

INSON HIS TUYG'ULARINI O'RGANISH

Kerakli jihozlar: "Siz o'zingizni bilasizmi?" nomli test kitobi.

Sinaluvchi:

Tadqiqotning borishi: men sinaluvchining yoniga borib bir necha metodikalar o'tkazishni so'radim. Bular "Siz hissiyotga beriluvchanmisiz?", "siz o'zingizga qanday munosabatda bo'lasiz?" va shu bilan birga unga rasm chizish metodikasini ham o'tkazdim. Sinaluvchi testni o'tkazish tartibini so'radi va men unga test tartibini tushuntirdim. Shundan so'ng sinaluvchi birin – ketin savollarga javob bera boshladi.

1 - metodika

1. a) ishda ayollar bilan o'zaro munosabatda sport yoki boshqa o'yinlarda raqiblardan qo'rqmay dangal harakat qilasiz.
b) mabodo o'yinda bir necha balni yo'qotsangiz mag'lubiyatni tan olib o'yindan chiqasiz
a) siz har qanday vaziyat bo'lmasin o'zaro adovatni qarama – qarshi turishidan qochasiz.
2. a) siz shuhratni yaxshi ko'rasiz va ko'p narsalarga erishishni hohlaysiz
b) siz bamaylixotirsiz
c) ishdan chap berish uchun bahona qidirasiz
3. a) siz tez ishlashni yoqtirasiz
b) kimdir sizga turtki bo'lishini kutasiz
c) uyingizga kelgandan so'ng ishda nima bo'lganini o'ylaysiz
4. a) siz tez gapirasiz
b) yo'q deyishganda o'zingizni bamaylixotir sezasiz
d) o'z xisssiyotlaringiz va xavotiringizni bosib turishga qiyinchilik bilan erishasiz
5. a) ko'pincha zerikib qolasiz
b) bo'sh o'tirishni yoqtirasiz
c) o'zgalar fikriga qarab ish tutasiz
6. a) siz o'z xisssiyotlaringizni jilovlab turasiz

JAVOBLAR VARAQASI

a – 6ball b – 4 ball c – 2 ball

1)a 2)a 3)c 4)c 5)b 6)c

2- metodika

“Siz o’zingizga qanday munosabatda bo’lasiz?”

1. Sizni nimadir gapirmaslik yoki qilmaslik haqidagi fikr qanchalik bezovta qiladi.
 - a) juda tez
 - b) ba’zan
 - c) deyarli hech qachon
2. Agar siz ajoyib va hozirjavob odam bilan muloqotda bo’lsangiz...
 - a) uni yengib o’tishga harakat qilaman
 - b) musobaqaga kirmasdan uning hurmatini joyiga qo’yaman
 - c) suhbatni davom ettirasiz hazillarni eslab qolasiz
3. quyidagi fikrlarning o’zingizga yaqin bittasini tanlab oling
 - a) ko’pchilik uchun alohidek tuyulgan narsa aslida tinimsiz mehnatning natijasi
 - b) muvaffaqiyatlar ko’pincha vaziyatlar sharoitlarning baxtli duch kelishiga bog’liq
 - c) murakkab vaziyatlarda muhimi tinchlantira bilishdir
4. Sizga hajviy rasmingizni yoki sizga yozilgan porodiyani ko’rsatishdi
 - a) kulasiz
 - b) siz ham o’sha odamdan kulasiz
 - c) chiqib ketasiz
5. Siz doimo shoshilasiz sizga vaqt yetishmaydi
 - a) ha
 - b) yo’q
 - c) bilmadim
6. siz do’stlaringizga qanaqa sovg’a olasiz
 - a) o’zingizga yoqqanini
 - b) do’stingizga yoqadiganini
 - c) reklama qilishganini
7. siz o’zingizni hayotdagiga qaraganda mutlaqo vaziyatlarda tasavvur qilishni yoqtirasizmi?
 - a) ha
 - b) yo’q
 - c) bilmadim
8. Agar sizni hamkasblaringizning yoshlari sizga qaraganda ko’proq muvaffaqiyatlarga erishsa bu sizning nafsoniyatingizga tegadimi?
 - a) ha
 - b) yo’q
 - c) bilmadim
9. Kimnidir rad etish sizga qoniqish hissini beradimi
 - a) ha
 - b) yo’q
 - c) bilmadim
10. Ko’zingizni yuming va 3 xil rangni ketma - ketlikda tasavvur qilishga urining
 - a) havo rang
 - b) qizil
 - c) sariq

Javoblar varaqasi

T\R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	1	5	6	3	1	5	1	1	5	1
B	3	1	1	4	5	3	5	5	1	3
C	5	3	3	1	3	1	3	3	3	5

Jami 30 ball

Natijalar tahlili

1) Sinaluvchi “Hissiyotlarga beriluvchanmasiz?” testida 22 ball to’pladi. Bunga ko’ra sinaluvchi hissiyotlarga beriluvchan emasligi, o’ziga bo’lgan ishonch kuchliligi ko’rinib turibdi. U o’z menini ko’proq ta’kidlashini ko’rish mumkin. Siz juda mayin va sabr toqatli bo’lishni istaysiz bunga ko’p qiyinchiliklar bilan erishasiz.

2) “Siz o’zingizga qanday munosabatda bo’lasiz?” testida sinaluvchi 30 ball to’pladi bunga ko’ra siz o’zingiz bilan kelishib yashaysiz o’zingizni bilasiz o’zingizga ishonishingiz mumkin. Shaxsiy harakter sifatida ham odamlar bilan bo’ladigan munosabatda ham qiyin vaziyatlardan chiqa olishdek qimmatli malakaga ham egasiz. Sizning o’zingiz va atrofdagilarga bo’lgan munosabatingiz formulasi o’zidan rozi boshqalardan rozi iborasi bilan ifodalash mumkin.

Sizning o’zingizni baholashingiz normal va sog’lom. Siz o’zingiz uchun dalda va kuch – quvvat manbai bo’lolasiz. Eng muhimi bularga boshqalarning hisobidan erishmaysiz.

Natijalar tahlili

Sinaluvchi daraxt rasmini chizdi. Daraxt hayotiy energiyaning belgisidir. Sizning hayotga bo’lgan qiziqishingiz daraxt shoxlari va tanasining yo’g’onligi bilan belgilanadi. Qog’ozda daraxt sezilarli joyni egallagan bo’lsa bu katta energiya va hayotga bo’lgan qiziqishni bildiradi. Rasmda shoxlar yuqoriga yo’naltirilgan. Agar daraxt yerda mustahkam turgan bo’lsa bunday rasm oldinga intiladigan, yetarli muaffaqiyatli hayotga erishgan, hokimiyatga intilishi bor shaxsdir. Shoxlar va daraxtlar tanasi bir chiziqda yasalgan bo’lsa odamning hayotdagi mavjud noxushliklardan kechishiga intilishi, narsalarga real qarashdan iboratligini bildiradi. Daraxtning bir xil rang bilan bo’yalgani uni hayotga qarashlari to’g’ri ekanligini bildiradi.

Xulosa

Sinaluvchi “Hissiyotlarga beriluvchanmasiz?” “Siz o’zingizga qanday munosabatda bo’lasiz?” testlari orqali o’ziidagi xususiyatlarni ko’rsatib berishga harakat qildi.

Sinaluvchi testlarga javob berish jarayonida o'ylanmay, darrov javob berdi. Sinaluvchining o'ziga bo'lgan ishonchi hozir uning o'smir yosh xususiyatlariga ham bog'liq. Sinaluvchida o'zini yaxshi ko'rishini va o'z tengdoshlaridan o'zini ustun ko'rishini ko'rish mumkin. Siz o'zingizda kechadigan his-tuyg'ularni tashqi muhitga moslashtirasiz. Hayotda oddiylik va reallikda ish ko'rasiz. Siz tanqidni uncha xush ko'rmaysiz. Kelgusi hayotingizda bo'ladigan vaziyatlarga o'zingizni tayyor deb hisoblaysiz. Siz tufayli tengdoshlaringiz va atrofdagilar bilan unchalik muammo chiqmaydi. Chunki siz har yerda o'zingizni tuta bilasiz.

Tavsiya

Sinaluvchi bu yoshdagi harakter xususiyatlari shuni ko'rsatadiki u kelajakka tik boquvchi o'zini ko'p narsaga qodir hisoblovchi, o'ziga bo'lgan ishonchi mustahkamligi, his – tuyg'ularga nisbatan beqarorligi shuni ko'rsatadiki, sizda hali o'tmish xususiyatlarning borligi va bu narsa sizni hali to'la mustaqil bo'la olmasligingizni ko'rsatadi. Sizda sabr toqat xususiyati unchalik yetishmaydi. Buning uchun siz o'zingizni – o'zingiz boshqarib bilishingiz, boshqalar bilan muloqotda ularni tinglay olishingiz lozimligini ko'rsatadi. Atrofdagilarni ham hisobga olgan holda o'z hatti – harakatingizni namoyon qiling.