг учун куйидаги келтирилган саволларга “Ҳа” ёки “Йўқ” деб жавоб берасиз. Ҳа бўлса +, йўқ бўлса – белгиси қўясиз. Саволларга жавоб беришда ўзингизни чуқур идрок этинг.

1. Ўртоқларингизни ўз томонингизга оғдириб олиш ҳоллари тез-тез учраб турадими?

2. Кескин вазиятларда ўзингизни яхши тутиб, вазиятни тўғри ҳал қила оласизми?

3. Жамоатчилиқ ишлари ёқадими?

4. Агар ниятларингизни амалга оширишда айрим халақит қилувчи вазият, ҳолатлар юзага келиб қолса, сиз улардан тезда воз кечасизми?

5. Турли хил ўйинлар, қўнғилхушликларни ташкил қилиш ёки ўйлаб топишни ёқтирасизми?

6. Бугун бажарилиши лозим бўлган ишларни бошқа кунга қолдириш ҳоллари сизда тез-тез учраб турадими?

7. Дўстларингиз билан фикрингизга мос равишда иш қўришга интиласизми?

8. Дўстларингиз билан улар ўз ваъдалари ва мажбуриятлари, вазифаларини бажармаганликлари туфайли низолар бўлмайди. Шу ростми?

9. Муҳим ишларни ҳал қилишда тез-тез ташаббускорлик кўрсатасизми?

10. Нотаниш ҳолларда тўғри йўл тута олмай қоласиз. Тўғрими?

11. Агарда бошлаган ишингизни якунлай олмасангиз жаҳлингиз чиқадими?

12. Сиз баъзи ҳолларда дўстларингиз билан тез-тез мулоқотда бўлишдан толиқасиз, шу тўғрими?

13. Ўртоқларингизга таалукли бўлган масалаларни ҳал этишда тез-тез ташаббусқормисиз?

14. Камдан-кам ўзингиз ҳақ эканлигингизни исботлашга интиласиз, шу тўғрими?

15. Ҳар хил тадбирларда ўзингизни кўрсата olasизми?

16. Агар фикрингиз ёки қарорингиз ўртоқларингиз томонидан бирданига қабул қилинмаса, сиз ўз фикрингизда туриб олишга ҳаракат қиласизми?

17. Ўртоқларингиз учун турли хил тадбирларни ташкил қилишга бажанидил киришасизми?

18. Бирор бир тугатилиши лозим бўлган учрашувларга тез-тез кечикиб келасизми?

19. Тез-тез ўртоқларингиз диққат марказида бўлиб турасизми?

20. Ўз ўртоқларингизни катта гуруҳида, жамоасида ўзингизни жуда ишончли тута олмай қоласизми?

Натижалар таҳлили

Жавобларни белгилашда шуни назарда тутинг-ки, тоқ рақамдаги саволларга берилган ҳар бир “ҳа” жавобингиз ва жуфт саволларга берилган ҳар бир “йўқ” жавобингиз бир балл билан баҳоланади. Баллар йиғиндиси қўшилади.

15 балл ва ундан юқори

Ташкилотчилик қобилияти юқори даражада эканлигидан далолат беради.

13-14 баллар ўртача қобилият борлигидан далолат беради.

13 баллдан кам бўлса, ташкилотчилик қобилияти паст даражада эканлигини билдиради. (Агар ташкилотчилик қобилияти паст бўлса, бу учун хафа бўлманг, хоҳласангиз уни шакллантириш ва ривожолантириш мумкин.)

МАНТИҚИЙ ҚОБИЛИЯТИНГИЗНИ ТЕКШИРИБ КЎРИНГ

Ушбу саволларга 5 дақиқа ичида қандай жавоб беришингизга қараб, бuni аниқлаш мумкин.

1. Австралияда ҳам 8-март борми?

2. Қўлингиз 10 та бармоқлардан иборат. 10 та қўлда неча бармоқ бор?

3. Сиз Тошкентдан Москвага учаётган самолётнинг учувчисисиз. чучининг ёши нечада?

4. Одатда йил ойлари 30 ёки 31 кундан иборат. Қайси ойда 28 бор?

5. Сиз қоронғу хонага қираяпсиз. У ерда газ ва бензин билан ёнадиган иккита чироқ бор. Дастлаб, нимани ёқасиз?

6. Шифокор ҳар ярим соатда қабул қилиш учун 3 та муолажа турини ёзиб берган. Барча муолажа турларини қай вақтда олиб бўласиз?

7. 1 дан 100 гача бўлган рақамлар ичида неча 6 рақами бор?

НАТИЖАЛАРНИ ТЕКШИРИБ КЎРИНГ.

1. Ҳа. 2. 50 та бармоқ бор. 3. Учувчининг ёши сизники билан тенг. 4. Барча ойлarda бор. 5. Биринчи гугурт ёқилади. 6. Бир ярим соат вақт кетади. 7. 20 та 6 рақами бор.

АГАР СИЗ...

Хато 2 тадан кўп бўлмаса: Сиз мантиқан яхши ўйлай биласиз.

3 дан 5 тагача хато қилган бўлсангиз: Сизнинг билимингиз яхши, лекин баъзида хато қиласиз. Лекин ўша хатони тезликда тузата ҳам оласиз. Энг асосийси, бундай мантиқли саволларга жавоб бераётганда шошилмаслик лозим.

6 тадан кўп хато бўлса: сиз ўз устингизда ишлашингиз керак.

ҲАЛОЛ ИНСОНМИСИЗ? ЁКИ...

Келинг, синаб кўрамиз. Қуйидаги жавоблар ичидан ўз феъл-атворингизга мос келадиганларини танланг!

1. Дейлик, сиздан қандайдир ишни бажариб беришни илтимос қилишди. Ўша ишни қўнғилдагидек қилиб бажармадингиз, буни ўзингиз яққол ҳис этиб турибсиз. Шу пайт кимдир сизни очик-ойдин мақташни бошлайди, сиз эса:

а) Бу мақтовни қабул қиламан — 0;

б) Бу ишни янада яхшироқ бажармоқчи эдим, дейман — 3;

в) Ишни виждонан бажармаганим ҳақида мени шу ишга ёллаган кишига кейинроқ айтаман — 1.

2. Дўстингиз ёки дугонангизникида меҳмон бўлиб турган пайтингиз, тасодифан уларнинг битта чинни идишини синдириб қўйдингиз, аммо буни мутлақо сезишмади, шунда сиз:

а) Кейинроқ, бошқа шунга ўхшаш идиш юбориб, хат орқали кечирим сўрайман — 1; б) Юз берган воқеа ҳақида уй бекасига айтиб, янги идиш олиб бераман — 3; в) Идиш синикларини яшириб, буни ҳеч кимга билдирмайман — 0.

3. Кўчадан ҳамён топиб олдингиз, унинг ичида эллик минг сўм пул бор экан:

а) Уни дарҳол милицияга топшираман — 3; б) Ўзимга оламан — 0;

в) Пулни хайрия йўлида сарфлайман — 1.

4. Еган таомингиз учун ошхонада тўланиши керак бўлганидан кўра, икки минг сўм камроқ пул олишса, сиз:

а) Ҳисоб-китоб варақасида кўрсатилган пулни тўлиқ тўлайман — 0; б) Официантга чой-чақа қолдираман — 1; в) Официантдан ҳисобимни қайтадан текшириб кўришини сўрайман — 3.

5. Машина бошқариб кетаётган пайтингизда хаёл билан светофорнинг қизил чироғи ёниб турганда ўтиб кетдингиз. ДАН ходими сизни тўхтатди. Сиз:

а) Унга кўриш қобилиятим сустлигини айтаман — 0; б) Йўл қўйган хатомни очик-ойдин тан оламан — 3; в) Чоррахани кесиб ўтаётганимда яшил чироқ ёниб турганлигини айтаман — 1.

12-15 баҳо: Баъзан ноқулайликлар туғдирувчи айрим камчиликларингизга қарамай, сиз — тўғрисиўз инсон. Бу, албатта, мактовга лойиқ. Гап сиз ҳақингизда кетар экан, ҳамиша ана шундай тўғрисиўз бўлиб юринг! Шунини ҳам билингки, сиз ўзгалар қилмиши учун жавобгар эмассиз.

6-11 баҳо: Сиз айрим ҳолларда ўз қилмишингиздан тониб турасиз. Аммо буни тан олишингизнинг ўзиёқ, ҳалоллигингиздан далолатдир.

0-5 баҳо: Сиз айтарли даражада ҳалол киши эмассиз, бироқ шундайлигингиз ўзингизга ёқадиганга ўхшайди. Лекин бундан жуда эҳтиёт бўлинг, чунки, сизга ўхшаган инсонларни кўплар хушламайди. Шунини ҳам унутмангки, бундай феъл-атвор билан сиз ҳеч қачон юксак обрў-эътиборга эга бўлолмай, доғда қоласиз.

ТАНАНГИЗ ЧИДАМЛИМИ?

1. Сиз об-ҳаво ўзгарганини тезликда сезасизми? Кўпинча қайфиятингиз йўқ ва чарчоқ ҳолатда бўласиз ва доимо ётиб ухлагингиз келадими?

Ҳа, ҳар доим - 9 балл, баъзида — 6, жуда кам ва ҳеч қачон — 0.

2. Вақти-вақти билан узоқ мулоқотда бўла олмайсиз ва узоқ давом этадиган суҳбатларни ёқтирмайсиз.

Ҳа — 10, баъзан — 5, жуда кам ҳолларда — 0.

3. Ўз вақтида ухлашга ётган бўлсангиз ҳам ўзингизни чарчагандай ҳис қиласизми?

Камдан-кам — 2, тез-тез — 5, ҳар доим ўзимни чарчагандай ҳис қиламан — 9

4. Сизни бирор иш ва гап билан бутунлай қалғитиш мумкинми?

Ҳа — 8, баъзида — 4, кам ёки ҳеч қачон — 0.

5. Меҳмонга боришни ёқтирмайсиз, уйда ўтиришни хуш кўрасиз. Уйда ҳеч нарса билан шуғуллангиз келмайди.

Ҳар доим — 10, баъзида — 5, ҳеч қачон бундай бўлмайди — 0.

6. Вақти-вақти билан ҳеч бир сабабсиз йўтал тутадими?

Ҳа — 7, баъзида — 5, ҳеч қачон — 0.

7. Спорт билан шуғулланасизми?

Доимий равишда — 0, баъзида — 3, ҳеч қачон — 9.

2 ДАН 28 БАЛЛГАЧА: Ўзингизни табриклашингиз мумкин! Танангизнинг чидамлилиқ даражаси ҳавас қиларли ҳолатда. Шундай яшашда давом этаверинг.

28 ДАН 57 БАЛЛГАЧА: Танангизнинг чидамлилиқ даражаси қоникарли аҳволда, лекин унда камчиликлар ҳам йўқ эмас. Шунинг учун зарарли одатларни ташлаб, кўпроқ соғлом турмуш тарзи билан яшашингиз, витаминли овқатлар тановул қилишингиз лозим.

57 ДАН 85 БАЛЛГАЧА: Тезлик билан шифокор кўригига боринг ва соғлигингизни текширтиринг.

СИЗ СЕВГИЛИНГИЗНИ ЯХШИ БИЛАСИЗМИ?

1. Сиз севгилингиз билан бирга кетаётганда кўчада танишларингизни учратдингиз...

- а) У сизни бўлажак турмуш ўртоғи каби таништиради;
- б) У шунчаки бирга ўқияпмиз (ишляпмиз) деб қўяди;
- в) У сиз ҳақингизда лом-лим демайди.

2. Сиз унга кийим совға қилмоқчисиз...

а) Магазинга кириб, унинг ўлчамларини аниқ топишга ҳаракат қиласиз.

- б) Сиз сотувчидан ёрдам беришни сўрайсиз;
- в) Барчага барабар тўғри келадиган кийим танлайсиз.

3. Унинг уйига дўстларингиз билан ташриф буюрдингиз?

- а) Унинг барча нарсалари тартиб билан тахлаб қўйилган;
- б) Уйда бирорта тоза идиш топилиши кийин;
- в) Уйда бутунлай тартибсизлик ҳукмрон.

4. Дўстлари ёки яқинлариникига сиз у билан меҳмонга бирга борасизми?

а) Албатта, доимо иккимизни биргаликда меҳмонга таклиф этишади.

б) У ҳам ўз дўстлари билан, мен ҳам ўз яқинларим билан бирга борамиз;

в) Унинг яқинлари ва қариндошларини фақат суратларда кўрганман.

5. Сиз унинг иш жойига қўнғироқ қилдингиз...

а) Ғўшакни бошқа киши кўтаради, сиз у билан хушмуомалалик билан гаплашиб, кейин уни йўқлайсиз;

б) Ғўшакни кимдир кўтариши билан севгилингизни сўрайсиз;

в) Сиз ўзингиз тўғрингизда турли миш-мишлар эшитишни хоҳламайсиз.

ЭСЛАТМА: Қайси ҳарфга тегишли жавоб сизда кўп бўлиши инобатга олинади.

Энди жавобларни сананг

А: Сиз бир-бирингизни яхши биласиз ва албатта бахтли бўласиз.

Б: Сизга ҳали бир-бирингизни ўрганиш ва сирларингизни билиб олиш учун вақт керак. Аммо, бу ҳаммаси ёмон, дегани эмас.

В: Севгилингиз сиз учун худди ўқилмаган китобдек сирли. Кейинги ҳаракатларингизни ўйлаб кўришингиз керак.

ЎЗИНГИЗДАН МАМНУНМИСИЗ?

Саволларга “Ҳа” ёки “Йўқ” деб жавоб беринг.

1. Қайтадан туғилишни ва ҳамма нарсани бошидан бошлашни хоҳлайсизми?

Ҳа-4 балл, йўқ-16 балл

2. Машғул бўлиш учун ҳар доим вақт ажратиладиган кизиқишингиз борми?

Ҳа-18 балл, йўқ -5 балл

3. Ишингиз юришмаса “Бу ҳолат фақат мен билан юз бериши мумкин” деб ўйлайсизми? Ҳа-6 балл, йўқ -12 балл

4. Кимнингдир сизга ҳавас қилишини билсангиз, хурсанд бўласизми?

Ҳа-16 балл, йўқ-12 балл

5. Сизни эзмаланиб гапирадиган одам, деганларини эшитиб қолсангиз хафа бўласизми? Ҳа- 3 балл, Йўқ-12 балл

6. Дўстларингизнинг иши ҳам сизникидек юришмаса (бу ҳолат фақатгина менда эмас экан деб) хотиржам бўласизми?

Ҳа-18 балл, йўқ -5 балл

7. Қандайдир иш сизсиз ҳам яхши кетаётганини билсангиз ҳавотирга туша бошлайсизми? Ҳа-2 балл, Йўқ -16 балл

8. Лотереяда катта пул ютиш хоҳиши ҳаёлингиздан тез-тез ўтиб турадими? Ҳа-4 балл, йўқ-20 балл

9. Қариндошларингиз ёки танишларингиз каттароқ буюм (машина, янги ҳовли) харид қилишса ҳасадингиз келадими? Ҳа-1 балл, йўқ -12 балл

10. Фикрларингизни атрофдагиларингизга айтишни яхши кўрасизми? Ҳа-16 балл, йўқ -3 балл

Натижани ҳисобланг:

120 баллдан кўп –сиз ўзингиздан ниҳоят даражада мамнунсиз. Ўзингизни танқид қилишни ҳам, ўзгалар танқидини ҳам ёмон кўрасиз. Лекин баъзида яқинларингизнинг соғлом танқиди сизга фойда келтириши мумкинлигини унутманг. Ўзингиздан мамнунлигингиз яхши томонга, бироқ берилган танқидларни инобатга олсангиз янада жамиятда мавқеингиз ошиб, мақсадларингиз сари интиласиз.

60-120 балл – сиз ўз кучингизга керагича ишонасиз, лекин ўзингиздан унчалик мамнун эмассиз. Камдан-кам ҳолларда қилаётган ишингиздан қониқасиз. (Гарчи бу иш яхши бажарилган бўлса ҳам)

60 баллдан кам – Ўзингиздан умуман мамнун эмассиз, бирор ишни бошлаб, ўзингизга ишонмаганингиз учун бу ишни ярим йўлда ташлаб кетишингиз мумкин. Бундан ташқари, ўзингизни қўлга олиб, вазиятни тўғри баҳолай олмайсиз. Атрофга бир назар ташланг. Ахир сизнинг бошқалардан ҳеч ҳам жойингиз йўқ. Ўзингизга ва яқинларингизга ишонинг, бу келажакда албатта ўз мевасини беради.

СИЗ ҚАНДАЙ СУХБАТДОШСИЗ?

Саволларга фақат “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб беринг.

1. Сиз кўп гапиришни яхши кўрасизми?
 2. Нотаниш одам билан суҳбатлашиш учун ҳар доим ҳам мавзу топа оласизми?
 3. Суҳбатдошингизни диққат билан эшитасизми?
 4. Суҳбатдошингиз сизни эшитмаса аччиғингиз чиқадиими?
 5. У ёки бу савол бўйича ҳар доим ўз фикрингизга эгамисиз?
 6. Умуман нотаниш мавзу юзасидан ҳам суҳбатга қўшила оласизми?
 7. Суҳбатлашаётганда ҳамманинг диққат марказида туришни ёқтирасизми?
 8. Ҳеч бўлмаса уч фан бўйича мукамал билимга эгаман, деб айто ласизми?
 9. Ўзингизни яхши суҳбатдош деб айтоласизми?
- Агар 1,2,3,6,7,8,9 саволларга “ҳа” деб жавоб беган бўлсангиз, ҳар бир жавоб учун 1 баллдан қўшинг, “йўқ” деган жавоб учун 0 балл.

1-3 балл

Сиз оғзингиздан бир сўзни ҳам суғуриб бўлмас даражада камгап ёки тўхтатиб бўлмас даражада сергапсиз. Гап шундаки, қандай бўлишингиздан қатъи назар, сиз билан гаплашиш жуда қийин. Бу ҳақда ўйлаб кўриш учун эса сизда ҳали вақт бор.

4-7 балл

Гапга жуда чечан бўлмасангиз ҳам сизни дилкаш суҳбатдош деб аташ мумкин. Кайфиятингиз йўқ бўлишига қарамай, суҳбатдошингизни эшита оласиз.

8-9 балл

Сиз нотаниш одамларни ҳам тезда суҳбатга жалб қила оласиз. Дўстларингиз эса сиз билан фикрлашишни ҳам, маслаҳатлашишни ҳам яхши кўришади. Бундан ташқари, сиз турли вазиятларда ўзингизни тута биласиз. Бу эса, ҳамманинг ҳам қўлидан келавермайди.

ВАКТИНГИЗНИ ТЎҒРИ ЎТКАЗАСИЗМИ?

Қуйидаги саволларга “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб беринг.

1. Сайр қилишни ёқтирасизми?
2. Меҳмон кутишни ёқтирасизми?
3. Меҳмондорчиликдан сўнг дўстларингиз ўрнига ҳам пул тўлайсизми?
4. Тўсатдан ташриф буюрган меҳмонлар учун уйингизда ҳар доим егуликлар топиладими?
5. Яқин дўстларингиз билан керагидан кўпроқ спиртли ичимликларни истеъмол қилишингиз мумкинми?
6. Тансиқ таомларни ҳуш кўрасизми?
7. Уйингизга тез-тез меҳмон чакириб турасизми?
8. Ҳар доим бир хил дўстларингиз билан учрашасизми?
9. Дўстларингиз даврасида ашула айтишни ёқтирасизми?
10. Дўстлар даврасида ўзингизни яхши ҳис қиласизми?
11. Ёмон кайфият сизни тезда тарк этиши мумкинми?
12. Ким биландир ҳафалашиб қолсангиз, тезда ярашиб оласизми?
13. Ўтган кунлар ҳақида кўпроқ яхши нарсаларни эслайсизми?
14. Қўпинча юзингизнинг ранги тиниқ кўринишда бўладими?
15. Ўзингизни ёмон ҳис қилаётган бўлсангиз ҳам буни кўрсатмаслика ҳаракат қиласизми?
16. Соғлигингиз ҳақида тез-тез қайғурасизми?
17. Уйқуга тўймай уйғонаётганингизни кўп сезганмисиз?
18. Меҳмонларни кузатиб кеч ётганингиз туфайли, эртасига ишга боролмай қолган пайтларингиз бўлганми?
19. Соғлигингиз ёмонлашгани туфайли врач спиртли ичимликларни ичишни, чекишни ёки бошқа бир чекланишларни(ёғли, аччиқ, шўр нарсаларни емасликни) буюрса, буларга амал қиласизми?
20. Ҳеч қачон диета қилмайман деб, ўзингизга сўз берганмисиз?
21. Вазнингиз нормадан ортиқчами?
22. Эрингиз(хотинингиз) билан сиз тез-тез дам олиш(кафе, кино)га бориб турасизми?
23. Комедияларни яхши кўрасизми?
24. Қўпинча кеч ётасизми?
25. Кеч ётасиз, бунинг натижасида эрталаб туришга қийналасизми?
26. Ҳазилни ёқтирасизми?
27. Учрашувга кеч қолиб келасизми?
28. Ишда кўп ҳазиллашасизми?
29. Бугунги ишни дам олиш учун эртага қолдира оласизми?

“Ҳа” жавоблари учун 1 балл, “йўқ” жавоблари учун эса 0 балл қўйиб, умумий натижасини ҳисобланг.

18-22 балл

Сиз дам олишни ва ўйин-кулгу қилишни жуда яхши кўрасиз. Бу ҳолат давом этаверса, соғлигингиз ва ишхонадаги обрўйингизга путур етиши мумкин. Бундан ташқари, ҳамёнингизнинг енгиллашиб қолиши – ҳаддан ташқари зиёфатлару кечаларга берилишингиз туфайлидир. Бу каби “юриш”ларингизни сал камайтирсангиз бўлармиди?! Ўйлаб кўринг!

13-17 балл

Сиз ўйин-кулгу, хурсандчилик қилишнинг меъёрини биламан, деб ўйлайсиз. Баъзида шундай бўлади ҳам. Кўпинча дўстларингиз ва яқинларингиз билан уюштириладиган зиёфат ва кечалардан қолмасликка ҳаракат қиласиз, лекин баъзида ошириб юборганингизни ўзингиз ҳам сезмай қоласиз.

8-12 балл

Сиз учун ўйин кулгудан кўра оила ва иш устун туради. Агар бу иккисидан кўнглингиз тўқ бўлса, сиз бемалол дўстларингиз билан ўйин-кулгу қилишим мумкин, деб ўйлайсиз.

3-7 балл

Сиз дўстларингиз даврасида ўйин-кулгу қилишни ҳам, бирон-бир сабаб юзасидан хурсандчилик қилишни ҳам ёқтирмайсиз. Сиз аввалдан режалаштирилган ва осойишта дам олиш тарафдорисиз.

2-0 балл

Сиз ёлғиз дам олишни, умуман ёлғизликни яхши кўрасиз. Ўз қобиғингизга шунчалик ўралашиб қолгансизки, ташқи дунёда нималар бўлаётганлиги сизни қизиқтирмайди. Бу кетишда барча яқинларингиз сиздан юз ўгиришлари мумкин.

МУАММОЛАРИНГИЗНИ ЎЗИНГИЗ ҲАЛ ҚИЛА ОЛАСИЗМИ?

1. Шахсий муаммоларингизни, юз берган кўнгилсизликларни бошқаларга айтасизми?

- a) Йўқ, бу менга ёрдам бермайди-3 балл;
- b) Ҳа, фақат яқин одамимга-1 балл;
- c) Ҳар доим эмас, одамларни ўз ташвиши бор-2 балл.

2. Кўнгилсизликлардан каттиқ сиқиласизми?

- a) Ҳар доим-4 балл;
- b) Вазиятга қараб-0 балл;
- c) Кўникишга ҳаракат қиламан, чунки ҳар қандай кўнгилсизликларнинг қачондир тугашига ишонаман- 2 балл.

3. Нимадан хафасиз ёки кимдир сизни қаттиқ ранжитди. Шундай пайтларда нима билан шуғулланишингиз мумкин?

а) Анчадан бери кўнглимга туғиб юрган орзуимни амалга оширишга ҳаракат қиламан-0 балл;

б) Дўстларимнинг ёнига бораман-2 балл;

с) Сикилсам-да уйда ўтираман-4 балл.

4. Яқин одамингиз сизни хафа қилди. Нима қилган бўлардингиз?

а) Алашимни ичимга ютиб, ҳеч ким билан гаплашмайман-3 балл;

б) Ундан нима мақсадда хафа қилганини тушунтириб беришини талаб қиламан-0 балл;

с) Дардимни эшита оладиган одам бўлса айтаман-1 балл.

5. Бахтли онларингизда:

а) Бахтсизлик ҳақида умуман ўйламайман-1 балл;

б) Бахтнинг абадий эмаслигини ўйлайман-3 балл;

с) Ҳаётимда кўнгилсизликлар ҳам бўлиши мумкинлиги ҳақида ўйлайман-5 балл.

6. Рухшуносларга муносабатингиз қандай?

а) Уларнинг мижози бўлишни истамасдим-4 балл;

б) Кўп одамларга уларни фойдаси тегиши мумкин-2 балл;

с) Инсон ўзига ўзи ёрдам бериши мумкин-3 балл.

7. Тақдир сизнинг-ча:

а) Ҳар доим мени синайди-5 балл;

б) Менга адолатли эмас-2 балл;

с) Менга омад доимо кулиб боқади-1 балл.

8. Севган инсонингиз билан уришиб қолдингиз ва бир оз ўзингизга келганингиздан кейин нима ҳақда ўйлайсиз?

а) Ўтган яхши дамларимиз тўғрисида-1 балл;

б) Мени ранжитгани учун уни ҳам ранжитишни-2 балл;

с) Менга нисбатан бундай ноҳақликни биринчи марта қилмаётгани тўғрисида-3 балл.

Натижа:

7-15 балл

Ҳар қандай кўнгилсизликларни, ҳатто бошингизга тушган катта бахтсизликларни енгишга қурбингиз етади. Чунки сиз вазиятни тўғри баҳолай оласиз. Сизда кўпчиликда бўлгани каби ўзига ачиниш хисси йўқ. Ҳар нарсада мувозанатни ушлаб тура олишингизга қойил қолиш мумкин.

16-26 балл

Кўпинча тақдирингиздан нолиганингиз нолиган. Муммоларингиз ва юз берган кўнгилсизликларда кўпинча ўзгаларни

айблайсиз. Ич-ичингиздан кимдир сизга ҳамдардлик билдиришини, сизга ёрдам беришини хоҳлайсиз. Сиз майда асаббузарликлардан кўз юмиб, ўзингизни қўлга олишга ҳаракат қилиб кўринг.

27-36 балл

Арзимаган кўнгилсизликлардан ҳам тушкунликка тушиб, ўзингизни йўқотиб қўйишингиз мумкин. Сиз ҳали муаммоларингизни ўзингиз ҳал қилишга тайёр эмассиз. Озгина сабр, чидам ва ўз кучингизга ишонч аҳволни тубдан ўзгартириб юбориши мумкин.

ҲАЁТ КЕМАСИДА КИМСИЗ: КАПИТАНМИ ЁКИ ЙЎЛОВЧИ?

Берилган саволларга “ҳа”, “йўқ” ёки “билмайман” деб жавоб беришингиз мумкин.

1. Ҳаётингизда юз бераётган барча нарсаларга ўзингиз жавобгармисиз?

2. Баъзи одамлар менга бўлган муносабатларини ўзгартирганларида муаммоларим камроқ бўларди, деб ўйлайсизми?

3. Юзага келган муаммоларни ўйлаганингиздан кўра тезроқ ҳал этишга ҳаракат қиласизми?

4. Баъзида ўзингизни “бахтсиз юлдуз” остида туғилгандек ҳис қиласизми?

5. Ичкиликка муккасидан кетганлар бу касалликларида фақат ўзлари айбдорларми?

6. Ҳаётимда кўпгина ишларни бошқа одамларнинг таъсири остида қилганман ва бунинг учун улар жавобгарлар, деб ўйлайсизми?

7. Шамоллаб қолсангиз билганингизгача даволанишни маъқул кўрасизми?

8. Аёл кишини жаҳлдорлиги, жиззакилигига кўпинча бошқа одамлар сабабчи бўлишадими?

9. Ҳар қандай муаммони ҳал қилиш мумкинми?

10. Одамлар менга қилган яхшиликларига миннатдорчилик ҳис қилганим учун, мен ҳам бошқаларга яхшилик қилишим керак, деб ўйлайсизми?

11. Биров билан жанжаллашиб қолсангиз, айбни аввал ўзингиздан излашга ҳаракат қиласизми?

12. Йўлингизни қора мушук кесиб ўтса, бошқа йўлга ўтиб юрасизми?

13. Инсон ҳар қандай шароитда ҳам иродали, мустақил фикр юрита оладиган бўлиши керакми?

14. Сиз ўз камчиликларингизни билганингиз ҳолда, бу камчиликларга бошқаларни бефарқ бўлишларини хоҳлайсизми?

15. Бошқа иложи бўлмаса, шароитга кўникишга ҳаракат қиласизми?

1,3,5,7,9,11,13 саволларга “ха” ва 2,4,6,8,10,12,14,15 саволларга “йўқ” деб жавоб берган бўлсангиз 10 баллдан, “билмадим” жавоби учун эса 5 баллдан кўйинг ва умумий балларингизни ҳисобланг.

100-150 балл.

Сиз ўз ҳаётингизни ўзингиз бошқарасиз, ҳар бир ишингиз учун ўзингизда жавобгарлик ҳиссини туясиз. Қийинчиликлар пайдо бўлса, уларни тушқунликка тушмасдан енга оласиз. Сизни бемалол ўз ҳаётининг “капитани” дейиш мумкин.

50-99 балл.

Сиз яхши “капитансиз”. Аммо зарур бўлганда рулингизни ишончли қўлларга топширишингиз ҳам мумкин. Мулоҳаза юритишингиз, фаҳм-фаросатингиз ва дидингиз ҳаётингизда ҳамиша ҳамроҳингизга айланган.

49 балл.

Ташқи кучларга тез бўйсунасиз. Ҳаётингизда учраган муаммоларда эса ўзингиздан бошқа барча одамларни айблашингиз мумкин. Мустақил ҳаёт сиз учун ҳом ҳаёл бўлиб туюлади.

МУЛОҚОТДА САБР-ТОҚАТЛИМИСИЗ?

1. Сизда қизиқарли ғоя пайдо бўлди, деб ҳисоблаяпсиз, аммо уни ҳеч ким қўллаб-қувватламаяпти, жаҳлингиз чиқадики?

А) ҳа - 0 балл

Б) йўқ - 2 балл

2. Сиз дўстларингиз билан учрашдингиз, кимдир ўйин бошлашни таклиф қилди. Сиз нимани танлайсиз?

А) фақат яхши ўйинчилар иштирок этишини - 0 балл

Б) ўйнашни билмайдиганлар ҳам ўйнайверишини – 2 балл

3. . Ноҳуш хабарни тинч қабул қиласизми?

А) ҳа – 0 балл

Б) йўқ -2 балл

4. Сизникидан фарқ қилувчи касбдаги, шароитдаги, урф-одатдаги одам билан осон мулоқот ўрната оласизми?

А) бу анча қийин - 0 балл

Б) Мен бундай нарсаларга аҳамият бермайман -2 балл

5. Сизга ҳазил қилишса, нима қиласиз?

А) менга ҳазил ҳам, ҳазилкаш ҳам ёқмайди - 0 балл

Б) ҳазил менга ёқмаса ҳам унга муносиб жавоб беришга ҳаракат қиламан – 2 балл

6. Кўпчилик одамлар ҳақида айтилган "бировнинг ўрнида ўтирибди", "ўз ишини қилмаяпти" деган фикрларига қўшиласизми?

А) ҳа – 0 балл

Б) йўқ - 2 балл

7. Дўстларингиз даврасига янги дўстингиз билан келдингиз ва у ҳаммани эътиборига тушди. Сиз нима қиласиз?

А) эътибор мендан четлашганидан норози бўламан - 0 балл

Б) Мен бундан хурсанд бўламан – 2 балл

8. Мехмондорчиликда бир қария замонавий ёш авлодни танқид қилади ва ўтмишини маътайди. Сиз нима қиласиз?

А) ҳурмат билан тезроқ кетасиз – 2 балл

Б) баҳсга киришасиз – 0 балл

Натижалар:

0 дан 4 баллгача.

Сиз бўйсунмас ва ўжарсиз. Қаерда бўлмаиг, ўз фикрингизни маъкуллатишга ҳаракат қилаётгандек тасаввур уйғотасиз. Мақсадингизга эришиш учун тез-тез овозингизни баландлатасиз. Сизнинг бу характерингиз билан сиз каби фикр юритмаётган ва сиздек ҳаракат қилмаётган одамлар муроса қилиши қийин.

6-12 балл.

Ўз эътиқодларингизни қаттиқ ҳимоя қилишга қодирсиз. Аммо, шубҳасиз, суҳбат қуриб, зарурат бўлса ўз фикрингизни ўзгартиришингиз мумкин. Баъзан ортиқча кескинлик, суҳбатдошингизга нисбатан ҳурматсизлик қилишингиз мумкин. Шундай вақтларда кучсиз характерли одамлар билан кечадиган баҳсларда ютасиз. Аммо, ғалаба қилишнинг бошқа йўли турганда «ёқасидан олиш» шартмикан?

14-18 балл.

Эътиқодларингиз барқарорлиги ўткир ақлингизга жуда муносиб. Сиз ҳар қандай ғояни тинглашингиз, бир қарашда беъмани хулқ-атворни тушунишингиз мумкин. Ўз фикрларингизга танқидий муносабатдасиз ва суҳбатдошингизнинг ҳато фикрларига қўшилмаслигингизни ҳурмат на назокат билан билдира оласиз.

ЎЗИНГИЗ ҲАҚИНГИЗДА БИЛАСИЗСИ?

1. Кўпинча у ёки бу ишни қилишим керак эмасмиди, деган ҳаёлларга борасизми?

а) кўп ҳолларда — 1 балл;

б) баъзида — 3 балл

2. Ўткир зеҳнли ва катта билим соҳиби билан суҳбатлашаётганингизда, сиз...

а) ундан устун бўлишга ҳаракат қиласиз — 5 балл;

б) у билан тортишмай, унга тан берасиз — 1 балл.

3. Ўзингизга яқин фикрни танланг.

а) кўпчилик омади чопди. деб уйлайди, аслида эса бу машаққатли меҳнат самарасидир — 5 балл;

б) кўпинча қўлга киритиладиган ютуқлар шароитнинг тўғри келиши билан боғлиқ— 1 балл;

в) сиз учун оғир бўлган шароитда меҳнат қилиш ёки омад келиши эмас, ёнингизда сизни қўллай оладиган ёки кези келганда сизни юпата оладиган инсон зарур —3 балл.

4. Сиз тўғрингиздаги пародия (ҳазил ёки масҳара билан тақлид қилиш) га қандай қарайсиз?

а) ўхшатиб кўрсатилган қилиқларингизни тан оласиз ва маза қилиб куласиз - 3 балл.

б) пародия кўрсатган одамнинг устидан кулишга ҳаракат қиласиз — 4 балл

в) ҳафа буласиз, лекин буни сездирмасликка ҳаракат қиласиз -5 балл.

5. . Сиз доим қаергадир шошасиз, доим нимагадир вақтингиз етишмайди ҳаддан ташқари оғир вазифаларни ўз зиммангизга оласиз.

а) ҳа - 1 балл

б) йўқ - 5 балл

в) билмадим - 3 балл

6. Дўстингизга совға танлаяпсиз, қай бирини харид қиласиз?

а) ўзингизга ёққанини - 5 балл

б) сизга унча ёқмайдиганини, лекин дўстингизнинг дидига мос келадиганини —3 балл

в) яқиндагина рекламада намоёйиш этилганини - 1 балл

7. Сиз ҳаёлан ўзингизни ҳаёдагидан умуман бошқача тарзда тутишингиз мумкин бўлган вазиятларни тасаввур қиласизми?

а) Ҳа - 1 балл;

б) йуқ - 5 балл,

в) билмадим— 3 балл.

8. Сиздан ёш бўлган ҳамкасбларингиз сиздан кўра кўпроқ ютуқларга эришсалар, ўзингизни камситилгандек ҳис қиласизми?

а) ҳа - 1 балл;

б) йуқ - 5 балл;

в) баъзида — 3 балл.

9. Кўзларингизни юминг ва кўз олдингизга 1 рангни келтиринг.

а) ҳаво ранг (шунга яқин) — 1 балл;

б) сариқ (шунга яқин) — 3 балл;.

в) қизил (шунга яқин) - 5 балл

Натижа:

0-38 балл.

Сиз ўзингизга жуда ишонасиз. Одамлардан устун бўлишни ва фақат «мен» дея таъкидлашни ёқтирасиз. Сиз ҳақингизда гапирилаётган гаплар сизни умуман қизиқтирмайди. Бошқаларни танқид қилишни эса

яхши кўрасиз. Юзингизга айтилган танқидни "ҳазм" қила олмайсиз. Йиғилган балларингиз қанча кўп бўлса, бошқалардан кўра ўзингизни юқорироқ қўйишингизни айтиш мумкин.

37-24 балл.

Сиз ўзингиздан ҳам, бошқалардан ҳам мамнунсиз. Кези келганда вазиятни тўғри баҳолайсиз ва соғлом фикр юритасиз. Атрофингиздагилар билан мурося қилиш, шу билан бирга оғир шароитларда ҳам ўзингизни кўлга олишни, бошқаларнинг ёрдамисиз турли вазиятлардан чиқиб кета олишни урдалайсиз.

23-10 балл.

Сиз ўзингизнинг билим савиянгиздан, ҳаётдаги ўрнингиздан, ҳаттоки кўринишингиздан ҳам қониқиш ҳосил қилмайсиз. Сиз доим кимдандир ёки нимадандир шубҳаланиб яшайсиз. Билимли одам хор бўлмас деган нақл бор. Кўпроқ билим олишга ва ўзингизни ҳурмат қилишга ўрганинг. Шундагина атрофдагилар сизни ҳурмат қила бошлайди.

СИЗНИ ҲАҚИҚАТ УЧУН КУРАШУВЧИ ИНСОН ДЕЙИШ МУМКИНМИ?

1. Дўстингиз оғир аҳволда:

а) ўзингизни ундан олиб қочишга ҳаракат қиласиз ва унинг муаммоларига аралашмасликни лозим кўрасиз – 0 балл

б) тезликда унга қўлингиздан келганча ёрдам кўрсатишга ҳаракат қиласиз – 2 балл

в) дўстларингиздан ёрдам сўрайсиз – 1 балл

2. Шартнома тузишингизга тўғри келса, сиз:

а) оғзаки берилган ваъдага ҳам ишонасиз – 1 балл

б) ишончли бўлиши учун шартномани ёзма равишда тузасиз – 2 балл

в) ўзингиз истаган пайтда шартномани бекор қилиш мумкинлигини кўзлаб иш тутасиз – 0 балл

3. Бирор бир қийинчиликка дуч келсангиз:

а) ўзингизга ишонмайсиз ва ўйлаган ишингиздан воз кечасиз – 0 балл

б) ҳаммаси ўз-ўзидан яхши бўлиб кетишини кутасиз – 1 балл

в) қийинчиликни енгишга ҳаракат қиласиз – 2 балл

4. Тўсатдан сизга ёқимсиз савол беришса:

а) мияннгизга биринчи келган фикрни айтасиз – 0 балл

б) яхшилаб ўйлаб кейин жавоб қайтарасиз – 1 балл

в) дарҳол жавоб берасиз ва кўпинча бу жавобингиз ўринли бўлади – 2 балл

5. Ким биландир баҳслашиб қолдингиз ва ўзингизни ноҳақ эканлигингизни билдингиз:

- а) хатоингизни тўғрилайсиз – 2 балл
- б) ноҳақлигингизни билсангиз ҳам баҳслашишда давом этаверасиз – 0 балл

в) баҳсни тўхтатасиз - 1 балл

6. Сизнингча ҳақиқат учун курашиш- бу

а) осон иш эмас ва бу шароитга боғлиқ– 0 балл

б) асабийлашишга олиб келади–1балл

в) керак ва шарт – 2 балл

7. Бошқача фикрлаётган дўстингиз билан баҳслашсангиз, сиз:

а) уни ўз фикрингиз тўғрилигига ишонтира оласиз – 2 балл

б) ўз фикрингизда қоласиз – 1 балл

в) у сизни ўз фикрининг тўғрилигига ишонтира олади – 0 балл

8. Баҳсларда аҳвол кескинлашиб борса:

а) жаҳлингиз чиқади – 0 балл

б) асабийлашмасдан баҳслашишни давом эттирасиз – 2 балл

в) овозингизни кўтарасиз – 1 балл

9. Телефон рақамлари ва уй манзилларини:

а) тез топиш мумкинлиги учун ёзиб қўймайсиз – 1 балл

б) ён дафтарчангизга ёзиб қўясиз -2 балл

в) эслаб қоласиз -0 балл

10. Кўчада биров билан танишиб қолдингиз, яна учрашиб қолсангиз

а) дарҳол танийсиз -2 балл

б) исмини эслай олмайсиз -1 балл

в) қаерда ва қачон кўрганингизни эслай олмайсиз -0 балл

11. Қаттиқ тортишувдан сўнг:

а) тортишаётган одамнинг келтираётган далилларини жуда яхши биласиз - 2 балл

б) келтирилган далиллар эсингиздан чиқиб кетади ва буни яхшилик аломати деб биласиз -0 балл

в) энг керакли далилни эслолмайсиз -1 балл . Тортишувга киришиш сиз учун:

а) ким учун тортишаётган бўлсангиз ундан фойда топмоқчи бўласиз -0 балл

б) атрофдагилар олдида ўзингизни кўрсатмоқчисиз -1балл

в) ёрдамга мухтожларнинг ёнини олмоқчисиз -2 балл

12. Дўстларингиздан бири янглишаётган бўлса:

а) очиқчасига унга қарши чиқасиз -2 балл

б) нотўғри гапирётганини билсангиз ҳам уни қўллаб-қувватлайсиз -0 балл

в) бу мавзуда суҳбатлашишдан бош тортасиз -1 балл

Натижа:

26 баллдан кўп.

Сизни ҳақиқат учун курашувчи инсон деса бўлади. Бундан ташқари, сизда ишбилармонлик сифатлари ҳам бор. Сиз ҳақ билан ноҳакни дарров ажрата olasиз. Сиз учун ҳақиқатнинг қарор топиши жуда муҳим ва сиз қўлингиздан келганча бунинг учун курашасиз.

11-26 балл.

Сиз ҳақиқат учун курашишга ҳаракат қиласиз, лекин ҳар доим бунинг уддасидан чиқа олмайсиз. Чунки келтираётган далилларингизга ўзингиз ҳам ҳамма вақт ишонавермайсиз.

10 баллдан кам.

Сиз тортишувларни ёқтирмайсиз ва иложи борица уларда қатнашмасликка ҳаракат қиласиз. Сиз учун ҳақиқат қарор топишининг унча аҳамияти йўқ.

АСАБЛАРИНГИЗ ЖОЙИДАМИ?

Қуйидагилар сизни асабийлаштирадими?

Саволларга жавоб вариантлари: “жуда ҳам”, “унчалик эмас”, “сирани ҳам”

1. Ўқимокчи бўлган газетангиз саҳифаси ғижимланган бўлса...
2. Ёши ўтинқираган аёл ёш қизчалардек кийиниб олса...
3. Суҳбатдошингизнинг ҳаддан зиёд яқин туриши... (дейлик, тигиз пайтда, трамвайда)...
4. Кўчада чекиб турган аёлни кўрганда...
5. Кимдир тирноғини ғажиб турса...
6. Кимдир ноўрин кулса...
7. Кимдир сизга нимани ва қандай бажаришни ўргатмокчи бўлса...
8. Севган қиз (йигит)ингиз доимий тарзда кечикаверганида...
9. Кинотеатрда олд томонда ўтирган одам ҳадеб питирлаверса ва фильм мавзусини шарҳлайверса...
10. Энди ўқимокчи бўлаётган қизиқарли роман мазмунини сизга сўзлаб беришга уринсалар...
11. Сизга кераксиз буюмлар ҳадя қилишса...
12. Жамоат транспортида баланд овозда гаплашса...
13. Атир ҳиди жуда кучли бўлса...
14. Суҳбатлашаётган чоғда имо-ишора ва қўлларини ҳаракатлантирган одам...
15. Чет сўзларини ҳаддан ташқари кўп қўллайдиган ҳамкасб...

“Жуда ҳам” – 3; “унчалик эмас” – 1; “сира ҳам” – 0 очко.

40 очкодан ошса. Сизни сабр тоқатли ва сокин кишилар тоифасига кўшиб бўлмайди. Сизни ҳамма нарса, ҳатто майда-чуйдалар ҳам асабийлаштиради. Тез жаҳлингиз чиқиб, жазавага тушиб кетасиз. Бу эса асаб тизимини ҳаддан зиёд қакшатади, бундан атрофдагилар ҳам азият чекасиз.

12-39 очкогача. Сизни камёб одамлар гуруҳига киритиш мумкин. Энг нохуш нарсалар сизни асабийлаштиради, лекин кундалик ташвишлардан фожеа яратмайсиз. Нохушликларга “тескари ўгирилиш”ни биласиз, улар ҳақида анча осонликча унутасиз.

11 ва ундан кам очколар. Сиз анча босиксиз ва ҳаётга теран нигоҳ билан қарайсиз ёки мазкур тест унча мукамал эмаслиги учун жуда нозик томонларингиз унда намоён бўлмадимикан? Ҳар қалай мувозанатдан осонгина чиқадиган одам эмаслигингизни комил ишонч билан айтса бўлади.

ФЕЪЛ-АТВОРИНГИЗ ҚАНДАЙ?

1. Дўстликни қадрлайсизми?
2. Биронта янгиликка қизиқасизми?
3. Янгисидан кўра эски кийимингизни афзал кўрасизми?
4. Ҳеч қандай сабабсиз муғомбирлик билан ўзингизни мамнун бўлгандек кўрсатасизми?
5. Болагингизда танламоқчи бўлган касбингизни 3 мартадан ортиқ алмаштирганмисиз?
6. Оғир вазифани ҳал этишдан олдин ўзингизга нисбатан ишончини йўқотасизми?
7. Бирон нимани йиғиб юришга ишқибозмисиз?
8. Кўпинча энг охирги дақиқада режаларингизни ўзгартирасизми?

Агар, 1,3 ва 7-саволга **“ҳа”** деб, 2,4,5,6,8-саволларга **“йўқ”** деб жавоб берган бўлсангиз, 1 очкодан ёзинг. Кейин уларни ҳисобланг.

7 дан 8 очкогача. Сиз вазмин одамсиз. Ота-онангиз, устозлар ва дўстларингиз сиздан нолисалар, бу нотўғри феълингиз юмшоқ, хулқингиз яхши.

3-6 очкогача. Феъл-атворингиз энгил деб бўлмайди, яхши кайфиятингиз бирдан ёмонга айланиб қолиши ҳеч гап эмас. Бу эса, ишда оилавий ҳаётда, дўстона муносабатларда акс этмай қолмайди. Ҳаётда муваффақиятга эришиш учун фақат қатъият кўрсатиш зарурлигини унутманг.

2 ва ундан кам очко. Нега ўз кучингизга ишонмайсиз? Одамларга кўпроқ ишониш ва сизни куршаган одамлар орасидан дўст излашингиз лозим.

ОДАМЛАР БИЛАН ТЕЗ ЧИҚИШИБ КЕТАСИЗМИ?

1. Қандайдир кечада, жамоада, тадбирда эканингизни тасаввур қилинг:

а) содир бўладиган бахслар туфайли сизда муаммолар пайдо бўлади. Атрофингиздагилар нуқтаи назарингизни ёки ўзингизни тутиш услубингиз, ҳазилларингизни қабул қилишмайди.

б) ҳаммаси одатдагича рўй беради, сиз ҳамма билан яхши суҳбатлашасиз, танишасиз, янги дўстлар ҳам орттирасиз.

в) одатда сиз роса зерикасиз ва тез чарчайсиз. Мабодо гаплашсангиз ҳам ҳар замонда ва озчилик билан суҳбатга киришасиз. Кўпинча бу сизга кўнгилхушлик қиладиган жой эмасдек туюлади. Яхшиси, бу ердан тезроқ жўнаб қолиб, келгусида бунақа учрашувларга бормаслик керак, деб ўйлайсиз.

2. Сизнингча, дўстларингизнинг дўстлари:

а) уларнинг ўзини тутиши унча ёкмади. Ҳатто ўзингизга: бундай нусхалар билан дўстларим қандай мулоқот қилар экан-а, деган савол берасиз;

б) пировард натижада улар сизнинг ҳам дўстларингизга айланади;

в) улар билан зеркиб қоладиган вақтлар ҳам бўлади, мулоқотда ўзгача қувонч ҳам бўлмаслиги мумкин; бироқ зиддиятли, асабий вазиятни юзага келтирмаслик учун бари-бир муносабатларни тутиб турасиз.

3. Агар сизни одамлар гавжум даврага боришга таклиф этишса:

а) вақтингиз бекорга совурилади, деб ҳисоблайсиз, у ерда сизнинг савиянгизга мос келадиган ҳеч қандай қизиқарли одамни учратмасангиз керак;

б) сизга ғоя яхши бўлиб туюлади, одатда бундай учрашувларга, кечаларга бориб, вақтингизни ёмон ўтказмайсиз;

в) иложи бўлса, тузукроқ баҳона топиб, боришдан воз кечасиз. Бундан ҳеч қандай яхшилик кутмайсиз, ундан кўра сокин ва тинчгина дам олишни афзал биласиз.

4. Сизни зерикарли кундалик турмушдан чалғитадиган, кўнгилнингизни кўпроқ ёзадиган машғулоти бу:

а) сизга ҳеч ким ҳалал бермаслигини ёқтирасиз, ўзингиз каби кўнгилхушлик қила биладиган, сизга руҳан яқин инсонлар билан бирга ўтиришни хуш кўрасиз;

б) турли кишилар, таниш ва нотанишлар билан бирга вақт ўтказишни хуш кўрасиз, сизга нафақат эски дўстларингиз, балки янгилари ҳам ёқади.

в) ёлғизликда кўпи билан 1-2 та ўзингизга ёқадиган яқин одамлар билан бирга ишлашни яхши кўрасиз.

5. Янги одамлар билан танишар экансиз, бу сизга:

а) қийин эмас: одатда, янги танишлар этиборингизни қозонмаслигига ишонасиз;

б) ҳар доим кизиқарли;

в) баъзан янги танишувлар яхши ишлигини тан олсангиз ҳам, бу сизга ўзгача қувонч бағишламайди.

6. Ишда, маъруза вақтида, улфатлар орасида:

а) мулоқот вақтида сизда доимо муаммолар пайдо бўлади;

б) одатда, сиз ҳар қандай даврага тезда киришиб кетасиз, одамлар билан осон чиқишасиз. Шу заҳоти жавоб реакцияси ҳам пайдо бўлади: атрофингиздагилар сизни қадрлайди, фикрингиз билан қизиқади;

в) гарчи баъзан яхши дўстлар топсангиз ҳам, сизни ҳеч ким пайқамаслигига ҳаракат қиласиз.

7. Атрофдагилар сиз учун:

а) жамият бу - чангалзор, ҳамма ўзим бўлай дейди, одамлар бир-бирининг оёғини чалиш пайида бўлади;

б) атрофдагилар асосан яхши, меҳрибон кишилар, улардан доим кўп нарса ўрганса бўлади;

в) 1 та эски дўст 2 та янгисидан афзалроқ, ҳар сонияда сотиб юбора оладиган, ишончли бўлмаган кўп дўстдан сони камроқ яхши дўст бўлгани маъқул.

8. Сухбат давомида:

а) бўлмағур гаплар гапириб, ўз фикрини уқтиришга уринаётганларни тўхтатасиз. Гарчи бу жанжал кўтариши мумкин бўлса-да, кўпчилик сизни ўзгаларни фикрини тинглай олмайди деб ҳисоблайдилар;

б) ҳамсухбатингизни тинглай оласиз, агар зарур бўлса, норози бўлаётган фикрни асабийлашмай, тинч ва асосланганча рад эта оласиз;

в) ўзгалар фикрини эшитасиз (айниқса, нотаниш одамлар орасида ва катта давраларда), ўз фикрингизни эҳтиёткорлик билан ва фақат зарур бўлган ҳоллардан баён этасиз.

Агар “а” жавоблар кўпроқ бўлса- очик айтамыз, унчалик киришимли эмассиз, хулқ-атворонгизни ўзгартирганингиз маъқул. Етарли даражада киришиб кета олмаганингиз сизга жиддий муаммолар келтиришига рози бўлаверинг.

Агар “б” жавоблар кўпроқ бўлса – сизни табрикласа бўлади: жуда даврабоп одамсиз! Сизга мулоқотнинг ўзи ҳузур бағишлайди, дўстларингизга эса сиз билан бир даврада бўлиш ёқади.

Агар “в” жавоблар кўпроқ бўлса – сиз ёлғизликка мойилсиз. Лекин бу мулоқотга киришолмайсиз ва бошқаларни зериктириб қўясиз, дегани эмас. Балки “ёлғизликни ҳилватланиш деб атанг ва у жуда гўзал бўлади” деган назария тарафдорисиз. Ҳар қандай ҳолатда ҳам ўйлаб кўринг: жамоадан ҳаддан зиёд ўзингизни олиб қочмаяпсизми; балки баъзида яхши даврага меҳмонга борган маъқулдир. Ҳатто бунинг учун эски одатларни ўзгартиришга ўзингизни мажбурлаш керак бўлади.

ЎЗИНГИЗГА НИСБАТАН ИШОНЧИНГИЗ КОМИЛМИ?

1. Кимдир сизнинг нуқтаи назарингиздан фарқланадиган фикрни баён қилган чоғда:

а) ҳатто у хатога йўл қўётган деб ўйласангиз ҳам унинг ҳақлигини тан оласиз, фақат ўзингизни ёмон тарафдан кўрсатмасангиз ёки кескин вазиятни юзга келтирмасангиз бас;

б) оқибатларга қарамай баҳслашиб, ўз нуқтаи назарингизни зўр бериб ёқлайсиз;

в) суҳбатдошингиз далилларини ўйлаб кўриб, сизга тўғри туюлса розилик берасиз.

2. Қандайдир қарор қабул қилишингиз талаб этилса:

а) узоқ ўйлайсиз, бироқ ҳар бир вариант сизга тузукроқ бўлиб туюлмайди. Ниҳоят, бирор қарорга келгандек бўлганда хато қилдиммикан деб ҳисоблайсиз;

б) миянғизга келган илк фикрни амалга оширасиз. Хато қилишим мумкин деган фикрни ҳаёлга ҳам келтирмайсиз;

в) сиз ҳамма “ҳа” ва “ёқ”ларни тарозида тортиб, кейин қарор қабул қиласиз.

3. Кимдир сизни ёки ҳаракатларингизни танқид қилгудай туюлса:

а) ҳатто гап жуда муҳим бўлмаган нарсга ҳақида бораётган бўлса ҳам, бунга ката аҳамият қаратасиз ва қайғурасиз;

б) сизни ўзгалар фикри қизиқтирмайди, бироқ жаҳлингиз чиққанини сезасиз ва ранжийсиз;

в) айтилганларни ўйлайсиз. Агар танқид қилаётганни ҳақ ҳисобласангиз, ниманидир ўзгартиришга уринасиз. Агар танқиднинг адолатсизлигига амин бўлсангиз, у ҳолда ҳамма содир бўлганларни миянғиздан чиқариб ташлайсиз.

4. Нимадир ёмон чиққанида:

а) Ҳатто бошқалар ранжиши учун сабаб йўқ, дейишса ҳам, бунга ўзингиз айбдорлигингизга деярли ишончингиз комил;

б) Бунга бошқалар айбдор деб ҳисоблайсиз;
с) Агар хатога йўл қўйдим, деб ҳисобласангиз, гўёки шундай бўлиши керакдек қабул қиласиз ва шунга ўхшаш воқеа такрорланмаслигига ҳаракат қиласиз.

5. Маъсулиятли ишни бажариш талаб этилган чоғда:

а) бундай иш қўлимдан келмайди, дея ўйлаб, ҳаяжонланасиз (гарчи бошқалар бундай деб ҳисобламасалар ҳам);
б) доимо рози бўласиз, чунки уни ҳар кимдан кўра яхшироқ бажаришингизни биласиз;
в) рози бўласиз, бу ишни иложи борица яхшироқ бажаришга интиласиз.

6. Танлаш керак бўлган вақтда:

а) сиз ҳамма билан маслаҳатлашасиз, лекин нима қилишни билмайсиз. Кўпинча сиз учун ўзгалар қарор қилишини афзал кўрасиз;
б) сизни адаштириб юбормасликлари учун ҳеч ким билан маслаҳатлашмасликни маъқул қиласиз;
в) одатда, сиз ишонган ва ушбу саволга ақли етадиган бирортаси билан маслаҳатлашасиз.

7. Бирон-бир кеча, мажлис ёки йиғинда:

а) кўзга ташланмасликка уринасиз, ўзингизга эътибор қаратмасликка тиришасиз;
б) атрофдагилар ҳаммаси сизга қараши учун ажралиб туришни ёқтирасиз;
в) ўзингизни бемалол ва самимий тутасиз, одатда хотиржамсиз, ҳаммасиз яхши ўтишини хоҳлайсиз.

Агар “а” жавоблар кўпроқ бўлса, ўзингизга ишончингиз кам, ҳаддан ташқари иккиланаверасиз. Балки аслида қандайлигингиздан кўра ўзингизни пастроқ баҳолайсиз.

Мабодо “б” жавоблар кўпроқ бўлса, ўзига қаттиқ ишонган одамдек таасурот қолдирсангиз ҳам аслида ундай эмассиз.

Агар “в” жавоблар кўпроқ бўлса, ўзингизга етарли даражада ишонган, босиқ, вазмин одамсиз, вазиятга мувофиқ, тўғри баҳо бериб, ўзингизни ҳам айнан шундай баҳолайсиз.

ЎЗИНГИЗНИ ТУТА БИЛАСИЗМИ?

1. Бирон-бир қарор қабул қилишдан олдин одатда уни яхшилаб ўйлаб оласизми?
2. Бирор нарсани айтгандан кейин ачиниб қоладиган ҳолатлар кўп бўладими?
3. Бирор нима сизни қаттиқ асабийлаштираётган бўлса, ғазабингизни яшира оласизми?

4. Кайфиятингиз ёмон бўлса, кўпинча уни юзага чиқарасизми?
5. Кейинчалик афсусланадиган қилиқларни тез-тез амалга ошириб турасизми?
6. Бирортасидан ғазаблансангиз, заҳрингизни дарҳол сочмай, кейинроқ бир оз “Совугач” гаплаша оласизми?
7. Ғазаб устида “жаҳл келганда ақл кетар” қабилида бирон иш қилиб қўйганингизда ёки гапريب юборганингизда кўпинча таажжубланиб турасизми?
8. Агар бирор нарсадан ҳадиксираб турган бўлсангиз ўзгалар фикрини тинглаш ва идрок етишингиз мумкинми?
9. Очиғини айтинг,аслида сабрсиз одаммисиз?
10. Жаҳлингиз чиққанида ўзингиз, феъл-атворингиз, мулоқот тарзингиз жуда ўзгарадими?
11. Бир неча қадах ичгач, ўзингизни назорат этолмай қоладиган пайтлар бўладими?
12. Шахмат, шашка ўйнаётганда ўзингизни тута олмай қолган вақтлар рўй берадими?
13. Очиғини айтинг, баъзан айрим одамлар умуман дунёга келмасалар яхши бўларди, деган фикр келиб қоладими?
14. Агар сизга инсон ўзини душманларча тутаётгандек туйилса (эҳтимол хатодир), ёмон муносабатда бўласизми?
15. Башарти бирор буюм ёқиб қолса, у сизга шунчалар зарурми ёки шундай қиммат буюмни ўйлаб ўтирмасдан сотиб олишингиз мумкинми?
16. Нима учун у ёки бу ҳаракатни қилдим, деган саволга ўзингиз ҳам жавоб берадиган ҳолатлар бўлиб турадими?
17. Севиб қолганингизда ўзингизни буткул назорат қилолмай қоласизми?
18. Меъёрдан ортиқчароқ еб ичаётган ҳолатлар бўлиб турадими?
19. Хатарли, кескин вазиятларга бот-бот тушиб қоласизми?
20. Ҳиссиётларга берилиб, бемулоҳаза бирон-бир одамга кўпинча бўланиб қолишингиз мумкинми?

“Ҳа” жавоби учун - 1 очко, “Йўқ” жавоби учун -0 очко

“Ҳа” - 2,3,4,5,7,9,10,11,13,14,15,16,18,19,20.

“Йўқ” - 1,6,8,12,17.

11 ва ундан ортиқ очколар. Ҳаддан ташқари таъсирчансиз! Ўз қилиқларингиз ва сўзларингизни тузукроқ назорат қилганингиз маъқул. Бу йўл қўймаслигингиз керак бўлган кўп муаммоларни ҳал қилади.

5 дан 10 очкогача. Сиз бир оз таъсирчан одамсиз ўзингизни сал тузукроқ назоратда тутсангиз, кейин афсусланиб юришингизга тўғри келадиган қилиқлар қилмайсиз.

4 ва ундан кам очколар. Ҳиссиётларингизни тўла назоратда тутасиз, жаҳдингизни чиқариш осон эмас. Худди шундай йўсинда давом этинг.

РАШҚ МАВЗУСИДА ЯНА БИР ТЕСТ

1. Эрингизнинг чўнтагидан бегона аёлнинг рўмолчасини топиб олдингиз. Сиз:

- а) бу ҳамкасблар ҳазили деб ўйлайсиз – 3;
- б) индамай қўя қолаиз – 2;

2. Кутилмаганда турмуш ўртоғингиз ўз ташки кўринишини, кийимларига ҳаддан зиёд зеб бера бошлади:

- а) ўз ташки кўринишига кўпроқ аҳамият бериш ҳақидаги маслаҳатларга ниҳоят қулоқ солди, деб ўйлайсиз – 3;
- б) буларнинг барчасини ортида бошқа нарса яширинган, унинг кимидир бор, деб ҳисоблайсиз - 1.

3. Турмуш ўртоғингизнинг ишхонасига қизиқарли, жозибали қиз ишга кирди. Сиз:

- а) буни хотиржам қабул қиласиз – 1;
- б) у ҳақда кўпроқ нарса билишга, турмуш ўртоғингиз олдида унинг камчиликларини очиб ташлашга уринасиз -0.

4. Кейинг вақтларда турмуш ўртоғингиз ишхонада узоқ қолиб кетяпти:

- а) “ишдаги ишқ”ни топиб олмаганмикан, деб сўраб-суриштирасиз – 2;
- б) унинг ростдан ҳам иши кўплиги ва иш вақтида улгуролмаётганига сира шубҳа қилмайсиз - 0.

5. Турмуш ўртоғингиз бу йилги таътилни ҳар ким ўзи хоҳлаганича ўтказишни таклиф қилди:

- а) у бирон ерга кетмоқчи деб ўйлайсиз – 1;
- б) қандайдир муддат ёлғиз қолиш яхши гоёя деб ҳисоблайсиз - 2.

6. Турмуш ўртоғингизга жўнатилган хатни почта қутисидан топдингиз:

- а) уни авайлаб очасиз ва ўқиб кўрасиз – 0;
- б) турмуш ўртоғингизни кутасиз – агар истаса, унинг ўзи ҳаммасини айтиб беради – 3.

7. Турмуш ўртоғингиз ухлаётганида сизнинг эмас, ўзга бировнинг исмини тилга олди:

- а) ўша заҳоти уни уйғотиб, тушунтириш талаб қиласиз – 0;
- б) бу бетинч уйқу оқибати дея ҳисоблаб, унинг ухлашига эътибор бермайсиз – 3.

16-19 очкогача. Сабрлисиз, ҳаётий тажрибангиз бор, у оилавий ҳаётингизга яхши таъсир кўрсатади. Хотиржамсиз, сиздан кўра яхшироқ йўлдош тополмаслигига ишончингиз комил.

9-15 очкогача. Рашқ қилишнинг кераги йўқлигини яхши биласиз. Шундай бўлса-да, баъзан ўз ҳиссиётларингизни жиловлай олмайсиз. Агар турмуш ўртоғингизни ҳа деб айблаб, шубҳаланаверсангиз, билиб қўйинг, у ростдан ҳам рашқ учун имкон бериб қолиши мумкин.

8 очкодан камроқ. Сиз рашқ касаллигига мубталосиз.

СИЗ ҚАНЧАЛИК МУСТАҚИЛСИЗ?

1. Мактабни битиргач, ўқишни давом эттириш, келажакдаги касбга доир қандай қарор қабул қиласиз?

а) ўз қизиқиш ва қобилиятларингиз асосида мустақил тарзда қарорга келасиз;

б) ота-онангиз, қариндошларингиз фикрига қулоқ соласиз;

в) фақат энг яқинларингиз ва дўстларингиз маслаҳатини эшитасиз.

2. Сиз ўзингиз танлаган олий ўқув юртига кирмоқчисиз, бунга қандай йўл билан эришишни мақсад қилгансиз?

а) фақат ўз кучингизга таяниб;

б) кириш имтиҳонларини яхши топшириш ва алоқаларга таяниб;

в) фақат алоқалар ва таниш-билишлар орқали.

3. Ўқиш даврида имтиҳон ва дарсларга қандай тайёрланар эдингиз?

а) тиришқоқлигингизга таяниб иш кўрардингиз;

б) курсдошларингиздан ёрдам сўрардингиз;

в) фақат ўзгалар ёрдамига таянгансиз.

4. Ишга қандай жойлашгансиз?

а) тақсимотга кўра;

б) аввало таниш-билиш, биладиган кишилар маълумотидан фойдалангансиз;

в) таниш-билишчилик орқали.

5. Ишда мураккаб вазиятларга тушгансиз, қандай қарор қабул қилгансиз?

а) фақат ўз тажриба ва билимларингизга суянган ҳолда;

б) баъзан ҳамкасблар билан маслаҳатлашасиз;

в) ҳамкасблар билан ҳар доим маслаҳатлашасиз.

6. Никоҳдан ўтиш танловингизга нима сабаб бўлди?

а) сўнгги қарорни ўзингиз қабул қилдингиз;

б) яқинларингиз фикрига қулоқ солдингиз;

в) келин(куёв)ни аввал яқинларингизга таништирддингиз, кейин улар билан маслаҳатлашдингиз.

7. Агар хотин (эр)ингиз узоқ муддатли хизмат сафарида бўлса, ёлғиз ўзингиз, айтайлик уй-жой, мебель танлай оласизми ёки бошқа муҳим қарорлар қабул қиласизми?

а) ҳа;
б) шундай қила оласиз бироқ бу қарорни ҳозирча четга суриб турган маъқул;

в) йўқ

8. Ўсмир чоғингизда ўз фикрингизни нечоғлик қатъият билан ҳимоя қилгансиз?

а) ҳар доим;

б) бу борада ҳатто онангиз билан келишмовчиликлар ҳам чиққан: ҳимоя қилгансиз лекин улар фикрига нисбатан ҳурматни ҳам сақлаб қолгансиз;

в) ҳеч нимага ўзингиз қарор чиқара олмасдингиз.

9. Ҳозир хизматда, уйда, дўстлар даврасида шахсий фикрингизни қанчалик қатъият билан ҳимоя қиласиз?

а) ҳеч қандай шарт-шароитга қарамай, албатта, ҳимоя қиласиз;

б) аксар ҳолларда – ҳа;

в) камдан-кам.

10. Сиз шахс сифатида ишда, жамиятда ақлий соҳада қандай ривожланаяпсиз?

а) ўзингизни касбингизга бутунлай бағишлагансиз;

б) сиз учун турмуш ўртоғингиз ва яқинларингиз фикри жуда муҳим;

в) бировнинг фикрига тўла суянасиз.

11. Яқинларингиз соғлиги хавф остида бўлса, агар хотин (эр)ингиз ўзларига бирор зарар етказётганини кўрсангиз:

а) уни ўз саломатлигига эътибор беришга мажбур этасиз;

б) одоб билан хотин (эр)ингизга нима қилиш кераклигини тушунтирасиз;

в) шундай қилишга урунасиз. Бироқ ҳар доим ҳам қўлингиздан келавермайди.

А-4, Б-2, В-0 очко.

30-44 очкогача. Сиз ҳар жиҳатдан ниҳоятда мустақилсиз. Сиз ишингизга аралашиншларига нафакат чидолмайсиз, балки ўзга киши фикрига қулоқ ҳам солмайсиз. Бирон-бир қарорингизнинг ижобий ва салбий жиҳатини ҳар доим аниқ баҳолашингизга ишончингиз комилми? Мақсадга эришишда ортиқча ўжарлик қилмаётганмикинсиз? Ёдингизда бўлсин, ўзига ишонч меъёрида бўлгани маъқул, акс ҳолда, у нуксонга айланади.

16-28 очкогача. Фейл-атворингиз кучли, кескин хиссиётларни бошдан ўтказишингиз ёмон эмас. Сиз ишончли дўстсиз. Ўзингизга, келажакингизга нисбатан ишончингиз асосли. Ҳеч кимга қарам эмассиз, бироқ ҳар доим атрофдагилар фикрига кулоқ соласиз, улар эса бу фазилатларингизни кадрлайдилар.

0-14 очкогача. Сиз шунчалар беқарорсизки, бу кўнгилчанлик билан чегараланади. Балки шу боис баъзан сизга менсимагандек муносабатда бўлишар? Нима учун мустақил эканлигини намоиш эта олмайсиз? Меъёрида, албатта. Эҳтимол, бир қарорга келолмаётганингиз чехрангизда акс этмаслигини синаб кўриш керакдир. Бир оз мустақилроқ бўлинг. Шунда сизга ҳозир етишмаётган ўзингизга нисбатан комил ишонч пайдо бўлади.

СИЗ ҚАНЧАЛАР ЖОЗИБАДОРСИЗ?

1. Фақат телефон орқали мулоқот қилиб, ўз ғоянгизга бировни қизиқтира оласизми?

2. Сиз унча ёқтирмайдиган одам орқали қутилмаганда муваффақиятга эришдингиз. У ҳақда фикрингиз ўзгарадими? У сиз учун мана шу лаҳзадан ёқимлироқ бўлиб қоладими?

3. Хат ёзганингизда сатрлар юқорилаб кетмайдими?

4. Нохуш саволлардан табассум қилиб қоча оласизми? Сизда ўз фикрингизда қолганча баҳслашмаслик одати борми?

5. Баҳслашаётганда норози бўлганларга кулоқ соласизми?

6. Болаликда катталар сизни яхши кўрганми?

7. Сизга кўп ҳолларда беғараз, самимий хушомадлар қилиб туришадими?

8. Кўзгуга қараганингизга анча бўлдимми?

“Ҳа” жавобига 1; “Йўқ” жавобига 0 очко.

7-8 очкогача. Сиз жозибадор эканлигингизга ишончингиз комил. Лекин, кечирасиз-у, ҳаддан зиёд беҳаловат ва ўзингизга ишончингиз кучли. Дунёда ўзингизни ёқтирмайдиган инсон борлиги ҳақидаги фикрни ҳатто ҳаёлингизга ҳам келтирмайсиз.

5-6 очкогача. Сизда жозибадорлик бор, хушмуомала одамсиз, ўз қадрингизни биласиз. Бошқалар сизни ёқтириши учунгина феъл-атворингизни ўзгартиришни ҳожати йўқ.

3-4 очкогача. Сизни атрофдагилар унча ёқтиришмайди. Эҳтимол, бунга сабаб беқарорлигингиздир, ўзингизга ишончингиз йўқлиги боис, гарчи ҳақиқат сиз тараф бўлса-да, ҳақлигингизга бошқаларни ишонтариш қийин кечади.

2 ва ундан кам очко. Сиз ҳатто ўзингизни яхши кўрмайсиз. Кўзгуга қараганингизда ҳам, бу сизга ҳузур бағишламайди. Аввало ўзингизга таъсир кўрсатишни бошлаб, қандайдир тарзда ўзингизни ўзгартиришга уриниб кўринг, кейин ўзгаларга таъсир ўтказа оласиз.

СИЗ УРИШҚОҚ ШАХСМИСИЗ?

1. Тасаввур қилинг, жамоат транспортида баҳс бошланди. Сиз нима қиласиз?

- а) жанжалга аралашидан ўзингизни олиб қочасиз;
- б) ким ҳақ бўлса, азият чаккан томонни ёқлаб аралаша оласиз;
- с) ҳар доим аралашасиз ва ўз нуқтаи назарингизни охиригача ҳимоя қиласиз,

2. Йиғилишда йўл қўйган хатолари учун раҳбариятни танқид қиласизми?

- а) йўқ;
- б) ҳа, лекин унга нисбатан шахсий муносабатизга боғлиқ тарзда;
- с) хатолар учун ҳар доим танқид қиласиз.

3. Бевосита раҳбарингиз сизга унча рационал бўлиб туюлмаётган иш режасини баён этипти. Унга ўзингизнинг яхшироқ режангизни таклиф этасизми?

- а) агар бошқалар сизни қўллаб қувватласа, ҳа;
- б) сиз ўз режангизни ёқлайсиз, албатта;
- с) танқид учун сизни мукофотдан маҳрум этишларидан қўрқасиз.

4. Ўз ҳамкасбларингиз, дўстларингиз билан баҳслашишни ёқирасизми?

- а) фақат хафа бўлмайдиганлар билан ва баҳслар ўзаро муносабатларни бузмаган чоғда;
- б) ҳа, лекин фақат принципитал ва муҳим масалалар бўйича;
- с) ҳамма билан ва ҳар қандай сабаб билан баҳслашаверасиз.

5. Кимдир навбатсиз сиздан олдин ўтиб кетишга уриняпти:

- а) сиз ундан ёмонмасман деб ҳисоблаб, навбатда турганлардан айланиб ўтмоқчи бўласиз;
- б) ичингизда жаҳлингиз чиқади;
- с) ўз норозилигини очиқ айтади.

6. Тасаввур қилинг, касбдошингизнинг рационализаторлик таклифи ва экспериментал иши кўриб чиқилмоқда, унда илғор ғоялар билан бир қаторда, камчилик ва нуқсонлар ҳам бор. Сизнинг фикрингиз ҳал қилувчи қарор бўлишини биласиз. Қандай йўл тутасиз?

- а) ушбу лойиҳанинг ҳам ижобий ҳам салбий жиҳатлари ҳақида фикрингизни билдирасиз;

б) ишидаги ижобий жиҳатларни ажратиб кўрсатасиз ва уни давом эттириш имконини беришни таклиф этасиз;

с) уни танқид қила бошлайсиз, янгилик киритиш учун хатога йўл қўйиш ярамайди.

7. Тасаввур қилинг: қайнанангиз пулни иқтисод қилиш ва тежаб ишлатиш ўрнига аямай ишлатаверишингиз ҳақида гапираверадиган, ўзи эса қимматбаҳо нарсалар харид қилади. У ҳозир ўзининг энг охириги хариди ҳақида сизнинг фикрингизни билмоқчи. Унга нима дейсиз?

а) агар бу унга ҳузур бағишласа, маъқуллайсиз;

б) бу дидсиз нарса экан, дейсиз;

с) у билан шу хусусида ҳамиша баҳслашасиз ва жанжаллашасиз.

8. Чекаётган ўсмирларни кўриб қолдингиз, қамдай йўл тутасиз?

а) “Ёмон тарбия кўрган шумтакалар учун кайфиятимни бузиб нима қиламан?” деб ўйлайсиз;

б) уларга танбеҳ берасиз;

с) агар бу жамоат жойида бўлса, уларни урушиб берасиз.

9. Ресторанда хизматчи нарх навоми ортиқча ёзиб юборганини сезиб қолдингиз?

а) бу ҳолда, ҳалол хизмат қилгани учун тайёрлаб қўйган чойчақангизни бермай қўя қоласиз.

б) ундан кўз ўнгизда қайтадан ҳисоблашини сўрайсиз;

с) бу жанжал чиқариш учун баҳона бўларди.

10. Сиз дам олиш уйдасиз. Маъмур хонанинг йиғиштирилиши, таомноманинг хилма-хиллигини назорат қилиш каби ўз вазифаларини бажариш ўрнига бошқа ишлар билан машғул бўлиб ўз кўнглини хушлаб юрибди. Бу сизнинг жаҳлингизни чиқарадими?

а) ҳа, лекин унга ҳатто норозилик билдирсангизда, бу бирон нарсани ўзгартирмас керак;

б) сиз ундан шикоят қилиш йўлини топасиз, уни жазолашсинлар ёки бўшатишсин;

с) сиз норозилигингизни кичик ходимлар: фаррош ва официантларга тўкиб соласиз.

11. Сиз ўсмир ўғлингиз билан баҳслашиб, унинг ҳақлигига амин бўласиз. Ўз хатонгизни тан оласизми?

а) йўқ;

б) тан оласиз, албатта;

с) агар ноҳақ эканлигини тан олсангиз, обрўингиз қоладими?

А- 4; Б-2; С-0 очко беради.

30 дан 44 очкогача. Сиз одоблисиз, жанжални ёқтирмайсиз, хатто кескин вазиятларни силлиқлай олсангиз ҳам улардан узокроқ юрасиз. Баҳсга киришишга тўғри келган чоғда бу хизмат мавқеингиз ёки дўстона муносабатларга қандай таъсир кўрсатишини инобатга оласиз. Атрофдагиларга ёқимтой бўлиб кўринишга уринасиз, бироқ уларга ёрдам керак бўлганида ҳар доим ҳам кўмаклаш учун журъат топавермайсиз. Бу билан бошқалар кўз ўнгида ўзингизга нисбатан ҳурматни йўқотаётганингизни ўйламаяпсизми?

14-28 очко. Сиз ҳақингизда жанжалкаш шахс деб гапиришади. Бу гаплар ишингизга ё шахсий муносабатларга қандай таъсир етишига карамай, ўз фикрингизни қатъият билан ҳимоя қиласиз.

12 очко. Кўпинча арзимас майда-чуйда баҳслашишларга баҳона излайверасиз. Фақат сизга фойдали бўлгандагина танқид қилишни ёқтирасиз. Хатто ноҳақ бўлсангиз ҳам ўз фикрингизни уқтиришга уринасиз. Сизни жанжаллашишни ёқтирадиган одам деб ҳисобласалар ранжимайсизми? Хулқингизда норасолик белгилари яширинмаганми?

“Психогеометрик типология”

ТЕСТ



КВАДРАТ:

- ✦ Ҳаётий қадриятлари: тартиб, иш, анъаналар, репутация.
- ✦ Асосий психологик хусусиятлари: Ижобийлари- тартиблилик, интизом, ўз вақтида ишларни бажарадиган, озода-покиза, қонунга буйсунувчи, меҳнатсевар, чидамли, тиришқоқ, қатъли, қарорлари қатъий, сўзининг устида турадиган,, ақл билан иш кўрадиган, босиқ, тежамкор, пишиқ.
- ✦ Салбийлари-кўнглига ҳар хил фикрлар келадиган, бирёқлама, педант, ўта талабчан, майда-чуйдага ҳам эътибор берадиган, жиддий, чидамли, қайсар, консерватив, янгиликдан чўчидиган, фантазияси камбағал, писмиқроқ, пишиқ.

УЧБУРЧАК:

- ✦ Асосий қадриятлари: ҳокимият, лидерлик, амал, мавқе, ғалаба, манфаат.
- ✦ Асосий психологик сифатлари: Ижобийлари — яхши лидер, ўзига масъулиятларни оладиган, ҳар нарсада асосий, моҳиятини кўрувчи, кучини сафарбар қила оладиган, ғалабага эришишга интиладиган, ўзига ишончи, қатъиятли, таваққалчи, ғайратли, тўғрисўз, ҳиссийетлари бой, ақлли.
- ✦ Салбийлари-эгоцентриқ, эгоист, назорат қилишни яхши кўрадиган, ўзгача фикрларга тоқатсиз, ишга ўта берилувчанлик, ҳар нарсадан манфаат қидирадиган, қайсар, импульсив, бешавқат, тоқатсиз, қўпол, раҳмсиз, аччиғи тез, заҳарханда.

АЙЛАНА:

- ✦ Асосий қадриятлар: инсонларга хизмат қилиш, оила бахти ва манфаати, болалар, мулоқот.
- ✦ Асосий психологик хусусиятлари:
- ✦ Ижобийлари — мулоқотта эҳтиёж, киришувчанлик, ҳаммабот, меҳрибон, ғамхўр, садоқатли, кучли ижтимоий интуицияга эга, эмпатия ҳисси кучли, бағри кенг, қўли очик, ҳиссийетларга берилувчан, босиқ, ювош, кечиримли, жанжалдан йироқ юрувчи.
- ✦ Салбийлари: ўзгалар фикрига тобелик, ўта юмшoқ, баъзида талабчан эмас, қатъиятсиз, нарсаларни аямайдиган, сентиментал, кўнгли бўш.

ТЎРТБУРЧАК:

- ✦ Асосий қадриятлари: ўзгариш, динамика, азарт.
- ✦ Асосий психологик хусусиятлари: Ижобийлари — интилувчан, янгиликни қидирадиган, қизиқувчан, яхши таълим оладиган, зийрак, сезгир, ишонувчан, эмпатия хос, самимий, дадил, яхши ўйинчи.
- ✦ Салбийлари: Қатъиятсиз, қарорлари мавҳум, иш ва сўз бирлиги йўқ, енгилтақ, ишонувчан, эмоционал беқарор, сода, ўзига баҳоси паст, ланж, унутувчан, кечиримли.

ЗИГЗАГ:

- ✦ Асосий қадриятлари: эркинлик, ўзгариш.
- ✦ Асосий психологик хусусиятлари: Ижобийлари — янгилик, ижода интилиш, билишга чанқoқлик, оптимист, келажакка интилан, руҳи тетик, экспрессив, ташаббускор, ақили.
- ✦ Салбийлари: ғалаёнчи, тартибсизлик, кўнимсизлик, ўзгарувчанлик, хаёлпараст, индивидуализм, ишончсиз, қонунларни бузувчи, реалистик қарашнинг йўқлиги, субутсиз, импульсив, ўзини намойишкорона кўрсатадиган, заҳар, кесатиб гапирадиган.

ҲОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

- 1.Каримов И. А. Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида: ҳавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. — Т., 1998
- 2.Умумий психология. (А.В.Петровский таҳрири остида чиққан). Тошкент, Ўқитувчи, 1992й.
- 3.Умумий психология. Э.Ғозиев Тошкент 2002й.
- 4.Н.Д.Творогова, Психология, Лекция для студентов меdвузов. М. 1198г.
- 5.Р.С. Немов. Психология (в3-х книгах). М. 1998г.
- 6.В.Г. Крисько. Психология и педагогика в схемах и таблицах. (Уч.-метод. Пособия). Минск.1999г.
- 7.Современная психология. (Справочное руководство).Ред. В.Н.Дружинин. Ин-т психология РАН. М. 1999г.
- 8.Ғозиев Э. Олий мактаб психологияси. Т.: 1997.
- 9.Давлетшин М.Г. Ўқувчиларда техник қобилиятнинг ривожланиши. Т.: 1991
10. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. — М.,1986
11. Мерлин В.С. Структура личности. Характер, способности, самосознание. — Пермь, 1990
12. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. — М., 1986
13. Немов Р.С. Психология. — В 2-х кн. Кн.1. — М., 1998
14. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. — М., 1999
15. Психология. Учебник. — Под ред. А. Крылова — М., 1998
16. Психология. Учебник. — Под ред. А. Крылова — М., 1998

МУНДАРИЖА

Кириш	3
Инсоннинг индивидуал психологик хусусиятлари.....	5
Психологияда темперамент тушунчаси	6
Инсонлардаги темперамент турлари	9
Эр-хотин муносабатларида темпераментнинг аҳамияти.....	13
Характер хусусиятларининг шаклланишида темпераментнинг аҳамияти.....	16
Болалар таълим-тарбия жараёнида темпераментнинг аҳамияти	18
Психологияда характер тушунчаси.....	22
Характер ва мулоқот.....	28
Инсонлар ўртасидаги муомалада ёлғонни аниқлаш ва ишончсизлик ташҳиси.....	29
Раҳбарлик фаолиятида муомала маданияти	30
Қобилият, истеъдод, генийлик ҳақида	32
Қўшимча психологик маслаҳатлар, стрессдан чиқиш машқлари	41
Психологик тестлар	50
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	86

Мамлакатхон Нурматова

ШАХСНИНГ ИНДИВИДУАЛ
ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ
(Характер, темперамент, қобилият)

(Ўқув-услубий қўлланма)

Мухаррирлар: А. Кўчибоев,
А. Фармонова

2013 йил 21 майда босишга рухсат этилди.
Қоғоз бичими 60x84_{1/16}. Офсет қоғози. Шартли босма табағи 6,0
Нашиёт ҳисоб табағи 5,5. Адади 100 нусха. Буюртма №85.

СамДЧТИ нашр-матбаа марказида чоп этилди.
Манзил: Самарқанд шаҳри, Бўстонсарой кўчаси, 93-уй.