



# **PSIXODIAQNOSTIKA: METODIKALAR VƏ TESTLƏR**

**Bakı-2014**

## **ВВК 88+56.1**

Testlər və metodikalar «Практическая психодиагностика»  
(Бахрах-М.: 2002, редактор-составитель Д.Я.Райгородский)  
və müxtəlif İnternet-saytlardan götürülmüş və tərcümə  
olunmuşdur.

Tərcüməçilər: **Q.Y.Abbasova,**  
**B.Y.Cəfərova**

Ümumi redaktə: **Q.Y.Abbasova**

E-mail: [q.abbasova@mail.ru](mailto:q.abbasova@mail.ru)

**PSIXODİAQNOSTİKA: METODİKALAR VƏ  
TESTLƏR.** Bakı: 2014. 280 s.

Sosial iş, tətbiqi psixologiya, sosiologiya sahələrində  
çalışanlar, peşəkar psixoloqlar, tədqiqatçılar üçün nəzərdə  
tutulmuşdur.

# 1. ŞƏXSİYYƏTİN PSIXİ VƏZİYYƏTLƏRİN VƏ KEYFİYYƏTLƏRİNİN DIAQNOSTİKASI

## Gissen sorğusu

V.M.Bexterev adına Psixonevroloji İnstitutunda uyğunlaşdırılmışdır.

Fiziki əhvala dair emosional şikayətlərin intensivliyini aşkara çıxarır.

İnsanın fiziki durumu davranışın emosional stereotipinə təsir edir. Bu, somatikanın psixikaya təsirinin nəticəsidir. Ancaq əks təsir də mümkündür - şəxsiyyətdə yaranmış emosional davranış stereotipi onun fiziki vəziyyətinin gedişinə öz təsirini göstərir.

Davranışın emosional stereotipi təbii vəziyyətlərin qavranılmasına təzyiq göstərir.

Tibbdə “xəstəliyin subyektiv səviyyəsi” anlayışı mövcuddur. Somatik pozulmaların obyektiv mənzərəsindən fərqli olaraq, subyektiv səviyyə insanın öz sağlamlığının vəziyyətini necə emosionallıqla interpretasiya etdiyini özündə əks etdirir. Bu zaman hər bir hiss ayrı-ayrılıqda subyektiv, emosional qavrama ilə müşayiət edilir, belə hissələrin məcmusu isə *subyektiv nasazlığın intensivliyini* müəyyən edir.

Fiziki hala dair emosional şikayətlərin intensivliyinin ümumi qiyməti şəxsiyyətin psixi statusunu müəyyən edən müstəqil və çox əhəmiyyətli faktor əmələ gətirir.

Söhbət təkcə xəstə və ya həkimə müraciət edən insandan deyil, hər bir şəxsdən gedir. Axı bizlərdən hər birimiz bu və ya digər dərəcədə öz sağlamlığımıza görə narahatıq, müxtəlif naxoşluqlar keçiririk və bu zaman bizi əhatə edənlərlə gündəlik münasibətlərə emosional psixosomatik fon veririk.

İnsanın fiziki halına dair emosional şikayətlərinin intensivliyini aşkarlayan sorğunu sizə təqdim edirik:

Qeyd olunan naxoşluqları bu şkala üzrə qiymətləndirilir: 0-yox, 1-yüngül, 2-bir neçə, 3-xeyli, 4-güclü.

## MƏLUMATLARIN İŞLƏNİLMƏSİ

Şkalanı təşkil edən naxoşluqların məcmu qiymətləri hesablanır:

1. “Zəifləmə” – Z:  $1+4+15+16+17+19=$

Bu şkalanın göstəricisi zəifləmənin qeyri - spesifik faktorunu xarakterizə edir, hansı ki, insanın həyat enerjisini tam itirməsinə və yardıma ehtiyacı olmasına işarədir.

2. “Mədə şikayətləri” – M: 3+9+10+12+13+21=

Şkala mədə nasazlıqlarının (epiqastral sindrom) əsəbilik (psixosomatik) sindromunu əks etdirir.

3. “Bədənin müxtəlif nahiyələrində ağrılar” və ya “Revmatik faktor” –

R: 5+7+8+14+18+23=

Şkala pasientin alqik və ya spastik xarakterli subyektiv ağrılarını əks etdirir.

4. “Ürək şikayətləri” – Ü: 2+6+11+20+22+24=

Şkala nasazlığın damar sferasında lokallaşdığını göstərir.

5. “Qan təzyiqi” (intensivlik) şikayətləri – Q:

Bu şkala yuxarıda göstərilən 24 şikayətin hamısını özündə birləşdirir və əvvəlki 4 şkalanın inteqral qiymətini ifadə edir. Şkala şikayətlərin ümumi emosional intensivliyini xarakterizə edir.

Qeyd etmək lazımdır ki, göstərilən şkalalar klinik sindromları - hansılar ki, bu və ya digər xəstəliyin diaqnozunu verməyə imkan verirlər - əks etdirmirlər. Onlar insanın hiss etdiyi fiziki halsızlıqların orta vəziyyətini göstərirlər.

*Nəticələrin interpretasiyası.* İlk 4 şkalanın qiymətləndirilməsi 0-24 bal (belə ki, hər şkala 6 bənddən ibarətdir) diapazonundadır, əvvəlki dörd şkalanın məcmu göstərici olan kimi 5-ci şkalanın qiyməti 0-96 bal arasında dəyişə bilər.

Mən aşağıdakı naxoşluqları hiss edirəm	0 Yox	1 Yüngül	2 Bir neçə	3 Xeyli	4 Güclü
1	2	3	4	5	6
1. Zəiflik hiss etmək					
2. Ürəkdöyülməsi, ürəyin çəş-baş döyülməsi və ya dayanması					
3. Qarın boşluğunda köp, təzyiq hissiyatı					
4. Daim mürğüləmə					
5. Oynaqlarda və ətraflarda ağrı					
6. Başgicəllənməsi					
7. Bəldə və yaxud kürəkdə ağrılar					
8. Boyunda (ənsədə) və ya kürək oynaqlarında ağrılar					

9. Qusma					
10. Ürəkbulanması					
11. Boğazda tıxanma hiss etmək, boğaz yolunun daralması və ya spazma					
12. Gəyirmə					
13. Mədədə qıçqırma və ya turş gəyirmə					
14. Baş ağrıları					
15. Tez zəifləmək					
16. Yorğunluq					
17. Qəfildən qulaqların batması (huşun itməsi)					
18. Ayaqlarda ağırlıq və yorğunluq hissi					
19. Əzginlik					
20. Döş hissəsində deşici və çəkici ağrılar					
21. Mədədə ağrılar					
22. Təngnəfəslik (boğulma) tutmaları					
23. Başda sıxılma əlamətləri					
24. Ürək tutmaları					

Ayrıca bir insanın fiziki naxoşluqlarını emosional yaşamasının subyektiv dərəcəsinə təyin etmək üçün metodikanın müəllifləri pasientin məlumatlarını standart seçmələrlə (sağlam 286 nəfərlik kontrol qrupundan və nevroitik - psixosomatik xəstəliklərdən əziyyət çəkən 467 nəfər pasientdən ibarət qrupdan alınmış nəticələrlə) müqayisə edərək nəzərdən keçirilməsini təklif edirlər. Xüsusi cədvəlin (Əlavə 1) köməyi ilə ilkin ballar faiz dərəcələrinə keçirilir. Faiz dərəcəsi kontrol qrupuna (K) və ya pasient qrupuna (P) daxil olan şəxslərin neçə faizinin “intensivlik” (şikayətlərin təzyiqi) şkalası üzrə qiymətinin, sorğuda iştirak edən konkret insanın nəticələrinə bərabər və ya nisbətən aşağı olduğunu göstərir.

Məsələn, konkret sorğulanan (25 yaşlı qadın) “intensivlik” (şikayətlərin təzyiqi) şkalası üzrə 14 ilkin bal alır. İlkin balların faiz dərəcələrinə çevirilməsi cədvəlində 18-30 yaş arası qadınlar üçün kontrol qrupunda (K qrafası) ilkin balların sayı 51, pasientlər qrupunda (P-qrafasında) isə 28-dir . Bu o deməkdir ki, 18-30 arası sağlam qadınların 51%-i və elə o yaşda olan pasient qadınların 28%-i eyni və ya daha aşağı dərəcədə şikayət intensivliyinə (şikayətlərin təzyiqi) sahibdirlər. Cədvəlin

əvvəlindəki boşluqlar yoxlama qrupunda və ya pasientlər qrupunda olanlardan heç birinin bu şkala üzrə ilkin bal almadığını göstərir.

## **SƏHHƏTİN, AKTİVLİYİN VƏ ƏHVALİ -RUHIYYƏNİN OPERATİV QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ DİAQNOSTİKASININ METODİKASI**

Məqsəd: Səhhətin, aktivliyin və əhval-ruhiyyənin operativ qiymətləndirilməsi.

### Metodikanın təsviri:

Sorğu 30 cüt əks xarakteristikadan ibarətdir. Təcrübədən keçən şəxsdən onların əsasında öz vəziyyətini qiymətləndirmək xahiş olunur. Hər cütlük öz şkalasını təqdim edir, hansında ki təcrübədən keçən öz səhhətinin bu və ya digər xarakteristikasının təzahür dərəcəsini qeyd edir.

Təlimat: Sizə 30 əks əlamətdən ibarət cədvəlinin köməyi ilə özünüzü hal-hazırda necə hiss etməyinizi təsvir etmək təklif olunur. Siz gərək hər cütlükdə sizin vəziyyətinizi daha dəqiq təsvir edən xarakteristikanı seçəsiniz və bu xarakteristikanın təzahür dərəcəsinə (gücünə) uyğun olan rəqəmlə qeyd edəsiniz.

### Məlumatların araşdırılması:

Hesablamalarda cütlüyün neqativ qütbünün son təzahür dərəcəsini 1 balla, cütlüyün pozitiv qütbünün son təzahür dərəcəsi isə 7 balla qiymətləndirilir. Bu zaman nəzərə almaq lazımdır ki, şkalanın qütbləri daima dəyişirlər, ancaq müsbət vəziyyətlər həmişə yüksək bal, mənfi vəziyyətlər isə aşağı bal alırlar. Alınan ballar açara uyğun olaraq 3 kateqoriyada qruplaşdırılır və ayrılıqda hər biri üçün balların miqdarı hesablanır.

Səhhət (şkalalar üzrə balların cəmi): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.  
Aktivlik ( şkalalar üzrə balların cəmi): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.  
Əhvali-ruhiyyə ( şkalalar üzrə balların cəmi): 5, 6, 11, 12,17, 18, 23, 24, 29, 30.

Hər bir kateqoriya üzrə alınmış nəticələr 10-a bölünür. Şkala üzrə orta bal 4-ə bərabərdir. 4 balı aşan qiymətlər təcrübədən keçənin normal vəziyyətindən xəbər verirlər, 4 baldan aşağı qiymətlər isə vəziyyətin əksini göstərirlər. Vəziyyətin normal qiymətləri 5,0-5,5 bal diapazonundadırlar. Nəzərə almaq lazımdır ki, funksional vəziyyətin analizi zamanı təkcə onun ayrı-ayrı göstəricilərinin qiyməti deyil, həm də onların qarşılıqlı nisbəti də vacibdir.

## SAƏ metodikasının nümunəvi kartı

Adı,            soyadı,            atasının            adı \_\_\_\_\_  
 cinsi \_\_\_\_\_  
 Yaş \_\_\_\_\_ Tarix \_\_\_\_\_ Vaxt \_\_\_\_\_

1. Özünü yaxşı hiss edirəm	3 2 1 0 1 2 3	1. özümü pis hiss edirəm
2. Özünü güclü hiss edirəm	3 2 1 0 1 2 3	2. Özümü zəif hiss edirəm
3. Passiv	3 2 1 0 1 2 3	3. Aktiv
4. Azhərəkətli	3 2 1 0 1 2 3	4. Hərəkətli
5. Şən	3 2 1 0 1 2 3	5. Qəmgin
6. Yaxşı əhvali-ruhiyyə	3 2 1 0 1 2 3	6. Pis əhvali-ruhiyyə
7. İş qabiliyyətli	3 2 1 0 1 2 3	7. Əzgin
8. Tam güclü	3 2 1 0 1 2 3	8. Gücdən düşmüş
9. Ləng	3 2 1 0 1 2 3	9. Cəld
10. Fəaliyyətsiz	3 2 1 0 1 2 3	10. Fəal
11. Xoşbəxt	3 2 1 0 1 2 3	11. Bədbəxt
12. Həyatsevər	3 2 1 0 1 2 3	12. Qəmgin
13. Gərgin	3 2 1 0 1 2 3	13. Zəifləmiş
14. Sağlam	3 2 1 0 1 2 3	14. Xəstə
15. Etinasız	3 2 1 0 1 2 3	15. Aludə olmuş
16. Laqeyd	3 2 1 0 1 2 3	16. Həyəcanlı
17. Fərəhli	3 2 1 0 1 2 3	17. Ruhdan düşmüş
18. Sevincək	3 2 1 0 1 2 3	18. Kədərli
19. İstirahət etmiş	3 2 1 0 1 2 3	19. Yorğun
20. Tərəvətli	3 2 1 0 1 2 3	20. Üzgün
21. Yuxucul	3 2 1 0 1 2 3	21. Əsəbi
22. İstirahət etmək istəyi	3 2 1 0 1 2 3	22. İşləmək istəyi
23. Sakit	3 2 1 0 1 2 3	23. Əndişəli
24. Nikbin	3 2 1 0 1 2 3	24. Bədbin
25. Dözümlü	3 2 1 0 1 2 3	25. Yorgun
26. Gümrah	3 2 1 0 1 2 3	26. Əzgin
27. Fikirləşmək çətindir	3 2 1 0 1 2 3	27. Fikirləşmək asandır
28. Unutqan	3 2 1 0 1 2 3	28. Diqqətli
29. Ümidlə dolu	3 2 1 0 1 2 3	29. Məyus
30. Razi	3 2 1 0 1 2 3	30. Narazı

## Y. STRELYAUNUN TEMPERAMENT DİAQNOSTİKASININ METODİKASI

Test - sorgu əsəb fəaliyyətinin 3 əsas xarakteristikasını: qıcıqlanma proseslərinin səviyyəsini, tormozlanma proseslərinin səviyyəsini, əsəb proseslərinin hərəkətliliyinin səviyyəsini öyrənməyə yönəldilmişdir. Test 3 şkaladan ibarətdir, onlardan hər biri “hə”, “bilmirəm” və “yox” cavab variantlarından birini tələb edən 134 sualdan təşkil olunmuşdur.

Təlimat: Sizə müxtəlif situasiya və şəraitlərdə davranışınızın xüsusiyyətləri haqqında bir neçə sual təklif olunacaqdır. Bu ağıl və bacarıqların sınağı deyil. Biz cavabların doğru olmasında maraqlıyıq. Ona görə də burada pis və ya yaxşı cavablar yoxdur. Suallara qayıtmamaq şərtilə, ardıcıl cavab vermək lazımdır. “Hə”, “Bilmirəm” və ya “Yox” cavablarını verin, heç bir sualı nəzərdən qaçırmayın.

### Suallar

1. Siz özünüzü asanlıqla yoldaşlıq münasibətlərini quran insanlara aid edirsinizmi?
2. Siz uyğun göstəriş almadan özünüzü bu və ya digər hərəkət etməkdən saxlaya bilərsinizmi?
3. Üzücü işdən sonra qüvvənizi bərpa etmək üçün sizə qısa müddətli istirahət kifayət edərmimi?
4. Siz qənaətbəxş olmayan şəraitdə işləyə bilərsinizmi?
5. Siz diskussiyalar zamanı işə aid olmayan, emosional arqumentlərdən çəkinirsinizmi?
6. Siz əvvəl icra etdiyiniz işə uzunmüddətli fasilədən sonra (tətildən, məzuniyyətdən və s sonra) tez uyğunlaşırırsınızmi?
7. Gördüyünüz işə aludə olduqdan sonra yorğunluğunuzu unudursunuzmu?
8. Siz müəyyən bir işi bir kimsəyə həvalə edərək, işin sona çatmasını hövsələ ilə gözləyə bilərsinizmi?
9. Siz günün müxtəlif vaxtlarında asanlıqla yuxuya gedə bilərsinizmi?
10. Əgər sizdən xahiş etsələr, hər hansı bir sirri gizli saxlaya bilərsinizmi?
11. Sizə bir neçə həftə və ya bir neçə ay məşğul olmadığınız işə qayıtmaq asandırımı?
12. Siz kiməsə anlaşılmaz nəyisə hövsələ ilə başa sala bilərsinizmi?
13. Zehni gərginlik tələb edən iş Sizin xoşunuza gəlirmi?
14. Oxşar işlər sizə darıxdırıcı gələrək yuxu gətirirmi?
15. Çox böyük narahatlıq keçirdikdən sonra asanlıqla yuxuya gedə bilərsinizmi?
16. Əgər lazım gəlsə öz üstünlüyünüzü göstərməkdən çəkinərsinizmi?



17. Siz tanış olmayan insanlar arasında özünüzü həmişə olduğu kimi aparırsınızmi?
18. Hirsinizi və əsəbinizi cilovlaya bilərsinizmi?
19. Ağır, çətin dəqiqələrdə siz özünüzü ələ ala bilərsinizmi?
20. Əgər lazım gələrsə siz öz davranışınızı əhatəedəkilərin davranışına uyğunlaşdırma bilərsinizmi?
21. Sizə tapşırılan işi həvəslə görürsünüzmü?
22. Sizin yaşadığınız gündəlik mühit əhvali-ruhiyyəni təsir edirmi?
23. Uğursuzluqlara dözmək qabiliyyətinə maliksinizmi?
24. Siz asılı olduğunuz insanın yanında adi halda olduğu kimi rahat danışa bilərsinizmi?
25. Planlaşdırılmış gününüzdə baş verən gözlənilməyən dəyişikliklər Sizi qıcıqlandırırmi?
26. Sizdə hər bir situasiya üçün hazır cavablar varmı?
27. Sizin üçün vacib bir qərarı gözlədiyiniz zaman özünüzü sakit apara bilərsinizmi?
28. Tətilinizin və ya məzuniyyətinizin ilk günlərini asanlıqla təşkil edə bilərsinizmi?
29. Cəld reaksiya verə bilmək qabiliyyətinə maliksinizmi?
30. Siz öz yerinizi və ya maneralarınızı daha asta hərəkət edən insanların yerinə və ya maneralarına asanlıqla uyğunlaşdırma bilərsinizmi?
31. Yatağa uzandıqda tez yuxuya gedirsinizmi?
32. Seminar və iclaslarda Siz həvəslə çıxış edirsiniz?
33. Sizin əhval-ruhiyyəni pozmaq asandırmi?
34. İcra etdiyiniz işdən asanlıqla ayrıla bilərsiniz?
35. Başqalarına mane olan söhbətlərdən qaçırırsınızmi?
36. Sizi tez özünüzdən çıxarmaq mümkündürmü?
37. Hər hansı bir birgə icra olunan iş zamanı tərəfdaşınızla tez dil tapırırsınızmi?
38. Hər hansı bir vacib işi icra etməmişdən əvvəl həmişə bu haqda düşünürsünüzmü?
39. Əgər siz hər hansı bir mətni oxuyursunuzsa, müəllifin fikrini əvvəldən axıra kimi diqqətlə izləyə bilərsinizmi?
40. Yol gedərkən yol yoldaşınızla asanlıqla söhbətləşə bilərsinizmi?
41. Əgər bu məqsədəuygundursa, hər hansı birinin haqlı olmadığından onu əmin edərdinizmi?
42. Əllərin cəldliyini tələb edən işə həvəslə girişərdinizmi?
43. Hər hansı bir qərarınızı başqalarının fikri ilə dəyişə bilərsinizmi?
44. İşin yeniləndirilmiş sisteminə tez uyğunlaşa bilərsinizmi?
45. Bütün günü işlədikdən sonra gecə iş görə bilərsinizmi?
46. Belletrist ( nəsrə yazılan bədii ədəbiyyat, romanlar, hekayələr) ədəbiyyatı sürətlə oxuya bilərsinizmi?

47. Maneələr yarananda, siz öz niyyətlərinizdən tez daşına bilirsinizmi?
48. Lazımı situasiya zamanı Siz özünüzü ələ ala bilirsinizmi?
49. Yuxudan tez və çətinliksiz oyana bilirsinizmi?
50. Ani, impulsiv reaksiyalardan özünüzü saxlaya bilirsinizmi?
51. Səs-küylü şəraitdə işləyə bilirsinizmi?
52. Lazım gəldikdə həqiqəti birbaşa üzə deməkdən çəkinə bilirsinizmi?
53. İmtahandan əvvəl, müdirlə görüşdən əvvəl və s. öz həyəcanınızı gizlədə bilirsinizmi?
54. Yeni mühitə tez uyğunlaşırırsınızmi?
55. Tez-tez dəyişikliklər xoşunuza gəlirmi?
56. Əgər ağır iş gününüz olubsa, gecə istirahətindən sonra öz qüvvənizi tam bərpa edə bilirsinizmi?
57. Qısa zaman ərzində müxtəlif hərəkətlərin yerinə yetirilməsini tələb edən işdən qaçırırsınızmi?
58. Qarşıya çıxan çətinliklərin öhdəsindən bir qayda olaraq özünüz gəlırsınızmi?
59. Özünüz danışmağa başlamazdan əvvəl, həmsöhbətinizin sözünü bitirməsini gözləyirsinizmi?
60. Əgər üzməyi bacarırsınızsa, suda batan adamı çıxarmaq üçün özünüzü suya atardınızmi?
61. Gərginlik tələb edən dərslər və ya işin öhdəsindən gələ bilərsinizmi?
62. Siz yersiz iradlar etməkdən özünüzü saxlaya bilirsinizmi?
63. İş, qida qəbulu, mühazirələr zamanı eyni yerdə əyləşməyə əhəmiyyət verirsinizmi?
64. Siz bir məşğələdən digərinə asanlıqla keçə bilərsinizmi?
65. Vacib qərar verməmişdən əvvəl bütün “ələhinə” və “lehinə” olan variantları götür-qoy edirsinizmi?
66. Qarşınıza çıxan maneələri asan aradan qaldıra bilərsinizmi?
67. Özgələrin əşyalarına və ya sənədlərinə baxmaqdan özünüzü saxlaya bilərsinizmi?
68. Həmişə eyni qaydada icra olunan stereotip fəaliyyətlə məşğul olmaq Sizə darıxdırıcı gəlmir ki?
69. İctimai yerlərdə qoyulan qadağalara riayət etmək Sizə çətin gəlmir ki?
70. Söhbət, çıxış və ya sulların cavablandırılması zamanı artıq hərəkətlərdən və əl-qol atmaqdan özünüzü saxlaya bilərsinizmi?
71. Ətrafınızda canlı hərəkətin olması sizin xoşunuza gəlirmi?
72. Böyük güc, qüvvə tələb edən iş sizin xoşunuza gəlirmi?
73. Siz diqqətinizi müəyyən bir işin yerinə yetirilməsinə uzun müddət cəmləşdirə bilərsinizmi?
74. Cəld hərəkət tələb edən tapşırıqları sevirsinizmi?
75. Çətin situasiyalarda özünüzü ələ ala bilərsinizmi?

76. Əgər lazım olarsa yuxudan oyanan kimi yataqdan tez qalxa bilərsinizmi?
77. Sizə tapşırılan tapşırığı yerinə yetirdikdən sonra digərlərinin öz işlərini sona çatdırmağını hövsələ ilə gözləyə bilərsinizmi?
78. Hər hansı xoşagəlməz hadisələrə şahid olduqdan sonra Siz əvvəlki kimi dəqiq hərəkət edirsinizmi?
79. Qəzetləri tez nəzərdən keçirə bilirsinizmi?
80. Belə olurmu ki, siz elə çox sürətlə danışırsınız ki, sizi çətin başa düşünlər?
81. Yuxusuz qaldığınız zaman Siz normal işləyə bilərsinizmi?
82. Uzun müddət fasiləsiz işləyə bilərsinizmi?
83. Əgər başınız, dişiniz və s. ağrayırsa, Siz öz işinizlə məşğul ola bilərsinizmi?
84. Əgər siz bilsəniz ki, sizin yoldaşlarınız əylənir və sizi gözləyirlər, siz bitirilməsi zəruri olan işinizin icrasına sakit davam edə bilərsinizmi?
85. Gözlənilməyən suallara tez cavab verə bilərsinizmi?
86. Siz adətən sürətlə danışırsınız?
87. Əgər qonaq gözləyirsinizsə, işinizi sakit icra edə bilərsinizmi?
88. Düşünülmüş arqumentlərə əsasən siz öz fikrinizi tez dəyişə bilərsinizmi?
89. Hövsələlisinizmi?
90. Sizə nisbətən asta hərəkət edən insanın ritminə uyğunlaşa bilərsinizmi?
91. Siz öz işlərinizi elə planlaşdırırsınız ki, bir-biri ilə bağlı bir neçə işi eyni zamanda yerinə yetirəsiniz?
92. Sizin məyus vəziyyətinizi şən kompaniya (dostlar, yoldaşlar) dəyişdirə bilərmi?
93. Eyni zamanda bir neçə hərəkəti asanlıqla yerinə yetirə bilərsinizmi?
94. Bədbəxt hadisənin şahidi olarkən psixi tarazlığınızı qoruyub saxlaya bilərsinizmi?
95. Müxtəlif manipulyasiyalar tələb edən işi sevirsinizmi?
96. Yaxınlarınızdan kim isə əzab çəkirsə, siz öz sakitliyinizi qoruya bilərsinizmi?
97. Siz çətin həyat şəraitlərində müstəqilsinizmi?
98. Böyük və ya sizə tanış olmayan kompaniyada özünüzü sərbəst hiss edirsinizmi?
99. Əgər lazım gəldikdə söhbəti yarımçıq kəsə bilərsinizmi (məsələn, kino seansının, konsertin, mühazirənin əvvəlində)?
100. Başqa insanların iş metodlarına tez uyğunlaşa bilərsinizmi?
101. İşinizi tez-tez dəyişmək xoşunuza gəlirmi?
102. Qeyri-adi bir hadisə baş verərsə təşəbbüsü öz əlinizə ala bilərsinizmi?
103. Uyğun olmayan şəraitdə özünüzü gülməkdən saxlaya bilərsinizmi?
104. Siz dərhal intensiv işləməyə başlayırsınızmi?

105. Əgər özünüzü haqlı sayırsınızsa, ictimai fikrin əksinə çıxış etməyə cəsarət edərsinizmi?
106. Müvəqqəti depressiya (ruh düşkünlüyü) vəziyyətini adlamaq sizə müvəffəq olurmu?
107. Güclü zehni yorğunluqdan sonra rahat yuxuya gedə bilərsinizmi?
108. Siz uzun müddət sakit halda gözləyə (məsələn, növbədə) bilərsinizmi?
109. Siz heç bir nəticə ilə sonuclanmayacağını əvvəlcədən bildiyiniz hər hansı bir işə qarışmaqdan çəkinirsinizmi?
110. Qızgın söhbət zamanı Siz öz fikrinizi sakitcə arqumentlərlə əsaslandırma bilərsinizmi?
111. Qeyri-adi situasiyalar zamanı ani reaksiya verə bilərsinizmi?
112. Sizdən xahiş etsələr, özünüzü sakit apara bilərsinizmi?
113. Ağrılı həkim proseduralarına çox da tərəddüd etmədən razılığa bilərsinizmi?
114. Siz intensiv işləyə bilərsinizmi?
115. İstirahət və ya əyləncə yerinizi həvəslə dəyişə bilərsinizmi?
116. Yeni gün rejiminə öyrəşmək sizə çətin gəlmir ki?
117. Gözlənilməyən hallarda kömək etməyə tələsirsinizmi?
118. İdman yarışlarında, sirkdə və s. olduqda gözlənilməz qışqırıq və jestlərdən çəkinirsinizmi?
119. Xarakter etibarını ilə çoxsaylı insanlarla söhbət, ünsiyyət qurmaq tələb edən iş Sizin xoşunuza gəlirmi?
120. Mimik hərəkətlər etməyi bacarırsınızmi?
121. Enerjili hərəkətlər tələb edən məşğələlər xoşunuza gəlirmi?
122. Özünüzü cəsur insan sayırsınızmi?
123. Qeyri-adi situasiyalarda sizin səsiniz tutulurmu (sizə danışmaq çətin olur)?
124. Məğlubiyyət anında işləmək istəmədikdə, özünüzü buna məcbur edə bilərsinizmi?
125. Əgər sizdən xahiş etsələr, uzun müddət ayaq üstə dayana və ya sakit otura bilərsinizmi?
126. Əgər sizin şənliyiniz kimə isə toxunursa, özünüzü yığışdırma bilərsinizmi?
127. Siz qəmginlikdən şən əhval-ruhiyyəyə asanlıqla keçə bilərsinizmi?
128. Siz özünüzdən tez çıxırsınız?
129. Siz mühidə məcburi olan davranış qaydalarına çətinlik çəkmədən əməl edərsinizmi?
130. Cəmiyyətdə çıxış etmək sizin xoşunuza gəlirmi?
131. Siz iş adətən sürətlə, uzun hazırlıq dövrü keçmədən başlayırsınız?
132. Öz həyatınızı riskə ataraq başqasına kömək etməyə hazırsınızmi?
133. Sizin hərəkətləriniz enerjilidirmi?
134. Məsuliyyətli işi həvəslə yerinə yetirirsinizmi?

## NƏTİCƏLƏRİN ARAŞDIRILMASI

Hər bir xüsusiyyətin təzahür etmə səviyyəsinin (qıcıqlanma və tormozlanma proseslərinin gücü), eləcə də onların hərəkətliliyinin qiymətləndirilməsi suallara verilən cavabların aldığı balların cəmlənməsi yolu ilə aparılır. Hesablama zamanı şkalaların açarına uyğun gələn, kəsikli trafaretdən istifadə edilməsi rahatdır. Trafareti cavablar olan vərəqin üzərinə qoyduqda kəsikdəki xaç işarəsinin kodla üst-üstə düşməsi 2 ballıq qiymətə uyğun gəlir; uyğun gəlmədikdə sınaqdan keçən sıfır qiymətini alır; “bilmirəm” cavabı 1 balla qiymətləndirilir. 42 bal və ondan yuxarı olan məbləq hər bir xüsusiyyət üzrə yüksək təzahür səviyyəsi kimi nəzərdən keçirilir.

## SORĞU VƏRƏQƏSİNİN KODLARI

Qıcıqlanma prosesinin gücü:

Bəli: 3, 4, 7, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134;

Xeyr: 47, 51, 107, 123;

Tormozlanma prosesinin gücü:

Bəli: 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 36, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129;

Xeyr: 18, 34, 36, 59, 67, 128;

Əsəb proseslərinin hərəkətliliyi:

Bəli: 1, 6, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131;

Xeyr: 25, 57, 63.

## TEMPERAMENTİN PSIXOLOJİ XARAKTERİSTİKASININ MÜƏYYƏN OLUNMASI METODİKASI

Hər bir suala “hə” və yaxud “yox” cavabı verərək, sualın sıra nömrəsinin qarşısında cavab yazmaq lazımdır. Sualların üstündə çox düşünmək lazım deyil. Ağılınıza gələn ilk cavabı verin. Heç bir sualı nəzərdən qaçırmayaraq bütün sualları cavablandırın. Siz nə qədər səmimi olmasanız, öz temperamentinizi bir o qədər dəqiq və düzgün öyrəne bilərsiniz.

№	Sualın məzmunu	Bəli	Xeyr
1.	Tez-tez kompaniyada olmağı sevirsinizmi?		
2.	Siz gözəl olsa da etibatsız, möhkəm olmayan əşyalara sahib olmaqdan qaçırırsınız?		
3.	Sizin əhvali-ruhiyyəninizi tez-tezmi dəyişir?		
4.	Söhbət zamanı siz çox sürətlə danışırırsınız?		
5.	Gərginlik, güc və qabiliyyət tələb edən iş Sizin xoşunuza gəlirmi?		
6.	Sizin heç şeylərinizi yayan vaxtınız olub ?		
7.	Siz özünüzü çox şən və həyatsevər insan sayırırsınız?		
8.	Siz hər hansı bir müəyyən geyimə, onun rənginə, biçiminə elə öyrəşirsiniz ki, sonra onu həvəssiz başqasına dəyişirsiniz?		
9.	Sizi başa düşən, tərəfinizi saxlayan, dayaq olan insanlara ehtiyacınızın olduğunu tez-tez hiss edirsiniz?		
10.	Siz çox sürətlə yazırırsınız?		
11.	İstirahət etmək imkanı olduğu halda, Siz özünüz üçün iş, məşğuliyyət axtarırsınız?		
12.	Siz öz sözlərinizə əməl etmədiyiniz vaxtlar olurmu?		
13.	Sizin yaxşı dostlarınız çoxdurmu?		
14.	Həvəslə bağlandığınız işdən başqa birisinə keçid almaq Sizin üçün çətin deyil ki?		
15.	Günah hissi Sizi tez-tezmi incidir?		
16.	Tələsib-tələsmədiyinizdən asılı olmayaraq həmişə tez-tez yeriyirsinizmi?		
17.	Məktəbdə oxuyarkən çətin məsələləri həll edənə qədər onların üzərində işləyirdinizmi?		
18.	Adi hallarda olduğundan daha pis düşünə bildiyiniz hallar olurmu?		
19.	Sizə tanış olmayan insanlarla tez dil tapa bilərsinizmi?		
20.	Görüş və ya söhbət zamanı özünüzü necə aparacağınızı tez-		

	tezmi planlaşdırırsınız?		
21.	Sizə vurulan eyhamlara və edilən zarafatlara həssassanızı və tez özünüzdən çıxırsınız?		
22.	Söhbət zamanı jestlərdən istifadə edirsinizmi?		
23.	Yəqin ki, siz çox vaxt səhər yuxudan təravətli və yaxşı istirahət etmiş halda oyanırsınız?		
24.	Sizin elə fikirləriniz olurmu ki, heç bir kəsin onları bilməsini istəməmişiniz?		
25.	Başqaları ilə məzələnməyi xoşlayırsınızmi?		
26.	Öz fikir və düşüncələrinizi başqalarına bildirməzdən əvvəl əsaslı dərəcədə onları götür-qoy etməyə üstünlük verirsinizmi?		
27.	Pis, qorxulu yuxular tez-tez görürsünüzmü?		
28.	Yeni təhsil materialını adətən asan mənimsəyib yadda saxlaya bilərsinizmi?		
29.	Siz o dərəcədə aktivsinizmi ki, sizə bir neçə saat işsiz qalmaq belə çətindir?		
30.	Əsəbləşib, özünüzdən çıxdığınız anlar olubmu?		
31.	Həddindən artıq darıxdırıcı kompaniyanı canlandıra bilmək Sizə çətin deyil ki?		
32.	Hətta çox vacib olmayan məsələlərin həlli zamanı Siz adətən çox düşürsünüz?		
33.	Hər şeyi ürəyinizə saldığınızı sizə heç deyiblərmə?		
34.	Cəldlik və yaxşı reaksiya tələb edən oyunları oynamaq sizin xoşunuza gəlirmi?		
35.	Əgər bir şey uzun müddət sizdə alınmırsa, adətən bu işdən əl çəkmir, alınmasına çalışırsınız?		
36.	Qısamüddətli də olsa, sizdə öz valideynlərinizə qarşı qıcıqlanma, incimə hissi olurmu?		
37.	Siz özünüzü səmimi və ünsiyyətli insan hesab edirsinizmi?		
38.	Adətən yeni iş başlamaq sizə çətin gəlir?		
39.	Özünüzü başqalarına nisbətən nədə isə pis hesab etmək hissi sizi narahat edirmi?		
40.	Ləng və heç nədə tələsməyən insanlarla iş görmək sizə adətən çətinidir?		
41.	Gün ərzində yorğunluq hiss etmədən davamlı və məhsuldar şəkildə nə ilə isə məşğul ola bilərsinizmi?		
42.	Əl çəkməyiniz lazım olan vərdişlərə maliksinizmi?		
43.	Sizi hərdən problemsiz insan kimi qəbul edirlərmə?		
44.	Siz ancaq sizə qarşı etibarlı və sınınmış simpatiyası olan adamı yaxşı dost hesab edirsiniz?		

45.	Sizi tez hirsləndirmək olurmu?		
46.	Diskussiya zamanı siz adətən uyğun cavabı tez tapırsınızmi?		
–	Siz hər hansı bir işlə yayınmadan, uzun müddət və məhsuldar məşul olmağa özünüzü məcbur edə bilərsinizmi?		
48.	Ümumiyyətlə məlumatınız olmayan şeylər haqqında danışırırsınızmi?		

### **“Temperamentin psixoloji xarakteristikası” metodikasının açarı**

Temperament sorğusu onun aşağıdakı qütb xüsusiyyətlərinə: ekstraversiya – introversiya, rigidlik – plastiklik, emosional qıcıqlanma - emosional müvazinətlik, reaksiyanın tempi (tez – asta), aktivlik (yüksək – aşağı) və bundan başqa sınaqdan keçən insanın verdiyi cavabların səmimiyyətinə diaqnoz qoymaq imkanı verir. Temperamentin hər bir xüsusiyyəti sorğu kodunun köməyi ilə qiymətləndirilir. Bu zaman sətirbəsətir “hə” cavablarını (kodda onların nömrələri göstərilmişdir) toplamaq və alınan cəmi koeffisiyentə (3,2 və ya 1 bal) vurmaq, sonra isə “yox” cavabları həmin qayda ilə işləmək lazımdır. Bundan sonra, temperamentim konkret xüsusiyyətini xarakterizə edən balların ümumi qiyməti hesablanır.

### **Sorğunun kodu**

Temperamentin xüsusiyyətləri	“Bəli” cavabları	Bal	“Xeyr” cavabları	Bal
1. Ekstraversiya	1, 7, 23, 19, 25, 31, 37, 4, 43	3 2	2	1
2. Rigidlik	8, 26, 32, 2, 14, 20, 38, 44	3 2	37 13, 46	2 1
3.Emosional qıcıqlanma	15, 21, 33, 39, 45, 3, 9, 27	3 2 1		
4. Reaksiyaların tempi	4, 16, 28, 10, 22, 34, 40, 46, 17, 29, 37	3 2 1		
5. Aktivlik	5, 11, 17, 23,			



	29, 35, 41, 47, 10	3 1	38	1
6. Səmimilik	30, 36, 42, 48, 6, 12, 18, 25, 24	3 2 1	38	1

İşin sona çatması. Öz cavablarınızın səmimiliyini şkala üzrə müəyyən edin: yüksək – 13 - 20 bal, orta – 8 -12 bal, aşağı - 0 -7 bal (cavablar etibarsızdır). Sonra “Orta qiymətlər və temperament xüsusiyyətlərinin təzahür sahələri” cədvəlinə əsaslanaraq hər xüsusiyyətin təzahür dərəcəsinə müəyyən edin və yazılı qeydiyyat aparın, məsələn:

“Mənim temperamentim çox yüksək ekstraversiya (24 bal), orta plastiklik (7 bal), çox yüksək emosional müvazinətlik (5 bal), cəld reaksiya tempi (14 bal), aşağı aktivliklə (9 bal) xarakterizə olunur.

### **Temperament xüsusiyyətlərinin orta qiymətləri və təzahür zonaları**

Ekstraversiya	Rigidlik	Emosional qıcıqlanma	Reaksiyanın tempi	Aktivlik
22 – 26	16 – 23	18 – 20	20 – 22	24 – 26
Çox yüksək	Çox yüksək	Çox yüksək	Çox cəld	Çox yüksək
17 – 21	12 – 15	14 – 17	14 – 19	21 – 23
Yüksək	Yüksək	Yüksək	Cəld	Yüksək
12 – 16	7 – 11	8 – 12	9 – 13	14 – 20
Orta	Orta	Orta	Orta	Orta
7 – 11	3 – 6	4 – 7	5 – 8	9 – 13
Yüksək	Yüksək	Yüksək	Asta	Aşağı
0 – 6	0 – 2	0 – 3	0 – 4	0 – 8
Çox yüksək introversiya	Çox yüksək plastiklik	Çox yüksək emosional müvazinətlik	Çox asta	Çox aşağı

## K.YUNQA GÖRƏ XARAKTER TİPİNİN TƏYİN OLUNMA METODİKASI

Verilən suala cavab verin (a və ya b cavab variantının altından xətt çəkin)

1.Siz nəyə üstünlük verirsiniz?

- a) bir neçə yaxın dost;
- b) geniş yoldaş kompaniyasına.

2.Hansı kitabları oxumağa üstünlük verirsiniz?

- a) maraqlı süjet xətti olan;
- b) başqasının həyəcanlarını açan.

3.İşləyən zaman nəyə yol verə bilərsiniz?

- a) gecikməyə;
- b) səhvlərə.

4.Əgər siz yalnız hərəkət edirsiniz, onda?

- a) son dərəcədə narahat olursunuz;
- b) son dərəcədə narahatlığınız yoxdur.

5.Siz insanlarla necə ünsiyyət qurursunuz?

- a) tez, asan;
- b) yavaş, ehtiyatlı.

6.Siz özünüzü kəsəyə hesab edirsiniz?

- a) bəli;
- b) xeyr.

7.Siz ürəkdən gülməyə meyllimisiniz?

- a) hə;
- b) yox.

8.Siz özünüzü ... hesab edirsinizmi?

- a) qaradınməz;
- b) söhbətçil.

9.Siz səmimisiniz və ya fikir və duyğularınızı gizli saxlayansınız?

- a) səmimiyyəmə;
- b) fikir və duyğularınızı gizli saxlayanam

10.Siz öz hərəkətlərinizi təhlil etməyi xoşlayırsınız?

- a) bəli;

b) xeyr.

11.Cəmiyyət içində olarkən, Siz nəyə üstünlük verirsiniz?

a) danışmağa;

b) dinləməyə.

12.Siz tez- tezmi özünüzdən narazı olursunuz?

a) bəli;

b) xeyr.

13.Siz nəyisə təşkil etməyi xoşlayırsınız?

a) bəli;

b) xeyr.

14.Siz şəxsi gündəlik aparmaq istərdinizmi?

a) bəli;

b) xeyr.

15.Siz qərar qəbul edəndən sonra onun icrasına tezmi keçirsiniz?

a) bəli;

b) xeyr.

16.Sizin əhvalınız tezmi dəyişir?

a) bəli;

b) xeyr.

17.Siz başqalarını inandırmağı, öz fikirlərinizi qəbul etdirməyi xoşlayırsınız?

a) bəli;

b) xeyr.

18.Sizin hərəkətləriniz?

a) cəlddir;

b) astadır.

19.Siz mümkün ola biləcək xoşagəlməz hadisələrdən narahat olursunuz?

a) tez-tez;

b) nadir hallarda

20.Siz çətin hallarda:

a) kömək üçün müraciət etməyə tələsirsiniz

b) müraciət etmirsiniz

“Şəxsiyyət tipologiyası” metodikasının açarı:

Aşağıdakı variantların cavabları sizin ekstraversiyanız haqqındadır: 1b; 2a; 3b; 5a; 6b; 7a; 8b; 9a; 10b; 11a; 12b; 13a; 14b; 15a; 16a; 17a; 18a; 19b; 20a

Uyğun cavabların sayı hesablanır və 5-ə vurulur:

0-35 introversiya;

36-65 ambiversiya;

66-100 ekstraversiya

## **“EV-AĞAC-İNSAN” C.BUKUN METODİKASI İLƏ ŞƏXSİYYƏTİN TƏDQIQI**

Böyükər, uşaqər, hərəmçinin qrup tədqiqatları üçün nəzərdə tutulub. Bu metodikanın mahiyyəti belədir. Tədqiq olunana ev, ağac və insan şəkli çəkmək məsləhət olunur. Sonra hazırlanmış plan ilə sorğu keçirilir.

R. Berns “Ev-ağac-insan” testindən istifadə edərkən ağac, ev və insanı bir şəkildə, bir səhnədə çəkməyi məsləhət görür. Hesab olunur ki, ev, ağac və insanın arasında olan qarşılıqlı münasibərlər gözlə görülən metaforadır. Əgər bütün şəkli hərəkətə gətirsək onda, bütün bunlar bizim həyatımızda baş verdiyini görürük.

Ev, ağac və insan şəklinin hansı ardıcılıqla çəkilməsi interpretasiyanın xüsusi üsulu ola bilər. Əgər birinci ağac şəkli çəkilirsə, bu insan üçün əsas olan həyati enerjidir; əgər birinci ev şəkli çəkilirsə onda birinci yerdə təhlükəsizlik, müvəffəqiyyət və ya əksinə bu anlayışlara laqeydlik olardı.

## **“EV-AĞAC-İNSAN” TESTİNDƏ ƏLAMƏTLƏRİN İNTERPRETASIYASI**

“Ev”

*Köhnə, uçulmuş ev* - bəzən subyekt bununla öz-özünə olan münasibəti bildirir.

*Uzaqda ev* - rədd edilmək hissi.

*Yaxınlıqda ev* - səmimilik, isti hisslər və qonaqpərvərlik.

*Evin öz şəkli əvəzində planı (yuxarıdan proyeksiya)* - ciddi münaqişə.

*Müxtəlif tikililər* - aqressiya evin faktiki sahibinə qarşı yönəldilmişdir və ya subyektin süni və mədəni standart hesab etdiyi hər şeyin əleyhinə üsyanı.

*Pəncərə qapısı bağlıdır* - subyekt interpersonal münasibətlərdə uyğunlaşmaq iqtidarındadır.

*Qapısı olmayan divara aparan pillələr* - reallığın düzgün qiymətləndirilməsinə ziyan vuran münacişəli vəziyyəti göstərir. Subyektin təkəbbürlü olması (amma, o, özü səmimilik arzusunda ola bilər).

### *Divarlar.*

*Digər tərəfdə təsvir olunmuş arxa divar, qeyri –adidir* - özünə nəzarəti bilərəkdən idarə etməyə cəhdlər, konversiyalara uyğunlaşmaq, amma, bunula belə güclü düşmən tendensiyaları (meylləri) da vardır.

*Arxa divarın konturları digər detallara nisbətən daha qalın (parlaq) görünür* - subyekt reallıqla olan təmasını saxlamaq (itirməmək) istəyir.

*Özülü olmayan divar* - reallıqla zəif kontakt (əgər şəkil aşağıda yerləşibse).

*Özülü konturla xüsusi olaraq göstərilmiş divar* - subyekt münacişəli fikirləri rədd etməyə çalışır, həyəcanlıdır, çətinlik çəkir.

*Üfqi ölçüləri gözə çarpdırılan divar* - zamanda pis oriyentasiya olunmaqdır (keçmişin və ya gələcəyin hakim mövqə tutması). Ola bilsin ki, subyekt mühitin təsirinə qarşı çox həssasdır.

*Divarın böyür konturu çox nazikdir, evə uyğun deyil* - fəlakəti (təhlükəni) qabaqcadan hiss etmə.

*Divarın xətt konturları həddindən çox qalındır* - şüurlu şəkildə kontrolu saxlamağa səy göstərmək.

*Evin ancaq bir divarı təsvir olunmuşdur* - Əgər bu böyür divardırsa, onda insanlardan uzaqlaşmağa və müxalifliyə doğru çox ciddi tendensiyalar mövcuddur.

*Şəffaf divarlar* - vəziyyətə mümkün qədər nəzarət etməyə (təşkil etməyə, ələ almağa) qeyri –şüuri həvəs, tələbat.

*Şaquli ölçüləri qalın çəkilmiş divar* – subyekt həzzi hər şeydən əvvəl fantaziyalarda axtarır və reallıqla lazım olduğundan az əlaqələrə malikdir.

### *Qapılar.*

*Qapıların yoxluğu* - subyekt başqaları ilə səmimi olmaqda çətinlik çəkir (xüsusilə öz ailə çevrəsində).

*Arxa və ya böyük qapılar (bir və ya bir neçə)* - uzaqlaşma, ayrı düşmə, kənar gəzmək.

*Giriş qapıları (bir və ya bir neçə)* - ürəyiaçıqlığın əlamətidir.

*Açıq qapılar* - Əgər bu yaşayış evidirsə, onda bu kənardan gələn isti münasibətlərə olan güclü tələbatı və ya öz səmimiyyətlərini (ürəyiaçıqlıqlarını) göstərmək arzusudur.

*Yan qapılar (bir və ya bir neçə)* - tənhalıq, uzaqlaşma, reallığı qəbul etməmək. Xeyli təkəbbür.

*Çox böyük qapılar* - başqalarından hədsiz dərəcədə asılılıq və ya öz sosial kommunikativliyi ilə hamını təcübləndirmək istəyi.

*Çox kiçik qapılar* – Öz “ Mən”-inə heç kəsi yaxın qoymamaq. Sosial situasiyalarda uyğunsuzluq, qeyri –adekvatlıq və tərəddüd hissi.

*Böyük qıfılı olan qapılar* - düşmənçilik, qapalılıq, bədgümanlıq, müdafiə tendensiyaları.

### *Tüstü*

*Qatı tüstü* - daxili gərginlik (intensivlik tüstünün qatılığı ilə müəyyən olunur).

*Nazik tüstü burumu* - evin emosional istiliyinin az olması.

### *Pəncərələr*

*Birinci mərtəbənin sonunda çəkilmiş pəncərə* - səxslər arası münasibətlərə nifrət. Gerçəklikdən təcrid olunmaq tendensiyası.

*Tam açılmış pəncərələr* - subyekt özünü bir qədər sərbəst və açıq-açığına aparır. Pəncərələrin çoxluğu ünsiyyət bağlamağa hazırlığın olduğunu, pərdələrin yoxluğu isə hissləri gizlətmək həvəsinin olmadığını göstərir.

*Pəncərələr tam bağlıdır (çix pərdələnilib)* - ətraf mühitlə qarşılıqlı əlaqədən narahatlıq (əgər bu subyekt üçün çox əhəmiyyətlidirsə).

*Şüşəsiz pəncərələr* - düşmənçilik, soyuqluq. Aşağı mərtəbədə pəncərələrin olmaması, yuxarı mərtəbədə isə olması real həyat ilə fantaziyalarda olan həyat arasındakı “uçuruma” işarədir.

### *Evin damı*

Dam - fantaziya sahəsidir. Küləyin dağıtdığı dam və baca - simvolik olaraq subyektin hisslərini ifadə edir , onun özündən asılı olmayaraq buyruq qulu olduğunu göstərir.

*Bütün şəkllə uyğun olmayan qalın konturlu dam* - həzz mənbəyi, fantaziyalara qapılmaq (bu da adətən həyəcanla müşayiət olunur).

*Kənarı nazik konturla çəkilmiş dam* - fantaziyaya nəzarətin zəifləməsi üzündən həyəcanlanma.

*Kənarı qalın konturla çəkilmiş dam* – fantaziya üzərində nəzarət (onun cilovlanması) barəsində həddindən çox fikir etmək.

*Aşağı mərtəbə ilə uyğun olmayan dam* - pis şəxsi təşkilatçılıq.

*Damın karnizinin parlaq konturla göstərilməsi və ya onun uzadılması* – çox güclü şəkildə qorunan (adətən bədgümanlıqla) istiqamətlənmə.

### *Otaq*

Assosiasiyalar aşağıdakı səbəblər üzündən yarana bilər:

1. Otaqda yaşayan insan;
2. Otaqda interpersonal münasibətlər;
3. Bu otağın təyinatı (real olan və ya onun adına yazılan). Assosiasiyalar pozitiv və neqativ emosional çalarlarda olur.

*Vərəqdə yerləşməyən otaq* - subyektin müəyyən otaqları təsvir etməməsi otaqlarla və ya onların sakini ilə bağlı xoşagəlməz assosiasiyalardan irəli gəlir.

*Otaq: subyekt ən yaxın otağı seçir* – hər cəydən şübhələnilir.

### *Hamam*

Hamam otağı sanitariya funksiyaları yerinə yetirir. Əgər hamam otağı sərbəllik şəklində təsvir olunubsa, deməli bu funksiyalar pozulmuşdur.

### *Boru*

*Borunun yoxluğu* – subyekt evdə psixoloji istiliyin çatışmamasını hiss edir. *Boru demək olar ki, görünmür (gizlədilmişdir)* - emosional təsirlərdən uzaq durur.

*Əyilmiş boru* - uşaq üçün normaldır; əgər böyüklərdə müşahidə olunursa - aqressiyadır.

*Su boruları* - güclü müdafiə və adətən hər şeydən şübhələnmək.

*Su kəməri (və ya damda olan yağış suyu boruları) boruları* - gücləndirilmiş qorunma (adətən şiddətli bədgümanlıq)

### *Əlavələr*

*Şəffaf, “şüşə” qutu* - Hamıya özünü nümayiş etdirmək həyəcanının simvoludur. Onu özünü nümayiş etdirmək arzusu (ancaq vizual kontakt çərçivəsində) müşayiət edir.

### *Ağaclar*

Çox vaxt müəyyən simaları təmsil edir. Əgər onlar evi “gizlədirlərsə”, dominant valideynlərdən asılılığa güclü tələbat ola bilər.

### *Kollar*

Bəzən insanları təmsil edirlər. Əgər kollar evin ətrafını sıx şəkildə əhatə edirsə - bu, özünü müdafiə baryerləri ilə əhatə etmək arzusundan xəbər verir.

*Kollar əraziyə xaotik şəkildə yayılıbsa və ya yolun hər iki tərəfindədirsə* - bu, real çərçivədə olan cüzi narahatlıqdan və onu nəzarət etməyə olan şüurlu səydən xəbər verir.

*Yaxşı proporsiya və yüngüllüklə çəkilmiş cığır* - fərdin başqaları ilə ünsiyyətdə nəzakətli olduğunu və özünənəzarət edə bildiyini göstərir.

*Çox uzun cığır* - çox vaxt daha adekvat sosiallaşma tələbi ilə müşahidə olunan azaldılmış imkanlar.

*Başlanğıcda çox enli, evə tərəf getdikcə daralan cığır* - səthi mehribanlıq ilə uzlaşan tənha olmaq arzusunu maskalamaq cəhdi.

### *Günəş*

Nüfuz işarəsidir. Çox vaxt istilik və qüvvə mənbəyi kimi qavranılır.

### *Hava (nə cür hava təsvir olunmuşdur)*

Subyektin ətraf mühitlə bağlı olan həyəcanlarını tam əks etdirir. Təsvir olunmuş hava nə qədər xoşagəlməz və pisdirsə, mühit də subyektə bir o qədər düşmənçəsinə və sıxıcı görünür.

### *Rəng*

Rənglərdən istifadə zamanı adətən yaşıl –dam üçün, qəhvəyi - divarlar üçün nəzərdə tutulur. Əgər sarı rəng ancaq evin içində işığı təsvir etmək üçün istifadə edilirsə və bununla gecəni və ya onun yaxınlaşmasını təsvir edirsə, onda subyekt məhz bu hissələrini ifadə edir:

- 1) mühit ona düşmən münasibət bəsləyir,
- 2) onun hərəkətlərini kənar adamlar görməməlidir.

İstifadə olunan rənglərin miqdarı. Yaxşı adaptasiya olunmuş, utancaq və emosional cəhətdən kasıb olan subyekt adətən ən azı iki, ən çoxu isə beş rəngdən istifadə edir. Öz evini 7-8 rənglə rəngləyən subyekt ən yaxşı halda çox qərarsızdır. Ancaq bir rəngdən istifadə edən emosional həyəcanlanmadan qorxur.

*Rəngin seçilməsi.* Subyekt rəngi nə qədər yavaş, inamsızlıqla və çətinliklə seçirsə, onun şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin pozulması ehtimalı da bir o qədər artır.

*Qara rəng* - utancaqlıq, qorxaqlıq.



*Yaşıl rəng* – təhlükəsizlik hissində tələbat, özünü təhlükədən qorumaq. Bu fikir yaşıl rəngin ağac budaqlarını və ya evin damını rəngləmək üçün istifadəsində o qədər də vacib deyil.

*Narıncı rəng* – hissiyatın və düşmənçiliyin kombinasiyasıdır.

*Al qırmızı rəng* - hakimiyyətə güclü tələbat.

*Qırmızı rəng* - böyük həssaaliq. Ətrafdan isti münasibətə tələbat.

*Vərəqin 3 /4 hissəsinin ştrixlənməsi* – emosiyaların ifadə edilməsinə kontrolun çatışmaması.

*Ştrixlərin səklin hüdudlarından kənara çıxması* - əlavə stimullaşdırmaya impulsiv cavab meyli.

*Sarı rəng* - düşmənçiliyin güclü əlamətləri.

### *Ümumi görünüş*

*Şəklin vərəqin qırağında yerləşdirilməsi* – inamsızlıq və təhlükə hissində birləşməsi. Çox vaxt müəyyən zaman ilə bağlı olur:

a) sağ tərəf - gələcək, sol tərəf – keçmiş,

b) otağın təyinatı və yaxud orada daim yaşayan ilə bağlı olan,

c) həyəcanların xüsusiyyətlərini ilə göstərən - sol tərəf - emosional, sağ tərəf - intellektual.

### *Perspektiv*

*“Subyekt üzərində” perspektiv (yuxarıdan –aşağıya baxış)* - subyektin evdə sayılmaması, rədd edilməsi hissini ifadə edir və ya subyekt əlçatmaz hesab etdiyi ailə ocağına tələbat duyur. Perspektiv, şəkil uzaqda təsvir olunub - şərti cəmiyyətdən uzaqlaşma arzusu. İzolyasiya, uzaqlaşma hissi. Əhatəsinə məhdudiyət qoymağa aşkar meyl. Bu şəkli və ya onun təmsil etdiyi simvolu tanımaq, rədd etmək arzusu.

*Perspektiv, “perspektivin itirilməsi” əlamətləri (fərd evin bir tərəfini çəkir, amma digər tərəfdə dam və divarın şaquli xəttini çəkir—dərindən təsvir edə bilmir)* –bu inteqrasiya problemlərinin başlanmasına, gələcək qarşısındakı qorxuya (əgər vertikal yan xətt sağdan keçirsə) qorxuya və ya keçmiş unutmamaq arzusuna (xətt soldan keçirsə) bir işarədir.

*Üçlü perspektiv (üçölçülü, subyekt ən azı dörd ayrıca divar çəkir)* - əhatədə olmaların rəyinə həddən çox aludə olma. Bütün əlaqələri, hətta ən cüzi olanları belə öyrənmək həvəsi.

### *Şəklin yerləşdirilməsi*

*Şəkli vərəqin mərkəzinin üstündə yerləşdirmək* -

- 1) subyekt mübarizə etməyin ağırlığını və məqsədin nisbi əlçatmazlığını hiss edir;
- 2) subyekt öz ehtiyaclarının təminatını fantaziyalarda axtarmağa üstünlük verir (daxili gərginlik);
- 3) subyekt kənarı durmağa meyllidir.

*Şəkli vərəqin tam mərkəzində çəkmək* - müdafiəsizlik və rigidlik (düzxətlik). Psixi müvazinəti saxlamaq üçün qayğıkeş nəzarətə ehtiyac.

*Şəkli mərkəzdən aşağıda yerləşdirmək.* Şəkil vərəqin mərkəzinə nisbətən aşağı olduqca:

- 1) Subyekt özünü narahat və təhlükədə hiss edir və bu onda depressiv əhvali-ruhiyyə yaradır.
- 2) Subyekt özünü reallıqda məhdudlaşdırılmış, buxovlanmış kimi hiss edir.

*Şəkli vərəqin solunda yerləşdirmək* - keçmişə işarədir, impulsivliyi göstərir.

*Şəkli vərəqin sol yuxarı küncündə yerləşdirmək* - yeni təəssürlərdən qaçınmaq meyli. Keçmişə qayıtmaq və ya fantaziyalara dalmaq arzusu.

*Şəkli vərəqin sağ yarısında yerləşdirmək* – subyekt intellektual sahələrdə həzz axtarmağa meyllidir. Öz davranışına nəzarət edir. Diqqəti gələcəkdir.

*Şəkil vərəqin sol küncündən kənara çıxıb* – keçmişə taxılıb qalmaq və gələcəkdən qorxmaq. Azad, səmimi emosional təəssürlərdən həddindən çox narahat olmaq.

*Vərəqin sağ küncündən kənara çıxmaq* – keçmişdən can qırtarmaq üçün gələcəyə “qaçıb getmək” arzusu. Azad, açıq təəssürlərdən qorxmaq. Sərt nəzarəti qoruyub saxlamaq meyli.

*Vərəqin yuxarı kənarından çəkmək* - diqqəti təfəkkürdə və subyektin real həyatda keçirmədiyi həzlərin mənbəyi kimi fantaziyada cəmləmə.

*Konturlar çox düzdür* - rigidlik.

*Həmişə istifadə olunan eskiz konturu* - yaxşı halda xırdaçılıq, dəqiqliyə meyl, pis halda isə dəqiq mövqe tutmaq qabiliyyətinin olmaması.

“Ev” testindəki şəklin işlənilməsi sxemi:

№№	Qeyd olunan əlamət
1.	Sxematik təsvir
2.	Detallaşdırılmış təsvir
3.	Metaforik təsvir
4.	Şəhər evi
5.	Kənd evi
6.	Ədəbi süjetdən və ya nağıl süjetindən götürülmüş
7.	Pəncərələrin olması və miqdarı

8.	Qapıların olması
9.	Tüstülü baca
10.	Pəncərə qapağı
11.	Pəncərələrin ölçüsü
12.	Evin ümumi ölçüsü
13.	Baxçanın olması
14.	İnsanların evdə və ya evin yanında olması
15.	Doqqazın olması
16.	Pəncərə pərdəsinin olması
17.	Bitkilərin olması (miqdarı)
18.	Heyvanların sayı
19.	Peyzaj təsvirinin (buludlar, günəş, dağlar və s.) olması
20.	İntensivlik şkalası (1,2,3) üzrə ştrixlərin olması
21.	İntensivlik şkalası (1,2,3) üzrə xətlərin qalınlığı
22.	Açıq qapı
23.	Bağlı qapı

### “İnsan”

*Baş* - intellekt (nəzarət) sahəsidir. Təxəyyül sahəsidir.

*Böyük baş* - insan fəaliyyətində təfəkkürün əhəmiyyətinə inanmanın qeyri-şüuri qeydi.

*Balaca baş* - untellektual qeyri-adekvatlıq hissi.

*Dəqiq çəkilmiş baş* – utancaqlıq, ürkəklik.

*Baş ən sonda çəkilir* - şəxslərarası münacişə.

*Böyük başlı əksinsli fiqur* - əks cinsin xəyali üstünlüyü və daha yüksək sosial statusu.

*Boyun* - nəzarət sferası (baş) ilə şiddətli həvəs sferası (bədən) arasındakı əlaqənin simvolu olan orqan. Bu, onların koordinasiya əlamətidir.

*Dəqiq göstərilmiş boyun* - qoruyucu intellektual nəzarətə tələbat.

Çox iri boyun - bədən impulslarını dərk etmək, onlara nəzarət etməyə çalışmaq.

*Uzun nazik boyun* - tormozlanma, reqressiya.

*Qısa yoğun boyun* - öz azarlarına və arzularına güzəştə getmək, boğulmamış impulsun ifadəsi.

*Çiyinlər, onun ölçüləri* - fiziki gücün əlaməti və ya hakimiyyət arzusu.

*Həddən artıq böyük çiyinlər* - böyük güc hissi və ya güc və hakimiyyətə görə həddindən çox qayğılanmaq.

*Kiçik çiyinlər* - miskinlik, dəyərsizlik hissi.

*Həddən artıq yəndəmsiz çiyinlər* - həddən artıq ehtiyatlılıq, müdafiə əlaməti.

*Maili çiyinlər* - məyusluq, ümitsizlik, günahkarlıq hissi, həyat eşqinin azlığı.

*Enli çiyinlər* - güclü bədən impulsarı.

“*Bədən*”

*Yöndəmsiz və ya kvadrat bədən* - kişilik əlaməti.

*Çox iri bədən* – cübyektin dərindən dərk etdiyi tələbatlarının ödənilməməsi.

*Normal olmayan çox kiçik bədən* - alçaldılmaq hissi.

“*Sifət*”

Gözlər, qulaqlar, burun, ağız - sifət cizgiləridir. Bunlar xarici stimulların reseptorlarıdır - gerçəklik ilə sensorlu əlaqə yaradırlar.

*Nəzərə çarpdırılmış sifət* - başqaları ilə münasibətlərə görə , öz xarici görünüşünə görə çox güclü təlaş.

*Həddən artıq nəzərə çarpdırılmış çənə* - dominant olmağa tələbat.

*Həddən artıq böyük çənə* - hiss olunan zəifliyin və qərarlılığın kompensasiyası.

*Həddən nəzərə çarpdırılmış qulaqlar* - səs hallyusinasiyalarının mümkünlüyü. Tənqidə qarşı çox həssas olanlarda təsadüf olunur.

Balaca qulaqlar- heç bir tənqidi qəbul etməmək, onu boğmağa səy göstərmək..

*Gözlər yumuludur və ya şlyapa ilə örtulub* - xoşagəlməz vizual təsirlərdən qaçınmağa güclü meyl.

*Gözlərin dəlikləri boş çəkilib* - vizual stimullardan qaçınmağa çox böyük meyl. Düşmənçilik

*Bəzəlmiş gözlər* - kobudluq, daşürəklilik.

*Balaca gözlər* - özünə dalma.

*Boyanmış gözlər* - kobudluq, daşürəklilik.

*Uzun kirpiklər* - işvəkarlıq, yoldan çıxarmağa , şirnikləndirməyə, özünü nümayiş etdirməyə meyillilik.

*Kişi sifətində dolu dodaqlar* - incəlik.

*Kloun ağızı* – məcburi üzügünlərlik, qeyri-adekvat hisslər.

*Çökək ağız* - passivlik.

*Enli, donqar burun* - ironik sosial stereotiplərlə düşünmək tendensiyası, mənfur istiqamətlənmələr.

*Burun pərələri* -primitiv aqressiya.

*Dəqiq çəkilmis dişlər*-aqressiya.

*Aydın olmayan, tutqun sifət* – qorxaqlıq, utancaqlıq.

*Sifətdə yaltaqvari ifadə* - özünü qoruya bilməmək.

*Maskaya oxşaq sifət* – ehtiyatlılıq, qapalılıq, soyuqluq.

*Az tüklü, qısa qaşlar* - nifrət, həssaslıq.

*Saçlar* - cəsurluq əlaməti (qoçaqlıq, qüvvə, yetkinlikliyə meyl)  
*Saçlar güclü ştrixlənib* - təfəkkür və ya təxəyyül ilə bağlı həyəcan.  
*Saçlar ştrixlənməyib, rənglənməyib, bütün kəlləni əhatə edib* - subyekt  
düşmənçilik hissləri idarə edir.

### *Əl, ayaq*

*Əllər* - ən çoxu insanlar arasında münasibətlərdə əhatəyə uyğunlaşmağın ən mukəmməl və həssas alətidir.

*Enli əllər* – fəaliyyətə intensiv meyl.

*Əllər çiyindən və ya ovucdan daha enlidir* – hərəkətlər kifayət qədər nəzarət olunmur və impulsivlik.

*Əllər geniş şəkildə kənara açılıb* –subyekt bəzi fəaliyyət və hərəkətlərin onun nəzarətindən çıxdığını dərk edir.

*Əllər sinədə çarpazlanıb* - düşmənçiliyə və bədgümanlığa istiqamətlənmə.

*Əllər arxada çarpazlanıb* - güzəşt etməyi, kompromisə girməyi (hətta dostları ilə) istəməmək. Aqressiv düşmənçilik meylərinin biruzə verilməsini nəzarət etməyə meyllilik.

*Uzun və əzələli əllər* - subyektin bir kompensasiya kimi fiziki qüvvəyə, cəldliyə, cəsurluğa ehtiyacı var.

*Uzun əllər* - həddən artıq ambisiyalı meylər.

*Sakit və yumşaq əllər* – şəxslərarası münasibətlərdə yaxşı uyğunlaşmaq qabiliyyəti.

*Əllər gərgindir və bədənə yapışıqdır* - yöndəmsizlik, rigidlik.

*Çox qısa əllər* - qeyri-adekvatlıq hissi və heç bir meylin olmaması.

*Çox iri əllər* – sosial münasibətlərdə daha yaxşı uyğunlaşmağa tələbat, qeyri-adekvatlıq hissi, impulsiv davranışa meyillilik.

*Əllərin olmaması* - yüksək intellekt və qeyri-adekvatlıq hissi.

*Sol tərəfdə alın və ya qolun deformasiyası və ya nəzərə çarpdırılması* –sosial münasibət.

*Əllər bədənə yaxın çəkilib* - gərginlik

*Kişidə iri əllər və ayaqlar* –kobudluq, mərhəmətsizlik.

*Daralan əllər və ayaqlar* - qadınlıq və zəriflik

*Uzun əllər-nəyi isə əldə etmək*, nail olmaq arzusu.

*Uzun və zəif əllər* - qayğıya ehtiyac, asılılıq.

*Ətrafa yönəlmiş, nəyi isə götürən əllər* - bağlılıq, sevgiyə ehtiyac, asılılıq.

*Böyürlərə uzadılmış əllər* - sosial əlaqələrdə çətinlik, aqressiv impulslara qarşı qorxu.

*Güclü əllər* - enerjililik, aqressivlik.

*İncə, gücsüz əllər* - əldə olunan nailiyyətin kifayət olmadığını hiss etmək.

*Boks əlcəyinə oxşaq əllər* - aradan götürülmüş aqressiya.

*Əllər arxada və ya ciblərdə* - günahkarlıq, özünə güvənməmək hissi.

*Əllər aydın çəkilməyib* – fəaliyyətdə və sosial münasibətlərdə özünəinamın azlığı.

*Əllər böyükdür* - hiss olunan günahkarlığın və zəifliyin kompensasiyası.

*Qadın fiqurasında əllər yoxdur* -sevməyən, inkar edən, tərəf tutmayan ana fiqurası kimi qəbul olunur.

*Barmaqlar kəsilib* – aradan götürülmüş aqressiya, qapalılıq.

*İri barmaqlar* - kobudluq, mərhəmətsizlik, aqressiya.

*Beşdən çox barmaq*- aqressivlik, ambisiyalar.

*Ovucsuz barmaqlar* - kobudluq, mərhəmətsizlik, aqressivlik.

*Beşdən az barmaq* - asılılıq, gücsüzlük.

*Uzun barmaqlar* - açıq aqressiya.

*Barmaqlar yumuruğa bükülüb* - üsyankarlıq, etiraz.

*Yumruqlar bədəndən uzaqdadır* –açıq etiraz.

*Mismara oxşaq iri barmaqlar* - düşmənçilik.

*İlmə ilə sarılmış eyni boyda barmaqlar* – aqressiv hissə qarşı şüurlu cəhd.

*Proporsional olmayan uzun ayaqlar* - müstəqilliyə olan böyük tələbat və ona böyük həvəs.

*Ayaqlar çox qısadır* - fiziki və ya psixoloji narahatlıq hissi.

*Şəkil daban və ayaqdan başlayır* - qorxaqlıq.

Dabanlar təsvir olunmayıb - qapalılıq, çəkingənlik.

*Ayaqlar geniş açılıb* - açıq etinasızlıq (tabe olmamaq, saymamazlıq).

*Eyni ölçüdə olmayan ayaqlar* - müstəqilliyə can atmaqda ambivalentlik.

*Ayaqlar yoxdur* - qapalılıq, utancaqlıq.

*Ayaqlar xüsusi qeyd olunub* - kobudluq, mərhəmətsizlik.

*Dabanlar* - şəxslərarası münasibətlərdə hərəkətlilik (fizioloji və ya psixoloji) əlaməti.

*Dabanlar qeyri - proporsional olaraq uzundur* - təhlükəsizliyə ehtiyac. Cəsurluğu nümayiş etdirməyə ehtiyac.

*Dabanlar qeyri - proporsional olaraq balacadır* - asılılıq, qapalılıq.

### *Durunuş*

*Sifət elə çəkilib ki, boyunardı görünür* - qapalılıq tendensiyası.

*Baş profildən, bədən anfasdan çəkilib* - sosial əhatə və ünsiyyətə olan tələbatdan irəli gələn həyəcan.

*Stulun kənarında oturan adam* – vəziyyətdən çıxış yolu tapmaq arzusu, qorxu, tənhalıq, şübhəlilik.

*Qaçan insan şəkli* - kimdənsə qaçmaq, gizlənmək arzusu.

*Sağ və ya sol tərəfində görünəcək dərəcədə mütənasibliyi pozulmuş insan* - çəxsi müvazinətin olmaması.

*Bəzi bədən hissələri olmayan insan* - insanı ümumi halda və ya onun görünməyən hissələrini (aktual və ya simvolik şəkildə təsvir olunmuş) inkar etmək.

*Kor –koranə qaçan insan* - panik qorxular.

*Yüngül addımlarla qaçan insan* - yaxşı uyğunlaşmaq.

*Tam profildən çəkilməmiş insan* – ciddi uzaqlaşma, qapalılıq, müxalif tendensiyalar.

*Ambivalent profil* – bədən müəyyən hissələri digər hissələrə nisbətən başqa tərəfdən təsvir olunublar, müxtəlif tərəflərə baxırlar - xoşagəlməz vəziyyətdən yaxa qurtarmaq üçün söylə xüsusi güclü frustrasiya.

*Dayanıqsız ayaqüstü fiqur* - gərginlik

*Kukla* - güzəştə getmək, ətrafın hakim mövqeyindən həyəcan keçirmək.

*İnsan fiquru yerinə robot* - şəxsiyyətlənməyə son, xarici nəzarət qüvvələrini hiss etmək.

*Əcinə qarısı fiquru* - qadınlara açıq düşmənçilik.

*Kloun, karikatura* - tam keyfiyyətlərə malik olmamağa və cəmiyyətdən gələn soyuqluğa görə yeniyetmələrə xas olan düşmənçilik, özünəniifrət hissi.

#### *Fon, əhatə*

*Buludlar* - qorxu dolu həyəcan, ehtiyat etmə, depressiya.

*Hasar, yerin konturu* – müdafiə olunmamaq.

*Küləkdə yeriyən insan fiquru* - sevgiyə, bağlılığa, isti qayğıya tələbat.

*Bünövrənin (yerin) konturları* – müdafiə olunmamaq. Şəklin bütövlüyünü konstruksiya etmək üçün zəruri olan istinad nöqtəsini təmsil edir. Ona sabillik verir. Bu xəttin mənası bəzən subyekt tərəfindən ona verilən keyfiyyətdən asılıdır, məsələn, "oğlan nazik buz üstündə sürüşür". Bünövrəni çox vaxt evin və ya ağacın, çox az hallarda adamın altında çəkirlər.

*Silah* - aqressivlik.

#### *Çoxplanlı ölçülər*

*Qırıq xətlər, silinmiş detallar, boş yer buraxmaq, ştrixləmə* - münaqişə sferası.

*Düymələr, ciblər, kəmərin pilyi, fiqurun nəzərə çarpan şaquliliyi* - asılılıq  
*Bərk, parlaq və yüngül xəttlərin kombinasiyası, böyük əl barmaqları, boyanmış gözlər, barmaqlar, saçlar. Geniş qoyulmuş ayaqlar durunuşu* - kobudluq, mərhəmətsizlik

*Kontur, sıxma, ştrixləmə, yerləşdirmə*

*Əyri xətlərin azlığı, iti bucaqların çoxluğu* - pis adaptasiya olunma, aqressivlik.

*Yumrulanmış xəttlər* –qadınlıq.

*Möhkəm, parlaq və yüngül konturların kombinasiyası* - kobudluq, mərhəmətsizlik.

*Qeyri –parlaq və aydın olmayan konturlar* – qorxaqlıq, utancaqlıq.

*Enerjili, inamlı ştrixlər* - inadlılıq, təhlükəsizlik.

*Eyni parlaqlığı olmayan xətlər* - gərginlik.

*Nazik, uzun xətlər* - gərginlik.

*Fiquru əhatəyə alan, qırılmayan, nəzərə çarpdırılan kontur* - izolyasiya.

*Eskiz konturları* - həyəcan, utancaqlıq.

*Konturun qırılması* - münaqişə sferası.

*Nəzərə çarpdırılan xətlər* - həyəcan, müdafiəsizlik. Münaqişə sferası.

*Regressiya (xüsusilə nəzərə çarpdırılan detala qarşı).*

*Diş-diş, əyri xətlər* - qabalıq, düşmənçilik.

*İnamlı sərt xətlər* - ambisiyalar, səy.

*Parlaq xətt* - kobudluq.

*Güclü təzyiq* - enerjililik, inadlılıq. Böyük gərginlik.

*Xüsusi təfəssilatı ilə detallaşdırma* – sıxıntı, xırdaılıq

### *Binada orientasiya*

*Şəkili təhlil etmə zamanı onu tənqidi qiymətləndirmə bacarığı* – reallıqla itirilməmiş ünsiyyətin meyarları.

*Tapşırığın minimal etirazla qəbulu* – yaxşı başlanğıc, ardınca yorğunluq və rəsm çəkiminin dayandırılması.

*Şəkilə görə üzrxahlıq* – özünə inamın azlığı.

*Şəkil çəkmə prosesində sürət və məhsuldarlığın azalması* – çox tez gücdən düşmə.

*Şəklin adı* – ekstraversiya, dəstəyə ehtiyac. Xırdaçılıq.

*Şəklin sol yarısının vurğulanması* – qadın cinsi ilə eyniləşdirmə.

*Çətinliklərə baxmayaraq, inadla rəsm çəkir* – yaxşı proqnoz, enerjilik.

*Müqavimət, rəsm çəkməkdən imtina* – problemlərin gizlədilməsi, özünü meydana çıxarmaqdan çəkinmə.

### *“Ağac”*

K.Kox üzrə interpretasiya K. Yunq müddəələrindən qaynaqlanır (ağac – ayaq üstə duran insan simvoludur).

*Köklər* – kollektivçilik, qeyri – iradilik.

*Gövdə* - impulslar, instinktlər, primitiv mərhələlər.

*Budaqlar* – passivlik və ya həyatla qarşıdurma.



Ağac rəsminin interpretasiyası özündə daimi özəyi (köklər, gövdə, budaqlar) və bəzək elementlərini (yarpaqlar, bəhrə, peyzaj) cəmləşdirir.

Qeyd etdiyimiz kimi, K.Koxun interpretasiyası əsasən psixiki inkişafın xüsusiyyətlərinin və patoloji əlamətlərinin aşkarlamasına yönəldilmişdir. Bizim fikrimizcə, bu interpretasiyada bir sıra ziddiyyətlər var və həm də çətin dəqiqləşdirilən anlayışlardan istifadə olunur.

Məsələn, “dairəvi ağac çətiri”, “enerji çatışmazlığı”, “mürgüləmə” kimi əlamətlərin interpretasiyasında və eyni zamanda “müşahidə qabiliyyəti”, “güclü təxəyyül”, “tez-tez düzüb-qoşan,” və ya: “cəmlənməsinin çatışmazlığı”, - nəyin?

Bu anlayış arxasında hansı reallıq durur? Bu naməlum qalır. Bundan əlavə əlamətlərin şərh zamanı adi anlayışlardan hədsiz istifadə olunur. Məs. “boşluq”, “təşəxxüslülük”, “təmtəraqlılıq”, “səthi”, “bayağı”, “alçaq”, “dardüşüncəli”, “ədəbazlıq”, “ikiüzlülük”, “rəsmiyyətperəstlik”, “əcaiblik”, “saxtalıq” və elə burada da “konstruktivlik qabiliyyətli”, “təsnifləşdirmə bacarığı”, “texniki istedad” kimi birləşmələr; və ya “şəxsi intizam”, “soyuqqanlılıq”, “tərbiyəlilik” — təşəxxüslülük”, “lovğalılıq”, “laqeydlik”, “biganəlik”.

Diqqət çəkmək lazımdır ki, psixoloji məsləhət prosesində normal insanlarla ünsiyyət zamanı onların ünvanına bu cür epitetlər söyləmək yol verilməzdir. Bununla əlaqədar biz, müasir ədəbiyyatda işıqlandırılmış və bizim fikrimizcə psixoloji məsləhətlər zamanı gündəlik təcrübədə istifadəsi məqsədəuyğun sayılan interpretasiya variantını təklif edirik.

*Yer vərəqin sağ kənarı istiqamətinə yüksəlir* – ruh yüksəkliyi, şənlik.

*Yer vərəqin sağ kənarı istiqamətinə enir* – gücün azalması, ruh düşkünlüyü.

### *Köklər*

*Köklər gövdədən gödəkdir* – gizlədilmiş, qapalı olanı görmək istəyi.

*Köklər gövdəyə bərabərdir* – çox güclü maraq, artıq problem təşkil edir.

*Köklər gövdədən böyükdür* – intensiv maraq, həyəcan doğura bilər.

*Köklər xətlə işarələnib* – gizli saxlanılana qarşı uşağ davranışı.

*İki xətt şəkilli köklər* – reallığın qiymətləndirilməsində düşüncəlilik və seçmə qabiliyyəti; bu köklərin mütəlif formada olması tanış olmayanların çevrəsində və ya yaxınların əhatəsində yaşamaq, bəzi tendensiyaları boğmaq və ya ifadə etmək arzusunu ilə bağlı ola bilər.

*Simmetriya* - ətraf ələmlə uzlaşma görüntüsü yaratmaq istəyi. Aqressivliyi cilovlamaq cəhdi. Hisslərə münasibətdə mövqe seçimi zamanı tərəddüd, daxili konfliktə gətirib çıxara biləcək dərəcədə abivalentlik. Tormozlanmış mənəvi problemlər.

*Vərəqdə ikili yerləşmə* - keçmişə, rəsmdə əks olunana, yəni öz hərəkətinə münasibət. İkili istək – ətrafın çərçivəsində müstəqillik və müdafiə. Mərkəzi

mövqe - ətrafdakıqlarla uzlaşma, tarazlıq tapmaq istəyi. Vərdişlərə istinad edən sərt və dəyişilməz sistemə ehtiyacı əks etdirir.

*Soldan sağa yerləşmə* - ətraf aləmə, gələcəyə istiqamətlənmə artır. Ad-sana istinad etmək tələbatı; ətraf aləmlə uzlaşma axtarıqları; şöhrətpərəslik, özünü başqalarına zorla qəbul etdirmək cəhdi, tərkdilmə hissi; davranışda tərəddüdlər mümkündür.

### *Yarpaqların forması*

*Ağac çətirinin yumru forması* – coşqunluq, emosionallıq.

*Yarpaqlarda dairələr* – sakitləşdirici və mükafatlandırıcı hisslərin axarışı; tərkdilmə və peşmançılıq.

*Budaqlar aşağı sallanıb* – cəsarətin itirilməsi, səylərdən imtina.

*Budaqlar yuxarı uzanıb* – entuziazm, hakimiyyətə can atma.

*Budaqlar müxtəlif istiqamətlərə uzanıb* - özünütəsdiqin, əlaqələrin axtarışı; qərarlılıq; ətrafdakılara qarşı həssaslıq ona zidd deyil.

*Yarpaqlar – seyrək və ya sıx tordur* – problemlə vəziyyətlərdən yan keçməkdə az və ya çox zirəklik.

*Yarpaqlar əyri xətlərdən ibarətdir* – həssaslıq, ətrafdakıları aşkar qəbul etmə.

*Bir rəsmdə açıq və örtülü yarpaqlar* – obyektivlik axtarışı.

*Örtülmüş yarpaqlar* – öz daxili aləmini uşaq üsulları ilə qorumaq.

*Örtülmüş sıx yarpaqlar* – özünü biruzə verməyən aqressivlik.

*Rəsmə tamlığı ilə əlaqəsi olmayan yarpaq detalları* – xırda əlamətləri ümumi hadisənin xüsusiyyəti kimi qəbul edən mülahizələr.

*Budaqlar gövdənin bir sahəsindən çıxır* – uşaqların müdafiə axtarıqları, yeddi yaşlı uşaq üçün norma.

*Budaqlar bir xətlə çəkilib* – xoş olmayan reallıqdan uzaqlaşmaq, onu transformasiya etmək və bəzəmək cəhdi.

*Yoğun budaqlar* – həqiqətin düzgün seçilməsi.

*Yarpaq - ilmələr* – öz cazibəsini istifadə etməyə üstünlük verir.

*Yarpaqlarda ziqzaqlar* – gizlilik və ehtiyat.

*Tor kimi yarpaqlar* – mənfi hisslərdən uzaqlaşma.

*Naxışa bənzərən yarpaqlar* – məlahət, üzgülərlik, cazibədarlıq.

*Palma ağacı* – yerdəyişməyə can atma.

*Söyüd ağacı* – enerji və ehtiras qıtlığı, möhkəm dayaq və pozitiv əlaqələr axtarışı; keçmişə və uşaqlıq təcrübəsinə qayıdış; qərarlar qəbulunda çətinliklər.

*Qaralama, ştrixləmə* – gərginlik, həyəcan.

*Gövdə qaralanıb* – daxili həyəcan, şübhə, tərkd olunma qorxusu, gizli aqressiya.

*Gövdə* - anaya bənzəmək, hər işi onun kimi etmək arzusu və ya ataya bənzəmək, onunla gücünü sınamaq, uğursuzluqları təhlil etmək.

*Gövdə çatlamış gümbəz formasında* – xaricdən məcburiyyəti kəskin hiss etmək və ona müqavimət göstərə bilməmək.

*Yarpaq çətirində ayırıcı xətt* - passivlik, yumşaqlyq, üzüyola olmaq.

*Bir xətdən ibarət gövdə* - ətrafa real baxmaqdan imtina.

*Gövdə nazik xətlə, ağacın çətiri isə yoğun xəttlə çəkilib*– özünü təsdiq etməyi bacarır və azad hərəkət edə bilər.

*Yarpaqlar nazik xətlərlə çəkilib* – böyük həssaslyq, təsirlənmə qabiliyyəti.

*Gövdə sərt xətlərlə çəkilib* - qətiyyət, aktivlik, məhsuldarlyq .

*Gövdənin xətləri düzdür* – çeviklik, zirklik, həyəcanly faktlar üzərində yubanmamaq.

*Gövdənin xətləri əyridir* – fəallıq maneələrin keçilməzliyi haqqındakı fikirlər və həyəcanlar ucbatından tormozlanır.

*“Vermişel”*—sui – istifadə məqsədilə qapalılyq, gözlənilməyən hücumlar, gizlin qəzəb.

*Budaqlar gövdə ilə əlaqəsizdir* – istəklərə uyğun olmayan reallıqdan uzaqlaşma, ondan arzulara və oyunlara “qaçmaq”.

*Gövdə açıqdır və yarpaqlarla əlaqəlidir* – yaxşı intellekt, normal inkişaf, daxili aləmini qoruyub saxlamaq istəyi.

*Gövdə yerdən aralıdır* - ətraf aləmlə əlaqələrin azlyğı; gündəlik və mənəvi həyat az əlaqəlidir.

*Gövdə aşağıda məhduddur* – bədbəxtlik hissi; dayağ axtarışı.

*Gövdə aşağıda genəlidir* – öz dairəsində etibarly vəziyyət axtarışı.

*Gövdə aşağıda daralır* – arzulanan dəstəyi verməyən mühitdə təhlükəsizlik hissi, təcrid olunma və özünü narahat dünyaya qarşı təsdiqləmək istəyi.

*Ümumi hündürlük* – *vərəqin aşağı dördü biri* - asılılyq, özünəinamın azlyğı, hakimiyət barədə kompensator (əvəzini çıxmaq) arzular.

*Vərəqin aşağı yarısı* – az biruzə verilən asılılyq və qətiyyətsizlik.

*Vərəqin dördü üçü* – mühitə yaxşı uyğunlaşmaq.

*Vərəq bütövlükdə istifadə olunub* – nəzərə çarpmaq, başqalarına güvənmək, özünü təsdiqlənmək istəyi.

*Çətirin hündürlüyü* – (səhifə səkkiz hissəyə bölünür).

*1/8* – müqavimət və nəzarət çatışmazlyğı – 4 yaşında uşaq üçün norma;

*¼* - öz təcrübəsini dərk etmə və hərəkətlərinə nəzarət bacarılyğı;

*¾* - yaxşı nəzarət və öz təəsüratını təhliletmə.

*½* - ümidlər, tarazlayıcı arzular.

*5/8* – intensiv mənəvi həyat.

*6/8* – çətirin hündürlüyü zehni inkişafdən və mənəvi maraqlardan birbaşa asılıdır.

*7/8* – yarpaqlar demək olar bütü səhifəni tutur – arzulara “qaçmaq”.

## *Təsvirin xüsusiyyətləri*

*İti zirvə* - həqiqi və ya zənn edilən, şəxsən yönəldilmiş kimi qavranılan təhlükədən qorunur;

-başqalarına təsir etmək istəyi, hücumu keçir və ya qorunur, ünsiyyətdə çətinliklər;

-natamamlıq hissini kompensasiya etmək istəyir; hakimiyyətə can atır;

-tərk edilmə hissinə görə və möhkəm mövqe yaratmaq üçün təhlükəsiz məkan axtarışı, mehribanlığa tələbat.

*Ağacların çoxluğu (bir vərəqdə bir neçə ağac)* – uşaq davranışı, tədqiq olunan verilmiş təlimatlara riayət etmir.

### **ÖZÜNÜQIYMƏTLƏNDİRMƏ DIAQNOSTİKASININ Ç. D. SPİLBERQER, Y. L. XANİNİN METODİKASI**

Bu mətn hal-hazırda həyəcan (reaktiv həyəcan bir əhval kimi) səviyyəsinin və şəxsi həyəcanlılığın (insanın sabit xüsusiyyəti kimi) qiymətləndirilməsi üçün etibarlı və məlumatverici üsuldur. Şəxsi həyəcanlılıq hissi bir çox vəziyyətləri özü üçün təhlükə kimi qavramaq, bu vəziyyətlərə həyəcanla cavab vermək kimi sabit meyli xarakterizə edir.

*Reaktiv həyəcanlılıq* gərginlik, narahatlıq, əsəbiliklə xarakterizə olunur. Çox yüksək reaktiv həyəcan diqqətin pozulmasına, bəzən incə koordinasiyanın pozulmasına gətirib çıxara bilər.

Şəxsiyyətin çox yüksək həyəcanlılığı əsəbi münaqişənin, emosional və əsəbi gərginliklərin və psixosomatik xəstəliklərin olmasından birbaşa asılıdır.

Amma həyəcanlılıq başlanğıcdan neqativ xüsusiyyət olmayıb. Həyəcanlılığın müəyyən səviyyəsi təbiidir və aktiv şəxsiyyətin mütləq xüsusiyyətidir. Bu zaman “faydalı həyəcanın” optimal fərdi səviyyəsi mövcud olur.

Özünüqiymətləndirmə şkalası reaktiv (RH N1 – N20-yə qədər olan mülahizələr) və şəxsiyyətə aid (ŞH, N21-dən N40-a qədər olan mülahizələr) həyəcanlılıqları ayrı-ayrılıqda qiymətləndirən iki hissədən ibarətdir. RH və ŞH göstəriciləri  $RH = \sum 1 - \sum 2 + 50$  formulu ilə hesablanırlar, burada  $\sum 1$  – şkalanın 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18-ci bəndləri üzrə üstündən cızıq çəkilmiş rənglərin cəmidir.  $\sum 2$  – isə bütün qalan üstündən cızıq çəkilmiş rəqəmlərin (1, 2, 5, 8, 10, 15, 16, 19, 20-ci bəndlər üzrə) cəmidir.

$\text{ŞH} = \sum 1 - \sum 2 + 35$ , burada  $\sum 1$  – şkalanın 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40-cı bəndlər üzrə üstündən cızıq çəkilmiş

rəqəmlərin cəmidir:  $\sum 2$  – isə 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39-cu bəndlər üzrə qalan üstündən cızıq çəkilmiş rəqəmlərin cəmidir.

İnterpretasiya zamanı nəticəni belə qiymətləndirmək olar: 30-a qədər - *aşağı həyəcanlılıq*: 31-45 – *orta həyəcanlılıq*: 46 və ondan çox isə *yüksək həyəcanlılıq*dir.

Orta həyəcanlılıq səviyyəsindən xeyli kənara çıxma, yüksək həyəcanlılıq insanın mütəxəssis kimi qiymətləndirilməsi situasuyalarında onun güclü həyəcan vəziyyətinə düşməyə meyilli olmasını göstərir. Bu halda situasiyanın və məsələlərin subyektiv qiymətini aşağı salmaq və diqqəti fəaliyyətin dərinədən düşünülməsinə və uğura inam hissənin formalaşmasına vermək lazımdır.

## CAVAB BLANKI

### Özünüqiymətləndirmə şkalası (Ç.D. Spilberq, Y.L.Xanin)

Soyad \_\_\_\_\_ tarix \_\_\_\_\_

Təlimat: Aşağıda verilmiş cümlələrin hər birini diqqətlə oxuyun və BU ANDA özünüzü necə hiss etməyinizdən asılı olaraq sağdakı uyğun rəqəmin üstündən xətt çəkin. Suallar üzərində çox düşünməyin, çünki düzgün və ya qeyri-düzgün cavablar yoxdur.

	Yox, bu belə deyil	Yəqin belədir	Düzdür	Tamamilə doğrudur
1. Mən sakitəm	1	2	3	4
2. Məni heç bir təhlükə gözləmir	1	2	3	4
3. Mən gərginəm	1	2	3	4
4. Mən təəssüf hissi keçirirəm	1	2	3	4
5. Mən özümü azad hiss edirəm	1	2	3	4
6. Mən dilxoram	1	2	3	4
7. Məni mümkün uğursuzluqlar narahat edir	1	2	3	4
8. Mən özümü dincəlmiş kimi hiss edirəm	1	2	3	4
9. Mən qorxuya düşmüşəm	1	2	3	4
10. Mən daxili məmnunluq hiss edirəm	1	2	3	4
11. Mən özümə əminəm	1	2	3	4
12. Mən əsəbiləşirəm	1	2	3	4

13. Mən özümə yer tapa bilmirəm	1	2	3	4
14. Mənim əsəblərim tarıma çəkilib	1	2	3	4
15. Mən sıxıntı, gərginlik hiss etmirəm	1	2	3	4
16. Mən məmnunam	1	2	3	4
17. Mən fikirliyəm	1	2	3	4
18. Mən həddindən çox həyəcanlanmışam və özümdə deyiləm	1	2	3	4
19. Mən şadam	1	2	3	4
20. Mənə çox xoşdur				

Özünü qiymətləndirmə şkalası (Ç.D.Spilberq, Y.L.Xanin)					
Cavab blankı					
soyadı			tarix		
Təlimat: aşağıdakı cümlələri diqqətlə oxuyun və adətən özünüzü necə hiss etməyinizdən asılı olaraq, sağdakı rəqəmlərdən uyğun olanını qaralayın. Suallar ətrafında çox düşünməyin, çünki burada düzgün və ya səhv cavablar yoxdur.					
	cavab	Yox, bu belə deyil	Yəqin, belədir	Düzdür	Tamamilə doğrudur
1.	Mən sakitəm	1	2	3	4
2.	Məni heç bir təhlükə gözləmir	1	2	3	4
3.	Mən gərginəm	1	2	3	4
4.	Mən təəssüf hissi keçirirəm	1	2	3	4
5.	Mən özümü azad hiss edirəm	1	2	3	4
6.	Mən dilxoram	1	2	3	4
7.	Məni mümkün uğursuzluqlar narahat edir	1	2	3	4
8.	Mən özümü dincəlmiş kimi hiss edirəm	1	2	3	4
9.	Mən qorxuya düşmüşəm	1	2	3	4
10.	Mən daxili məmnunluq	1	2	3	4

	hiss edirəm				
11.	Mən özümə əminəm	1	2	3	4
12.	Mən əsəbiləşirəm	1	2	3	4
13.	Mən özümə yer tapa bilmirəm	1	2	3	4
14.	Mənim əsəblərim tarıma çəkilib	1	2	3	4
15.	Mən sıxıntı, gərginlik hiss etmirəm	1	2	3	4
16.	Mən məmnunam	1	2	3	4
17.	Mən fikirliyəm	1	2	3	4
18.	Mən həddindən çox həyəcanlanmışam və özümdə deyiləm	1	2	3	4
19.	Mən şadam	1	2	3	4
20.	2Mənə çox xoşdur	1	2	3	4

Cavab blankın üz tərəfi

Özünü qiymətləndirmə şkalası (Ç.D.Spilberq, Y.L.Xanin)					
Cavab blankı					
soyadı			tarix		
Təlimat: aşağıdakı cümlələri diqqətlə oxuyun və adətən özünüzü necə hiss etməyinizdən asılı olaraq, sağdakı rəqəmlərdən uyğun olanını qaralayın. Suallar ətrafında çox düşünməyin, çünki burada düzgün və ya səhv cavablar yoxdur.					
	cavab	Yox, bu belə deyil	Yəqin, belədir	Düzdür	Tamamilə doğrudur
21	mən həzz alıram	1	2	3	4
22	mən çox tez yoruluram	1	2	3	4
23	mən asanlıqla ağlayıram	1	2	3	4
24	mən də başqaları kimi xoşbəxt olmaq istərdim	1	2	3	4
25	mən yetərinə tez qərar qəbul etmədiyimə görə tez-tez udzuram	1	2	3	4
26	adətən mən özümü gümrah hiss edirəm	1	2	3	4
27	mən sakitəm, soyuqqanlıyam,	1	2	3	4

	təmkinliyəm				
28	gözlənilən çətinliklər adətən məni çox narahat edir	1	2	3	4
29	mən xırdalıqlara görə çox narahatçılıq keçirirəm	1	2	3	4
30	mən xoşbəxtəm	1	2	3	4
31	mən hər şeyi ürəyimə salıram	1	2	3	4
32	mənə özüməinamım çamır	1	2	3	4
33	mən mən özümü əhlükəsizlikdə hiss etmirəm	1	2	3	4
34	mən kritik vəziyyət və çətinliklərdən uzaq olmağa çalışıram	1	2	3	4
35	mən bikiyə oluram	1	2	3	4
36	mən razıyam	1	2	3	4
37	hər cür xırdalıqlar məni diqqətimdən yayındırır və narahat edir	1	2	3	4
38	təəssüfləndiyim məqamlarımı çox ürəyimə salıram və bunu uzun zaman unuda bilmirəm	1	2	3	4
39	mən təmkinli adamam	1	2	3	4
40	mən öz işlərim və qayğılarım barədə düşünəndə çox həyəcanlanıram	1	2	3	4

blankın astar üzü

Aşağı dərəcəli həyəcanlılıq, əksinə, fəaliyyətə diqqət artımı və məsuliyyət artımı tələb edir. Lakin bəzən çox aşağı həyəcanlılıq testi cavablandırılan zaman şəxsin özünü daha təmkinli göstərmək istəyi ilə gərginliyi "sıxışdırmaq" nəticəsi ola bilər.

Göstəriciləri özünü idarə etmə məqsədilə məsləhət kimi istifadə etmək olar.



Həyəcan hissəsinin dinamikasının qiymətləndirilməsi üçün (məs., aytotreninq kursundan əvvəl və sonra) testin birinci hissəsini istifadə etmək olar (ifadələr № 1-20) və ya doldurulmasına 10-15 saniyə sərf olunan qısaltılmış variantı cavablandırmaqla

Formula  $\sum 1 - \sum 2 + 15$

$\sum 1 - 2, 5$  cavabların qaralanmış rəqəmlərin cəmi;

$\sum 2 - 1, 3, 4$  cavabların rəqəm cəmi.

Göstəricilərin həddi 5-dən 20-dək dəyişir.

### CAVAB BLANKI

Özünü qiymətləndirmə şkalası

Soyadı \_\_\_\_\_ tarix \_\_\_\_\_

Təlimat: aşağıdakı cümlələri diqqətlə oxuyun və bu an özünüzü necə hiss etdiyinizdən asılı olaraq, sağdakı rəqəmlərdən uyğun olanı qaralayın. Suallar ətrafında çox düşünməyin, çünki burada düzgün və ya səhv cavablar yoxdur.

	cavab	Yox, bu belə deyil	Yəqin, belədir	Düzdür	Tamamilə doğrudur
1	mən özümü sərbəst hiss edirəm	1	2	3	4
2	mən əsəbləşirəm	1	2	3	4
3	mən sıxılmıram	1	2	3	4
4	mən razıyam	1	2	3	4
5	mən qayğılanıram	1	2	3	4

### HƏYƏCAN SƏVİYYƏSİNİN ÖLÇÜLMƏSİNİN TEYLOR METODİKASI T.A. NEMÇİNOV UYGUNLAŞMASI

Sorğu vərəqi 50 ifadədən ibarətdir. Rahatlıq üçün hər ifadə ayrıca vərəqdə təqdim olunur. Təlimata görə sınıyan şəxs vərəqlərdə olan ifadələrlə razı olub – olmamasından asılı olaraq, onları sağa-sola yığır. Testləşdirmə 15-30 dəqiqə çəkir.

Test mətni

1. Adətən mən sakitəm və məni özümdən çıxartmaq asan deyil.
2. Mənim əsəblərim başqa adamlarinkından artıq pozulmayıb.

3. Məndə nadir halda qəbzlik olur.
4. Məndə nadir halda baş ağrıları olur.
5. Mən nadir halda yoruluram.
6. Mən demək olar ki, həmişə özümü xoşbəxt hiss edirəm.
7. Mən özümə əminəm.
8. Mənim üzüm heç vaxt qızarmır.
9. Dostlarımla müqayisədə mən özümü cəsarətli hesab edirəm.
10. Mən digərlərindən artıq qızarmıram.
11. Məndə nadir halda ürəkdöyünmə olur.
12. Adətən mənim əllərim yetərinə istidir.
13. Mən başqalarından artıq utancaq deyiləm.
14. Mənim özümə inamım azdır.
15. Bəzən mənə elə gəlir ki, heç bir işə yaramıram.
16. Bəzən mən elə həyacanlanıram ki, yerimdə otura bilmirəm.
17. Məni mədəm bərk narahat edir.
18. Qarşıdakı çətinlikləri aşırmağa mənim iradəm çatmır.
19. Mən də başqaları kimi xoşbəxt olmaq istərdim.
20. Bəzən mənə elə gəlir ki, qarşımda o qədər çətinliklər yığılıb ki, onların öhdəsindən gəlməyəcəm.
21. Mən tez-tez dəhşətli yuxular görürəm.
22. Bir iş görmək istəyəndə mən hiss edirəm ki, əllərim əsir.
23. Mənim yuxum hədsiz narahat və ayıqdır.
24. Gələcəkdə ola biləcək uyğunsuzluqlar məni narahat edir.
25. Mən heç bir təhlükənin olmayacağını dəqiq bildiyim hallarda belə qorxu keçirmişəm.
26. Mən diqqətimi işdə və ya başqa bir tapşırıqda cəmləşdirməkdə çətinlik çəkirəm.
27. Mən böyük gərginliklə işləyirəm.
28. Mən özümü tez itirirəm.
29. Demək olar ki, həmişə kimə görə, ya da nəyə görə isə həyəcən keçirirəm.
30. Mən hər şeyi ciddi qəbul etməyə meyilliyəm.
31. Mən tez-tez ağlayıram.
32. Mən bəzən ürəkbulanmadan və qusmadan əziyyət çəkirəm.
33. Ayda bir dəfə və ya daha tez-tez məndə mədə bulanması olur.
34. Mən çox vaxt üzümün qızaraçağından qorxuram.
35. Mən diqqətimi nədə isə cəmləməkdə əziyyət çəkirəm.
36. Maddi durumum məni çox narahat edir.
37. Bəzən mən elə şeylər haqqında düşünürəm ki, heç kimsə ilə onların barəsində danışmaq istəməzdim.
38. Məndə elə dövrlər olub ki, o zaman həyəcən məndə tam yuxusuzluq yaradıb.

39. Mən karıxdığım zamanlarda güclü şəkildə tərləyirəm və buna görə çox utanıram.
40. Hətta soyuq günlərdə belə mən asanlıqla tərləyirəm.
41. Hərdən bir mənim əsəblərim elə oyanır ki, mən çətinliklə yuxuya gedirəm.
42. Mən çox tez coşan insanam.
43. Bəzən mən özümü tamamilə faydasız hesab edirəm.
44. Bəzən mənə elə gəlir ki, mənim əsəblərim çox gərilib və mən bir andan sonra özümdən çıxacağam.
45. Mən çox vaxt hiss edirəm ki, nə isə məni narahat edir.
46. Mən başqalarına nisbətən çox-çox həssasam.
47. Mən demək olar ki, həmişə aclıq hiss edirəm.
48. Çox vaxt mən boş şeylərə görə əsəbləşirəm.
49. Həyat mənim üçün qeyri-adi gərginlik kimi görünür.
50. Gözləmək məni həmişə əsəbləşdirir.

Sorğu üzrə tədqiqatın nəticələrinin qiymətləndirilməsi müayinə olunanın həyəcanlılığını sübut edən cavablarının miqdarının hesablanması yolu ilə aparılır.

14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50-ci sualların hər birinə verilən “hə” cavabına görə və 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, -cü sualların hər birinə görə “yox” cavabına görə 1 bal verilir.

#### **Yekun qiymət:**

40-50 bal – *çox yüksək həyəcanlılıq* səviyyəsinin göstəricisidir.

25-40 bal – *yüksək həyəcanlılıq* səviyyəsinin göstəricisidir.

15-25 bal – *orta (yüksək tendensiyalı) həyəcanlılıq* səviyyəsi.

5-15 bal – *orta (aşağı tendensiyalı) həyəcanlılıq* səviyyəsi.

0-5 bal – *həyəcanlılığın aşağı səviyyəsi*.

1975-ci ildə V.Q.Norakidze sorğuya cavablarda nümayişkarlığı, qeyri-səmimiliyi aşkara çıxarmağa imkan verən yalan şkalasını əlavə etdi.

Həmin sorğunun variantı aşağıda verilmişdir.

#### **Həyəcan şkalası**

1. Mən yorulmadan uzun müddət işləyə bilirəm.
2. Mən bunun mənim üçün rahat olub-olmayacağını hesaba almadan verdiyim sözü həmişə yerinə yetirirəm.
3. Adətən mənim əllərim və ayaqlarım isti olur.
4. Mənim başım çox nadir hallarda ağrayır.
5. Mən öz gücümdən əminəm.
6. Gözləmək məni həmişə əsəbləşdirir.

7. Bəzən mənə elə gəlir ki, mən heç bir şeyə yaramıram.
8. Adətən mən özümü çox xoşbəxt hiss edirəm.
9. Mən diqqətimi bir şeydə cəmləyə bilmirəm.
10. Uşaqlıqda mən, mənə tapşırılan hər şeyi dərhal və sözsüz yerinə yetirmişəm.
11. Ayda bir dəfə və ya daha tez-tez mənim mədəm pozulur.
12. Mən çox vaxt qeyri-ixtiyari olaraq nəyin isə məni narahat etdiyini hiss edirəm.
13. Mən hesab edirəm ki, başqa adamların əksəriyyətindən heç də çox əsəbi deyiləm.
14. Mən çox da utancaq deyiləm.
15. Həyat mənim üçün həmişə gərgindir.
16. Bəzən elə olur ki, mən anlamadığım şeylərdən danışıram.
17. Mən də elə başqaları qədər qızarıram.
18. Mən çox vaxt boş şeylərə görə dilxor oluram.
19. Mən çox nadir hallarda özümdə ürəkdöyünməsi və ya təngnəfəslik hiss edirəm.
20. Tanıdığım bütün adamların heç də hamısı mənim xoşuma gəlmir.
21. Məni nə isə narahat edəndə yata bilmirəm.
22. Adətən mən sakitəm və dilxor etmək heç də asan deyil.
23. Məni tez-tez qorxulu yuxular narahat edir.
24. Mən hər şeyi ciddi olaraq qəbul etməyə meyilliyəm.
25. Mən əsəbləşəndə möhkəm tərləyirəm.
26. Mənim yuxum çox narahat və qırıq-qırıqdır.
27. Oyunlarda mən uduzmaqdan udmağa üstünlük verirəm.
28. Mən başqa adamlardan daha çox həssasam.
29. Bəzən elə olur ki, ədəbsiz zarafatlar və ya söz atmalar məndə gülüş yaradır.
30. Mən də, başqaları öz həyatından razı olduqları kimi, öz həyatımdan razı olmaq istəyirəm.
31. “Mən”im məni çox narahat edir.
32. Mən həmişə öz maddi vəziyyətim və işim barədə düşünürəm.
33. Mən bəzi adamlara ehtiyatla yanaşıram, baxmayaraq ki, onlar mənə heç bir ziyan vura bilməzlər.
34. Bəzən mənə elə gəlir ki, mənim qarşımda öhdəsindən gələ bilməyəcəyim çətinliklər dağ kimi durur.
35. Mən tez karıxıram.
36. Bəzən mənim əsəblərim elə oynayır ki, yata bilmirəm.
37. Mən münaqişələrdən və çətin vəziyyətlərdən uzaq olmağa üstünlük verirəm.
38. Bəzən məni ürəkbulanma və qusma tutur.
39. Mən heç vaxt görüşə və işə gecikmirəm.

40. Elə vaxtlar olur ki, mən özümü faydasız hesab edirəm.
41. Mən bəzən söyüş söymək istəyirəm.
42. Mən çox vaxt kimə görə isə və ya nəyə görə isə həyəcan keçirirəm.
43. Məni mümkün ola biləcək uğursuzluqlar narahat edir.
44. Mən çox vaxt üzümün qızaracağına görə qorxuram.
45. Məni bəzən ümüdsizlik bürüyür.
46. Mən əsəbi və tez özündən çıxan adamam.
47. Mən çox vaxt müşahidə edirəm ki, nə isə etmək istəyəndə əllərim əsir.
48. Mən həmişə aclıq hiss edirəm.
49. Məndə özünəinam azdır.
50. Mən hətta sərin günlərdə belə tez tərləyirəm.
51. Mən elə şeylər haqqında xəyala dalıram ki, onlardan heç kimə danışmasam yaxşıdır.
52. Mənim qarnım çox nadir hallarda ağrıyır.
53. Mən hesab edirəm ki, mənim üçün hər hansı bir problem və ya iş üzərində diqqətimi cəmləmək çox çətindir.
54. Mənim elə güclü surətdə narahatlıq keçirdiyim dövrlər olur ki, bir yerdə belə otura bilmirəm.
55. Mən həmişə məktubu oxuyan kimi dərhal ona cavab yazıram.
56. Mən tez dilxor oluram.
57. Mən demək olar ki, heç vaxt qızarmıram.
58. Dostlarım və tanışlarım ilə müqayisədə mənim ehtiyatlandığım və qorxduğum şeylər çox-çox azdır.
59. Elə olur ki, mən bu gün görməli olduğum işi sabaha saxlayıram.
60. Adətən mən böyük gərginliklə işləyirəm.

6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60-cı mülahizələrə verilən “hə” və 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58-ci mülahizələrə verilən “yox” cavabları 1 balla qiymətləndirilir. 2, 10, 55-ci bəndlərə verilən hə cavabı və 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59-cu bəndlərə verilən yox cavabları qeyri-həqiqi hesablanır.

Sorğunun hər iki variantı həm fərdi, həm də qrup tədqiqatlarında istifadə olunur, həm nəzəri, həm də praktiki məsələləri həll edə bilirlər və başqa test batareyalarına daxil edilə bilirlər.

## FİLLİPSİN MƏKTƏB HƏYƏCANLILIĞININ SƏVİYYƏSİNİN DİAQNOSTİKASININ METODİKASI

Kiçik və orta yaşlı uşaqların məktəblə bağlı  
həyəcənliyiğimin səviyyəsi və xarakterinin öyrənilməsi

Test 58 sualdan ibarətdir, onlar şagirdlərə həm şifahi, həm də yazılı formada təqdim oluna bilər. Hər bir suala “hə” və ya “yox” cavabı verilməlidir.

**Təlimat:** uşaqlar, indi sizə sorğu təqdim olunacaq, sorğu sizin məktəbdə özünü necə hiss etməyiniz haqqında suallardan ibarətdir. Səmimi və doğru cavablar verməyə çalışın, burada doğru və ya yalan, yaxşı və ya pis cavablar yoxdur. Sualların üzərində uzun müddət düşünməyin.

Cavablar üçün vərəqin yuxarısında öz adınızı, soyadınızı və sinifinizi qeyd edin. Suala cavab verən zaman onun nömrəsini və onunla razısınızsa “+”, razı deyilsinizsə “-” işarəsini yazın.

### SORĞU MƏTNI

1. Özünü bütün siniflə bir səviyyədə tutmaq sənin üçün çətindirmi?
2. Müəllim sənin materialı mənimsəmə səviyyəvi yoxlamaq istədiyini deyəndə çoxmu həyəcənlanırsan?
3. Sinifdə müəllimin tələb etdiyi səviyyədə işləmək sənin üçün çətindirmi?
4. Sən heç yuxuda görmüsənmi ki, dərsi öyrənmədiyən üçün müəllim sənə möhkəm qəzəblənib?
5. Heç elə olubmu ki, sinif yoldaşın səni vursun və ya döysün?
6. Yeni materialın izahı zamanı müəllimin sən onun dediyini başa düşənə qədər tələsmədən danışmasını tez-tezmi istəyirsən?
7. Cavab verən zaman və ya tapşırığı yerinə yetirən zaman çoxmu həyəcənlanırsan?
8. Səfeh bir səhv buraxacağından ehtiyatlandığın üçün dərstdə danışmaqdan çəkdiyən heç olubmu?
9. Səni dərse danışmağa çağıranda dizlərin əsirmi?
10. Siz müxtəlif oyunları oynayanda tez-tezmi səni lağa qoyurlar?
11. Gözlədiyindən aşağı qiymət aldığı vaxtlar olubmu?
12. Sinifdə ikinci il qalmaq məsələsi səni heç həyəcənlandırırmı?
13. Səni adətən heç vaxt seçmədiklərinə görə seçkili oyunlarda iştirak etməməyə çalışırsanmı?
14. Səni cavab verməyə çağırdıqları zaman başdan – ayağa titrədiyən vaxtlar olurmu?
15. Səndə belə bir hiss yaranırmı ki, sənin etmək istədiyini heç bir sinif yoldaşın etmək istəmir?
16. Tapşırığı yerinə yetirməzdən əvvəl möhkəm həyəcənlanırsanmı?

17. Valideynlərinin səndən gözlədikləri qiymətləri almaq sən üçün çətindirmi?
18. Sinifdə əhvalının xarab olacağından qorxduğun vaxtlar olurmu?
19. Cavab verən zaman səhv buraxsan sən sinif yoldaşların sənə güləcəkmimi?
20. Sən öz sinif yoldaşlarına bənzəyirsənmi?
21. Sən sinifdə işlədiyən zaman hər şeyi yaxşı yadda saxladığından əminsənmi?
22. Sən sinifdə işləyən zaman hər şeyi yaxşı yadında saxladığından əminsənmi?
23. Heç belə bir yuxunu tez-tez görürsənmi ki, guya sən məktəbdəsən və müəllimin sualına cavab verə bilmirsən?
24. Uşaqların əksəriyyətinin sənə dostcasına yanaşması doğrudurmu?
25. Biləndə ki, sən işinin nəticələrini sinif yoldaşlarının nəticələri ilə müqayisə edəcəklər, daha da çox işləyərsənmi?
26. Səndən dərs soruşanda az həyəcan keçirməyini çox tez-tezmi arzulayırsan?
27. Bəzən mübahisəyə girməkdən qorxursanmi?
28. Müəllim sən dərsə hazırlığını yoxlayacağını bildirəndə ürəyinin tez-tez döyündüyünü hiss edirsənmi?
29. Sən yaxşı qiymətlər alanda sən dostlarından bəzilərini sən bunu özünü gözə soxmaq üçün etdiyini düşünürmü?
30. Uşaqların xüsusi bir diqqətlə yanaşdığı sinif yoldaşları ilə özünü yaxşı hiss edirsənmi?
31. Elə olubmu ki, bəzi uşaqların sinifdə dedikləri nə isə sənə toxunsun?
32. Sənin fikrincə, dərslərin öhdəsindən gələ bilməyəcək şagirdlər rəğbətdən düşürlərmi?
33. Bu doğrudurmu ki, sən sinif yoldaşlarının çoxu sənə fikir vermirlər?
34. Sən tez-tezmi mənasız bir hərəkət etmiş kimi görünməkdən qorxursan?
35. Müəllimlərin sənə qarşı münasibətindən razısanmi?
36. Sənin anan da sən sinif yoldaşlarının anası kimi sinif şənliklərinin təşkilində iştirak edirmi?
37. Səni əhatə edənlərin sən haqqında nə düşündükləri sənə heç narahat edibmi?
38. Gələcəkdə əvvəlkindən daha yaxşı oxumağa ümidin varmı?
39. Səncə, sən də sinif yoldaşların kimi yaxşı geyinirsənmi?
40. Dərsə cavab verərkən başqalarının bu zaman sən haqqında nə düşündükləri barədə tez-tezmi fikirləşirsən?

41. İstedadlı şagirdlər sinifdə olan digər uşaqlara nisbətən hansı isə xüsusi hüquqlara malikdirlərmi?
42. Bəzi sinif yoldaşlarının sən onlardan daha yaxşı göstəricilər əldə edəndə hirsələnirlərmi?
43. Sinif yoldaşlarının sənə olan münasibətindən razısanmı?
44. Müəllim ilə tək qalanda özünü yaxşı hiss edirsənmi?
45. Sənin sinif yoldaşların bəzən sənin xarici görkəmini və davranışını lağa qoyurlarmı?
46. Sən heç düşünürsənmi ki, sən öz məktəbəqədərki işlərin barəsində digər uşaqlardan daha çox narahat olursan?
47. Səndən soruşanda və sən cavab verə bilməyəndə sən hiss edirsənmi ki, indicə ağlayacaqsan?
48. Axşamlar sən yataqda uzananda sən bəzən heç düşünürsənmi ki, sabah məktəbdə nə olacaq?
49. Çətin tapşırıq üzərində işləyərkən sən bəzən hiss edirsənmi ki, əvvəllər yaxşı bildiyin şeyləri tamamilə yaddan çıxarmısan?
50. Sən tapşırıq üzərində işləyən zaman əlin yüngülcə titrəyirmi?
51. Müəllim sinifə tapşırıq verəcəyi haqqında məlumat verəndə sən narahat olmağa başladığını hiss edirsənmi?
52. Məktəbdə sənin biliyinin yoxlanılması səni qorxudurmu?
53. Müəllim sinifdə tapşırıq verəcəyini deyəndə onun öhdəsindən gələ bilməyəcəyinə görə qorxu keçirirsənmi?
54. Bəzən sənin yuxuna girirmi ki, sənin sinif yoldaşların sənin edə bilmədiyini edirlər?
55. Müəllim materialı başa salanda sənə elə gəlmirmi ki, sinif yoldaşların onu səndən yaxşı başa düşürlər?
56. Məktəbə gedərkən müəllimin sinifə yoxlama işi verəcəyi düşünərək narahatlıq keçirirsənmi?
57. Tapşırığı yerinə yetirəndə adətən bunu yaxşı etmədiyini hiss edirsənmi?
58. Müəllim səndən lövhəyə çıxaraq bütün sinif qarşısında tapşırıq yerinə yetirməyi tələb edəndə əlin yüngülcə əsirmi?

### **Nəticənin işlənməsi və interpretasiyası**

Nəticənin işlənməsi zamanı testin açarına uyğun gəlməyən suallar və cavablar qeyd olunurlar. Məsələn, 58-ci suala uşaq “hə” cavabını verib. Halbuki açarda bu suala “-“ - yəni “yox” cavabı uyğun gəlir. Açarla üst-üstə düşməyən cavablar həyəcanlılığın təzahürüdür.

Nəticələrin işlənməsi zamanı aşağıdakılar hesablanır:

1. Bütün mətn boyu uyğunsuzluqların ümumi sayı. Əgər bu test suallarının ümumi sayının 50%-dən çoxdursa, uşaqda həyəcanlılığın çox olmasından, 75%-dən çoxdursa, yüksək həyəcanlılıqdan danışmaq olar.



2. Testdə verilmiş 8 həyəcanlılıq faktorunun hər biri üzrə uyğunluqların sayı. Həyəcanlılıq səviyyəsi birinci halda olduğu kimi müəyyən olunur. Məktəblinin ümumi daxili emosional vəziyyəti, hansı ki, ən çox bu və ya digər həyəcan sindromlarının olması və onların miqdarı ilə müəyyən olunur.

Faktorlar	Sualların nömrəsi
1. Məktəbdə ümumi həyəcanlılıq	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 $\sum 1 = 22$
2. Sosial stress həyəcanları	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 $\sum 1 = 11$
3. Uğur qazamağa olan tələbatın frustrasiyası	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 $\sum 1 = 13$
4. Özünüifadə etmək qorxusu	27, 31, 34, 37, 40, 45 $\sum 1 = 6$
5. Biliklərin yoxlanılması situasinyaının qorxusu	2, 7, 12, 16, 21, 26 $\sum 1 = 6$
6. Ətrafdakıların ümidlərini doğrultmamaq qorxusu	3, 8, 13, 17, 22 $\sum 1 = 5$
7. Stressə qarşı aşağı səviyyəli fizioloji müqavimət	9, 14, 18, 23, 28 $\sum 1 = 5$
8. Müəllimlərlə münasibətlərdə problemlər və qorxu	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 $\sum 1 = 8$

### SUALLARIN AÇARI

“+” – HƏ

“-“ – YOX

1 –	19 –	37 –	55 –
2 –	20 +	38 +	56 –
3 –	21 –	39 +	57 –
4 –	22 +	40 –	58 –
5 –	23 –	41 +	

6 –	24 +	42 –
7 –	25 +	43 +
8 –	26 –	44 +
9 –	27 –	45 –
10 –	28 –	46 –
11 +	29 –	47 –
12 –	30 +	48 –
13 –	31 –	49 –
14 –	32 –	50 –
15 –	33 –	51 –
16 –	34 –	52 –
17 –	35 +	53 –
18 –	36 +	54 –

### NƏTİCƏLƏR

1) Uyğun gəlməyən işarələrin (“+” – hə, “-“ – yox) hər bir faktor üzrə miqdarı (uyğunsuzluqların faizlə tam miqdarı: <50%: ≥50%: ≥75%).

Hər bir respondent üçün.

2) Bu məlumatların fərdi diaqram şəklində təqdim edilməsi.

3) Bütün sinif üçün hər bir hesablamaya üzrə uyğunsuzluqların miqdarı: – tam qiymət – <50%: ≥50%: ≥75%).

4) Bu məlumatların diaqram şəklində təqdimi.

5) Müəyyən faktorlar üzrə ≥50% və bütün faktorlar üzrə ≥75% uyğunsuzluqları olan şagirdlərin sayı.

6) Təkrar hesablamalar zamanı müqayisəli nəticələrin təqdimi.

7) Hər şagird haqqında tam informasiya.

#### **Hər bir sindromun (faktorun) dolğun xarakteristikası**

1) Məktəbdə ümumi həyəcanlılıq – uşağın məktəb həyatına qoşulması ilə bağlı ümumi emosional vəziyyəti.

2) sosial stressin həyəcanları - uşağın emosional vəziyyəti, hansının ki, fonunda onun sosial kontaktları (hər şeydən əvvəl yaşidləri ilə) baş verir.

3) Uğurlara nail olmaq tələbatının frustrasiyası – mənfi psixi fon – hansı ki, uşağa müvəffəqiyyətə, yüksək nəticənin əldə olunmasına və s. olan tələbatlarını inkişaf etdirməyə imkan verir.

4) Özünüifadə etmə qorxusu – öz imkanlarını nümayiş etdirmək, özünü başqalarına təqdim etmək, özünü meydana çıxarmaq ilə bağlı olan siyasiyalardan neqativ emosional həyəcanlanmalar.

5) Biliklərin yoxlanılması situasiyasından qorxu – biliklərin, nailiyyətlərin, imkanların yoxlanılması (xüsusilə də açıq şəkildə).

6) Ətrafdakıların ümidlərini doğrultmamaq qorxusu – öz nəticələrinə, hərəkətlərinə və fikirlərinə başqalarının verəcəyi qiymətə böyük dəyər

verərək ona istiqamətlənmək, ətrafdakıların verəcəyi qiymətlərə görə qorxu keçirmək, neqativ qiymətlər gözləmək.

7) Stressə qarşı aşağı fizioloji müqavimətə malik olmaq – uşağın psixoloji quruluşunun xüsusiyyətidir, hansı ki, stress xarakterli situasiyalara uyğunlaşmaq qabiliyyətini aşağı salır, mühitin həyəcanverici faktoruna qeyri-adekvat, destruktiv reaksiya vermə ehtimalını artırır.

8) Müəllimlərlə münasibətlərdə problemlər və qorxu – məktəbdə yaşlılar ilə münasibətlərinin ümumi mənfi emosional fonu, hansı ki, uşağın təhsil alma müvəffəqiyyətini aşağı salır.

Cədvəl 9

Blank

“+”																			
	0																		
“-“																			

## D.RASSEL VƏ M.FERQÜSON TƏNHALIĞI SUBYEKTİV HİSSETMƏ SƏVIYYƏSİNİN DİAQNOSTİKASININ METODİKASI

**Təlimat:** Sizə bir sıra müddəə təklif olunur. Ardıcıl olaraq onlardan hər birini nəzərdən keçirin və sizin həyatınızda təzahür etməsinin tezliyi nöqtəyi-nəzərindən onları dörd cavab variantının (“tez-tez”, “bəzən”, “nadir hallarda”, “heç vaxt”) köməyi ilə qiymətləndirin. Seçdiyimiz variantı “+” işarəsi ilə qeyd edin.

### Nəticələrin işlənilməsi və interpretasiyası

Hər bir cavab variantlarının miqdarını hesablayın. “Tez-tez” cavablarının miqdarını üçə, “bəzən” cavablarının miqdarını ikiyə, “nadir hallarda” cavablarının miqdarını birə, “heç vaxt” cavablarının miqdarını sıfıra vurmaq lazımdır. Alınan nəticələr toplanır. Tənhalığın mümkün maksimal göstəricisi 60 baldır.

40-60 bal - tənhalığın yüksək səviyyəsini, 20-40 bal – tənhalığın orta səviyyəsini, 0-20 bal – tənhalığın aşağı səviyyəsini göstərir.

### Sorgu testi

MÜDDƏALAR	tez-tez	bəzən	nadir hallarda	heç vaxt
-----------	---------	-------	----------------	----------

1. Mən bu qədər işləri təkbaşına görərək bədbəxtəm				
2. Mən danışmağa adam tapmıram				
3. Bu cür tənha olmağıma dözə bilmirəm				
4. Mənim ünsiyyətə tələbatım var				
5. Mən hiss edirəm ki, elə bil heç kəs məni həqiqətən başa düşmür.				
6. Məna adamların mənə zəng edəcəklərini və ya yazacaqlarını qeyri-ixtiyari gözləyirəm				
7. Mənim müraciət edəcəyim kimsəm yoxdur				
8. Mən indi heç kəslə yaxın deyiləm				
9. Məni əhatə edənlər mənim maraqlarımı və ideyalarımı qəbul etmirlər				
10. Mən özümü atılmış kimi hiss edirəm				
11. Mən özümü sərbəst tutmağı və ətrafımdakılarla ünsiyyət qurmağı bacarmıram.				
12. Mən özümü tamamilə tənha hiss edirəm				
13. Mənim sosial münasibətlərim və əlaqələrim səhiddir				
14. Mənim məclislər üçün ürəyim gədir				
15. Əslində heç kim məni lazım olduğum kimi tanımır				
16. Mən özümü başqalarından təcrid olunmuş kimi hiss edirəm				
17. Mən belə tərk edildiyim üçün bədbəxtəm				
18. Mən dost tapmaqda çətinlik çəkirəm				
19. Mən özümü başqaları tərəfindən kənarlaşdırılmış və təcrid olunmuş kimi hiss edirəm				
20. Adamlar mənim				

ətrafımdadılar, amma mənimlə deyildirlər				
--	--	--	--	--

## **DUYGU AXTARIŞI TƏLƏBATI DİAQNOSTİKASININ M.TSUKERMAN METODİKASI**

Yeniyetmə və yaşlı adamların müxtəlif qəbildən olan duyğulara tələbatının səviyyəsini öyrənmək üçün istifadə olunur.

**Təlimat:** Cüt halında birləşdirilmiş müddəalar sizin ixtiyarınıza verilir. Hər bir cütdən sizi ən çox xarakterizə edən birini seçib qeyd etməyimiz lazımdır.

### **Sorğu testi**

1. a) Mən çox saylı ezamiyyətlər, səyahətlər tələb edən işə üstünlük verərdim.  
b) Mən bir yerdə işləməyə üstünlük verərdim.
2. a) Sərin, təmiz havalı gün məni gümrahlaşdırır.  
b) Sərin havalı gün olanda ancaq evə nə vaxt gedib çatacağımı düşünürəm.
3. a) Mənim bütün bədən qoxularından zəhləm gedir.  
b) Mənim bəzi bədən qoxularımdan xoşum gəlir.
4. a) Mən mənə tanış olmayan təsir göstərəcək hər hansı bir narkotikin dadına baxmaq istəməzdim.  
b) Mən qarabasmalar yaradan hər hansı bir tanış olmayan narkotik dadına baxmaq istəyərdim.
5. a) Mən hər bir adamın təhlükəsiz, etibarlı və xoşbəxt yaşaya biləcəyi ideal cəmiyyətdə yaşamağa üstünlük verərdim.  
b) Mən bizim zəmanəmizin qeyri-müəyyən, qarışıq günlərində yaşamağa üstünlük verərdim.
6. a) Mən sürəti sevən adamla yol getmək istəyərdim.  
b) Bəzən mən maşını sürətlə sürməyi xoşlayıram, bu məni çox həvəsləndirir.
7. a) Mən ticarət agentı – satıcı işləsəydim, az və ya heç nə qazanmaq riski daşıyan işəməz maaşdansa sabit maaşa üstünlük verərdim.  
b) Əgər mən ticarət agentı – satıcı işləsəydim, işəməz işləməyə üstünlük verərdim, belə ki, mənim quru maaşla nisbətən daha çox qazanmaq imkanım olardı.
8. a) Mən mənimkindən kəskin fərqli düşünən adamlarla mübahisə etməyi xoşlamıram, çünki belə mübahisələrin axırı yoxdur.  
b) Məncə, mənim nöqtəyi-nəzərimlə razı olmayan adamlar mənimlə razılaşan adamlardan daha çox həvəsləndirə bilirlər.
9. a) Adamların çoxu özünü sığorta etmək üçün həddindən çox pul xərcləyirlər.

- b) Sığorta – bu elə bir şeydir ki, heç bir insan bunsuz keçinə bilməz.
10. a) Mən istəməzdim ki, məni hipnoz etsinlər.  
b) Mən hipnoz olunmaq istəyərdim.
11. a) Həyatda ən vacib olan məqsəd – gen-bol yaşamaq və həyatdan ala bildiyin qədər zövq almaqdır.  
b) Həyatda əsas məqsəd – sakitlik və xoşbəxtlik əldə etməkdir.
12. a) Mən soyuq suya tədricən, özümü ona öyrəşdirə - öyrəşdirə girirəm.  
b) Mən dənizə və ya soyuq hovuzda dərhal girməyi və tullanmağı sevirəm.
13. a) Müasir musiqinin bir çox növləri öz nizamsızlığı və ahəngsizliyi ilə mənim xoşuma gəlmir.  
b) Mən yeni qeyri-adi musiqi növlərini dinləməyi sevirəm.
14. a) Ən pis çatışmazlıq – kobud, nəzakətsiz adam olmaqdır.  
b) Ən pis çatışmazlıq - darıxdırıcı, cansıxıcı adam olmaqdır.
15. a) Mən emosional adamlara üstünlük verirəm, hətta onlar bir qədər xasiyyətə çırtqoz olsalar da.  
b) Mən sakit, hətta “tənzimlənmiş” adamlara üstünlük verirəm.
16. a) Motosikl sürən adamların, yəqin ki, öz canlarını ağırtmaq, ziyan vurmaq kimi dərkənməz bir tələbatı var.  
b) Motosikl sürmək və ya onda getmək mənim xoşuma gələ bilər.

### Məlumatlar üzərində iş və interpretasiya

Alınmış cavablar açar ilə tutuşdurulur.

1. a	5. b	9. a	13. b
2. a	6. b	10. b	14. b
3. b	7. b	11. a	15. a
4. b	8. b	12. b	16. b.

Açar ilə üst-üstə düşmüş hər bir cavab bir balla qiymətləndirilir. Alınmış ballar toplanır. Üst-üstə düşənlərin cəmi duyğulara olan tələbatın göstəricisidir. Yeni duyğuların axtarışının insan üçün böyük əhəmiyyəti vardır. Çünki, emosiyaları və təxəyyülü stimullaşdırır, yaradıcılıq potensialını yüksəldir və sonucda onun şəxsiyyətinin inkişafına səbəb olur.

Duyğulara olan yüksək tələbat (11-16 bal) yəni “əsəbləri qıdıqlayan” təssürlərə olan meylin (çox güman ki, nəzarətsiz olan) olduğunu göstərir, bu da ki, çox vaxt sınaqdan keçən adamın riskli macəralarda və tədbirlərdə iştirak etməyə təşviq edə bilər.

Duyğulara olan tələbatın orta səviyyəsi 6-10 baldır. Bu belə tələbatları kontrol etmək bacarığından, onların təmin edilməsində mötədillikdən, yəni, bir tərəfdən, yeni təcrübələrə getməyə hazır olmaqdan, digər tərəfdən isə həyatın zəruri anlarında təmkinli və düşüncəli olmaqdan xəbər verir.

Duyğulara olan tələbatın aşağı səviyyəsi (0 – 5 balla) həyatdan yeni təssüratlar (eləcə də informasiyalar) almağın zərərinə tədbirlilikdən və ehtiyatlılıqdan xəbər verir. Bu cür göstəriciləri olan sınıanan şəxs stabilliyi və nizamlılığı həyatda naməlum və qəfildən olan hər şeydən üstün tutur.

## ZUNQENİN DEPRESSİV VƏZİYYƏTLƏRİN DIFFERENSİAL DİAQNOSTİKASININ METODİKASI

T.İ.Balaşova tərəfindən uyğunlaşdırılmışdır. Sorğu depressiv vəziyyətlərin və depressiyaya yaxın vəziyyətlərin differensial diaqnostikası üçün, skrining üçün (ilkin həkim müayinəsinə qədərki diaqnostika məqsədilə kütləvi tədqiqatların diaqnostikası) işlənilib hazırlanmışdır.

Testin keçirilməsi məlumatların işlənilməsi ilə birlikdə 20-30 dəqiqə çəkir. Sınıanan şəxs blankdakı cavabları işarələyir.

Depressiya səviyyəsi: (DS)

$DS = \sum \text{birb.} + \sum \text{ter.}$  formulu üzrə hesablanır. Burada  $\sum \text{birb.}$  - 1, 3, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 19 – nömrəli “birbaşa” müddəalara aid olan cızılmış rəqəmlərin cəmidir.  $\sum \text{ter.}$  - 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20 nömrəli “tərsinə” müddəalara aiddir. Məsələn, 2 № müddəanın 1 rəqəmi cızılmışdır, biz cəmə 4 bal əlavə edirik; 5 № müddəanın 2-ci cavabı cızılmışdır, biz cəmə 3 bal əlavə edirik; 6 № li müddəanın 3-cü cavabı cızılıb, biz cəmə 2 bal əlavə edirik; 11 № müddəanın 4-cü cavabı cızılmışdır, biz cəmə 1 bal əlavə edirik və s.

Nəticədə 20-80 bal arasında olan DS (depressiya səviyyəsi) alınır.

Əgər DS 50 baldan çox deyildirsə, “*depressiyasız*” diaqnozu qoyulur. Əgər DS 50 baldan çox və 59 baldan az olarsa, *yüngül depressiya* (situasiya və ya nevroitik mənşəli) haqqında nəticə çıxarmaq olar. DS göstəricisi 60-69 bal arasında olanda *subdepressiv vəziyyət* və ya *maskalanmış depressiya* diaqnozu qoyulur. DS 70 baldan çox olanda *əsil depressiv vəziyyət* diaqnozu qoyulur.

## CAVABLAR ÜÇÜN BLANK

Depressiya şkalası

Soyad \_\_\_\_\_ tarix \_\_\_\_\_

Təlimat: Aşağıda verilmiş hər bir müddəanı diqqətlə oxuyun və özünü son zamanlar necə hiss etməyinizdən asılı olaraq aşağıdakı uyğun gələn rəqəmin üstündən xətt çəkin. Suallar üzərində uzun zaman düşünməyin, çünki düzgün və ya qeyri-düzgün olan cavablar yoxdur.

Sual	Heç vaxt və ya nadir hallarda	Bəzən	Tez – tez	Demək olar ki, həmişə və ya daima
1. Mən məyusluq hiss edirəm	1	2	3	4
2. Səhərlər mən özümü yaxşı hiss edirəm	1	2	3	4
3. Məndə bəzən ağlamaq və ya ağlamsınmaq halları olur	1	2	3	4
4. Mən gecələr pis yatıram	1	2	3	4
5. Mənim iştahım normaldır	1	2	3	4
6. Yaraşılıq qadınlara (kişilərə) baxmaq, onlarla danışmaq, onların yanında olmaq mənim xoşuma gəlir	1	2	3	4
7. Mən azadlığımı hiss edirəm	1	2	3	4
8. Qəbizlik məni narahat edir	1	2	3	4
9. Ürəyim həmişəkindən bərk vurur	1	2	3	4
10. Mən heç bir səbəb olmadan yoruluram	1	2	3	4
11. Mənim düşüncələrim həmişəki kimi aydındır	1	2	3	4
12. Mən bacardığım şeyləri asanlıqla edirəm	1	2	3	4
13. Narahatlıq hiss edəndə mən bir yerdə otura bilmirəm	1	2	3	4
14. Mənim gələcəyə ümidlərim var	1	2	3	4
15. Mən həmişəkindən daha çox qıcıqlanıram	1	2	3	4
16. Mən qərarları asanlıqla qəbul edirəm	1	2	3	4
17. Mən hesab edirəm ki, zəruri və faydası keçən adamam	1	2	3	4
18. Mənim həyatım kifayət qədər dolğundur	1	2	3	4
19. Mən hiss edirəm ki, əgər mən ölsəm başqaları üçün yaxşı olar	1	2	3	4
20. Məni həmişə sevindirən şeylər	1	2	3	4



## V.A.JMUROVUN DEPRESSİV VƏZİYYƏTLƏRİN DİFFERENSIAL DİAQNOSTİKASININ METODİKASI

Hər bir ifadələr qrupunu oxuyun və uyğun cavab variantını – 0, 1, 2 və ya 3 seçin.

1. 0) Mənim əhvalım indi həmişə olduğundan pis (qəmgin) deyil.
  - 1) Deyəsən, həmişə olduğundan daha pisdır (qəmgin)
  - 2) Bəli, həmişə olduğundan daha pisdır (qəmgin)
  - 3) Mənim əhvalım həmişə olduğundan xeyli çox pisdır (qəmgin).
2. 0) Mən həmişə hiss edirəm ki, mənim əhval – ruhiyyəm artıq qəmgin (matəmli) deyil.
  - 1) Məndə hərdənbir belə əhvali – ruhiyyə olur.
  - 2) Məndə tez – tez belə əhvali – ruhiyyə olur.
  - 3) Məndə belə əhvali – ruhiyyə daim olur.
3. 0) Mən özümü mənim üçün çox vacib olan bir şeyi itirmiş kimi hiss etmirəm.
  - 1) Bəzən məndə bu hiss olur.
  - 2) Məndə tez – tez bu hiss olur.
  - 3) Mən daim özümü elə hiss edirəm ki, elə bil mənim üçün çox vacib olan bir şeyi itirmişəm.
4. 0) Məndə heç vaxt elə bir hiss olmur ki, guya mənim həyatım çıxılmaz bir vəziyyətə düşüb.
  - 1) Məndə bəzən belə hiss olur.
  - 2) Məndə tez – tez bu hiss olur.
  - 3) Mən daim özümü elə hiss edirəm ki, sanki mənim həyatım çıxılmaz bir vəziyyətə düşmüşdür.
5. 0) Mən özümü qocalmış kimi hiss etmirəm.
  - 1) Məndə bəzən belə hiss olur.
  - 2) Məndə tez – tez bu hiss olur.
  - 3) Mən özümü qocalmış kimi hiss edirəm.
6. 0) Mən heç vaxt belə bir vəziyyətdə olmuram ki, ürəyimdə heç nəyə həvəs olmasın.
  - 1) Mən bəzən bu vəziyyətdə oluram.
  - 2) Mənn çox vaxt bu vəziyyətdə oluram.
  - 3) Mən daim bu vəziyyətdə oluram.
7. 0) Mən öz gələcəyimə görə həmişə olduğu kimi arxayınam.
  - 1) Bəlkə də, gələcək məni həmişə olduğundan bir qədər çox narahat edir.
  - 2) Gələcək məni həmişəkindən xeyli çox narahat edir.
  - 3) Gələcək məni həmişəkindən qat – qat çox narahat edir.

8. 0) Mən adətən öz keçmişimdə olduğundan artıq heç bir pis şeylər görmürəm.
- 1) Mən adətən öz keçmişimdə olduğundan bir qədər artıq pis şeylər görürəm.
  - 2) Mən adətən öz keçmişimdə olduğundan bir xeyli artıq pis şeylər görürəm.
  - 3) Mən adətən öz keçmişimdə olduğundan qat – qat artıq pis şeylər görürəm.
9. 0) Yaxşıliqlara olan inam məndə həmişə olduğu qədərdir.
- 1) Belə inamlar məndə həmişə olduğundan azdır.
  - 2) Belə inamlar məndə həmişə olduğundan xeyli azdır.
  - 3) Yaxşıliqlara olan inam məndə həmişə olduğundan qat – qat azdır.
10. 0) Mən lazım olduğundan çox qorxaq deyiləm.
- 1) Mən lazım olduğundan bir qədər çox qorxağam.
  - 2) Mən lazım olduğundan xeyli çox qorxağam.
  - 3) Mən lazım olduğundan qat - qat çox qorxağam.
11. 0) Yaxşı olan hər şey məni əvvəlki kimi sevindirir.
- 1) Mən hiss edirəm ki, bu məni əvvəlkindən bir qədər az sevindirir.
  - 2) Bu məni əvvəlkindən bir xeyli az sevindirir.
  - 3) Mən hiss edirəm ki, bu məni əvvəlkindən qat – qat az sevindirir.
12. 0) Mən öz həyatımın mənasız olduğunu hiss etmirəm.
- 1) Məndə bəzən belə hiss olur.
  - 2) Məndə tez – tez belə hiss olur.
  - 3) Mən daim özümü elə hiss edirəm ki, sanki mənim həyatım mənasızdır.
13. 0) Mən heç də adətən olduğundan çox inciyən deyiləm.
- 1) Deyəsən mən adətən olduğundan bir qədər çox inciyənəm.
  - 2) Mən adətən olduğundan xeyli çox inciyənəm.
  - 3) Mən adətən olduğundan qat – qat çox inciyənəm.
14. 0) Mən əvvəllər olduğu kimi xoş olan şeylərdən zövq alıram.
- 1) Mən xoş olan şeylərdən əvvəllər olduğundan bir qədər az zövq alıram.
  - 2) Mən əvvəllər olduğundan xeyli az zövq alıram.
  - 3) Mən indi xoş olan şeylərdən zövq almıram.
15. 0) Mən heç bir səbəb olmadan özümü günahkar hiss etmirəm.
- 1) Bəzən mən özümü elə hiss edirəm ki, elə bil ki, günahkaram.
  - 2) Mən çox vaxt özümü elə hiss edirəm ki, sanki mən nəyə görə isə günahkaram.
  - 3) Mən daim özümü elə hiss edirəm ki, sanki mən nəyə görə isə günahlandırırım.
16. 0) Məndə nə isə alınmayanda özümü həmişə olduğundan çox günahlandırırım.
- 1) Mən buna görə özümü həmişə olduğundan bir qədər çox günahlandırırım.

2) Mən buna görə özümü həmişə olduğundan bir xeyli çox günahlandırırım.

3) Məndə nə işə alınmayanda özümü həmişə olduğundan bir xeyli çox günahlandırırım.

17. 0) Adətən mən özümə nifrət etmirəm.

1) Bəzən mən özümə nifrət edirəm.

2) Tez – tez elə olur ki, mən özümə nifrət edirəm.

3) Mən özümə nifrət etdiyimi daim hiss edirəm.

18. 0) Mən özümü boğazıma qədər günahlara batmış kimi hiss edirəm.

1) Məndə bəzən belə hiss olur.

2) Məndə tez – tez belə hiss olur.

3) Mən daim bu hissi keçirirəm.

19. 0) Mən başqaların hərəkətlərinə görə özümü lazım olduğundan çox günahlandırırım.

1) Mən başqaların hərəkətlərinə görə özümü lazım olduğundan bir qədər çox günahlandırırım.

2) Mən başqaların hərəkətlərinə görə özümü lazım olduğundan xeyli çox günahlandırırım.

3) Mən başqaların hərəkətlərinə görə özümü lazım olduğundan qat – qat çox günahlandırırım.

20. 0) Məndə adətən elə bir vəziyyət heç olmur ki, hər şey adama mənasız görünsün.

1) Bəzən məndə belə vəziyyət olur.

2) Məndə tez – tez belə vəziyyət olur.

3) Mən daim bu vəziyyətdəyəm.

21. 0) Cəzaya layiq olmadığım haqqında hisslər məndə olmur.

1) İndi hərdən olur.

2) Məndə bu tez – tez olur.

3) Bu hiss demək olar ki, məni tərk etmir.

22. 0) Mən özümdə əvvəl olduğundan heç də az olmayan müsbət şeylər görürəm.

1) Mən özümdə əvvəl olduğundan bir qədər az müsbət şeylər görürəm.

2) Mən özümdə əvvəl olduğundan xeyli az müsbət şeylər görürəm.

3) Mən özümdə əvvəl olduğundan qat – qat az müsbət şeylər görürəm.

23. 0) Adətən mən belə düşünürəm ki, başqalarına nisbətən məndə mənfi şeylər çox deyil.

1) Bəzən mənə elə bir fikir gəlir ki, mən başqalarından çox pisəm.

2) Mən tez – tez belə düşünürəm.

3) Mən daim düşünürəm ki, mən başqalarına nisbətən qat – qat pisəm.

24. 0) Məndə ölmək arzusu olmur.

1) Bəzən bu arzu məndə olur.

2) Bu arzu indi məndə tez – tez baş qaldırır.

- 3) Bu indi mənim daim arzuladığım şeydir.
25. 0) Mən ağlamıram.
- 1) Mən hərdən bir ağlayıram.
  - 2) Mən tez – tez ağlayıram.
  - 3) Mən ağlamaq istəyirəm, amma göz yaşlarım artıq quruyub.
26. 0) Mən əsəbi olduğumu hiss etmirəm.
- 1) Mən adi halda olduğundan bir qədər çox əsəbiyəm.
  - 2) Mən adi halda olduğundan çox əsəbiyəm.
  - 3) Mən adi halda olduğundan qat – qat çox əsəbiyəm.
27. 0) Mənim zehni aktivliyim heç dəyişməyib.
- 1) Mən öz düşüncələrimdə nə isə “tutqunluq” hiss edirəm.
  - 2) Mən indi hiss edirəm ki, çox “kütləşmişəm” (“başımda fikirlər azdır”).
  - 3) İndi mən heç bir şey haqqında düşünürəm (“başım tamam boşdur”).
28. 0) Mən başqa adamlara qarşı marağımı itirmişəm.
- 1) Mən hiss edirəm ki, adamlara olan marağım bir qədər azalıb.
  - 2) Mən hiss edirəm ki, adamlara olan marağım çox azalıb.
  - 3) Mənim adamlara qarşı marağım heç yoxdur (“mən heç kəsi görmək istəmirəm”).
29. 0) Mən həmişə olduğu kimi qərarlar qəbul edirəm.
- 1) Mən həmişə olduğu kimi qərarları qəbul etməkdə çətinlik çəkirəm.
  - 2) Mənim üçün qərar qəbul etmək həmişəkindən xeyli çətinidir.
  - 3) Mən artıq özüm heç bir qərar qəbul edə bilmirəm.
30. 0) Mən həmişə olduğu kimi cazibədaram.
- 1) Deyəsən mən həmişə olduğundan bir qədər az cazibədaram.
  - 2) Mən həmişə olduğundan xeyli az cazibədaram.
  - 3) Mən hiss edirəm ki, indi çox pis görünürəm.
31. 0) Mən həmişə olduğu kimi işləyə bilirdim.
- 1) Mən həmişə olduğu kimi işləməkdə bir qədər çətinlik çəkirəm.
  - 2) Mən həmişə olduğu kimi işləməkdə xeyli çətinlik çəkirəm.
  - 3) Mən indi tamamilə işləyə bilmirəm (“hər şey əlimdən tökülür”).
32. 0) Mən həmişə olduğundan heç də pis yatmıram.
- 1) Mən həmişə olduğundan bir qədər pis yatıram.
  - 2) Mən həmişə olduğundan xeyli pis yatıram.
  - 3) İndi mən demək olar ki, heç yatmıram.
33. 0) Mən həmişə olduğundan heç də çox yorulmuram.
- 1) Mən həmişə olduğundan bir qədər çox yoruluram.
  - 2) Mən həmişə olduğundan xeyli çox yoruluram.
  - 3) Mənim bir iş görməyə artıq heç bir gücüm yoxdur.
34. 0) Mənim iştaham həmişə olduğundan heç də pis deyil.
- 1) Mənim iştaham həmişə olduğundan bir qədər pisdür.
  - 2) Mənim iştaham həmişə olduğundan xeyli pisdür.
  - 3) Mənim iştaham qətiyyən yoxdur.

35. 0) Mənim çəkim dəyişmir.
- 1) Mən son vaxtlarda bir qədər arıqlamışam.
  - 2) Mən son vaxtlarda nəzərə çarpacaq dərəcədə arıqlamışam.
  - 3) Mən son vaxtlarda həddindən çox arıqlamışam.
36. 0) Mən həmişə olduğu kimi səhhətimin qeydinə qalırım.
- 1) Mən öz səhhətimin qeydinə həmişə olduğundan az qalırım.
  - 2) Mən öz səhhətimin qeydinə həmişə olduğundan xeyli az qalırım.
  - 3) Mən öz səhhətimin qeydinə qətiyyən qalmıram.
37. 0) Mən əvvəl olduğu kimi sekslə marqlanmıram.
- 1) Mən sekslə əvvəl olduğundan az maraqlanıram.
  - 2) Mən sekslə əvvəl olduğundan xeyli az maraqlanıram.
  - 3) Mən seksə olan marağımı tam itirmişəm.
38. 0) Mən hiss etmirəm ki, mənim “Mən”im bir qədər dəyişmiş olsun.
- 1) Mən indi hiss edirəm ki, “Mən”im bir qədər dəyişilmişdir.
  - 2) Mən indi hiss edirəm ki, “Mən”im bir xeyli dəyişilmişdir.
  - 3) “Mən”im o qədər dəyişmişdir ki, indi mən öz – özümü tanıya bilmirəm.
39. 0) Mən ağrını həmişə olduğu qədər hiss edirəm.
- 1) Mən ağrını həmişə olduğundan çox hiss edirəm.
  - 2) Mən ağrını həmişə olduğundan az hiss edirəm.
  - 3) Mən indi ağrını demək olar ki, hiss etmirəm.
40. 0) Səhhətdə olan bəzi pozulmalar (ağızda quruluq, ürəkdöyüntülərinin güclənməsi, qəbizlik, boğulmalar) məndə normal halda olduğundan çox olmur.
- 1) Bu pozulmalar məndə normadan bir qədər çox olur.
  - 2) Bu pozulmaların bəziləri məndə normadan bir xeyli çox olur.
  - 3) Bu pozulmalar məndə normadan qat – qat çox olur.
41. 0) Səhərlər mənim əhvali – ruhiyyəmə axşam olduğundan heç də pis olmur.
- 1) Əhvali – ruhiyyəmə səhərlər axşama doğru olduğundan bir qədər pis olur.
  - 2) Əhvali – ruhiyyəmə səhərlər axşama doğru olduğundan xeyli pis olur.
  - 3) Səhərlər mənim əhvali – ruhiyyəmə axşama doğru ilə müqayisədə qat – qat pis olur.
42. 0) Yazda (payızda) mənim əhvali – ruhiyyəmdə tənəzzül baş vermir.
- 1) Bu mənim başıma bir dəfə gəlib.
  - 2) Bu mənim başıma iki və ya üç dəfə gəlib.
  - 3) Bu mənim başıma dəfələrlə gəlib.
43. 0) Məndə hərdən pis əhvali – ruhiyyə olur, amma bu uzun müddət davam etmir.
- 1) Düşkün əhvali – ruhiyyə məndə bir həftədən bir aya qədər davam edə bilir.

- 2) Düşkün əhvali – ruhiyyə məndə aylarla davam edə bilir.
  - 3) Düşkün əhvali – ruhiyyə məndə bir il və ya daha çox davam edə bilər.
44. 0) Mən elə hallar olmur ki, öz emosiyalarımı hiss etməyim.
- 1) Bəzən məndə belə hallar olur.
  - 2) Məndə belə hallar tez – tez olur.
  - 3) Mən bu haldan çıxma bilmirəm.

**Məlumatların işlənməsi.** Burada qeyd edilən cavabların nömrələrin cəmi tapılılır (onlar həm də ball sayılır).

**Məlumatların interpretasiyası:**

- 1 – 9 – depressiya yoxdur, ya da çox cüzidir.
- 10 – 24 – depressiya minimaldır.
- 25 – 44 – yüngül depressiya.
- 45 – 67 – orta səviyyəli depressiya.
- 68 – 87 – aşkar depressiya.
- 88 – və daha çox – dərin depressiya.

**Apatiya:** Baş verənlərə, ətrafdakılara, öz vəziyyətinə, keçmiş həyata, gələcəyin perspektivlərinə qarşı biganəlik, etinasızlıq vəziyyəti. Bu həm yüksək və sosial hisslərin, həm də təbii emosional proqramların birdəfəlik və ya keçici olaraq tam aradan qalxması deməkdir.

**Hipotimiya:** (əhvali – ruhiyyənin aşağı olması). Qəmginlik, itkiyə görə dərd çəkərək müəssir olmaq, ümitsizlik, çarəsizlik, həyata bağlılığın zəifləməsi şəklində olan affektiv düşkünlük. Müsbət emosiyalar bu zaman səthi, cüzi olur, tamamilə olmur.

**Disforiya:** (“pis qəbul edirəm”, “pis şeylər daşıyıram”). Qaraqabaqlılıq, acıqlılıq, düşmənçilik, deyingənliklə müşahidə olunan təlx əhvali – ruhiyyə, donquldanmaq, narazılıq, ətrafdakılara qarşı qərəzli münasibət, aqressiya və dağıdıcı hərəkətlərlə müşayiət olunan qəzəb partlayışları.

**Özünü itirmək:** Kəskin bacarıqsızlıq, acizlik, ələcsizlik hiss, ən sadə situasiyaları və öz psixi vəziyyətindəki dəyişiklikləri başa düşməmək. Həddindən çox dəyişkənlik, diqqətin dayanıqlıqsız olması, simada yalvarıcı ifadə, özünə qətiyyətin əmin olmayan və çəşmiş adamın poza və jestləri tipikidir.

**Həyəcan:** Aydın olmayan, insanın özü üçün də dərkənməz olan getdikcə böyüyən təhlükə hissi, qəzaları qabaqcadan hiss etmə, faciəvi sonluğu gərginliklə gözləmə. Emosional enerji və o qədər güclü şəkildə fəaliyyət göstərir ki, özünəməxsus fiziki hissiyatlar yaranır: “daxildə hər şey yumaq kimi yığıldı, gərginləşdi, tel kimi gərildi, indicə qırıla, partlaya bilər...”. Həyəcan hərəkəti oyanıqlıq, həyəcanlı nidalar, intonasiyalar, mübaliğəli, ifadəli hərəkətlərlə müşayiət olunur.

**Qorxu:** Bütün vəziyyətlərə ötürülən və ətrafda olan hər şeydə əks etdirilən dağınıq bir vəziyyət. Qorxu həm də müəyyən situasiyalar, obyektlər, şəxslər ilə bağlı ola bilər və bilavasitə həyat üçün, sağlamlıq üçün, rifah və prestij üçün olan təhlükənin, qorxunun yaşanması ilə ifadə olunur.

Bu, enerjinin daxili konsentrasiya olunmasını sübut edən müxtəlif fiziki hisslərlə müşayiət oluna bilər: “içim soyudu”, “içimdə nə isə qırıldı”, “tüklerim biz – biz durdu”, “sinəm sıxıldı” və s.

## LYUŞER TESTİ

Lyuşer testi belə bir fərziyyəyə əsaslanmışdır ki, sınaqdan keçirilən insanın rəng seçimi çox vaxt onun müəyyən fəaliyyətə yönəlməsini, əhvali – ruhiyyəsini, şəxsiyyətinin funksional vəziyyətini və ən sabit xarakter cizgilərini ifadə edir.

Xarici mütəxəssislər bəzən Lyuşer testindən kadr seçimi, istehsal kollektivlərinin komplektləşdirilməsi zamanı peşəyönümü məqsədilə etniki, herantoloji tədqiqatlarda, nıgah partnyorlarının seçimi üzrə tövsiyələrdə istifadə edirlər.

Onların psixoloji interpretasiyasında rənglərin mənası sınaqdan keçən insanların çoxsaylı kontinqentinin hərtərəfli müayinə olunması gedişində müəyyən olunur.

Rənglərin xarakteristikasına (Lyuşerə görə) 4 əsas və 4 əlavə rəng daxildir.

Əsas rənglər:

- 1) *göy* – sakitliyin, məmnunluğun simvoludur;
- 2) *göyümtül – yaşıl* – inam, inad və bəzən də tərslik hissini ifadə edir;
- 3) *narıncı – qırmızı* – iradə söylərinin, aqressivliyin, hücum tendensiyalarının, qızqınlığın simvoludur;
- 4) *açıq sarı* – aktivlik, ünsiyyətə meyl, ekspansivlik, şənlik.

Münaqişənin olmadığı optimal vəziyyətdə əsas rənglər əsasən ilk beş mövqedə durmalıdırlar.

Əlavə rənglər: 5) *bənövşəyi*; 6) *qəhvəyi*; 7) *qara*; 8) *sıfır* (0). Bunlar neqativ tendensiyaların: həyəcanlılıq, stress, qorxu keçirmə, dilxorluq simvollarıdır. Bu rənglərin (eləcə də əsas rənglərin) mənası ən çox onların qarşılıqlı vəziyyəti, mövqelər üzrə düzülüşü ilə müəyyən olunur – aşağıda bütün bunlar göstərilmişdir.

**Təlimat** (psixoloq üçün): “Rəngli kartoçkaları qarışdırın və rəngli üzünü yuxarı qoyaraq düzün. Sınanandan xahiş edin ki, 8 rəngdən ən çox xoşuna gələn seçsin. Bu zaman izah etmək lazımdır ki, rəngi seçərkən onu paltarında olan sevimli rənglə, gözlərinin rəngi ilə və s. ilə uyğunlaşdırıb seçməsin, elə belə rəng kimi seçsin.

Sınanan səkkiz rəngdən ən çox xoşuna gələn seçməlidir. Seçilmiş rəng kartoçkasını üzüaşağı şəkildə kənara qoymaq lazımdır. Qalan yeddi rəngdən ən çox xoş olanı seçməyi xahiş edin. Seçilmiş rəng kartoçkasını birinci kartoçkadan sağda üzüaşağı şəkildə qoymaq lazımdır. Bu proseduranı təkrar edin. Düzülmüş kartoçkaların nömrələrini ardıcılıqla qeyd edin.

2 – 3 dəqiqədən sonra kartoçkaların üzüyuxarı çevirin və eyni şeyi təkrarlayın. Bu zaman izah edin ki, sınanan birinci seçim zamanı olan rəng ardıcılığını yadına salmamalı və bilərəkdən əvvəlki ardıcılığı pozmamalıdır. O, rəngləri sanki birinci dəfə imiş kimi seçməlidir.

Birinci seçim arzu olunan vəziyyəti, ikinci seçim isə əsil vəziyyəti xarakterizə edir. Tədqiqatın məqsədindən asılı olaraq uyğun testləşdirmənin nəticələrini interpretasiya etmək olar”.

Testləşdirmə nəticəsində səkkiz mövqe əldə edirik:

*birinci və ikinci* - aşkar üstünlük vermək (+ + ilə işarə olunur);

*üçüncü və dördüncü* - üstünlük vermək (x x ilə işarə olunur);

*beşinci və altıncı* – rəngə qarşı biganəlik (= = ilə işarə olunur);

*yeddinci və səkkizinci* – rəngə qarşı antipatiya ( - - ilə işarə olunur).

36000-dən çox nəticənin analizi əsasında M.Lyuşer seçilmiş mövqələrin nümunəvi xarakteristikasını verilmişdir.

*1-ci mövqe* məqsədə çatmaq üçün üsulları əks etdirir (məsələn, göy rəngin seçimi artıq gərginsizlik, sakitcə hərəkət etmək niyyətindən xəbər verir);

*2-ci mövqe* sınananın can atdığı məqsədi göstərir;

*3-cü və 4-cü mövqe* rəngə verilən üstünlüyü xarakterizə edir və sınananın əsil situasiyadakı hisslərini və ya situasiyanın ona qabaqcadan xəbər verdiyi fəaliyyət obrazını əks etdirirlər;

*5-ci və 6-cı mövqe* rəngə qarşı biganəliyini, ona neytral münasibəti xarakterizə edirlər. Onlar bir növ sınananın öz vəziyyətini, əhvali – ruhiyyəsini, motivlərini bu rənglərlə bağlamadığını xəbər verirlər. Amma, müəyyən situasiyada bu mövqe rəngin ehtiyat traktovkasını özündə saxlayır, məsələn, göy rəng (sakitlik rəngi) adı gedən situasiyada uyğun olmayan rəng kimi müvəqqəti olaraq kənara qoyulur.

*7-ci və 8-ci mövqe* rəngə olan neqativ münasibəti, bu rənglə ifadə olunan hər hansı bir tələbatı, motivi, əhvali – ruhiyyəni boğmaq cəhdini xarakterizə edirlər

+ + x x = = - -  
3 4 1 0 2 5 6 7

Seçilmiş rənglərin qeyd olunması mövqələr göstərilməklə üstünlük verilən rənglərin sırasını nömrələməklə aparılır. Məsələn, qırmızı, sarı, göy, boz, yaşıl, bənövşəyi, qəhvəyi və qara rənglərin seçimi zamanı belə qeyd olunur: (+ +; x x; = =; - -) zonaları 4 funksional qrup təşkil edir.



## Testin nəticələrinin interpretasiyası

Qeyd olunduğu kimi, seçimin nəticələrinin izahedilməsi üsullarından biri əsas rənglərin vəziyyətinin qiymətləndirilməsidir. Əgər onlar beşinci mövqedən sonrakı mövqeləri tuturlarsa, deməli, onların xarakterizə etdiyi xüsusiyyətlər, tələbatlar ödənilməmişdir, nəticədə narahatlıq, neqativ vəziyyət yaranır.

Əsas rənglərin qarşılıqlı vəziyyəti nəzərdən keçirilir. Məsələn №1 və № 2 (göy və sarı) yanaşdırlar (funksional qrup yaradırlar), onların ümumi xüsusiyyəti – “daxilə” subyektiv istiqamətlənmə qeyd olunur. № 2 və № 3 rənglərin (yaşıl və qırmızı) birgə vəziyyəti, qərarların qəbulu zamanı onların müstəqilliyinə, təşəbbüskarlığına işarə verir. № 3 və № 4 rənglərin (qırmızı və sarı) birləşməsi “xaricə” istiqamətlənməni qeyd edir. № 1 və № 4 rənglərin (göy və sarı) birləşməsi sınıqların mühitdən asılılığının təsəvvürünü gücləndirir. № 1 və № 3 rənglərin (göy və qırmızı) birləşməsi zamanı bir funksional qrupda mühitdən asılı olmağın və subyektiv istiqamətlənmənin (göy rəng) və müstəqilliyi, “xaricə” istiqamətlənmənin (qırmızı rəng) əlverişli balansı qeyd olunur. Yaşıl və sarı rənglərin (№ 2 və № 4) birləşməsi “daxilə” subyektiv can atma, muxtariyyət ilə inadkarcasına “daxilə” can atmanın, mühitdən asılı olmanın müqayisə edilməsi kimi nəzərdən keçirilir.

M.Lyuşerin rəyinə görə əsas rənglər aşağıdakı psixoloji tələbatların simvoludurlar:

№ 1 (göy) - məmnun olmağa, sakitliyə, dayanıqlı müsbət bağlılıqlara tələbat

№ 2 (yaşıl) – özünütəsdiqə tələbat

№ 3 (qırmızı) – aktiv hərəkət etmək və uğur qazanmağa olan tələbat

№ 4 (sarı) – perspektivə, daha yaxşı olmaq üçün ümidlərə, arzulara olan tələbat.

Əgər əsas rənglər 1-ci və 5-ci mövqelərdədirlərsə, onda hesab olunur ki, bu tələbatlar müəyyən qədər ödənilir və ödənilmiş kimi qavranılırlar: əgər onlar 6-cı və 8-ci mövqelərdədilərsə, bu, o deməkdir ki, əlverişsiz şəraitlərə görə hər hansı bir münaqişə, narahatlıq, narazılıq vardır. Rədd edilən rəng stress qaynağı kimi də nəzərdən keçirilə bilər. Məsələn rədd edilən göy rəng sakitliyin, bağlılığın olmamasından olan məmnuniyyətsizliyi bildirir.

Rənglərin seçiminin analizinin gedişində əmək qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi imkanlarını M.Lyuşer aşağıdakı mühakimələrə əsaslanaraq nəzərə alırdı.

Yaşıl rəng mürəkkəb fəaliyyət şəraitlərində iradə təzahürlərinin elastikliyinə xarakterizə edir, hansı ki, əmək qabiliyyətinin mühafizə edilməsini təmin edir.

Qırmızı rəng məqsədə çatmağa can atmaqdan məmnunluq hissini və iradə gücünü xarakterizə edir, bunlar da əmək qabiliyyətinin mühafizə edilməsinə yardım göstərirlər.

Sarı rəng uğura olan ümidləri, fəaliyyətdə iştirakdan (bəzən onun detallarını dəqiq dərk etmədən) alınan spontan zövqü, sonrakı işə səmtləşməni göstərir.

Əgər bu üç rəng sıranın başında və üçü də bir yerdə durubsa onda daha məhsuldar fəaliyyət daha yüksək əmək qabiliyyəti ehtimalı var. Əgər onlar sıranın ikinci yarısında və bir – birilərindən ayrı dururlarsa proqnoz daha az qənaətbəxşdir.

Həyəcan göstəriciləri: Əgər əsas rəng 6-cı yerdə durursa, o, “-“ işarəsi ilə qeyd olunur və ondan sonra gələnlər (7-ci və 8-ci mövqelər) də bu işarə ilə qeyd olunurlar. Onları rədd edilən rənglər, həyəcanlılığın və neqativ vəziyyətin səbəbi kimi nəzərdən keçirmək lazımdır.

Lyuşer testində belə hallar rəngin nömrəsi və “-“ işarəsinin üstündə yerləşdirilmiş A hərfi ilə qeyd olunur. Məsələn:

$$\begin{array}{ccc} \underline{A} & \underline{A} & \underline{A} \\ 1 & 6 & 0 \end{array}$$

**Kompensasiya göstəriciləri.** Stress, həyəcan mənbəyi (hansı isə əsas rənglə ifadə olunmuş, 6-cı və 8-ci mövqelərdə yerləşdirilmiş) olduğu halda 1-ci mövqeyə qoyulmuş rəng kompensasiya (motivlə, əhvali – ruhiyyə ilə, davranışla kompensasiya edən) göstəricisi kimi nəzərdən keçirilir. Bu halda birinci yeri tutan rəqəmin üstündə S hərfi yazılır. Kompensasiyanın əsas rənglərdən birinin hesabına getməsi çox və ya az dərəcədə normal hal hesab olunur. Bununla belə, stress və kompensasiya faktının olması həmişə kifayət qədər optimal vəziyyətin olmamasından xəbər verir.

Kompensasiya əlavə rənglərin hesabına getdiyi halda testin nəticələri neqativ vəziyyətin, neqativ motivlərin, əhatəedici situasiyaya neqativ münasibətin göstəriciləri kimi şərh olunurlar.

**Həyəcan intensivliyinin** göstəriciləri əsas rənglərin tutduğu mövqe ilə xarakterizə olunur. Əgər əsas rəng 6-cı yerdədirsə, həyəcanı yaradan faktor nisbətən zəif hesab olunur (bu bir nida işarəsi ilə qeyd olunur); əgər rəng 7-ci mövqedədirsə iki nida işarəsi (!! ) qoyulur;

Əgər əsas rəng 8-ci mövqedədirsə üç nida işarəsi (!!!) qoyulur. Beləliklə, stressin, həyəcanın mənbəyini xarakterizə edən 6 işarə qoyula bilər, məsələn:

$$\begin{array}{ccc} \underline{!} & \underline{!!} & \underline{!!!} \\ \underline{A} & \underline{A} & \underline{A} \\ 2 & 1 & 4 \end{array}$$

Əlverişsiz kompensasiya halları da bu şəkildə qiymətləndirilə bilər. əgər kompensasiya rolunu əsas rənglərdən biri və ya bənövşəyi rəng oyanırsa onda heç bir işarə qoyulmur. Əgər boz, qəhvəyi və ya qara rəng 3-cü

*mövqeyi* tutursa bir nida işarəsi, əgər *2-ci mövqeyi* tutarsa iki nida işarəsi (!!), əgər *1-ci mövqeyi* tutarsa üç nida işarəsi (!!!) qoyulur. Beləliklə onların sayı 6 ola bilər, məsələn:

!!!!	!	
S	S	S
+	+	+
6	0	7

Hesab olunur ki, “!” işarəsi nə qədər çox olsa, proqnoz bir o qədər mənfidir. əldə olunmuş testləşdirmə nəticələrini nəzərə almaqla psixi vəziyyətlərin tənzimlənməsi, antogen məşqlər üzrə tədbirlər təşkil etmək məqsədüdyğundur. Belə tədbirlərdən (digər metodikalarla birgə) sonra təkrar testləşdirmə həyəcanın, gərginliyin azalması haqqında informasiya verə bilər.

Testləşdirmə nəticələrinin interpretasiyası zamanı sonuncu – *8-ci mövqedə* (və ya 4-cü funksional qrupda “-“ işarəli iki rəng olduğu halda) olan rəngin qiymətləndirilməsi xüsusi vacib əhəmiyyətə malikdir. Əgər bu mövqeyin rəngləri nida işarələri ilə qeyd olunublarsa, deməli, sınınanlarda həyəcanlılıq vəziyyətinin inkişafı ehtimalı kifayət qədər böyükdür.

*Birinci və səkkizinci* mövqələrin əlaqəsinə, kompensasiyasının olub – olmamasına, əgər varsa onun normal sxem üzrə qurulub – qurulmamasına diqqət verin.

*İkinci və üçüncü* mövqələrdə olan rənglərin əlaqəsinə də analiz etmək olar (arzu olunan məqsəd və faktiki situasiya). Onların arasında konflikt varmı? Məsələn, ikinci mövqedə olan qırmızı rəng və üçüncü mövqedə olan boz rəng məqsəd, motivlər və öz vəziyyətinin real qiymətləndirilməsi arasındakı konflikti simvolizə edir.

Lyuşer testinin nəticələrini analiz və interpretasiya edərək əldə olunmuş psixodiagnostik informasiyanı sınaqdan keçirilənlər haqqında sənədlərin öyrənilməsi anketləşdirmə, müşahidə, müşahidə materialları ilə müqayisə etmək lazımdır. Şəxsiyyəti ancaq bu cür hərtərəfli tədqiq etdikdən sonra həmin şəxsiyyət, onun psixoloji xüsusiyyətləri haqqında hər hansı bir ciddi rəy vermək olar.

Eyni şeyi test nəticələrinin emosional vəziyyətin, gərginliyin, həyəcanlılığın qiymətləndirilməsi üçün istifadə perspektivləri haqqında demək olar. Amma, rəng testinin (birinci mövqedə 6, 7, 0 №-li rənglərin seçimi) göstəriciləri və anketləşdirmə, müşahidə məlumatlarının üst-üstə düşməsi sınınanlarda müxtəlif neqativ halların inkişaf etməsi haqqında böyük əminliklə fikir söyləməyə imkan verir.

## **Lyuşer üzrə rəng cütlüklərinin İnterpretasiyası**

Mövqe “+ +” birinci rəng göydür

+1 +2 (göy və yaşıl) - məmnunluq, sakitlik hissi, sakit şəraitə can atmaq, münaqişələrdə, stresslərdə iştirak etməkdən uzaq durmaq.

+1 +3 (göy və qırmızı) – vəhdət hissi, sıx əlaqələrə aktiv və heç də həmişə dərk edilməyən meyl. Başqaların diqqətinə olan tələbat.

+1 +5 (göy və bənövşəyi) – yüngül narahatçılıq, zərif əhatəyə tələbat, gözəlliyə meyl.

+1 +6 (göy və qəhvəyi) – narahatlıq hissi, tənhalıq qorxusu, konfliktlərdən, stressdən qaçmağa cəhd.

+1 +7 (göy və qara) - neqativ vəziyyət, sakitliyə, dincəlməyə cəhd, özünə qarşı münasibətdən razı qalmamaq, situasiyaya qarşı neqativ münasibət.

+1 +0 (göy və boz) – neqativ vəziyyət, stressdən azad olmağa tələbat, sakitliyə, dincliyə can atmaq.

### Birinci rəng yaşıldır

+2 +1 (yaşıl və göy) – pozitiv vəziyyət, tanınmağa, müvəffəqiyyəti təmin edən fəaliyyətə can atmaq.

+2 +3 (yaşıl və qırmızı) - müvəffəqiyyətə, müstəqil qərarlara, fəaliyyətdə maneələri aradan qaldırmağa aktiv can atmaq.

+2 +4 (yaşıl və sarı) - yüngül narahatlıq, tanınmağa, populyarlaşmağa can atmaq, təəssürat bağışlamaq arzusu.

+2 +5 (yaşıl və bənövşəyi) – yüngül narahatlıq, tanınmağa, populyarlaşmağa can atmaq, super təəssüratlar arzulamaq, öz hərəkətlərinə qarşı ətrafdakıların reaksiyasına çox böyük diqqət vermək.

+2 +6 (yaşıl və qəhvəyi) – məmnuniyyətsizlik, yorğunluq hissi, özünə qarşı ətrafdakıların münasibətinin əhəmiyyətini yenidən dəyərləndirilməsi.

+2 +7 (yaşıl və qara) – inciklik, qəzəb hissi, münasibətlərdə qəddarlığa, avtoritet olmağa can atmaq.

+2 +0 (yaşıl və boz) – məmnuniyyətsizlik hissi tanınmağa can atmaq, təəssürat yaratmaq arzusu.

### Birinci rəng qırmızıdır

+3 +1 (qırmızı və göy) – işlə bağlı həyəcanlılıq, fəaliyyətə, təəssüratlara, zövq almaqlara aktiv can atmaq.

+3 +2 (qırmızı və yaşıl) – işlə bağlı həyəcanlılıq məqsədə aktiv can atmaq, bütün çətinlikləri aradan qaldırmaq, öz fəaliyyətinin yüksək qiymətləndirilməsinə can atmaq.

+3 +4 (qırmızı və sarı) – işlə əlaqədar yüngül həyəcanlanma, şövq, optimizm, kontakt yaratmağa, fəaliyyət sahəsini genişləndirməyə can atmaq.

+3 +5 (qırmızı və bənövşəyi) - yüksək həyəcanlılıq, heç də həmişə yerinə düşməyən şövqlülük, təəssürat bağışlamağa meyllilik.

+3 +6 (qırmızı və qəhvəyi) - neqativ əhvali – ruhiyyə, uğursuzluğa görə dilxorluq, əlverişli situasuyadan məhrum olmaq istəməmək.

+3 +7 (qırmızı və qara) – neqativ əhvali – ruhiyyə, qəzəb, əlverişsiz situasuyadan çıxmağa cəhd etmək.

+3 +0 (qırmızı və boz) – məmnuniyyətsizlik hissi, riskli fəaliyyətə istiqamətlənmə.

### Birinci rəng sarıdır

+4 +1 (sarı və göy) – ümumiyyətlə götürüldükdə müsbət əhvali – ruhiyyə, pozitiv emosional vəziyyətə, qarşılıqlı təmkinliyə can atmaq.

+4 +2 (sarı və yaşıl) – ümumiyyətlə götürüldükdə müsbət əhvali – ruhiyyə, problemləri həll etmək üçün ilk yollar axtarmaq arzusu, özünü təsdiqə can atmaq.

+4 +3 (sarı və qırmızı) – bir qədər yüksək olan işgüzar həyəcanlılıq, geniş aktivliyə can atmaq.

+4 +5 (sarı və bənövşəyi) - çox da böyük olmayan eyforiya, parlaq hadisələrə can atmaq, təəsürat yaratmaq arzusu.

+4 +6 (sarı və qəhvəyi) – neqativ əhvali – ruhiyyə, dilxorluq və emosional gərginliyi azlatmaq, dincəlmək tələbatı.

+4 +7 (sarı və qara) - çox neqativ əhvali – ruhiyyə, bütün problemlərdən uzaq durmağa can atmaq, zəruri, lakin bir o qədər adekvat (uyğun gəlməyən) qərarların qəbul olunmasına meyl.

+4+0 (sarı və boz) - neqativ depressiv əhvali – ruhiyyə, xoşagəlməz vəziyyətdən uzaqlaşmaq cəhdi, bunu etmək üçün aydın olmayan təsəvvürlər.

### Birici rəng bənövşəyidir

+5 +1 (bənövşəyi və göy) - qeyri – müəyyən əhvali ruhiyyə, həmrəyliyə və harmoniyaya can atmaq.

+5 +2 (bənövşəyi və yaşıl) – sayıqlıq, təəsürat yaratmağa can atmaq.

+5 +3 (bənövşəyi və qırmızı) – bir qədər həyəcanlılıq, şövqlülük, təəsürat yaratmağa aktiv can atmaq.

+5 +4 (bənövşəyi və sarı) - əsəbilik, fantaziyalara qapılmaq, parlaq hadisələrə can atmaq.

+5 +6 (bənövşəyi və qəhvəyi) - əsəbilik, güclü emosional həyəcanlara meyllilik.

+5 +7 (bənövşəyi və qara) – neqativ vəziyyət.

+5 +0 (bənövşəyi və boz) – gərginlik, özünü konfliktlərdən, stressdən uzaq tutmağa can atmaq.

#### Birinci rəng qəhvəyidir

+6 +1 (qəhvəyi və göy) – gərginlik, tənhalıq qorxusu, qeyri – qənaətbəxş situasiyadan çıxmaq arzusu.

+6 +2 (qəhvəyi və yaşıl) – narahatlıq hissi, səhvələrə yol verməmək üçün öz üzərində ciddi kontrol etməyə can atmaq.

+6 +3 (qəhvəyi və qırmızı) – emosional gərginliyi aradan qaldırmağa aktiv can atmaq.

+6 +4 (qəhvəyi və sarı) – müsbət perspektivlərə inamı itirmək, düşünülməmiş qərarlar qəbul etmək ehtimalı (“mənim heç nə vecimə deyil”).

+6 +5 (qəhvəyi və bənövşəyi) – məmnuniyyətsizlik hissi, komforta can atmaq.

+6 +7 (qəhvəyi və qara) – neqativ vəziyyət məyusluq, dincliyə can atmaq, aktivlikdən uzaqlaşmaq arzusu.

+6 +0 (qəhvəyi və boz) – çox neqativ vəziyyət, mürəkkəb problemlərlə mübarizə aparmadan onlardan uzaqlaşmağa can atmaq.

#### Birinci rəng qaradır

+7 +1 (qara və göy) – çox neqativ vəziyyət, problemlərdən qaçmaq cəhdi (“sakit buraxsaydılar...”).

+7 +2 (qara və yaşıl) - əsəbilik, ətrafdakılara qarşı qəzəbli münasibət, həmişə yerinə düşməyən tərslik.

+7 +3 (qara və qırmızı) – güclü əsəbilik, affektiv hərəkətlərin olması mümkündür.

+7 +4 (qara və sarı) – çox neqativ vəziyyət, ümitsizlik, intihar haqqında düşüncələr.

+7 +5 (qara və bənövşəyi) – gərginlik, ahəngdarlıq haqqında arzular.

+7 +6 (qara və qəhvəyi) - əsəbilik, qeyri-real məsələlərin ortalığa qoyulması, narahat düşüncələrdən, əlverişsiz situasiyalardan uzaqlaşmağa can atmaq.

+7 +0 (qara və boz) – ümitsizlik, məhkumluq hissi, hər şeyə müqavimət göstərmək cəhdi, qeyri – adekvatlıq.

#### Birinci rəng bozdur

- +0 +1 (boz və göy) – neqativ vəziyyət, sakit situasiya arzusu.
- +0 +2 (boz və yaşıl) – neqativ vəziyyət, ətrafdakılara qarşı düşmənçilik duyğusu və mühitdən özünü müdafiə etmək arzusu.
- +0 +3 (boz və qırmızı) – neqativ vəziyyət, ətrafdakılara qarşı yüksəldilmiş tələblər, həmişə adekvat olmayan aktivlik.
- +0 +4 (boz və sarı) – neqativ vəziyyət, problemi həll etmədən ondan uzaqlaşmağa cəhd etmək.
- +0 +5 (boz və bənövşəyi) – narahatlıq, ehtiyatlılıq hissi, bu hissi gizlətmək cəhdi.
- +0 +6 (boz və qəhvəyi) – çox neqativ vəziyyət, həyəcanlanmalardan, çətin və mürəkkəb olan hər şeydən qaçmağa cəhd etmək.
- +0 +7 (boz və qara) – çox neqativ vəziyyət, inciklik, sıxıntı keçirmək, qeyri adekvat qərarlar ehtimalı.

“– –“ mövqeyi. Birinci rəng bozdur

- 0 -1 (boz və göy) məmnuniyyətsizlik hissi, emosional gərginlik.
- 0 -2 (boz və yaşıl) – emosional gərginlik, pis situasiyadan çıxmaq arzusu.
- 0 -3 (boz və qırmızı) - əsəbilik, çarəsizlik hissi.
- 0 -4 (boz və sarı) – həyəcanlılıq, öz gücünə əmin olmamaq.
- 0 -5 (boz və bənövşəyi) – yüngül kontroledici əsəbilik.
- 0 -6 (boz və qəhvəyi) – həyəcanlılıq, öz gücündən əmin olmamaq, amma bununla belə çox yüksək tələbkarlıq, öz şəxsiyyətini tanıtmağa nail olmaq arzusu.
- 0 -7 (boz və qara) – öz şəxsiyyətinin hər hansı bir şəkildə inkarı, fəaliyyətə aktiv can atmaq.

Birinci rəng göydür

- 1 -2 (göy və yaşıl) – güclü gərginlik, neqativ stress vəziyyətindən çıxmaq üçün can atmaq.
- 1 -3 (göy və qırmızı) – güclü gərginlik, çarəsizlik hissi, emosional situasiyadan çıxmaq arzusu.
- 1 -4 (göy və sarı) – stressə yaxın vəziyyət, neqativ emosional təssüratlar, acizlik hissi.
- 1 -5 (göy və bənövşəyi) – stressə yaxın vəziyyət, mürəkkəb qarşılıqlı münasibətlər, imkanların məhdudluğu hissi, höcsələsizlik.
- 1 -6 (göy və qəhvəyi) – emosional məmnuniyyətsizlik, özünüməhdudlaşdırma, yardım axtarışı.
- 1 -7 (göy və qara) – stressə yaxın vəziyyət, emosional məmnuniyyətsizlik, psixogen situasiyadan çıxmaq arzusu.

-1 -0 (göy və boz) – bir qədər sıxılmış vəziyyət, həyəcanlılıq, özümü perspektivsiz hiss etmək.

### Birinci rəng yaşıldır

-2 -1 (yaşıl və göy) – sıxılmış vəziyyət, öz gücünə inamsızlıq, pis situasiyadan çıxmağa can atmaq.

-2 -3 (yaşıl və qırmızı) – güclü əsəbilik, ağır təssüratlar, mühitlə münasibətlərinin düşməncəsinə olduğunu düşünür, affekt hərəkətlər etməyi mümkündür.

-2 -4 (yaşıl və sarı) – frustrasiyaya yaxın vəziyyət, ümitsizlik hissi, qətiyyətsizlik.

-2 -5 (yaşıl və bənövşəyi) – stressə yaxın vəziyyət, öz gücünə inamsızlıq, ləyaqətini təhqir olunmuş kimi hiss etmək.

-2 -6 (yaşıl və qəhvəyi) – stressə yaxın vəziyyət, qeyri-adekvat şəkildə yüksəldilmiş özünükontrol, tanınmağa olan əsassız cəhdlər.

-2 -7 (yaşıl və qara) – ambisiyalı tələblərin məhdudlaşdırılması səbəbindən frustrasiya vəziyyəti, kifayət qədər olmayan məqsədyönlülük.

-2 – 0 (yaşıl və boz) – frustrasiya vəziyyəti, bir sıra uğursuzluqlara görə əsəbilik, iradə keyfiyyətlərinin aşağı düşməsi.

### Birinci rəng qırmızıdır

-3 -1 (qırmızı və göy) – sıxıntılı əsəbilik, hirslilik, hövsəsizlik, yaxın adamlarla yaranan neqativ münasibətlərdən çıxış yolu axtarmaq.

-3 -2 (qırmızı və yaşıl) – qeyri-adekvat özünüqiymətləndirməyə görə stress vəziyyəti.

-3 -4 (qırmızı və sarı) – bədgümanlıq, həyəcanlılıq, mühitin qeyri-adekvat qiymətləndirməsi, özünüznü təmizə çıxarmağa cəhd etmək.

-3 -5 (qırmızı və bənövşəyi) – qarşılıqlı anlaşmaya nail olmaq cəhdlərinin puça çıxması səbəbindən stress vəziyyəti, inamsızlıq, çarəsizlik hissi, şəfqət arzusu.

-3 -6 (qırmızı və qəhvəyi) – bəzən seksual özünü məhdudlaşdırma səbəbindən baş verən güclü gərginlik, dostluq əlaqələrinin olmaması, öz gücünə inamsızlıq.

-3 -7 (qırmızı və qara) – dərin ümitsizlik, frustrasiya, həyəcan hissi, konfliktli problemi həll etməkdə acizlik vəziyyətdən nə yolla olur-olsun çıxarmaq arzusu və buna nail olacağına inamsızlıq.

-3 -0 (qırmızı və boz) – özünü güclə ələ almaq, perspektivlərin itirilməsini hiss etmək, sinir yoğunluğu ehtimalı.

### Birinci rəng sarıdır



-4 -1 (sarı və göy) – ümitsizlik hissi, stressə yaxın vəziyyət, neqativ emosiyaları böğməğa can atmaq.

-4 -2 (sarı və yaşıl) – qərarlılıq, həyəcanlılıq, ümitsizlik vəziyyəti.

-4 -3 (sarı və qırmızı) – qızğınlıqla müşayiət olunan stress vəziyyəti, uğur qazanmağa şübhə ilə yanaşmaq, real imkanlara əsaslanmayan tələbələr, özünə bəraət qazandırmaq.

-4 -5 (sarı və bənövşəyi) – emosional məyusluq və narahatlıq, həyəcan, ümitsizlik hissi.

-4 -7 (sarı və qara) – gərginlik, inamsızlıq, ehtiyatlılıq hissi, kənar kontroldan qaçınmağa can atmaq.

-4 -0 (sarı və boz) – gərginlik, vacib olan nəyi isə itirmək, imkanı əldən buraxmaq hissi, gərgin gözləmək.

### Birinci rəng bənövşəyidir

-5 -1 (bənövşəyi və göy) – aktivliyistimullaşdırən məmnuniyyətsizlik hissi, əməkdaşlığa can atmaq.

-5 -2 (bənövşəyi və yaşıl) – baş tutmamış özünütəsdiqə görə stress vəziyyəti.

-5 -3 (bənövşəyi və qırmızı) – aktiv, bəzən də düşünölməmiş uğursuzluqlara görə stress vəziyyəti.

-5 -4 (bənövşəyi və sarı) – sayıqlıq, şübhəlilik, məyusluq, qapalılıq.

-5 -6 (Bənövşəyi və qəhvəyi) – arzu olunan qarşılıqlı münasibətlərin pozulması səbəbindən yaranan stress, başqalarına qarşı yüksək tələbkarlıq.

-5 -7 (bənövşəyi və qara) – müstəqil qərar qəbulundakı məhdudiyətlərə görə gərginlik, qarşılıqlı anlaşmaya, fikirləri aydın ifadə etməyə can atmaq.

-5 -0 (bənövşəyi və boz) – hövsələsizliyi biruzə vermək, amma eyni zamanda özünü kontrol etməyə cəhd etmək, hansı ki, müəyyən emosional oyanmaya səbəb olur.

### Birinci rəng qəhvəyidir

-6 -1 (qəhvəyi və göy) – neqativ vəziyyət, xidmətlərin (real və ya fərz edilən) kifayət qədər qiymətləndirilməsi səbəbindən məmnuniyyətsizlik hissi, özünüməhdudlaşdırma və özünü kontrola can atmaq.

-6 -2 (qəhvəyi və yaşıl) – həddindən ziyadə özünükontrol səbəbindən neqativ vəziyyət, hamıdan fərqlənməyə olan inadkarcasına arzu və buna nail olacağından şübhələnmək.

-6 -3 (qəhvəyi və qırmızı) – erotik və bioloji tələbatların boğulması səbəbindən stress vəziyyəti, stressdən çıxmaq üçün əməkdaşlığa can atmaq.

-6 -4 (qəhvəyi və sarı) – özünə əminlik və qayğısızlıq maskası altında həyəcanı gizlətmək cəhdi səbəbindən gərginlik.

-6 -5 (qəhvəyi və bənövşəyi) – hissi ahəngdarlığa olan meyillərin təmin olunmaması səbəbindən neqativ vəziyyət.

-6 -7 (qəhvəyi və qara) – tabeçilikdən çıxmağa cəhd etmək, müxtəlif qadağalara neqativ münasibət.

-6 -0 (qəhvəyi və boz) – bioloji, seksual tələbatların boğulması səbəbindən stress vəziyyəti.

#### Birinci rəng qaradır

-7 -1 (qara və göy) - yardım, dəstək almaq arzusunun gizlədilməsi səbəbindən narahatlıq vəziyyəti.

-7 -2 (qara və yaşıl) – arzu edilən fəaliyyət azadlığının məhdudlaşdırılması səbəbindən frustrasiyaya yaxın vəziyyət.

-7 -3 (qara və qırmızı) – gözlənilən situasiyadan yaranan məyusluq səbəbindən stress vəziyyəti, emosional oyanma.

-7 -4 (qara və sarı) – sonrakı uğursuzluqların qorxusu səbəbindən stress vəziyyəti, ağıllı kompromislərdən imtina.

-7 -5 (qara və bənövşəyi) – ideallaşdırılmış situasiyaların axtarışı.

-7 -6 (qara və qəhvəyi) – xoşa gəlməyən məhdudiyyətlər, qadağalar səbəbindən stress vəziyyəti, məhdudiyyətlərə müqavimət göstərmək, adilikdən uzaqlaşmaq cəhdi.

-7 -0 (qara və boz) – qeyri-qənaətbəxş situasiyadan çıxmaq cəhdi.

#### Birinci rəng bozdur

-0 -1 (boz və göy) – bir qədər gərginlik, neqativ hisslərə qarşı durmaq cəhdi.

-0 -2 (boz və yaşıl) – həddindən artıq gərginlik, yorğunluq səbəbindən neqativ vəziyyət.

-0 -3 (boz və qırmızı) – boğuc narahatlıq, affektiv hərəkətlərin mümkünlüyü, əsəbilik.

-0 -4 (boz və sarı) – həyəcanlılıq, inamsızlıq hissi.

-0 -5 (boz və bənövşəyi) – hissi təəssüratların boğulması ilə əlaqədar olan gərginlik.

-0 -6 (boz və qəhvəyi) - əlverişsiz situasiyadan çıxmağa cəh göstərmək, bir qədər yüksəldilmiş özünüqiymətləndirmə.

-0 -7 (boz və qara) - əlverişsiz situasiyadan çıxmağa cəhd göstərmək, gələcəkdə yaxşı perspektivlərə ümid bəsləmək.

M.Lyuşer xüsusi cədvəl tərtib etmişdir. Cədvəldə rənglərin müxtəlif mövqelərdə birləşməsi qeyd olunmuşdur, onlar sınınanların yaşadığı

konfliktləri əks etmək üçün (bu konfliktlərin motivlərinə toxunmadan) nəzərdə tutulmuşdur. Ciddi konfliktləri əks edən ilk iki və son iki mövqeyi rəng dəsti ilə birlikdə nəzərdən keçirək:

<i>Mövqe 1,2</i>			<i>7,8</i>			
0	4	xx	0	1	xx	
0	6	xx	0	2	xxx	
0	7	xxx	0	3	xx	
1	7	xx	0	4	xx	
2	7	xx	1	2	xxx	
3	7	xx	1	3	xxx	
4	0	xx	1	4	xxx	
4	6	xx	2	0	xx	
4	7	xx	2	1	xxx	
6	0	xx	2	3	xxx	
6	4	xx	2	4	xxx	
6	7	xxx	3	0	xx	
7	0	xxx	3	1	xxx	
7	1	xx	3	2	xxx	
7	2	xx	3	4	xxx	
7	3	xx	3	5	xx	
7	4	xx	4	1	xxx	
7	5	xx	4	2	xxx	
7	6	xx	4	3	xxx	
			5	3	xx	
			6	3	xx	
			7	3	xx	

### “MÖVCUD OLMAYAN HEYVAN” TESTİ

Öz xarakterinə görə “mövcud olmayan heyvan” testi proyektiv testlər sırasına daxildir. Statistik yoxlanılma və ya analizin nəticələrini standartlaşdırmaq üçün təsvir formasında təqdim oluna bilər. Bu test tərkibinə görə təxmini olduğuna görə yeganə tədqiqat metodu kimi istifadə olunmur və tədqiqatın köməkçi tərkib hissəsi kimi başqa metodlarla birləşdirməyi tələb edir.

**Təlimat:** “Mövcud olmayan heyvanı fikirləşin və şəklini çəkin” ona mövcud olmayan ad tapın.

## Göstəricilər və interpretasiya

*Vərəqdə şəkilin vəziyyəti.* Normal halda şəkil şaquli vəziyyətdə olan vərəqin ortasında yerləşir. Yaxşı olar ki, vərəq ağ və ya açıq-krem rəngində, parıltısız olsun. Qələm və flomasterlə şəkil çəkmək olmaz, orta yumşaqılıqda olan karandaşdan istifadə etmək lazımdır.

Şəkilin vərəqin yuxarı kənarına yaxın olması (nə qədər yaxın olsa, bir o qədər çox ifadə edir) yüksək özünüqiymətləndirmə kimi solumda olan mövqeyindən, ətrafdakıların onu kifayət qədər qəbul etməməsindən narazılıq kimi, irəli getməyə və tanınmağa iddialı olmaq, özünütəsdiqləmə tendensiyaların yoxluğu kimi şərh olunur.

Şəkilin aşağıda yerləşməsi - əks tendensiyaadır:

Özünə inamsızlıq, özünüqiymətləndirmənin aşağı səviyyəsi, məyusluq, qərarlısızlıq, solumda olan mövqeyinə tanınıb qəbul edilməsinə maraq göstərməmək, özünütəsdiq tendensiyaların olunmaması.

*Fiqurun mərkəzi hissəsi* (kəllə və ya onu əvəz edən detal).

Kəllə sağa doğru çevrilmişdir – fəaliyyətə sabit tendensiya: demək olar ki, düşünülən, planlaşdırılan hər şey ya həyata keçirilir, ya da həyata keçirilməyə başlayır (hətta sona çatdırılması belə). Sınanan aktiv şəkildə öz yeni tendensiyalarını reallaşdırmağa başlayır.

Kəllə sola çevrilmişdir – refleksiyaya, düşüncələrə doğru tendensiya. Bu adam öz özfəaliyyətlidir: onun planlarının ancaq cüzi hissəsi reallaşdırılır və ya reallaşdırmağa başlayır. Çox vaxt aktiv fəaliyyət göstərmək qorxusu və qərarlısızlıq da olur (fəaliyyət – tendensiyanın yoxluğu və ya aktivlik qorxusu – variantını əlavə olaraq həll etmək lazımdır).

“Anfas” vəziyyəti, yəni şəkil çəkənə qarşı yönəldilmişdir, eqosentrizm kimi şərh olunur.

Kəllədə duyğu orqanlarına (qulaqlar, ağız, gözlər) uyğun detallar yerləşdirilmişdir. “Qulaqlar” detailının mənası birbaşadır: informasiya maraq, ətrafdakıların onun haqqında rəyinin əhəmiyyəti. Başqa göstəricilərə əlavə olunandan və onlarla birləşdikdə sınananın ətrafdakıların müsbət qiymətini almaq üçün hər hansı bir tədbiri gördüyü və ya ətrafdakıların verdiyi qiymətə uyğun emosional reaksiyalar (sevinc, fəxr, inciklik, dilxorluq) verdiyi müəyyən edilir. Açıq ağız və dil birlikdə (dodaqlar aydın çəkilməyibsə) böyük nitq aktivliyini (boşboğazlıq) kimi, dodaqlar aydın çəkildə həssaslıq kimi şərh olunur; bəzən isə hər ikisi bir yerdə şərh olunur. Dilin və dodaqların aydın çəkilmədiyini açıq ağız – xüsusilə də qərarlaşdırılmış qorxuların, inamsızlığın asanlıqla yaranması kimi şərh olunur. Dişli ağız – verbal aqressiyadır, çox hallarda isə - müdafiə xarakterli aqressiya (ona mənfi xarakterli məzəmmətlə, töhmətlə edilən müraciətə cavab olaraq

dişlərini qıcaır, öcəşir) hesab olunar. Uşaqlar və yeniyetmələr üçün qaraldılmış yumru ağız forması (qorxaqlıq, həyəcanlılıq) xarakterikdir.

Gözlərə xüsusi diqqət verirlər. Bu insana xas olan qorxu keçirmə simvoludur: gözün qüzehli qisasının kəskin şəkildə çəkilməsi ilə nəzərə çarpdırılır. Kipriklərin olub-olmamasına diqqət verin. Kipriklər – davranışın nümayişkaranə maneralarını ifadə edirlər; kişilər üçün: xarakterin qadınlara məxsus cizgiləri aydın çəkilmiş göz bəbəyi qüzehli qışa ilə nadir hallarda üst-üstə düşürlər. Kipriklər həm də ətrafdakıların sınınanın xarici gözəlliyindən və geyinmə tərzindən heyran olmasına olan marağını, buna böyük əhəmiyyət verməsini göstərir.

Çox böyüdülmüş kəllə (fiqur ilə birlikdə) ölçüləri sınınan özündə və ətrafdakılarda olan rasionallıq başlanğıca (eləcə də erudisiyaya) əhəmiyyət verdiyindən xəbər verir.

Kəllədə əlavə detallar olur: məsələn, buynuzlar – müdafiəni, aqressivliyi göstərir. Başqa əlamətlərlə (caynaqlar, qıllar, iynələr) birlikdə bu aqressiyanın xarakterini – spontan və ya cavab – müdafiə - müəyyən etmək lazımdır. Lələklər özünəbənzəməyə, özünə bəraət qazandırmaya nümayişkarlığa olan tendensiyanı göstərir. Yalman, yun, saç forması – həssaslığı, öz cinsini, öz seksual roluna oriyentasiyanı nəzərə çəpdirən göstərir.

*Fiqurun aparıcı, istinad hissəsi* (ayaqlar, pəncələr, bəzən də postament). Bu hissənin bütün fiqurun ölçülərinə və formasına nisbətən tutarlılığı nəzərdən keçirilir.

- a) qərarların qəbulu, nəticələr yolların axtarışı, fikirlərin formalaşdırılması zamanı tutarlılıq, ətraflı düşünmək, rasionallıq, mövcud vəziyyət və vacib informasiyaya əsaslanmaq;
- b) fikirlərin səthliliyi, nəticə çıxarılmasında yelbeyinlik, fikirlərin əsassızlığı, bəzən qəbulunda impulsivlik (xüsusilə ayaqların tamam olmadığı halda).

Ayaqların bədən korpusu ilə birləşməsinin xarakterinə diqqət verin: diqqətlə və səliqəsiz, birləşdirilib və ya heç birləşdirilməyib – bu öz düşüncələri, nəticələri qərarları üzərindəki kontrolun xarakterini göstərir. Ayaq, pəncə, dayaq hissənin istənilən elementinin eyni tipləri və eyni istiqamətdə olması – qərarların qəbulu zamanı fikirlərin və məqsədlərin konformluğunu, onların standartlığını, bayağılığını göstərir. Bu detalların müxtəlif formada və vəziyyətdə olması məqsəd və fikirlərin müxtəlifliyini, müstəqilliyini və bayağı olmadığını göstərir; bəzən hətta yaradıcılıq istedadını (qeyri-adi formalara uyğun olaraq) və ya başqa (patologiyaya yaxın) düşüncə tərzindən xəbər verir.

*Fiqurun səviyyəsindən yuxarı qalxan hissələr.* Funksional və ya bəzəyici ola bilərlər: qanadlar, əlavə ayaqlar, buynuzlar, qının detalları, lələklər, saç buruqlarına oxşayan bantlar; rəngli-funksional detallar – insan

fəaliyyətinin müxtəlif sahələrini qavramaq enerjisi, özünə inam, ətrafdakıları nəzakətsizcəsinə və ağına-bozuna baxmadan sıxışdıraraq “özünə yer eləmək” ya da hər şeyi bilmək həvəsi, ətrafdakıların mümkün qədər çox işində iştirak etmək, həyatda özünə yer tapmaq arzusu, öz fəaliyyətinə böyük maraq, cəsur təşəbbüslər (buna uyğun olaraq detal – simvol: qanadlar və ya buynuzlar və s.). Bəzəyici detallar – nümayişkarlıq, ətrafdakıların diqqətini özünə cəlb etməyə meyllilik, sünilik (məsələn, at və ya onun tovuz lələklərindən düzəldilmiş baş bəzəyi kimi mövcud olmayan bənzəri).

*Quyruqlar.* Sınananın öz fəaliyyətinə, qərarlarına, nəicələrinə, öz verbal məhsullarına münasibətini ifadə edir (bu quyruqların vərəqdə sola və ya sağa çevrilməsindən asılı olaraq). Əgər quyruqlar sağa çevrilibsə - öz fəaliyyətinə və davranışına, sola əyilibsə öz düşüncələrinə, qərarlarına, itirilmiş imkanlara, öz qərarlılığına münasibətini ifadə edir. Bu münasibətlərin mənfi və ya müsbət ahəngdə olması quyruqların yuxarı istiqamətlənməsi ilə (inamla, müsbət şəkildə, günahkarcasına) və ya aşağı düşən vəziyyətdə (özündən narazılıq, öz haqlılığın şübhələnmək, etdiyi hərəkətə, dediyi sözə görə təəssüflənmək, peşmançılıq və s.) olması ilə ifadə olunur.

Bir neçə hissədən (bəzən də təkrarlanan), ibarət quyruqlara, xüsusilə gur quyruqlara diqqət yetirin.

*Fiqurun konturu.* Müxtəlif çıxıntıların (qın, qın zirehi, iynə) olması və ya olmaması, kontur xətlərinin aydın çəkilməsi və ya qaralanması analiz olunur. Əgər bu iti bucaqlar şəklində çəkilibsə, bu ətrafdakılardan aqressiv müdafiə deməkdir: əgər qaralanan yerlər, “çirklənmiş” kontur xətləri varsa, bu qorxu və həyəcanla müdafiə deməkdir, əgər xətt qoşalaşıbsa “sipərlər”, qalxanlar qoyulubsa – bu qorxa-qorxa, şübhələnərək müdafiə olunmaq deməkdir. Belə müdafiənin istiqaməti fiqurun müstəvidə yerləşməsinə uyğun olur: fiqurun yuxarı konturu müdafiənin yuxarıda duranlara, qadağan, məhdudiyət qoyan, məcburiyyəti həyata keçirən şəxslərə qarşı, yəni yaşca böyüklərə, valideynlərə, müəllimlərə, rəislərə, rəhbərlərə qarşı olduğunu göstərir: aşağı kontur - lağa qoyulmaqlara, düşmənçiliyə qarşı müdafiədir, aşağı vəzifədə olanların, kiçik yaşlıların nüfuzunun olmaması, məzəmmət olunmaqdan qorxmaq deməkdir: böyür konturlar – müxtəlif dərəcəli ehtiyatlılıq və müxtəlif situasiyalarda və müxtəlif üsullarla müdafiəyə hazırlıq; kontur üzrə deyil, konturun içində, heyvanın öz korpusunda yerləşdirilmiş “müdafiə” elementləri də eyni şeyləri ifadə edirlər. “sağdakılar – daha çox fəaliyyət prosesində (real), müdafiə, soldakılar – daha çox öz fikirlərinin, əqidələrinin, zövqlərinin müdafiəsi deməkdir.

*Ümumi enerji.* Təsvir olunmuş detalların miqdarı qiymətləndirilir – düşünülmüş mövcud olmayan heyvan haqqında təsəvvür yaratmaq üçün ancaq zəruri miqdarda olan detallardan (bədən, kəllə, ətraflar və ya bədən, quyruq, qanadlar və s.) istifadə olunmuşdur; detallar doldurulmuş konturlu,

ştrixsiz və əlavə xətlərsiz və hissələrsiz, sadəcə primitiv kontursuzmudur və ya təkcə zəruri olan deyil, çoxlu əlavə, konstruksiyanı mürəkkəbləşdirən detallar da gen-bol təsvir olunmuşdur. Tərkib hissələri və elementlər (ən vacib olanlardan əlavə olaraq) nə qədər çox olsa, buna uyğun olaraq enerji də yüksək olur. Əks halda burada enerji qənaəti, orqanizmin astenikliyi, xronik somatik xəstəliklər durur. (Eyni şey xarakter xətti – hörümcək toruna bənzəyən xətt, karandaşı kağıza möhkəm basmadan “kağız üzərində hərəkət elətdirmək” – ilə də təsdiqlənir). Əks xarakter xətti – basaraq çəkilməmiş qalın xətt – polyar deyil: bu enerji deyil, həyəcanlılıqdır. Kəskin şəkildə basaraq çəkilməmiş xəttlərə diqqət verin, onlar hətta vərəqin arxa hissəsində yaxşı görünürlər (şəkli çəkən əlin əzələlərinin yüksək tonuslu, titrək olması nəticəsində) – bu kəskin həyəcanlılıq deməkdir. Hansı detalın, hansı simvolun bu şəkildə çəkildiyinə diqqət verin (yeni həyəcanlılığın nəyə bağlı olduğuna).

Xəttin xarakterinin qiymətləndirilməsi (xəttin təkrar çəkilməsi, səliqəsizlik, xətlərin birləşdirilməsində qeyri-dəqiqlik, bir-birinin üstünə düşən xətlərin üzərində “adacıqlar” rəsmi bəzi hissələrinin qaraldılması, “çirklənməsi” saquli oxdan, xətlərin stereotipliyindən sapmaq və s.). Qiymətləndirmə piktoqramın analizində olduğu kimi aparılır.

Xətlərin və formaların fraqmentlərdən ibarət olduğu zaman, şəklın natamam və qırıq çəkildiyi zaman da eyni analiz aparılır.

Tematik heyvanlar zəhimli, hədələyici və neytral olaraq üç yerə bölünürlər (məsələn, şir, gərgədan, canavar və ya quş, ilbiz, qarışqa və ya dələ, it, pişik kimi).

Bu öz şəxsiyyətinə və öz “Mən”inə olan münasibətdir, özünün dünyada tutduğu vəziyyət haqqında təsəvvürdür, bir növ özünü əhəmiyyətinə görə kiminləsə eyniləşdirməkdir (dovşanla, cücü ilə, fillə, itlə və s.). Adı gedən halda şəkli çəkənin öz təmsilçisidir.

Çəkilən heyvanın insana bənzədilməsi, heyvanın dörd və daha çox pəncə əvəzində iki pəncə üzərinə qoyularaq düz yerimək vəziyyətinə qoyulmasından başlayaraq heyvana insan paltarının (şalvar, ətək, bant, kəmə, paltar) geyindirilməsinə qədər, heyvan sifətinin insan üzünə, pəncələrinin insan əlinə-ayağına bənzədilməsi də daxil olmaqla infantillikdən, emosional cəhətdən püxtələşməməkdən xəbər verir, həm də heyvanın “insanlaşma” dərəcəsinə uyğun olaraq. Mexanizm heyvanların və onların xarakterinin nağıllarda, hekayələrdə və s. olan alleqorik mənasına uyğundur (paraleldir).

Aqressivliyin səviyyəsi təsvirin bu və ya başqa detalı ilə əlaqəsindən asılı olmayaraq şəkildə küncələrin yerləşməsi və xarakteri və miqdarı ilə ifadə olunur. Bu cəhətdən aqressiyanın birbaşa simvolları olan caynaqlar, dişlər, dimdiklər xüsusilə əhəmiyyətlidir. İnsanabənzər fiqurda seksual əlamətlərin

(yelin, əmcək, sinə) vurğulanmasına diqqət yetirmək lazımdır. Bu cinsə münasibət, hətta seks probleminə fiksasiya olunmaq deməkdir.

*Çevrə fiquru* (xüsusilə də heç bir şeylə doldurulmamış) qapalılığa tendensiyanı, daxili aləmin qapalılığını, özü haqqında ətrafdakılara məlumat vermək istəməməyi və nəhayət testləşdirilməkdən xoşlanmamağı göstərir. Belə şəkillər adətən analiz üçün çox az miqdarda məlumat verirlər.

“Heyvanın” bədənində mexaniki hissələrin quraşdırılmasına – heyvanın postament, traktor və ya tırtılı, üç ayaq üzərinə qoyulması, kəlləsinə propeller, vint qoşulması; gözlərinə elektrik lampalarının, bədənində və ətraflarına antena, klaviş və qulp taxılması hallarına diqqət verin. Bu şizofreniyalı xəstələrdə və dərin şizoidlərdə daha tez-tez müşahidə olunur.

Yaradıcılıq imkanları adətən fiqurda bir-birinə uyğun olan elementlərin miqdarı ilə ifadə olunur: bayağılıq, yaradıcılıq istedadının olmaması “hazır”, mövcud ola canlı (insan, at, it, donuz, balıq) formasını alır, hansına ki, “hazır” mövcud olan detal əlavə olunur ki, şəkli çəkilməmiş heyvan mövcud olmayan olsun – məsələn, qanadlı pişik, lələkli balıq, üzgəclik it və s. Fiqurun bütöv hazır hissələrdən deyil, elementlərdən qurulması orjinallığı ifadə edir.

Şəklə verilən ad mənalı hissələrin rəşional birləşməsinə ifadə edə bilər. (“Uçan dovşan”, begemot-pişik”, “qarışqa-qurd”). Başqa bir variant isə elmi, kitab sözlərinə latın sonluqlu əlavələr etməklə söz birləşmələri düzəltməkdən ibarətdir (“ratotelius” və s.). “Birincisi – rəşionallıq, istiqamətlənmədə və adaptasiyada konkret istiqamətlənmə; İkincisi isə şəxsi zəkasını, erudisiyasını, biliklərini göstərmək üçün nümayişkarlıqdır. Bəzən heç bir mənası olmayan səthi səslərdən ibarət adlara (“lyaliye”, “lişona”, “qraterker”) rast gəlmək olur, hansılar ki, ətrafdakılara qarşı yüngül münasibəti, təhlükə siqnalını nəzərə almağı bacarmamağı, təfəkkürün əsasında affektiv meyarların durduğunu, düşüncələrdə estetik elementlərin rəşionalı üstələdiklərini göstərir.

İroniyalı – yumoristik adlara da rast gəlmək olur (“rinoçurka”, “qovuq-end” və s.) ki, bu ətrafdakılara qarşı ironik – təkəbbürlü münasibətin olduğunu göstərir. Infantil adlar adətən təkrarlanan elementlərdən ibarət olur (“tru-tru”, “lyu-lyu”, “kus-kus” və s.).

Fantaziyalara olan meyllilik (çox vaxt müdafiə məqsədilə) adətən uzadılmış adlarla ifadə olunur. (əbersinotikliron”, “qlobarniketamueşiniya” və s.).



## SAKS VƏ LEVINİN “BİTMƏMİŞ CÜMLƏLƏR” TƏDQIQAT METODİKASI

Testə 15 qrupa bölünə bilən 60 bitməmiş cümlə daxildir. Bu cümlələr müayinə olunan şəxsin ailə ilə, özünün və əks cinsin nümayəndələri ilə, cinsi məsələlərlə, xidməti baxımdan özündən yuxarıda duranlarla və təbəçiliyindəkilərlə olan münasibətlər sistemini bu və ya digər dərəcədə xarakterizə edirlər. Cümlə qruplarının bəziləri müayinə olunan şəxsin keçirdiyi qorxu və təlaş hissləri ilə, onun özünü günahkar bildiyi məsələlərlə bağlıdır və onun keçmişə, gələcəyə münasibətlərinə dəlalət edir, valideynləri və dostları ilə qarşılıqlı münasibətlərinə, həyatı məqsədlərinə aydınlıq gətirir.

Hazırlıqsız testləşdirmə sınaqdan keçirilənin şəxsiyyətindən asılı olaraq 20 dəqiqədən bir neçə saata qədər çəkə bilər.

**Təlimat:** “Test blankındakı bitməmiş cümlələr bir, yaxud bir neçə sözlə tamamlanmalıdır”.

### Test blankı

1. Düşünürəm ki, mənim atam az-az hallarda

\_\_\_\_\_

2. Əgər siz mənim əleyhiməsinizsə, onda

\_\_\_\_\_

3. Mən həmişə istəyirdim ki,

\_\_\_\_\_

4. Əgər mən rəhbər vəzifə tutsaydım

\_\_\_\_\_

5. Gələcək mənə -

\_\_\_\_\_

6. Mənim müdiriyyətim

\_\_\_\_\_

7. Mən bilirəm, bu axmaqlıqdır, ancaq qorxuram ki,

\_\_\_\_\_

8. Mən uşaq olanda

\_\_\_\_\_

9. Mənim fikrimcə, əsl dost

\_\_\_\_\_

10. Mənim üçün qadın (kişi) ideali odur ki,

\_\_\_\_\_

11. Mən qadını kişi ilə birgə görəndə

12. Başqa ailələrin çoxu ilə müqayisədə mənim ailəm

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13. Mən ən yaxşı \_\_\_\_\_ istəyirəm

\_\_\_\_\_

14. Mənim anam və mən

\_\_\_\_\_

15. Hər şeyi edərdim ki,

unuda bilim \_\_\_\_\_

16. Əgər atam istəsəydi,

\_\_\_\_\_

17. Mənim kifayət qədər bacarığım var ki,

\_\_\_\_\_

18. Çox xoşbəxt olardım, əgər \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19. Əgər kimsə mənim rəhbərliyim altında işləyirsə

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20. Ümid edirəm ki,

\_\_\_\_\_

21. Məktəbdə mənim müəllimlərim

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22. Yoldaşlarımdan çoxu bilir ki, mən \_\_\_\_\_  
qorxuram

\_\_\_\_\_

23. Mən \_\_\_\_\_ insanları sevirəm

\_\_\_\_\_

24. Müharibədən əvvəl mən \_\_\_\_\_

25. Fikrimcə, oğlan və qızların çoxu \_\_\_\_\_

26. Mənə elə gəlir ki, evlilik həyatı

\_\_\_\_\_

27. Mənim ailəm mənimlə \_\_\_\_\_ kimi rəftar  
edir \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

28. Mənimlə işləyən adamlar \_\_\_\_\_

- 29.Mənim anam \_\_\_\_\_
30. Mənim ən böyük səhvim o olub ki, \_\_\_\_\_
- 31.Mən istərdim ki, mənim atam \_\_\_\_\_
- 32.Mənim ən zəif cəhətim odur ki, \_\_\_\_\_
- 33.Mənim həyatda gizlin istəyim \_\_\_\_\_
- 34.Mənim tabeliyimdəki işçilər \_\_\_\_\_
35. O gün gələcək ki, \_\_\_\_\_
- 36.Mənim rəisim mənə yaxınlaşanda \_\_\_\_\_
- 37.Çox istərdim ki, \_\_\_\_\_ daha qorxmayım.
- 38.Hamıdan çox o adamları sevirəm ki, \_\_\_\_\_
- 39.Yenidən cavan olsaydım \_\_\_\_\_
- 40.Hesab edirəm ki, qadınların (kişilərin) çoxusu \_\_\_\_\_
- 41.Əgər mənim normal cinsi həyatım olsaydı, \_\_\_\_\_
- 42.Tanıdığım ailələrin çoxusu \_\_\_\_\_
43. \_\_\_\_\_ adamlarla işləməyi xoşlayıram.
- 44.Hesab edirəm ki, anaların çoxusu \_\_\_\_\_
- 45.Cavan olarkən özümü \_\_\_\_\_ günahkar bilirdim.
- 46.Düşünürəm ki, mənim atam \_\_\_\_\_
- 47.Mənim bəxtim gətirməyəndə \_\_\_\_\_
- 48.Həyatda hər şeydən çox istəyərdim ki, \_\_\_\_\_
- 49.Mən başqalarına tapşırıq verəndə \_\_\_\_\_
- 50.Mən qocalanda \_\_\_\_\_
- 51.Özümdən üstün hesab etdiyim adamlar \_\_\_\_\_
- 52.Ehtiyat etdiyim şeylər məni dəfələrlə vadar etmişdir ki, \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

53.Mən olmayanda, dostlarım \_\_\_\_\_

54.Mənim uşaqlıqla bağlı ən canlı xatirəm odur ki, \_\_\_\_\_

55.Qadınlar (kişilər) mənim o zaman xoşuma gəlmirər ki, \_\_\_\_\_

56.Mənim cinsi həyatım \_\_\_\_\_

57.Mən balaca olanda mənim ailəm \_\_\_\_\_

58.Mənimlə işləyən adamlar \_\_\_\_\_

59.Mən anamı sevirəm, amma \_\_\_\_\_

60.Mənim etdiyim ən pis hərəkət odur ki, \_\_\_\_\_

Hər bir cümlə qrupu üçün bu münasibətlər sistemini müsbət, mənfi və neytral mövqedən səciyyələndirən xarakteristika irəli sürülür.

Mənim tanıdığım ailələrin çoxu

1.Mehriban deyildirlər, xoşbəxt deyildirlər, dağlıblar

\_\_\_\_\_ 2

2.Əsəbidirlər, çox da mehriban deyildirlər

\_\_\_\_\_ 1

3.Hamısı bir cürdür

\_\_\_\_\_ 0

Gələcək mənə görünür

1.Qəmgin, pis, qəribə \_\_\_\_\_ 2

2.Dumanlı, xoşagəlməz \_\_\_\_\_ 1

3.Qaranlıq, naməlum \_\_\_\_\_ 0

AÇAR

Sıra №-si	Cümlə qrupları	Tapşırıgım №-si			
1	Ataya münasibət	1	16	31	46
2	Özünə münasibət	2	17	32	47
3	Realizə olunmamış imkanlar	3	18	33	48
4	Tabəçiliyində olanlara münasibət	4	19	34	49
5	Gələcəyə münasibət	5	20	35	50
6	Yuxarı vəzifəli şəxslərə münasibət	6	21	36	51
7	Qorxu və təlaşlar	7	22	37	52
8	Dostlara münasibət	8	23	38	53

9	Öz keçmişinə münasibət	9	24	39	54
10	Əks cinsdən olan şəxslərə münasibət	10	25	40	55
11	Seksual münasibətlər	11	26	41	56
12	Ailəyə münasibət	12	27	42	57
13	İş yoldaşlarına münasibət	13	28	43	58
14	Anaya münasibət	14	29	44	59
15	Günahkarlıq hissi	15	30	45	60

Bu cür kəmiyyətli qiymətləndirmə tədqiq olunan şəxsdə disharmonik münasibətlər sistemini aşkara çıxarmağa imkan verir. Lakin tamamlanmış cümlələrin keyfiyyətinin öyrənilməsi daha vacibdir.

“Bitməmiş cümlələr” metodu ilə tədqiqatdan əvvəl səmimi, təbii cavablar almaq üçün müayinə olunan şəxslə kontakt yaradılmalıdır. Lakin hətta testdən keçirilən şəxs bu tədqiqatı arzuolunmaz bir prosedur sayaraq öz duyğu və düşüncələrini gizlətmək məqsədilə formal, qeyri-səmimi cavablar versə belə, təcrübəli psixoloq bu cavablardan onun şəxsi münasibətlər sistemini əks etdirən böyük miqdarda informasiya əldə edə bilər.

## AYZENKİN EPQ METODİKASI

Bu sorğu forması şəxsiyyətin fərdi-psixoloji cəhətlərini öyrənmək üçün nəzərdə tutulmuşdur, məqsəd neyrotizm, ekstra-introversiya və psixotizm kimi mühüm şəxsiyyət komponentlərinə xas olan xüsusiyyətlərin təzahür dərəcəsinin diaqnoztikasındır.

Sorğu vərəqəsi 101 sualı əhatə edir. Yoxlanılan şəxs bu suallara ya “hə” (“+”), ya da “yox” (“-“) cavabını verməlidir. Cavab üçün vaxt məhdudlaşdırılmır, hərçənd ki, prosedurun çox uzadılması da məsləhət görülmür.

**Təlimat:** “Sizə sizin adi davranış tərzinizə aid olan suallara cavab vermək təklif olunur. Tipik vəziyyətləri fikrimizdə canlandırmağa və ağılınıza gələn ilk “təbii” cavabı verməyə çalışın.

Əgər sualdakı fikirlə razısınızsa, onun nömrəsi qarşısında “+” (“hə”), razı deyilsinizsə, “-“ (“yox”) işarəsi qoyun. Tez və dəqiq cavab verməyə çalışın. Yadda saxlayın ki, bu soruq formasında “yaxşı” və “pis” cavablar yoxdur.

### *Sorğu vərəqəsinin mətni*

- 1.Sizin hobbiləriniz (asudə vaxtın keçirilməsi formaları) çoxdurmu?
- 2.Nə edəcəyinizi əvvəlcədən düşünürsünüzmü?
- 3.Əhvali-ruhiyyəyinizin yüksəlməsi və pisləşməsi tez-tezmi baş verir?

4. Başqasının gördüyü işə görə nə zamansa tərif qazanmaq iddiasında olmusunuzmu?
5. Siz söhbətçil adamsınız mı?
6. Borca düşsəydiniz, bu sizi narahat edərdimi?
7. Ciddi bur səbəb olmadan özünüzü bədbəxt hiss etdiyiniz vaxtlar olubmu?
8. Artıq qazanc əldə etmək üçün xəsislik etdiyiniz olubmu?
9. Gecələr evinizin qapısını bağlayanda çox diqqətlisiniz?
10. Özünüzü həyatsevər, nikbin insan sayırsınız mı?
11. Uşağın, yaxud heyvanın əzab çəkdiyini görsəydiniz, çoxmu məyus olardınız?
12. Lazım gəlməyən bir işi görəndə, yaxud sözü deyəndə özünüzü qınayırsınız mı?
13. Vədlərinizi həmişəmi yerinə yetirirsiniz (özünüzə münasib olmasa da belə)?
14. Paraşütlə tullansaydınız, ləzzət alardınız mı?
15. Hay-küylü məclisdə sərbəst şəkildə ürəkdən əylənməyi bacarırsınız mı?
16. Tez əsəbiləşənsiniz mi?
17. Özünüz günahkar olduğunuz bir işdən ötrü nə zamansa başqasını ittiham etmişsiniz mi?
18. Yeni adamlarla tanış olmaqdan xoşunuz gəlirmi?
19. Sığortalamağın (ehtiyatlı olmağın) faydasına inanırsınız mı?
20. Sizin xətrinizə dəymək asandır mı?
21. Sizin bütün vərdişləriniz yaxşı və arzuolunandır mı?
22. Cəmiyyət içərisində olarkən kölgədə (kənarda) qalmaq xoşlayırsınız mı?
23. Sizi qeyri-adi və ya təhlükəli vəziyyətə gətirə bilən vasitələri (alkoqol, narkotik və s.) qəbul edərdiniz mi?
24. Hər şeydən bezdiyiniz hallar tez-tezmi olur?
25. Başqa şəxsə məxsus şeyləri, hətta sancaq və düymə kimi xırda şeylər olsa belə, icazəsiz götürdüyünüz olubmu?
26. Tez-tez qonaq getməkdən və cəmiyyət arasında olmaqdan xoşunuz gəlirmi?
27. Sevdiyiniz adamları incitməkdən xoşunuz gəlirmi?
28. Günahkarlıq hissi sizi tez-tezmi narahat edir?
29. Yaxşı baş çıxarmadığınız şeylərdən danışmalı olmusunuz mu?
30. İnsanlarla görüşməkdənsə, kitabı üstün tutursunuz mu?
31. Açıq-aşkar düşmənləriniz varmı?
32. Özünüzü əsəbi adam adlandırardınız mı?
33. Başqalarına qarşı kobudluq edəndə həmişəmi üzr istəyirsiniz?
34. Dostlarınız çoxdur mu?
35. Bəzən başqalarını həqiqətən də incidə biləcək dolama və zarafatları qurmağı xoşlayırsınız mı?
36. Narahat adamsınız?

- 37.Uşaq vaxtı sizə tapşırılanları həmişəmi dərhal və dinməzcə yerinə yetirirdiniz?
38. Özünüzü qayğısız adam hesab edirsiniz?
- 39.Təmizkarlığa və yaxşı rəftara çoxmu əhəmiyyət verirsiniz?
- 40.Baş verə biləcək, amma baş verməyən dəhşətli hadisələrlə bağlı çoxmu həyəcanlanırsınız?
- 41.Başqalarının əşyalarını itirdiyiniz, yaxud sındırdığınız olubmu?
- 42.Kiminləsə tanış olmaq üçün birinci təşəbbüs göstərirsiniz?
- 43.Qayğılarını sizinlə bölüşən adamın vəziyyətini asanlıqla başa düşə bilirsinizmi?
- 44.Əsəbləriniz son həddəcən tez-tezmi gərilmiş olur?
- 45.Əlinizin altında zibil qabı olmayanda lazımsız kağızı döşəməyə atardınızmi?
- 46.Başqa adamların əhatəsində olarkən çox zaman susursunuz?
- 47.Nikahı dəbdən düşmüş hesab edərək onun ləvğ olunmalı olduğunu düşünürsünüzmü?
- 48.Sizin bəzən özünü yazığınızı gəlirmi?
- 49.Hərdən həddən artıq lovğalanırsınızmi?
- 50.Darıxdırıcı bir məclisə asanlıqla canlanma gətirə bilirsinizmi?
- 51.Həddən artıq ehtiyatlı sürücülər sizi əsəbiləşdirirmi?
- 52.Öz sağlamlığınız barədə narahatlıq keçirirsinizmi?
- 53.Nə zamansa başqa bir adamın pisliliyinə danışmışınızmi?
- 54.Öz dostlarınıza lətifə və zarafatlar danışmağı xoşlayırsınızmi?
- 55.Sizin üçün ərzaq məhsullarının çoxunun dadı eynidir?
- 56.Hərdən əhvali-ruhiyyəniz pis olurmu?
- 57.Uşaq vaxtı valideynlərinizə söz qaytarmışınızmi?
- 58.Adamlarla ünsiyyətdə olmaqdan xoşunuz gəlirmi?
- 59.İşdə səhv buraxdığını biləndə həyəcan keçirirsinizmi?
- 60.Yuxusuzluqdan əziyyət çəkirsiniz?
- 61.Yeməkdən qabaq həmişəmi əllərinizi yuyursunuz?
- 62.Siz söz tapmaq üçün əziyyət çəkməyən adamsınız?
- 63.Görüş yerinə təyin olunmuş vaxtdan əvvəl gəlməyə üstünlük verirsiniz?
- 64.Heç bir səbəb olmadan özünüzü əzgin, yorğun hiss edirsiniz?
- 65.Cəld hərəkət etməyi tələb edən işlərdən xoşunuz gəlir?
- 66.Siz söhbət etməyi o qədər sevirsiniz ki, yeni bir adamla söhbət etmək üçün hər bir mümkün olan fürsəti əldən vermirsiniz?
- 67.Ananız yaxşı adamdır (adam idi)?
- 68.Sizə tez-tez elə gəlirmi ki, həyat çox darıxdırıcıdır?
- 69.Nə zamansa başqasının səhvindən öz xeyriniz üçün istifadə etmişiniz?
- 70.Tez-tezmi öz üzərinizə vaxtın imkan verdiyindən artıq yük götürürsünüz?
- 71.Sizinlə rastlaşmaqdan qaçan adamlar varmı?
- 72.Zahiri görkəminiz sizi çoxmu düşündürür?

73. Hətta xoşunuza gəlməyən adamlara qarşı da həmişəmi nəzakətlisiniz?
74. Hesab edirsinizmi ki, insanlar öz gələcəklərini təmin etmək üçün vəsait toplamağa, həyatlarını sığortalamağa həddindən artıq çox vaxt sərf edirlər?
75. Nə zamansa sizdə ölmək istəyi yaranıbmı?
76. Heç zaman ifşa olunmayacağınızı bilsəydiniz, əlavə gəlirlərinizi vergidən gizlətməyə cəhd edərdinizmi?
77. Hər hansı bir məclisə canlanma gətirə bilərsinizmi?
78. İnsanlara qarşı kobudluq etməməyə çalışırsınızmi?
79. Baş vermiş pərtlikdən sonra uzun müddət narahatlıq keçirirsiniz?
80. Heç siz deyən olsun deyə təkid etdiyiniz olubmu?
81. Tez-tezmi vağzala qatarın yola düşməsinə lap az qalmış gəlirsiniz?
82. Nə zamansa qəsdən hər hansı bir şəxsın xətrinə dəyən söz demisinizmi?
83. Əsəbləriniz sizi narahat edirmi?
84. Öz yoldaşlarını ələ salan adamlar arasında olmaq sizi narahat edirmi?
85. Öz günahınız ucbatından dostlarınızı tez-tezmi itirirsiniz?
86. Tez-tezmi özünüzü tənha hiss edirsiniz?
87. Sözünlə işiniz həmişəmi üst-üstə düşür?
88. Hərdən heyvanları cıratmaqdan xoşunuz gəlirmi?
89. Şəxsən sizə və işinizə aid iradlardan asanlıqlamı inciyirsiniz?
90. Hər hansı bir təhlükələr olmasa, həyat sizə çoxmu darıxdırıcı görünərdi?
91. Nə zamansa görüşə və yaxud işə gecikdiyiniz olubmu?
92. Ətrafınızda canlanma və vurnuxma olmasından xoşunuz gəlirmi?
93. İnsanların sizdən qorxmalarını istəyirsinizmi?
94. Doğrudurmu ki, siz bəzən həddən artıq enerjili, bəzən isə tamam süst olursunuz?
95. Bu gün görməli olduğunuz işi bəzən sabaha saxlayırsınız?
96. Sizi zirək və şən adam sayırlarmı?
97. Sizə tez-tezmi yalan danışirlar?
98. Siz çox şeylərə, hadisələrə qarşı həddən artıq həssassınız?
99. Öz səhvlərinizi etiraf etməyə həmişəmi hazırsınız?
100. Tələyə düşmüş heyvanlara nə zamansa yazığınız gəlibmi?
101. Bu anketi doldurmaq sizin üçün çətinmi oldu?

Soraq anketinin təhlili zamanı sınaqdan keçirilənin “açar” cavablarla üst-üstə düşən cavablarının miqdarı nəzərə alınır.

### *Cavabların hesablanması*

Alınmış nəticələr “açar” cavablarla tutuşdurulur. “Açar” cavaba uyğun gələn cavaba görə -1, uyğun gəlməyə görə -0 bal verilir. Alınmış ballar toplanır.



## Açar

### 1. Psixotizm şkalası:

“yox” (“-“) cavabları: № 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100;

“hə” (“+”) cavabları: № 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97.

### 2. Ekstraversiya-introversiya şkalası:

“yox” (“-“) cavabları: № 22, 30, 46, 84;

“hə” (“+”) cavabları: № 1, 3, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

### 3. Neyrotizm şkalası:

“hə” (“+”) cavabları: № 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

4. Səmimilik şkalası: “yox” (“-“) cavabları: № 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 65, 69, 76, 80, 82, 91, 95

“hə” (“+”) cavabları: № 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99

### *Alınmış cavabların şərhı*

Metodika 4 şkalaya malikdir: ekstraversiya-introversiya, neyrotizm, psixotizm və yoxlanılanın səmimiliyini qiymətləndirmək üçün xüsusi şkala.

Ayzenk şəxsiyyətin strukturunu üç amilin toplusu kimi nəzərdən keçirirdi.

1) *Ekstraversiya-introversiya*. Müəllifin qeyd etdiyinə görə fərdin ünsiyyətcilliyi, çoxlu tanışları olması, insanlarla kontakt yaratmağa olan tələbatı- tipik ekstraverti səciyyəvləndirən cəhətlərdir. Bu tip insan ani duyğuların təsiri ilə hərəkət edir, tez özündən çıxır. O, qayğısız, optimist, həlim xasiyyətli və şəndir. Sütlükdənsə hərəkli olmağa üstünlük verir, təcavüzkarlığa meyillidir. Hiss və duyğularını ciddi nəzarətdə saxlaya bilmir, riskli hərəkətlərə meyillidir. Ona həmişə bel bağlamaq olmaz.

Tipik introvert isə sakit, utancaq, çəkingən olur, öz daxili aləminə qapanmağı xoşlayır. Təmkinlidir və yaxın dostlarından başqa, bütün digər adamlarlardan uzaq qalır. Öz hərəkətlərini və atacağı addımları əvvəlcədən düşünür və planlaşdırır, qəfil yaranan istəklərə etibar etmir, hər hansı qərarın qəbul edilməsinə ciddi yanaşır, hər şeydə səliqə-sahman xoşlayır. Öz duyğularını nəzarətdə saxlamağı bacarır, onu özündən çıxarmaq o qədər də asan deyil. Bədbinliyə meyilli olur, mənəvi normaları yüksək qiymətləndirir.

2) *Neyrotizm* – emosional dayanıqlıq ölçüsüdür. Şəxsin emosional cəhətdən dayanıqlıqlı və ya yaxud dayanıqlıqsız (emosional sabitlik, yaxud qeyri-sabitlik) olmasını xarakterizə edir. Neyrotizm bəzi göstəricilərinə görə sinir sisteminin qeyri-sabitlik göstəriciləri ilə bağlıdır. Emosional dayanıqlıq adı və stress vəziyyətlərində fərdin fəaliyyətinin məqsədyönlülüynün

saxlanmasını ifadə edən xüsusiyyətdir. Bu xüsusiyyət güclü gərginliyin və narahatlığın olmaması, yetkinlik, əla adaptasiya, həmçinin liderliyə meyllilik, ünsiyyətçilik kimi əlamətlərin olması ilə xarakterizə olunur. Neyrotizm öz ifadəsini həddən artıq əsəbilik, dayanıqlıqsız, pis adaptasiya, əhvali-ruhiyyənin sürətlə dəyişməsi (qeyri-sabitlik), günahkarlıq duyğusu və narahatçılıq, təşviş, depresiv reaksiyalar, diqqətsizlik, stress şəraitində dayanıqsızlıq kimi əlamətlərdə tapır.

Neyrotizm üçün emosionallıq, impulsivlik, insanlarla əlaqələrdə əsəbilik, maraqların dəyişkənliyi, özünə inamsızlıq, qabarıq ifadə olunan həssaslıq, tez təsirlənmə, qıcıqlanmağa meyllilik səciyyəvidir. Neyrotik şəxslər kənar qıcıqlara və onları doğuran stimullara qarşı qeyri-adekvat dərəcədə güclü reaksiya verirlər. Neyrotizm şkalası üzrə göstəriciləri yüksək olan şəxslərdə stress şəraitində nevroz halları meydana çıxıb bilər.

3) *Psixotizm*. Bu şkala qeyri-sosial davranışa meyllilik, qəlizlik, emosional reaksiyaların qeyri-adekvatlığı, yüksək konfliktlilik, kontakt qura bilməmək, eqosentriklik, eqoistiklik, laqeydlilik kimi əlamətlərlə səciyyələnir.

Ayzenkin fikrinə görə, ekstraversiya və psixotizm üzrə yüksək göstəricilər psixiatrik baxımdan isteriya diaqnozuna, introversiya və neyrotizm üzrə yüksək göstəricilər isə təlaşlılıq və reaktiv depressiya diaqnozuna uyğun gəlir.

Neyrotizm və psixotizm əlamətlərinin qabarıq ifadə olunması müvafiq patologiya növlərinə “meyllilik” kimi qiymətləndirilir.

Ekstraversiya-introversiya şkalası üzrə yüksək göstəricilər ekstravert, aşağı göstəricilər isə intravert tiplərə uyğun gəlir.

Ekstro-introversiya şkalası üzrə orta göstəricilər: 7 – 15 bal.

Neyrotizm şkalası üzrə orta göstəricilər: 8 – 16 bal.

Psixotizm şkalası üzrə orta göstəricilər: 5 – 12 bal.

Əgər səmimilik şkalası üzrə balların miqdarı 10-dan yuxarıdırsa, müayinənin nəticələri səhih sayılmır və yoxlanılan şəxs suallara daha açıq, səmimi cavab verməsi təklif edilir.

Yüksək sinir fəaliyyəti fiziologiyasına aid məlumatları tədqiqata cəlb edən Ayzenk belə bir fərziyyə irəli sürür ki, Pavlovun müəyyənləşdirdiyi psixoloji güclü və zəif insan tipləri ekstravert və introvert şəxsiyyət tiplərinə çox yaxındır.

İntro və ekstroversiyalar mərkəzi sinir sisteminin anadangəlmə xassələrində müşahidə olunur. Bu xassələr oyanma və tormozlanma proseslərinin müvazinətini təmin edir. Beləliklə, ekstro-introversiya və neyrotizm şkalaları üzrə tədqiqatın nəticələrindən istifadə etməklə Pavlovun təsnifatı üzrə şəxsiyyətin temperament göstəricilərini müəyyən etmək olar. Pavlov temperamentə görə şəxsiyyətin dörd klassik tipini təsvir etmişdir: sanqvinik (mərkəzi sinir sisteminin əsas xassələrinə görə güclü, müvazinətli,

hərəkli tip sayılır), xolerik (güclü, müvazinətsiz, hərəkli tip), fleqmatik (güclü, müvazinətli, ətalətli tip), melankolik (zəif, müvazinətsiz, ətalətli tip).

Aşağıdakı cədvəldə hər bir temperament tipinin soruq vərəqinin şkalaları ilə əlaqəsini müşahidə etmək olar. Elə buradaca hər bir temperament tipinin qısa xarakteristikası verilmişdir.

Qeyri		- sabit	
introvertlaşmış		ekstravertlaşmış	
asanlıqla ruhdan düşən, həyəcanlı, rigid mühakimələrə meyilli, bədbin, təmkinli, ünsiyyətdən qaçan, sakit.	Melankolik	Xolerik	Aktiv, hissiyyatlı, narahat, təcavüzkar, tez təsirlənən, dəyişkən, qeyri-sabit, impulsiv, nikbin
passiv, ehtiyatlı mühakiməli, xeyirxah, sülhpərvər, idarəedici, inam doğuran, etibarlı, müntəzəm, sakit	Fleqmatik	Sanqvinik	ünsiyyətçil, təmasa girən, söhbətçil, qayğıkeş, sərbəst, həyatsevər, qayğısız, təşəbbüskar
Sabit			

Adətən hər hansı bir fərddən bəhs edərkən qəti olaraq konkret bir temperament tipindən yox, hansısa tipin əlamətlərinin üstünlüyündən danışmaq lazımdır. Çünki həyatda bu tiplərə “təmiz” halda nadir hallarda rast gəlinir.

“**Xalis**” **sanqvinik** yeni şəraitə tez uyğunlaşır, insanlarla tez dil tapır, ünsiyyətçidir. Hissləri tez yaranır, tez də dəyişir, emosional yaşantıları adətən dərin olmur. Mimikası zəngin, hərəkli və ifadəlidir. Bir yerdə qərar tuta bilmir, yeni təəssürlərə ehtiyac duyur, öz impulslarını kifayət qədər tənzimləyə bilmir, həyat nizamına və işdəki sistemə ciddi şəkildə riayət edə bilmir. Buna görə də qüvvənin bərabər paylanması, uzunmüddətli gərginliyi, sabit diqqət, səbr tələb edən işlərin öhdəsindən gələ bilmir. Ciddi məqsədlər, dərin fikirlər, yaradıcı fəaliyyət olmayanda isə səthilik və sərbətsizlik meydana çıxır.

**Xolerik** yüksək qıcıqlanma, həyəcanlanma xassəsi ilə seçilir, hərəkətləri qeyri-müntəzəmdir. Onun hərəkətləri kəskin və cəldir, güclü və impulsivdir, emosional həyəcanları qabarıq ifadə olunur. Müvazinətsizliyi nəticəsində maraqlandığı işə var qüvvəsi ilə girişir, lazım olduğundan çox güc sərf edir və əldən düşür. İctimai maraqlara malik olanda temperament özünü təşəbbüskarlıqda, enerjili olmaqda, prinsiplilikdə göstərir. Mənəvi

həyatı kasad olanda xolerik temperament çox zaman tez qıcıqlanma, özündən tez çıxma, səbrsizlik, çılğınlıq kimi halların meydana çıxmasına, emosional şəraitlərdə özünə-nəzarətin itirilməsinə gətirib çıxara bilər.

**Fleqmatik** davranış fəallığının nisbətən aşağı olması ilə xarakterizə olunur, onda yeni təzahürlər ləng formalaşır, ancaq dayanıqlı olurlar. Hərəkətlərində ləng və sakitdir. Mimikası və nitqi sakit, rəvan, duyğu və əhval-ruhiyyəsi dərin olur. İnadkar və qətiyyətlidir, az-az hallarda özündən çıxır, çılğınlığa meyilli deyil, öz qüvvəsini tənzimləməyi bacarır, başladığı işi sona çatdırır, münasibətlərində müntəzəmdir, kifayət qədər ünsiyyətçildir, boş danışmağı sevmir. Gücünü qənaət edir, boş yerə sərf etmir. Şəraitdən asılı olaraq fleqmatik bəzi hallarda təmkinlilik, fikir dərinliyi, sabitlik və s. kimi “müsbət”, bəzi hallarda - əzginlik, biganəlik, tənbəllik və iradəsizlik, kasıb və zəif emosiyalar, yalnız vərdiş etdiyi addımları atmaq kimi “mənfi” xüsusiyyətlərlə xarakterizə oluna bilər.

**Melanxolik** tipdə çox zaman meydana çıxan reaksiya onu yaradan qıcığın gücünə müvafiq olmur. Duyğuları dərin və dayanıqlı olsa da, onların ifadəsi zəif olur. Diqqətini uzun zaman nəyinsə üzərində cəmləməyə çətinlik çəkir. Güclü təsirlər melanxolikdə uzunmüddətli tormozlanma reaksiyası (“tez ruhdan düşür”) yaradır. Nitqində və rəftarında təmkinlilik və sakitlik, xasiyyətində utancaqlıq, çəkingənlik, qətiyyətsizlik səciyyəvidir. Adi şəraitdə melanxolik dərin, məzmunlu adamdır, yaxşı zəhmətkeş ola bilər, həyatı məsələlərin öhdəsindən uğurla gəlir. Əlverişsiz şəraitdə isə özünə qapanan, qorxaq, səksəkəli, tez sınıan adama çevrilir və belə həyat şəraitinə görə layiq olmadığını düşünərkən ağır daxili sarsıntılara meyilli olur.

Sorğu vərəqi ilə işləyən zaman rahatlıq üçün yoxlananların cavab blankından (1-ci cədvəl) və nəticələrin yoxlanma açarından (2-ci cədvəl) istifadə etmək məsləhətdir.

### Cavablar üçün blank

**cədvəl 1**

Sualın № si	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0										
10										
20										
30										
40										
50										
60										
70										
80										
90										

**Açar  
cədvəl 2**

Sualın № si	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	E+	P-	N +	Y-	E+	P-	N+	Y-	P-	E+
10	P-	N+	Y+	P+	E+	N+	Y-	E+	P-	N+
20	Y+	E-	P+	N+	Y-	E+	P+	N+	Y-	E-
30	P+	N+	Y+	E+	P+	N+	Y+	E+	P-	N-
40	Y-	E+	P-	N+	Y-	E-	P+	N+	Y-	E+
50	P+	N+	Y-	E+	P+	N+	Y-	E+	P-	N+
60	Y+	E+	P-	N+	Y-	E+	P-	N-	Y-	E+
70	P+	N+	Y+	E+	N+	Y-	E+	P-	N+	Y-
80	E+	Y-	N+	E-	P+	N+	Y+	P+	N+	E+
90	Y-	E+	P+	N+	Y-	E+	P+	N+	Y+	P-

P- psixotizm;  
E-ekstra-introversiya;

N-neyrotizm;  
Y-yalan şkalası.

**AYZENKİN EPİ TEST – SORĞUSU**  
**A.Şmelyov tərəfindən uyğunlaşdırılmışdır**

EPİ test-sorğusu (1963–cü il) istifadə olunma tezliyinə görə digər psixodiagnostik metodikaların sırasında inamla birinci yeri tutur.

Sıra №-si	Müddəanın məzmunu	H ə	Yox
1	Fikrinizi dağıtmaq, güclü duyğular hiss etmək üçün yeni təəssürlərə tez-tezmi can atırsınız?		
2	Sizi anlayan, təqdir edən, təəssübünüzü çəkən dostlara ehtiyac duyduğunuzu tez-tezmi hiss edirsiniz?		
3	Özünüzü qayğısız adam hesab edirsiniz?		
4	Öz niyyətlərinizdən əl çəkmək sizə çoxmu çətin olur?		
5	Öz işlərinizi əvvəlcədən götür-qoy edirsinizmi və bir hərəkəti etməzdən əvvəl bir az gözləyirsinizmi?		
6	Hətta sizə sərf etməsə belə, verdiyiniz vədləri yerinə yetirirsinizmi?		
7	Sizin əhval-ruhiyyənizdə enmə və qalxmalar tez-tezmi		

	baş verir?		
8	Siz adətən götür-qoy etməyə çox vaxt sərf etmədən sürətlə hərəkət edir və danışırırsınızmi?		
9	Heç bir ciddi səbəb olmadan özünüzü bədbəxt hiss etdiyiniz vaxtlar olubmu?		
10	Doğrudurmu ki, siz bəhs xatirinə hər şeyə əl ata bilərsiniz?		
11	Əks cinsdən xoşunuza gələn adamla tanış olmaq istəyəndə utancaqlıq hissi keçirirsinizmi?		
12	Əsəbləşərkən özünüzdən çıxdığınız hallar olurmu?		
13	Ani hisslərin təsiri altında düşünməmiş hərəkət etdiyiniz vaxtlar çoxmu olur?		
14	Sizi belə bir fikir tez-tezmi narahat edir ki, hər hansı bir sözü demək, hər hansı bir hərəkəti etmək lazım deyildi?		
15	Kitab oxumağı insanlarla görüşməkdən üstün tutursunuzmu?		
16	Doğrudurmu ki, sizin qəlbinizə toxunmaq çox asandır?		
17	Tez-tez məclislərdə olmağı sevirsinizmi?		
18	Hərdən başqa adamlarla bölüşmək istəmədiyiniz fikirləriniz olurmu?		
19	Doğrudurmu ki, bəzən çox enerjili, bəzən də süst və əzgin olursunuz?		
20	Öz tanışlıq dairənizə yalnız az saylı ən yaxın dostlarla məhdudlaşdırırsınızmi?		
21	Arzularınız çoxdurmu?		
22	Kimsə sizin üstünüzdə qışqıranda ona eyni cür cavab verirsinizmi?		
23	Günahkarlıq hissi sizi tez-tezmi narahat edir?		
24	Bütün vərdişləriniz yaxşı və xoşagələndirmi?		
25	Səs-küylü məclisdə ürəkdən şənlonə bilərsinizmi?		
26	Əsəbləriniz tez-tezmi son həddə qədər gərilmiş olur?		
27	Sizi şən və diribaş adam sayırlarmı?		
28	Bir işi başa çatdırdıqdan sonra fikrinizdə yenidən ona qayıdaraq işi daha yaxşı görə biləcəyinizi düşündüyünüz olurmu?		
29	Doğrudurmu ki, siz insanlar arasında adətən dinməz və təmkinli olursunuz?		
30	Şaiyələri yaydığınız olurmu?		
31	Olurmu ki, ağılınıza gələn müxtəlif fikirlər sizi yatmağa qoymur?		
32	Doğrudurmu ki, sizi maraqlandıran bir şeyi		

	dostlarınızdan soruşub öyrənməkdənsə, bu barədə haradansa oxumaq sizin üçün daha xoş və rahatdır?		
33	Çox güclü ürək döyüntüləriniz olurmu?		
34	Diqqətin söylə cəmləşdirilməsini tələb edən işdən xoşunuz gəlirmi?		
35	Sizdə uçunma tutmaları (titrətmə) olurmu?		
36	Doğrudurmu ki, tanıdığınız adamlar haqqında, hətta onların bundan xəbər tutmayacağını bilsəniz də, ancaq yaxşılığa danışırsınız?		
37	Doğrudurmu ki, siz hamının bir-biri ilə zarafat etdiyi məclisdə olmağı xoşlayırsınız?		
38	Doğrudurmu ki, siz tez qıcıqlanansınız?		
39	Hərəkət cəldliyi tələb edən işdən xoşunuz gəlirmi?		
40	Hər şey yaxşı başa çatsa da, baş verə biləcək xoşagəlməz və “dəhşətli” hadisələrin sizi narahat etdiyi tez-tezmi olur?		
41	Doğrudurmu ki, siz öz hərəkətlərinizdə ləngisiniz?		
42	Görüşə və ya işə siz heç gecikirsiniz?		
43	Siz qarışıq yuxular tez-tezmi görürsünüz?		
44	Bu doğrudurmu ki, siz söhbət etməyi o qədər sevirsiniz ki, hətta sizə tanış olmayan insanla bir qədər söhbət etmək üçün ələ düşən fürsəti qaçırmırsınız?		
45	Hər hansı bir ağırlar sizi narahat edirmi?		
46	Əgər dostlarınızla uzun müddət görüşə bilməsəniz dilxor olursunuzmu?		
47	Siz özünüzü əsəbi adam adlandıra bilərsinizmi?		
48	Sizin tanışlarınız arasında tamamilə xoşunuza gəlməyənlər varmı?		
49	Sizdə və sizin işinizdə olan çatışmazlıqların tənqidi sizə tezmi toxunur?		
50	Siz özünüz haqqında deyə bilərsinizmi ki, özünə əmin insansınız?		
51	Çoxlu iştirakçısı olan tədbirlərdən əsil həzz almaq çətindirmi?		
52	Sizin başqalarına nisbətən nədə isə dala qalmağınız sizi narahat edirmi?		
53	Darıxdırıcı yığınağa canlandırma gətirə bilərsinizmi?		
54	Tamamilə bilmədiyiniz işlər haqqında danışdığımız vaxtlar olubmu?		

55	Öz sağlamlığınızdan narahat olursunuzmu?		
56	Başqalarının hərəkətlərinə gülməyi xoşlayırsınız mı?		
57	Yuxusuzluqdan əziyyət çəkirsinizmi?		

### Sorğunun kodu

*Səmimiyyət:* 6, 24, 36 nömrəli suallara “hə” cavabı; 12, 18, 30, 42, 48, 54 nömrəli suallara “yox” cavabı.

*Ekstraversiya:* 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51 nömrəli suallara “yox” cavabı; 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 nömrəli suallara “hə” cavabı.

*Neyrotizm:* 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

### “Səmimiyyət” şkalası üzrə göstəricilərin interpretasiyası

Say göstəricisi	İnterpretasiya
0 - 3	Səmimiyyət
4 - 6	Situativ
7 - 9	Yanlış*

\* Mütləq qeyd etmək lazımdır ki, mövcud vəziyyətdə söhbət şəxsi xarakteristika olan yanlışlıqdan deyil, ancaq testin cavablandırılmasının səmimiyyət dərəcəsindən gedir.

### “Ekstraversiya” və “Neyrotizm” şkalalarının göstəricilərinin interpretasiyası

Say göstəricisi	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
“Ekstraversiya” şkalasının interpretasiyası	Yüksək introvert	İntrovert	Potensiallı introvert	Ambi-vert	Potensiallı introvert	Ekstra-vert	Yüksək introvert

Say Göstəricisi	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
“Neyrotizm” şkalasının interpretasiyası	Yüksək Konkordant	Konkordant	Potensiallı Konkordant	Normostenk	Potensiallı Diskordant	Diskordant	Yüksək Diskordant



s1	dant		kor- dant		dant		r- dant
----	------	--	--------------	--	------	--	------------

### Nəticələrin araşdırılması

Əvvəlcə “Səmimiyyət” şkalası üzrə nəticələri araşdırmaq vacibdir. Bu, sizin sosial mənada arzu olunan cavabları verməyə meylinizi qiymətləndirir. Əgər bu göstərici 5 balı aşarsa, onda təəssüf ki, Sizin verdiyiniz test cavablarında səmimi olmadığınız təsdiqlənər.

Sonra hər göstərici üzrə balların cəmini hesablayaraq açara uyğun gələn hər bir cavab üçün bir bal vermək lazımdır.

“Ekstraversiya” və “Neyrotizm” şkalası üzrə alınan nəticələri cədvəldəki interpretasiya ilə müqayisə edərək, “introversiya – ekstraversiya” və “Neyrotizm” (emosional sabillik, qeyri-sabillik) şkalası üzrə alınan nəticələri sxemə görə (şəklə bax) düzün. İki şkala üzrə xarakteristikanın uyğunluğu Sizin temperamentinizin tipini göstərəcəkdir.

### Ayzenk “Dairəsi”

Siz öz temperamentinizin tipini müəyyən etdiniz. Hər dörd tipin əsasında əsəb sistemi xüsusiyyətlərinin xüsusi birləşmələri vardır:

- xolerikdə güclü əsəb sistemi vardır, o, asanlıqla bir şeydən digərinə keçə bilir, ancaq onun əsəb sisteminin müvazinətsizliyi üzündən o, başqa insanlarla az uyuşa (yola getmək) bilir.

Xolerik əhvali-ruhiyyənin kəskin şəkildə dəyişilməsinə meyillidir, tez özündən çıxır, hövsələsizdir, emosional gərilmələrə məruz qalır.

### Neyrotizm ( emosional qeyri – sabillik)

<b>24</b>	
<b>MELANXOLİK:</b> Kefi tez pozulan Həyəcanlı Ciddi Düşüncələrə meylli Pessimist Təmkinli Qaraqabaq Sakit	<b>XOLERİK:</b> Həssas Narahat Aqressiv Tez təsirə düşən Qeyri- sabit İmpulsiv Optimist Aktiv
<b>12</b>	<b>13</b>
0 – İntroversiya	Ekstraversiya – 24
<b>FLEQMATİK</b> Passiv Ehtiyatlı Düşüncəli Xoşməramlı Sözbəxan Etibar qazanan Müntəzəm Sakit	<b>SANQVİNİK</b> Ünsiyyətçil Söhbətçil Kontaktlı (əlaqə yaradan) Kömək əlini uzadan Məcbur etməyən Həyatsevər Liderliyə meylli Narahatlığa meylli olmayan
<b>0</b>	

## Emosional stabillik (dayanıqlıq)

- *Sanqvinikin* də əsəb sistemi güclüdür, deməli, yaxşı iş qabiliyyətlidir, o, başqa fəaliyyətə və başqa insanlarla ünsiyyətə asanlıqla keçir. Sanqvinik təəssüratların tez-tez dəyişməsinə can atır. Baş verən hadisələrə tez və asanlıqla kömək əlini uzadır, uğursuzluqlara nisbətən asanlıqla yaşayır.

- *Fleqmatikin* güclü, iş qabiliyyətli əsəb sistemi olsa da, o, başqa bir işə çox çətinliklə keçid alır və yeni şəraitə çətinliklə uyğunlaşır. Fleqmatik sakit, müntəzəm əhvali-ruhiyyəyə malikdir. Hissləri əsasən dəyişməzliyi ilə fərqlənir.

- *Melanxolik* aşağı psixoloji aktivliklə, asta hərəkətililiklə, mimikaların və nitqin təmkinliliyi və tez yorulmaqla xarakterizə olunur. Ətrafında olan hər şeyə qarşı göstərdiyi yüksək emosional həssaslıq onu fərqləndirir. Başqalarına qarşı həssas olan melanxoliklər digər insanlarla hərtərəfli yola gedirlər, amma, melanxolikin özü problemlərin öz içində yaşadır və nəticə etibarilə özünü içəridən yeyib-dağıtmağa meyllidir.

“*İntroversiya – Ekstraversiya*”-nın göstəricisi insanın ya (əsasən) xarici obyektə aləminə (ekstraversiya), ya da daxili subyektiv aləminə (intraversiya) fərdi – psixoloji oriyentasiyasını xarakterizə edir. Belə sayılır ki, ekstravertlər ünsiyyətçil, impulsiv, uyuşqan davranışlı, böyük təşəbbüskar (ancaq az inadlı) olurlar və yüksək sosial adaptasiyaya malikdir. Ekstravertlər adətən xarici cazibəyə və düzgün düşüncələrə malikdirlər, bir qayda olaraq, xarici qiymətləndirməyə uyğunlaşırlar. Qərarın tez qəbulunu tələb edən işin öhdəsindən yaxşı gəlirlər.

*İntrovertlərə* – adama yovuşmazlıq, özünə qapalıq, sosial passivlik (lazımi dərəcədə çox inadkar olsalar da), özünütəhlilə meyllilik xasdır onlar sosial adaptasiya olunmağa çətinlik çəkirlər. İntrovertlər monoton işin öhdəsindən daha yaxşı gəlirlər, onlar daha ehtiyatlı, səliqəli və pedant (xırdaçı) olurlar.

*Ambivertlərə* (cədvələ bax) ekstra- və intraversiyanın cəhətləri xasdır. Bəzən bu göstəricini dəqiqləşdirmək üçün həmin şəxslərə başqa testlərin istifadəsi ilə əlavə müayinə məsləhət görülür.

*Neyrotizmin* göstərici insanı onun emosional dayanıqlığı (stabilliyi) tərəfindən xarakterizə edir. Bu göstərici eləcə də bipolyardır və şkala təşkil edir ki, onun bir qütbündə çox dərəcə emosional dayanıqlılıqla (stabilliklə), əla adaptasiya ilə xarakterizə olunan insanlar yerləşirlər (“neyrotizm” şkalası üzrə 0 – 11 göstəricisi), digərində isə həddindən artıq nervozlu, dayanıqsız və pis adaptasiya olunan tip (“neyrotizm” şkalası üzrə 14 – 24 göstəricisi) yerləşir.

*Emosionalcasına dayanıqlılar* (stabil) - narahatlığa meyilli olmayan, xarici təsirlərə qarşı münasibətdə sabit, etimad doğuran, liderliyə can atan insanlardır.

*Emosionalcasına dayanıqsızlar* (neyrotik) – həssas, emosional ,narahatdırlar, uğursuzluqları çətin keçirməyə meyilli və hər şeyə görə əsəbləşən olurlar.

Temperamentin hər tipi təbiətən şərtləndirilmişdir, “yaxşı və pis” temperament haqqında danışmaq olmaz, ancaq davranışın və fəaliyyətin müxtəlif üsullarından, insanın fərdi xüsusiyyətlərindən söhbət açmaq olar. Hər bir insan öz temperament tipini müəyyən etdikdən sonra, onun müsbət cizgilərini daha effektiv istifadə edə bilər.

### **PSIXOLOJİ VƏZİYYƏTLƏRİN DİAQNOSTİK ÖZÜNÜQIYMƏTLƏNDİRMƏ METODİKASI (Q. AYZENKƏ GÖRƏ)**

Müxtəlif psixoloji vəziyyətlərin təsvirini Sizə təqdim edirik. Əgər bu vəziyyət sizə çox uyğun gəlirsə, onda bu cavab üçün 2 bal, əgər çox az uyğun gəlirsə, onda 1 bal, əgər heç uyğun gəlmirsə - onda 0 bal yazılır.

№	Psixi vəziyyət	Uyğun gəlir  2	Uyğun gəlir ancaq çox az 1	Uyğun gəlmir  0
1.	Özümdə əminlik hiss etmirəm.			
2.	Tez-tez boş şeylərə görə qızarıram.			
3.	Yuxum narahatdır. məyus oluram.			
5.	Hələ baş verməmiş, təsəvvürümdə olan xoşagəlməz şeylərdən narahat oluram.			
6.	Çətinliklər məni qorxudur.			
7.	Öz çatışmazlıqlarımı araşdırmağı sevirəm.			
8.	Məni asanlıqla yola gətirmək olur.			
9.	Mən hər şeydən şübhələnirəm.			
10.	Gözləmə vaxtını çətinliklə keçirirəm (gözləməyi sevmirəm).			
11.	Bəzən vəziyyət mənə çıxızsız görünür, halbuki çıxış yolu tapmaq			

olar.			
12. Xoşagəlməz şeylər mənim qanımı çox qaraldır və mən ruhdan düşürəm.			
13. Çox böyük xoşagəlməz hadisələr zamanı kifayət qədər əsas olmadan özümü günahkar hesab edirəm.			
14. Bədbəxtlik və uğursuzluq mənə heç bir şey öyrətmir.			
15. Mən çox vaxt nəticəsiz olacağını düşünərək mübarizədən imtina edirəm.			
16. Mən özümü tez-tez müdafiəsiz hiss edirəm.			
17. Hərdən məndə ümitsizlik halları olur.			
18.Çətinliklər qarşısında özümü itirdiyimi hiss edirəm.			
19.Çətin anlarımda özümü uşaq kimi aparıram, istəyirəm ki, hamının mənə yazığı gəlsin			
20.Öz xarakterimin çatışmazlıqlarının islah olunmaz hesab edirəm			
21. Axırını sözü öz öhdəmə götürürəm			
22.Tez-tez həmsöhbətimin sözünü kəsirəm			
23. Məni tez əsəbləşdirmək mümkündür.			
24.Başqalarını məzəmmət etməyi sevirəm.			
25. Ətrafdakılar üçün nüfuzlu olmaq istəyirəm			
26. Az məni qane etmir, çox a can atıram			
27. Əsəbləşəndə, hirslənəndə özümü çox çətinliklə ələ alıram.			
28. Təbə olmaqdan, rəhbərlik etməyi üstün tuturam.			
29. Mən kəskin, kobud jestlərdən istifadə edirəm.			
30. Mən kinli adamam.			

31. Adətlərimi dəyişmək mənə çətinidir.			
32. Öz diqqətimi heç də asanlıqla başqa bir tərəfə yönəldə bilmirəm.			
33.Hər bir yeniliyə çox ehtiyatla yanaşıram.			
34.Məni yola gətirmək, fikrimdən döndərmək çox çətinidir.			
35. Mənim başımdan çoxdan çıxmali olan fikirləri qova bilmirəm.			
36. İnsanlarla münasibətləri asanlıqla qura bilmirəm.			
37. Planlarımın hətta cüzi pözulması məni narahat edir.			
38. Tez-tez tərslik edirəm.			
39. Riskə çox həvəssiz gedirəm.			
40.Qəbul etdiyim rejimin pözulmasından çox narahat oluram.			

Hər 4 qrup üzrə cavabların ballarının cəmini hesablayın:

- |      |                 |              |
|------|-----------------|--------------|
| I.   | 1 – 10 suallar  | narahatlılıq |
| II.  | 11 – 20 suallar | frustrasiya  |
| III. | 21 – 30 suallar | aqressivlik  |
| IV.  | 31 – 40 suallar | ciddilik     |

I. *Narahatlılıq*

- |             |   |
|-------------|---|
| 0 – 7 bal   | narahat olmayanlar                      |
| 8 – 14 bal  | orta narahatlılıq, yol veriləcək dərəcə |
| 15 – 20 bal | çox narahat olanlar                     |

II. *Frustrasiya*

- |           |  |
|-----------|--|
| 0 – 7 bal | siz çox yüksək özünüqiymətləndirməyə maliksiz, uğursuzluqlara dayanıqlısınız və çətinliklərdən qorxmursunuz. |
|-----------|--|

- |             |   |
|-------------|---|
| 8 – 14 bal  | orta dərəcə, frustrasiyanın yeri vardır   |
| 15 – 20 bal | Siz çox aşağı özünüqiymətləndirməyə maliksiz. Siz çətinliklərdən qaçırsınız, uğursuzluqlardan qorxursunuz |

### III. Aqressivlik

0 – 7 bal

8 – 14 bal

15 – 20 bal

Siz sakitsiniz, təmkinlisiniz

orta dərəcə

Siz aqressivsiniz, özünüzü ələ ala bilmirsiniz, işdə insanlarla çətinlikləriniz olur

### IV. Rigidlik

0 – 7 bal

8 – 14 bal

15 – 20 bal

rigidlik yoxdur, yüngül keçid mövcuddur

orta dərəcə çox nəzərə çarpacaq rigidlik,

Sizə iş yerinizi dəyişmək, ailənizdə yeniliklər əks göstərilmişdir.

## RİGİDLİYİN ÖLÇÜLMƏSİ METODİKASI

Rigidliyin müəyyən edilməsi xüsusi bir çətinlik törətmir. Bunun üçün istifadə olunan sorğu testi “hə” və “yox” kimi birmənalı reaksiya tələb edən beş-on müddəadan ibarətdir. Açara uyğun gələn hər bir cavab bir balla kodlaşdırılır.

Nö	Müddəanın məzmunu	Hə	Yox
1.	Mənim öz fikirlərimin əksi olan fikirlərlə zəngin kitab oxumaq məsləhətdir		
2.	Vacib işdən məni yayındırmaq (məsələn, məsləhət istəyəndə) məni qıcıqlandırır.		
3.	Bayramları qohumlarla birgə keçirmək lazımdır.		
4.	Mən hərəkətlərinə haqq qazandırdığım insanlarla dostluq münasibətlərində ola bilmirəm.		
5.	Mən oyunda qalib gəlməyi üstün tuturam.		
6.	Mən hər hansı bir yerə gecikəndə, həmin yerə tez çatmaqdan başqa heç bir şey haqqında düşünə bilmirəm.		
7.	Başqalarına nisbətən mənə diqqətimi bir yerə cəlb etmək çətinidir.		
8.	Hər bir şeyin öz yerində olması üçün mən çox vaxt sərf edirəm.		
9.	Mən çox gərgin işləyirəm.		
10.	Tərbiyəsiz zarafatlar hərdən məndə gülüş doğurur.		
11.	Mən əminəm ki, mənim arxamca danışırlar.		
12.	Məni mübahisədə asanlıqla qabaqlayırlar.		
13.	Mən tanış marşrutlarla getməyi sevirəm.		
14.	Mən bütün həyatım boyu vicdan borcuna əsaslanan		

<p>prinsiplərə qəti əməl edirəm.</p> <p>15. Vaxtaşırı mənim fikirlərim beynimdən elə tez keçir ki, mən onları heç dilimə gətirib çatdıra bilmirəm.</p> <p>16. Belə olur ki, kiminsə yersiz hərəkəti məndə gülüş doğurur.</p> <p>17. Belə olur ki, mənim ağıma pis sözlər , tez-tez hətta söyüş də gəlir və mən bunlardan canımı qurtara bilmirəm.</p> <p>18. Mən əminəm ki, mən olmayanda mənim haqqımda danışırlar.</p> <p>19. Mən evdən çox sakit çıxıram, qapının açıq qalması, işıq və qazın sönüb-sönməməsi və s. məni narahat etmir.</p> <p>20. Mənim üçün hər bir işdə ən çətini başlanğıcdır.</p> <p>21. Praktiki olaraq mən həmişə sözümün üstündə dururam, söz verirəmsə - əməl edirəm.</p> <p>22. Formal qaydaları pozan adamı ciddi tənbeh etmək olmaz.</p> <p>23. Mən tez-tez məndən qat-qat az bilən adamların tapşırıqlarını yerinə yetirməli oluram.</p> <p>24. Mən həmişə həqiqəti demirəm.</p> <p>25. Hər hansı bir işə və ya məsələyə fikrimi cəmləməkdə çətinlik çəkirəm.</p> <p>26. Kim isə mənə qarşıdır.</p> <p>27. Mən başladığımı sona çatdırmağı sevirəm.</p> <p>28. Mən həmişə bu gün görə biləcəyim işi sabaha saxlamıram.</p> <p>29. Mən küçə ilə piyada və ya nəqliyyatda gedəndə həmişə ətrafda edilən dəyişiklikləri – budanmış kolları, yeni reklam lövhələrini və s.- görürəm.</p> <p>30. Mən hərdən öz sözümün üstündə elə inadla dururam ki, insanlar hövsələdən çıxırlar.</p> <p>31. Hərdən dostlarım mənim səliqəliliyimə, xırdaçılığıma və vasvasılığıma gülürlər.</p> <p>32. Əgər mən haqlı deyiləmsə, mən incimirəm.</p> <p>33. Adətən mən gözləmədiyim halda mənə dostcasına yanaşan insanlardan ehtiyatlanıram.</p> <p>34. Mənə başladığım işdən hətta qısa müddətə olsa belə ayrılmaq çətindir.</p> <p>35. Mən görəndə ki, məni başa düşməzlər, mən nəyisə sübut etmək fikrindən asanlıqla vaz keçirəm.</p> <p>36. Çətin anlarda mən başqalarının qayğısına qalmaq bacarıram.</p> <p>37. Məndə yerdəyişməyə həvəs var və mən harada isə</p>		
---	--	--

<p>gəzəndə və ya səyahət edəndə çox xoşbəxt oluram.</p> <p>38. Mənim üçün başqa iş keçid almaq asan deyil, ancaq işi başa düşdükdən sonra, onun öhdəsindən başqalarından yaxşı gəlirəm.</p> <p>39. Məşğul olduğum işi dəqiqliklə öyrənmək mənim xoşuma gəlir.</p> <p>40. Atam və ya anam məni mənasız hesab etdiyim hallardada özlərinə tabe olmağa məcbur edirdilər.</p> <p>41. Başqasının bədbəxtliyini görəndə mən sakit və hətta çox laqeyd ola bilirəm.</p> <p>42. Mən çox asanlıqla bir işdən başqa işə keçə bilirəm.</p> <p>43. Mübahisəli məsələlərdə bütün fikirlərdən təkəcə biri həqiqətən doğru olur.</p> <p>44. Mən öz bacarıq və vərdişlərimi avtomatiklik dərəcəsinə çatdırmağı sevirəm.</p> <p>45. Məni yeni təşəbbüslərə asanlıqla cəlb etmək olur.</p> <p>46. Hər nə cür vəziyyət olursa olsun, mən öz istədiyimə çatmağa cəhd edirəm.</p> <p>47. Monoton iş zamanı mən özümdən asılı olmayaraq fəaliyyət üsulumu dəyişirəm (hətta bu nəticəni pisləşdirsə belə).</p> <p>48. İnsanlar hərdən mənim hövsələmə və dəqiqliyimə həsəd aparırlar.</p> <p>49. Küçədə, nəqliyyatda mən çox vaxt məni əhatə edən insanları nəzərdən keçirirəm.</p> <p>50. Əgər insanlar mənə qarşı olmasaydılar, mən həyatda daha çox şeyə nail olardım.</p>		
--	--	--

### **Rigidliyin ölçülməsi metodikasının açarı**

Rigidlik – şəxsiyyətə aid bir xüsusiyyət sayılır. Psixoloqlar tərəfindən yekdilliklə ən vacib xüsusiyyətlərin sırasına aid edilir. O, obyektiv olaraq yenidənqurma tələb edən sahələrdə insan tərəfindən yaradılmış fəaliyyət proqramının dəyişdirilməsində yaranan çətinliyi (hətta qabiliyyətin tam itirilməsinə qədər) təmsil edir.

Rigidlik – öz istiqamətlərini, stereotiplərini, düşüncə tərzlərini qoruyub saxlamağa olan meyildir, şəxsi nöqtəyi –nəzəri dəyişməyə qadir olmamaqdır.

Cavabların kodu:



Rigidlik: “yox” – 1, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 18, 20, 23, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 48, 50.

“Hə” – 2, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 32, 35, 36, 37, 41, 42, 45, 47, 49.

0 – 13 – sürətlə hərəkət etmə qabiliyyətli (mobil);

14 – 27 – rigidliyin və mobilliyin cizgilərini biruzə verir;

28 – 40 – rigidli.

## HOLMS VƏ RAQENİN STRESƏ DAYANIQLIĞIN VƏ SOSIAL ADAPTASIYANIN TƏYİN EDİLMƏSİ METODİKASI

Axırınıc son ildə başınıza gələn bütün hadisələri yada salmağa çalışın və sizin “qazandığınız” xalların ümumi sayını hesablayın.

Nö	Həyatda baş hadisələr	Ballar
1.	Həyat yoldaşının vəfatı.	100
2.	Boşanma.	73
3.	Həyat yoldaşından ayrılma (boşanma qeydiyyatı olmadan), tərəf müqabilindən ayrılma.	65
4.	Həbsxanada cəzaçəkmə.	63
5.	Ailə üzvlərinə yaxın olan bir insanın vəfatı.	63
6.	Travma və ya xəstəlik.	53
7.	Evlənmə, toy.	50
8.	İşdən çıxarılma.	47
9.	Ər-arvadın barışması.	45
10.	Təqaüdə çıxma.	45
11.	Ailə üzvlərinin səhhətində dəyişikliklər.	44
12.	Tərəf müqabilinin hamiləliyi.	40
13.	Seksual problemlər.	39
14.	Ailəyə yeni üzvünün gəlməsi, uşağın doğulması.	39
15.	İş yerində yenidənqurma.	39
16.	Maliyyə vəziyyətinin dəyişməsi.	38
17.	Yaxın dostun (rəfiqənin) vəfatı.	37
18.	Peşəyönümünün dəyişməsi, iş yerinin dəyişməsi.	36
19.	Həyat yoldaşı ilə münasibətlərdə münasibətlərin artması.	35
20.	Böyük bir şeyin satın alınması (məsələn, ev) üçün borc almaq.	31
21.	Borcun və ya istiqrazın ödəmə vaxtının bitməsi, borcların artması.	29
22.	Vəzifənin dəyişməsi, qulluqda cavabdehliyin artması.	29
23.	Oğul və ya qız evi tərk edir.	28
24.	Ər və ya arvadın qohumları ilə problemlər.	26

25. Fəaliyyətdə yüksək nailiyyətlər, uğur.	26
26. Həyat yoldaşı (kişi) işdən çıxır (və ya işə girir).	25
27. Tədris müəssisəsinə daxil olma və ya oranı bitirmə.	
28. Həyat şəraitinin dəyişilməsi.	24
29. Hər hansı şəxsi vərdislərdən əl çəkmək, davranış stereotiplərini dəyişmək.	23
30. Müdiriyyətlə problemlər, konfliktlər.	20
31. İş şəraitinin və ya vaxtının dəyişilməsi.	20
32. Yaşayış yerinin dəyişilməsi.	
33. Təhsil yerinin dəyişilməsi.	19
34. Asudə vaxtın və ya məzuniyyətin keçirilməsi ilə bağlı olan adətlərin dəyişdirilməsi.	19
35. Dini sitayişlə bağlı olan adətlərin dəyişdirilməsi.	18
36. Sosial fəallığın dəyişilməsi.	17
37. Bahalı əşyaların satın alınması üçün (maşın, televizor) borca girmək.	16
38. Yuxu ilə bağlı olan vərdislərin dəyişməsi, yuxu pozğunluğu.	15
39. Birgə yaşayan ailə üzvlərinin sayının dəyişilməsi, ailənin digər üzvləri ilə görüşlərin xarakterinin və tezliyinin dəyişilməsi.	15
40. Qidalanma ilə bağlı olan (qəbul edilən qidanın miqdarı, pəhriz, iştahasızlıq və s) vərdislərin dəyişməsi.	13
41. Məzuniyyət.	12
42. Bayramlar, Yeni ilin qarşılanması, ad günləri.	
43. Qanunauyğunluğun yüngül formada pozulması (küçə qaydalarının pozulmasına görə cərimə).	11

### Nəticələrin interpretasiyası

Doktor Holms və Raqe (ABŞ) beş mindən artıq pasient arasında tədqiqat apararaq xəstəliklərin (o cümlədən infeksiya xəftəliklərinin və travmalarının) həyatda baş verən müxtəlif stressogen hadisələrdən asılılığını öyrənirdilər. Onlar belə nəticəyə gəldilər ki, psixi və fiziki xəstəliklər ərəfəsində adətən insanın həyatında müəyyən ciddi dəyişikliklər baş verir. Onlar öz tədqiqatlarına əsaslanaraq şkala qurdular. Bu şkalada hər mühüm həyat hadisəsinə onun stressogenlik səviyyəsinə uyğun miqdarda ballar verilir.

Aparılan tədqiqatlar nəticəsində müəyyən olundu ki, 150 bal hər hansı bir xəstəliyin baş verəcəyinə 50% ehtimal verir, 300 bal isə bu riski 90% -ə qədər yüksəldir.

Bütün siyahını diqqətlə oxuyun ki, stress yaradan hansı situasiyaların, hadisələrin və həyat şəraitinin burada yer aldığı barədə ümumi təsəvvür əldə

edəsiniz. Sonra hər bir bəndi təkrarən oxuya-oxuya hər bir situasiyanı qiymətləndirən balların sayına diqqət yetirin. Bundan sonra son 2 ildə həyatınızda baş verən hadisə, situasiyaların qiymətlərinin ədədi ortasını hesablamağa cəhd edin (1 ilə aid balların orta miqdarını hesablayın). Əgər hər hansı bir situasiya ildə bir dəfədən artıq baş veribsə, onda alınan nəticəni verilmiş sayə bir dəfə vurmaq lazımdır.

Nəticədə alınan qiymət həm də sizin stressə qarşı olan müqavimətinizin dərəcəsini təyin edir. Böyük sayda olan ballar – sizi təhlükədən xəbərdar edən həyəcan signalıdır. Buna görə də siz stressi aradan qaldırmaq üçün təcili tədbir görməlisiniz. Hesablanmış qiymətin daha bir vacib əhəmiyyəti var – o, sizin stress yükünüzün dərəcəsini rəqəmlərlə ifadə edir.

Əyani olaraq stress xarakteristikalarının müqayisə cədvəlini veririk.

Balların ümumi sayı	Stressə qarşı müqavimətin dərəcəsi
150 – 199	Yüksək
200 – 299	Orta (stressin kəndarında olmaq)
300 və daha çox	Aşağı (stressə tez qapılmaq)

Əgər, məsələn, balların qiyməti 300-dən yüksəkdirsə - ondan bu real təhlükəni göstərir, yəni, siz əsəb yorğunluğu fazasına o qədər yaxınsınız ki, sizdə psixosomatik xəstəlik baş verəcəyi gözlənilir.

Balların cəmini hesablamaq sizə öz stressinizin ümumi vəziyyətini aydınlaşdırmaq imkanı verəcəkdir. Onda siz başa düşərsiniz ki, stress situasiyasının yaranmasına səbəb həyatınızda baş verən əhəmiyyətsiz hesab etdiyimiz ayrı-ayrı hadisələr deyil, onların kompleks (birgə) təsiridir.

### **Aleksitimiya**

Bu emosional vəziyyəti ələ almaq qabiliyyətinin aşağı düşməsi və ya çətinləşməsidir. Eyni zamanda bu şəxsiyyətin xarakteristikasıdır (koqnitiv – affektiv sferanın aşağıdakı xüsusiyyətləri əlavə olunmaqla):

1. Şəxsi narahatlıqların təyin və təsvir edilməsində yaranan çətinliklər;
2. Mənəvi və cismani hisslər arasında olan fərqlərin araşdırılması zamanı yaranan çətinliklər;
3. Simvollaşdırma bacarığının aşağı düşməsi – fantaziyanın, təxəyyülün kasadlığı;
4. Daxildə keçirdiyi həyəcanlara nisbətən xaricdə baş verən hadisələri daha çox diqqət mərkəzində saxlamaq.

**TORONT ALEKSİTİMİK ŞKALASI**  
**V.M. Bexterev adına İnstitutda uyğunlaşdırılmışdır**

Sizə xüsusi sorğunun - V.M.Bexterev adına İnstitutda uyğunlaşdırılmış Toront Aleksitimik Şkalasının köməyi ilə özünüzdə aleksitimiyanın dərəcəsini təyin etməyi təklif edirik. Şkaladan istifadə edərək, aşağıdakı müddələrdən hər biri ilə hansı dərəcədə razı və ya narazı olduğunuzu göstərin (uyğun gələnə X işarəsi qoyun). Hər bir müddəaya ancaq bir cavab verin : 1) tamamilə narazıyam, 2) daha çox narazıyam, 3) nə bu nə də o, 4) daha çox razıyam, 5) tamamilə razıyam.

Müddəalar	Tamam ilə narazıyam	Daha çox narazıyam	Nə bu, nə də o	Daha çox razıyam	Tamamilə razıyam
1	2	3	4	5	6
1.Mən həmişə nə üçün ağladığımı bilirəm.					
2. Arzular – bu vaxt itkisidir.					
3.Mən istərdim ki, belə utancaq olmayım.					
4. Mən hərdən hansı hissləri keçirdiyimi müəyyən etməkdə çətinlik çəkirəm.					
5.Mən tez-tez gələcək haqqında xəyallara dalıram.					
6. Mənə elə gəlir ki, başqaları kimi mən də dost toplamağa, qazanmağa qadirəm.					
7.Problemləri həll etməyi bilmək onun həlli yollarının səbəblərini başa düşməkdən daha vacibdir.					
8. Mən öz hisslərimi düzgün ifadə edən sözləri tapmağa çətinlik çəkirəm.					
9. Bu və ya başqa məsələlər üzrə öz mövqeyimi					

insanlara bildirmək xoşuma gəlir.					
10.Məndə elə fiziki hissiyyatlar olur ki, onlardan hətta həkimlər belə baş çıxarmırlar.					
11. Mənə təkcə bu nəticənin səbəbini bilmək kifayət deyil, mən bunun nə üçün və necə baş verməsini mütləq bilməliyəm.					
12. Mən öz hisslərimi asanlıqla təsvir etmək qabiliyyətinə malikəm.					
13. Mən problemləri analiz etməyi onları sadəcə təsvir etməkdən üstün tuturam.					
14.Mənim ovqatım təlx olanda bilmirəm ki,qəmginəm,qorxmu şam və ya hirsliyəm.					
15.Mən tez-tez xəyallara dalıram.					
16. Mən heç nə ilə məşğul olmayanda çox vaxt xəyallara dalıram.					
17. Mənim bədənimdə baş verən hissiyyatlar məni narahat edir.					
18. Mən nadir hallarda arzulara qapılıram.					
19. Bunun nəyə görə məhz belə baş verməsini başa düşməkdənsə, mən hər şeyin öz axarı ilə getməsinə üstünlük verirəm.					
20. Məndə elə hisslər olur ki, mən onların nə olduğunu kifayət qədər dəqiq müəyyən edə bilmirəm.					
21 Emosiyalardan baş çıxartmağı bacarmaq çox					

vacibdir.					
22. Mənə insanlara qarşı olan hisslərimi təsvir etmək çətindir.					
23. İnsanlar mənə deyir ki, mən daha öz hisslərimi bildirməyim.					
24. Baş verənlərin daha dərin, aydın izahını tapmaq lazımdır.					
25.Mən daxilimdə nəyin baş verdiyini bilmirəm.					
26.Mən çox vaxt nəyə görə hirs ləndiyimi bilmirəm.					

### **Məlumatların işlənməsi**

Balların hesablanması bu şəkildə aparılır:

1) “tamamilə narazıyam” cavabı 1 balla, “daha çox narazıyam” – 2 balla, “nə bu, nə də o” – 3 balla, “daha çox razıyam” – 4 balla, “tamamilə razıyam” – 5 balla qiymətləndirilir. Bu bal sistemi şkalanın 2, 3, 4, 7, 8, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26 – cı bəndləri üçün etibarlıdır;

2) Şkalanın 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24-cü bəndləri mənfi koda malikdirlər. Bala verilən yekun qiyməti almaq üçün bu bəndlər üzrə əks qiyməti vermək lazımdır (yəni 1-ci qiymət 5 bal: 2-ci 4 bal: 3-cü 3 bal: 4-cü 2 bal: 5-ci 1 bal);

3) bütün bəndlər üzrə balların cəmi məhz “aleksitimikliyin” yekun göstəricisidir.

Nəzəri olaraq nəticələrin bütövləşməsi 26-dan 130 bala kimi mümkündür. Metodika müəlliflərinin məlumatlarına görə, “aleksitimik” şəxsiyyət tipi 74 və daha çox bal alır. “qeyri – aleksitimik” şəxsiyyət tipi isə 62 və daha az bal toplayır. Metodikanı uyğunlaşdırmış V.M.Bexterev adına psixonevroloji institutun alimləri bir neçə qrupda aleksitimiya göstəricisinin orta qiymətini hesablayıblar: sağlam adamlardan ibarət kontrol qrup – 59, 3±1,3; psixosomatik pozulmaları olan xəstələr qrupu -79,09 ±0,82; nevrozlu xəstələr qrupu -70,1±1,3;

**L.İ.VASSERMANIN SOSIAL FRUSTRASIYA SƏVİYYƏSİNİN  
DİAQNOSTİK METODİKASI**

**V.V.Boykonun modifikasiyası**

Aşağıda verilmiş sorğuda həyat fəaliyyətinin əsas aspektlərindəki sosial nailiyyətlərdən məmnuniyyətsizliyin dərəcəsi frustrasiya olunur.

Hər bir cavabı oxuyun və ən uyğun gələn cavabı qeyd edin.

Siz aşağıda adı çəkilən haldan (hadisədən) məmnunsunuzmu?	Tam məmnunam	Daha çox məmnunam	Cəvab verməyə cətinlik çəkirəm	Daha çox məmnun deyiləm	Tam məmnun deyiləm
1	2	3	4	5	6
1. Öz təhsilinizdən					
2. İş yoldaşınızla qarşılıqlı münasibətlərinizdən					
3. İşdə müdiriyyətlə olan qarşılıqlı münasibətlərdən					
4. Öz professional fəaliyyətiniz subyektləri ilə (pasientlər, müştərilər, tələbələr və s.) qarşılıqlı münasibətlərinizdən					
5. Ümumiyyətlə öz işinizin məzmunundan					
6. Professional fəaliyyətin (təhsilin) şəraitindən					
7. Cəmiyyətdə tutduğunuz yerdən					
8. Maddi vəziyyətdən					
9. Mənzil – məişət şəraitindən					
10. Həyat yoldaşınızla münasibətlərinizdən					
11. Uşaqla (uşaqlarla) olan münasibətlərinizdən					
12. Valideynlərinizlə olan münasibətlərinizdən					
13. Cəmiyyətdə (dövlətdə) olan vəziyyətdən					
14. Dostlar və yaxın tanışlarla olan münasibətlərdən					
15. Xidmət sferası və məişət					

xidmətlərindən					
16. Tibbi xidmət sferasından					
17. Asudə vaxtınızı keçirməyinizdən					
18. Məzuniyyəti keçirmək imkanından					
19. Ümumiyyətlə öz həyat tərzindən					
20. Bütövlükdə öz həyat təzi, yaşamağı ilə					

### **Məlumatların işlənməsi**

Hər bir bənd üzrə frustrasiya səviyyəsinin göstəricisi müəyyən olunur. O, 0-4 bal arasında ola bilər. Hər bir cavab variantına bal verilir: “tam məmnunam – 0”, “daha çox məmnunam – 1”, cavab verməyə çətinlik çəkirəm – 2”, “daha çox məmnun deyiləm – 3”, “tam məmnun deyiləm – 4”.

Əgər metodika respondent qrupu arasında göstəriciləri aşkara çıxarmaq üçün tətbiq olunursa, onda bunu etmək lazımdır: 1) bu və ya başqa cavabı seçmiş respondentlərin sayını ayrı-ayrılıqda cavaba verilmiş balın qiymətinə vurun və hasili əldə edin, 2) bu hasillərin cəmini hesablayın, 3) onu həmin bənd üzrə cavab vermişlərin ümumi sayına bölün. Sosial frustiyasının səviyyəsinin yekun orta indeksini müəyyən etmək olar. Bunun üçün bütün bəndlər üzrə frustrasiya göstəricilərini toplamaq və cəmi bəndlərin sayına (20) bölmək lazımdır.

Kütləvi tədqiqatlarda konkret bəndə bu və ya digər cavab seçmiş şəxslərin faizi çox tipikdir.

*Nəticələrin interpretasiyası.* Sosial frustrasiya səviyyəsi haqqında nəticələr hər bir bənd üzrə balın kəmiyyətini (orta bal) nəzərə almaqla çıxarılır. Bal nə qədər böyük olarsa, sosial frustrasiyanın səviyyəsi də bir o qədər yüksək olur:

3,5 – 4 bal – frustrasiyanın çox yüksək səviyyəsi;

3,0 – 3,4 – frustrasiyanın yüksək səviyyəsi;

2,5 – 2,9 – frustrasiyanın orta səviyyəsi;

2,0 – 2,4 – frustrasiyanın qeyri-müəyyən səviyyəsi;

1,5 – 1,9 – frustrasiyanın aşağı səviyyəsi;

0,5- 1,4 - çox aşağı səviyyə;

0 – 0,5 – frustrasiyanın yoxluğu (demək olar ki, yoxluğu).

### **Psixikanın təzyiq altında qalması rejimində pozucu emosional vəziyyətlər**

Burada distimiya, depressiya, apatiya, hipotemiya, çaşqınlıq, həyəcan, qorxu, sərsəm əhvali-ruhiyyə haqqında danışmaq lazımdır. Məzmununa görə çox müxtəlif olan bu emosional vəziyyətlərin bir sıra ümumi əlamətləri var:



- şəxsiyyət xarici təsirlərə pozucu emosional vəziyyətin yardımı ilə olduğundan başqa cür reaksiya vermir. O, çox müxtəlif stimulların (mənfi və ya müsbət) təsiri altında daha da ağırlaşma bilər;

- dayanıqlı qorxu çəkənə cəsurluğun çox böyük səylə təlqin edilməsi onda qorxu hissini bir o qədər artırır.

- intellekt yaranan energetik rejimdə öz vəzifəsinin öhdəsindən gəlir. Şəxsiyyətin xarici təsirlərin və təəssüratların qiymətləndirilməsi işində onun rolu demək olar ki, hiss olunmur. Hər bir halda zəka və iradə insana emosional vəziyyətlərin qeyri-adekvatlığını tez və müvəffəqiyyətlə aradan qaldırmağa, onlara kommunikaabelli (ünsiyyətçilik) forma verməyə yardım etmirlər.

- emosional normanın bərpası üçün vaxt, dinclik, ətrafdakıların yardımı, o cümlədən də tibbi yardım lazımdır. Pozucu emosional vəziyyətlərdən hər biri özünü normal həddə biruzə verə bilər və ya psixi pozğunluq həddinə çata bilər, yəni psixopatoloji forma ala bilər. Sonuncusu müşayiətedici faktorların olması zamanı baş verir.

Vəziyyətin psixopatoloji pozulması sinir-psixi tonusunun ümumi dəyişilməsi ilə xarakterizə olunur. Öz növbəsində sinir-psixi tonusunun davamlı dəyişilməsinə səbəblər aşağıdakılardır:

- *beynin üzvi zədələnmələri*. Bu halda pozulmalar daha geniş və dərin olurlar;

- *sinir sisteminin qüsurları*. Adətən sinir sistemi xəstəliklər və psixi travmalar nəticəsində zəifləmiş olur;

- *xarici səbəblər üzündən*. Onların arasında psixi stress, intoksikasiya, zədələnmələr törədə bilənlər var;

- *somatik xəstəliklər*. Bu və ya digər orqanın xəstəliyi beyinin, sinir sisteminin, maddələr mübadiləsinin onlarla bağlı sahələrinin işinin pozulmasına səbəb olur ki, bu da gerçəkliyin emosional və bəzən də intellektual inikasında dəyişikliklərə səbəb olur.

Vəziyyətin pozulmaları öz təzahürünə görə müxtəlif cür olsalar da, onlar eyni mexanikaya malikdirlər: intellekt ilə emosiyalar arasında normal əlaqə olmur. Intellekt hansı səbəblərə görə isə (stress, intoksikasiya, travma və s. səbəbindən beyinin zədələnməsi) daxili və xarici təsirləri düzgün qiymətləndirmir, onların şəxsiyyət üçün əhəmiyyətini aşkar etmir. Onun idarəedici komandaları adekvat emosional proqramları və həyat boyu toplanmış emosional davranış stereotiplərini işə sala bilmir.

Adekvat emosional proqramlar və stereotipləri yerinə şəxsiyyətə xas olan eyni bir stereotip avtomatik olaraq daim işə düşür. Onun davranışı qeyri-adekvat olur, o, görünən səbəblərdən asılı deyil.

## V.V.BOYKONUN EMOSIONAL TÜKƏNMƏ SƏVİYYƏSİNİN DİAQNOSTİKASININ METODİKASI

Emosional tükənmə - bu şəxsiyyətin seçilmiş psixo-travmatik təsirlərə cavab olaraq emosiyaların tam və ya qismən kənarlaşdırılması formasında hazırladığı psixoloji müdafiə mexanizmidir.

Emosional tükənmə emosional, daha çox professional davranışın qazanılmış stereotipi deməkdir. “Tükənmə” qismən funksional stereotipdir, çünki insana enerji resuslarını dozalara bölməyə və qənaətlə istifadə etməyə imkan verir. Amma, eyni zamanda onun disfunksional nəticələri də yarana bilər, bu zaman “tükənmə” professional fəaliyyətin yerinə yetirilməsinə və partnyorlarla münasibətlərə mənfi təsir göstərir.

*Özünü yoxla:* Əgər siz insanlarla qarşılıqlı təsirin hər hansı bir sahəsində mütəxəssissinizsə onda sizin üçün maraqlı olar ki, sizdə emosional tükənmə formasında olan psixoloji müdafiə hansı dərəcədə formalaşmışdır. Müddəaları oxuyun və “hə” və “yox” cavabını verin. Nəzərə alın ki, əgər sorğuda söhbət partnyorlardan gedirsə, onda sizin professional fəaliyyətinizin subyektləri – pasientlər, müştərilər, istehlakçılar, sifarişçilər, tələbələr və sizin hər gün işlədiyiniz digər adamlar nəzərdə tutulur.

### **Test**

1. İşdə olan təşkilatçılıq qüsusları daim əsəbiləşməyə, həyəcan keçirməyə, gərginliyə səbəb olur.

2. Mən bu gün öz peşəmdən karyeramın əvvəlində olduğundan heç də az razı deyiləm.

3. Mən peşə və ya fəaliyyət yönümünün seçimində səhv etmişəm (mən öz yerimi tutmamışam).

4. Pis işləməyə (daha az məhsuldar, kefiyyətli, yavaş) başlamağım məni narahat edir.

5. Partnyorlarla qarşılıqlı əlaqələrin səmimiliyi mənim əhvali-ruhiyyəmdən (yaxşı və ya pis) çox asılıdır.

6. Partnyorların rifahı bir peşəkar kimi məndən az asılıdır.

7. Mən işdən evə gələndə istəyirəm ki, bir müddət (2-3 saat) tək qalım və heç kim mənimlə ünsiyyətdə olmasın.

8. Mən yorğunluq və ya gərginlik hiss edəndə, partnyorun problemini tez həll etməyə (qarşılıqlı əlaqəni kəsməyə) çalışıram.

9. Mənə elə gəlir ki, professional borcun tələb etdiyi şeyi mən öz partnyoruma emosional olaraq verə bilmərəm.

10. Mənim işim emosiyalarımı kütləşdirir.

11. Mən işdə qarşılaşdığım sosial problemlərdən açıq-aşkar yorulmuşam.

12. Bəzən elə olur ki, işlə bağlı narahatlıqlara görə mən pis yuxuya gedirəm (yatıram).

13. Partnyorlarla qarşılıqlı əlaqə məndən çox böyük gərginlik tələb edir.
14. İnsanlarla iş məni getdikcə az məmnun edir.
15. İmkan olsaydı mən işimi dəyişərdim.
16. Mən partnyoruma lazım olduğu qədər profesional dəstək, xidmət, yardım göstərə bilmədiyimə görə çox dilxor oluram.
17. Mən pis əhəvli-ruhiyyənin işgüzar əlaqələrə təsir etməsinin qarşısını almağa həmişə nail oluram.
18. İş partnyoru ilə münasibətlərdə nə isə problem olanda mən çox dilxor oluram.
19. Mən işdə o qədər yoruluram ki, evdə imkan daxilində az ünsiyyətdə olmağa çalışıram.
20. Vaxt çatışmazlığı, yorğunluq və ya gərginlik səbəbindən partnyoruma lazım olduğundan az diqqət ayırıram.
21. Bəzən işdə adi ünsiyyət situasiyaları məni qıcıqlandırır.
22. Mən partnyorların haqlı tələblərini sakit qarşılayıram.
23. Partnyorlarla ünsiyyət məni insanlardan uzaq qalmağa vadar edir.
24. Bəzi iş yoldaşlarımı və ya partnyorlarımı yada salanda mənim qanım qaralır.
25. Kolleqalarım ilə olan münaqişələr və ya fikir ayrılıqları çoxlu qüvvə və emosiyanın sərfinə səbəb olur.
26. İş partnyorları ilə kontakt yaratmaq və ya davam etdirmək mənim üçün getdikcə çətinləşir.
27. İşdəki vəziyyət mənim üçün çox çətin və mürəkkəb görünür.
28. Çox vaxt məndə işlə bağlı həyəcanlar baş verir – nə isə baş verə bilər, birdən səhv edirik, görəsən mən hər şeyi lazım olduğu kimi edə bilmərəmmi, məni ixtisara salmazlar ki ... və s.
29. Əgər partnyor mənim xoşuma gəlmirsə mən onunla az ünsiyyətdə olmağa və ya ona az diqqət verməyə çalışıram.
30. İşdə ünsiyyət zamanı mən bu prinsipi rəhbər tuturam: “İnsanlara yaxşılıq etməsən, onlardan pislik görməzsən”.
31. Mən evdəkilərlə həvəslə öz işimdən danışırım.
32. Elə günlər olur ki, mənim emosional vəziyyətim işin nəticələrinə pis təsir göstərir (az iş görürəm, keyfiyyət aşağı olur, konfliktlər baş verir).
33. Mən bəzən hiss edirəm ki, partnyoruma qarşı emosional həssaslıq göstərməliyəm, amma bunu bacarmıram.
34. Mən öz işimə görə çox narahat oluram.
35. İş partnyorlarına verdiyin diqqətin və qayğının əvəzinə onlardan çox az minnətdarlıq görürsən.
36. İş haqqında düşünəndə mən adətən özümü pis hiss edirəm: ürəyim sancır, təzyiqim qalxır, başımda ağrı yaranır.

37. Mənim bilavasitə rəhbərimlə münasibətlərim yaxşıdır (kifayət qədər qane edir).
38. Mən, görəndə ki, işim insanlara fayda verir, tez-tez sevinirəm.
39. Son vaxtlarda (və ya həmişə olduğu kimi) məni işdə müvəffəqiyyətsizlik təqib edir.
40. Mənim işimin bəzi tərəfləri (faktları) məndə dərin məyusluq, ümitsizlik yaradır.
41. Elə günlər olur ki, partnyorlarla kontaktlar həmişə olduğundan pis alınır.
42. Mən iş partnyorlarımla (fəaliyyət subyektlərini) həmişə olduğu kimi yaxşı həmfikir ola bilmirəm.
43. İşdə o qədər yoruluram ki, nəticədə dostlarım və tanışlarım ilə ünsiyyəti ixrisara salmağa çalışıram.
44. Mən adətən partnyorlarımın şəxsiyyəti ilə bağlı olmayan tərəfləri ilə də maraqlanıram.
45. Mən adətən işə dincəlmiş, gümrah, yaxşı əhvali-ruhiyyə ilə gəlirəm.
46. Mən bəzən hiss edirəm ki, partnyorlarımla avtomatik olaraq, həvəssiz işləyirəm.
47. İşdə o qədər xoşagəlməz adamlarla rastlaşıram ki, istər-istəməz onları pis sözlərlə qarşılayırsan.
48. Xoşagəlməz partnyorlarla ünsiyyətdən sonra mənim fiziki və ya psixi əhvalım pisləşir.
49. Mən işdə daim fiziki və ya psixoloji cəhətdən həddindən çox yükləndiyimi hiss edirəm.
50. İşdəki müvəffəqiyyətlər mənə ilham verir.
51. İşdə düşdüyüm situasiya mənə çıxılmaz (demək olar ki, çıxılmaz) kimi görünür.
52. Mən işə görə dincliyimi itirmişəm.
53. Son il boyu partnyor (lar) tərəfindən mənim ünvanıma şikayət (şikayətlər) gəlib.
54. Partnyorlarla baş verən çox şeyi ürəyimə salmadığıma görə mən öz əsəblərimi qoruya bilmişəm.
55. Mən çox vaxt işdən evə mənfi emosiyalar gətirirəm.
56. Mən çox vaxt güclə işləyirəm.
57. Mən əvvəllər partnyorlarıma qarşı indi olduğundan daha diqqətli və həssas idim.
58. İnsanlarla işləyəndə bu prinsipi rəhbər tuturam: əsəblərini, sağlamlığını qoru.
59. Bəzən işə ağır hisslə gedirəm: hər şey zəhləmi töküb, heç bir kəsi nə görmək, nə də eşitmək istəmirəm.
60. Gərgin iş günündən sonra özümü xəstə kimi hiss edirəm.

61. İşlədiyim partnyor kontingenti çox müşküldür.
62. Bəzən mənə elə gəlir ki, mənim işimin nəticələri mənim sərf etdiyim zəhmətə dəymir.
63. Əgər işim ürəyimcə olsaydı, mən daha xoşbəxt olardım.
64. İşdə ciddi problemlərim olduğuna görə mən çox ümitsiz bir haldayam.
65. Bəzən mən öz partnyorlarımla elə rəftar edirəm ki, onların mənimlə elə rəftar etməsini heç istəməzdim.
66. Mən xüsusi iltifat, diqqət ümidində olan partnyorlarımı məzəmmətləyirəm.
67. Çox vaxt iş günündən sonra mənim ev işləri ilə məşğul olmağıma gücüm qalmır.
68. Adətən mən vaxtı tələsdirirəm: kaş iş günü tez başa çataydı.
69. Partnyorların vəziyyəti, xahişləri, tələbatları adətən məni səmimi qəlblə qəbul edirəm.
70. Adamlarla işləyəndə mən adətən araya bir növ ekran qoyuram ki, məni başqalarının əzablarından və mənfi emosiyalarından qorusun.
71. Adamlarla (partnyorlarla) iş mənim ümidlərimi puç etdi.
72. Gücümü bərpa etmək üçün mən çox vaxt dərman qəbul edirəm.
73. Adətən mənim iş günüm sakit və asan keçir.
74. Mənim görülcək işə olan tələblərim mövcud şəraitdən asılı olaraq gördüyüm işdən yüksəkdir.
75. Mənim karyeram müvəffəqliyətli baş tutub.
76. Mən işlə bağlı hər şeyə görə əsəbləşirəm.
77. Öz daimi partnyorlarımdan bəzilərini mən nə görmək, nə də eşitmək istəmirəm.
78. Mən, öz maraqlarını unudaraq, özlərini tam olaraq insanlara (partnyorlara) həsr edən kolleqalarını təqdir edirəm.
79. Mənim işdə yorulmağım evdəkilərlə və dostlarımla ünsiyyətdə olmağıma adətən az təsir edir (heç təsir etmir).
80. İmkan olanda mən öz partnyoruma az diqqət verirəm, amma bunu elə edirəm ki, o, bunu hiss etməsin.
81. İşdə insanlarla ünsiyyət zamanı çox vaxt əsəblərim dözmür.
82. Mən işdə baş verən hər şeyə (demək olar ki, hər şeyə) qarşı marağımı, canlı münasibətimi itirmişəm.
83. İnsanlarla iş bir professional kimi mənə pis təsir etmişdir – qəzəbləndirmiş, əsəbləşdirmiş, emosiyalarımı kütəşdirmişdir.
84. İnsanlarla iş mənim sağlamlığımı korlamışdır.

### **Məlumatların işlənilməsi**

Hər bir cavab variantı əvvəlcədən mötəbər hakimlər tərəfindən müxtəlif ballarla qiymətləndirilmişdir və müddəanın nömrəsinin yanında mötərizədə verilmiş “açarda” qeyd olunmuşdur. Bunun səbəbi odur ki, simptomlara daxil edilmiş əlamətlər onun ağırlığının müəyyən edilməsində müxtəlif qiymətlərə malikdirlər.

Maksimal qiymət olan 10 balı hakimlər simptom üçün ən göstərişli olan əlamətə veriblər. “Açara” uyğun olaraq aşağıdakı hesablamalar aparılır: 1) “tükənmənin” hər 12 simptomun hər biri üçün ayrılıqda balların cəmi müəyyən olunur, 2) “tükənmənin” formalaşmasının hər üç fazasının hər biri üçün simptom göstəricilərinin cəmi hesablanır, 3) “emosional tükənmə” sindromunun yekun göstəricisi – 12 simptomun hamısının göstəricilərinin cəmi tapılır.

### **“Gərginlik”**

1. *Psixi travma yaradan şəraitlərin təəssüratları*: +1 (2), +13 (3), +25 (2), -37(3), +49 (10), +61 (5), -73 (5).

2. *Özündən məmnun olmamaq*: -2 (3), +14 (2), +26 (2), -38 (10), -50 (5), +62 (5), +74 (3).

3. *Qəfəsə sıxışdırılmaq*: +3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), -75 (5).

4. *Həyəcan və depressiya*: +4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3).

### **“Rezistensiya”**

1. *Qeyri adekvat seçici emosional reaksiya vermə*: +5 (5), -17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5).

2. *Emosional - əxlaqi dezorientasiya*: +6 (10), -18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), -78 (5).

3. *Emosiyaların qənaət sahəsinin genişləndirilməsi*: +7 (2), +19 (10), -31 (2), 43 (5), +55 (3), +67 (3), -79 (5).

4. *Professional vəzifələrin reduksiyası*: +8 (5), +20 (5), +32 (2), -44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10).

### **“Azalma”**

1. *Emosional defisit*: +9 (3), +21 (2), +33 (5), -45 (5), +57 (3), -69 (10), +81 (2).

2. *Emosional kənarlaşma*: +10 (2), +22 (3), -34+ (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), 82 (10).

3. *Şəxsiyyətin kənarlaşması (deperonalizasiya)*: +11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10).

4. *Psixosomatik və psixoveqetativ pozulmalar*: +12 (3), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5).

*Nəticələrin interpretasiyası*: Təklif olunmuş metodika “emosional tükənmə” sindromunun mənzərəsini təfəsilatı ilə verir. Hər şeydən əvvəl

ayrıca götürülmüş simptomlara fikir vermək lazımdır. Hər bir simptomun ifadəlilik dərəcəsi 0 – 30 bal arasındadır.

- 9 və daha az bal – baş tutmamış simptomlar.
- 10 – 5 bal – yaranmaqda olan simptomlar.
- 16 və daha çox bal – baş tutmuş simptomlar.
- 20 və daha çox bal göstəricisi olan simptomlar və ya bütün “emosional tükənmə” sindromu üzrə dominant olanlara aiddirlər.

Bu metodika “tükənmənin” bütün aparıcı simptomlarını görməyə imkan verir. Dominantlıq edən simptomlarını görməyə imkan verir. Dominantlıq edən simptomların formalaşmaqda olan stressin hansı fazasına aid olduğunu və onların hansı fazada sayca çox olduğunu qey etmək çox vacibdir. Nəticələrin interpretasiyasında növbəti addım stressin inkişaf fazaları olan sorğu “gərginlik”, “rezistensiya” və azalmanın göstəricilərini başa düşməkdir. Onlardan hər birində qiymətləndirmə 0-120 bal arasında ola bilər. Amma fazaların aldığı balların müqayisəsi düzgün deyildir, çünki bu onların nisbi rolu və ya sindroma əlavəsi haqqında heç nə demir. Məsələ ondadır ki, onlarda ölçülən hadisələr əhəmiyyətli dərəcədə fərqlidirlər – daxili və xarici faktorlara reaksiyalar, psixoloji müdafiə üsulları, əsəb sisteminin vəziyyəti. Göstəricilərin miqdarına görə ancaq hər bir fazanın nə dərəcədə formalaşması, hansı fazanın böyük və ya kiçik dərəcədə formalaşması haqqında qərar çıxarmaq düzgündür.

36 və daha az bal – faza formalaşmayıb;

37-60 bal – faza formalaşma mərhələsindədir;

61 və daha çox bal – formalaşmış faza.

“Tükənmə” sindromunun müxtəlif formalaşma fazaları üçün hesablanmış kəmiyyət göstəriciləri və məzmunu ilə əməliyyatlar apararaq şəxsiyyətin kifayət qədər ətraflı xarakteristikasını vermək olar və həm də heç də az mühüm olmayan başqa bir şeyi də - profilaktika və psixokorreksiyanın fərdi tədbirlərini hazırlamaq olar. Aşağıdakı məsələlər işıqlandırılır:

- Hansı simptomlar dominantlıq edir;

- “Azalma” hansı formalaşmış və dominantlıq edən simptomlarla müşayiət olunur;

- “Azalma” (əgər aşkar olunubsa) “tükənmə”nin simptomatikasına daxil olan professional fəaliyyət faktorları ilə və ya subyektiv faktorlarla izah oluna bilərmi?;

- Hansı simptom (simptomlar) şəxsiyyətin emosional vəziyyətini daha da ağırlaşdırır;

- Əsəb gərginliyini azaltmaq üçün istehsal şəraitinə hansı istiqamətlərdə təsir göstərmək lazımdır;

- Şəxsiyyətin davranışının hansı əlamətləri və aspektləri korreksiya olunmalıdır ki, emosional “tükənmə” ona, professional fəaliyyətinə və partnyorlarına ziyan vurmasın.

**K. HEKK, X. HESS.**  
**NEVROZUN EKSPRESS-DİAQNOSTİKASININ METODİKASI**

Sual və ya mülahizə ilə tanış olduqdan sonra “hə” və ya “yox” cavabını vermək lazımdır.

1. Sizə elə gəlmir ki, daxilən gərginsiniz?
2. Mən çox vaxt fikirlərə elə güclü şəkildə dalıram ki, yuxum qaçır.
3. Mən hiss edirəm ki, çox tez inciyirəm.
4. Tanış olmayan adamlarla danışmağa başlamaq mənim üçün çətinidir.
5. Heç bir səbəb olmadan sizdə tez-tezmi yorğunluq və laqeyidlik hissi yaranır?
6. Çox vaxt mənə elə gəlir ki, insanlar məni tənqidi baxışlarla süzürlər.
7. Siz onlardan qurtulmaq istəsəniz də başınızdən çıxmıyan mənasız fikirlər sizi tez-tezmi təqib edir?
8. Mən kifayət qədər əsəbiyəm.
9. Mənə elə gəlir ki, məni heç kim başa düşmür.
10. Mən çox tez qıcıqlanıram.
11. Mənim əleyhimə qaldırılmış adamlar olmasaydılar, mənim işlərim daha müvəffəqiyyətlə gedərdi.
12. Mən xoşagəlməz hadisələri ürəyimə salıram və uzun müddət unuda bilmirəm.
13. Hətta mümkün ola biləcək uğursuzluq haqqında düşünmək belə məni həyəcanlandırır.
14. Məndə çox qəribə və qeyri-adi hisslər olur.
15. Heç bir səbəb olmadan siz bəzən şad, bəzən də qəmgin olursunuzmu?
16. Gün ərzində mən lazım olduğundan çox arzulara və xəyallara qapılıram.
17. Sizin əhvali-ruhiyyənizi dəyişmək asandırmı?
18. Mən çox vaxt öz utancaqlığımı gizlətmək üçün özümlə mübarizə aparıram.
19. Mən xoşbəxt görünən insanlar kimi olmaq istəyirəm.
20. Mən bəzən titrəyirəm və ya üşütməyə başlayıram.
21. Ciddi bir səbəb üzündən və ya olmadan sizin əhvali-ruhiyyəniz tez-tez dəyişirmi?
22. Siz hətta real təhlükə olmayanda bəzən qorxu hissi keçirirsinizmi?
23. Tənqid və ya töhmət mənə çox pis təsir edir.



24. Bəzən mən elə narahat oluram ki, hətta bir yerdə otura bilmirəm.
25. Siz bəzən əhəmiyyətsiz şeylərə görə həddindən artıq narahat olursunuzmu?
26. Mən çox vaxt narazılıq hiss edirəm.
27. Mən hər hansı bir tapşırığı və ya işi yerinə yetirəndə diqqətimi çətinliklə cəmləyirəm.
28. Mən sonradan peşmançılığını çəkdiyim çoxlu şeylər edirəm.
29. Mən daha çox xoşbəxt olduğumu deyə bilərəm.
30. Mən özümə kifayət qədər əmin deyiləm.
31. Bəzən mən öz-özümə çox miskin görünürəm.
32. Çox vaxt mən özümü sadəcə olaraq çox pis hiss edirəm.
33. Mən öz fikirlərimdə çox qurdalanıram.
34. Tam dəyərli olmamağım haqqında fikir məni narahat edir.
35. Bəzən mənim hər yerim ağrayır.
36. Mən həmişə sıxılmış vəziyyətdə oluram.
37. Mənim əsəblərimə nə isə olub.
38. Mən tanış olanda danışmaq üçün söz tapa bilmirəm.
39. Mənim üçün ən çətin mübarizə öz-özümə apardığım mübarizədir.
40. Siz bəzən hiss edirsinizmi ki, çətinliklər böyük və dəf olunmazdır?

### **Məlumatların işlənilməsi**

Təsdiqedicə cavabların miqdarını hesablamaq lazımdır: cəmin 24 baldan çox olması yüksək nevroz ehtimalından xəbər verir. Bir daha qeyd edirik ki, bu metodika ancaq ilkin və ümumiləşdirilmiş informasiyanı verir. Son nəticələri ancaq şəxsiyyəti dərindən öyrəndikdən sonra çıxarmaq olar.

### **L.İ.VASSERMANIN NEVROZLAŞMA SƏVİYYƏSİNİN DIAQNOSTİKASININ METODİKASI**

Özünü yoxlayın: aşağıdakı mülahizələr və situasiyalarla tanış olaraq “hə” və ya “yox” cavabını seçin. Nevrozlaşmanın səviyyəsini müəyyən etmək üçün verilən suallar orientasiya xarakteri daşıyır.

1. Bədənimin müxtəlif hissələrində mən tez-tez yanğı, sancı, keyləşmə, ürpəşmə hiss edirəm.
2. Mən nadir hallarda tənəffüs oluram və məndə güclü ürək döyünləri olmur.
3. Həftədə bir dəfə və ya daha tez-tez mən çox vaxt həyəcanlı və ya əsəbi oluram.

4. Mənim başım tez-tez ağrıyır.
5. Həftədə iki-üç dəfə gecələr məni qorxulu yuxular narahat edir.
6. Son zamanlar mən özümü hər zaman olduğundan pis hiss edirəm.
7. Demək olar ki, hər gün məni qorxudan nə isə baş verir.
8. Elə vaxtlar olub ki, mən həyəcanlandığıma görə yata bilməmişəm.
9. Adətən iş mənə böyük gərginliklə başa gəlir.
10. Bəzən mən elə əsəbləşmiş vəziyyətdə oluram ki, bu mənə yatmağa mane olur.
11. Vaxtın çox hissəsini mən həyatdan narazı olaraq keçirirəm.
12. Məni daim nə isə narahat edir.
13. Mən öz tanışlarım və dostlarımla az-az görüşməyə çalışıram.
14. Həyat mənim üçün demək olar ki, həmişə gərgindir.
15. Mənim üçün hər hansı bir məsələ və ya iş üzərində diqqətimi toplamaq çox çətindir.
16. Mən gün ərzində çox yoruluram.
17. Mən gələcəyə inanıram.
18. Mən çox vaxt qəmgin düşüncələrə dalıram.
19. Bəzən mənə elə gəlir ki, mənim başım həmişə olduğundan yavaş işləyir.
20. Mənim üçün ən çətin mübarizə özümlə apardığım mübarizədir.
21. Mən demək olar ki, həmişə kimin və ya nəyin isə barəsində narahat oluram.
22. Mənim özümə inamım azdır.
23. Mən tez-tez özümə qarşı inamsızlıq hiss edirəm.
24. Həftədə bir neçə dəfə qarnımın yuxarı hissəsindəki (cinağın altında) xoşagəlməz hisslər məni narahat edir.
25. Bəzən məndə elə hiss yaranır ki, sanki mənim qarşımda çoxlu çətinliklər yaranmışdır.
26. Həftədə bir dəfə və ya daha tez-tez mən heç qəfildən bütün bədənimə bürüyən istilik hiss edirəm.
27. Arabir mən özümü həddindən çox yüklədiyim üçün əldən düşünürəm.
28. Mən necə geyindiyimə çox diqqətlə yanaşıram.
29. Son vaxtlar mənim görmə qabiliyyətim zəifləyib.
30. İnsanlar arasındakı münasibətlərdə çox vaxt ədalətsizlik hökm sürür.
31. Məndə elə güclü narahatçılıq keçirdiyim dövrlər olub ki, hətta bir yerdə oturub qala bilməmişəm.
32. Mən imkan olan kimi məmnuniyyətlə rəqs edirəm.
33. Mən imkan daxilində insanların çox olduğu yerlərdən uzaq qalmağa çalışıram.
34. Mənim mədəm məni çox narahat edir.

35. Etiraf edirəm ki, bəzən boş şeylərə görə həyəcan keçirirəm.
36. Mən əsəbi və deyingən olduğum üçün çox vaxt özüm dilxor oluram.
37. Həftədə bir neçə dəfə məndə elə hiss olur ki, sanki nə isə dəhşətli bir şey olacaq.
38. Mənə elə gəlir ki, yaxınlarım məni pis başa düşür.
39. Çox vaxt mənim ürəyimdə və ya sinəmdə ağrılar olur.
40. Qonaq gedəndə mən adətən bir küncdə otururam ya da ancaq bir nəfərlə danışırım.

### **Məlumatların işlənməsi**

Müsbət cavabların miqdarını hesablamaq lazımdır. Alınmış nəticə nə qədər yüksəkdirsə, nevrozlaşmanın səviyyəsi də bir o qədər yüksəkdir.

*Səviyyələrin interpretasiyası:* Nevrozlaşmanın yüksək səviyyəsi aşkar emosional qıcıqlanmanın varlığından xəbər verir ki, bunun da nəticəsində neqativ həyəcanlanmalar (həyəcanlılıq, gərginlik, narahatlıq, çaşqınlıq, əsəbilik) baş verir: təşəbbüskar olamamaqdan xəbər verir, hansı ki, arzuların təmin olunmaması ilə bağlı olan həyəcanların yaranmasına səbəb olur: eqosentrik şəxsiyyətə çevrilməkdən xəbər verir, hansı ki, somatik duyğulara və şəxi çatışmazlıqlara yönələn ipoxondrik fiksasiyaya səbəb olur; nevrozlaşmanın yüksək səviyyəsi həm də ünsiyyətdə çətinliklərdən, sosial asılılıqdan və cəsarətsizlikdən də xəbər verir.

Nevrozlaşmanın aşağı səviyyəsi isə emosional sabitlikdən, həyəcanların sakit fonundan (sakitliyin aşağı səviyyəsi isə emosional sabitlikdən, həyəcanların sakit fonundan (sakitlik, optimizm), təşəbbüskarlıqdan, şəxsi həqiqət hissindən, müstəqillikdən, sosial cəsarətdən, asanlıqla ünsiyyətə girməkdən xəbər verir.

### **A.BASS VƏ A.DARKI.**

### **AQRESSİYANIN GÖSTƏRİCİLƏRİ VƏ FORMALARININ DİAQNOSTİKASININ METODİKASI**

#### **A.K.Osnitski tərəfindən uyğunlaşdırılmışdır.**

Verilmiş mülahizələri oxuyaraq və ya dinləyərək onların sizin davranış stilinizə, sizin həyat tərzinizə nə qədər uyğun gəldiyini təxminən müəyyən edin və dörd mümkün cavabdan “bəli”, “yəqin ki, bəli”, “yəqin ki, xeyir”, “xeyr” – birini seçin.

1. Bəzən mən kimə isə ziyan vurmaq arzusunun öhdəsindən gələ bilmirəm.
2. Bəzən sevmədiyim insanlar haqqında qeybət edirəm.
3. Asanlıqla özümdən çıxıram, amma asanlıqla da sakitləşirəm.
4. Əgər məndən lazımı qaydada xahiş etməsələr, xahişi yerinə yetirmərəm.

5. Mən mənə çatmalı olanları heç də həmişə ola bilmirəm.
6. Mən bilirəm ki, adamlar arxamca danışirlar.
7. Əgər mən başqa adamların hərəkətlərini bəyənmirəmsə, onda bunu onlara hiss etdirirəm.
8. Mən birini aldatmalı olanda vicdan əzabı çəkirəm.
9. Mənə elə gəlir ki, mən adam vurmağı bacarmaram.
10. Mən o dərəcədə əsəbləşmirəm ki, əlimə keçəni ora-bura tullayım.
11. Başqalarının nöqsanlarına qarşı həmişə güzəştə yanaşırım.
12. Qoyulmuş qaydalardan xoşum gəlməyəndə mən onları pozmaq istəyirəm.
13. Başqa adamlar əlverişli şəraitdən demək olar ki, həmişə istifadə edə bilirlər.
14. Mənə qarşı gözlədiyimdən daha çox dostcasına yanaşan adamlardan ehtiyatlanıram.
15. Mən çox vaxt adamlarla razılaşmıram.
16. Bəzən mənim ağıma elə fikirlər gəlir ki, mən onlara görə utanıram.
17. Əgər biri məni vursa mən eyni şeylə ona cavab qaytara bilmərəm.
18. Mən əsəbləşəndə qapıları çırpıram.
19. Mən kənardan göründüyümdən daha çox əsəbiyəm.
20. Əgər biri özünü rəis kimi aparırsa mən ona qarşı çıxış edirəm.
21. Mənim taleyim məni kədərləndirir.
22. Düşünürəm ki, insanların çoxu məni sevmir.
23. Əgər insanlar mənimlə razılaşmırsa, özümü onlarla mübahisə etməkdən saxlaya bilmirəm.
24. İşləməmək üçün aradan çıxanlar özlərini təqsirkar hesab etməlidirlər.
25. Məni və ya mənim ailəmi təhqir edən şəxs yəqin ki, dalaşmaq istəyir.
26. Mən kobud zarafatlar edə bilmirəm.
27. Biri məni ələ salıb güləndə məni qəzəb bürüyür.
28. Adamlar özlərini rəis kimi aparmağa başlayanda hərdən hesab edirəm ki, onlar “qudurub” özlərindən çıxmasınlar.
29. Demək olar ki, hər həftə zəhləm gedən adamlardan birini görürəm.
30. Çoxları mənə paxıllıq edirlər.
31. Mən tələb edirəm ki, insanlar mənim hüquqlarıma hörmət etsinlər.
32. Mən valideyinlərim üçün az şey etdiyim üçün kədərlənirəm.
33. Bizi daim təngə gətirən adamlar burunlarından çirtma ilə vurulmağa layiqdirlər.
34. Bəzən mən qəzəbdən qaşqabaqlı oluram.

35. Mənimlə layiq olduğumdan daha pis rəftar ediləndə mən buna görə məyus olmuram.

36. Kimsə məni özümdən çıxarmaq istəyəndə, mən ona fikir vermirəm.

37. Mən buna biruzə verməsəm də, hərdən paxıllıq mənim içimi yeyir.

38. Bəzən mənə elə gəlir ki, hamı mənə gülür.

39. Mən hətta hirslənəndə də kobud söyüşlər söymürəm.

40. Günahlarımın bağışlanmasını istəyirəm.

41. Hətta biri məni vursa da, nadir hallarda zərbəyə zərbə ilə cavab verirəm.

42. Bəzən mənim dediyim kimi olmayanda inciyirəm.

43. Bəzən adamları yanımda görəndə əsəbləşirəm.

44. Mən heç kəsə sözün əsl mənasında nifrət etmirəm.

45. Mənim prinsipim belədir: “heç vaxt yadlara etibar etmə”.

46. Biri məni əsəbləşdirəndə mən onun haqqında düşündüyün hər şeyi onun üzünə deməyə hazırım.

47. Sonradan peşmançılığını çəkdiyim çoxlu şeylər edirəm.

48. Mən hirslənəndə kimi isə vura bilərəm.

49. On yaşımıdan bəri mən möhkəm hirslənməmişəm.

50. Çox vaxt özümü partlamağa hazır olan barıt çəlləyinə bənzədirəm.

51. Mənim nə hiss etdiyimi bilsəydilər məni yola gediləsi mümkün olmayan adam hesab edərdilər.

52. Həmişə düşünürəm ki, görəsən hansı gizli səbəblər insanları mənə, mənə xoş olan bir şey etməyə məcbur edir.

53. Mənim üstümə qışqıranda mən də cavabında qışqırıram.

54. Uğursuzluqlar məni məyus edir.

55. Mən başqalarından nə tez – tez nə də gec – gec dalaşmıram.

56. Çox acıqlı olduğum üçün əlimə keçən hər şeyi bir-bir sındırdığım yadıma gəlir.

57. Bəzən hiss edirəm ki, davanı birinci başlamağa hazırım.

58. Bəzən hiss edirəm ki, həyat mənimlə ədalətsizcəsinə rəftar etmişdir.

59. Əvvəllər elə bilirdim ki, insanların çoxu düz danışır, amma indi buna inanmıram.

60. Ancaq hirslənəndə söyüş söyürəm.

61. Düzgün hərəkət etməyəndə vicdan əzabı çəkirəm.

62. Əgər öz hüquqlarımı müdafiə etmək üçün güc tətbiq etmək lazımdırsa, mən bunu edərdəm.

63. Bəzən öz qəzəbimi stolu çırpmaqla ifadə edirəm.

64. Xoşuma gəlməyən adamlara qarşı münasibətdə bir qədər kobud oluram.

65. Mənim mənə ziyan vura biləcək düşmənlərim yoxdur.

66. Mən hər hansı bir adamı o, buna layiq olsa da, yerində oturma bilmirəm.

67. Çox vaxt düşünürəm ki, düzgün yaşamıram.

68. Məni dalaşmağa vadar edə biləcək adamlar tanıyıram.

69. Xırda şeylərə görə məyus olmuram.

70. İnsanların məni hirsləndirməyə və ya təhqir etməyə cəhd etmələri haqqında fikir mənim başıma nadir halda gəlir.

71. Çox vaxt insanları sadəcə olaraq hədələyirəm, amma hədələri həyata keçirmək niyyətim olmur.

72. Son vaxtlar mən çox zəhlətökən olmuşam.

73. Mübahisə edəndə çox vaxt səsimi qaldırıram.

74. İnsanlara olan pis münasibəti gizlətməyə çalışıram.

75. Nəyə görə isə mübahisə etməkdənsə razılaşsam yaxşıdır.

Adi şəraitdə məlumatların işlənməsi zamanı “bəli”, “yəqin ki, bəli” cavabları birləşdirilir (“bəli” cavabı kimi toplanırlar), eləcə də “xeyr” və “yəqin ki, xeyr” cavabları da (“xeyr” cavab kimi toplanırlar) birləşdirilir.

#### Açar 1

(sınağın sorğu üzrə nəticələrinin işlənməsi üçün)

1. Fiziki aqressiya ( $\alpha^* = 11$ ):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2. Verbal aqressiya ( $\alpha = 8$ ):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3. Dolayı aqressiya ( $\alpha = 13$ ):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4. Neqativizm ( $\alpha = 20$ ):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5. Əsəbilik ( $\alpha = 9$ ):

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6. Şübhəlik ( $\alpha = 11$ ):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7. İnciklik ( $\alpha = 13$ ):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8. Təqsirkarlıq ( $\alpha = 11$ ):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

\* əmsal deməkdir

Nömrəsində “-“ nişanı olan suallar həm də cavabların əks nişanla qeyd olunmasını tələb edirlər: əgər cavab “bəli” olubsa, onda biz onu “xeyr”, əgər cavab “xeyr” olubsa, “bəli” kimi qeyd edirik. Aqressivliyin hər bir parametrində mötərizələrdə göstərilmiş əmsala vurulmuş balların miqdarı

müqayisə üçün əlverişli olan normalaşdırılmış göstəricilər əldə etməyə imkan verir, hansılar ki, fərdi və qrup nəticələrini xarakterizə etməyə imkan verir (sıfır qiymətlər nəzərə alınmır).

Açar № 2  
(və nəticələrin analizi üçün blank)

“1”	“2”	“3”	“4”	“5”	“6”	“7”	“8”
1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
9-	10+	11-	12+	13+	14+	15+	16+
17-	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+
25+	26-	27+	28+	29+	30+	31+	32+
33+	34+	35-	36-	37+	38+	39-	40+
41+	42+	43+		44+	45+	46+	47+
48+	49-	50+		51+	52+	53+	54+
55+	56+	57+		58+	59+	60+	61+
62+	63+	64+			65-	66-	67+
68+		69-			70-	71+	
		72+				73+	
						74-	
						75-	
11	13	9	20	13	11	8	

Yekun göstəricilər:

(“1” + “2” + “3”) : 3= Aİ – aqressivlik indeksi (“6” + “7”) : 2= Dİ – düşmənçilik indeksi.

A. Bass və A.Darki aqressiyanın onların rəyinə görə mühüm olan göstəricilərini və formalarını aşkara çıxarmaq üçün sorğu təklif ediblər.

1. Fiziki qüvvənin başqa şəxsə qarşı yönəldilməsi – FİZİKİ AQRESSİYA.

2. Neqativ hisslərin forma vasitəsilə (dava-dalaş. qışqırıq, zingilti), eləcədə başqa adamlara qarşı yönəldilmiş söz birləşmələrinin məzmunu (hədə-qorxu, qarğışlar, söyüş) ilə edilməsi – VERBAL AQRESSİYA.

3. Başqalarına qarşı yönəldilmiş qeybətlərin, zarafatların dolay yolla ifadəsi və istiqamətlənməmiş, nizamlanmamış qəzəb partlayışları (qışqırıq, ayaqları yerə çırpmaq və s.) – DOLAYI AQRESSİYA.

4. Adətən nüfuza və rəhbərliyə qarşı yönəldilmiş müxalifətçi davranış forması, hansı ki, tələblərə, qaydalara, qanunlara passiv müqavimətdən aktiv hərəkətlərə qədər inkişaf edə bilər – NEQATİVİZM.

5. Əsəbləşməyə meyillilik, azacıq qıcıqlanma nəticəsində coşqunluqla, kəskinliklə, kobudluqla cavab verməyə hazırlıq – ƏSƏBİLİK.

6. İnsanlara münasibətdə inamsızlığa və ehtiyatlılığa meyillik, hansı ki, ətrafdakıların zərər vurmaq niyyətində olduğuna olan inamdan irəli gəlir – ŞÜBHƏLİLİK.

7. Məhz kimdənsə və ya bütün dünyadan əsil və ya uydurma əzablara görə narazılıq, qəzəb hissi ilə şərtləndirilmiş paxıllıq və nifrətin ətrafdakılara qarşı biruzə verilməsi – İNCIKLIK.

8. Müayinədən keçirilənin özünün pis adam olması, pis hərəkətlər – zərərli, qəzəbli və ya vicdansızcasına etməsi haqqında mümkün olan inamından irəli gələn münasibət və hərəkətlər – özünə və ətrafdakılara – AQRESSİYA və ya TƏQSİRKARLIQ HİSSİ.

Sorğuda bəzi motivasion təhriflər (məsələn, sosial arzuolunmazlıqla əlaqədar olaraq) ola bilər. Əldə olunmuş məlumatların etibarlı olmasını əlavə olaraq yoxlamaq tələb olunur (ya retestin, ya da digər metodikaların yardımı ilə). Bu sorğunun məktəb şagirdləri (altıncı sınıfdən yuxarı) və müəllimləri (fənn müəllimləri və “psixoloq” ixtisası üzrə təcrübə keçən müəllimlər) ilə iş zamanı təbiiq sonrakı korreksiya işi üçün kifayət qədər diaqnostik və konstruktivdir.

## **A.ASSİNGER AQRESSİVLİYİN DİAQNOSTİKASININ METODİKASI**

A.Assingerin testi insanın öz kolleqaları ilə münasibətlərində kifayət qədər nəzakətli olmasını və onunla ünsiyyətə asanlıqla girməyin mümkünlüyünü müəyyən etməyə imkan verir. Cavabların çox obyektiv olması üçün qarşılıqlı qiymətləndirmə tədbirini keçirmək olar – bu zaman kolleqalar bir-birilərinin suallarına cavab verirlər. Bu onların özünüqiymətləndirməsinin nə qədər doğru olduğunu anlamağa yardım göstərə bilər.

Cavabı qeyd edin.

I. Siz növbəti iş münaqişəsindən sonra barışıq bağlamaq üçün yol tapmağa meyillisinizmi?

1. Həmişə.
2. Bəzən.
3. Heç vaxt.

II. Kritik situasiyada söz özünüzü necə aparırsınız?

1. İçiniz qaynayır.
2. Sakitliyinizi tam qoruyursunuz.
3. Səbrinizi itirirsiniz.

III. Kolleqalar sizin necə olduğunuzu düşünürlər?

1. Lovğa və paxıl.
2. Səmimi.



3. Sakit və müstəqil.
- IV. Sizə məsul vəzifə təklif etsələr siz necə reaksiya verərsiniz?
1. Onu bir qədər ehtiyatla qəbul edərsiniz.
  2. Tərəddüdsüz qəbul edərsiniz.
  3. Şəxsi sakitliyiniz naminə ondan imtina edərsiniz.
- V. Əgər kolleqalarınızın biri sizin stolunuzun üstündən sizin icazəniz olmadan kağız götürsə özünüzü necə apararsınız?
1. onun "payını" ona çatdıraram.
  2. Qaytarmağa məcbur edərsiniz.
  3. Ona başqa bir şey lazım olub-olmadığını soruşarsınız.
- VI. Əgər əriniz (arvadınız) işdən həmişə olduğundan gec qayıtsa, siz onu hansı sözlərlə qarşılayarsınız?
1. "Gecikməyinin səbəbi nədir?"
  2. "Bu vaxta qədər hardasan?"
  3. "Mən artıq həyacanlanmağa başlamışdım".
- VII. Siz özünüzü avtomobil sükanı arxasında necə aparırsınız?
1. Sizi ötüb keçən maşını ötməyə çalışırsınız.
  2. Sizi nə qədər maşın ötüb keçsə də bu sizin vecinizə deyil.
  3. Elə sürətlə sürərsiniz ki, sizə heç kəs çata bilməsin.
- VIII. Siz həyata olan baxışlarınızı necə hesab edirsiniz?
1. Tarazlaşdırılmış.
  2. Yüngül, düşüncəsiz.
  3. Çox sərt.
- IX. Heç də hər şey baş tutmayanda siz nə edirsiniz?
1. Təqsiri başqasının boynuna tökməyə çalışıram.
  2. Boyun əyirəm.
  3. Irəlidə ehtiyatlı oluram.
- X. Siz müasir gənclər arasında pozğunluq halları haqqındakı felyetona necə reaksiya verərsiniz?
1. "Onlara belə əyləncələri qadağan etmək vaxtı gəlib çatmışdır".
  2. "Onlara təşkilatlanmış mədəni istirahət etmək imkanı yaratmaq lazımdır".
  3. "Biz niyə onların nazı ilə oynayırıq?"
- XI. Sizin tutmaq istədiyiniz yer başqasına qismət olanda siz nə hiss edirsiniz?
1. "Mən niyə buna görə bu qədər həyacan keçirmişəm?"
  2. "Yəqin ki, onun sir-sifəti şefə xoş gəlib".
  3. "Bəlkə də başqa dəfə bəxtim gətirər".
- XII. Siz qorxulu filmə necə baxırsınız?
1. Qorxaraq.
  2. Darıxa-darıxa.
  3. Həqiqətən ləzzət alıram.

- XIII. Əgər siz yoldakı tıxacı görə mühüm müşavirəyə gecikirsinizsə...
1. Müşavirə zamanı əsəbləşəcəksiniz.
  2. Partnyorlarınızın iltifatını qazanmağa çalışacaqsınız.
  3. Dilxor olarsınız.
- XIV. Siz öz idman uğurlarınıza necə münasibət bəsləyirsiniz?
1. Mütləq udmağa çalışırsınız.
  2. Özünüzü yenidən cavan hiss etməkdən həzz alırsınız.
  3. Uduzanda çox hirsələnirsiniz.
- XV. Sizə restoranda pis xidmət göstərsəydilər siz nə edərsiniz?
1. Qalmaqaldan çəkinərək dözərsiniz.
  2. Baş ofisanti çağırarsınız və ona iradınızı bildirərsiniz.
  3. Restoranın direktorunun yanına şikayətə gedərsiniz.
- XVI. Sizin uşağı məktəbdə incitsəydilər, özünüzü necə aparardınız?
1. Müəllimlə danışardınız.
  2. Uşağınızı incidən uşağın valideynləri ilə dava edərdiniz.
  3. Uşağa eyni şeylə cavab qaytarmağa məsləhət görərdiniz.
- XVII. Siz necə adamsınız?
1. Orta.
  2. Özünəgüvənən.
  3. Diribaş.
- XVIII. Müəssisənin qapısında sizində toqquşan tabeçiliyinizdə olan adam sizdən üzr istəyəndə siz necə cavab verərsiniz?
1. "Bağışlayın, təqsir məndədir".
  2. "Boş şeydir".
  3. "Bir az diqqətli ola bilməzdiniz?"
- XIX. Gənclər arasında xuliqanlıq halları haqqında qəzet məqaləsinə neçə reaksiya verərsiniz?
1. Görəsən nə vaxt konkret tədbirlər görəcəkdir?"
  2. "Fiziki cəzasını tətbiq etmək lazımdır".
  3. "Hər şeyi gənclərin boynuna tökmək olmaz, tərbiyə verənlər də təəqsirkardılar.
- XX. Təsəvvür edin ki, siz yenidən doğulmalısınız, amma heyvan cildində. Siz hansı heyvana üstünlük verərdiniz.
1. Pələng və ya bəbir.
  2. Ev pişiyi.
  3. Ayı.
- İndi qeyd edilmiş cavabları diqqətlə gözdən keçirin. Cavabların nömrələrini toplayın.
- Nəticələr*
- 36-44 xal. Siz orta səviyyədə aqressivsiniz, amma sizdə kifayət qədər sağlam şöhrətpərəstlik və özünənam olduğu üçün siz həyatda kifayət qədər inamlı addımlarla gedirsiniz.

*45 və daha çox xal.* Siz həddindən çox aqressivsiniz və siz başqa insanlara qarşı çox tez-tez müvazinətsizlik göstərirsiniz və çox sərtsiniz. Siz öz şəxsi metodlarınıza güvənərək idarəedici “zirvəyə” çatmağa və evdəkilərin, ətrafdakıların maraqlarını qurban versək müvəffəqiyyət qazanmağa can atırsınız. Buna görə də sizi iş yoldaşlarınızın sevməsi sizi təəccübləndirmir, amma azacıq imkan olan kimi siz onları buna görə cəzalandırmaq istəyirsiniz.

*35 və daha az xal.* Siz həddindən artıq sülhsevərsiniz, bunun da səbəbi öz şəxsi gücünüzdən və imkanlarınızdan kifayət qədər əmin olmamağınızdır. Əlbətdə ki, bu heç də o demək deyildir ki, siz azacıq külək əsən kimi əyilirsiniz... Hər halda daha çox qətiyyətli olsanız bu sizə ziyan etməz!

Əgər siz yeddi və daha çox suallar üzrə hərəsindən üç xal və ən azı yeddi sualın hərəsindən bi xal toplamısınızsa, sizin aqressivliyinizin “partlayış”ları konstruktiv deyil, daha çox dağıdıcı xarakter daşıyır. Siz düşünülməmiş hərəkətlərə və qızğın diskusiyalara meyillisiniz. Siz insanlara qarşı saymazyanə yanaşırsınız, halbuki siz onlardan tamamilə yan keçə bilərdiniz.

Əgər yeddi və daha artıq sual üzrə hərəsindən bir xal və ən azı yeddi üzrə hərəsindən üç xal alsanız, onda siz çox qapalı adamsınız. Bu o demək deyildir ki, sizə aqressivlik partlayışları xas deyil, siz sadəcə olaraq onları çox diqqətlə boğursunuz.

## **V.V.BOYKO**

### **ƏTRAF MÜHİT STİMULLARININ TƏSİRİNƏ EMOSİONAL REAKSİYA TİPİNİN DİAQNOSTİK METODİKASI**

Uyğun “a”, “b” və ya “c” cavab variantını seçin. Səmimi olun.

1. Mən yorğun halda işdən evə gələndə yorğunluğum ...
  - a) tez keçib gedir.
  - b) bir müddət qalır, amma mən onu göstərmirəm.
  - c) evdəkilərlə ünsiyyətə mənfi təsir göstərir.
2. Həyat göstərir ki, mən ... meyliyəm.
  - a) hər şeyi nikbincəsinə görməyə.
  - b) hər şeyi əsasən sakit və neytral tonlarla qavramağa.
  - c) hər şeyə əsasən bədbincəsinə münasibət bəsləməyə.
3. Küçədə hava yaxşı olanda çox vaxt ...
  - a) mənim əhvali-ruhiyyəmə yaxşılaşır və ya mən aktivliyim yüksəlir.
  - b) mən dincəlmək, işlərimi təxirə salmaq, bekar qalmaq istəyirəm.
  - c) mən heç bir şeyə reaksiya verməmirəm və özümü bədbəxt, sıxılmış hiss edirəm.

4. Əgər məni intellekt səviyyəsini müəyyən etmək üçün testdən keçirmək təklif olunsaydı, mən ...
  - a) ümumiyyətlə razılaşardım.
  - b) çalışardım ki, keçməyim.
  - c) qəti olaraq imtina edərdim.
5. Yeni iş partnyoru (kolleqası) ilə ünsiyyət zamanı mən adətən ...
  - a) asanlıqla və tez kontakta girirəm.
  - b) əvvəlcə bir müddət kənardan göz qoyaram və ehtiyatlı tərpənərəm.
  - c) çalışıram ki, ümumiyyətlə çox yaxınlıq etməyim.
6. Qəlbim şad olanda mən adətən istəyirəm ki, ...
  - a) hamı bunu görsün və hiss etsin.
  - b) bunu ancaq mənə yaxın adamlar görsünlər və hiss etsünlər.
  - c) bunu heç kəs sezməsin.
7. Həyatda başıma gələn növbəti çətinliyi mən çox vaxt ... qarşılayıram.
  - a) müvəffəqiyyətlə aradan qaldırmaq hazırlığı ilə.
  - b) müəyyən qədər həyəcan və narahatlıqla.
  - c) dilxorluq və ya əsəbilik hissi ilə.
8. Televiziyaya məktub yazmağa məni məcbur edə bilərdi.
  - a) çox xoşuma gələn veriliş.
  - b) verdiyi suala cavab tələb edən veriliş.
  - c) etiraz, narazılıq yaradan veriliş.
9. Yaxınlarıma qarşı şəfqətli hisslərim oyananda mən adətən:
  - a) onları açıq biruzə verirəm.
  - b) öz sentimentallığımdan utanıram.
  - c) onları göstərməməyə çalışıram.
10. Şəxsi həyatımda mühüm qərarlar qəbul etmək zərurəti məni adətən...
  - a) səfərbər edir.
  - b) çaşqınlıq yaradır, çıxılmaz vəziyyətdə qoyur.
  - c) dilxor edir və ya pərt edir.
11. Şübhəli, amma maraqlı ideya, bilik, faktları mən adətən
  - a) öz biliklərimə əlavə edirəm.
  - b) diqqətlə götür-qoy edirəm və düşünürəm.
  - c) qətiyyətlə uzaqlaşdırıram və ya inkar edirəm.
12. Əks cinsin nümayəndələri mənə komplimentlər deyəndə, mən adətən
  - a) məmnun olduğumu gizlətmirəm.
  - b) utanıram, özümü çaşqın hiss edirəm.
  - c) onların səmimiyyətindən şübhələnirəm.
13. Əgər mənim təklifim rəhbər tərəfindən rədd edilsə mən yəqin ki, ...
  - a) yeni təklif verərəm və ya əvvəlkinə düzəlişlər edərdim.
  - b) baş verəni içimə salıb məyus olaram.
  - c) öz narazılığımı bildirərəm və irəlidə daha təkliflər vermərəm.
14. Mən ... adamam

- a) çox sadələvh.
  - b) ehtiyatlı, sayıq.
  - c) heç kəsə inanmayan.
15. Yumora və zarafatlara mən əsasən belə reaksiya verirəm.
- a) açıq gülürəm, şənlənirəm.
  - b) təmkinlə qəbul edirəm.
  - c) tənqidi yanaşıram və ya nadir hallarda reaksiya verirəm.
16. Əgər ailə üzvlərindən biri nəyi isə yenə də lazım olduğu kimi etməyəndə mən çox vaxt
- a) sakit və səbirlə necə etmək lazım olduğunu izah edirəm.
  - b) deyirməyə, donquldanmağa başlayıram.
  - c) hay-küy edirəm, söyürəm, qırğın salıram.
17. Həyat çox vaxt
- a) sevindirir.
  - b) müəyyən emosiyalar yaratmır.
  - c) məyus və ya ümitsiz edir.
18. Lətifələri mən ...
- a) çox xoşlayıram.
  - b) elə də çox bəyənmirəm.
  - c) xoşlamıram.
19. İşdə xoşuma gəlməyən vəzifələri mən əsasən ... yerinə yetirirəm.
- a) başqaları kimi səbirlə yerinə yetirirəm.
  - b) istəməyərək.
  - c) həvəssiz və ya dilxor və əsəbi vəziyyətdə.
20. Mənim həyat üslubum üçün daha çox ... xarakterikdir.
- a) qeyd olunmuş məqsədə doğru aktiv, planlı irəliləmə.
  - b) stabillik, dəyişməzlik.
  - c) vaxtaşırı olaraq çox şeyi və ya nəyi isə kəskin şəkildə dəyişmək.
21. Əgər mənə əmək fəaliyyətimin yubileyini qeyd etmək təklif olunsaydı, mən yəqin ki, belə cavab verərdim:
- a) təklifi qəbul edirəm.
  - b) mən diqqət mərkəzində olmaq istəmirəm və ya bundan sıxılıram.
  - c) mən belə tədbirləri sevmirəm.
22. Mənim ünvanıma deyilən ədalətli, amma ifadə formasına görə xətirə dəyən tənqidlərə mən adətən ilk momentdə belə reaksiya verirəm.
- a) minntədarlıqla qəbul edirəm.
  - b) inciyirəm, amma bunu biruzə vermirəm.
  - c) özümü müdafiə edirəm və ya özümü saxlaya bilməyib ağzımı “açıram”.
23. Mən istəyirdim ki, mənim professional fəaliyyətim ...
- a) insanlarla aktiv ünsiyyətlə bağlı olmuş olsun.
  - b) aktiv ünsiyyət tələb etməsin.

- c) imkan daxilində ünsiyyət olmasın.
24. Mənim ünvanıma olan səmimi zarafatları ...
- tam qəbul edirəm.
  - xoşum gəlmir, amma dözüürəm.
  - zəhləm gedir, qəbul etmirəm.
25. İş partnyorumun şəxsiyyətinin çatışmamazlıqlarını çox vaxt ...
- dəf olunması lazım olan şərait kimi qəbul edirəm.
  - səssizcə dözməyə çalışıram.
  - əsəbləşməyə, dilxorluğa səbəb olur.
26. Mən rəhbər olsaydım kolleqaların avtoritetini qazanmaq üçün belə bir vasitədən istifadə edərdim.
- yardım və dəstək göstərmək.
  - dözümlülük və səbr.
  - ciddilik və tələbkarlıq.
27. Əgər kollektivin iclasında məni yaxşı işə görə tərifləsəydilər, mən yaqin ki, ...
- məmnun olduğumu gizlətməzdim.
  - utanardım və ya öz hisslərimi gizlətməyə çalışardım.
  - heç nə hiss etməzdim və ya bu məni sevindirməzdi.
28. Əgər biri məni hirsəndirirsə, onda ...
- hirsim tez soyuyur, baş verəni unuduram.
  - özümü inandırırım ki, bağıslamağı bacarmaq lazımdır və bu məndə alınmır.
  - uzun müddət hirsli oluram və bunun öhdəsindən gələ bilmirəm.
29. Axşam qapı qəfildən döyüləndə mən adətən ...
- xoş bir şey gözləyirəm.
  - narahat olsam da özümü bildirmirəm.
  - aşkar əsəbləşirəm, pis bir şey gözləyirəm.
30. Dost-tanış məclisində məndən oynamaq və ya oxumaq xahiş olunanda mən ...
- dərhal razılıq verirəm.
  - bir müddət utanırım, amma sonra razılıq verirəm.
  - bunu məndən xahiş etməmələrinə üstünlük verirəm.
31. Həyatda olan əhəmiyyətsiz xırda-para şeyləri ... qəbul edirəm.
- canlandırıcı faktor kimi.
  - məni narahat edən səbəb kimi.
  - xoşagəlməz hal kimi.
32. Mənim həyatım bütövlükdə ...
- parlaq hadisələrlə doludur, hansılar ki, çoxunu mən özüm özüm üçün təəşkil edirəm.
  - ahəngli və sakitdir.
  - darıxdırıcı və yeknəsəkdir.

33. Əgər mənimlə çox da yaxın münasibətlərdə olmadığım kolleqalarımın biri birdən – birə mənə dostcasına ünsiyyət yaratmağa başlasa, mən də ...
- eyni cür yanaşmağa başlayıram.
  - əvvəlcə bunun səbəbini anlamağa çalışıram, daha sonra özümü necə aparacağım haqqında qərar verirəm.
  - dostluq münasibətləri yaratmaqdan çəkinirəm.
34. Əgər iş yoldaşım mənim xətrimə dəysə, mən yəqin ki, ...
- onu tezliklə bağışlayaram.
  - fikir edəcəyəm, amma çalışacağam ki, o, bunu bilməsin.
  - nə vaxtsa eyni şeylə ona cavab verəcəyəm.
35. İşdəki vəziyyət çox vaxt ... yaradır
- yaxşı və ya gümrah, yüksək əhvali-ruhiyyə.
  - daxili gərginlik, narahatlıq.
  - əsəbilik və ya düşkün əhvali-ruhiyyə.
36. Tanışlarımla verdiyi faydalı məsləhətləri mən adətən ...
- dərhal minnətdarlıqla qəbul edirəm.
  - diqqətlə düşünürəm və onların etibarlığını yoxlayıram.
  - hesaba salmıram, öz ağıma yaşamağa çalışıram.
37. Əgər kolleqalarımızın biri bizim işimizdəki qarışıqlığa görə öz narazılığını bildirirsə, mən, yəqin ki, ...
- münaqişəni aradan qaldırmaq üçün səy göstərərəm.
  - hadisələrin gedişini müşahidə edəcəyəm.
  - narazı olanların və ya incik düşənlərin tərəfini tutaram.
38. İşdə (təhsil müəssisəsində) mənim ətrafımda olan adamların əksəriyyəti ...
- özlərinə qarşı inam yaradırlar.
  - sayıq qalmağa məcbur edirlər.
  - inamsızlıq doğurur.
39. Son dövrlərdə mən bayramları adətən ... qarşılayıram.
- ruh yüksəkliyi və sevinclə.
  - bir qədər qəmgin, həyəcan, ümitsizlik və ya laqeyidliklə.
  - aşkar dilxorluq, əsəbilik və ya tənhalıq, boşluq hissi ilə.

### **Məlumatların işlənməsi**

#### **İki parametr nəzərə alınır.**

- 1) “Xaricdə olan eyforik aktivlik” – a, “daxildə olan refraktor aktivlik” – b və “xaricdə disforik aktivlik” – c;
- 2) Stimulların xarakteri:  
*Müsbət olanlar:*- pozitiv insani mənasına və ya sosial əhəmiyyətə malik olur (yaxşı hava, ürəkdən sevinmək, ətrafdakıların komplimenti, zarafat);

*Ambivalent (və ya neytral) olanlar*– onlar öz təbiətlərinə görə ikilidirlər, onlarda ya müsbət, ya da mənfi mənə aşkar etmək olar – hər şey şəxsiyyətin öz istiqamətlənməsindən, onun əşyalara, hadisələrə, adamlara yaxşı və ya pis keyfiyyətlər aid etmək tendensiyasından asılıdır (yeni iş partnyoru, televiziya verilişi, şübhəli ideyalar, əhatə edən adamlar, bütövlükdə həyatın özü, işdəki adi şərait, ümumiyyətlə bir stimül kimi ambivalentdirlər);

*Mənfi olanlar*– mənfi mənə, əhəmiyyət (yorğunluq hissi, intellektual sınaqdan çıxmaq lazımdır, həyatda çətin vəziyyət).

Cavablarınız haqqında olan məlumatları cədvələ köçürün – lazım olan qrafaya bir rəqəmi yazın – bu cədvəlin köməyi ilə yekun vurmaq alar. Cədvəlin sütunları üzrə a, b, c cavablarının miqdarını hesablayın.

Stimullar	Suallar	Emosional reaksiya tipi		
		Eyforik ("a" cavabı)	Refrakter ("b" cavabı)	Disforik ("c" cavabı)
neqativ	1,4,7,10,13,16, 19,22,25,28,31, 34,37			
ambivalent	2,5,8,11,14,17, 20,23,26,29,32, 35,38			
pozitiv	3,6,9,12,15,18, 21,24,27,30,33, 36,39			
	CƏMI:			

*Nəticələrin interpretasiyası.* Hansı cavab tipi üstünlük təşkil edir: Əgər "a" çoxluq təşkil edirsə, bu eyforik tipin dominantlıq etdiyini göstərir, bu zaman neqativ, pozitiv və ambivalent faktorlar fəaliyyətdə olurlar, reaksiyalar isə refraktor və ya disforik olur.

Əgər "b" cavabı çoxluq təşkil edirsə, bu onu göstərir ki, sizin emosional qavrayış sisteminiz müxtəlif, yəni müsbət, mənfi və ambivalent təsirlər qarşısında təslim olur. Onu əhatə edən gerçəklikdən ancaq ambivalent stimulları seçir. Bu zaman onlar şəxsiyyətə bir növ "ilişirlər" və xoşagəlməz həyəcan çöküntüsü, düşüncələr, gizlədilmiş qəmginlik, qəzəb şəklində qalırlar.

Disforik formulun dominantlığı ("c" cavablarının çoxluğu) zamanı müsbət və mənfi stimullar neqativ həyəcanlara çevrilir, sizin emosional sistem isə ümumilikdə neqativ stimullara köklənmiş olur.



Əlavə olaraq məhz hansı stimulların - neqativ, pozitiv və ya ambivalent – enerji dəyişdirilməsinin hansı tipinin (a,b və ya c) daha tez-tez yaranmasına səbəb olduğunu qeyd etmək lazımdır.

Bizim müayinələrdə 128 tibb bacısı iştirak etmişdir. Məlumatlar göstərir ki, təsirlərin enerjisinin dəyişdirilməsinin “təmiz” formullarına çox az rast gəlinir və adətən onları xarakterlərində müxtəlif vurğular olan, nevroitik əlamətli şəxsiyyətlər nümayiş etdirirlər. Xarici və daxili təsirlərə reaksiya verən “qarışıq” tiplərə də tez-tez rast gəlmək olur, bunu aşağıdakı cədvəldən görmək olar (sorğulananların sayına görə %-lə).

Enerjinin dəyişdirilməsi formulu	
1. Eyforik	6,2
2. Eyforik-refraktor	47,6
3. Refraktor	18,0
4. Refraktor-disforik	3,1
5. Eyforik-disforik	2,3
6. Eyforik-refraktor-disforik	22,6
7. Disforik	0

### **ŞƏXSİYYƏTİN ÇOXFAKTORLU TƏDQIQI ÜZRƏ R.KETTELLİN METODİKASI (№ 187)**

R.Kettell tərəfindən təklif olunmuş bu sorğu şəxsiyyətin on altı faktorunu ölçmək üçün nəzərdə tutulmuşdur və şəxsiyyətin xüsusiyyətləri haqqında hansılar ki, konstitusion faktor adlandırılır – çoxtərəfli informasiya verir.

Sorğu müayinədən keçənlərin (ən azı 8-9 sinif təhsili olan yaşlı adamlar) cavab verməli olduğu 187 sualdan ibarətdir.

Sınaqdan keçən qeydiyyat blankına suala “hə”, “yox”, “bilmirəm” (və ya “a”, “b”, “c”) kimi cavab variantlarının birini qeyd etmək təklif olunur.

*Təlimat.* “Sizə bir sıra suallara cavab vermək təklif olunur. Məqsəd sizin xarakterinizin xüsusiyyətlərini, meyllərini və maraqlarını aşkara çıxarmaqdır. Cavablarda “düzgün” və ya “yanlış” olan suallar yoxdur, çünki onlar ancaq müxtəlif insanlara xas olan xüsusiyyətləri əks etdirirlər. Əgər siz sizin xarakterinizin müxtəlif situasiyalarda təzahürünün xüsusiyyətlərini düzgün əks etdirən tövsiyələr almaq istəyirsinizsə, suallara olduqca dəqiq və doğru cavab verməyə çalışın.

Suala cavab verərkən siz təklif olunmuş üç cavab variantından birini seçə bilərsiniz. Cavabın blankdakı nömrəsi sualın nömrəsinə uyğun gəlməlidir. Siz “a” cavabını seçəndə sol kvadrata xaç işarəsini qoyun, əgər “b” cavabını seçmişinizsə orta kvadratı, “c” cavabını seçmişinizsə, sağ kvadratı işarələyin.

Cavab verərkən, unutmayın ki:

- suallar çox qısa olduğuna görə onların içinə bütün zəruri olan təfsilatları yerləşdirmək olmur, detallar üzərində düşünmədən tipik situasiyaları yadınıza salın;

- düşüncələrə vaxt sərf etməyin, ağılınıza gələn ilk təbii cavabı yazın;

- bir dəqiqə ərzində bir neçə suala cavab verməyə çalışın, onda siz işinizi təqribən 35 dəqiqə ərzində bitirə bilərsiniz;

- müəyyən cavabın verilməsinin həqiqətən mümkün olmadığı bəzi hallar istisna olmaqla aralıq, “qeyri-müəyyən” cavablardan qaçınmağa çalışın (5-6 suala bir “qeyri-müəyyən” cavab ola bilər);

- heç nəyin üstündən keçmədən, mütləq bütün suallara ardıcıl cavab verin;

- ola bilər ki, bəzi sualları özünüzdə aid etmək çətin olsun, ən çox uyğun gələn cavabı verməyə çalışın. Öz cavablarınızla xoş təəssürat yaratmağa çalışmayın. Öz şəxsi rəyinizi azad ifadə edin.

#### Sorğu mətni

1. Mən indicə oxuduğum təlimatı yaxşı başa düşdüm.
  - a) bəli;
  - b) əmin deyiləm;
  - c) yox;
2. Mən hər bir suala mümkün olduğu qədər səmimi cavab verməyə hazırım.
  - a) bəli;
  - b) əmin deyiləm;
  - c) yox;
3. Mən arabir ... yerləşən evdə yaşamağa üstünlük verərdim.
  - a) abad şəhərdə
  - b) şəhərlə kənd arasında
  - c) qalın meşəliklərdə tənha
4. Mən öz çətinliklərimin öhdəsindən gəlmək üçün özümdə kifayət qədər qüvvə hiss edirəm.
  - a) həmişə
  - b) adətən
  - c) nadir hallarda
5. Mən vəhşi heyvanları görəndə - hətta onlar möhkəm qəfəslərdə olsalar da – narahatlıq hiss edirəm.
  - a) düzdür
  - b) əmin deyiləm
  - c) düz deyil
6. Mən insanları və onların dediyi fikirləri tənqid etməkdən vaz keçirəm.
  - a) bəli
  - b) bəzən

- c) xeyr
7. Mən, mənim fikrimcə buna layiq olan adamlar haqqında kinayəli fikirlər söyləyirəm.
- a) adətən
  - b) bəzən
  - c) heç vaxt
8. Klassik musiqi mənim xoşuma estrada musiqidən daha çox xoşuma gəlir.
- a) düzdür
  - b) əmin deyiləm
  - c) düz deyil
9. Əgər mən dalaşan uşaqları görsəm ...
- a) onlara məsələni öz aralarında həll etməyə imkan verərdim.
  - b) əmin deyiləm.
  - c) onları ayırdım.
10. İnsanlarla ünsiyyətdə olanda mən ...
- a) həvəslə söhbətə qoşuluram
  - b) nə isə orta bir vəziyyət
  - c) bir tərəfdə sakitcə qalmağa üstünlük verirəm
11. Məncə ... olmaq maraqlıdır.
- a) inşaat-mühəndisi
  - b) əmin deyiləm
  - c) dramaturq
12. Mən küçədə dayanıb rəssamın işinə baxmağı, dalaşan adamlara qulaq asmaqdan üstün tuturam.
- a) düzdür
  - b) əmin deyiləm
  - c) düz deyil
13. Adətən mən özlərimdən razı adamlarla yola gedə bilirəm, baxmayaraq ki, onlar çox lovğalarırlar və ya özləri haqqında çox yüksək fikirdədilər.
- a) bəli
  - b) orta bir mövqe
  - c) yox
14. İnsanın bədbəxt olması həmişə onun üzündən oxunur
- a) bəli
  - b) əmin deyiləm
  - c) xeyr
15. Məzuniyyət (tətil) daha uzun və hər kəs onu mütləq istifadə etməyə məcbur olsaydı yaxşı olardı
- a) razıyam
  - b) əmin deyiləm
  - c) razı deyiləm

16. Mən sabit az maaşlı işdənsə böyük, amma qeyri-sabit maaşlı işə üstünlük verərdim
- a) bəli
  - b) əmin deyiləm
  - c) xeyr
17. Mən öz hisslərim haqqımda ... danışırım.
- a) ancaq zəruri olan halda
  - b) orta bir mövqe
  - c) imkan olan kimi həvəslə danışırım
18. Arabir anlaşılmaz səbəblər üzündən məndə qeyri-müəyyən təhlükə və ya qabil qorxu hissi yaranır.
- a) bəli
  - b) orta bir mövqe
  - c) xeyr
19. Mənim təqsirim olmadan məni haqsız yerə tənqid edəndə mən
- a) özümü təqsirli hesab etmirəm
  - b) orta bir mövqe
  - c) hər halda özümü bir qədər təqsirli hiss edirəm
20. Pulla demək olar ki, hər şeyi almaq olar
- a) bəli
  - b) əmin deyiləm
  - c) xeyr
21. Mənim qərarlarıma ... daha çox rəhbərlik edir
- a) qəlbim
  - b) qəlbim və ağılim bərabər dərəcədə
  - c) ağılim
22. İnsanların çoxu bir-birinə yaxın olsaydılar və hamı kimi rəftar etcəydilər daha xoşbəxt olardılar
- a) bəli
  - b) əmin deyiləm
  - c) xeyr
23. Bəzən mən güzgüyə baxanda sağ və sol tərəflərimi müəyyən etmək mənim üçün çətindir.
- a) düzdür
  - b) əmin deyiləm
  - c) düz deyil
24. Söhbət zamanı mən ... üstünlük verirəm.
- a) ağılıma gələn fikirləri olduğu kimi deməyə
  - b) orta bir mövqe
  - c) əvvəlcə öz fikirlərimi yaxşıca xülasə etməyə
25. Kimsə məni möhkəm hirsəndirəndən sonra mən kifayət qədər tez sakitləşirəm.

- a) bəli
  - b) orta bir mövqe
  - c) xeyr
26. Eyni iş vaxtı və eyni maaşla ... işləmək daha maraqlı olardı.
- a) xarrat və ya aşpaz
  - b) əmin deyiləm
  - c) yaxşı restoranda ofisiant
27. Məni ictimai vəzifələrə ... seçiblər.
- a) çox nadir hallarda
  - b) bəzən
  - c) dəfələrlə
28. “Kürək” “yer qazmağa” aiddir, “bıçaq” isə aiddir buna:
- a) “itidir”
  - b) “kəsir”
  - c) “göstəriş verir”
29. Bəzən hər hansı bir fikir başıma girdiyi üçün yata bilmirəm.
- a) düzdür
  - b) əmin deyiləm
  - c) düz deyil
30. Mən öz həyatımda qoyduğum məqsədlərə demək olar ki, həmişə çatıram.
- a) düzdür
  - b) əmin deyiləm
  - c) düz deyil
31. Köhnəlmiş qanunu dəyişmək lazımdır.
- a) ancaq dərin, əsaslı müzakirələrdən sonra
  - b) əmin deyiləm
  - c) olduqca tez bir zamanda
32. Mən sürətlə fəaliyyət göstərməyi tələb edən, nəticələri başqa adamlarla təsir edə biləcək bir şey üzərində işləyəndə özümü narahat hiss edirəm.
- a) düzdür
  - b) orta bir mövqe
  - c) düz deyil
33. Tanışlarımdan çoxu məni çox maraqlı həmsöhbət hesab edirlər.
- a) bəli
  - b) əmin deyiləm
  - c) xeyr
34. Mən pinti, özünə baxmayan adamlar görəndə ...
- a) onları olduğu kimi qəbul edirəm.
  - b) orta bir mövqe.
  - c) onlara qarşı ikrah və qəzəb hiss edirəm.
35. Mən bir qrup insanın diqqət mərkəzində olanda özümü bir qədər naqolay hiss edirəm.

- a) bəli  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
36. Mən həmişə insanların arasında, məsələn, qonaqlıqda, rəqs gecəsində, hər hansı bir kollektiv görüşdə olmaqdan şad olaram.
- a) bəli  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
37. Məktəbdə mən ... üstünlük verirdim (və ya verirəm).
- a) musiqi və nəğmə ilə məşğul olmağı  
b) orta bir mövqe  
c) nə işə yapmaq və düzəltmək
38. Məni nəyə isə rəhbərlik etməyə təyin edəndə mən əmrlərimin yerinə yetirilməsini tələb edirəm, əks halda mən bu işdən imtina edirəm.
- a) bəli  
b) bəzən  
c) xeyr
39. Valideynlərin ... vacibdir.
- a) uşaqlara öz hisslərini inkişaf etdirməyə kömək etməsi  
b) orta bir mövqe  
c) uşaqları öz hisslərinin qabağını almağı öyrətməsi
40. Qrup fəaliyyətində iştirak edərkən mən ... üstünlük verərdim.
- a) işin təşkilini yaxşılaşdırmağa  
b) orta bir mövqe  
c) nəticələrə və qaydaların əməl olunmasına nəzarət etməyə
41. Arabir məndə maraqlı fiziki fəaliyyətə tələbat yaranır.
- a) bəli  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
42. Mən nəzakətli adamlarla ünsiyyətdə olmağı, kobud və etiraz etməyi xoşlayan adamlarla ünsiyyətdə olmaqdan üstün tuturam.
- a) bəli  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
43. Məni bir qrup adam içində tənqid edəndə mən özümü çox alçaldılmış hiss edirəm.
- a) düzdür  
b) orta bir mövqe  
c) düz deyil
44. Rəhbərlik məni çağıranda, mən
- a) mənim üçün lazım olan bir şeyi istəmək üçün fürsətdən istifadə edirəm.

- b) orta bir mövqe  
c) qorxuram ki, bu mənim işimdə olan hər hansı bir səhvlə əlaqədardır.
45. Bizim dövrümüzdə ... tələb olunur.  
a) daha çox sakit, sanballı adamlar  
b) əmin deyiləm  
c) daha çox yaxşı gələcəyi planlaşdıran idealistlər
46. Qiraət zamanı mən dərhal sezirəm ki, əsərin müəllifi məni nəyə isə inandırmaq istəyir.  
a) bəli  
b) əmin deyiləm  
c) xeyr
47. Cavanlıqda mən bir neçə idman tədbirində iştirak etmişəm.  
a) bəzən  
b) tez-tez  
c) dəfələrlə
48. Mən otağımı səliqəli saxlayıram, mənim bütün şeylərim öz yerindədir.  
a) bəli  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
49. Bəzən mən gün ərzində baş verənləri yadıma salanda məndə gərginlik və narahatlıq hissi yaranır.  
a) bəli  
b) orta mövqe  
c) xeyr
50. Bəzən mən şübhələnirəm, görəsən mənim söhbət etdiyim adamlar mənim nə dediyimlə maraqlanırlar.  
a) bəli  
b) əmin deyiləm  
c) xeyr
51. Seçmək lazım gələsəydi mən ... olmağı seçərdim.  
a) meşəbəyi  
b) əmin deyiləm  
c) orta məktəb müəllimi
52. Bayramlarda və ad günlərində mən  
a) hədiyyə verməyi xoşlayıram  
b) qeyri-müəyyən  
c) hədiyyə verməyi xoş olmayan bir şey hesab edirəm.
53. “Yorğun adam” “işə” “məğrur adam” ... yanaşan kimi yanaşır.  
a) gülümsəməyə  
b) müvəffəqiyyətə  
c) xoşbəxtliyə

54. Aşağıdakı əşyaların hansı biri qalan ikisindən əsaslı şəkildə fərqlənir:
- şam
  - ay
  - elektrik işığı
55. Dostlarım məni ... aldadıblar
- çox nadir hallarda
  - bəzən
  - kifayət qədər tez-tez
56. Məndə olan keyfiyyətlərə görə mən adamların çoxundan yüksəkdə dururam.
- bəli
  - əmin deyiləm
  - xeyr
57. Mənim qanım qara olanda öz hisslərimi başqalarından gizlətməyə çalışıram
- düzdür
  - orta bir mövqe
  - düz deyil
58. Mən tamaşalı tədbirlər və əyləncələrə getməyə vərmişəm.
- həftədə bir dəfədən çox
  - təqribən həftədə bir dəfə
  - həftədə bir dəfədən az
59. Mən hesab edirəm ki, mövcud davranış qaydalarına hörmət və yaxşı ədalardansa özünü sərbəst aparmaq imkanı daha vacibdir.
- düzdür
  - əmin deyiləm
  - düz deyil.
60. Adətən mən yaşına, təcrübəsinə və vəzifəsinə görə böyüklərin hüzurunda susuram.
- bəli
  - orta bir mövqe
  - xeyr
61. Mən böyük insan qrupu qarşısında danışmaqdan və ya deklamasiya etməkdən çətinlik çəkirəm.
- bəli
  - orta bir mövqe
  - xeyr
62. Məndə tanış olmayan yerdə səmti müəyyən etmək hissi yaxşı inkişaf edib (mən asanlıqla şimal-şərq-cənub-qərbi göstərə bilərəm).
- bəli
  - orta bir mövqe
  - xeyr



63. Əgər biri mənə acıqlansa, onda mən ...  
a) onu sakitləşdirməyə çalışıram  
b) orta bir mövqe  
c) əsəbləşərəm
64. Ədalətsizliklə qarşılaşanda mən buna reaksiya verməkdən daha çox unutmağa meyilliyəm.  
a) düzdür  
b) əmin deyiləm  
c) düz deyil
65. Mənim yaddaşımdan çox vaxt əhəmiyyətsiz adi şeylər, məsələn küçələrin, mağazaların adları çıxır.  
a) bəli  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
66. Baytar həkiminin həyatından, heyvanların müalicəsi və onların üzərində tibbi əməliyyatlar keçirməkdən xoşum gəlir.  
a) bəli  
b) əmin deyiləm  
c) xeyr
67. Mən heç də həmişə başqa adamlar kimi səliqəli və diqqətli şəkildə yeməsəm də, ləzzətlə yeyirəm.  
a) bəli  
b) əmin deyiləm  
c) düz deyil
68. Bəzən elə olur ki, heç kimi görmək istəmirəm.  
a) çox nadir hallarda  
b) orta bir mövqe  
c) kifayət qədər tez-tez
69. Bəzən səsimdə və tərzlərimdə əsəbiliyin həddindən çox biruzə verilməsi haqqında mənə xəbərdarlıq edirlər.  
a) bəli  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
70. Gəncliyimdə mənim rəyimlə valdeynlərimin rəyi üst-üstə düşməyəndə  
a) mən öz rəyimi dəyişmədim  
b) orta bir mövqe  
c) onların nüfuzu ilə razılaşırdım
71. Mən başqaları ilə müştərək işləməkdənsə müstəqil işlə məşğul olmağa üstünlük verirəm.  
a) bəli  
b) əmin deyiləm  
c) xeyr

72. Şöhrət və hay-küylü müvəffəqiyyətdənsə öz zövqümə uyğun olan sakit həyat mənim daha çox xoşuma gəlir
- düzdür
  - əmin deyiləm
  - düz deyil
73. Çox hallarda mən özümü yetkin bir adam hesab edirəm.
- düzdür
  - əmin deyiləm
  - düz deyil
74. Bəzi insanların mənim ünvanıma dediyi sözlər mənə kömək etməkdən daha çox, məni pərt edirlər.
- tez-tez
  - bəzən
  - heç vaxt
75. Mən öz hisslərimi həmişə idarə etmək qabiliyyətimdəyəm.
- bəli
  - orta bir mövqe
  - xeyr
76. Faydalı bir icad üzərində işləməyə başlayarkən mən üstünlük verərdim.
- onun üzərində laboratoriyada işləməyə
  - orta bir mövqe
  - onun praktiki reallaşdırılmasına
77. “Təəccüb” “qəribə”yə “qorxu” ... yanaşan kimi yanaşır.
- “cəsur”a
  - “həyəcan”a
  - “dəhşətli”yə
78. Aşağıdakı hansı kəsr digər ikisindən fərqlənir.
- 3/7
  - 3/9
  - 3/11
79. Mənə elə gəlir ki, mənim bilmədiyim səbəb üzündən bəzi insanlar məni saymırlar və məndən qaçırlar.
- düzdür
  - əmin deyiləm
  - düz deyil
80. İnsanların mənə münasibəti mənim xeyirxah niyyətlərimə uyğun gəlmir.
- çox vaxt
  - bəzən
  - heç vaxt
81. Nalayıq ifadələrin işlədilməsi hətta yanımda əks cinsin nümayəndələri olmadıqda belə məni hiddətləndirir.
- bəli

- b) orta bir mövqe  
c) xeyr
82. Mənim insanların çoxu ilə müqayisədə çox az dostum var.  
a) bəli  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
83. Mən söhbət edə biləcəyim adamların olmadığı yerdə olmağı heç istəməzdim.  
a) düzdür  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
84. İnsanlar bəzən məni pinti hesab edirlər, amma mənim xoş bir adam olduğumu düşünürlər.  
a) bəli  
b) əmin deyiləm  
c) xeyr
85. Çoxlu adamların qarşısında çıxış edən zaman mən həyacan hiss edirəm.  
a) kifayət qədər tez  
b) bəzən  
c) demək olar ki, heç vaxt
86. Mən böyük insan qrupu arasında olanda susmağa və sözü başqasına verməyə üstünlük verirəm.  
a) bəli  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
87. Mən oxumağa üstünlük verirəm.  
a) hərbi və siyasi döyüşlərin real təsvirləri barəsində  
b) orta bir mövqe  
c) hisslərin və təxəyyülün bol olduğu romanları
88. İnsanlar mənə əmr verməyə cəhd edəndə mən əksinə hərəkət edirəm.  
a) bəli  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
89. Rəisim və ya mənim ailə üzvlərim məni ancaq bunun üçün həqiqi bir səbəb olanda tənqid edirlər.  
a) düzdür  
b) orta bir mövqe  
c) düz deyil
90. Bəzi adamların küçələrdə və ya mağazalarda başqalarına diqqətlə baxmaları xoşuma gəlmir.  
a) bəli  
b) orta bir mövqe

- c) xeyr
91. Uzun müddətli səfər zamanı mən üstünlük verərdim.  
a) ciddi, amma maraqlı bir şeyi oxumağa  
b) qeyri-müəyyən  
c) sərnəşinlərdən biri ilə söhbət edərək vaxt keçirməyə
92. Təhlükəli ola biləcək situasiyalarda mən nə qədər nəzakətsiz görünsə və sakitliyi pozsam da, ucadan danışırım.  
a) bəli  
b) əmin deyiləm  
c) xeyr
93. Tanışlarımla mənə pis rəftar edəndə və mənə sevməmələrini göstəyəndə bu ...  
a) mənə qətiyyənlə toxunmur  
b) orta bir mövqə  
c) dilxor oluram
94. Mənə tərifləyəndə və ya komplimentlər deyəndə mən utanırım.  
a) bəli  
b) orta bir mövqə  
c) xeyr
95. Mən belə bir işə üstünlük verərdim.  
a) sabit maaşı olan  
b) orta bir mövqə  
c) böyük maaşı olan və mənə nəyə layiq olduğumu insanlara göstərmək qabiliyyətindən asılı olan.
96. Məlumatlı olmaq üçün mən informasiyalar almağa üstünlük verirəm.  
a) insanlarla ünsiyyətdən  
b) orta bir mövqə  
c) ədəbiyyatdan
97. İctimai işdə fəal iştirak etmək mənə xoşuma gəlir.  
a) bəli  
b) orta bir mövqə  
c) xeyr
98. Tapşırığı yerinə yetirərkən mən ancaq bütün təfəsilətlərə lazımı qədər diqqət verildiyi halda işdən qane oluram.  
a) düzdür  
b) əmin deyiləm  
c) düz deyil
99. Hətta ən əhəmiyyətsiz uğursuzluqlar bəzən mənə həddindən çox qıcıqlandırır.  
a) bəli  
b) orta bir mövqə  
c) xeyr

100. Mənim yuxum çox möhkəmdir, mən heç vaxt yuxuda gəzmirəm və danışmıram.
- a) bəli
  - b) əmin deyiləm
  - c) xeyr
101. Mənim üçün elə bir iş daha çox maraqlıdır ki, hansında ki, ...
- a) insanlarla danışmaq lazımdır
  - b) orta bir mövqə
  - c) hesablamalar və qeydlərlə məşğul olmaq lazım gəlsin
102. “Ölçü” “uzunluğa” “əliyəri” ... yanaşan kimi yanaşır
- a) “həbsxanaya”
  - b) “pozuntuya”
  - c) “oğurluğa”
103. “AB” “QV”-yə yanaşır “SP” ... yanaşan kimi.
- a) “PO”-ya
  - b) “OP”-yə
  - c) “TU”-yə
104. İnsanlar özlərini ağılsız aparanda mən ...
- a) susuram
  - b) əmin deyiləm
  - c) öz nifrətimi bildirirəm.
105. Mən musiqiyə qulaq asanda biri ucadan danışsın mən.
- a) diqqətimi dağıtmadan musiqiyə yönəldirəm
  - b) orta bir mövqə
  - c) hiss edirəm ki, bu mənim aldığım ləzzəti korlayır və məni əsəbləşdirir.
106. Məni daha yaxşı belə xarakterizə etmək olar.
- a) nəzakətli və sakit
  - b) orta bir mövqə
  - c) enerjili
107. İctimai tədbirlərdə mən ancaq lazım olanda iştirak edirəm, başqa hallarda onlardan qaçınıram.
- a) bəli
  - b) əmin deyiləm
  - c) xeyr
108. Ehtiyatlı olub yaxşı olan heç bir şeyi gözləməmək nikbin olub həmişə uğur gözləməkdən yaxşıdır.
- a) düzdür
  - b) əmin deyiləm
  - c) düz deyil
109. İşimdə olan çətinliklər haqqında düşünərək mən ...

a) çətinliyə rast gəlməmiş hər şeyi qabaqcadan planlaşdırmağa çalışıram

b) orta bir mövqe

c) hesab edirəm ki, çətinliklər yarana-yarana onların öhdəsindən gələ biləcəyəm

110. Müxtəlif ictimai tədbirlər zamanı mən insanlarla asanlıqla kontakta girirəm.

a) düzdür

b) əmin deyiləm

c) düz deyil

111. İnsanları nə isə etməyə məcbur etmək üçün bir qədər diplomatiya və inandırmaq qabiliyyəti lazım olanda adətən bunu mənim etməyimi istəyirlər.

a) düzdür

b) əmin deyiləm

c) düz deyil

112. Olmaq maraqlıdır:

a) gənclərə peşə seçməyə yardım edən məsləhətçi

b) orta bir mövqe

c) texiki müəssisənin rəhbəri

113. Əgər mən adamın ədalətsiz olmasından və ya özünü eqoistcəsinə aparmasından əminəmsə bunu ona bildirirəm hətta bu xoş olmayan şeylərlə bağlı olsa da.

a) bəli

b) orta bir mövqe

c) xeyr

114. Mən bəzən zarafat üçün səfeh sözlər deyirəm ki, insanları təəccübləndirirəm və onların nə deyəcəyini görürəm.

a) bəli

b) əmin deyiləm

c) xeyr

115. Mən konsert, teatr mövzularında yazan qəzet tənqidçisi olmaq istərdim.

a) bəli

b) əmin deyiləm

c) xeyr

116. Mənim iclasda uzun müddət əyləşəndə heç vaxt nəyin isə şəklini çəkməyə və ya əlimdə fırlatmağa, yerimdə qurcalanmağa ehtiyacım olmur.

a) düzdür

b) əmin deyiləm

c) düz deyil

117. Əgər biri mənə nəyi isə düz demirsə mən yəqin ki, düşünürəm.

a) “o – yalançıdır”

b) əmin deyiləm

- c) “yəqin ki, o, yaxşı məlumatlandırılmayıb”
118. Mən pis olan heç bir şey etməsəm belə, hansısa cəza ilə məni hədələdiyini hiss edirəm.
- a) tez-tez
  - b) bəzən
  - c) heç vaxt
119. Xəstəliklərin fiziki faktorlar nəticəsində baş verdiyi kimi həm də çox vaxt psixi faktorlar nəticəsində baş verməsi haqqında fikirlər, məncə, çox şişirdilmişdir.
- a) bəli
  - b) əmin deyiləm
  - c) xeyr
120. Ənənəvi mərasimlərin təntənəliliyini və əzəmətini qoruyub saxlamaq lazımdır.
- a) bəli
  - b) əmin deyiləm
  - c) xeyr
121. İnsanların mənim özümü guya qeyri-adi və ya qəribə aparmağım barədə düşüncələri haqqında fikir məni narahat edir.
- a) çox
  - b) bir qədər
  - c) tamam narahat etmir
122. Hər hansı bir işi görərkən mən işləməyə üstünlük verərdim.
- a) kollektivin tərkibində
  - b) əmin deyiləm
  - c) müstəqil
123. Məndə dövrlər olur ki, özümə qarşı hiss etdiyim yazıqlıq hissindən uzaqlaşmaq mənim üçün çox çətin olur.
- a) tez-tez
  - b) bəzən
  - c) heç vaxt
124. Çox vaxt mən insanlara çox tez acıqlanmağa başlayıram.
- a) bəli
  - b) orta bir mövqe
  - c) xeyr
125. Mən həmişə öz köhnə vərdişlərimdən asanlıqla əl çəkirəm və əvvəlkilərə geri qayıtmıram.
- a) bəli
  - b) əmin deyiləm
  - c) xeyr
126. Əgər maaş eyni olsaydı mən ... olmağa üstünlük verərdim.
- a) vəkil

- b) əmin deyiləm  
c) pilot və ya gəmi kapitanı
127. “Yaxşı” – “ən pis”, “yavaş” - ...  
a) “sürətli”  
b) “yaxşı”  
c) “ən sürətli”
128. Aşağıdakı hansı birləşmə ilə bu hərf birləşməsinə davam etdirmək olar:  
ROOOORROOOORRR ...  
a) ORRR  
b) OORR  
c) ROOO
129. Planlaşdırdığım və ümid bəslədiyim şeyi həyata keçirmək vaxtı gəlib  
çatanda mən artıq bu işi görməyə həvəsdən düşdüyümü aşkar edirəm.  
a) düzdür  
b) orta bir mövqə  
c) düz deyil
130. Mən çox vaxt başqalarının yaratdığı səs-küyə diqqət vermədən işimi  
səliqə ilə görməyə davam edirəm.  
a) bəli  
b) orta bir mövqə  
c) xeyr
131. Mən bəzən kənar adamlara onların məndən soruşub-soruşmadığından  
asılı olmayaraq mənim üçün mühüm görünən şeyləri deyirəm.  
a) bəli  
b) orta bir mövqə  
c) xeyr
132. Asudə vaxtımın çox hissəsini mən dostlarımla keçmiş əyləncələrimiz  
haqqında - hansılardan ki, çox ləzzət alırdım – söhbətlərdə keçirirəm.  
a) bəli  
b) orta bir mövqə  
c) xeyr
133. Mən “lağlağı” üçün cəsur riskli hərəkətlər təşkil etməyi xoşlayıram.  
a) bəli  
b) əmin deyiləm  
c) xeyr
134. Yığılırılmamış otağın görkəmi məni çox əsəbiləşdirir  
a) bəli  
b) orta bir mövqə  
c) xeyr
135. Mən özümü ünsüyyətli, açıq adam hesab edirəm.  
a) bəli  
b) orta bir mövqə



- c) xeyr
136. Ünsiyyət zamanı mən ...  
a) öz hisslərimi sərbəst biruzə verirəm  
b) orta bir mövqə  
c) öz təəssüratlarımı “içimdə” tuturam
137. Mən musiqini sevirəm.  
a) yüngül, canlı  
b) orta bir mövqə  
c) hissiyyatlı
138. Poemanın gözəlliyi məni yaxşı düzəldilmiş silahdan daha çox heyran edir.  
a) bəli  
b) əmin deyiləm  
c) xeyr
139. Əgər mənim çox uğurlu fikirim ətrafdakılar tərəfindən sezilməzsə, onda mən ...  
a) bununla barışıram  
b) orta bir mövqə  
c) insanlara onu bir daha eşitmək imkanı verərəm
140. Mən fotomüxbir işləmək istərdim  
a) bəli  
b) əmin deyiləm  
c) xeyr
141. Tanış olmayan insanlarla ünsiyyətdə ehtiyatlı olmaq lazımdır, çünki, məsələn, yoluxmaq olar.  
a) bəli  
b) əmin deyiləm  
c) xeyr
142. Xaricdə səfərdə olarkən mən ekuskursiya rəhbərinin yanında olmağı marşrutu müstəqil planlaşdırmaqdan üstün tuturam.  
a) bəli  
b) əmin deyiləm  
c) xeyr
143. Məni ədalətli olaraq çalışqan və əməksevər, amma o qədər də böyük müvəffəqiyyət qazanmayan bir adam hesab edirlər.  
a) bəli  
b) əmin deyiləm  
c) xeyr
144. Əgər insanlar mənim onlara yaxşı müasibətimdən öz maraqları üçün istifadə edirlərsə, mən buna görə hirsələnmirəm və tezliklə bunu unuduram.  
a) düzdür  
b) orta bir mövqə

- c) düz deyil
145. Hər hansı bir məsələnin müzakirəsi zamanı iştirakçılar arasında şiddətli mübahisə düşürsə, mən üstünlük verərdim
- a) kimin qalib gəldiyimi görməyə
  - b) orta bir mövqə
  - c) mübahisənin sülhlə sona çatmasına
146. Mən nəyi isə müstəqil, başqalarının işə qarışması və məsləhətləri olmadan planlaşdırmağa üstünlük verirəm.
- a) bəli
  - b) orta bir mövqə
  - c) xeyr
147. Bəzən həsəd hissi mənim fəaliyyətimə təsir göstərir.
- a) bəli
  - b) əmin deyiləm
  - c) xeyr
148. Mən möhkəm əminəm ki, rəis heç də həmişə haqlı olmur, amma o, həmişə rəis olmaq hüququna malikdir.
- a) bəli
  - b) əmin deyiləm
  - c) xeyr
149. Mən görüləcək işlər haqqında düşünəndə məndə gərginlik hissi yaranır.
- a) bəli
  - b) bəzən
  - c) xeyr
150. Oyun zamanı tamaşaçılar mənə nə isə qışqıranda, bu mənə təsir etmir.
- a) düzdür
  - b) orta bir mövqə
  - c) düz deyil
151. Daha maraqlıdır.
- a) rəssam olmaq
  - b) əmin deyiləm
  - c) mədəni əyləncələrin təşkilatçısı olmaq
152. Aşağıda gətirilən sözlərdən hansı söz digər ikisinə aid deyildir?
- a) istənilən başqa sözlər
  - b) bəziləri
  - c) əksəriyyəti
153. “Alov” – “istilik”, “qızılgül” - ...
- a) “tikan”
  - b) “gözəl ləçəklər”
  - c) “rayihə”
154. Mən mənə yatmağa mane olan parlaq yuxular görürəm.
- a) tez-tez

- b) bəzən  
c) demək olar ki, heç vaxt
155. Əgər uğura gedən yolda ciddi maneələr durursa mən hər halda risk etməyə üstünlük verərdim.  
a) bəli  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
156. Mən hər hansı bir işə başlayanda adamların arasına düşəndə öz-özünə elə alınır ki, mən onlara başçılıq etməyə başlayıram.  
a) bəli  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
157. Geyimdə sakir ədəbli stil, gözəgirən fərdilikdən daha çox xoşuma gəlir.  
a) düzdür  
b) əmin deyiləm  
c) düz deyil
158. Mən axşamı səs-küylü kompaniyadansa sakit sevimli məşğələmlə məşğul olaraq keçirməyi xoşlayıram.  
a) düzdür  
b) əmin deyiləm  
c) düz deyil
159. Mən başqalarının xeyirxahcasına verdiyi məsləhətlərə fikir vermirəm, hətta bu məsləhətlər mənim üçün faydalı olanda belə.  
a) bəzən  
b) demək olar ki, heç vaxt  
c) heç vaxt
160. Mən öz hərəkətlərimdə həmişə hamı tərəfindən qəbul olunmuş ümumi davranış qaydalarına əməl etməyə çalışıram.  
a) bəli  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
161. Mənin necə işləməyimə biri baxanda bundan xoşum gəlmir.  
a) bəli  
b) orta bir mövqe  
c) xeyr
162. Bəzən güc tətbiq etmək lazım gəlir, çünki heç də həmişə inandırmaqla nəticə əldə etmək olmur:  
a) düzdür;  
b) hər ikisi də ola bilər;  
c) səhvdir.
163. Mən məktəbdə üstün tuturdum (tuturam):  
a) ana dili və ədəbiyyatını;

- b) əmin deyiləm;  
c) riyaziyyatı və ya hesabı.
164. Mən bəzən ona görə məyus olurdum ki, heç səbəb olmadan mənim arxamca haqqımda mənfəi fikir söyləyirdilər:  
a) bəli;  
b) əmin deyiləm;  
c) xeyr.
165. Həmişə ümumi qəbul olunmuş qayda və ənənələrə sadıq olan sadə adamlarla söhbət etmək:  
a) çox vaxt maraqlı və məzmunludur;  
b) orta mövqə;  
c) məni əsəbləşdirir, çünki mövzular əhəmiyyətsiz olur.
166. Bəzi şeylər məni o qədər əsəbiləşdirir ki, həmin mövzu haqqında ümumiyyətlə danışmamağa üstünlük verirəm:  
a) bəli;  
b) orta mövqə;  
c) xeyr.
167. Tərbiyədə bu vacibdir:  
a) uşağa lazımı qədər məhəbbətlə yanaşmaq;  
b) orta mövqə;  
c) həyata lazımı münasibət və vərdişlər yaratmaq.
168. İnsanlar məni talenin dönüklüyünə məruz qalmamış müsbət və sakit insan hesab edirlər:  
a) bəli;  
b) orta mövqə;  
c) xeyr.
169. Mən hesab edirəm ki, cəmiyyət köhnə vərdişləri və ya lazımsız ənənələri bir kənara ataraq ancaq təfəkkürü rəhbər tutmalıdır:  
a) bəli;  
b) əmin deyiləm;  
c) xeyr.
170. Fikirləşirəm ki, müasir dünyada bunları həll etmək vacibdir:  
a) əxlaq məsələlərini;  
b) əmin deyiləm;  
c) dünya ölkələri arasındakı ixtilafı.
171. Mən materialı daha yaxşı mənimsəyirəm:  
a) yaxşı yazılmış kitabı oxuyanda;  
b) orta mövqə;  
c) məsələnin müzakirəsində iştirak edəndə.
172. Qəbul olunmuş qaydalara uyğun hərəkət etməkdənsə, öz yolumla getməyi üstün tuturam:

- a) düzdür;
  - b) əmin deyiləm;
  - c) düz deyil.
173. Hansısa bir dəlili irəli sürməkdən əvvəl, mən haqlı olduğumdan əmin olmayınca gözləməyi üstün tuturam:
- a) həmişə;
  - b) adətən;
  - c) ancaq əgər bu məqsədə uyğundursa.
174. Xırda məsələlər bəzən mənim əsəblərimə dözülməz dərəcədə təsir edir, halbuki mən onların əhəmiyyətsiz olduğunu başa düşürəm:
- a) bəli;
  - b) orta mövqə;
  - c) xeyr.
175. Şəraitin təsiri altında mən nadir hallarda elə şeylər deyirəm ki, sonradan buna görə çox peşman oluram:
- a) düzdür;
  - b) əmin deyiləm;
  - c) düz deyil.
176. Əgər mənə hamilik fəaliyyətində iştirak etməyi xahiş etsəydilər, onda mən:
- a) razılaşardım;
  - b) əmin deyiləm;
  - c) nəzakətlə deyərdim ki, məşğulam.
177. Aşağıdakı sözlərdən hansı digər ikisinə aid deyil:
- a) enli;
  - b) ziqzaqvarı;
  - c) düz.
178. “Tezliklə” - “heç vaxt”, ” yaxın” -:
- a) heç yerdə;
  - b) uzaq;
  - c) haradasa.
179. Mən cəmiyyət içərisində davranış qaydalarını qeyri-ixtiyari pozanda, bu haqda tezliklə unuduram.
- a) bəli;
  - b) orta mövqə;
  - c) xeyr.
180. Məni hər hansı problemi həll etmək lazım gəldikdə ağılına yaxşı ideyalar gələn insan hesab edirlər:
- a) bəli;
  - b) əmin deyiləm;
  - c) xeyr.
181. Mən özümü daha yaxşı göstərməyi bacarıram:

- a) çətin vəziyyətlərdə nə vaxt ki, soyuqqanlılığı saxlamaq lazımdır;  
b) əmin deyiləm;  
c) nə vaxt ki, insanlarla yola getmək bacarığı tələb olunur.
182. Məni yüksək şövqlü insan hesab edirlər:  
a) bəli;  
b) orta mövqə;  
c) xeyr.
183. Mənim dəyişikliklər, müxtəlifliklər, ezamiyyətlər tələb edən işdən - hətta o bir qədər təhlükəli olsa da- xoşum gəlir:  
a) bəli;  
b) orta mövqə;  
c) xeyr.
184. Mən kifayət qədər tələbkar insanam və həmişə təkid edirəm ki, hər şey imkan daxilində düzgün edilsin:  
a) düzdür;  
b) orta mövqə;  
c) düz deyil.
185. Mənim vicdanlı münasibət, dəqiq vərdiş və bacarıq tələb edən işdən xoşum gəlir:  
a) bəli;  
b) orta mövqə;  
c) xeyr.
186. Mən həmişə başı işə qarışan, enerjili insanlar tipinə aidəm:  
a) bəli;  
b) əmin deyiləm;  
c) xeyr.
187. Mən əminəm ki, heç bir sualı buraxmamışam və hamısına lazım olduğu kimi cavab vermişəm:  
a) bəli;  
b) əmin deyiləm;  
c) xeyr.

#### Məlumatların emalı

Nəticələr açarın köməyi ilə işlənir (şəkil 1). Yoxlanılan şəxsın verdiyi "a" və "b" cavabları "açarla" üst-üstə düşəndə 2 balla, "b" cavabı üst-üstə düşəndə 1 balla qiymətləndirilir. Hər qeyd olunmuş qrup üzrə balların cəmi faktorun qiymətini göstərir. "B" faktoru istisnadır - burada açarla üst-üstə düşən hər bir cavab 1 balla qiymətləndirilir.

Hər faktorun nəticəsi verilmiş cədvəllərinin köməyi ilə sıralara ayrılır (beş-beş).

Şəkil 1

	A	B	C		A	B	C		A	B	C
1				64				127			
2				65				128			
3				66				129			
4				67				130			
5				68				131			
6				69				132			
7				70				133			
8				71				134			
9				72				135			
10				73				136			
11				74				137			
12				75				138			
13				76				139			
14				77				140			
15				78				141			
16				79				142			
17				80				143			
18				81				144			
19				82				145			
20				83				146			
21				84				147			
22				85				148			
23				86				149			
24				87				150			
25				88				151			
26				89				152			
27				90				153			
28				91				154			
29				92				155			
30				93				156			

31				94				157			
32				95				158			
33				96				159			
34				97				160			
35				98				161			
36				99				162			
37				100				163			
38				101				164			
39				102				165			
40				103				166			
41				104				167			
42				105				168			
43				106				169			
44				107				170			
45				108				171			
46				109				172			
47				110				173			
48				111				174			
49				112				175			
50				113				176			
51				114				177			
52				115				178			
53				116				179			
54				117				180			
55				118				181			
56				119				182			
57				120				183			
58				121				184			
59				122				185			
60				123				186			
61				124				187			



62				125			
63				126			

	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
1				26	X	X	51	X	X	76	X	X
2				27	X	X	52	X	X	77		X
A 3	X	X		28	X		53	X		78	X	
4	X	X		29	X	X	54	X		79	X	X
C 5		X	X	30	X	X	55	X	X	80	X	X
6		X	X	31	X	X	56	X	X	81	X	X
7	X	X		32	X	X	57	X	X	82	X	X
F 8	X	X		33	X	X	58	X	X	83	X	X
G 9	X	X		34	X	X	59	X	X	84	X	X
H 10	X	X		35	X	X	60	X	X	85	X	X
11		X	X	36	X	X	61	X	X	86	X	X
12	X	X		37	X	X	62	X	X	87	X	X
L 13	X	X		38	X	X	63	X	X	88	X	X
14	X	X		39	X	X	64	X	X	89	X	X
M 15	X	X		40	X	X	65	X	X	90	X	X
16		X	X	41	X	X	66	X	X	91	X	X
17	X	X		42	X	X	67	X	X	92	X	X
18	X	X		43	X	X	68	X	X	93	X	X
O 19	X	X		44	X	X	69	X	X	94	X	X
20	X	X		45	X	X	70	X	X	95	X	X
Q <sub>1</sub> 21	X	X		46	X	X	71	X	X	96	X	X
Q <sub>2</sub> 22	X	X		47	X	X	72	X	X	97	X	X
23	X	X		48	X	X	73	X	X	98	X	X
Q <sub>3</sub> 24	X	X		49	X	X	74	X	X	99	X	X
Q <sub>4</sub> 25	X	X		50	X	X	75	X	X	100	X	X

	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
101	X	X		126	X	X	151	X	X	176	X	X
102		X		127		X	152	X		177	X	
103	X			128	X		153		X	178	X	B
104	X	X		129	X	X	154	X	X	179	X	C
105	X	X		130	X	X	155	X	X	180	X	X
106	X	X		131	X	X	156	X	X	181	X	E
107	X	X		132	X	X	157	X	X	182	X	X
108	X	X		133	X	X	158	X	X	183	X	F
109	X	X		134	X	X	159	X	X	184	X	X
110	X	X		135	X	X	160	X	X	185	X	G
111	X	X		136	X	X	161	X	X	186	X	H
112	X	X		137	X	X	162	X	X	187		
113	X	X		138	X	X	163	X	X			I
114	X	X		139	X	X	164	X	X			L
115	X	X		140	X	X	165	X	X			
116	X	X		141	X	X	166	X	X			M
117	X	X		142	X	X	167	X	X			N
118	X	X		143	X	X	168	X	X			O
119	X	X		144	X	X	169	X	X			
120	X	X		145	X	X	170	X	X			Q <sub>1</sub>
121	X	X		146	X	X	171	X	X			Q <sub>2</sub>
122	X	X		147	X	X	172	X	X			Q <sub>3</sub>
123	X	X		148	X	X	173	X	X			
124	X	X		149	X	X	174	X	X			Q <sub>4</sub>
125	X	X		150	X	X	175	X	X			

qadınlr 16-18 yaşında

stenlər faktorlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0-6	7-8	7-8	9-10	11	12-13	14-15	16	17-18	19-20
B	0-1	2	3	4	5	6	7	8-9	10	11-12
C	0-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21	22-26
E	0-3	4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-19	20-26
F	0-6	7-8	9-11	12-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23	24-26
G	0-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14	15-16	17	18	19-20
H	0-2	3-4	5-7	8-9	10-12	13-14	15-17	18-20	21-22	23-26
I	0-5	6-7	8	9-10	11	12-13	14	15_	16-17	18-20
L	0-2	3	4-5	6	7-8	9	10-11	12-13	14	15-16
M	0-6	7	8-9	10	11-12	13-14	15-16	17	18-19	20-26
N	0-5	6	7	8	9-10	11	12-13	14	15	16-20
O	0-4	5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-26
Q <sub>1</sub>	0-3	4	5	6	7-8	9	10-11	12'	13-14	15-20
Q <sub>2</sub>	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17.	18-20
Q <sub>3</sub>	0-4	5-6	7	8-9	10	11-12	- 13	14	15-16	17-20
Q <sub>4</sub>	0-3	4-5	6-8	9-11	12-13	14-16	17-19	20-21	22-23	24-26

Cədvəl 26

Kişilər 16-18 yaş

stenlər faktorlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12	13-14	15-16	17-20
B	0-1	2	3	4	5	6	7	8-9	10	11-12
C	0-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20	21-22	23-26
E	0-6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-26
F	0-5	6-8	9-11	12-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23	24-26
G	0-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17	18	19-20
H	0-2	3-4	5-7	8-10	11-13	14-16	17-18	19-20	21-22	23-26
İ	0-2	3	4	5-6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-20
L	0-3	4	5-6	7-8	9	10-11	12-13	14	15-16	17-20
M	0-4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14	15-16	17-18	19-26
N	0-5	6-7	8	9	10	11-12	13	14-15	16	17-20
O	0-3	4	5-6	7-8	9-10	11	12-13	14-15	16-17	18-26
Q <sub>1</sub>	0-4	5	6	7-8	9	10-11	12	13	14-15	16-20
Q <sub>2</sub>	0-3	4	5-6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20
Q <sub>3</sub>	0-3	4-5	6	7-8	9-10	11	12-13	14	15-16	17-20

Q <sub>4</sub>	0-2	3-4	5-6	7-8	10-12	13-15	16-17	18-19	2-21	22-26
----------------	-----	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-------	------	-------

Cədvəl 27

qadınlar 19-28 yaşında

stenlər faktorlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0-4	5-6	7	8-9	10-12	13	14-15	16	17-18	19-20
B	0-4	5	-	6	7	8	9	10	11	12-13
C	0-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-26
E	0-3	4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-26
F	0-5	6-7	8-10	11-12	13-15	16-17	18-19	20-21	22	23-26
G	0-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13	14-15	16-17	18	19-20
H	0-2	3-4	5-7	8-9	10-12	13-15	16-17	18-20	21-22	23-26
İ	0-5	6	7-8	9-10	11-12	13	14	15	16-17	i8-20
L	0-1	2-3	4	5	6-7	8-9	10	11-12	13-14	15-20
M	0-5	6-7	8	9-10	11-12	13-14	15-16	17	18-19	20-26
N	0-5	6	7	8	9-10	11	12-13	14	15-16	17-20
O	0-3	4	5-6	7	8-9	10-12	13-14	15-16	17-18	19-26
Q <sub>1</sub>	0-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12-13	14	15-20
Q <sub>2</sub>	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20
Q <sub>3</sub>	0-4	5	6-7	8-9	10	11-12	13	14	15-16	17-20
Q <sub>4</sub>	0-3	4-5	6-7	8-10	11-12	13-15	16-18	19-20	21-22	23-26

Cədvəl 28

Kişilər 19-28 yaşında

stenlər faktorlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14	15-16	17-20
B	0-4	5	-	6	7	8	9	10	11	12-13
C	0-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22	23-26
B	0-6	7-8	9	10-11	12-13	14-16	17-18	19	20-21	22-26
F	0-5	6-8	9-10	11-13	14-15	10-17	18-19	20-21	22-23	24-46
G	0-4	5-6	7-9	10-11	12	13-14	15-16	17	18-19	20
H	0-2	3-4	5-7	8-10	11-13	14-16	17-18	19-20	21-22	23-26
I	0-2	3	4-5	6	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16-20
L	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12	13-14	15	16-20
M	0-5	6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18	19-20

N	0-5	6-7	8	9	10	11-12	13	14-15	16	17-20
O	0-3	4	5-6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-26
Q <sub>1</sub>	0-4	5	6	7-8	9	10	11-12	13	14-15	16-20
Q <sub>2</sub>	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20
Q <sub>3</sub>	0-3	4-5	6	7-8	9-10	11	12-13	14	15-16	17-20
Q <sub>4</sub>	0-3	4	5-7	8-9	10-12	13-14	15-17	18-19	20-21	22-26

Cədvəl 29

qadınlar 29-70 yaşında

stenlər faktorlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0-4	5-6	7-8	9-10	11	12-13	14-15	16	17-18	19-20
B	0-1	2	3	4	5	6	7	8-9	10	11-13
C	0-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20	21-22	23-24	25-26
E	0-2	3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-14	15-16	17-18	19-26
F	0-4	5-6	7-8	9-10	11-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-26
G	0-6	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16	17	18-19	20
H	0-2	3-4	5-7	8-9	10-12	13-14	15-17	18-20	21-22	23-26
I	0-5	6-7	8	9-10	11	12-13	14	15-16	17	18-20
L	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9-10	11	12-13	14-20
M	0-6	7	8-9	10-11	12	13-14	15-16	17	18-19	20-26
N	0-5	6	7	8-9	10	11	12-13	14	15	16-20
O	0-3	4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-26
Q <sub>1</sub>	0-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12-13	14	15-20
Q <sub>2</sub>	0-3	4	5-6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20
Q <sub>3</sub>	0-5	6-7	8	9-10	11	12-13	14	15-16	17	18-20
Q <sub>4</sub>	0-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13-15	16-17	18-20	21-22	23-26

Cədvəl 30

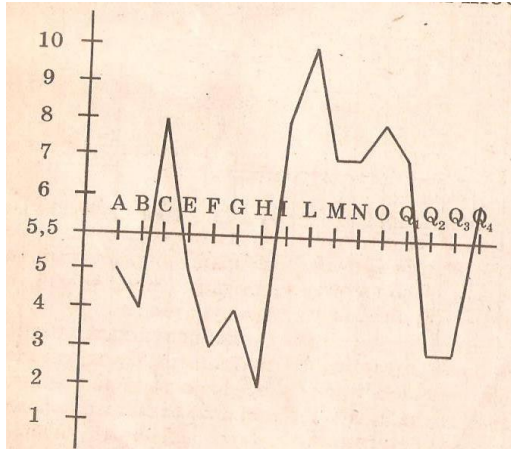
Kişilər 29-70 yaşında

stenlər faktorlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14	15-16	17-20
B	0-1	2	3	4	5	6	7	8-9	10	11-13
C	0-7	8-10	11-12	13-14	15-16	17	18-19	20-21	22-23	24-26
E	0-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-26
F	0-3	4-5	6-8	9-10	11-13	14-15	16-17	18-19	20	21-26
G	0-4	5-7	8-10	11-12	13	14-15	16-17	18	19	20
H	0-3	4-5	6-8	9-11	12-14	15-16	17-19	20-21	22-23	24-26
I	0-2	3	4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15	16-20
L	0-2	3	4-5	6-7	8	9-10	11-12	13	14-15	16-20
M	0-5	6-7	8	9-10	11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-26
N	0-6	7	8-9	10	11	12-13	14	15	16-17	18-20
O	0-2	3	4-5	6-7	8-9	10-11	12	13-15	16-17	18-26
Q <sub>1</sub>	0-4	5-6	7	8	9-10	11	12-13	14	15-16	17-20
Q <sub>2</sub>	0-3	4	5-6	7-8	9-10	11	12-13	14-15	16-17	18-20
Q <sub>3</sub>	0-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13-14	15	16-17	18-20
Q <sub>4</sub>	0	1-2	3-5	6-7	8-10	11-12	13-15	16-17	18-19	20-26

Cədvəl 31

Sıralar 1 baldan 10 bala qədər qiyməti bipolyar şkala üzrə yerləşdirilir. Uyğun olaraq şkalanın 1-ci yarısına (1-dən 5,5-ə qədər) "-", 2-ci yarısına (5,5-dən 10-a qədər) isə "+" işarəsi verilir. Bütün 16 faktor üzrə olan göstəricilərdən "şəxsiyyət profili" qurulur. Interpretasiya zamanı birinci növbədə profilin "zirvə" nöqtələrinə - yəni, profil faktorunun ən yüksək və ən aşağı qiymətlərinə - fikir verilir. Bu qiymətlər "mənfi" qütbə 1- 3-cü sıra, "müsbət" qütbə isə 8 - 10-cu sıra həddində yerləşir.

Şəxsiyyətin profilinin qurulması nümunəsi



Eləcə də, aşağıda göstərilmiş bloklar şəklində cəmlənmiş faktorların qarşılıqlı əlaqəsi təhlil edilir. Məsələn:

- İntellektual xüsusiyyətlər: B, M, Q<sub>1</sub> faktorları;
- Emosional-iradi xüsusiyyətlər: C, G, İ, O, Q<sub>3</sub>, Q<sub>4</sub> faktorları;

- Şəxsiyyətlərə qarşılıqlı əlaqələrin kommunikativ xassələri və xüsusiyyətləri: A, H, F, E, Q<sub>2</sub>, N, L faktorları.

İlk 16 faktordan əlavə 2-ci qəbildən olan 4 faktorunu da qeyd etmək olar.

Əlavə faktorların hesablanma formulu

1. Həyəcan (F<sub>1</sub>).

$$F_1 = [ ( 38 + 2 \llcorner L \gg + 30 + 4 \llcorner Q_4 \gg ) - 2( \llcorner C \gg + \llcorner H \gg + \llcorner Q_3 \gg ) ] : 10$$

2. İntroversiya-ekstraversiya. (F<sub>2</sub>).

$$F_2 = [ ( 2 \llcorner A \gg + 3 \llcorner E \gg + 4 \llcorner F \gg + 5 \llcorner H \gg ) - ( 2 \llcorner Q_2 \gg + 11 ) ] : 10$$

3. Hissiyat (F<sub>3</sub>).

$$F_3 = [ ( 77 + 2 \llcorner C \gg + 2 \llcorner E \gg + 2 \llcorner F \gg + 2 \llcorner N \gg ) - ( 4 \llcorner A \gg + 6 \llcorner İ \gg + 2 \llcorner M \gg ) ] : 10$$

4. Komfortluluq (F<sub>4</sub>).

$$F_4 = [ ( 4 \llcorner E \gg + 3 \llcorner M \gg + 4 \llcorner Q_1 \gg + 4 \llcorner Q_2 \gg ) - ( 3 \llcorner A \gg + 2 \llcorner C \gg ) ] : 10$$

## Faktorların izahı

### İlkin faktorlar:

#### I. "A" AMİLİ

"-" "Şizotimiya". Sırr verməyən, təkliyi sevən, hər şeyə tənqidi baxan, fikrindən dönməyən, adama yovuşmaz, ünsiyyətsizlik, qapalı, laqeyd.

Hər şeyə tənqidi yanaşan; öz fikirlərini müdafiə edən; dürüst; obyektiv; hər şeydən şübhələnən; fikrindən dönməyən; soyuq (sərt); acıqlı; qaşqabaqlı.

"+" "Affektotimiya". İstiqanlı, xoşxasiyyət, qayğısız, ünsiyyətçil, açıq, təbii, sərbəst.

Rəhmlı, qayğısız; həmrəyliyə hazırdır, birləşməyi seçir; insanlara qarşı diqqətçil; yumşsaqqəlbli, diqqətsiz; asanlıqla uyğunlaşan, üzüyola, səmimi, şən.

Faktor ümumilikdə insanın qrup içərisində ünsiyyətçilik dərəcəsinə müəyyən etmək üçün nəzərdə tutulmuşdur.

## II. "B" AMİLİ

"-" Aşağı intellekt. Yığcam olmayan, küt, düşüncəsində konkretliklik, təşəbbüskarlıq, düşüncəsində emosionallıq, intizamsızlıq.

Aşağı dərrakə, qabiliyyət, abstrakt tapşırıqlarını yerinə yetirə bilmir.

"+" Yüksək intellekt. Yığcam, fərasətli, abstrakt düşüncəsinə fikir verən yüksək ümumi dərrakə bacarıqları, tez götürən intellektlə uyğunlaşan bir neçə yüksək dərəcəli verbal mədəniyyət və dərin biliklə əlaqəsi mövcuddur.

## III. "C" AMİLİ

"-" "Mən"-in zəifliyi. Zəiflik, emosional dayanıqsızlıq; hislərin təsiri altında olur; asan məyus olur, dəyişkəndir.

Nasazlıqlar vaxtı durumunda tarazlığı itirir; münasibətlərdə və maraqlarında dəyişkəndir; asan məyus olur, narahatdır; məsuliyyətdən yayınır; güzəşt etməyə bacarır; problematik vəziyyətlərdə mübahisələrə girmir; işdən imtina edir, nevroz simptomları; ipoxondriya; yorulma.

« + » "Mən"-in gücü. Güc, emosional sabitlik; təmkinlik; sakit, fleqmatik, çalışın, hədələrə ayıq baxır; realistik köklənmiş.

Emosional cəhətdən yetkin; daimi maraqlara malikdir; sakit; real vəziyyəti qiymətləndirir, vəziyyəti idarə edir, çətinliklərdən çəkinir. Emosional sərtlik baş verə bilər, qeyri-həssaslıq.

## İY. "E" AMİLİ

" — "Konformluluq", mülayim, sözbəxan, iltifatlı, mehriban; utancaq, güzəştə gedən, asılı; dilsiz-ağızsız, passiv özünə günahı götürür.

Sakit, tabe olan, nəzakətli, diplomatik; ekspressiv, tarazlıqdan nüfuzlu rəhbərlik, hakimiyyət tərəfindən asan çıxarılır, təvazökar.

"+" "Dominantlıq" Hökmranlıq, zabitəlik; güzəştə getməyən, özünə inanan, inadlı, təcavüzkar; təcavüzkarlıq dərəcəsinə qədər tərs olması mümkündür; münaqişəli, inadlı.

Daimi olmayan; müstəqil; kobud, düşmən; tutqun; sözə baxmayan, qiyamçı; yenilməz; heyran olmanı tələb edir.

## Y. "F" AMİLİ

" -" "Desurqensiya, təmkinlilik". Narahat edilmiş, sakit, susqun, ciddi, danışmayan, ağıllı, düşüncəli.

Susqun, öz-özünü təhlil edən; qayğıkeş, fikirli; ünsiyyətsiz; ləng, ehtiyatlı; çətinləşdirməyə meyilli, həqiqətin götürməsində pessimistkdir. Gələcək haqqında narahat olur, uğursuzluqları gözləyir, əhatə edənlərə darıxdırıcı, süstlü, zabitəli görünür.

"+" "Surqensiya, ekspressiya (təsirlilik)". Qayğısız, şad, diqqətsiz, laqeyd, diqqətsiz.

Güləruz, şən, impulsiv, hərəkətli, enerjili; söhbətçil, açıq, ekspressiv, canlı, zirək, sosial əlaqələrin əhəmiyyəti qeyd edilir. Münasibətlərdə səmimidir; emosional, ünsiyyətdə dinamikdir, çox vaxt lider, azarkeş olur; uğura inanır.

## VI. "G" AMİLİ

“—“ “Aşağı super-ego”, hislərə düçar olma, ümumi qəbul edilmiş mənəvi normalarla, standartlarla razılaşmama. 1

Sədaqətli olmayan, dəyişkən, elastik, etibarsızlığa səbəb olur; öz emosiyalarına üstünlük verir; laqeyd, tənbel; müstəqil, vəzifələrə məhəl qoymur. Hadisənin və şəraitin təsirinə meyillidir. Prinsipsizlik, qeyri-mütəşəkkillik, məsuliyyətsizlik. Antisozial davranış mümkündür.

“+” “Yüksək super-ego” Yüksək normativlik, güclü xarakter; insafli, inadlı, moralist, təmkinli, tarazlaşdırılmış, məsuliyyətli.

İnadkar, dözümlü, qətiyyətli; ləyaqətli etibarlı; emosional, intizamlı, yığcam; vicdanlı, borc hissəsinə malikdir; mənəvi standartlara və qaydalara riayət edir. Hədəfə nail olunmasında inadkar; dəqiqlik, işgüzar yönümlü.

## VII. "H" AMİLİ

" —" "Trektiya". Ürəksizlik, qərarlısızlıq, utancaqlıq, təmkinlik, qorxaqlıq.

Başqalar içində utanır; emosional; səbrli; qəzəbləndirilmiş, qıcıqlandırılmış; məhdudlaşdırılmış; başqalara nəzakətli, diqqətli, qaydalara ciddi tərəfdardır, təhlükəyə tez reaksiya verir, təhdidə böyük həssaslığı ilə fərqlənir. Öz



gücünə arxayın deyil; kölgədə olmağa üstünlük verir; böyük cəmiyyətə nisbətə bir-iki dostlara üstünlük verir.

“ + ““Parmiya”. Cəsarətli, təşəbbüskar, sosial cəsarət, gönüqalınlıq. Avantürizm, riskə meyli, ünsiyyətli; əks cinsə diqqətli, marağını açıq göstərir; qayğıkeş, həssas; ürəyiyumşaq; impulsiv; əsəblərini cilovlaya bilməyən, sərbəst davranır; emosional, yaradıcılıq maraqları; qayğısız, təhlükəni anlamır.

### VIII. “İ” AMİLİ

“ —“ “Xarriya”. Aşağı həssaslıq, gönüqalınlıq, sərtlik, illüziyada inanmır, düşüncəlilik, fikirlərin reallığı, praktiklik, bir qədər qəddarlıq.

Həssas olmayan, həyatdan az bir şey gözləyir; cəsarətli, özünə inanan; sərt (həyasızlığa qədər) məsuliyyəti öz üzərinə alır, münasibətlərdə bayat (daşürəkli); cüzi səhnə qabiliyyəti, zövq hissini itirmir; xülyaçı deyil; praktik və məntiqli hərəkət edir; hərəkətlərində daimidir; fiziki naxoşluqlara diqqət yetirmir.

« + » « “Premsiya”. Nazik ürəkli, zəriflik, həssaslıq; asılılıq, hədsiz dərəcədə ehtiyatlıdır,

Yorulmaz, vurnuxan, narahat, əhatə edənlərdən diqqəti gözləyir; zəhlə tökən, etibarsız; köməyi və simpatiyaları axtarır; empatiyaya, şəfqətə, həyəcan keçirməyə, anlamaya bacarıqlı; xeyirxah, özünə və əhatəsinə yumşaq, dözümlü, zərif, süni, təmtəraqlı, yalançı, artistbaz, qadın kimi zərif; kiminləsə söhbətdə və təklidə özü ilə xəyalə qapılır (özündən uydurur), romantizmə meyli, dünyanı bədii şəkildə qavrayır; intuisiyaya görə hərəkət edir, dəyişkən, yüngül; ipoxondrik, öz sağlamlığı vəziyyəti haqqında narahat olur.

### IX. "L" AMİLİ

" —" “Alaksiya”. Sadələvhlik, daxili zəiflik; şəraitlə barışır, təxəyyülü azdır.

Şəxsi əhəmiyyətsizlik hissi; dəyişikliklərdən şikayət edir; asılılıqdan xali, azaddır, çətinlikləri asan unudur; anlayır, bağışlayır; başqalarla bağlı dözümlü olur, xeyirxah, yolagedən, qeydlərə yüngül münasibət bəsləyir, yumşaq, insanlarla asan yola gedir, kollektivdə yaxşı işləyir.

“ + “ “Protensiya”. Şübhəlilik, qısqançlıq, "müdafə" və daxili gərginlik.

Qısqanc, paxıl; böyük təkəbbür; doqmatiklik, şübhəlilik; uğursuzluqlarda öz diqqətini saxlayır; zülmkar. Əhatəsində olanlardan səhvlərə görə məsuliyyət daşımağı tələb edir; əsəbi. Onun maraqları özünə yönəldilmişdir, öz hərəkətlərində ehtiyatlıdır, eqosentrikdir.

## X. "M" AMİLİ

“ — “Prakserniya”. Praktiklik, real prinsipləri, cəhdlərin adiliyi, az təxəyyülü azdır.

Praktik məsələləri tez həll edir; öz maraqlarını önə çəkir, gündəlik işləri düşünür, qeyri-adi olandan çəkinir; hamı tərəfindən qəbul edilmiş normalara riəət edir, obyektiv reallığı rəhbər tutur, praktik fikirdə etibarlıdır; dürüst, insafli, narahat, amma möhkəmdir. Ona bir qədər məhdudluq məxsusdur, xırda şeylərə artıq diqqət yetirir.

"+" "Autiya". Xəyalpərəstlik, idealistlik, zəngin təxəyyülü olandır, özündən razı, fikri dağınıqlıq.

Öz ideyaları ilə məst olunmuş, incəsənətlə nəzəriyyə ilə, əsas inamlarla maraqlanır; daxili illüziyalara qapılır; yüksək yaradıcılıq potensialı var. Şiltaq, sağlam düşüncədən asan geri çəkilir. Heyranlığa asan gətirilir, özünü saxlaya bilməyən.

## XI. "N" AMİLİ

“ — “Düzlük”. Sadələvhlük, sadəlik. Düz, açıq, təbii, səmimi.

Düz, amma müraciətində nəzakətsiz. Qeyri konkret ağıla malikdir. Ünsiyyətli, emosional cəhətdən səbirsizdir. Sadə zövqü var. Bəsirətin yoxluğu. Əsaslandırmanın analizində təcrübəsizdir. Olanla kifayətlənir. İnsan mahiyyətinə kor-koranə inanır.

"+" "Siyasətçilik". Bəsirət, hiylə. Təcrübəli, tovlanmış, qənaətcil, ağıllı.

Nəfis zövqlü, cəmiyyətdə özünü apara bilir. Dəqiq ağıla malikdir. Emosional cəhətdən dözümlüdür. Süniliyi var. İnkişaf etdirilmiş estetik zövqü var. Əhatəsində olan adamlara qarşı diqqətlidir. Şöhrətpərəst, ola bilər ki, etibarsızdır. Ehtiyatlıdır, “küncləri” kəsir”.

## XII. "O" AMİLİ

«-» "Qipertimiya”, Qayğısızlıq, özünə güvənmə, özündən razı qalma, sakitlik, arxayınçılıq, mərhəmət, soyuqqanlılıq.

Şən, güləruz. Sakit, arxayın. Peşmançılığı çəkməyən. Razılığa və ya ətrafındakıların məzəmmətinə qeyri-həssasdır. Diqqətsizdir. Enerjilidir. qorxusuzdur. Qayğısız.

"+" "Qipotimiya”. Günahkarlıq hissi; qorxunun əsirliyi, həyəcanlar, ürəyə dammalar; özünü incitmə, özünə inamsızlıq, narahatçılıq.

Depressiya, yatırdılmışdır, asan ağlayır. Asan inciyir, ani əhval-ruhiyyəsinin təsiri altındadır, həssas. Güclü vəzifə, borcu yerinə yetirmək hissi, ətrafındakıların reaksiyalarına həssasdır. Son dərəcə dəqiq,

vernuxan. İpoxondrik. Qorxunun simptomları. Tək, inciyən, tutqun düşüncələrə yüklənmişdir.

### XIII. "Q<sub>1</sub>" AMİLİ

«—» «Konservatizm». Möhtərəm, sabit baxışlara malikdir, ideyalar; ənənəvi çətinliklərə dözümlüdür; yalnız vaxtla sınaqdan keçirilmiş qəbul edir; yeni insanlara şübhəlilik. Şübhə ilə yeni ideyalara yanaşır, öyüd verməyə və öyüdlərə meyllidir.

"+" "Radikalizm". Eksperimentator, liberal, sərbəst fikirli, analitik, yaxşı məlumatlandırılma, narahatlıqlara dözümlü. Tənqidi mövqelidir; intellektual maraqların mövcudluğu ilə səciyyələnir, düşüncəsi analitiktir. Nüfuzlara etibar etmir, inama heç nə qəbul etmir.

### XIV. "Q<sub>2</sub>" AMİLİ

" —". Qrupdan asılılıq, sosiabillik, müstəqil olmama; ardicıllıq; qrupun dəstəyinə ehtiyac duyur, başqalarla birlikdə qərarlar qəbul edir, sosial razılığa yönəlir, təşəbbüslüdür.

Sərbəstlik, qrup müstəqilliyi, müstəqillik, hazırcavablıq, müstəqil qərarlar qəbul edir; hökmranlıq edə bilər, başqa insanların dəstəyinə ehtiyac duymur, müstəqildir.

### XIV. "Q<sub>3</sub>" AMİLİ

" —" "Aşağı təkəbbürlük", pis nəzarət edilir, laqeyd, qeyri-dəqiq, öz meyllərini izləyir, ictimai qaydalarla hesablaşmır, diqqətli deyil və nəzakətli deyil, intizamsızdır, özü haqqında təsəvvürlər daxilən mübahisəlidir.

"+" "Yüksək təkəbbürlük", mənlik, dəqiq, iradəli, öz-özünə nəzarət, özünə tabe edə bilər, düşünülmüş plan üzrə hərəkət edir, effektiv lider, sosial normaları qəbul edir, öz emosiyalarına və davranışa nəzarət edir, işi sonuna kimi çatdırır, məqsədyönlüdür.

### XIV. "Q<sub>4</sub>" AMİLİ

« —». Aşağı eqo-gərginlik; zəiflədilmiş, sakit, süst, laqeyd, təmkinli, frustrasiyaya məruz qalmayan; aşağı motivasiya, tənbəllik, artıq məmnunluq, sakitlik.

"+" Yüksək eqogərginlik; yığcam, enerjili, həyacanlandırılmış, əsəbi, yüksək motivasiya, yorğunluğa baxmayaraq aktivdir, əsəbi, nizamın zəif hissi.

İkinci dərəcəli amillər:

### I. "F<sub>1</sub>" AMİLİ

"—" Aşağı həyəcanlılıq; həyat bütövlükdə təmin edir, arzu olunana nail olmağa bacarıqlıdır, amma zəif motivasiya və buradan çətin hədəflərin nailiyyətinə qabiliyyətsizlik irəli gəlir.

"+" Yüksək həyəcanlılıq, amma şərt deyil ki, nevroitik olsun, çünki həyəcan vəziyyətlə bağlı ola bilər; ola bilsin ki, pis uyğunlaşma qabiliyyəti var, nail olduqları ilə bağlı narazılıq. Çox yüksək həyəcan adətən fəaliyyətin səmərəsini pozur.

### II. "F<sub>2</sub>" AMİLİ

"—" İntravert. Ürəksizlik, utancaqlıq, "özüm elə kifayətdir", şəxsiyyətlərarası münaqişələrdə arxa planda, geridədir. Ola bilsin tancaq olmasın, burada gizlilik təmkinlilik ola bilər.

"+" Ekstravert. Sosial əlaqələri yaxşı qurur və dəstəkləyir.

### III. "F<sub>3</sub>" AMİLİ

"—" Senzitivlik, kövrək emosionallıq, incəliklərə həssaslıq, bədii yumşaqılıq ola bilər, sakitlik, nəzakət; düşüncələrin müxtəlifliyinə görə qərarların qəbul olunmasında çətinliklər

"+" Reaktiv müvazinət, sabitlik, gülərüzlülük, qətiyyət, tədbirlilik, həyatın incəlikləri fikir verməmək meylidir. Aşkara, açığa yönəldilmişdir. Çox tələsik, kifayət qədər ölçülüb-biçilməmiş hərəkətlərə görə çətinliklər.

### IV. "F<sub>4</sub>" AMİLİ

"-" Konformluluq, tabe etmə, asılılıq, passivlik, təmkinlilik. Dəstəyə ehtiyac duyur və onu insanlarda axtarır. Qrup normalarına yönəlmək meylidir.

«+» Müstəqillik, təcavüzkarlıq, cəsarət, bərk tutma, zirəklik, tezlik.

## T. LİRİNİN ŞƏXSİYYƏTLƏRARASI MÜNASİBƏTLƏRİN DİAQNOSTİK METODİKASI

Bu metodika 1954-cü ildə T.Liri, Q.Leforj, R.Sazek tərəfindən yaradılmışdır və subyektin özü haqqında və ideal "Mən" haqqında təsəvvürlərin tədqiqi, habelə kiçik qruplarda qarşılıqlı münasibətlərin öyrənilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bu metodika vasitəsilə insanlara münasibətin daha çox yayılmış tipi özünüqiymətləndirmə və qarşılıqlı qiymətləndirmədə müəyyənləşdirilir.

Şəxsiyyətlərarası münasibətlərin tədqiqi zamanı əsasən iki faktor önə çıxır: amirlik-tabelik və xeyirxahlıq-aqressivlik. Məhz bu faktorlar şəxsiyyətlərarası qavrayış prosesində insan haqqında ümumi təsəvvürü müəyyən edir. Bu faktorlar M.Arqayl tərəfindən şəxsiyyətlərarası davranış stilinin təhlili zamanı əsas komponentlər kimi göstərilmiş və mahiyyətinə görə Ç.Osqudun semantik differensialının üç oxundan ikisi (qiymətləndirmə və güc) ilə əlaqələndirilə bilər. B.Beylzin rəhbərliyi altında Amerika psixoloqlarının çoxillik tədqiqatlarında qrup üzvünün davranışı iki dəyişənin əsasında qiymətləndirilir. Bu dəyişənlər üç oxun (amirlik-tabelik, xeyirxahlıq-aqressivlik, emosionallıq-analitiklik) yaratdığı üçölçülü məkanda təhlil olunur.

T. Liri əsas sosial istiqamətləri təsvir etmək üçün şərti olaraq sektorlara bölünmüş dairə şəklində sxem işləyib hazırlamışdır. Bu dairədə üfüqi və şaquli oxlar boyunca dörd istiqamət işarələnmişdir: amirlik-tabelik, xeyirxahlıq-düşmənçilik. Öz növbəsində bu sektorlar fərdi münasibətlərə uyğun olaraq daha səkkiz hissəyə bölünmüşdür. Daha dəqiq təsvir üçün dairəni 16 sektora bölürlər. Lakin əksər hallarda iki əsas oxa nisbətən istiqamətlənən oktantlardan istifadə olunur.

T. Lirin sxemi belə bir təsəvvürə əsaslanır ki, sınaqdan keçirilən şəxsin nəticələri dairənin mərkəzinə nə qədər yaxın olarsa, bu 2 dəyişənin qarşılıqlı əlaqəsi də bir o qədər güclü olar. Hər bir istiqamətin ballarının cəmi şaquli (amirlik-tabelik) və üfüqi (xeyirxahlıq-düşmənlik) oxlarının üstünlük təşkil etdiyi indeksə çevirilir. Alınan göstəricilərlə çevrənin mərkəzi arasındakı məsafə interpersonal davranışın adaptivliyini və ya ekstremallığını göstərir.

Sorğu vərəqi 128 qiymətləndirici müddəadan ibarətdir. Bunlardan hər 8 münasibət tipinin hər birində yüksələn intensivlik üzrə sıralanmış 16 bənd yaranır. Metodika elə qurulmuşdur ki, hər hansı bir münasibət növünün müəyyənləşdirilməsinə yönəlmiş müddəalar ardıcıl olaraq deyil, xüsusi şəkildə yerləşirlər: onlar dörd-dörd qruplaşdırılır və müəyyən sayda təyidlərdən sonra təkrarlanırlar. Sorğu materialı üzərində iş zamanı hər tipin münasibətlərinin miqdarı hesablanır.

T. Liri metodikadan insanların müşahidə edilən davranışını qiymətləndirmək üçün (yəni “kənardan” qiymətləndirilən davranışı), özünüqiymətləndirmə üçün, yaxın adamların qiymətləndirməsi, ideal “mən”-in təsviri üçün istifadə etməyi təklif etmişdir. Diaqnostikanın bu səviyyələri ilə müvafiq olaraq cavab üçün təlimat dəyişir.

Səviyyənin maksimal qiyməti 16 baldır, amma o, münasibətlərin ifadə olunmasının 4 dərəcəsinə bölünmüşdür:

0-4 bal – aşağı

5-8 bal – orta

adaptiv davranış

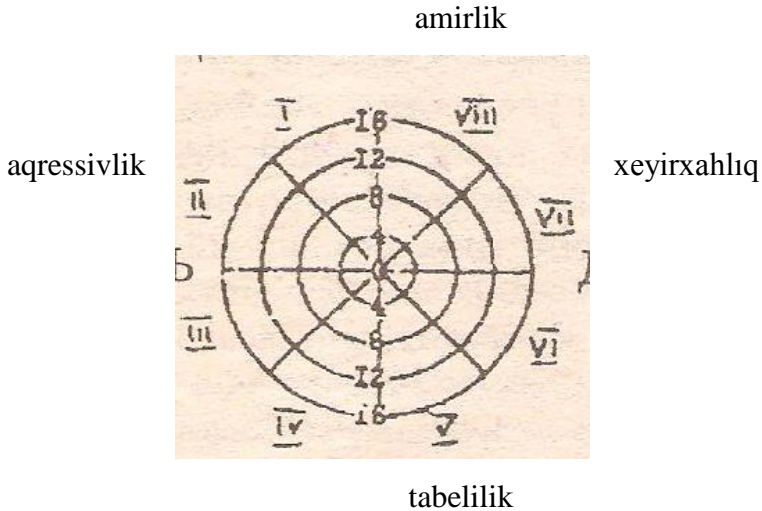
9-12 bal – yüksək  
13-16 bal – ekstremal

ekstremal davranış  
patologiya

Müxtəlif diaqnostik istiqamətlər şəxsiyyətin tipini müəyyənləşdirməyə, habelə ayrı-ayrı aspektlər üzrə məlumatları müqayisə etməyə imkan verir. Məsələn, “sosial “mən”, “real “mən”, “mənim partnyorlarım” və s.

Metodika respondentə ya siyahı (əlifba sırası ilə və ya təsadüfi şəkildə), ya da ayrı-ayrı kartlarda təqdim oluna bilər. Ona özü haqqında təsəvvürlərə uyğun olan, başqa insana və ya onun idealına aid olan müddələri qeyd etmək təklif olunur.

Nəticədə sorğu vərəqinin xüsusi “açarı” vasitəsilə hər oktant üzrə balların hesablanması aparılır. Alınmış ballar diskoqrama köçürülür və bu zaman dairənin mərkəzindən olan məsafə həmin oktant üçün balların sayına uyğun gəlir (0-16). Vektorların ucları birləşdirilir və şəxsiyyət profilini əmələ gətirir.



İki əsas faktor olan amirlik və xeyirxahlıq üzrə xüsusi formullar vasitəsilə göstəricilər müəyyənləşdirilir.

$$\text{Amirlik} = (I-V) + 0,7 \times (VIII+II-IV-VI)$$

$$\text{Xeyirxahlıq} = (VII-III) + 0,7 \times (VIII-II-IV+VI)$$

Alınmış məlumatın keyfiyyətli təhlili müxtəlif insanların təsəvvürləri arasındakı fərqi nümayiş etdirən diskoqramların müqayisəsi üsulu ilə həyata keçirilir. S.B. Maksimov tərəfindən refleksiyanın dəqiqliyinin indeksi, şəxsiyyətin qrupda vəziyyətinin müvəffəqiyyət dərəcəsinin qavranılmasının, şəxsiyyətin qrupun rəyini dərk etmə dərəcəsinin, qrupun şəxsiyyət üçün əhəmiyyətinin fərqləri göstərilmişdir.

Bu metodika psixoloji uyğunluq problemini öyrənməyə imkan verir və ailə məsləhətxanaları, qrup şəkilli psixoterapiya və sosial-psixoloji trening praktikasında çox vaxt istifadə olunur.

## **Ətrafdakılara münasibət tipləri**

### *I. Avtoritar*

13-16 – hökmlü, despotik xarakteri, diktator, qrup fəaliyyətinin bütün növlərində liderlik edən güclü şəxsiyyət tipi. Hamıya tövsiyyələr verir, öyrədir, hər bir işdə öz fikirlərinə güvənməyə çalışır, başqalarının məsləhətlərini qəbul etməyi bacarmır. Ətrafdakılar bu amirliyi görürlər, amma bununla belə onu qəbul edirlər.

9-12 – dominant, enerjili, səlahiyyətli, avtoritetli lider, işlərində uğurlu, məsləhət verməyi sevir, özünə qarşı hörmət tələb edir.

0-8 – özünə əmin olan insandır, lakin lider olması vacib deyil, dirənci və inadçıdır.

### *II. Egoist*

13-16 – hamıdan üstün olmağa, lakin eyni zamanda hamıdan kənarda olmağa çalışır, özünə vurğun, öz xeyrini bilən, sərbəst və özünü sevən. Çətinlikləri ətrafdakıların üzərinə atır, lakin bir qədər adamayovuşmaz, özündən razı, özünü tərifləyən, zəhlətökən.

0-12 – egoist xüsusiyyətlər, özünə güvənmə, rəqabətə meyilli.

### *III. Aqressiv*

13-16 – ətrafdakılara qarşı münasibətdə sərt və qəddar, sərt, kobud, aqressivlik asosial davranışa qədər apara bilər.

9-12 – tələbkar, düzgünlüyü sevən, açıq, başqalarını qiymətləndirməyə ciddi və kəskin, barışmaz, hər şeydə ətrafdakıları təqsirləndirməyə meyilli, istehzalı, ironik, tez hirsələnən.

0-8 – tərs, inadkar, sözünün üstündə duran və enerjili.

### *IV. Şübhəlilik*

13-16 – düşmən və qəzəbli dünyaya qarşı münasibətdə soyuq, hər şeydən şübhələnən, küskün, hamıdan şübhələnməyə meyilli, kinli, daima hamıdan şikayətçi (xasiyyətin şizoid tipi).

9-12 – hər şeyə tənqidi yanaşan, hamıdan şübhələndiyi üçün və ona göstətilə biləcək pis münasibət qorxusundan interpersonal münasibətlərdə çətinliklər yaşayan, özünəqapalı, skeptik, insanlardan ümidi kəsilmiş, öz neqativliyini verbal aqressiyada göstərir.

0-8 – bütün sosial hadisələrə və ətrafdakı insanlara qarşı tənqidi münasibət.

### *V. Müti*

13-16 – itaətçi, öz şəxsiyyətini kiçiltməyə meyilli, zəif xarakterli, hamıya və hər şeydə güzəştə gedən, həmişə özünü ən axırıncı yerə qoyur və

özünü mühakimə edir, günahları öz üzərinə yazır, passiv, hər hansı bir daha güclü insanda dayaq tapmağa çalışır.

9-12 – utancaq, mülayim, tez utanan, vəziyyəti nəzərə almadan daha güclüyə tabe olmağa çalışır.

0-8 – təvazökar, ürəkək, güzəştə gedən, emosional cəhətdən təmkinli, tabe olmağı bacaran, öz fikri olmayan, bütün vəzifələrini vicdanla və sakitcə yerinə yetirən.

#### VI. *Asılı*

13-16 – özündən qətiyyən əmin olmayan, beynindən çıxmayan qorxulara və əndişələrə malik, hər bir səbəbdən həyəcanlanan, ona görə də başqalarından, özünün fikrindən asılı olan.

9-12 – qorxaq, sözə baxan, aciz, müqavimət göstərməyi bacarmayan, ürəkdən inanır ki, başqaları həmişə haqlıdır.

0-8 - üzüyola, yumşaq, kömək və məsləhət gözləyən, inanan, başqalarını vəsf etməyə meylli, nəzakətli.

#### VII. *Xeyirxah*

9-12 – hamıyla mehriban və lütfkar, qəbul olunmağa və sosial təqdirdə meylli, vəziyyətdən asılı olmayaraq hamı üçün “yaxşı olmaq” tələbini yerinə yetirməyə çalışan, mikroqrupun məqsədləri üçün çalışan, sıxışdırıb çıxartmaq və sakitləşdirmək üçün inkişaf etmiş mexanizmlərinə malik, dəyişkən emosionalı (xarakterin isteroid tipi).

0-8 - əməkdaşlığa, kooperasiyaya meylli, problemlərin həllində və konfliktli vəziyyətlər-də güzəştə gedən, ətrafdakıların fikirlərilə razılaşmağa çalışan, şüurlu şəkildə üzüyola, insanlarla münasibətdə “yaxşı davranış” prinsiplərinə, qaydalarına və şərtlərinə əməl edən, qrupun məqsədlərinə nail olmaqda təşəbbüskar, kömək etməyə, diqqət mərkəzində olmağa çalışan, ünsiyyətli, münasibətlərdə xeyirxahlıq və istiqanlılıq göstərir.

#### VIII. *Altruist*

9-16 – həddən ziyadə məsuliyyətli, həmişə öz maraqlarını qurban verən, hamıya kömək etməyə və can yandırmağa çalışan, öz köməklərilə zəhlə tökən, ətrafındakılara qarşı münasibətdə həddən artıq aktiv, başqalarının əvəzinə məsuliyyəti öz üzərinə götürən (bu əks şəxsiyyət tipini gizlədən zahiri “maska” da ola bilər).

0-8 – insanlara qarşı münasibətdə məsuliyyətli, nəzakətli, yumşaq, xoşməramlı, insanlara qarşı emosional münasibətini acımaqla, rəğbət, qayğı, mehribançılıq göstərməklə aşkar edir, ətrafındakıları sakitləşdirməyi və cəsarətləndirməyi bacarır, təmənnəsiz və həssasdır.

### **Sorğu vərəqəsinin mətni**

Özünüz haqqında təsəvvürlərinizə uyğun gələn cavabların qarşısında “+” işarəsini qoyun (əgər tam əmin deyilsinizsə, işarəni qoymayın).



- I. 1. Başqaları onun haqqında xeyirxahlıqla düşünülər
2. Ətrafdakılarda təəsürat yaradır
3. Əmr etməyi bacarır
4. Dediyyənin üstündə durmağı bacarır
- II. 5. Şəxsi ləyaqət hissənə malikdir
6. Müstəqildir
7. Öz qeydinə qala bilər
8. Etinadsızlıq göstərə bilər
- III 9. Sərt olmağı bacara bilər
10. Ciddidir, lakin həm də ədalətlidir
11. Səmimi ola bilər
12. Başqalarına qarşı tənqidi münasibət göstərir
- IV 13. Özünü yazıq göstərməyi sevir
14. Çox vaxt qəmgindir
15. İnamsızlıq göstərməyə qadirdir
16. Tez-tez ümitsizliyə qapılır
- V 17. Özünə qarşı tənqidi olmağı bacarır
18. Özünün haqlı olmadığını boynuna almağı bacarır
19. Həvəslə tabe olur
20. Güzəştə gedir
- VI 21. Alicənabdır
22. Tez məftun olur və təqlidə meyllidir
23. Hörmətcildir
24. Təqdir axtarandır
- VII 25. Əməkdaşlıq qabiliyyətinə malikdir
26. Başqaları ilə yola getməyə çalışır
27. Xeyirxah, xoşməramlıdır
28. Diqqətli və mehribandır
- VIII 29. Nəzakətlidir
30. Təqdir edəndir
31. Kömək çağırışlarına cavab verir
32. Təmənnasızdır
- I 33. Heyran etməyi bacarır

34. Başqaları yanında hörməti var  
 35. Rəhbərlik etmək qabiliyyətinə malikdir  
 36. Məsuliyyətli olmağı xoşlayır
- II 37. Özünə əmindir  
 38. Özünə güvənir və dediyinin üstündə durur  
 39. Bacarıqlı və işgüzdür  
 40. Yarışmağı sevir
- III 41. Lazım olanda ciddi və qətiyyətlidir  
 42. Amansızdır, lakin qərəzsizdir  
 43. Tüdməcazdır  
 44. Açıq və düz danışandır
- IV 45. Əmr altında olmağı xoşlamır  
 46. Skeptikdir  
 47. Onun xoşına gəlmək çətindir  
 48. Tez inciyən və xırdaçıdır
- V 49. Tez karıxır  
 50. Özünə əmin deyil  
 51. Güzəştə gedəndir  
 52. Təvazökardır
- VI 53. Tez-tez başqalarının köməyinə gedir  
 54. Avtoritetlərə çox hörmət edir  
 55. Məsləhətləri məmnuniyyətlə qəbul edir  
 56. Sadələvhdür və başqalarını sevindirməyə çalışır
- VII 57. Rəftarda həmişə lütfkardır  
 58. Ətrafındakıların rəyini qiymətləndirir  
 59. Ünsiyyətli və xoşrəftardır  
 60. Yumşaq ürəklidir
- VIII 61. Mehribandır, sakitləşdirməyi bacarır  
 62. Şəfqətli və ürəyiyumşaqdır  
 63. Başqalarının qayğısına qalmağı xoşlayır  
 64. Təmənnasız və əliaçıqdır
- I 65. Məsləhət verməyi sevir  
 66. Samballılıq təsuratı yaradır  
 67. Zabitəli və amiranədir

68. İxtiyar sahibidir
- II 69. Lovğadır  
70. Təkəbbürlü və özünübəyənəndir  
71. Ancaq özünü düşünür  
72. Hiyləgər və öz xeyrini güdəndir
- III 73. Başqalarının səhvlərinə dözmür  
74. Mənfəətpərəstdir  
75. Açıq danışandır  
76. Çox vaxt bədxahdır
- IV 77. Qeyzlidir  
78. Şikayət etməyi sevir  
79. Qısqancdır  
80. İncikliyi uzun müddət yadda saxlayır
- V 81. Vicdan əzabı çəkməyə meyllidir  
82. Utancaqdır  
83. Qeyri-təşəbbüskardır  
84. Həlim və mülayimdir
- VI 85. Asılıdır, qeyri-müstəqildir  
86. Tabe olmağı xoşlayır  
87. Başqalarına qərar qəbul etməyə imkan verir  
88. Asanlıqla yanılır
- VII 89. Asanlıqla dostların təsiri altına düşür  
90. İstənilən adama inanmağa hazırdır  
91. Hamıya qarşı fərq qoymadan iltifatlıdır  
92. Hamıya rəğbət bəsləyir
- VIII 93. Hər şeyi bağışlaya bilir  
94. Həddən artıq şəfqətlidir  
95. Çatışmazlıqlara qarşı alicənab və dözümlüdür  
96. Himayəçilik etməyə çalışır
- I 97. Müvəffəqiyyət qazanmağa çalışır  
98. Hər kəsdən heyranlıq gözləyir  
99. Başqalarına göstəriş verir  
100. Müstəbiddir

II 101. snobdur (insanlar haqqında şəxsi keyfiyyətlərinə görə deyil, rütbə və var-dövlətə görə mühakimə yürüdür)

102. Şöhrətpərəstdir

103. Egoistdir

104. Soyuq və sərtidir

III 105. Acıdil və rişxəndçidir

106. Kinli və qəddardır

107. Çox vaxt hirslidir

108. Daşürəkli və laqeyddir

IV 109. Kinlidir

110. Təzadlı ruha malikdir

111. İnadkardır

112. Heç kəsə inanmır və hamıdan şübhələnir

V 113. Çəkingəndir

114. Utancaqdır

115. Təbə olmağa son dərəcədə hazırdır

116. İradəsizdir

VI 117. Demək olar ki, heç vaxt, heç kimə etiraz etmir

118. Zəhlə tökən deyil

119. Sevir ki, ona qəyyumluq etsinlər

120. Həddən artıq sadələvhüdür

VII 121. Hər kəsin rəğbətini qazanmağa çalışır

122. Hamıyla razılaşıır

123. Həmişə səmimidir

124. Hamını sevir

VIII 125. Ətrafdakılara qarşı həddən artıq mərhəmətlidir

126. Hər kəsə təsəlli verməyə çalışır

127. Öz zərərinə olaraq başqalarının qayğısına qalır

128. Hədsiz rəhmdilliklə insanları korlayır.

## RENE JİLİN METODİKASI

Rene Jilin uşaq proyektiv metodikası uşağın şəxsiyyətlərarası münasibətlər sferasının və onun ailədaxili münasibətləri qavramasının tədqiqi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Metodikanın məqsədi uşağın sosial uyğunlaşmasını, eləcə də onun ətrafdakılar ilə qarşılıqlı münasibətlərini öyrənməkdir.

Metodika vizual-verbal olmaqla, uşaqları və ya böyükləri və uşaqları təsvir edən 42 şəkillərdən və mətn tapşırıqlarından ibarətdir. Onun istiqaməti - uşaqlar üçün vacib olan və onların digər insanlarla münasibələrinə toxunan müxtəlif həyat situasiyalarında davranış xüsusiyyətlərini aydınlaşdırmaqdır.

Metodika ilə işləməzdən əvvəl uşağa məlumat verilir ki, ondan şəkillərə aid verilən sualların cavablarını gözləyirlər. Uşaq səkilləri gözdən keçirir, suallara qulaq asır və ya oxuyur və cavab verir.

Uşaq təsvir olunmuş insanlar arasında özünə yer tapmalıdır və ya özünü şəkildə bu və ya digər yeri tutmuş personajlardan birinə oxşatmalıdır. O, müəyyən bir şəxsə yaxın və ya uzaq göstərilən bir kəsi seçə bilər. Mətn tapşırıqlarında uşağa tipik davranış formasını seçmək təklif olunur, həm də bəzi tapşırıqlar sosiometrik tipli olur. Beləliklə, bu metodika uşağın onu əhatə edən müxtəlif insanlara (ailəsi daxil olmaqla) və hadisələrə qarşı münasibəti haqqında informasiya toplamaq üçün imkan yaradır.

R.Jilin metodikasını digər proyektiv testlərdən fətləndirən sadəlik və sxematiklik sayəsində sınaqdan keçən uşaq heç bir çətinlik çəkmir və həm də onun nisbətən çox formalizasiyası və kvantifikasiyası üçün imkan yaradır.

Nəticələrin keyfiyyətli şəkildə qiymətləndirilməsi ilə yanaşı şəxsiyyətlərarası münasibətlərin uşaq proyektiv metodikası həm də bir sıra dəyişənlər üzrə psixoloji müayinələrin nəticələrini həm də kəmiyyətə təqdim etməyə imkan verir.

Uşağın şəxsiyyətlərarası münasibətlər sistemini xarakterizə edən psixoloji materialları şərti olaraq iki böyük qrupa bölmək olar:

1) Uşağın konkret-şəxsi münasibətlərini xarakterizə edən dəyişən: ailə üzvlərinə münasibət (ana, ata, nənə, bacı v.s), dostla və ya rəfiqəyə münasibət, avtoritar şəxsə münasibət v.s.

2) Uşağın özünü xarakterizə edən və müxtəlif münasibətlərdə aşkara çıxan dəyişənlər: ünsiyyətlik, hamıdan uzaqlaşmaq, dominantlığa meyillilik, davranışın sosial adekvatlığı. Metodikanı tətbiq etmiş bütün müəlliflər 12 əlaməti qeyd edirlər:

- 1) anaya qarşı münasibət;
- 2) ataya qarşı münasibət;
- 3) ata və anaya bir ər –arvad kimi münasibət;
- 4) qardaşlara və bacılara qarşı münasibət;
- 5) nənə və babaya qarşı olan münasibət;

- 6) dostə qarşı münasibət;
- 7) müəllimə qarşı münasibət;
- 8) hər şeyi öyrənmək həvəsi;
- 9) dominantlığa can atma;
- 10) ünsiyyətlik;
- 11) hamıdan uzaqlaşmaq;
- 12) adekvatlıq

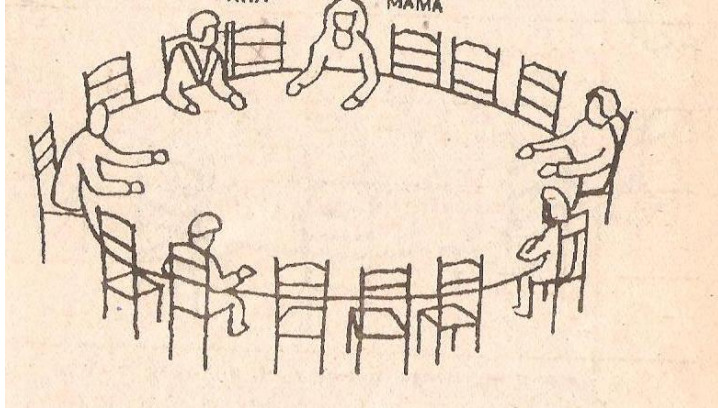
Müəyyən bir şəxsə qarşı olan münasibət uyğun nüsnasibətlərin müəyyən olunmasına yönəldilmiş tapşırıqların maksimal sayına əsaslanaraq həmin şəxsin seçimlərinin miqdarı ilə ifadə olunur .

R. Jelenin bu metodikasını sırf proektiv testlərin sırasına aid etmək olmaz, bu, anket ilə proyektiv testlər arasında olan keçid formasıdır. Onun böyük üstünlüyü də məhz elə bundadır. O, həm şəxsiyyəti dərinədən öyrənmək üçün, həm də ölçümləri və statistik işləmələri tələb edən tədqiqatlarda da istifadə oluna bilər.

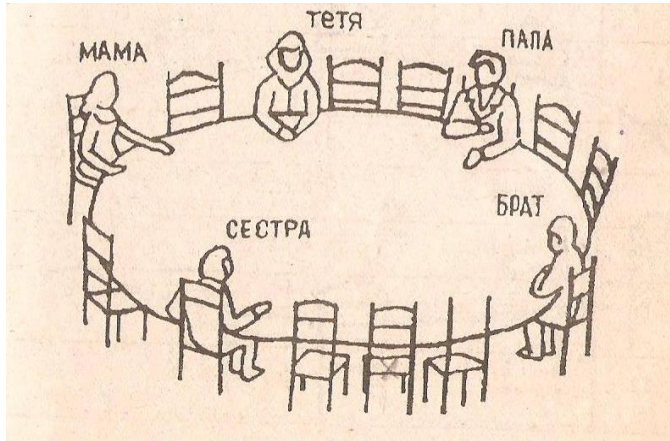
Şkalanın nömrəsi	Şkalanın təyinatı	Tapşırıqın nömrəsi	Tapşırıqların ümumi sayı
1	anaya qarşı münasibət	1-4, 8-15, 17-19, 27, 38, 40-42	20
2	ataya qarşı münasibət	1-5, 8-15, 17-19, 37, 40-42	20
3	ata və anaya bir ər – arvad kimi münasibət	1-4, 6-8, 14, 17, 19	10
4	qardaşlara və bacılara qarşı münasibət	1, 2, 4, 5, 6, 8-19, 30, 40, 42	20
5	nənə və babaya qarşı olan münasibət	1, 4, 7-13, 17-19, 30, 40, 41	15
6	dosta qarşı münasibət	1, 4, 8-19, 23, 30, 33-35, 40	20
7	müəllimə qarşı münasibət	1, 4, 5, 9, 11, 13, 17, 19, 26, 28, 30, 32, 40	15
8	hər şeyi öyrənmək həvəsi	5, 22-24, 26, 28-32	10
9	dominantlığa can atma	20-22, 39	4
10	ünsiyyətlik	16, 23-24	4
11	hamıdan uzaqlaşmaq	9, 10, 14-16, 17, 19, 22-24, 29, 30, 40-42	15
12	adekvatlıq	9, 25, 28, 32-38	10

## RENE JİLENİN METODİKASINA STİMUL MATERİALİ

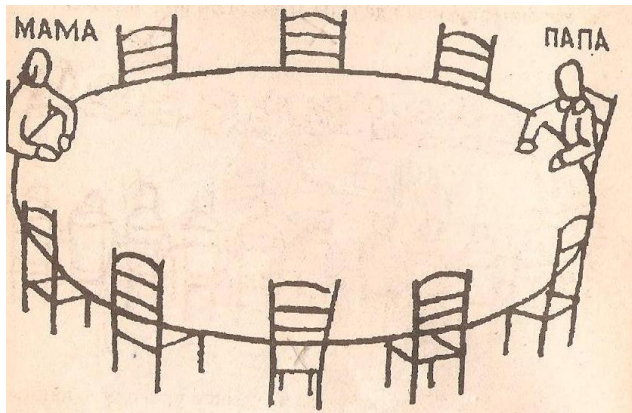
1. Bu stolun arxasında bir çox adam oturub. Özünün oturduğun yeri işarə ilə göstər.



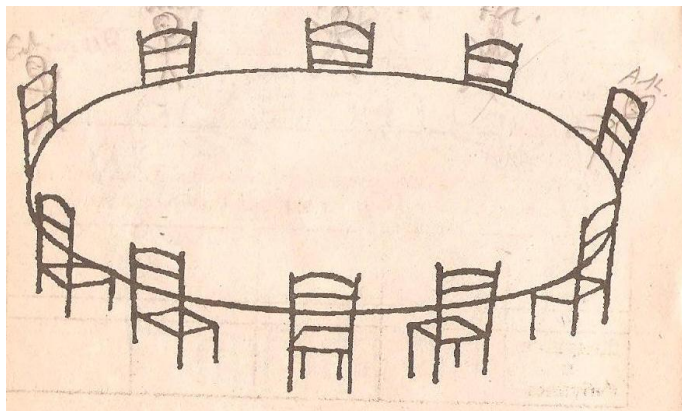
2. oturacağın yeri işarə ilə göstər



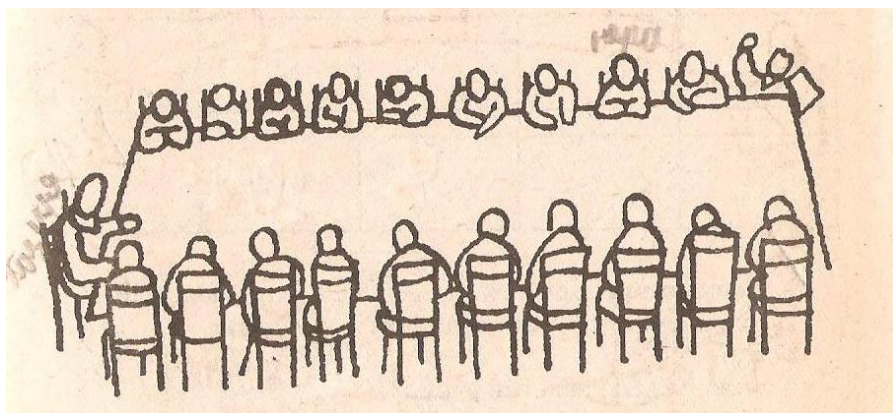
3. harada oturacağını işarə ilə göstər



4. İndi işə bu masada öz ətrafına bir neçə adam yerləşdir. Onların sənəin nəyin olduğunu qeyd et (ata, ana, bacı, qardaş, sinif yoldaşı, dostun və s.)



5. Bax, bu masa arxasında, onun başında bir nəfər adam oturub. Sən onu yaxşı tanıyırsan. Özün harada oturardın? Bu adam kimdir?



6. Öz ailənlə birlikdə tətill günlərini elə bir yerə qonaq gedəcəksən ki, onların böyük evi vardır. Burada bir neçə otaq tutmaq imkanı var. Sən hansı otağı seçərdin?



Qardaş				ata və ana
bacı				

7.Uzun bir müddətdir ki, sən tanışların evində qalırsan. Özün üçün hansı otağı seçərdin?

ata və ana				
baba və nənə				

8. Yenə tanışların yanındasan. Bəzi adamların və sənin otağının yerini göstər.


9. Bir adam var ki, ona sürpriz verməyə qərara gəlmisiniz. Sən bunu etmək istəyərdim?

Kimin üçün?

Bəlkə sənin üçün fərq etmir?

Bu barədə burada yaz:

10. Sən bir müddət ərzində istirahət etmək imkanını əldə etmişən. Getdiyin yerdə isə yalnız iki yer var. Bir yer ənindir, bəs o birisi? Özünlə kimi götürərdin?

Bu barədə indi yaz:

11. Sən çox bahalı bir əşyanı itirmişən. Bu xoşagəlməz hadisə barədə kimə birinci olaraq danışardın?

Bu barədə indi yaz:

12. Sənin dişin ağrıyır. Dişi çəkdirmək üçün həkimə getməlisən. Özünlə kimi götürəcəksən?

Tək gedəcəyəm

Kimisə yanımda aparacağam

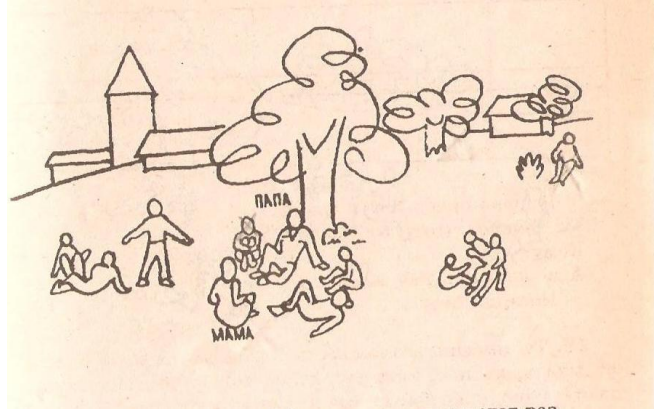
Həmin adamın kim olduğunu burada yaz:

13. Sən imtahan vermişən.

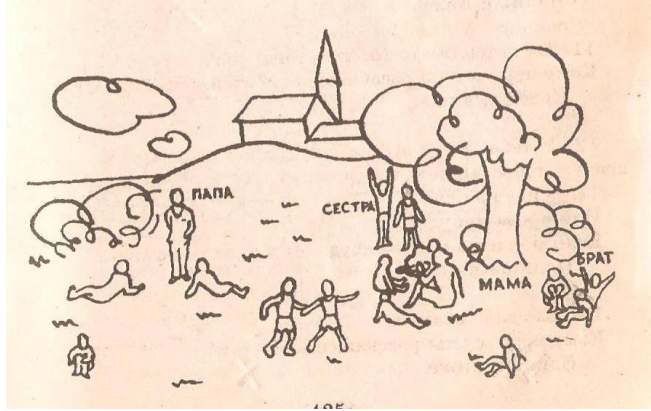
Bu barədə ən birinci olaraq kimə xəbər verəcəksən?

Bu barədə indi yaz:

14. Sən şəhərin qırağında gəzintidəsən. Bu şəkildə özünü göstər:



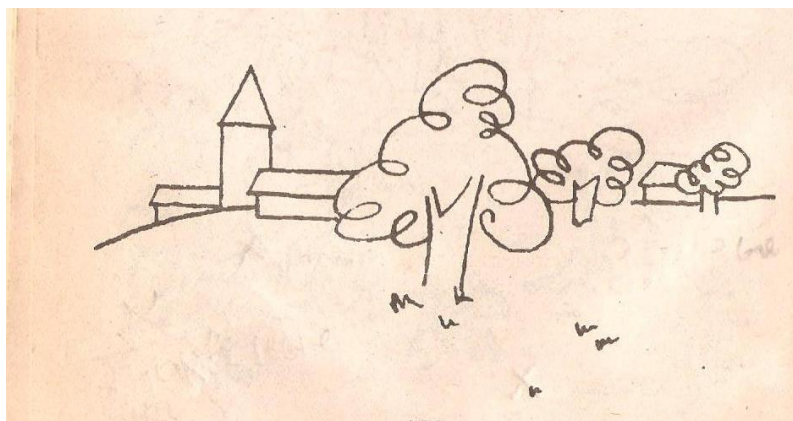
15. Daha bir gəzinti. Özünün burada harada olduğunu işarə ilə göstər:



16. Bəs burada haradasan?



17. Bu şəkildə isə bir neçə adamı, o cümlədən özünü yerləşdir. Şəkilini çək yaxud da başqa cürə işarələ. Həmin adamların kim olduğunu göstər:



18. Sənə və bir neçə başqa adamlara hədiyyə veriblər.  
Kiməsə səninkindən daha yaxşı hədiyyə verdilər.  
Onun yerində kimi görmək istəyərdin?  
Bəlkə sənin üçün heç bir fərq eləmir?

19. Sən uzaq bir səfərə getməyə hazırlaşırsan. Öz yaxın və əziz adamlarından uzaq düşəcəksən.  
Kimin üçün daha çox darıxacaqdın?  
Bu barədə yaz:

20. Budur, sənin yoldaşların gəzintiyə gedirlər. Bunlarla yanaşı sən də gedirsən. Özünü burada işarə ilə göstər.



Kiminlə daha çox oynamağı xoşlayırsan?

21.

Öz yaşdılarım  
Özümdən kiçik olanlarla  
Özümdən böyük olanlarla  
Cavablardan birini seç və altından xətt çək  
22. Bura oynamaq yeridir. Sən burada haradasan? Qeyd et.



23. Budur sənin dostların. Onlar nəyinsə üstündə dalaşırlar. Sən burada haradasan?



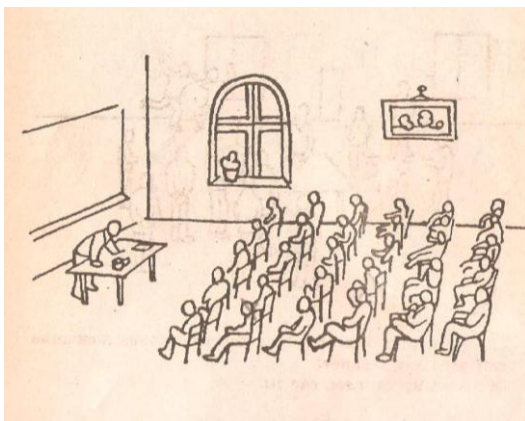
24. Sənin dostların oyun qaydaları üstündə dalaşırlar. Sən burada haradasan?



25. Dostlarından biri zarafatca səni itələdi və yerə yıxdı. Əvəzinə sən nə edəcəksən?

- Ağlayacağam
- Müəllimə şikayət edəcəyəm
- Onu vuracağam
- Onu qınayacağam
- Heç nə deməyəcəyəm
- Seçdiyiniz cavabın altından xətt çək.

26. Bu adamı sən yaxşı tanıyırsan. O, zalda oturanlara nə işə deyir. Sən burada harada oturmusan?



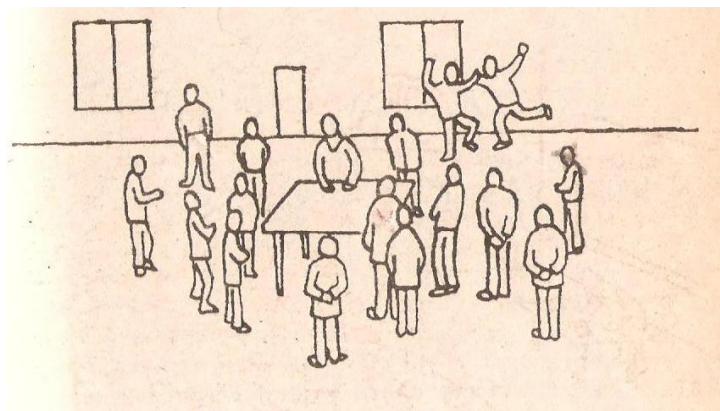
27. Anaya köməklik edirsənmi?

Az?

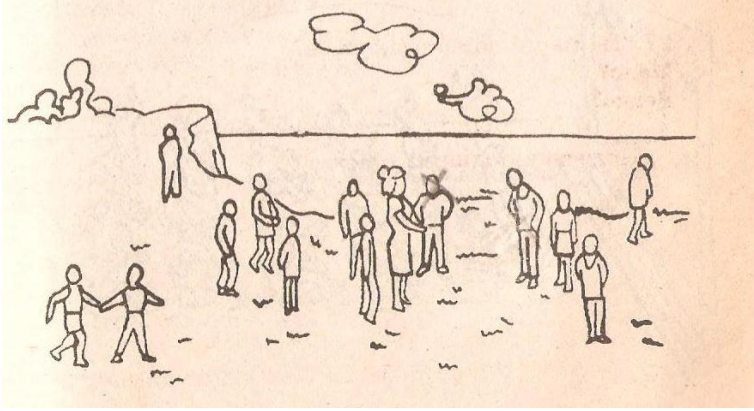
Çox?

Seçdiyiniz cavabın altından xətt çək.

28. Bu adamlar masa ətrafında əyləşiblər. Onlardan biri nəyinsə izahatını verir. Burada sən harada dayanmışsan?



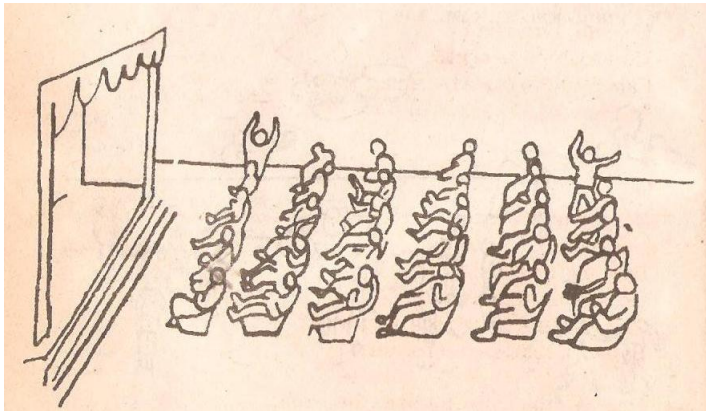
29. sən dostlarınla gəzintidəsen. Bir qadın sizə nəyisə izah edir. Burada sən harada dayanmışsan?



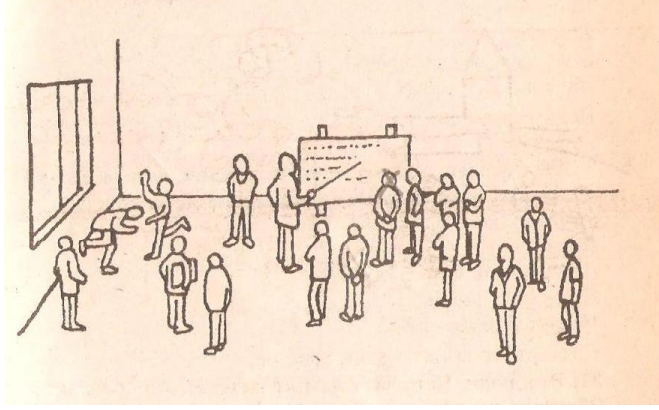
30. Gəzinti zamanı hamı qöy yamacda əyləşib. Sən burada harada oturmusan?



31. Bu adamlar zalda maraqlı tamaşaya baxırlar. Özünü burada işarələ:



32. Hamı cədvələ baxır, o cümlədən sən. Öz yerini burada göstərə bilərsənmi?



33. Yoldaşlarından biri sənə gülür. Əvəzinə sən nə edəcəksən?  
Ağlayacağam  
Çiyinlərini büzərəm, vecimə deyil  
Özüm ona güləcəyəm  
Onu təhqir edib vuracağam  
Seçdiyiniz cavablardan birini qeyd et.

34. Yoldaşlarından biri dostuna gülür. Əvəzinə sən nə edəcəksən?  
Ağlayacağam  
Çiyinlərini büzərəm, vecimə deyil  
Özüm ona güləcəyəm  
Onu təhqir edib vuracağam  
Seçdiyiniz cavablardan birini qeyd et.

35. Yoldaşın sənə qələmini icazəsiz götürdü. Nə edərsən?

1. Ağlayarsan?
2. Şikayətlənərsən?
3. Qışqırırsan?
4. Ağlamağa cəhd edərsən?
5. Onu vurarsan?

Bu sözlərin birinin altından xətt çək.

36. Sən loto oynayırsan (dama və ya başqa oyunlar) və dal-badal iki dəfə udursan, sən bunula razılaşırsan, nə edərsən?

1. Ağlayarsan?

2. Oyunu davam etdirərsən?

3. Heç nə deməzsən?

4. Hirsələnəyə başlayarsan?

Bu cavabların birinin altından xətt çək.

37. Atan sənə gəzməyə çıxmağa icazə vermir. O halda nə edərsən?

1. Susarsan?

2. Kəsərsən?

3. Ağılamağa başlayarsan?

4. Etiraz edərsən?

5. Qadağana baxmayaraq çıxmağa cəhd edərsən?

Bu cavablardan birinin altından xətt çək.

38. Anan sənə gəzməyə icazə vermir. O halda nə edərsən?

1. Heç nə deməzsən?

2. Kəsərsən?

3. Ağılamağa başlayarsan?

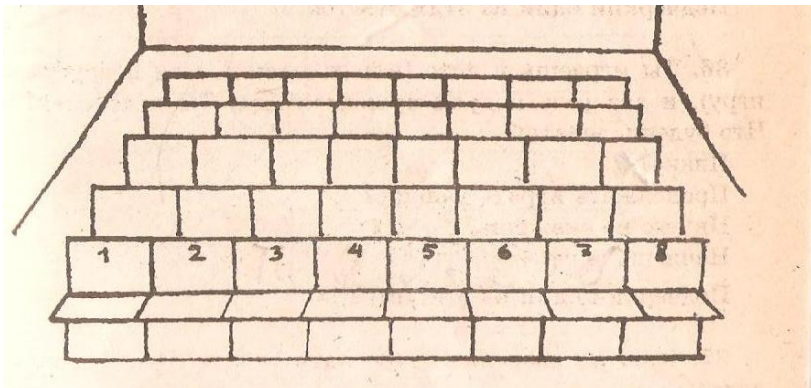
4. Etiraz edərsən?

5. Qadağana baxmayaraq çıxmağa cəhd edərsən?

39. Müəllim çölə çıxarkən sinifi sənə etibar eləsə:

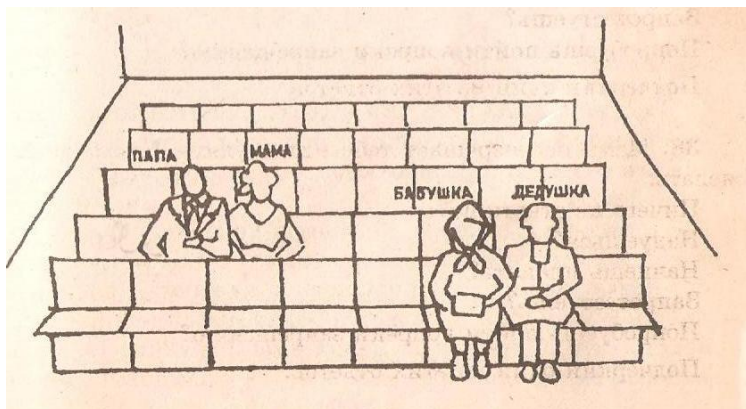
Sən bu tapşırığı yerinə yetirməyə qadirsənmi?

40. Sən ailənlə birlikdə kinoya getmişən. Kinoteatrda çoxlu boş yer var. Sən harada oturarsan? Səninlə gələnələr harada otururlar?

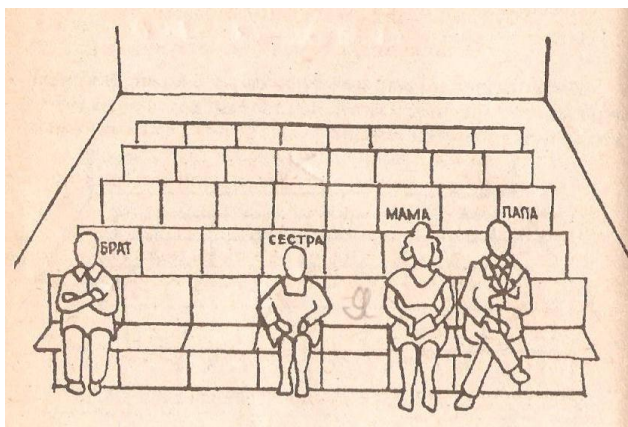




41. Kinoteatrdə çoxlu boş yerlər var. Sənin qohumların öz yerlərini tutublar. Oturacağın yeri işarə ilə göstər.



42. Yenə də kinoteatrdasan. Sən harada oturacaqsan?



### **E.ŞEFFER və R.BELLİN PARİ METODİKASI** **T.B. Neşeret tərəfindən adaptasiya olunmuşdur**

Ailə həyatı ananın gözü ilə

PARİ (parental attitude research instrument) metodikasını valideynlərin ( hər şeydən əvvəl anaların) ailə həyatının (ailənin rolunun) müxtəlif tərəflərinə münasibətini öyrənmək üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Metodikada valideynlərin uşağa və ailə həyatına münasibətinin müxtəlif tərəflərini əhatə edən 23 aspekt - əlamət müəyyən olunmuşdur.

Onlardan 8 əlamət ailənin roluna olan münasibəti təsvir edir, 15 əlamət isə valideyn - uşaq münasibətlərinə aiddir. Bu 15 əlamət 3 qrupa bölünür:

I. Optimal emosional kontakt.

II. Uşaqla həddindən artıq emosional distansiya (məsafə).

III. Uşağa həddindən çox diqqət vermək.

Bu şkalalar aşağıda verilmiş şəkildədir:

#### **Ailə roluna münasibət**

8 əlamətin köməyi ilə təsvir olunur, onların sorğu vərəqəsindəki nömrələri 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23:

-qadınların maraqlarının ailə çərçivəsi, sırf ailə qayğıları ilə məhdudluğu (3);

-ana rolunda fədakarlıq (5);

-ailə konfliktləri (7);

-valideynlərin çox böyük avtoriteti (nüfuzu) (11);

-evdar qadın rolundan məmnun olmamaq (13);

-ərin "laqeydliyi" və ailə işlərinə qarışmaması (17);

-qadının dominant rolu(19);

- ananın asılılığı və qeyri –müstəqilliyi (23);

#### **Valideynlərin uşağa münasibəti**

I. Optimal emosional kontakt (4 əlamətdən ibarətdir, onların sorğu vərəqəsindəki nömrələri 1, 14, 15, 21):

-səslə, şifahi olaraq ifadə olunmaq həvəsi (1);

-partnyorluq münasibətləri (14);

-uşağın aktivliyinin inkişafı (15);

-valideynlərlə uşaq arasında bərabərləşdirilmiş münasibətlər (21).

II. Uşaqla həddindən artıq emosional distansiya (3 əlamətdən ibarətdir, onların sorğu vərəqəsindəki nömrələri 8, 9, 16):

- tez hirsənmə, tündxasiyyətlik (8);

-soyuqluq, həddindən çox ciddilik (9);

-uşaqla kontaktdan yayınmaq (16).

III. Uşağa həddindən çox diqqət vermək (8 əlamətdən ibarətdir, onların sorğu vərəqəsindəki nömrələri 2, 4, 6, 10, 12, 18, 20, 22)

- həddindən artıq qayğı, asılılıq münasibətlərinin qurulması (2);

-müqavimətin qırılması, iradənin boğulması (4);

-təhlükəsizliyin təmin olunması, xətirə dəyməkdən ehtiyat etmək (6);

-ailəxarici təsirlərin istisnası (10);

-ağressiyanın yatırılması (12);

-seksuallığın yatırılması (18);

-uşaq aləminə həddindən artıq müdaxilə (20);

-uşağın inkişafını sürətləndirmək arzusu (22).

Hər bir əlamət ölçmək qabiliyyəti və məzmunu nöqtəyi-nəzərindən tarazlaşdırılmış 5 müddəanın yardımı ilə ölçülür. Bütövlükdə metodika 115 mülahizədən ibarətdir. Mülahizələr müəyyən ardıcılıqla yerləşdirilib, cavab verən onlara münasibətini aktiv və ya qismən razılıq və ya narazılıq şəklində bildirməlidir. Cavabların ballara çevrilməsi sistemi metodikanın “açar”ındadır. Qiymətlərin rəqəmlə ifadə olunmuş cəmi əlamətin təzahür səviyyəsini müəyyən edir. Beləliklə, əlamətin maksimal göstərici 20, minimal 5; 18, 19, 20 - yüksək qiymətlərdir, 8, 7, 6, 5 isə uyğun olaraq aşağı qiymətlərdir. Sorğu və cavab vərəqələri aşağıda verilib.

Birinci növbədə yüksək və aşağı qiymətlərin analiz edilməsi məqsədəuyğundur.

**Təlimat:**”Sizə qarşınızda duran suallar uşaqların tərbiyə edilməsi haqqında valideynlərin nə düşündüyünü aşkara çıxarmağa yardım göstərəcəkdir. Burada düzgün və səhv cavablar yoxdur, belə ki, hər bir kəs öz baxışlarına görə haqlıdır. .Dəqiq və düzgün cavab verməyə çalışın.

Bəzi suallar sizə eyni görünə bilər. Əslində, bu belə deyil. Bəzi suallar bir-birinə oxşar olsalar da, eyni deyildirlər. Bu uşaqların tərbiyəsinə olan baxışlarda mümkün olan, hətta ən kiçik fərqləri təyin etmək üçün edilmişdir.

Sual vərəqəsinin doldurulmasına təqribən 20 dəqiqə vaxt tələb olunur. Cavabları çox düşünməyin, sürətlə cavab verin, ağılınıza gələn ilk cavabı verməyə çalışın.

Hər bir müddəa qarşısında A a b B hərfləri yerləşir, onları verilmiş müddəanın düzgünlüyündən əmin olduğunuz halda seçmək lazımdır:

**A-** bu müddəa ilə tam razısınız;

**a-** bu müddəa ilə narazı olmaqdan daha çox razısınız;

**b-**bu müddəa ilə razı olmaqdan daha çox narazısınız;

**B-** bu müddəa ilə tam narazısınız;

Özünüz haqqında məlumat verin:

Yaşınız

Cinsiniz

Təhsiliniz

İxtisasınız

Uşaqların sayı və yaşı

1.	Əgər uşaqlar öz baxışlarını düzgün hesab edirlərsə, onlar valideynlərin baxışları ilə razılaşmaya bilərlər	A a b B
2	Yaxşı ana övladını ən kiçik incikliklərdən və çətinliklərdən qorumalıdır	A a b B
3	Yaxşı ana üçün ev və ailə həyatda ən vacib olanlardır	A a b B
4	Bəzi uşaqlar o qədər pisdirlər ki, onların öz xeyri üçün	A a b B

	onları böyüklərdən qorxmağı öyrətmək lazımdır	
5	Uşaqlar özlərinə hesab verməlidirlər ki, valideynlər onlar üçün çox şey edirlər	A a b B
6	Körpə uşağı çimizdirərkən möhkəm tutmaq lazımdır ki, sürüşüb yerə düşməsin	A a b B
7	O insanlar ki, yaxşı ailədə anlaşılmazlıqların olmadığını düşünülər, deməli, həyatın nə olduğunu bilmirlər	A a b B
8	Uşaq böyüyəndə, ciddi tərbiyə olunduğuna görə valideynlərinə təşəkkür edəcək	A a b B
9	Bütün günü uşaq ilə olmaq əsəb pozğunluğuna səbəb ola bilər	A a b B
10	Uşaq öz valideynlərinin nöqtəyi-nəzərinin doğru olub-olmaması haqqında düşünməyə daha yaxşıdır	A a b B
11	Valideynlər uşaqlarda özlərinə tam inam tərbiyə etməlidirlər	A a b B
12	Uşağı səbəbindən asılı olmayaraq dalaşmaqdan çəkinməyi öyrətmək lazımdır	A a b B
13	Evdarlıqla məşğul olan ana üçün ən pis şey, öz vəzifələrindən asanlıqla ayrılı bilməyəcəyini hiss etməkdir	A a b B
14	Valideynlər üçün uşaqlara uyğunlaşmaq daha asandır, nəinki əksinə	A a b B
15	Uşaq həyatda çoxlu lazımlı şeyləri öyrənməlidir, buna görə də o, qiymətli vaxtını itirməməlidir	A a b B
16	Uşağın yalanına bir dəfə göz yumsanız, onda uşaq bunu həmişə edəcək	A a b B
17	Atalar uşaqların tərbiyə olunmasına mane olmasaydılar, analar uşaqların öhdəsindən daha yaxşı gələrdilər	A a b B
18	Uşağın yanında cinsi məsələlərdən danışmaq olmaz	A a b B
19	Əgər ana evi idarə etməsəydi, ər və uşaqların həyatı daha az mütəşəkkil olardı	A a b B
20	Ana uşaqlarının nələrdən düşündüyünü öyrənmək üçün hər bir vasitəyə əl atmalıdır	A a b B
21	Əgər valideynlər öz uşaqların işləri ilə çox maraqlansaydılar, onda uşaqlar daha yaxşı və xoşbəxt olardı	A a b B
22	Uşaqların çoxu artıq 15 aylığından başlayaraq təbii ehtiyaclarının öhdəsindən müstəqil gəlməyi bacarmalıdırlar	A a b B
23	Gənc ana üçün ən çətin şey uşağın tərbiyəsinin ilk illərində tək qalmasıdır	A a b B

24	Uşaqlara ailənin həyatı haqqında öz fikirlərini söyləmək üçün imkan vermək lazımdır (hətta onlar ailədəki həyatı düzgün hesab etməsələr də)	A a b B
25	Gənc ana öz uşağının həyatdan məyus olmaması üçün hər nəyə əl atmalıdır	A a b B
26	Qayğısız həyat sürən qadınlar oqədər də yaxşı ana olurlar	A a b B
27	Uşaqlarda əmələ gəlməyə başlayan acıdilliyi, qərəzkarlılığı vaxtında kökündən ləvğ etmək lazımdır	A a b B
28	Ana öz xoşbəxtliyini uşağın xəşbəxtliyinə qurban verməlidir	A a b B
29	Bütün gənc analar uşaq saxlamaqda təcrübəsiz olduqlarından narahatdırlar	A a b B
30	Ər və arvad öz hüquqlarını sübut etmək üçün ara-sıra dalaşmalıdırlar	A a b B
31	Ciddi rejimdə böyüyən uşaqlarda xarakterinə güclü xarakter inkişaf edir	A a b B
32	Analar çox vaxt uşaqlarla olmaqdan elə yorulub tənqə gəlirlər ki, onlarla artıq bir dəqiqə belə qala bilməyəcəklərini düşünürlər	A a b B
33	Valideynləri uşaqlarının qarşısında pis təsvir etmək olmaz	A a b B
34	Uşaqlar öz valideynlərinə başqalarından daha çox hörmət etməlidirlər	A a b B
35	Uşaq öz problemlərini dalaşmaq yolu ilə həll etməkdənsə, öz valideynlərinə və ya müəllimlərinə kömək üçün müraciət etməlidir	A a b B
36	Daim uşaqlarla olan ana belə qənaətə gəlir ki, onun bacarıq və qabiliyyətləri tərbiyə vermək imkanlarından üstündür (mən ... ola bilərdim, amma...)	A a b B
37	Valideynlər öz hərəkətləri ilə uşaqların rəğbətini qazanmalıdırlar	A a b B
38	Uğurlar qazanmaq üçün öz qüvvələrini sınamayan uşaqlar bilməlidirlər ki, sonra həyatda uğursuzluqlarla qarşılaşa bilərlər	A a b B
39	Uşağın problemləri haqqında onunla danışan valideynlər bilməlidir ki, uşağın işlərinə qarışmamaq, onu rahat buraxmaq daha yaxşıdır	A a b B
40	Eqoist olmaq istəməyən ərlər ailə həyatında iştirak etməlidirlər	A a b B
41	Qız və oğlan uşaqlarının bir-birilərini çılpaq görmələrinə yol vermək olmaz	A a b B

42	Əgər qadın problemləri müstəqil həll etməyə hazırdırsa, bu həm uşaqlar, həm də ər üçün yaxşıdır	A a b B
43	Uşağın valideynlərindən gizli sirri olmamalıdır	A a b B
44	Əgər sizin ailədə uşaqların sizə, sizin isə uşaqlara lətifə danışmağı adi haldırsa, deməli bir çox məsələləri sakit, konfliktsiz çözə bilərsiniz	A a b B
45	Uşağın tez ayaq açmağı onun inkişafına müsbət təsir göstərir	A a b B
46	Ananın uşağa qulluq edilməsi və onun tərbiyəsi ilə bağlı bütün çətinliklərin öhdəsindən təkbaşına gəlməsi yaxşı deyil	A a b B
47	Hər bir uşağın həyata müstəqil baxışları və onları azad ifadə etmək imkanı olmalıdır	A a b B
48	Uşağı çətin işlərdən qorumaq lazımdır	A a b B
49	Qadın ev işləri ilə əyləncələr arasında seçim etməlidir	A a b B
50	Ağıllı ata uşağa rəhbərliyə hörmət etməyi öyrətməlidir	A a b B
51	Çox az qadınlar yaxşı tərbiyə verdiklərinə görə uşaqlarından layiq olduqları təşəkkürü alırlar	A a b B
52	Əgər uşaq bəlaya düçar olubsa, hər bir halda ana özünü günahkar hesab edir	A a b B
53	Gən ailələrdə güclü hissiyata baxmayaraq, əsəbiləşməklə nəticələnən fikir ayrılıqları həmişə olur	A a b B
54	Hansı uşaqlara ki, davranış normalarına hörmət hissi təlqin olub, onlar yaxşı, danıqlı, hörmətli adam olurlar	A a b B
55	Bütün günü uşağın tərbiyyəsi ilə məşğul olan ana, nadir hallarda sakit və təmkinli ola bilər	A a b B
56	Uşaqlar valideynlərinin baxışlarına zidd olan şeyləri evdən kənar da öyrənməməlidirlər	A a b B
57	Uşaqlar bilməlidir ki, onların valideynlərindən daha müdrik insan yoxdur	A a b B
58	Başqa uşağa əl qaldıran uşağa heç cürə bəraət qazandırmaq olmaz	A a b B
59	Gənc analar ən çox evdə qaxılıb qalmalarına görə əzab çəkirlər	A a b B
60	Uşaqları imtina etməyə və ikiüzlülüyə məcbur etmək pis tərbiyə metodudur	A a b B
61	Valideynlər uşaqlara məşğuliyyət tapmağı və asudə vaxtı boş yerə sərf etməməyi öyrətməlidirlər	A a b B
62	Uşaqlar kiçik problemlərlə valideynləri bezdirirlər, bunun qarşısını əvvəldən almaq lazımdır	A a b B
63	Ana uşaqlarına qarşı boynuna düşən vəzifələri pis yerinə	A a b B

	yetirirsə, onda bu o deməkdir ki, ata ailəni saxlamaq üçün boynuna düşən vəzifələrini yerinə yetirmir	
64	Seksual məzmunlu uşaq oyunları seksual cinayətlərə gətirib çıxara bilər	A a b B
65	Hər şeyi ancaq ana planlaşdırmalıdır, ona görə ki, təsərrüfatı necə idarə etmək lazım olduğunu ancaq o bilir	A a b B
66	Diqqətli ana uşağının nə düşündüyünü bilməlidir	A a b B
67	Uşağının dostları ilə görüşlərdə, rəqs şənliklərində və s. keçirdiyi hisslər haqqında səmimi söhbətlərini dinləyən və təqdir edən valideyn onların sosial inkişafını sürətləndirir	A a b B
68	Uşaqların ailə ilə münasibəti nə qədər tez zəifləyirsə, uşaqlar öz problemlərini bir o qədər tez həll etməyi öyrənirlər	A a b B
69	Ağıllı analar imkan daxilində olan hər bir şeyi edirlər ki, uşaq anadan olana qədər və sonra yaxşı şəraitdə olsun	A a b B
70	Uşaqlar mühüm ailə məsələlərinin həllində iştirak etməlidirlər	A a b B
71	Valideynlər onların uşaqları çətinliyə düşməsinlər deyərək nə etmək lazım olduğunu bilməlidirlər	A a b B
72	Çox qadınlar yaddan çıxarırlar ki, onların əsil yeri evdir	A a b B
73	Uşaqların ana qayğısına ehtiyacı var, amma bəzən qayğı onlara çatmır	A a b B
74	Uşaqlar onlara sərf etdiyi zəhmətə görə analarına qarşı daha qayğıkeş və minnətdar olmalıdırlar	A a b B
75	Anaların əksər hissəsi uşaqlara xırda tapşırıqlar verərkən onu incitməkdən qorxurlar	A a b B
76	Ailə həyatında bir çox elə məsələlər var ki, onları sakit müzakirə yolu ilə həll etmək olmaz	A a b B
77	Uşaqların əksəriyyəti əslində olduğundan daha ciddi rejimdə tərbiyə olunmalıdır	A a b B
78	Uşaqların tərbiyəsi-bu çətin bir işdir	A a b B
79	Uşaqlar valideynlərinin düşüncə tərzinə şübhə ilə yanaşmamalıdırlar	A a b B
80	Uşaqlar hamıdan daha çox valideynlərinə hörmət etməlidirlər	A a b B
81	Uşaqları güləslə və boks məşğul olmağa məcbur etmək lazım deyil, belə ki, bu bəzəndə ciddi fəsadlara və başqa problemlərə səbəb ola bilər	A a b B
82	Anaların sevimli məşquliyyətləri ilə məşğul olmağa bir	A a b B

	qayda olaraq boş vaxtlarının olmaması heç də yaxşı hadisə deyildir	
83	Valideynlər bütün həyat məsələlərində uşaqları özləri ilə bərabərhüquqlu hesab etməlidirlər	A a b B
84	Uşaq boynuna düşən işi görürsə ,deməli o,doğru yoldadır və xoşbəxt olacaq	A a b B
85	Uşaq qəmgin olanda onunla məşğul olmamaq, sakit buraxmaq lazımdır	A a b B
86	Hər bir ananın ən böyük arzusu - ərinin onu anlamasıdır	A a b B
87	Uşaq tərbiyəsində ən mürəkkəb momentlərindən biri seksual problemlərdir	A a b B
88	Əgər ana evi idarə edirsə və hər şeyin qeydinə qalırsa, bütün ailə özünü yaxşı hiss edir	A a b B
89	Uşaq ananın bir hissəsi olduğu üçün, o, uşağın həyatı haqqında hər şeyi bilmək hüququna malikdir	A a b B
90	Uşaqlara valideynlərlə birlikdə deyib –gülməyə, zarafat etməyə icazə verildəndə, uşaqlar valideynlərin məsləhətlərini asanlıqla qəbul edirlər	A a b B
91	Valideynlər uşağı təbii ehtiyaclarının öhdəsindən gəlməyi mümkün olduqca tez öyrətmək üçün əllərindən gələn hər şeyi etməlidirlər	A a b B
92	Əksər qadınlar uşaq anadan olandan sonra istirahət üçün ayıra bildikləri vaxtdan xeyli çox vaxta ehtiyac duyurlar	A a b B
93	Hər bir uşaq öz problemlərini valideynləri ilə bölüşdüyü halda cəza almayacağından arxayın olmalıdır	A a b B
94	Uşağı ağır ev işləri ilə yükləmək lazım deyil, əks halda o, işləmək həvəsini tamam itirə bilər	A a b B
95	Yaxşı ana üçün ancaq ailəsi ilə ünsiyyətdə olmaq kifayətdir	A a b B
96	Bəzən valideynlər uşağın iradəsinin əksinə hərəkət etməli olurlar	A a b B
97	Analar öz uşaqlarının rifahına görə hər şeyi qurban verirlər	A a b B
98	Ananın ən vacib olan uşağının rifahı və təhlükəsizliyidir	A a b B
99	İki bir-birinə zidd baxışları olan şəxsin ailə qurduqdan sonra dalaşmaqları təbiidir	A a b B
100	Uşaqların ciddi qaydada tərbiyyə olunması onları xoşbəxt edir	A a b B
101	Əgər uşaqlar çox eqoist və tələbkardırlarsa, təbiidir ki, bu anaya mənfi təsir edəcəkdir	A a b B
102	Uşaqlar valideynləri haqqında tənqi iradları heç vaxt qulaq	A a b B



	asmamalıdırlar	
103	Uşaqların ümdə vəzifəsi valideynlərinə etibar etməkdir	A a b B
104	Valideynlər adətən sakit uşaqlara dalaşqan uşaqlardan daha çox üstünlük verirlər	A a b B
105	Gənc ana malik olmaq istədiyi bir çox şeylərin onun üçün əlçatmaz olduğunu bildiyi üçün özünü bədbəxt hesab edir	A a b B
106	Valideynlərin uşaqlara nisbətən daha çox hüquq və imtiyazlara malik olmasının heç bir əsası yoxdur	A a b B
107	Uşaq vaxt itkisinin mənasız olduğunu nə qədər tez başa düşsə, bu onun üçün bir o qədər yaxşıdır	A a b B
108	Uşaqlar valideynlərin diqqətini öz problemlərinə cəlb etmək üçün mümkün olan hər şeyi edirlər	A a b B
109	Çox az sayda kişilər başa düşürlər ki, onların uşağının anasının da həyat sevinclərinə ehtiyacı vardır	A a b B
110	Uşaq seksual məsələlər haqqında çox suallar verirsə, bu onu narahat edən bir problemin olmasından xəbər verir	A a b B
111	Ərə gedən hər bir qadın ailə işlərinə rəhbərlik etməli olacağını düşünməlidir	A a b B
112	Uşağının gizli fikirlərini bilmək ananın vəzifəsidir	A a b B
113	Əgər uşaq ev işlərinə cəlb olunsa, o, valideynləri ilə daha yaxın olar və onlara öz problemlərini asanlıqla etibar edər	A a b B
114	Uşağı ana südündən və butulkada yeməkdən mümkün qədər tez ayırmaq və uşağı “ müstəqil” yeməyə alışdırmaq lazımdır	A a b B
115	Anadan uşaqlarına qarşı münasibətdə həddindən çox məsuliyyət hissini tələb etmək olmaz	A a b B

İstehsalat kollektivində çalışan psixoloq üçün valideynlərin ailə rolları məsələsinə münasibətini aydınlaşdırmağa yönəldilmiş şkalalar bloku böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Metodika ailədaxili münasibətlərin spesifikasiyasını, ailə həyatının təşkilinin xüsusiyyətlərini qiymətləndirməyə imkan verir.

#### SORĞU VƏRƏQƏSİ

Cavab Nömrə	A a b B	A a b B	A a b B	A a b B	A a b B
1.	24	47	70	93	
2.	25	48	71	94	
3.	26	49	72	95	
4.	27	50	73	96	

5.		28		51		74		97	
6.		29		52		75		98	
7.		30		53		76		99	
8.		31		54		77		100	
9.		32		55		78		101	
10.		33		56		79		102	
11.		34		57		80		103	
12.		35		58		81		104	
13.		36		59		82		105	
14.		37		60		83		106	
15.		38		61		84		107	
16.		39		62		85		108	
17.		40		63		86		109	
18.		41		64		87		110	
19.		42		65		88		111	
20.		43		66		89		112	
21.		44		67		90		113	
22.		45		68		91		114	
23.		46		69		92		115	

Ailədə münasibətlərin ayrı -ayrı aspektlərini hissələrə ayırmaq olar:

- təsərrüfat –məişət, ailə həyatının təşkili (metodikada bu 3, 13, 19, 23 –cü şkalalardır);

- əxlaqla, emosional dəstəklə, asudə vaxtın təşkili ilə, özünün və partnyorunun şəxsiyyətin inkişafı üçün mühitin yaradılması ilə bağlı olan ər –arvad münasibətləri (metodikada bu 17-ci şkaladır);

- uşaqların tərbiyə edilməsini təmin edən ”pedoqoji” münasibətlər (metodikada bu 5, 11-ci şkalalardır).

- rəqəmlə göstərilmiş məlumatlar əsasında ailənin “ilk portretini” yaratmaq olar. 7-ci şkala (ailə konfliktləri) çox vacibdir. Bu şkala üzrə yüksək göstəricilər konfliktlilik, ailə konfliktinin istehsal münasibətlərinə keçirilməsi haqqında xəbər verir.

Psixoloji yardım ailə konfliktlərinin həll olunmasına və istehsalat kollektivində münasibətlərin yaxşılaşdırılmasına yönəldilir.

3-cü şkala üzrə yüksək qiymətlər ailə problemlərinin istehsalat problemlərindən üstünlüyünü, ”iş”maraqlarının ikinci yerdə olduğunu

göstərir, 13-cü şkala haqqında bunların əksini demək olar. Bu əlamət üzrə yüksək qiymətlər alan şəxslər üçün ailədən asılılıq, təsərrüfat funksiyalarının bölüşdürülməsində zəif yekdillilik xarakterikdir. 17, 19, 32 – ci şkalalar üzrə yüksək qiymətlər ailənin pis inteqrasiya olunmasından xəbər verir.

Ailə roluna olan münasibətlərin analizi psixoloqa müayinə olunan şəxsin ailə münasibətlərinin spesifikasiyasını yaxşı anlamağa, ona psixoloji yardım etməyə kömək edəcək.

Metodikada analizin əsas predmeti valideyn-uşaq münasibətləridir.

Dərhal çıxarılması mümkün olan nəticə - valideyn –uşaq kontaktının onun optimallığı nöqtəyi- nəzərindən qiymətləndirməkdir. Bunun üçün ilk üç şkala qrupu (optimal kontakt, emosional distansiya, konsentrasiya) üzrə orta qiymətləri müqayisə edirlər.

Ayrıca şkalalar üzrə analiz xüsusi maraqla tələb edir, hansı ki, çox vaxt valideynlərlə uşaqlar arasında baş tutmayan münasibətlərin xüsusiyyətlərini, bu münasibətlərin gərginlik zonalarını anlamaq üçün açar rolunu oynayır.

Metodika həm də psixodiagnostik söhbətin hazırlanması və aparılmasında yardım göstərə bilər.

#### AÇAR

Cavab Nömrəsi	A a b B	A a b B	A a b B	A a b B	A a b B	A a b B	əlamətin mənəsi		
1.		24		47		70		93	
2.		25		48		71		94	
3.		26		49		72		95	
4.		27		50		73		96	
5.		28		51		74		97	
6.		29		52		75		98	
7.		30		53		76		99	
8.		31		54		77		100	
9.		32		55		78		101	
10.		33		56		79		102	
11.		34		57		80		103	
12.		35		58		81		104	
13.		36		59		82		105	
14.		37		60		83		106	
15.		38		61		84		107	
16.		39		62		85		108	

17.		40		63		86		109		
18.		41		64		87		110		
19.		42		65		88		111		
20.		43		66		89		112		
21.		44		67		90		113		
22.		45		68		91		114		
23.		46		69		92		115		

Əlamətlər:

1	Verbalizasiya	13	Evdar qadın rolundan narazılıq
2	Hədsiz qayğı	14	Partnyor münasibətləri
3	Ailədən asılılıq	15	Uşağın aktivliyinin artması
4	İradənin boğulması	16	Konfliktlərdən qaçınmaq
5	Fədakarlıq hissi	17	Ərin laqeydliyi
6	Küsdürmək qorxusu	18	Seksuallığın boğulması
7	Ailə konfliktləri	19	Ananın dominantlığı
8	Tez qıcıqlanmaq	20	Uşağın işlərinə həddindən çox qarışmaq
9	Həddindən artıq ciddilik	21	Münasibətlərin bərabərləşdirilməsi
10	Ailədən xaric təsirlərin istinası	22	Uşağın inkişafını sürətləndirmək meyli
11	Valideynlərin yüksək avtoriteti	23	Ananın qeyri-qənaətbəxşliyi
12	Aqressiyanın boğulması		

**A.Y.VARQ, B.B.STOLİN.  
VALİDEYN MÜNASİBƏTİNİN DİAQNOSTİK  
METODİKASI**

Valideyn münasibəti test-sorğusu (VMS) uşaqların tərbiyəsi və onlarla ünsiyyət məsələləri üzrə psixoloji yardım üçün müraciət edən şəxslərin valideyn münasibətini aşkara çıxarmaq üçün psixodiaqnostik alətdir.

Valideyn münasibəti uşağa qarşı cürbəcür hisslər, uşaqla ünsiyyətdə işlədilən davranış stereotipləri, uşağın xarakteri və şəxsiyyətinin, onun hərəkətlərinin qavranılması və anlanması xüsusiyyətlərinin bir sistemi kimi başa düşülür.

**Sorğunun sturukturı**

Sorğu 5 şkaladan ibarətdir.

1.”*Qəbul etmə-rədd etmə*”. Şkala uşağa qarşı inteqral emosional münasibəti əks etdirir. Şkalanın bir qütbünün məzmunu belədir: uşaq elə olduğu kimi valideyninin xoşuna gəlir. Valideyn uşağının fərdiliyinə hörmət edir, ona simpatiya bəsləyir. Valideyn uşaqla şox vaxt keçirməyə səy göstərir, onun maraqlarını və planlarını təqdir edir. Şkalanın o biri qütbünün məzmunu: valideyn öz uşağını pis, bacarıqsız, uğursuz kimi görür. Ona elə gəlir ki, uşaq zəif qabiliyyətlərinə, dayaz ağına, pis vərdişlərinə görə həyatda müvəffəqiyyət qazana bilməyəcək. Valideyn əsasən uşağına qarşı qəzəb, dilxorluq, qııcıq, acıq hiss edir. O, uşağına etibar və hörmət etmir.

2.”*Kooperasiya*”- sosial mənada arzu olunan valideyn münasibəti obrazı. Məzmunca bu şkala belə açılır: valideyn uşağın işləri və planları ilə maraqlanır, hər şeydə uşağa kömək etməyə, şəfqət göstətməyə hazırdır. Valideyn uşağının intellektual və yaradıcılıq qabiliyyətlərini yüksək qiymətləndirir, ona görə qürur hiss edir. O, uşağının təşəbbüsünü və müstəqilliyini həvəsləndirir, özünü onunla bərabər tutmağa çalışır. Valideyn uşağına etibar edir, mübahisəli məsələlərə onun nöqtəyi-nəzərindən baxmağa çalışır.

3.”*Simbioz*”-uşaqla ünsiyyətdə şəxsiyyətlərarası distansiyanı əks etdirir. Bu şkala üzrə yüksək ballar valideynin uşaqla simbiotik münasibətlərə can atdığına göstərir. Bu tendensiya məzmunca belə təsvir olunur: valideyn özünü uşaqla bir tam kimi hiss edir, uşağın bütün tələbatlarını ödəməyə, onu həyatın bütün çətinliklərindən və pisliliklərindən qorumağa can atır. Valideyn daim uşağına görə həyəcan çəkir, uşaq ona balaca və müdafiəsiz görsənir. Uşaq şəraitə görə sərbəstləşməyə başlayanda valideynin həyəcanı artır, belə ki, valideyn öz xoşuna heç vaxt uşağa müstəqillik vermir.

4.”*Avtoritar hipersosiallaşma*”-uşağın davranışını nəzarət etməyin forma və istiqamətlərini əks etdirir. Bu şkalada yüksək ballar toplayan şəxsin valideyn münasibətində avtoritarizm açıq –aşkar görünür. Valideyn uşaqdan qeydsiz-şərtsiz tabeçilik və intizam tələb edir. O, uşağı öz iradəsinə tabe etməyə çalışır, onun nöqtəyi-nəzərini anlamaq iqtidarında olmur. Özbaşınalıqə görə uşağına sərt cəza verir. Valideyn uşağın sosial nailiyyətlərini, onun fərdi xüsusiyyətlərini, vərdişlərini, fikirlərini, hisslərini diqqətlə izləyir.

5.”*Kiçik uğursuz*”-uşağın valideyn tərəfindən qavranılması və anlanılmasının xüsusiyyətlərini əks etdirir. Valideyn münasibəti üzrə bu şkaladan yüksək ballar alan valideyndə uşağı infantilləşdirmək, onun sosial və şəxsi cəhətdən tutarsız olduğunu göstərmək meyllərinin olduğundan xəbər verir. Valideyn uşağı real yaşından kiçik görür. Uşağın maraqları, hissləri və duyğuları valideynin gözündə uşaqqasına və qeyri- ciddi görünür. Uşaq aciz,

bacarıqsız, pis təsirlərə düşməyə meyilli kimi təqdim olunur. Valideyn öz uşağına etibar etmir, onun müvəffəqiyyətsizliyinə və bacarıqsızlığına görə dilxor olur. Bununla əlaqədar olaraq valideyn uşağı həyatın çətinliklərindən qorumağa və onun hərəkətlərini ciddi kontrol etməyə çalışır.

### *Sorğu mətni*

- 1.Mən həmişə öz uşağımı başa düşürəm.
- 2.Mən hesab edirəm ki, uşağımın nə düşündüyünü bilmək mənim borcumdur.
- 3.Mən öz uşağıma hörmət edirəm.
- 4.Mənə elə gəlir ki, mənim uşağımın davranışı normadan xeyli kənara çıxıb.
- 5.Əgər real həyat problemləri uşağın əsəblərini sarsıdırsa, onda onu bütün bunlardan uzaq tutmaq lazımdır.
- 6.Mən uşağa qarşı rəğbət hiss edirəm.
- 7.Yaxşı valideynlər uşağı həyatın çətinliklərdən uzaq tutmağa çalışırlar.
- 8.Mənim uşağım çox vaxt xoşuma gəlmir.
- 9.Mən həmişə uşağıma kömək etməyə çalışıram.
- 10.Bəzən elə olur ki, uşağıma göstərilən istehzal münasibət ona böyük fayda verir.
- 11.Mən öz uşağıma qarşı məyusluq hiss edirəm.
12. Mənim uşağım həyatda heç nəyə nail ola bilməyəcək.
- 13.Mənə elə gəlir ki, digər uşaqlar mənim uşağımı ələ salırlar.
- 14.Uşağım tez-tez elə hərəkətlər edir ki, onlar nifrətdən başqa heç nəyə layiq deyillər.
- 15.Mənim uşağım öz yaşına görə bir qədər az inkişaf edib.
- 16.Uşağım mənim acığıma özünü qəsdən pis aparır.
- 17.Mənim uşağım bütün pis hərəkətləri “sümgər” kimi özünə çəkir.
- 18.Mən nə qədər çalışsam da, uşağıma yaxşı hərəkətləri öyrədə bilmirəm.
- 19.Uşağı ciddi rejimdə böyütmək lazımdır ki, ondan yaxşı adam çıxsın.
- 20.Mənim uşağımın dostlarının bizim evimizə gəlməsini çox xoşlayıram.
- 21.Mən uşağımın hər şeyinə qarışıram.
- 22.Bütün pislilər mənim uşağıma” yapışır”.
- 23.Mənim uşağım həyatda heç nəyə nail olmayacaq.
- 24.Məclislərdə dostlarım uşaq haqqında yaxşı danışılarkən mən bir az utanıram, çünki mənim uşağım mənim istədiyim qədər ağıllı və bacarıqlı deyil.
- 25.Mənim uşağıma yazığım gəlir.

26.Mən öz uşağımı onun həmyaşlıqları ilə müqayisə edəndə, mənə elə gəlir ki, onlar həm davranışlarına, həm də düşüncələrinə görə daha böyükdürlər.

27.Mən məmnuniyyətlə bütün boş vaxtımı uşağımla keçirirəm.

28.Mən uşağımın böyüdüyünü və yaşlandığını gördükcə tez-tez təəssüflənirəm və onun balacalığını rıqqətlə xatırlayıram.

29.Mən tez-tez uşağa qarşı düşmən münasibətdə olduğumu hiss edirəm.

30.Mən arzulayıram ki, həyatda nail ola bilmədiyim hər şeyə mənim uşağım nail olsun.

31.Valideynlər uşaqdan onlara uyğunlaşmağı tələb etməməlidirlər, onlar özləri də ona uyğunlaşmalıdırlar.

32.Mən uşağımın bütün xahişlərini həyata keçirməyə çalışıram.

33.Ailədə qərarlar qəbul edərkən uşağın rəyini də nəzərə almaq lazımdır.

34.Mən uşağımın həyatı ilə çox maraqlanıram.

35.Uşaqda konflikt zamanı çox vaxt etiraf edə bilərəm ki, uşaq da özünə görə haqlıdır.

36.Uşaqlar valideynlərin də səhv edə biləcəyini çox tez öyrənirlər.

37.Mən həmişə uşağın fikri ilə hesablaşıram.

38.Mən uşağıma dostluq münasibətləri bəsləyirəm.

39.Uşağımın ərköynlüyünün əsas səbəbi eqoistlik, inadkarlıq və tənbəllikdir.

40.Məzuniyyəti uşaqda birlikdə keçirəndə normal istirahət etmək qeyri –mümkündür.

41.Ən əsas olanı odur ki, uşağın sakit və qayğısız uşaqlığı olsun.

42.Hərdən mənə elə gəlir ki, mənim uşağımın əlindən yaxşı bir şey gəlməyəcək.

43.Mən uşağımın meyllərini təqdir edirəm.

44.Mənim uşağım kimi istəsə hövsələdən çıxarda bilər.

45.Mən uşağımın kədərlərini başa düşürəm.

46.Mənim uşağım məni tez-tez əsəbiləşdirir.

47.Uşaq tərbiyə etmək əsəbləri tamamilə pozur.

48.Uşaqlıqda ciddi rejim görmüş uşaqda güclü xarakter inkişaf edir.

49.Mən uşağıma etibar etmirəm.

50.Uşaqlar ciddi tərbiyəyə görə sonradan təşəkkür edirlər.

51.Hərdən mənə elə gəlir ki, mən öz uşağıma nifrət edirəm.

52.Mənim uşağımda çatışmamazlıqlar yaxşı cəhətlərdən daha çoxdur.

53.Mən uşağımın maraqlarına şərik oluram.

54.Mənim uşağım heç bir şeyi təkbaşına edə bilmir, elədiyi də mütləq səhv olur.

55.Mənim uşağım həyatın nəbzinə uyğunlaşa bilmədən böyüyür.

- 56.Mənim uşağım ele olduğu kimi xoşuma gəlir.  
 57.Mən uşağımın sağlamlığına ciddi nəzarət edirəm.  
 58.Mən uşağımla fəxr edirəm.  
 59.Uşağın valideynlərindən sirri olmamalıdır.  
 60.Mən uşağımın qabiliyyətləri haqqında yüksək fikirdə deyiləm və bunu ondan gizlətmirəm.  
 61. Arzu olunur ki, uşaq ancaq valideynlərin xoşuna gələn uşaqlarla dostluq etsin.

#### Sorğunun açarı

- 1.Qəbul etmə -rədd etmə: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.  
 2.Sosial olaraq arzulanan davramış obrazı: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.  
 3.Simbioz: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.  
 4.Avtoritar hipersosiallaşma: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.  
 5."Balaca uğursuz": 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

#### Test ballarının hesablanması qaydası

Bütün şkalalar üzrə test ballarının hesablanması zamanı "düzdür" cavabı hesaba alınır. Müvafiq şkalalar üzrə yüksək test balı belə interpretasiya olunur:

- rədd etmə,
- sosial arzuolunma,
- simbioz,
- hipersosiallaşma,
- infantilləşdirmə (əlilləşdirmə)

Test normaları müvafiq şkalalar üzrə test ballarının faiz dərəcələri cədvəlləri şəklində aparılır.

1-ci şkala "qəbul etmə - rədd etmə"										
"ilkin bal	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
faiz dərəcəsi	0	0	0	0	0	0	0.63	3.79	12.02	
"ilkin bal	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
faiz dərəcəsi	31.0	53.79	68.35	77.21	84.17	88.60	90.50	92.40	93.67	
"ilkin bal	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
faiz dərəcəsi	94.3	95.50	97.46	98.10	98.73	98.73	99.36	100	100	
"ilkin bal		27	28	29	30	31	32			
faiz dərəcəsi		100	100	100	100	100	100			



2-ci şkala										
"ilkin bal	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
faiz dərəcəsi	1.57	3.46	5.67	7.88	9.77	12.29	19.22	31.1	48.2	80.93
3-cü şkala										
"ilkin bal			0	1	2	3	4	5	6	7
faiz dərəcəsi			4.72	19.53	39.06	57.96	74.97	86.3	92.9	96.6
4-cü şkala										
"ilkin bal			0	1	2	3	4	5	6	
faiz dərəcəsi			4.41	13.86	32.13	53.87	69.30	83.9	95.7	
5-ci şkala										
"ilkin bal			0	1	2	3	4	5	6	7
faiz dərəcəsi			14.55	45.57	70.25	84.81	93.04	96.8	99.3	100.0

**K.ROCERS VƏ R. DAYMONDUN  
SOSIAL –PSIXOLOJİ ADAPTASIYANIN DİAQNOSTİK  
METODİKASI**

**SPA SORĞUSU**

1. Kiminləsə söhbətə başlayanda narahatlıq hiss edir.
2. Başqalarının yanında ürəyini açmaq istəmir.
3. Hər şeydə yarışmağı, mübarizə aparmağı xoşlayır.
4. Özünə qarşı yüksək tələblər qoyur.
5. Çox vaxt elədiyi hərəkətə görə özünü danlayır.
6. Çox vaxt özünü alçaldılmış hesab edir.
7. Əks cinsin nümayəndələrindən birinin xoşuna gələcəyindən şübhələnir.
8. Verdiyi vədləri həmişə yerinə yetirir.
9. Ətrafındakılarla isti, mehriban münasibətlər.
10. Təmkinli, qapalı adamdır; hamıdan bir qədər kənar gəzir.
11. Öz uğursuluqlarına görə özünü günahlandırır.
12. Məsuliyyətli adamdır, ona etibar etmək olar.
13. Hiss edir ki, heç bir şeyi dəyişdirmək iqtidarında deyil, bütün söyləri əbəsdir.
14. O, çox şeyə tay-tuşlarının gözü ilə baxır.

15.Riayət olunmalı bütün qaydaları və tələbləri ümumiyyətlə qəbul edir.

16.Şəxsi fikir və qaydalar sarıdan kasıbdır.

17.Arzulamağı xoşlayır, hətta bəzən günün günorta çağı. Xəyallardan gerçəkliyə çətinliklə qayır.

18.Həmişə müdafiəyə və hətta hücumu hazırdır: xətrinə dəyən şeyləri unutmur, intiqam üsullarını fikrində saf –çürük edir.

19.Özünü və öz hərəkətlərini idarə etməyi, özünü məcbur etməyi, özünə icazə verməyi bacarır; onun üçün özünənəzarət etmək problem deyil.

20.Əhvali- ruhiyyəsi tez-tez korlanır: qəm dəryasına qarq olur, darıxır.

21.Başqalarına aid olan hər şey onu narahat etmir: diqqəti ancaq özündədir; ancaq özü ilə məşğuldur.

22.İnsanlar bir qayda olaraq onun xoşuna gəlirlər.

23.Öz hisslərindən utanmır, onları açıq –aşkar ifadə edir.

24.Böyük kütlə arasında özünü bir qədər tənha hiss edir.

25. İndi özündə deyilsən. Hər şeyi atmaq, haradasa gizlənmək istəyirsən.

26.Ətrafındakılarla adətən yola gedir.

27.Ən çətini özünə mübarizə aparmaqdır.

28.Ətrafdakıların yersiz xoş münasibəti adamı şübhələndirir.

29.Qəlbən optimistdir - yaxşılığa inanır.

30.Adam yolagəlməzdir, tərsdir; belələrinə qəliz adam deyirlər.

31.Adamlara tənqidi yanaşır və onları mühakimə edir (onları buna layiq biləndə).

32.Adətən özünü aparıcı kimi yox, başbilən kimi aparır: o, heç də həmişə müstəqil düşünməyi və fəaliyyət göstərməyi bacarmır.

33.Onu tanıyanların çoxu ona yaxşı münasibət bəsləyirlər, onu sevirlər.

34.Hərdən ağla elə fikirlər gəlir ki, onları heç kimlə bölüşmək istəmirsən.

35.Xarici görünüşü cazibədar olmayan adam.

36.Adam özünü köməksiz hiss edir, yanında birinin olmasına ehtiyacı var.

37.Qərarı qəbul etdikdən sonra əməl edir.

38.Müstəqil qərarlar qəbul edir, amma başqalarının təsirindən azad ola bilmir.

39.Özünü günahkar hiss edir, hətta bəzən əhəmiyyətsiz bir şeyə görə.

40.Onu əhatə edənlərə qarşı kin hiss edir.

41.Hamıdan razıdır.

42.Yolundan çıxıb, özünü toplayıb ələ ala bilmir, təşkil etməyi bacarmır.

- 43.Özünü əzgin hiss edir; əvvəllər onu həyəcana gətirən hər şeyə qarşı birdən laqeydlik yaranır.
- 44.Müvazinətlidir, sakitdir.
- 45.Hirslənəndə hərdən özündən çıxır.
- 46.Çox vaxt özünü incidilmiş hesab edir.
- 47.Adam coşqun, hövsələsiz, qaynar təbiətlidir: özünü cilovlaya bilmir.
- 48.Hərdən qeybət qırır.
- 49.Öz hissələrinə etibar etmir: onlar bəzən onu aldadırlar.
- 50.Adamın özünün olduğu kimi olmaq çox çətinidir.
- 51.Onun üçün birinci olan hissələr yox, ağıldır: hər hansı bir şeyi etməzdən əvvəl xeyli düşünür.
- 52.Başına gələnləri öz tərzinə uyğun şəkildə yozur, gopçuluğa meyllidir. Bir sözlə, qəribə adamdır.
- 53.Adam insanlara qarşı səbirlidir və hər birini elə olduğu kimi qəbul edir.
- 54.Öz problemləri haqqında düşünməməyə çalışır.
- 55.Özünü bir şəxsiyyət kimi cazibəli, görkəmli, maraqlı insan hesab edir.
- 56.Utancaq insandır, özünü tez itirir.
- 57.Onu hökmən hərəkətə gətirmək, yadına salmaq lazımdır ki, gördüyü işi axıra çatdırsın.
- 58.Qəlbində başqalarından üstün olduğunu hiss edir.
- 59.Özünü ifadə etdiyi, öz "Mənini", öz individuallığını göstərdiyi bir şey yoxdur.
- 60.Onun haqqında başqalarının nə fikirləşəcəyindən qorxur.
- 61.Şöhrətpərəsdir, müvəffəqiyyət qazanmaq, təriflənmək xoşuna gəlir: onun üçün mühüm olan şeylərdə ən yaxşılar sırasında olmaq istəyir.
- 62.Bu adam hal-hazırda çox şeyə görə nifrətə layiqdir.
- 63.Bu adam işgüzdür, enerjilidir, təsəbbüslərlə qaynayır.
- 64.Çətinliklər və situasiyalar qarşısında, hansıların ki, sonu təhlükəli ola bilər, təslim olur.
- 65.Özünü sadəcə olaraq kifayət qədər qiymətləndirmir.
- 66.Rəhbər təbiətlidir və başqalarına təsir edə bilər.
- 67.Özünə qarşı yaxşı münasibətdədir.
- 68.Adam israrlıdır, ihadlıdır; dediyinin üstündə durmaq onun üçün çox vacibdir.
- 69.Biri ilə münasibətlərinin korlanmasını xoşlamır (xüsusən bu ziddiyyətlərin aşkar olmaq təhlükəsi varsa).
- 70.Qərarı uzun müddət qəbul edə bilmir, sonra isə onun doğruluğuna şübhə edir.
- 71.Özünü itirib, hər şey dolaşib, hər şey qarışıb.

- 72.Özündən razıdır.
- 73.Bəxti gətirmir.
- 74.Xoşagəlimli, özünə qarşı rəğbət yaradan insandır.
- 75.Zahiri cəhətdən o qədər də yaraşığıl olmasa da, bir insan kimi, bir şəxsiyyət kimi xoşa gələ bilər.
- 76.Əks cinsin nümayəndələrinə nifrət edir və onlarla əlaqə yaratmır.
- 77.Nə isə etmək lazım gələndə onu qorxu bürüyür (birdən bacara bilmərəm, birdən alınmaz).
- 78.Qəlbən sakitdir, onu güclü şəkildə narahat edə biləcək heç bir şey yoxdur.
- 79.İnadla işləməyi bacarır.
- 80.Böyüdüyünü, yaşlandığını hiss edir: həm özü, həm də onu əhatə edən dünyaya münasibəti dəyişir.
- 81.Bəzən tamamilə başı çıxmıdığı şeylərdən danışıq.
- 82.Həmişə ancaq düz danışıq.
- 83.Təşvişə düşüb, narahatdır, gərgindir.
- 84.Onu nəşə eləməyə məcbur etmək üçün gərək çox israr edənsə, o zaman o, razılaşar.
- 85.Özünə əmin olmadığını hiss edir.
- 86.Şərait çox vaxt özünü müdafiə etməyə, ös hərəkətlərinə bəraət qazandıрмаğa və əsaslandırmağa məcbur edir.
- 87.Adam başqalarına qarşı münasibətdə güzəştə gedən, üzüyola, mülayimdir.
- 88.Adam ağıllı-başlıdır, düşünməyi sevir.
- 89.Arabir goplamağı xoşlayır.
- 90.Qəbul etdiyi qərarları elə həmin an dəyişdirir; iradəsizliyinə görə özünə nifrət edir, amma özü ilə bacara bilmir.
- 91.Öz gücünə güvənməyə, kiminsə köməyinə ümid olmamağa çalışır.
- 92.Heç vaxt gecikmir.
- 93.Özünü əli-qolu bağlı, daxilən məhkum hiss edir.
- 94.Başqalarının arasında seçilir.
- 95.Çox da etibarlı yoldaş deyil, ona hər şeydə güvənmək olmaz.
- 96.Özündə hər şey aydındır, özünü yaxşı başa düşür.
- 97.Ünsiyyətli, açıq adamdır; insanlarla asanlıqla dil tapmağı bacarır.
- 98.Gücü və bacarıqları həll etməli olduğu məsələlərə kifayət qədər uygundur; hər şeyin öhdəsindən gələ bilər.
- 99.Özünə qiymət qoymur: heç kəs onu ciddi qəbul etmir; ən yaxşı halda ona təkəbbür göstərirlər, sadəcə olaraq ona dözürlər.
- 100.Fikri çox vaxt əks cinsin nümayəndələrinin yanında qaldığına görə narahatdır.
- 101.Özünün bütün vərdişlərini yaxşı hesab edir.

Cavablar üçün blank

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

**TƏLİMAT**

Sorğuda insan, onun həyat tərzi: həyəcanları, düşüncələri, vərdişləri, davranış üslubu haqqında mülahizələr var. Bunları həmişə öz şəxsi həyat tərzi ilə müqayisə edə bilirik.

Sorğunun növbəti mülahizəsini oxuyandan və ya eşidəndən sonra onu öz vərdişlərinizlə, öz həyat tərzi ilə müqayisə edin və qiymətləndirin, bu mülahizənin Sizə hansı dərəcədə aid olduğunu müəyyən edin. Blankda öz cavabınızı qeyd etmək üçün “0”-dan “6”-ya qədər rəqəmlərlə nömrələnmiş yeddi variant qiymətdən sizin fikrinizə sizə uyğun olanı seçin.

**Cavab şkalası**

- “0”-bunun mənə qətiyyən dəxli yoxdur;
- “2”- bunun mənə aid olduğundan şübhə edirəm;
- “3”-bunları özümə aid etmək üçün qərara gələ bilmirəm;
- “4”-bu mənə oxşayır, amma bundan əmin deyiləm;
- “5”-bu mənə oxşayır;
- “6”-bu dəqiq mənim haqqımdadır;

Seçdiyiniz cavab variantını cavab blankında mülahizənin sıra nömrəsinə uyğun olan xanada qeyd edin.

İnterpretasiya üçün göstəricilər və açar

İntegral göstəricilər	
“Adaptasiya”	”Özü qəbul etmə”
$A = a : (a+b) \times 100\%$	$S = a : (a+b) \times 100\%$
“Başqalarını qəbul etmək”	”Emosional komfort”
$L = 1,2 a : (1,2 a+b) \times 100\%$	$E = a : (a+b) \times 100\%$
“internallıq”	“üstün olma meyli”
$\dot{I} = a : (a+1,4 b) \times 100\%$	$D = 2 a : (2 a+b) \times 100\%$

1		Göstəricilər	Ifadələrin nömrələri	normalar
	a	adaptivlik	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b	dezadaptivlik	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a,b	Yalançılıq – +	34, 45, 81, 89, 8, 82, 92, 101	(18-45) 18-36
3	a b	Özü-özünü qavrama  Özü-özünü qavramama	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(22-59) 22-42 (14-35) 14-28
4	a b	Başqalarını qavramaq Başqalarını qavramamaq	9, 14, 22, 26, 53, 97 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(12-30) 12-24 (14-35) 14-28
5	a b	Emosional komfort  Emosional diskomfort	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28 (14-35) 14-28
6	a b	Daxili nəzarət  Xarici nəzarət	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(26-65) 26-52 (18-45) 18-36
7	a b	dominantlıq  təsirin altında olmaq	58, 61, 66 16, 32, 38, 69, 84, 87	(6-15) 6-12 (12-30) 12-24
8		Eskapizm (problemlərdən uzaqlaşmaq)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Yeniyyətlər üçün hər bir şkala üzrə qeyrimüəyyənlik zonası və nəticələrin interpretasiyası haşiyələrdə göstərilir, böyüklər üçün isə - haşiyəsiz. Qeyrimüəyyənlik zonasına qədər olan nəticələr olduqca aşağı olan

kimi, həmin zonada ən yüksək göstəricidən sonrakı vəziyyət isə ən yüksək olanlar sayılır.

## **T. V. MATOLİNNİN ŞƏXSİYYƏTİNİN XARAKTEROLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN EKSPRESS-DİAQNOSTİKASININ METODİKASI**

Bu metodikanın hazırlaması əsasında müxtəlif müəllif təsnifatlarında oxşar ümumi psixoloji tiplərin dəstinin təkrarı faktı durur (Kettel, Leonqard, Ayzenk, Liçko və başqaları).

Təklif edilən metodika Ayzenkin sorğu vərəqəsinin (yeniyyətə variantı) əsasında yaradılmışdır, burada neyrotizm cədvəli və introversiya cədvəlinin nəticələrinin nisbətindən asılı olaraq təsnifatı, hər tipin şifahi təsviri və hər tip yeniyyətləri ilə münasibətlər taktikasının əsas istiqamətinin xüsusiyyətləri verilir.

Əsas kimi Ayzenkin testi (yeniyyətə variantı), cədvəl nəticələrin dərəcələmələri və korreksiya üzrə hazırlanmış tipoloji xarakteristikalar və tövsiyələr istifadə edilmişdir.

İş mərhələləri:

1. Ayzenk testinin keçirilməsi
2. Nəticələrin hesablanması.
3. Tiplər cədvəli üzrə nəticələrin dərəcələməsi.
4. "Yalan" cədvəli üzrə balı 5-dən çox göstərən məlumatların seçilməsi.

Təlimat (psixoloq üçün): "Təklif edilən suallara yoxlanan düşünmədən "bəli" və ya "yox" cavabı verməlidir. Cavab uyğun olan nömrənin altında sorğu vərəqəsində qeyd edilir".

Ayzenkin sorğu vərəqəsi:

1. Sən öz ətrafındakı səs-küyü və təlaşı sevirsənmi?
2. Sənə dəstək vəərə biləcək dostlara tez-tezmi ehtiyac duyursan?
3. Nə vaxt ki, səndən nəsə xahiş edirlər sən həmişə cavabı sürətlə tapırsan?
4. Sən nədənsə əsəbiləşmiş vəziyyətdə olursanmi?
5. Ovqatın tez-tezmi dəyişir?
6. Doğrudanmi sənün üçün vaxtını kitablarla keçirmək uşaqlarla bir yerdə olmaqdan daha xoşdur?
7. Səni tez-tezmi müxtəlif fikirlər yatmağa qoymur?
8. Sən həmişəmi sənə deyilən kimi hərəkət edirsən?
9. Kimisə lağa qoymağı (ələ salmağı) xoşlayırsanmi?
10. Buna həqiqi bir səbəb olmadan nə zamansa özünü bədbəxt hiss etdiyini olubmu?

11. Özün haqqında deyə bilərsənmi ki, sən şən və coşqun adamsan?
12. Məktəbdə davranış qaydalarını pozduğun olubmu?
13. Doğrudurmu ki, sən tez-tez nədənsə əsəbiləşirsən?
14. Hər işi cəld etmək xoşuna gəlirmi (yoxsa, əksinə, tələsməməyə daha çox meyillisənsə) – “yox” cavabını ver)?
15. Hər şey yaxşı qurtarsa da, baş verə biləcək dəhşətli hadisələrə görə həyəcan keçirirsənmi?
16. Sənə istənilən sirri etibar etmək olarmı?
17. Xüsusi bir çətinlik çəkmədən yaşadılarının darıxdırıcı məclisinə canlanma gətirə bilərsənmi?
18. Olurmu ki, heç bir səbəb (fiziki gərginlik) olmadan sənün ürəyin şiddətlə döyünsün?
19. Kimləsə dostlaşmaq üçün adətən ilk addımı atırsanmi?
20. Nə zamansa yalan danışmısanmi?
21. Səni, yaxud gördüyün işi tənqid edəndə asanlıqla ruhdan düşürsən?
22. Öz dostlarınla tez-tezmi zarafat edib gülməli əhvalatlar danışırsan?
23. Özünü tez-tezmi yorğun hiss edirsən?
24. Sən həmişəmi dərslərini əvvəl hazırlayıb qalan işləri sonraya saxlayırsan?
25. Sən adətən şən və hər şeydən məmnunsanmi?
26. Tez inciyənsənmi?
27. Başqa uşaqlarla ünsiyyətdə olmağı çoxmu xoşlayırsan?
28. Ailə üzvlərinin ev işlərində onlara kömək etmək barəsində xahişlərini həmişəmi yerinə yetirirsən?
29. Başgicəllənmələrin olurmu?
30. Heç elə olurmu ki, sənün hərəkətlərin başqalarını naqolay vəziyyətə salsın?
31. Özünü tez-tezmi nədənsə bezmiş kimi hiss edirsən?
32. Hərdən lovğalanmağı xoşlayırsanmi?
33. Tanış olmadığı adamların məclisinə düşəndə çox zaman sakitcə oturub susursan?
34. Hərdən elə həyəcanlanırsanmi ki, bir yerdə qərar tuta bilmirsən?
35. Adətən sən qərarları tez qəbul edirsən?
36. Sən hətta müəllim sinifdə olmayanda da heç vaxt səs salmırsan?
37. Sən tez-tezmi qorxulu yuxular görürsən?
38. Dostlarının əhatəsində öz duyğularına tam sərbəstlik verib ürəkdən əylənə bilirsənmi?
39. Səni dilxor etmək asandırımı?
40. Kiminsə pisliyinə danışdığın hallar olubmu?
41. Doğurdanmi ki, sən adətən çox götür-qoy etməyə vaxt itirmədən cəld danışır və hərəkət edirsən?



42. Axmaq vəziyyətə düşdüyünə görə sonradan buna görə çoxmu fikir çəkirsən?
43. Sənin səs-küylü və şən oyunlardan çoxmu xoşun gəlir?
44. Həmişəmi sənə nə versələr yeyirsən?
45. Səndən nə isə xahiş edəndə, “yox” cavabı verməyə çətinlik çəkirsən?
46. Tez-tez qonaq getməyi xoşlayırsanmı?
47. Elə məqamlar olurmu ki, yaşamaq istəmirsən?
48. Valideynlərinlə nə zamansa kobud davrandığın olubmu?
49. Uşaqlar səni şən və coşqun adam sayırlarmı?
50. Dərs hazırlayarkən sənin fikrin tez-tezmi yayılır?
51. Ümumi şənlik zamanı çox vaxt sakit oturub tamaşa edirsən, yoxsa fəal iştirak edirsən?
52. Sən adətən müxtəlif fikirlər üzündən çətin yuxuya gedirsən?
53. Sən görəcəyin işin öhdəsindən gələcəyinə həmişə tam əmin olursanmı?
54. Özünü tənha hiss etdiyən hallar olurmu?
55. Tanımadığın adamlarla söhbətə birinci başlamağa utanırsanmı?
56. Tez-tezmi nəyisə düzəltməyin artıq gec olduğu fikirləşəndə birdən-birə ağlına çıxış yolu gəlir?
57. Uşaqlardan biri sənin üstünə qışqıranda cavabında sən də qışqırırsan?
58. Hərdən heç bir səbəb olmadan özünü qəmli, yaxud şən hiss edirsənmi?
59. Sən hesab edirsənmi ki, yaşlılarının coşqun məclisindən həqiqi zövq almaq çətinidir?
60. Sən nəyisə düşünmədən etdiyinə görə tez-tezmi həyəcanlanmalı olursan?

### **Açar**

#### I. Ekstraversiya (E):

“Hə” – 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57

“Yox” – 6, 33, 51, 55, 59

#### II. Neyrotizm (N):

“Hə” - 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60

#### III. “Yalan”:

“Hə” – 8, 16, 24, 28, 36, 44

“Yox” – 4, 12, 20, 32, 40, 48

12-17 yaşlı yeniyetmələr üçün normativlər: ekstraversiya (E): 11-14 bal; “yalan”: 4-5 bal; neyrotizm (N): 10-15 bal.

Tiplər cədvəli

Sıra №-si	Ayzenk testi üzrə məlumatlar	
	E ballar üzrə	N ballar üzrə
1.	0 – 4	0 – 4
2.	20 – 24	0 – 4
3.	20 – 24	20 – 24
4.	0 – 4	20 – 24
5.	0 – 4	4 – 8
6.	0 – 4	16 – 20
7.	0 – 4	8 – 16
8.	4 – 8	0 – 4
9.	8 – 16	0 – 4
10.	16 – 20	0 – 4
11.	20 – 24	4 – 8
12.	20 – 24	8 – 16
13.	20 – 24	16 – 20
14.	16 – 20	20 – 24
15.	8 – 16	20 – 24
16.	4 – 8	20 – 24
17.	16 – 20	4 – 8
18.	4 – 8	16 – 20
19.	4 – 8	4 – 8
20.	16 – 20	16 – 20
21.	12 – 16	8 – 12
22.	8 – 12	8 – 12
23.	16 – 20	8 – 12
24.	12 – 16	4 – 8
25.	8 – 12	4 – 8
26.	4 – 8	8 – 12
27.	4 – 8	12 – 16
28.	8 – 12	16 – 20
29.	12 – 16	16 – 20
30.3	16 – 20	12 – 16
1.	8 – 12	12 – 16
32.	12 – 16	12 – 16

Xarakteroloji təzahürlər	İslahedilmə yolları
--------------------------	---------------------

### 1-ci tip

E: 0 – 4; N: 0 – 4

<p>Sakit, təmkinli, soyuqqanlıdır. Qrup daxilində təvazökardır. Dostluğa çox can atmır, lakin dostluq təklif olunanda imtina etmir. Haqlı olduğunu hiss edəndə inadkarlığa meyilli olur. Güləyən deyil. Nitqi sakitdir. Səbirlidir. Soyuqqanlıdır.</p>	<p>Tərbiyəçiləri az narahat edir, elə bu səbəbdən də həmişə pedaqoqların, məşqçilərin, rəislərin ona az diqqət yetirmələrindən əziyyət çəkir. Ona münasibətdə əsas məsələ qrupun diqqətini bu fərdə yönəltməklə onun özünüqiymətləndirməsini yüksəltməkdir. Fərdə iş tempini seçmək imkanının verilməsi arzu olunur. Təvazökarlıq, soyuqqanlılıq kimi keyfiyyətlərin dəyərli olması vurğulanmalıdır.</p>
--	--

### 2-ci tip

E: 20 – 24; N: 0 – 4

<p>Fərəhli, ünsiyyətçi, söhbətçidir. Diqqət mərkəzində olmağı xoşlayır. Optimistdir, uğur qazanacağına inanır. Səhiddir, xətrinə dəyənləri asanlıqla bağışlayır, konfliktləri zarafata çevirir. Tez təsirlənəndir, yeniliyi sevir. Hamının sevgisini qazanır. Lakin münasibətlərində səhiddir, qayğısızdır. Şıltaqdır. Artistlik qabiliyyəti var. Nəticə qazana bilmir (hər şeyə tez cəlb olunduğu kimi tez də soyuyur).</p>	<p>Çalışqanlığını qiymətləndirmək, təbii artistizmindən, yeniliyə meyilliliyindən faydalanmaq lazımdır. Bu şəxsi yavaş-yavaş (məsələn, orijinal tapşırıqlar verməklə) inadkarlığa, intizama, mütəşəkkilliyə sövq etmək arzu olunur. Vaxtını təşkil etməkdə ona kömək etmək məsləhət görülür (dərnlərdə məşğul olmaq, ekspedisiyalarda iştirak etmək).</p>
--	---

### 3-cü tip

E: 20 – 24; N: 20 – 24

<p>Fəaldır, yaxşı inkişaf etmiş döyüş keyfiyyətlərə malikdir. Güləyən deyil. Hamı ilə “bərabər” münasibətlər qurmağa can atır. Böyüklərin mövqeyi ilə razılaşmayanda fəal əks mövqe tutur. Özünə qarşı biganəliyə dözmür.</p>	<p>Bu fərdə münasibətdə əsas taktika nərəzəçarpan ehtiramdır. Qarşılıqlı münasibətləri inam, sakit, xeyirxah ünsiyyət üzərində qurmaq lazımdır. Affektiv rəftar zamanı ironik reaksiya mümkündür. Konflikt hallarında “münasibətləri aydınlaşdırmaq” məsləhət deyil.</p>
---	--

	<p>Problemi sonra sakit şəraitdə müzakirə etmək daha yaxşı olar. Bu zaman diqqəti problemə və onu emosional gərginlik yaratmadan həll etməyə yönəltmək lazımdır. Bu tipdən olan yeniyetmələrə öz təşkilatçılıq bacarıqlarını üzə çıxarmaq, həmçinin enerji potensiallarını reallaşdırmaq imkanı (idman yarışları və s.) vermək məsləhətdir.</p>
--	---

#### 4-cü tip

E: 0 – 4; N: 20 – 24

<p>Narahat, həyəcanlı, özünə inamsız tipdir. Himayədar axtarır. Ünsiyyətə deyil, buna görə də qiymətləndirmədə və özünüqiymətləndirmədə fikirləri qarışıqdır. Çox həssas və tez təsirlənəndir.</p> <p>Adaptasiyası uzunmüddətli, hərəkətləri ləngdir. Aktiv həyat tərzini xoşlamır. Müşahidəçidir. Fəlsəfəyə meyllidir. Vəziyyəti asanlıqla dramatikləşdirir.</p>	<p>Ona dayaq olmaq, ələ salmalardan qorumaq lazımdır. Onun müsbət cəhətlərini (düşüncəlilik monoton işə meyllilik və s.) nəzərə çarpdırmaq gərəkdir. Onun üçün aktiv ünsiyyət, ciddi vaxt müddəti, sərt subordinasiya tələb etməyən fəaliyyət forması seçmək lazımdır. Onların ətraf aləmə marağını fəallaşdırmağa çalışmaq, xeyirxah insanlarla ünsiyyətlərinə, tanışlıqlarına imkan yaratmaq məsləhət görülür.</p>
---	--

#### 5-ci tip

E: 0 – 4; N: 4 – 8

<p>Seyrçidir, fəal deyil. Real həyata marağı və deməli uğurları azdır. Uydurduğu və ya haradansa oxuyub götürdüyü daxili toqquşmalara meyllidir. Sözbəxan və biganədir.</p>	<p>Özünüqiymətləndirmənin yüksəldilməsinə zəruri ehtiyacı vardır, bu onun biganəliyini aradan qaldırır və iddia səviyyəsini yüksəldər, bu da öz növbəsində təhsil və iş keyfiyyətini yüksəldəcəkdir. Onu işə cəlb etmək üçün güclü cəhətlərini (qabiliyyətlərini, istedad təmayüllərini və s.) tapmaq, bundan faydalanmaq lazımdır.</p>
---	---

#### 6-cı tip

E: 0 – 4; N: 16 – 20

<p>Təmkinli, çəkingən, duyğuludur, verdiş etmədiyi şəraitdə utancaq olur. Özünə inamsız, xəyalpərəstdir. Filosofluq etməyi sevir, izdihamlı yerləri sevmir, hər şeyə şübhə ilə yanaşandır, tərəddüd edəndir. Öz qüvvəsinə inamı azdır. Əsasən müvazinətini saxlayandır. Vəziyyəti dramatikləşdirməyə, hay-küçülüyə meylli deyil. Həyəcanlıdır. Tez-tez qətiyyətsizlik göstərir, fantaziyalara meyllidir.</p>	<p>Ona dəstək, dayaq olmaq, onun müsbət keyfiyyətlərini (ciddilik, tərbiyəlilik, həssaslıq və.s.) qrup qarşısında vurğulamaq lazımdır. Onu hər hansı bir ideyaya (məs. zəiflərə kömək) cəlb edərək, özünüqiymətləndirməsini yüksəltmək, həyata münasibətini nikbinləşdirmək mümkündür.</p>
--	--

7-ci tip

E: 0 – 4; N: 8 – 16

<p>Təvazökar, fəal, işə can atan adamdır. Ədalətli, sədaqətli dostdur. Çox yaxşı, bacarıqlı icraçıdır amma pis təşkilatçıdır. Çəkingəndir. Kölgədə qalmaq xoşlayır. Çoxtərəfli münasibətlərə girmir, ikilikdə dost olmağa üstünlük verir. Qarşılıqlı əlaqələrə böyük əhəmiyyət verir. Bəzən rəftarında darıxdırıcı olur.</p>	<p>Onun fəaliyyətinə sərbəstlik vermək lazımdır, bu onun təşəbbüskarlığını həvəsləndirəcəkdir. Onu sıxıntıdan çıxarmaq lazımdır ki, onun-bunun əmri ilə deyil (təbiətən üzüyola olduğu üçün) müstəqil fəaliyyət göstərsin. Onu cəmiyyət içində tənqid etmək məsləhət deyil. Öz qüvvəsinə və hüquqlarına inam təlqin etmək lazımdır. Kiminsə nüfuzuna kor-koranə tabe olmasına yol vermək olmaz.</p>
--	---

8-ci tip

E: 4 – 8; N: 0 – 4

<p>Sakit, ünsiyyətə meylli adamdır. Estetik cəhətdən istedadlıdır. Fəaliyyətdən daha çox seyrçiliyə meyllidir. Müvazinətini saxlayandır. Uğurlara can atmır. “Hamı kimi” yaşamağı xoşlayır. Qarşılıqlı münasibətlərdə sabitdir, ancaq dərin həmdərdliliyi bacarmır. Konfliktlərdən asanlıqla yan keçə bilir.</p>	<p>Əsas vəzifə onun fəaliyyət ehtiyacını aktivləşdirməkdir. Onu maraqlandıran (məsələn bədii yaradıcılıq və s.) fəaliyyət formaları seçməklə buna nail olmaq mümkündür. Uğurlarını təqdir etmək, onunla tez-tez ünsiyyət qurmaq, intellektinin inkişafına diqqət yetirmək məsləhətdir.</p>
--	--

9-cu tip

E: 4 – 8; N: 0 – 4

<p>Fəaldır, həmişə şəndir. Ünsiyyətcildir, ancaq ünsiyyətdə yaxşı-yamanı seçməyi bacarmır. Müqavimət gücü zəif olduğu üçün pis təsir altına tez düşür. Yeniliyə meyilli, hər şeylə maraqlanandır. Sosial intellekti zəif inkişaf edib.</p> <p>Adekvat qiymətləndirmə və özünüqiymətləndirmə qabiliyyəti yoxdur. Möhkəm prinsiplial mövqeyi yoxdur. Enerjilidir. Tez inanandır.</p>	<p>Ona qarşı ciddi və sərt, səfərbəredici rejim tətbiq olunmalıdır. Dostyana rəftar lazımdır, ancaq yeniyetmə hiss etməlidir ki, onun üzərində daimi nəzarət var. Onun enerjisini faydalı şeylərə yönəltmək lazımdır. Ancaq bu zaman nəzərdə tutulan işləri əvvəlcədən planlaşdırmaq, icrasına ciddi nəzarət etmək lazımdır. Bu tipli yeniyetməni islah etmək üçün onu müsbət xarakterli güclü lideri olan qrupun tərkibinə daxil etmək faydalı ola bilər.</p>
--	--

10-cu tip

E: 16 – 20; N: 0 – 4

<p>Artistlik məharəti var, nə işə danışmağı xoşlayır. Kifayət qədər inadkar deyil. Ünsiyyətcildir. Dərin deyil. Müvazinətini saxlayandır.</p>	<p>Onun məqsədinə çatmaq yolundakı səylərini dəstəkləmək lazımdır (özünü hər məşquliyyət və ya məqsəd seçəndə təşəbbüs göstərsə də onu yerinə yetirməyə inadkarlığı çatdır). Onun artistlik məharətini həvəsləndirmək, ancaq təlxəklik etməsinə yol verməmək lazımdır.</p>
---	--

11-ci tip

E: 20 – 24; N: 4 – 8

<p>Fəal, ünsiyyətcil, alicənab və şöhrətpərəstdir. Riskli macəralara həvəslə qoşulur. Dostları seçməklə və məqsədə çatmaq vasitələrində yaxşı-yamanı həmişə seçə bilmir. Mərdanədir, çox zaman eqoistdir. Cazibədar. Təşkilatçılıq qabiliyyətinə malikdir.</p>	<p>Təşkilatçılıq qabiliyyətini həvəsləndirmək və inkişaf etdirmək lazımdır. Lider də ola bilər, ancaq nəzarətdə saxlamaq gərəkdir. Lovğalıqdan çəkindirmək lazımdır. Kollektivdə liderlik mövqeyi intizamsızlığın, tənbelliyin qarşısını alır. Zəruri halda kollektiv içində tənqid etmək olar.</p>
--	---

12-ci tip

E: 20 – 24; N: 8 – 16

<p>Asanlıqla intizama tabe olur. Şəxsi ləyaqət hissinə malikdir. Təşkilatçıdır. İdmana, incəsənətə meyllidir. Fəaldır. Tez aşiq olandır. İnsanlara və hadisələrə tez aludə olur. Duyğuludur.</p>	<p>Həm emosional, həm də işgüzar planda təbiətən liderdir. Onun liderlik keyfiyyətlərini dəstəkləmək, kömək etmək şəxsi və işgüzar məsələlərdə düzgün istiqamətə yönəltmək lazımdır.</p>
--	--

13-cü tip

E: 20 – 24; N: 16 – 20

<p>Mürəkkəb tipdir. Şöhrətpərəstdir. Enerjilidir. Üzügülərdir. Adətən yüksək mənəvi keyfiyyətlərə malik olmur. Həyatı zövqlərə baş vurmağı xoşlayır. Həyatda əsas yeri məişət tələbatlarına verir. Nüfuzluluq qarşısında baş əyir. Var qüvvəsi ilə uğur və mənfəət əldə etməyə can atır. Uğursuzlura nifrət edir. Ünsiyyətçidir, nümayişkaranə hərəkətləri sevir. Öz tələblərində israrlıdır.</p>	<p>Bu tip xarakterə malik yeniyyətəni daim “çərçivə”də saxlamaq lazımdır ki, təkəbbürlüyə, lovğalığa, başqalarını özünə tabe etməyə can atmasın. Onunla sakit və sərt rəftar etmək lazımdır. Müsbət keyfiyyətlərini qeyd etməklə yanaşı, çatışmayan cəhətlərini də göstərmək lazımdır. Təşkilatçılıq rolunu da təklif etmək olar. Ancaq bu zaman tapşırılan işin icrasını ciddi şəkildə tələb etmək gərəkdir. Onun estetik tərbiyəyə ehtiyacı var.</p>
---	--

14-cü tip

E: 16 – 20; N: 20 – 24

<p>Amiranədir, hər şeydən şübhələnəndir, xırdaçılıq edəndir. Hər zaman birinciliyə can atır. Öz üstünlüyündən ləzzət alır. Acıdildir. Özündən zəiflərə lağ etməyi xoşlayır. Qisasçdır, zalımdır, etinasızdır, bezdiricidir.</p>	<p>Bu tipə laqeyd yanaşmaq olmaz. Dostcasına, lakin ironiya ilə yanaşmaq lazımdır. Ona liderlik mövqeyi tutmağa imkan vermək olar, ancaq ona elə bir vəzifə vermək lazımdır ki, diqqətinin çoxunu adamlara deyil kağızlara vermiş olsun. İradəliliyini və inadkarlığını dəstəkləmək olar. Eyni zamanda yeniyyətə özündə ətrafındakılara qarşı müsbət emosional münasibət və pozitiv istiqamətlənmələr tərbiyə etməyə çalışmalıdır.</p>
---	--

15-ci tip  
E: 8 – 16; N: 20 – 24

<p>Həmişə hər şeydən narazı, deyingən, yersiz irad tutmağa meyillidir. Xırdaçidir ,tələbkardır.Ancaq acıdı deyil. Hər xırda şeyə görə tez inciyəndir. Çox zaman qaş-qabaqlı, acıqlı olur. Paxıldır. İş görəndə özünə əmin olmur.Münasibətlərdə-təbe olandır Çətinliklə üzləşəndə geri çəkilir. Sınıfda, qrupda kənar durur. Kin saxlayandır. Yaxın dostları olmur. Yaşlılarına komanda verir. Səsi sakit və kəskin olur.</p>	<p>Onunla heç olmazsa azacıq qarşılıqlı münasibət qurmaq yaxşı olar.Onun vasvasılığına əsaslanaraq bunu asanlıqla etmək olar. Onun sağlamlığı, qazandığı uğurlarla maraqlanaraq bu barədə mərhəmənlə söhbət etmək olar. Ona insanlarla ünsiyyət tələb etməyən tapşırıqlar verməklə ictimai fəaliyyətə də cəlb etmək mümkündür ,məsələn ona dəftərxana işini tapşırmaq olar(onun pedantlıq xüsusiyyətləri bu işi yaxşı görməsinə imkan verir). Yaxşı icraçılığa görə kollektiv qarşısında təriflənməsi ona müsbət təsir göstərə bilər. Bu, onun yoldaşları ilə münasibətlərini qaydaya sala bilər. Bu tipdən olan yeniyetmələrin daimi diqqət və fərdi ünsiyyətə ehtiyacı var.</p>
--	---

16-cı tip  
E: 4 – 8; N: 20 – 24

<p>Yüksək həssaslığa malikdir, heç kəsə inanmır, üzdən bilinməsə də ehtiraslıdır, azdanışandır, qapalı və tez inciyəndir. Özünübəyəməndir, müstəqildir, tənqidi münasibət bəsləyəndir. Pessimistdir. Ümumiləşdirici düşüncəyə malikdir. Hərdən özünə inamsız olur.</p>	<p>Ona yanaşmada qayğıkeçlik, yoldaşlarının yanında təqdirədirici münasibət, xeyirxahlıq, hörmətlik vacibdir. Onun haqlı tənqidi mühakimələrini dəstəkləmək lazımdır, lakin hər şeyə yerli-yersiz irad tutmaq meylinin inkişafına yol vermək olmaz.</p>
--	---



17-ci tip

E: 16 – 20; N: 4 – 8

<p>Çox emosionaldır. Tez vəcdə gələn, həmişə şəndir, ünsiyyətçi, tez aşiq olandır. Əlaqələrində yaxşı-yaman bilən deyil. Hamıya qarşı dostyana münasibət bəsləyir. Sabit deyil, sadələvhdür, uşaq xasiyyətlidir, zərifdir. Ətrafındakıların rəğbətini qazana bilir. Xəyalpərəsdir. Liderliyə can atmır, mərhəmənlə dostluq münasibətlərinə üstünlük verir.</p>	<p>Müsbət meyllərini dəstəkləmək lazımdır. Estetik həvəslərini inkişaf etdirmək, dəstəkləmək (məsələn, sinif qarşısında çıxışını təşkil etmək və s.) faydalı olardı. Onda iradi keyfiyyətlərin (iddialılıq səviyyəsinin, inadkarlığın) formalaşmasına diqqət yetirmək lazımdır.</p>
--	---

18-ci tip

E: 4 – 8; N: 16 – 20

<p>Empatikdir. Çox mərhəmətlidir, zəifləri dəstəkləməyi xoşlayır. Mərhəmətlə dostluq münasibətlərinə üstünlük verir. Əhvali-ruhiyyəsi çox zaman sakit və aşağı olur. Təvazökardır. Utancaqdır. Özünə inamı yoxdur. Seyrçidir. Çətin vəziyyətə düşəndə asanlıqla həyəcanlanır və hər şeydən şübhələnən olur.</p>	<p>Onunla münasibətdə mülayim rejim qurmaq lazımdır. Hərəkətlərinə gizlicə göz qoymaq, sakit və məhrəmətləsinə nəzarət etmək məsləhətdir. Çətin vəziyyətlərdə kömək etmək lazımdır, məsələn məqsədinə çatması üçün, aktiv mövqə formalaşdırması üçün. Yaşlıları və böyüklərlə əlaqə qurmasına yardımçı olmağa ehtiyac duyulur. Neqativ hallara yol verdikdə onu yoldaşları qarşısında qınamağa yol vermək məsləhət deyil.</p>
---	---

19-cu tip

E: 4 – 8; N: 4 – 8

<p>Sakit tipdir. Azdanışandır, mühakiməlidir. Fəaliyyətində ləng olsa da çox ardıcıldır. Müstəqildir. Çox zəhmətkeşdir. Qərəzli deyil, təvazökardır, emosionallığı zəifdir, bəzən reallıqdan yayınmış olur.</p>	<p>Bu tipdən olan yeniyetmələrdə özünüqiymətləndirmə hissini, iddialılıq sistemini inkişaf etdirmək, meyl və qabiliyyətlərini aşkara çıxarmaq lazımdır. Yüksək fərdi məsuliyyət tələb edən tapşırıq verməklə onlarda nəyə isə maraq yaratmaq olar (bu iş adamlardansa yazı-pözü ilə bağlı olsa</p>
---	--

	daha yaxşıdır). Bu tipdən olan yeniyetmələr müxtəlif məsələlər üzrə məsləhətlərə çox ehtiyac duyurlar. Ancaq onlarla münasibətdə nəzakətli və ehtiyatlı olmaq gərəkdir.
--	--

20-ci tip

E: 16 – 20 ; N: 16 – 20

Hərəkətlərində çox nümayişkaranədir, kiminsə dərdinə şərik olan deyil. Özünü kollektivə qarşı qoymağı xoşlayır. Duyğuları kasaddır. Özünə lazım olan məqsədlərə çatmaqda çox inadkardır. Nüfuzludur. Münasibətlərində çox zaman saxtadır. Öz xeyrini güdəndir.	Onunla münasibətdə olarkən mənfi keyfiyyətlərini qızıqdırmamaq üçün həlim və səbrli olmaq məsləhətdir. Yoldaşlarının ona müsbət təsirinə nail olmaq üçün onu kollektiv tədbirlərinə və yarışlara cəlb etmək faydalı ola bilər. Bu, onun enerjisini müsbət istiqamətə yönəldər. Onun birincilik iddiası və mübarizə əzmi faydalı formaya düşər. Estetik tərbiyəyə ehtiyacı var. Güclü lideri olan müsbət sosial qruplara cəlb edilməsi onun üçün faydalı olar.
--	---

21-ci tip

E: 12 – 16; N: 8 – 12

Çox enerjili və xoşxasiyyətdir. Kollektivin sevimlisidir. Hesab olunur ki, bu tip yeniyetmələr xoşbəxt dirlər. Həqiqətən də onlar çox vaxt istedadlı olurlar, dərslərini asanlıqla oxuyurlar, artistik qabiliyyətləri olur, az yorulurlar. Lakin bu keyfiyyətlər bəzən neqativ nəticələrə də səbəb ola bilər. Yeniyetmələr hər şeyi asanlıqla əldə olunmasına vərdiş edirlər, buna görə də dərslər can yandırmağa, çətinliklərə qarşı mübariz olmağa öyrəşmirlər. Hər şeydən əlləri tez soyuyur. Dostluqda daimi ola bilmirlər. sosial intellekt cəhətdən zəif olurlar.	Ciddi və qayğıkeş münasibət tələb olunur. Kollektivdə lider mövqeyinə yaramırlar. Birdəfəlik tapşırıqların öhdəsindən daha yaxşı gəlirlər. Tapşırıqların yerinə yetirilməsini ciddi yoxlamaq lazımdır. Onun üçün maraqlı olan bir məqsəd tapıb (məsələn, xarici dil öyrənmək) onun enerji və qabiliyyətini oraya yönəltmək lazımdır. Lakin bu zaman tapşırığın icrasına mütləq ciddi nəzarət edilməsi tələb olunur. Bu, bir tərəfdən qarşıya qoyulan vəzifənin icrasına, digər tərəfdən isə yeniyetmənin nizam intizama alışdırılmasına kömək edər.
---	---

22-ci tip

E: 8 – 12; N: 8 – 12

<p>Çox passiv və biganə tipdir. Özünə inamlıdır. Ətrafındakılara qarşı sərt və tələbkardır. Kinlidir. Çox zaman passiv inadkarlıq nümayiş etdirir. Çox xırdaçı və hər şeyə qulp qoyandır. Mühakiməli və soyuqqanlıdır. Başqalarının rəyinə biganə yanaşır. Vərdiş etdiyi həyat tərzini və məişətdə monotonluğu dəyişməyi xoşlamır. Nitq intonasiyası ifadəli deyil. Estetik cəhətdən səviyyəsizdir.</p>	<p>Elə bir rəy formalaşdırmaq gərəkdir ki, guya onunla ünsiyyət tərbiyəçi üçün maraqlıdır. Tez-tez onun səhhəti, məişət detalları ilə maraqlanmaq lazımdır. Ona tapşırıq verərkən xüsusi səliqəlilik tələb edən işlər (məsələn, jurnalda qeydlər aparmağı və s.) seçmək lazımdır. Tapşırığı yerinə yetirdikdən sonra çalışqanlığını tərifləmək lazımdır. Məşğuliyyət seçməkdə ona məsləhət vermək lazımdır (yaxşı olar ki, idman və ya bədii özfəaliyyətin qrup deyil fərdi növləri ilə məşğul olsun).</p>
---	--

23-cü tip

E: 16 – 20; N: 8 – 12

<p>Ünsiyyətə, fəal, təşəbbüskardır. Eyni zamanda özü-özünü idarə edə bilir. Qarşıya qoyduğu məqsədə nail ola bilir. Şöhrətpərəstdir. Lider olmağa meyillidir, təşkilatçılıq bacarığı var. Ətrafdakılar tərəfindən səmimi hörmət və etibar qazanmışdır. Xasiyyəti mülayim, yolaverəndir, estetik zövqlüdür, fəal görsənir, amma minimal dərəcədə.</p>	<p>Ona liderlik imkanları yaratmaq lazımdır. Fərdi və ictimai tapşırıqların yerinə yetirilməsində ona kömək etmək və nəzarət etmək lazımdır ki, öhdəsinə həddindən (gücü çatandan) artıq yük götürməsin (məsələn, tədris, istehsal və ictimai sahələrdə)</p>
--	--

24-cü tip

E: 12 – 16; N: 4 – 8

<p>Fəal, mütənasib tipdir. Enerjilidir. Orta dərəcədə ünsiyyətədir. Dostlarının sayı az olsa da, onlara ürəkdən bağlanmışdır. Səliqə-səhmanlıdır. Qarşısına məqsədlər qoymağı və onların həllinə nail olmağı bacarır. Rəqabətçiliyə meyilli deyil. Bəzən tez inciyir.</p>	<p>Ətrafındakılarla sakit, etibarlı münasibətlərə üstünlük verir. Onunla dəqiq işgüzar münasibətlər qurmaq məsləhət görülür.</p>
---	--

25-ci tip

E: 8 – 12; N: 4 – 8

<p>Fəal, bəzən qızgın, bəzən də qayğısız-şən tipdir. Çox zaman sakit və biganə olur. Təşəbbüskar deyil, çox zaman göstərişə əsasən hərəkət edir. Sosial kontaktlarda passivdir. Dərin emosional yaşantılara meyilli deyil. Monoton, əziyyətli işdən çəkinmir.</p>	<p>Onunla sakit-işgüzar münasibətlər qurmaq məsləhətdir. Onun üçün fərdi məşğuliyyətlər tapmaq və ya məsləhət görmək daha yaxşıdır. İnzibati işlərin də öhdəsindən yaxşı gəlir.</p>
---	---

26-cı tip

E: 4 – 8; N: 8 – 12

<p>Sakitdir, müvazinətlidir, səbirli və səliqəlidir. Xırdaçı və şöhrətpərəstdir. Məqsədyönlüdür. Möhkəm prinsipislərə sahibdir. Hərdən dəymədüşər olur.</p>	<p>Ona etibarlı münasibət bəslənməsini xoşlayır. İşdə sakit tempi bəyənir. Yaxın dostluq etməyə meyilli deyil. Səliqəliliyini və icraçılığını sinif qarşısında təqdir etmək yaxşı nəticə verər. Öz qüvvəsinə inamını artırmaq üçün ona kömək etmək lazımdır.</p>
---	--

27-ci tip

E: 4 – 8; N: 12 – 16

<p>Müvazinətli – melankolikdir. Zərif duyğuludur. Bir şeyə tez bağlanandır. Sakitdir, etibarlı-səmimi münasibətləri xoşlayır. Yumoru qiymətləndirir. Ümumən nikbindir. Hərdən çaşqın vəziyyətə, bəzən depressiyaya düşür. Çox zaman sakit düşüncəli olur.</p>	<p>Onun üçün sakit fəaliyyət şəraiti yaratmaq lazımdır. Bu zaman ciddi vaxt və iş reqlamentinə yol vermək lazım deyil. Estetik və ədəbi-bədii xarakterli tapşırıqlar onun daha çox ürəyindən olar.</p>
---	--

28-ci tip

E: 8 – 12; N: 16 – 20

<p>Melankolikdir, şöhrətpərəstdir. Ciddi və inadkardır. Bəzən məyus və həyəcanlı ovqatı olur. Məhdud sayılı adamlarla dostluq edir. Tez inciyən deyil, ancaq bəzən çox vasvası olur. Prinsipial məsələlərin həllində müstəqildir, lakin emosional məsələlərdə çox vaxt yaxın adamlarından asılı olur.</p>	<p>Səyləri onun özünüqiymətləndirməsini yüksəltməyə, özünə inam duyğusunu möhkəmləndirməyə yönəltmək məsləhət görülür.</p>
---	--

29-cu tip

E: 12 – 16; N: 16 – 20

<p>Ətrafindakılara qarşı sərt dərəcədə tələbkardır. Məğrur və inadkardır. Çox şöhrətpərəstdir. Ünsiyyətçil, enerjili, mübarizdir. Uğursuzluqlarını gizlədir. Diqqət mərkəzində olmağı xoşlayır. Soyuqqanlıdır.</p>	<p>Onunla münasibətləri qarşılıqlı hörmət və yüksək tələbkarlıq əsasında qurmaq lazımdır. Lovğa və təkəbbürlü hərəkətlərinin qarşısını tənqidlə almaq məsləhət görülür.</p>
--	---

30-cu tip

E: 16 – 20; N: 12 – 16

<p>Qürurludur, birinciliyə can atandır, kinlidir. Hər şeydə lider olmağa çalışır. Enerjilidir, inadkardır. Sakitdir, hər şeyi ölçüb-biçəndir. Riski sevir, məqsədə çatmaq üçün hər şeyə gedəndir. Rola girmək məharəti olsa da, xaraktercə qurudur.</p>	<p>Təkəbbürlülüyyəinə imkan vermək olmaz. Müsbət cəhdlərini dəstəkləmək lazımdır. Liderliyinə kömək etmək, lakin amirlik cəhdlərinin qarşısını almaq gərəkdir. Qeyzli hərəkətlərdən çəkəndirmək zəruridir. Sosial intellektini inkişaf etdirmək lazımdır.</p>
---	---

31-ci tip

E: 8 – 12; N: 12 – 16

<p>Utancaqdır, başqalarına həsəd aparmır, müstəqilliyə can atır. Mehriban və xoşxasiyyətdir. Yaxın adamlarına qarşı diqqərlidir. Yumor hissəsinə malikdir. Dərin, etibarlı münasibətlərə meyllidir. Risk və təhlükə şəraitindən qaçır. Kənardan ona hərəkət tempi verilməsini xoşlamır. Bəzən tez qərar verməyə meyl edir. Tez-tez öz hərəkətlərindən peşiman olur. Uğursuzluqda yalnız özünü günahlandırır.</p>	<p>Onun üçün sakit, xeyirxah şərait təmin etmək lazımdır. İşgüzar məsələlərin həllində onu fəal iştirakçı kimi cəlb etmək məsləhətdir. Sosial aktivliyi təqdir etmək, müxtəlif tədbirlərdə (seminar, kofrans və s.) iştiraka cəlb etmək məsləhətdir.</p>
--	--

32-ci tip

E: 12 – 16; N: 12 – 16

Şöhrətpərəstdir.	Uğursuzluqları	Münaqişəli vəziyyətlərdə onu
------------------	----------------	------------------------------

<p>özünə inamı azaltmır. Təkəbbürlü, kinlidir. Enerjili, inadkardır. Məqsədyönlüdür. Münaqişələrə meyillidir. Haqsız olsa belə, geri çəkilmir. Vicdan əzabı çəkən deyil. Ünsiyyətdə canıyananlıığı yoxdur. Yalnız məlumatlılığı dəyərləndirir. Emosional cəhətdən məhdud tipdir.</p>	<p>dəstəkləmək olmaz. Şöhrətpərəstliyi vasitəsilə ona təsir göstərmək olar. Onunla sabit münasibətlər saxlamaq, tədricən sosial intellektinin inkişafına təsir göstərməyə çalışmaq lazımdır.</p>
--	--

Nəzərdən keçirilən bu metodika 12 yaşdan 17 yaşa kimi sınaqdan keçirilənlər kontingenti üçün nəzərdə tutulmuşdur. Müvafiq olaraq aşağıdakı hallarda istifadə oluna bilər:

1. Sınıf kollektivlərinin formalaşdırılmasında;
2. müəllimin, yaxud tərbiyəçinin sinfə yeni gəlmiş yeni yetmələrlə tanışlığı zamanı;
3. yeni yetmələrin işə qəbulu zamanı məşğulluq xidməti, yaxud kadrlar şöbəsi işçilərinin fəaliyyətində;
4. gənclərin müxtəlif tipli peşələrə professional seçimi prosesində (xüsusilə “insan-insan” tipli peşələrə seçim zamanı);
5. işgüzar və sosial əməkdaşlıqda yüksək nəticələr əldə etmək niyyəti ilə istehsalat qruplarına işçi seçimi prosesində;
6. idman təcrübəsində komanda üzvlərinin seçilməsi zamanı;
7. pedaqoji təcrübədə “şagird – müəllim”, “şagird – sinif” qarşılıqlı münasibətlərində meydana çıxan problemləri islah etmək məqsədi ilə.

### **Y.P. ULYİNİN PSIXOMOTOR GÖSTƏRİCİLƏR ÜZRƏ SİNİR SİSTEMİ XASSƏLƏRİNİN EKSPRES-DİAQNOSTİK METODİKASI (TEPPİNQ-TEST)**

Təchizat: Kağız vərəqində (203 x 283 formatda) hazırlanmış standart blanklar (blank sırada üç olmaqla altı bərabər düzbucaqlıya bölünür), saniyəölçən, karandaş.

Təlimat: “Eksperimenti aparmanın işarəsi ilə siz blankın hər bir kvadratına nöqtələr qoymağa başlayırsınız. 5 saniyə ərzində mümkün qədər çox nöqtə qoymaq lazımdır. Bir kvadratdan digərinə keçid eksperimentçinin işarəsi ilə saat əqrəbi istiqamətində əməliyyata fasilə vermədən həyata keçirilir. İş zamanı özünüz üçün maksimal temp seçməyə çalışın. Karandaşı əlinizə alıb onu blankın birinci kvadratının qarşısında hazır tutun”.

Eksperimentçi “başladıq” siqnalı verir və hər 5 saniyədən bir “digər kvadrata keç” komandası verir. 6-cı kvadratda 5 saniyəlik iş başa çatdıqda eksperimentçi “stop” siqnalı verir.

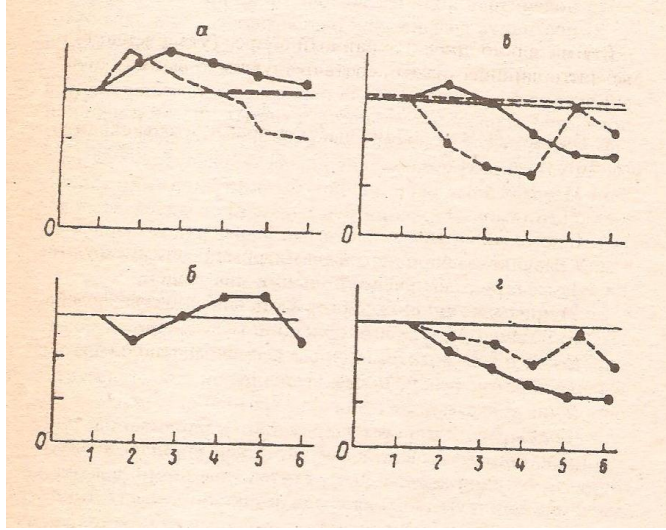
Nəticələrin işlənməsi aşağıdakı prosedurlardan keçir:

- 1) hər bir kvadratda nöqtələrin miqdarını saymaq;
- 2) hər bir sınınan üçün iş qabiliyyəti qrafiki qurmaq, bunun üçün absis oxu üzərində 5 saniyəlik zaman müddəti, ordinat oxu üzərində isə hər bir kvadratdakı nöqtələrin miqdarını işarələmək lazımdır.

Nəticələrin təhlili: Sinir proseslərinin gücü sinir hüceyrələrinin və ümumən sinir sisteminin iş qabiliyyətinin göstəricisidir. Güclü sinir sistemi zəif nisbətən daha böyük fəaliyyət yükünün öhdəsindən gələ bilir. Metodika əl hərəkətlərinin maksimal tempinin dinamikasını müəyyənləşdirməyə əsaslanır. Sınaq ardıcıl olaraq əvvəl sağ, sonra isə sol əllə aparılır. Maksimal tempin dinamikası üzrə alınmış nəticələr şərti olaraq beş tipə bölünə bilər:

- qabarıq tip: temp işin ilk 10-15 saniyəsində maksimal həddə çatır, 25-30-cu saniyələrdə isə başlanıc səviyyəyədən aşağı (yəni ilk 5 saniyənin səviyyəsinə) düşür. Bu tipin qrafik əyrisi sınınanın güclü sinir sistemində malik olduğunu göstərir;
- hamar tip: maksimum temp bütün iş ərzində təxminən eyni səviyyədə qalır. Bu tipin qrafik əyrisi sınınanın sinir sisteminin orta gücdə olduğunu göstərir;
- enən tip: artıq ikinci 5 saniyədən başlayaraq maksimum temp enməyə başlayır və işin sonuna qədər aşağıdakı səviyyədə qalır. Bu tipin qrafik əyrisi sınınanın sinir sisteminin zəif olduğunu göstərir;
- aralıq tip: ilk 10-15 saniyədən sonra işin maksimal tempi enir. Bu tip orta ilə zəif sinir sistemi arasında keçid olaraq orta-zəif sinir sistemi kimi qiymətləndirilir;
- çökük tip: maksimum tempin ilkin azalmasından sonra temp qısamüddətli yüksəlmə ilə yenidən başlanğıc səviyyəyə qayıdır. Qısamüddətli səfərbərlik qabiliyyəti sayəsində bu tip sınınanlar da sinir sisteminin orta-zəif qrupuna aid edilirlər.

### **Hərəkətlərin maksimal dərəcəsinin dinamikası tipləri**



Qrafiklər: a) qabarıq tipi, b) hamar tip; c) enən tip; d) çökük tip.  
Üfüqi xətt ilk 5 saniyədə işin ilkin temp səviyyəsini bildiren xəttidir.

Bu test adətən şəxsiyyətini, xarakterini müxtəlif cəhətdən ölçən digərləri ilə birgə kompleks şəkildə istifadə olunur. Xüsusən peşə yönümü və fərdi fəaliyyət üsulunun təkmilləşdirilməsi üçün psixoloji konsultasiya zamanı daha faydalı olur. Testləşdirmə fərdi olaraq aparılır və 2 dəqiqədən artıq sürmür.

## L. İ. VASCERMAN və N. V. QUMENYUKUN DAVRANIŞ FƏALLIĞI TİPİNİN DİAQNOSTİKASININ METODİKASI

Hər sualı (iddianı) diqqətlə oxuyun və sizin davranışınıza uyğun olan cavab variantını seçin.

1. Sizə olurmu ki, bərbərxanaya getmək üçün vaxtı seçmək çətinlik çəkirsiniz?
  - 1) heç vaxt;
  - 2) bəzən;
  - 3) demək olar ki həmişə.
2. Sizin işiniz necə, sizi "gümrahlaşdırır" (stimullaşdırır)?
  - 1) insanların əksəriyyətində olduğundan daha az;
  - 2) insanların əksəriyyətinin işində olduğu kimi təxminən eynidir;
  - 3) insanların əksəriyyətində olduğundan daha çox.



3. Sizin gündəlik həyatınız əsasən bundan ibarətdir:

- 1) həllini tələb edən işlərdən;
- 2) adi işlərdən;
- 3) işlər, hansılar ki, Sizi darıxdırır.

4. Bəzi insanların həyatı tez-tez gözlənilməz hadisələr, gözlənilməyən şərait və çətinliklərlə doludur. Belə hadisələrlə Siz tez-tezmi rastlaşırsınız?

- 1). gündə bir neçə dəfə;
- 2) həftədə bir neçə dəfə;
- 3) təxminən gündə bir dəfə;
- 4) həftədə bir dəfə;
- 4) ayda bir dəfə və ya daha nadir hallarda.

5. Əgər Sizi nəşə çox sıxışdırır, təzyiq göstərir, və ya insanları çoxu Sizdən nəşə tələb edirlər, onda Siz:

- 1) iştaharı itirirsiniz və / və ya daha az yeyirsiniz;
- 2) daha çox (tez-tez) yeyirsiniz və / və ya adətən yediyinizdən daha çox;
- 3) adi iştahada heç bir əhəmiyyətli dəyişiklik görməmişsiniz.

6. Əgər sizin çox təcili işlərimiz və ya sizi sıxan bir probleminiz varsa:

1. təcili tədbir görürəm;
2. diqqətlə ölçüb-biçirəm və hərəkət edirəm.

7. Siz adətən hansı sürətlə yeyirsiniz?

1. Mən adətən hamıdan tez yeyib qurtarıram;
2. Mən hamıdan tez yeyirəm;
3. Mən bütün insanlar kimi eyni sürətlə yeyirəm;
4. Mən insanların çoxundan yavaş yeyirəm.

8. Sizin doğmalarınız və dostlarınız çox tez-tez yediyinizi sizə heç deyiblərimi?

1. Bəli, çox tez-tez;
2. Bəli, bir və ya iki dəfə;
3. Xeyr, bunu mənə heç vaxt deyən olmayıb.

9. Siz bir neçə işi eyni zamanda görürsünüzmü. məsələn, yeyirsiniz və işləyirsiniz?

1. Mən mümkün olanda bir neçə işi eyni zamanda görürəm;
2. Mən vaxtım məhdud olanda bunu edirəm;
3. Mən bunu nadir hallarda edirəm və ya heç vaxt etmirəm etmirəm.

10.Sizin dinlədiyiniz adam öz fikrini uzun müddət bitirə bilmirsə, sizdə onu tələsdirmək arzusu yaranırmı?

- 1.Tez-tez;
- 2.Bəzən;
- 3.Heç vaxt.

11.Söhbəti tez bitirmək üçün siz çox yavaş danışanın fikrini tez “qurtarırsınızmi”?

- 1.Tez-tez;
- 2.Bəzən;
- 3.Heç vaxt.

12.Yaxınlarınız və dostlarınız hər hansı bir şey barəsində sizə ətraflı danışan zaman Sizin diqqətsiz olduğunuzu nəzərinizə çatdırırlarmı?

- 1.Həftədə 1 dəfə;
- 2.Ayda bir neçə dəfə;
3. Demək olar ki ,heç vaxt;
- 4.Heç zaman.

13.Yaxınlarınıza və dostlarınıza müəyyən vaxtda gələcəyinizi söylədiyiniz halda, siz tez-tez gecikirsinizmi?

- 1.Bəzən;
- 2.Nadir hallarda;
- 3Demək olar ki, gecikmirəm;
- 4.Mən heç zaman gecikmirəm.

14.Elə olur ki, siz vaxtınız kifayət qədər çox olduğu halda görüşə tələsəsiniz?

- 1.Tez-tez olur;
- 2.Bəzən;
- 3.Heç vaxt.

15.Məsələn, siz kiminləsə müəyyən vaxt hardasa (küçədə, metro vestibülündə və s.) görüşməlisiniz və o insan artıq10 dəqiqə gecikir, onda nə edirsiniz?

- 1.Sakit halda gözləyirsiniz;
- 2.Var-gəl edərək gözləyirsiniz;
- 3.Adətən sizin qəzet, yaxud kitabınız var,bu da gözləməyə kömək edir.

16.Siz mağazada ya da yeməxanada növbə gözlərkən nə edirsiniz?

- 1.Sakit halda öz növbənizi gözləyirsiniz;
- 2.Hövsələni çatdır, amma bunu biruzə vermirsiniz;

3. Elə hövsələsizlik hiss edirsiniz ki, hətta ətrafdakılar da bunu görür;
4. Növbədə durmaqdan qətiyyərlə imtina edirsiniz, vaxt itkisindən qaçınmaq üçün yol axtararsınız.

17. Əgər yarış elementləri olan hər hansı bir oyun (məsələn, şahmat, domino, voleybol və s.) oynayırınsınızsa, onda siz:
1. Bütün gücünüzü qələbə üçün səfərbər edirsiniz;
  2. Qalib gəlməyə çalışırsınız, çox canfəşanlıq göstətmirsiniz;
  3. Ciddi oynayırsınız, oyundan zövq aldığınız üçün oynayırsınız.

18. Təsəvvür edin ki, siz və dostlarınız yeni işə başlayırsınız. Bu işdə yarışmaq haqqında siz nə düşünürsünüz?
1. Bundan qaçınmağa üstünlük verirəm;
  2. Yarışmanı qəbul edirəm, ona görə ki, bu qaçınılmazdır;
  3. Bundan həzz alıram, çünki bu məni ruhlandırır və stimullaşdırır.

19. Siz cavan olanda insanların bir çoxları hesab edirdilər ki, siz:
1. Çox vaxt hər işdə birinci və yaxşı olmağa çalışırsınız və bunu doğrudanda istəyirsiniz;
  2. Bəzən hər işdə birinci və yaxşı olmağa çalışırsınız və bundan xoşunuz gəlir;
  3. Siz hər saman özünüzü yaxşı hiss edirsiniz;
  4. Siz həmişə süstsünüz və yarışmağa meyilli deyilsiniz.

20. Sizin fikrinizcə hal-hazırda nə ilə fərqlənirsiniz?
1. Çox vaxt çalışırsınız ki, birinci və yaxşı olasınız;
  2. Bəzən çalışırsınız birinci və yaxşı olasınız və bundan xoşunuz gəlir;
  3. Adətən siz özünüzü yaxşı hiss edirsiniz (adətən siz süstsünüz);
  4. Siz həmişə süstsünüz və yarışmağa meyilli deyilsiniz.

21. Sizin yaxınlarınızın və dostlarınızın fikrincə, siz:
1. Çox vaxt hər şeydə birinci və yaxşı olmağa çalışırsınız (bunu həqiqətən də istəyirsiniz);
  2. Bəzən hər bir şeydə birinci və ən yaxşı olmağa çalışırsınız və bu sizin xoşunuza gəlir;
  3. Adətən necə var, elə də sizin xoşunuza gəlir (adətən siz süstsünüz);
  4. Siz həmişə süstsünüz və yarışmaya meyilli deyilsiniz.

22. Sizin ümumi aktivliyinizi yaxınlarınız və dostlarınız necə qiymətləndirirlər?
1. Kifayət qədər aktiv deyilsiniz, ləngsiniz, daha aktiv olmaq lazımdır;
  2. Orta dərəcədə aktivlik, həmişə müəyyən bir məşğuliyyət var;

3.Çox böyük aktivlik, enerli aşıb-daşır.

23.Sizi tanıyanlar razılaşardılarmı ki,siz işinizə çox ciddi yanaşırsınız?

- 1.Bəli;
- 2.Ola bilər ki,bəli;
- 3.Bəlkə də yox;
- 4.Xeyr.

24. Sizi yaxşı tanıyan insanlar sizin başqaları ilə müqayisədə az enerjili olduğunuzla razılaşardılarmı ?

- 1.Bəli;
- 2.Bəlkə də, bəli;
- 3.Bəlkə də, yox;
- 4.Xeyr;

25.Sizi tanıyan insanlar onunla razılaşarmı ki,siz qısa müddətdə böyük həcmli işin öhdəsindən gələ bilərsiniz?

- 1.Bəli;
- 2.Bəlkə də, bəli;
- 3.Bəlkə də, yox;
- 4.Xeyr.

26.Sizi tanıyan insanlar razılaşarmı ki, siz tez əsəbləşirsiniz?

- 1.Bəli;
- 2.Bəlkə də, bəli;
- 3.Bəlkə də, yox;
- 4.Xeyr.

27.Sizi tanıyan insanlar razılaşarmı ki, siz sakit həyat sürürsünüz?

- 1.Bəli;
- 2.Bəlkə də,bəli;
- 3.Bəlkə də,yox;
- 4.Yox.

28. Sizi tanıyan insanlar razılaşarmı ki,siz bütün işlərinizi tələsik görürsünüz?

- 1.Bəli;
- 2.Bəlkə də,bəli;
- 3.Bəlkə də,yox;
- 4.Yox.

29. Sizi tanıyanlar razılaşarlarını ki,yarışlar sizi sevindirir və siz qalib gəlməyə çalışırsınız?

- 1.Bəli;
- 2.Bəlkə də,bəli;
- 3.Bəlkə də,yox;
- 4.Yox.

30.Siz cavan olanda xasiyyətiniz necə olub?

- 1.Tez özündən çıxan və çətin nəzarət olunan;
2. Tez özündən çıxan amma nəzarət olunan;
- 3.Kifayət qədər təmkinli;
4. Demək olar ki heç zaman əsəbləşməmişdim.

31.Siz bugün öz xasiyyətinizi necə təsəvvür edirsiniz?

- 1.Tez özündən çıxan və çətin nəzarət olunan;
2. Tez özündən çıxan, amma nəzarət olunan;
- 3.Tam təmkinli;
- 4.Demək olar ki, heç vaxt əsəbləşməmişəm.

32.Siz işləyərkən və kimsə (rəis istisna olmaqla) sizi işdən ayırmağa çalışanda öznüzi necə hiss edirsiniz?

- 1.Özümü yaxşı hiss edirəm çünki gözlənilməz fasilədən sonra yaxşı işləyirəm;
- 2.Yüngül məyusluq hiss edirəm;
- 3.Mənim işimə mane olanda çox əsəbləşirəm.

33.Əgər sizi tez-tez işdən ayıraraq əsəbləşdirirlərsə:

- 1.Kəbud cavab verirsiniz;
- 2.Sakit formada cavab verirsiniz;
- 3.Bunun qarşısını almaq üçün nəsə edirsiniz;
- 4.Özünüzə sakit yer tapıb işləməyə davam edirsiniz ( əgər bu mümkündürsə).

34.Müəyyən müddətə yerinə yetirilməsi lazım olan işləri tez-tez görürsünüz?

- 1.Hər gün və ya daha tez-tez;
- 2.Hər həftə;
- 3.Hər ay və ya daha gec-gec.

35.Müəyyən müddətdə bitirilməsi lazım olan iş sizdə:

- 1.Gərginlik yaratmır, çünki adi haldır;
- 2.Çox böyük gərginlik yaradır çünki işin pozulması çox insanların işinə təsir edir.

36. İşdə və evdə işlərinizin yerinə yetirilməsi vaxtını ösünüz müəyyən edirsinizmi?

1. Xeyr;
2. Bəli, bəzi hallarda;
3. Bəli, tez-tez.

37. Təyin olunan müddətin sonuna yaxın yerinə yetirdiyiniz işin keyfiyyəti necə olur?

1. Daha yaxşı;
2. Adi;
3. Daha pis.

38. Olurmu ki, siz işdə eyni zamanda iki və ya bir neçə tapşırıqın gah birini, gah digərini yerinə yetirəsiniz?

1. Yox, heç vaxt;
2. Bəli, çox az hallarda;
3. Bəli, həmişə.

39. Siz hazırki işinizdə gələn il də qalmağa razısınız mı?

1. Bəli;
2. Yox, mən daha çox şeyə nail olmaq istərdim;
3. Əlbəttə yox, mən hər şey edirəm ki, vəzifəmdə yüksəlim , yoxsa çox pərt olaram.

40. Əgər seçim qarşısında olsaydı nəyi seçərdiniz?

1. Əmək haqqımı artırınsınlar, vəzifəmi yox;
2. əmək haqqı artmadan vəzifəm artsın.

41. Məzuniyyətin sonunda siz:

1. Məzuniyyəti daha bir neçə həftəliyə uzatmaq istəyirəm;
2. Hiss edirsiniz ki, işinizə qayıtmağa hazırsınız;
3. Siz istəyirsiniz məzuniyyət bitsin və işə qayıdasınız.

42. Siz son 3 ildə təyin olunduğundan az məzuniyyət götürmüşünüzmü?

1. Bəli;
2. Yox;
3. Yox, heç vaxt.

43. Olurmu ki, məzuniyyətdə olduğunuz vaxt işiniz haqqında düşünürsünüz?

1. Bəli, tez-tez
2. Bəli, ara-sıra

3.Yox.

44.Son 3 ildə siz iş yerində mükafatlandırılıbmısınız?

- 1.Yox, heç vaxt
- 2.Bəzən
- 3.Bəli, tez-tez.

45.Siz işlərinizi tez-tezmi işdən evə gətirib məşğul olursunuz?

- 1.Nadir hallarda və ya bəzən
- 2.Həftədə bir dəfə
- 3.Hər zaman.

46.Siz tez-tezmi iş qurtarandan sonra orada qalırsınız və ya iş günləri işə gəlırsınız?

- 1.Mənim işimdə bu mümkün deyil.
- 2.Nadir halda, bəzən.
- 3.Bəzən.

47.Sizin hərarətiniz olanda, yaxud üşütməyiniz olduqda, evdə qalırsınız?

- 1.Bəli.
- 2.Yox.

48.Əgər siz hiss edirsiniz ki, yorulmusunuz işdən, siz:

- 1.Müəyyən müddət az aktiv işləyirəm ki, qüvvəmi bərpa edirəm.
- 2.Aktiv işləməyi davam etdirirəm.

49.Kollektivdə işlədiyiniz vaxt başqaları sizdən onlara rəhbərlik etməyinizi gözləyirlər?

- 1.Nadir halda.
- 2.Tez-tez yox.
- 3.Tez-tez.

50.Siz günün nizam qaydalarını yazırsınız?

- 1.Yox.
- 2.Bəzən.
- 3.Tez-tez.

51.Əgər kimsə sizə qarşı ədalətsiz olursa, siz:

- 1.Bunu onun üzünə deyirəm.
- 2.Buna cürət etmirəm, vəziyyətə görə hərəkət edirəm.
- 3.Bu haqda heç nə demirəm.

52.Eyni işi yerinə yetirənlərlə müqayisədə siz səy göstərirsiniz?

- 1.Daha çox.
- 2.Bir az çöz.
- 3.Təxminən bir o qədər.
- 4.Bir az.
- 5.Daha az.

53.Eyni işi görən insanlarla müqayisədə, siz hiss edirsiniz?

- 1.Daha çox məsuliyyət
- 2.Bir az çox məsuliyyət
- 3.Təxminən bir o qədər məsuliyyət
- 4.Az məsuliyyət
- 5.Daha az məsuliyyət

54.Eyni işi görən insanlarla müqayisədə, siz tələsmək lazım olduğunu hiss edirsiniz?

- 1.Daha çox
- 2.Bir az çox
- 3.O qədər
- 4.Bir az
- 5.Daha az

55.Eyni işi görənlərlə müqayisədə, siz:

- 1.Daha çox səliqəlisiniz
- 2.Bir az çox səliqəlisiniz
- 3.Eyni cür səliqəlisiniz
- 4.Bir az səliqəlisiniz
- 5.Daha az səliqəlisiniz

56. Eyni işi yerinə yetirən başqalarla müqayisədə ona Sizin münasibətiniz:

1. daha ciddi;
2. bir qədər daha ciddi;
3. başqalardan az fərqlənir;
4. bir qədər daha az ciddi;
5. əhəmiyyətli dərəcədə daha az ciddi.

57. 10 il əvvəl yerinə yetirdiyiniz işlə müqayisədə Siz indi bir həftə ərzində işləyirsiniz:

- 1) daha çox saat;
- 2) təxminən o qədər;
- 3) əvvəlkindən daha az;



58. 10 il əvvəl yerinə yetirdiyiniz işlə müqayisədə indiki iş tələb edir:

- 1) daha az məsuliyyət;
- 2) bir o qədər məsuliyyəti;
- 3) daha böyük məsuliyyəti.

59. İşlə müqayisədə, hansını ki, Siz 10 il əvvəl yerinə yetirirdiniz, indiki iş:

- 1) daha çox nüfuzludur;
- 2) elə o qədər nüfuzludur;
- 3) daha az nüfuzludur.

60. Siz son 10 il ərzində nə qədər müxtəlif iş (istənilən dəyişiklikləri nəzərə alın) yerləri və vəzifələri dəyişdiniz?

- 1) dəyişikliklər bir dəfə olub ya heç olmayıb;
- 2) iki;
- 3) üç;
- 4) dörd;
- 5) beş və daha çox.

61 Son 10 il ərzində Siz vaxtın çatışmazlığına görə öz əyləncələrinin sayını məhdudlaşdırdınız?

- 1) bəli;
- 1) xeyr.

*Məlumatların işlənməsi.* Hər sualda (iddiada) cavabların seçilmiş variantları ballarda qiymətləndirilir:

№№	Ballar	№№	Ballar
1.	13, 7, 1	32.	13, 7, 1
2.	13, 1, 1	33.	1, 5, 9, 13
3.	1, 7, 13	34.	1, 7, 13
4.	1, 4, 7, 10, 13	35.	13, 1
5.	1, 7, 13	36.	13, 7, 1
6.	1, 13	37.	1, 7, 13
7.	13, 9, 5, 1	38.	13, 7, 1
8.	1, 7, 13	39.	13, 7, 1
9.	1, 7, 13	40.	13, 1
10.	1, 7, 13	41.	13, 7, 1
11.	1, 7, 13	42.	1, 7, 13
12.	1, 5, 7, 9, 13	43.	1, 7, 13
13.	13, 9, 5, 1	44.	13, 7, 1
14.	1, 7, 13	45.	13, 7, 1
15.	13, 7, 1	46.	13, 9, 5, 1

16.	13, 9, 5, 1	47.	13,1
17.	1, 7, 13	48.	13, 1
18.	13, 7, 1	49.	13,7,1
19.	1, 5, 9, 13	50.	13, 7, 1
20.	1, 5, 9, 13	51.	1, 7, 13
21.	1, 5, 9, 13	52.	1, 4, 7, 10, 13
22.	13, 7, 1	53.	1, 4, 7, 10, 13
23.	1, 5, 9, 13	54.	1, 4, 7, 10, 13
24.	13, 9, 5, 1	55.	1, 4, 7, 10, 13
25.	1, 5, 9, 13	56.	1, 4, 7, 10, 13
26.	1, 5, 9, 13	57.	1, 7, 13
27.	13, 9, 5, 1	58.	13, 7, 1
28.	1, 5, 9, 13	59.	1, 7, 13
29.	1, 5, 9, 13	60.	13, 10, 7, 4, 1
30.	1, 5, 9, 13	61.	1, 13
31.	1, 5, 9, 13		

Əgər balların miqdarı 167-ni ötmürsə, onda yüksək ehtimalla şəxsiyyətin davranış fəallığının ifadə edilmiş tipi, yəni A tipi diaqnoz olunur; 168-335 bal — A tipli davranış fəallığına müəyyən tendensiya (meyl) diaqnoz olunur;

336-459 — şəxsi fəallığın aralıq (keçid) tipi diaqnoz olunur — AB tipi;

460-626 bal — şərti B tipli davranış fəallığına müəyyən tendensiya diaqnoz olunur;

627 bal və yuxarı — şəxsi fəallığın ifadə edilmiş davranışının B tipi yüksək ehtimalla diaqnoz olunur.

Nəticələrin interpretasiyası.

1. *A tipli davranış fəallığını nümayiş etdirən yoxlananlar üçün* — A tipi — səciyyəvidir:

- fəaliyyətə hədsiz böyük ehtiyac — işə fəvqəl meylsalma, təşəbbüskarlıq, işdən yayınmaq, rahatlamaq bacarıqsızlığı, istirahət və əyləncələr üçün vaxtın çatışmazlığı;

- uğur qazanmaq yolunda mənəvi və fiziki qüvvələrin daimi gərginliyi, narazılıq vaxtı həmin mövqeyə yenə can atmaqda yüksək motivasiya, məqsədə nail olmaqda inad və fəvqəl səylər, özü də həyat fəaliyyətinin bir neçə sahəsində eyni zamanda, "məğlubiyyətə" baxmayaraq məqsədə nail olmaqdan imtina etməyi bacarmamaq və s.;

- gündəlik əhatəli və yorucu işi yerinə yetirmək bacarıqsızlığı və arzulamamağı;

- diqqətin uzun müddətli və möhkəm cəm olunmasına qabiliyyətsizlik;

- səbirsizlik, hər şeyi tez etmək cəhdi: gəzmək, yemək, danışmaq, qərarlar qəbul etmək;

- jestlərlə və mimikayla bərkidilən və tez-tez üzün və boyunun əzələlərinin gərginliyi ilə müşayiət olunan enerjili, emosional danışmaq;

- impulsivlik, mübahisələrdə emosional təkimsizlik, sonuna kimi həmsöhbəti dinləmək bacarmamağı;

- yarımağa, rəqabətə və tanınmaya meyl, özündən razı olma, planların həyata keçirilməsinə mane olan şəxslərə qarşı hirs və acıqtökmə və s.;

- kollektivdə və ya şirkətlərdə hökmranlığa cəhd, xarici şəraitlə və həyat çətinlikləri ilə əlaqədar frustrasiyaya yüngül meyl.

2. *Al tipinin davranış fəallığına tendensiyalı diaqnoz olunan şəxslər üçün tipikdir:*

- yüksək işgüzar fəallıq, inad, işə həvəs, məqsədyönlülük. İstirahət üçün vaxtın çatışmazlığı müəyyən dərəcəyə qədər qənaətcillik və əsas fəaliyyət istiqamətini seçmək bacarığı, qərarın sürətli qəbul olunması ilə kompensasiya olur;

- enerjili, ifadəli danışmaq və mimika;

- emosional cəhətdən zəngin həyat, şöhrətpərəstlik, müvəffəqiyyətə və liderliyə cəhd, əldə etdiklərindən natamam məmnunluq, görülmüş işin nəticələrini daimi yaxşılaşdırmaq arzusu;

- tərifə və tənqiddə həssaslıq;

- stressyaradıcı vəziyyətlərdə əhval-ruhiyyənin və davranışın dayanıqsızlığı;

- rəqabət göstərməyə cəhd, ancaq özündən razılığı bildirmədən və təcavüzkarlıqsız;

- nəzərdə tutulmuş planların icrasına mane olan şərait vaxtı asanlıqla həyəcan yaranır, şəxsiyyət üzərində nəzarətin səviyyəsini enir, eyni zamanda iradənin hesabına aradan qaldırılır.

3. *keçid davranış fəallığının tipi diaqnoz olunan şəxslər üçün (AB)* aktiv və məqsədyönlü işgüzarlıq səciyyəvidir, maraqların müxtəlifliyi, işgüzar fəallığı tənzimləmək bacarığı, işgüzar fəallığını məharətlə təşkil edilmiş istirahət ilə əvəzləmək bacarığı; motorika və danışmaq ekspressiyası orta ifadə edilmişdir.

AB tipinə aid şəxslər üçün davranışda emosional sabitliyi nümayiş etdirir və hökmranlığa açıq meyli göstərmirlər, amma müəyyən

vəziyyətlərdə və şəraitdə lider rolunu əminliklə öz üzərinə götürürlər, davranışda emosional sabitlik və təmkinlik nümayiş olunur, fəaliyyətin müxtəlif növlərinə yaxşı uyğunlaşma qabiliyyəti var.

4. *B1 tipinin davranış fəallığına müəyyən tendensiya diaqnozu olan şəxslər üçün rasiolnallır səciyyəvidir.*

## **“KOMMUNIKATIV VƏ TƏŞKILATÇILIQ MEYLLƏRİNİN” AŞKAR EDİLMƏSİNİN METODİKASI**

(KOC – 2)

Bu metodika şəxsiyyətin kommunikativ və təşkilatçılıq meyllərini üzə çıxarılması üçün nəzərdə tutulmuşdur (insanlarla işgüzar və yoldaşlıq münasibətlərini dəqiq və tez qurmaq bacarığı, ünsiyyətin genişlənməsinə nail olmaq, qrup tədbirlərində iştirak etmək, insanlara təsir etmək bacarığı, təşəbbüs göstərməyə meyl və s.).

Metodika 40 sualdan ibarətdir və müayinə olunan hər bir suala “hə” və ya “yox” cavabını verməlidir. Tapşırıq 10 – 15 dəqiqəyə yerinə yetirilməlidir. Bu zaman kommunikativ və təşkilatçılıq meyllərinin dərəcəsi ayrıca müəyyən olunur.

Suallar:

1. Sizde insanları öyrənməyə və müxtəlif insanlarla tanışlıq münasibətləri qurmağa həvəs varmı?
2. İctimai işlə məşğul olmaq sizin xoşunuza gəlirmi?
3. Sizin yoldaşlarınızın birinin səbəb olduğu inciklik hissiyyatı sizi çoxmu narahat edir?
4. Yaranmış kritik vəziyyətdən çıxış yolu tapmaq sizin üçün çətin gəlmir ki?
5. Sizin daim ünsiyyətdə olduğunuz dostlarınız (rəfiqələriniz) çoxdurmu?
6. Tez-tezmi yoldaşlarınızın çoxunu sizin fikrinizi qəbul etməyə razı salmağı bacarırsınız?
7. Doğrudurmu ki, insanlarla vaxt keçirməkdənsə kitablarla və ya hər hansı başqa bir işlə vaxt keçirmək sizin üçün daha xoş və rahatdır?
8. Sizin niyyətlərinizin həyata keçirilməsində bəzi maneələr baş verəndə siz öz niyyətlərinizdən asanlıqla imtina edirsinizmi?
9. Sizdən yaşca çox böyük olan insanlarla asanlıqla ünsiyyət qura bilərsinizmi?
10. Siz öz dostlarınızla birgə müxtəlif oyunlar və əyləncələr fikirləşməyi və təşkil etməyi sevirsinizmi?

11. Yeni kompaniyaya ( kollektivə) daxil olmaq sizə çətin gəlmir ki?
12. Bu gün görüləcək işlərinizi başqa günlərə tez-tezmi təxirə salırsınız?
13. Sizə tanış olmayan insanlarla kontakta girmək və münasibət qurmaq asanmı başa gəlir?
14. Siz çalışırsınızmı ki, yoldaşlarınız sizin fikirlərinizə uyğun hərəkət etsinlər?
15. Yeni kollektivə siz çətin uyğunlaşırırsınız?
16. Doğrudurmu ki, sizin dostlarınız öhdəliklərini, vəzifələrini, verdikləri sözləri yerinə yetirmədikləri zaman onlarla konfliktiniz olmur?
17. Siz imkan olanda yeni insanlarla tanış olmağa və söhbət etməyə çalışırsınızmı?
18. Vacib işlərin yerinə yetirilməsində siz tez-tezmi bu təşəbbüsü öz üzərinizə götürürsünüz?
19. Ətrafdakı insanlar sizi qıcıqlandırırırmı və siz tək qalmaq istəyirsinizmi?
20. Doğrudurmu ki, sizə tanış olmayan şəraitdə pis orientasiya olunursunuz?
21. Daima insanlar arasında olmaq sizə xoş gəlirmi?
22. Başladığınız işi sona çatdırma bilməyəndə əsəbiləşirsinizmi?
23. Yeni insanla tanış olmaq üçün təşəbbüs göstərmək lazım gəlsə siz çətinlik çəkmirsiniz ki?
24. Bu doğrudurmu ki, yoldaşlarınızla daimi ünsiyyətdən yorulursunuz?
25. Kollektiv oyunlarda iştirak etməyi sevirsinizmi?
26. Sizin dostlarınızın maraqlarına toxunan məsələlərin həllində tez-tezmi təşəbbüs göstərirsiniz?
27. Doğrudurmu ki, sizə tanış olmayan insanlar arasında özünüzü arxayın hiss etmirsiniz?
28. Doğrudurmu ki, siz haqlı olduğunuzu sübut etməyə çox nadir hallarda çalışırsınız?
29. Düşünürsünüzmü ki, sizə az tanış olan qrupu canlandırmaq sizin üçün çox çətinlik yaratmayacaq?
30. Məktəbdə (istehsalatda) ictimai işlə məşğul olursunuzmu?
31. Siz öz tanışlarınızdan ibarət çevrəni məhdudlaşdırmağa çalışırsınızmı?
32. Doğrudurmu ki, sizin rəyiniz və ya qərarınız yoldaşlarınız tərəfindən dərhal qəbul olunmayanda siz onlardan vaz keçirsiniz?
33. Sizə tanış olmayan kollektivə düşdükdə özünüzü sərbəst hiss edirsinizmi?

34. Siz öz dostlarınız üçün müxtəlif tədbirlərin təşkil edilməsini həvəsləmi iştirak edirsiniz?

35. Doğrudurmu ki, siz böyük bir insan qrupu qarşısında çıxış edən zaman özünüzü kifayət qədər arxayın və rahat hiss etmirsiniz?

36. Siz işgüzar və başqa görüşlərə tez-tezmi gecikirsiniz?

37. Doğrudurmu ki, sizin çoxlu dostlarınız var?

38. Siz öz dostlarınızın diqqət mərkəzində tez-tezmi olursunuz?

39. Siz az tanış olan insanlarla ünsiyyət zamanı özünüzü çox vaxt narahat hiss edirsinizmi?

40. Doğrudurmu ki, siz öz yoldaşlarınızdan ibarət böyük bir qrupun əhatəsində özünüzü o qədər də arxayın hiss etmirsiniz?

### **“KOC – 2” metodikası üzrə məlumatların işlənməsi üçün açar**

Kommunikativ

meyllər (+) Hə 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(-) Yox 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Təşkilatçılıq

meylləri (+) Hə 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) Yox 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

### **“İNSAN – MAŞIN – İŞARƏLİ SISTEM” SISTEMI İŞÇİLƏRİNİN ƏHƏMIYYƏTLI PROFESSIONAL XÜSUSIYYƏTLƏRİNİN ÖYRƏNİLMƏSİ METODİKASI**

“İnsan maşın – işarəli sistem” sistemində effektiv fəaliyyət üçün hiss edici- qavrayıcı (qavrayış və diqqət) və intellektual (informasiyanın işlənməsi, qərarların qəbulu) fəaliyyət komponentləri vacibdir.

Bu xüsusiyyətləri qiymətləndirmək üçün müxtəlif metodlardan istifadə oluna bilər. Burada Şultenin cədvəlləri təqdim olunur ki, onun köməyi ilə də diqqətlik yoxlanılır. Onların modifikasiyasını F.D.Qorbov təklif etmişdir.

Şultenin cədvəlləri ilə iş zamanı sınaqdan keçirilən şəxs rəqəmləri axtarır və onları artım ardıcılığı ilə göstərir. Təcrübə 5 müxtəlif cədvəl üzrə təkrarlanır. Əsas göstərici – icra olunma müddətidir. Nəticələr üzrə diqqətin dayanıqlılığını və iş qabiliyyətinin dinamikliyini əks etdirən “ azalan əyrilik” qurula bilər.

#### **Şultenin cədvəli**

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	15
19	13	17	12	4

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	15	5	18
1	16	20	9	24
19	13	4	14	8

5	14	2	23	12
18	25	7	24	13
11	3	20	4	16
6	10	19	22	1
21	15	9	17	8

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

9	5	11	23	20
14	25	17	19	13
3	21	7	16	1
18	12	6	24	4
8	15	10	2	22

## **“İNSAN – TEXNIKA” SISTEMI MÜTƏXƏSSİSLƏRİNİN PROFESSIONALLIQ BAXIMINDAN VACIB XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN ÜZƏ ÇIXARILMASI VƏ ANALIZI METODİKASI**

“İnsan-maşın” diaqnostik sorğusu yoxlanılan şəxsin nəqliyyatda iş üçün yararlılığının ilk təyini üçün nəzərdə tutulub. O, texnikaya olan marağı, fiziki inkişafı və sağlamlığın vəziyyətini aşkar etməyə, səbirliliyi, diqqətliliyi, özünüqoruma hissiyyatı, reaksiyanı, dözümlülüyü, məsuliyyəti, kənardan gələn qıcıqlar zamanı öz diqqəti cəmləmək bacarığını müəyyən etməyə imkan verir.

Professional seçmələrlə bir sırada olan metodika texnikanın istismarı ilə bağlı olan işə qəbul zamanı daha dərin profesional orientasiya üçün istifadə olunur. Yoxlanılan şəxsin müayinə vaxtına məhdudiyət qoyulmur, ancaq xəbərdarlıq edilir ki, bu iş mütləq 30 – 40 dəqiqə ərzində başa çatmalıdır.

Yoxlanılan şəxsin daha dərindən öyrənilməsi üçün psixofiziki müayinənin aparılması vacibdir, hansı ki, aparat və blank metodikalarından istifadəni, şəxsiyyətin xüsusiyyətlərinin və onun əsəbi – psixi dayanıqlığının dərəcəsini öyrənməyi nəzərdə tutur.

Təlimat: Sizin qarşınızda peşə seçiminizi qiymətləndirmək üçün suallar durur. Suallara “hə” və ya “yox” cavabları verərək, cavab vərəqəsində uyğun gələn cavabın rəqəminin altında yazmaq lazımdır. Hər suala cavab verməzdən əvvəl düşünün. Heç bir sualı ötürmədən hamısına cavab verin. Əgər cavabların seçimində şübhə və ya çətinlik yaranarsa, dərhal soruşun. Cavab vərəqini doldurmaq üçün vaxt məhdudiyəti qoyulmur. Öz soyadınızı, adınızı, atanızın adını və tarixi qeyd edin.

Bu işdə sizə uğurlar arzulayırıq!

Suallar:

1. Avtomobilin qabaq pəncərəsindən yola baxmaq sizin xoşunuza gəlirmi?
2. Siz irb km. məsafəni qaça bilərsinizmi?
3. Başladığınız işi həmişəmi sona çatdırırsınız?
4. Mətbəxdə təsadüfən toxduğunuz əşyaları (qaşığı, fincan, boşqab və s) tez-tezmi tutmağı bacarırsınız?
5. Belinizdə (kürəyinizdə) ağrılar (ağırılıq) varmı?
6. Siz fikri dağınıq insansınız?
7. İctimai yerlərdə (nəqliyyatda, mağazada və s) siz tez-tezmi kiminləsə dalaşırsınız?
8. Riski sevirsinizmi?
9. Birdən və çox güclü gələn səslər sizi qorxudurmu?
10. Müstəqil işləməyi sevirsinizmi?
11. Məktəbdə əmək dərslərini sevirdinizmi?
12. Səyahətlər haqqında oxumağı sevirsinizmi?
13. 16 kq ağırlığı olan yükü qaldıra bilərsinizmi?
14. Siz intizamlı insansınız?
15. Gözlənilməyən situasiya sizi heyrləndirə bilərmı?
16. Siz rəngləri yaxşı seçə bilərsinizmi?
17. Məişət əşyalarını tez-tezmi itirirsiniz?
18. Sizi hövsələdən çıxarmaq asandırmı?
19. Siz azartlı oyunları oynamağı sevirsinizmi?
20. Əgər radio və ya maqnitofon işləyirsə, siz işinizi normal görə bilərsinizmi?
21. Bir cür işi görmək sizin xoşunuza gəlirmi?
22. Çox da mürəkkəb olmayan texniki çertyoju araşdırma bilərsinizmi?
23. Maşının texniki qurğusunu söküb-yığmaq, düzəltmək sizə xoş gəlirmi?
24. İdmanla məşğul olmağı sevirsinizmi?
25. Qırmızı işıqda keçə bilərsinizmi?
26. Tamamilə sakitləşməyi bacarırsınızmi?
27. Gözünüz yaxşı görürmü?



28. Hər hansı bir işə diqqətinizi tam cəlb edə bilərsinizmi?
29. Siz təmkinli insansınız?
30. Əgər sizdə heç nə alınmırsa, siz özünüzü vaxtında dayandıra bilərsinizmi? (işdən əl çəkə bilərsinizmi)?
31. Siz tez-tezmi çaydanı söndürməyi, vanna otağında kranı bağlamağı, evi bağlamağı və s. yaddan çıxarırsınız?
32. Gözəl tikililəri, əsrarəngiz təbiəti və s. seyr etməyi xoşlayırsınızmi?
33. Elmi-texniki nailiyyətlər haqqında, texnikanın quruluşu və istismarı haqqında oxumaq, qulaq asmaq, filmə baxmaq sizin xoşunuza gəlirmi?
34. Texniki vasitəni idarə etmək sizin xoşunuza gəlirmi?
35. Səyahətlər sizi yorurmu?
36. Gün ərzində görüləsi işləri yarımçıq qoyub, sakitcə evə gedə bilərsinizmi?
37. Verilmiş işi siz tezmi yerinə yetirirsiniz?
38. Gecə vaxtı gözünüz yaxşı görürmü?
39. Sizi hər hansı bir məşğuliyyətdən ayırmaq asandırmı?
40. Boş şeylərə görə siz tez-tezmi mübahisə edirsiniz?
41. Bu atalar sözünə əməl edirsiniz: ya ölüm, ya dirim?
42. Əlavə işlərə tez-tezmi yayınırsınız?
43. Monoton iş sizə yuxu verirmi?
44. Nə işə ixtira etmək və quraşdırmaq sizə xoş gəlirmi?
45. Texnika sizi "sevirmi"?
46. Fiziki işi sevirsinizmi?
47. İşə, məşğələlərə, görüşə tez-tezmi gecikirsiniz?
48. Hərəkətli insansınız?
49. Benzini iyi sizdə xoşagəlməz hal yaradırmı?
50. Siz diqqətli insansınız?
51. Siz öz emosiyalarınıza hakim ola bilərsinizmi?
52. Özünüqorumq hissi sizə aiddirmi?
53. Fikirli olaraq siz öz evinizdən yan keçdiyiniz və ya qarşıdan gələn tanış insanı görmədiyiniz və s. hallar sizdə olubmu?
54. Siz dözümlü insansınız?
55. Elektik və radio qurğuları söküb-yığmağı sevirsinizmi?

### **Nəticələrin işlənilməsi**

Nəticələrin işlənilməsi "Hə" və "Yox" cavablarının hesablanmasıdır. Açara uyğun gələn hər cavab üçün 1 bal hesablanır. Əgər cavab açara uyğun gəlməzsə, ballar hesablanmır.

Cavab vərəqəsi elə hazırlanıb ki, on bir parametr üzrə açara uyğun gələn "Hə" və "Yox" cavablarının sayını hesablamaq mümkün olsun:

1. Texnikaya mara.
2. Fiziki inkişaf.
3. Məsuliyyət hissini olması.
4. Qərar qəbulunda cəldlik (reaksiya).
5. Saqlamlıq vəziyyəti.
6. Diqqət.
7. Psixi dayanıqlıq.
8. Özünüqoruma hissini olması.
9. Ətrafdakı qıcıqlara dayanıqlıq.
10. Eynicür işə meyllilik.
11. Texniki savad

Yoxlanılan şəxs əgər hər on bir parametrdən 3 baldan yuxarı toplayıbsa, ixtisasına uyğun oxuya və işləyə bilər. 16, 27, 38 nömrəli suallardan istənilən birinə “Yox”, 5, 49 nömrəli suallara “Hə” cavabı zamanı yoxlanılan şəxsə dərin tibbi müayinədən keçməyin təklif olunması məsləhət görülür.

### AÇAR

1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 13, 14, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 37, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 52, 54 nömrəli suallara “HƏ”cavabına və 6, 7, 8, 9, 15, 17, 18, 19, 25, 31, 35, 36, 39, 40, 41, 42, 43, 47, 53 nömrəli suallara “YOX” cavabına görə 1 bal verilir.

### Cavab vərəqəsi

Tarix \_\_\_\_\_

Soyadı, adı, atasının adı \_\_\_\_\_

Nö.Nö	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
O	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
II	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
P	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
O	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
C	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
Cəmi											

İkinci mərhələ - “İnsan-maşın” sistemində işləməyə bacaran şəxsin yararlı olmasını daha dərindən öyrənmək üçün xüsusi diaqnostik instrumentari lazım olacaqdır. İlk növbədə psixomotor qabiliyyətlər yoxlanılmalıdır.

Bunun üçün psixologiyada çoxdan tətbiq olunan bir sıra metodikalar var ki, bunların köməyi ilə sınaqdan keçən şəxsin psixomotor keyfiyyətləri yoxlanıla bilər. Məsələn, “sadə psixomotor reaksiya”, “mürəkkəb görmə-motor reaksiyası”, “hərəkət edən obyektə reaksiya”.

## **“İŞÇİLƏRİN DƏYƏRLƏR-TƏLƏBATLAR İSTİQAMƏTLƏNMƏLƏRİN REYTINGİ”NİN DİAQNOSTİKASI METODİKASI**

Vəzifəniz \_\_\_\_\_

Əmək stajınız \_\_\_\_\_

Suallar üç qrupa birləşdirilib; çalışın, diqqətli olun.

**Tapşırıq 1.** Suallarla tanış olun və Sizin üçün ən əhəmiyyətli olanı 25 ball ilə qiymətləndirin və həmin qiyməti N xanasına yazın. Qalan sualları bir də oxuyun və 24 ballıq sualı tapın, bunu da həmin xanaya yazın, belliklə sonuncu sual 1 balla qiymətləndiriləcəkdir.

**Tapşırıq 2.** Sorğu vərəqəsini elə qatlayın ki, sol tərəfdən, yuxarıdan aşağıya, N xanasının göstəriciləri görsənməsin. Həmin qayda ilə 25, 24 və s. ballarla öz tələbatlarınızı qiymətləndirin. Hər bir cavabı N1 xanasına yazın. Sonuncu rəqəm, aydındır ki, 1 ball olacaqdır.

Cədvəl 1

### Sorğu vərəqəsi

N	Suallar	N1	D	D
	Ailə münasibətlərində əmin-amanlıq			
	İş yoldaşları ilə olan münasibətlərdən məmnunluq			
	Şəxsi rahatlıq və həyatdan razılıq			
	Psixi stabillik və işindən narazılığın olmaması			
	Sosial sferada qorunma: işdə və işdən xaric yerlərdə			
	Kollektivdə tutduğunuz statusdan razılıq			
	Profesional fəaliyyətin növünün seçilməsində və dəyişdirilməsində azadlıq			
	Bütün rəhbər işçilərlə olan qarşılıqlı münasibətlərdən razılıq			
	Qeyri-iş vaxtı qanuni zəmanət təminatı əsasında özünütəkmilləşdirmə və özünürealizə etmə imkanı			
	İş şəraitinin komfortlu olması			
	İşçilər arasında nüfuz sahibi olmaq			
	Ailənin indiki zamanda və gələcəkdə xoşbəxt və təmin olunmuş halda yaşayacağından arxayınlıq və əminlik			
	Maddi təminat və maliyyə vəziyyətindən məmnunluq			
	Əməkdə yüksək nəticələr və onların tanınması			

	Liderlik mövqeyinin real statusa uyğunluğu			
	Şəxsi və xidməti maraqların uyğunluq dərəcəsi			
	Rəhbər işçilərin yanında hörmət qazanmaq			
	İş yerində olan qarşılıqlı münasibətlərdən razılıq			
	İşdə şəxsi səylərin və əmək nəticələrinə nail olmaqda onların optimallığının rəhbərlik tərəfindən təsdiq edilməsi			
	Daha prestijli və daha yaxşı ödənişli olan peşəkar fəaliyyət			
	Seçilmiş fəaliyyət növündə özünütəkmilləşmə və uzunürealizətmə nəticələrindən razılıq			
	Prestijlikdən razılıq			
	Sizin sənətiniz, statusunuz və cəmiyyətdə real yerinizdən razılıq			
	Birbaşa müdirlə qarşılıqlı münasibətlərdən razılıq			
	Yaxşı, yüksək əhvali – ruhiyyənin üstünlük təşkil etməsi			
	Peşəkar fəaliyyətin motivasiyası və burada şəxsi iştirakından məmmunluq			
	Şəxsi sağlamlığın və ailə üzvlərinin sağlamlığının qeydinə qalmaq			

### İkinci qrupun sualları

Xahiş olunur bunlara cavab verəsiniz. Zəhmət olmasa №2 cədvəldə öz iş və işdənkənar vaxtlarınızı (ümumi vaxt büdcəsindən faizlərlə ) necə istifadə etdiyinizi göstərin.

№	Suallar	Gün	Həftə	Ay	Orta əmək haqqı
	1. Xidmət vaxtı				
	a. Funksional fəaliyyətin xarakteri:				
1.	Təlimatların verilməsi, iclaslar				
2.	İcranın və nəzarətin təşkili				
3.	Analitik iş				
4.	Başqa funksiyalar, hansılar olduğunu göstərin				
	b. Fəaliyyətin məzmunu:				
1.	İşçi heyətinin öyrədilməsində şəxsi iştirak				
2.	Tərbiyəvi işlərdə şəxsi iştirak				
3.	Sırf vəzifəyə aidiyyəti olan işlərin yerinə				

	yetirilməsi				
4.	Kommunikasiya və münasibətlərin qurulması				
5.	Professional özünütəkmilləşdirmə				
6.	Şəxsi məsələlərin həlli				
7.	Başqa vəzifələr və məşğuliyyətlər				
	2. İşdənkənar vaxt				
	a. Məşğələlərin növləri və istiqamətləri:				
1.	Şəxsi maraqlar				
2.	Ailə daxili məşğuliyyətlər				
3.	Dostlar arasında məşğuliyyətlər				
4.	Başqa hobbi və məşğuliyyətlər				
	b. Məşğələlərin və maraqların məzmunu				
1.	İstirahət və maraqlar				
2.	Məişət və abadlıq işləri				
3.	Professional özünütəkmilləşdirmə				
4.	Mədəni inkişaf və bədii yaradıcılıq				
5.	Bədən tərbiyəsi və idmanla məşğulluq				
6.	Məşğələlər və maraqların başqa növləri				

Xahiş olunur ki, üçüncü qrupun suallarına cavab verəsiniz.

Sizin maliyyə büdcənizin (faizlərlə) məxariclərini təqribi göstərin:

Yemək və geyim \_\_\_\_\_

Məişət əşyalarının və başqa qiymətli əşyaların alınması \_\_\_\_\_

İnkişaf və təkmilləşmə arzularının yerinə yetməsi \_\_\_\_\_

Mədəni \_\_\_\_\_ tələbatların

ödənilməsi \_\_\_\_\_

Yığım (pul), biznesə qoyulan pul, sahibkarlıq və

s \_\_\_\_\_

Kommunal \_\_\_\_\_ -məişət \_\_\_\_\_ və \_\_\_\_\_ başqa

xidmətlər \_\_\_\_\_

Xərclərin \_\_\_\_\_ başqa növləri, \_\_\_\_\_ hamısını \_\_\_\_\_ göstərin

\_\_\_\_\_

Anketin doldurulmasında iştirakınıza görə Sizə təşəkkür edirik!

### Nəticələrin yoxlanılması

1. Dəyərlərin və tələbatların reytinginin müəyyən edilməsi: dəyərlərin reytingi N- qrafasına daxil edilmiş nəticələrə əsasən; tələbatların

təminat dərəcəsinin reytingi isə  $N_1$  qrafasına daxil edilmiş nəticələrə əsasən müəyyən edilir.

2. Dəyərlərin və tələbatların təminat dərəcəsinin uyğunluğu səviyyəsi  $D = N - N_1$  ilə müəyyən edilir.
3. Şəxsiyyətin tələbləri ilə onların real təmin olunması arasındakı uyğunsuzluqdan asılı olan psixi gərginlik səviyyəsinin ölçülməsi:  $D_1 + D_2 + \dots + D_5 = D_n$ . Bütün müsbət (+) qiymətlər cəmlənir  $D(N - N_1 > 0)$

### Nəticələrin interpretasiyası

1. Dəyərlərin və tələbatların reytingi:
  - a)  $21 < N$  və ya  $N_1 < 25$  – prioritet dəyərlər (tələbatlar);
  - b)  $16 < N$  və ya  $N_1 < 20$  – aktual dəyərlər (tələbatlar);
  - c)  $1 < N$  və ya  $N_1 < 10$  – açıq-aşkar şəxsi əhəmiyyət kəsb etməyən dəyərlər.
2. Dəyərlərin və tələbatların təminat dərəcəsi uyğunluq səviyyəsi ( $D = N - N_1$ ):  
 $0 < D < 5$  – uyğunluğun yüksək səviyyəsi;  $6 < D < 10$  – uyğunluğunun kafi səviyyəsi;  $11 < D < 15$  – uyğunsuzluğa görə problemlərin olması;  $16 < D < 24$  – kəskin uyğunsuzluq.
3. Şəxsi tələblər ilə onların real təminatı arasındakı uyğunsuzluqdan irəli gələn psixi gərginliyin səviyyəsi ( $D_1 + D_2 + \dots + D_5 = D_n$ );  
 $0 < D_n < 30$  – komfort psixi vəziyyət;  $31 < D_n < 100$  – kafi psixi vəziyyət;  $101 < D_n < 150$  yüksək diskomfort;  $151 < D_n$  – diskomfortun çox yüksək dərəcəsi və psixi gərginlik.

İkinci və üçüncü qruplar üzrə sorğuların nəticələrinin istifadəsi psixoloqa insanın həyat və fəaliyyətinin bir çox tərəflərinə toxunmaq imkanı yaradır, psixoloq müştəri ilə iş zamanı onları mütləq bilməlidir. Verilmiş sualların analizi ona müştəriyə aid motivlərə, əlaqələrə və digər məsələlərə aydınlıq gətirmək imkanı yaradır. Onlar həm də insanın, kollektivin, ailənin psixoloji portretinin yaradılmasında da faydalıdırlar.

## **RƏHBƏRİN (MENEGERİN) ŞƏXSİ VƏ İŞĞÜZARLIQ XÜSUSİYYƏTLƏRİNİ ÖZÜNÜQIYMƏTLƏNDİRMƏSİ METODİKASI**

Hər bir rəhbər (menecer) öz idarəçilik fəaliyyətinin effektivliyinin artırılması və nüfuzunun möhkəmlənməsi üçün çalışır. Buna görə də o, başqaları ilə müqayisədə öz imkanlarını tanımağa, öz müsbət cəhətlərini daha effektiv istifadə etməyə və mənfi xüsusiyyətlərini (əgər varsa) neytrallaşdırmağa imkan verən informasiyanın əldə olunmasında maraqlıdır.

Bu cür informasiyanı şəxsiyyətin psixoloji tədqiqi metodları və ilk növbədə psixodiagnostik testləri vasitəsilə əldə etmək olar.

Ancaq rəhbərlər (menecerlər)- kadr xidmətinin işçiləri barəsində hələ danışmırıq, hətta psixoloqun yanına testdən keçməyə çox həvəssiz gedirlər. Bu nə ilə izah olunur?

Hər hansı bir rəhbər, hətta səriştəli və layiqli hörmətə sahib olan da öz nüfuzuna, etibarına ehtiyatla yanaşır və buna görə də tutduğu vəzifəyə zidd olan situasiyalardan qaçmağa çalışır. Bir çox rəhbər işçilər üçün psixoloji diaqnostika – görünməmiş hadisədir və bunun üçün də onlarda narahatlıq, özlərinə qarşı inamsızlıq yaradır və bu idarəetmədə qazanılan heç bir uğurla kompensasiya olunmur. Rəhbər işinin keyfiyyətinə aid olan hər bir sınağa hazırdır, ancaq öz şəxsi xüsusiyyətlərini açmağa hazır deyil. O, bu informasiyaya başqalarının sahib olacağından, təbəçiliyində olan işçilərinin (heç də həmişə xeyirxahlıq niyyətdə olmayan) müzakirə mövzusu olmasından ehtiyat edir. Məhz buna görə psixodiagnostika onda daxili müqavimət yaradır.

Eyni zamanda rəhbərdə (menecerdə) özü haqqında obyektiv informasiya əldə etmək ehtiyacı vardır.

Rəhbərin psixodiagnostik testlərin köməyi ilə özünüqiymətləndirməsi bu anlaşılmazlığı həll etməyə imkan verir. Özünüqiymətləndirmə kritik informasiyanın mənbəyi olaraq, rəhbərin şüuruna təsir edir, özünütərbiyənin, özünüinkişafın aktivləşməsinə kömək edir və şəxsi keyfiyyətləri daha məqsədəuyğun şəkildə korreksiya etməyə imkan yaradır. Məhz özünüqiymətləndirmə naməlum hisslərdən azad olmağa və testlərə qarşı yaranan psixoloji səddi getdikcə aşmağa imkan yaradır.

Testləşmənin köməyi ilə rəhbərə (meneceər) imkan yaranır ki:

- özünü, özünün bəzi keyfiyyətlərini və şəxsi xüsusiyyətlərini şkala ilə müqayisə etsin, hansı ki, onun “ideal” rəhbərlə, başqa adamlarla olan fərqlərinin səviyyəsini müəyyən etməyə imkan verir, bu da öz növbəsində özünütəkmilləşmənin istiqamətlərini müəyyən edir;
- müsbət cəhətlərini üzə çıxarsın və daha effektiv şəkildə tətbiq etsin, bununla da özünəinamı formalaşdırsın.






### Açar

a) işi bitirdikdən sonra hər bir müddəaya düşən balları sayın (yəni seçimləri)

Ən çox bal toplamış 5 müddəanı seçin və balların miqdarına görə pilləli şəkildə düzün.

Bunlar sizin əsas tələbatlarınızdır.

b) 5 əsas tələbatın ödənilmə dərəcəsini müəyyən etmək üçün aşağıdakı sualların 5 bölməsi üzrə ballarının cəmini hesablayın:

1. Maddi tələbatlar: 4, 8, 13;
2. Təhlükəsizliyə olan tələbatlar: 3, 6, 10;
3. Sosial ( şəxslərarası) tələbatlar: 2, 5, 15;
4. Tanınmağa olan tələbatlar: 1, 9, 12;
5. Özünüifadəyə olan tələbatlar: 7, 11, 14.

### Nəticə

Hər 5 bölmə üzrə balların qiymətlərini sayın və nəticə qrafikinə vertikal oxu üzrə yerləşdirin. Nöqtəli- ballar üzrə nəticənin ümumi qrafikini qurun, hansı ki, 5 tələbat üzrə 3 ödənilmə zonasını göstərəcəkdir.

42  
Balların  
qiyməti  
28  
14

narazılıq zonası				
Qismən ödənilmə zonası				
Ödənilmə zonası				

1

2

3

4

5

Tələbatların növləri

Nəticələrin qrafiki:  
tələbatların ödənilmə dərəcəsi.

## T. ELLERSIN UĞUR MOTIVASIYASINDA ŞƏXSİYYƏTİN DIAQNOSTİK METODİKASI

Sizə 41 sual təklif olunacaq, onlardan hər birinə “hə” və ya “xeyr” cavablarını verin.

1. İki variant arasında seçim olduqda onu müəyyən vaxta kənara qoymaq lazım deyil, əksinə tez həll etmək lazımdır.
2. İşimi 100% yerinə yetirə bilmədikdə mən tez əsəbləşirəm.
3. Mən işləyən kənardan elə görünür ki, mən bütün qüvvəmi bu işə həsr edirəm.
4. Problemlə situasiya baş verərsə, ən sonuncu qərar verənlərdən biri oluram.
5. Əgər mənim 2 gün ardıcıl işim olmasa, mən sakitliyimi itirirəm.
6. Bəzi günlərdə mənim uğurlarım orta səviyyədə aşağıdır.
7. Özgələrinə nisbətən mən özümə qarşı çox tələbkaram.
8. Başqalarına nisbətən mən daha xoşniyyətliyəm.
9. Çətin tapşırıqdan imtina edəndən sonra mən özümü çox qınayıram, çünki mən o işdən uğur əldə edəcəyimi bilirəm.
10. İş zamanı mənim qısamüddətli fasilələrə ehtiyacım var.
11. Səylə işləmək- bu mənim əsas xüsusiyyətim deyil.
12. Mənim işdə nailiyyətlərim həmişə eyni olmur.
13. Məni məşğul olduğum iş deyil, başqa iş cəlb edir.
14. Tərifə nisbətən tənqid məni daha çox stimullaşdırır.
15. Bilirəm ki, mənim həmkarlarım məni işgüzar adam kimi tanıyırlar.
16. Maneələr mənim qərarlarımı daha da qəti edir.
17. Şöhrətpərəstlik hissini məndə tez oyatmaq olur.
18. Mən həvəsiz iş görəndə, bu adətən nəzərə çarpır.
19. İş görəndə zaman başqalarının köməyinə ümid bəsləmirəm.
20. Mən hərdən indi görmək lazım olan işlərimi başqa vaxta saxlayıram.
21. Gərək ancaq özünə arxalanasan.
22. Həyatda puldan vacib çox az şey var.
23. Həmişə mənə vacib bir məsələni həll etmək lazım gəldikdə, başqa şey haqqında düşünürəm.
24. Bir çox insanlara nisbətən, mən daha az şöhrətpərəstəm.
25. Adətən məzuniyyətin sonunda tezliklə işə qayıdacağıma görə sevinirəm.
26. Mən işə həvəsim olanda onu başqalarına nisbətən yaxşı və peşəkarcasına görürəm.

27. Ürəklə işləyən insanlarla ünsiyyətdə olmaq mənə daha asan və rahatdır.
28. Mənim işim olmayanda özümü çox pis hiss edirəm.
29. Məsuliyyəti çox olan işləri başqalarına nisbətən daha tez-tez yerinə yetirirəm.
30. Hər hansı qərarı vermək lazım olarda, mən bunu mümkün olduğu qədər yaxşı etməyə çalışıram.
31. Mənim dostlarım hərdən məni tənbel sayırlar.
32. Mənim uğurlarım müəyyən mənada mənim həmkarlarımdan asılıdır.
33. Rəhbərliyin qərarının əksinə getmək mənasızdır.
34. Hərdən bilmirsən ki, hansı işi görmək lazım gələcək.
35. Hərdən nə isə alınmayanda mən hövsələsiz oluram.
36. Adətən mən öz uğurlarıma az fikir verirəm.
37. Mən başqaları ilə birlikdə işləyəndə onlara nisbətən mənim gördüyüm iş daha çox nəticə verir.
38. Başladığım bir çox işi axıra çatdırmıram, yarımçıq qoyuram.
39. Mən işlə yüklənməmiş insanlara paxıllıq edirəm.
40. Mənhakimiyyətə və mövqeyə can atan adamlara həsəd aparmıram.
41. Əgər mən düzgün yolda olduğuma əminəmsə, onda öz düzgünlüyümü sübut etmək üçün hər bir şeyə hazırım.

### **Açar**

Siz 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41 nömrəli suallara verdiyiniz “Hə” cavablarına görə hər sual üçün 1 bal alırsınız. Həmçinin 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39 nömrəli suallara verdiyiniz “Yox” cavabına görə hər sual üçün 1 bal alırsınız. 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 nömrəli sualların cavabları sayılmır. Yığılmış balların məbləğinin hesablayın.

### **Nəticə**

1 baldan 10 bala qədər: motivasiyanın aşağı səviyyəsi;  
 11 baldan 16 bala qədər: motivasiyanın orta səviyyəsi;  
 17 baldan 20 bala qədər: motivasiyanın həddindən artıq yuxarı səviyyəli

### **Nəticənin analizi:**

“Uğur motivasiyası” testinin nəticələrini aşağıdakı 2 testin nəticələrinə nəzərən analiz etmək lazımdır: “Uğursuzluqdan uzaqlaşma motivasiyası” testi və “Riskə hazırlıq” testi.

Tədqiqatlar göstərdi ki, uğura orta istiqamət götürən insanlar riskin orta səviyyəsini daha üstün tuturlar. Eləcə də uğursuzluqdan qorxanlar kiçik

və yaxud daha böyük risk səviyyəsinə üstünlük verirlər. İnsanın məqsədə çatmaq üçün uğur motivasiyası nə qədər yüksək olarsa – riskə hazırlıq bir o qədər aşağı olar. Bu zaman uğur motivasiya – uğura bəslənən ümidə də təsir edir: çox güclü uğur motivasiyası zamanı uğura ümid adətən zəif uğur motivasiyasına nisbətən daha azdır.

Həm də uğura doğru motivasiya olunmuş və ona daha çox ümidi olan insanlar üçün yüksək riskdən qaçmaq xarakterikdir.

O insanlar ki, uğura doğru güclü motivasiya olunublar və riskə yüksək hazırlıqları var, onlar riskə daha yüksək hazırlıqları və həm də uğursuzluqlardan qaçınmağa (müdafiyyə)yüksək motivasiyası olan insanlara nisbətən daha az bədbəxt hallara daha az düşər olurlar. Əksinə, əgər insanda uğursuzluqdan qaçınmağa (müdafiyyə) doğru yüksək motivasiya varsa, onda bu uğura çatmaq motivinə– məqsədə çatmağa mane olur.

### **T.ELERSIN UĞURSULUQLARDAN QAÇINMAQ MOTIVASIYASI ƏSASINDA ŞƏXSİYYƏTİN DIAQNOSTİK METODİKASI**

Təlimat: Sizə hər birində 3 söz olan 30 sətirdən ibarət siyahısı təqdim olunur. Hər sətirdə sizi daha dəqiq xarakterizə edən yalnız bir sözü seçərək qeyd edin.

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.	Cəsəratli	sayıq	zirək
2.	Mülayim	çəkingən	inadkar
3	Ehtiyatli	əzmlı	bədbin
4	Səbatsız	nəzakətsiz	dıqqətcl
5	Ağılsız	qorxaq	düşüncəsiz
6	Cəld	diribaş	tədbirli
7	Soyuqqanlı	tərəddüdlü	dəliqanlı
8	Sürətli	yelbeyin	çəkingən
9	Düşünməyən	ədəbaz	tədbirsiz
10	Nikbin	vicdanlı	həssas
11	Melanxolik	şəkkak	dəyişkən
12	Qorxaq	dıqqətsiz	həyəcanlı
13	Başısoyuq	sakit	qorxaq
14	Dıqqətli	düşüncəsiz	cəsür
15	Dərrakəli	cəld	mərd
16	Tədbirli	ehtiyatlı	tədbirli
17	Həyəcanlı	huşsuz	çəkingən
18	Cəsarətsiz	ehtiyatsız	nəzakətsiz
19	Ürkək	cəsarətsiz	əsəbi

20	Çalışqan	sədaqətli	macəraçı
21	Tədbirli	diribaş	fədakar
22	Ram edilmiş	biganə	ehtiyatsız
23	Ehtiyatlı	qayğısız	dözümlü
24	Dərrakəli	qayğıkeş	igid
25	Öncəgören	cürətli	vicdanlı
26	Tələskən	ürkək	qayğısız
27	Huşsuz	başısoyuq	bədbin
28	Ehtiyatlı	düşüncəli	diribaş
29	Sakit	qeyri-mütəşəkkil	qorxaq
30	Nikbin	ayıq-sayıq	qayğısız

### Açar

Siz açarda göstərilmiş aşağıdakı seçimlərə görə 1 bal alırsız (defisdən əvvəlki birinci rəqəm sıra nömrəsini, defisdən sonrakı ikinci rəqəm isə içində lazımlı söz olan sütunun nömrəsini göstərir. Məsələn  $\frac{1}{2}$  onu göstərir ki, 1 bal alan söz birinci sıranın ikinci sütunundadır - “sayıq”). Digər seçimlər heç bir bal almır.

### Hesablama açarı

1/ 2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

### Nəticə

Balların miqdarı nə qədər çox olsa, uğursuzluqların qaçınmaq, müdafiə motivasiyası da bir o qədər yüksək olar.

2-dən 10 bala qədər: müdafiənin aşağı motivasiyası;

11-dən 16 bala qədər: motivasiyanın orta səviyyəsi;

17-dən 20 bala qədər: motivasiyanın yüksək səviyyəsi;

20 balдан yuxarı: uğursuzluqlardan qaçınmaq, müdafiə motivasiyasının çox yüksək səviyyəsi.

### Nəticənin təhlili:

Bu nəticə “Uğur motivasiyası” və “Riskə hazırlıq” testləri ilə birgə təhlil olunur.

D.Mak-Klemandın araşdırmaları göstərmişdir ki, yüksək səviyyəli müdafiəyə malik, yəni bədbəxt hallardan qorxan insanlar, adətən belə hallara yüksək uğur motivasiyalı insanlara nisbətən daha tez-tez məruz qalırlar.

Tədqiqatlar həmçinin göstərir ki, uğursuzluqdan qorxan (yüksək müdafiə motivasiyalı) adamlar aşağı dərəcəli, və yaxud , əksinə çox yüksək dərəcəli riskə üstünlük verirlər - bu zaman uğursuzluq prestijə ziyan vurmur.

Alman alimi F.Burkard fikrinə görə fəaliyyət zamanı müdafiəli davranış üç amildən asılı olur:

- güman olunan riskin dərəcəsi;
- üstün olan motivasiya;
- fəaliyyətdə uğursuzluq təcrübəsi;

Fəaliyyət zamanı müdafiə davranışını iki şərt gücləndirin:

- 1) Lazımi nəticəni risksiz də əldə etmək mümkün olanda;
- 2) Riskli davranış bədbəxt hadisəyə doğfu aparanda. Riskli davranış zamanı təhlükəsiz nəticənin əldə olunması isə, əksinə, müdafiəyə istiqamətlənməyi, yəni uğursuzluqdan qaçınmaq motivasiyasını zəiflədir.

### **ŞUBERTIN RISKƏ HAZIRLIQ DƏRƏCƏSİNİN DIAQNOSTİK METODİKASI**

Təlimat: Sizdən soruşulan hərəkəti yerinə yetirməyə hazırlığınızın dərəcəsinə qiymətləndirin. Verilən 25 sualdan hər birinə cavab verərkən aşağıdakı sxemə uyğun olaraq müvafiq balları verin:

- 2 bal - tamamilə razıyam, tam “hə”;
- 1 bal - daha çox “hə”, nəinki “yox”;
- 0 bal - nə “hə”, nə “yox”, orta bir mövqə;
- 1 bal - daha çox “yox”, nəinki “hə”
- 2 bal - tam “yox”.

1. Ağır xəstə adama zəruri tibbi yardım göstərmək üçün yolda müəyyən olunmuş sürət həddini aşardınızmi?
2. Yaxşı qazanc xatirinə uzun müddətli və təhlükəli ekspedisiyada iştirak etməyə razı olardınızmi?
3. Hadisə yerindən qaçıb uzaqlaşmaq istəyən təhlükəli oğrunun yolunu kəsərdinizmi?
4. Saat da 100 km-dən artıq sürətlə şütüyən sürət qatarının pilləsində gedə bilərdinizmi?
5. Yuxusuz keçirdiyiniz gecədən sonrakı gün normal işləyə bilərsinizmi?
6. Çox soyuq sulu çayı keçmək üçün suya birinci girərdinizmi?
7. Qaytara biləcəyinizə tam əmin olmadığınız halda dostunuza böyük məbləğdə pul borc verərdinizmi?
8. Təlimçinin bunun təhlükəli olmadığı barədə vədinə bel bağlayaraq, onunla birlikdə şirlər olan qəfəsə girərdinizmi?

9. Kənardan kiminsə rəhbərliyi altında yüksək fabrik borusuna dırmaşardınızmi?
10. Məşq etmədən yelkənli qayıqı idarə edə bilərdinizmi?
11. Qaçan atın yüyənindən tutmağa risk edərdinizmi?
12. On stəkan pivə içdikdən sonra velosiped sürə bilərdinizmi?
13. Paraşütlə tullana bilərdinizmi?
14. Zərurət olsa, qatarda biletsiz gedə bilərdinizmi?
15. Lap bu yaxınlarda yol qəza hadisəsinə düşmüş tanışınızın idarə etdiyi avtomobildə uzaq səfərə çıxmağa razı olardınızmi?
16. 10 metrlik yüksəklikdən yanğınsöndürmə komandasının bpezentı üzərinə tullanardınızmi?
17. Yataq rejimli uzun xəstəlikdən yaxa qurtarmaq xatirinə həyatınız üçün təhlükəli olan ağır cərahiyyə əməliyyatına razılıq verərdinizmi?
18. Saatda 50 km sürətlə hərəkət edən yük qatarının pilləkənindən tullana bilərdinizmi?
19. Yalnız 6 nəfər üçün nəzərdə tutulmuş liftdə yeddi nəfərlə birlikdə yüksək mərtəbəyə qalxa bilərdinizmi?
20. Yüksək pul mükafatı xatirinə hərəkətin gur olduğu yol ayrıcını gözübağlı keçə bilərdinizmi?
21. Yaxşı haqq versəydilər, həyatınız üçün təhlükəli olan işi öhdənizə götürərdinizmi?
22. On qədər ara qıdıkdən sonra faiz hesablaya bilərdinizmi?
23. Əgər rəisiniz desəydi ki, naqildə cərəyan yoxdur, ona inanıb yüksək gərginlikli naqilə əl vura bilərdinizmi?
24. Əvvəlcədən sizə bir qədər izahat versəydilər, vertalyotu (helikopteri) idarə edə bilərdinizmi?
25. Biletiniz olsaydı, ərzaqsız və pulsuz qatarda uzaq səfərə çıxmağa bilərdinizmi?

### **Açar**

Təlimata uyğun olaraq topladığınız balları hesablayın.

Testin ümumi qiyməti fasiləsiz şkala üzrə orta qiymətdən sapmaq əsasında müəyyənləşdirilir. Müsbət cavablar riskə meyilliliyi göstərir. Testin qiymət balansı -50-dən +50-yə qədərdir.

### **Nəticə**

-30 baldan aşağı – həddən artıq ehtiyatlısınız;

-10 – dan +10-a qədər - orta göstəricidir;

+20 baldan yuxarı - riskə meyillisiniz.

***Riskə yüksək meyillilik uğursuzluqdan qaçınmaq (müdafiə) motivasiyasının aşağı səviyyəsi ilə müşayiət olunur. Riskə hazırlıq işə buraxılmış şəxslərin miqdarı ilə düz mütənasibdir.***

Araşdırma həmçinin aşağıdakı nəticələri vermişdir:

- insanın yaşı artdıqca riskə hazırlıq azalır;
- təcrübəsiz işçilərlə müqayisədə, təcrübəli işçilərdə riskə meyillilik dərəcəsi daha aşağı olur;
- kişilərlə müqayisədə, qadınlarda riskə hazırlıq daha müəyyən şərəitdə reallaşır;
- hərbbi komandirlərində və müəssisə rəhbərlərində riskə hazırlıq dərəcəsi tələbələrə müqayisədə daha yüksəkdir;
- şəxs daxili konfliktlik vəziyyətində olduqda riskə hazırlıq dərəcəsi artır;
- qrup halında riskə hazırlıq dərəcəsi özünü nisbətən daha güclü şəkildə biruzə verir və qrup təsirindən asılı olur.

#### **D.MARLOU VƏ D.KRAUNUN TƏQDİRETMƏ MOTİVASİYASI (YALAN ŞKALASI) ƏSASINDA ÖZÜNÜQİYMƏTLƏNDİRMƏNİN DİAQNOSTİK METODİKASI**

Sınaqdan keçirilənlərin cavablarının doğruluğunu qiymətləndirmək üçün çox vaxt sorğu vərəqələrinə yalan şkalası və ya təqdirə canatma şkalası da daxil edilir. Aşağıda belə şkalanın D.Marlou və D.Kraun tərəfindən tərtib edilmiş bir nümunəsi təqdim olunur.

Təlimat: Aşağıdakı müddəələrdən hər birini diqqətlə oxuyun. Əgər onları doğru və öz davranış tərzinizə uyğun hesab edirsinizsə - “hə”, uyğun hesab etmirsinizsə,

- “yox” cavabını yazın.

1. Mən hər bir kitabı kitabxanaya qaytarmazdan əvvəl diqqətlə oxuyuram.
2. Çətinə düşmüş kimə isə kömək etmək lazım gələndə mən tərəddüd etmirəm.
3. Necə geyinməyimə həmişə diqqətlə nəzarət edirəm.
4. Evdə stol arxasında özümü yeməxanadakı kimi aparıram.
5. Heç zaman və heç kimə qarşı antipatiya hiss etməmişəm.
6. Elə olub ki, öz qüvvəmə inanmadığım üçün gördüyüm işi yarımçıq qoymuşam.
7. Bəzən adamların dalınca danışmağı xoşlayıram.
8. Müsahibimin kim olmasından asılı olmayaraq, ona həmişə diqqətlə qulaq asıram.
9. Elə olub ki, özümü təmizə çıxarmaq üçün tutarlı bəhanə fikirləşirəm;
10. Olub ki, bəzən kiminsə diqqətsizliyindən istifadə etmişəm,
11. Mən həmişə öz səhvlərimi məmnuniyyətlə etiraf edirəm;
12. Bəzən insanın səhvini bağışlamaq əvəzinə ona eyni cür hərəkətlə cavab verməyə çalışıram;
13. Olub ki, bəzən məhz mənim istədiyim kimi hərəkət edilməsinə təkid etmişəm;



14. Məndən bir işi görməyi xahiş edəndə daxilimdə etiraz hissi baş qaldırmır;
15. Kimsə mənim fikrimə zidd fikir söyləyəndə mən heç zaman pərt olmuram;
16. Uzaq yola çıxmazdan əvvəl özümlə nələri götürmək lazım olduğunu həmişə diqqətlə düşünürəm;
17. Olub ki, başqalarının uğurlarına həsəd aparmışam;
18. Bəzən mənə sualla müraciət edən adamlar məni qıcıqlandırır;
19. Bəzən insanların başına pis iş gələndə düşünürəm ki, öz əməllərinin cəzasını çəkirlər;
20. Xoşagəlməz şeyləri heç zaman təbəssümlə danışmamışam.

“Təqdirə canatma” motivasiyasının yekun göstəricisi bütün cavabların toplanması ilə alınır. Yekun göstərici nə qədər yüksəkdirsə, təqdir motivasiyası və deməli, insanın özünü başqalarının qarşısında sosial normalara tam uyğun gələn fərd kimi göstərməyə hazırlığı da o qədər yüksəkdir. Aşağı göstəricilərə isə fərdin ənənəvi sosial normalara önəm vermədiyini, yaxud özünə qarşı həddən artıq tələbkar olduğunu göstərir. Sorğunun nəticələrinin işləmək üçün açar:

Cavablar –

- 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20 suallarına –“hə”  
 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19 suallarına–“yox”.

## **M.ROKİÇİN “DƏYƏRLƏR ORİYENTASIYASI” METODİKASI**

Dəyərlər oriyentasiyası sistemi şəxsiyyətin istiqamətlənmənin məzmununu ifadə edir və onun dünyaya olan münasibətinin əsasını, insanın dünyagörüşünün, həyatı fəallığının motivasiyasının özəyini, “həyatın fəlsəfəsini” təşkil edir.

M.Rokiç **terminal** (fərdi varlığının hansısa son məqsədi layiqdir ki, ona can atım) və **instrumental** (fərdin hər hansı bir hərəkəti və yaxud mövqeyi, keyfiyyəti istənilən vəziyyətdə üstündür) dəyərlər siniflərini fərqləndirir. Bu bölgü dəyərlər-məqsədlər və dəyərlər-vasitələr bölgüsünə uyğun gəlir.

Sorğu iştirakçısına iki siyahı verilir, hər birində dəyərlər göstərilir. Hər dəyəərə rəng nömrəsi verilir, əgər dəyərlər kartoçkalara yazılıbsa, onda rənginə uyğun olaraq həmin kartoçkalar əhəmiyyətinə uyğun olaraq yerləşdirilir. Əvvəl terminal, sonra isə instrumental dəyərlər göstərilir.

**Təlimat:** indi Sizə üstündə dəyərin adı yazılan 18 kartoçka veriləcək. Onları həyatda rəhbər tutduğunuz prinsiplərə uyğun olaraq düzün.

Hər bir dəyərin adı ayrı vərəqədə qeyd olunub. Diqqətlə onlara baxın, və hansı daha qiymətlidirsə, onu birinci yerə qoyun. Sonra qiymətinə görə ikinci olan dəyəri seçin və onu birincinin ardınca yerləşdirin. Bu qayda ilə bütün kartoçkaları yerləşdirin. Ən əhəmiyyətli siyahı sona qalacaq və 18 –ci yeri tutacaq.

Tələsmədən, düşünərək işləyin. İş prosesi zamanı siz öz fikrinizi dəyişsəniz, kartoçkaların yerlərini dəyişərək cavabları düzəldə bilərsiniz. Son nəticə sizin həqiqi mövqeyinizi əks etdirməlidir.

## STİMULLAŞDIRICI MATERIAL

### A siyahısı (terminal dəyərlər)

- fəal həyat (dolğun və emosional həyat)
- həyatı müdriklik (həyat təcrübəsindən irəli gələn kamil mühakimə və sağlam düşüncə)
- sağlamlıq (fiziki və psixi)
- maraqlı iş
- təbiətin və incəsənətin gözəlliyi (təbiətdə və incəsənətdə olan gözəlliklərdən mütəəssir olmaq)
- məhəbbət (sevdiyiniz insanla mənəvi və fiziki yaxınlıq)
- maddi cəhətdən təmin edilmiş həyat (maddi çətinliklərin yoxluğu)
- yaxşı və sadıq dostların olması
- cəmiyyətin rəğbəti (ətrafdakıların, kollektivin, iş yoldaşlarının hörməti)
- dərk etmə (öz təhsilini, dünyagörüşünü, ümumi mədəniyyətini, intellektual inkişafını genişləndirmək imkanı)
- məhsuldar həyat (öz imkanlarından, güc və qabiliyyətlərindən tam istifadə)
- inkişaf (öz üzərində çalışma, daim fiziki və mənəvi təkmilləşmə)
- əyləncələr (xoş və yorucu olmayan vaxt keçirmə, öhdəçiliyin yoxluğu)
- azadlıq (müstəqillik, düşüncə və hərəkətlərdə sərbəstlik)
- xoşbəxt ailə həyatı
- başqalarının səadəti (başqa insanların, bütün xalqın, bəşəriyyətin fəxrli və inkişafı, inkişafı və təkmilləşməsi)
- yaradıcılıq (yaradıcı fəaliyyət imkanı)
- özünə inam (mənəvi tarazlıq, daxili ziddiyyətlərin və tərəddüdlərin yoxluğu).

### B siyahısı (instrumental dəyərlər)

- səliqə (təmizkarlıq), əşyaları saxlamaq bacarığı, işində dürüstlük
- tərbiyə (yaxşı davranış),
- yüksək iddialar (həyata qarşı yüksək tələblər və yüksək məqsədlər)
- gülərüzlük (yumor hissi)

- çalışqanlıq(intizamlılıq )
- müstəqillik (sərbəst, qətiyyətli hərəkət etmək bacarığı)
- özündə və başqalarında olan çatışmazlıqlara qarşı barışmazlıq
- savadlılıq (biliklər genişliyi, yüksək ümumi mədəniyyət)
- məsuliyyət (öhdəlik hissi, verilən sözə əməl etmək bacarığı)
- məqsədyönlülük (sağlam və məntiqli düşüncə, düşünülmüş və məqsədyönlü qərarlar qəbul etmək bacarığı)
- özünənəzarət (təmkinlilik, intizamlılıq)
- öz fikir və baxışlarının müdafiəsində cəsərət
- möhkəm iradə (verdiyin qərarın üstündə durmaq bacarığı, çətinliklərdən çəkinməmək)
- dözümlülük (başqalarının fikir və rəylərinə qarşı dözümlülük, ətrafdakıların səhvlərini və nöqsanlarını bağışlamaq bacarığı)
- dünyagörüşün genişliyi (özgəsinin nöqteyi-nəzərini anlamaq bacarığı, başqa zövqlərə, adətlərə,vərdişlərə hörmət etmək)
- dürüstlük (düzgünlük, səmimilik)
- işlərdə effektivlilik (əməksevərlik, işdə məhsuldarlıq)
- həssaslıq (qayğıkeşlik)

Metodikanın üstünlüyü müayinənin keçirilməsində, nəticələrin tədqiqində və işlənilməsində olan universallıq, rahatlıq və qənaətçiliyində, elastikliyindədir (həm stimullaşdırıcı materialı(dəyər siyahıları), həm də təlimatları dəyişmək imkanı var ). Nəzərə çarpan çatışmazlığı – sosial istəyin təsiri, qeyri – səmimiliyin mümkünlüyü. Bu səbəbdən də diaqnostikanın motivasiyası, test sınağının könüllü xarakteri və psixoloqla yoxlanılan şəxsin arasında ünsiyyət bu halda xüsusi rol oynayır. Bu metodikanın seçim və ekspertiza məqsədi ilə istifadəsi məsləhət görülmür.

Göstərilən çatışmazlıqların aradan qaldırılması və dəyərlərin seçilməsi sisteminə daha dərindən qatılmaq üçün təlimatda dəyişikliklər mümkündür ki, bu da əlavə diaqnostik informasiya verir və daha əsaslı nəticələr çıxarmağa imkan yaradır. Belə ki, əsas seçimdən sonra sınıanan şəxsdən aşağıdakı suallara cavab verərək kartoçkaları düzməyi xahiş etmək olar:

«Adı gedən dəyərlər sizin həyatınızda hansı qaydada və hansı dərəcədə (faizlə) reallaşmışdır?»

«Siz arzuladığınız kimi olsaydınız göstərilən dəyərləri necə yerləşdirərdiniz?»

«Sizin fikrinizcə hər cəhətdən mükəmməl olan bir insan bunu necə edərdi?»

«Sizcə insanların çoxu bunu necə edərdi?»

«Siz bunu 5 və ya 10 il əvvəl necə edərdiniz?»

«Siz bunu 5 və ya 10 il sonra necə edərdiniz?»

«Sizə yaxın adamlar bu kartoçkaları necə sıralayardılar?»

Dəyərlərin sırasını analiz edərkən, sınıanan şəxs tərəfindən onların müxtəlif əsaslara görə bloklar üzrə qruplaşdırmasına diqqət yetirmək lazımdır. Məsələn:

«Konkret» və «abstrakt» dəyərlər, şəxsi həyatın və professional özünü təsdiqləmənin dəyərləri və s. Aləti dəyərlər etik dəyərlər, ünsiyyət dəyərləri, əmək dəyərləri, fərdi və konformist dəyərlər, alturistik dəyərlər, özünü təsdiq və başqalarını qəbul etmək dəyərləri və s. şəkildə qruplaşa bilərlər. Bu hələ dəyər oriehtasiyası sisteminin subyektiv strukturlaşdırılmasının heç də bütün imkanlarını açıb göstərmir. Psixoloq individual qanunauyğunluğu hiss etməyə çalışmalıdır. Əgər heç bir qanunauyğunluq üzə çıxarmaq mümkün olmur, onda sınıanan şəxsə dəyərlər sisteminin formalaşmaması və hətta cavabların qeyri – səmimiyyəti barədə düşünmək olar.

Müayinəni fərdi şəkildə aparmaq daha yaxşıdır, lakin qrup şəkildə də testləşdirmə aparmaq olar.

### **MOTIVASIYA – TƏLƏBAT SAHƏSİNDƏ ŞƏXSİYYƏTİN SOSIAL – PSIXOLOJİ YÖNLƏNMƏLƏRİNİN DIAQNOSTİK METODİKASI (O.F. POTYOMKINA)**

*«Ünsiyyətçilik - xudbinlik», «proses və nəticə» istiqamətli sosial – psixoloji yönlənmələri aşkarlamaq metodikası.*

*Metodikanın məqsədi:* Sosial – psixoloji yönlənmələrin aşkarlıq dərəcəsini müəyyənləşdirmək,

*Keçirilmə qaydası:* Metodikanın istifadəsi üçün aşağıdakı protokoldakı (nümunəyə bax) suallara cavablar vermək olar. Sualları cavablayarkən verilən təlimata riayət etmək lazımdır: «Sualları diqqətlə oxuyun və iki üsulla cavablandırın: əgər təsdiqləyirsinizsə “hə”, əgər inkar edirsinizsə və sizin davranışınız sualın müsbət cavabına uyğun deyilsə, “yox”.

Suallar:

1. Tapşırığın icra prosesi sizi onun tamamlama mərhələsindən daha çox cəlb edirmi?
2. Siz məqsədə çatmaq üçün adətən gücünüzü əsirgəmirsiniz?
3. Sizə tez-tez deyirlərmi ki, siz özünüzdən daha çox başqaları barədə fikirləşirsiniz, ?
4. Siz adətən özünü çox vaxt ayırırsızımı?
5. Siz adətən hətta vacib olsa belə sizə maraqlı olmayan bir işi başlamaq üçün uzun müddət qərara gələ bilmirsiniz?
6. Siz əminsiz ki, sizdə inadlılıq bacarığınızdan daha çoxdur?
7. Sizə başqalarının işi üçün xahiş etmək daha asandır, nəinki özünüz üçün?
8. Sizcə insan əvvəlcə özünü ,sonra başqalarını düşünməlidir?

9. Bir maraqlı işi başa çatdıranda siz adətən ondan ayrılmağınıza görə heyfislənirsiniz?
10. Kim sizin daha çox xoşunuza gəlir: müəyyən nəticəni əldə etməyi bacaran fəal insanlar, yoxsa sadəcə xoşxasiyyət və xeyirxah adamlar ?
11. Sizdən nə işə xahiş etsələr rədd cavabı vermək çətindirmi?
12. Siz hər hansı bir işi özünüz üçün böyük məmnuniyyətlə görürsünüz ya başqaları üçün?
13. Uduş barəsində düşünülməyən oyunda iştirak etməyinizdən həzz alırsınızmı?
14. Siz hesab edirsiniz ki, həyatınızda nailiyyətləriniz uğursuzluqlarınızdan çoxdur?
15. Siz tez-tezmi başlarına fəlakət gəlmiş və ya çətinliyə düşmüş insanlara yardım edirsiniz?
16. Siz əminsiz ki, başqası üçün özünü gücə salmaq lazım deyil?
17. Siz ən çox işinə həqiqətən aludə ola biləcək insanlara hörmət edirsinizmi?
18. Siz tez - tezmi narahat şəraitə, vaxt çatışmazlığına, kənardan maneələrə baxmayaraq, işinizi başa çatdırırsınız?
19. Adətən sizin özünü nə vaxtınız, nə də gücünüz çatmır?
20. Sizə başqası üçün nə işə etməyə özünüzü məcbur etmək çətindir?
21. Siz tez - tez eyni vaxtda çox işi başlayırsınız və onları sona çatdırıbilmirsiniz?
22. Siz düşünürsünüz ki, həyatda uğur əldə etmək üçün yetərinə gücünüz var?
23. Siz çalışırsınız ki, başqaları üçün bacardıqca çox şey edəsiniz?
24. Siz əminsiz ki, başqalarının qayğısını çəkmək çox vaxt sizə zərər vurur?
25. Siz işinizə o dərəcədə aludə ola bilərsiniz ki, özünüzü və vaxtı tamamilə unudasınız?
26. Siz tez- tezmi başladığınız işi başa çatdırıbilirsiniz?
27. Siz əminsiz ki, həyatda ən qiymətli şey- başqalarının maraqları ilə yaşamaqdır?
28. Özünüzü xüdbin adlandırma bilərsiniz?
29. Olurmu ki, detallara həddindən çox daldığınız üçün, başladığınız işi qurtara bilməyəsiz?
30. Siz işgüzar keyfiyyətləri olmayan insanlardan uzaq olmağa çalışırsınızmı?
31. Sizi fərqləndirən cəhət- təmənnəsizlikdir?
32. Asudə vaxtınızı öz maraqlarınıza sərf edirsiniz?
33. Siz tez-tezmi öz məzuniyyətinizi və ya istirahət gününüzü başqasına söz verdiyiniz hər hansı bir işi görməyə sərf edirsiniz?
34. Siz öz qeydinə qala bilməyən insanları qınayırsınız?
35. Sizin üçün başqasının zəhmətini öz mənafeyiniz üçün istifadə etmək çətindir?

- 36.Siz tez-tezmi öz maraqlarınızı güdərək başqalarından nə isə etməyi xahiş edirsiniz?
- 37.Hər hansı bir işə razılaşanda, siz daha çox onun sizə nə dərəcədə maraqlı olduğunu düşünürsünüz?
- 38.Hər bir işdə nəticəyə can atmaq sizin fərqləndirici xüsusiyyətinizdirmi?
- 39.Sizin fərqləndirici cəhətiniz başqalarına kömək etmək bacarığınızdır?
- 40.Siz ancaq yaxşı mükafatlandırmaya görə maksimal çalışqanlığa qadirsiniz?

**«AZADLIQ - HAKİMİYYƏT», «ƏMƏK-PUL» YÖNLÜ  
SOSIAL - PSIXOLOJİ**

**DURUMLARI AŞKARLAMA METODİKASI**

Metodikanın məqsədi və keçirilmə qaydası əvvəlki kimidir.

Suallar:

1. Siz razısınız ki, həyatda ən əsas şey öz işinin ustası olmaqdır?
2. Sizin üçün ən vacib olan sərbəst qərar qəbul etmək imkanındır?
3. Tanışlarınız sizi hökmlü hesab edir?
4. Siz razısınız ki, pul qazana bilməyən insanlar hörmətə layiq deyil?
5. Yaradıcı əmək sizin üçün həyatda ən vacib zövq mənbəyidir?
6. Sizin həyatınızın əsas məqsədi hakimiyyət və pul yox, azadlıqdır?
7. Siz razısınız ki, insanlar üzərində hakimiyyət ən vacib dəyərdir?
8. Sizin dostlarınız maddi cəhətdən imkanlıdırlar?
9. Siz çalışırsınız ki, sizin ətrafdakılarınız hamısı maraqlı işlə məşğul olsunlar?
10. Kənardan olan tələblərə baxmayaraq, siz həmişə öz əqidənizə uyğun hərəkət edə bilərsiniz?
11. Siz hesab edirsiniz ki, hakimiyyət üçün ən vacib cəhət onun gücüdür?
12. Siz əminsiz ki, pulla hər şeyi almaq olar?
13. Siz dostlarınızı işguzar keyfiyyətlərinə görə seçirsiniz?
14. Siz başqa insanlar qarşısında boynunuza müxtəlif öhdəliklər götürməməyə çalışırsınız?
15. Kim isə sizin tələblərinizə tabe olmayanda siz qəzəblənirsiniz?
16. Pul hakimiyyət və azadlıqdan daha vacibdir?
17. Sevimli iş olmayanda siz dözülməz dərəcədə darıxırsınız?
18. Siz əminsiz ki, hər kəs qanun çərçivəsində azad olmalıdır?
19. Siz insanları istədiyinizə əməl etməyə asanlıqla məcbur edə bilərsinizmi?
20. Siz razısınız ki, yüksək maaşa sahib olmaq yüksək intellektə sahib olmaqdan daha yaxşıdır?
21. Həyatda sizi ancaq əla əmək nəticəsi sevindirir?
22. Sizin həyatınızın ən əsas məqsədi - azad olmaqdır?
23. Siz özünüzü böyük kollektivə rəhbərlik etməyə qadir hesab edirsiniz?
24. Sizin üçün qazanc həyatda ən əsas məqsəddir?
25. Sevimli işiniz sizin üçün hakimiyyət və puldan daha qiymətlidir?

26. Siz adətən öz azadlıq hüququnuzu qoruya bilərsiniz?
27. Sizin ürəyinizdən hakimiyyət arzusu, rəhbərlik istəyi keçirmi?
28. Siz razısınız ki, pulu hansı yolla qazanmağın əhəmiyyəti yoxdur?
29. Hətta istirahətdə olanda da siz işsiz qala bilmirsiniz?
30. Azad olmaq üçün siz çox şeyi qurban verməyə hazırsınız?
31. Siz ailənizdə özünüzü sahib hiss edirsinizmi?
32. Pul vəsaitlərində qənaət sizə çətindir?
33. Dost və tanışlarınız sizi peşəkar kimi qiymətləndirirlər?
34. Azadlığınızı məhdudlaşdıran insanlar sizdə böyük qəzəb oyadırmı?
35. Hakimiyyət sizə bir çox başqa dəyərləri əvəz edə bilərmi?
36. Siz adətən lazımi məbləğdə pul yığa bilərsinizmi?
37. Sizin üçün əmək ən böyük dəyərdir?
38. Siz tanış olmayan adamların arasında özünüzü sərbəst və inamlı hiss edirsiniz?
39. Hakimiyyət əldə etmək üçün siz azadlığınızı məhdudlaşdırmağa razısınız?
40. Sizin ən böyük fəlakət- pulun yoxluğuudur?

Protokol nümunəsi:

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

*Göstəricilərin işlənməsi və interpretasiyası:*

Göstəricilərin işlənməsi protokolun üfüqi sırası ilə aparılır (nümunəyə bax)

*«Altruizm-xüdbinlik», «proses-nəticə» yönümlü durumları aşkarlama metodikasının açarları:*

1. Birinci sıranın «məsələlərinin» cəmi – suallar: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37- «prosesə meyllilik».

Adətən insanlar prosesə daha çox istiqamətlidirlər, nəticə əldə edilməsi barəsində az düşünlər, çox vaxt işin təhvil verilməsini yubadırlar, onların prosesə yönümlü olması yaxşı nəticələr əldə etməyə maneçilik törədir; onlara işə olan maraq təkan verir, yaxşı nəticə əldə etmək üçün çoxlu yorucu işlər görülməlidir, onlar isə belə işləməyə qarşı olan mənfi münasibətlərinin öhdəsindən gələ bilmirlər.

2. İkinci sıranı «məsələlərinin» cəmi – suallar 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38 – «nəticəyə meyllilik». Nəticəyə istiqamətlənən insanlar – ən

etibarlı olanlardan biri sayılırlar. Onlar maneə və çətinliklərə baxmayaraq, öz fəaliyyətlərində yüksək nəticələr əldə edə bilirlər.

3. Üçüncü sıranın «müsbətlərinin» cəmi – suallar 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39 – «altruizmə meyllilik». Altruist dəyərlərinə yönələn insanlar çox vaxt ziyan çəksələr də, ətrafdakıların hörmətini qazanır. Bu insanların qeydinə qalmaq lazımdır. Altruizm – ən qiymətli ictimai mövqedir, onun olması yetkin insanı fərqləndirir. Altruizm hədsiz ziyan versə də, məntiqsiz görünsə xoşbəxtlik gətirir.

4. Dördüncü sıranın “müsbətlərinin” cəmi- suallar 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40 - «xudbinliyə meyllilik». Hədsiz dərəcədə xudbin insanlara az rast olunur. Müəyyən dərəcədə «məntiqli xudbinlik» insana zərər verməz. Onun yoxluğu daha çox ziyandır, həm də ki, buna «ziyalı ixtisaslı» insanlar arasında daha çox rast gəlinir.

*«Azadlıq – hakimiyyət», «əmək - pul» yönümlü durumları  
aşkarlama metodikasının açarları*

Məlumatların hesablanması əvvəlki metodikadakı kimi aparılır – «müsbətlərin» sayı hesablanır (protokolun üfiqi xəttində olan «hə» cavabları)

1. Birinci xəttin cəmi – «əməyə meyllilik». Adətən zəhmətə meylli insanlar, bütün vaxtlarını-istirahət, məzuniyyət və s.günləri də daxil olmaqla - hər hansı bir işi yerinə yetirməyə sərf edirlər. Əmək onlara başqa məşğuliyyətlərdən daha çox sevinc və ləzzət verir.

2. İkinci xəttin cəmi - «azadlığa meyllilik». Bu insanlar üçün əsas dəyər azadlıqdır. Çox vaxt azadlığı və əməyə meyllilik birləşmiş halda olurlar, “azadlığa” və “pula” meylliliklər isə çox az hallarda birləşmiş halda olurlar.

3. Üçüncü xəttin cəmi – «hakimiyyətə meyllilik» - bu daha çox güclü cinsin nümayəndələrinə xas olur. Adətən bunlar istehsalçılardır, lakin istisnalar da olur.

4. Dördüncü sıranın cəmi – «pula meyllilik» - bu adətən iki halda olur: pul olanda və olmayanda. Bizim seçimlərdə müəllimlər rəhbər olduğu üçün - bu meyllilik digərlərinə nisbətən daha zəifdir.

Həyatda əvvəllər formalaşmış bir çox baxışların dağıldığı indiki zamanda istiqamətlənmələrdə gedən dəyişiklərin tədqiqatı çox böyük əhəmiyyət daşıyır. Dəyər istiqamətlərinin xüsusiyyətləri ixtisas seçimində, fərdi – psixoloji və qrup konsultasiyalarında maraq doğurur.

Onlar həm də ən gözlənilməz vəziyyətlərdə maraqlı ola bilirlər. Məsələn: ailə və nigah məsələləri üzrə konsultasiyalarda. Təcrübə göstərir ki, sosial -psixoloji durumlarda olan ziddiyyətlər çox vaxt ailə-nigah münasibətinə xətər yetirir. Bu ziddiyyətlərin vaxtında aşkarlamaq və onları dəf etmək üçün səy göstətmək daha məqsədə uyğundur.



Bu metodikaların köməyi ilə alınmış nəticələri qrafik şəkildə təqdim etmək məqsədə uyğundur. Bunun üçün iki kəsişən şaquli xətt çəkmək lazımdır. Mərkəzdən (nöqtə 0) alınmış dörd xəttin hər birinin üzərindən sorğu açarlarına uyğun toplanmış balları işarələmək lazımdır. Sonra, alınmış nöqtələri birləşdirmək lazımdır. Nəticədə sosial- psixoloji istiqamətlənmənin xüsusiyyətlərini əks etdirən müstəvi əmələ gəlir.

Qeyd etmək lazımdır ki, metodikalardan istifadənin nəticələri əsasında, yoxlanılanlar arasında bir neçə qrup aşkarlamaq olar:

1. Harmonik istiqamətlənmələri olan yüksək motivasiyalı qrup. Bütün meylləri güclü və eyni eyni səviyyədə ifadə olunmuşdur.
2. Bütün meylləri çox zəif ifadə olunmuş aşağı motivasiyalı qrup.
3. Qeyri – harmonik meyllilikləri olan qrup. Onlarda bəzi meyllər güclüdür, bəziləri isə hətta olmaya da bilirlər.

Fərdi konsultasiya prosesində qeyri- harmonik meylliliyin və zəif motivasiyanın səbəblərini dəqiqləşdirmək məqsədəuyğundur. Bu səbəblər müvəqqəti ola bilirlər və onların düzəlişlərə ehtiyacı yoxdur.

### **ƏMƏK KOLLEKTIVİNDƏ SOSIAL- PSIXOLOJİ İQLİMİN ÖYRƏNİLMƏSİ (O. S. MIXALYUK VƏ A. Y. ŞALİTO)**

Təcrübə göstərir ki, psixoloji iqlimin tədqiqi, adətən iki məqsəd güdür:

1) qruplarda psixoloji iqlimin xüsusiyyətləri ilə onlarda gedən bir sıra proseslərin gedişatının qanunauyğunluqları arasındakı qarşılıqlı əlaqə haqqında fərziyyənin təsdiqi, yəni müxtəlif psixoloji iqlimli kollektivlərdə istehsalat, sosial və ya sosial – psixoloji proseslərin fərqli getməsi haqqında fərziyyənin təsdiqi ;

2) kollektivdə psixoloji iqlimin optimallaşdırılması üzrə konkret tövsiyələrin hazırlanması.

Əgər ikinci qrup məsələlərin həlli üçün hər bir halda xüsusi metodikanın təşkili vacibdirsə, birinci halda təcrübə göstərdiyi kimi, kollektivdə psixoloji iqlimin vəziyyətinin öyrənilməsi məqsədlə müxtəlif zamanda nəzarət edilməsinə ehtiyac yaranır, bu və ya digər tədbirlərin gücünü və onların psixoloji iqlimə təsirini izləmək lazım olur və s. Belə ölçülər faydalı ola bilirlər, məsələn: yeni işçilərin uyğunlaşmasının, əməyə münasibətin, kadrlar axınının dinamikasının, rəhbərliyin effektivliyinin, fəaliyyətin məhsuldarlığının öyrənilməsində.

İlkin əmək kollektivinin psixoloji iqlimi müəlliflər tərəfindən heç bir fərdin kollektivə qarşı olan sosial asılı və nisbətən dayanıqlı münasibətlər sistemi kimi qəbul edilir. Metodika kollektivdəki münasibətlərin emosional, davranış və ünsiyyət kimi komponentlərini aşkarlamağa imkan verir.

Emosional komponentin əsas əlaməti kimi cazibədarlıq meyarı - «bəyənilir-bəyənilmir», «xoşdur-xoş deyil» anlayışları səviyyəsində götürülür.

Davranış komponentinin ölçülməsinə istiqamətlənmiş sualların seçimində əsas meyar kimi «bu kollektivdə işləmək istəyinin olub - olmaması», «asudə vaxtda kollektiv üzvləri ilə ünsiyyətin istəyinin olub - olmaması» götürülür. Ünsiyyətçilik komponentinin əsas meyarı kimi «kollektiv üzvlərinin xüsusiyyətlərini bilib-bilməmək» dəyişəni seçilib.

*Test materialı*

Təlimat: «Məqsədi kollektivdə psixoloji iqlimin təkmilləşməsi olan araşdırmada iştirak etməyinizi sizdən xahiş edirik».

Verilən sualları cavablandırmaq üçün vacibdir:

1. Cavab variantlarını diqqətlə oxumaq;
2. Onlardan sizin fikrinizə daha çox uyğun gələnini seçmək;
3. Sizin seçdiyiniz cavabın qarşısındakı boş xanada «+» işarəsi qoyun.

1) Siz aşağıdakı fikirlərin hansı ilə daha çox razısınız? İşarə etməyiniz xahiş olunur.

Bizim kollektiv üzvlərinin çoxu – yaxşı, xoş insanlardır.	
Bizim kollektivdə hər cür insan var.	
Bizim kollektiv üzvlərinin çoxu xoşagəlməz adamlardır.	

2) Sizin fikrinizcə, kollektivinizin üzvləri bir-birinin yaxınlıqda yaşasaydılar yaxşı olardı?

Əlbəttə ki, yox	Daha çox yox, nəinki hə	Bilmirəm, bu haqda düşünməmişəm	Daha çox hə, nəinki yox	Əlbəttə hə

3) Siz aşağıdakıların yetəri qədər dolğun xarakteristikasını verə bilərsiniz?

	Bəli	Yəqin ki, bəli	Bilmirəm, bu haqda düşünməmişəm	Yəqin ki, xeyr	Xeyr
Kollektiv üzvlərinin çoxunun işgüzar keyfiyyətlərinə					
Kollektiv üzvlərinin çoxunun şəxsi					

keyfiyyətlərinə								
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

4) Aşağıdakı cədvələ diqqət yetirin.

1 rəqəmi sizin çox xoşunuza gələn, 9 rəqəmi isə – sizin heç xoşunuza gəlməyən kollektivi göstərir. Siz öz kollektivinizi hansı xanaya yerləşdirəcəksiniz?

1	2	3	4	5	6	7	8	9

5) Məzuniyyətinizi kollektivinizin üzvləri ilə birgə keçirmək imkanı yaransaydı, siz buna necə yanaşardınız?

Bu məni tam qane edərdi	Bilmirəm, bu barədə fikirləşməmişəm	Bu məni tamamilə qane etməzdi.

6) Siz yetərinə əminliklə deyə bilərsinizmi ki, kollektiv üzvlərinin çoxu iş məsələlərinə görə kiminlə həvəslə ünsiyyətdə olurlar?

Xeyr, deyə bilmərəm	Deyə bilmərəm, bu barədə düşünməmişəm	Bəli, deyə bilərəm

7) Sizin kollektivdə adətən nə cür ab-hava üstünlük təşkil edir? Aşağıdakı cədvəldə 1 rəqəmi qeyri- sağlam və yoldaşlığa zidd olan ab-havanı əks etdirir, 9 rəqəmi isə – əksinə, qarşılıqlı yardım, qarşılıqlı hörmət və s.göstərir. Siz öz kollektivinizi hansı xanaya yerləşdirərdiniz?

1	2	3	4	5	6	7	8	9

8) Necə düşünürsünüz, siz təqaüdə çıxsaydınız və ya başqa bir səbəbdən uzun müddət işləməsəydiniz, sizin kollektivin üzvləri ilə görüşməyə can atardınız?

Bəli, əlbəttə	Yəqin ki, hə, nəinki yox	Cavab verməyə cətinlik çəkirəm	Yəqin ki, yox nəinki hə	Yox, əlbəttə
---------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------	--------------

--	--	--	--	--

Metodikanın istifadəsi zamanı alınmış nəticələr işlənmiş, standartlaşdırılmış və aşağıdakı şəkildə sıralanmışdır. Hər bir şəxsin kollektivə qarşı münasibətin müxtəlif tərəfləri ayrılıqda təhlil edilir. Hər bir hissə 3 sualla cavablandırılır, hər bir cavab da mümkün 3 formadan biri şəkildə olmalıdır: +1; -1; 0. Nəticədə hər bir hissənin tam qiymətləndirilməsi üçün hər bir sınıyanan şəxsin bu hissə üzrə verilmiş suallara cavablarını aşağıdakı kimi ümumiləşdirmək olar:

- müsbət qiymət (bura aiddir: bu hissəyə dair verilmiş sualların üçünə də müsbət cavab və ya iki müsbət cavab ,üçüncü cavab isə başqa işarəli ola bilər);

- mənfi qiymət (bura aiddir: üç mənfi cavab və ya – iki mənfi cavab, üçüncüsü isə başqa işarə ilə ola bilər);

- qeyri-müəyyən, təzadlı qiymət (bu kateqoriyaya aşağıdakı hal aiddir: 3 sualın hamısına qeyri- müəyyən cavablar verilib; iki suala qeyri – müəyyən cavab verilib, üçüncüsü isə başqa işarəlidir; bir cavab qeyri - müəyyəndir, ikisi isə müxtəlif işarəlidir).

Seçim tamamında alınmış nəticələri aşağıdakı cədvəldə yerləşdirmək olar. Bu cədvəlin hər xanasında üç işarədən biri qoyulmalıdır: +; -; 0.

Münasibətin müxtəlif komponentlərinin fərdi qiymətləndirilməsi.

Sorğu iştirakçıları	Emosional komponent	Qiymətləndirmə komponenti	Davranış komponenti
1			
2			
...			
...			
n			

Növbəti mərhələdə hər bir komponent üçün seçimə görə orta qiymət hesablanır. Məsələn: emosional komponent üçün

$$\Theta = \frac{\sum(+)-\sum(-)}{n} \quad \text{burada}$$

$\sum(+)$  – sıradakı müsbət cavabların sayı

$\sum(-)$  - mənfi cavabların sayı

n - sorğuda iştirak etmiş kollektiv üzvlərinin sayıdır.

Göründüyü kimi, hər bir komponentin orta qiyməti -1 dən +1-ə qədər olan intervalında yerləşə bilər. Cavabların qəbul edilmiş üç hissəli qiymətləndirilməsinə uyğun alınmış orta göstəricilər seçilir. Bunun üçün mümkün qiymətlərin göstəricisi (-1dən + 1 dək) 3 bərabər hissəyə bölünür: -1 dən -0,33; -0,33dən +0,33; +0,33dən +1dək.

Birinci araya düşən orta qiymətlər mənfə , ikinciyə düşənlər qeyri-müəyyən və təzadlı, üçüncüyə düşənlər müsbət hesab ediləcəkdir.

Aparılmış hesablamalar müəyyən hissə üçün kollektivə münasibətin strukturunu göstərməyə imkan verir. Münasibətin tipi yuxarıda göstərilən qaydada müəyyənləşdirilir. Deməli, hər bir komponentin işarəsini nəzərə almaqla aşağıda göstərilən münasibətlər mümkündür:

- 1) Tam müsbət; 2) Müsbət; 3) Tam mənfə; 4) Mənfə 5) Təzadlı, qeyri-müəyyən.

Birinci halda kollektivin psixoloji iqlimi xeyli qənaətbəxş kimi yozulur. İkincədə – ümumən qənaətbəxş; üçüncüdə tam qeyri - qənaətbəxş; dördüncüdə ümumən qeyri – qənaətbəxş; beşinci halda hesab edilir ki, fikirlər qeyri- müəyyən və təzadlıdır.

Sorğu vərəqəsində 1, 4 və 7 ci suallar emosional komponentə aiddir; 2, 5, 8 – davranış; hərəkəti komponent 3 və 6 suallarla müəyyən edilir, sual 3 iki hissədən ibarətdir.

Bu metodika üzrə sınaq həm fərdi, həm də qrup şəkilində keçirilə bilər, sınaq vaxtı- 5-10 dəqiqədir. Nəticələrin müəyyən edilməsinin sadəliyi onları tez əldə etməyə imkan yaradır.

## **KOLLEKTİVDƏ PSIXOLOJİ ABU-HAVANIN QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ ÜZRƏ A. F. FİDPERİN METODİKASI**

Metodika kollektivdə psixoloji durumun qiymətləndirilməsində istifadə edilir. Əsasında semantik seçim metodu durur. Aşağıda metodikanın blankı göstərilir. Şkalanın hər 10 bəndinə görə cavab soldan sağa 1-dən 8-ə qədər balla qiymətləndirilir.

(\*) işarəsi nə qədər solda yerləşsə bir o qədər aşağıdır, bu da onu göstərir ki, cavab verənin fikrincə kollektivdəki psixoloji iqlim əlverişlidir. Nəticə göstəricisi 10-dan (ən yüksək müsbət qiymət) 80-dək (ən mənfə qiymət) dəyişə bilər.

Fərdi göstəricilərin əsasında yaradılan orta göstərici kollektivdəki psixoloji iqlimi xarakterizə edir. Metodika onunla maraqlıdır ki, anonim sorğu aparmağı imkan verir, bu da onun etibarlılığını artırır. Başqa metodikalarla uzlaşanda etibar daha da artır (məsələn: sosiometriya ilə).

*Metodikanın doldurmuş blankı (nümunə):*  
Hörmətli yoldaş!

1 №li cədvəldə məna baxımından bir - birinə əks olan söz cütlükləri verilmişdir, onların köməkliliyi ilə sizin kollektivdəki atmosferi təsvir etmək olar. Siz cütlükdə olan sağdakı və ya soldakı sözə (\*) işarəsini nə qədər yaxın qoysanız, bu, əlamətin sizin kollektivdə bir o qədər qabarıq olduğunu göstərəcəkdir.

Cədvəl 1.

	1	2	3	4	5	6	7	8	
1 Dostluq		*							Düşmənçilik
2 Fikir birliyi			*						Fikir ayrılığı
3 Razılıq			*						Narazılıq
4 Səmərəlilik		*							Səmərəsizlik
5 İstilik			*						Soyuqluq
6 Əməkdaşlıq				*					Razılaşmam ağ
7 Qarşılıqlı dəstək				*					Bədxahlıq
8 Marağ					*				Biganəlik
9 Həvəs				*					Darıxdırıcılı q
10 Uğur			*						Uğursuzluq

## MÜNDƏRİCAT

1. ŞƏXSİYYƏTİN PSIXİ VƏZİYYƏTLƏRİN VƏ KEYFİYYƏTLƏRİNİN DİAQNOSTİKASI.....	3
2. SƏHHƏTİN, AKTİVLİYİN VƏ ƏHVALİ -RUHİYYƏNİN OPERATİV QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ DİAQNOSTİKASININ METODİKASI.....	6
3. Y. STRELYAUNUN TEMPERAMENT DİAQNOSTİKASININ METODİKASI.....	8
4. TEMPERAMENTİN PSIXOLOJİ XARAKTERİSTİKASININ MÜƏYYƏN OLUNMASI METODİKASI ...	14
5. K.YUNQA GÖRƏ XARAKTER TİPİNİN TƏYİN OLUNMA METODİKASI.....	18
6. “EV-AĞAC-İNSAN” C.BUKUN METODİKASI İLƏ ŞƏXSİYYƏTİN TƏDQIQI.....	20
7. ÖZÜNÜQIYMƏTLƏNDİRMƏ DİAQNOSTİKASININ Ç. D. SPİLBƏRQER, Y. L. XANİNİN METODİKASI.....	36
8. HƏYƏCAN SƏVİYYƏSİNİN ÖLÇÜLMƏSİNİN TEYLOR METODİKASI T.A. NEMÇİNOV UYĞUNLAŞMASI.....	41
9. FİLLİPSİN MƏKTƏB HƏYƏCANLILIĞININ SƏVİYYƏSİNİN DİAQNOSTİKASININ METODİKASI.....	46
10. D.RASSEL VƏ M.FERQÜSON TƏNHALİĞİ SUBYEKTİV HİSSETMƏ SƏVİYYƏSİNİN DİAQNOSTİKASININ METODİKASI .....	51
11. DUYĞU AXTARIŞI TƏLƏBATI DİAQNOSTİKASININ M.TSUKERMAN METODİKASI.....	53
12. ZUNQENİN DEPRESSİV VƏZİYYƏTLƏRİN DİFFERENSİAL DİAQNOSTİKASININ METODİKASI.....	55
13. V.A.JMUROVUN DEPRESSİV VƏZİYYƏTLƏRİN DİFFERENSİAL DİAQNOSTİKASININ METODİKASI.....	57
14. LYUŞER TESTİ.....	62
15. “MÖVCUD OLMAYAN HEYVAN” TESTİ.....	75
16. SAKS VƏ LEVİNİN “BİTMƏMİŞ CÜMLƏLƏR” TƏDQIQAT METODİKASI.....	81
17. AYZENKİN EPQ METODİKASI.....	85
18. AYZENKİN EPİ TEST – SORĞUSU A.Şmelyov tərəfindən uyğunlaşdırılmışdır.....	93
19. PSIXOLOJİ VƏZİYYƏTLƏRİN DİAQNOSTİK ÖZÜNÜQIYMƏTLƏNDİRMƏ METODİKASI (Q. AYZENKƏ GÖRƏ).....	99
20. RİGİDLİYİN ÖLÇÜLMƏSİ METODİKASI.....	102
21. HOLMS VƏ RAQENİN STRESƏ DAYANIQLIĞIN VƏ SOSİAL ADAPTASIYANIN TƏYİN EDİLMƏSİ METODİKASI.....	105
22. TORONT ALEKSİTİMİK ŞKALASI V.M. Bexterev adına İnstitutda uyğunlaşdırılmışdır.....	108
23. L.İ.VASSERMANIN SOSİAL FRUSTRASIYA SƏVİYYƏSİNİN DİAQNOSTİK METODİKASI V.V.Boykonun modifikasiyası.....	111
24. V.V.BOYKONUN EMOSİONAL TUKƏNMƏ SƏVİYYƏSİNİN DİAQNOSTİKASININ METODİKASI.....	114

25. K. HEKK, X. HESS. NEVROZUN EKSPRESS-DİAQNOSTİKASININ METODİKASI.....	120
26. L.İ.VASSERMANIN NEVROZLAŞMA SƏVİYYƏSİNİN DIAQNOSTİKASININ METODİKASI.....	121
27. A.BASS VƏ A.DARKI. AQRƏSSİYANIN GÖSTƏRİCİLƏRİ VƏ FORMALARININ DİAQNOSTİKASININ METODİKASI.....	123
28. A.ASSİNGER AQRƏSSİVLİYİN DİAQNOSTİKASININ METODİKASI.....	128
29. V.V.BOYKO. ƏTRAF MÜHİT STİMULLARININ TƏSİRİNƏ EMOSİONAL REAKSİYA TİPİNİN DİAQNOSTİK METODİKASI.....	131
30. ŞƏXSİYYƏTİN ÇOXFAKTORLU TƏDQIQI ÜZRƏ R.KETTELİN METODİKASI (№ 187).....	137
31. T. LIRININ ŞƏXSİYYƏTLƏRƏRASI MÜNƏSİBƏTLƏRİN DIAQNOSTİK METODİKASI.....	172
32. RENE JİLİN METODİKASI.....	181
33. E.ŞEFFER və R.BELLİN PARİ METODİKASI T.B. Neşeret tərəfindən adaptasiya olunmuşdur.....	193
34. A.Y.VARQ, B.B.STOLİN. VALİDEYN MÜNƏSİBƏTİNİN DİAQNOSTİK METODİKASI.....	204
35. K.ROCERS VƏ R .DAYMƏNDUN SOSİAL –PSİXOLOJİ ADAPTASIYANIN DİAQNOSTİK METODİKASI.....	209
36. T. V. MATOLİNNİN ŞƏXSİYYƏTİNİN XARAKTEROLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN EKSPRESS- DİAQNOSTİKASININ METODİKASI.. .....	215
37. Y.P. ULYİNİN PSİXOMOTOR GÖSTƏRİCİLƏR ÜZRƏ SİNİR SİSTEMİ XASSƏLƏRİNİN EKSPRES-DİAQNOSTİK METODİKASI (TEPPİNQ-TEST).....	230
38. L. İ. VASCERMAN və N. V. QUMENYUKUN DAVRANIŞ FƏALLIĞI TİPİNİN DİAQNOSTİKASININ METODİKASI.....	232
39. “KOMMUNIKATİV VƏ TƏŞKİLATÇILIQ MEYLLƏRİNİN” AŞKAR EDİLMƏSİNİN METODİKASI (KOC – 2).....	244
40. “İNSAN – MAŞIN – İŞARƏLİ SİSTEM” SİSTEMİ İŞÇİLƏRİNİN ƏHƏMİYYƏTLİ PROFESSIONAL XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN ÖYRƏNİLMƏSİ METODİKASI.....	247
41. “İŞÇİLƏRİN DƏYƏRLƏR-TƏLƏBATLAR İSTİQAMƏTLƏNMƏLƏRİN REYTİNQİ”NİN DİAQNOSTİKASI METODİKASI.....	251
42. RƏHBƏRİN (MENEGERİN) ŞƏXSİ VƏ İŞGÜZARLIQ XÜSUSİYYƏTLƏRİNİ ÖZÜNÜQIYMƏTLƏNDİRMƏSİ METODİKASI....	255
43. ƏSAS TƏLƏBATLARIN ÖDƏNİLMƏSİ DƏRƏCƏSİNİN DIAQNOSTİK METODİKASI.....	256
44. T. ELLERSİN UĞUR MOTİVASIYASINDA ŞƏXSİYYƏTİN	



DIAQNOSTİK METODİKASI.....	258
45. T.ELERSİN UĞURSULUQLARDAN QAÇINMAQ MOTİVASİYASI ƏSASINDA ŞƏXSİYYƏTİN DIAQNOSTİK METODİKASI.....	260
46. ŞUBERTİN RİSKƏ HAZIRLIQ DƏRƏCƏSİNİN DIAQNOSTİK METODİKASI.....	262
47. D.MARLOU VƏ D.KRAUNUN TƏQDİRETMƏ MOTİVASİYASI (YALAN ŞKALASI) ƏSASINDA ÖZÜNÜQİYMƏTLƏNDİRMƏNİN DIAQNOSTİK METODİKASI.....	264
48. M.ROKİÇİN “DƏYƏRLƏR ORİYENTASİYASI” METODİKASI.....	265
49. MOTİVASİYA – TƏLƏBAT SAHƏSİNDƏ ŞƏXSİYYƏTİN SOSIAL – PSIXOLOJİ YÖNLƏNMƏLƏRİNİN DIAQNOSTİK METODİKASI (O.F. POTYOMKINA).....	268
50. «AZADLIQ - HAKİMİYYƏT», «ƏMƏK-PUL» YÖNLÜ SOSIAL - PSIXOLOJİ DURUMLARI AŞKARLAMA METODİKASI.....	270
51. ƏMƏK KOLLEKTİVİNDƏ SOSIAL- PSIXOLOJİ İQLİMİN ÖYRƏNİLMƏSİ (O. S. MİXALYUK VƏ A. Y. ŞALİTO).....	273
52. KOLLEKTİVDƏ PSIXOLOJİ ABU-HAVANIN QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ A. F. FİDPERİN METODİKASI.....	277

# **PSIXODIAQNOSTIKA: METODIKALAR VƏ TESTLƏR**