

PRAKTİK  
PSİKOLOGİYA

# *İNSANI*

*TANIMAĞIN*

*YOLLARI...*



---

**PRAKTİK  
PSİXOLOGİYA  
KİTABXANASINDAN**

**İNSANI TANIMAĞIN  
YOLLARI...**  
(psixoloji test və metodikalar)

*Hazırlayanlar:*

**Aliyev C. Q. psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru  
Mirzəyev R. N. psixologiya üzrə doktorant**



**Elmi redaktor:**

Əlizadə Ə.Ə., psixologiya elmləri doktoru, professor

**Rəyçilər:**

Əliyev R. İ. Təhsil Problemləri İnstitutu, psixologiya elmləri doktoru, professor

Məmmədov M. Y. Azərbaycan Dillər Universiteti, dosent

Cabbarov R. V. Bakı Dövlət Universiteti, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru

Qəzvini U. M. Bakı Qızlar Universiteti, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru

**Aliyev Ceyhun Qurbanalı oğlu,**

**Mirzəyev Ramil Nazim oğlu.**

Praktik psixologiya: **İnsanı tanımağın yolları...** Bakı, 2011, 406 səh.

Kitabda insanın psixoloji portretini tərtib etməyə, onun maraq və meylini müəyyən etməyə imkan verən müxtəlif test və metodikalar verilmişdir. Bəzi test və metodikalar insanı ümumi cəhətdən xarakterizə etməyə, bəziləri ailə münasibətlərini və ünsiyyət dairəsini, fərdin şəxsi və işgüzar xüsusiyyətlərini, digərləri isə xarakterinin mühüm əlamətlərini, bir qrupu isə hər hansı fəaliyyət sahəsinə yararlılıq dərəcəsini aşkarlamaq üçündür. Kitabda əks olunan metodikalar və testlər 8 bölmədə verilmişdir.

Test toplusu ilk növbədə peşəkar fəaliyyətlə məşğul olan psixoloqlar, psixoterapevtlər, menecerlər, müəllimlər, psixologiya ixtisası üzrə təhsil alan tələbə, magistr və doktorantlar üçün, eləcə də insan-insan tipli fəaliyyət sahəsində çalışan şəxslər üçün nəzərdə tutulmuşdur.

## Elmi redaktordan

Əziz oxucular, Sizə təqdim olunan “İnsanı tanımağın yolları...” adlı kitab, dünya praktikasında geniş surətdə istifadə olunan, özünün əsaslı olması (validliyi) və mötəbərliyi ilə seçilən psixoloji testlərin azərbaycan dilinə və mədəniyyətinə tərcümə olunmuş ilk test toplusudur.

Praktik psixologiya məsələləri ilə məşğul olan mütəxəssislər, eləcə də gənc tədqiqatçılar və geniş oxucu kütləsi üçün nəzərdə tutulan test toplusu Azərbaycanda həm praktik, həm də nəzəri psixologiyanın inkişafı üçün faydalı olacaqdır. Çünki, praktik psixologiya, elmi psixologiyanın gündəlik həyatda ən əsas təmsilçisi, görünən üzü və danışan dilidir. Hər hansı elm sahəsinin inkişafı, onun insanlara, onların həyatına göstərdiyi köməklə düz mütənasibdir. Görkəmli amerikalı psixoloqları Filip Zimbardo və Riçard Qerriq yazır ki, psixologiyanın məqsədi həm də insan həyatının keyfiyyətini yaxşılaşdırmaqdır (P. Zimbardo, R. Gerrig, 1999). C. Q. Alıyev və R. N. Mirzəyev haqlı olaraq qeyd edirlər ki, “Azərbaycanda testləşdirmə və test təcrübəsinin uzun keçmişi qısa tarixi var. Belə ki, Azərbaycan folklor materiallarında, o cümlədən nağıl, rəvayət, əfsanə, bayatı və s. janrlarda insanları müxtəlif tərəfdən, məsələn ağılı, biliyini, cəsarətini, insanlara münasibətini və s. yoxlamaq, sınamaq məqsədi ilə özünəməxsus tapşırıqlardan (oxu: testlərdən) istifadə olunduğu göstərilmişdir. Bütün bu yoxlama vasitələri Azərbaycan folklorşünaslığının tezaurusuna – sınımalar adı ilə daxil olmuşdur. Biz hesab edirik ki, bu sınımalar müasir praktik psixologiya elminin məntiqinə uyğun olaraq güzəran testləridir. Xalqımızın özü qədər qədim olan bu sınımalar (oxu: testlər) Azərbaycan xalqının mədəniyyətini, o cümlədən onun psixoloji mədəniyyətinin nə qədər qədim və zəngin olduğunu sübut edir”.

Testləşdirmə məsələlərinin miqyası çox genişdir. Onu öyrənsək psixologiya elminin inkişafını və insanlarımızın psixi və psixoloji sağlamlığının keşiyində dayanar, eləcə də vasitəli şəkildə müəssisə və təşkilatlarda əlverişli psixoloji iqlim yaratmaqla əmək məhsuldarlığını artırmış olarıq.

Təsadüfi deyildir ki, insanlar arasında baş verən münaqişələrin demək olar ki, hamısı insan münasibətləri ilə əlaqədar olur, oradan qaynaqlanır. Sosial-psixoloji problemlərin aradan qaldırılması bilavasitə praktik psixologiyanın vəzifəsidir. Test və metodikalar isə praktik psixoloqun ən çox istifadə etdiyi alətdir. Psixoloq adekvat testlərdən istifadə etməklə diaqnoz qoyur və ona uyğun kömək edir.

Test toplusu ümumilikdə 114 dən çox testi özündə birləşdirmişdir. Tərcüməçi tərtibçilərin ən böyük xidməti müxtəlif dillərdən tərcümə etdikləri testləri həm də Azərbaycan mədəniyyətinə modifikasiya etmələridir. Çünki, testləşdirmədə mədəniyyət faktoru ciddi məsələdir və bu şərti nəzərə almayanda nəticələr alt-üst olur, test qarşısında qoyulan məsələni düzgün ölçə bilmir.

Hörmətli oxucular, heç şübhə etmirəm ki, sizin istifadəyə verilən bu testlər Respublikamızda yaradılacaq test bankına daxil olacaq və onu zənginləşdirəcək. Hörmətli müəlliflər çox böyük zəhməti hesabına ərsəyə gətirdikləri bu iş, testologiya işinin birinci mərhələsidir, onun ikinci mərhələsi, yəni testlərin əsaslı

olması, yəni validizasiyasının müəyyənləşdirilməsi artıq ikinci mərhələnin işidir və daha çətin mərhələdir.

Kitab haqqında qeyd etmək istəyirəm ki, tərcümə və tərtib olunan test və metodikalar toplusu psixologiya elminə həm nəzəri, həm də praktik aspektdən özünəməxsus fayda verəcəkdir. Mündəricatdan görüldüyü kimi, test və metodikalar insan şəxsiyyətinin müxtəlif aspektlərini əhatə edir. Psixoloji xidməti integral qurum kimi nəzərdən keçirəndə onun üç aspekti diqqəti cəlb edir: elmi, tətbiqi və praktik istiqamət. Bu aspektlərdən hər biri öz-özlüyündə xüsusi əhəmiyyətə malikdir, lakin onlardan birinin nəticəsi zəruri surətdə o birinin səviyyəsindən asılıdır. Onları bir- birindən ayırmaq elmi baxımdan birtərəfli, əməli baxımdan isə zərərliyədir.

Praktik psixologiyanın uğurları ilk növbədə psixodiagnostika sahəsində əldə olunan sərəştə ilə bağlıdır. Buna görə də respublikamızda elmi - metodik test mərkəzi yaqradılmalıdır və həmin mərkəzdə mövcud testlər modifikasiya olunmalıdır. Psixodiagnostika, ilk növbədə, testologiya nəzəriyyəsi və təcrübəsinə söykənir. Azərbaycanda bu sahədə uzun müddət əsaslı bir tədqiqat aparılmayıb. 1931 ci ildə məşhur Azərbaycan psixoloqu Fuad İbrahimbəyovun testi ilk və sonuncu oldu. Həmin testdən sonra bu sahədə Sovet dövlətinin ideoloji ölçülərinə istinadən xüsusi qadağalar əmələ gəldi və bu sahənin inkişafında irəliləyiş müşahidə olunmadı.

Biz hesab edirik ki, C. Q. Alıyev və R. N. Mirzəyevin tərcümə və tərtib etdikləri test və metodikalar toplusu gərgin əmək nəticəsində hasil olmuşdur və praktik psixologiyasının praktik istiqamətinin inkişafına özünəməxsus faydasını verəcəkdir.

Psixologiya elmləri doktoru,  
professor Ə. Ə. Əlizadə  
Bakı şəhəri, 14 may 2011 - ci il.

*Azərbaycan torpaqlarının azadlığı və dövlət müstəqilliyimiz uğurunda mübarizə aparan insanların əziz xatirəsinə həsr olunur*

**ÖN SÖZ**

*Psixoloq, qan və içməli suyun tərkibi haqqında ondan götürülmüş nümunənin təhlili əsasında qərar verən kimyaçının yolu ilə gedir.*

*A. Anastazi*

Uzun müddət elmi psixologiya nəzəriyyə və eksperiment paradiqması əsasında inkişaf etmişdir. Elmi-texniki tərəqqi dövründə isə psixoloji tədqiqatın paradiqması nəzəriyyə - eksperiment - praktika üçlüyü ilə müəyyən olunur. Psixologiya elminin inkişafı da qeyd olunan bu paradiqmanın hər birinin tətbiqi və nəzərə alınması ilə şərtlənir. Amma, elmə münasibət yalnız nəzəri tədqiqatlarla deyil, həm də həmin elm sahəsindən insanların həyat və fəaliyyətində faydalana bilməsindən də asılı olaraq formalaşır. Hesab edirik ki, Azərbaycan psixoloji fikir tarixində F. İbrahimbəyov, Ş. Ağayev, M. Həmzəyev, Ə. Bayramov, Ə. Əlizadə, B. Əliyev, S. Seyidov, S. Məcədova, R. Əliyev və başqa psixoloqlar tərəfindən akademik dildə sanballı əsərlər yazılmış və tədqiqatlar aparmışlar. Praktik psixologiya isə Sovet–rus imperiyasının ideoloji ölçüləri ilə səsleşmədiyi üçün, digər respublikalarda olduğu kimi Azərbaycanda da psixoloqların bu sahəyə maraq göstərməsi mümkün deyildi. Ona görə bu sahə bir qədər zəif inkişaf etmişdir. Hesab etmək olar ki, sizə təqdim olunan kitab bu istiqamətdə atılmış olan kövrək addımlardan biridir. Burada türklərin bir deyimini xatırlatmaq istərdik” Dama-dama göl olar, dammazsa səhra olaraq qalar”. Nəhəng okeanlar və geniş səhralar da su damlaları və qum dənəciklərindən yaranmışdır. Hesab edirik ki, müasir dövrdə test və metodika olmadan nə psixoloji xidmət, nə eksperimental tədqiqat, nə də psixologiya üzrə mütəxəssis hazırlığı işini yerinə yetirmək mümkün deyil. XXI əsrdə kitabsız, ədəbiyyatsız mütəxəssis hazırlamaq çox çətin və absurddur. Bu qəbildən olan problemlərin həlli bir tərəfdən kadr hazırlığı işini asanlaşdıracaq, digər tərəfdən isə müvafiq elmin inkişafına təkan verəcəkdir.

İnsanın psixoloji xüsusiyyətləri qeyri-müəyyən və dinamikdir. Azərbaycanda testləşdirmə və test təcrübəsinin qısa tarixi, lakin uzun keçmişi var. Belə ki, Azərbaycan folklor materiallarında, o cümlədən nağıl, rəvayət, əfsanə, bayatı və s. janrlarda insanları müxtəlif tərəfdən, məsələn aqlını, biliyini, cəsərətini, insanlara münasibətini və s. yoxlamaq, öyrənmək məqsədi ilə özünəməxsus tapşırıqlardan istifadə olunması göstərilmişdir. Bütün bu yoxlama vasitələri Azərbaycan folklorşünaslığının tezaurusuna – **sınamalar** adı ilə daxil olmuşdur. Biz hesab edirik ki, bu sınaqlar müasir praktik psixologiya elminin məntiqinə uyğun olaraq güzəran testləridir. Xalqımızın özü qədər qədim olan bu sınaqlar (oxu: testlər) Azərbaycan xalqının mədəniyyətini, o cümlədən onun psixoloji mədəniyyətinin nə qədər qədim və zəngin olduğunu sübut edir. Müasir dövrdə Azərbaycanda elmi psixologiyada testologiya nəzəriyyəsi və təcrübəsi sahəsində ilk uğurumuz Fuad İbrahimbəyovun yaratdığı orjinal testlə bağlıdır.

Psixodiagnostika ilk növbədə, testologiya nəzəriyyəsi və təcrübəsinə söykənir. Psixoloji xidmət işinin mühüm tərkib hissələrindən biri psixodiagnostikadır. Psixoloji xidmətin elmi-metodik səviyyədə təşkili üçün psixodiagnostikanın əhəmiyyəti çox böyükdür. Çünki, aparılacaq psixoloji maarifləndirmə, psixoprofilaktik, psixokorreksiya işləri və psixoloji konsultasiya ilk növbədə psixodiagnostikanın nə dərəcədə düzgün aparılmasından asılıdır. Psixodiagnostik metodikaların və ya testlərin keyfiyyətinin qiymətləndirilməsinin əsas meyarları - **metodun əsaslı olması (валидность) və mötəbərliyi**dir. Praktiki psixologiyada ən çətin məsələlərdən biri diaqnostik məsələyə, yəni tədqiqatın məqsəd və vəzifəsinə uyğun olan metodun, testin seçilməsidir. Buna görə də psixodiagnostikada **metod və ya testin əsaslı olması** onun qarşısında duran ən əsas tələbdir. Metodikanın, testin əsaslı olması anlayışının (валидность) mahiyyətini yığcam şəkildə belə izah etmək olar, **test nəyi ölçür və o bunu nə dərəcədə düz ölçür. Metodun və ya testin etibarlılığı (mötəbərliyi)** - deyəndə isə testin müxtəlif şəraitdə fərqli metodlarla təkrar surətdə keçirilməsindən asılı olmayaraq nəticələrin eyni alınması başa düşülür. Psixodiagnostikada nəticələrin dəyişməzliyi mötəbərlik, etibarlılıq adlanır.

Bu məsələ ilə bağlı onu qeyd etməyi özümüzdə borc bilirik ki, müxtəlif dillərdən tərcümə edib və Azərbaycan mədəniyyətinə modifikasiya etməyə çalışdığımız bu testlərin yerli şəraitdə validizasiyası aparılmamışdır. Ona görə də testləşdirmə apararkən tövsiyyə edirik ki, bu cəhəti nəzərə almağı unutmayasınız.

İnsan gündəlik həyatında öz seçiminin düzgün olub - olmaması ilə bağlı daima özünə qarşı inamsızlıq hiss edir. O, peşə seçimində düzgün etdiyinə, həyat yoldaşı seçimində, hətta seçimində üstünlük verdiyi kiçik məsələlərdə də düzgün hərəkət etməsinə tam şəkildə inana bilmir. İnsan heç də həmişə öz vəziyyətini düzgün təsvir edə bilmir, ona görə ki, insanda özünü təhlil, özünü tədqiq etməyə meylin az olması və ya onda olan psixoloji komplekslər ucubundan buna nail ola bilmir. Ətrafdakıların fikrinə də hər dəfə etibar etmək olmur, çünki, kənardan baxmaqla müşahidənin dəqiq və etibarlı olmasını sığorta edə bilmir. Soruşduğumuz insanın tədqiq olunan şəxsə qarşı olan neqativ münasibəti, onun verdiyi xarakteristikada öz əksini tapacaq, yaxud əksinə obyektə bəslədiyi rəğbət və ehtiram hissləri öyrəniləcək şəxsin yalnız pozitiv tərəflərini görməyə, nöqsanlı cəhətlərini görməməyə səbəb olacaqdır.

Elə psixoloji test və metodikalar, insana bu sayaq işlərdə düzgün qərar qəbul edə bilməkdən və özünün qabiliyyət və bacarıqlarını obyektivcəsinə müəyyən edə bilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Güzəran testlərinin (oxu: sınaqlar) uzun keçmiş olsa da, elmi testlərdən XIX əsrdən etibarən fəal surətdə istifadə olunmağa başlanmışdır. İlk vaxtlarda əsasən tibbdə, bir qədər sonra isə pedaqogika və psixologiyada istifadə olunmuşdur. Bəzi testlər var ki, onlar o qədər məşhurlaşmışdır ki, hətta onların adı psixologiyadan uzaq sahədə çalışan şəxslərə də məlumdur (məsələn, Kettel, Ayzenk, Rorşah, Lüşer testi, Yunq sorğusu). Mütəxəssislərin çoxusu belə hesab edir ki, testlər hətta tam mənada əsaslı olmasa da ailə və kollektiv daxilində münaqişəni azalda və nisbi sakitliyi təmin edə bilər. Müasir dövrdə müəssisə və təşkilat menecerləri iş qazanmaq iddiasında olan şəxslərin xarakterini öyrənmək eləcədə bilik səviyyəsini yoxlamaq üçün müxtəlif məzmunlu testlərdən istifadə edirlər. Bununla da onlar iddiaçının peşəyə və ya ixtisasa yaralılıq dərəcəsini həm şəxsiyyət, həm də bilik və intellekt baxımından öyrənirlər.

Testləşdirmənin nəticəsi, demək olar ki, hamıda eyni hiss və emosiya doğurmur, belə ki, bəzilərinin sifətindən xoş təəccüb, razılıq, bəzilərinə isə şübhə, qəzəb və nifrət “yağır”. Heç şübhəsiz elələri də var ki, onlar ümumiyyətlə testləşdirməni adi “uşaq oyunu” hesab edir və bu cür yoxlamayı qeyri-ciddi hesab edirlər. Təbii ki, insanların

əksəriyyəti heç də belə düşünmür.

Heç şübhəsiz bir test və ondan alınan nəticə heç də son demək deyildir. Bu nəticə sadəcə olaraq bu gün üçün belədir, ola bilsin ki, müəyyən müddət keçdikdən sonra o dəyişsin. Ona görə də bir test vasitəsilə əldə etdiyiniz nəticə əsasında özünüz və ya başqası haqqında aldığınız nəticənin dəyişilməz olması haqqında qəti qənaətə gəlməyin. Test nəticəsində aldığınız nəticəyə necə münasibət bəsləməyinizdən çox şey asılıdır. Tutaq ki, topladığınız bal sizin kəsəyən və ya sadələhv adam olduğunuzu aşkar etdi. İndi siz nə etməlisiniz? Bununla ya razılaşırsınız, nə etmək olar mən də beləyəm də... deyir, ya da, bu xüsusiyyətlər ucbatından tez-tez çətinliklərə düşür, təəssüflənirsinizsə onda, onlardan uzaq olmağa çalışırsınız. Seçim öz əlinizdədir.

Ola bilsin ki, testi keçirməklə uşağınız, şagirdiniz, işçiniz, yaxın bir dostunuzun xüsusiyyəti haqqında bir nəticəni hasil etmişiniz. Bu halda siz onun necə insan olduğunu başa düşəcəksiniz və ünsiyyət zamanı həmin xüsusiyyəti nəzərə alacaqsınız.

Prof. Ə. Ə. Əlizadə yazır: “Testlər mədəniyyət məsələsidir. Onlar hər xalqın öz mədəniyyətini əks etdirir”. Bu fikrə istinadən nəzərinizə çatdırırıq ki, testlər əsasən rus və ingilis dilindən tərcümə olunmuşdur və onun yaradıcılarının daşdığı mədəniyyəti özündə ehtiva edir. Ona görə də testləri tərcümə və redaktə edərkən onları modifikasiya etməyə səy göstərmiş, Azərbaycan mədəniyyəti ölçülərinə uyğunlaşdırmağa çalışmışıq.

Sizə təqdim olunan kitabda testlər 8 bölmə üzrə ümumiləşdirilərək verilmişdir. I bölmədə əsasən şəxsiyyət testləri (Kettel, Ayzenk, Liri testi, Yunq sorğusu və s.) verilmişdir. II bölməyə ailə, ünsiyyət və şəxsiyyətlərarası münasibətləri öyrənən testlər daxil edilmişdir. III bölmə insanın psixoloji vəziyyətlərinin öyrənilməsi adı ilə verilmişdir. Şəxsiyyətin motivasiya sahəsinin müəyyən edilməsinə həs olunmuş IV bölməyə 17 test daxil edilmişdir. V və VI bölmələrdə idrak proseslərinin, intellektin və kreativliyin tədqiqinə aid olan test və metodikalarla tanış olmaq olar. Şəxsiyyətin öyrənilməsində geniş surətdə istifadə olunan metodikalardan biri proyektiv testlərdir. Bu mənada təcrübədə geniş surətdə istifadə olunan ev-ağac-insan, Rorşah ləkələri, Lüşerin rəng metodikası və digər proyektiv testlərlə kitabın VII bölməsində tanış ola bilərsiniz. Siz əgər peşə meyli və kadr seçiminin psixodiagnostikası ilə maraqlanırsınızsa, onda VIII bölmədə verilən testlərdən istifadə edə bilərsiniz.

Gördüyümüz iş dəryadan götürülən bir qətrəyə bənzəyir və heç şübhəsiz nöqsanlardan da xali deyildir. Diqqətli həmkarlarımıza və əziz oxuculara tənqidi qeydlərə, ağıllı məsləhət və təkliflərə, eləcə də qərəzsiz fikirlərə görə əvvəlcədən təşəkkürümüzü bildiririk.

Hesab edirik ki, psixologiyadan test və metodikaların azərbaycan dilinə tərcümə edilməsi, Azərbaycan mədəniyyətinə modifikasiya olunması və nəşr edilərək mütəxəssis və oxuculara çatdırılması ideyası çoxlarının ağılına gəlmişdir. Ona görə də özümüzü heç də bu ideyanın yeganə müəllifi kimi hiss etmirik. Biz sadəcə olaraq fikirləşməklə kifayətlənməyib, Allahın adı ilə işə başladığımızı və onu yerinə yetirdik.

Əziz oxucu və həmkarlarımızdan xahiş edirik ki, edə bilmədiklərimizə görə yox, hələlik etdiklərimizə görə qiymət versinlər.

***Müəlliflər...***





# I BÖLMƏ ŞƏXSİYYƏTİN PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN ÖYRƏNİLMƏSİ

## Test-1: Ayzenkin şəxsiyyət sorğusu

(böyüklər üçün)

Şəxsiyyət sorğuları içərisində bu sorğu faktor təhlili sorğularındandır. İki faktorlu şəxsiyyət modelinin müəllifi olan H. Ayzenk şəxsiyyətin ən əsas keyfiyyət göstəricisi kimi ekstraversiya-introversiyanı və neyrotizmi götürmüşdür. Ümumi mənada ekstraversiya – insanın ətrafda baş verən hadisələrə və insanlara, introversiya – şəxsiyyətin öz daxili aləminə yönümlü olması, neyrotizm isə narahatlıq, həyəcan, emosional cəhətdən dəyişənlik, depressivlik mənasını ifadə edir. H. Ayzenkə görə bu xüsusiyyətlər şəxsiyyətin strukturunu təşkil edir. O, bu sorğunun üzərində 20 il işləyərək onu təkmilləşdirmişdir.

**Təlimat:** Verilmiş suallardan 24 ekstraversiyasını və introversiyanı, 24 neyrotizmi, 9 isə səmimiyyət dərəcəsini göstərir. Yoxlanılanlar bilməlidirlər ki, test onların əqli keyfiyyətlərini deyil, şəxsi keyfiyyətlərini tədqiq edir. Suallara fikirləşmədən dərhal cavab vermək lazımdır. Yalnız **bəli** və **xeyr** cavabları yazmaqla münasibət bildirilir.

№	SUALLAR	bəli	xeyr
1.	Siz yeni təəssürlərə tez-tez ehtiyac duyursunuz?		
2.	Sizi başa düşən, ürək-dirək verən dostla tez-tez ehtiyac duyursunuz?		
3.	Özünüzü qayğısız və laqeyd insan hesab edirsiniz?		
4.	Sizin üçün nədənsə imtina etmək çoxmu çətindir?		
5.	Siz iş görməzdən qabaq o barədə çoxmu fikirləşirsiniz?		
6.	Əgər hər hansı bir iş görməyə söz vermisinizsə, həmişəmi sözünüzün üstündə durursunuz?		
7.	Əhvalınız tez-tez dəyişir?		
8.	Siz adətən tez və fikirləşmədən hərəkət edirsiniz?		
9.	Sizdə heç bir əsas olmadan özünüzü bədbəxt hesab etmə halları olub?		
10.	Siz mərcinizin üstündə dura bilərsiniz?		
11.	Xoşunuza gələn naməlum qadınla (kişi) tanış olarkən sizdə utacaqlıq hissi yaranırmı?		
12.	Hirsləndikdə özünüzdən çıxdığınız hallar olur?		
13.	Sizdə ani olaraq yaranan əhvalın təsiri ilə hərəkət etmə halları tez-tez olur?		
14.	Fikirlər sizi görəcəyiniz işdən və deyəcəyiniz sözdən tez-tez yayındırır?		
15.	Siz kitab oxumağı insanlarla söhbət etməkdən üstün tutursunuz?		
16.	Sizin xətrinizə dəymək asandır?		
17.	Siz məclislərdə tez-tez olmağı xoşlayırsınız?		
18.	Sizdə bəzən elə fikirlər olurmu ki, onu başqalarından gizlətmək istəyirsiniz?		
19.	Doğrudurmu ki, bəzən sizdə xoş əhval ruhiyyə qəflətən əzgin və yorğun vəziyyətə keçir?		



20.	Siz tanışların az lakin sizə yaxın olmasını istəyirsiniz?		
21.	Siz xəyalpərəstsiniz?		
22.	Qışqırığa qışqırıqla cavab verirsiniz?		
23.	Sizi tez-tezmi günahkarlıq hissi narahat edir?		
24.	Demək olarmı ki, sizin bütün adətləriniz yaxşı və xoşagələndir?		
25.	Səsli –küylü məclislərdə öz hisslərinizi nümayiş etdirə bilərsiniz?		
26.	Demək olarmı ki, sizin əsəbləriniz tarım çəkilib ?		
27.	Sizi şən və şux adam hesab etmək olarmı?		
28.	Müəyyən işi bitirdikdən sonra , düşünürsünüzmü ki, onu daha da yaxşı icra edə bilərdiniz?		
29.	Siz adətən məclislərdə özünüzü sakit hiss edirsiniz ?		
30.	Olurmu ki, qeybət edirsiniz ?		
31.	Olurmu ki , müxtəlif fikirlər sizi yatmağa qoymur ?		
32.	Nəyisə öyrənmək istədikdə necə edirsiniz: kitabdan öyrənir, yoxsa dostlarınızdan soruşursunuz?		
33.	Sizdə güclü ürək döyüntüsü olur?		
34.	Güclü diqqət tələb edən işlərdən xoşunuz gəlir?		
35.	Siz həyəcanlanarkən əl-ayağınız əsir ?		
36.	Əgər yoxlamadan ehtiyat etməsəydiniz, vağzalda yükə görə kassaya həmişə pul ödəyərdiniz?		
37.	Bir birini ələ salan adamların olduğu məclislərdə olmaqdan xoşunuz gəlmir?		
38.	Siz əsəbisiniz?		
39.	Cəldlik tələb olunan işlərdən xoşunuz gəlir?		
40.	Doğrudurmu ki, yaxşı sonluqla nəticələnən lakin pis də ola bilən müxtəlif mənfə və qorxulu fikirlər sizi rahat buraxmır?		
41.	Siz ləng və astagəl adamsınız?		
42.	Siz işə və görüşə nə vaxtsa gecikmişiniz?		
43.	Siz tez-tezmi qorxulu yuxular görürsünüz?		
44.	Doğrudurmu ki, siz elə söhbətçilsiniz ki, tanış olmayan şəxslə də söhbət etmək fürsətini heç vaxt əldən vermirsiniz?		
45.	Sizi hansısa ağrılar narahat edir?		
46.	Siz uzun müddət tanışlarınızla görüşməyəndə özünüzü pis hiss edirsiniz?		
47.	Siz özünüzü əsəbi insan hesab edirsiniz?		
48.	Tanışlarınız arasında eləsi varmı ki , açıq –aşkar onu xoşlamırsınız?		
49.	Özünüzün və işinizin çatışmayan cəhətlərinizi özünüzdə dedikdə tezmi xətrinizə dəyir?		
50.	Deyə bilərsinizmi ki, siz özünə inamı olan insansınız?		
51.	Hesab edirsinizmi ki , məclislər insana ləzzət vermir?		
52.	Siz narahat olursunuzmu ki, nədəsə başqalarından geridəsiniz?		
53.	Darıxdırıcı məclisdə canlandırma yarada bilərsiniz?		
54.	Olurmu ki, baş çıxarmadığınız işlər haqqında danışırınsınız ?		
55.	Səhhətiniz barədə narahat olursunuz?		
56.	Başqalarına zarafat etməyi xoşlayırsınız?		
57.	Yuxusuzluqdan əziyyət çəkirsiniz?		

**Açar:****Ekstraversiya - introversiya şkalası:**

“bəli “ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56

“xeyr “ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51

**Neyrotizm şkalası:**

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

**Səmimilik şkalası:**

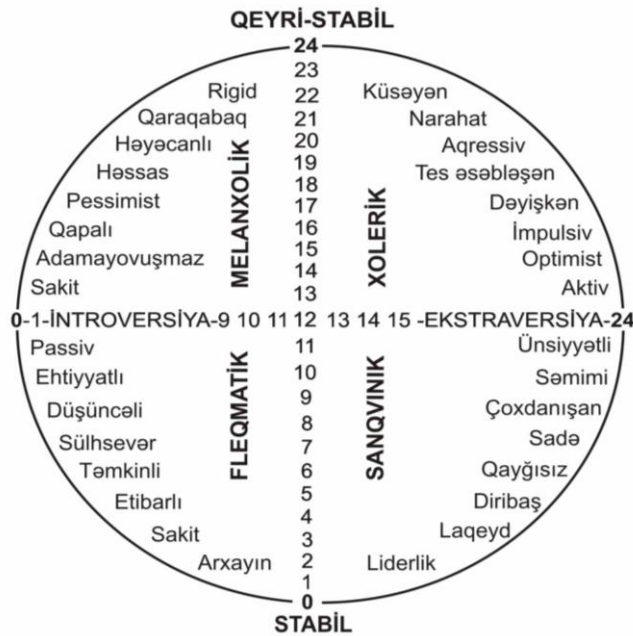
“bəli “ 6, 24, 36

“xeyr “ 12, 18, 30, 42, 48, 54

Ekstraversiya şkalası üzrə maksimum 24 bal toplamaq olar. Yoxlanılan ekstraversiya şkalası üzrə 12 baldan çox toplayarsa bu onda ekstraversiyanın əlaməti, yox əgər 12 baldan az toplayarsa onda introversiya əlaməti hesab olunur.

Neyrotizm haqqında göstərilən şkala üzrə 12 –dən çox bal topladıqda danışmaq olar.

“Səmimilik“ şkalasına görə 0-3 bal səmimi, 4-6 bal şəraitdən asılı olaraq səmimi, 7-9 bal isə yoxlanılan şəxsin suallara qeyri-səmimi cavab verdiyini bildirir. Belə göstərici heç də yoxlanılan şəxsin səciyyəvi keyfiyyəti kimi götürülməməlidir. Bu nəticə yalnız test suallarına verilən cavabların səmim və ya qeyri-səmimi olmasını göstərir. Açara uyğun gələn hər bir cavaba görə 1 bal verilir.

**Ayzenk dairəsi**

Ayzenk statistik hesablamalar aparmış, alınan nəticələri sinir sisteminin, temperament və xarakterin xüsusiyyətlərinə uyğun əsaslandıraraq dairənin dörd bərabər hissələrində yerləşdirmişdir.

Dairədə saat əqrəbi istiqamətində temperament tipləri **xolerik – sanqvinik fleqmatik – melanaxolik** olmaqla, yuxarı və aşağı hissələrində isə sinir sisteminin stabilliyı və qeyri - stabilliyı göstərilib. Dairənin sol tərəfi introversiyanı, sağ tərəfi isə ekstraversiyanı bildirir.

Tədqiqat keçirilərkən nəticələrin dəqiqliyinə şübhə yaranarsa başqa metodikalardan da istifadə oluna bilər.



## “Təmiz” temperament tipləri

- Yüksək həssaslığı olan
- Kiçik bir hadisədən tez təsirlənən
- Hədsiz küseyən və heyəcanlı
- Hərəkətləri süst və sesi zəif olan
- Özünəinamin hədsiz aşağı olması
- Kiçik uğursuzluğun dərin əhval pozğunluğu yaratması
- Həmişə başqalarının onların halına yanmalarını gözlemələri
- Hədsiz teklifi seven və qətiyyətsiz
- Normal şərəitdə zəhmətkeş olan və heyətli vəzifələri yerinə yetirə bilən
- Əlverişli olmayan şərəitdə utancaq, cəsarətsiz, qapalı və tez heyəcanlanan

### Melanxolik



## NEYROTİZM

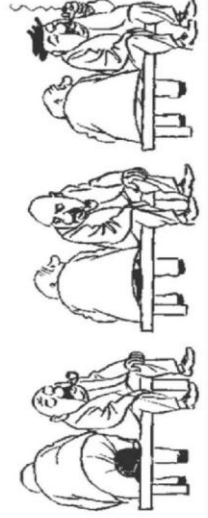
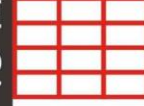
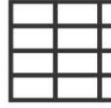
- Reaktivliyin aktivlikdən üstün olması
- Hövselesiz və tez özündən çıxan
- Rigidliyin yüksək olması
- İnadkar və dözümlü
- İmpulsiv və affektə meyilli olan
- İşi sona çatdırmağa meyilli
- İctimai işlərdə təşəbbüskar, enerjili və prinsipial
- Hərəkətlərinin fasiləliyi
- Müvazinetsiz
- Emosional özünənzərətin aşağı olması

### Xolerik



## 0-1-INTROVERSIYA-9 10 11 12 13 14 15 -EKSTRAVERSIYA-24

24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

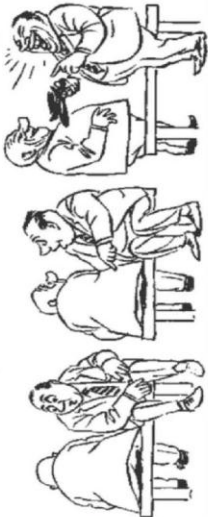


### Fleqmatik

- Aşağı aktivlik, soyuqqanlı və qaradınmaz
- Uğursuzluğa əhəmiyyət verməyən
- İşə gec girişən, lakin axıra qədər aparmağı bacaran
- Aşağı plastiklik və yuxarı rigidlik
- İfadesiz mimikası və sakit nitqi olan
- Diqqətini çətinliklə obyektlerden dəyişən və yeni şərəitə gec alışan
- Tekliyi seven və adət etdiyi işlərə meyilli olan
- Verdiş və adətlərini ləng dəyişən
- Zəhmətkeş olan, boş yere enerji sərf etməyən
- Dözümlü və özlərini ələ ala bilən
- Yeni insanlara gec uyğunlaşan
- Nadir halda özlərindən çıxan və affektə meyilli olmayan

## STABIL

### Sanqvinik



- Aktivliklə reaktivliyin müvazinətində olması
- Diqqəti cəlb edən hər şeyə canlı reaksiya
- Mimik hərəkətləri canlı və ifadəli olan
- Yüksək fəallığa malik və çox işgüzar
- Həmişə birinci olmağa çalışın və uzun müddət işləyən
- Qaydalara əməl edən
- Sürətli hərəkət, çevik təfəkkür və sürətli nitq tempi
- Hisslərinin asanlıqla bir-birini əvəz etməsi
- Düşüncüyü yeni şərəitə asanlıqla uyğunlaşan
- Asanlıqla ünsiyyət quran
- Bir işdən digərinə asanlıqla keçə bilən



### Test-2: Ayzenk testi

(yeniyyətə üçün ekspres-diaqnostika)

**Təlimat:** Sizə 60 sualdan ibarət bir sorğu verilir. Sualları oxuyun və düşünmədən ağılnıza gələn ilk cavabı verin. Nəzərə alın ki, yaxşı və pis cavab olmur. Sualla razısızsa «+», razı deyilsinizsə «-» işarəsi qeyd edin.

1. Sən ətrafında vurnuxma və səs-küy sevirsen?
2. Sənə kömək edə biləcək dostlara tez-tez ehtiyacın olur?
3. Səndən bir şey soruşanda dərhal cavab tapırsan?
4. Nədənsə əsəbiləşdiyini olub?
5. Əhvalın tez-tez dəyişir?
6. Doğrudurmu ki, kitablarla məşğul olmaq sənə dostlarınla oynamaqdan daha xoşdur?
7. Müxtəlif fikirlər sənə yatmaqda tez-tez mane olur?
8. Sən həmişə deyilən kimi hərəkət edirsən?
9. Kimisə ələ salmağı xoşlayırsan?
10. Heç bir səbəb olmadan özünü nə vaxtsa bədbəxt hiss etmişən?
11. Deyə bilərsən ki, sən diribaş və şən adamsan?
12. Nə vaxtsa məktəbdə qayda- qanunu pozmuşsan?
13. Doğrudurmu ki, sən tez-tez əsəbləşirsən?
14. Cəld iş görməkdən xoşun gəlir?
15. Sonu yaxşı qurtaran qorxulu hadisələrin baş verməsi üçün narahat olursanmı?
16. Sənə hər cür sirri etibar etmək olar?
17. Darıxdırıcı məclisi heç bir çətinlik çəkmədən şənləndirə bilirsən?
18. Elə olur ki, ürəyin heç bir səbəb olmadan möhkəm döyünsün?
19. Kiminləsə dostluq etmək üçün adətən ilk addımı sən atırsan?
20. Heç yalan danışdığın olub?
21. Səni və sənin gördüyün işi tənqid edəndə əhvalın tez dəyişir?
22. Dostlarınla tez-tez zarafat edib, onlara gülməli hadisələr danışırısan?
23. Özünü tez-tez yorğun hiss edirsən?
24. Həmişə əvvəl dərslərini hazırlayıb, sonra qalan işləri görürsən?
25. Sən adətən şən və hər şeydən razı insansan?
26. Kəsəyənən?
27. Başqa uşaqlarla ünsiyətdə olmağı xoşlayırsan?
28. Məişət məsələləri ilə bağlı qonşu və qohumlarının xahişlərini həmişə yerinə yetirirsən?
29. Səndə başgicəllənmə olur?
30. Elə hal olubmu ki, hərəkətinlə başqalarını pis vəziyyətdə qoyasan?
31. Hər şeydən bezdiyini tez-tez hiss edirsən?
32. Lovğalanmağı sevirsen?
33. Çox da yaxşı tanımadığın adamların arasına düşəndə sən dinməz söyləməz otura bilirsən?
34. Olurmu ki, bəzən həyəcədən bir yerdə qərar tuta bilmirsən?
35. Adətən tez qərar qəbul edirsən?



36. Doğrudurmu ki, sən sinifdə müəllim olmayanda belə şuluq salmırsan?
37. Qorxulu yuxular tez-tez görürsən?
38. Heç nədən çəkinmədən dostlarının məclisində şənlənməyi bacarırsan?
39. Səni hirsləndirmək asandır?
40. Kiminsə haqqında pis danışmısan?
41. Doğrudurmu ki, adətən fikirləşməyə vaxt sərf etmədən cəld danışır və hərəkət edirsən?
42. Gülünc vəziyyətə düşdükdən, sonra uzun müddət həyəcan keçirirsən?
43. Şən oyunları xoşlayırsan?
44. Sən nə olsa onu da yeyirsən?
45. Səndən bir şey xahiş edəndə «yox» deməyə çətinlik çəkirsən?
46. Tez-tez qonaq getməyi xoşlayırsan?
47. Elə anlar olurmu ki, yaşamaq istəmirsən?
48. Valideynlərinə qarşı nə vaxtsa kobudluq etmişən?
49. Uşaqlar səni şən və diribaş adam hesab edirlər?
50. Dərslərini hazırlayanda diqqətin tez-tez yayınır?
51. Hər hansı işdə fəal iştirak etməkdənsə, tamaşaçı olmaq daha yaxşıdır.
52. Səni müxtəlif fikirlər tez-tez narahat edir?
53. Görəcəyin işin öhdəsindən gələcəyinə tamamilə əmin olursan?
54. Elə vaxtlar olurmu ki, özünü tənha hiss edirsən?
55. Tanış olmayan adamlarla söhbətə birinci başlamağa utanırsan?
56. Nəyisə düzəltməyin artıq çətin olduğunu sonradan başa düşdüyün hallar tez-tez olur?
57. Uşaqlardan kimsə üstünə qışqıranda səndə cavabında qışqırırsan?
58. Elə anlar olurmu ki, səbəbsiz yerə özünü şən və qəmgin hiss edəsən?
59. Necə bilirsən, həmyaşdılarının olduğu səsli-küylü məclisdə ləzzət almaq çox çətindir?
60. Sən düşünmədən etdiyin hərəkətə görə tez-tez həyəcanlanırsan?

s/n	Ayzenk testi üzrə göstəricilər	
	E - bal	N - bal
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

s/n	Ayzenk testi üzrə göstəricilər	
	E - bal	N - bal
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	16-20	12-16
31	8-12	12-16
32	12-16	12-16

**Açar:****1. Ekstraversiya (E) :**

«bəli» 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

«xeyr» 6, 33, 51, 55, 59.

**2. Neyrotizm (N) (Emosional-iradi həyəcan, qeyri - stabillik) :**

«bəli» 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37,

39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

**3. «Yalan»:**

«bəli» 8, 16, 24, 28, 36, 44.

«xeyr» 4, 12, 20, 32, 40, 48.

12-17 yaşlı yeniyetmələr üçün normativ göstəricilər: **ekstraversiya** 11-14 bal, **neyrotizm** 10-15bal, **yalan** 4-5 bal.

**Tiplər****Tip № 1**

**E: 0 - 4; N: 0 - 4**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** sakit, sülhsevər, təmkinli, soyuqqanlı və təvazökar, hamı ilə yola gedən, özünün düzgün olduğunu hiss etdiyi zaman inadkarlığa meyilli, güləruz olmayan, sakit templi nitqi olan.

**Tip № 2**

**E: 20-24; N: 0-4**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** şən, ünsiyyətçil, çoxdanışan, üzdə olmağı xoşlayan, nikbin və gələcək uğurlara inanan, incikliyi tez unudan və konflikti zarafata çevirən, çox tez təsirlənən və yeniliyi sevən, hamının sevimlisi olan, oynaq və şıltaq, artistlik xüsusiyyətləri olan, axıra qədər gedib nəticə qazanmağı bacarmayan, bir işə tez qoşulan və tez də ondan bezən.

**Tip № 3**

**E: 20 - 24; N: 20 - 24**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** aktiv, yaxşı inkişaf etmiş döyüşkən keyfiyyətlərə sahib, masqaraçı, hamı ilə eyni səviyyədə ünsiyyətə girməyə cəhd edən, çox şöhrətpərəst, fikir ayrılıqları zamanı aktiv mübarizə mövqeyinə keçən, özünə qarşı laqeyd münasibəti və hörmətsizliyi qəbul edə bilməyən.

**Tip № 4**

**E: 0-4; N: 20-24**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** sakit olmayan, ehtiyatlı, özünə güvənməyən, himayədar axtaran, ünsiyyətçil olmayan, buna görə də özünü və başqalarını qeyri-dəqiq qiymətləndirən, tez təsirlənən, uzun müddət adaptasiya olunan, ləng hərəkətli, aktiv həyat tərzini xoşlamayan, xəyalpərəst, fəlsəfəyə daha çox meyilli, şəraiti çox asanlıqla gərginləşdirən.

**Tip № 5**

**E: 0-4; N: 4-8**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** xəyalpərəst və sakit, real həyata az maraq göstərən, az nailiyyət əldə edən, daxili uydurmalara meyilli olan, eşidən, amma əhəmiyyət verməyən.

**Tip № 6****E: 0-4; N: 16-20**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* təmkinli, qorxaq, cəsarətsiz, həssas, yad yerdə utancaq, qətiyyətsiz və xəyalpərəst, filosofluq etməyi sevən, insanların çox olduğu məclisləri xoşlamayan, şübhələnməyə meyilli, öz gücünə az inanan, müvazinətli, səs-küy salmağa və şəraiti gərginləşdirməyə meyilli olmayan, tez həyəcanlanan, tərəddüd edən.

**Tip № 7****E: 0-4; N: 8-16**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* ciddi, aktiv, işgüzar, ədalətli, dostluqda sadıq, çox bacarıqlı köməkçi lakin, pis təşkilatçı, utancaq və arxa planda qalmağa üstünlük verən, bir sözlə yığıncaqlarda iştirak etməyən, iki nəfərlik dostluğa üstünlük verən, qarşılıqlı münasibətlərə daha çox əhəmiyyət verən.

**Tip № 8****E: 4-8; N: 0-4**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* sakit, yığıncaqlarda ünsiyyətə meyilli, estetik qabiliyyətlərə malik, daha çox seyrçi, nəinki işləyən, müvazinətli və təmkinli, gələcək nailiyyətlərə əhəmiyyət verməyən, daha çox «hamı kimi» yaşamağa üstünlük verən, münasibətləri stabil, ancaq dərindən təsirlənməyi bacarmayan, konfliktdən asanlıqla yayınan.

**Tip № 9****E: 8-16; N: 0-4**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* aktiv, şən, gülürüz, ünsiyyətçil, ünsiyyət zamanı qarışıq nitqə sahib, asosial qrupların təsiri altına asanlıqla düşən və belə aldadıcı şəraitlərdə müqavimət göstərə bilməyən, hər şeyə maraq görsədən və yeniliyə meyilli, sosial intellekti zəif inkişaf edən, özünü və başqalarını adekvat qiymətləndirə bilməyən, möhkəm prinsipial baxışları olmayan, enerjili, sadələvh və tez inanan.

**Tip № 10****E: 16-20; N: 0-4**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* aktyor xüsusiyyətli, əylənməyi sevən, inadkarlıq etməyən, sözünün üstündə dura bilməyən, ünsiyyətli və müvazinətlidir, çox da kamil deyil.

**Tip № 11****E: 20-24; N: 4-8**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* aktiv, ünsiyyətçil, mərd, fədakar, alicənab və şöhrətpərəstdir, riskli əyləncələrə maraq göstərən, müəyyən məqsədə çatmaq üçün düzgün dost seçməyi bacarmayan, eqoist, cazibədar və təşkilatçı.

**Tip № 12****E: 20-24; N: 8-16**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* qaydalara asanlıqla tabe olan, şəxsi ləyaqət hissinə malikdir, aktiv və təşkilatçıdır, incəsənətə və idmana meyillidir, tez vurulur və bağlanır. İnsanlarla əlaqəli əhvalatlara maraq görsədir, həssas və tez təsirlənəndir.

**Tip № 13****E: 20-24; N: 16-20**





**Xarakterik xüsusiyyətləri:** qarışıq tip, şöhrət düşgünü, enerjili, şən və güləruz, bir qayda olaraq yüksək daxili meylə sahib olmayan, həyat eşqi çox güclü olan, həyat «piramida»sının başında məişət ehtiyacları dayanan, hörmət qarşısında baş əyən, var gücüylə nailiyyətlər qazanmaq və gəlir əldə etməyə çalışsan, uğursuz insanlara nifrət edən, ünsiyyətli və nümayişkaranə, sərt şəkildə öz tələblərini irəli sürən.

**Tip № 14**

**E: 16-20; N: 20-24**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** hökümlü, vasvası, acıdil, həddindən artıq ehtiyatlı, xırdaçı, həmişə birinci olmağa çalışsan, istənilən üstünlükdən zövq alan, çox zəif olanları ələ salmağa meyilli, qisasçı, zalım və heç nəyə məhəl qoymayan, tez yorulan.

**Tip № 15**

**E: 8-16; N: 20-24**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** həmişə narazı, deyingən, öcəşən, xırda şeylərə görə tələbkar, boş şeylərə görə asanlıqla inciyən, tez-tez acıqlı və qaşqabaqlı, kinli, paxıl, işlərində inamsız, münasibətlərdə tabe olan, çətinliklər qarşısında aciz qalan, qrupda və sinifdə kənarda dayanan, dostları olmayan, yaşıdlarına hökm edən, səsi sakit və kobud.

**Tip № 16**

**E: 4-8; N: 20-24**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** çox həssas, heç kəsə inanmayı, ehtirasını gizlədən, qaradınməz, qapalı, küsəyən, özünü çox istəyən, müstəqil, tənqidi ağıla malikolan, bədbin, ümumiləşdirməyə meyilli, tez-tez özünəinamsız olan.

**Tip № 17**

**E: 16-20; N: 4-8**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** çox emosional, tez özündən çıxan, şad, ünsiyyətli, tez valeh olan, münasibətlərdə fərq qoymayan, hamıyla dost münasibəti saxlayan, dəyişgən, sadələhv, uşaq xasiyyətli, xəyalpərvər, yumşaq xasiyyətli, hamının hörmətini qazanan, liderliyə can atmayan, intim-dostluq münasibətlərinə üstünlük verən.

**Tip № 18**

**E: 4-8; N: 16-20**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** empatiya hissənə malik, çox rəhimli, zəiflərə kömək etməyə meyilli, intim- dostluq əlaqələrinə üstünlük verən, əhvalı tez- tez tələşsüz-aşağı olan, müşahidəçi, ehtiyatlı və xoşagəlməz şəraitlərə şübhə ilə yanaşan.

**Tip № 19**

**E: 4-8; N: 4-8**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** sakit, çox danışmayan, dərrakəli, ləng hərəkət edən, çox ardıcıl, müstəqil, heç kimdən asılı olmayan, zəhmətkeş, ədalətli, ciddi, emosionallığı aşağı olan, bəzi hallarda reallıqdan yayınan.

**Tip № 20**

**E: 16-20; N: 16-20**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** çox nümayişkaranədir, başqasının dərdinə şərik ola bilmir, emosional baxımdan kasıbdır, özünü kollektiv ilə müqayisə etməyi



sevir, özü üçün əhəmiyyət daşıyan dəyərli məsələlərə çatmaq üçün çox inadcıdır, hörmətçidir, tez-tez ikiüzlülük edir, praktikdir.

**Tip № 21****E: 12-16; N: 8-12**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* çox enerjili və şən, «insanların sevimlisi», başqalarının gözündə xoşbəxt olan, bağışlayan, bir işə asanlıqla başlayan, artistlik xüsusiyyətləri olan, az yorulan, hər şeyə maraq göstərən, lakin səylə çalışmadığı üçün az nəticə əldə edən, asanlıqla hər şeyi atan, tez-tez dostluq münasibətlərini kəsən, ciddi olmayan, zəif sosial intellektə malik.

**Tip № 22****E: 8-12; N: 8-12**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* çox passiv və laqeyd, özünə inanan, ətrafdakılarla münasibətdə sərt tələbkar, kinli, tez-tez passiv tərslik görsədən, ağıllı, soyuqqanlı, xırdaçı, başqalarının fikrinə etinasız yanaşan, rigid, adət etdiyi işlərə üstünlük verən, danışanda az təsirli intonasiyaya malik olan.

**Tip № 23****E: 16-20; N: 8-12**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* ünsiyyətçil, aktiv, təşəbbüskar, şöhrətpərəst və tez aludə olan, güclü özünə nəzarət hissi olan, təşkilatçı, liderliyi sevən, ətrafdakılara səmimi hörmət və etimad bəsləyən, sadə, zərif və demək olar həmişə fəal.

**Tip № 24****E: 12-16; N: 4-8**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* aktiv, müvazinətli, enerjili, bəzi hallarda insanlardan qaçan, az dostları olan, namuslu, vicdanlı, qarşısına məqsəd qoymağı və onu həll etməyi bacaran, rəqabətə meyil etməyən, bəzən küsəyən.

**Tip № 25****E: 8-12; N: 4-8**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* aktiv, bəzən çox əsəbi, bəzən isə qayğısız, şən, sakit, laqeyd, təşəbbüskar olmayan, göstərişlə işləyən, sosial əlaqələri zəif, dərin emosional həyəcanlamaya meyilli olmayan, çox səbr və zəhmət tələb edən yorucu işlərə meyilli.

**Tip № 26****E: 4-8; N: 8-12**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* sakit, müvazinətli, səbirli, xırdaçı, şöhrətpərəst, məqsədyönlü, möhkəm prinsiplərə sahib, arabir küsəyən.

**Tip № 27****E: 4-8; N: 12-16**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* müvazinətli – melanxolik, incə hissiyatlı, mehriban, etibarlı-intim münasibətləri qiymətləndirən, sakit, yumoru sevən, nikbin, hərdən təlaş keçirən, bəzən depresiyaya düşən, ancaq tez-tez sakit - fikirli.

**Tip № 28****E: 8-12; N: 16-20**

*Xarakterik xüsusiyyətləri:* melanxolik, şöhrətpərəst, inadcı, ciddi, bəzən həyəcanlı, məyus əhvalda olan, az sayda dostları olan, bəzən vasvasaçı, şübhəli, prinsipial məsələlərin həllində qismən müstəqil, emosional cəhətdən



yaxınlarından asılı.

**Tip № 29****E: 12-16; N: 16-20**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** ətrafdakılara qarşı sərt tələbkarlıq göstərən, tərs, təkəbbürlü, dikbaş, lovğa, çox şöhrətpərəst, enerjili, ünsiyyətçi, tez-tez dalaşmaq əhvalında olan, uğursuzluqlarını gizlədən, üzde olmağı sevən, soyuqqanlı.

**Tip № 30****E: 16-20; N: 12-16**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** dikbaş, lovğa, birinci olmağa can atan, kinli, liderliyə çalışan, enerjili, inadkar, sakit, qənaətçi, riski sevən, fikrindən dönmədən uğura doğru irəliləyən, artistlik xüsusiyyətli, təbiətən quru.

**Tip № 31****E: 8-12; N: 12-16**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** utancaq, asılı olmayan, müstəqilliyə doğru can atan, mehriban, yaxınlarına diqqətli, yumor hissi ilə yaşayan, etibarlı münasibətlərə meyilli, təhlükəli və riskli situasiyalardan qaçan, kənar təzyiqlərlə həyat tempini dəyişməyi xoşlamayan, hərdən tez qərar verməyə meyilli, tez-tez öz hərəkətlərinə görə peşman olan, uğursuzluqlarda ancaq özünü günahlandıran.

**Tip № 32****E: 12-16; N: 12-16**

**Xarakterik xüsusiyyətləri:** lovğa, şöhrətpərəst, kinli, enerjili, inadkar, konfliktə meyilli, hətta səhv olsa belə güzəştə getməyən, vicdanla hərəkət etməyən, ünsiyyət zamanı başqasının dərdinə şərik olmayan, məlumat almağı qiymətləndirən, emosional olmayan, uğursuzluqlardan məyus olmayan.

**Test-3: Şəxsiyyətin ümumipsixoloji tipologiyası.**

(K. Yunq)

**Təlimat:** Hər bir sualın iki cavab variantı var. Sizə uyğun gələn cavabı seçin.

1. Sizin üçün nə üstündür?
  - a) bir az yaxın dostlar;
  - b) böyük yoldaşlıq kampaniyası.
2. Hansı kitabları oxumağa üstünlük verirsiniz?
  - a) əyləncəli sujetləri olan;
  - b) qəhrəmanlıqdan bəhs edən.
3. İşdə daha çox yol verirsiniz ?
  - a) gecikməyə ;
  - b) səhvlərə.
4. Pis rəftarla rastlaşanda?
  - a) həyəcanlanıram;
  - b) həyəcanlanma olmur.



5. İnsanlarla necə görüşürsünüz?
  - a) tez, asan;
  - b) asta, ehtiyatla.
6. Özünüzü küsəyən hesab edirsinizmi?
  - a) bəli;
  - b) xeyr.
7. Ürəkdən qəhqəhə ilə gülənsinizmi?
  - a) bəli;
  - b) xeyr.
8. Özünüzü necə insan hesab edirsiniz?
  - a) az danışan;
  - b) çox danışan.
9. Ürəyiaçıqsınız, yoxsa qapalı?
  - a) ürəyiaçıq ;
  - b) qapalı.
10. Daxili yaşantılarınızı təhlil edirsinizmi?
  - a) bəli;
  - b) xeyr.
11. İnsanlara ünsiyyətdə nəyə üstünlük verirsiniz?
  - a) danışmağa;
  - b) dinləməyə.
12. Özünüzdən tez-tez narazı olursunuz?
  - a) bəli;
  - b) xeyr.
13. Nə işə düzəltməyi sevirsinizmi?
  - a) bəli;
  - b) xeyr.
14. İstərdinizmi ki, intim gündəliyiniz olsun?
  - a) bəli;
  - b) xeyr.
15. Qərardan icraya tez keçirsiniz?
  - a) bəli;
  - b) xeyr.
16. Əhvalınız tez dəyişir?
  - a) bəli;
  - b) xeyr.
17. Başqalarını zəhlətökən fikirlərinizlə inandırmağı sevirsinizmi?
  - a) bəli;
  - b) xeyr.
18. Siz necə hərəkət edərsiniz?
  - a) sürətli;
  - b) astagəl.
19. Baş verən uğursuzluqlara görə çox həyəcanlanırsınız?
  - a) tez-tez;
  - b) az hallarda.



20. Çətin vəziyyətlərdə Siz ?

- a) kömək üçün başqalarına müraciət edirəm;
- b) kimdənsə xahiş etməyi xoşlamıram.

**Nəticələrin hesablanması:**

Ekstravertliyin göstəriciləri

1b, 2a, 3b, 4b, 5a, 6b, 7a, 8b, 9a, 10b, 11a,  
12b, 13a, 14b, 15a, 16a, 17a, 18a, 19b, 20a:

Alınan cavabları hesablayın və nəticəni 5-ə vurun:

**Ballar:** 0-35 – introversiya; 36-65- ambiversiya; 66-100-ekstroversiya.

### Test-4: Temperamentin öyrənilməsi

(A. Belov)

Temperament şəxsiyyətin fərdi-psixoloji xassələrindəndir və psixi fəaliyyətin dinamikasını əks etdirir. Şəxsiyyətin fəaliyyət və ünsiyyət prosesində təzahür edən bu xüsusiyyəti xarakterdə öz əksini tapır.

**Təlimat:** Özünüzün və tərəf müqabilinizin hansı temperament tipinə aid olduğunuzu bilmək istəyirsinizsə aşağıdakı mülahizələrdən Sizə daha çox yaxın olan variantları seçin.

1.

- a. tələsgən, bir yerdə qərar tutmayan
- b. şən və həyatsevər
- c. sakit və soyuqqanlı
- d. utancaq və sıxılılan

2.

- a. tündməcəz və hirsli
- b. gümrah və işgüzar
- c. işində təmkinli
- d. yeni şəraitdə özünü itirən

3.

- a. səbirsiz
- b. başlanan işi axıra çatdırmayan
- c. ehtiyatlı və ağıllı hərəkət edən
- d. yeni insanlarla ünsiyyət yaratmaqda çətinlik

4.

- a. insanlarla münasibətdə sərt və kobud
- b. özünü yüksək qiymətləndirməyə meyilli olan
- c. gözləməyi bacaran
- d. öz gücünə inanmayan



5.  
a. qətiyyətli və təşəbbüskar  
b. yeniliyi tez tutmağa qabil olan  
c. qaradınməz və boşboğazlıq etməyən  
d. tənhalığı asan keçirən
6.  
a. inadkar  
b. maraq və meyli sabit olmayan  
c. sakit, rəvan və mimikasız nitqə malik  
d. uğursuzluq zamanı tez məyus olan
7.  
a. mübahisə zamanı hazırcavab  
b. pis xəbərdən tez təsirlənən  
c. təmkinli və səbirli  
d. özünə qapılmağa meyilli olan
8.  
a. riskə meyilli olan  
b. yeni şəraitə asanlıqla alışan  
c. başladığı işi axıra çatdıran  
d. tez yorulan
9.  
a. arabit işləməyən  
b. yeni işə həvəslə başlayan  
c. boş yerə güc sərf etməyən  
d. zəif, yavaş nitqə malik olan
10.  
a. kin saxlamayan  
b. iş maraqlandırmadıqda asanlıqla soyuyan  
c. gün rejiminə ciddi əməl edən  
d. həmsöhbətin xarakterinə çətin uyğunlaşan
11.  
a. sürətli, qarışıq nitqə malik olan  
b. yeni işə tez başlayan, bir işdən başqasına tez keçən  
c. həyəcanın qarşısını asanlıqla ala bilən  
d. göz yaşını tökməyə qədər həssas
12.  
a. müvazinətsiz və qızıışmağa meyilli olan  
b. ağır işdən sıxılan, bezar olan  
c. rəğbət və cəzaya az əhəmiyyət verən  
d. özünə və ətrafdakılara qarşı yüksək tələbkar olan
13.  
a. davakar  
b. ünsiyyətli və həssas  
c. kinsiz, xoşxasiyyət  
d. şübhələnməyə meyilli olan



14.

- a. qüsurlara dözməyən
- b. dözümlü və işgüzar
- c. öz maraqlarında sabit olan
- d. həssas, hər şeyi ürəyinə salan

15.

- a. ifadəli mimikanın olması
- b. sürətli, aydın və mimikalı nitqin olması
- c. işə gec başlamaq, bir işdən o birisinə gec keçən
- d. hədsiz küsəyən

16.

- a. işi dərhal həll etmək
- b. gözlənilməz və çətin şəraitdə özünü ələ ala bilən
- c. hamıya eyni cür münasibət bəsləyən
- d. qapalı, öz fikrini heç kimlə bölüşməyən

17.

- a. yorulmadan yeniliyə can atan
- b. daim gümrah əhval-ruhiyəyə malik olma
- c. hər şeydə səliqəlilik sevən
- d. az fəal və qorxaq

18.

- a. kəskin sərt hərəkətlərin olması
- b. dərhal yuxuya gedən və oyanan
- c. yeni şəraitə çətinliklə uyğunlaşan
- d. asanlıqla təsir altına düşən

19.

- a. qarşısına qoyduğu məqsədə çatan
- b. müəyyən işi həll edərkən tələsəyən
- c. özünü ələ ala bilən
- d. ətrafdakılardan onun halına yanmağı gözləyən

20.

- a. əhvalı kəskin dəyişməyə meyilli olan
- b. fikri yayınmağa meyilli, dərinə getməyən
- c. tənbel, astagəl, ləng
- d. rəğbət və cəzaya hədsiz həssas olan

### *Nəticələrin hesablanması:*

Hesablayın görün hər variantı neçə dəfə qeyd etmişiniz. Hər variant üçün alınan ümumi cəmi 5-ə vurun.

### **Nümunə:**

Siz seçmişiniz: a variantını 6 dəfə  $\times 5 = 30$   
b variantını 3 dəfə  $\times 5 = 15$   
c variantını 10 dəfə  $\times 5 = 50$   
d variantını 1 dəfə  $\times 5 = 5$



Beləliklə, cavabların faiz dərəcəsinə baxaq: Bu nümunədə **a**- variantı 30 %, **b**- variantı 15%, **c** - variantı 50%, **d** -variantı 5%;

Cavab variantları temperament tiplərinə uyğundur.

- a** - xolerik temperament tipi
- b** - sanqvinik temperament tipi
- c** - fleqmatik temperament tipi
- d** - melanxolik temperament tipii

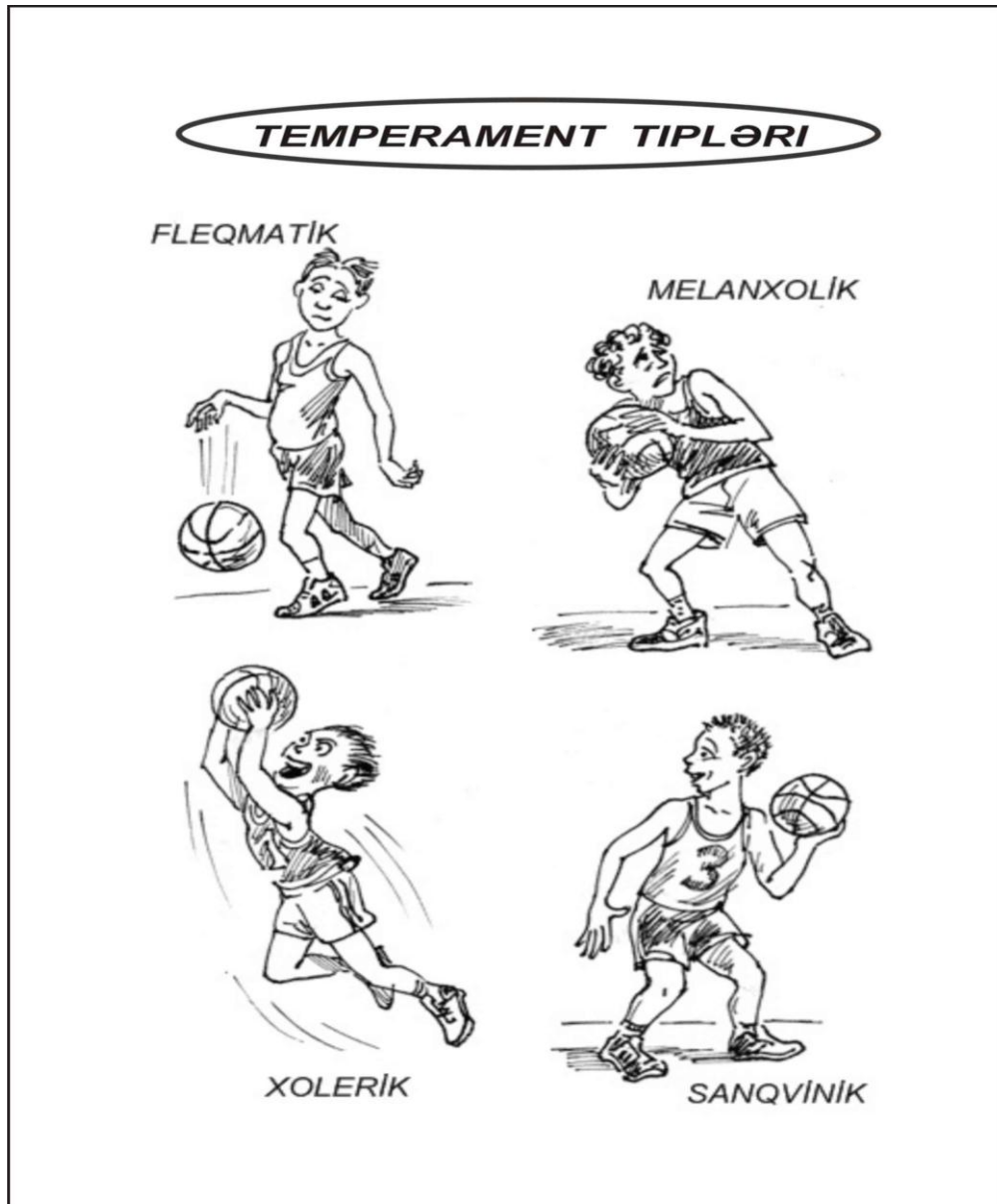
Əgər hansısa temperament tipinin faiz dərəcəsi 40% təşkil edirsə deməli bu tip dominantdır (üstündür).

30 - 39% - bu temperament tipinin parlaq ifadəsidir;

20 - 29% - xüsusiyyətlər kifayət qədərdir və nəzərə almaq lazımdır, orta ifadə;

10 - 19% - zəif ifadə;

10% - hesablanmır.







### Test-5: Xarakterin aksentuasiyasının təyini metodikası

(K. Leonqard )

Bu test xarakterin aksentuasiyasının öyrənilməsinə həsr olunmuşdur. Aksentuasiya dedikdə xarakterin ayrı-ayrı əlamətlərinin həddindən artıq güclənməsi nəticəsində daha kəskin surətdə nəzərə çarpması başa düşülür.

**Təlimat :** Sizə 88 sualdan ibarət olan sorğu təqdim olunur. Oxuyun, əgər fikirlə razısınızsa “bəli“(+) , yox əgər razı deyilsinizsə “xeyr”(-) cavabını müvafiq sualın qarşısında qeyd edin. Çox fikirləşməyin, düzgün və ya səhv cavablar yoxdur.

1. Həmişə şən əhvalda olduğunuz üçün, heç bir şey sizi narahat etmir?
2. Siz şəxsiyyətinizin təhqir olunmasına dözümlüsünüzmü?
3. Olurmu ki, kinoya, tamaşaya baxdıqda göz yaşınızı saxlaya bilməyəsınız?
4. Bir iş görərkən hiss edirəm ki, onu daha da yaxşı edə bilərdim?
5. Uşaqlıqda cəsarətli olmusunuz?
6. Əhvalımın dəyişməsi mənim həyata münasibətimin dəyişməsinə səbəb olur?
7. Adətən cəmiyyətdə diqqət mərkəzində oluram.
8. Olurmu ki, səbəbsiz olaraq deyirsiniz və insanlar sizdən qaçirlar?
9. Siz ciddi adamsınız?
10. Siz nədənsə fərəh hissi keçirib, vəcdə gəlib, məftun olursunuzmu ?
11. Sizi işgüzar adam hesab etmək olarmı?
12. Siz inciyəndə incikliyinizi tezmi unudursunuz?
13. Sizə ürəyiyumuşaq adam demək olarmı?
14. Evdən gedərkən və avtomobildən çıxarkən bağladığınız qapını təkrar yoxlayırsınızmi?
15. Siz qabaqcıl işçi olmaya çalışırsınızmi?
16. Uşaqlıqda təbii fəlakət zamanı şiddətli qorxu keçirmisinizmi? (Bu indi də ola bilər )
17. Səliqə-səhmanı xoşlayırsınızmi?
18. Sizin əhvalınız ətrafdakı adamlardan asılıdırmi?
19. Tanıdığınız adamlar tərəfindən sevilirsinizmi?
20. Tez-tez ürəyiniz nəsə xoşa gəlməz hadisə baş verəcəyi barədə sizə xəbər verirmi?
21. Tez-tez ruhdan düşürsünüz?
22. Heç olubmu ki, əsəb sarsıntısı və ya isterikaya düşəsınız?
23. Uzun müddət bir yerdə oturmaq sizə çətindirmi?
24. Sizə qarşı haqsız münasibəti gördükdə soyuqqanlılığınızı qoruya bilirsinizmi?



25. Toyuq və yaxud qoyun başı kəsə bilirsinizmi?
26. Pərdənin düzgün asılmaması, süfrənin səliqəsiz salınması sizi əsəbiləşdirirmi?
27. Uşaqlıqda evdə tək qalmağa qorxurdunuzmu?
28. Əhvalınız səbəbsiz yerə tez-tez dəyişir?
29. Öz peşənizdə kifayət qədər qabiliyyətli olmağa çalışırsınızmi?
30. Sizi qəzəbləndirmək asandırımı?
31. Səbəbsiz yerə şənlənə bilirsinizmi?
32. Bəzən hədsiz dərəcədə sevincli olduğum üçün heç bir şey sevincimi məndən ala bilməz?
33. Nəəcə hesab edirsiniz, Sizdən məclis və ya tədbir aparıcısı ola bilər?
34. Öz fikirlərinizi insanlara birbaşa və açıq surətdə bildirirsinizmi?
35. Qan yaxud qanla bağlı hər hansı bir epizod sizdə xoşagəlməz duyğuların yaranmasına səbəb olurmu?
36. Məsuliyyət tələb edən iş ürəyinizcədirmi?
37. Ədalətsiz adamın tərəfini saxlaya bilərsinizmi?
38. Qaranlıq sizdə vahimə yaradırımı?
39. Sizi keyfiyyətdən çox kəmiyyət maraqlandırır?
40. Sizi mehriban insan hesab etmək olarmı?
41. Siz məktəbdə oxuyarkən tədbirlərdə şer söyləməyi sevirdinizmi?
42. Uşaqlıqda evdən qaçmısınızmi?
43. Həyat sizə çətin, ağır gəlirmi?
44. Elə olubmu ki, münaqişədən sonra elə məyus olursunuz ki, heç işə getmək istəmirsiniz?
45. Uğursuzluq zamanı yumor hissini saxlaya bilərsinizmi?
46. Xətrinizə dəyən adamla, birinci olaraq barışarsınızmi?
47. Heyvanları sevirsinizmi?
48. Evdən çıxarkən belə bir fikir sizi narahat edirmi ki, qazı və ya isıği açıq qoymusunuz?
49. Hərdən sizi belə bir fikir narahat edirmi ki, yaxınlarınızın və yaxud özünüzün başına fəlakət gələ bilər?
50. Sizin əhvalınız tez-tez dəyişir?
51. Kütlə qarşısında çıxış etmək sizin üçün çətinirmi?
52. Sizi təhqir edən adamı vura bilərsinizmi?
53. Sizdə insanlarla ünsiyyətdə olmaq tələbatı çoxdurmu?
54. Siz tez-tezmi ümitsizliyə qapılırsınız?
55. Ciddi təşkilatçılıq fəaliyyəti tələb edən işdən xoşunuz gəlirmi?
56. Məqsədinizə çatmaq üçün qarşınıza çıxan çətinlikləri dəf edə bilərsinizmi?
57. Faciəli filmə tamaşa edərkən ağlayırsınızmi?
58. Elə olurmu ki, fikir əlindən yata bilmirsiniz?
59. Məktəbdə oxuyarkən heç yoldaşlarınıza kömək etmişinizmi?



60. Siz gecə qəbiristanlıqdan tək keçə bilərsinizmi?
61. Evinizdə səliqə-səhmanı xoşlayırsınızmi?
62. Elə olurmu ki, xoş əhval-ruhiyyə ilə yatıb, yuxudan məyus qalxasınız və məyusluq bir neçə saat davam etsin.
63. Yeni şəraitə tezmi alışırırsınız?
64. Sizdə baş ağrıları olurmu?
65. Üzügölərsinizmi?
66. Sevmədiyiniz, hörmət etmədiyiniz adamla mehriban ola bilərsinizmi?
67. Cəldsinizmi?
68. Siz haqsızlığa qarşı çoxmu məyus olursunuz?
69. Təbiəti sevirsinizmi?
70. Yatmazdan əvvəl və ya evdən çıxarkən işıqın, qazın və suyun bağlı olduğunu yoxlayırsınızmi?
71. Qorxaqsınızmi?
72. Alkaqollu içkilər əhvalınıza təsir edirmi?
73. Gənclik illərində bədii özfəaliyyət dərnəyində könüllü iştirak etmişinizmi?
74. Həyat sizdə yorucu və bədbin hal doğururmu?
75. Siz tez-tez səyahətə çıxmağa can atırsınız?
76. Sizin əhvalınız dəyişkəndirmi?
77. Yoldaşlarınızın əhval-ruhiyyəsini asanlıqla yüksəldə bilərsinizmi?
78. Elə olurmu ki, inciklik hissi sizi uzun müddət tərk etmir?
79. Başqalarının kədəri uzun müddət sizi məyus edə bilərmi?
80. Məktəbli olarkən dəftərinizə ləkə düşməsi sizi narahat edirdimi?
81. Sizi insanlara çox da etibar etməyən və ehtiyatlı münasibət bəsləyən adam hesab etmək olar?
82. Tez-tezmi dəhşətli yuxular görürsünüz?
83. Sizdə qatarın altına düşmək, yaxud da hündür mərtəbəli binanın pəncərəsindən qəfil yıxılmaq qorxusu olurmu?
84. Siz adətən məclislərdə şənlənib zövq ala bilərsinizmi?
85. Həlli vacib olan çətin problemi qulaq ardına vurmağı bacarırsınızmi?
86. Alkoqollu içkilər qəbul etdikdən sonra özünüzü daha sərbəst hiss edirsinizmi?
87. Söhbət zamanı söz ehtiyatından zənginsinizmi?
88. Əgər sizə səhnədə oynamaq nəşib olsa, onun oyun olduğunu unudaraq rola girə bilərsinizmi?

Suallara verdiyiniz “bəli” və “xeyr” cavablarını aqarda verilmiş tip üzrə ayrılıqda hesablayın və cəmi müvafiq əmsala vurun. Aksentuasiyanın ən yüksək həddi 24 bala bərabərdir. Əgər yoxlanılan müvafiq tip üzrə 12 baldan çox toplayıbsa, bu artıq aksentuasiya əlaməti hesab olunur. Hər bir tip üzrə nəticə ayrılıqda hesablanır. Aşağıdakı cədvəlin 3 və 4 sütundakı rəqəmlər sualların



nömrəsini göstərir.

### A Ç A R

Xarakterin tipi	Əmsal	Bəli	Xeyr
Gipertim tip	3	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	—
Rigid tip	2	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	12, 46, 59
Emotiv(labil) tip	3	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	25
Pedant tip	2	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	36
Həyəcanlı (senzitiv) tip	3	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	5
Tsikloid tip	3	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	—
Demonstrativ tip	2	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	51
Müvazinətsiz tip	3	8, 20, 30, 42, 52, 64, 75, 86	—
Distimik tip	3	9, 21, 43, 74, 87	31, 53, 65
Ekzalt(hədsiz coşqun) tip	6	10, 32, 54, 78	—

**1. Gipertim tip.** Enerjili, fəal, optimist, bir işdən başqasına tez keçən, başladığı işi axıra çatdırma bilməyən, intizamsız, asanlıqla mənfi qrupların təsiri altına düşən. Liderliyə, üstünlüyə can atan. Himayə olunmağı xoşlamayan. Bu şəxslərdə hədsiz yüksək əhval qeyri –adekvat davranışa apara bilər.

**2. Rigid tip.** Belə adamlar hədsiz xırdaçı olur, kinlidir, incikliyi uzun müddət xatırlayır və küsəyəndir. Bir ideyadan çox asılı olur. Çox tərsdir, niyyətinə çatmaq üçün “ayağını bir başmağa dirəyir”. Emosional münasibətləri ətalətlidir. Bəzən aqressiv olar və affektiv partlayış vəziyyətinə düşə bilərlər.

**3. Emotiv(labil) tip.** Həssas, ətrafda baş verən ən xırda şeylərə görə əhvalı tez dəyişən. İş qabiliyyəti, bir sözlə hər şey əhvalından asılıdır. Dərindən təsirlənəndir. Bəzən bir xoş söz onun əhvalını qaldırır, bəzən də pis söz əksinə vəziyyət yaradar. Ətrafdakı insanlara qarşı xeyirxah münasibətlərə meyillidir. Yaxınlarından olan kobudluğu və pozulmuş münasibətləri özünə dərd edir,



depresiyaya düşür və ümitsizliyə qapılır.

**4. Pedant tip.** Xırdaçı və rigid xüsusiyyətlər üstünlük təşkil edir. Bu adamlarda bir emosional vəziyyətdən digərinə keçmək çətindir. Hər şeyin öz yerində olmasını xoşlayırlar. Hədsiz nizam və səliqə bu insanların həyatlarının mənasıdır. Hirsli və kədərli vaxtlarında hər şey onları qıcıqlandırır, aqressiv olurlar.

**5. Həyəcanlı (senzitiv) tip.** Melanxolik (*yaxud xolerik*) təbiətli, yüksək həyəcanlı, özünə inamsız tipdir. Öz qabiliyyətlərini azaldır və lazımı qədər qiymətləndirə bilmir. Məsuliyyətdən çəkinir, mümkün olan pis hadisələrdən özünə və doğmalarına zərər gələcəyindən qorxur, həyəcanlanır, özünü ələ ala bilmir.

**6. Tsikloid tip.** Ətraf təsirlərdən asılı olaraq əhvalı kəskin dəyişir. Ani olaraq əhvalı düşür. Yaxşı əhval qısa, pis əhval isə uzun müddət davam edir. Depresiya zamanı çox həyəcanlı olur, tez yorulur. Pis hadisə və münasibətlərdən ümitsizliyə qapılır və intihara cəhd edir. Yaxşı əhvalda olanda özünü gipertim tip kimi aparır.

**7. Demonstrativ tip.** Yüksək eqosentrik meyl. Daim diqqət mərkəzində olmağa cəhd edir. Əgər müəyyən işlərə bacarıqları yoxdursa fərqlənmək üçün diqqət çəksinlər deyə cəmiyyətə zidd hərəkətlər edirlər. Patoloji olaraq yalançı, şöhrətpərəst və lovğadırlar, öz məqsədlərinə çatmaq üçün uydurmalara əl atırlar. Qeyri-adi, parlaq geyimlərə meyillidirlər. Belə insanlar artistlər arasında üstünlük təşkil edir.

**8. Müvazinətsiz tip.** Kifayət qədər özünü idarə edə bilmir, cəlbədicilik şeylərə yüksək reaktivlik göstərir və impulsiv olurlar. Hövsələsizdir, heç nədən dava- dalaş salır və uzun müddət sakitləşmir.

**9. Distimik tip.** Əhval pozğunluğuna meyilli. Gipertim tipin əksidir. Aşağı əhvalda olma, bədbin, qaşqabağlı baxış və tez yorulma xüsusiyyətinin olması. Ünsiyyətdən tez bezir və təkliyə üstünlük verir.

**10. Ekzalt (hədsiz coşqun) tip.** Affektiv şəkildə cuşa gəlməyə meyilli (xaraktercə demonstrativ tipə yaxındır). Bu tipdə baş verənlər emosiya səviyyəsində olur (bütün reaksiyalar temperamentdən gəlir).

**Test-6: Həyat tərzı göstəricisi (HTG)**

**Təlimat :** Aşağıdakı mülahizələri oxuyun. Onlar insanın keçirdiyi hissləri və etdiyi hərəkətləri əks etdirir. Əgər yazılan mülahizə sizin vəziyyətinizlə eynidirsə onda «bəli» sütununda, yox əgər sizin vəziyyətinizi əks etdirmirsə onda «xeyr» sütununda uyğun xanada «x» işarəsi qoymaqla qeyd edin.

1. Çox yumşaq adamam və mənimlə yola getmək asandır.
2. İstəyimə çatana qədər gözləyə bilmirəm.
3. Oxşamaq istədiyim adam həmişə olub.
4. İnsanlar məni emosional adam hesab etmirlər.
5. Ədəbsiz filmlərə baxan zaman tez özümdən çıxıram.
6. Nadir hallarda gördüyüm yuxunu xatırlaya bilirəm.
7. Hər yerdə komanda verən adamlar məni hirsəndirir.
8. Hərdən yumuruğumla divarı yıxmaq istəyirəm.
9. Öz üzərinə daha çox iş götürən adamlar məni qıcıqlandırır.
10. Xəyallarda mən həmişə diqqət mərkəzindəyəm.
11. Mən elə adamam ki, heç vaxt ağlamıram.
12. Ümumi ayaqyolundan istifadə edəndə özümü çox pis hiss edirəm.
13. Mübahisə vaxtı mən həmişə hər iki tərəfi dinləməyə hazırım.
14. Məni özümdən çıxartmaq asandır.
15. Kütlə içərisində kimsə məni itələyən zaman hiss edirəm ki, cavab olaraq mən də onu itələməyə hazırım.
16. Çox insanlar mənə qiyyət edirlər.
17. Güman edirəm ki, sonda hirsənməkdənsə hər şeyi əvvəlcədən ölçüb-biçmək yaxşıdır.
18. Mən çox xəstələnirəm.
19. Mənim üçün sifəti yadda saxlamaq çətindir.
20. Mən rədd ediləndə çox qəzəblənirəm.
21. Mən ədəbsiz sözləri eşidəndə çox utanıram.
22. Mən həmişə hadisələrə müsbət tərəfdən yanaşıram.
23. Qəzəbli adamlardan xoşum gəlmir.
24. Özümə aid olan şeylərdən xilas olmaq mənə çətindir.
25. Adları çətinliklə yadda saxlayıram.
26. Mən həddindən çox çılğınlığa meyilliyəm.
27. Səs-küy salmaqla öz məqsədlərinə çatan insanlara nifrət edirəm.
28. Mən möhvumatdan uzağam.
29. İnsanların mənim cazibədar olmağım haqqında danışmasından xoşum gəlir.
30. Səfərə hazırlaşarkən hər bir xırda məsələni belə əvvəlcədən planlaşdırıram.



31. Hərdən bütün dünyanın dağılmasını istəyirəm.
32. Pornoqrafiya çox pisdir.
33. Dilxor olanda çox yeyirəm.
34. Adamlar məni heç vaxt bezdirmirlər.
35. Uşaqlıq illərimi yaxşı xatırlaya bilmirəm.
36. Adətən məzuniyyətə gedərkən özümlə məşğuliyyət götürürəm.
37. Xəyallarımda böyük işlər görürəm.
38. Əksəriyyət insanların həddindən artıq egoistliyi məni əsəbləşdirir.
39. Sürüşkən və selikli olana toxunanda iyənirəm.
40. Kimsə məni bezdirəndə bunu ona bildirmirəm, çalışıram narazılığımı başqalarına deyim.
41. Güman edirəm ki, adam ehtiyatlı olmasa, insanlar onu «barmağına dolayar».
42. Başqa adamlarda mənfi keyfiyyətləri görmək üçün mənə çox vaxt lazımdır.
43. Hansısa faciə haqqında oxuyanda və ya eşidəndə heç bir narahatçılıq keçirmirəm.
44. Mübahisə zamanı mən, qarşı tərəfdən daha məntiqliyəm.
45. Kompliment eşitmək mənim üçün çox vacibdir.
46. Qarışıqlıq və səliqəsizlik çox pisdir.
47. Maşın sürərkən hərdən istəyirəm ki, sürdüyüm maşını qabaqdakı maşına çırpım.
48. Hərdən mənə heç nə alınmayanda çox pis əsəbləşirəm.
49. Mən kimisə qanlı görəndə demək olar ki, heç bir narahatçılıq keçirtmirəm.
50. Mənə diqqət yetirməyəndə əhvalım korlanır və bərk əsəbləşirəm.
51. İnsanlar mənə deyir ki, hamıya inanıram.
52. Mən qüsurlarımı gizlədən paltar geyinirəm.
53. Ədəbsiz sözlər işlətmək mənə çox çətindir.
54. Mənə elə gəlir ki, insanlarla çox mübahisə edirəm.
55. Məni insanlardan uzaqlaşdıran onların səmimi olmamalarıdır.
56. Hamı məni çox insafli adam hesab edir.
57. Bilirəm ki, mənəvi cəhətdən əksər insanlardan üstünəm.
58. Nəyinsə öhdəsindən gələ bilməyəndə ağlamağa hazırım.
59. Mənə elə gəlir ki, hisslərimi ifadə etməyi bacarmaram.
60. Kimsə məni itələyən zaman, məni qəzəb bürüyür.
61. Kim ki, xoşuma gəlmir onu başımdan çıxarıb atıram.
62. Mən çox nadir hallarda məhəbbət və ya bağlılıq hissi keçirirəm.
63. Həmişə diqqət mərkəzində olmağa çalışan insanları gördükdə, buna dözə bilmirəm.
64. Mən çoxlu kolleksiya toplayıram.
65. Maraqlandığım sahədə uğur əldə etmək üçün əksər insandan daha çox çalışıram.
66. Uşaqların ağlamaq səsi məni narahat etmir.
67. Mən əsəbləşəndə əlimin altında olan hər şeyi qırmaq istəyirəm.



68. Mən həmişə nikbin oluram.
69. Mən çox yalan danışırım.
70. Mən iş prosesinin ətrafında baş verənlərdən çox onun özünə bağlıyam.
71. Əksəriyyət insanlar dözülməzdir.
72. Baxacağım filmdə daha çox erotik səhnələr olarsa boş yerə gedib vaxt itirməzdim.
73. Adamlara etibar etməyin mümkünsüzlüyü məni çox əsəbləşdirir.
74. Mən yaxşı təəssürat yaratmaq üçün hər şey edərəm.
75. Mən özümün bəzi hərəkətlərini başa düşə bilmirəm.
76. Mən zor işlədilən kino səhnələrinə güclə baxıram.
77. Düşünürəm ki, əksəriyyət insanların fikirlərini eşitməkdənsə ətrafda baş verən hadisələri görmək daha yaxşıdır.
78. Mən uğursuzluğa düşdükdə pis əhvalımı gizlədə bilmirəm.
79. Hazırda insanların istifadə etdiyi çimərlik geyimi çox ədəbsizlikdir.
80. Hisslərimin mənə hakim kəsilməsinə icazə vermirəm.
81. Mən həmişə ən pis olanları əvvəlcədən nəzərə alıram ki, qəfildən başımın üstünü almasın.
82. Çoxları istərdilər ki, mənim vəziyyətimdə olsunlar və yaxşı yaşasınlar.
83. O qədər əsəbi olmuşam ki, təsadüfən özümü vurub yaralamışam.
84. Mən mənəviyyatca dayaz olan insanlarla qarşılaşarkən nifrət hissi keçirirəm.
85. Demək olar ki, məktəb illərindən heç nə xatırlamıram.
86. Bəzən dilxor olanda özümdən aslı olmadan uşaq kimi hərəkət edirəm.
87. Öz hisslərimlə müqayisədə, fikirlərim haqqında danışmağa daha çox üstünlük verirəm.
88. Mənə elə gəlir ki, başladığım işlərdən heç nəyi axıra çatdırma bilməyəcəm.
89. Amansızlıq və qəddarlıq haqqında eşitmək mənə təsir etmir.
90. Demək olar ki, mənim ailəmdə heç vaxt insanlar arasında qarşıdurma olmur.
91. Mən insanların üstünə çox qışqırıram.
92. Başqalarını ayaqlayıb irəli getmək istəyənləri görməyə gözüm yoxdur.
93. Mən dilxor olanda tez-tez içirəm.
94. Çoxlarına baxanda problemlərim az olduğu üçün özümü xoşbəxt hiss edirəm.
95. Əhvalım pis olanda həmişəki vaxtdan daha tez yatıram.
96. Adamlar uğur qazanmaq üçün yalan danışanda, çox pis oluram.
97. Mən çoxlu ədəbsiz sözlər danışırım.





**Şərh:** Testin açarı cədvəldəki A - dan H - a kimi olan başlıqlara, uyğundur.

A - manikal vəziyyət, mak	13 bal, bir bal	7, 692%
V - isterik vəziyyət, mak	12 bal, bir bal	8, 333%
C - aqressiv vəziyyət, mak	14 bal, bir bal	7, 142%
D - psixopatik vəziyyət, mak	10 bal, bir bal	10 %
E - depressiv vəziyyət, mak	13 bal, bir bal	7, 692 %
F - paranoidal vəziyyət, mak	13 bal, bir bal	7, 692%
G - passiv vəziyyət, mak	12 bal, bir bal	8, 333%
H - obsesial vəziyyət, mak	10 bal, bir bal	10%

Açar:

Cavab blankı: Yaş \_\_\_\_\_ Cins \_\_\_\_\_ Tarix \_\_\_\_\_ F. A. A. \_\_\_\_\_

Cavab	Xeyr	Bəli								Cavab	Xeyr	Bəli							
		A	B	C	D	E	F	G	H			A	B	C	D	E	F	G	H
1		0								50			0						
2				0						51		0							
3					0					52				0					
4									0	53								0	
5										54					0				
6			0							55				0					
7						0				56						0			
8							0			57								0	
9						0				58			0						
10					0					59		0							
11			0							60					0				
12										61		0							
13									0	62						0			
14				0						63				0					
15							0			64				0					
16		0								65				0					
17									0	66			0						
18				0						67					0				
19			0							68		0							
20								0		69				0					
21									0	70						0			
22		0								71				0					
23						0				72								0	
24					0					73				0					
25			0							74				0					
26				0						75			0						
27						0				76					0				
28		0								77		0							
29					0					78				0					
30									0	79								0	
31									0	80							0		
32										81							0		
33				0						82		0							



34		0								83							0		
35			0							84							0		
36									0	85			0						
37						0				86				0					
38							0			87									0
39									0	88				0					
40									0	89				0					
41								0		90			0						
42			0							91								0	
43				0						92								0	
44									0	93				0					
45						0				94			0						
46									0	95				0					
47									0	96								0	
48						0				97								0	
49				0															

Sonra alınan balları (*hər bir vəziyyət üzrə toplanan balı uyğun faizə vurmaq yolu ilə*) faizə çeviririk. Hər bir vəziyyətin alınan cavablarına görə müqayisə aparırıq və sınılan şəxsin fərdi profilini qururuq.

### Test-7: Liri testi

Metodika şəxsiyyətin “dominantlıq etmək” yoxsa “təbə olma” kimi xüsusiyyətlərinin eləcə də, nə dərəcədə altruist (təmənnəsiz kömək edən) insan olduğunu müəyyən etmək imkanı verir. Bu keyfiyyətlər qərar qəbulunda, yəni başqalarının fikrinə yoxsa, öz fikrinə istinad etmə dərəcəsini aşkar edir. Oxuyun və sizə uyğun olan bəndin qarşısında “+” işarəsini qeyd edin.

**Təlimat:** verilmiş fikirlərə öz münasibətinizi bildirin.

### Sorğunun mətni:

s/n	Fikirlərin məzmunu	Cavab (+)
1.	Əməkdaşlığa meyl edən	
2.	Özünə inanan	
3.	Hörmətli	
4.	Əmr almağı xoşlamayan	
5.	Səmimi, ürəyiaçıq	
6.	Şikayətçi	
7.	Köməyə ehtiyac duyan	
8.	Bəyənilmək istəyən	
9.	Etibar edir və sevindirməyə çalışan	
10.	Məsuliyyətli olmağı sevən	
11.	Əhəmiyyətlik təəssüratı bağışlamaq	
12.	Ləyaqət hissənə malik	



13.	Ruhlandırmaq istəyən	
14.	Minnətdar	
15.	Acıqlı, qəddar	
16.	Öyünən	
17.	Mənfəət güdən	
18.	Səhvini etiraf edən	
19.	Qəddar	
20.	Öz dediyində təkidli olan	
21.	Genişqəlblı və səhvlərə dözümlü olan	
22.	Əmr və göstəriş verən	
23.	Himayədar olmaq istəyir	
24.	Heyran etməyi bacaran	
25.	Başqasına qərar qəbul etmək imkanı verən	
26.	Hər şeyi bağışlayan	
27.	Mülayim	
28.	Etinasız olmağı bacaran	
29.	Təmənnəsiz	
30.	Məsləhət verməyi xoşlayan	
31.	Asılı olan	
32.	Özünəinanan və inadkar	
33.	Hər bir kəsin heyran olmasını gözləyən	
34.	Tez-tez kədərli olan	
35.	Onda təəsürat yaratmaq çətindir	
36.	Ünsiyyətə və yolagedən	
37.	Sözü üzə deyən	
38.	Hirslənmiş	
39.	Tabe olmağı xoşlayan	
40.	Göstəriş verən	
41.	Özünə tənqidlə yanaşa bilən	
42.	Səxavətli	
43.	Ünsiyyətdə həmişə nəzakətli olan	
44.	Güzəştə gedən	
45.	Utancaq	
46.	Qayğıkeş	
47.	Yalnız özünü düşünən	
48.	Üzüyola	
49.	Həmişə köməyə gələn	
50.	Əmr və göstəriş verməyi bacaran	
51.	Tez-tez məyus olan	
52.	Amansız, amma ədalətli	
53.	Tez-tez qəzəblənən	
54.	Başqalarına tənqidlə yanaşan	
55.	Həmişə sülhpərvər	
56.	Snob (mənsəbpərəst)	
57.	Etibar etməyən	
58.	Nüfuzla hesablaşan	
59.	Qısqanc	



60.	Ağlamaqdan xoşu gələn	
61.	Ağurək	
62.	Məyus olan, xırdaçı	
63.	O qədər də sülhsevər olmayan	
64.	Hökmlü	
65.	Təşəbbüs etməyən	
66.	Sərt olmağı bacaran	
67.	Nəzakətli	
68.	Hamıya rəğbətlə yanaşan	
69.	İşgüzar, işbaz	
70.	Həddən çox həssaslıq edən	
71.	Diqqətçil və mehriban	
72.	Hiyləgər	
73.	Fikrdən asılı olan	
74.	Öyünən və özündənrazı olan	
75.	Çox etibar edən	
76.	Hamıya etibar edən	
77.	Tez özündən çıxan	
78.	Müstəqil	
79.	Egoist	
80.	İncə, incəqəlbli	
81.	Asanlıqla təsirə məruz qalan	
82.	Hörmətli olan	
83.	Ətrafdakılarda təəssürat oyada bilən	
84.	Xoşniyyət	
85.	Məsləhətə qulaq asan	
86.	Rəhbərlik istedadına malik olan	
87.	Asanlıqla pis vəziyyətə düşən	
88.	Kinli olan	
89.	Dostların təsirinə tez məruz qalan	
90.	Ziddiyyətlə dolu olan	
91.	Həddən çox yumşaqlığı ilə insanları korlayan	
92.	Ətrafdakılara qarşı çox güzəştə gedən	
93.	Şöhrətpərəst	
94.	Hər bir imkandan bəhrələnməyə can atır	
95.	Təqlid etməyə meyli	
96.	Həvəslə tabe olan	
97.	Hamı ilə razılaşan	
98.	Özünə ziyan vuraraq başqasına kömək edən	
99.	Əsəbi	
100.	Həyalı	
101.	Həddən çox tabeçiliyi ilə fərqlənən	
102.	Sülhpərvər və xeyirxah	
103.	Xoşniyyət	
104.	Soyuqqanlı	
105.	Müvəfəqiyyətə can atan	



106.	Başqasının səhvinə dözümsüz	
107.	Hamıya qarşı mərhəmətli	
108.	Ciddi və ədalətli	
109.	Hamını sevən	
110.	Xoşlayır ki, ona qayğı göstərsinlər	
111.	Heç vaxt, heç kimə etiraz etmir	
112.	Həlim adamdır	
113.	Hamının yaxşı hesab etdiyi insan	
114.	Inadkar	
115.	Lazım olanda dözümlü	
116.	Səmimi olan	
117.	Ciddi	
118.	Öz qayğısına qala bilən	
119.	Şübhə edən	
120.	Acıdil və masqaraçı	
121.	Zəhlətökən	
122.	Kinli	
123.	Yarışmağı sevən	
124.	Başqaları ilə yol getməyə çalışan	
125.	Özünəinənmayan	
126.	Hamını sakitləşdirməyə çalışan	
127.	Özünügünahlandırmağa meyli	
128.	Kobud, etinasız	

**Nəticələrin təhlili:** Hər bir təsdiqedicici cavaba görə 1 bal verilir. Sonra hər bir şkala üzrə bal ayrılıqda hesablanır. 1, 2, 3, 4 şkalalar “**dominantlığa**” 5, 6, 7 şkalalar isə “**tabeçiliyə**”, 8 - ci şkala isə “**altruizmə**” olan meyli göstərir.

Hər bir şkala üzrə

0-4 bal aşağı;

5-8 bal orta;

9-12 bal yuxarı ;

13-16 bal çox yüksək səviyyənin olduğunu göstərir.

*Məsələn*, əgər yoxlanılan I meyl üzrə 4 bal toplayıbsa, deməli **üstünlüyə** can atır, yox əgər, 9 bal toplayıbsa, deməli **hökmlü** insandır, yox əgər 11 baldan çox toplayıbsa, bu artıq həmin şəxsin **despotizmə** meyilli olduğundan xəbər verir.

I-meyl: üstünlük (dominantlıq)-hökmlü-despotizm (avtoritar tip);

II-meyl: özünəinən-özünəgüvənən-özünəvurğunluq (eqoistik tip);

III-meyl: tələbkarlıq-barışmazlıq-kobudluq (aqressiv tip);

IV-meyl: skeptizm-inadkarlıq-neqativizm (şübhələn tip);

V-meyl: güzəşt-mülayimlik-üzüyalıq (tabe olan tip)

VI-meyl: etibar-üzüyola-asılılıq (asılı tip)



VII-meyl: xoşniyyət-asılılıq-konformizm (sülhsevər tip)

VIII-meyl: xeyirxahlıq-sadələhlük-özünüqurbanvermə (altruist tip)

**Sorğunun açarı:**

**1-ci şkala:** 3,10,11,19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50,64, 83, 86, 105, 113.

**2-ci şkala:** 2,12,16, 28,32, 47,56, 69,72, 74, 79, 93,104, 118, 123.

**3-cü şkala:** 5,15,17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99,106,108, 115, 116, 120, 128.

**4-cü şkala:** 4,6,34,35,38,51,57,59,60,62,88,89,90,114,119,122.

**5-ci şkala:** 18,27,41,44,45,48,61,65,77,96,100,101,112,117,125,127.

**6-ci şkala:** 7,8,9,14,25,31,39,58,75,82,85,87,95,110,111,121.

**7-ci şkala:** 1,36,43,55,68,71,76,81,84,94,97,102,107,109,124.

**8-ci şkala:** 13,21,23,26,29,42,49,67,70,80,91,92,98,103,126.

**Test-8: R. Kettelin şəxsiyyətin çoxfaktorlu (16ŞF) tədqiqi metodikası**

Sorğuda 105 sual təqdim olunur. Cavab üçün ən azı 20, ən çoxu isə 50 dəqiqə vaxt verilir. Əvvəlcə sualı oxuyun, 3 cavab variantdan (a, b, c) birini seçin və ayrıca verilmiş cavab vərəqində müvafiq xananı qaralayın. Bütün sualları cavablandırıldıqdan sonra testin açarından istifadə etməklə nəticəni çıxarın. Əgər sizin cavab açardakı “a” və “c” variantlarına uyğundursa, onda hər bir suala görə 2 bal, yox əgər “b” variantına uyğun gəlirsə 1 bal verilir. Yalnız **B faktor** üzrə olan suallarda uyğun cavabların hər birinə variantından asılı olmayaraq 1 bal verilir. Beləliklə, hər bir faktor üzrə ən çoxu 12, **B faktor** üzrə isə 8 bal toplamaq olar. Ən aşağı isə 0 bal olur.

- Təlimat:**
1. Sorğu vərəqində heç bir qeyd etməyin.
  2. Çox vaxt itirməyin və ağılınıza gələn ilk fikri qeyd edin.
  3. Çalışın ki, qeyri-müəyyən cavablardan çox (“bilmirəm”, “demək çətindir” və s. ) istifadə etməyin.
  4. Bütün suallara mütləq ardıcıl cavab verin.
  5. Cavab verərkən səmimi və düzgün olun. Çünki, nəticələrin obyektivliyi verdiyiniz cavabların doğru və səmimi olmasından asılıdır.

**Test sorğusu**

1. Mən hesab edirəm ki, yaddaşım əvvəlkindən daha yaxşıdır.
  - a) bəli
  - b) demək çətindir
  - c) xeyr
2. Mən rahat şəkildə insanlardan uzaqda yaşaya bilərdim.
  - a) bəli
  - b) bəzən
  - c) xeyr
3. Əgər mən “ağa” “qara” desəydim, onda gərək cinayətkarı adlandırardılar
  - a) quldur
  - b) müqəddəs
  - c) bulud
4. Mən yatağa uzananda:
  - a) dərhal yuxuya gedirəm
  - b) orta vəziyyət
  - c) çətin yuxuya gedirəm
5. Əgər mən çoxlu maşınlar olan yolda maşın sürsəydim, onda mən:



- a) maşınların çoxusunu irəli buraxardım  
b) bilmirəm nə edərdim  
c) hamını ötərdim
6. İş yerində hamıya lətifə və maraqlı hadisə danışmaq imkanı verirəm.  
a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr
7. Mənim üçün ətrafımda olan hər şeyin səliqəli olması vacibdir.  
a) elədir                      b) demək çətindir                      c) düz deyil
8. İş yerində yoldaşlarımla əksəriyyəti məni görəndə sevinirlər.  
a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr
9. Mən məşğul olmaq istərdim.  
a) rəqslə                      b) deməyə çətinlik çəkirəm                      c) güləşlə
10. Məni əsəbləşdirən odur ki, adamlar bir cür edir, amma etdiklərini başqa cür danışirlər.  
a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr
11. Hər hansı hadisə haqqında xəbər tutduqda onu təfəsilatı ilə öyrənirəm.  
a) həmişə                      b) bəzən                      c) nadir halda
12. Dostlarımla mənimlə zarafat etdikdə adətən incimir və onlara qoşulub gülürəm.  
a) elədir                      b) bilmirəm                      c) düz deyil
13. Mənim xətrimə dəyəndə, tez unuda bilirəm.  
a) elədir                      b) bilmirəm                      c) düz deyil
14. Mənim köhnə yolla iş görməkdənsə, yeni üsul tapıb icra etməkdən daha çox xoşum gəlir.  
a) elədir                      b) bilmirəm                      c) düz deyil
15. İş görməyi planlaşdıranda onu heç kimin köməyi olmadan müstəqil etməyi üstün tuturam.  
a) elədir                      b) bəzən                      c) xeyr
16. Hesab edirəm ki, mən insanların əksəriyyətindən az həssas və tez özümdən çıxanam.  
a) elədir                      b) düz deyil                      c) cavab vermək çətindir
17. Mən tez qərar qəbul edə bilməyən adamlara əsəbləşirəm.  
a) elədir                      b) bilmirəm                      c) elə deyil
- CAVAB VƏRƏQİNDƏ BİRİNCİ SÜTUNUN SONU**
18. Bəzən qısa müddətə olsa da valideynlərimə acığım tutur.  
a) bəli                      b) deyə bilmərəm                      c) xeyr
19. Mən qiymətli fikirlərimi bölüşərdim:  
a) yaxşı dostlarımla                      b) deyə bilmərəm                      c) gündəliyimdə qeyd edərdim
20. Mən hesab edirəm ki, “qeyri-dəqiq” sözünə mənaca əks olan söz:  
a) qeyri-ehtiyatsız                      b) dəqiqliklə                      c) təxmini
21. Mənə lazım olanda gücüm, qüvvəm bəs edər:  
a) bəli                      b) demək çətindir                      c) xeyr
22. Məni daha çox aşağıdakı insanlar əsəbləşdirir:  
a) kobud zarafatı ilə utandıran  
b) cavab verməyə çətinlik çəkdiyim  
c) görüşə vaxtında gəlməklə məni çətin vəziyyətə salanlar



- 23.Mənim qonaq qəbul etmək və onları sevindirməkdən xoşum gəlir.  
a) elədir                      b) deyə bilmərəm                      c) elə deyil
- 24.Hesab edirəm ki,  
a) hər şeyi dəqiqliklə etmək lazım deyil  
b) cavab verməyə çətinlik çəkirəm  
c) səliqəli iş görməkdən xoşum gəlir
- 25.Mən həmişə utancaqlığı dəf etməli oluram.  
a) bəli                      b) mümkündür                      c) xeyr
- 26.Mənim dostlarım tez-tez:  
a) mənimlə məsləhətləşir  
b) hər şeyi bərabər edirik  
c) mənə məsləhət verirlər
- 27.Əgər həmkarım məni aldadırsa, onu biabır etməkdənsə, özümü elə aparıram ki, guya bunu görmədim.  
a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr
- 28.Xoşum gəlir ki, dostumun:  
a) marağı işgüzar və praktik xarakter daşsın  
b) bilmirəm  
c) həyata dərin baxışları ilə fərqlənsin
- 29.Mən başqalarının dərindən inandığım ideyalara zidd olan fikirlər söyləməsinə laqeyd ola bilmirəm.  
a) elədir                      b) cavab verməyə çətinlik çəkirəm                      c) elə deyil
- 30.Keçmişdə etdiyim hərəkətlər və səhvlər məni narahat edir.  
a) bəli                      b) deyə bilmərəm                      c) xeyr
- 31.Əgər hər ikisini yaxşı bacarsaydım, onda seçərdim  
a) şahmat oynamağı  
b) demək çətindir  
c) qorodki oynamağı
- 32.Mənim ünsiyyətçil, məclis adamlarından xoşum gəlir.  
a) bəli                      b) deyə bilmərəm                      c) xeyr
- 33.Mən ehtiyatlı və təcrübəli olduğum üçün başqaları ilə müqayisədə az problemlə üzləşirəm.  
a) elədir                      b) demək çətindir                      c) xeyr
- 34.Mənə lazım olanda borc və qayğımı unuda bilirəm.  
a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr

**CAVAB VƏRƏQİNDƏ İKİNCİ SÜTUNUN SONU**

- 35.Haqsız olduğumu boynuma almaq mənim üçün çətindir.  
a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr
- 36.Mənim üçün müəssisədə maraqlı olardı:  
a) maşın və texnikada işləmək və əsas istehsal prosesində iştirak etmək  
b) demək çətindir  
c) adamlarla söhbət etmək və ictimai işlə məşğul olmaq
- 37.Hansı söz digər iki sözlə əlaqədar deyil





- a) pişik                      b) yaxın                      c) günəş
- 38.Müəyyən dərəcədə mənim diqqətimi yayındıran  
a) qıcıqlandırır    b) elə bir təsir etmir    c) mənə tamamilə təsir etmir
- 39.Əgər çoxlu pulum olsaydı, mən:  
a) çalışardım ki, mənə həsəd aparmasınlar  
b) bilmirəm  
c) özümə korluq vermədən yaşayardım
- 40.Mənim üçün ən pis cəza:  
a) ağır iş                      b) deyə bilmərəm                      c) tək qalmaq
- 41.İnsanlar əxlaq kodeksinə indikindən daha çox əməl etməlidirlər.  
a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr
- 42.Mənə deyirlər ki, uşaqlıqda mən:  
a) sakit və tək qalmaqı xoşlayan    b) bilmirəm    c) cəld və çevik olmuşam
- 43.Mənim maşın və texnika ilə bağlı olan gündəlik praktik işlərdən xoşum gəlirdi.  
a) bəli                      b) deyə bilmərəm                      c) xeyr
- 44.Hesab edirəm ki, bu onlar üçün çətin olsa belə şahidlərin əksəriyyəti düzünü deyirlər.  
a) bəli                      b) demək çətinidir                      c) xeyr
- 45.Bəzən mən ideyalarımın gerçəkləşdirilməsinin mümkünsüzlüyü qənaətinə gəldiyim üçün həyata keçirmirəm.  
a) düzdür                      b) demək çətinidir                      c) düz deyil
- 46.Mən başqaları kimi zarafata ucadan gülməyə çalışıram.  
a) elədir                      b) cavab verməyə çətinlik çəkirəm                      c) elə deyil
- 47.Mən heç vaxt özümü ağlamaq səviyyəsində bədbəxt hiss etməmişəm.  
a) elədir                      b) bilmirəm                      c) elə deyil
- 48.Musiqidə mən həzz alıram,  
a) hərbi orkestrin marş musiqisindən  
b) bilmirəm  
c) saz musiqisindən
- 49.Mən iki aylıq yay məzuniyyətini keçirərdim:  
a) kəntdə dostlarımla  
b) deməyə çətinlik çəkirəm  
c) turist düşərgəsində rəhbərlik etməklə
- 50.Plan tərtibinə sərf olunan zəhmət:  
a) əbəs yerə getməz                      b) demək çətinidir                      c) buna dəyməz
- 51.Həmkarlarımla mənim ünvanıma söylədiyi sözlər və düşünülməmiş hərəkətlərindən incimirəm.  
a) elədir                      b) bilmirəm                      c) elə deyil

**CAVAB VƏRƏQİNDƏ ÜÇÜNCÜ SÜTUNUN SONU**

- 52.Hər şey alınanda iş mənə asan gəlir.  
a) həmişə                      b) bəzən                      c) az hallarda
- 53.Çox güman ki, işləməyə üstünlük verərdim.  
a) rəhbərlik etdiyim adamlar arasında olduğum işdə



- b) cavab verməyə çətinlik çəkirəm  
c) öz layihəsini sakit otaqda reallaşdıran arxitektör
54. Ev otağa, ağac isə aiddir:  
a) meşəyə                                  b) bitkiyə                                  c) yarpağa
55. Əlimə götürdüyüm iş alınmır:  
a) nadir halda                              b) bəzən                                  c) tez-tez
56. Çox işlərdə mən:  
a) risk etməyi üstün bilirəm  
b) naşıyam  
c) bildikdə hərəkət etməyi üstün tutram
57. Yəqin ki, adamların əksəriyyəti mənə çox danışan hesab edir.  
a) çox güman ki, bu belədir  
b) bilmirəm  
c) yəqin ki, yox
58. Mənim daha çox xoşum gəlir:  
a) dəyişkən və etibarsız olsa da ağıllı adamdan  
b) demək çətindir  
c) orta qabiliyyətli olan amma nəfsinə sahib olmağı bacaran
59. Mən qərar qəbul edirəm:  
a) çox adamdan tez                      b) bilmirəm                              c) adamlardan ləng
60. Ən çox məndə təəssürat yaradır:  
a) ustalıq və gözəllik                      b) demək çətindir                      c) güc və qüvvə
61. Hesab edirəm ki, mən əməkdaşlığa yönümlüyəm:  
a) bəli    b) bilmirəm                              c) xeyr
62. Mənim açıq və sözü üzə deyən adamlara nisbətən, nəzakətli və mehriban adamlardan daha çox xoşum gəlir.  
a) bəli    b) bilmirəm                              c) xeyr
63. Mən üstün bilirəm:  
a) şəxsən özümə aid olan məsələni  
b) cavab verməyə çətinlik çəkirəm  
c) dostlarımla məsləhətləşməyi
64. Əgər mən sual verəndə adam dərhal cavab vermirsə, deməli nədəsə səhv etmişəm.  
a) elədir    b) bilmirəm                              c) düz deyil
65. Məktəb illərində mən daha çox məlumat əldə edərdim:  
a) dərslərdə                                      b) demək çətindir                      c) kitab oxumaqla
66. Mən ictimai işlərdən və bununla bağlı məsuliyyətdən qaçıram.  
a) elədir    b) bəzən                                      c) elə dəil
67. Əgər məsələ çox çətindir və daha çox səy tələb edirsə, onda mən çalışıram ki,..  
a) başqa işə keçim  
b) cavab verməyə çətinlik çəkirəm  
c) məsələni həll etməyə bir daha cəhd edirəm
68. Hərdən məndə səbəbsiz yerə qəzəb, həyəcan, gülüş və s emosiyalar baş qaldırır.  
a) bəli    b) bəzən                                      c) xeyr



**CAVAB VƏRƏQİNDƏ DÖRDÜNCÜ SÜTUNUN SONU**

69. Bəzən mən adət etdiyimdən daha pis qavrayıram.  
 a) elədir                      b) bilmirəm                      c) elə deyil
70. Mənim üçün minnət qoymaq çox xoşdur, hətta bu mənim üçün əlverişsiz olsa da belə.  
 a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr
71. Fikirləşirəm ki, 12365 rəqəmlərini davam etdirən düzgün rəqəm ...  
 a) 10                      b) 5                      c) 7
72. Bəzən məndə səbəbsiz yerə qısa müddətli ürəkbulanma və baş gicəllənməsi olur.  
 a) bəli                      b) bilmirəm                      c) xeyr
73. Mən xidmətçiyə artıq əziyyət verməkdənsə öz sifarişimdən imtina etməyə üstünlük verərdim.  
 a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr
74. Mən başqaları ilə müqayisədə bu günkü günlə yaşamağa daha çox üstünlük verirəm.  
 a) elədir                      b) demək çətindir                      c) elə deyil
75. Məclisdə xoşum gəlir:  
 a) maraqlı söhbətdə iştirak etmək  
 b) cavab verməyə çətinlik çəkirəm  
 c) insanların istirahət etməsinə tamaşa etməkdən və sadəcə olaraq özümün dincəlməyimdən
76. Mən neçə nəfərin eşidə bilməsindən asılı olmayaraq fikrimi deyirəm.  
 a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr
77. Əgər keçmişə qayıda bilsəydim, onda görüşmək istərdim :  
 a) X.Kolumb                      b) bilmirəm                      c) N.Gəncəvi
78. Mən özümü başqasının işinə müdaxilə etməkdən saxlamalıyam.  
 a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr
79. Mən mağazada işləmək istərdim:  
 a) vitrin bəzəyən                      b) bilmirəm                      c) kassir
80. Əgər adamlar mənim haqqımda pis fikirləşirlərsə, heç də onların qənaətini dəyişməyə çalışmır və lazım bildiyim kimi hərəkət edirəm.  
 a) bəli                      b) demək çətindir                      c) xeyr
81. Əgər köhnə dostum məndən qaçsa və soyuq münasibət göstərsə onda mən:  
 a) o dəqiqə fikirləşərdim ki, "kefi yoxdur"  
 b) bilmirəm  
 c) nədə səhv etməyim haqqında narahat olardım.
82. Baş verən hər cür bədbəxtlik insanların:  
 a) hər şeydə dəyişiklik etmək istəyindən irəli gəlir  
 b) bilmirəm  
 c) yeni vədlərindən imtina etməsinə görə
83. Yerli xəbərlər haqqında məlumat verməkdən həzz alıram:  
 a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr



84.Səliqəli və tələbkar adamlar mənimlə yola getmirlər.

- a) düzdür                      b) bəzən                      c) xeyr

85.Mənə elə gəlir ki, adamların çoxundan az əsəbiyəm.

- a) elədir                      b) bilmirəm                      c) elə deyil

**CAVAB VƏRƏQİNDƏ BEŞİNCİ SÜTUNUN SONU**

86.Mən asanlıqla başqaları ilə hesablaşmaya bilərəm.

- a) düzdür                      b) bəzən                      c) düz deyil

87.Elə olur ki, səhərlər heç kimlə danışmaq istəmirəm.

- a) tez-tez                      b) bəzən                      c) heç vaxt

88.Əgər saat əqrəbləri düz 65 dəqiqədən sonra görüşürlərsə, deməli saat:

- a) geri qalır                      b) düz vaxtı göstərir                      c) irəli qaçır

89.Mənə darıxdırıcı olur:

- a) tez-tez                      b) bəzən                      c) az halda

90.Deyirlər ki, hər şeyi öz üslubumla etməkdən xoşum gəlir :

- a) düzdür                      b) bəzən                      c) düz deyil

91.Mən hesab edirəm ki, adamı əldən saldığı üçün artıq həyəcanlanmadan uzaq olmaq lazımdır.

- a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr

92.Evdə boş vaxtımda, mən:

- a) danışırım və dincəlirəm  
b) cavab verməyə çətinlik çəkirəm  
c) məni maraqlandıran işlə məşğul oluram

93.Mən yeni adamlarla dostluq əlaqələrinin aradan qalxmasına çox ehtiyatla yanaşıram.

- a) əksər hallarda, bəli                      b) bəzən                      c) xeyr, nadir halda

94.Hesab edirəm ki, insanların şerlə dediklərini elə nəsrə də çatdırmaq olar.

- a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr

95.Mən dost münasibətdə olduğum insanların lazım gəldikdə arxamda dayanacaqlarına şübhə edirəm.

- a) əksər hallarda, bəli                      b) bəzən                      c) xeyr, nadir halda

96.Mən fikirləşirəm ki, ən kədərli hadisə olsun belə bir ildən sonra unuda bilirəm.

- a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr

97.Hesab edirəm ki, maraqlı olardı:

- a) bitkilərlə işləmək                      b) bilmirəm                      c) sığorta aqenti

98.Mən səbəbsiz yerə bir sıra əşyalardan qorxuram və iyrənirəm, məsələn, müəyyən heyvan, yer və s.

- a) bəli                      b) bəzən                      c) xeyr

99.Mənim dünyanı daha da necə inkişaf etdirməyin yolları haqqında fikirləşməkdən xoşum gəlir.

- a) bəli                      b) demək çətinidir                      c) xeyr

100.Mən aşağıdakı oyunlara üstünlük verirəm.

- a) komandada və ya tərəfdaşın olduğu  
b) bilmirəm



- c) hər kəsin özü üçün oynadığı oyunu  
 101. Gecələr fantastik və qeyri real yuxular görürəm.  
 a) bəli b) bəzən c) xeyr  
 102. Əgər evdə tək qalarsa, onda bir neçə dəqiqədən sonra qorxu və həyəcan başlayır.  
 a) bəli b) bəzən c) xeyr

### CAVAB VƏRƏQİNDƏ ALTINCI SÜTUNUN SONU

103. Baxmayaraq ki, bundan xoşum gəlmir, mən dostluq münasibətindən istifadə etməklə insanları çətin vəziyyətə sala bilərəm.  
 a) bəli b) bəzən c) xeyr  
 104. Hansı söz iki başqa sözə aid deyil.  
 a) fikirləşmək b) görmək c) eşitmək  
 105. Alının atası, Nurlanın atasının qardaşı oğlu, anası isə Nurlanın anasının əmisi nəvədirsə, onda Alı Nurlanın anasına necə qohumdur?  
 a) qardaşı nəvəsidir b) əmisi nəvəsidir c) bacısı oğludur

### Faktorların şərhı

**A faktorı: “qapalılıq” - “ünsiyyətçilik”**- aşağı qiymət insanın qapalı olduğunu, ünsiyyətdən qaçdığını, bir qədər rigid və insanlara qarşı artıq dərəcədə ciddiliyini bildirir. O, ətrafdakılara münasibətdə soyuq davranır, bir qədər şübhələnən, tək qalması xoşlayan və açıq bölüşməyə dostu olmayan insandır.

Yüksək bal topladıqda isə bu insanın ürəyiaçıq, xeyirxah, ünsiyyətçil, diqqətli və təbii olduğunu bildirir. O, insanlarla həvəslə işləyir, münasibətin aradan qaldırılmasında fəallıq göstərir, tənqiddən qorxmur, etibar edir, emosionaldır və istənilən hadisəyə maraqlıdır.

**B faktorı: “intellekt”**- aşağı qiymətdə insana tənqiddən qorxmur, etibar edir, emosionaldır və istənilən hadisəyə maraqlıdır.

Yüksək qiymətdə isə tənqiddən qorxmur, etibar edir, emosionaldır və istənilən hadisəyə maraqlıdır.

**C faktorı: “emosional sabitlik” - “emosional dəyişkənlik”**- aşağı qiymətlərdə frusturasiyaya qarşı tolerantlığın aşağı olması, hisslərə qapılma, maraqların dəyişkənliyi, əhvalın dəyişkənliyi, əsəbilik, yorğunluq, nevroitik simptomlar, ipoxondriya ifadə olunur.

Yüksək qiymətdə isə insan dözümlü, işgüzar, emosional cəhətdən yetkin, real düşünən və hərəkət edən kimi səciyyələnir. O, qrupun tələblərinə yaxşı əməl edir, maraqların dəyişkənliyi ilə seçilir. Əsəbi yorğunluq müşahidə olunmur. Nadir hallarda emosional rigidlik ola bilər. Bu faktor əsasən sinir sisteminin gücü, ləngimə prosesinin üstünlüyü və labilliyi ilə əlaqəlidir.

**E faktorı: “təbəccül” - “üstünlük”** - aşağı qiymətdə insan utancaqdır və başqalarına güzəştə getməyə meyillidir. O, tez-tez asılı vəziyyətə düşür, günahı öz üzərinə götürür, mümkün olan səhvlərinə görə həyəcanlanır.



Yüksək qiymətdə insanın hökmlü, müstəqil, özünəinanan, acıqlı olana qədər inadkar olması ifadə olunur. O, fikir və hərəkətlərində müstəqildir, öz fikrini özü və başqaları üçün qanun hesab edir. Münaqişə düşüdükdə başqasını günahladırır, kənardan təzyiq və göstərişi qəbul etmir, avtoritar rəhbərlik üslubunu sevir, nüfuz uğurunda mübarizə aparır, şiltaq, tərs, öz bildiyini edən və münaqişəyə meyllidir.

**F faktor:** “*təmkinlilik*” - “*ekspressivlik*”- aşağı qiymətlərdə insan ağıllı, ehtiyatlı, düşüncəli, sakit olması ilə səciyyələnir. Ona hər şeyi mürəkkəbləşdirmək, bir qədər qayğıkeşlik, hər şeyi bədbincəsinə qavramaq xasdır. Gələcəyi haqqında çox narahatdır, uğursuzluq gözləyəndir. Ətrafdakılar üçün darıxdırıcı, əzgin, yorğun və ifrat dərəcədə ciddi adam kimi görsənir.

Yüksək qiymətlərdə isə bu insan həyatsevər, çılğın, qayğısız, çox danışan və çevikdir. Enerjilidir və sosial əlaqələr onun üçün emosional əhəmiyyət kəsb edir. O, azaddır və insanlarla səmimidir. Onun emosional və ünsiyyətçi olması qrup şəraitində onu lider edir. Uğur və bəxtə inanır.

Bu faktor üzrə ümumilikdə olan qiymət, emosional çaları və ünsiyyətin dinamikasını əks etdirir.

**G faktor:** “*hisslərə məruz qalan*” – “*yüksək normativ davranış*”- aşağı qiymətdə insanın dəyişkənliyə, hadisə və şəraitin təsirinə məruz qalmağa meyilli olmasını göstərir. Qrup norma və tələblərinin yerinə yetirilməsinə səy göstərmir. O prinsipsizliklə, məsuliyyətsizliklə, sosial normalara çevik, dəyişkən münasibət bəsləməklə xarakterizə olunur. Sosial normalardan uzaqlaşma, azad olma antisosial davranışa yol açma bilər.

Yüksək qiymətdə isə sosial norma və davranış qaydalarına riayət etmə, məsuliyyət, işgüzarlıq, dəqiqlik, məqsədə çatmaq üçün təkid etmə kimi xüsusiyyətlər müşahidə olunur.

Bu faktor ümumilikdə müxtəlif norma və qadağaların insanın davranış və münasibətini hansı dərəcədə tənzim etdiyini müəyyən edir.

**H faktor:** “*ağürlülük*” - “*cəsarətlilik*”- aşağı qiymətdə insan utancaqdır, öz gücünə inanmır, qorxaqlıq edir və “kölgədə” qalmaq istəyir. Çox az adamla ünsiyyətdə olmaq istəyir. Təhlükəyə qarşı həddən çox həssaslıq göstərir.

Yüksək qiymət isə insanın sosial cəsarətini, aktivliyini, tanış olmayan şəraitdə insanlarla iş görə bilmək qabiliyyətini göstərir. Belə insan risk etməyə meylli olur, sərbəst olmaq istəyir.

Bu faktor ümumilikdə sosial şəraitdə təhlükəyə qarşı reaksiyasını və sosial əlaqə şəraitində aktivlik dərəcəsini müəyyən edir.

**I faktor:** “*kobudluq*” - “*həssaslıq*”- aşağı qiymət insanın mərd, özünəinamlı, ağıllı, realist fikirli, ətrafdakılara qarşı müəyyən dərəcədə sərt və mərhəmətsiz olmasından xəbər verir.

Yüksək qiymətlər isə insanın mülayim, təmkinli, romantizmə meyilli, zərif, artist təbiətli, dünyanı bədii obrazlarla qavradığını bildirir. Demək olar ki, onlarda empatiya hissi yaxşı inkişaf etmişdir, başqalarını yaxşı başa düşür və halına şərik olma qabiliyyəti yuxarıdır.

**L faktor:** “*etibaretmə*” - “*şübhələnmə*”- aşağı qiymətlər şəxsin açıq, etibar edən, başqalarına qarşı xoş niyyət, səbirli, üzüyola, həsəddən uzaq, insanlarla dil tapa bilən və kollektivdə yaxşı işləyən olmasını göstərir.



Yüksək qiymətlər isə insanın qısqanc, həsəd aparan, şübhə ilə yanaşan və özünəvurğun xüsusiyyətlərə malik olduğunu bildirir. Onun marağı yalnız özü ilə bağlı olur, adətən hərəkətlərində ehtiyatlı olur və xudbindir.

Bu faktor ümumilikdə isə insanlara emosional münasibəti əks etdirir.

**M faktor:** “*praktiklik*” - “*fantaziyalı*” – aşağı qiymətlər insanın vicdanlı və praktik olmasını bildirir. Belə insan xarici reallığa və ümumi qəbul olunmuş normalara yönümlü, bir qədər məhdud düşünən və xırda məsələlərə hədsiz diqqət yetirməyə meyilli olur.

Yüksək qiymətlər isə onun yaxşı inkişaf etmiş təxəyyülə, yüksək yaradıcılıq imkanlarına malik olduğundan xəbər verir.

**N faktor:** “*açıq söz deyən*” - “*ustalıqla söz deyən*” – aşağı qiymətlər şəxsin açıq, sadələhv, təbii insan olduğunu əks etdirir.

Yüksək qiymətlər isə insanın hər şeyi hesablayan, nüfuz etməyi bacaran, ətrafda baş verən hadisələrə, insanlara ağıllı və sentimental yanaşa bilən olduğunu bildirir.

**O faktor:** “*özünə inanan*” - “*həyəcanlı*” – aşağı qiymətlər insanı soyuqqanlı, sakit və özünəinanan olduğunu bildirir.

Yüksək qiymətlər isə onu həyəcanlı, depressiv, küsəyən və təəssüratlı kimi səciyyəyələndirir.

**Q<sub>1</sub> faktor:** “*mühafizəkar*” – “*radikal*” – aşağı qiymətlər mühafizəkarlığın, ənənəvi çətinliklərə qarşı təmkinli olduğunu, yeniliklərə şübhə ilə yanaşan, öyüd-nəsihət verməyə meyilli və nəyə inanmağın lazım olduğunu bilən, mövcud olan prinsiplər əsassız olsa da yenisini axtarmayan şəxs kimi xarakterizə edir.

Yüksək qiymətlər isə insanın tənqidi düşünməyə meyilli, analitik təfəkkürə, güclü intellektual marağa sahib olan, yaxşı məlumatlanmağa səy göstərdiyini bildirir. Onlar sınaqdan keçirməyi xoşlayır, dəyişiklik və yeni ideyaları qəbul edən, səlahiyyətə etibar etməyən, heç bir şeyi inam kimi qəbul etməyən olurlar.

**Q<sub>2</sub> faktor:** “*konformizm*” - “*nonkonformizm*” - aşağı qiymətlər şəxsin qrup rəyindən asılı olduğunu, ictimai fikrə çox meyl göstərdiyini, qrup şəraitində işləmək və başqaları ilə birlikdə qərar qəbul etməyə meyilli olan, bəyənilmə tələbatı yüksək olan insan olduğunu bildirir.

Yüksək qiymətlərdə isə insan təkbaşına qərar qəbul edən, müstəqil, öz yolunu bilən və daima onunla gedən, öz fikrini heç də başqalarına qəbul etdirməyən, heç də həmişə üstün olmağa çalışmayan şəxs olduğunu bildirir. Demək olmaz ki, o, insanları sevmir, sadəcə olaraq onun başqalarının köməyinə, dəstəyinə və başqaları tərəfindən bəyənilməyə ehtiyacı yoxdur.

**Q<sub>3</sub> faktor:** “*zəif özünənəzarət*” - “*yüksək özünənəzarət*” – aşağı qiymətlər intizamsızlığı, şəxsin sosial tələblərə etinasızlığını, özü haqqında daxili narahatçılığını bildirir.

Yüksək qiymətlər isə yaxşı inkişaf etmiş özünənəzarətin, sosial tələblərə dəqiq əməl etmənin olmasını göstərir. İnsan özünə yaxşı nəzarət edir, başladığı hər bir işi axıra çatdırır. Belə şəxs daha çox məqsədyönlü və integrativ insan olur. Sosial normativ davranış faktorundan (**G faktor**) fərqli olaraq, bu faktor daxili nəzarət davranışını ölçür.

**Q<sub>4</sub> faktor:** “*taqətsizlik, zəiflik*” - “*gərginlik*”- aşağı qiymətlər şəxsin



sakit, əzgin, aşağı motivasiyalı, tənbel, həddindən atıq məmnun, soyuqqanlı və təmkinli olmasını bildirir.

Yüksək qiymətlər isə əksinə gərginlikdən, dilxorçuluqdan, narahatçılıqdan xəbər verir. Dilxorçuluq (frustrasiya) vəziyyəti insanın güclü motivləşməsinin təsiri nəticəsində yaranmışdır. Belə şəxsə aktiv narazılıq cəhdi xas olur.

**MD faktorı: “özününqiymətləndirmənin adekvatlığı”** - bu faktor üzrə nə qədər çox qiymət alınarsa, deməli bir o qədər özünü yüksək qiymətləndirir və imkanlarını şişirdir.

1. **B, M, Q<sub>1</sub> faktorları** : intellektual xüsusiyyətləri;
2. **C, G, İ, O, Q<sub>3</sub>, Q<sub>4</sub> faktorları** : emosional-iradi xüsusiyyətləri;
3. **A, H, F, E, Q<sub>2</sub>, N, L faktorları** : kommunikativ və şəxsiyyətlərarası qarşılıqlı təsirin xüsusiyyətlərini əks etdirir.

Cavab vərəqi:

1 <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c	18 <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c	35 <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c	52 <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c	69 <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c	86 <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c	103 <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c	MD
2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	36 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	53 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	70 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	87 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	104 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	A
3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	37 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	54 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	71 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	88 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	105 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	B
4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	38 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	55 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	72 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	89 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		C
5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	39 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	56 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	73 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	90 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		E
6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	40 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	57 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	74 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	91 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		F
7 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	41 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	58 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	75 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	92 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		G
8 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	42 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	59 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	76 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	93 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		H
9 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	43 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	60 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	77 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	94 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		I
10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	44 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	61 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	78 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	95 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		L
11 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	45 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	62 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	79 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	96 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		M
12 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	46 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	63 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	80 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	97 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		N
13 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	47 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	64 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	81 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	98 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		O
14 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	48 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	65 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	82 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	99 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		Q <sub>1</sub>
15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	32 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	49 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	66 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	83 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	100 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		Q <sub>2</sub>
16 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	33 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	50 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	67 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	84 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	101 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		Q <sub>3</sub>
17 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	34 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	51 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	68 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	85 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	102 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		Q <sub>4</sub>

Açar:





1	■	■	□	18	□	■	■	35	□	■	■	52	■	■	□	69	□	■	■	86	□	■	■	103	□	■	■	MD
2	□	■	■	19	■	■	□	36	□	■	■	53	■	■	□	70	■	■	□	87	□	■	■	104	■	□	□	A
3	□	■	□	20	□	□	■	37	□	■	□	54	□	□	■	71	■	□	□	88	□	□	■	105	□	■	□	B
4	■	■	□	21	■	■	□	38	□	■	■	55	■	■	□	72	□	■	■	89	□	■	■					C
5	□	■	■	22	□	■	■	39	■	■	□	56	■	■	□	73	□	■	■	90	■	■	□					E
6	□	■	■	23	■	■	□	40	□	■	■	57	■	■	□	74	■	■	□	91	□	■	■					F
7	■	■	□	24	□	■	■	41	■	■	□	58	□	■	■	75	■	■	□	92	□	■	■					G
8	■	■	□	25	□	■	■	42	□	■	■	59	■	■	□	76	■	■	□	93	□	■	■					H
9	■	■	□	26	■	■	□	43	□	■	■	60	■	■	□	77	□	■	■	94	□	■	■					I
10	■	■	□	27	□	■	■	44	□	■	■	61	□	■	■	78	■	■	□	95	■	■	□					L
11	□	■	■	28	□	■	■	45	■	■	□	62	□	■	□	79	■	■	□	96	□	■	■					M
12	□	■	■	29	■	■	□	46	■	■	□	63	■	■	□	80	□	■	■	97	□	■	■					N
13	□	■	■	30	■	■	□	47	□	■	■	64	■	■	□	81	□	■	■	98	■	■	□					O
14	■	■	□	31	■	■	□	48	□	■	■	65	□	■	■	82	□	■	■	99	■	■	□					Q <sub>1</sub>
15	■	■	□	32	□	■	■	49	■	■	□	66	■	■	□	83	□	■	■	100	□	■	■					Q <sub>2</sub>
16	□	■	■	33	■	■	□	50	■	■	□	67	□	■	■	84	□	■	■	101	□	■	■					Q <sub>3</sub>
17	■	■	□	34	□	■	■	51	□	■	■	68	■	■	□	85	□	■	■	102	■	■	□					Q <sub>4</sub>

### Test-9: Beşfaktorlu şəxsiyyət sorğusu

(Böyük beşlik)

(Yapon psixoloqu Hiyciro Teuynin modeli)

Q. Olport, D. Gilford, R. Kettel, Q. Ayzenk və başqa psixoloqlar qeyd edirlər ki, şəxsiyyət piramidaya bənzər ierarxik struktura malikdir. Şəxsiyyətin strukturu ilə bağlı olan tədqiqatların əksəriyyətində şəxsiyyətin əsas xüsusiyyətlərinin beş mühüm faktordan ibarət olduğu göstərilir. Müasir psixologiya elmində şəxsiyyətin beş universal əlamət əsasında təsnifatı “beş faktorlu” və ya “böyük beşlik” (*Big Five*) şəxsiyyət sorğusu kimi tanınır. Bu model əsasında amerikan psixoloqları P. Kosta və R. Mak Krey 1992 ci ildə NEO Pİ (neuroticism-N; extraversion-E; openness to experience-O; personality-P; inventory- İ) adlı şəxsiyyət sorğusu hazırlamışdılar.

Yapon psixoloqu Hiyciro Teuyn şəxsiyyətin beşfaktorlu metodikasını yapon mədəniyyətinə adaptasiya edərək ikiqütblü faktor modelini hazırlamışdır: ekstraversiya-introversiya; bağlılıq(yaxınlıq)-uzaqlıq; özünənəzarət-qeyri iradilik; emosional dəyişkənlik-emosional sabitlik; oynaq - işgüzarlıq.

Görkəmli amerikan psixoloqu D. Matsumoto qeyd edir ki, alimlərin əldə etdikləri inandırıcı faktlar əsasında gəldikləri qənaət belədir ki, şəxsiyyətin beşfaktorlu modeli (ŞBM) testi bütün insanlar üçün istifadə edilə bilən “şəxsiyyətin universal taksonomiyasıdır”.

Hesab edirik ki, beş faktorlu şəxsiyyət sorğusu testinin yapon modeli, kollektivist mədəniyyət meyarlarına uyğun olduğu üçün bu variantın azərbaycan mədəniyyətinə modifikasiya olunması onun əsaslı olmasına kömək edə bilər.

**Birinci “ekstraversiya-introversiya”** faktorunun komponentləri: aktivlik-



passivlik, dominantlıq-tabeolma, ünsiyyətçillik-qapalılıq, yeni təəssürat alma-yeni təəssüratdan qaçma, diqqəti cəlb etmə - diqqətdən qaçmadan ibarətdir. Hesab edirik ki, beş faktorlu şəxsiyyət sorğusu testinin yapon modeli, kollektivist mədəniyyət meyarlarına uyğun olduğu üçün Azərbaycan mədəniyyətinə modifikasiya olunması əhəmiyyətlidir.

**İkinci faktorun** mahiyyəti insanlarla olan qarşılıqlı münasibətdir. “Yaxınlıq” özündə şəxsiyyətin etibar etmə, inanma, əməkdaşlıq, asılı olma və fərdin qrupu qəbul etməsi kimi daxili xüsusiyyətlərini göstərir. Bu faktorun əks tərəfi “uzaqlıq” rəqib olmanı, qarşılıqlı münasibətdən uzaq durma və müstəqilliyi əks etdirir. Bu faktorun komponentləri kimi isti münasibət- etinasızlıq, əməkdaşlıq-rəqabət, etimad – şübhə, başa düşmə-başa düşməmək, başqalarına hörmət-özünəhörmət götürülür.

**Üçüncü faktor** “özünənəzarət - qeyri iradilik” kimi təqdim olunur. Yapon psixoloqu “şüurluluq” terminini işlətmir və hesab edir ki, o daha çox etik anlayışdır. Üçüncü faktorun mahiyyəti davranışın iradi tənzipidir. Özünə nəzarət edən şəxs məqsədyönlü, vicdanlı, ardıcıl və səliqəli, eləcə də təkidlidir. Qeyri iradi adam isə əksinə öz davranışında təbiət və cəmiyyətlə harmonik münasibət qurur və həmişə həyatın axını istiqamətində hərəkət edir. Şəxsiyyət sorğusunun beş faktorlu yapon modelində bu faktorun ilkin komponentləri belədir: səliqəlilik-pintilik, təkidlilik-təkidli olmamaq, məsuliyyət-məsuliyyətsizlik, özünənəzarət-çılğınlıq, ehtiyatlı-səhlənkər.

**Dördüncü faktor** şəxsiyyətin affektiv sahəsini əks etdirir. Şəxsiyyətin emosionallığı mühitin təsirinə, xüsusilə gərgin şəraitə yüksək həssaslığında təzahür edir. Belə şəxs həm də həyacan və depressiyaya meyilli olur. Emosional sabitlik və dözümlülük isə əksinə, insanı yola gedən, sakit və özünə kifayət qədər sahib ola bilməsi kimi xarakterizə edir. Dördüncü faktorun komponentləri həyəcanlılıq-qayğısızlıq, gərginlik-sakitlik, depressivlik-emosional sakitlik, özünü tənqid-özündənrazılıq, emosional labillik-emosional stabillikdən ibarətdir.

**Beşinci faktor** “oynaqlıq - işgüzarlıq” kimi təqdim olunur. Oynaqlıq-şəxsiyyətə real dünyadan qeri-real aləmə asanlıqla keçməsinə, qeyri-adi obraz, fikir, hiss və incəsənət rəmzlərini qavramasını və bütün bunlardan rahat həzz alması imkanını verir. Digər tərəfdən isə “işgüzarlıq” əlamət kimi insanın reallığa uyğun hərəkət etməsində, yuxarı həddə isə konformizmə, avtoritarizmə aparır. Bu faktorun ilkin komponentləri hər şeyi bilmə həvəsi-konservatizm, xəyalpərvərlik-realistlik, artistlik – qeyri-artistlik, həssaslıq - az həssaslıq, plastiklik-rigidlikdən ibarətdir.

### **Beşfaktorlu şəxsiyyət sorğusu üzrə təlimat, keçirilmə qaydası.**

**Təlimat:** Sizin qarşınızda bir-biri ilə ziddiyyət təşkil edən və insan həyatının müxtəlif tərəflərini əks etdirən 75 mülahizə verilmişdir. Sorğudakı fikirlərin “yaxşı” və “pisi” yoxdur. Sualları diqqətlə oxuyun və hansı hissə şəxsiyyətinizə uyğun gəlicə onu da qeyd edin. Sol tərəfi seçmişinizsə onda -2 və -1 şkalasından, yox əgər sağ tərəfi seçmişinizsə onda 2 və 1 rəqəmindən istifadə etməklə



qiymətləndirin. Müvafiq əlamət güclü şəkildə təzahür edirsə 2, zəif ifadə olunubsa 1 balla qiymətləndirin. Əgər seçim etməkdə şübhəlisinizsə onda 0 rəqəmindən istifadə edin. Cavabları 5 sütunlu cavab blankının sol qrafasında qeyd edin.

1	İdamnla məşğul olmaqdan xoşum gəlir.	-2 -1 0 1 2	Mən fiziki işi sevmirəm.
2	İnsanlar məni xeyirxah və xoş niyyətli adam hesab edir.	-2 -1 0 1 2	Bəzi insanlar məni soyuqqanlı və sərt hesab edir.
3	Mən hər şeydə təmizliyi və qaydanı qiymətləndirirəm.	-2 -1 0 1 2	Bəzən mən səlqişsiz ouram.
4	Məni tez-tez belə bir fikir narahat edir ki, nə isə baş verə bilər.	-2 -1 0 1 2	"Xırda məişət"qayğıları mənə elə də güclü təsir etmir.
5	Yenilik həmişə məndə maraq oyadır	-2 -1 0 1 2	Yenilik, həmişə məndə əsəbilik yaradır.
6	Bekar qalanda naraht ouram.	-2 -1 0 1 2	Mən sakit adamam və tələsməkdən xoşum gəlmir.
7	Çalışıram ki, hamıya qarşı mehriban olum.	-2 -1 0 1 2	Mən heç də həmişə və hamıya qarşı yaxşı olmuram.
8	Mənim otağım həmişə səliqəli olur.	-2 -1 0 1 2	Mən səliqə və səhmana o qədər də fikir vermirəm.
9	Bəzən mən xırda şeylərə görə narahat oluram.	-2 -1 0 1 2	Mən xırda problemlərə əhəmiyyət vermirəm.
10	Gözlənilməzlikdən xoşum gəlir.	-2 -1 0 1 2	Mənim hadisələri qabaqcadan bilməkdən xoşum gəlir.
11	Mən uzun müddət sakit qala bilmirəm.	-2 -1 0 1 2	Mənim sürətli həyat tərzindən xoşum gəlmir.
12	Başqalarına münasibətdə nəzakətli oluarm.	-2 -1 0 1 2	Mən bəzən zarafatla başqalarının mənlik hissənə toxunuram..
13	Mən hər şeydə planlı və dəqiq adamam.	-2 -1 0 1 2	Mən o qədər də vacib adam deyiləm.
14	Mənim hisslərim kövrək və tez sınıandır.	-2 -1 0 1 2	Mən təsadüfi hallarda həyəcanlanır və ya nədənsə qorxuram.
15	Cvabı əvvəlcədən bilmək mənim üçün maraqsızdır.	-2 -1 0 1 2	Mənə aydın olmayan işlərlə maraqlanmıram.
16	Göstərişlərimin dərhal yerinə yetirilməsindən xoşum gəlir.	-2 -1 0 1 2	Mən tələsmədən başqalarının göstərişlərini yerinə yetirirəm.
17	Mən güzəştə və razılaşmaya gedənəm.	-2 -1 0 1 2	Mənim mübahisə etməkdən xoşum gəlir.
18	Mən çətin məsələ həllində təkidlilik göstərirəm.	-2 -1 0 1 2	Mən çox da inadkar adam deyiləm.
19	Çətin şəraitdə gərginlikdən sıxılıram.	-2 -1 0 1 2	Mən istənilən şəraitdə taqətdən düşə bilərəm.
20	Mənim çox güclü təxəyyülüm var.	-2 -1 0 1 2	Mən dünyaya real baxmağı üstün sayıram.
21	Mən tez –tez lider olmaq və təşəbbüslə çıxış etməli oluram.	-2 -1 0 1 2	Mənə liderlikdən daha çox tabeçilik uyğun gəlir.
22	Mən həmişə kömək etməyə və başqasının problemi ilə bölüşməyə hazırım.	-2 -1 0 1 2	Hamı öz qayğısına qalmağı bacarmalıdır.



23	Mən hər şeydə səylə çalışan adamam.	-2 -1 0 1 2	Mən işdə çox da səylə çalışmıram.
24	Məni tez-tez soyuq tər basır və əllərim əsir.	-2 -1 0 1 2	Az hallarda bədənimdə əsmə ilə müşayət olunan gərginlik keçirirəm.
25	Xəyala dalmaqdan xoşum gəlir.	-2 -1 0 1 2	Mən nadir hallarda xəyal qururam
26	Tez-tez olur ki, mən rəhbərlik edir, göstərişlər verirəm.	-2 -1 0 1 2	Mən nadir hallarda olur ki, başqası rəhbərliyi əlinə aldıqda naraht olum.
27	Mən rəqabətdənsə, müttəfiq olmağa üstünlük verirəm.	-2 -1 0 1 2	Cəmiyyət rəqabət olmadan inkişaf edə bilməz.
28	Mən işə ciddi və səylə yanaşıram.	-2 -1 0 1 2	Mən çalışıram ki, işdə əlavə öhdəliklər götürməyim.
29	Mən qeyri-adi şəraitdə tez-tez əsəbiləşirəm.	-2 -1 0 1 2	Mən yeni şəraitə asanlıqla uyğunlaşırım.
30	Bəzən, mən dərin fikirə gedirəm.	-2 -1 0 1 2	Mən vaxtımı fikirləşməyə sərf etməkdən xoşum gəlmir.
31	Mənim tanış olmayan adamlarla ünsiyyətdə olmaqdan xoşum gəlir.	-2 -1 0 1 2	Mən o qədər də ünsiyyətçi adam deyiləm.
32	İnsanların əksəriyyəti təbiətən xeyirxahdır.	-2 -1 0 1 2	Hesab edirəm ki, həyat bəzi adamları qəddar edib.
33	İnsanlar mənə məsuliyyətli, vacib işləri etibar edirlər.	-2 -1 0 1 2	Bəziləri məni məsuliyyətsiz adam hesab edir.
34	Bəzən özümü tənha və qəmgin hiss edirəm.	-2 -1 0 1 2	Tez-tez başım işə elə qarışır ki, hər şeyi unuduram.
35	Mən yaxşı bilirəm ki, gözəllik nə deməkdir.	-2 -1 0 1 2	Mənim gözəllik haqqında olan təsəvvürüm, başqalarında olduğu kimidir.
36	Mənim yeni dost və tanış qazanmaqdan xoşum gəlir.	-2 -1 0 1 2	Mən az, amma etibarlı dostun olmasına üstünlük verirəm.
37	Adətən ünsiyyətdə olduğum insanlardan xoşum gəlir.	-2 -1 0 1 2	Elə adamlar var ki, onlardan xoşum gəlmir.
38	Mən işdə tələbkər və ciddiyəm.	-2 -1 0 1 2	Bəzən vəzifə və borcuma laqeyd oluram.
39	Mən ciddi surətdə əsəbləşdikdə, darıxıram.	-2 -1 0 1 2	Az hallarda mən qəmgin oluram.
40	Musiqi məni valeh etdikdə, vaxtı da unuduram.	-2 -1 0 1 2	Dramatik incəsənət və balet əsəri mənə darıxdırıcı gəlir.
41	Mənim böyük və şən məclislərdə olmaqdan xoşum gəlir.	-2 -1 0 1 2	Tək qalmağa üstünlük verirəm.
42	İnsanların çoxu vicdanlıdır və onlara etibar etmək olar.	-2 -1 0 1 2	Bəzən insanlara şübhə ilə yanaşıram.
43	Mən adətən vicdanla işləyirəm.	-2 -1 0 1 2	Adamlar tez-tez mənim işimdə səhv tapırlar.
44	Əhvalım asanlıqla pozulur.	-2 -1 0 1 2	Mənim əhvalımı pozmaq çətindir.
45	Əsl incəsənət əsəri, məndə heyranlıq doğurur.	-2 -1 0 1 2	Mən nadir hallarda, əsl incəsənət əsərinə valeh oluram.
46	Mən idman yarışlarına azarkeşlik edəndə hər şeyi unuduram.	-2 -1 0 1 2	Mən başa düşə bilmirəm ki, niyə insanlar təhlükəli idman növü ilə məşğul olurlar.
47	Adamlarla iş görəndə, çalışıram ki, diqqətli olum.	-2 -1 0 1 2	Bəzən, mənim üçün insanların marağını nəzərə almaq əhəmiyyətli deyil.
48	Mən təsadüfi olur ki, etmək istədiyimi	-2 -1 0 1 2	Mən tez qərar qəbul etməyə üstünlük



	düşünmədən edirəm.		verirəm.
49	Mənim çatışmayan cəhətim çoxdur.	-2 -1 0 1 2	Məndə özünüqiymətləndirmə hissi çox yüksəkdir.
50	Mən öz vəziyyətimi yaxşı hiss edirəm.	-2 -1 0 1 2	Mənə elə gəlir ki, başqaları məndən az həssasdır
51	Mən tez-tez təhlükəni xəbərdar edən siqnallara əhəmiyyət vermirəm.	-2 -1 0 1 2	Mən təhlükəli şəraitdən uzaq olmağı üstün sayıram.
52	Başqalarının sevincini öz sevincim bilirəm.	-2 -1 0 1 2	Mən heç də həmişə başqalarının hissləri ilə bölüşmürəm.
53	Mən adətən hiss və istəklərimə nəzarət edirəm.	-2 -1 0 1 2	Mən istəyimi saxlaya bilmirəm.
54	İşim alınmayanda, adətən özümü günahkar bilirəm.	-2 -1 0 1 2	Çox vaxt bəxtim gətirir, az olur ki, şərait əleyhimə olsun.
55	İnanıram ki, emosional olmaq həyatımı daha məzmunlu edir.	-2 -1 0 1 2	Mən özümün və başqasının yaşantılarına nadir hallarda diqqət yetirirəm.
56	Mənim kütləvi şənlidlərdən və nümayişlərdən xoşum gəlir.	-2 -1 0 1 2	Mənim çox adam olan yerdə olmaqdan xoşum gəlmir.
57	Mən başqasını başa düşmək üçün özümü onun yerinə qoymağa çalışıram.	-2 -1 0 1 2	Mən başqalarının keçirdiyi hisslərin hər xırda incəliklərini başa düşməyə çalışmıram.
58	Mən adətən, mağazada almağı planlaşdırdığım şeyi uzun müddət seçirəm.	-2 -1 0 1 2	Bəzən mən planlaşdırmadan bazarlıq edirəm.
59	Bəzən özümü yazıq adam kimi hiss edirəm.	-2 -1 0 1 2	Adətən, mən özümü lazımsız insan kimi hiss edirəm.
60	Mən asanlıqla uydurulmuş qəhrəmanın yaşantılarına daxil ola bilirəm.	-2 -1 0 1 2	Kino qəhrəmanını macərası, mənim vəziyyətimi dəyişdirə bilməz.
61	Mənə diqqət yetirəndə özümü çox yaxşı hiss edirəm.	-2 -1 0 1 2	Mən ciddi adamam və insanlar arasında fərqlənmək istəmirəm.
62	Hər bir insanda hörmət edilməli olan xüsusiyyət var.	-2 -1 0 1 2	Mən hələ hörmətə layiq ola bilən insanla rastlaşmamışam.
63	Adətən, mən hərəkət etməzdən əvvəl yaxşı-yaxşı fikirləşirəm.	-2 -1 0 1 2	Mən hərəkətlərimin nəticələri haqqında qabaqcadan fikirləşmək istəmirəm.
64	Mənim əhvalım tez-tez dəyişir.	-2 -1 0 1 2	Adətən, əhvalım dəyişməz olur.
65	Mən bəzən özümü insanlar üzərində zarafat edən sehrbaz kimi hiss edirəm.	-2 -1 0 1 2	Adamlar tez-tez məni maraqsız, amma etibarlı adam hesab edirlər.
66	Mən əks cinsin nümayəndəsi üçün cəzbediciyəm.	-2 -1 0 1 2	Məni bəziləri adi və maraqsız insan hesab edir.
67	Mən həmişə hamıya qarşı xeyirxah və diqqətli olmağa çalışıram.	-2 -1 0 1 2	Bəziləri fikirləşir ki, mən özündən razı və eqoistəm.
68	Mən səyahətdən qabaq dəqiq plan hazırlayıram.	-2 -1 0 1 2	Mən heç cür başa düşə bilmirəm ki, insanlar niyə belə təfərrüatlı plan hazırlayırlar.
69	Əhvalım asanlıqla əks tərəfə dəyişir.	-2 -1 0 1 2	Mən həmişə sakit və təmkinliyəm.
70	Hesab edirəm ki, həyat-oyundur.	-2 -1 0 1 2	Həyat nəsil-dən-nəsilə ötürülən təcrübədir.
71	Mənim cəlbədicisi görünməkdən xoşum gəlir.	-2 -1 0 1 2	Adətən, mən cəmiyyət içərisində dəbli geyimlə fərqlənmirəm.
72	Bəziləri deyir ki, mən ətrafdakılarla	-2 -1 0 1 2	Deyirlər ki, mən tez-tez uğurlarıma



	mülayim davranıram.		görə öyünürəm.
73	Mən işimi dəqiq və ustalıqla yerinə yetirirəm.	-2 -1 0 1 2	Mən intuisiyaya etibar edib, “axın istiqamətində” getməyi üstün bilirəm.
74	Bəzən elə narahat oluram ki, hətta ağlayıram.	-2 -1 0 1 2	Məni özümdən çıxartmaq çətindir.
75	Bəzən mənə elə gəlir ki, özümdə yeni nəyi isə kəşf edə bilərəm.	-2 -1 0 1 2	İstəməzdim ki, özümdə nəyi isə dəyişim.

### Nəticələrin işlənməsi və təhlili:

1. Bütün fikirlər qiymətləndirildikdən sonra onlar aşağıdakı qaydada bala çevrilməlidir:

Qiymətlər	-2	-1	0	1	2
Ballar	5	4	3	2	1

2. Alınmış ballar cavablar blankının sağ qrafasında suallara uyğun yazılır.  
*Məsələn: aktivlik – passivlik* 1.1 faktoru 1, 6 və 11 mülahizələrin cavabından alınan balların cəmidir. Faktorları almaq üçün stimül kimi verilən bala çevrilən qiymətləri və şaquli qrafada olan balları toplamaq lazımdır.

### Beş faktorlu sorğunun cavab blankı:

<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>
1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>	4 <input type="text"/>	5 <input type="text"/>
6 <input type="text"/>	7 <input type="text"/>	8 <input type="text"/>	9 <input type="text"/>	10 <input type="text"/>
11 <input type="text"/>	12 <input type="text"/>	13 <input type="text"/>	14 <input type="text"/>	15 <input type="text"/>
<b>1.1 =</b>	<b>2.1 =</b>	<b>3.1 =</b>	<b>4.1 =</b>	<b>5.1 =</b>
16 <input type="text"/>	17 <input type="text"/>	18 <input type="text"/>	19 <input type="text"/>	20 <input type="text"/>
21 <input type="text"/>	22 <input type="text"/>	23 <input type="text"/>	24 <input type="text"/>	25 <input type="text"/>
26 <input type="text"/>	27 <input type="text"/>	28 <input type="text"/>	29 <input type="text"/>	30 <input type="text"/>
<b>1.2 =</b>	<b>2.2 =</b>	<b>3.2 =</b>	<b>4.2 =</b>	<b>5.2 =</b>
31 <input type="text"/>	32 <input type="text"/>	33 <input type="text"/>	34 <input type="text"/>	35 <input type="text"/>
36 <input type="text"/>	37 <input type="text"/>	38 <input type="text"/>	39 <input type="text"/>	40 <input type="text"/>
41 <input type="text"/>	42 <input type="text"/>	43 <input type="text"/>	44 <input type="text"/>	45 <input type="text"/>
<b>1.3 =</b>	<b>2.3 =</b>	<b>3.3 =</b>	<b>4.3 =</b>	<b>5.3 =</b>
46 <input type="text"/>	47 <input type="text"/>	48 <input type="text"/>	49 <input type="text"/>	50 <input type="text"/>
51 <input type="text"/>	52 <input type="text"/>	53 <input type="text"/>	54 <input type="text"/>	55 <input type="text"/>
56 <input type="text"/>	57 <input type="text"/>	58 <input type="text"/>	59 <input type="text"/>	60 <input type="text"/>
<b>1.4 =</b>	<b>2.4 =</b>	<b>3.4 =</b>	<b>4.4 =</b>	<b>5.4 =</b>
61 <input type="text"/>	62 <input type="text"/>	63 <input type="text"/>	64 <input type="text"/>	65 <input type="text"/>
66 <input type="text"/>	67 <input type="text"/>	68 <input type="text"/>	69 <input type="text"/>	70 <input type="text"/>



71	<input type="text"/>	72	<input type="text"/>	73	<input type="text"/>	74	<input type="text"/>	75	<input type="text"/>
	1.5 =		2.5 =		3.5 =		4.5 =		5.5 =
	I =		II =		III =		IV =		V =

3. İlk faktorların ballarını şaquli istiqamətdə toplamaqla əsas faktorların balı tapılır. *Məsələn:* I “ekstraversiya-introversiya” əsas faktoru 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 ilkin faktorların cəmidir. Bu qaydada digər faktorların da balları hesablanır: II (yaxınlıq - uzaqlıq); III (özünənəzarət– qeyri iradilik); IV (emosional dəyişkənlik - emosional sabitlik); V (oynaqlıq - işgüzarlıq).

Beləliklə, əldə olunan 30 faktordan (5 əsas, 25 isə ilkin) testin nəticələrini şərh etmək üçün istifadə olunacaqdır. Hər bir əsas faktor beş ilkin faktordan ibarətdir.

### Testin nəticələrinin şərh:

1. İlk faktorların analizi əsasında sınılan şəxsin xarakterik xüsusiyyətləri haqqında məlumat almaq olar. *Məsələn,* 1.1 ilkin faktoru üzrə yüksək bal(11-15) toplayan yoxlanılan şəxsdə aktivlik, aşağı(7-i bala qədər) aldıqda isə onda passivlik görsənir.

2. Aşağıdakı siyahıdan sınılan şəxsin xarakterik xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirmək olar.

#### EKSTRAVERSIYA - INTROVERSIYA

- 1.1 aktivlik - passivlik
- 1.2 dominantlıq - təcəbilik
- 1.3 ünsiyyətçilik - qapalılıq
- 1.4 təəssürat alma – təəssüratdan qaçma
- 1.5 diqqəti cəlb etmə - diqqətdən qaçma

#### YAXINLIQ - UZAQLIQ

- 2.1 isti münasibət- etinasızlıq
- 2.2 əməkdaşlıq – rəqabət
- 2.3 etimad – şübhə
- 2.4 başa düşmə - başa düşməmək
- 2.5 başqasına hörmət – özünəhörmət

#### ÖZÜNƏNƏZARƏT – QEYRI IRADILIK

- 3.1 səliqəlilik - pıtilik
- 3.2 təkidlilik – təkiddi olmamaq
- 3.3 məsuliyyət - məsuliyyətsizlik
- 3.4 özünənəzarət - çılğınlıq
- 3.5 ehtiyatlı – səhlənkar

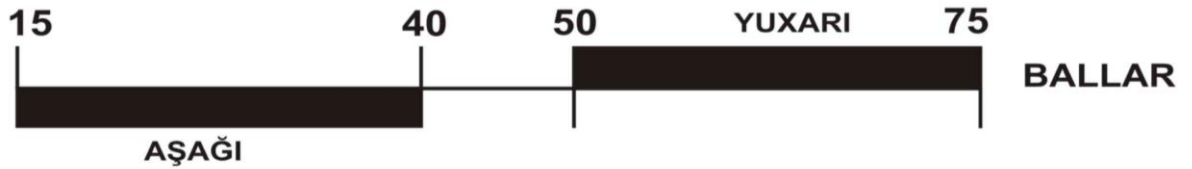
#### EMOSIONAL DƏYİŞKƏNLİK - EMOSIONAL SABITLIK

- 4.1 həyəcanlılıq - qayğısızlıq
- 4.2 gərginlik - sakitlik
- 4.3 depressivlik – emosional sakitlik
- 4.4 özünütənqid – özündənrazılıq
- 4.5 emosional labillik - emosional sabillik

#### OYNAQLIQ - İŞGÜZARLIQ

- 5.1 hər şeyi bilmə həvəsi - konservatizm
- 5.2 xəyalpərvərlik - realistik
- 5.3 artistlik – qeyri-artistlik
- 5.4 həssaslıq - az həssaslıq
- 5.5 plastiklik - rigidlik

3. Hər bir əsas faktor beş ilkin faktorun şaquli istiqamətdə toplanmış ballarının cəmindən ibarətdir. Toplanmış balların hər bir əsas faktor üzrə minimal qiyməti 15, maksimal qiyməti isə 75 baldır. Şerti olaraq qiymətləri aşağı(15-40 bal), orta(41-50 bal), yuxarı(51-75 bal) dərəcələrə ayırmaq olar.



### Əsas faktorların şərhı:

**Yuxarı dərəcəsi – Ekstraversiya:** Ekstraversiya psixikanın xarici aləmə istiqamətlənməsidir. Tipik ekstravertlər ünsiyyətçilliyi ilə seçilir, kollektiv xarakterli məşğələlərdə, oyunlarda iştirak etməyi xoşlayır, insanlarla ünsiyyətdə olmağa dərin tələbat hiss edirlər. Onların çoxlu dost-tanışı olur, özlərini iş və təlimlə yükləməyi sevmirlər. Ekstravertlərlə vaxt keçirməkdə çox xoş və asan olur. Belələri riskə meyilli olur, impulsiv hərəkət edir, düşünmədən ilk ağıla gələn yolla hərəkət edirlər. Ekstravertlər qayğısız, nikbin və dəyişkənliyi sevən olurlar. Onlarda hiss və emosiyalar üzərində nəzarət hissi zəif olduğu üçün, çılgın və aqressiv olurlar. Ekstravertlər –cəsarətli insanlar olur. Ekstravertlər daha sürətlə işləməyə meyilli olurlar. Yeknəsəng tapşırıqları yerinə yetirərkən, onlarda monotoniya vəziyyəti tez inkişaf edir. Adamlarla işləmək ekstravertlər üçün xoşdur. Fəaliyyət zamanı ekstravertlər, introvertlərdən fərqli olaraq lazımı informasiyanı daha tez yada sala bilir, vaxt qıtlığı şəraitində daha yaxşı iş görə bilirlər. Ekstravertlər özlərini axşam daha gümrah hiss edirlər və günün ikinci yarısında daha yaxşı işləyirlər.

**Aşağı dərəcəsi – İntroversiya:** İntroversiya psixikanın daxili aləmə istiqamətlənməsidir. İntroversiyanın əsas xüsusiyyəti öz davranışının düzgünlüyünə olan inam azlığı və ətrafda baş verən hadisələrə olan diqqətsizlik; başqalarının fikri ilə müqayisədə öz gücünə və arzularına üstünlük vermək; mücərrəd ideyaları daha üstün saymaq. İntrovertlər sakit və rəvan əhvala malik olurlar. Onları şəxsi qayğılar daha çox düşündürür. Belə adamlar adətən dözümlü, qapalı olur, özləri haqqında danışmaqdan qaçır və başqalarının problemi ilə çox da maraqlanmırlar. Onlar adamlarla danışmaqdan, kitaba üstünlük verirlər. İntrovertlər nəzəri və elmi fəaliyyət sahələrinə daha çox meyl edirlər. Təhsildə, ekstravertlərlə müqayisədə daha çox uğur qazanırlar. İntrovertlər öz gələcəklərini planlaşdırmağı sevir, öz hərəkətlərini daima ölçüb-biçirlər, ilk təəssürata etibar etmirlər, hisslərini nəzarət altında saxlayır və təsadüfi hallarda özlərindən çıxırlar. Bu psixoloji xüsusiyyətlə onlar təkliyi asan keçirir və yeknəsəng fəaliyyətdən bezmirlər.

**Yuxarı dərəcəsi – Yaxınlıq:** Bu faktorun əsas məzmunu –insanlara münasibətdir. Bağlılıq hissi daha güclü təzahür edənlərdə insanlarla yaxın olmaq, onlara kömək etmək tələbatı çox güclü olur. Belə adamlar adətən xoşniyyətli, xeyirxah olur, başqalarını yaxşı başa düşür, insanların səhv və nöqsanlarına səbrli olurlar. Onlar başqasının sevinc və kədərinə şərik ola bilirlər, daha çox sosial yönümlü insanlar olurlar. Belələri kollektiv tədbirlərə üstünlük verir, ümumi işə görə cavabdeh olmağı xoşlayır və məsuliyyəti öz üzərlərinə götürürlər. Bu cür adamlar başqaları ilə qarşılıqlı münasibətdə olanda fikir müxtəlifliyindən qaçır, rəqabət aparmağı





sevmir və çalışırlar ki, əməkdaşlıq etsinlər. Belə adamlar qrup daxilində hörmət sahibi olurlar.

**Aşağı dərəcəsi – Uzaqlıq:** Bu əlamətin təzahürü müstəqil və sərbəst olmaqdır. Belə adamlar məsafə saxlamağı üstün sayır, ictimai tapşırıqlardan boyun qaçırır, borc və verdikləri sözə əməl etməyə çalışmırlar. İnsanlarla münasibətdə soyuq olurlar, onları daha çox öz problemləri narahat edir, başqalarına qarşı diqqət və qayğı göstərməkdən uzaq olurlar. Şəxsi maraqlarını hər şeydən önə keçirir və mübarizədə daima onu müdafiə edirlər. Məqsədlərinə çatmaq üçün, başqalarının marağına məhəl qoymadan mümkün olan bütün variantlardan istifadə edirlər. Bu xüsusiyyətli adam nadir hallarda olur ki, demokratik yolla rəhbər olsun.

**Yuxarı dərəcəsi – Özünənəzarət:** Bu faktorun əsas məzmunu davranışın iradi tənzimidir. Vicdan, cavabdehlik, borc hissi, işdə dəqiqlik və səliqəlilik keyfiyyəti bu tip şəxsiyyətin əsas əlamətləridir. Belələri səliqə və rahatlığı sevir, təkidlə işləyir, adətən yüksək nəticələr əldə edirlər. Onlar mənəvi dəyərlərə əməl edir, qəbul olunmuş ümumi prinsipləri pozmur, formal xarakter daşısa belə ictimai davranış qaydalarına uyğun hərəkət edirlər. Özünənəzarət hissini güclü olması, onları öz mənafeyinə ziyan vursa belə dürüst insan kimi hərəkət etməyə vadar edir. Bu faktor üzrə az qiymət alan şəxslər isə az hallarda iradəli olur və mürəkkəb həyat yaşamaqdan uzaq olurlar. Daha çox asan həyat axtarırlar. Bu cür insanlar qayğısız həyat yaşamağa və düşünülməmiş hərəkətlər etməyə meyillidirlər.

**Aşağı dərəcəsi – Qeyri iradilik:** Bu faktor üzrə aşağı qiymət almış adam həyatını dəyişmək üçün nadir hallarda iradi gücünü təzahür etdirir. “Yüngül həyat” axtarır. Davranışında təbii xüsusiyyətləri olan bu tip adam laqeyd və düşünülməmiş hərəkətlərə meyilli olur. Belə adam işinə məsuliyyətsiz yanaşır, məqsədinə çatmaq üçün səy etmir, sözünün üstündə durmağı bacarmır, qəbul olunmuş ictimai tələbləri və mədəni normaları davranışında icra etməyə cəhd göstərmir. Ola bilsin ki, mənəvi dəyərlərə nifrətlə yanaşır. Bu xüsusiyyətləri olan insan assosial hərəkətlərə meyilli olur. Öz şəxsi maraqları naminə yalançılığa və şərəfsizliyə əl atmağı bacarır. Belə adam bu gün üçün yaşayır və gələcəyini fikirləşmir.

**Yuxarı dərəcəsi - Emosional dəyişkənlik:** Bu faktor üzrə yüksək nəticənin olması yoxlanılan şəxsin öz hiss və emosiyasına və impulsiv istəyinə nəzarət edə bilmədiyini göstərir. Bu cür xüsusiyyət davranışda məsuliyyət hissini olmamasında, şiltaqlıqda və reallıqdan qaçmasında özünü göstərir. Bu cür adamlar özünü köməksiz hiss etməsində və qarşılaşdığı çətinliklərin öhdəsindən gələ bilməməsində ifadə olunur. Onların davranışı əksər hallarda şəraitlə şərtlənir. Belələri daima həyəcanla xoşa gəlməz hadisələrdən ehtiyatlanır, uğursuzluğa düşdükdə asanlıqla depresiyaya məruz qalırlar. Stress şəraitində işləyə bilmir, psixoloji gərginlikdə olurlar. Adətən, onlar aşağı özünü qiymətləndir, çətinliyə düşdükdə tez məyus olur, işdən əlləri asanlıqla soyuyur və bu zaman ilk növbədə özlərini günahlandırırırlar.

**Aşağı dərəcəsi – Emosional sabitlik:** Bu faktor üzrə aşağı nəticənin olması yoxlanılan şəxsin özünə kifayət qədər inandığının, emosional cəhətdən yetkin olmasının, həqiqətin gözünə düz baxa bilən və planlarında sabit olmasını, hisslərə tez qapılmadığını göstərir. Belə adamlar gerçək həyatla razılışır, mövcud tələblərlə



hesablaşır, öz səhvlərini etiraf edir, hər xırda məsələdən ötrü narahat olmur, həyata yaxşı uyğunlaşmış olurlar. Onlar hətta gərgin şəraitdə özlərini ələ ala bilər, təmkin və soyuqanlı reaksiya verirlər. Bu insanlar adətən yaxşı əhval ruhiyyədə qala bilirlər.

**Yuxarı dərəcəsi - Oynaqlıq:** Bu tip adamlarda həyata yüngül münasibət mövcuddur. Onlar ətrafdakılarda özləri haqqında qayğısız və məsuliyyətsiz insan təəssüratı oyadırlar. Belə adamlar, hər bir hərəkətini ölçüb-biçən, gücünü maddi təminatla sərf edən adamları başa düşə bilmirlər. Onlar həyata da oyun kimi baxdıqları üçün ətrafdakılar onları yüngül adam kimi qavrayırlar. Bu faktor üzrə yüksək nəticələr əldə edən şəxslər həyatın hər bir tərəfindən həzz almağa çalışırlar. Onlar asanlıqla təlimlənilirlər, lakin davamlı surətdə məşğul olmadıqları üçün elm sahəsində az hallarda nailiyyət əldə edirlər. Belə adamlar real həyatı xəyaldan ayıra bilmirlər. Onlar öz hiss və intuisiyasına çox etibar edirlər. Gündəlik baş verənlərə diqqət yetirmir, gərgin əmək prosesindən qaçırırlar. Onlar emosional, ekspressiv olur, yaxşı inkişaf etmiş estetik və bədii zövqə malik olurlar.

**Aşağı dərəcəsi – İşgüzarlıq:** İşgüzarlıq əlaməti ilə seçilən bu tip adi həyat rejiminə yaxşı uyğunlaşan realist insandır. O, həyata ayıq və real baxır, maddi dəyərləri mücərrəd ideyalardan daha yüksək qiymətləndirir. Belə adam maddi qayğılar haqqında daha çox düşünür və onları əldə etmək üçün səylə çalışır. O qədər də çevik olmayan bu insan daima öz adət və marağı uğurunda zəhmət çəkir. Yumor hissi zəif inkişaf etmişdir. Belə adam dəyişiklik tərəfdarı deyil, sabit, dəyişməz həyat yaşamağa üstünlük verir, onu əhatə edənlərdə etibara üstünlük verir. Sentimental olmadığı üçün sabit əhvalda olur və özündən çıxmır. Həyat hadisələrinə məntiqlə yanaşır və hər şeydə rəasional izah axtarır, praktik nəticə görmək istəyir. Belə adam daha çox bədii tipə aid olur.

### Test-10: Beyninizin hansı yarımkürəsi aparıcıdır?

İnsan beyni iki yarımkürədən (sağ və sol yarımkürələr) təşkil olunub. Bu yarımkürələrin fəaliyyətində müəyyən fərqlər var. Sizin hər birinizdə bu yarımkürələrdən birinin fəaliyyəti o biri ilə müqayisədə daha güclüdür. Bunu bilmək maraqlıdırsa onda aşağıdakı tapşırıqlara əməl edin.

*Ləvazimat: Qələm və kağız*

*Kağız və qələmi hazırlayın, indi başlayın!*

**Birinci tapşırıq.** Əllərinizi irəliyə uzadın və barmaqlarınızı birləşdirin. İndi baxın görün hansı baş barmağınız üstədir. Əgər sağ barmaq üstədirsə, sağ reaksiya, yox əgər sol baş barmaq üstədirsə onda sol reaksiya güclüdür. Nəticədən asılı olaraq hansı barmağınız üstədirsə onu qeyd edin.

**İkinci tapşırıq.** Şəhadət barmaqlarınızı gözünüz səviyyəsinə qaldırın və ələ bil silahdan atəş açmağa hazırlaşsınız. Gözlərinizi yummadan, atəş açacağınız nöqtəni qeydə alın. İndi həmin nöqtəni nişan alın və atəş açmağa hazırlaşın.



Əvvəlcə bir gözünüzü, sonra isə o biri gözünüzü yumun. Diqqət edin, hansı gözünüzü yumduqda, nişan nöqtəsində yerdəyişmə oldu. Yerdəyişmənin baş verdiyi gözünüz aparıcı göz hesab olunur. Deməli, uyğun olaraq sağ və sol reaksiya kimi qeyd edin.

**Üçüncü tapşırıq.** Əllərinizi sinəniz qarşısında çarpazlayın. Hansı əl üstədirsə onu üstün reaksiya kimi qeyd edin.

**Dördüncü tapşırıq.** İndi gəlin bir qədər əl çalıb alqışlayaq. Fikir verin, hansı əliniz üstədir? Onu da kağızda qeyd edin.

Beləliklə, siz sağ və sol reaksiyaların sayından asılı olaraq, hansı yarımkürənin aparıcı olduğunu təyin edə bilərsiniz.

Birinci tapşırıq sizin xarakterinizdə məntiqin yoxsa emosiyaların daha çox üstünlük təşkil etdiyini müəyyən edir.

İkinci tapşırıq isə xarakter əlaməti olan möhkəmlik və aqressivliyi aşkarlayır.

Üçüncü tapşırıq isə sadə və yaxud nazlı, işvəli olmağınızı təyin edir.

Dördüncü tapşırıq qərarlı olub-olmadığınızı təyin edir.

Alınmış nəticələri bir-birinizlə müzakirə edə bilərsiniz. Beləliklə, ümid edirik ki, alınmış məlumatlar sizdə beyin assimetriyasının psixoloji və psixofizioloji məsələlərinə diqqət yetirməyinizə səbəb olacaq.

Daha geniş məlumat almaq üçün aşağıdakı şərhə diqqət edin:

### ***Beynin sağ və sol yarımkürələrinin funksional assimetriyası əsasında 16 tip xarakter***

#### **1. Sağ Sağ Sağ Sağ**

Ümumi fikrə istiqamətli (stereotip düşüncə), konservativ xarakter, daha çox stabil (düzgün) davranışlı.

#### **2. Sağ Sağ Sağ Sol**

Qərar qəbulunda çox tərəddüd edən, inamsız konservatizm, zəif temperament.

#### **3. Sağ Sağ Sol Sağ**

Nazlanmağa meyl göstərən, qərarlı, yumor hissi, fəal, artistizm. Bu tipə aid olanlarla ünsiyyət zamanı gülürüz və qərarlı olmaq lazımdır. Zəif adamlardan xoşları gəlmir.

#### **4. Sağ Sağ Sol Sol**

Az rast gəlinən, müstəqil olmağı sevən tipdir. Naz, yumor, yumşaq təbiətlik və artistizm. Ünsiyyətə amma, ləng uyğunlaşan.

#### **5. Sağ Sol Sağ Sağ**

İşgüzar tipdir, analitik ağıla malikdir, amma yumşaq adamdır. Qadınlar arasında daha çox olur. Ümumi şəkildə qəbul olunan işgüzar qadın tipi sayılır. Çox



ehtiyatlıdır və ləng uyğunlaşır. Konfliktdə girməyi xoşlamır, səbirli və soyuqqanlı olurlar.

#### **6. Sağ Sol Sağ Sol**

Az halda rast gəlinən zəif xarakterli tipdir. Müxtəlif təsirlərə tez məruz qalır. Daha çox qadınlar arasında rast gəlinir.

#### **7. Sağ Sol Sol Sağ**

Konfliktdə meyl etməyən və yeni təəssürütlər almağa meyl edən. Bir qədər dəyişkən olan qadın tipi sayılır.

#### **8. Sağ Sol Sol Sol**

Dəyişkən və azad tip. Əsas əlaməti –analiz etməkdir.

#### **9. Sol Sağ Sağ Sağ**

Müxtəlif şəraitə asanlıqla uyğunlaşa bilən tipdir. Əsas strateji məsələlərdə (ailə, təhsil) emosional təkidlilik göstərə bilmir. Kənar təsirlərə tez məruz qalır. Başqaları ilə asanlıqla dil tapa bilir. Kişilər arasında emosionallıq bir qədər az olur. Fleqmatik olmağa meyillidirlər.

#### **10. Sol Sağ Sağ Sol**

Sadələvlük, yumşaqlıq, az təkid edən, güzəştə gedən. Özünə qarşı çox həssas münasibət tələb edir.

#### **11. Sol Sağ Sol Sağ**

Ən gec inanan, ən güclü xarakter. Çox inadkar və bəzən də xırdaçılıq etdiyi üçün özünü adi məsələlərə həsr edir. Fərdiyyətçilik çox güclü olur, çətinliyi dəf etmək onların məşğuliyyətidir. Konservativ olurlar və başqalarının rəyinə fikir vermirlər. Infantilizm onlara aid olan deyil.

#### **12. Sol sağ solsol**

Güclü xarakter sahibidirlər. Onları inandırmaq çətin olur. Zahirən sakit görsənsələr də əslində çox emosional və aqressiv olurlar.

#### **13. Sol Sol Sağ Sağ**

Maraq genişliyi, sadəlik, dostluq.

#### **14. Sol Sol Sağ Sol**

Əsas əlamətləri: sadəqəlblik, yumşaqlıq, inamlı olan. Az təsadüf olunan tipdir. Bu tip kişilərə rast gəlinmir.

#### **15. Sol Sol Sol Sağ**

Emosional olduğu üçün bəzən düşünülməmiş qərar qəbul edir. Ona görə də onlarla ünsiyyət qurarkən əlavə dayandırma mexanizmi vacibdir.



### 16.Sol Sol Sol Sol

Antikonservatizm, emosionallıq, fərdiyyətçilik, eqoizm, tərs, inadkar, bir qədər qapalı olan, yeni mövqey nümayiş etdirməyi sevən.

### Test-11: Şəxsiyyətin maskulinlik və feminlik dərəcəsinin tədqiqi

(Sandra L.Bem)

#### Sorğu sualları

- |                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| 1. özünə inamı olan                 | 31. dərhal qərar qəbul edən    |
| 2. güzəştə getməyi bacaran          | 32. dərdə şərik ola bilən      |
| 3. kömək edə bilən                  | 33. səmimi                     |
| 4. mövqeyini müdafiə edən           | 34. yalnız özünə inanan        |
| 5. həyatsevər                       | 35. təsəlli verə bilən         |
| 6. qaraqabağ                        | 36. lovğa                      |
| 7. müstəqil                         | 37. hökümlü olan               |
| 8. utancaq                          | 38. asta səslə danışan         |
| 9. vicdanlı                         | 39. cəlbədicisi olan           |
| 10. qıvraq (atletik)                | 40. namuslu                    |
| 11. zərif                           | 41. istiqanlı, səmimi          |
| 12. özünü nümayiş etdirən           | 42. vacib, əhəmiyyətli         |
| 13. təkidli                         | 43. xüsusi mövqeyi olan        |
| 14. özünü gözə soxmağa meyilli olan | 44. ürəyiyumşaq                |
| 15. bəxti gətirən                   | 45. dost olmağı bacaran        |
| 16. güclü şəxsiyyət olan            | 46. aqressiv                   |
| 17. sadıq                           | 47. inamlı                     |
| 18. gözlənilməz hərəkət edən        | 48. çox da bəxti gətirməyən    |
| 19. güclü                           | 49. arxasınca adam apara bilən |
| 20. incə qəlblı                     | 50. uşaq xasiyyətli            |
| 21. etibarlı                        | 51. tez uyğunlaşan             |
| 22. təhlil etməyi xoşlayan          | 52. fərdiyyətçi                |
| 23. qayğı göstərməyi bacaran        | 53. söyüşcül olmayan           |
| 24. qısqanc                         | 54. ardıcıl olmayan            |
| 25. lider ola bilən                 | 55. rəqabəti xoşlayan          |
| 26. insanlara qayğı göstərə bilən   | 56. uşaqları sevən             |
| 27. sözü üzə deyən                  | 57. hər şeyin yerini bilən     |
| 28. riskə gedən                     | 58. iddialı                    |
| 29. başqasını başa düşən            | 59. sakit təbiətli             |



30. qapalı

60. adət və ənənələrə əməl edən

### Testin açarı:

Maskullinlik (“bəli”): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31,

34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58

Feminlik (“bəli”): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32,

35, 38, 41, 44, 47, 53, 56, 59

Açara uyğun gələn hər cavaba görə 1 bal verilir. Bunda sonra maskullinlik və feminlik dərəcəsi müəyyənləşdirilir.

F=( feminlik şkalasına görə toplanmış balın cəmi):20

M=( maskullinlik şkalasına görə toplanmış balın cəmi):20

İS = (F-M) : 2.322

Əgər İS indeksi -1dən +1 intervalındadırsa şəxsiyyət üçün androgenlik səciyyəvidir.Yəni maskullinlik və feminlik qabarıq şəkildə özünü göstərmir. Yox əgər, vahid -1dən azdırsa maskullinlik, +1 dən çoxdursa feminlik əlamətlərinin olduğu qeyd olunur. Yox əgər İS< -2,025 olarsa maskullinlik açıq aşkar təzahür edir. İS > +2,025 olarsa feminlik özünü göstərir.

### Test-12: PEN sorğusu

PEN sorğusu şəxsiyyətin fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərini, xüsusilə neyrotizm, ekstraversiya-introversiya və psixotizmin təzahür etmə dərəcəsini öyrənmək üçündür. Sorğu Hans və Sibilla Ayzenqin tərəfindən hazırlanmışdır (1963) və 101 sualdan ibarətdir.

**Təlimat:** Sınanılan şəxslər sorğuda verilən təkliflərə “bəli” yaxud “xeyr” cavablarını verərkən müvafiq olaraq ”+” və ya ”-“ işarələrindən istifadə etməlidir.

### Mülahizələr

1. Sizin müxtəlif məzmunlu sevimli məşğuliyyətiniz çoxdur?
2. Bir işi görməzdən əvvəl diqqətlə düşünürsünüz?
3. Əhval-ruhiyyəniz tez-tez pozulur və düzəlir?
4. Elə vaxt olur ki, başqasının gördüyü işi öz adınıza çıxarırsınız?
5. Siz çox danışan adamsınız?
6. Əgər borca düşsəydiniz çox narahat olardınız?
7. Olubmu ki, əsaslı səbəb olmadan özünüzü bədbəxt hiss edəsiniz?
8. Olubmu ki, özünü çox qalsın deyə tamahkarlıq edəsiniz?
9. Gecələr yatarkən qapını möhkəm-möhkəm bağlayırsınız?
10. Siz özünüzü həyat sevər insan hesab edirsiniz?
11. Uşağın yaxud heyvanın çox əziyyət çəkdiyini görsəniz məyus olarsınız?
12. Olubmu ki, deyiləsi və ediləsi olmayanı, deyib və etdiyinizə görə narahat olasınız?
13. Hər zaman sözüünüzün üstündə durursunuz?



14. Paraşütdən tullanmaqdan zövq alardınız?
15. Siz hisslərinizə sərbəstlik verib, şən bir məclisdə ürəkdən dincələ bilərsiniz?
16. Siz çox əsəbisiniz?
17. Siz nə vaxtsa özünüzün günahkar olduğunuz bir işə görə başqasını günahlandırmısınız?
18. Yeni insanlarla tanışlıq xoşunuza gəlir?
19. Siz siğortaya güvənirsiniz?
20. Sizin xətrinizə dəymək asandır?
21. Bütün adət və vərdisləriniz arzuolunandır?
22. Siz məclisdə olarkən diqqət cəlb etməyə çalışırsınız?
23. Sizi bir qədər fərqli və təhlükəli vəziyyətə gətirə bilən vasitələrdən istifadə edərdiniz (alkaqol, narkotik və s.)?
24. Bəzən belə bir hiss keçirirsiniz ki, sanki hər şeydən bezimisiniz?
25. Bəzən olurmu ki, siz başqasına aid olan xırda bir əşyanı (sancaq, düymə və s.) götürsünüz?
26. Tez-tez qonaq getmək xoşunuza gəlir?
27. Sevdiniz adamların xətrinə dəymək sizin xoşunuza gəlir?
28. Günahkarlıq hissi sizi tez-tez narahat edir?
29. Olubmu ki, siz nədən baş çıxarmadığınız haqqında danışasınız?
30. İnsanlarla görüşdən daha çox kitablara üstünlük verirsiniz?
31. Sizin açıq-aşkar düşmənləriniz var?
32. Siz özünüzü əsəbi adam hesab edirsiniz?
33. Başqalarına qarşı kobudluq etsəniz, dərhal üzr istəyə bilərsiniz?
34. Sizin dostunuz çoxdur?
35. Siz hərdən başqalarının xətrinə dəyən zarafat edirsiniz?
36. Siz çox narahat adamsınız?
37. Uşaqlıqda sizə verilən tapşırıqları müzakirəsiz, dərhal yerinə yetirirdiniz?
38. Siz qayğısız adamsınız?
39. İnsanların səmimi və düzgün olması sizin üçün əhəmiyyətlidir?
40. Ola bilən lakin, baş tutmayan xoşagəlməz hadisələrə görə narahatlıq keçirirsiniz?
41. Elə olub ki, başqasının əşyasını götürmüşünüz ya da itirmisiniz?
42. Adətən, tanışlıq üçün ilk addımı siz atırsınız?
43. Əgər kimsə sizinlə dərini bölüşsə siz onu başa düşməyə hazırsınız?
44. Bəzən sizin əsəbləriniz son həddə qədər gərilir?
45. Yaxınlıqda zibil qutusu yoxdursa, zibili yerə atarsınız?
46. Yad adamlar arasında olarkən çox zaman susursunuz?
47. Hesab edirsinizmi ki, dini kəbin artıq dəbdən düşmüşdür və onu ləğv etmək lazımdır?
48. Bəzən özünüzün özünü yazığınız gəlir?
49. Bəzən özünüzü tərifləyirsiniz?
50. Darıxdırıcı məclisi asanlıqla canlandırma bilirsiniz?
51. Çox ehtiyatlı sürücülər sizi əsəbləşdirir?
52. Öz sağlamlığınız sizi narahat edir?



53. Bəzən başqa adamlar haqqında pis sözlər danışırırsınız?
54. Lətifə danışmaq xoşunuza gəlir?
55. Sizin üçün bütün ərzaq məhsulları eyni dad verir?
56. Bəzən çox pis əhval-ruhiyyədə olursunuz?
57. Uşaqlıqda valideynlərinizlə tez-tez dalaşırdınız?
58. Sizə çoxlu insanlar olan yerdə olmaq xoşdur?
59. Əgər işinizdə səhv buraxdığınızı bilsəydiniz onda narahat olardınız?
60. Yuxusuzluqdan əziyyət çəkirsiniz?
61. Yeməkdən əvvəl əllərinizi hər zaman yuyursunuz?
62. Sizi, hazırcavab insan hesab etmək olar?
63. Görüşə təyin olunmuş vaxtdan əvvəl getməyə üstünlük verirsiniz?
64. Kifayət qədər səbəb olmadan özünüzü yorğun hesab edirsiniz?
65. Sürətli hərəkət tələb edən iş xoşunuza gəlir?
66. Sizin söhbət etməkdən o qədər xoşunuz gəlir ki, yeni adamı əldən buraxmaq istəmirsiniz?
67. Sizin ananız yaxşı adamdır?
68. Tez-tez sizə elə gəlirmi ki, həyat çox dəhşətli və darıxdırıcıdır?
69. Nə vaxtsa başqa adamdan öz məqsədiniz üçün istifadə etmişiniz?
70. Çox zaman bacarmadığınız işi öhdənizə götürürsünüz?
71. Elə adamlar var ki, sizdən qaçirlar?
72. Zahirî görünüşünüz sizi çox narahat edir?
73. Hətta, xoşunuza gəlməyən adamla belə nəzakətli olursunuz?
74. Belə hesab edirsiniz ki, adamlar pul yığmağa, var-dövlət toplamağa xeyli vaxt sərf edirlər?
75. Heç olubmu ki, ölmək istəyəsiniz?
76. Əgər bilsəydiniz ki, heç vaxt üstü açılmayacaq, vergidən yayınardınız?
77. Darıxdırıcı məclisi canlandırma bilərsiniz?
78. Adamların xətrinə dəyməməyə çalışırırsınız?
79. Xoşagəlməz hadisədən sonra, uzun müddət iztirab çəkirsiniz?
80. Nə vaxtsa sözünüzün yerinə yetirilməsinə səy göstərmişiniz?
81. Adətən vağzala qatarın yola düşməsindən bir az qabaq gəlirsiniz?
82. Nə vaxtsa, qəsdən kiməsə kobud söz demisiniz?
83. Əsəbləriniz sizi narahat edir?
84. Zrafətçil adamların arasında olmaq sizə xoşdur?
85. Tez-tez öz günahınız ucbatından dostlarınızı itirirsiniz?
86. Tənhalıq hissini tez-tez yaşayırsınız?
87. Sözlünüzlə əməliniz hər zaman üst-üstə düşür?
88. Hərdən heyvanları incitməkdən xoşunuz gəlir?
89. İşinizə və yaxud şəxsi həyatınıza tutulan iradlar xətrinizə tez dəyir?
90. Təhlükə və risksiz həyat sizə çox maraqsız gəlir?
91. Nə vaxtsa, işə yaxud görüşə gecikmişiniz?
92. Ətrafınızdakı canlanma çox xoşunuza gəlir?
93. Adamların sizdən qorxması xoşunuza gəlir?
94. Doğrudur ki, hərdən çox enerjili, hərdən isə çox yorğun olursunuz?
95. Həmişə bu günün işini sabaha qoyursunuz?





96. Başqaları sizi şən adam hesab edir?  
 97. Sizə tez-tez yalan danışirlar?  
 98. Siz çox həssas adamsınız?  
 99. Siz öz səhvlərinizi etiraf etməyə həmişə hazırsınız?  
 100. Tələyə düşən heyvanlara yazığınız gəlir?  
 101. Anketi doldurmaq sizə çətin oldu?

**Açar:**

**1. Psixotizm şkalası**

- (-) : 2 ; 6 ; 9 ; 11 ; 19 ; 39 ; 43 ; 59 ; 63 ; 67 ; 78 ; 100 .  
 (+) : 14 ; 23 ; 27 ; 31 ; 35 ; 47 ; 51 ; 55 ; 71 ; 85 ; 88 ; 93 ; 97 .

**2. Ekstrovertlik və introvertlik şkalası**

- (-) : 22 ; 30 ; 46 ; 84 .  
 (+) : 1 ; 5 ; 10 ; 15 ; 18 ; 26 ; 34 ; 38 ; 42 ; 50 ; 54 ; 58 ; 62 ; 66 ; 70 ; 74 ; 77 ; 81 ;  
 90 ; 92 ; 96 .

**3. Neyrotizm şkalası**

- (+) : 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**

- (-) : 4 ; 8 ; 17 ; 25 ; 29 ; 41 ; 45 ; 49 ; 53 ; 57 ; 65 ; 69 ; 76 ; 80 ; 82 ; 91 ; 95 .  
 (+) : 13 ; 21 ; 33 ; 37 ; 61 ; 73 ; 87 ; 99 .

**Şərh:**

**1. Ekstrovertlik** – ünsiyyətçil, aktiv, optimist, şən, xeyirxah, kənar fikirlərdən asılı olan, geniş sosial əlaqəyə malik, impulsiv, özündən tez çıxan, ani təsirə məruz qalıb hərəkət edən. Daima hərəkətdə olmağı sevən və aqressivliyə meyl edəndir. Riskli hərəkət etməyə meyl edir, hiss və emosiyalarına ciddi nəzarət etmir, ona heç də həmişə etibar etmək olmur.

**2. İntrovertlik** – passiv, qapalı, sakit düşüncəli, müdrik, soyuqqanlı, utancaq, özünü təhlil etməyə meyilli olan şəxsdir. Çoxlarından uzaq olmaq, yalnız dostlar əhatəsində qalmaq istəyir. Öz işlərini əvvəlcədən planlaşdırır, qərar qəbuluna çox ciddi yanaşır, hər şeydə səliqə axtarır. Onu özündən çıxarmaq çətin məsələdir, hiss və emosiyalarını nəzarət altında saxlamağı bacırır. Pessimist əhvalda olur, əxlaq normalarını yüksək dəyərləndirir.

**3. Neyrotizm** – emosional davamlılıq və yaxud emosional sabillik kimi səciyyələndir. Neyrotizm sinir siteminin labilliyi ilə bağlıdır. Emosional sabillik təmkinli davranışı, adi və gərgin şəraitdə məqsədyönlü hərəkətdə ifadə olunur. Yetkinlik, yaxşı adaptasiya olunmaq, gərginlik və həyəcədən uzaq olma və həmçinin liderliyə və ünsiyyətçiliyə meyl emosional sabilliyin əlamətləridir. Neyrotizm- hər şeyə tez reaksiya vermə, gərginlik, tez özündən çıxma, pis adaptasiya, özünə inamsızlıqda, dəyişkən marağın olması, həyəcanlılıq, özündən və ətraf mühətdən narazılıq, narahatlıq və günahkarlıq hissini olmasında, qayğıkeşlikdə, depressiv reaksiyada, diqqətin dalğınlığında, gərgin şəraitdə dözümsüzlükdə və rigidlikdə özünü biruzə verir. Neyrotizmə - emosionallıq, impulsivlik, maraq dəyişkənliyi, özünə inamsızlıq, ifrat həssaslıq,



xəyalpərvərlik, qıcıqlanlanmaya meyillilik aiddir. Bu şkala üzrə çox bal toplayan şəxslərdə xoşagəlməz gərgin şəraitdə nevroz yarana bilər.

**4. Psixotizm** – bu şkala assosial davranışa meyillilik, qeyri-adekvat emosional reaksiyalar, konfliktə meyil göstərmə, eqosentrizm, ünsiyyətdən qaçma, laqeydlilik və s. formada təzahür edir.

Ayzenkə görə ekstraversiya və neyrotizm üzrə yüksək göstəricilərin olması isteriya diaqnozuna, introversiya və neyrotizm üzrə yüksək göstəricilər isə həyəcanlanma vəziyyətini və reaktiv depressiyanı bildirir. Ekstraversiya və introversiya şkalası üzrə yüksək qiymət ekstravertlənmiş tipə, aşağı ballar isə introvertlənmiş tipə uyğun olmanı göstərir.

*Orta göstəricilər:*

1. **Ekstrovertlilik - introvertlilik** – 7-15 bal arası
2. **Neyrotizm** – 8-16 bal arası
3. **Psixotizm** – 5-12 bal arası
4. **Səmimilik** – orta bal 10 baldır.

**QEYD.** Səmimilik - 10 baldan yuxarı olduqda, sınımlanmış şəxsin cavabları düzgün sayılır.

Sorğunun müxtəlif peşə sahələrinə seçim zamanı keçirilməsi yaxşı səmərə verə bilər. Psixotizm şkalası üzrə nəticə 10 baldan yuxarı çıxarsa həmin şəxslərin xidmət sahələrində, ticarət mərkəzlərində, bir sözlə “insan - insan” tipli fəaliyyət sahələrində çalışması məsləhət görülür.

Sorğunu fərdi və qrup şəklində keçirmək olar.

### **Тест-13: Müşahidəçisinizmi?**

*Təlimat:* Sizə uyğun variantı seçin.

#### **1. Siz hansısa otağa daxil olanda:**

- a) stol və stulların qoyuluşuna fikir verirəm;
- b) əşyaların dəqiq qoyuluşuna diqqət edirəm;
- c) divardan nə asıldığına fikir verirəm.

#### **2. İnsanla görüşəndə, siz:**

- a) ancaq üzünə baxıram;
- b) gözaltı başdan ayağa süzürəm;
- c) sifətinin ayrı-ayrı cizgilərinə diqqət edirəm.

#### **3. Gördüyünüz mənzərədən yadınızda qalır:**

- a) rənglər;
- b) səma;
- c) qavrayışdan yaranan sevinc və ya kədər.

#### **4. Səhər yuxudan oyanan zaman:**

- a) görüləsi işləri yada salırsınız;
- b) gördüyünüz yuxuları xatırlayırsınız;
- c) dünən nə baş verənləri təhlil edirsiniz.

**5. İctimai nəqliyyatda gedərkən:**

- a) heç kimə baxmadan irəli keçirsiniz;
- b) yaxındakılara diqqətlə baxırsız;
- c) daha yaxında olanlarla söhbət edirsiniz.

**6. Siz küçədə:**

- a) avtomobillərə baxırsız;
- b) evlərin görünüşünə baxırsız;
- c) yoldan ötənlərə baxırsız.

**7. Siz vitrinə baxan zaman:**

- a) sizə lazım ola bilən mallarla maraqlanırsız;
- b) indiki anda sizə lazım olmayan mallara baxırsız;
- c) hər bir mala bir neçə dəfə olmaqla diqqətlə baxırsız.

**8. Əgər evdə siz nəyisə axtarırsız, onda siz:**

- a) güman etdiyiniz yerlərə diqqətlə baxırsız;
- b) hər yeri axtarırsız;
- c) başqalarını köməyə çağırırsınız.

**9. Yaxın dostlarınızın köhnə kollektiv şəklinə baxarkən, siz:**

- a) həyəcanlanırsız;
- b) sizə gülməli gəlir;
- c) öyrənməyə çalışırsınız onu kim çəkib.

**10. Sizə bilmədiyiniz oyunu oynamağı təklif etsələr, onda siz:**

- a) çalışdınız ki, oynamağı öyrənəsiniz;
- b) müəyyən vaxta qədər imtina edərdiniz;
- c) ümumiyyətlə oynamazdız.

**11. Siz kimisə parkda gözləyirsiniz, onda:**

- a) yanınızda olanlara diqqətlə baxırsız;
- b) nə isə oxuyursuz;
- c) nə isə haqqında xəyal edir, fikirləşirsiniz.

**12. Ulduzlu gecədə siz:**

- a) diqqətlə ulduzları seyr etməyə çalışırsız;
- b) sadəcə olaraq səmaya baxırsız;
- c) ümumiyyətlə səmaya baxmırsız.

**13. Kitab oxuyarkən, siz:**

- a) dayandığınız yeri qələmlə nişanlayırsız;
- b) səhifəyə əlfəcin qoyursuz;
- c) yaddaşımaza inanırsız.

**14. Qonşularınızı necə xatırlayırsınız:**

- a) adlarını;
- b) xarici görünüşünü;
- c) heç nəyi.

**15. Məclisdə masanın arxasında əyləşərkən:**

- a) masaya düzülənlərə diqqət edirsiniz;
- b) hər şeyin yerində olmasını yoxlayırsız;
- c) stulların düzülüşünə baxırsız.



№	a	b	c
1	3	10	5
2	5	10	3
3	10	5	3
4	10	3	5
5	3	5	10
6	5	3	10
7	3	5	10
8	10	5	3
9	5	3	10
10	10	5	3
11	10	5	3
12	10	5	3
13	10	5	3
14	10	3	5
15	3	10	5

*Nəticələr:*

**100 - 150 bal.** Birmənalı şəkildə demək olar ki, sizin müşahidəçilik qabiliyyətiniz çox yaxşıdır. Siz özünüzü və hərəkətlərinizi də yaxşı təhlil etməyi bacarırsınız.

**74-99 bal.** Müşahidə qabiliyyətiniz kifayət qədərdir, ancaq hərdən qiymətləndirmə zamanı yanlış qənaətiniz sizi pis vəziyyətə salır.

**45- 74 bal.** Sizi başqalarının xarici görünüşü və davranışlarının arxasında nəyin gizləndiyi maraqlandırmır. Buna baxmayaraq ünsiyyət zamanı heç bir ciddi psixoloji problemlər yaranmır.

**45 bala qədər.** Sizi ətrafınızda olan adamların gizli fikrləri qətiyyənlə maraqlandırmır. Siz o qədər məşğulsuz ki, nəinki başqalarının, heç öz hərəkətlərinizi də təhlil etmirsiniz. Sizi xudbin hesab etsələr belə inciməzsiniz.

### Test-14: Sizin psixoloji yaşınız nə qədərdir?

İnsanın psixoloji yaş heç də xronoloji yaşı ilə həmişə üst-üstə düşmür. Tez-tez “ruhən cavan”, “oğlan kimi qoca”, “cavanikən qoca” oksyumoronlara rast gəlirik.

**Təlimat:** Sizə təqdim olunan testin köməyi ilə müstəqil surətdə həyatınızın müxtəlif yaş mərhələlərini, keçmişi, indini və gələcəyinizi qiymətləndirməklə psixoloji yaşınızı müəyyən edə bilərsiniz. Bunu bilmək üçün fikrən keçmiş, indi və gələcək həyatınızı təsəvvür edin. İndi isə sosial və bioloji xüsusiyyətləri nəzərə alaraq hansı yaşa qədər yaşamaq ehtimalı olduğunuzu qeyd edin. Cədvəldə müvafiq xananı göstərin. İndi isə hər beşillik üzrə yaşadığınız həyatı, indini və gələcək həyatınızı 10 bal civarında qiymətləndirin. 1 bal ən az, 10 bal isə ən yüksək bal hesab olunur. Hər bir beşillik yaş mərhələsinə yalnız bir dəfə qiymətləndirmə aparıla bilər və uyğun sıranın qarşısında «+» işarəsi yazın.

**Mühüm hadisələrdən razılıq dərəcəsi (ballar)**



Yaş intervalı	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0-5										
6-10										
11-15										
16-20										
21-25										
26-30										
31-35										
36-40										
41-45										
46-50										
51-55										
56-60										
61-65										
66-70										
71-75										
76-80										
81-85										
86-90										
91-95										

### Testinin açarı

1. Hər bir beşillik üzrə verdiyiniz balların hamısını toplayın (keçmiş, indiki və gələcək zamanların hamısı daxildir).
2. Artıq keçmiş hesab olunan beşilliklər üzrə cəmi nə qədər bal topladığınızı hesablayın. Məsələn, əgər sizin 43 yaşınız varsa, onda 1-5-dən 41-45 yaş mərhələsi də daxil olmaqla bütün beşilliklərə verilən balları toplayın. Yox, əgər 48 yaşınız varsa, onda bir beşillikdə (46-50) əlavə olunur.
3. Cədvəl üzrə bütün ömür boyu üçün hesabladığınız ümumi balı, yaşadığınız keçmiş zaman üzrə topladığınız bala bölün.
4. Bu əməliyyatdan aldığınız rəqəmi, ehtimal etdiyiniz ömür yaşına bölün. Aldığınız rəqəm sizin indiki halda psixoloji yaşınızdır. Alınmış psixoloji yaş, xronoloji yaşınızla müqayisə edin. Əgər psixoloji yaşınız, xronoloji yaşınızdan çoxdursa deməli siz gələcək həyatla bağlı çox düşünür, planlar qurursunuz. Yox əgər əksinədirsə, deməli siz həddən ziyadə nikbin insansınız.

Görəsən hansı variant daha yaxşıdır? Psixoloji yaşın xronoloji yaşdan böyük



və ya kiçik, yoxsa bərabər olması? Burada yaxşı və ya pis nəticə yoxdur. Aldığınız nəticə sizin yaşadığınız keçmiş və yaşamağı planlaşdırdığınız gələcək həyatdan asılıdır. Sizin psixoloji yaşla xronoloji yaş arasında kəskin fərq olmamalıdır. Təxminən 3-4 yaş az və ya çox olması normal hal hesab olunur.

### Test-15: Xeyirxahsınızmı?

**Təlimat:** İnsanlar müxtəlif olur. Siz hansı kateqoriya insansınız? Həmişəmi xeyirxahsınız və ətrafdakılara qarşı diqqətlisinizmi? Bu sualın cavabını tapmaqda test sizə kömək olacaq.

1. Sizin çoxlu pulunuz var. Onun hamısını dostlarınız üçün hədiyyə almağa xərcləyirsiniz?
2. Yoldaşlardan biri sizə öz bədbəxtlikləri haqqında danışır. Bu sizə maraqsız olsa belə onu başa düşürsünüz?
3. Əgər sizin oyundaşınız şahmatı və ya başqa oyunu pis oynayırsa, onun üçün yaxşı olsun deyə bəzi gedişlərə göz yumardınız?
4. İnsanların əhvalını qaldırmaq üçün tez-tez onlara yaxşı əhvalatlar danışsınız?
5. Qəddar zarafatları sevirsiniz?
6. Kinlisiniz?
7. Tamamilə sizə maraqsız olan söhbətlərə qulaq asmağı bacarırsınız?
8. Siz təcrübədə öz xüsusiyyətinizi dəyişməyə qadirsiniz?
9. Uduzan kimi oyundan uzaqlaşsınız?
10. Fikrinin düzgün olduğuna inandığınız halda tərəf müqabilin faktlarına qulaq asırsan?
11. Siz olunan xahişi həvəslə yerinə yetirirsiniz?
12. Ətrafdakıları əyləndirmək üçün kimisə ələ salırsınız?

*Açara uyğun gələn hər bir cavab 1 balla qiymətləndirilir.*

#### **Açar:**

“Bəli” – 1,3,4,7,11.

“Xeyr” – 2,5,6,8,9,10,12.

#### **8- baldan yuxarı.**

Siz mehribansınız, ətrafdakıların xoşuna gəlırsiniz, insanlarla ünsiyyət qurmağı bacarırsız. Yəni ki, çoxlu dostlarınız var. Bir xəbərdarlıq: heç vaxt bütün insanlarla yaxşı münasibət qurmağa çalışma, insanlar hamısı eyni deyil, bundan sizə bir xeyir gəlməz.

#### **4-8 bal.**

Sizin xeyirxahlığınız təsadüfə məsələdir. Hamıyla xeyirxah deyilsiz. Bəziləri üçün xeyirxah ola bilərsiz, ancaq xoşunuza gəlməyən insanlarla ünsiyyət çox



pisdir. Ancaq hamıyla bərabər münasibət saxlamağa çalışın ki, sizdən inciməsinlər.

#### 4- baldan aşağı.

Etiraf etmək lazımdır ki, sizinlə ünsiyyət həтта belə yaxınlarınız üçün dözülməzdi. Bir az xeyirxah olsanız dostlarınız çox olacaq. Axı dostluq xeyirxah münasibət tələb edir. Belə yaxşı deyilmi?

### Test-16: Şöhrətpərəstsiniizmi?

**Təlimat:** Diqqətlə aşağıda göstərilən 25 mülahizəni oxuyun. Hər bənd üçün bir cavab seçmək vacibdir. Bu testdə düzgün və düzgün olmayan cavab yoxdur. Burada ancaq söhbət özün haqqında olan fikrindən gedir. Əgər bəzi sualların sizin real vəziyyətinizə az aidiyyətə olduğunu hesab edirsinizsə onda özünüzü həmin şəraitdə təsəvvür edin.

Münasibətinizi aşağıdakı variantlardan birini seçməklə bildirirsiniz. Çox fikirləşmək lazım deyil.

1. İnsanların intellektual səviyyədə məni üstələməsi və çox şeyə nail olması məni qıcıqlandırır.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
2. Başqa insanların uğurlarını qəbul etməsi mənim üçün vacibdir.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
3. Bəzi televiziya verilişlərinə xoşuma gəlməsə belə oradan nə isə öyrənə bələyəim üçün baxıram.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
4. Mən müxtəlif yollarla yaxşı olmayan keyfiyyətlərimi inkişaf etdirməyə vaxt sərf edirəm.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
5. Mürəkkəb problemlərin həllindən çox xoşum gəlir.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
6. Həmişə qarşıma məqsəd qoyarkən ona nail olmağa çalışıram.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
7. Boş vaxtlarımda tez-tez nə iləsə məşğul oluram.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
8. Xarakterimin yaxşılaşdırılması yollarını bilsəydim bunu həvəslə edərdim.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm



9. Məktəbdə oxuduğum vaxtlarda əldə etdiyim nəticələrdən o qədər də razı qalmamışam.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
10. Oyun zamanı uduzarkən səs-küy salıram.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
11. Öz imkanlarımı başqalarının oxşar imkanları ilə həvəslə müqayisə edirəm.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
12. Mənə hörmət edilməyən yerdə ürəkdən işləyə bilmərəm.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
13. Tənqidi xoşlamıram.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
14. Özümün bilik və bacarıqlarımdan o qədər də razı deyiləm.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
15. Çox istərdim ki, kollektivdə hamıdan yaxşı mən olum.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
16. Heç nəyə nail olmayan insanlara yuxarıdan aşağı baxıram.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
17. Həmişə udmağa çalışdığım üçün oyunlar mənə zövq verir.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
18. Digər istiqamətlərə nisbətən peşəkar karyera mənim üçün daha vacibdir.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
19. Daimi iş yerindənsə, pillə-pillə qabağa getmək imkanı olan iş yeri mənim üçün daha maraqlıdır.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
20. İstənilən idarə və kollektivə həvəslə rəhbərlik edərdim.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
21. Həyatda çox şeyə nail olan insanlara həmişə hörmət etmişəm.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
22. Valideynlərimə nisbətən çox şeyə nail olmaq istəyirəm.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm
23. İdmançı olsaydım uduzacağımı bildiyim halda yarışda iştirak etməzdim.  
a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm





24. İdarə rəisi olduğum halda çalışaram ki, əməkdaşlarımdan daha yaxşı olum.

- a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm

25. O halda özümdən razı olaram ki, nə isə əhəmiyyətli bir iş görüm.

- a) razıyam      b) qismən razıyam      c) razı deyiləm

### Açar:

**razıyam - 2 bal**

**qismən razıyam - 1 bal**

**razı deyiləm - 0 bal.**

Seçdiyiniz varianta uyğun olaraq topladığınız balı hesablayın və yaşınız izah üçün əsasdır. Aşağıdakı cədvəldə yaşınıza və topladığınız bala uyğun sahəni seçin və şöhrətpərəstliyin ifadə gücünü öyrənin.

14-16 yaş	17-21 yaş	22-30 yaş	30-dan yuxarı	şöhrətpərəstliyin ifadə dərəcəsi
40-50	35-50	42-50	40-50	çox şöhrətpərəstsiniz
36-39	31-34	32-41	35-39	şöhrətpərəstsiniz
23-35	22-30	26-31	28-34	şöhrətpərəstliyə meyillisiniz
19-22	14-21	20-25	23-27	qismən şöhrətpərəstsiniz
0-18	0-13	0-19	0-22	şöhrətpərəst deyilsiniz

### Şərh:

#### Çox şöhrətpərəstsiniz

Sizdə şöhrətpərəstlik çox güclüdür. Uğurlarınız vasitəsilə hisslərinizin şəxsi əhəmiyyətini genişləndirməyə çalışırsınız. Bu cür vəziyyət sizin gələcəkdə əldə edə biləcəyiniz nailiyyətləri azaldır. Çox güclü şöhrətpərəstlik daha pis ola bilər. Belə vəziyyət gələcək uğurlarınız üçün arzu olunmazdır.

#### Şöhrətpərəstsiniz

Öz uğurlarınızla başqalarının gözündə dəyərinizi artırmağa çalışırsınız. Ona



diqqət edin ki, çox güclü şöhrətpərəstlik daha çox əks təsir göstərə bilər. Bu isə uğur əldə etmək yolunda xoşagəlməz təsirdir.

### **Şöhrətpərəstliyə meyillisiniz**

Bir qədər güclüə meyilli ifadəsi şöhrətpərəstlik hissini (orta statistik göstəriciyə əsasən) normal ifadəsidir.

### **Qismən şöhrətpərəstsiniz**

Bir qədər zəifə meyilli ifadə şöhrətpərəstlik hissini (orta statistik göstəriciyə əsasən) normal ifadəsidir. Siz sakit şəkildə öz uğurlarınıza doğru irəliləyirsiniz və bu istiqamətdə xüsusi iradi gücdən istifadəyə meyilli deyilsiz.

### **Şöhrətpərəst deyilsiniz**

Nailiyyətlərə çatmaq yolu sizin üçün bir o qədər də əhəmiyyət daşımır. Siz uğurlarınız vasitəsilə başqalarının gözündə yüksəlməyi istəmirsiniz. Başqa tərəfdən aşağı motivasiya sizin peşəkar fəaliyyətinizə mənfi təsir göstərir. Şöhrətpərəstliyinizin aşağı olmasını rəhbərlik pis qiymətləndirə bilər.

## **Test-17: Kəsəyənirsinizmi?**

**Təlimat:** Kəsəyənlik insan şəxsiyyətinin tipik xüsusiyyətidir. Bu xüsusiyyəti üzə çıxartmaq üçün aşağıda təqdim olunan fikirləri qiymətləndirmək lazımdır. Cavab yazarkən çox fikirləşməyin. Fikrinizə uyğun olaraq «bəli», «xeyr» və «başqa cür olur» cavablarından birini yazın.

1. Əhvalım tez korlanır.
2. Təhqiri və təhqir edəni uzun müddət xatırlayıram.
3. Ən xırda xoşagəlməzlikdən uzun müddət həyəcanlı oluram.
4. Boş-boş söhbətlərdən və səs-küydən tez uzaqlaşırım.
5. Uzun müddət öz həyəcan, hiss və rəftarımı təhlil edirəm.
6. Uzun müddət heç kiminlə danışmadan qala bilirsiniz?
7. Ani əhvalınızın təsiri altında tez-tez hərəkət edirsiniz?
8. Tez-tez qorxulu yuxular görürəm.
9. Başqalarından pis olmağınızla bağlı fikirlər sizi narahat edirmi?
10. Mənim əhvalım tez-tez dəyişir.
11. Mübahisə zamanı sizə məxsus olmayan tərzdə səsiniz dəyişirmi?
12. Sizi özünüzdən çıxartmaq asandır?
13. Hətta dadlı yemək sizin əhvalınızı düzəldə bilmir.
14. Sizi başa düşməyəndə tez-tez əsəbləşirsiniz?

### **Nəticələr:**

“bəli” - 0 bal



“başqa cür olur”-1 bal

“xeyr”- 2 bal

**23-28 bal**

Siz kəsəyən deyilsiniz. Sizin psixi vəziyyətiniz sabitdir və şəraitdən asılı olaraq az hallarda dəyişir. Bəzən sizə qibtə edir, bəzən də bəyənirlər. Buna fikir verməyin.

**17-22 bal**

Siz tez inciyirsiniz. Bu cür xarakter əlaməti sizə çoxlu kədərli anlar yaşadır. Siz tez özünüzdən çıxırsınız və kobud danışa bilərsiniz. Buna görə də tez-tez evdə və işdə konfliktlə üzləşirsiniz.

**0-16 bal**

Siz kəsəyən və kinlisiniz. Əhvalınız tez dəyişkəndir. Ətrafdakıların sizə münasibəti pisdır. Özünü-tərbiyə ilə məşğul olmağın vaxtıdır.





## II BÖLMƏ

## AİLƏ, ÜNSİYYƏT VƏ ŞƏXSİYYƏTLƏRARASI MÜNASİBƏTLƏR

### Test-18: “Nigahda rol gözləmələri və iddiaları (tələbləri) metodikası”

**Təlimat:** Sizə təqdim olunan sualları oxuyun və fikrinizə uyğun olaraq müvafiq balla qiymətləndirin: “tam razıyam” - 3 bal ; “ümumən düzdür”- 2 bal ; “heç də belə deyil”- 1 bal; “düz deyil” - 0 bal .

#### **Kişilərdə:**

1. İnsanın əhvalı onun seksual tələbatlarının təmin olunmasından asılıdır.
2. Nigahda xoşbəxtlik ər və arvadın seksual harmoniyasından asılıdır.
3. Seksual münasibətlər ər və arvad arasında olan ən əsas münasibətdir.
4. Nigahda əsas odur ki, ərlə arvadın ümumi maraqları üst-üstə düşsün.
5. Qadın - mənim maraqlarımı, fikirlərimi, arzularımı bölüşdüyüm dostdur.
6. Qadın hər şeydən əvvəl öz işlərim haqqında danışa bildiyim dostdur.
7. Qadının ən vacib qaygısı onun ailə üzvlərinə qulluq etməsidir.
8. Əgər qadın evdarlıq etməyi bacarmırsa, gözümdən düşür.
9. Qadın evinin yaxşı sahibəsi olması ilə fəxr edə bilər.
10. İstərdim ki, həyat yoldaşım uşaqlarını çox sevsin və onlara yaxşı ana olsun.
11. Ana olmaqdan bezən qadın natamam qadındır.
12. Mənim üçün əsas odur ki, arvadım uşaqlarıma yaxşı ana olsun.
13. Zəhmətkeş və işgüzar qadınlardan xoşum gəlir.
14. Öz işi ilə ciddi maraqlanan qadınlardan xoşum gəlir.
15. Mənim üçün həyat yoldaşımın işdə işgüzar və peşəkar keyfiyyətlərinin necə qiymətləndirildiyini bilmək çox maraqlıdır.
16. Qadın ailədə xoş və rahat şərait yaratmağı bacarmalıdır.
17. Mənim üçün, həyat yoldaşımın məni düzgün başa düşməsi və olduğum kimi qəbul etməsi çox vacibdir.
18. Qadın - hər şeydən əvvəl problemlərimi bölüşə bildiyim və mənə diqqət və qayğı ilə yanaşan dostdur.
19. Həyat yoldaşımın gözəl və dəblə geyinməsindən xoşum gəlir.
20. Mənim gözəl geyinməyi bacaran qadınlardan xoşum gəlir.
21. Qadına diqqət yetirildiyi üçün yaxşı geyinməlidir .
22. Mən həmişə bilirəm ki, evə nə almaq lazımdır.
23. Ev işləri ilə məşğul olmaqdan xoşum gəlir.
24. Evdə xırda təmir işlərinin və məişət texnikasının təmirini bacarıram.
25. Uşaqlar mənimlə birlikdə olmağı və oynamağı çox sevir.
26. Mən uşaqları sevirəm və onlarla məşğul ola bilirəm.
27. Hətta yoldaşımdan ayrılısam da, uşaqların tərbiyəsi ilə yenə də məşğul olardım.
28. Mən həyatda öz layiqli yerimi tutmağa can atıram.
29. Mən istəyirəm ki, öz peşəmin (işimin) yaxşı mütəxəssisi olum.
30. Mənə məsuliyyətli və çətin iş tapşırılanda qürur hissi keçirirəm.



31. Dostlarım və yaxınlarım məsləhət, kömək və dəstək üçün mənə tez-tez müraciət edirlər.
32. Ətrafdakılar mənə tez-tez öz dərdlərini, sirlərini etibar edirlər.
33. Mən qayğı və sevgiyə ehtiyacı olanlara təskinlik verir, onları sakitləşdirirəm.
34. Mənim əhvalım xarici görünüşümdən çox asılıdır.
35. Mən özümə yaraşan paltar geyinməyə çalışıram.
36. Mən kostyumum materialına, köynəyin formasına, qalstukun rənginə çox ciddi yanaşıram.

### **Qadınlarda:**

1. İnsanın əhvalı onun seksual tələbatlarının təmin olunmasından asılıdır.
2. Nigahda xoşbəxtlik ərlə arvadın seksual harmoniyasından asılıdır.
3. Seksual münasibətlər - ər və arvad arasında olan ən əsas münasibətdir.
4. Nigahda əsas odur ki, ər və arvadın ümumi maraqları üst-üstə düşsün.
5. ər –mənim maraq, fikir və hisslərimi bölüşdürdüyüm dostdur.
6. ər hər şeydən əvvəl öz işlərim haqqında bölüşə bildiyim dostdur.
7. ər in əsas qayğısı –ailənin maddi tələbatını və məişət rahatlığını təmin etməkdir.
8. ər ev işləri ilə arvadla bərabər səviyyədə məşğul olmalıdır.
9. Kişi özünə xidmət etməyi bacarmalıdır və gözləməməlidir ki, arvadı onun da qayğılarını öz üzərinə götürsün.
10. Kişi uşaqlarla heç də arvadından az məşğul olmamalıdır.
11. Mən istərdim ki, həyat yoldaşım uşaqlarını çox istəsin.
12. Mən kişiləri onların öz uşaqlarına yaxşı, yoxsa pis ata olmaqlarına görə qiymətləndirirəm.
13. Mənim zəhmətkeş və işgüzar kişilərdən xoşum gəlir.
14. Mən öz işi ilə ciddi maraqlanan kişiləri çox qiymətləndirirəm.
15. Mənim üçün işdə həyat yoldaşımın işgüzar və professional keyfiyyətlərinin necə qiymətləndirilməsi çox əhəmiyyətlidir.
16. Kişi ailədə isti, etibarlı mühit yaratmağı bacarmalıdır.
17. Mənim üçün vacibdir ki, həyat yoldaşım məni yaxşı başa düşsün və olduğum kimi qəbul etsin.
18. ər-hər şeydən əvvəl mənim hisslərimə, əhvalıma diqqətlə və qayğı ilə yanaşan dostdur.
19. Həyat yoldaşımın gözəl və dəblə geyinməsindən xoşum gəlir.
20. Mənim boylu-buxunlu kişilərdən xoşum gəlir.
21. Kişilər elə geyinməlidir ki, onlara baxanda xoş olsun.
22. Arvadın ən vacib qayğısı ailə üzvlərinə qulluq göstərməkdir.
23. Mən hər zaman bilirəm ki, ailəm üçün nə almaq lazımdır.
24. Mən evdarlıq üçün vacib məsləhətləri toplayıram: necə dadlı yemək bişirmək, meyvə və tərəvəzləri konservləşdirmək.
25. Uşağın tərbiyəsində həmişə əsas rol anaya məxsusdur.
26. Mən uşağın doğulması və tərbiyəsi ilə bağlı çətinliklərdən qorxmuram.
27. Mən uşaqları sevirəm və məmnuniyyətlə onlarla məşğul oluram.
28. Mən həyatda öz layiqli yerimi tutmağa can atıram.
29. Mən istəyirəm ki, öz peşəmin (işimin) yaxşı mütəxəssisi olum.



30. Mənə məsuliyyətli və çətin iş tapşırılanda qürur hissi keçirirəm.  
 31. Dostlarım və yaxınlarım məsləhət, kömək və dəstək üçün mənə tez-tez müraciət edirlər.  
 32. Ətrafdakılar mənə tez-tez öz dərdlərini, sirlərini etibar edirlər.  
 33. Mən qayğı və sevgiyə ehtiyacı olanlara təskinlik verir, onları sakitləşdirirəm.  
 34. Əhvalım necə görsənməyimdən çox asılıdır.  
 35. Mən gözəl paltarları xoşlayıram, bəzək əşyaları taxıram, kosmetikadan istifadə edirəm.  
 36. Mən zahiri görünüşümə çox əhəmiyyət verirəm.

## Sorğu protokolu

Adı və soyadı \_\_\_\_\_ Tarix \_\_\_\_\_  
 Ailə təcrübəsi \_\_\_\_\_ Yaşı \_\_\_\_\_  
 Uşaqların sayı \_\_\_\_\_

Ailə dəyərləri göstəicisi	Kartın nömrəsi	Bal	Kartın nömrəsi	Bal	Ümumi göstərici
İntim-cinsi həyat	1				
	2				
	3				
	$\Sigma=$				
Həyat yoladaşı ilə identifikasiya	4				
	5				
	6				
	$\Sigma=$				
Təsərrüfat – məişət	Gözləyir		İddia edir		
	7		22		
	8		23		
	9		24		
	$\Sigma=$		$\Sigma=$		
Valideyn-tərbiyəçi	10		25		
	11		26		
	12		27		
	$\Sigma=$		$\Sigma=$		
Sosial aktivlik	13		28		
	14		29		
	15		30		
	$\Sigma=$		$\Sigma=$		
Emosional-psixoterapevtik	16		31		
	17		32		
	18		33		
	$\Sigma=$		$\Sigma=$		
Zahiri görkəm	19		34		
	20		35		
	21		36		
	$\Sigma=$		$\Sigma=$		



cədvəl 1

Ailə dəyərləri	Intim-cinsi həyat	Həyat yoldaşı ilə identifikasiya	Təsərrüfat – məişət	Valideyn-tərbiyəçi	Sosial aktivlik	Emosional-psixoterapevtik	Zahiri görkəm
K- ADG							
Q- ADG							
RAD							

**Qeyd:** K- ADG və Q- ADG – kişi və qadının ailə dəyərlərinin göstəriciləridir, RAD isə ər və arvadın razılaşdırılmış ailə dəyərlərinin göstəricisidir.

cədvəl 2

Ailə dəyərləri	Rol ustanovkası	ƏAR	Rol ustanovkası	ARA
	İA- GƏ-	İA- GƏ-	İƏ- GA-	İƏ - GA-
Təsərrüfat – məişət				
Valideyn-tərbiyəçi				
Sosial aktivlik				
Emosional-psixoterapevtik				
Zahiri görkəm				
		$\sum \text{ƏAR} =$		$\sum \text{ARA} =$

**Qeyd:** ƏRA-ərin rol adekvatlığı, ARA- arvadın rol adekvatlığı; İA və İƏ - ər və arvadın rol iddiasının qiymətini ifadə edir, GƏ və GA ərlə arvadın gözləmə səviyyəsinin qiymətini bildirir.

### Nəticələrin təhlili:

1. Ailə münasibətlərində seksual münasibətlərin əhəmiyyəti göstəricisi üzrə yüksək (7-9) balın toplanması, ərlə arvadın seksual harmoniyanı ailə xoşbəxtliyinin əsası hesab etməsini göstərir. Üç baldan aşağı nığahda seksual münasibətlərin qiymətləndirilməməsi kimi şərh olunur.
2. Bu göstərici ərin (arvadın) özünü nığah yoldaşı ilə identifikasiyasını əks etdirir. Üç baldan az topladıqda şəxsi avtonomluğa yönəlişliyi əks etdirir.
3. Ailənin təsərrüfat-məişət funksiyasını göstərən üçüncü göstəricinin iki tərəfi var. "Rol gözləməsi" göstəricisi qarşı tərəfin məişət fəaliyyəti qarşısında həyat yoldaşının gözləntisini əks etdirir. Nə qədər çox bal olarsa, deməli qarşı tərəfə qarşı bu sahədə bir o qədər yüksək tələbkarlıq var. "İddia"şkalası isə yoxlanılan şəxsin ailənin məişət-təsərrüfat həyatında özünün tutduğu yeri göstərir. Ümumi toplanan bal isə ailə üçün bu dəyərin yerini, əhəmiyyətini göstərir.





4. Bu göstərici ərlə arvadın valideyn borcuna olan münasibəti əks etdirir. “Rol gözləməsi” göstəricisi ərin(arvadın) qarşı tərəfin fəal valideyn mövqeyində olmasını ifadə edir. “Rol iddiası” göstəricisi isə tərəflərin özlərinin valideynlik borcu ilə bağlı iddiasını əks etdirir. Ümumi göstərici hər iki tərəf üçün valideynlik funksiyasının hansı dəyərə malik olduğunu bildirir. Bu göstərici üzrə nə qədər yüksək bal toplanarsa, ailə həyatında valideynlik borcu bir o qədər yüksək dəyərləndirilir və deməli hər iki tərəf daha çox ailəcanlıdır. Belə ailədə isə valideynlik ən əsas dəyər hesab olunur.
5. Ərlə arvadın sosial aktivliyini əks etdirən bu göstəricinin, “rol gözləməsi” bəndi üzrə toplanan bal, tərəflərin bir-birilərinin peşəkar qabiliyyətinə, ictimai aktivliyinə olan münasibətini əks etdirir. “Rol iddiası” göstəricisi isə tərəflərin özlərinin peşə motivasiyasını, tələbatını ifadə edir. Bu göstərici üzrə toplanan ümumi bal ərlə arvadın ailədən kənar maraqlarının, yəni peşə, ixtisas, nüfuz məsələlərinin əsas dəyər olduğunu əks etdirir.
6. Nigahın emosional-psixoterapevtik funksiyasını əks etdirir. Bənd üzrə toplanan bal, ailədə qarşı tərəfin emosional-psixoterapevtik funksiyasını öz üzərinə götürməsilə bağlı ərin (arvadın) “rol gözləməsi”ni əks etdirir.Yəni həmin tərəfin ailə üzvlərinə mənəvi və emosional dəstək verməsi, ailədə psixoterapevtik atmosferin yaradılması, hamını sakitləşdirməsi ilə bağlı gözləntiləri əks etdirir. “Rol iddiası” göstəricisi isə tərəflərin özlərinin ailədəki psixoterapevtik funksiyası ilə bağlı borcunu ifadə edir.Ümumi bal ailədə rahat psixoloji mühitin yaradılmasının zəruriliyinin hər iki tərəf üçün əhəmiyyətli olduğunu bildirir.
7. Bu göstərici ailə başçılarının zahiri görkəmə, geyimə, dəbə olan münasibətini əks etdirir. Nə qədər çox bal toplanırsa deməli, ekstravertizim güclüdür və deməli yaraşığı görənməyə tələbat bir o qədər açıq aşkar görünəcəkdir. Ərlə arvadın bu göstərici üzrə topladıqları bal arasındakı fərqi çox olması özünəməxsus problemlər yaradır.

### ***Nəticələrin təhlili və işlənməsi üç mərhələdən keçir.***

1. Ərlə arvadın ayrılıqda hər göstərici üzrə topladıqları bal.
  - ərin (arvadın) ailə dəyərləri sistemində üstün qiymətləndirilən dəyər müəyyən edilir. Hansı göstərici üzrə daha çox bal toplanıbsa, deməli həmin tərəf üçün həmin sahə daha əhəmiyyətlidir.
  - ərin (arvadın) qeyd olunan hər bir funksiya ilə bağlı gözləntisi və iddiası müəyyən edilir.
2. Ailə dəyərləri və rol ustanovkaları ilə bağlı müqayisəli təhlil aparılır.Bu məqsədlə nəticələr cədvələ (I) doldurulur və onun köməyi ilə ərlə arvadın ailə dəyərləri ilə bağlı razılıq dərəcəsi aşkarlanır. Ailə dəyərləri ilə bağlı razılıq ərin və arvadın hər birinin ailə dəyərləri şkalaları üzrə ayrılıqda topladıqları balların fərqi ilə müəyyən edilir. Fərq nə qədər az olarsa,deməli



həmin fəaliyyət sahəsi üzrə razılıq da bir o qədər çox olur. 3 bal fərqi qarşılıqlı münasibətlərdə problemin yaranma ehtimalını heçə endirir, 3 baldan çox fərqi olması isə konfliktin yaranma faizini yüksək edir.

3. Alınan nəticələrin köməyi ilə həm də nığah cütlüyünün rol adekvatlığının dərəcəsini də müəyyən etmək olar. Bu məqsədlə nəticələr cədvəldə (2) müvafiq xanalara doldurulur. Burada da fərq nə qədər az olarsa, ərnlə arvadın rol adekvatlığı bir o qədər yüksək olar və ərnlə arvadın rol ustanovkası bir-birinə uyğun gəlir.

### Test-19: Sizə kim uyğundur?

Test yapon sosioloqları tərəfindən hazırlanmışdır. Test insanlara özlərinə həyat yoldaşı seçməsində kömək etməsi üçündür.

**Təlimat:** Aşağıdakı suallardan daha çox sizə uyğun olanını qeyd edin:

#### Maşın almaq istərkən Siz:

- maşının texniki göstəricilərini və qiymətini əsas götürürsünüz;
- sadəcə xoşunuza gələn maşını alırsız;
- mütəxəssislə məsləhətləşir və onun məsləhət etdiyi maşını alırsız;
- xarici görünüşü ürəyinizcə olan maşını alırsız.

#### Vacib qərar qəbul etmək qarşısında çətinlik çəkirsiniz. Onda nə edirsiniz?

- şəraiti təhlil edib, onun perspektivini nəzərə alaraq hərəkət edirsiniz;
- güman etdiyiniz kimi hərəkət edirsiniz;
- öz əhvalımıza uyğun hərəkət edirsiniz;
- fikirləşir və sizə görə doğru olan kimi hərəkət edirsiniz.

#### Siz boş vaxtınızda nə edirsiniz?

- kefiniz istəyəni;
- sevimli işlə məşğul olursuz;
- qəzet, kitab oxuyur, televizora baxır və ya internetə daxil olursuz;
- görüş təyin edib dostlarınızla görüşürsüz.

#### Sizdə xüsusilə hansı keyfiyyət çatışmır?

- başqa insanların əhvalını başa düşmək bacarığı;
- baş verənləri məntiqi qiymətləndirmə bacarığı;
- ruh yüksəkliyi;
- baş verən hadisələrin mahiyyətini görmək və onları ətraflı qiymətləndirmək.

#### Gündəlik tutsaydıңыз, ora nə yazardınız?

- başınıza gələn hadisələrdən;
- baş verən hadisələr haqqında düşündüklərinizi;
- hadisələrin baş vermə səbəbindən;
- hadisələrin baş vermə səbəbini anlamağa və növbəti hadisələrin gedişini başa düşməyə çalışaraq gündəliyə qeyd edəcəksiniz.



### Açar:

İndi siz öz tipinizi müəyyənləşdirə bilərsiniz.

**a**  
Əgər daha çox *a* hərfini işarə etmişinizsə bu «dərin düşünən» tipi göstərir. Praktiki olaraq sizin işləriniz məntiqə əsaslanır, işlərin mahiyyətini başa düşməyə çalışır və elmi işlərə meyillisiniz. Ancaq başqalarının əhvalını duya bilmir və hesaba almırsınız.

**b**  
Daha çox *b* hərfini işarə etmişinizsə bu «emosional» tipdir. Siz dəyişgən insansınız. Tez sevir, tez də nifrət edərsiz. Baş verənləri məntiqi deyil, daha çox emosional qiymətləndirirsiniz. İstədiyinizi əldə edə bilməyəndə əsəbləşir və səskü salmağa meyillisiniz.

**c**  
Əgər *c* hərfini çox işarələmişinizsə onda siz «həssas» tipə aidsiniz. Siz tez təsirlənir və müstəqil qərar qəbul edə bilərsiniz. Həyatdan zövq alır, gələcək haqqında düşünürsünüz. İndi və burada prinsipi ilə yaşayırsınız.

**d**  
Əgər *d* hərfini çox işarə etmişinizsə onda «intuitiv» tipə aidsiniz. Baş verən hadisələri intuitsiyaya əsaslanaraq qiymətləndirirsiniz. Ani olan əhvalınızın təsirinə tez düşürsünüz.

**Cədvəlin köməyi ilə sizə uyğun insanı seçə bilərsiniz.**

### Tiplərin uyuşması cədvəli.

<i>Qadın</i> <i>Kişi</i>	İntuitiv	Həssas	Emosional	Dərin düşünən
<b>Dərin düşünən</b>	Sizin coşğunluğunuz və onun işgüzarlığı gözəl uyğunluqdur. Əla cütlükdür.	Heç də yaxşı olmayan uyğunluq. Sizin bacarıqsız sərbəstliyə cəhdiniz onu bezdirə bilər, onda partlayış qaçılmazdır, ona görə sərbəstlikdə həddi aşmaq olmaz.	Daha çox rast gəlinən nığahdır. Çox uğurlu uyuşmadır. Doğrudur, münasibətlərin məhəbbət-dostluq anına çatması üçün uzun zaman lazımdır. Düzgün qurulan əlaqə uzun vaxt davam edir.	Yaxşı uyğunluq, əla münasibət. Siz bildiklərinizlə bir birinizi tamamlayırsınız, münasibətləriniz hər ikiniz üçün faydalıdır. Əlaqə sabit və uzunmüddətli.



<b>Emosional</b>	Sizin ümumi maraqlarınız var, birlikdə müvəffəqiyyət qazanarsınız, ancaq bir-birinizi bezdirmə qorxusu var.	Əla uyğunluq. Məhəbbətinizlə bir-birinizin həyatına rəng qatırsınız. Nigahda xoşbəxtlik.	Hər ikiniz tez üz-üzə gəlırsiz. Bir-birinizin əhvalını başa düşürsünüz, ancaq hər ikinizin əsəbi olmanız sizi nəzarətsiz və hövsələsiz edir.	İlk vaxtlarda o dərhal sizin xoşunuza gəlir, sonra qorxunc dərəcədə bezirsiz, tezliklə sadəcə ondan zəhləniz gedir.
<b>Həssas</b>	O şeylərə ciddi yanaşır, siz öz hisslərinizə inanırsız. Sizin xarakterinizə birbaşə ziddir. Uyğunluq yoxdur.	Siz bir-birinizi başa düşürsüz, ancaq çətin yola gedirsiz. Ancaq dost ola bilərsiniz.	Siz başqasının uğuruna görə kefinizi pozursuz. O bunu başa düşür və əziyyət çəkir. Daim bir-birinizdən narazısınız.	Siz münasibətlərinizin qədrini bilirsiniz. Uyğunluq yaxşıdır. Zəif yeri onun əhvalının tez-tez dəyişməsidir.
<b>İntuitiv</b>	Siz hisslərlə və impulsarla yaşayrsız, buna görə məhəbbət əlaqələriniz uzun çəkmir. Ancaq dost qala bilərsiniz.	Siz nigahda heç vaxt xoşbəxt ola bilməyəcəksiniz, çox fərqli insanlarsınız, həmişə bir-birinizdən narazı olacaqsınız, onun əzab çəkməsinin səbəbkarı olacaqsız.	Bir qədər oxşayrsınız, ona görə bir-birinizi tez anlayrsız. Uyğunluq yaxşıdır, ancaq arzu və meylləriniz müxtəlifdir, onlara dözümlülük öyrədin.	O impulsiv, siz işə qənaətcil və işgüzarınız. Siz bilmirsiniz ki, onunla necə uyğunlaşacaqsınız. Daim sizin konfliktiniz olacaq.

### Test-20: Nigahın möhkəmliyi

**Təlimat:** Oxuyun, fikirləri «bəli», «xeyr» cavabları ilə qiymətləndirin.

1. Mənim əhvalım evdə tez-tez pozulur.
2. İstənilən xırda şeyə görə ailədə dava düşür.
3. Mən xoşagəlməz hadisə ilə üzləşəndə özümü tənha hiss edirəm.
4. Məzuniyyəti həyat yoldaşım ilə birgə daha yaxşı keçirirəm.
5. Yaradıcı və ictimai işlərimi həyat yoldaşım ilə bölüşməyi sevmirəm.
6. Əhvalım pis olanda həyat yoldaşım mənə xüsusi diqqət göstərir.
7. Mən heç vaxt həyat yoldaşımın kobud söz eşitməmişəm.
8. Həyat yoldaşıma qayğı göstərmək mənə böyük zövq verir.
9. İnanırsınızmı ki, evləndəndən sonra həyat yoldaşıma olan sevgi sönür?



10. Adətən həyat yoldaşım mənimlə mehriban və nəvazişlidir.
11. Həmişə ailə davalarımız tezliklə barışıqla bitir.
12. Biz həmişə toyumuzun ildönümünü qeyd edirik.
13. Həyat yoldaşım bütün çətinliklərimdə mənə dəstək olmağa hazırdır.
14. Həyat yoldaşımın qohumlarına hörmətlə yanaşıram.
15. Həyat yoldaşım fikirlərimə çox əhəmiyyət vermir.
16. Toy və digər məclislərə həyat yoldaşımsız gedirəm.
17. Həyat yoldaşım işim haqqında saymazıyana danışır.
18. Demək olar ki, insanların hərəkətlərini həyat yoldaşım ilə eyni cür qiymətləndiririk.
19. Həyat yoldaşım ilə maraq və istəklərimiz üst-üstə düşür.
20. Həyat yoldaşımın xoşuna gəlməsə belə, adətini dəyişməyə hazırlaşmıram.
21. Fikrimcə ailədə vəzifəm, hüququmdan daha çoxdur.
22. Nigah, sərbəstliyimi gözlədiyimdən də artıq məhdudlaşdırdı.
23. Həyat yoldaşına güzəşt etmək, bərabərsizliyə və itaətkarlığa aparır.
24. Gündəlik problemlərin üzərimə düşməsi məni qıcıqlandırır.
25. Gözləməzdim ki, evli olmaq insanın vaxtını və gücünü bu qədər alar.
26. İntim münasibət həmişə barışmağımıza imkan yaradır.
27. Həyat yoldaşının istəyi ilə hesablaşmaq olmaz.
28. Az hallarda özümün pis əhvalımı evdə biruzə verirəm.
29. Əgər ailə həyatı düz gəlmirsə, yaxşı olar ki, dərhal dağılsın.
30. Həyat yoldaşım məni başqalarından daha yaxşı başa düşür.

### Açar:

**Bəli-** 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 26, 27, 28, 30;

**Xeyr-** 1, 2, 3, 5, 9, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 29.

Açarla uyğun olan hər bir cavab 1 balla qiymətləndirilir.

**0-6 bal** – nigahınız dağılmaq ərəfəsindədir. Ancaq qarşılıqlı surətdə dəyişilə bilmək arzusu sönmüş hissləri xilas edə bilər.

**7-14 bal** — demək olar ki, münasibətlərdə bir qədər gərginlik hiss olunur. Ancaq cütlüklərin hisslərə hörməti və güzəştə gedə bilmələri yaxşıdır. Bir qədər də münasibətləri dəyişmək olar.

**15-24 bal-** ailədə çox əlverişli psixoloji iqlim hökm sürür. Tərəflər arasında yüksək səviyyədə qarşılıqlı anlaşma mövcuddur. Əgər ailədə problem yaranarsa, onun həlli üçün həmişə çıxış yolu tapılır.

**25- 30 bal** - ancaq bir söz demək olar – **XOŞBƏXTLƏR!**



### Test-21: Nigahınız uğurludurmu?

**Təlimat:** Şübhə etmirik ki, siz öz nigahınızdan razısınız. Ancaq yəqin hərdənbir sizin də problemləriniz yaranır. Düşünürük ki, nigahınızın necə olması sizin üçün də maraqlı olardı. Onda, sualları «bəli», «hərdən», «xeyr» cavablarından birini seçməklə qiymətləndirin.

#### Kişilər üçün suallar:

1. Həyat tərzinizi dəyişmək istəsəniz hər şeyi yenidən başlayardınız mı?
2. Hesab edirsiniz ki, arvadınız kifayət qədər zövqlə geyinmir?
3. Pis yatırırsınız?
4. Boş vaxtınızı evdə keçirməyi sevirsiniz?
5. Həyat yoldaşınızın hansı rəngləri və kitabları sevdiyini bilirsiniz?
6. Subaylıq günlərini tez-tez xatırlayırsan?
7. Hesab edirsiniz ki, boş vaxtı necə keçirməyi ər və arvad ayrılıqda özləri müəyyənləşdirməlidir?
8. Həyat yoldaşını başqa qadınlarla müqayisə edirsən?
9. Öz dostlarınızla evdən kənarında tez-tez görüşürsünüz?
10. Tez –tez işdən evə pis əhvalla gəlibsəniz?

S/N	Bəli	Hərdən	Xeyr
1	10	5	2
2	8	2	4
3	6	2	3
4	2	5	10
5	4	9	10
6	12	5	6
7	7	5	4
8	9	2	1
9	8	2	3
10	7	3	5

**75 bal və yuxarı**– Siz ailə həyatında o qədər də xoşbəxt deyilsiniz. Qismən özünüz günahkarsınız. Əgər gec deyilsə həyat yoldaşınıza daha çox maraq göstərin. Heç olmasa bu cavab reaksiyası olardı. İstənilən halda hər ikiniz nigahınızın möhkəmlənməsi və xoşbəxt olması haqqında fikirləşin.

**40 – 74 bal** – Siz nigahınızdan razısınız. Sakit və gözəl ev şəraitini sevirsiniz. Hərdən öz dostlarınızla görüşüb keçmişlə bağlı xoş xatirələri bölüşməyiniz , sizin ailə həyatınızda heç bir narazılıq yaratmır.

**39 bal və aşağı** – Hərdən arvadınızla xırda fikir ayrılıqlarınız olur, buna baxmayaraq sizin nigahınız uğurludur. Siz xoşbəxt kişisiniz.



### Qadınlar üçün suallar:

1. Hesab edirsinizmi ki, əriniz sizə qarşı diqqətli və mehribandır?
2. İstərdinizmi əriniz öz xidməti problemlərini sizinlə bölüşsün?
3. Elə olubmu ki, siz bütün ailənin kefini pozmusunuz?
4. Əhvalınız yaxşı olmayanda, vaxtınızı sevdiyiniz yeməyin hazırlanmasına sərf edirsinizmi?
5. Hesab edirsinizmi ki, ərinizin daha yaxşı tanışları var, nəinki sizin?
6. Olurmu ki, istirahət günləri evdə səliqəsiz geyinirsiniz?
7. Sizin sevimli məşğuliyyətiniz (xobbi) ərinizi qıcıqlandırırımı?
8. Ərinizin uğurlarına sevinirsinizmi?
9. Hesab edirsinizmi ki, ərinizin işi sizin işdən daha vacibdir?
10. Ərinizə nisbətən, siz uşaqlara daha çox məhəbbət göstərirsinizmi?

S/N	Bəli	Hərdən	Xeyr
1	10	5	2
2	4	2	8
3	7	1	2
4	10	3	4
5	6	0	1
6	9	7	2
7	8	5	2
8	3	2	10
9	10	0	1
10	8	2	3

**75 bal və yuxarı.** Siz əmin olun ki, nigahınız uğursuzdur. Buna görə hər şeydən əvvəl ərinizi günahlandırırırsınız. Ancaq unutmayın ki, özünüzün də günahlarınız çoxdur. Düşünürük ki, hadisələrin gedişini yaxşıya doğru dəyişmək üçün hələ vaxtınız var.

**40 – 74 bal .** Siz bilirsiniz ki, ideal nigah yoxdur. Çox gözəl anlayırsınız ki, ailədə yaxşı münasibətlər ər və arvadın hər ikisindən asılıdır. Nə qədər az bal toplamısınızsa, deməli bir o qədər ailə problemlərinin həlli asandır. Aldığınız rəqəm 74-ə yaxınlaşdıqca problemlərin həlli də ciddiləşir. Hərdən sizdə şübhələr yaranır: görəsən ailənin bu böhranını aradan qaldıra biləcəksinizmi? Bu fikirlərin təsirinə düşməyin.

**39 bal və aşağı .** Sizdə hər şey qaydasındadır, xüsusilə nəzərə alsaq ki, evliliyin ilk illəri ər-arvad üçün mürkkəb olur. Siz yaxşı həyat yoldaşısınız. Əriniz başqasını arzu edə bilməz.



## Test-22: Evin qayğıları

Qadınlar hesab edir ki, cəmiyyət, kişilərlə müqayisədə onlardan daha çox şey tələb edir. Bir çox kişilər isə hesab edirlər ki, ev işləri çox asandır. Bəziləri isə hesab edir ki, qarşı tərəf onun işi ilə maraqlanmır və onun evə nə üçün yorğun gəlməsini başa düşmür. Çox ailələrdə evin qayğıları mübahisə obyektidir. Bəs sizdə necədir? Bilmək istəyirsinizsə, onda aşağıdakı sualları cavablandırın.

**Təlimat:** Hər verdiyiniz «Mən» cavabına görə 1 bal verilir. Çalışın səmimi olun.

1. Kimin gün rejimi daha gərgindir sizin, yoxsa həyat yoldaşınızın?
2. Kim daha çox uşaqlara qayğı göstərir?
3. Uşaqlar öz problemlərilə kimə daha çox yaxınlaşır?
4. Məktəbə valideynlər iclasına kim daha çox gedir?
5. Uşağı bayram tədbirlərinə kim hazırlayır?
6. Kim uşaq tərbiyəsinə aid daha çox kitab oxuyur?
7. Kim işdən evə gec qayıdır?
8. Ailədə ağır fiziki işləri kim görür?
9. Sizdən daha çox stressə, xifətə, süstlüyə kim meyillidir?
10. Kimin işi daha ağırdır?
11. Kimin iş yeri daha uzaqdadır?
12. Ev işləri ilə daha çox hansınız məşğul olursunuz?
13. Kim daha çox əsəbidir?
14. Evdə böyük yır-yığış işlərini kim edir?
15. Adətən yeməyi kim hazırlayır?
16. Evə bazarlığı kim edir?
17. Ailədə kim tikir və toxuyur?
18. Paltarları kim yuyur?
19. Evin döşəməsini kim silir?
20. Evdəki xırda təmir işlərini kim görür?
21. Əsasən qonşu və tanışlarla kim əlaqə saxlayır?
22. Qohumlarla münasibətləri kim saxlayır?
23. Divanda kim daha çox oturur?
24. Evin kommunal xərclərini kim ödəyir?
25. Ev heyvanlarını kim yedizdirir?
26. Həyətyanı sahədə işləyən və dibçək güllərinə baxan kimdir?
27. Məzuniyyəti nəzərə almasaq kimin boş vaxtı daha çox olur?
28. Uşaqların dərslərini hazırlamasına daha çox kim vaxt ayırır?
29. Ailə büdcəsini kim planlaşdırır?
30. Ailənin boş vaxtını keçirməsinin planlaşdırmasında son sözü kim deyir?



**Açar:**

**22 bal və çox.** Təəssüf ki, sizin ailədə ev işləri düzgün bölüşdürülməyib. Həyat yoldaşınızla aydınlaşdırın ki, bir-birinizə nədə kömək edə bilərsiniz. Ola bilər ki, bu barədə siz ona demisiniz, nəyə görə onun işlərini siz görməlisiz.

**13-21 bal.** Sizin ailədə həyəcanlamağa əsas yoxdur. Əgər həyat yoldaşınız evdəki işlərin böyük hissəsini öz üzərinə götürübsə, bu işlərin çox hissəsi deyil. Siz həyat yoldaşınıza kömək etməlisiniz.

**12 bal və az.** Demək olar ki, sizdə ev işlərinin bölgüsü düzgün aparılıb.

**Test-23: Qısqancsınızmı?**

Sadə qısqanlıq ailə həyatına hansısa bir rəng qata bilər. Bəzən isə qısqanlıq həddini aşır və insan həyatını dəhşətə çevirir. İfrat qısqanlıq insan qəlbinin tellərini qırır və isti münasibətlərə soyuqluq gətirir. Siz necə? Qısqancsınızmı?

**Təlimat:** aşağıdakı mülahizələri oxuyun və çox fikirləşmədən cavab verin.

**1. Həyat yoldaşınız telefonla danışan zaman, sizin reaksiyanız?**

- a) axıra qədər gözləyirəm ki, görün o kiminlə danışır;
- b) tez soruşuram ki, o kiminlə danışır;
- c) öz işlərimlə məşğul oluram, danışığa əhəmiyyət vermirəm.

**2. Məhəbbət haqqında nə düşünürsünüz?**

- a) o bütün həyat boyu davam etməlidir;
- b) insan həyatı boyu bir neçə dəfə sevə bilər;
- c) inanmaq istərdiniz ki, məhəbbət bütün həyat boyu davam edir, ancaq siz bunu xülya hesab edirsiniz.

**3. Həyat yoldaşınız işlə əlaqədar olaraq gecəni evdə olmayanda siz nə hiss edirsiniz?**

- a) kiminləsə eşq macərəsi yaşaya biləcəyindən ehtiyatlanarsız;
- b) olduğu yerə zəng edib xəbər tutardım;
- c) evdə olmamasını adi hal hesab edirəm və öz işimlə məşğul olardım.

**4. İş növbəsində olduğunuz üçün həyat yoldaşınız toya tək getməli olarsa necə hərəkət edərdiniz?**

- a) qardaşımdan onu müşayət etməsini xahiş edərdim;
- b) qonşularla birlikdə getməsini xahiş edərdim;
- c) bu barədə heç fikirləşməzdim.

**5. Həyat yoldaşınızın keçmişi haqqında nə fikirləşirsiniz?**

- a) bu barədə fikirləşəndə xoşagəlməz hisslər keçirirsiniz;
- b) çalışırsınız bu haqqda fikirləşməyəsiniz;
- c) bu haqqda heç vaxt düşünmürsünüz.

**6. Yoldaşınızın mobil telefonuna mesaj gələndə Siz:**

- a) dərhal telefonu açıb, mesajı oxuyursuz;
- b) kimdən və nə barədə olması ilə maraqlanırsınız;



- v) bunu onun şəxsi işi hesab edirsiniz.
- 7. Həyat yoldaşınız gözlənilməz olaraq dərin fikrə gedəndə, siz:**
- hesab edirsiniz ki, o sizin haqqınızda düşünür;
  - istərdiz ki, fikirlərini oxuyasınız;
  - heç bir sual vermirsiniz, çünki bunun sizə dəxli yoxdur.
- 8. Həyat yoldaşınızın vəfasızlığı ilə bağlı sübutlarınız var, onda siz:**
- əvəzini çıxmaq yolu seçərdim;
  - ailəni saxlamaq üçün bir təhər dözərdim;
  - sözümü deyib, boşanardım.
- 9. Bir müddətdir ki, evinizə naməlum telefon zəngləri gəlir onda siz:**
- fikirləşirsiniz ki, ötüb keçər;
  - qorxursuz ki, hərəkətlərinizlə və sözlərinizlə ona bəhanə yaradarsız;
  - həyat yoldaşınızın izinə düşür və telefon nömrəsini dəyişirsiniz.
- 10. Qonaqlıq və ya toyda həyat yoldaşınız başqaları ilə çoxlu söhbət və rəqs edərsə, Siz:**
- fikir vermirsiniz;
  - mane olursuz ki, həyat yoldaşınız bu hərəkətlərini qurtarsın;
  - faciə yaratmır, söhbəti qonaqlıqdan sonraya saxlayırsınız.
- 11. Bir neçə günlük harasa getmək vaxtı gələndə:**
- sizdə heç bir həyəcanlanma yaranmır;
  - telefonla tez-tez, xüsusilə gecələr zəng edirsiniz;
  - qısqanırsız, ancaq heç nə etmirsiniz.
- 12. Qısqançlıq səhnəsində siz özünüzü necə aparırsınız?**
- gülməli və mənasız hesab edirsiniz;
  - hətta bu sizə zövq verir;
  - ziddiyyətli hisslər keçirirsiniz.

*Balların hesablanması:*

1	a-2	b-3	c-1
2	a-3	b-1	c-2
3	a-3	b-2	c-1
4	a-3	b-2	c-1
5	a-3	b-2	c-1
6	a-3	b-2	c-1
7	a-2	b-3	c-1
8	a-2	b-1	c-3
9	a-1	b-3	c-2
10	a-1	b-3	c-2
11	a-1	b-3	c-2
12	a-1	b-2	c-3

**12-20 bal**

Siz qısqanc insan deyilsiniz.

**21-28 bal.**

Siz qısqancsınız, amma aqressiv deyilsiz. Qara fikirlər ağılınıza gəlsə belə, təmkinlilik sayəsində özünüzü ələ alırsız. «*Qaynama nöqtəsinə*» qədər



dalaşmırsız və güc tətbiq etmirsiz.

**29-36 bal.**

Otello sizinlə müqayisədə quzudur. Siz hökmran insansınız, daha çox sədaqət istəyirsiniz, olan sizi qane etmir. Bununla da siz zərif hissləri alt-üst edirsiniz.

**Test-24: Yeniyetmə və gənclərin öz ailələrində  
həyata münasibətlərinin üzə çıxarılması**  
(Şrayber)

**Təlimat:** Hər bir mülahizəni diqqətlə oxuyun, sizə uyğun olan mühakimə  
sütununda «+» işarəsi qoymaqla münasibətinizi bildirin.

İndeks	Mülahizələr	Tam raziyam	Raziyam	Bilmirəm	Razı deyiləm	Tamamilə razı deyiləm
A	Məmnuniyyətlə birdəfəlik evdən gedərdim					
B	Ailədə istəklərim həyata keçməyəndə, qalma-qal salıram					
C	Ailədə heç kim mənə başa düşmədiyi üçün problemlərimi dostlarımla müzakirə edirəm.					
D	Ailədə ancaq mənə tapşırılan işi yerinə yetirirəm					
E	Ailədə problem yaranda, hərdən onların həllinə kömək edirəm					
Ə	Ən kiçik imkanlardan istifadə edirəm ki, ailəmə sevinc bəxş edirəm					
İ	Hətta mənə qarşı tələbləri düzgün olmadıqda belə, ailə üzvlərini başa düşməyə çalışıram					
F	Çətinlik baş verəndə, ailə üzvlərilə açıq danışır, onlarla məsləhətləşirəm					

**Nəticələrin işlənməsi:** Cavablar alındıqdan sonra yoxlanılanların ballarının cəmi hesablanır. Hesablama aşağıdakı kimi aparılır: mühakimələrin «çəki» şkalası və mülahizələrin «çəki» şkalası cədvəllər üzrə aparılır. Bunun üçün hər bir mülahizə üzrə göstəriciləri ardıcıl surətdə bir-birinə vurmaq və sonra alınan hasillərin nəticəsini toplamaq lazımdır.

Sonda yoxlanılanın ailədə həyata münasibətini aşağıdakı düsturla hesablamaq vacibdir:



$$K = \frac{\text{hasillərin cəmi} - 40}{140} \times 100\%$$

### Mühakimələrin «çəki» şkalası

Mühakimələrin qiyməti	Onların «çəkisi»	
	Müsbət mülahizələr (E, Ə, İ, F)	Mənfi mülahizələr (A, B, C, D)
Tam razıyam	5	1
Razıyam	4	2
Bilmirəm	3	3
Razı deyiləm	2	4
Tamamilə razı deyiləm	1	5

### Mülahizələrin «çəki» şkalası

Mülahizələrin indeksi	Onların «çəkisi»
A	1,10
B	1,95
C	3,0
D	4,0
E	6,0
Ə	7,0
İ	8,0
F	8,95

### Nəticələrin təhlili

Ailələrə qarşı pedaqoji diqqət olmalıdır. Çünki, yeniyetmələr öz ailələrində həyata münasibət üzrə qiymətləndirmədə aşağı nəticə göstərirlər. Bu hallarda şəxsiyyət əmsalı 40% - dən aşağı olur.

### Test-25: Valideyn münasibətinin diaqnostikası

(A. Y. Varq, V. V. Stolin)

Valideyn münasibətinin test sorğusu özlüyündə uşaqların tərbiyəsi və onlarla təmasda əlaqədar suallarla psixoloji köməyə müraciət edən valideyn münasibətinin aydınlaşdırılmasına yönəlmiş psixodioqnostik alətdir.



Valideyn münasibəti uşağa qarşı olan müxtəlif hisslər sistemidir, onunla ünsiyyət zamanı formalaşmış davranış stereotipləri, uşağın xarakterinin və şəxsiyyətinin, onun hərəkətlərinin dərk edilməsinin xüsusiyyətləri kimi anlaşılır.

### *Sorğunun quruluşu*

Sorğu 5 şkaladan ibarətdir.

#### **1. “Qəbul etmə - inkar etmə”**

Şkala uşağa olan emosional münasibəti əks etdirir. Şkalanın bir qütbünün məzmunu: valideyninə uşaq olduğu kimi xoş gəlir. Valideyn uşağının fərdiliyinə hörmət edir, onu sevir. Valideyn çalışır ki, uşağı ilə daha çox birlikdə vaxt keçirsin, onun maraqlarını və planlarını bəyənir.

Şkalanın digər qütbündə: valideyn öz uşağını pis həyata hazırlıqsız, uğursuz bir insan kimi görür. Ona elə gəlir ki, uşağı mövcud qabiliyyəti, ağılı və pis vərdişləri hesabına həyatda heç nəyə nail ola bilməyəcək. Daha çox valideyn uşağına qarşı qəzəb, peşmançılıq, əsəb, təəssüf hiss edir. O, uşağına etibar etmir və hörmətlə yanaşmır.

**2. “Əməkdaşlıq”** - Valideyn münasibətinin sosial istək surətidir. Məzmunca bu şkala belə açıqlanır: valideyn öz uşağının işlərində və planlarında maraqlıdır, çalışır ki, hər şeydə uşağına kömək etsin, ona yazığı gəlir. Valideyn uşağını intellektual və fitri istedadını, qabiliyyətlərini yüksək qiymətləndirir, onunla fəxr edir. O, uşağının sərbəst və müstəqil olmasına icazə verir və çalışır ki, onunla eyni səviyyədə olsun. Valideyn uşağına etibar edir, çalışır ki, mübahisəli məsələlərdə onun fikrinə şərik olsun.

**3. “Simbioz (qarşılıqlı, müştərək)”**- bu şkala uşaqla ünsiyyətdə olarkən şəxsiyyətlərarası məsafəni əks etdirir. Bu şkalada ballar yüksək olduqda belə hesab etmək olar ki, valideyn uşaqla simbiotik münasibətlərə can atır. Məzmunca bu meyl belə təsvir olunur- valideyn özünü uşağı ilə birlikdə bir vahid kimi sayır, can atır ki, uşağının bütün ehtiyaclarını ödəsin, onu çətinliklərdən və həyatdakı pisliliklərdən qorusun. Valideyn daim uşağına görə həyəcan hiss edir, ona elə gəlir ki, uşağı balaca və müdafiəsizdir.

Uşaq şəraitdən asılı olaraq müstəqil hərəkət etmək istəyəndə valideyn həyəcanı daha da artır çünki, o, öz xoşuna heç vaxt uşağına müstəqillik vermək istəmir.

**4. “Avtoritar qayğı”**– uşağın davranışına nəzarətin forma və istiqamətini əks etdirir. Bu şkala üzrə yüksək bal, valideyn nəzarətindəki avtoritarizmi açıq-aydın biruzə verir. Valideyn uşağından onun tələblərinə sözsüz əməl etməyi tələb edir. Həmişə çalışır ki, uşağını öz idarəsinə tabe etdirdirsin. Onunla bir fikirdə olmaq iqtidarında deyil. Uşaq öz iradəsini nümayiş etdirdikdə onu ciddi şəkildə cəzalandırırlar. Valideyn öz uşağının sosial nailiyyətlərinə, vərdişlərinə, fikir və hisslərinə diqqətlə nəzarət edir.

**5. “Balaca bəxtsiz”** – valideynin uşağı qəbul etməsi və başa düşməsinin



xüsusiyyətlərini əks etdirir. Yüksək mənalarda bu şkala üzrə valideynə uyğun verilən valideynin öz uşağını infaltilləşdirmək istəyi, ona şəxsi və sosial hazırlıqsız kimi keyfiyyətlər aid etmək istəyi. Valideyn real yaşı ilə müqayisədə uşağını daha kiçik görür. Uşağının maraq, əyləncə, fikir və hisslərini qeyri-ciddi sayır. Belə hesab edir ki, uşaq həyata hazır olmadığı üçün uğursuzluğa, pis təsirlərə məruz qalacaqdır. Belə valideyn öz uşağına etibar etmir, onun uğursuzluğuna və bacarıqsızlığına acıyır. Buna görə də çalışır ki, uşağını həyatdakı çətinliklərdən qorusun və onun hərəkətlərinə nəzarət edir.

### ***Sorğunun mətni***

1. Mənim həmişə öz uşağıma yazığım gəlir.
2. Mən uşağımın fikirləşdiyi hər şeyi bilməyi özümə borc sayıram.
3. Mən öz uşağıma hörmət edirəm.
4. Mənə elə gəlir ki, mənim uşağımın davranışı normadan çox kənara çıxır.
5. Əgər real həyati problemlər uşağa ziyan vurursa, onda onları kənarda saxlamaq lazımdır.
6. Mən uşağıma qarşı rəğbət hiss edirəm.
7. Yaxşı valideynlər uşaqlarını həyati çətinliklərdən qoruyurlar.
8. Mənim uşağım çox vaxt xoşuma gəlmir.
9. Mən həmişə çalışıram ki, öz uşağıma kömək edim.
10. Belə də olur ki, uşağa qarşı pis münasibət ona xeyir gətirir.
11. Mən uşağıma qarşı peşmançılıq hiss edirəm.
12. Mənim uşağım həyatda heç nəyə nail ola bilməyəcək.
13. Mənə elə gəlir ki, başqa uşaqlar mənim uşağımı lağa qoyurlar.
14. Mənim uşağım tez-tez elə hərəkətlər edir ki, onlar nifrətdən savayı heç nəyə layiq deyil.
15. Öz yaş səviyyəsinə görə mənim uşağım hələ yetkinləşməyib.
16. Uşaq özünü qəsdən pis aparır ki, məni bezdirməsin.
17. Mənim uşağım pis nə varsa hamısını süngər kimi özünə çəkir.
18. Nə qədər çalışsamda uşağıma yaxşı ədəb qaydaları öyrətmək çətindir.
19. Uşağı yalnız sərt cərəvivədə saxlamaq lazımdır ki, o layiqli bir insan kimi böyüsün.
20. Mən xoşlayıram ki, uşağımın dostları bizə qonaq gəlsinlər.
21. Mən öz uşağımın tərbiyəsində yaxından iştirak edirəm.
22. Hər nə pis varsa uşağıma “yapışır”.
23. Mənim uşağım həyatda uğur qazana bilməyəcək.
24. Tanışlarla uşaqlar barədə danışanda, mən azacıq utanıram ki, uşağım istədiyim kimi ağıllı və qabiliyyətli deyil.
25. Mənim öz uşağıma yazığım gəlir.
26. Mənim uşağımla müqayisədə, yaşlıları öz davranışları və fikir yürütmə qabiliyyətləri daha yetkin görünürlər.
27. Mən məmnuniyyətlə bütün boş vaxtımı uşağımla keçirirəm.
28. Mən tez-tez təəssüflənirəm ki, uşağım böyüyür, yaşa dolur və onu balaca olduğu nəvazişlə yada salıram.
29. Mən tez-tez hiss edirəm ki, uşağıma qarşı düşmən münasibət bəsləyirəm.



30. Arzu edirəm ki, uşağım mənim həyatda nail olmadığı hər şeyə nail olsun.
31. Valideynlər uşaqlarına uyğunlaşmalıdırlar və ondan hər şeyi tələb etməməlidirlər.
32. Mən çalışıram ki, övladımın bütün istəklərini yerinə yetirəm.
33. Ailə qərarlarını qəbul edərkən uşağın fikrini də nəzərə almaq lazımdır.
34. Mən öz uşağımın həyatı ilə çox maraqlanıram.
35. Uşaqla münasibətdə mən tez-tez nəzərə alıram ki, o haqlıdır.
36. Uşaqlar çox erkən öyrənirlər ki, valideynləri də səhv edə bilərlər.
37. Mən uşağın fikri ilə razılaşıram.
38. Mən uşağıma qarşı dostluq hissləri duyuram.
39. Mənim uşağımın şıltaqlılıqlarının əsas səbəbləri – egoizm, tərslik və tənbəllikdir.
40. Məzuniyyəti uşaqla birgə keçirdikdə normal dincəlmək olmaz.
41. Əsas odur ki, uşağın sakit və qayğısız uşaqlıq illəri olsun.
42. Bəzən mənə elə gəlir ki, uşağım yaxşı heç nəyə qadir deyil.
43. Mən öz uşağımın maraqlarını bəyəniyəm.
44. Mənim uşağım hər kəsi özündən çıxara bilər.
45. Mən öz uşağımın kədərini başa düşürəm.
46. Mənim uşağım tez-tez məni qıcıqlandırır. (bezdirir)
47. Uşağın tərbiyəsi başdan ayağa sinirləri pozmaq deməkdir.
48. Sərt davranış uşaqda güclü xarakter inkişaf etdirir.
49. Mən öz uşağıma etibar etmirəm.
50. Sərt tərbiyəyə görə, uşaqlar sonradan təşəkkür edirlər.
51. Bəzən mənə elə gəlir ki, uşağıma nifrət edirəm.
52. Mənim uşağımda üstün cəhətlərdən çox, çatışmamazlıqlar var.
53. Mən öz uşağımın maraqları ilə razılaşıram.
54. Mənim uşağım sərbəst olaraq nə isə etmək iqtidarında deyil, eləcə də lazımı kimi eləmir.
55. Mənim uşağım həyata uyğunlaşmamış böyüyəcək.
56. Uşağım olduğu kimi mənə xoşdur.
57. Mən öz uşağımın sağlamlığının vəziyyətinə çox diqqətlə nəzarət edirəm.
58. Çox vaxt mən öz uşağımla fəxr edirəm.
59. Uşaq öz valideynlərindən sirr saxlamamalıdır.
60. Mən uşağımın qabiliyyəti barədə yüksək fikirdə deyiləm və bunu da ondan gizlətmirəm.
61. Çox yaxşı olardı ki, uşaqlar valideynlərinin bəyəndiyi uşaqlarla dostluq etsin.

### **Sorğu açarı.**

1. Qəbul edilmə-inkaredilmə: 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. Davranışın sosial cəhətdən arzu edilmə obrazı: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.
3. Simbioz (qarşılıqlı): 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
4. Avtoritar qayğı: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.



5. “Balaca bəxtsiz”: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

**Test ballarının hesablanma qaydası**

Test ballarının hesablayanda yoxlanılan şəxsin bütün şkalalar üzrə “*raziyam*” cavabı nəzərə alınır. Uyğun şkalalar üzrə yüksək test balı belə

- inkar
- sosial istəyin olması
- simbioz
- hipersosializasiya
- infantilizasiya

Test normaları test ballarının faizli cədvəlləri şəklində keçirilir = 160 uyğun şkaladır.

**Test-26: Sosial-psixoloji adaptasiyanın öyrənilməsi**

(K.Rocers və R.Daymondun metodikası)

**Təlimat:** Anketdə insanın həyat tərzi, yaşantıları, fikirləri, vərdisləri, davranışı haqqında fikirlər öz əksini tapıb. Onları bizim həyat tərziyimizlə uyğunlaşdırmaq olar. Anketin hər bir mühakiməsinin sizə nə dərəcədə uyğun olub-olmadığını yoxlayın və qiymətləndirin. Cavabınızı blankda qeyd etmək üçün uyğun olan 7 cavab variantından birini seçin və 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 rəqəmi ilə işarə edin.

*Cavab şkalası:*

- “0” – mənə heç aidiyyəti yoxdur.
- “1” – əksər hallarda bu mənə aid deyil.
- “2” – mənə aid olmasına əmin deyiləm.
- “3” – özümə aid etməyə ürək eləmirəm.
- “4” – mənə oxşayır, amma əmin deyiləm.
- “5” – mənə oxşayır.
- “6” - dəqiq mənə aiddir.

*Seçdiyiniz cavab variantını blankdakı xanada qeyd edin.*

**Mülahizələr**

1. Kiminləsə söhbət etməyə utanır.
2. Başqaları olanda ürəyini boşaltmaq istəmir.
3. Hər bir işdə yarışmağı, mübarizə aparmağı sevir.
4. Özünə qarşı çox tələbkardır.
5. Çox vaxt elədiyi işə görə özünü qınayır.
6. Çox vaxt özünü alçalmış hiss edir.
7. Əks cinsin nümayəndəsinin xoşuna gələcəyinə şübhə edir.
8. Sözü ilə həmişə əməl edir.
9. Ətrafdakılarla yaxın, xoş münasibətdədir.





10. Təmkinli, qaraqabaq, qapalı adamdır, başqalarından kənar gəzir.
11. Uğursuzluqlarına görə özünü günahlandırır.
12. Məsuliyyətlidir, ona arxalanmaq olar.
13. Anlayır ki, nəyisə dəyişmək iqtidarında deyil, etdiyi bütün səylər əbəsdir.
14. Bir çox məsələlərə yaşıdlarının gözü ilə baxır.
15. Ümumən o qayda və tələbləri qəbul edir ki, onlara riayət etmək lazımdır.
16. Şəxsi fikir və qaydaları kifayət qədər deyil.
17. Günün günorta çağı belə xəyal qurmağı sevir. Xəyallardan gerçəkliyə zorla qayıdır.
18. Müdafiyyə və hətta hücumla həmişə hazırdır: incikliyi uzun müddət saxlayır, fikrən qisas almaq haqqında düşünür.
19. Özünü və hərəkətlərini idarə etməyi, özünü məcbur etməyi bacarır, özünənəzarət onun üçün problem deyil.
20. Əhval-ruhiyyə tez-tez pozulur; ümitsizliyə qapılır, xiffət edir.
21. Başqaları onu narahat etmir: özünü düşünür; özü ilə məşğuldur.
22. Bir qayda olaraq insanlar onun xoşuna gəlir.
23. Hisslərindən çəkinmir, onları açıq şəkildə bürüzə verir.
24. İnsanların çox olduğu yerdə özünü azacıq da olsa tənha hiss edir.
25. İndi o heç özündə deyil, hər şeyi atıb haradasa gizlənmək istəyir.
26. Adətən ətrafdakılarla yola gedir.
27. Ən çətini insanın özü ilə mübarizə aparmasıdır.
28. Ətrafdakılardan layiq olmadığı halda xoş münasibət gördükdə ehtiyatlanır.
29. Daxilən nikbindir, hər şeyin yaxşı olacağına inanır.
30. Yolagetməz, tərs adamdır; beləsinə çətin adam deyirlər.
31. İnsanları layiq bildiyi halda tənqid və mühakimə edir.
32. Adətən özünü idarədən yox, idarə olunan kimi hiss edir: ona heç də həmişə müstəqil surətdə düşünmək və hərəkət etmək nəsisib olmur.
33. Onu tanıyanların əksəriyyəti onu sevir və yaxşı münasibət bəsləyirlər.
34. Hərdən elə fikirlər olur ki, heç kimlə bölüşmək olmur.
35. Cazibədar görkəmə malik insandır.
36. Özünü köməksiz hiss edir, yanında ola biləcək insana ehtiyacı var.
37. Qəbul etdiyi qərarı dərhal həyata keçirir.
38. İlk baxışdan guya müstəqil qərar qəbul edir, amma başqalarının təsirindən yaxa qurtara bilmir.
39. Hətta səbəb olmadıqda belə günahkarlıq hissi keçirir.
40. Onu əhatə edən hər bir şeyə ədavətlə yanaşır.
41. Hər şeydən məmnundur.
42. Məcrasından çıxıb: özünü ələ ala, toplaya bilmir.
43. Əzginlik hiss edir: əvvəllər onu narahat edən şeylər birdən əhəmiyyətini itirir.
44. Müvazinətlidir, sakitdir.
45. Qəzəblənəndə bir çox hallarda özündən çıxır.
46. Çox vaxt özünü incidilmiş hiss edir.
47. Coşqun, hövsələsiz, çılgın adamdır: hövsələsi çatmır.
48. Qeybət etdiyi vaxtlar olur.



49. Hisslərinə o qədər də etibar etmir: hissələri hərdən onu aldadır.
50. Özün kimi olmaq çox çətindir.
51. Birinci ağıl, sonra hissidir: bir şey etməmişdən əvvəl düşünüb daşınır.
52. Başına gələnləri özünə uyğun şərh edir, hətta bəzən uydura bilər. Bir sözlə, bu dünyanın adamı deyil.
53. Başqalarına qarşı dözümlüdür və hər kəsi olduğu kimi qəbul edir.
54. Öz problemləri haqqında düşünməməyə çalışır.
55. Özünü insan kimi maraqlı, şəxsiyyət kimi cəlbədicə hesab edir.
56. Utancaqdır, tez pərt olur.
57. Hər hansı bir işi axıra çatdırmaq üçün mütləq ona xatırlatmaq, təhrik etmək lazımdır.
58. Ürəyində başqalarından üstün olduğunu hiss edir.
59. Fərdiyyətini, "Mən"ini heç nədə ifadə edə bilmir.
60. Başqalarının onun haqqında nə düşünəcəyindən qorxur.
61. Şöhrətpərəstdir, uğura, tərifə laqeyd deyil, onun üçün əhəmiyyətli olan məsələlərdə yaxşılardan sırasında olmaq istəyir.
62. İndiki halında daha çox nifrətə layiqdir.
63. Fəaldır, enerjilidir, təşəbbüskardır.
64. Çətinlik və ağır hallara gətirib çıxaran şərait qarşısında geri çəkilir.
65. Özünü kifayət qədər qiymətləndirmir.
66. Təbiətinə görə "başçı"dır və başqalarına təsir etməyi bacarır.
67. Ümumən özünə yaxşı münasibət bəsləyir.
68. İnadkar və qətiyyətlidir: öz sözünün üstündə durmaq onun üçün həmişə vacibdir.
69. Fikir ayrılığı üzə çıxmasın deyər, kiminləsə münasibətlərinin korlanmasını istəmir.
70. Uzun müddət bir qərara gələ bilmir, sonra isə onun doğruluğuna şübhə edir.
71. Çaşqınlıqdadır, başını itirir.
72. Özündən razıdır.
73. Bəxti gətirmir.
74. Xoş adamdır, özünə qarşı hüsn-rəğbət oyadır.
75. Üzdən o qədər də xoşa gəlirli olmasa da insan kimi xoş təsir oyadır.
76. Əks cinsin nümayəndələrinə nifrət edir və onlarla münasibət qurmur.
77. İş görmək, hərəkət etmək lazım gələndə, canını qorxu bürüyür: birdən öhdəsindən gələ bilmədim, birdən alınmaz.
78. Ürəyində sakitdir, bərk həyəcanlandıracaq heç nə yoxdur.
79. Səylə işləməyi bacarır.
80. Böyüdüyünü və yaşlandığını hiss edir: özünə və ətraf aləmə münasibəti dəyişir.
81. Elə hallar olur ki, heç xəbəri olmadığı işdən danışıq.
82. Həmişə yalnız həqiqəti deyir.
83. Həyəcanlıdır, narahatdır, gərgindir.
84. Nəyisə etməyə təkidlə məcbur etdikdə, təslim olur.
85. Özünə qarşı inamsızdır.



86. Çox vaxt şərait özünü müdafiə etməyə, öz əməllərini təmizə çıxarmağa və əsaslandırmağa məcbur edir.
87. Başqaları ilə münasibətdə güzəştə gedəndir, üzüyola və yumşaqdır.
88. Ağillıdır, fərasətlidir, düşünməyi sevir.
89. Bəzən öyünməyi sevir.
90. Qərar qəbul edir, o saat da fikrini dəyişir; iradəsizliyinə nifrət edir, özü ilə bacarmır.
91. Kiminsə köməyinə deyil, öz gücünə arxalanmağa çalışır.
92. Heç vaxt gecikmir.
93. Daxilən azad deyil, “əl-qolu bağlıdır”, sərbəst deyil.
94. Başqalarından seçilir.
95. O qədər də etibarlı adam deyil, hər şeydə etibar etmək olmaz.
96. Öz-özlüyündə hər şey aydındır, özünü yaxşı başa düşür.
97. Ünsiyyətçildir; insanlara tez uyuşur.
98. Qarşısına çıxan məsələləri həll edə biləcək güc və qabiliyyətə malikdir; hər şeyin öhdəsindən gələ bilər.
99. Özünü qiymətləndirə bilmir: heç kim onu ciddi qəbul etmir, ən yaxşı halda ona mərhəmətlə yanaşır, sadəcə dözürlər.
100. Əks cins haqqında fikirlərin onu daha çox məşğul etməsindən narahatdır.
101. Hesab edir ki, onun bütün vərdişləri yaxşıdır.

*Cavab blankı*

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									

*Göstəricilər və interpretasiya açarları*  
İnteqral göstəricilər



<p>“Adaptasiya”</p> $A = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$	<p>“Özünü qəbul etmə”</p> $S = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
<p>“Başqalarını qəbul etmə”</p> $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} \cdot 100\%$	<p>“Emosional komfort”</p> $E = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
<p>“İnternallıq”</p> $I = \frac{a}{a+1,4b} \cdot 100\%$	<p>“Dominantlığa cəhd”</p> $D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100\%$

Nö	Göstəricilər	Mühakimələrin nömrəsi	Norma
1	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 Deadaptivlik	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 Yalançılıq –	34,45,48,81,89	(18-45) 18-36
	b +	8, 82, 92, 101	
3	a Özünü qəbuletmə	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	b Özünü qəbuletməmə	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a Başqalarını qəbuletmə	9,14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b Başqalarını qəbuletməmə	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a Emosional rahatlıq	23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	b Emosional narahatlıq	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a Daxili nəzarət	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79,91,98J3	(26-65) 26-52
	b Xarici nəzarət	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a Dominantlıq	58,61,66	(6-15) 6-12
	b İdarə olunan	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8	Eskapizm (insanın reallıqdan qaçışı)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Hər bir şkala üzrə nəticələrin şərhində qeyri-müəyyənlik sahəsi yeniyetmələr üçün mötərizədə, yaşlılar üçün mötərizəsiz verilir. Qeyri-müəyyənlik sahəsinə qədər olan nəticələr ən aşağı, ən yüksək göstəricilərdən sonrakı qeyri-müəyyənlik



sahəsi isə yüksək hesab edilir.

### Test-27: Rəhbərliyin səmərəsi

**Təlimat:** Aşağıdakı suallarla tanış olun və «bəli», «xeyr» cavabları ilə qiymətləndirin.

1. İşdə özünüzün peşəkar sahədə qazandığınız yeni uğurlarınızdan istifadəyə cəhd edirsinizmi?
2. Başqa insanlarla əməkdaşlığa cəhd edirsinizmi?
3. Siz işçilərinizlə qısa, aydın və nəzakətlə danışırsınızmi?
4. Hansısa qərarı qəbul edərkən onun səbəbini aydınlaşdırırsınızmi?
5. Tebeliyinizdə olanlar sizə etibar edirlərmi?
6. İşçilərinizi işin icrası prosesinin müzakirəsinə cəlb edirsinizmi?
7. Əməkdaşlarınızın təşəbbüslə çıxış etməsini rəğbətləndirirsinizmi?
8. Ünsiyyətdə olduğunuz insanların adını yadınızda saxlaya bilərsinizmi?
9. İş icraçılarına qoyulmuş məqsədə çatmaqda sərbəstlik verirsinizmi?
10. İşlərin icrasına nəzarət edirsinizmi?
11. İşçilər sizdən xahiş edəndə onlara kömək edirsinizmi?
12. İşçilərinizə icra etdiyi hər yaxşı işə görə təşəkkür edirsinizmi?
13. Siz insanların ən yaxşı keyfiyyətlərini tapmağa çalışırsınızmi?
14. Bilirsinizmi ki, işinin imkanlarından necə səmərəli istifadə etmək olar?
15. İşçilərinizin maraq və niyyətlərini bilirsinizmi?
16. Diqqətlə dinləməyi bacarırsınızmi?
17. İşçinizə iş yoldaşının yanında təşəkkür edirsinizmi?
18. İşçinizi təklikdə tənqid edirsinizmi?
19. Kollektivin yaxşı işini yuxarı rəhbərliyə məruzə etdiyinizi deyirsinizmi?
20. İşçilərinizə etibar edirsinizmi?
21. Rəhbərlik xətti ilə aldığınız bütün məlumatları əməkdaşlarınıza çatdırmağa cəhd edirsinizmi?
22. Müəssisənin ümumi məqsədinin işçilərinizin əməyinin nəticəsinə müvafiqliyi əhəmiyyətini onlara aydınlaşdırırsınızmi?
23. İşin planlaşdırılması üçün özünü və əməkdaşlarınıza vaxt ayırırsınızmi?
24. Heç olmasa gələn il üçün özünü təkmilləşdirmə planınız var?
25. Bəzi işçiləri ixtisasartırma kurslarına göndərilməsi planınız var?
26. Müntəzəm olaraq xüsusi ədəbiyyatlar oxuyursunuz?
27. İxtisasınızla bağlı kifayət qədər böyük kitabxananız var?
28. Öz sağlamlığınız və iş qabiliyyətiniz barədə narahat olursunuz?
29. Çətin, ancaq maraqlı işləri sevirsiniz?
30. Əməkdaşlarla işinin yaxşılaşdırılması ilə bağlı səmərəli söhbətlər aparırsınız?
31. Bilirsinizmi ki, işə qəbul edərkən işçinin hansı keyfiyyətləri diqqət mərkəzində olmalıdır?



32. İşçilərinizin şikayət və problemlərinin həllilə məşğul olursunuz?
33. İşçilərlə müəyyən məsafə saxlıyırsınız?
34. İşçilərinizə hörmətlə yanaşırsınız?
35. Siz özünüzə inanırsınız?
36. Özünüzün zəif və güclü tərəflərinizi yaxşı bilirsiniz?
37. İdarə qərarlarının qəbulunda tez-tezmi yaradıcı orjinal yanaşmalar tətbiq edirsiniz?
38. İxtisasınızı artırmaq üçün xüsusi kurs və seminarlarda müntəzəm olursunuz?
39. İşanlarla münasibətinizdə davranışınız kifayət qədər çevikdir?
40. Səmərəliliyini artırmaq məqsədilə rəhbərlik tərzinizdə dəyişiklik etməyə hazırırsınız?

**Nəticə:**

«bəli» və «xeyr» cavablarını hesablayın. İdeal nəticədə **40** suala «bəli» yazılmalıdır. **40** müsbət cavab ən yüksək idarəetmə imkanlarını göstərir. Harada «xeyr» yazmısınızsa bu sizin zəif yerinizdir. **33** «bəli» cavabından yuxarı, yaxşı idarəetmə imkanlarını xarakterizə edir.

**Test-28: Rəhbərlik üslubunun özünüqiymətləndirməsi**

**Təlimat:** Sorğudakı fikirlər sizin mövqeyinizə uyğun gəlsə “bəli”, uyğun deyilsə “xeyr” cavabı verin.

1. Hesab edirəm ki, insanlar mənim tapşırıqlarımı müzakirə etmədən yerinə yetirməlidirlər.
2. Çətin şəraitdə qərar qəbul edərkən, əvvəl başqalarını, sonra isə özümü düşünürəm.
3. Kiminsə çox təşəbbüslə çıxış etməsi məni əsəbləşdirir.
4. Mən bir qayda olaraq, köməkçilərimə etibar etmirəm.
5. Tabeçiliyimdə olanlardan kimin güclü kimin isə zəif olmasını düzgün ayırd edə bilirəm.
6. Vacib göstəriş verməzdən əvvəl, köməkçilərimlə məsləhətləşirəm.
7. Tabeçiliyimdə olanları əsəbləşdirməmək üçün, nadir hallarda təkidli oluram.
8. İşçilərdən göstərişlərimə sözsüz əməl etməyi tələb edirəm.
9. Kiməsə rəhbərlik etməkdənsə, təkbəşinə işləmək daha asandır.
10. Təkhakimiyyətin səmərəsini artırmaq üçün, kollektiv rəhbərliyə əhəmiyyət vermərəm.
11. Nüfuzumu qorumaq üçün, səhvimi boynuma almıram.
12. Konfliktdən uzaq olmaq üçün işçinin kobudluğuna göz yumuram.
13. Əlimdən gələni edirəm ki, işçilər verdiyim tapşırıqları həvəslə yerinə yetirsinlər.
14. Çalışıram ki, kollektivin hər bir işində birinci olum.
15. Kollektivin əksinə getməkdənsə, onların fikrilə razılaşımaq daha asandır.



16. Mən tələb etməkdən çox, xahiş edirəm.
17. Yaxşı mütəxəssisə mürəkkəb məsələnin həllində sərbəstlik verir, xüsusi olaraq yoxlamıram.
18. Kollektivin problemini işçilərlə birlikdə müzakirə etməkdən xoşum gəlir.
19. Köməkçilərim öz vəzifələri ilə yanaşı, mənim işlərimin də öhdəsindən gələ bilirlər.
20. Tabeçiliyimdə olan işçilərlə müqayisədə, vəzifəcə böyük olan adamlarla konfliktdən uzaq olmaq daha asandır.
21. Şərait imkan verməsə belə, verdiyim tapşırıqların icrasına nail oluram.
22. İşçini yaxşı başa düşmək üçün, özümü onun yerində hiss etməyə çalışıram.
23. Ən çətini - adamların işinə müdaxilə etmək və onlardan əlavə səy tələb etməkdir.
24. Məni daha çox öz problemlərim maraqlandırır, nəinki işçilərimin problemi.
25. Hesab edirəm ki, insanları idarə etmə çevik mexanizmə malik olmalıdır: yeri gəldikdə sərtlik, lazım olanda gülərüzlük.
26. İnsanlara rəhbərlik etmək- mənim üçün əzabverici bir işdir.
27. Çalışıram ki, kollektivdə əməkdaşlıq və qarşılıqlı kömək hissi inkişaf etsin.
28. Tabeçiliyimdə olanların fikir və məsləhətlərinə hörmətlə yanaşıram.
29. Bəzən mənə elə gəlir ki, kollektivdə artıq adamam.
30. İdarəetmədə səmərə o halda olur ki, işçi rəisin qərarlarının yalnız icrası ilə məşğul olsun.
31. Ən yaxşısı kollektivə sərbəstlik vermək və işə müdaxilə etməməkdir.
32. Məni tez-tez işçilərə qarşı həddən çox ürəyi yumaşlıqda qınayırlar.
33. Rəhbərlikdə ən əsası - köməkçilər arasında vəzifə bölgüsünü düzgün aparmaq bacarığıdır.

### ***Nəticələrin təhlili:***

Hər bir təsdiqedici cavaba görə 1 bal verilir.

1,3,4,8,10,11,14,15,21,22,30 – avtoritar rəhbərlik ,

2,5,6,12,13,18,19,24,25,27,28- demokratik rəhbərlik,

7,9,16,17,20,23,26,29,31,32,33 - liberal rəhbərlik.

0-3 bal zəif; 4-7 bal orta; 8-11 bal isə müvafiq üslubun yüksək səviyyədə olmasını göstərir. Əgər bütün şkalalar üzrə qiymətlər çox zəifdirsə, deməli hər hansı rəhbərlik üslubu hələl formalaşmayıb. Yox, əgər yüksəkdirsə onda qarşıq tiptir. Hər hansı bir şkala üzrə toplanan bal digərlərindən 3 balla üstündürsə deməli, həmin rəhbərlik üslubu daha çox özünü göstərir.

### **Test-29: İş, yoxsa işçi yönümlü rəhbərsiniz?**

Bəzi rəhbərlər daha qlobal problemlərin həlli ilə məşğul olduqları üçün, qalan məsələləri tabeçilikdə olan işçilərə həvalə edirlər. Digərləri isə daha çox idarəçilik məsələsinə diqqət yetirir, işgüzar problemləri işçilərin öhdəsinə



buraxır. Şəraitdən asılı olaraq hər iki yanaşma səmərəlidir. Əsas məsələ şəraiti düzgün qiymətləndirmək və lazımı davranışı seçməkdir. Bu test sizə rəhbərlik zamanı nəyə, işçiyə yoxsa işə daha çox meyl göstərdiyinizi müəyyən edir. Bu yanaşmalar heç də bir-birini inkar etmir. Sadəcə olaraq biri digərini üstələyə bilər. Mötərizədə verilmiş hərflərdən (D-daima, T-tez-tez, B-bəzən, A-az hallarda, H-heç vaxt) istifadə etməklə öz davranışınıza uyğun olaraq suallara münasibətinizi bildirin.

1. Qrup nümayəndəsi kimi hərəkət etməyi üstün bilirəm.  
(D T B A H)
2. Yüksək keyfiyyətli işdən xoşum gəlir.  
(D T B A H)
3. İş yerində insanlara sərbəstlik verməyi üstün hesab edirəm.  
(D T B A H)
4. Standart qaydalardan istifadə etməyi üstün bilirəm.  
(D T B A H)
5. İşçilərə öz bildikləri kimi hərəkət etməyi üstün bilirəm.  
(D T B A H)
6. Qalibləri rəğbətləndirirəm.  
(D T B A H)
7. İnsanların daha yaxşı işləməsi üçün həvəsləndirirəm.  
(D T B A H)
8. Fikir və ideyalarımın qrupda sınaqdan çıxarmasına üstünlük verirəm.  
(D T B A H)
9. İşçilərimə işi necə lazımdırsa elə də yerinə yetirmələrinə icazə verirəm.  
(D T B A H)
10. Var gücümə çalışıram ki, vəzifədə irəli çəkiliyim.  
(D T B A H)
11. Fasilə və boşluqları səbrlə qəbul edirəm.  
(D T B A H)
12. Kənar adamlar olduğu yerdə qrup adından çıxış etməyə üstünlük verirəm.  
(D T B A H)
13. Yüksək tempdə işləməyə üstünlük verirəm.  
(D T B A H)
14. İşçilərə hərəkət sərbəstliyi verməyi vacib bilirəm.  
(D T B A H)
15. Kollektivdə baş qaldıran münaqişəni yoluna qoymağa üstünlük verirəm.  
(D T B A H)
16. Hər bir xırdalığa diqqət yetirirəm.  
(D T B A H)
17. Ümumi yığıncaqlarda, qrupu təqdim etməkdən xoşum gəlir.  
(D T B A H)
18. İşçilərə hərəkət sərbəstliyi verilməsini xoşlamıram.  
(D T B A H)





19. Görməli olduğum işi, özümün görməyim daha yaxşıdır.  
(D T B A H)
20. İşçilərin əmək məhsuldarlığını artırmaq üçün, onları daha çox sıxışdırmaq lazımdır.  
(D T B A H)
21. Öz imtiyazlarımdan bəzilərini işçilərimlə bölüşə bilirəm.  
(D T B A H)
22. Adətən necə fikirləşirəmsə, elə də olur.  
(D T B A H)
23. Yüksək təşəbbüskarlığı dəstəkləyirəm.  
(D T B A H)
24. Hər bir işçiyə konkret tapşırıq verməyi daha üstün bilirəm.  
(D T B A H)
25. İslahatların aparılmasına hazırım.  
(D T B A H)
26. İşçilərə daha çox işləməyin vacib olduğunu xatırladırım.  
(D T B A H)
27. Hesab edirəm ki, kollektiv məsələnin düzgün həll yolunu seçəcək.  
(D T B A H)
28. İşlərin icra qrafikini tumaqdan xoşum gəlir.  
(D T B A H)
29. Öz hərəkətlərimi izah etməkdən xoşum gəlmir.  
(D T B A H)
30. Başqalarını inandırırım ki, fikirlərim işin xeyrinədir.  
(D T B A H)
31. Kollektivə öz tempində işləməyə imkan verirəm.  
(D T B A H)
32. Kollektivi yeni nailiyyətlər əldə etməyə təhrik edirəm.  
(D T B A H)
33. Qrupla məsləhətləşmədən işləməyə üstünlük verirəm.  
(D T B A H)
34. Kollektivə qayda və qanunlara əməl etməyin vacibliyini başa salıram.  
(D T B A H)

**Nəticələrin hesablanması və izahı:**

1. 8, 12, 17, 18, 19, 30, 34, 35 nömrələrini dairəyə alın.
2. Əgər dairəyə alınmış nömrələrin qarşısında "A" və "H" hərfləri qeyd olunubsa, onda 1 balla qiymətləndirin.
3. Dairəyə alınmayan nömrələrin qarşısında həmişə "D" və "T" hərfi qeydə alınıbsa, onda yenə 1 balla qiymətləndirin.
4. 3, 5, 8, 10, 15, 18, 19, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 35 nömrəli sualların qarşısında 1 rəqəmini dairəyə alın.
5. Dairəyə alınmış "1" ədədlərinin sayını hesablayın. Alınmış məbləğ sizin insanlara qaygınızı əks etdirir.



6. Dairəyə alınmamış “1” ədədlərinin sayını hesablayın. Alınmış məbləğ sizin işə olan qaygınızı əks etdirir.

### Test-30: Kollektivdə psixoloji iqlimin ölçülməsi

Bu metod rus psixoloqu R. S. Nemov tərəfindən hazırlanmışdır. Kollektiv üzvlərinə A və B variantları əsasında hazırlanmış hər biri 13 sualdan ibarət sorğu blankı və qiymətləndirmə şkalası təqdim edilir.

Şkalada:

3- xüsusiyyətin kollektivdə daim olması,

2- əksər hallarda,

1-nadir hallarda,

0-bu və ya digər xüsusiyyətin eyni dərəcədə təzahür etdiyini bildirir.

s/n	A variantı üzrə psixoloji iqlimin xüsusiyyətləri	Qiymətlər	B variantı üzrə psixoloji iqlimin xüsusiyyətləri
1	Şən və həyatsevər əhval-ruhiyyə üstünlük təşkil edir	3 2 1 0 1 2 3	Gərgin və məyus əhval-ruhiyyə üstündür
2	Münasibətlərdə xeyirxahlıq və qarşılıqlı simpatiya hökm sürür	3 2 1 0 1 2 3	Münasibətlərdə konflikt və antipatiya hökm sürür
3	Kollektiv daxilindəki qruplaşmalarda qarşılıqlı anlaşma və rəğbət var	3 2 1 0 1 2 3	Qruplaşmalar arasında konflikt var
4	Qrup üzvləri asudə vaxtı birlikdə keçirməyi, birgə fəaliyyətdə iştirak etməyi xoşlayırlar	3 2 1 0 1 2 3	Qrup üzvləri kollektivçilikdən uzaqdır, onlar arasında mənfi münasibətlər və ünsiyyət çatışmazlığı var
5	Qrup üzvləri arasında səmimiyyət var, hər bir qrup üzvü uğurlara və uğursuzluqlara şərikdir	3 2 1 0 1 2 3	Qrup üzvləri yoldaşlarının uğuru və ya uğursuzluqlarına qarşı etinasızdırlar ya da paxıllıq edirlər
6	Başqalarının fikirlərinə hörmətlə yanaşılır	3 2 1 0 1 2 3	Hər kəs özünün fikirini əsas hesab edir, başqalarının fikirlərinə dözümsüzlük göstərir
7	Qrupun uğur və uğursuzluqlarını hər kəs özünükü hesab edir	3 2 1 0 1 2 3	Qrupun uğur və uğursuzluqları heç kimdə həmrəylik yaratmır
8	Çətin günlərdə qrup üzvləri arasında emosional vəhdət var: «hamı bir nəfər üçün, bir nəfər hamı üçün» prinsipi əsasdır	3 2 1 0 1 2 3	Çətin günlərdə qrupda münasibətlər daha da qabarıq, münaqişə və mübahisələr qızışır, qarşılıqlı günahlandırmalar güclənir
9	Rəhbərlik kollektivə görə iftixar hissi keçirdiyini qeyd edir	3 2 1 0 1 2 3	Qrup tərif və rəğbətə qarşı etinasızlıq göstərir
10	Qrup yüksək enerjiyə və fəallığa malikdir	3 2 1 0 1 2 3	Qrup süst və passivdir
11	Qrup yeniliklərə qarşı xeyirxahdır, onların öyrənilməsində bir – birinə kömək göstərilir	3 2 1 0 1 2 3	Yeniliklərə qarşı ögey münasibət var. Çoxları onlara qarşı düşmən münasibəti bəsləyir
12	Bütün kollektiv üzvlərinə qarşı ədalətli yanaşma var, zəif və imkansızlar müdafiə olunur, kömək göstərilir	3 2 1 0 1 2 3	Qrup imtiyazlara bölünmüşdür. Zəiflər sıxışdırılır



13	Birgə işdən hamı razıdır, kollektivin işindən hamı məmnundur	3 2 1 0 1 2 3	Qrupu birgə fəaliyyətə yönəltmək mümkün deyil, hər bir kəs öz maraqları haqqında fikirləşir
----	--	---------------	---

### Nəticələrin hesablanması:

Əvvəlcə sol sütundakı 13 suala verilən cavab ballarını (3, 2, 1, 0) toplayın. Bu cəmi «A» ilə işarə edin. Sonra isə sağ tərəfdəki 13 suala verilən cavab ballarını (0, 1, 2, 3) toplayın və «B» ilə işarə edin. A ilə B – nin fərqi tapın:  $C = A - B$ .

Əgər C sifıra və ya mənfi ədədə bərabər olarsa, bu fərdin nəzərində kollektivdə aydın ifadəli əlverişsiz psixoloji iqlimin hökm sürdüyünü bildirir. Yox, əgər C 25 -dən böyükdürsə, deməli kollektivdə əlverişli psixoloji iqlim var. Əgər C 25 -dən kiçikdirsə, psixoloji iqlim o qədər də əlverişli deyil.

Kollektivdə iqlimin orta qrup qiyməti  $C = \frac{C}{M}$ , (burada  $M$ -qrup üzvlərinin sayıdır). Kollektivdə iqlimi əlverişsiz hesab edənlərin faizi isə  $\frac{n(C-)}{M} \cdot 100\%$  düsturu ilə hesablanır. Burada  $n(C-)$  – kollektivdə iqlimi əlverişsiz hesab edənlərin miqdarını,  $M$  - qrup üzvlərinin sayını göstərir.

### Test-31: Sosial psixoloji iqlimin öyrənilməsi

Sosial psixoloji iqlim dedikdə əmək kollektivində mövcud olan emosional-dinamik vəziyyət başa düşülür. SPI-nin əsas göstəricilərindən biri işin cəzbediciliyi, razı qalma dərəcəsidir.

Sizə təqdim olunan sorğuda iş və kollektiv cəhətdən səciyyələndirilən fikirlər verilmişdir. Yaxşı və pis fikirlər yoxdur, onların hər biri, müxtəlif cəhətdən vacibdir. Test iki mərhələdə keçirilir. I mərhələdə, Siz hal-hazırda çalışdığınız iş və əmək kollektivini 10 ballıq sistemlə qiymətləndirirsiniz. 10 bal ən yüksək səviyyədə razı qaldığınız fikrə verilir. Fikirlə qətiyyənlə razı olmadığınız halda isə 0 bal verilir. Digər rəqəmlər də uyğunluq dərəcəsindən asılı olaraq verilir. Cavab vərəqində uyğun rəqəmi dairəyə almaq lazımdır.

II hissədə də təkrarən həmin sorğu blankından istifadə olunur. Sadəcə olaraq burada Sizdən bu suala cavab verməklə fikrinizi tamamlamaq tələf olunur. “Əgər iş yerini dəyişmək imkanı olsaydı, onda siz elə iş yeri seçərdiniz ki, orada...”

*Bu iki qiymətin nisbəti insan üçün hal-hazır ki, kollektivdə işin cəzbediciliyinin göstəricisidir. Sorğu həm fərdi, həm qrup şəklində keçirilə bilər. Yaxşı olar ki, kollektivin ən azı 75-80% sorğuya cəlb olunsun. Belə olan halda kollektivdəki sosial-psixoloji mühit haqqında danışmaq olar. Yaxşı olar ki, birinci dəfə sorğu işçi işə başlayan vaxtda aparılsın sonra isə 3 aydan sonra təkrar yenə keçirilsin.*

Bu hissəni cavablandırarkən, çalışın maraq, arzu və istəklərinizi, işdə nəyə daha çox əhəmiyyət, nəyə isə fikir vermədiyinizi əsas götürün.



		çox	yaxşı			çox	pis					
1.	İşdə həmişə nə isə yeni bir şey olduğu üçün maraqlıdır.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2.	Sanitar –gigiyenik əmək şəraiti insan üçün zərəsizdir, yaxşıdır.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
3.	Kollektivdə insanlar arasındakı münasibətlər çox yaxşıdır.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
4.	İşdə məni qiymətləndirən və mənə hörmət edən iş yoldaşlarım çoxdur.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5.	Peşəkarlığı artırmağa, inkişaf etməyə imkan çox yaxşıdır.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
6.	Orta əmək haqqı çox yüksəkdir.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7.	Kollektivdə çox pis münasibət var	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
8.	Kollektivdə işçilərin əksəriyyəti peşəkarlardır.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
9.	Kollektivin üzvləri öz borclarına məsuliyyətlə yanaşırlar.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10.	Maddi-texniki və material təminatı həmişə vaxtında olur.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
11.	Kollektivdə əmək məhsuldarlığı həmişə artır.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
12.	İşimiz sadə olduğu üçün, heç bir xüsusi hazırlıq tələb etmir.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
13.	İşim haqqında dost və tanışlarıma utanmadan danışa bilirəm.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
14.	İş vaxtı yoldaşlarımla danışmaq imkanı var.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
15.	İşimiz xüsusi bilik və bacarıq tələb edir.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
16.	İş təhlükəsizdir və heç bir zədələnmə şəraiti yoxdur.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
17.	İş yoldaşlarımla nəinki yaxşı işləmək, həm də birlikdə dincəlmək olar.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
18.	Kollektiv üzvləri arasında nüfuz və etibar qazanmışam.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
19.	Başqa şöbələrdə işləmək və qarışıq ixtisaslara yiyələnmək olar.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
20.	Yaxşı mükafat verilir.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
21.	Kollektivdə qarşılıqlı hörmət və əməkdaşlıq var.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
22.	Kollektivin böyük əksəriyyəti orta, texniki-peşə və natamam ali təhsillidir.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
23.	Kollektivdə əmək intizamının pozulması hallarına rast gəlinmir.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
24.	Kollektivdə növbədən kənar və istirahət günləri işləmək yoxdur.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
25.	Kollektivdə məhsulun maya dəyəri daima azalır.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
26.	İş asandır və fiziki yorğunluğa səbəb olmur.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0



27.	Mənim işim kollektiv üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
28.	Rəhbərlik tez-tez mənimlə istehsalat məsələlərini müzakirə edir.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
29.	İş rəngarəng olduğu üçün fikirləşmək tələb olunur.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
30.	İstifadə olunan texniki qurğular rahatdır.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
31.	Kollektivdə işçilər arasında heç bir konflikt baş vermir.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
32.	Rəhbərlik məni işçi kimi dəyərləndirir.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
33.	İxtisasartırma üçün hər cür imkan və şərait yaradılmışdır.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
34.	Növbədən kənar və istirahət günləri işə görə əmək haqqı çox ödənilir.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
35.	İşçilər arasında qarşılıqlı münasibətlər yüksək tələbkarlıq və prinsiplilik əsasında qurulur.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
36.	İşçilərin əksəriyyəti siyasi savadlarını daima artırır.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
37.	Kollektivin əksər üzvü əməyə yaradıcı münasibət bəsləyirlər.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
38.	İş ritmikdir.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
39.	Kollektivdə zay məhsul istehsal olunmayıb.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
40.	İş şəraiti rahat iş tempi seçməyə imkan verir.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
41.	İstehsal etdiyim məhsul çox əhəmiyyətlidir.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
42.	Rəhbərlik daima mənim şəxsi problemlərimlə maraqlanır.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
43.	İş peşəkarlıq tələb edir.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
44.	Ümumi istifadə yerləri yaxşı tərtib olunub: yeməxana, idman zalı və s.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
45.	Kollektivdə insanların bir-birinə inam və etibar var.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
46.	Mənim rəhbərim mənə hörmətlə yanaşır.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
47.	Daima iqtisadi və hüquqi biliyini artırmaq imkanı var.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
48.	Kollektiv üzvləri ictimai qayğılarla yaxşı təmin olunub: istirahət ezamiyyəsi, uşaq bağçası və s.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
49.	Kollektivdə möhkəm birlik var.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
50.	Kollektivin əksər üzvləri müəssisənin ictimai həyatında fəal iştirak edir.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
51.	Kollektivin hər bir üzvü keyfiyyət uğurunda çalışır.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
52.	İş növbəsi çox rahatdır.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
53.	Kollektivdə kvartal tapşırıqları ciddi surətdə yerinə yetirilir.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0



54.	İş insan üzərində ciddi təzyiqli yaratmır.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
55.	Bizim kollektiv müəssisənin həyatında mühüm rol oynayır.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
56.	Kollektiv üzvləri işdən kənar vaxtlarda birlikdə toplaşirlar.	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Nəticələrin təhlili:

- 1) yaradıcı və maraqlı işə olan tələbat;
- 2) yaxşı əmək şəraitinə olan tələbat;
- 3) kollektivdə isti münasibətlərə olan tələbat;
- 4) şəxsi nüfuza, hörmətə olan tələbat;
- 5) şəxsi inkişafa olan tələbat;
- 6) maddi və sosial ehtiyaca olan tələbat;
- 7) kollektivdə prinsipial və tələbkə qarşılıqlı münasibətlərə tələbat;
- 8) kollektiv üzvlərində fərdi inkişafa olan tələbat;
- 9) kollektiv üzvlərinin fəal həyat mövqeyinə olan tələbatı;
- 10) əməyin yaxşı təşkilinə olan tələbat;
- 11) kollektiv nailiyyətlərə olan tələbat;
- 12) utilitar(*mənfəətgüdmə*) tələbat;
- 13) şəxsi töhfənin ictimai cəhətdən qəbul edilməsi və kollektiv işin vacibliyinə olan tələbat;
- 14) üfqi və şaquli ünsiyyət tələbatı.

Müəssisənin adı \_\_\_\_\_ Kafedra, şöbə \_\_\_\_\_ İxtisası \_\_\_\_\_

Elmi dərəcəsi \_\_\_\_\_ Cinsi \_\_\_\_\_ Yaşı \_\_\_\_\_ Təhsili \_\_\_\_\_

Əmək haqqı \_\_\_\_\_ İş stajı \_\_\_\_\_

### Cavab vərəqi

#### I hissə

№	bal	№	bal	№	bal	№	cəm	orta
							sətir boyu	
1		15		29		43		
2		16		30		44		
3		17		31		45		
4		18		32		46		
5		19		33		47		



6		20		34		48		
7		21		35		49		
8		22		36		50		
9		23		37		51		
10		24		38		52		
11		25		39		53		
12		26		40		54		
13		27		41		55		
14		28		42		56		

## II hissə

№	bal	№	bal	№	bal	№	cəm orta	M <sub>I</sub> - M <sub>II</sub>
							sətir boyu	
1		15		29		43		
2		16		30		44		
3		17		31		45		
4		18		32		46		
5		19		33		47		
6		20		34		48		
7		21		35		49		
8		22		36		50		
9		23		37		51		
10		24		38		52		
11		25		39		53		
12		26		40		54		
13		27		41		55		
14		28		42		56		

**Test-32: Şəxsiyyətlərarası münasibətlərin diaqnostikası**

(T. Liri)

Aşağıdakı əlamətlər əsasında istənilən insanın psixoloji portretini tərtib etmək olar.

- 1) Oxuyun, “Real- Mən“ sütununda, Sizə uyğun olan əlamətlərin qarşısında “ + ” işarəsi qoyun.
- 2) Oxuyun, bu dəfə isə “Olmaq istərdim“ sütununda, özünüzdə görmək istədiyiniz əlamətlərin qarşısında “ + ” işarəsi qoyun.
- 3) Oxuyun, indi isə “Mənim ideal yoldaşım“ sütununda isə yoldaşınızda görmək istədiyiniz əlamətlərin qarşısında “ + ” işarəsi qoyun.

Hər bir sütunda ən azı 18 əlamət göstərməlidir ki, nəticə obyektiv olsun. Nəticələr təhlil edilərkən açarlar üst-üstə düşən cavablar əsas götürülür. Beləliklə, hər üç



istiqaqət (“Real- Mən“, “Olmaq istərdim“, “Mənim ideal yoldaşım“) üzrə cavablar hesablanır və cavab vərəqinə yazılır. 8 meylədən hansı üzrə daha çox bal toplanıbsa, deməli, o daha böyük əhəmiyyət kəsb edir. Təhlilə “Real- Mən“ və “Olmaq istərdim“ sütunundan başlamaq lazımdır. Bu istiqamətlər arasındakı kəskin fərqlərin olması, bir qayda olaraq şəxsiyyətdaxili konfliktin, nevroitik pozuntuların və natamamlıq kompleksinin olduğunu əks etdirir. Alınmış nəticələrin şərhini bütün psixoloji meyllərin qarşılıqlı əlaqəsi əsasında aparılmalıdır.

**Ətrafdakılara münasibətdə əsas meyllər:**

I-meyl: üstünlük (dominantlıq)-hökmlü-despotizm;

II-meyl: özünəinanən-özünəgüvənən-özünəvurğunluq

III-meyl: tələbkarlıq-barışmazlıq-kobudluq

IV-meyl: skeptizm-inadkarlıq-neqativizm

V-meyl: güzəşt-mülayimlik-üzüyalıq

VI-meyl: etibar-üzüyola-asılılıq

VII-meyl: xeyirxahlıq-asılılıq-konformizm

VIII-meyl: xeyirxahlıq-sadələhvülük-özünüqurbanvermə

Hər bir psixoloji meyl 3 dərəcədə ifadə olunur.

1- 6 bal- adaptiv variant;

7 - 11 bal aralıq variant;

11 baldan yuxarı dezadaptiv variant.

Məsələn, əgər yoxlanılan I meyl üzrə “Real- Mən“ i 4 bal toplayıbsa, deməli o **üstünlüyə** can atır, yox əgər o, 9 bal toplayıbsa, deməli **hökmlü** insandır, yox əgər 11 baldan çox toplayıbsa, bu artıq həmin şəxsin **despotizmə**(qəddarlıq) meyilli olduğundan xəbər verir. Bu cür izah 2 və 3 sütunlar üzrə də eynidir. Yəni, özünün ya üstün, ya hökmlü, ya da qəddar, yaxud da tərəf müqabilinin ya üstün, ya hökmlü, ya da qəddar olmasını istəyir.

Vərəqə 1

№	Psixoloji xüsusiyyətlər	Real-mən	Olmaq istərdim	Mənim ideal yoldaşım
1.	Başqaları onun haqqında iltifatla fikirləşən			
2.	Ətrafdakılarda təəssürat oyadan			
3.	Əmr, göstəriş verməyi bacaran			
4.	Sözünün üstündə dura bilən			
5.	Ləyaqət hissənə malik			
6.	Müstəqil			
7.	Öz qayğısına qalan			
8.	Etinasız ola bilən			
9.	Çox sərt ola bilən			
10.	Ciddi və ədalətli			





11.	Səmimi ola bilən			
12.	Başqalarına tənqidlə yanaşan			
13.	Bir qədər ağlamaq istəyən			
14.	Tez-tez qəmli olan			
15.	Inamsızlıq göstərə bilən			
16.	Tez-tez məyus olur			
17.	Özünə qarşı tənqidlə yanaşa bilən			
18.	Səhvini boynuna alan			
19.	Həvəslə tabe olan			
20.	Güzəştə gedən			
21.	Qədirbilən			
22.	Heyran olan və təqlid etməyə meyilli			
23.	Hörmətçil			
24.	Bəyənilmək istəyən			
25.	Əlaqə və qarşılıqlı köməyə qabil			
26.	Başqaları ilə dil tapmağa çalışan			
27.	Dostcanlı, xoşniyyət			
28.	Diqqətli, mehriban			
29.	Nəzakətli, ədəbli			
30.	Ürək-dirək verən			
31.	Köməyə gələn			
32.	Təmənnəsiz			
33.	Heyran qoyan			
34.	Başqalarının hörmətini qazanan			
35.	Rəhbərlik istedadına malik olan			
36.	Cavabdehlikdən xoşu gələn			
37.	Özünə əmin olan			
38.	Özünə inanan, sözünün üstündə duran			
39.	İşgüzar, təcrübəli			
40.	Yarışmağı sevən			
41.	Lazım olanda dözümlü və təkidli			
42.	Rəhimsiz, amma ədalətli			
43.	Əsəbi			
44.	Sözü üzə deyən			
45.	Göstəriş almaqdan xoşu gəlməyən			
46.	Hər şeydən şübhələnən			
47.	Çətinliklə təəsürat alan			
48.	Küsəyən			
49.	Tez özündən çıxan			
50.	Özünə inanmayan			
51.	Güzəştə gedən			
52.	Ciddi			
53.	Başqalarından kömək uman			



54.	Nüfuza hörmətlə yanaşan			
55.	Həvəslə məsləhət eşidən			
56.	Etibarlı və başqalarını sevindirməyə çalışan			
57.	Xoşrəftar			
58.	Ətrafdakıların fikrindən asılı olan			
59.	Ünsiyyətçil və yola gedən			
60.	Xoşniyyətli			
61.	Xeyirxah, inam yaradan			
62.	İncə, ürəyi yuxa			
63.	Qayğı göstərməyi xoşlayır			
64.	Təmənnəsiz, səxavətli			
65.	Məsləhət verməyi sevir			
66.	Lazımı adama təəssürat yarada bilir			
67.	Rəhbərlik edən -göstəriş verən			
68.	Hökmlü			
69.	Öyünən			
70.	Dikbaş, özündən razı			
71.	Yalnız özünü düşünən			
72.	Hiyləgər			
73.	Başqasının səhvinə dözməyən			
74.	Məkirli, təmənnalı			
75.	Açıq			
76.	O qədər də mehriban olmayan			
77.	Qəzəbli			
78.	Şikayətçi			
79.	Qısqanc			
80.	Kin saxlayan			
81.	Özünü günahlandırın			
82.	Utancaq			
83.	Təşəbbüskar olmayan			
84.	Mülayim xarakterli			
85.	Asılı, müstəqil olmayan			
86.	Tabə olmağı sevən			
87.	Başqalarına qərar qəbul etməyi təklif edən			
88.	Asanlıqla pis vəziyyətə düşən			
89.	Dostlarının təsirinə tez məruz qalan			
90.	Hamıya inanmağa hazır			
91.	Hamıya qarşı yaxşı olan			
92.	Hamıya rəğbətlə yanaşan			
93.	Hər şeyi bağışlayır, üstünü vurmur			
94.	Həddən çox cayanandır			
95.	Genişqəlblidir, çatışmamazlıqlara səbirlidir			
96.	Himayədarlıq etməyə can atır			

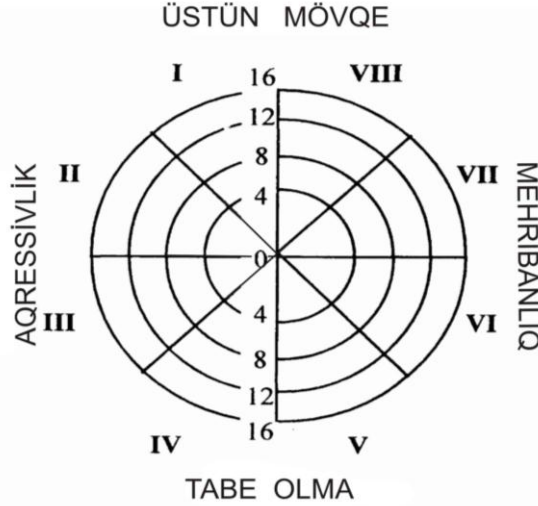


97.	Uğur qazanmağa can atan			
98.	Hamıdan heyranlıq gözləyir			
99.	Başqalarına göstəriş verən			
100.	Qəddar			
101.	İnsanlara varına və vəzifəsinə görə qiymət verən			
102.	Şöhrətpərəst			
103.	Egoist			
104.	Soyuq adam			
105.	Acıdil			
106.	Amansız və kobud			
107.	Tez-tez hirsli olan			
108.	Hissiyatsız və etinasız			
109.	Kinli yaddaşlı			
110.	Ziddiyyəti ruhən dərk edən			
111.	İnadkar			
112.	Etibar etməyən, şübhələnən			
113.	Sadələhv			
114.	Həyalı			
115.	Təbə olmağı ilə seçilən			
116.	Ağzıboş			
117.	Xoşqeyrət			
118.	Zəhlətökən			
119.	Qayğı görməyi xoşlayan			
120.	Həddən çox inanan			
121.	Hamı ilə dil tapmaq istəyir			
122.	Hamı ilə razılaşır			
123.	Həmişə sülhsevərdir			
124.	Hamını sevir			
125.	Ətrafdakılara çox rəhimlidir			
126.	Çalışır ki, hamını sakitləşdirsin			
127.	Özünə ziyan vuraraq başqasının qayğısına qalır			
128.	Hədsiz mərhəmət göstərməklə insanları pozur			

## Testin açarı

Vərəqə 2

	Meyl	Cavabların nömrəsi
1.	dominatlıq (üstünolma)	1-4, 33-36, 65-68, 97-100
2.	özünə inam	5-8, 37-40, 69-72, 101-104
3.	tələbkarlıq	9-12, 41-44, 73-76, 105-108
4.	skeptisizm (şübhələnmə)	13-16, 45-48, 77-80, 109-112
5.	güzəşt	17-20, 49-52, 81-84, 113-116
6.	etibar	21-24, 53-56, 85-88, 117-120
7.	rəhimdillik	25-28, 57-60, 89-92, 121-124
8.	xeyirxahlıq	29-32, 61-64, 93-96, 125-128



Liri testinin qiymətləndirmə vərəqi

Vərəqə 3

Nö	Meyl	Real-Mən	Olmaq istərdim	Mənim ideal yoldaşım
1.	dominatlıq (üstünolma)			
2.	özünə inam			
3.	tələbkarlıq			
4.	skeptisizm (şübhələnmə)			
5.	güzəşt			
6.	etibar			
7.	rəhimdillik			
8.	xeyirxahlıq			

**Test-33: Sosial özünənəzarət**

(Q.S.Nikiforov, V.K.Vasilyev və S.V.Firsov)

**Təlimat:** Sosial özünənəzarət emosional intellektin mühüm göstəricilərindən biridir. Oxuyun və sizə uyğun gələn cavabı qeyd edin. Hər suala yalnız bir variant seçmək olar.

**1. Məni çılğın və səbirsiz adam hesab edirlər.**

- a) bəli
- b) deyə bilmərəm
- c) xeyr

**2. Mən ictimai nəqliyyatda gedərkən qocalara və uşaq sərnişinlərə yer verirəm.**

- a) həmişə
- b) bəzən
- c) çıxılmaz vəziyyətə düşəndə

**3. Mən öz hisslərimə nəzarət edirəm.**

- a) həmişə



b) bəzən

c) az hallarda

**4. Əgər aldığıım tapşırıqda nə isə aydın deyilsə, onda mən,**

a) həmişə aydın olmayanı dəqiqləşdirirəm

b) bəzən belə edirəm

c) işin gedişində dəqiqləşdirmələr aparıram

**5. Mən iş vaxtı öz hərəkətlərimi yoxlayıram.**

a) həmişə

b) bir hadisə baş verərsə

c) nadir hallarda

**6. Mən haqlı olduğuma əmin olmayana kimi hər hansı bir arqument söyləmirəm.**

a) həmişə

b) adətən

c) lazım gəldikdə

**7. Hesab edirəm ki, hər bir konkret şərait müəyyən geyim üslubu tələb edir.**

a) razıyam

b) tez-tez

c) razı deyiləm

**8. Adətən mən fikrimi, yaşlılardan sonra bildirirəm.**

a) bəli

b) həmişə yox

c) xeyr

**9. Mənim vicdan və dəqiqlik tələb edən işlərdən xoşum gəlir.**

a) bəli

b) orta səviyyədə

c) xeyr

**10. Utananda, bunu hiss edirəm.**

a) bəli

b) bəzən

c) xeyr

**11. İşin gedişində çalışıram ki, onun düzgünlüyünü yoxlayım.**

a) həmişə

b) hadisədən-hadisəyə

c) səhv etdiyimi biləndə

**12. Əgər təlimatın məzmunu ilə bağlı məndə şübhə yaranarsa onda, mən...**

a) təlimatı təkrarən oxuyuram

b) bəzən belə edirəm

c) buna fikir vermir və işin yeni mərhələsinə daxil oluram

**13. İş qurtardıqdan sonra iş yerini səliqəyə salır və yeni iş gününə**



**hazırlayıram.**

- a) adətən belə edirəm
  - b) bəzən
  - c) nadir hallarda
- 14. Mən tələbkar adamam və həmişə təkid edirəm ki, iş mümkün qədər düzgün yerinə yetirilsin.**
- a) bəli
  - b) təxminən belədir
  - c) xeyr
- 15. Mən həmişə çalışıram ki, cəmiyyətdə qəbul edilən davranış normalarına əməl edim.**
- a) bəli
  - b) o qədər də yox
  - c) xeyr
- 16. Mən hətta xoşum gəlməyən adamlara qarşı da kobudluq etmirəm.**
- a) düzdür
  - b) həmişə belə olmur
  - c) düz deyil
- 17. Hər hansı təlimatı oxuyarkən onu başa düşmədikdə mən.,**
- a) buna fikir vermir, ardını oxuyuram
  - b) başqasından soruşuram
  - c) təkar oxuyub başa düşməyə çalışıram
- 18. Mən tez-tez adamlara hirslənirəm.**
- a) bəli
  - b) bəzən
  - c) xeyr
- 19. İctimai yerlərdə çalışıram ki, ucadan danışmayım.**
- a) həmişə bu qaydaya əməl edirəm
  - b) bəzən bu qaydaya əməl edirəm
  - c) az olur ki, bu qaydaya əməl edim
- 20. Görülmüş işdəki səhvi o halda düzəldərlər ki,**
- a) kimsə ondan xəbər tutarsa
  - b) lazım olarsa
  - c) kimsə bundan xəbər tutmamış
- 21. Nədənsə narahat olanda, mən öz hərəkətlərimə göz qoya bilmirəm.**
- a) demək olar ki, həmişə
  - b) bəzən
  - c) nadir hallarda
- 22. Mən adətən işlərimi planlaşdırarkən vaxtı nəzərə alıram.**
- a) həmişə
  - b) bəzən



- c) az hallarda
- 23. Mən tapşırığı yerinə yetirərkən ən xırda detallara diqqət yetirəndə özümdən razı qalırım.**
- a) düzdür  
b) o qədər də yox  
c) düzgün deyil
- 24. Auditoriya qarşısında çıxış edərkən, çalışıram ki, səsimin tonuna və hərəkətlərimə diqqət yetirim.**
- a) həmişə  
b) bəzən  
c) az hallarda
- 25. İş üçün lazım olan hər şeyin hazır olduğuna əmin olmasam işə başlamıram.**
- a) düzdür  
b) bəzən  
c) təsadüfi hallarda
- 26. Adət etməmişəm ki, evdən çıxanda qazı, işığı və suyu bağlayım.**
- a) razıyam  
b) inanmıram  
c) razı deyiləm
- 27. Ünsiyyət zamanı mən:**
- a) münasibətim hisslərimdə əks olunur  
b) o qədər də yox  
c) hisslərimi gizlədə bilirəm
- 28. Əgər mən özümdə bilmədən davranış normalarını pozmuşamsa, tezliklə bunu unuduram.**
- a) elədir  
b) o qədər də yox  
c) elə deyil
- 29. Bəzən deyirlər ki, mənim səsimdə və hərəkətlərimdə həyəcanlı olmağım aşkar görünür.**
- a) düzdür  
b) inanmıram elə olsun  
c) düz deyil
- 30. Otağımda hər şeyin öz yerində olmasına çalışıram.**
- a) düzdür  
b) ona çalışıram  
c) fərqi yoxdur
- 31. Mən- dəqiq adamam və heç vaxt heç bir yerə gecikmirəm.**
- a) düzdür  
b) həmişə yox



c) razı deyiləm

**32. Müəllim məni dərsdə adətən intizama dəvət edir.**

a) düzdür

b) həmişə yox

c) düz deyil

**33. Deyirlər ki, nə işə haqqında maraqla danışanda mənim nitqim bir qədər qarışıq olur.**

a) düzdür

b) bəzən

c) düzgün deyil

**34. Mən elə iştahla yeyirəm ki, başqaları kimi səliqəli görünürəm.**

a) elədir

b) inanmıram ki, elədir

c) düz deyil

**35. Əsəbləşəndə çalışıram ki, hisslərimi biruzə verməyim.**

a) düzdür

b) ona çalışıram

c) elə deyil

**36. Danışanda çalışıram ki,**

a) fikir ağılıma gəldiyi kimi deyim

b) orta bir mövqey seçirəm

c) fikri daha yaxşı ifadə etməyə çalışıram

**Balların hesablanması:**

<b>1</b>	a-0	b-1	c-2	<b>13</b>	a-2	b-1	c-0	<b>25</b>	a-2	b-1	c-0
<b>2</b>	a-2	b-1	c-0	<b>14</b>	a-2	b-1	c-0	<b>26</b>	a-0	b-1	c-2
<b>3</b>	a-2	b-1	c-0	<b>15</b>	a-2	b-1	c-0	<b>27</b>	a-0	b-1	c-2
<b>4</b>	a-2	b-1	c-0	<b>16</b>	a-2	b-1	c-0	<b>28</b>	a-0	b-1	c-2
<b>5</b>	a-2	b-1	c-0	<b>17</b>	a-0	b-1	c-2	<b>29</b>	a-0	b-1	c-2
<b>6</b>	a-2	b-1	c-0	<b>18</b>	a-0	b-1	c-2	<b>30</b>	a-2	b-1	c-0
<b>7</b>	a-2	b-1	c-0	<b>19</b>	a-2	b-1	c-0	<b>31</b>	a-2	b-1	c-0
<b>8</b>	a-2	b-1	c-0	<b>20</b>	a-0	b-1	c-2	<b>32</b>	a-2	b-1	c-0
<b>9</b>	a-2	b-1	c-0	<b>21</b>	a-0	b-1	c-2	<b>33</b>	a-0	b-1	c-2
<b>10</b>	a-2	b-1	c-0	<b>22</b>	a-2	b-1	c-0	<b>34</b>	a-0	b-1	c-2
<b>11</b>	a-2	b-1	c-0	<b>23</b>	a-2	b-1	c-0	<b>35</b>	a-2	b-1	c-0
<b>12</b>	a-2	b-1	c-0	<b>24</b>	a-2	b-1	c-0	<b>36</b>	a-2	b-1	c-0

**Nəticələrin təhlili üçün:**

**1, 3, 10, 18, 21, 24, 27, 29, 32, 33, 35** suallar emosional sahədə özünənəzarətə meylli ifadə edir.

**4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 23, 25** suallar fəaliyyət prosesində özünənəzarəti ifadə edir. Bu zaman **4, 12, 25** suallar əvvəlcədən (ilkin) özünənəzarəti, **5, 11, 23** suallar işə iştirak gedişində (cari) təzahür edən özünənəzarəti göstərir.





2, 6, 7, 8, 15, 16, 19, 26, 28, 30, 31, 34, 36 suallar sosial özünənəzarəti əks etdirir. Özünənəzarət qabiliyyəti ümumi şəkildə toplanmış bal üzrə hesablanır.

*Qeyd:* hər bir göstərici üzrə nə qədər çox bal toplanılırsa deməli həmin sahə üzrə özünənəzarət bir o qədər yuxarıdır.

### Test – 34: Konfliktə meyillisinizmi?

1. **İctimai nəqliyyatda yüksək səsli mübahisə başlayır. Sizin reaksiyanız?**
  - a- baş qoşmuram;
  - b- haqlı tərəfi müdafiə edərək, qısaca sözümü deyirəm;
  - c- aktiv olaraq qatışıram.
2. **İclasda çıxış edərək rəhbərliyi tənqid edirsiniz?**
  - a- xeyr;
  - b- əgər bunun üçün əsas varsa, onda hə;
  - c- səbəb varsa nəinki rəhbərliyi, hətta onu müdafiə edənləri də tənqid edirəm.
3. **Dostlarınızla tez-tez mübahisə edirsiniz?**
  - a- əgər incimsələr;
  - b- ancaq prinsipial məsələlərə görə;
  - c- mübahisə –mənim təbiətimdir.
4. **Əgər kimsə növbədə sizi keçsə, sizin reaksiyanız?**
  - a- daxilən hirsələnirəm, ancaq susuram;
  - b- etiraz edirəm;
  - c- irəli keçirəm və sıraya nəzarət edirəm.
5. **Evdə nahar vaxtı sizə şit yemək gətirirlər. Sizin reaksiyanız?**
  - a- boş şeyə görə səs-küy qaldırmaram;
  - b- sakitcə duzqabını götürürəm;
  - c- böyük səs –küy qaldıraraq yeməkdən imtina edə bilərəm.
6. **Nəqliyyatda gedərkən kimsə ayağınızı tapdalasa, sizin reaksiyanız?**
  - a- acıqlı halda ayağımı tapdıyana baxıram;
  - b- soyuqanlıqla fikrimi deyirəm;
  - c- nalayiq sözlər deyirəm.
7. **Yaxınlardan kimsə sizə xoşunuz gəlməyən nə isə alıb. Sizin reaksiyanız?**
  - a- susaram;
  - b- dodaqaltı deyib razılaşıram;
  - c- qalmaqal salıram.
8. **Lotereyada bəxtiniz gətirməyəndə, münasibətiniz necə olur?**
  - a- özümü laqeyd göstərir, ancaq bir daha oynamayacağıma söz verirəm;
  - b- kefimi pozmuram və zarafata salıb əvəzini çıxaracağımı deyirəm;
  - c- uduzanda uzun müddət əhvalım korlanır.



**Nəticələrin hesablanması:**

a- 4 bal; b- 2 bal; c- 0 bal:

**22 - 32 bal.** Siz mübahisədən və konfliktədən uzaqsız, evdə və işdə çətin şəraitdən qaçırırsız. «Platon mənim dostumdur, ancaq həqiqət daha qiymətlidir» şüarı sizlik deyil. Buna görə hərdən sizi cəsarətsizlikdə ittiham edə bilirlər. Əgər nə iləsə razı deyilsinizsə cəsarətli olun.

**12 - 20 bal.** Siz konfliktə meyillisiniz. Bu ancaq başqa çıxış yolu olmadıqda baş verir. Siz qəti şəkildə öz fikrinizdə qalırırsınız, fikirləşmirsiniz ki, xidməti mövqeyinizə və ya dostluq münasibətlərinizə xələl gələ bilər. Belə hallarda haşiyədən çıxmayın və təhqirə keçməyin. Onda sizə hörmət edəcəklər.

**10 bala qədər** – Mübahisəsiz və konfliktsiz yaşaya bilərsiniz. Əgər ünvanınıza kimsə nəsə desə, az qalır ki, həmin şəxsi «diri-diri yeyəsiniz». Sizin tənqid işin xeyrinə deyil, sadəcə tənqid xatirinədir. Evdə və işdə sizin yanınızda olanlar üçün çox çətinlikdir. Kobudluğunuz insanları sizdən uzaqlaşdırır. Bəlkə də buna görə əsil dostunuz yoxdur. Bir sözlə özünüzün davakar xarakterinizi dəyişin!

**Test-35: “Şəxsiyyətin aqressivliyi və konfliktliyi” testi**

(E.P. İlin və P.A. Kovalyev)

**Təlimat:** Testin köməyi ilə yoxlanılan şəxsin aqressivlik dərəcəsi müəyyən edilir. Qeyd olunan fikirlə razılıqda cümlənin qarşısında “+” razılıqda isə “-” işarəsi yazın.

1. Mən özümdən tez çıxır, tez də sakitləşirəm.
2. Mübahisə zamanı təşəbbüsü əlimdə saxlamağa çalışıram.
3. Mən tez-tez işimin əvəzini ala bilmirəm.
4. Məndən yaxşıcasına xahiş etmədikdə, inadımdan dönmürəm.
5. Qarşılıqlı münasibətlərin gərginliyini azaltmaq üçün əlimdən gələni edirəm.
6. Mənə qarşı haqsızlıq edəndə, ürəyimdə qarğış edirəm.
7. Mənə imtina etdikdə özümdən çıxıram.
8. Fikirləşirəm ki, arxamca qeybət edirlər.
9. Mən göründüyümdən də acıqlıyam.
10. Hücum ən yaxşı müdafiədir fikrilə tam razıyam.
11. Şərait həmişə başqası üçün daha yaxşı olur, nəinki mənim üçün.
12. Mövcud qaydalar sərfəli olmadıqda, onu pozuram.
13. Mübahisə zamanı hamını qane edən qərar çıxarmağa çalışıram.
14. Hesab edirəm ki, xeyirxahlıq, intiqamdan daha səmərəlidir.
15. Hər adamın fikir söyləmək hüququ var.
16. Mən adamların çoxunun düzgün insan olduğuna inanıram.
17. Məni ələ saldıqda qəzəblənirəm.
18. Mübahisə zamanı öz fikrimi yeritmək üçün, tərəf müqabilimin sözünü



- yarımçıq qoyuram.
19. Başqaları haqlı olsalarda, mənə irad tutulanda inciyirəm.
  20. Birisi özünü “vacib” şəxs kimi təqdim etdikdə, həmişə ona qarşı çıxıram.
  21. Adətən, mən orta variant təklif edirəm.
  22. Hesab edirəm ki, “qana -qan” prinsipi daha düzdür.
  23. Əgər hərtərəfli fikirləşib qərar qəbul etmişəmsə, başqasının məsləhətinə ehtiyac yoxdur.
  24. Mənimlə səmimi olan insanlardan hədsiz dərəcədə ehtiyatlanıram.
  25. Məni özümdən çıxaran adama fikir vermirəm.
  26. Mübahisə zamanı qarşı tərəfə söz deməyə imkan verməmək nəzakətsizlikdir.
  27. Ətrafdakıların mənə qarşı diqqətsizliyi məni məyus edir.
  28. Mən oyun zamanı hətta uşaqlara da uduzmağı xoşlamıram.
  29. Mübahisə zamanı hər iki tərəfi qane edən faktı qeyd edirəm.
  30. Kinsiz adamlara hörmətlə yanaşıram.
  31. Ağıl - ağıldan üstündür fikri düzdür.
  32. Aldatmasan –yaşaya bilməzsən fikri düzgün deyildir.
  33. Məndə qəzəb heç vaxt alovlanmır.
  34. Mübahisə zamanı qarşı tərəfi axıra qədər dinləməyi bacarıram.
  35. İştirakçısı olduğum işə görə mükafat alanlar arasında olmadıqda həmişə məyus oluram.
  36. Növbədə kiminsə özünü əvvəldə olduğunu sübut etməsinə imkan vermirəm.
  37. Münasibətimin pozulmasından ehtiyat edirəm.
  38. Məni incidən şəxsləri tez-tez xəyalımda canlandırırım.
  39. Hesab etmirəm ki, hamıdan axmağam, ona görə də başqalarının fikri mənim üçün əsas deyil.
  40. İnamsız insanları qınayıram.
  41. Tənqid haqsız olsa belə, ona mən sakit münasibət bəsləyirəm.
  42. Özümün haqlı olduğumu inamla müdafiə edirəm.
  43. Acı olsa belə, dostlarımla zarafatından incimirəm.
  44. Bəzi hallarda, hamı üçün vacib olan məsələnin həlli üçün məsuliyyəti başqalarının öz üzərinə götürməsinə imkan verirəm.
  45. Başqasını razılığa gəlməyə inandıra bilirəm.
  46. İnanıram ki, şərəf xeyirlə cavab vermək lazımdır və buna əməl edirəm.
  47. İş yoldaşlarımla fikrini bilmək üçün, onlara tez-tez müraciət edirəm.
  48. Əgər kimsə məni tərifləyirsə, deməli ona nəşə lazımdır.
  49. Konfliktli şəraitdə özümü ələ ala bilirəm.
  50. Yaxınlarımla inciyirlər ki, söhbət zamanı onlara danışmağa imkan vermirəm.
  51. Ümumi işə görə tərif etdikdə, adımla xatırlamasalar bu mənim xətrimə dəyər.
  52. Vəzifəcə məndən böyük olan adamla danışanda ona etiraz etməməyə çalışıram.
  53. İstənilən problemin həllində “qızıl aralığı” tutmaq lazımdır.
  54. İntiqam hissi ilə yaşayan adamlara pis baxıram.



55. Hesab edirəm ki, rəis tabeçiliyində olan adamlarla razılaşmalıdır.
56. Başqalarının hiyləsindən qorxuram.
57. Küçədə və nəqliyyatda mənə toxunduqda əsəbləşirəm.
58. Başqası ilə danışanda fikrimi tez açmağımdan xoşum gəlmir.
59. Bəzən mənə elə gəlir ki, həyat mənə qarşı daha amansız olub.
60. Vaqondan həmişə birinci çıxmağa çalışıram.
61. Hamını razı salan qərar qəbul etmək çətin işdir.
62. Heç bir təhqir və cinayət cavabsız qalmamalıdır.
63. Mənə məsləhət verəndə acığım gəlir.
64. Şübhə edirəm ki, çoxları mənimlə əlaqəni təmənnalı saxlayır.
65. Məni yersiz qınadıqda, özümü saxlaya bilmirəm.
66. Stolüstü oyunlarda hücum taktikasını xoşlayıram.
67. Dəyməduşər adamlardan zəhləm gedir.
68. Mübahisədə kimin düzgün olması, mənim üçün böyük əhəmiyyət kəsb etmir.
69. Kompromis heç də mübahisənin ən yaxşı həlli deyil.
70. Mən təhqir olunanda qisas almasam sakit ola bilmərəm.
71. Qərar qəbul edərkən, məsləhətləşmək daha yaxşıdır.
72. Əksər hallarda adamların səmimiliyinə inanmıram.
73. Məni özümdən çıxarmaq heç də asan iş deyil.
74. Başqasını nöqsanını üzünə deməkdən çəkinmirəm.
75. Çatışmayan cəhətlərimi üzümə deyəndə acığım gəlmir.
76. Bazarda satıcı olsaydım, heç vaxt qiymətdə güzəştə getməzdim.
77. Razılığa gəlmək zəiflik əlamətidir.
78. Düzdürmü ki, bir üzünü danladıqda, o birini də çevir.
79. Başqasının fikrinin daha düzgün hesab olunması, mənim üçün heç də təhqir deyil.
80. Mən adamların yalançılığına şübhə etmirəm.

#### Açar:

Cavablar səkkiz bənd üzrə qruplaşdırılır: *özündən tez çıxan; hücumçəkən; utancaqlıq; tərslik; kompromisə gedən; qisasçı; başqalarının fikrinə dözməmək; şübhəkeşlik.*

Hər bir uyğun “bəli” və “xeyr” cavabı 1 balla qiymətləndirilir. Yoxlanılan hər bənd üzrə maksimum 10 bal toplaya bilər.

**Hövsələsizlik**

1, 9, 17, 65 – bəli  
25, 33, 41, 49, 57, 73 – xeyr

**İnadkar və hücumçəkən**

2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 – bəli  
26, 34 – xeyr

**Küsəyən**

3, 11, 19, 27, 35, 59 – bəli  
43, 51, 67, 75 – xeyr

**Tərslik**

4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 – bəli  
44, 52, 68 – xeyr

**Kompromisə meyilli olan**

5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 – bəli  
61, 69, 77 – xeyr

**İntiqam alan**

6, 22, 38, 62, 70 – bəli  
14, 30, 46, 54, 58 – xeyr

**Səbirsizlik**

7, 23, 39, 55, 63 – bəli  
15, 31, 47, 71, 79 – xeyr

**Şübhəkeşlik**

8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 – bəli  
16, 40, 80 – xeyr

2- ci və 4 – cü bəndlər üzrə toplanmış ballar pozitiv aqressivliyin, 6 – cı və 7 – ci bəndlər üzrə toplanan ballar neqativ aqressivliyin səviyyəsini əks etdirir. Digər bəndlər isə şəxsiyyətin kofliktə meyilli olmasının göstəricisidir.

**Test – 36: Konfliktli davranış tərzii**

(amerika sosial psixoloqu K. N. Tomas)

1. a) Bəzi hallarda mübahisəli məsələlərin həlli üçün məsuliyyəti başqalarının öz üzərlərinə götürmələrinə şərait yaradırəm;  
b) Mübahisəli məsələləri müzakirə etmək əvəzinə, diqqətimi daha çox hər ikimizin razılaşacağı məsələlərə yönəltməyə çalışıram;
2. a) Mən çalışıram kompromis həlli tapım;  
b) Mən problemi həm özümün, həm də başqalarının maraq dairəsində həll etməyə çalışıram;
3. a) Adətən istədiyimə nail olmaq üçün inadla səy göstərirəm;  
b) Hərdən mən öz maraqlarımı başqalarının maraqları xatirinə qurban verirəm;
4. a) Mən çalışıram kompromis həlli tapım;  
b) Mən çalışıram başqa insanların hisslərinə toxunmayım;
5. a) Mübahisəli şəraiti yoluna qoyarkən, başqalarının köməyinə ehtiyac duyuram;  
b) Əlimdən gələni edirəm ki, faydasız gərginliyə düşməyim;
6. a) Özüm üçün xoşagəlməz olanlardan qaçmağa çalışıram;  
b) Çalışıram istədiyimə nail olum;
7. a) Mübahisəli məsələlərin həllini vaxtı gələndə tamamilən həll etməyə çalışıram;



- b) Mən hesab edirəm ki, nə isə qazanmaq üçün nə isə güzəştə getmək lazımdır.
8. a) Adətən istədiyimə nail olmaq üçün inadla səy göstərirəm;  
b) Mən ilkin olaraq mübahisəli məsələlərin nədən ibarət olduğunu müəyyən etməyə çalışıram;
9. a) Belə hesab edirəm ki, fikir müxtəlifliyinə görə heç də həmişə narahat olmağa dəyməz;  
b) Mən təşəbbüsü ona görə gücləndirirəm ki, istədiyimə nail olum;
10. a) İstədiyimə nail olmaq üçün qətiyyətlə cəhd göstərirəm;  
b) Mən kompromis həlli tapmağa çalışıram;
11. a) İlkin olaraq özüm üçün aydınlaşdırmağa cəhd göstərirəm ki, mübahisəli məsələlər və maraqlar nədə toqquşur;  
b) Mən çalışıram qarşı tərəfi sakitləşdirim, ən başlıcası ona görə ki, bizim münasibətlərimiz saxlanılsın;
12. a) Mübahisə yaranmaması üçün mən tez-tez uzaqlaşma mövqeyi tuturam;  
b) Əgər qarşı tərəf güzəştə meyllidirsə mən ona öz fikrində qalmağa imkan verərəm;
13. a) Mən orta mövqeyi təklif edirəm;  
b) Bütün olanları öz fikrimə görə döndərirəm;
14. a) Mən başqasına öz fikrimi bildirirəm, onun da bu haqda münasibətini öyrənirəm;  
b) Mən başqalarına baxışlarımın və məntiqimin üstünlüyünü göstərməyə çalışıram;
15. a) Mən çalışıram qarşı tərəfi sakitləşdirim, ən başlıcası ona görə ki, bizim münasibətlərimiz saxlansın;  
b) Gərginliyə düşməmək üçün, vacib olan hər bir şeyi etməyə çalışıram;
16. a) Mən çalışıram başqalarının ürəyini qırmayım;  
b) Mən adətən öz mövqeyimin üstünlüyünü başqalarına inandırmağa çalışıram;
17. a) Adətən inadla cəhd edirəm istədiyimə nail olum;  
b) Faydasız gərginlikdən qaçmaq üçün, hər bir işi görməyə çalışıram;
18. a) Əgər bu onun üçün xoşdursa, mən ona öz fikrində qalmağa imkan verərəm;  
b) Əgər başqası mənə tərəf bir addım atarsa mən ona öz fikrində qalmağa imkan verərəm;
19. a) Mən ilkin olaraq mübahisəli məsələlərin nədən ibarət olduğunu müəyyən etməyə çalışıram;  
b) Mübahisəli məsələlərin həllini vaxtı gələndə tamamilən həll etməyə çalışıram;
20. a) Mən çalışıram fikir ayrılığını tez aradan qaldırım;  
b) Mən hər ikimiz üçün uyğun olan ən yaxşı xeyir və itkini tapmağa çalışıram;
21. a) Söhbət edərkən başqalarına qarşı diqqətli olmağa çalışıram;



- b) Mən həmişə problemin birbaşa həllinə meyilliyəm;
22. a) Mən başqası ilə özüm arasında ortağ mövqeyi tapmağa çalışıram;  
b) Mən öz mövqeyimi müdafiə edirəm;
23. a) Bir qayda olaraq mən, hər birimizin arzusunun təmin olunmasına çalışıram;  
b) Bəzi hallarda mən mübahisəli məsələlərin həlli üçün məsuliyyəti başqalarına öz üzərlərinə götürməsinə şərait yaradıram;
24. a) Əgər başqasının mövqeyi onun üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edirsə, ona güzəştə getməyə çalışıram;  
b) Mən qarşı tərəfi kompromisə getməyə inandırmağa çalışıram;
25. a) Öz haqlı olduğumu başqalarına inandırmağa çalışıram;  
b) Söhbət edərkən çalışıram ki, başqalarının faktlarına diqqətli olum;
26. a) Adətən mən orta mövqə təklif edirəm;  
b) Demək olar ki, həmişə çalışıram ki, bizlərdən hər birimizin maraqları təmin olunsun;
27. a) Tez-tez mübahisələrdən qaçmağa çalışıram;  
b) Əgər bunu xoşbəxt edərsə, mən ona öz fikrində qalmağa imkan verərəm;
28. a) Adətən istədiyimə nail olmaq üçün inadla səy göstərirəm;  
b) Mübahisəli şəraiti yoluna qoyarkən, kiminsə köməyinə ehtiyac duyuram;
29. a) Mən aralıq mövqə təklif edirəm;  
b) Belə hesab edirəm ki, fikir müxtəlifliyinə görə heç də həmişə narahat olmağa dəyməz;
30. a) Mən çalışıram başqalarının ürəyini qırmayım;  
b) Həmişə mübahisə zamanı elə mövqə seçirəm ki, birlikdə uğur qazanaq.

### AÇAR

1. Mubarizə: - 3a, 6b, 8a, 9b, 10a, 13b, 14b, 16b, 17b, 22b, 25a, 28a.
2. Əməkdaşlıq: - 2b, 5a, 8b, 11a, 14a, 19a, 20a, 21b, 23a, 26b, 28b, 30b.
3. Kompromis: - 2a, 4a, 7b, 10b, 12b, 13a, 18b, 20b, 22a, 24b, 26a, 29a.
4. Uzaqlaşma: - 1a, 5b, 7a, 9a, 12a, 15b, 17b, 19b, 21a, 23b, 27a, 29b.
5. Uyğunlaşma: - 1b, 3b, 4b, 6a, 11b, 15a, 16a, 18a, 24a, 25b, 27b, 30a.

### Test – 37: Sizinlə ünsiyyət xoşdurmu?

**Təlimat:** Bunu bilmək üçün mülahizələrə müvafiq olaraq «bəli» və «xeyr» cavbları verin.

1. Özüm haqqında kiminləsə danışmaq mənə xoşdur.
2. Mən dostluq etməkdən çox təsir altına salmağı xoşlayıram.
3. Mən dostumun uğuru haqqında biləndə əhvalım pisləşir.
4. Mən hesab edirəm ki, dostlarıma qarşı münasibətdə haqqım borcumdan çoxdur.
5. Özümdən razı qalmaq üçün kiməsə nə iləsə köməklik etməliyəm.



6. Dostlarımla arasında olanda qayğılarımı unuduram.
  7. Dostlarım məni həddindən artıq bezdirirlər.
  8. Müəyyən işlə məşğul olarkən ətrafda insanların olması məni qıcıqlandırır.
  9. Bəzi çətinliklər yaratmasına baxmayaraq başqalarına kömək etmək mənə xoşdur.
  10. Dostumun fikri səhv olsa belə ona hörmət etdiyim üçün fikri ilə razılaşıram.
  11. Tək qalmaqdan insanlarla arasında olmaq mənə daha xoşdur.
  12. Hesab edirəm ki, ünsiyyət - həyatın əsil sevincidir.
  13. Hesab edirəm ki, dostum az olsun amma yaxın olsun.
  14. İnsanlarla arasında olmağı çox sevirəm.
  15. Yaxınlarımla dalaşandan sonra uzun müddət narahat oluram.
  16. Mənim dostlarım başqalarına nisbətən daha çoxdur.
  17. İnsanlar barəsində nə deyilməyindən asılı olmayaraq onlar haqqında olan fikrimdə özümə daha çox inanıram.
  18. Mən yaxın insanlarla ünsiyyətdənsə vəzifə və pula daha çox üstünlük verirəm.
  19. Yaxın dostları olmayan insanların halına acıyıram.
  20. İnsanlar mənə qarşı tez-tez nankor olurlar.
- Hər düzgün cavab 1 balla qiymətləndirilir.

#### Açar:

**bəli** – 5, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19.

**xeyr** – 1, 2, 3, 4, 7, 8, 10, 17, 18, 20.

#### Nəticə:

10 bala qədər – aşağı səviyyə

11-14 bal – orta səviyyə

15-20 bal – yüksək səviyyə

### Test – 38: Dinləmə bacarığı

**Təlimat:** Dinləmə intellektual bacarıqdır. Bu baxımdan, ünsiyyət prosesinin məhsuldarlığı daha çox tərəflərin dinləmə bacarığından asılıdır. Çünki yaxşı dinləmə zamanı insanlar bir-birini daha yaxşı başa düşür və qarşılıqlı təsir çox səmərəli olur.

Adətən siz həmsöhbətinizi necə dinləyirsiniz? Bunu bilmək üçün mülahizələrə müvafiq olaraq «bəli» və «xeyr» cavbları verin.

1. Adətən həmsöhbətimin nə deyəcəyini tez başa düşdüyüm üçün, ardı ilə maraqlanmıram.





2. Həmsöhbətimin öz hekayəsini nə vaxt qurtaracağını səbrlə gözləyirəm.
3. Mənim diqqətim bütövlüklə həmsöhbətimin dediyi fikirlərə yönəlir.
4. Söhbət zamanı çalışıram ki, həmsöhbətimin məndən nəyi və nə üçün gizlətdiyini öyrənəm.
5. Mənim üçün maraqlı olan faktları dəqiqləşdirmək üçün həmsöhbətimin sözünü kəsirəm.
6. Əgər mövzu mənə maraqsızdırsa çalışıram ki, söhbəti başqa səmtə dəyişim.
7. Danışanın nitqində və davranışında olan səhvləri qeyri-ixtiyari qeyd edirəm.
8. Hər adamı diqqətlə dinləmirəm.
9. Mən çalışıram hər bir söhbətdən maksimum informasiya əldə edim.
10. Hətta qətiyyənlə razı olmadığım fikirləri belə axıra qədər sakit dinləyə bilərəm.
11. Söhbətin məğzin başa düşəndə öz növbəmdə nə deyəcəyimi fikirləşməyə başlayıram.
12. Uzun və ətraflı izahatı axıra qədər dinləmək mənə çətindir.
13. Mən çalışıram vacib olan sensasiyanı ətraflı yadımda saxlayım.
14. Çox vaxt hamını hörmət naminə dinləyirəm.
15. Mən həmsöhbətimin hisslərini və niyyətini başa düşmək üçün özümü onun yerinə qoyuram.
16. Əks fikir eşidəndə mütləq öz fikrimi deyirəm.
17. Söhbət zamanı həmsöhbətimə onu anladığımı bildirmək üçün tez-tez «bəli» deyirəm.
18. Adətən suala çəkinmədən cavab verirəm.
19. İnsanlar mənimlə həvəslə söhbət edirlər.
20. Həmsöhbətimi dinləyərkən mütləq öz fikrimi bildirirəm.
21. Tanımadığım insan danışmağa cəhd etsə belə onunla söhbətdən qaçıram.
22. Çox vaxt mən danışanın gözlərinə baxıram.
23. Həmişə nəzərə alıram ki, mənim və həmsöhbətimin problemə müxtəlif yanaşmamız ola bilər.
24. Çox vaxt özümü dinləyən kimi göstərir, lakin öz problem və qayğılarım haqqında fikirləşirəm.
25. Adətən həmsöhbətim sözünü qurtarana kimi beynimə öz problemlərimin həlli gəlir.
26. Həmişə nəzərə alıram ki, mən və həmsöhbətim eyni sözün mənasını müxtəlif cür başa düşə bilərik.
27. Adətən, həmsöhbətimin danışdığındakı səhvləri düzəldirəm (terminləri, vurğunu, tələffüzü və.s.).
28. Mən çox gənc, hörmət etmədiyim və kütbeyin insanlara qulaq asmıram.
29. Mən hətta az tanış olduğum insanlarla ünsiyyətdən də zövq alıram.
30. Adətən danışmaqdan, dinləməyə üstünlük verirəm.

**Açar:**

- «bəli» - 2, 3, 4, 9, 10, 13, 15, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 29, 30.  
 «xeyr» - 1, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 14, 16, 20, 21, 24, 25, 27, 28.



Açarla üst-üstə düşən hər bir cavab 1 balla qiymətləndirilir.

### 25-30 bal

İdeal dinləyici olduğunuza görə ətrafdakılar sizi sevirlər və hörmət edirlər. Sizdən öyrənməli incədən-incə məharətiniz var. Düşünürəm ki, siz dinləmə bacarığınızı düzgün qeyd etmişsiniz.

### 20-24 bal

Siz yaxşı dinləyicisiniz. Ancaq xüsusi səhvlər buraxırsınız (cavablarınızı açar qiymətlərilə müqayisə edin). Bu məharətə yiyələnməkdə sizə uğurlar.

### 15-19 bal

Topladığınız bala görə güman ki, özünüzü yaxşı dinləyici hesab edirsiniz. Sizin dinləmə bacarığınıza mane olan və başqalarını əsəbləşdirən xeyli dərəcədə səhvləriniz var.

### 10-14 bal

Sizin insanlara münasibətdə pis dinləmə bacarığınız var. Ola bilsin nəyisə düzgün edirsiniz bu da sizin tam tənha qalmağınıza imkan vermir. Ancaq çox şeyi düzgün etmirsiniz, bu da həmsöhbətinizi sizdən uzaqlaşdırır.

### 9 baldan aşağı

Başqa insanları dinləməyi bacarmırsınız. Cavablarınızı açar qiymətlərilə tutuşdurub öz səhvlərinizi diqqətlə təhlil edin. Dinləmə bacarığınızın olmaması həyatdan böyük zövq almağınıza, nüfuzunuza mane olur və nəticədə tənhalığa gətirib çıxarır. Dəyişmək yaxşı deyilmi?

### Test-39: Sizə hörmət edirlərmi?

**Təlimat:** Təqdim olunan fikirlə razısınızsa “bəli”, razı deyilsinizsə “xeyr” deyin və müvafiq olaraq qeyd edin.

1. Yadda saxlamaq lazımdır ki, münasibətdə olduğunuz insanlar həmişə sizi qiymətləndirir.
2. İnsanın öz sevimli məşğuliyyətini dostlarıyla bölüşməsi və müzakirə etməsi üçün hissləri mükəmməl olmalıdır, yoxsa bu mümkün deyil.
3. Hansısa vəziyyətlərdə başqalarının gözündə etibarını itirmək olmaz.
4. Əgər insan başqalarının sözündə səhv tutarsa onu düzəldər.
5. İnsan tanış olmayan şəxslərlə görüşərkən, onların təsəvvürünü dəyişmək üçün olduqca ağıllı, ünsiyyətli və cazibədar olmalıdır.
6. Birinci dəfə gördüyün insandan özünü sizə təqdim etsə belə təkrar adını soruşmaq lazımdır.
7. Özünü ciddi aparan insanlara daha çox hörmət edirlər.
8. Avam görsənmək qorxusundan siz artıq suallar verməməyə çalışırsınız.
9. Siz tanınmış və ağıllı insanla söhbət zamanı fikir ayrılığı yaranarsa onu haqlı hesab edir və tez müzakirəni kəsirsiniz.
10. İnsan həmişə çalışmalıdır ki, hərəkətləri daxil olduğu kollektivin xüsusiyyətlərinə uyğun olsun.
11. Hər bir insan səhv edə bilər, ancaq buna görə cavab verməlidir.
12. Vacib hesab etdiklərimi deməməyimdə və icra etməməyimdə ətrafdakıların



- məndən nə gözlədiyinin fərqi yoxdur.
13. Başqalarından asılı olmaqdan, yaxşısı budur qoy başqaları sizdən asılı olsun.
  14. Əsl dost odur ki, insanı yaxşı və pis cəhətlərilə birlikdə qəbul etsin.
  15. Siz öz nüfuzunuzu qaldırmaq üçün ən yaxşı xüsusiyyətlərinizi və əldə etdiyiniz uğurları həvəslə deyirsiniz.
  16. Bildiyiniz lətifəni eşidəndə danışanın sözünü kəsir, yaxud sonda səhvlərini düzəldirsiniz.
  17. Müzakirə zamanı fikrin səhv olduğunu biləndə siz bunu bərkədən deyirsiniz.
  18. Görəndə ki, başqası, öz problemini sizin üzərinizə yıxmağa çalışır, siz sakit və qəti şəkildə ona etiraz edirsiniz.
  19. Əgər bütün kollektiv başqa fikri dəstəkləyirsə, onda siz razılaşırsınız və öz fikrinizdən yan keçirsiniz.
  20. İnsanlar fikir ayrılığına görə öz fikirlərini sərt şəkildə müdafiə etməməlidir.

### Açar:

Hər düzgün cavab **5** balla qiymətləndirilir.

«bəli» – 6,11,12,13,14,17,18,20

«xeyr» – 1,2,3,4,5,7,8,9,10,15,16,19.

Toplanmış balların cəmi:

### 85-100 – əla

Siz ətrafdakılardan qazandığınız hörmətdən faydalanın. Onlar sizin ağılnızı, ədalətli olmağınızı və emosiyalarınıza nəzarət bacarığınızı qiymətləndirirlər. Mütsqil mühakimə və ağılla sərbəst davranış sizin üçün xarakterikdir. Çoxlarında olan səhv stereotipləriniz yoxdur. Siz icazə vermirsiniz ki, başqaları öz problemlərilə sizi yükləsinlər. Belə olduqda buna sakit və qəti şəkildə etiraz edirsiniz. Buna görə də heç bir narahatçılıq keçirmirsiniz. Belə azad və müstəqil fikriniz, sizi öz məqsədlərinə görə manipulyasiya etmək istəyənlərin yanında pis edir. Doğrudur belə adamlar sizi çətin adam hesab edir və öz məqsədləri üçün istifadə edə bilmədiylərinə görə əsəbləşirlər. Ancaq yenə də sizə hörmət edirlər.

### 75-84 bal yaxşı

Ətrafınız sizə hörmət edir. Siz bir tərəfdən öz fikirlərinizdə və davranışınızda müstəqilsiniz, digər tərəfdən isə çalışırsınız başqalarını razı salıb onların hörmətini və dəstəyini qazanasınız. Buna görə də insanlar sizi yaxşı insan hesab edirlər. Şəraitin və insanların xüsusiyyətlərini öyrənməyə cəhdiniz çevik davranışınızı üzə çıxarır. Bu zaman mövcud normaların, düşüncənizin və



davranışınızda olan səhv streotiplərin təsiri altına düşürsünüz. Buna görə də sizi manipulyasiya etməyə imkan verirsiniz, başqalarının problemlərini öz üzərinizə götürməyə hazırsınız və bəziləri öz məqsədlərinə uyğun sizdən istifadə edirlər. Qarşı tərəfin inciyəcəyindən qorxduğunuz üçün olunmuş xahişə etiraz edə bilmirsiniz. Sizə fikrinizdə və davranışınızda müstəqil olmaq arzu edirik.

### 65-74 – qənaətbəxş

Sizə istədiyiniz qədər hörmət olunmur. Siz çalışırsınız ki, insanları razı salasınız. Onların sizdən istədiyini edirsiniz ki, onların hörmət və dəstəyini qazanasınız. İnsanların xahişinə etiraz etmək sizə çox çətinidir. Qorxursuz ki, sizdən inciyərlər. Buna görə də çalışırsınız ki, onların problemlərini öz üzərinizə götürəsiniz. Bu cür davranışı cəmiyyətdə və düşüncənizdə formalaşan səhv streotiplərin təsiri ilə izah etmək olar. İnsanlar sizi öz məqsədlərinə görə tez-tez onun üçün istifadə edirlər ki, çoxlarının qəbul etdiyi davranış qaydalarına göz yumursunuz. Fikir və davranışınızda müstəqil ola bilməməyiniz də özünü inamınızın az olmasından irəli gəlir. Siz insanlar arasında davranış prinsiplərinizə yenidən baxın. Onda siz özünü daha çox inanacaqsınız və insanlar da sizə daha çox hörmət edəcəklər.

### 0-64- pis

İnsanlar sizə hörmət etmir. Siz çalışırsınız ki, insanların dediklərini yerinə yetirib özünü dəstək və hörmət qazanasınız. Bu da onu göstərir ki, insanlar öz məqsədləri üçün sizi həvəslə istifadə edir, öz problemləri ilə sizi yükləyib hisslərinizlə oynayırlar. İnsanların əsassız tələblərini onları incik salmamaq üçün yerinə yetirirsiniz. Etiraz etmək sizə çox çətinidir. Bunu da cəmiyyətdə və düşüncənizdə formalaşan səhv davranış streotiplərinin təsiri ilə izah etmək olar. Özünəinamınızın az olmasına görə müstəqil fikirləşə və sərbəst hərəkət edə bilmirsiniz. Sizə davranışınızda olan səhv streotiplərdən xilas olmaq arzulayırıq.

## Test – 40: Ünsiyyət zamanı özünə nəzarət

(amerika psixoloqu M.Snayder)

**Təlimat:** Verilən 10 mülahizəni diqqətlə oxuyun. Bu mülahizələrin sizə uyğun olub olmadığını qiymətləndirin. Əgər sizə görə mülahizələr düzdürsə «D», səhvdirsə «S» hərflərini qeyd edin.

1. Mənə elə gəlir ki, başqalarının ədalarını təqlid etmək çətinidir.
2. Mən ətrafdakıların diqqətini cəlb etmək və onları güldürmək üçün özümü zarafatçı aparıram.
3. Ola bilər məndən yaxşı aktyor çıxsın.



4. Hərdən başqa insanlara elə gəlir ki, mən olduğum kimi görsənmirəm.
5. Mərasimlərdə az diqqət mərkəzində oluram.
6. Şəraitdən asılı olaraq müxtəlif insanlarla ünsiyyət tərzimi dəyişməyi bacarıram.
7. Daha çox əmin olduğum sözləri danışırım.
8. İşlərimdə uğur qazanım deyə insanlarla münasibətdə olarkən onların istədiyi kimi olmağa çalışırım.
9. İnsanlarla əslində olmadığım kimi mehriban ola bilərəm.
10. Mən heç də həmişə göründüyüm kimi deyiləm

**Açar:**

«Səhv» - 1, 5, 7. «Düz» - 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10

Açarala uyğun gələn hər cavab 1 balla qiymətləndirilir.

**0-3 bal.**

Ünsiyyət nəzarətiniz aşağıdır. Sizin davranışınız sabitdir və şəraitdən asılı olaraq dəyişirsiniz. Ünsiyyətdə səmimisiz. Bəziləri sizi «utanmaz» insan hesab edir. Bunun səbəbi sizin düzgünlüyünüzdür.

**4-6 bal .**

Sizin ünsiyyət nəzarətiniz orta dərəcədədir. Siz səmimisiz, ancaq emosionallığınız bu təkni götürür. Siz davranışınızı ətrafdakıların tələblərinə uyğun qurursuz.

**7-10 bal.**

Sizin ünsiyyət nəzarətiniz yüksəkdir. Siz istənilən rola tez girə bilir, şəraitin dəyişikliklərinə çevik reaksiya verir və hisslərinizi gizlədə bilərsiniz.

**Test-41: Referent qrupun təyini**

Müasir sosial psixologiyada “referent qrup” anlayışından geniş istifadə edilir. Referent qrup hər bir şəxsiyyətin vacib tanışlarının, onun üçün əhəmiyyət kəsb edən şəxslərin, onların fikri ilə razılaşdığı və daim əlaqədə olduğu, öz davranışlarını həmin şəxslərin davranışlarına uyğunlaşdıran insanların dairəsidir. Aşağıdakı metodika hər bir şəxsin referent qrupunun təyini üçün tətbiq edilir.

Test 2 hissədən ibarətdir:

**I hissə (1-A)** vəziyyəti əhatə edən suallar,

**II hissə (1-B)** bu vəziyyəti əhatə edən insanların siyahısı.

**Təlimat :** Verilən hər suala – “vəziyyətlərə uyğun ən azı 2 adam götürülür”.



1. Kiminlə tanımadığınız bir şəhərə işgüzar məzuniyyətə, tamamilə təklikdə gedərdiniz?
2. Başınıza gələn xoşagəlməz hadisəni kimə danışardınız?
3. Ad gününüzü kiminlə qeyd edərdiniz?
4. Həyatınızda elə bir adam varmı ki, vaxtınızı daha çox onunla keçirməyə çalışırsınız?
5. Sizə nöqsanlarınızı deyən hansı insana daha çox qulaq asırsınız?
6. Xoşunuza gələn adamı düzgün qiymətləndirməkdə sizə kim kömək edə bilər?
7. Həyatınızı dəyişmək istəyərkən kiminlə məsləhətləşərdiniz?
8. Həyatda idealınız kimdir?
9. Daha çox kimin xoşuna gəlmək istərdiniz?
10. Kiminlə daha çox səmimisiniz?

### 1 – B

1. Valideynlər (ata və ana).
2. Qohumlar (baba, nənə, dayı, əmi, xala, bibi).
3. Bacı və qardaş.
4. Sizdən yaşca böyük olan tanışınız.
5. Valideynlərinizin tanışları.
6. Dostlar.
7. Ən yaxın (rəfiqə).
8. Tanışlar.
9. Tanış qız, tanış oğlan (sevgili).
10. İş və məktəb (institut) dostunuz.
11. Dərnək dostunuz.
12. Tarixi şəxsiyyət (adını yaz).
13. Məşhur adam (adını yaz).
14. Qiyabi tanıdığınız insan.
15. Ədəbi personaj (adını yaz).

Seçim etdikdən sonra bu **1 - B** siyahısı “5” ballıq şkala üzrə qiymətləndirilir (**5, 4, 3, 2, 1**)

Seçilmiş şəxslərdən çox bal toplayan insanlar sizin “**referent qrupunuzu**” təşkil edir.



## III BÖLMƏ PSIXOLOJİ VƏZİYYƏTLƏRİN ÖYRƏNİLMƏSİ

### Test -42: Həyəcanlıq səviyyəsinin ölçülməsi (Ç.D. Spilbergerin metodikası)

#### Situativ həyəcanlıq şkalası (SH)

**Təlimat:** Aşağıda olan fikirlərin hər birini diqqətlə oxuyun və indiki anda özünüzü necə hiss etməyinizdən asılı olaraq sağdakı müvafiq qrafadakı rəqəmin üstündən xətt çəkin. Sual üzərində çox düşünməyin. Çünki düzgün və düzgün olmayan cavablar yoxdur.

Mühakimələr	Cavablar			
	Yox, belə deyil	Güman ki, belədir	Doğrudur	Tamamilə doğrudur
1. Mən sakitəm	1	2	3	4
2. Heç bir şey mənə təhlükə törətmir	1	2	3	4
3. Mən gərginlik içindəyəm	1	2	3	4
4. Mən daxilən sıxılmışam	1	2	3	4
5. Mən özümü sərbəst hiss edirəm	1	2	3	4
6. Mən məyusam	1	2	3	4
7. Mümkün ola biləcək uğursuzluqlar məni narahat edir	1	2	3	4
8. Mən daxili rahatlıq duyuram	1	2	3	4
9. Mən təlaş keçirirəm	1	2	3	4
10. Mən daxili məmnunluq hissi keçirirəm	1	2	3	4
11. Mən özümə inanıram	1	2	3	4
12. Mən əsəbləşirəm	1	2	3	4
13. Mən özümə yer tapa bilmirəm	1	2	3	4
14. Mən coşmuşam	1	2	3	4
15. Mən sıxıntı, gərginlik hiss etmirəm	1	2	3	4
16. Mən məmnunam	1	2	3	4
17. Mən təşviş içindəyəm	1	2	3	4
18. Mən həddən artıq qıcıqlanmışam və özümdə deyiləm	1	2	3	4
19. Mən sevinirəm	1	2	3	4
20. Mən xoşhalam	1	2	3	4



## Şəxsi həyəcanlıq şkalası (ŞH)

**Təlimat:** Aşağıda olan fikirlərin hər birini diqqətlə oxuyun və indiki anda özünüzü necə hiss etməyinizdən asılı olaraq sağdakı müvafiq qrafadakı rəqəmin üstündən xətt çəkin. Sual üzərində çox düşünməyin. Çünki düzgün və düzgün olmayan cavablar yoxdur.

Mühakimələr	Cavablar			
	Heç vaxt	Demək olar ki, heç vaxt	Tez-tez	Demək olar ki, həmişə
1. Məim əhval- ruhiyyəmə yüksək olur	1	2	3	4
2. Mən acıqlı oluram	1	2	3	4
3. Mən asanca məyus ola bilirəm	1	2	3	4
4. Mən başqaları kimi , bəxti gətirən olmaq istəyərdim	1	2	3	4
5. Uğursuzluqlarım mənə çox pis təsir edir və mən onları uzun müddət unuda bilmirəm	1	2	3	4
6. Mən qüvvələrimin artmasını, işləmək arzusu hiss edirəm	1	2	3	4
7. Mən sakit, soyuqqanlı və intizamlıyam	1	2	3	4
8. Mümkün ola biləcək çətinliklər məni həyəcanlandırır	1	2	3	4
9. Mən hər boş şeyə görə həyəcan keçirirəm	1	2	3	4
10.Mən tamamilə xoşbəxt ola bilirəm	1	2	3	4
11.Mən hər şeyi ürəyimə yaxın qəbul edirəm	1	2	3	4
12.Məndə özümə inam hissi çatışmır əsəbləşirəm	1	2	3	4
13.Mən özümü müdafiə olunmamış hiss edirəm	1	2	3	4
14.Mən kritik situasiyalardan və çətinliklərdən uzaqlaşmağa çalışıram	1	2	3	4
15.Mən xifət çəkirəm	1	2	3	4
16.Mən məmnun oluram	1	2	3	4
17.Hər cür boş şeylər fikrimi yayındırır və məni həyəcanlandırır	1	2	3	4
18.Elə olur ki, mən özümü bəxtsiz hiss edirəm	1	2	3	4
19.Mən müvazinətli adamam	1	2	3	4
20.Öz işlərim və qaygılarımla haqqında düşünəndə məni narahatlıq bürüyür	1	2	3	4





Açar:

Situativ həyəcanlılıq  
şkalası

Mühakimənin №	Cavablar
1	4 3 2 1
2	4 3 2 1
3	1 2 3 4
4	1 2 3 4
5	4 3 2 1
6	1 2 3 4
7	1 2 3 4
8	4 3 2 1
9	1 2 3 4
10	4 3 2 1
11	4 3 2 1
12	1 2 3 4
13	1 2 3 4
14	1 2 3 4
15	4 3 2 1
16	4 3 2 1
17	1 2 3 4
18	1 2 3 4
19	4 3 2 1
20	4 3 2 1
SH cəmi =	

Şəxsi həyəcanlılıq  
şkalası

Mühakimənin №	Cavablar
1	4 3 2 1
2	1 2 3 4
3	1 2 3 4
4	1 2 3 4
5	1 2 3 4
6	4 3 2 1
7	4 3 2 1
8	1 2 3 4
9	1 2 3 4
10	4 3 2 1
11	1 2 3 4
12	1 2 3 4
13	1 2 3 4
14	1 2 3 4
15	1 2 3 4
16	4 3 2 1
17	1 2 3 4
18	1 2 3 4
19	4 3 2 1
20	1 2 3 4
SH cəmi =	

30 – bala qədər - aşağı; 31-44 bal- orta ; 45-ən artıq, yuxarı.

**Test-43: Depressiya şkalası**

(E.Bek)

**Təlimat:** Sıra nömrəsi qarşısında yerləşdirilmiş hər bir təsdiqedicə mülahizəni oxuyun, indiki anda sizin əhvalınızı daha dəqiq müəyyən edənini seçin (bir neçə mülahizəni də seçmək olar).

Beləliklə, hər bir hərfə aid mülahizə ilə tanış olun, sonra isə sizə münasibətdə hansının doğru olduğuna qərar verin.

**Sorğunun mətni**

1. a) mən özümü yaxşı hiss edirəm;  
b) halım pisdür;  
c) həmişə qəmliyəm, özümlə bacarmıram;  
d) o qədər darıxıram və kədərliyəm ki, daha dözməyə qüvvəm qalmayıb.
2. a) gələcək məni qorxutmur;  
b) mən gələcəkdən qorxuram;  
c) məni heç nə sevindirmir;  
d) mənim gələcəyim fərəhsizdir.
3. a) həyatda çox vaxt bəxtim gətirir;  
b) uğursuzluqlar və ... başqalarına nisbətən məndə daha çox olub;  
c) mən həyatda heç nəyə nail olmamışam;



- d) mən tamamilə uğursuzluğa uğradım – valideyn, partnyor, övlad kimi; peşəkarlıq səviyyəsində – bir sözlə, hər yerdə.
4. a) deyə bilmərəm ki, razı deyiləm;  
b) adətən, mən darıxıram;  
c) nə edirəmsə, heç nə məni sevindirmir, elə bil ki, işə salınmış maşınam;  
d) məni tamamilə heç bir şey qane etmir.
5. a) məndə kimisə incitmiş olduğum hissi yoxdur;  
b) bəlkə özüm də istəmədən kimisə incitmişəm, amma bu barədə mənə heç nə məlum deyil;  
c) məndə elə bir hiss var ki, sanki hamıya ancaq bədbəxtlik gətirirəm;  
d) mən pis adamam, başqa adamları çox tez-tez incitmişəm.
6. a) mən özümdən razıyam;  
b) bəzən mən özümü dözülməz hiss edirəm;  
c) hərdən mən natamamlıq kompleksi hiss edirəm;  
d) mən tamamilə gərəksiz adamam.
7. a) məndə elə təssəvür yoxdur ki, guya mən cəzaya layiq olan bir iş görmüşəm;  
b) mən hiss edirəm ki, günah işlətdiyimə görə cəzalanmışam, ya da cəzalanacağam;  
c) mən bilirəm ki, cəzalanmağa layiqəm;  
d) mən istəyirəm ki, həyat məni cəzalandırsın.
8. a) mən heç vaxt özümdən naümid olmamışam;  
b) mən özümdə dəfələrlə məyusluq hiss etmişəm;  
c) mən özümü sevmirəm;  
d) mən özümə nifrət edirəm.
9. a) mən heç də başqalarından pis deyiləm;  
b) mən hərdən səhvlər edirəm;  
c) bəxtimin gətirməməsi lap dəhşətlidir;  
d) mən öz ətrafımda ancaq bədbəxtlik toxumu səpirəm.
10. a) mən özümü sevir və incitmirəm  
b) bəzən mən qəti addım atmaq arzusunda oluram, lakin cürət etmirəm;  
c) yaşamamaq daha yaxşı olardı;  
d) mən həyatımı sui-qəsdlə bitirmək barədə düşünürəm.
11. a) ağlamaq üçün səbəbim yoxdur;  
b) ağladığım vaxlar da olur;  
c) mən indi daima ağlayıram, çünki ağlayıb qurtara bilmirəm;  
d) mən əvvəllər ağlayırdım, indi isə istəsəm də, alınmır.



12. a) mən sakitəm;  
b) mən asan qıcıqlanıram;  
c) mən partlamağa hazır olan buxar qazanı kimi, daimi gərginlikdə oluram;  
d) indi mən hər şeyə laqeyidəm: əvvəllər məni qıcıqlandıran şey, indi sanki mənə toxunmur.
13. a) qərar qəbul etmək mənim üçün xüsusi problem törətmir;  
b) bəzən qərar qəbul etməyi sonraya saxlayıram;  
c) qərar qəbul etmək mənim üçün problemdir;  
d) mən ümumiyyətlə heç vaxt heç bir qərar qəbul etmirəm.
14. a) mənə elə gəlmir ki, mən pis, ya da əvvəlkindən pis görünürəm;  
b) yaxşı görünməməyim məni narahat edir;  
c) işlərim çoxaldıqca, daha pis gedir, mən pis görünürəm;  
d) mən eybəcərəm, mənim iyrendirici görkəməm var.
15. a) nəyisə etmək mənim üçün problem deyil;  
b) həyatda hər hansı mühüm addımı atmaq üçün mən özümü məcbur edirəm;  
c) bir qərara gəlmək üçün mən öz üzərimdə olduqca çox çalışmalıyam;  
d) mən ümumiyyətlə heç bir şeyi həyata keçirməyə qabil deyiləm.
16. a) mən rahat yatıram və yuxudan yaxşı dururam;  
b) səhərlər mən yuxudan, yatmamışdan qabaq olduğundan, daha əzgin dururam;  
c) mən yuxudan tez oyanıram və hiss edirəm ki, doyunca yatmamışam;  
d) bəzən yuxusuzluqdan əziyyət çəkirəm, bəzən gecələr bir neçə dəfə yuxudan oyanıram, ümumən sutkada 5 saatdan çox yatmıram.
17. a) mənim əvvəlki iş qabiliyyətim qalıb;  
b) mən tez yoruluram;  
c) elə bir şey etməsəm belə, özümü yorğun hiss edirəm;  
d) mən o qədər yorulmuşam ki, heç bir şey edə bilmirəm.
18. a) mənim iştaham həmişə olduğu kimidir;  
b) mənim iştaham pozulub;  
c) mənim iştaham əvvəlkinə nisbətən çox pisləşib;  
d) mənim ümumiyyətlə iştaham yoxdur.
19. a) adamlar arasında olmaq, əvvəl olduğu kimi, mənə xoşdur;  
b) mən insanlarla görüşməyə özümü məcbur edirəm;  
c) mənim cəmiyyət içərisində olmaq üçün heç bir istəyim yoxdur;  
d) mən heç bir yerdə olmuram, adamlar məni maraqlandırmır, ümumiyyətlə, heç bir kənar şey məni narahat etmir.



20. a) mənim erotik-seksual maraqlarım əvvəlki səviyyədə qalıb;  
 b) artıq seks məni əvvəllər olduğu qədər maraqlandırmır;  
 c) indi mən seks olmadan da, tamamilə rahat qala bilərəm;  
 d) seks ümumiyyətlə məni maraqlandırmır, ona həvəsim tamamilə itmişdir.
21. a) mən özümü tamamilə sağlam hiss edirəm və əvvəl olduğu kimi, öz səhətimin qayğısına qalırım;  
 b) mənim daima nəyimsə ağrıyır;  
 c) sağlamlıq ciddi məsələdir, mən həmişə bu barədə fikirləşirəm;  
 d) mənim fiziki durumum çox pisdır, xəstəliklər məni lap haldan çıxarır.

### Qiymətləndirmə:

- «a» cavabları üçün 0 xal,  
 «b» üçün 1 xal,  
 «c» üçün 3 xal,  
 «d» üçün isə 4 xal verilir.

Toplanmış xalların ümumi cəmi hesablanır (bir yox, bir neçə mülahizəni seçdiyiniz halda, onları da hesablayın).

### Depressiyanın dərəcələri:

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| 0-4 xal            | - yoxdur |
| 5-7 xal            | - yüngül |
| 8-15 xal           | - orta   |
| 15 və daha çox xal | - yüksək |

### Test-44: Depressiyanı ölçün

(Tsunqun)

Test Bexterev adına narkologiya şöbəsində I.Balaşov tərəfindən yenidən işlənilib. Bu sorğu depressiv və depressiyaya yaxın vəziyyətin differensial diaqnostikası, kütləvi tədqiqatlarda diaqnostika və həkimə qədər ilkin diaqnostika üçün nəzərdə tutularaq işlənilmişdir. Testin cavablandırılması və tam işlənməsi təqribən 20-30 dəq. müddəti əhatə edir. Tədqiq olunan ona təqdim olunan sorğu vərəqəsini doldurmalıdır.

**Təlimat:** “Sizə təqdim olunan sorğu vərəqəsində verilmiş ifadələri ardıcıl olaraq diqqətlə oxuyun və son vaxtlar özünüzdə bu keyfiyyəti müşahidə etdiyiniz səviyyədə müvafiq xanada işarə edin. İfadələrin üzərində uzun müddət düşünməyin. Çünki burada düz və ya yanlış cavablandırma yoxdur”.

- 1.heç vaxt və ya çox nadir
- 2.hərdən
- 3.tez-tez



4. demək olar ki, həmişə
1. Mən ruhdan düşmüşəm.  
1 2 3 4
  2. Səhərlər mən özümü çox yaxşı hiss edirəm.  
1 2 3 4
  3. Mənim ağlar günlərim olur.  
1 2 3 4
  4. Mənim gecə yuxum çox pisdır.  
1 2 3 4
  5. Adətən iştahım çox yaxşıdır.  
1 2 3 4
  6. Maraqlı insanlara baxmaq, onlarla söhbət etmək, onların yanında olmaq mənə xoşdur.  
1 2 3 4
  7. Mən öz çəkimi itirdikdə bunu hiss edirəm.  
1 2 3 4
  8. Məni qəbizlik halları narahat edir.  
1 2 3 4
  9. Ürəyim tez-tez döyünür.  
1 2 3 4
  10. Kifayət qədər səbəb olmadan tez yoruluram.  
1 2 3 4
  11. Hər şeyi aydın dərk edirəm.  
1 2 3 4
  12. Bacardığım işi görmək mənə çox asandır.  
1 2 3 4
  13. Çox narahatam bir yerdə otura bilmirəm.  
1 2 3 4
  14. Mənim gələcəyə çox böyük ümidlərim var.  
1 2 3 4
  15. Mən həmişə olduğumdan indi daha çox əsəbiyəm.  
1 2 3 4
  16. Qərar qəbul etmək mənim üçün çox asandır.  
1 2 3 4
  17. Hiss edirəm ki, mən çox lazımlı adamam.  
1 2 3 4
  18. Mən çox xoşbəxtəm.  
1 2 3 4
  19. Mən hiss edirəm ki, əgər olsəm başqa adamlara yaxşı olar.  
1 2 3 4
  20. Hər kiçik bir işdən zövq alıram, hər bir şey məni sevindirə bilər.  
1 2 3 4

**Açar:**

Depressiya səviyyəsi (DS) aşağıdakı formül üzrə hesablanır.



$$DS = \sum B + \sum \Theta$$

$\sum B$  – 1,3,4,7,8,9,10,13,15,19 cümlələrin qarşısındakı olan dairəyə alınmış rəqəmlərin cəmidir.

$\sum \Theta$  – 2,5,6,11,12,14,16,17,18,20 cümlələrin qarşısında olan dairəyə alınmış rəqəmlərin əksidir.

**Qeyd:** 1-in əksi 4; 4-ün əksi 1; 2-nin əksi 3; 3-ün əksi 2-dir.

**Nəticə :**

Depressiya- 20 və 80 bal arasında təzahür edə bilər.

50 bala qədər depressiv vəziyyət yoxdur.

50-59 bal arası yüngül depressiv vəziyyət (situativ depressiya)

60-69 bal arası subdepressiv vəziyyət.

70 – baldan çox həqiqi depressiv vəziyyət.

**Test -45: Şəxsiyyətin gərginliyə(stresə) dözümlülüyü və sosial adaptasiyasını müəyyən etmək**

**Təlimat:** Sizin həyatınızda aşağıda göstərilənlərdən hansılar son altı ayda baş verib? Oxuyun və «qazandığınız» balları toplayın.

1. Həyat yoldaşının ölümü
2. Boşanma
3. Həyat yoldaşı ilə əlaqənin olmaması (qeyri-rəsmi)
4. Həbs cəzası almaq
5. Ailə üzvlərindən birinin ölümü
6. Qəzaya düşmək və ya xəstələnmək
7. Evlənmək, toy
8. İşdən çıxmaq
9. Həyat yoldaşı ilə barışıq
10. Təqaüdə çıxmaq
11. Ailə üzvlərindən birinin xəstələnməsi
12. Həyat yoldaşının hamilə qalması
13. Seksual həyatla bağlı problemlər
14. Yeni ailə üzvünün gəlməsi
15. İşdə dəyişikliklərin olması
16. Yaxın dostun ölümü
17. Maddi durumun dəyişməsi
18. İş yerinin dəyişilməsi
19. Ailədə dava-dalaş
20. Böyük məbləğdə borc pul almaq (ev almaq üçün)
21. Borc vaxtının başa çatması, sələmin artması
22. Vəzifənin dəyişməsi, cavbdehliyin artması
23. Ailə üzvlərindən birinin uzaq səfərdə olması
24. Həyat yoldaşının valideynləri ilə problemlərin olması



25. Yaxşı uğurlar qazanmaq
26. Həyat yoldaşının işdən çıxması (və yaxud işə başlaması )
27. Tədris ilinin başlanması və ya sonna çatması
28. Həyat tərzinin dəyişməsi
29. Fərdi adətlərdən uzaqlaşma, stereotip davranışın dəyişilməsi
30. Rəhbərliklə xoşagəlməz münasibət, konflikt
31. İş şəraitində və iş saatında dəyişiklik
32. Yaşayış yerinin dəyişməsi
33. Təhsil aldığı yerin dəyişilməsi
34. İstirahət tərzində dəyişilmə
35. İnam və etiqadın dəyişilməsi
36. Sosial aktivliyin dəyişilməsi
37. Böyük məbləğdə kreditə mal almaq
38. Yuxu rejiminin pozulması
39. Ailə üzvlərini sayında dəyişiklik və başqa ailə ilə tez-tez görüşmək
40. Qida qəbulu qaydalarında dəyişikliklər
41. Məzuniyyət
42. Ad günü, Novruz bayramı, Ramazan bayramı
43. Yol hərəkəti qaydalarının pozulmasına görə yüngül cərimə.

### Nəticələrin şərh:

Amerikan psixoloqları Holms və Raqe həkimlərlə birlikdə 5 min nəfərdən çox şəxs üzərində yoxlamalar aparmış, müxtəlif cür stress yaradan həyat hadisələri ilə baş verən xəstəliklər arasında olan asılılığı öyrənmişlər. Onların gəldiyi qənaət belədir ki, fiziki və psixi xəstəliklər adətən insanın həyatında baş verən müəyyən dəyişikliklərlə, hadisələrlə əlaqədardır. Aparılmış tədqiqatlarla müəyyən edildi ki, yoxlanılan şəxsin 150 bal toplaması, xəstəliyə tutulma ehtimalını 50% edir, 300 bal topladıqda isə 90 % yüksəlir.

Əvvəlcə bütün məzmunla tanış olun sonra isə son bir ildə sizin həyatınızda baş verən hadisələri qiymətləndirin. Əgər hansısa bir hadisə iki dəfə baş veribsə, onda nəticəni hadisənin sayına vurmaq lazımdır. Alınmış nəticə həm sizin xəstələnmə ehtimalınızı, həm də stresə dözümlülük, davamlılıq qabiliyyətinizi müəyyən edəcəkdir. Alınmış rəqəm nə qədər böyükdürsə, xəstələnmə bir o qədər yüksək olacaq və stresə tab gətirmə qabiliyyəti də bir o qədər zəif olacaq.

Balların ümumi cəmi	Gərginlik(stress) şəraitinə dözümlülük dərəcəsi
<b>150 - 199 bal</b>	yüksək
<b>200 - 299 bal</b>	son həddə yaxınlaşır
<b>300 və çox bal</b>	zəif (asanlıqla sına bilər)



Məsələn, 300 baldan çox yığıbsa, bu o deməkdir ki, yoxlanılan şəxs real xəstələnmək təhlükəsi ilə qarşılaşıb və həm də əsəbi cəhətdən əldən düşmüşdür.

**Açar:**

1- 100	12- 40	23- 29	34-19
2- 73	13- 39	24- 29	35-19
3- 65	14- 39	25- 28	36-18
4- 63	15- 39	26- 26	37-17
5- 63	16- 38	27- 26	38-16
6- 53	17- 37	28- 25	39-15
7- 50	18- 36	29- 24	40-15
8- 47	19- 35	30- 23	41-13
9- 45	20- 31	31- 20	42-12
10- 45	21- 30	32- 20	43-11
11- 44	22- 29	33- 20	

**Test -46: Qorxu səviyyəsinin ölçülməsi**

(V. L. Levi)

**Təlimat:** Əgər siz təqdim edilən fikirlə tam razısınızsa onda uyğun xanada 10 balı qeyd edirsiniz. Qəti şəkildə razı deyilsizsə onda 0 bal verilir. Digər hallarda isə münasibətinizdən asılı olaraq 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 balla qiymətləndirin.

s/n	Mülahizələr	Ballar									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Səhərlər tez-tez olur ki, özümü tam inamlı hiss etmirəm.										
2	Keçirdiyim hissələrin çox hissəsi əl qolumu bağlayır, narahat oluram və sıxıntı keçirirəm.										
3	Həyəcanlananda ürək döyüntülərim artır, nəfəsim daralır, əsirəm, tərləyirəm, əl-qolum bağlanır və başqa xoşagəlməz hissələr keçirirəm... (əgər biri düzdürsə bal yazın)										
4	İnsanlarla söhbət zamanı tez utanır və ya özümü itirirəm.										
5	Adətən çalışıram ki, risk etməyim.										
6	Uğursuzluq təhlükəsinə görə yeni işə başlamaq mənə çətinlikdir.										
7	İnsanlar əsasən etimada layiq deyillər.										
8	Bəzi insanlar mənə təzyiqlik edirlər.										
9	İmtahandan əvvəl, kütlə qarşısında çıxış etməzdən və vacib görüşdən qabaq həyəcanlanıram... (əgər biri düzdürsə bal yazın)										
10	Ölməkdən qorxuram.										
11	Daima yaxınlarımla həyat və sağlamlığına görə narahatçılıq keçirirəm (bu valideynlər, uşaqlar)										





	<i>və.s ola bilər...</i>												
12	Hərdən mən səbəbsiz yerə həyəcanlanıram.												
13	Hərdən mənə elə gəlir ki, bu dəqiqə ağılımı itirəcəm.												
14	Məndə olub ki, nəzarətsiz panika vəziyyəti keçirmişəm.												
15	Həyat mənim üçün ölüm qədər qorxuludur.												
16	Kimə və nəyəse uzun müddət bağlanmaqdan qaçıram. Ehtiyat çıxış yolu olmayan vəziyyətlərdən qaçıram.												
17	Təyyarədə uçmaqdan, metroda, avtobusda, avtomobildə getməkdən və liftdə qalmaqdan qorxuram... <i>(əgər biri düzdürsə bal yazın)</i>												
18	Qaranlıqdan qorxuram, işıq olmayan yerlərdən qaçıram, özümə zirzəmiyə və mağaraya düşməməyi məsləhət görürəm.												
19	Bəzi heyvanlar <i>(hörümçək, ilan, tarakan, it, pişik...)</i> və insanlar məndə qarşısızalmaz dəhşət və nifrət yaradır.												
20	Yaxınlarımdan bir an belə ayrılmaqdan qorxuram.												
21	Tamamilə tək olanda özümü narahat hiss edirəm.												
22	Əgər gecə saat 11-dən sonra evə qayıtmalı olursam, həmişə məni ötürməyi və ya qarşılaşmağı xahiş edirəm <i>(qadınlar üçün)</i>												
23	Küçədə gedən zaman məndə tez-tez hücumla məruz qalacağım, davaya düşəcəyim və soyacaqları ilə əlaqədar qorxu hissi yaranır.												
24	Qadınla gedərkən çalışıram bizə sataşacaqları yerlərdən yan keçim <i>(kişilər üçün)</i>												
25	Mənim yanımda kimisə döyüblər və ona qarşı alçaldıcı hərəkətlər ediblər, mən isə kömək edə bilməmişəm												
26	Mənə qarşı edilən kobudluğu, ədəbsizliyi və aqressivliyi cavabsız qoymağımla bağlı xatirələr məndə pis təəsürat yaradır.												
27	Öz valideynlərim, rəis, müəllim, həkim, polis qarşısında qorxu hissi keçirmişəm... <i>(əgər biri düzdürsə bal yazın)</i>												
28	Tanış olmayan oğlanlar dəstəsi əyləşmiş olan nəqliyyat vasitəsinə tək minmirəm və kimisə gözləyirəm ki, ona qoşulum keçim.												
29	Qan axan yaralara baxa bilmirəm.												
30	Baş nahiyəsində aparılan əməliyyatlardan və diş çəkdirməkdən qorxuram... <i>(əgər biri düzdürsə bal yazın)</i>												
31	Cinsi əlaqədən qabaq qorxu hissi keçirmişəm <i>(keçirirəm)</i> .												
32	Narahatçılığı götürmək üçün çoxlu yeyir, içir və dərman qəbul edirəm ... <i>(əgər biri düzdürsə bal yazın)</i>												
33	Sağlamlıq vəziyyətim tez-tez məni qorxuya salır.												



34	Qorxuram ki, qorxulu xəstəliklərlə xəstələnirəm... (əgər biri düzdürsə bal yazın)																			
35	Qorxuram ki, təcili yardımın mənə kömək edə bilməyəcəyi şəraitdə qalım.																			
36	Tək qalanda həyəcan keçirir və narahat yatıram.																			
37	Olur ki, evdən çıxarkən qapını, qazı, işığı, suyu və özümlə nə götürəcəyimi bir neçə dəfə yoxlayım... (əgər biri düzdürsə bal yazın)																			
38	Başqaları üçün artıq görsənsənsə də, işin yaxşı alınması üçün bütün hərəkətləri edirəm.																			
39	Baş vermiş hadisədən sonra, onu xatırladan hər şeydən qaçmağa cəhd edirəm.																			
40	Dəhşətli yuxular görürəm (hərdən... tez-tez...)																			
41	Əşya, ərzaq və «qara gün» üçün ehtiyat pul yığmağa çalışıram. (əgər biri düzdürsə bal yazın)																			
42	Hətta çox olsa da, gələcəkdə heç nəsiz qalacağımdan qorxduğum üçün pullarımı xərcləmək istəmirəm.																			
43	Ehtiyatım tükənəndə güclü həyəcan keçirirəm (pul, ərzaq, yanacaq). (əgər biri düzdürsə bal yazın)																			
44	İldırım, tufan, zəlzələ, müharibə, yanğın və seldən qorxuram. (əgər biri düzdürsə bal yazın)																			
45	Cadudan, göz dəymədən, cin-şeytandan, faldan və gipnozdan qorxuram. (əgər biri düzdürsə bal yazın).																			
46	Elə əşya, hadisə və ya insanlar var ki, onlar mənə heç nə etmədiyi halda, səbəbini də başa düşmədən onlardan qorxuram.																			
47	Narkoz vaxtı baş fırlanmasından, müvazinətin itməsindən, huşun getməsindən qorxuram. (əgər biri düzdürsə bal yazın)																			
48	Mənim üçün görəcəyim işlərdə seçim və risk etmək, ümidverən tapşırıqları müəyyənləşdirməkdən çətindir.																			
49	Bəzən öz fikirlərimdən qorxuram.																			
50	Mənim üçün gözdən düşmək, ətrafdakıların məni ələ salması dəhşətdir.																			
51	Bəzən səbəbsiz yerə günah hissi və utancaqlıq duyğusu keçirirəm.																			
52	Ancaq yaxşı tanıdığım və yaxın insanlarla ünsiyyətə üstünlük verirəm.																			
53	Ancaq evimdə tək olanda özümü tamamilə təhlükəsiz hiss edirəm.																			
54	Mənə elə gəlir ki, ətrafdakılar mənə baxanda onlarda pis təsürat yaranır.																			
55	Əks cinsin nümayəndələri ilə ünsiyyətdən imkan qədər qaçırım.																			
56	Ətrafdakıların fikirindən çox asılıyam.																			
57	Nəqliyyatda gedərkən dayanacağıma çatmamış çalışıram ki, qapının ağzına keçim.																			
58	Mənə diqqətlə baxmaqdan xoşum gəlmir.																			



59	Sevib, sevilməkdən qorxuram.										
60	Mən qorxmaqdan və qorxulu vəziyyətlərdən qorxuram.										

**0-3 - bal** – (*A dərəcəsi*) - Siz heç nədən qorxmur və qorxunun da nə demək olduğunu bilmirsiniz. Bu isə o qədər də yaxşı deyil. Sizin həyatınız tamamilə dərkolunmaz risklərlə doludur. Kimsə sizin qayğınıza qalmalı və daima ehtiyatlı olmalıdır.

**4-40 - bal** – (*B dərəcəsi*) - olduqca arxayın və təmkinli insansınız. Heç nədən qorxmur, həmişə cəsarətlisiz, şəraitə və maraqlarınıza görə riskə getmək bacarığınız var. Sizi qorxutmaq o qədər də asan məsələ deyil. Bunlarla bərabər siz təhlükəni hiss edir və ona qarşı vaxtında cavab tədbirləri görməyi bacarırsınız. Siz anadangəlmə lidərsiniz.

**41-120 - bal** – (*C dərəcəsi*) - orta səviyyədə həyəcan olmaqla kifayət qədər inamlı insansınız, güclü iradəniiz var, ancaq qeyri stabildir. Adətən sizdə qorxular real təhlükələrə uyğun yaranır, lakin hərdən onların miqyası genişlənə bilər. Təhlükə başa çatandan sonra hadisə ola bilər ki, sizdə iz buraxsın və hətta təhlükə olmayan hallarda da buna qarşı reaksiya baş versin. Siz sonradan bunların böyük hissəsinə asanlıqla aradan qaldırırsınız və düzəldirsiniz. Ancaq bəzən gizli olan inamsızlıq maksimum imkanlar əldə etməkdə sizə mane olur. Ümumilikdə isə həyəcana və qorxuya münasibətdə özünüzü qibtə ediləcək normada təsəvvür edirsiniz. Siz öz göstəricilərinizi əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırmağı və başqalarına kömək etməyi bacarırsınız.

**121-220 - bal** – (*D dərəcəsi*) - yəqin ki, siz kifayət qədər inamlı insan təəssüratı yaradırsınız. Ancaq daxilən belə deyilsiz, ola bilsin ki, sizə elə gəlir. Həyəcanlıq səviyyəsi ümumi baxımdan normadadır, ancaq bəzi sahələrdə, yaxud hansısa vaxtlarda həddi aşır: bədgüman və həyəcanlı olur, bu isə heç də bəraət qazandırılmalı hal deyil. Öz narahatçılığınızı süni yollarla gizlədə və yalandan özünüzü heç nə olmamış kimi göstərə, yaxud qürrələyə bilərsiniz. Hərdən olduqca təlaş içində olursunuz, öz qorxularınızı özünüzdən gizlətməyə çalışanda isə aqressivlik üzə çıxır. Şüuraltı qorxular sizin ən yaxşı qabiliyyətləriniz sahəsində belə uğurlarınızı məhdudlaşdırır. Sizin kimi adamlar çoxdur, buna baxmayaraq öz qorxu hissələriniz üzərində işləməyiniz məsləhətdir.

**221-350 - bal** – (*E dərəcəsi*) - Siz sakit və təmkinli insan təəssüratı yarada bilərsiniz, ancaq bunun əsasında sizin qorxularınız dayanır. Həyəcanlıq səviyyəsi tamamilə normadan yuxarıdır. Siz ətrafdakılardan bunu gizlədə bilərsiniz, ancaq özünüzdən gizlədə bilmirsiniz. Sizin çoxlu sayda olan ruh düşgünlüklərinizin səbəbi məhz sizin qorxularınızdır. Siz öz həyatınızı ən az risklər xətti üzrə də qura bilərsiniz və yaxud da əksinə, daxilinizdə olan çoxlu sayda qorxularınızı kompensasiya etmək üçün daha böyük risklərə də əl atə bilərsiniz. Real təhlükələr zamanı siz öz qəzəbinizi həddi aşmaqla göstərə bilər, bəzən isə bu şəraitdən uzaqlaşə bilərsiniz. Ola bilsin ki, qeyri-adekvat vahiməyə düşərsiniz. Qorxular nəticəsində böyük partlayış yarana bilər. İxtisaslı mütəxəssis yardımına ehtiyac var.

**351-550 - bal** – (*F dərəcəsi*) - Qorxu həyatınızın ağasıdır və onları başdan



- başa təhlükə kimi qəbul edirsiniz. Sizin üçün real təhlükə xırda şeylər olur; ola bilsin ki, bu haqq qazandırılacaq qorxu və ya fobiya deyil – bu sadəcə sizin beyninizdən çıxmayan bir haldır. Qorxular, sizi öz yaşam sərhədlərinizi son dərəcə məhdudlaşdırmağa vadar edir. Lakin, hərdən qərar verirsiniz ki, özünüzün məhdudlaşdırıcı adətlərinizdən kənara çıxasınız, bu zaman isə hiss edirsiniz ki, elə bil başqa həyat yaşayırsınız.

**551- baldan yuxarı** – (*F dərəcəsi*) - həyatınız başdan başa qorxu və dəhşətlərlə dolu cəhənnəmdir. Siz fasiləsiz olaraq baş verə biləcək bədbəxtliklər gözləyərək yaşayırsınız, həyat və ölüm sizin üçün eyni dərəcədə qorxuludur. Müalicə yardımı olmadan bu vəziyyətin keçib getməsi mümkün deyil.

*Kiçik tövsiyə:*

Bu testi edərkən ballara görə alınan rəqəmləri olduğu kimi qəbul etməyin hər dərəcə üzrə orta meylli əsas götürün, aldığınız rəqəmin hansı dərəcəyə daha çox meyl etməsini nəzərə alın.

*Məsələn: siz 222 bal topladığınız halda, burada daha çox D dərəcəsinə meyillisiniz, çünki E dərəcəsinə məsafə uzaqdır. Sizdə ancaq E dərəcəsinin ilkin əlamətləri görsənir.*

Əgər testin nəticəsinə az inanırsınızsa deməli qiymətləndirməni düzgün aparmamısınız.

### **Test-47: Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda qorxu hissinin diaqnostikası**

(*Y.I.Roqov*)

**Təlimat:** Uşaqda qorxunun olmasını müəyyənləşdirmək üçün onunla aşağıdakı sxem üzrə sorğu keçirmək olar.

Sualı belə qoymaq olar : “ *De görüm , sən .....qorxursan, yoxsa qorxmursan?* “

1. Tək qalmaqdan?
2. Xəstələnməkdən?
3. Ölməkdən?
4. Hansısa uşaqlardan?
5. Tərbiyəçilərdən?
6. Hansısa tərbiyəçinin səni cəzalandırmasından?
7. Xoxandan, divdən, cindən, ermənidən?
8. Qorxulu yuxudan?
9. Qaranlıqdan?
10. Canavardan, itdən, ilandan, hörümçəkdən?
11. Maşından, qatardan, təyyarədən və gəmidən?
12. Yağışdan, qardan, tufandan, zəlzələdən, daşqından, küləkdən?
13. Çox hündürdə olanda?
14. Sudan?
15. Oddan, alovdan, yangından?



16. Kiçik dar otaqda, tualetdə?
17. Müharibədən?
18. Həkimlərdən ?
19. Qandan?
20. İynə vurulmasından?
21. Ağrıdan?
22. Qəfil kəskin səslərdən ?

Sorğunu keçirən psixoloq suallara verilən cavablar əsasında uşaqda qorxunun olub-olmamasını müəyyən edir. Uşaqda çoxlu sayda müxtəlif qorxuların olması *prenevrotik* (nevrozdan əvvəlki) durumun əlamətidir. Belə uşaqları “risk qrupu” na aid etmək olar və onlarla psixoprofilaktik, psixokorreksiya işləri aparmaq lazımdır.

Uşaq qorxularını bir neçə qrupa bölmək olar:

**Tibbi qorxular:** ağrı, iynə, həkim, xəstəliklər ;

**Fiziki zədənin vurulması ilə bağlı qorxular:** qəfil səslər, nəqliyyat, alov, yanğın, təbii fəlakət, müharibə ;

**Ölüm qorxusu ( özünün )**

**Heyvanlar və nağıl personajlarından qorxu;**

**Dəhşətli yuxular və qaranlıq qorxusu;**

**Sosial baxımdan şərtlənmiş qorxular;** adamlardan, cəzalanmaqdan, gecikməkdən, təklikdən:

**Məkan qorxuları:** hündürlükdən, sudan, qapalı məkandan.

Bununla belə, uşağın emosional xüsusiyyətləri haqqında nəticə çıxarmaq üçün bütövlükdə həyat və fəaliyyətinin bütün cəhətlərini nəzərə almaq lazımdır.

### Test-48: “Emosional yorğunluq” un(yanma) qiymətləndirilməsi

(K. Maslaç və S. Cekson)

**Təlimat:** Bəzən gərgin iş şəraiti, xüsusilə insan-insan tipli fəaliyyət sahələri insanda müəyyən dərəcədə emosional yorğunluq yaradır. Bu isə insanın işə münasibətinə və məhsuldar fəaliyyətinə mənfi təsir edir. Özünüzdə bu vəziyyətin səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün verilən suallara “heç vaxt”, “nadir hallarda”, “bəzən”, “adətən”, “hər gün”, “tez-tez” uyğun cavablarını verməklə münasibətinizi bildirin.

1. Artıq özümü emosional baxımdan əldən düşmüş hesab edirəm.
2. Hər gün işdən evə qayıdanda, özümü daş kimi ağır və yorğun hiss edirəm.
3. Səhərlər yuxudan qalxıb işə getmək istəmirəm.
4. Ünsiyyətdə olduğum adamların nə hiss etdiklərini yaxşı başa düşürəm və çalışıram ki, iş xatirinə onu nəzərə alım.
5. Hiss edirəm ki, iş yoldaşlarım və tələbələrimlə əşyalarla davrandığım kimi davranıram.
6. İşdən sonra hamıdan və hər şeydən uzaqlaşıb tək qalmaq istəyirəm.
7. İş yoldaşlarımla ünsiyyət zamanı konflikt şəraitinə düşdükdə asanlıqla çıxış yolu tapa bilərəm.



8. Özümü əzgin hiss edirəm.
9. İnanıram ki, sənətim insanlara lazımdır.
10. Son vaxtlar iş yoldaşlarıma və tələbələrimə qarşı daha çox sərt və laqeyd olmuşam.
11. Hiss edirəm ki, iş məni qəzəbli edir.
12. Gələcək planlarım çoxdur və inanıram ki, onları gerçəkləşdirəcəm.
13. Mənim işim get-gedə məni əsəbləşdirir.
14. Mənə elə gəlir ki, həddən çox işləyirəm.
15. Elə olur ki, iş yoldaşlarıma və tələbələrimin başına gələn problemlər, məni qətiyyənlə narahat etmir.
16. İstəyirəm ki, hamıdan və hər şeydən uzaqlaşım ki, dincələ bilim.
17. Mən kollektivdə yaxşı iş mühiti yarada bilərəm.
18. İş vaxtı xoş canlanma hiss edirəm.
19. Sənətim sayəsində çox şeylərə nail olmuşam.
20. Əvvəllər işimdə məni sevindirən məsələlərə qarşı marağım azalıb.
21. İşdə emosional problemlərin öhdəsindən asanlıqla gəlirəm.
22. Mənə elə gəlir ki, son vaxtlar iş yoldaşlarıma və tələbələrim öz iş və problemləri ilə məni çox yükləyirlər.

emosional əldən düşmə ----- 9 əlamət

depersonalizasiya (*şəxsiyyətsizləşdirmə*) -----5 əlamət

şəxsi nailiyyətlərin zəifləməsi---- 8 əlamət

*Cavablar:*

heç vaxt	-	0 bal	adətən	-	4 bal
nadir hallarda	-	1 bal	tez-tez	-	5 bal
bəzən	-	3 bal	hər gün	-	6 bal

Emosional əldən düşmə -“bəli” cavabı - 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (ən çox 54 bal)  
 Depersonalizasiya(*şəxsiyyətsizləşdirmə*)“bəli”-5, 10, 11, 15, 22 (ən çox 30 bal).  
 Şəxsi nailiyyətlərin zəifləməsi-“bəli” - 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (ən çox 48 bal).  
 Yoxlanılan hər bənd üzrə nə qədər çox bal yığılırsa emosional yorğunluqda bir o qədər çox olur. ”Emosional yorğunluq ” dərəcəsi həm də bütün şkalaların cəmi ilə ölçülür.

### **Test-49: “Emosional yorğunluq” (yanma)**

#### **səviyyəsinin diaqnostikası**

(*V.V.Boyko metodikası*)

**Təlimat:** Təqdim olunan fikirləri oxuyun. Hansı fikir sizin vəziyyəti əks etdirirsə onda həmin cümlənin qarşısında “+”, yox əgər fikirlə razı deyilsinizsə onda “-” işarəsini qeyd edin.

1. İşdə təşkilati məsələlərdə olan səhvlər həmişə məni əsəbləşməyə və narahat olmağa məcbur edir.
2. İşimin başlanğıcı ilə müqayisədə mən bu gün öz peşəmdən razıyam..



3. Sənət, peşə seçimində səhv etmişəm, öz yerimdə deyiləm.
4. Narahatam ki, pis işləməyə başlamışam.
5. Tərəfdaşlarla olan ünsiyyətimdəki səmimilik əhvalımın pis və ya yaxşı olmasından asılıdır.
6. Tərəfdaşlarımla əhvalı bir peşəkar kimi məndən o qədər də asılı deyil.
7. İşdən evə döndükdə bir müddət tək qalmaq istəyirəm ki, heç kiminlə ünsiyyətə girməyim.
8. Özümü yorğun və gərgin hiss edəndə, çalışıram ki, tərəfdaşımı tez başımdan edim.
9. Mənə elə gəlir ki, tərəfdaşlarla optimal ünsiyyət qurmaq üçün emosional baxımdan gücüm çatmır.
10. İşim mənim hiss və emosiyalarımı söndürür.
11. Düzünü desəm, işdə insanların problemini eşitməkdən bezmişəm.
12. Hərdən , işdəki gərginliklər, problemlər ucbatından pis yatıram.
13. Tərəfdaşlarla ünsiyyət qurmaq, məndən gərgin səy tələb edir.
14. Tərəfdaşlarla işləmək, onlara mühazirə oxumaq getdikcə maraqsız olur.
15. İmkan olarsa, iş yerimi dəyişərdim.
16. Məyus oluram ki, peşəkar səviyyədə xidmət göstərə bilmirəm.
17. Pis əhvalın işgüzar əlaqəyə olan təsirindən özümü uzaqlaşdırıram.
18. Tərəfdaşlarla qarşılıqlı ünsiyyətin alınmaması mənə pis təsir göstərir.
19. İşdə elə yoruluram ki, evdə az danışmağa çalışıram.
20. Vaxt çatışmamazlığı ucbatından yorğun və gərgin olduğum üçün ərafdaşlarla kifayət qədər ünsiyyətə girə bilmirəm.
21. Bəzən işdə adi ünsiyyət şəraiti məni qıcıqlandırır.
22. Tərəfdaşların əsaslandırılmış iradını səmimi şəkildə qəbul edirəm.
23. Tərəfdaşlarla çox ünsiyyətdə olmağım məni insanlardan uzaqlaşdırır.
24. Bəzi iş yoldaşlarımla xatırlamaq kefini pozur.
25. İşdəki yersiz mübahisələr enerji itkisinə səbəb olur.
26. Mənim üçün işgüzar insanlarla münasibət qurmağım getdikcə çətinləşir.
27. İşdə yaranan şərait, çox gərgin və mürəkkəbdir.
28. İşlə bağlı tez-tez həyəcanlı gözləmələrim olur: səhv etməməyimə baxmayaraq nə işə baş verəcək, hər şeyi necə lazımdır etsəm, görəsən məni işdən azad etməzlərki?
29. Tərəf müqabilim xoşa gələn adam olmadıqda, ona az vaxt ayırır və diqqət yetirmirəm.
30. İş prinsipim belədir: “Xeyirxahlıq etmə - pislik də görməzsən”.
31. İşim haqqında evdəkilərə məmnuniyyətlə danışırım.
32. Tez- tez əhvalımın pis olması işin nəticəsinə də pis təsir göstərir.
33. Bəzən bilirəm ki, qarşı tərəfi başa düşmək lazımdır. Amma mən bunu edə bilmirəm.
34. İşimə görə çox narahatam.
35. İş yoldaşlarıma, tələbələrimə etdiyim yaxşılıqların müqabilində az minnətdarlıq edirlər.
36. İş haqqında fikirləşdikdə özümü psi hiss edir, ürəyim sıxılır, başımdan ağrı qopur.



37. Rəhbərliklə münasibətim yaxşıdır.
38. İşimin insanlara xeyir verməsi , məni sevindirir.
39. Son vaxtlar iş yerində işlərim heç yaxşı getmir. Heç bəxtim gətirmir.
40. İşimin bəzi məqamları məni bərk dilxor edir.
41. Elə gün olur ki, insanlarla ünsiyyət saxlamaq həmişəkindən çox çətin olur.
42. Mən iş yoldaşlarımla (tərəfdaşlarla) bölüşə bilmirəm.
43. İşdəki yorğunluq elə həddə çatır ki, dost və tanışlarımla ünsiyyətdən qaçıram.
44. Mən adətən tərəfmüqabilimin şəxsiyyətinin işlə bağlı olmayan tərəflərinə də maraq göstərirəm.
45. Mən adətən işə gümrah əhvalda gəlirəm.
46. Mən hiss edirəm ki, işçilərlə (tələbələrə) candərdi işləyirəm.
47. İşdə elə adamlara rast gəliрсən ki, özün də istəmədən onlardan zəhlən gedir.
48. Xoşlamadığım işçilərlə ünsiyyətdən sonra özümü həm fiziki, həm də psixoloji cəhətdən yaxşı hiss etmirəm.
49. Mən daima işdə fiziki və psixoloji gərginlik keçirirəm.
50. İşdəki uğurlarım məni ruhlandırır.
51. İşdəki vəziyyətim mənə çıxılmaz görünür.
52. İş mənim dincliyimi əlimdən alıb.
53. Son vaxtlarda işçilər rəhbərliyə məndən şikayətlər etmişlər.
54. İşdə baş verən hadisələri ürəyimə yaxın buraxmadığım üçün əsəblərimi qoruya bilmişəm.
55. Mən işdən evə pis əhvalla qayıdıram.
56. Mən tez-tez zor gücünə işləyirəm.
57. Mən indiki ilə müqayisədə, əvvəllər tərəfdaşlara qarşı daha mehriban idim.
58. Mən işdə “əsəbləşmə, sağlamlığını qoru” prinsipi ilə işləyirəm.
59. Bəzən işə “artıq bezmişəm, heç kimi görmək və eşitmək istəmirəm” yaşantıları ilə gedirəm.
60. Ağır iş günündən sonra özümü əzgin hiss edirəm.
61. Mənim işlədiyim kollektiv çox çətin adamlardan ibarətdir.
62. İşimin nəticəsini görəndə , bəzən mənə elə gəlir ki, bu qədər əziyyət çəkməyinə dəyməz.
63. İş sarıdan bəxtim gətirsəydi özümü daha xoşbəxt hiss edərdim.
64. İşdəki problemlərə görə başımı itirmişəm.
65. Bəzən işçilərlə elə davranıram ki, özümlə elə davransaydılar xoşum gəlməzdi.
66. Mənim xüsusi diqqət və qayğı gözləyən işçilərdən xoşum gəlmir.
67. Hər şeydən əvvəl işdən sonra ev işləri ilə məşğul olmağa gücüm qalmır.
68. Adətən, iş gününün başa çatmasını səbirsizliklə gözləyirəm.
69. İş yoldaşlarımla ünsiyyəti, xahişi , tələbatları məni narahat edir.
70. Adətən mən çalışıram ki, ünsiyyət zamanı, başqalarının neqativ enerjisini görməyim.
71. İnsanlarla işləməkdən bezmişəm.
72. Güc və qüvvəmi bərpa etmək üçün dərman içirəm.
73. Bir qayda olaraq iş günüm sakit keçir.





74. Görülən işə görə tələbkarlığım, özümkündən çox olur.
75. Mənim işdəki nüfuzum uğurludur.
76. Mən işlə bağlı olan hər şeyə görə əsəbləşirəm.
77. İş yoldaşlarımdan elələri var ki, onları nə görmək, nə də eşitmək istəmirəm.
78. Mən öz marağımı kənara qoyub, özünü iş yoldaşlarına həsr edən insanları bəyənirəm.
79. İşdəki yorğunluğum evdə və dostlarımla olan ünsiyyətimə təsir göstərmir.
80. Yeri düşəndə iş yoldaşıma az diqqət yetirirəm, amma o bunu hiss etmir.
81. İşdə insanlarla ünsiyyətə girməyə əsəblərim imkan vermir.
82. İşdə olan hər şeyə marağım itib.
83. İnsanlarla iş-məni əsəbi və acıqlı etmişdir.
84. İnsanlarla işləmək-mənim sağlamlığımı əlimdən alır.

### Nəticələrin təhlili:

Testin açarına istinad edərək aşağıdakı mərhələ üzrə hesablama aparın.

- 1) 12 əlamətin hər biri üçün emosional yanmanın göstərici balları hesablanır.
- 2) Üç böyük mərhələnin (**gərginlik, müqavimət və əldən düşmə**) hər biri üçün ayrılıqda əlamətlərin göstəriciləri üzrə cəm hesablanır.
- 3) “Emosional yanma” sindromunun yekun göstəricisi, yəni 12 əlamətin hamısı üzrə ümumi nəticə müəyyən edilir.

#### “Gərginlik”

1. **Psixotraumatik şəraitin yaşanılması:**  
+1(2), +13(3), +25(2), -37(3),  
+49(10), +61(5), -73(5)
2. **Özündən narazı:**  
-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5),  
+62(5), +74(3)
3. **“Küncə sıxılmaq”:**+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)

#### «Müqavimət»

1. **Qeyri-adekvat emosional reaksiya:**  
+5(5), -17(3), +29(10), +41(2),  
+53(2), +65(3), +77(5)
2. **Emosional-mənəvi pozuntu:**  
+6(10), -18(3), +30(3), +42(5),  
+54(2), +66(2), -78(5)
3. **Emosional qənaət sahəsinin genişlənməsi:**  
+7(2), +19(10), -31(2), +43(5),  
+55(3), +67(3), -79(5)
4. **Peşəkar borcun zəifləməsi:**  
+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3),  
+68(3), +80(10)

#### «Əldəndüşmə, üzülmə»

1. **Emosional boşluq:**  
+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. **Emosional təcrid olunma:**  
+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. **Depersonalizasiya (şəxsiyyətsizləşdirmə):**  
+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)
4. **Psixosomatik və psixovegetativ pozuntu:**  
+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)



**Nəticələrin şərh:** metodika “emosional yorğunluq” sindromunun tam mənzərəsini təsvir edir. İlk növbədə ayrıca götürülmüş hər bir əlamətə diqqət yetirmək lazımdır. Əlamətin ifadə olunma dərəcəsi 0 dan 30 bala qədər olur.

**Əlamətlər:** Hər bir əlamət üzrə toplanmış cəm aşağıdakı kimi izah olunur:

9 və ondan aşağı bal- əlamət formalaşmayıb,

10-15 bal- əlamət əmələ gəlmək üzrədir,

16 və ondan çox bal- əlamət artıq var.

Sonrakı mərhələdə artıq emosional yorğunluğun “gərginlik”, “müqavimət” və “əldən düşmə” mərhələsinin hansında olduğu mənalandırılır. Bu üç mərhələnin hər biri üzrə 0-120 bala qədər xal toplamaq olar.

Deməli, bütün əlamətlər üzrə toplanmış bal 45 və ondan bir qədər azdırsa, emosional yanma yoxdur, əgər 50-75 civarındadırsa yanmanın başladığını, yox əgər 80 baldan çoxdursa, bu artıq emosional yanmanın olduğunu bildirir.

### Test- 50: Rigidliyin (ətalətli düşüncə) ölçülməsi metodikası

Rigidlik (ətalətli düşüncə) - şəxsiyyətin öz fəaliyyətində şəraitin tələblərinə uyğun olaraq düzəliş və dəyişikliklər etmə qabiliyyətinin çox zəif olmasıdır. Rigidliyin üç forması müəyyən edilmişdir: koqnitiv, affektiv, motivləşmə.

**Təlimat:** Aşağıda sizə təqdim olunan cədvəldə müxtəlif məzmunlu fikirlər verilmişdir. Oxuyun və çox fikirləşmədən şəxsiyyətinizə uyğun olaraq “bəli”, “xeyr” cavablarından birini seçməklə qiymətləndirin.

Nö	Fikrin məzmunu	bəli	xeyr
1.	Mən, məzmunca fikrlərimlə ziddiyyət təşkil edən kitablar oxumağı faydalı bilirəm.		
2.	Məni işdən yayındıranda acığım gəlir.		
3.	Bayramları yalnız ailədə keçirmək lazımdır		
4.	Mən hərəkətlərini bəyənmədiyim adamlarla da bir məclisdə ola bilərəm.		
5.	Oyunda udmağı əsas götürürəm.		
6.	Mən hara isə gecikəndə, ora tez çatmaqdan başqa heç nə haqqında düşünə bilmirəm.		
7.	Başqalarına baxanda, mənim üçün diqqətimi toplamaq çətindir.		
8.	Mən hər şeyin yerində olmasına xüsusi fikir verirəm.		
9.	Mən çox gərginliklə işləyirəm.		
10.	Qeyri ciddi zarafatlar nadir hallarda məndə gülüş doğurur.		
11.	Inanıram ki, arxamca danışırlar.		



12.	Məndən yenidən soruşmaq asandır.		
13.	Mən məlum marşrutla gəzməyi üstün bilirəm.		
14.	Bütün həyatım boyu borc hissinə əməl edirəm.		
15.	Bəzən mən fikirlərimi deməyə macal tapmamış, onlar sürətlə keçib gedir.		
16.	Elə olur ki, kiminsə yersiz səhvi məndə gülüş doğurur.		
17.	Bəzən söyüş söyməkdən özümü saxlaya bilmirəm.		
18.	Əminəm ki, mən olmayanda mənim haqqımda danışırlar.		
19.	Mən qaz, su və qapının bağlı olub-olmaması haqqında narahat olmadan sakit halda evdən çıxıram.		
20.	İstənilən bir işdə mənim üçün ən çətini işə başlamaqdır.		
21.	Mən demək olar ki, həmişə sözümün üstündə dururam.		
22.	Formal qaydaları pozan adamı ciddi surətdə ittiham etmək olmaz.		
23.	Mən tez-tez özümdən az bilən adamların tapşırığını icra etməli olmuşam.		
24.	Mən heç də həmişə həqiqəti danışmıram.		
25.	Mənim üçün hər hansı iş və məsələ üzərində diqqətimi cəmləmək çətindir.		
26.	Kimsə mənim əleyhimədir.		
27.	Mənim başladığım işi axıra çatdırmaqdan xoşum gəlir.		
28.	Mən bu günün işini heç vaxt sabaha saxlamıram.		
29.	Mən yol və ya küçə ilə gedərkən ətrafdakı dəyişiklikləri (yeni reklam lövhəsi, ağacların, güllərin budanması və s.) qeydə alıram.		
30.	Mən bəzən elə inadkarlıq edirəm ki, adamların səbri buna dözmür.		
31.	Bəzən dost və tanışlar mənim xırdaçı və səliqəliliyimə lağ edirlər.		
32.	Haqlı olmayanda, əsəbləşmirəm.		
33.	Adətən mən gözləmədiyim halda mənimlə mehriban davranan adamlardan ehtiyatlanıram.		
34.	Məni başladığım işdən hətta az müddətə belə yayındırmaq çətin məsələdir.		
35.	Görəndə ki, məni başa düşümlər, nəyi isə sübut etməkdən vaz keçirəm.		
36.	Mən çətin anda başqalarına kömək edə bilirəm.		
37.	Mənim gəzməkdən xoşum gəlir və səyahət edəndə özümü yaxşı hiss edirəm.		
38.	Mənim üçün yeni bir işə keçmək o qədər də asan deyil, amma baş vurdumsa onda hamıdan yaxşı edərəm.		
39.	Mənim məşğul olduğum işi incəliklərinə qədər təhlil etməkdən xoşum gəlir.		
40.	Mən lazımsız hesab etsəm də, valideynlərim mənə onu etməyi		



	məcbur edirdilər.		
41.	Başqasının başına gələn bədbəxtlik məni qətiyyənlə narahət etmir.		
42.	Mən bir işdən o birisinə asanlıqla keçirəm.		
43.	Mübahisə ilə bağlı fikirlərdən yalnız biri düzdür.		
44.	Mənim bilik və bacarıqlarımı vərdiş səviyyəsinə qədər inkişaf etdirməkdən xoşum gəlir.		
45.	Məni yeni fikirlərə cəlb etmək asandır.		
46.	Mən istədiyimə şəraitin əksinə getməklə də olsa nail olmağa çalışıram.		
47.	Mən monoton iş zamanı nəticə pis olsa da işin icra tərzini dəyişirəm.		
48.	Adamlar mənim səbr və təmkinimə heyran qalırlar.		
49.	Mən nəqliyyatda gedərkən ətrafdakı adamları nəzərdən keçirirəm.		
50.	Əgər adamlar mənim əleyhimə olmasaydılar, mən həyatda çox şeyə nail olardım.		

Nəticələrin təhlil və mənalandırılması:

Testin açarı: aşağıda verilmiş açarla üst-üstə düşən hər bir cavaba görə 1 bal verilir.

“ **xeyr** ”: 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.

“ **bəli** ”: 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 bal : dəyişilə bilmə;

14-27 bal: rigidlik və dəyişilə bilmə əlamətləri var;

28-40 bal: rigidlik yuxarı səviyyədə.

### Test -51: Məktəb həyəcanlığı

(Filips)

**Təlimat:** Bu test uşaqlarda məktəb həyəcanlığını və ya məktəb qorxusunu öyrənmək üçün istifadə edilir. Uşağa bildirilir ki, cümlələri oxusun və uyğun olaraq *bəli* və *xeyr* cavabı yazsın.

1. Özünü sinif uşaqları ilə eyni səviyyədə saxlamaq sənə çətindir?
2. Müəllim keçmiş mövzunu soruşmağa hazırlaşdıqda həyəcanlanırsan?
3. Müəllimin tələb etdiyi qaydada sinifdə işləmək çətindir?
4. Hərdən yuxuda dərsi bilmədiyinə görə müəllimin sənə qəzəbləndiyini görürsən?
5. Sinif yoldaşlarından kimsə səni döyüb?



6. Hərdən istəyirsənmi ki, kaş, müəllim yeni materialı tələsmədən izah edəydi.
7. Cavab verərkən və ya tapşırığı yerinə yetirərkən güclü həyəcan keçirirsən?
8. Səhv etməkdən qorxaraq ,dərsə cavab verməkdən çəkdiyən hal olub?
9. Səni cavab verməyə çağıranda həyəcanlanırsanmı?
10. Oyun oynadıqda sinif yoldaşların sənə tez-tez gülür?
11. Elə hallar olurmu ki, sənə gözlədiyindən aşağı qiymətlər yazsınlar?
12. Sinifdə qalmaq qorxusu səni bərk həyəcanlandırırımı?
13. Bir qayda olaraq oyun zamanı sinif yoldaşların səni seçmədiklərini irəlicədən bildiyinə görə oyundan qaçırsanmı?
14. Sən cavab verməyə çıxarkən bədənən həyəcandan əsir?
15. Səndə belə duyğu yaranırmı ki, sənin sinif yoldaşlarından heç kim istədiyini etməyəcək?
16. Tapşırıqları yerinə yetirməzdən qabaq həyəcan keçirirsən?
17. Valideynlərinin gözlədikləri qiymətləri almaq sənin üçün çətin dir?
18. Sinifdə əhvalının korlandığı hallar olurmu?
19. Səhv cavaba görə sinif yoldaşlarının sənə güldükləri hallar olurmu?
20. Sən öz sinif yoldaşlarına oxşayırsanmı?
21. Tapşırıqları etdikdən sonra onların düz olub-olmadığından narahat olursan?
22. Sinifdə işləyərkən hər şeyi yaxşı yadda saxladığına əminsən?
23. Müəllimin suallarına bəzən cavab verə bilmədiyən yuxuna girir?
24. Uşaqların çoxunun səninlə dostluq etdiyi doğrudur?
25. Sənin ev tapşırıqlarının sinif yoldaşlarına nümunə göstəriləcəyini bilsən, daha səylə çalışardın?
26. Arzu edirsənmi ki, səndən dərsi soruşan zaman az həyəcan keçirəydin?
27. Tez-tez mübahisəyə girməkdən qorxursan?
28. Müəllim sənin dərsə hazırlığını yoxlayacağını bildikdə, ürəyinin güclü döyündüyünü hiss edirsən?
29. Yaxşı qiymətlər aldıqda dostlarından kimsə sənin özünü «gözə soxduğunu» düşündüyü hallar olur?
30. Sinif yoldaşların səninlə oxuyan uşaqlardan birinə xüsusi diqqətlə yanaşdıqda özünü yaxşı hiss edirsənmi?
31. Sənin incidildiyən barədə bəzi sinif yoldaşlarının nəse danışdığı hallar olurmu?
32. Necə düşünürsən, dərsini oxumayan şagird sinifdəki hörmətini itirirmi?
33. Sinif yoldaşlarının çoxunun sənə əhəmiyyət verməməsi sənə pis təsir edirmi?
34. Mənasız adam kimi görünməkdən tez-tez qorxursan?
35. Müəllimlərinin sənə münasibətindən razısan?
36. Sinif yoldaşlarının anaları kimi sənin anan da məktəb şənliklərinin təşkilində sənə kömək edir?
37. Ətrafdakı adamların sənin haqqında nə isə düşünməsindən həyəcanlanırsan?
38. Gələcəkdə indikindən daha yaxşı oxuyacağına arxayınsan?



39. Hesab edirsiniz ki, digər sinif yoldaşların kimi sən də yaxşı geyinirsən.
40. Dərsə cavab verərkən, başqalarının sənə barədə nə düşündüklərindən narahat olursan?
41. Sinifdə başqalarından qabiliyyətlərinə görə seçilən uşaqlar üstün hüquqlara malik olmalıdır?
42. Sinif yoldaşlarından bəziləri sənə yaxşı oxuduğuna görə paxıllıq edirlər?
43. Sinif yoldaşlarının sənə olan münasibətindən razısan?
44. Müəllimlə təkbətək qalanda özünü yaxşı hiss edirsiniz?
45. Davranış və xarici görkəminə görə yoldaşlarının sənə güldükləri vaxt olub?
46. Başqa uşaqlarla müqayisədə məktəb işlərinin çox olmasının sənə narahatçılıq yaratması barədə fikirləşirsiniz?
47. Səndən dərsi soruşduqda cavab verə bilmədiyinə görə az qala ağlayacağını hiss edirsiniz?
48. Hərdən gecələr yataqda uzanarkən sabah məktəbdə hansısa xoşagəlməzliliklərin baş verə biləcəyi haqqında narahatlıq keçirirsiniz?
49. Çətin tapşırıqlar üzərində işləyərkən hiss edirsiniz ki, əvvəllər yaxşı bildiyin şeyləri indii unutmusan?
50. Tapşırıqlar üzərində işləyərkən əlinin yüngül titrədiyini hiss edirsinizmi?
51. Müəllim ev tapşırığı verəndə əsəbləşdiyini hiss edirsiniz?
52. Məktəbdə yoxlama işlərinin aparılması sənə qorxudur?
53. Müəllim sinifə tapşırıq verməyə hazırlaşdığı vaxt, onların öhdəsindən gələ bilməyəcəyinə görə qorxu hiss edirsiniz?
54. Sinif yoldaşlarının bacarıqlarını sənə bacarmadığın hərdən yuxuna girirmi?
55. Müəllim yeni materialı izah edərkən sənə elə gəlirmi ki, sinif yoldaşların dərsi səndən yaxşı başa düşürlər?
56. Məktəbə gələrkən müəllimin sənə yoxlama işi verə biləcəyi barədə fikirləşəndə narahatçılıq keçirirsiniz?
57. Adətən tapşırıqları yerinə yetirərkən onu pis etdiyini hiss edirsiniz?
58. Müəllim sənə lövhədə işləmək üçün çağırırdıqda yüngülcə əllərin əsir?

#### *Nəticələrin işlənməsi:*

Nəticələrin işlənməsi zamanı testin açarı ilə uyğun gəlməyən cavablar müəyyən edilir. Açarla uyğun gəlməyən cavablar həyəcanlığın təzahürüdür. Əgər uşağın verdiyi cavabların 50% -i açarla uyğun gəlmirsə, bu onun üstün həyəcanlığını, 75% və daha çox uyğunsuzluq varsa çox yüksək həyəcanlığı bildirir.

#### *Açar:*

Bəli- 11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44.



Xeyr- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18,  
19, 21, 23, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 37, 40, 42, 45,  
46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58.

*Emosional vəziyyət və həyəcanlılıq əlamətlərinin cədvəli:*

Əlamətlər	Suallar
1. Məktəbdə ümumi həyəcanlılıq	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 E= 22
2. Sosial stress həyəcanı	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 E= 11
3. Uğur əldə etmə tələbatının yaratdığı dixorçuluq	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 E= 13
4. Özünüifadə qorxusu	27, 31, 34, 37, 40, 45 E= 6
5. Biliklərin yoxlanılması ilə bağlı qorxu	2, 7, 12, 16, 21, 26 E= 6
6. Ətrafdakıların ümidlərini doğrulda bilməmək qorxusu	3, 8, 13, 17, 22 E= 5
7. Stresə qarşı zəif fizioloji müqavimət qabliyyəti	9, 14, 18, 23, 28 E= 5
8. Müəllimlərlə münasibətlərdə yaranan qorxu və problemlər.	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 E= 8

### Test -52: Astenik(mənfi emosional hal) vəziyyətin ölçülməsi

(L. D. Malkova)

Bu test sorğusu işıqlandırılmış və kənar səslərdən təcrid edilmiş şəraitdə aparılır.

**Təlimat:** Hər bir cümləni diqqətlə oxuyun. İndiki anda sizin vəziyyətinizə uyğun gələn ədədə müvafiq qiyməti cədvəldə verilmiş rəqəmlərdən birini dairəyə almaqla qeyd edin.

Nö	Müləhizələr	xeyr, doğru deyil	yəqin ki, belədir	doğrudur	tamamilə doğrudur
1.	Mən böyük gərginliklə işləyirəm	1	2	3	4
2.	Diqqətimi nəyinsə üzərinə cəmləmək mənə çətindir	1	2	3	4
3.	Cinsi həyatım məni qane etmir	1	2	3	4
4.	Gözləmək məni əsəbləşdirir	1	2	3	4
5.	Mən əzələ zəifliyi hiss edirəm	1	2	3	4
6.	Mən teatra və kinoya getmək istəmirəm	1	2	3	4
7.	Mən unutqanam	1	2	3	4
8.	Mən özümü yorğun hiss edirəm	1	2	3	4
9.	Çox müətlə etdikdə gözlərim yorulur	1	2	3	4



10.	Mənim əllərim əsir	1	2	3	4
11.	Mənim iştaham pisdır	1	2	3	4
12.	Gecə şənləklərində və ya səs-küylü məclislərdə olmaq mənə çətindir	1	2	3	4
13.	Mən oxuduqlarımı o qədər də yaxşı başa düşmürəm	1	2	3	4
14.	Mənim əllərim və ayaqlarım çox soyuqdur	1	2	3	4
15.	Məni özümdən çıxartmaq asandır	1	2	3	4
16.	Mənim başım ağrayır	1	2	3	4
17.	Mən səhərlər əzgin və yorğun oyanıram	1	2	3	4
18.	Məndə baş gicələnmələri olur	1	2	3	4
19.	Məndə əzələ dartılması halları olur	1	2	3	4
20.	Qulaqlarımda səs-küy hiss edirəm	1	2	3	4
21.	Cinsi həyatla bağlı məsələlər məni narahat edir	1	2	3	4
22.	Mən başımda ağırlıq hiss edirəm	1	2	3	4
23.	Mən ümumi zəiflik hiss edirəm	1	2	3	4
24.	Başımın təpə hissəsində ağrılar hiss edirəm	1	2	3	4
25.	Həyat mənim üçün gərginliklərlə doludur	1	2	3	4
26.	Sanki başımda sıxıntı hiss edirəm	1	2	3	4
27.	Mən səs-küy olanda tez oyanıram	1	2	3	4
28.	Adamlar məni yorurlar	1	2	3	4
29.	Həyəcanlananda bədənimi tər basır	1	2	3	4
30.	Narahatedici fikirlər məni yatmağa qoymur	1	2	3	4

Test blankı yazıldıqdan sonra bütün ballar toplanılır. Ümumi şkala üzrə diapazon 30 - 120 intervalındadır. Asteniyanın sağlam insanlarda orta həddi 37,22 + 6,47 baldır.

- 1- 50 bal – asteniya yoxdur;
- 51- 75 bal – asteniya zəifdir;
- 76- 100 bal – asteniya orta səviyyədədir;
- 101-102 bal – asteniya yüksək səviyyədədir.

### **Test-53: Sosial frustrasiya (dixorçuluq) səviyyəsinin diaqnostikası**

(L. İ. Vasserman)

**Təlimat:** Sualları oxuyun və sizə ən uyğun olan qrafadakı ədədi işarələyin.

- 0 – tam razıyam;
- 1 – qismən razıyam;





- 2 – cavab verməkdə çətinlik çəkirəm;  
 3 – qismən narazıyam;  
 4 – narazıyam.

s/n	Sizi qane edirmi?	Ballar				
		0	1	2	3	4
1	Təhsil səviyyəniz?					
2	İşdə yoldaşlarınızla qarşılıqlı münasibətləriniz?					
3	İşdə rəhbərliklə olan qarşılıqlı münasibətləriniz?					
4	Peşə fəaliyyətinizin subyektləri ilə qarşılıqlı münasibətləriniz (sərnişin, şagird, əsgər və s.)?					
5	Ümumilikdə işinizin məzmunu?					
6	Professional fəaliyyət (təhsil) şəraitiniz?					
7	Cəmiyyətdəki vəziyyətiniz?					
8	Maddi durumunuz?					
9	Mənzil – məişət şəraitiniz?					
10	Həyat yoldaşınızla münasibətləriniz?					
11	Uşaqlarınızla münasibətləriniz?					
12	Valideynlərinizlə münasibətləriniz?					
13	Cəmiyyətdəki vəziyyət ?					
14	Yaxın tanışlarınızla, dostlarınızla münasibətləriniz?					
15	Məişət və digər xidmət sahəsi?					
16	Tibbi xidmət sahəsi?					
17	Asudə vaxtınızı keçirməyiniz?					
18	Məzuniyyəti keçirmək imkanlarınız?					
19	İş yerinin seçim imkanları?					
20	Bütövlükdə həyat tərziniz?					

### Nəticələrin işlənməsi:

Metodika qrup üzvlərinin frustrasiya əlamətlərini üzə çıxartmaq üçün istifadə edilir. Nəticələri təhlil edərkən aşağıdakı ardıcılığa əməl etmək lazımdır:

1) ayrı – ayrılıqda hər bir yoxlanılan şəxsin tək bənd üzrə seçdiyi balı ümumi iştirakçıların sayına vurun;

2) sonra isə hər bir bənd üzrə alınan hasillərin ümumi cəmini tapın;

3) alınan cəmi hər bənd üzrə verilən cavabların (*iştirakçıların*) sayına bölün. Bundan sonra isə sosial frustrasiya səviyyəsinin orta qiymətini müəyyənləşdirin. Bunun üçün bütün bəndlər üzrə frustrasiya əlamətlərini toplayırsınız və alınan cəmi bəndlərin ümumi sayına, 20-ə bölürsünüz.

Toplanmış bal nə qədər çoxdursa, deməli dilxorçuluq (frustrasiya) halı da bir o qədər yüksək səviyyədədir.

**3,5 - 4:** çox yüksək;

**3,0 – 3,4:** yüksək;

**2,5 – 2,9:** orta;



- 2,0 – 2,4: qeyri-müəyyən;  
 1,5 – 1,9: aşağı;  
 0,5 – 1,4: çox zəif;  
 0 – 0,5: yoxdur.

**Test -54: Frustrasiya yaradan sözlər testi**  
 (L. N. Sobçik)

**Təlimat:** Bu testin köməyi ilə yeniyetmə və gənclərdə frustrasiyanın səbəbləri və aqressivlik dərəcəsi müəyyənləşdirilir.

**Aşağıdakı hallarda nə deyər və hansı hisləri keçirərdin?**

**1. Atam mənə dedi:**

- nə axmaq saç forman var!
- sən heç sağlamlığına fikir vermirsən!
- o ki, qaldı sənün iyrenc xarakterinə!
- yenə nədir, pul istəməyə gəldin?
- doğurdan da sən həyatda heç nə əldə edə bilməyəcəksən.
- sənün heç nədən başın çıxmır, ona görə böyüklərlə mübahisə etmə!
- sən vicdansız adamsan, atan üçün heç nə etmək istəmirsən!

**2. Anam mənə dedi:**

- bu nədir, belə saç yığarlar!
- sən belə yeyirsən ki, sonda sağlamlığını pozasan!
- sənünlə heç vaxt razılaşımaq olmur!
- yenə pulun yoxdur və anan sənə pul verməlidir!
- utanıram adamlara deməyə ki, sən mənə nəyimsən və nə ilə məşğulsan!
- az bilirsən və elə çox lovğalanırsan!
- utanmırsan özünü belə ədəbsiz aparırsan!

**3. Dostum mənə dedi:**

- hə, nə dağılıb tökülürsən!
- nə isə pis görsənirsən!
- sən isə həmişə olduğu kimi, öz fikrindəsən?
- nə isə sənün varlanacağı görsənmir!
- qiymətlərin ikidir, yoxsa ümumiyyətlə məktəbdən qovublar?
- necə yəni, sən belə sadə suala cavab verə bilmirsən? Bəli, sənün sinifində bütün pis oxuyanlar bunu bilir.
- qulaq as, axı sən, dostcasına yaxşı hərəkət etmərsən!

**4. Rəfiqəm mənə dedi:**

- belə saç düzümü çoxdan dəbdən düşüb.
- sənün xəstə görkəmin var, həkimə get.
- sənünlə mübahisə etmək faydasızdır, tərsliyin çoxdan məlumdur.
- sən keçmişdəki kimi yenə pis vəziyyətdəsən?
- həyatda nə isə qazanmaq yenə sənə alınmadı?



- f) səninlə nə danışım? kitab oxumursan, teatra getmirsən...  
g) adamı pis vəziyyətdə qoymaq sənin üçün heçnədir.

**5. Sınıf yoldaşım (oğlan) mənə dedi:**

- a) son vaxtlar sən formanı itirmisən.  
b) baxıram nə isə birtəhər gəzirsən- haransa ağrayır?  
c) ah, əlindən bezdim!  
d) yenə heç nəyə pulun çatmır? sənə borc verim?  
e) a..! yenə səni geridə qalanlar sırasına qeyd etdilər?  
f) mənim bir sualım var, ancaq inanmıram ki, ona cavab verə biləsən.  
g) heç kimə yazığın gəlmir!

**6. Sınıf yoldaşım (qız) mənə dedi:**

- a) bu nə görkəmdir, elə bil müharibədən çıxmısan!  
b) son vaxtlar görürəm ki, sənin yorğun və xəstə görkəmin var.  
c) fikirləşirdim səninlə razılığa gələrəm, ancaq sənin xarakterinlə bu mümkün deyil.  
d) bu qədər ehtiyac içində olmağınla tam razısan?  
e) sən deyəsən bütün ömrü boyu, qazanmaq istiyənlərin buyruq qulu olacaqsan...  
f) sən mənə Aşiq Ələsgər haqqında nə isə danışa bilərsən, yoxsa bu səni maraqlandırmır?  
g) deyəsən bu dəbdən düşmüş paltar çox xoşuna gəlir!

**7. Müəllimim yaxud direktor (kişi) mənə dedi:**

- a) bu görkəmdə məktəbə gəlməyə dəyməz.  
b) yenə xəstələnmişən? bəs sənin yerinə kim oxuyacaq?  
c) səninlə dil tapmaq mümkün deyil: mən birin deyirəm, sən isə başqasın! Sənin çətin xarakterin var!  
d) bütün uşaqlar pul veriblər, bəyəm sən onlardan kasıbsan?  
e) çətin ki, sən məktəbi bitirəsən.  
f) bu çətin işi sənə həvalə edə bilmərəm: burada gərək çox məsələlərdən xəbər olsun.  
g) çətin vaxtda sənə güvənmək olmaz: hamını pis vəziyyətdə qoya bilərsən.

**8. Müəlliməm (yaxud, direktor müavini) mənə dedi:**

- a) mən səni məktəbdə belə paltarda görməmişdim.  
b) sənin rəngin qaçıb, nə isə olub?  
c) necə dözülməzsən tərs və kobud!  
d) hər kəs təzə paltardadır, səndə isə hamısı köhnədir!  
e) sən çətin ki, harasa qəbul olasan, çünki heç nə bilmirsən.  
f) sən yoxlamalara gəlmirsən, qorxursan ki, öz savadsızlığını göstərəsən?  
g) sənin eqoizminin ucbatından kollektiv pis vəziyyətə düşə bilər!



### 9. Küçədə olarkən:

- yoldan keçənlər mənə deyirlər: bu ki, lap cansız müqəvvadır!
- avtobusda sərnişin: əyləşin, axı siz ayaq üstə güclə durursuz- yəqin ki, xəstəsiniz...
- metro vaqonunda sərnişin - mənə deyir: sən nə araqızışdıran adamsan! ancaq başqalarına öyrədirsən özlərini necə aparsın, heç özünə baxmırsan!
- mağazada satıcı: mala toxunma! bu sənin cibinə uyğun deyil.
- kinozalda arxada əyləşən deyir: burada elə adamlar var ki, əslində heç elə deyillər, ancaq hey lovğalanırlar ...
- kitab satan: amma bu kitab sənin üçün deyil. Qəlizdir- öhdəsindən gələ bilmərsən!
- metronun girişindən keçən adam: tez keçin! görmürsən mən tələsirəm!

### Açarlar

#### Nəticənin işlənməsi üçün alqoritmlər

#### Verilə bilən cavab variantları

<i>Dedi:</i>	<i>Hiss etdi:</i>
<i>Deyilənlər və hərəkət:</i>	<i>Hisslər:</i>
<p><i>İncidənin ünvanına aqressiv hərəkət.</i></p> <p>-Sərt cavab -Öldürəcəm! Dağıdacam! Şillə vuracam! <i>Bu tipli cavablar - 6 bal.</i></p>	<p>Qəzəb, hirsələnmə, nifrət</p>
<p><i>Günahlandırmanın ünvanına söymək və təhqir etmək.</i></p> <p>-Rədd ol...! -Ax səni cındır! -Axmaq özünsən! -Bir özünə bax! -Bu sizin üçün deyil! <i>Bu tipli cavablar – 5 bal.</i></p>	<p>Hiddət, qəzəb.</p>
<p><i>Günahı boynuna almama</i></p> <p>-Bu belə deyil! -Düz deyil! -Qətiyyənlə belə deyil! -Bununla razılaşa bilmərəm. <i>Bu tipli cavablar – 4 bal.</i></p>	<p>Acıqlanma, incimə</p>
<p><i>Özünə haqq qazandıрмаğa çalışmaq və ya günahını yüngülləşdirmək üçün olanları şəraitin üstünə atmaq.</i></p> <p>- Ola bilsin ki, bu belədir, ancaq başqa cür mümkün deyil. -Bəli, ancaq bunun səbəbi var. -Yaxşı deyil, ancaq nə etmək olar. -Belə alındı, ancaq bu mənəm</p>	<p>Narahatçılıq</p>



günahım deyil. <i>Bu tipli cavablar – 3 bal.</i>	
<i>Günahını boynuna alma:</i> -Bəli, mənasız alındı. -Eybi yoxdur, bu mənim günahımdır. -Üzr istəyirəm, bağışlayın. -Siz(sən) düz deyirsiniz.  <i>Bu tipli cavablar - 2 bal.</i>	Xəcalət çəkmək, pərt olmaq
<i>Özünü günahlandırma, günah hissini təzahürü.</i>  -Həmişə məndə, hər şey başqalarından çox pis alınır! -Bu mənim pis taleyimdir! -Mənə belə lazımdır! -Bağışlayın, mən günahkaram,! <i>Bu tipli cavablar - 1 bal.</i>	Peşman olma, özündən narazılıq

Qiymətlər 1 baldan 6 bala qədər bir birindən ayrılmayan iki kateqoriyanın cəmidir: *dedi və hiss etdi*. Beləcə, 5; 6 bal –xaricə yönələn aqressivliyin, 1; 2 bal isə autoaqressiyanın ifadəsidir.

Münasibətlər sahəsində daha çox aqressiya yaradan, həmçinin frustrasiya qiymətləri qeydiyyat blankının (*bax: aşağıda Testin qeydiyyat blankı*) uyğun xanalarına yazılır və bu sınıqlanan şəxsin qiymətlərini ierarxik ardıcılıqla qurmaq imkanı verir.

1. Şaquli sutunlardakı ballar toplanılır və frustrasiya yaradan şəxslərin sayına bölünür ki, bu da hər bir qiymət kateqoriyası üzrə aqressivlik dərəcəsinin orta qiymətini üzə çıxartmağa imkan verir.
2. Ən gərgin tələbatlar haqqında təsəvvürlərin tərtib olunmasına köməklik məqsədilə üfüqi xətt üzrə ballar toplanılır və 7-yə (hər bənd üzrə təqdim olunmuş mülahizələrin sayı) bölünür.  $\Sigma$ –şaquli xətt üzrə bütün balların cəmi, öz sözlərilə sınıqlananda frustrasiya yaradan şəxslərin sayına ( $n$ ) bölünür. Tədqiqat zamanı sınıqlanalar yaşına görə və situasiyalara uyğun gələn şəxslərdən seçilir.

Əgər  $\frac{\{1+4+6+7+9\}}{n}$  alınan nəticə növbəti nəticədən çox olsa  $\frac{\{2+3+5+8+9\}}{n}$  (yaxud əksinə olsa) onda əks cinslə əlaqədə yaranan aqressiyada fərq üzə çıxacaq. Xüsusilə, birinci halda (birinci kəmiyyət ikincidən böyük olsa)



qadınlara münasibətdə yüksək aqressivlik, ikinci halda isə kişi cinsinin nümayəndələrinə yönələn böyük aqressivlik üzə çıxacaq.

**Açar:**

<i>Aqressivliyin qiyməti.</i>		
<b>Dedi:</b>		<b>Hiss etdi:</b>
Aqressiv hədələr, divan tutacağına söz vermək, vurmaq istəyi	6 bal	qəzəb, qızıışma
İncidənün ünvanına söyüb günahlandırmaq	5 bal	hiddət, hirs
Günahı üstündən atmaq	4 bal	acıqlanma, incimə
Özünə haqq qazandırmamağa çalışmaq və ya günahını yüngülləşdirmək üçün olanları şəraitin üstünə atmaq.	3 bal	narahatçılıq
Günahını boynuna alma	2 bal	xəcalət çəkmək, pərt olmaq
Özünü günahlandırma	1 bal	günah hissi, alçalma

**Testin qeydiyyat blankı****Frustrasiyanın qiymətləri**

<b>Frustrasiyanın mənbəyi</b>	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>	<b>e</b>	<b>f</b>	<b>g</b>	
<b>1. Ata</b>								$\Sigma 1/n$
<b>2. Ana</b>								$\Sigma 2/n$
<b>3. Dost</b>								$\Sigma 3/n$
<b>4. Rəfiqə</b>								$\Sigma 4/n$



5. Oğlan sinif yoldaşı								$\Sigma 5/n$
6. Qız sinif yoldaşı								$\Sigma 6/n$
7. Müəllim								$\Sigma 7/n$
8. Müəllimə								$\Sigma 8/n$
9. Yad adamlar								$\Sigma 9/n$
								$\Sigma$ ümumi qiymət
	$\Sigma a$	$\Sigma b$	$\Sigma c$	$\Sigma d$	$\Sigma e$	$\Sigma f$	$\Sigma g$	
	$\Sigma n$	$\Sigma n$	$\Sigma n$	$\Sigma n$	$\Sigma n$	$\Sigma n$	$\Sigma n$	$\Sigma$ ümumi

### Test -55: Aqressiv reaksiyaların müəyyənləşdirilməsi

( A. Bass və A. Dark )

**Təlimat:** Aşağıdakı mülahizələri öz vəziyyətinizə uyğun «bəli» və «xeyr» olmaqla cavablandırırırsınız.

1. Bəzən başqalarına əziyyət vermək istəyirəm, bu zaman özümü ələ almağı bacarmıram;
2. Hərdən sevmədiyim insanlar haqqında qeybət edirəm;
3. Mən tez əsəbləşir və tez də sakitləşirəm;
4. Əgər xahiş xoşuma gəlməsə, onu yerinə yetirmirəm;
5. Mən heç də həmişə təklif olunanla razılaşmıram;
6. Mən bilirəm ki, insanlar arxamca danışırlar;
7. Dostlarımla davranışı xoşuma gəlməyəndə, bunu onlara hiss etdirirəm;
8. Kimisə nədəsə aldadanda vicdan əzabı çəkirəm;
9. Mənə elə gəlir ki, insanı vurmağı bacarmıram;
10. Mən nəyisə kiminsə üstünə tullayacaq qədər əsəbləşmirəm;
11. Mən həmişə başqalarının nöqsanlarına yuxarıdan aşağı baxıram;
12. Əgər qoyulmuş qaydalar xoşuma gəlmirsə onları pozmaq istəyirəm;
13. Məncə, başqaları həmişə əlverişli şəraitdən istifadə etməyi bacarırlar;
14. Mən gözlədiyimdən də artıq dost münasibəti yaradan insanlarla ehtiyatla davranıram;



15. Tez-tez olur ki, insanlarla razılaşıram;
16. Ağlıma hərdən utancaqlığımla bağlı fikirlər gəlir;
17. Əgər kimsə məni birinci vursa, mən ona cavab vermirəm;
18. Mən hirslənəndə qapını çırpıram;
19. Düşünüləndən daha çox əsəbiyəm;
20. Kimsə özünü rəisə oxşadırsa mən ona qarşı çıxıram;
21. Taleyim bir az məni kədərləndirir;
22. Düşünürəm ki, çox adamın məndən xoşu gəlmir;
23. İnsanlar mənimlə razılaşmayanda özümü mübahisədən saxlaya bilmirəm;
24. İnsanlar işdən boyun qaçıranda günah hissi keçirməlidirlər;
25. Kim məni və ailəmi söyüb təhqir edirsə, onu davaya çağırıram;
26. Mən kobud zarafatları bacarmıram;
27. Məni lağa qoyduqda, bərk qəzəblənirəm;
28. İnsanlar özlərini yuxarıdan aparanda mən hər şey edirəm ki, onlar lovğalanmasınlar;
29. Demək olar ki, hər həftə xoşuma gəlməyən kimisə görürəm,
30. Olduqca çox insan mənə paxıllıq edir;
31. Tələb edirəm ki, insanlar mənə hörmət etsinlər;
32. Valideynlərim üçün az iş görməyim mənə əziyyət verir;
33. Sizi boğaza yığan insanları bir o qalib ki, burnundan vurasınız;
34. Mən heç vaxt qəsdən qaşqabağlı olmuram;
35. Yaxşılıq etdiyim insan mənə qarşı pislik edirsə, mən kefimi pozmuram;
36. Kimsə məni özümdən çıxardanda, fikir vermirəm;
37. Paxıllıq məni içimdən yeyir, ancaq mən onu biruzə vermirəm;
38. Hərdən mənə elə gəlir ki, mənə gülürlər;
39. Hətta acıqlansam da belə mən söyüşə keçmirəm;
40. Mən arzu edirəm ki, günahlarım bağışlansın;
41. Hətta məni vuranda da, nadir hallarda cavab qaytarıram;
42. Nə isə istədiyim kimi alınmayanda, hərdən inciyirəm,
43. Bəzi insanların yanımda olması belə hərdən məni qıcıqlandırır;
44. Elə bir insan yoxdur ki, ona doğrudan da nifrət edim;
45. Mənim prinsipim belədir: «Yadlara inanmamaq» ;
46. Kimsə məni əsəbləşdirərsə, mən onun haqqında fikirləşdiklərimi ona deməyə hazırım;
47. Mən elə hərəkətlər edirəm ki, sonra peşman oluram;
48. Mən acıqlansam kimisə vura bilərəm;
49. Uşaqlıqda mən qəzəbimi heç vaxt biruzə verməmişəm;
50. Mən tez-tez özümü partlamağa hazır olan barıt çəlləyi kimi hiss edirəm,
51. Əgər hamı bilsəydi nə hiss keçirirəm, onda məni yola getməyən insan hesab edərdilər;
52. İnsanlar həmişə mənə yaxşılıq edəndə onları buna məcbur edən gizli səbəblər haqqında fikirləşirəm;
53. Üstümə qışqıranda cavab olaraq mən də qışqırıram;
54. Uğursuzluq məni məyus edir;
55. Başqalarına nisbətən ara-sıra dalaşıram;





56. Elə hadisələr olub ki, o qədər qəzəbli olmuşam əlimə keçən hər şeyi sındırmışam;
57. Hərdən hiss edirəm ki, birinci davaya başlamağa hazırım;
58. Hərdən fikirləşirəm ki, həyat mənə qarşı ədalətsizlik edir;
59. Əvvəllər elə bilirdim ki, insanların çoxu düz danışır, ancaq indi buna inanmıram;
60. Ancaq hirsələnəndə söyüş söyürəm;
61. Düzgün hərəkət etməyəndə, vicdanım mənə incidir;
62. Hüquqlarımı qorumaq üçün fiziki güc tələb olunursa, mən bundan istifadə edirəm;
63. Hərdən qəzəbimi bildirmək üçün yumruğumu stola çırpıram;
64. Xoşum gəlməyən insanlara qarşı kobudluq edirəm;
65. Mənə ziyan verə biləcək düşmənlərim yoxdur;
66. İnsanı layiq olduğu yerdə oturma bilmirəm;
67. Mən tez-tez fikirləşirəm ki, düzgün yaşamamışam;
68. Elə insanlar tanıyıram ki, mənə davaya çəkməyə qadirdilər;
69. Xırda işlərə görə məyus olmuram;
70. Hərdən elə fikirləşirəm ki, insanlar mənə hirsələndirmək və ya təhqir etmək istəyirlər;
71. Çox vaxt insanları qorxuduram, amma dediklərimi həyata keçirmək fikrim olmur;
72. Son vaxtlar zəhlə tökən olmuşam;
73. Adətən mübahisə vaxtı səsimi qaldırıram;
74. Adətən özümün insanlara olan pis münasibətimi gizlədirəm;
75. Mən mübahisə etməkdənsə, razılaşmağa üstünlük verirəm.

#### Açar:

1. **Fiziki aqressiya** (*başqalarına qarşı fiziki qüvvə tətbiqi*)  
Bəli – 1, xeyr- 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68;  
Xeyr – 1, bəli- 0: 9, 17.
2. **Dolayı aqressiya** (*bu və ya digər şəxsə dolayı yolla yönələn aqressiya*)  
Bəli -1, xeyr- 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63;  
Xeyr -1, bəli-0: 26, 49.
3. **Acıqlanma** (*kiçik bir qıcıqlanma zamanı neqativ hisslərin biruzə olunmasına hazırlıq: hirsələnmək, kobudluq*)  
Bəli- 1, xeyr- 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;  
Xeyr-1, bəli-0: 11, 35, 69.
4. **Neqativizm** (*qəbul olunmuş qaydalara qarşı passiv mübarizədən aktiv mübarizəyə qədər müxalif yanaşma*)  
Bəli-1, xeyr-0: 4, 12, 20, 28;  
Xeyr- 1, bəli- 0: 36.
5. **İncimə** (*həqiqi və uydurulmuş hərəkətlərə görə ətrafdakılara qası paxıllıq və nifrət*)  
Bəli-1, xeyr-0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.
6. **Şübhəlilik** (*insanlara münasibətdə inamsızlıq, ehtiyatlılıq və başqalarından ziyangələcəyinə inanmaq*)



- Bəli- 1, xeyr-0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;  
 Bəli-0, xeyr- 1: 33, 66, 74, 75.
7. **Verbal aqressiya** (*neqativ hissələrin səs və ya sözlə ifadəsi: qışqırma, çığırbağır, qarğış, hədələmə və.s*)  
 Bəli-1, xeyr-0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;  
 Bəli-0, xeyr- 1: 33, 66, 74,75.
8. **Günah hissi** (*insana elə gəlir ki, o pis adamdır və başlayır qəddarlıq etməyə, sonra buna görə vicdan əzabı çəkir*)  
 Bəli-1, xeyr-0: 5, 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Düşmənçilik hissi özünü 5 və 6-cı bəndlərdə, aqressivlik isə özünü (*birbaşa və ya motivasiya xarakterli*) 1, 3, 7 –ci bəndlərdə göstərir.

**Norma:**

Aqressivlik:  $21 \pm 4$ ;

Düşmənçilik:  $6,5 - 7 \pm 3$ .

*Alınan kəmiyyət aqressivliyin yaranması dərəcəsini göstərir.*

Beləliklə, bilmək lazımdır ki, aqressivlik şəxsi keyfiyyətlərdəndir və onu aqressiv akt zamanı şəxsiyyətin davranışının tələbat-motivasiya sahəsini psixoloji təhlil etmək yolu ilə öyrənmək olar

**Test-56: "Intihara meyl"**

(L.B.Şpeyder)

**Məqsəd:** yeniyetmədə intihar riskinin təzahür dərəcəsini müəyyən etmək.

**Təlimat:** Yeniyetmələrdə risk faktorunun təzahür dərəcəsini müəyyən etmək üçün riyazi hesablamalar aparılır və alınan nəticə aşağıdakı qəbul edilən nəticələrlə uyğunlaşdırılır:

9 baldan az- intihar riski azdır;

9-15,5 bal - intihar riski var;

15,5-dən çox bal, intihar riski yüksəkdir.

Intihara cəhdin müəyyənləşdirilməsi üçün nəzərdə tutulmuş **"risk kartının"** köməyi ilə yeniyetmələri daim nəzarətdə saxlamaq lazımdır. Onun davranış və rəftarındakı ən xırda dəyişikliyi belə qeydə almaq zəruridir. Əgər nəticədə alınmış bal böhran həddini üstələyirsə və ya davranışında problemi göstərən işarə varsa psixoloqa müraciət etmək zəruridir.

**Risk faktorları**-1) təzahür etməyən, 2) zəif təzahür edən, 3) güclü təzahür edən.

I. Bioqrafik məlumatlar:	Ballar
1. Daha əvvəl intihara cəhd olub	1)-0.5 2)+2 3)+3



2. Valideynlərində intihara meyilli davranış	1)-0.5 2)+1 3)+2
3. Boşanma və ya valideynlərindən birinin ölümü	1)-0.5 2)+1 3)+2
4. Ailədə emosional tələbatın ödənilməməsi	1)-0.5 2)+1 3)+2
5. Tam və ya qismən etinasızlıq	1)-0.5 2)+0.5 3)+1
<b>II. Aktual konfliktli şərait:</b>	
<i>A-konfliktin növü</i>	
1. Böyüklərlə (müəllim, valideynlə) konflikt	1)-0.5 2)+0.5 3)+1
2. Eyni vəziyyətdə olanla konflikt, qrupdan rədd edilmə	1)-0.5 2)+0.5 3)+1
3. Dostlar və ya yaxın insanlarla uzun sürən konflikt	1)-0.5 2)+0.5 3)+1
4. Daxili konflikt, güclü daxili gərginlik	1)-0.5 2)+0.5 3)+1
<i>B-konfliktli şəraitdə rəftarı</i>	
5. Özünəqəsd təhdidli ifadələr	1)-0.5 2)+ 2 3)+3
<i>C- konfliktli şəraitin xarakteri</i>	
6. Oxşar konfliktlərin əvvəl olması	1)-0.5 2)+0.5 3)+1
7. Həyatın digər sahələrində uğursuzluqlarla əlaqəli konflikt	1) -0.5 2)+0.5 3)+1
8. Əvvəlcədən bilinməyən konfliktli şəraitin yaranması və onun nəticəsini gözləmək	1)-0.5 2)+0.5 3)+1
<i>D-konfliktli şəraitin emosional çalarları</i>	
9. Əsəbilik, özünə acıma	1)-0.5 2)+1 3)+2
10. Yorğunluq, sevinc, ruh düşgünlüyü	1)-0.5 2)+1 3)+2
11. Aradan qaldırılmayan konfliktli şərait, ümitsizlik	1)-0.5 2)+0.5 3)+2
<b>III. Şəxsiyyətin xarakteristikası:</b>	
<i>A-şəxsiyyətin iradi sahəsi</i>	
1. Müstəqillik, qərar qəbulunda asılılığın olmaması	1) -1 2)+0.5 3)+1
2. Qətiyyətlilik	1)- 0.5 2)+0.5 3)+1
3. Sabitlik	1) -0.5 2)+0.5 3)+1
4. Məqsədinə çatmaq üçün təzahür edən güclü istək	1) -1 2)+0.5 3)+1
<i>B-şəxsiyyətin emosional sahəsi</i>	
5. İztirablı mənlilik, tez təsirlənən	1) -0.5 2) +0.5 3)+2
6. Sadələvh	1) -0.5 2) +0.5 3)+1
7. Emosional toxluq (sıxıntılarında“ilişib qalmaq”)	1)-0.5 2) +1 3)+2
8. Emosional qətiyyətsizlik	1)-0.5 2) +2 3)+3
9. Çılğınlıq	1)-0.5 2)+0.5 3)+2



10.Yaxınlarla emosional əlaqədə olmağa ehtiyac	1) -0.5 2)+0.5 3)+2
11.Müdafiə mexanizmlərinin yaranması üçün qabiliyyətin aşağı olması	1)-0.5 2)+0.5 3)+1.5
12.Uzlaşmamaq	1)-0.5 2)+0.5 3)+1.5

**Test-57: Psixoloji vəziyyətə görə  
özünüqiymətləndirmə  
(Ayzenk)**

**Təlimat:** Sizə müxtəlif psixi vəziyyətlərin təsviri təqdim olunur. Öz vəziyyətinizə uyğun olaraq sualları cavablandırın. Əgər qeyd olunan vəziyyət Sizə daha çox uyğundursa **2** bal, əgər hərdən bir həmin vəziyyətə düşürsünüzsə **1** bal, yox əgər heç uyğun deyilsə onda **0** balla qiymətləndirin. Çox fikirləşmək lazım deyil. Unutmayın ki, nəticənin doğruluğu Sizin cavabların obyektivliyindən asılıdır.

	Psixi vəziyyətlər	Cavab variantları		
		bəli <b>2 bal</b>	hərdən <b>1 bal</b>	xeyr <b>0 bal</b>
1.	Özümde əminlik hiss etmirəm			
2.	Çox vaxt heç nədən üzüm qızarıp			
3.	Narahat yatıram			
4.	Tez ruhdan düşürəm			
5.	Ağıma gələn pis fikirlərdən narahat oluram			
6.	Çətinliklər məni qorxudur			
7.	Qüsurlarımı çək-çevir etməyi xoşlayıram			
8.	Məni inandırmaq asandır			
9.	Hər şeydən şübhələnənən və bədgüman insanam.			
10.	Gözləmək mənim üçün çox ağırdır.			
11.	Həlli mümkün olan vəziyyətlər də çox vaxt mənə çıxılmaz görünür			
12.	Xoşagəlməz hadisələrdən tez məyus olur, ruhdan düşürəm			
13.	Böyük xoşagəlməzliklər zamanı əsas olmadan özümü günahlandırmağa meyilli insanam.			
14.	Bədbəxtlik və uğursuzluq mənə heç nə öyrətmir			
15.	Çox vaxt mübarizə aparmağı mənasız hesab edirəm			
16.	Əksər hallarda özümü köməksiz hiss edirəm			



17.	Hərdən məyus oluram			
18.	Çətinliklə qarşılaşanda özümü itirir, çətinlik hissi edirəm			
19.	Çətinə düşəndə hərdən özümü uşaq kimi aparıram ki, mənə rəhm etsinlər			
20.	Hesab edirəm ki, xasiyyətimdəki qüsurlar düzələn deyil			
21.	Həmişə son söz söyləmək ixtiyarını özümdə saxlayıram.			
22.	Çox vaxt söhbət zamanı müsahibimin sözünü kəsirəm.			
23.	Məni qəzəbləndirmək asandır.			
24.	Başqalarına irad tutmaqdan xoşum gəlir			
25.	Başqalarının gözündə nüfuzlu olmaq istəyirəm			
26.	Aza qane olmuram, daha çox istəyirəm			
27.	Qəzəblənəndə özümü ələ almaqda çətinlik çəkirəm.			
28.	İdarə etməyi, tabe olmaqdan üstün tuturam			
29.	Hərəkətlərim kəskin və kobuddur.			
30.	İntiqam almaqdan xoşum gəlir.			
31.	Vərdişlərimi dəyişmək çox çətindir.			
32.	Diqqətimi bir işdən başqasına yönəltmək asan deyil.			
33.	Hər bir yeniliyə ehtiyatla yanaşıram			
34.	Məni fikrimdən döndərmək çətindir.			
35.	Lazımsız fikirləri başımdan çıxarmaqda çətinlik çəkirəm.			
36.	Mənim üçün ünsiyyət qurmaq o qədər də asan deyil.			
37.	Planlaşdırdığım işlərdən cüzi kənaraçıxma məni məyus edir.			
38.	Çox vaxt inadkarlıq göstərirəm.			
39.	Risk etməyə həvəs göstərmirəm			
40.	Gün rejiminin pozulması mənə pis təsir edir.			

Nəticələrin təhlili:

	suallar	azdır	orta	çoxdur
Həyəcanlılıq	1-10	0-7 bal	8-14 bal	15-20 bal



Frustrasiya	11-20	0-7 bal	8-14 bal	15-20 bal
Aqressivlik	21-30	0-7 bal	8-14 bal	15-20 bal
Rigidlik	31-40	0-7 bal	8-14 bal	15-20 bal

### Test -58: Stresin ölçülməsi

Müasir insanlar tez-tez psixoloji gərginlik yaşayırlar. Çünki cəmiyyətdə baş verən sosial-iqtisadi problemlər və həddindən artıq informasiyanın olması əsəb-psixoloji pozulmalara gətirib çıxarır. Bununla da insanda bir çox psixosomatik xəstəliklər yaranır. Daha çox ürək – damar xəstəliklərinə, habelə orqanizmin müqavimət sistemini zəiflədərək digər xəstəliklərə şərait yaradır. Alimlər uzun zamanlar apardıqları araşdırmalar əsasında həftə ərzində insanlara müxtəlif vaxtlarda təsir edən bəzi risk amillərinin siyahısını tərtib etmişlər.

**Təlimat:** Cədvəl həftə ərzində hər gün axşam doldurulur. Siyahıda uyğun cavbların qarşısına işarə qoyun. Hər cavab bir baldır. Həftə sonu balları toplayın :

Risk amilləri	Həftənin günləri						
	Bazar ertəsi	Çərşənbə axşamı	Çərşənbə	Cümə axşamı	Cümə	Şənbə	Bazar
Çatışmayan və pis yuxu							
Yolda, işdə və evdə pozulan əhval							
İşdə pozulmuş əhval							
Xoşagəlməz iş							
Həddən artıq olan səs							
3 fincandan artıq tünd kofe qəbulu							
10-dan artıq siqaret çəkmək							
Daha çox alkaqol qəbulu							
Çox az olan fiziki aktivlik							
Daha çox yemək							
Çox şirniyat qəbulu							
Şəxsi problemlər							
İş vaxtından artıq işləmək							
Evdə əhvalın pozulması							
Öz işinin keyfiyyətinə şübhə							
Baş ağrıları							
Ürək zəifliyi							
Mədədə ağrıları							



**1 - 20 bal** vəziyyət normaldır. Hər ehtimala qarşı növbəti həftə bir daha yoxlayın. Bu çox və ya az dərəcədə olan subyektiv qavrayış və özünütənqidin olmaması da ola bilər.

**21- 40 bal** hələlik şərait o qədər də həyəcanlandırıcı deyil, ancaq bəzi bəndlərə diqqət etmək lazımdır. Tez bir zamanda onlar artıb ciddi təhlükə yarada bilər.

**41- 60 bal** təhlükə göz qabağındadır. Əgər ən tez vaxda həyat tərzinizlə bağlı ciddi addımlar atmasanız sizi mürəkkəb və bunlardan da artıq xoşagəlməzlilər gözləyir.

**60 bal-dan yuxarı** sağlamlığınız ciddi təhlükədədir. Cədvəldə vacib bəndləri təhlil edin və təcili olaraq öz sağlamlığınıza diqqət yetirin.

### Test-59: Utancaqsınızmı?

**Təlimat:** Sizə uyğun olan psixi vəziyyətlərin qarşısındakı xanada *X* yazın.

Suallar və psixi vəziyyətlər	Cavablar (x)
<b>1- Utancaqlıq həmişə mənim üçün problem yaradır.</b>	
bəli	
xeyr	
<b>2- Utandıqda hansı hisslər keçirirsiniz?</b>	
əsəbilik	
tənhalıq	
narahatlıq	
gücsüzlük	
başı qarışıqlıq	
stress	
depresiya	
gərginlik	
üzü qızarmaq	
anlaşılmazlıq	
qorxu	
sıxılmaq	
qürurun zədələnməsi	
incimək	
<b>3- Utandıqda hansı fiziki reaksiyaları göstərirsiniz?</b>	
üz qızarması	
huşunu itirmək	
mədə bulantısı	



tərləmək	
ürək sıxılması	
mədə sıxıntısı	
tənginəfəslik	
titrəmə	
şüur pozuntusu	
ağız quruması	
kəkələmək	
<b>4- Hansı düşüncələriniz utancaqlığınızla əlaqədar ola bilər?</b>	
gücsüzəm	
çox utancağam	
çox rahat deyiləm	
tək bir insanam	
digərləri qədər yaxşı deyiləm, özümü aşağı qiymətləndirirəm	
maraqsızam	
cəmiyyət üçün yararlı qabiliyyətlərim azdır	
incidici və rəddedici ola bilərəm	
<b>5- Digərlərinin fikirləri ilə əlaqədar düşüncələriniz?</b>	
digərləri utancaqlığımı qəbul edərmə görə sən?	
digərləri fiziki əlamətlərimi hiss edərlərmə görə sən?	
digərləri məni rədd edə bilərlərmə görə sən?	
mənim kafi olmadığını düşünə bilərlərmə?	
maraqsız olduğumu düşünə bilərlərmə?	
digərlərinin davranışları mənimkilərdən fərqlidirmi?	
digərləri mənimlə birlikdə rahat deyillərmə?	
<b>6- Hansı davranışlar utancaqlığınızla əlaqədar ola bilər?</b>	
utancaqlıq yaşadacaq vəziyyətlərdən qaçmaq	
utancaqlıq yaşadan kəslərdən qaçmaq	
mümkün olduqca az danışmaq	
özüm haqqındakı kiçik şeyləri aşkar etmək	
gözünü başqa yerə tikmək	
çox - çox gülmək	
gərgin bədən halı	
digərlərinə qatılmağa hazır olmaq	
sakit danışmaq	
vəziyyətdən qaçmaq	
<b>7- Kimlər qarşısında utanırsınız?</b>	
ailə	
yad insanlar arasında	
eyni cinsdən olanlar	
aşağı səviyyədəki insanlar	
uşaqlar	







8. Siz ad gününüzdə çoxmu qonaq dəvət edirsiniz?  
a) bəli b) xeyr
9. Tanış olmayan insanların məclisində özünüzü sərbəst hiss edirsinizmi?  
a) bəli b) xeyr
10. Tanımadığınız şəhərdə olarkən lazımı ünvanı tapa bilmədikdə necə hərəkət edirsiniz?  
a) küçədən keçən hansısa insandan ünvanı öyrənərdim,  
b) şəhərdəki məlumat bürosuna müraciət edərdim,  
c) ünvanı müstəqil şəkildə axtarmaqda davam edərdim.
11. Hədiyyə verməyi sevirsinizmi?  
a) bəli b) xeyr
12. Aktyor olmaq istərdinizmi?  
a) bəli b) xeyr

**Açar:**

Hər uyğun cavab 1 balla qiymətləndirilir  
10-cu sualın c variantı isə 2 balla qiymətlənir.

bəli -1, 3, 4, 5, 6, 7, 10 (b)

xeyr -2, 8, 9, 11, 12

**Nəticə:**

8 baldan yuxarı – tənhalığa meyl çox yüksəkdir

4-8 bal – tənhalıq orta səviyyədədir

4 baldan aşağı- tənhalığa meyl zəifdir.

**Test - 61: Özünə inamınızı yoxlayın**

**Təlimat:** Özünün potensial imkanlarını düzgün qiymətləndirən və görəcəyi işdə uğur qazanacağına əmin olan insanlar həyatda həmişə daha çox şeyə nail olurlar. İnsanın özünə münasibətdə üzə çıxan bu xüsusiyyət hər kəsdə fərqlidir. Sizdə necə? Bunu bilmək üçün aşağıdakı sualları öz vəziyyətinizə müvafiq "bəli" ya da "xeyr" şəklində cavablandırın.

1. İş yerində üç müraciətiniz rədd edilsə öz qabiliyyətinizə şübhə edərsinizmi?
2. Böyük kütlə qarşısına çıxmaq sizi qorxudurmu?
3. Hal-hazırda ş kafınız köhnə paltarlarla doludurmu?
4. Özünüzdə davamlı olaraq aynada baxırsınızmı?
5. Gedərkən ya da kimisə gözləyərkən bədəninizin duruşu dikdirmi?
6. Çox vaxt insanların sizin haqqınızda qeybət etdiyini düşünürsünüzmü?
7. Təhlükəsizlik aparatı ilə sizi yoxlayanda ürəyiniz daha sürətli döyünürmü?
8. Restoranda, avtobusda tanımadığınız insanlardan kiminsə sizə diqqətlə baxıb



qəhqəhə çəkdib güldüyünü hiss edirsinizmi?

9. Tanımadığınız bir ölkəyə tək səyahətə gedərdinizmi?
10. Sevdiniz adama eşqinizi elan edə biləcəyinizi düşünürsünüzmü?
11. Çox vaxt pis yuxular görürsünüzmü?
12. Bir problem olduqda çox vaxt onu öz özünü həll edərsinizmi?
13. Təcili işlərə və ya "qara gün" üçün ehtiyat pulunuz varmı?
14. Valideynlərinizin sizə olan məhəbbətini hiss edirsinizmi?
15. İnanırsınızmı ki, insanın hər gün yeni bir şey öyrənməsi vacibdir?
16. Aldığım ucuz malı geri qaytarmaqdansa, ziyana dözüb istifadə edərdim?
17. Səylərinizin çox vaxt müvəffəqiyyətsizliklə nəticələndiyini hiss edirsinizmi?
18. Çox vaxt insanlar sizdən məsləhət istəyirmi?

Açara uyğun gələn hər cavab üçün **2** bal verilir.

*Açar:*

**xeyr:** 1. 2. 3. 4. 6. 7. 8. 9. 11. 16. 17.

**bəli :** 5. 10. 12. 13. 14. 15. 18.

**35-dən yuxarı** - özünəinamla bağlı probleminiz yoxdur. İnsanlar liderlik və ilham üçün sizə güvənirlər. Ehtimal ki, yenə də, bəzi insanlar sizin özünüzdən çox razı olduğunuzu düşünür. Sözüün doğrusu, eqoizminiz çoxdur. Siz şəxsi olaraq sizi öldürməyən şeyin sizi gücləndirəcəyini düşünürsünüz. Ancaq məşhur mütəfəkkir Götenin dediyi kimi: "İstənilən hər şeyi etmək üçün insan özünü olduğundan daha yaxşı görməlidir"

**20-34 bal** - özünə inam baxımından güclü və zəif tərəfləri olan bir insana işarə edir. Bu test yoxlamasından sonra qorxularınızı təyin edə, onların etibarlılığını qiymətləndirə bilər və istəsəniz onları düzəldə bilərsiniz. Xeyr cavablarınıza yenidən baxıb üzərində düşünün.

**6-18 bal**- Qorxaq və özünə güvənməyən, ətrafındakıların liderlik və rəhbərliyinə ehtiyac duyan insansınız. Həyatı gözəl yaşamaq üçün bir az dəstəyə ehtiyacınız olduğu şübhəsizdir. Bilməmək sizi bezdirməsin. Unutmayın ki, öyrənmənin sehirli qapıları hər vaxt sonuna qədər açıqdır.

**0-4 bal** - Bu olduqca nadir rast gəlinən bir baldır. Sizin məlumatlı bir adamla-müdrək bir insanla, psixoloqla səmimi söhbətə ehtiyacınız var. Ehtimal ki, həyat sizin üçün qorxu və narahatlıqla doludur.







## IV BÖLMƏ MOTİVASİYA SAHƏSİNİN ÖYRƏNİLMƏSİ

### Test-62: Özünüaktuallaşdırmanın tədqiqi

**Təlimat:** Bu metodika ilə yaşı 15-17 dən yuxarı olan və psixi cəhətdən sağlam olan insanları tədqiq etmək olar. Metodikadan həm qrup, həm də fərdi şəkildə istifadə oluna bilər. Cavabsız və hər iki variantı qeyd edilmiş cavablar nəzərə alınmır. Testin keçirilməsi vaxtla məhdudlaşdırılmır, normal halda 30-35 dəqiqə bəs edir. Sizə təqdim olunan sualları oxuyun və fikrinizə uyğun gələn iki (a,b) variantdan birini seçin və onu işarələyin. Açarla üst-üstə düşən hər bir cavaba görə 1 bal verilir. Sonra hər bir göstərici üzrə ballar ayrılıqda toplanılır.

**1**

- a. Öhdəmə düşən tapşırıqların öhdəsindən gələ bildiyim halda özümə inanıram.
- b. Hətta, öhdəmə düşən tapşırıqların öhdəsindən gələ bilmədiyim halda belə özümə inanıram.

**2**

- a. Məni tərifləyəndə daxilən sıxılıram və utanıram.
- b. Nadir hallarda olur ki, məni tərifləyəndə daxilən sıxılıım.

**3**

- a. Hesab edirəm ki, insan öz həyatını istədiyi kimi yaşaya bilər.
- b. Hesab edirəm ki, insanın öz həyatını istədiyi kimi yaşaya bilməsi imkanı azdır.

**4**

- a. Mən özümü həyatdakı çətinlikləri dəf etməyə kifayət qədər hazır hesab edirəm.
- b. Mən heç də həmişə özümü həyatdakı çətinlikləri dəf etməyə kifayət qədər hazır hesab etmirəm.

**5**

- a. Çox istədiyim adamlara acıqlananda vicdan əzabı çəkirəm.
- b. Çox istədiyim adamlara acıqlananda heç bir vicdan əzabı çəkmirəm.

**6**

- a. Çətin şəraitə düşəndə, sınıqdan çıxmış və uğur qazanmağa zəmanətli olan yolla hərəkət etmək lazımdır.
- b. Çətin şəraitdə həmişə yeni çıxış yolu axtarmaq lazımdır.

**7**

- a. Mənim üçün əsas odur ki, başqaları mənim fikrimlə razılaşsınlar.
- b. Mənim üçün başqalarının mənim fikrimlə razılaşmaları heç də əsas deyil.

**8**

- a. Mənə elə gəlir ki, insan özü haqqında başqalarından eşitdiyi pis fikirlərə sakit münasibət bəsləməlidir.
- b. Mənə aydındır ki, insanlar özləri haqqında yaxşı olmayan sözlər eşidəndə niyə inciyirlər.

**9**

- a.Mən heç bir əziyyət çəkmədən bu günün işini sabaha qoyuram.  
b.Bu günün işini sabaha qoyduqda bərk dilxor oluram.

**10**

- a.Bəzən elə əsəbləşirəm ki, az qala insanların üstünə atılıam.  
b.Mən heç vaxt insanların üstünə atılacaq dərəcədə özümdən çıxmıram.

**11**

- a.Mənə elə gəlir ki, məni xoş gələcək gözləyir.  
b.Mənə elə gəlir ki, mənim gələcək xoş günlərim o qədər də çox deyil.

**12**

- a.Insan həmişə və hər yerdə ədalətli olmalıdır.  
b.Bəzən insanın yalan danışması mümkündür.

**13**

- a.Hətta, nəticəsi pis olsa da, yaşlılar uşaqların ətraf aləmə olan marağına məhdudiyət qoymamalıdır.  
b.Lazımsız nəticə ilə qurtataracığını nəzərə alıb, uşağa həddən artıq sərbəstlik vermək olmaz.

**14**

- a.Mən tez-tez istədiyim hərəkəti etmək üçün onu əsaslandırmağa dərin tələbat hiss edirəm.  
b.Ürəyim istəyən işi görmək, hərəkət etmək üçün heç də heç bir əsas axtarmağa ehtiyac duymuram.

**15**

- a.Mən həmişə məyus olmaqdan qaçırım.  
b.Mən heç də həmişə məyus olmaqdan qorxmuram.

**16**

- a.Mən gələcək haqqında düşünəndə həyəcanlanıram.  
b.Mən az hallarda gələcək haqqında düşünəndə həyəcanlanıram

**17**

- a.Başqaları mənə sağ ol desin deyə, mən istəməzdim ki, öz prinsiplərimdən geri çəkiliəm.  
b.Bu hətta mənim üçün çətin olsa belə, istərdim ki, elə işlə məşğul olum ki, insanlar mənə sağ ol desin.

**18**

- a. Mənə elə gəlir ki, bu gün üçün yaşamıram, gələcəkdə yaşamağa hazırlaşıram.  
b.Mənə elə gəlir ki, gələcək həyatım üçün heç nə etmirəm, yalnız bu günüm üçün yaşayıram.

**19**

- a.Bu başqaları ilə münasibətə xələl gətirsə də adətən mən vacib bildiyimi deyir və edirəm.  
b.Çalışıram ki, başqaları ilə münasibətə xələl gətirən söz və hərəkət etməyim.

**20**

- a.Hər şeylə maraqlanan, hər işə qarışan adamlar bəzən məni acıqlandırır.  
b.Hər şeylə maraqlanan, hər işə qarışan adamlara rəğbətlə yanaşıram.

**21**

a.Mənim vaxtın çox hissəsini boş-boş xəyallar qurmağa həsr etməkdən xoşum gəlmir.

b.Mənə elə gəlir ki, xəyal qurmağa çoxlu vaxt sərf etmək heç də pis adət deyil.

**22**

a.Mən tez-tez fikirləşirəm ki, görəsən hərəkətlərim şəraitə uyğun gəlirmi?

b.Mən nadir hallarda fikirləşirəm ki, görəsən hərəkətlərim şəraitə uyğun gəlirmi?

**23**

a.Hesab edirəm ki, hər bir insan həyatı boyu qarşısına çıxan çətinlikləri dəf etməyə qadirdir.

b.Hesab edirəm ki, heç də hər bir insan həyatı boyu qarşısına çıxan problemləri həll etməyə qadir deyildir.

**24**

a.Həyatda ən əsası- yeni nə isə yaratmaqdır.

b.Həyatda ən əsası-insanlara xeyir verməkdir.

**25**

a.Hesab edirəm ki, kişidə kişi, qadında isə qadın üçün xarakterik olan keyfiyyətlər üstünlük təşkil etsəydi çox yaxşı olardı.

b.Hesab edirəm ki, kişi və qadının hər ikisi özündə ənənəvi kişi və qadın keyfiyyətlərini birləşdirsəydi yaxşı olardı.

**26**

a.İki adam o halda yaxşı yola gedir ki, onların hər biri öz istəyi barəsində yox, qarşı tərəfin istək və arzusu haqqında düşünsün.

b.İki adam o halda yaxşı yola gedir ki, onların hər biri qarşı tərəfin istək və arzusuna məhəl qoymadan yalnız öz istəyi barəsində düşünsün.

**27**

a.Kobudluq və egoizm insan təbiətinin xüsusiyyətidir.

b.Kobudluq və egoizm heç də insan təbiətindən gələn xüsusiyyət deyil.

**28**

a.Gələcəkdə planlarımın həyata keçməsi dost və yoldaşlarımın olmasından asılıdır.

b.Gələcəkdə planlarımın həyata keçməsi dost və yoldaşlarımın olmasından az asılıdır.

**29**

a.Mən özümə inanıram.

b.Mən özümə inanmıram .

**30**

a.Insan üçün ən əsası odur ki, öz peşəsini sevsin.

b.Insan üçün ən əsası odur ki, xoşbəxt ailə sahibi olsun.

**31**

a.Mən heç vaxt qeybət etmirəm.

b.bəzən qeybət etməkdən xoşum gəlir.

**32**

a.Öz xarakterimlə razılaşıram.

b.Mən öz xarakterimdəki xüsusiyyətlərlə barışıram.



**33**

- a. Tanış olmayan insan mənə kömək edəndə, özümü ona borclu hiss edirəm.  
b. Əgər tanış olmayan insan mənə kömək edərsə, özümü heç də ona borclu hiss etmirəm.

**34**

- a. Mənə lazım olduqda belə səmimi olmaq çox çətindir.  
b. Özümə lazım olanda səmimi ola bilirəm.

**35**

- a. Məni günah hissi az hallarda narahat edir.  
b. Məni tez-tez günah hissi narahat edir.

**36**

- a. Tərəf müqabilimin yaxşı əhvalda olması üçün, məndən asılı olanları etməyə özümü borclu bilirəm.  
b. Ünsiyyətdə olduğum adamların yaxşı əhvalda olmasından ötrü mən əl-ayağa düşməkdə özümü borclu hesab etmirəm.

**37**

- a. Hesab edirəm ki, hər bir insan fizika qanunları haqqında təsəvvürə malik olmalıdır.  
b. Mənə elə gəlir ki, insanlar təbiətin ümumi qanunlarını bilməsələr də yaşaya bilirlər.

**38**

- a. Mən “vaxt-qızıldır” qaydasına əməl etməyi vacib bilirəm.  
b. Mənə “vaxt-qızıldır” qaydasına əməl etmək çox da vacib deyil.

**39**

- a. Tənqid olunmaq məndə özünüqiymətləndirməni aşağı salır.  
b. Tənqid olunmaq məndə özünüqiymətləndirməyə təsir göstərmir.

**40**

- a. Mən hazırda əhəmiyyətli işlə məşğul olmadığım üçün tez-tez özümü narahat hiss edirəm.  
b. Mən az hallarda əhəmiyyətli işlə məşğul olmadığım üçün özümü narahat hiss edirəm.

**41**

- a. Mən adətən yaxşı olanı “sonraya” saxlayıram.  
b. Mən yaxşı olanı “sonraya” saxlamıram.

**42**

- a. Mən tez-tez özümdə bilmədən biixtiyar qərarlar qəbul edirəm.  
b. Mən təsadüfi hallarda biixtiyar qərarlar qəbul edirəm.

**43**

- a. Xoşa gəlməyən vəziyyət yaransa da öz hisslərimi açıq bildirməyə çalışıram.  
b. Xoşa gəlməyən vəziyyət yaranmasından ehtiyat edərək çalışıram ki, öz hisslərimi açıq bildirməyim.

**44**

- a. Mən deyə bilmərəm ki, özümdən xoşum gəlir.  
b. Deyə bilərəm ki, özümdən xoşum gəlir.



**45**

- a.Mən tez-tez xoş olmayan hadisələri xatırlayıram.  
b.Mən az hallarda xoş olmayan hadisələri xatırlayıram.

**46**

- a.Hesab edirəm ki, insanlar ünsiyyət zamanı narazılığını açıq-aşkar bildirməlidir.  
b.Hesab edirəm ki, ünsiyyət zamanı narazılığı gizlətmək daha yaxşıdır.

**47**

- a.Mən başqalarının özünü necə aparması haqqında mühakimə yüyürdə bilərəm.  
b.Mən başqalarının özünü necə aparması haqqında mühakimə yüyürdə bilmərəm.

**48**

- a.Mənə elə gəlir ki, məhdud sahədə ixtisaslaşma əsl alim üçün vacibdir.  
b.Mənə elə gəlir ki, konkret sahədə ixtisaslaşma insanı məhdudlaşdırır.

**49**

- a.Yaxşı ilə pisi ayırd edə bilmək üçün, başqalarının fikrini də öyrənməlisən.  
b.Yaxşı ilə pisin fərqi özüm ayırd etmək istəyirəm.

**50**

- a.Mənim üçün sevigini, sadə seksual həvəsdən fərqləndirmək çətin olur.  
b.Mən sevigini, sadə seksual həvəsdən çox asanlıqla fərqləndirə bilirəm.

**51**

- a.Özünüinkişaf problemi daima məni narahat edir.  
b.Özünüinkişaf problemi məni o qədər də narahat etmir.

**52**

- a.Xoşbəxtliyə çatmaq heç də insani münasibətlərin başlıca məqsədi ola bilməz.  
b.Xoşbəxtliyə çatmaq – bu insan münasibətlərinin başlıca məqsədidir.

**53**

- a.Mənə elə gəlir ki, şəxsi rəylərimə tam şəkildə əmin ola bilərəm.  
b.Mənə elə gəlir ki, şəxsi rəylərimə o qədər də etibar edə bilmərəm.

**54**

- a.Lazım gəldikdə insan adətini tərgidə bilər.  
b.İnsan üçün adəti tərgitmək çox çətinidir.

**55**

- a.Hisslərim bəzən məni aldadır.  
b.Heç vaxt hisslərim məni aldatmır.

**56**

- a.Başqasının axmaq və maraqsız insan olduğunu həmin şəxsin üzünə deməyə bəzi hallarda özümü haqlı hesab edirəm.  
b.Başqasının axmaq və maraqsız insan olduğunu həmin şəxsin üzünə deməyə özümü haqlı hesab etmirəm.

**57**

- a.İnsanlar arasındakı münasibəti elə kənardan baxmaqla da qiymətləndirmək olar.  
b.Kənardan baxmaqla insanlar arasındakı münasibəti qiymətləndirmək olmaz.

**58**

- a.Mən bəzən xoşum gələn kitabı dəfələrlə oxuyuram.  
b.Hesab edirəm ki, bir kitabı təkrar oxumaqdansa, yeni bir kitab oxumaq daha yaxşı olar.

**59**

- a.Mən öz işimin vurğunuyam.  
b.Deyə bilmərəm ki, işimlə çox bağlıyam.

**60**

- a.Öz keçmişimdən narazıyam.  
b.Öz keçmişimdən razıyam.

**61**

- a.Mən həmişə özümü düzgün danışmağa borclu bilirəm.  
b.Mən həmişə özümü düzgün danışmağa borclu bilmirəm .

**62**

- a.Mənim üçün avaralanmağa vaxt olmur.  
b.Mənim üçün avaralanmağa vaxt və şərait çox olur.

**63**

- a.Ətrafdakıların xasiyyət və hisslərini aydınlaşdırmağa çalışarkən insanlar tez-tez nəzakətsizlik edirlər.  
b.İnsan üçün ətrafdakıların xasiyyət və hisslərini aydınlaşdırmağa çalışması təbii haldır və buna görə də nəzakətsizliyə haqq qazandırmaq olar.

**64**

- a.Adətən, xoşum gələn əşyaların itməsi və ya sınması məni dilxor edir.  
b.Adətən, xoşum gələn əşyaların itməsi və ya sınması məni heç narahat etmir.

**65**

- a.Özümü başqalarının gözlədiyi kimi aparmağa borclu hiss edirəm.  
b.Özümü başqalarının istədiyi kimi aparmağa borclu bilmirəm.

**66**

- a.İnsana özünü sevmək həmişə vacibdir.  
b.Özünə vurğunluq pis nəticələrə səbəb olur.

**67**

- a.Bəzən mən özüm özümlə qalmaqdan qorxuram.  
b.Mən özüm kimi olmaqdan heç vaxt qorxmamışam.

**68**

- a.Gördüyüm işlərin çoxusundan razı qalırım .  
b.Gördüyüm işlərin az bir qismindən razı qalırım.

**69**

- a.Yalnız lovğa adamlar özlərinin yaxşı xüsusiyyətləri haqqında düşünür, çatışmamazlıqları haqqında isə heç fikirləşmirlər.  
b.Həm özlərinin yaxşı cəhətləri haqqında düşünür.

**70**

- a.Mən yaxşılıqı təmənnasız edirəm.  
b.Mən etdiyim yaxşılıqın qiymətləndirilməsini istəyirəm.

**71**

- a.İnsan öz davranışına görə məsuliyyət daşmalıdır.  
b.İnsanın öz davranışına görə məsuliyyət daşması o qədər də vacib deyil.

**72**

- a.Hisslərimin qəbul edilməsi üçün mənə əsaslandırmaq lazımdır.  
b.Adətən hisslərimin qəbul edilməsi üçün mənə əsaslandırmaq lazım deyil.

**73**

a. Əksər hallarda müəyyən şəraitə düşdükdə ilk növbədə özümün nə istədiyimi başa düşmək istəyirəm.

b. Əksər hallarda müəyyən şəraitə düşdükdə ilk növbədə başqalarının nə istədiyini başa düşmək istəyirəm.

**74**

a. Çalışırım ki, adamlardan seçilməyim.

b. Həmişə insanlardan fərqlənmək istəyirəm.

**75**

a. Özümün özümdən xoşum gələndə mənə elə gəlir ki, hamının məndən xoşu gəlir.

b. Hətta özümün özümdən xoşum gələndə, başa düşürəm ki, məndən zəhləsi gedən adamlar da var.

**76**

a. Mənim keçmişim gələcəyimi müəyyən edir.

b. Keçmişimin gələcək həyatıma təsiri çox azdır.

**77**

a. Bəzən elə olur ki, öz hisslərini biruzə vermək, şəraiti təhlil etməkdən daha vacibdir.

b. Təsadüfi hallarda öz hisslərini biruzə vermək, şəraiti təhlil etməkdən daha vacib olur.

**78**

a. Həqiqəti dərk etmək üçün edilən cəhdlər öz təsdiqini tapdığı üçün insanlara fayda verir.

b. Həqiqəti dərk etmək üçün edilən cəhdlər öz təsdiqini onunla tapır ki, onlar insana emosional sakitlik verir.

**79**

a. Mənə həmişə lazımdır ki, başqaları gördüyüm işləri bəyənsin.

b. Mənim üçün gördüyüm işlərin başqaları tərəfindən bəyənilməsi heç də lazım deyil.

**80**

a. Mən biixtiyar surətdə qəbul etdiyim qərarlara daha çox etibar edirəm.

b. Mən biixtiyar surətdə qəbul etdiyim qərarlara çox da etibar etmirəm.

**81**

a. Mən deyə bilərəm ki, xoşbəxt insanam.

b. Mən deyə bilmərəm ki, xoşbəxt insanam.

**82**

a. Tez-tez darıxıram.

b. Mən heç vaxt darıxmıram.

**83**

a. Mən adətən qarşılıq güdmədən insana rəğbət göstərirəm.

b. Əgər əmin olmasam ki, qarşılıqlı deyil, onda az halda qarşı tərəfə rəğbət bəsləyərəm.

**84**

a. Mən asanlıqla riskli qərarlar qəbul edirəm.

b. Adətən mənim üçün riskli qərarlar qəbul etmək çətindir.

**85**

- a.Çalışıram ki, həmişə və hər şeydə düzgün olum.  
b.Hesab edirəm ki, bəzən yalan danışmaq olar.

**86**

- a.Mən səhvlərimi boynuma almağa hazırım.  
b.Mənim üçün səhvlərimi boynuma almaq çox çətindir.

**87**

- a.Adətən eqoistik hərəkət edəndə özümü günahkar hiss edirəm.  
b.Adətən eqoistik hərəkət edəndə özümü günahkar hiss etmirəm.

**88**

- a.Uşaqlar bilməlidir ki, onlar yaşlılar kimi hüquq və imtiyaza malik deyillər.  
b.Uşaqların yaşlılar kimi hüquq və imtiyaza malik olmadıqlarını bilməsi o qədər də vacib deyil.

**89**

- a.Mən yaxşı bilirəm ki, hansı hissləri keçirməliyəm , hansılarını isə yox.  
b.Mən hələ də yaxşı bilmirəm ki, hansı hissləri keçirməliyəm, hansılarını isə yox.

**90**

- a.Hesab edirəm ki, insanların çoxsuna etibar etmək olar.  
b.Hesab edirəm ki, zəruri olmadığı halda insanlara etibar etmək olmaz.

**91**

- a.Keçmiş, indi və gələcək mənim üçün birdir.  
b.Mənim indiki zamanım, keçmiş və gələcəklə zəif bağlıdır.

**92**

- a.Çətinlik olsa belə məzuniyyəti səyahətdə keçirməkdən xoşum gəlir.  
b.Məzuniyyəti rahat və səliqəli yerdə keçirməkdən mənim xoşum gəlir.

**93**

- a.Bəzən elə olur ki, hərəkətini bəyənmədiyim adamlardan xoşum gəlir.  
b.Hərəkətini bəyənmədiyim adamlardan heç vaxt xoşum gəlmir.

**94**

- a.İnsanların bir-birini başa düşməsi təbiətdən gələn xüsusiyyətdir.  
b.İnsan təbiət etibarını ilə öz mənafeyini güdür.

**95**

- a.Mənim şit zarafatdan xoşum gəlmir.  
b.Mənim də bəzən şit zarafatdan xoşum gəlir.

**96**

- a.Mən sevə bildiyim üçün də sevilirəm.  
b.Məni ətrafdakıların hörmətini qazanmağa çalışdığım üçün sevirilər.

**97**

- a.Mənə elə gəlir ki, insanda rasionel olanla emosional olan heç də bir-birinə zidd deyil.  
b.Mənə elə gəlir ki,insanda rasionel olanla emosional olan bir-birinə ziddir.

**98**

- a.Başqaları ilə qarşılıqlı münasibətdə olanda özümü inamlı hiss edirəm.  
b.Başqaları ilə qarşılıqlı münasibətdə olanda özümü inamlı hiss etmirəm.

**99**

a. İnsanlar öz maraqlarını müdafiə edərkən başqalarının marağına əhəmiyyət vermirlər.

b. Adətən insanlar öz maraqlarını müdafiə edərkən başqalarının marağını da unutmurlar.

**100**

a. Mən həmişə öz qabiliyyətimə inanıram .

b. Mən heç də həmişə öz qabiliyyətimə inanmıram .

**101**

a. Mən hesab edirəm ki, yaradıcılıq –Allahın bəxşışıdır.

b. Mən hesab edirəm ki, heç də insanların hamısı anadangəlmə yaradıcılıq qabiliyyətinə malik deyil.

**102**

a. Adətən mən, nəyi isə mükəmməl bilmədikdə heç də narahat olmuram.

b. Mən, nəyi isə mükəmməl bilmədikdə bərk dilxor oluram.

**103**

a. Bəzən mən çox ürəyiyumşaq olmağımdan qorxuram.

b. Mən heç vaxt ürəyiyumşaq görsənməyimdən qorxmuram.

**104**

a. Mən öz səhvlərimlə asanlıqla razılaşıram.

b. Mənim üçün öz səhvlərimlə razılaşmağım çox çətin məsələdir.

**105**

a. Mən hesab edirəm ki, etdiyim işlərdə kamil səviyyədə olmalıyam.

b. Hesab etmirəm ki, mən etdiyim işlərin hamısında peşəkar olmalıyam.

**106**

a. Mən tez-tez etdiyim hərəkətlərə görə özümə hesabat verməli və bəraət qazandırmalı oluram.

b. Mən təsadüfi hallarda öz hərəkətlərimə görə özümə bəraət qazandırmalı oluram .

**107**

a. İnsan özü üçün iş seçərkən onun vacibliyini nəzərə almalıdır.

b. İnsan həmişə ona maraqlı olan işlə məşğul olmalıdır.

**108**

a. Mən deyə bilərəm ki, tanıdığım insanların çoxundan xoşum gəlir.

b. Mən deyə bilmərəm ki, tanıdığım insanların çoxundan xoşum gəlir.

**109**

a. Bəzən mənə göstəriş verilməsinin əleyhinə olmuram.

b. Mənə göstəriş verilməsindən acığım gəlir.

**110**

a. Öz səhvimi dostlarımla yanında etiraf etməkdən utanmıram.

b. Dostlarımla yanında səhvimi etiraf etmək o qədər də asan deyil.

**111**

a. Mən səhv etməkdən qorxuram.

b. Mən səhv etməkdən qorxmuram.

**112**

a. İnsan ən böyük ləzzəti gördüyü işdən arzu etdiyi nəticəni alanda keçirir.



6. İnsan ən böyük ləzzəti iş prosesində əldə edir.

**113**

a. İnsan haqqında heç vaxt tam əminliklə demək olmaz ki, o xeyirxahdır, yoxsa pis.

b. Adətən demək olur ki, bu insan xeyirxahdır, yoxsa pis.

**114**

a. Mən həmişə nəticəsindən asılı olmayaraq bildiyim kimi hərəkət etməyə özümdə güc hiss edirəm.

b. Mən heç də həmişə nəticəsindən asılı olmayaraq bildiyim kimi hərəkət etməyə özümdə güc hiss etmirəm.

**115**

a. İnsanlar məni tez-tez əsəbləşdirir.

b. İnsanlar məni nadir hallarda əsəbləşdirir.

**116**

a. Özünə hörmət hissim əldə etdiyim uğurlardan asılıdır.

b. Özünə hörmət hissim əldə etdiyim uğurlardan cüzi şəkildə asılıdır.

**117**

a. Yetkin insan, həmişə hər bir hərəkətinin səbəbini dərk etməlidir.

b. Yetkin insan üçün, hər bir hərəkətinin səbəbini dərk etməsi o qədər də vacib deyillidir.

**118**

a. Özümü başqalarının məni gördükləri kimi qavrayıram.

b. Özümü heç də ətrafdakıların məni qavradığı kimi qavramıram.

**119**

a. Bəzən keçirdiyim hisslərə görə utanıram.

b. Heç vaxt keçirdiyim hisslərə görə utanmıram.

**120**

a. Qızğın mübahisələrdə iştirak etməkdən xoşum gəlir.

b. Qızğın mübahisələrdə iştirak etməkdən xoşum gəlmir.

**121**

a. Mənim dünya incəsənəti və ədəbiyyatında olan yenilikləri izləməyə vaxtım çatmır.

b. Mən asanlıqla dünya incəsənəti və ədəbiyyatında olan yenilikləri izləyirəm.

**122**

a. Mən həmişə həyatda öz hiss və arzularıma nəzarət edə bilmişəm.

b. Mənim heç də həmişə həyatda öz hiss və arzularıma nəzarət etməyim mümkün olmayıb.

**123**

a. Mən adətən şəxsi məsələlərimin həllində ümumi qəbul olunmuş normaları əsas götürürəm.

b. Mən təsadüfi hallarda şəxsi məsələlərimin həllində ümumi qəbul olunmuş normalara əsaslanıram.

**124**

a. Hesab edirəm ki, insanın yaradıcılıqla məşğul olması üçün həmin sahədə müəyyən biliyə malik olması çox vacibdir.



b.Hesab edirəm ki, yaradıcılıqla məşğul olmaq üçün həmin sahədə müəyyən biliyə malik olmaq o qədər də vacib deyil.

**125**

a.Mən uğursuzluqdan qorxuram.

b.Mən uğursuzluqdan qorxmuram.

**126**

a.Məni daha çox gələcəkdə baş verə biləcək hadisələr narahat edir.

b.Məni gələcəkdə baş verə biləcək hadisələr çox da narahat etmir.

### *Testin açarı:*

**Zaman yönümü göstəricisi:** 11a, 16b, 18b, 21a, 28b, 38b, 40b, 41b, 45b, 60b, 64b, 71b, 76b, 82b, 91b, 106b, 126b.

**Dəstək göstəricisi:** 1b, 2b, 3b, 4a, 5b, 7b, 8a, 9a, 10a, 12b, 14b, 15b, 17a,19a, 22b, 23a, 25b, 26b, 27b, 29a, 31b, 32a,33b, 34a, 35b, 36b, 39b, 42a, 43a, 44b; 46a, 47b, 49b, 50b, 51b, 52a, 53a, 55a, 56a, 57b, 59a, 61b, 62b, 65b, 66a, 67b, 68a, 69b,70a, 72b, 73a, 74b, 75b, 77a, 79b, 80a, 81a, 83a, 85b, 8ba, 87b, 88b, 89b, 90a, 93a, 94a, 95b, 96a, 97a, 98a, 99b, 100a, 102a, 103b, 104a, 105b, 108b, 109a, 110a, 111b, 113a, 114a, 115a, 116b, 117b, 118a, 119b, 120a, 122a, 123b, 125b.

**Sərvət meylləri göstəricisi:** 17a, 29a, 42a, 49b, 50b, 53a, 56a, 59a, 67b, 68a, 69b, 80a, 81a, 90a, 93a, 97a, 99b, 113a, 114a, 122a.

**Davranış çevikliyi göstəricisi:** 3a, 9a, 12b, 33b, 36b, 38b, 40b, 47b, 50b, 51b, 61b, 62b, 65b, 68a, 70a, 74b, 82b, 85b, 95b, 97a, 99b, 102a, 105b, 123b.

**Senzitivlik göstəricisi:** 2b, 5b, 10a, 43a, 46a, 55a, 73a, 77a, 83a, 89b, 103b, 119b, 122a.

**Spontanlıq(qeyri-ixtiyari təhrik) göstəricisi:** 5b, 14b, 15b, 26b, 42a, 62b, 67b, 74b, 77a, 80a, 81a, 83a, 95b, 114a.

**Özünəhörmət göstəricisi:** 2b, 3a, 7b, 23a, 29a, 44b, 53a, 66a, 69b, 98a, 100a, 102a, 106b, 114a, 122a.

**Özünüqəbuletmə göstəricisi:** 1b, 8a, 14b, 22b,31b, 32a, 34a, 39b, 53a, 61b, 71b, 75b, 86a, 87b, 104a, 105b, 106b,110a, 111b, 116b,125b.

**İnsanın təbiəti haqqında təsəvvür göstəricisi:** 23a, 25b, 27b, 50b, 66a, 90a, 94a, 97a, 99b, 113a.

**Sinerqi göstəricisi:** 50b, 68a, 91b, 93a, 97a, 99b, 113a.

**Aqressiyanı qəbul etmə göstəricisi:** 5b, 8a, 10a, 15b, 19a, 29a, 39b, 43a, 46a, 56a, 57b, 67b, 85b, 93a, 94a, 115a.

**Ünsiyyətcillik göstəricisi:** 5b, 7b, 17a, 26b, 33b, 36b, 46a, 65b, 70a, 73a, 74b, 75b, 79b, 96a, 99b, 103b, 108b, 109a, 120a, 123b.

**İdrak tələbatları göstəricisi:** 13a, 20b, 37a, 48a, 63b, 66a, 78b, 82b, 92a,107b, 121b.

**Kreativlik göstəricisi:** 6b, 24a, 30a, 42a, 54a, 58a, 59a, 68a, 84a, 101a, 105b, 112b, 123b, 124b.

**Test göstəricisinin diaqnostik kateqoriyaları**





### Təməl göstəriciləri

**Zaman səriştəliliyi göstəricisi (Tc)** 17 bənddən ibarətdir. Bu bənd üzrə yüksək bal toplamaq yoxlanılan şəxsin ilk növbədə daha çox indiki zamanda yaşadığını, sonra isə hər üç zamanı vəhdətdə qəbul etməsini bildirir. Məhz bu cür dünya duyumu, zamanının belə psixoloji qavrayışı, şəxsin yüksək səviyyədə özünüaktuallaşdıran insan olduğundan xəbər verir.

Bu göstərici üzrə az bal toplamaq şəxsin konkret zaman kəsiyində düşündüyünü (keçmiş, indiki və gələcək zamandan birində) və yaşadığını bildirir.

**Dəstək göstəricisi (I)** – testin ən böyük (91 bənd üzrə ) göstəricisidir və şəxsin müstəqil sərvət yönümünə və davranışında daxili yoxsa xarici təsirlərdən asılılıq dərəcəsini ölçür. Bu bənd üzrə yüksək bal toplayan şəxs öz hərəkətlərində müstəqildir və özünün müəyyən etdiyi dəyər və prinsiplərə əməl etməyə çalışır. Lakin, bu heç də o demək deyildir ki, qrup normalarına əməl etmir, konfliktə gedir. O, seçimində azaddır və xarici təsirlərdən asılı deyil.

Az bal toplamış şəxslər daha çox kənar təsirlərdən asılı olur, hərəkətlərində o qədər də müstəqil olmurlar. Konformluq belə şəxslərdə yuxarıdır.

### Tamamlayıcı göstəricilər.

1. **Sərvət dəyərləri göstəricisi** (20 bənd)-özünüaktuallaşdıran insanın hansı səviyyədə sərvət dəyərlərinə mənsub olmasını müəyyən edir. Burada nə qədər çox bal toplanırsa deməli özünüaktuallaşdırma bir o qədər yüksək olur.

2. **Davranışın çevikliyi göstəricisi** - (24 bənd) şəxsin öz dəyərlərini davranış və hərəkətlərində necə gerçəkləşdirməsini, insanlarla qarşılıqlı əlaqəsini və dəyişən şəraitə nə dərəcədə tez və adekvat reaksiya vermə qabiliyyətini müəyyən edir.

Sərvət dəyərləri və davranış çevikliyi göstəriciləri bir-birini tamamlamaqla dəyərlər blokunu təşkil edirlər. Birinci göstərici dəyərlərin özünü, ikinci isə onların davranışda gerçəkləşdirilməsini səciyyələndirir.

3. **Özünə qarşı senzitivlik göstəricisi** - 13 bənddən ibarət olub, insanın öz tələbat və hisslərini dərk etməsi, onları nə dərəcədə hiss etməsi və refleksiya etməsini müəyyən edir.

4. **Spontanlıq göstəricisi** - (14 bənd) fərdin öz hisslərini spontan və vasitəli şəkildə necə ifadə etməsini ölçür. Bu göstərici üzrə çox bal toplamaq heç də o demək deyildir ki, fərd düşünülmüş və məqsədyönlü hərəkət etmir. Bu sadəcə olaraq həmin şəxsin davranışını əvvəlcədən proqnozlaşdırılmadığını, istədiyi kimi hərəkət etməkdən çəkinmədiyini və ətrafdakılara öz emosiya və hisslərini nümayiş etdirməyə meyilli olduğunu göstərir.

3 və 4-cü göstəricilər hisslər blokunu təşkil edir. Birinci, insanın öz hisslərinin nə dərəcədə dərk etməsini, ikinci isə həmin hisslərin davranışda nə dərəcədə təzahür etməsini göstərir.

5. **Özünəhörmət göstəricisi** - 15 bənddən ibarət olub, şəxsin öz üstünlüklərini qiymətləndirə bilməsini, öz xarakterinin müsbət tərəflərini görə bilmək və özünə hörmət etmək qabiliyyətinin diaqnostikasını edir.

6. **Özünüqəbuletmə göstəricisi** - 21 bənddən ibarət olub şəxsiyyətin bütün müsbət



və mənfi xüsusiyyətlərindən asılı olmayaraq olduğu kimi qəbul edə bilməsidir.

5 və 6-cı göstəricilər özünüqavrayış blokunu təşkil edir.

7. **İnsan təbiəti haqqında təsəvvürlər göstəricisi** -10 bənddən ibarətdir. Bu şkala üzrə yüksək bal şəxsin insan təbiətini müsbət qəbul etməyə meyilli olmasını göstərir.

8. **Sinerqi göstəricisi** - 7 bənddən ibarət olub, insanın dünyanı və insanları vəhdətdə qavraması qabiliyyətini təyin edir. Dünya ziddiyyətlərin vəhdətindən, məsələn, oyun və iş, maddi və mənəvi olanın qarşılıqlı əlaqədə olmasını başa düşülməsindən ibarətdir.

7 və 8-ci göstəricilər məzmun etibarı ilə çox yaxın olduğu üçün onları birlikdə təhlil etmək lazımdır. Onlar insan konsepsiyası blokudur.

9. **Aqressiyanı qəbul etmə göstəricisi** -16 bənddən ibarətdir. Bu dərəcə üzrə çox balın toplanılması şəxsin acıq, qəzəb və aqressivliyin insan təbiətinin xüsusiyyəti olmasını qəbul edə bilmə qabiliyyətini göstərir.

10. **Ünsiyyətcillik göstəricisi** - 20 bənddən ibarətdir və insanın tez bir zamanda başqaları ilə dərin və yaxın əlaqə saxlamaq bacarığını ifadə edir.

11. **İdrak tələbatları göstəricisi** - 11 bənddən ibarətdir və insanın ətraf aləm haqqında məlumat əldə etməyə olan tələbatını ifadə edir.

12. **Kreativlik göstəricisi** - (14 bənd) şəxsiyyətin yaradıcılıq yönümünü səciyyələndirir.

### Test-63: Altruist, yoxsa Egoist

(qayğıkeş, yoxsa xudbin)

Metodikanın köməyi ilə şəxsiyyətin sosial - psixoloji ustanovkasını, onun egoist yoxsa altruist olduğunu müəyyən etmək olur.

**Təlimat:** Verilmiş sualları diqqətlə oxuyun və vəziyyətinizə uyğun olaraq sualları, “bəli” ya da “xeyr” cavabı ilə qiymətləndirin.

1. Sizə deyirlərm ki, siz özünüzdən çox başqaları haqqında düşünürsünüz?
2. Sizin üçün başqasından ötrü xahiş etmək özün üçün etməkdən daha asandır?
3. Sizin üçün insanların xahişindən imtina etmək çox çətindir?
4. Adamlarla bağlı xoşa gəlməyən hadisə baş verdikdə çalışırsınız ki, onlara kömək edəsiniz?
5. “Özgə itini fit-fitlə axtararlar” fikri ilə razısınız mı?
6. Siz həmişə başqalarına daha çox kömək etməyə çalışırsınız?
7. Siz inanırsınız ki, həyatın mənası başqalarına əl tutmaq və kömək etməkdədir?
8. Sizin üçün başqalarına kömək etməyə özünüzü məcbur etmək çox çətindir?
9. Sizin ən əsas xasiyyətiniz- təmənnəsiz olmağınızdır?
10. İnanırsınız ki, başqalarına qayğı və kömək həmişə özünü əziyyətə salmaq hesabına əmələ gəlir?
11. Özünü düşünməyən, öz qayğısına qalmayan adamları qınıyırsınız mı?



12. Şəxsi mənafeyiniz üçün insanlardan tez-tez nəyi isə etməyi xahiş edirsiniz?
13. Sizin fərqli xasiyyətiniz- həmişə insanlara əl tutmağınızdır?
14. Hesab edirsinizmi ki, əvvəl adamın özü, sonra isə başqası?
15. Siz adətən özünü çox vaxt ayırırsınız?
16. Hesab edirsinizmi ki, başqasından ötrü özünü əziyyətə salmağa dəyməz?
17. Adətən özünü ayırmağa nə vaxtınız, nə də həvəsiniz var?
18. Boş vaxtınızı yalnız şəxsi maraqlarınıza həsr edirsiniz?
19. Siz özünüzü eqoist hesab edirsinizmi?
20. Siz yaxşı mükafat almaqdan ötrü gərgin əmək sərf etməyə hazırsınızmi?

*Testin nəticələrinin təhlili və izahi*

### **Testin açarı**

Testin açarı ilə üst-üstə düşən hər bir cavaba 1 bal verilir.

“bəli” - 1, 2, 4, 6, 7, 9, 13, 17

“xeyr” - 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20

Əgər 10 baldan çox yığmışınızsa, onda sizi altruist, yəni başqalarına təmənnəsiz kömək edən insan hesab etmək olar. Siz kömək edəndə heç də onun əvəzini görmək haqqında düşünmürsünüz. Sizə bəs edir ki, kömək etdiyiniz insan rahat olsun, özünü yaxşı hiss etsin.

Yox əgər 10 baldan az toplamışınızsa onda sizdə daha çox eqoistik meyillər üstünlük təşkil edir və daha çox özünüzü düşünürsünüz. Siz də kömək edirsiniz, amma, bu kömək heç də həmin insanın vəziyyətinin yaxşılaşması üçün yox, sadəcə olaraq öz vəziyyətinizin yaxşı olması üçün, özünüzdən razı qalmaq üçün ya da yaxşı insan olmağınız haqqında ətrafdakılarda təəssürat oyatmaq üçün.

### **Test -64: Şəxsiyyətin istiqamətinin müəyyənləşdirilməsi**

*(B.Bass)*

1. **Özünə yönəlişlik (Ö)**- statusa sahib olmaq aqressivlik, hakimiyyətə can atma, rəqabətə meyillik, əsəbilik, həyəcanlılıq, qorxu və introvertlik.
2. **Ünsiyyətə yönəlişlik (Ü)**- istənilən şəraitdə insanlarla ünsiyyətə can atma, birgə işləmək istəyi, insanlara həvəslə kömək etmək, sosial cəhətdən bəyənilməyə cəhd etmə, qrupdan asılılıq, insanlarla emosional baxımdan bağlılıq tələbatı.
3. **İşə olan yönəlişlik (İ)** – işgüzar problemlərin həllinə maraq göstərmək, işgüzar əməkdaşlığa cəhd etmə, işi mümkün qədər keyfiyyətli yerinə yetirmə, işdə ümumi məqsədə çatmaq üçün faydalı nəticələrə sahib olma tələbatı.



*Test sualları*

1. **Mən daha çox məmnunluq hissi keçirirəm:**
  - a) işimin bəyənilməsindən;
  - b) işi yaxşı icra etməyimdən;
  - c) əhatəmdə dostlarımla olmasından.
2. **Əgər mən komandada oynasaydım orada olmaq istərdim:**
  - a) oyun taktikasını müəyyənləşdirən məşqçi;
  - b) məhşur oyunçu;
  - c) komandanın kapitanı.
3. **Mənim fikrimcə, ən yaxşı müəllim:**
  - a) şagirdlərə maraq göstərir və hər birinə fərdi yanaşmağı bacarır;
  - b) fənnə maraq oyadır, şagirdlər fənn üzrə biliklərini dərinləşdirirlər;
  - c) kollektivdə hər kəsin sərbəst rəysöyləməsinə şərait yaradır.
4. **Mənim xoşum gəlir ki, insanlar:**
  - a) yerinə yetirdikləri işə görə fərəhlənirlər;
  - b) kollektivdə məmnuniyyətlə işləyirlər;
  - c) öz işlərini başqalarından daha yaxşı yerinə yetirməyə can atırlar.
5. **İstərdim ki, dostlarım:**
  - a) hamıya qarşı həssas və qayğıkeş olsunlar;
  - b) mənə qarşı doğruçu və sədaqətli olsunlar;
  - c) ağıllı və maraqlı olsunlar.
6. **Ən yaxşı dost o adamı hesab edirəm ki,:**
  - a) hər bir adamla yaxşı qarşılıqlı münasibətlər qura bilsin;
  - b) hər zaman ona bel bağlamaq mümkün olsun;
  - c) həyatda daha çox uğurlara sahib olmağı bacarsın.
7. **Daha çox sevmədiyim o haldır ki,:**
  - a) nə işə istədiyimə nail ola bilmirəm;
  - b) yoldaşlarımla münasibətlərim korlanır;
  - c) məni tənqid edirlər.
8. **Fikrimcə ən pis hal odur ki, müəllim:**
  - a) öz şagirdinə rəğbət bəsləmədiyini gizlətmir və onu ələ salır;
  - b) kollektivdə münaqişə yaradır;
  - c) tədris etdiyi fənni kifayət qədər yaxşı bilmir.
9. **Uşaqlıqda daha çox xoşuma gəlirdi:**
  - a) vaxtımı dostlarımla keçirməkdən;
  - b) yerinə yetirdiyim işlərə görə həzz almaqdan;
  - c) nəyə görə təriflənməkdən.
10. **Mən o adama oxşamaq istərdim ki,:**
  - a) həyatda uğurlara nail ola bilsin;
  - b) öz işinin əsl ustası olsun;
  - c) dostluğu və xeyirxahlığı ilə seçilsin.
11. **Məktəbin ən birinci borcu ondan ibarətdir ki,:**
  - a) həyatın qarşısına qoyduğu vəzifələri yerinə yetirməyi öyrətsin;
  - b) hər şeydən əvvəl şagirdin fərdi xüsusiyyətlərini inkişaf etdirdirsin;
  - c) qarşılıqlı fəaliyyət üçün vacib olan keyfiyyətləri tərbiyyə etsin.



- 12. Əgər mənim daha çox asudə vaxtım olsaydı, həvəslə onu həsr edərdim:**
- dostlarımla ünsiyyətə;
  - əyləncə və istirahətə;
  - sevdiyim işlərə və özünütəhsilə.
- 13. Onda daha böyük uğur əldə edirəm ki,:**
- mənə simpatiyası olan insanlarla işləyirəm;
  - iş mənim üçün maraqlı olur;
  - mənim söylərim yaxşı qiymətləndirilir.
- 14. Mən o halı sevirəm ki,:**
- başqa insanlar məni dəyərləndirir;
  - işi yaxşı yerinə yetirdiyimdən əmin oluram;
  - öz vaxtımı dostlarımla keçirirəm.
- 15. Əgər, kimsə mənim haqqımda qəzətdə yazmalı olsa, istərdim ki,:**
- mənim iştirak etdiyim təlim, əmək, idman və hansısa başqa maraqlı bir işdən bəhs edələr;
  - mənim fəaliyyətim haqqında yazardılar;
  - mütləq mənim işlədiyim kollektivdən bəhs edərdilər.
- 16. Mən daha yaxşı oxuyardım, əgər müəllim:**
- mənə fərdi yanaşsaydı;
  - öz fənninə qarşı məndə maraq oyada bilsəydi;
  - öyrənilən problemin kollektiv müzakirəsini keçirsəydi.
- 17. Mənim üçün bundan pis heç nə ola bilməz:**
- şəxsi ləyaqətimin təhqir olunması;
  - vacib bir işi yerinə yetirərkən uğursuzluq;
  - dostları itirmək.
- 18. Mənim hər şeydən çox dəyər verdiyim:**
- uğurlardır;
  - birgə, yaxşı iş imkanlarıdır;
  - sağlam, praktik ağıl və fərasətdir
- 19. Mən o adamları sevirəm ki,:**
- özlərini başqalarından pis hesab edirlər;
  - tez-tez mübahisə və münaqişə yaradırlar;
  - yeni olan hər şeyə qarşı etiraz edirlər
- 20. O xoşagələndir ki,:**
- hamı üçün vacib olan bir iş üzərində çalışırsan;
  - çoxlu dostların var;
  - heyranlıq yaradıb və hamının xoşuna gəlirsən
- 21. Mənim fikrimcə, rəhbər işçi hər şeydən əvvəl:**
- sadə olmalıdır;
  - nüfuzlu olmalıdır;
  - tələbkar olmalıdır.
- 22. Boş vaxtlarımda o kitabları oxuyardım ki, onlar:**
- dostları necə ələ almaq və onlarla yaxşı münasibətlər qurmaqdan bəhs etsin;
  - məhşur və maraqlı insanların həyatından bəhs etsin;



c) elm və texnikanın son nailiyyətlərindən bəhs etsin.

**23. Əgər məndə xüsusi qabiliyyət olsaydı, istərdim ki, ... olum.**

- a) driyor;
- b) bəstəkar;
- c) solist

**24. Mənim istəyim budur ki,:**

- a) maraqlı bir müsabiqə layihəsi yazım;
- b) müsabiqədə qalib olum;
- c) müsabiqə təşkil edim və ona rəhbərlik edim.

**25. Bunu bilməyim mənim üçün hər şeydən vacibdir:**

- a) nə edəcəyimi;
- b) məqsədə çatmağın yollarını;
- c) insanlara məqsədlərinə çatmaqda kömək etmək yollarını.

**26. İnsan can atmalıdır ki,:**

- a) başqaları onlardan razı qalsınlar;
- b) hər şeydən əvvəl öz vəzifəsini yerinə yetirsin;
- c) yerinə yetirdiyi əmələ görə onu məzəmmət etməsinlər.

**27. Asudə vaxtlarımda mən o halda yaxşı istirahət edərdim ki,:**

- a) dostlarımla ünsiyyətdə olum;
- b) əyləncəli filimlərə tamaşa edim;
- c) öz sevimli işimlə məşğul olum.

### Nəticələrin işlənməsi

*Daha üstün* hesab edilən variant üçün – 2 bal

*Daha aşağı* hesab edilən variant üçün – 0 bal

*Seçilməmiş* variant üçün – 1 bal

27 bənd üzrə toplanmış bütün ballar hər bir istiqamət üzrə ayrılıqda cəmlənir.

S/N	Ö	Ü	İ	S/N	Ö	Ü	İ
1	a	c	b	15	b	c	a
2	b	c	a	16	a	c	b
3	a	c	b	17	a	c	b
4	c	b	a	18	a	b	c
5	b	a	c	19	a	b	c
6	c	a	b	20	c	b	a
7	c	b	a	21	b	a	c
8	a	b	c	22	b	a	c
9	c	a	b	23	c	a	b
10	a	b	b	24	b	c	a
11	b	b	a	25	a	c	b
12	b	a	c	26	c	a	b
13	c	a	b	27	b	a	c
14	a	b	b				



### Test-65: Şəxsiyyətin motivləşmə strukturunun diaqnostikası

(V.E.Milman )

Metodika şəxsiyyətin bir sıra davamlı meyillərini, o cümlədən onun ümumi və yaradıcı aktivliyini, ünsiyyətçilliyini, nüfuz və əyləncə, rahatlıq axtarmağa nə dərəcədə motivləşdiyini aşkarlayır. Verilmiş cavablar əsasında şəxsiyyətin iş (işgüzar) yaxud güzəran yönümlü insan olduğunu təxmin etmək olar.

**Təlimat:** Qarşınızda həyat və fəaliyyəti bu və ya digər cəhətdən səciyyələndirən 14 sualdan və hər bir sualda 8 variantda fikirlər təqdim olunur. Oxuyun və fikrinizə və həyat prinsipinizə uyğun olaraq qiymətləndirin. Qiymətləndirərkən 4 cavab variantından birini seçib, müvafiq bəndin qarşısında yazın.

**“razıyam” (+), “hərdənbir” (=), “razı deyiləm”(-), deyə bilmərəm (?)**

Çalışın ki, suallar üzərində çox fikirləşməyəsiz və ardıcılıqla cavablandırın. Cavab blankında qeyd edərkən diqqətli olun ki, səhv etməyəsiz. Yoxlamaya 20 dəqiqədən çox vaxt verilmir.

*Cavab üçün blank*

Tarix \_\_\_\_\_ Yaş \_\_\_\_\_ Cins \_\_\_\_\_ Peşə \_\_\_\_\_

Ad və фамилия \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A														
B														
C														
D														
E														
F														
G														
H														

#### 1. Həyatda aşağıdakı prinsipə uyğun yaşamaq daha yaxşıdır:

- “vaxt-puldur”. Çalışmaq lazımdır ki, çox qazanasan;
- “ən əsası can sağlığıdır”. Özünü və əsəbini qorumaq lazımdır;
- “beş günlük” dünyada keif etmək lazımdır;
- xoşbəxtlik ailədədir;
- nə qədər çətin olsa da yaxşılıq etmək lazımdır;
- əлиндən gələnə etmək lazımdır ki, mənəb sahibi olasan;
- çox bilmək lazımdır ki, ətrafda baş verənlərdən baş çıxarasan;
- yaşamaq üçün yaratmaq lazımdır;

#### 2. İşləyərkən aşağıdakı prinsiplərə əməl etmək lazımdır:

- iş-insanın cövhəridir;



- b) ən əsası konfliktdən uzaq olmaqdır;  
 c) çalışmaq lazımdır ki, özün üçün sakit və rahat iş şərait yarasan;  
 d) işdə irəli getmək üçün fəal olmaq lazımdır;  
 e) ən əsası hörmət və nüfuz qazanmaqdır;  
 f) gərək işdə daima təkmiləşəsən;  
 g) hər bir işdə maraqlı olan cəhət tapmaq olar;  
 h) təkcə özün yox, başqalarını da işlə maraqlandırmaq lazımdır.
- 3. İşdən sonra, boş vaxtlarımda daha çox aşağıdakı işlərlə məşğul oluram:**
- a) cari ev işləri;  
 b) istirahət və əyləncə;  
 c) tanış və qohumlara baş çəkmək;  
 d) ictimai işlər;  
 e) uşaqların tərbiyəsi;  
 f) müaliə və lazımi ədəbiyyatın oxusu;  
 g) “hobbi” (əyləncəli məşğuliyyət) ;  
 h) əlavə qazancla.
- 4. Mənim işdə ən çox vaxtım sərf olunur.**
- a) işgüzar görüşlərə;  
 b) şəxsi görüşlərə;  
 c) ictimai tapşırığa;  
 d) təlim, yeni informasiya əldə etmə, ixtisasartırma;  
 e) yaradıcı xarakterli işə;  
 f) əmək haqqının artması ilə bağlı olan işə;  
 g) məsuliyyət tələb edən xüsusi işlərə;  
 h) fasiləyə, istirahətə və söhbətə.
- 5. Əgər mənə əlavə istirahət günü versəydilər, onda vaxtımı aşağıdakı işlərə sərf edərdim:**
- a) cari ev işləri ilə məşğul olardım;  
 b) dincələrdim;  
 c) əylənərdim;  
 d) ictimai işlə məşğul olardım;  
 e) müaliə edib, yeni məlumat əldə edərdim;  
 f) yaradıcılıqla məşğul olardım;  
 g) cavabdeh olduğum işlərə;  
 h) qazanmaq imkanı verən iş görərdim.
- 6. Əgər mənə iş günümü sərbəst planlaşdırmaq imkanı verilsəydi, onda mən:**
- a) vəzifə borcuma daxil olan işlə məşğul olardım.  
 b) işimlə bağlı olan insanlarla ünsiyyətə girərdim.  
 c) şəxsi işimlə məşğul olardım.  
 d) ictimai işlə məşğul olardım.  
 e) ixtisasımı artırmaqla bağlı məlumat əldə edərdim.  
 f) yaradıcılıqla məşğul olardım.  
 g) cavabdehlik və mənfəət hiss etdiyim işlə məşğul olardım.  
 h) daha çox pul qazanmaq imkanı olan işlə məşğul olardım.



**7. Dost və tanışlarımla adətən aşağıdakı mövzularda söhbət edirəm:**

- vaxtı daha yaxşı necə keçirmək və alış-veriş haqqında ;
- ümumi dostlar haqqında;
- ətrafda baş verən hadisələr haqqında ;
- uğur qazanmağın yolları haqqında;
- iş haqqında;
- sevimli məşğuliyyətim barəsində;
- şəxsi planlarım haqqında;
- həyat, kino, kitab və siyasət haqqında.

**8. İş mənə nə verir:**

- maddi təminat;
- insanlarla ünsiyyət, dostluq əlaqələri;
- hörmət və nüfuz;
- maraqlı görüş və söhbət;
- işdən zövq;
- özümün gərəkli insan olmağımı;
- peşəkar səviyyəmi artırmaq imkanı;
- xidməti vəzifədə irəli getmək imkanı.

**9. Ən çoxu elə mühitdə olmaq istəyirəm ki, orada:**

- yaxşı əyləncə olsun;
- səni narahat edən iş problemlərini müzakirə edə biləsən;
- sənə hörmətlə yanaşırlar;
- lazımı adamlarla görüşüb, faydalı iş birliyi qura biləsən;
- yeni dost-tanış tapa biləsən;
- məşhur adamlar olsun;
- hamı ümumi işlə məşğul olsun;
- qabiliyyət və bacarığını göstərə və inkişaf etdirə biləsən.

**10. İşdə elə adamlarla bir yerdə olmaq istərdim ki,**

- onlarla istənilən mövzuda danışmaq mümkün olsun;
- öz təcrübə və biliyini verə bilsin;
- onunla yaxşı qazanmaq imkanı olsun;
- işdə nüfuz və hörməti olsun;
- nə isə faydalı bir şeyi öyrədə bilsin;
- səni, işdə fəal olmağa məcbur edir;
- onun çoxlu ideya və fikirləri olsun;
- səni hər bir çətinlikdə müdafiə edə bilsin və dəstək olsun.

**11. İndiki halda mən kifayət qədər:**

- güzəran qurmuşam;
- maraqlı əyləncəm var;
- yaxşı həyat şəraitim var;
- yaxşı ailəm var;
- cəmiyyətdə maraqlı vaxt keçirmək imkanım var;
- hörmət və nüfuzum var;
- başqalarına lazım olan insanam;
- qiymətli və faydalı insanam.



**12. Hesab edirəm ki, məşğul olduğum iş kifayət qədər mənə:**

- a) əmək haqqı və başqa maddi təminat verir;
- b) yaxşı iş şəraiti ;
- c) yaxşı kollektiv və yoldaşlıq münasibətləri;
- d) müəyyən yaradıcılıq nailiyyətləri;
- e) yaxşı vəzifə;
- f) azadlıq və müstəqillik;
- g) nüfuz və hörmət;
- h) yüksək peşəkarlıq səviyyəsi.

**13. Mənim ən çox xoşuma gələn:**

- a) əlavə qayğının olmamasıdır;
- b) hər tərəfdə komfort və xoş təəssüratın olmasıdır;
- c) hər yerdə canlanma və şən suluetin olmasıdır;
- d) şən məclisdə vaxt keçirmək imkanının olmasıdır;
- e) yarış və rəqiblik hissi duyuram;
- f) gərginlik və məsuliyyət hiss etmə;
- g) başımın işə qarışmasıdır;
- h) başqaları ilə birgə işə qoşulmaqdır.

**14. Mən uğursuzluqla üzləşəndə, istədiyim alınmayanda:**

- a) kefim pozulur, özümü uzun müddət pis hiss edirəm;
- b) çalışıram ki, fikrimi başqa sahəyə yönəldim;
- c) özümə acığımı tutur;
- d) mənə mane olana acıqlanıram;
- e) sakitləşməyə çalışıram;
- f) gözləyirəm ki, bir az sakitləşim və sonra baş verənləri təhlil edirəm;
- g) nədə səhv etdiyimi başa düşməyə çalışıram;
- h) uğursuzluğun səbəbini aydınlaşdırmağa və vəziyyəti düzəltməyə çalışıram.

**Nəticələrin işlənməsi:**

Əgər yoxlanılan fikrin qarşısında “+” 2 bal; “=” 1 bal yox əgər “-” və ya “?” qoyubsa onda 0 bal verilir. Ballar aşağıdakı şkalalar üzrə cəmlənir: “maddi təminat”(M); “rahatlıq” (R); “nüfuz” (N); “ünsiyyət ”(Ü); “fəallıq” (F); “yaradıcılıq” (Y); “sosial fayda” (S).

**Testin açarı:**

“Maddi təminat”(M) : 1a; 2a; 3a; 4f; 5a; 6h;8a; 10e; 11a; 12a.

“Rahatlıq” (R): 2b,c; 3b; 4h; 5b; 7a; 9a; 11b,c ; 12c.

“Nüfuz” (N): 1f; 2d; 7c,d; 8b,h; 9c,d,f; 10 d,11e; 12e,f.

“Ünsiyyət”(Ü) : 1c; 2e; 3c; 4b; 6c; 7b,h; 8b,d; 9e,h; 10a;11 d; 12c.

“Fəallıq”(F):1d,h; 4a,d; 5h; 6a,b,d; 7e; 9b; 10c; 12h.

“Yaradıcılıq”(Y):1g,h; 2f,g; 3g; 4e; 5e,f; 6f; 7 f,g; 8 e,g; 10g; 11h;12d.

“Sosial fayda” (S):1e; 2h; 3d,e; 4c,g; 5d,g; 6 g; 8 f; 9g; 10b, f; 11 f,g; 12g.

“Maddi təminat”(M), “Rahatlıq” (R), “Nüfuz” (N), “Ünsiyyət”(Ü) şkalaları üzrə balların cəmi şəxsiyyətin güzəran yönümlü insan olduğunu, “Fəallıq”(F),



“Yaradıcılıq”(Y), “Sosial fayda” (S) şkalaları üzrə toplanan ballar isə şəxsiyyətin iş yönümlü insan olduğunu səciyyəyəndirir. Nəticələri qrafik şəkildə təsvirini (motivləşmə yönümü qrafiki) verdikdə, şaquli xətt balı, üfüqi xətt isə meyarları ifadə edir.

### Test-66: Hansı üslubda qərar qəbul edirsiniz?

Bəzən qərar qəbulu çətin olsada düşünülərək qəbul edilərsə sonda insana uğur gətirmiş olar. Aşağıdakı suallara cavab verməklə, özünüzün hansı üslubda qərar qəbul etdiyinizi müəyyənləşdirə bilərsiniz.

**Təlimat:** Adətən, işdə və ya universitetdə necə hərəkət etdiyinizi fikirləşin və ağılınıza gələn birinci variantı qeyd edin. Yadda saxlayın ki, burada düz və ya səhv cavablar yoxdur.

#### 1. İşdə (təhsildə) mənim üçün ən əsası :

- a) əldə olunan nəticədir;
- b) ən yaxşı qərardır;
- c) yaradıcı yanaşma və ideya;
- d) yaxşı əmək şəraiti.

#### 2. Mənim aşağıdakı işdən xoşum gəlir:

- a) dəqiq tapşırıqlar olan texniki ;
- b) müxtəlif;
- c) yaradıcı və mənə sərbəst hərəkət imkanı verən;
- d) başqa adamlarla sıx əməkdaşlığı nəzərdə tutan;

#### 3. Mənim belə insanlarla işləməkdən daha çox xoşum gəlir:

- a) enerjili və iddialı;
- b) ixtisaslı və təşkilatçı;
- c) yeni ideyaları qəbul edən;
- d) etibarlı və ünsiyyətçi;

#### 4. Adətən mənim problemim olanda:

- a) özümün parlaq keçmişimə ümid edirəm;
- b) şəraiti incəliklə təhlil edirəm;
- c) müxtəlif kreativ yanaşmaları gözdən keçirirəm;
- d) məsləhət üçün basqalarına müraciət edirəm;

#### 5. Mən daha yaxşı:

- a) rəqəmləri və tarixləri yadda saxlayıram;
- b) mürəkkəb məsələləri həll edirəm;
- c) alternativ qərarlar çıxarıram;
- d) kollektiv ilə dil tapıram;

#### 6. Az vaxtım olanda mən:

- a) tez qərar qəbul edir tez də icra edirəm;
- b) mövcud plan və prioritetlərə əməl edirəm;
- c) tələsmədən öz tempimdə işləyirəm;
- d) kömək və dəstək üçün basqalarına müraciət edirəm;

**7. Adətən mən kollektivdə olanda:**

- a) söhbətə qoşuluram;
- b) fikirləşirəm ki, görəsən başqaları nəyi müzakirə edir;
- c) müşahidə edirəm;
- d) söhbətə qulaq asıram ;

**8. Hesab edirlər ki, mən:**

- a) aqressivəm;
- b) intizamlıyam;
- c) yaradıcıyam;
- d) başqalarına kömək edənəm;

**9. Mənim ən çox xoşlamadığım:**

- a) şəraitə nəzarət edə bilməməkdir;
- b) darıxdırıcı iş görmək;
- c) qaydalara əməl etmək;
- d) başqaları tərəfindən özünü rədd edilmiş kimi hiss etmək;

**10. Adətən mən qərarı qəbul edirəm:**

- a) birbaşa və praktik;
- b) sxematik və mücərrəd;
- c) böyük və çevik;
- d) başqa adamların tələbatını nəzərə alıb.

***Balların hesablanması***

Hər bənd üzrə topladığınız balı, aşağıda uyğun gələn yerdə yazın. Hər bir cavab 1 balla qiymətləndirilir. Hansı bənd üzrə daha çox bal toplamısınızsa, deməli siz həmin üslubda qərar qəbul etməyə meyillisiniz.

- a - bəndi direktiv üslubu
- b- bəndi analitik üslubu
- c- bəndi konseptual üslubu
- d- bəndi davranış üslubu

**Test-67: Nailiyyət motivasiyasının  
öyrənilməsi metodu**

**Ölçülər:** müvəffəqiyyətə can atma, uğursuzluqdan qaçma

***Testin təyinatı***

Nailiyyət, uğur qazanmaq motivasiyası maneələri dəf etmək, aradan qaldırmaq tələbatında, fəaliyyət zamanı yüksək nəticələr əldə etmək istəməsində, özünütəkmilləşdirmədə, başqaları ilə sağlam rəqabət aparması və onları ötüb keçməsində öz qabiliyyətini gerçəkləşdirməsində və özünəhörmət hissini qaldırmaqda ifadə olunur. Bu test şəxsə hansı motivin –müvəffəqiyyət əldə etməyə can atma və ya uğursuzluqdan qaçmanı müəyyən etmək üçündür. Testin iki forması var: kişi (a) və qadın (b).



**Təlimat:** Test insan xarakterinin müxtəlif tərəflərini, həmçinin müəyyən həyati situasiyalara bağlı fikir və hisslərini ifadə edir. Sizin hər bir fikirlə bağlı razılığınızı və narazılığınızı ölçmək üçün aşağıdakı şkaladan istifadə edilir:

- + 3 tam razıyam;
- + 2 razıyam;
- + 1 o qədər də narazı deyiləm;
- 0 bitərəfəm;
- 1 o qədər də razı deyiləm;
- 2 razı deyiləm;
- 3 narazıyam.

Oxuyun, uyğunluq dərəcəsindən asılı olaraq fikrinizi qiymətləndirin. Çox fikirləşməyin. İlk ağılınıza gələn cavabı verin.

**Testin–A variantı (kişilər üçün)**

1. Mən yaxşı qiymət almaq istəyir və uğursuzluğa düşər olmaqdan ehtiyat edirəm.
2. Mən çətin və naməlum olan işi tək görməkdənsə, başqaları ilə birlikdə yerinə yetirməyə üstünlük verərdim.
3. Mən tez-tez asan məsələni etməkdənsə, çətin məsələlərin icrasına girişirəm.
4. Məni gözlənilməz nəticəsi olan işlərdənsə, uğur əldə etmək imkanı real olan, asan işlər daha çox cəlb edir.
5. Asanlıqla hasil olan işdənsə, mən daha çox zəhmət çəkib çətinliklə alınan işin yerinə yetirilməsinə girişirdim.
6. Mən müstəqil olub, orta əmək haqqı ilə işləməkdənsə, çətin, amma yüksək əmək haqqı olan işdə işləməyə üstünlük verərdim.
7. Mən bədii ədəbiyyatdansa, xüsusi ədəbiyyatlar oxumağa daha çox vaxt sərf edirəm.
8. Mən hətta uğursuzluq ehtimalı 50% olan mühüm və çətin işlərlə məşğul olmağı üstün sayıram.
9. Mən yüksək peşəkarlıq tələb edən və çoxusuna məlum olmayan nadir oyunlardansa insanlara məlum olan əyləncəli oyunları öyrənərdim.
10. Mənim üçün hətta yoldaşlarımla mübahisəyə düşsəm də belə, öz işimi yaxşı görmək daha vacibdir.
11. Əgər mən stolüstü oyunlarla məşğul olmaq zərurəti qarşısında qalsaydım, onda gərgin fikir tələb edən oyunlardansa, əyləncəli oyunlara üstünlük verərdim.
12. Mən eyni səviyyəli iştirakçıların çıxışı etdiyi yarışdansa, hamıdan güclü olduğum yarışda iştirak etməyi üstün tutardım.
13. İşdən sonra boş vaxtımı əyləncə və istirahət etməkdənsə, hansısa bir bacarığı inkişaf etdirən oyuna sərf edirəm.
14. Mən iş görərkən səhv etmək imkanı 50% olsa belə öz bildiyim kimi etməyi, başqalarının dediyi kimi etməkdən üstün bilirəm.
15. Əgər seçim imkanım olsaydı, onda mən ilkin əmək haqqı 200 manat olub, bir ildən sonra isə 1200 manat olması zəmanət verilən işdənsə, ilkin əmək haqqı 500 manat, lakin uzun müddət sabit qalan işə razı olardım.



16. Mən əlimdə saniyəölçənlə yarışmaqdasam, komanda da oynayırdım.
17. Mən işi tez-tələsik, az əmək sərf etməklə qurtarmaqdasam, nəticədən tam razı qalana kimi var qüvvəmlə çalışmağa üstünlük verirəm.
18. Mən imtahanda keçilmiş mövzularla bağlı öz fikrini söyləmək tələb olunan konkret suallara üstünlük verirəm.
19. Mən vəziyyətimdə heç bir dəyişiklik yaratmayan işdənsə, uğursuzluq ehtimalı da gözlənilən, lakin daha çox qazanmaq imkanı olan işi seçərdim.
20. İmtahanda yaxşı cavab verdikdən sonra, məni ağır günlərin arxada qalması, qiymətdən daha çox sevindirir.
21. Tamamlanmamış işlərə yenidən qayıtmaq zərurəti yaranarsa, mən asan yox, çətin işi seçərdim.
22. Yoxlama işlərinin icrası zamanı mən məsələnin düz həllindən daha çox səhv etməmək barədə narahat oluram.
23. Əgər nə isə alınmırsa, onda mən çıxış yolu axtarmaqda davam etməkdənsə, kiməsə kömək üçün müraciət edərdim.
24. İş alınmayanda işdən əlim soyumur, əksinə mən daha çox özümü ələ alır və enerjili oluram.
25. Əgər uğur qazanmağıma şübhə edirəmsə, onda risk etmirəm.
26. Mən çətin işlə başlayanda onun yaxşı alınacağına ümid etməkdən daha çox, alınmayacağından ehtiyatlanıram.
27. Mən kiminsə rəhbərliyi altında işlədikdə daha səmərəli işləyirəm, nəinki şəxsi cavadehlik daşdığım işlərdə.
28. Mənim uğur qazanacağıma əmin olduğum asan işlərdənsə, çətin tapşırıqları yerinə yetirməkdən daha çox xoşum gəlir.
29. Mən konkret tapşırıqların icrasında daha məhsuldar işləyirəm, nəinki ümumi tapşırıqlar alanda.
30. Mən yeni tip məsələləri həll etməkdənsə, yaxşı alınan oxşar məsələlərin həlli ilə məşğul olardım.
31. Yarışmaq lazım olanda, məndə həyəcədən daha çox maraq və həvəs əmələ gəlir.
32. Mən işləri görməkdənsə, gələcək planlar haqqında arzu edirəm.

#### ***Testin – B variantı (qadınlar üçün)***

1. Mən yaxşı qiymət almaq istəyir və uğursuzluğa düçar olmaqdan ehtiyat edirəm.
2. Mən çətin və naməlum olan işi tək görməkdənsə, onu başqaları ilə birlikdə yerinə yetirməyə üstünlük verərdim.
3. Mən tez-tez asan məsələləri etməkdənsə, çətin məsələlərin icrasına girişirəm.
4. Məni gözlənilməz nəticəsi olan işlərdənsə, uğur əldə etmək imkanı real olan, asan işlər daha çox cəlb edir.
5. Asanlıqla hasil olan işdənsə, mən daha çox zəhmət çəkib çətinliklə alınan işin yerinə yetirilməsinə girişərdim.
6. Güclü həyəcan məndə nikbinlikdən daha çox uğursuzluq qorxusu yaradır.
7. Əyləncə janrı ilə müqayisədə mən daha çox elmi-kütləvi ədəbiyyata üstünlük verirəm.



8. Mən hətta uğursuzluq ehtimalı 50% olan mühüm və çətin işlərlə məşğul olmağı üstün sayıram.
9. Mən yüksək peşəkarlıq tələb edən və çoxusuna məlum olmayan nadir oyunlardansa insanlara məlum olan əyləncəli oyunları öyrənərdim.
10. Mənim üçün hətta yoldaşlarımla mübahisəyə düşsəm də belə, öz işimi yaxşı görmək daha vacibdir.
11. İmtahanda yaxşı cavab verdikdən sonra, məni ağır günlərin arxada qalması, qiymətdən daha çox sevindirir.
12. Əgər mən stolüstü oyunlarla məşğul olmaq zərurəti qarşısında qalsaydım, onda gərgin fikir tələb edən oyunlardansa, əyləncəli oyunlara üstünlük verərdim.
13. Mən eyni səviyyəli iştirakçıların çıxış etdiyi yarışdansa, hamıdan güclü olduğum yarışda iştirak etməyi üstün tutardım.
14. İş alınmayanda işdən əlim soyumur, əksinə mən daha çox özümü ələ alır və enerjili oluram.
15. Uğursuzluq mənim həyatımı daha çox zəhərləyir, nəinki müvəffəqiyyətin verdiyi sevinc.
16. Yeni qeyri-müəyyən şəraitə maraq göstərməkdənsə, daha çox həyəcanlanıram.
17. Mən, adətən yaxşı hazırladığım adəti yemək bişirməkdənsə, o qədər yaxşı alınmasa belə yeni yemək hazırlamağa cəhd edərdim.
18. Mən daha çox xoş gələn və asan işlərlə məşğul olmağı, az maraqlı olan işlərdən üstün sayıram.
19. Eyni vaxtda iki-üç işi yarımçıq görməkdənsə, bu vaxtda bütün gücümü bir işə həsr edərdim.
20. Əgər xəstələnib evdə qalmaq məcburiyyətində olsaydım, onda vaxtımı oxumaq və işləməkdənsə dincəlməyə sərf edərdim.
21. Əgər bir otaqda qızlarla birlikdə yaşasaydım və bayram gecəsi hazırlamaq qərarına gəlsəydik, onda təşkilatçılıq işlərini heç kimə həvalə etməzdim.
22. Əgər nə işə alınmırsa, onda mən çıxış yolu axtarmaqda davam etməkdənsə, kiməsə kömək üçün müraciət edərdim.
23. Yarışmaq lazım olanda, məndə həyəcədən daha çox maraq və həvəs əmələ gəlir.
24. Mən çətin işlə başlayanda onun yaxşı alınacağına ümid etməkdən daha çox, alınmayacağından ehtiyatlanıram.
25. Mən kiminsə rəhbərliyi altında işlədikdə daha səmərəli işləyirəm, nəinki şəxsi cavadehlik daşdığım işlərdə.
26. Mənim uğur qazanacağıma əmin olduğum asan işlərdənsə, çətin tapşırıqları yerinə yetirməkdən daha çox xoşum gəlir.
27. Əgər mən hansısa bir məsələnin öhdəsindən asanlıqla gəlsəydim, onda fərqli məsələ həll etməkdənsə oxşar məsələlərin həllinə girişərdim.
28. Mən konkret tapşırıqlar əsasında işləməkdənsə, ümumi təlimatlar almaq əsasında daha yaxşı olar.
29. Əgər mən mühüm işlərin icrasında səhvə yol verirəmsə, onda özümü ələ almaq və səhvimi düzəltmək əvəzinə daha da həyəcanlı oluram.
30. Mən işləri görməkdənsə, gələcək planlar haqqında arzu edirəm .



### Testin nəticələrinin təhlili və izahı

Əvvəlcə ümumi balı hesablayın.

Yoxlanılan şəxsin cavabı (açarda «+» işarəsi ilə qeyd olunanlar) balla qiymətləndirilir.

<b>Cavablar</b>	-3	-2	-1	0	1	2	3
<b>Ballar</b>	1	2	3	4	5	6	7

Yoxlanılan şəxsin cavabı (açarda «-» işarəsi ilə qeyd olunanlar) balla qiymətləndirilir:

<b>Cavablar</b>	-3	-2	-1	0	1	2	3
<b>Ballar</b>	7	6	5	4	3	2	1

**A variantın açarı :** +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.

**B variantın açarı:** +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.

Ümumi nəticə əsasında yoxlanılan şəxsə hansı motivasiya meylinin üstünlük təşkil etdiyi müəyyən edilir. 27% dərəcədən yuxarı müvəffəqiyyətə can atma, 27% – dərəcədən aşağı isə uğursuzluqdan qaçmanı göstərir.

### Test-68: Şəxsiyyətin uğur qazanma motivasiyasının müəyyən edilməsi

(T.Elers)

**Təlimat:** Sizə təqdim olunan 41 sualın hər birinə “bəli” və ya “xeyr” deməklə münasibətinizi bildirin.

1. İki variantdan birini seçmək lazım olanda onu təxirə salmaqdan tez seçmək daha yaxşıdır.
2. İşin öhdəsindən tam şəkildə gələ bilməyəndə asanlıqla özümdən çıxıram.
3. Mən işləyəndə sanki dünyanı unuduram.
4. Problemlə vəziyyət yarananda, mən ən axırda qərar qəbul edirəm.
5. İki gün işsiz qalanda darıxıram.
6. Elə günlər olur ki, uğurlarım orta səviyyədəndə də aşağı olur.
7. Özümə qarşı daha tələbkəram, nəinki başqalarına.
8. Başqaları ilə müqayisədə mən daha xeyirxah insanam.
9. Çətin tapşırıqdan imtina edəndən sonra özümü qınıyıram. Çünki, bilirəm ki, onun öhdəsindən uğurla gələ bilərdim.
10. İş prosesində fasilə və istirahətə ehtiyac duyuram.
11. Səylə işləmək-mənim əsas xasiyyətimdir.
12. İş zamanı mənim naliyyətlərim heç də həmişə eyni olmur.
13. Məni başqa iş, gördüyüm işdən daha çox maraqlandırır.





14. Mənə tərifi-dən çox tənqid daha yaxşı stimül verir.
15. İş yoldaşlarım məni bacarıqlı insan hesab edir.
16. Maneələr və əngəllər qərarımı daha da inamlı və möhkəm edir.
17. Şöhrətpərəstliyə meyilliyəm.
18. Mən həvəssiz işləyəndə bu hiss olunur.
19. Mən işləyəndə başqalarından heç bir kömək gözləmirəm.
20. Bəzən bu günün işini sabaha qoyuram.
21. İnsan yalnız özünə güvənməlidir.
22. Bu dünyada pul çox şeydir.
23. Mühüm tapşırığı yerinə yetirməli olanda başqa şeylər haqqında düşünə bilmirəm.
24. Başqalarına baxanda mən o qədər də şöhrətpərəst deyiləm.
25. Məzuniyyət başa çatanda işə qayıdacağımdan sevinirəm.
26. Mən işə başlayanda onu başqalarından daha yaxşı və səriştəli icra edirəm.
27. Mənim üçün işgüzar adamlarla ünsiyyətdə olmaq daha asandır.
28. İşim olmayanda özümü yaxşı hiss etmirəm.
29. Mən başqalarından daha çox məsuliyyətli işləri görməli oluram.
30. Qərar qəbul etmək lazım olanda, çalışıram onu yüksək səviyyədə icra edirəm.
31. Dostlarım bəzən məni tənbel hesab edirlər.
32. Mənim uğurlarım hardasa iş yoldaşlarımdan asılıdır.
33. Rəhbərliyin əleyhinə getmək mənasızdır.
34. Bəzən bilmirsən ki, hansı işi yerinə yetirməli olacaqsan.
35. İş alınmayanda dilxor oluram
36. Mən adətən əldə etdiyim nəticələrə az fikir verirəm.
37. Başqaları ilə birlikdə işləyəndə mənim nəticələrim daha yüksək olur.
38. Başladığım işlərin çoxusunu axıra çatdırmıram.
39. İş çox olmayan adamlara həsəd aparıram.
40. Vəzifəyə, hakimiyyətə can atan adamlara heç də qibtə etmirəm.
41. Biləndə ki, haqlıyam onda özümün doğru olduğumu sübut etmək üçün hər yola gedərəm.

#### Açar:

“bəli”- 2,3,4,5,7,8,9,10,14,15,16,17,21,22,25,26,27,28,29,30,32,37,41.

“xeyr”- 6,13,18,20,24,31,36,38,39.

Testin açarı ilə üst-üstə düşən cavabların hər birinə 1 bal verilir.

1,11,12,19,23,33,34,35,40 suallara verilən cavablar nəzərə alınmır.

Nəticələrin izahı: əgər Siz

**1-10 bal:** uğur qazanmaq motivasiyası zəifdir;

**11-16 bal:** uğur qazanmaq motivasiyası orta səviyyə;

**17-20 bal:** uğur qazanmaq motivasiyası yaxşıdır;

**21 baldan çox:** uğur qazanmaq motivasiyası çox güclüdür.

Tədqiqatlar göstərir ki, uğur qazanmaq motivasiyası yüksək olan adamlar orta səviyyədə risk etməyə meyilli olurlar. Uğursuzluqdan ehtiyat edənlər isə risk etməyə az meyl göstərilir. İnsanda uğur əldə etmə motivasiyası nə qədər yüksək olarsa, onda risk etmə dərəcəsi də aşağı düşür. Müvəffəqiyyətə daha çox ümid edənlər adətən risk etməkdən qaçırlar. Təəssüf ki, taleyini çox düşünən adamlar arasında qəhrəmanlara



rast gəlinmir. Risk etməyə hazır olan, lakin uğursuzluqdan uzaq olmağa yüksək səviyyədə motivləşən insanlarla müqayisədə, müvəffəqiyyət əldə etməyə motivləşən və risk etməyə hazır olanlar az hallarda uğursuzluğa düşər olurlar.

Bu testin nəticələrini “Riskə meyillisinizmi?” testi ilə birlikdə təhlil etsəniz daha yaxşı olar.

### Test-69: Uğursuzluqdan qaçma motivasiyasının öyrənilməsi

(T.Elers)

**Təlimat:** Sizə hər birində 30 söz olmaqla üç sütunda sözlər təqdim olunur. Hər bir sətirdə sizin xarakterinizə daha çox uyğun olan üç sözdən birini qeyd edin.

	1	2	3
1.	cəsarətli	ayıq	tədbirli
2.	mülayim	ağurək	inadkar
3.	ehtiyatlı	qətiyyətli	bədbin
4.	dəyişkən	nəzakətsiz	diqqətli
5.	axmaq	ürəksiz	düşüncəsiz
6.	cəld	diribaş, qoçaq	tədbirli
7.	soyuqqanlı	qərarəsiz, tərəddüd edən	qoçaq, cəsür
8.	cəhd edən	yelbeyin	cəsarətsiz, qorxaq
9.	dərindən düşünməyən	ədbəz	tədbirsiz
10.	nikbin	vicdanlı	həssas
11.	sevdaı	şübhəli	səbatsız, qərarəsiz
12.	ürəksiz	səliqəsiz	narahat, həyəcanlı
13.	başısuyuq	sakit	cəsarətsiz, qorxaq
14.	diqqətli	tədbirsiz, ehtiyatsız	cürətli
15.	fərasətli	cəld	mərd
16.	tədbirli	ehtiyatlı	tədbirli
17.	həyəcanlı	dalğın, fikirli	ağurək
18.	ağciyər	ehtiyatsız	nəzakətsiz
19.	qorxaq	tədbirsiz	əsəbi
20.	icraçı	sadiq	fırıldaqcı
21.	tədbirli	diribaş, qoçaq	fədakar
22.	üzüyola	etinasız	səliqəsiz
23.	ehtiyatlı	laqeyd	səbirli
24.	ağıllı	qayğıkeş	mərd
25.	uzaqqörən	cəsür, cürətli	vicdanlı
26.	tələskən	qorxaq	laqeyd
27.	dalğın, fikirli	başısuyuq	bədbin
28.	ehtiyatlı	fərasətli	tədbirli
29.	sakit	mütəşəkkil olmayan	cəsarətsiz, qorxaq
30.	nikbin	ayıq	laqeyd

**Açarlar:** Açara uyğun olan hər bir cavaba görə 1 bal qazanırsınız. Digər seçimlərə bal verilmir. Defis işarəsinin əvvəlindəki rəqəm sətirin sırasını, sonrakı rəqəm isə sözün hansı sütunda olduğunu bildirir. *Məsələn, 27/2* – “başısuyuq” sözünün 27-ci sətirdə və 2-ci sütunda dayandığını göstərir.



1/2;2/1;2/2;3/1;3/3;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:** yoxlanılan nə qədər çox bal toplayarsa, deməli uğursuzluqdan qaçma, müdafiə motivi bir o qədər yüksəkdir.

**2-10 bal :** müdafiə olunma motivasiyası aşağıdır;

**11-16 bal:** motivasiyanın orta səviyyədə olmasını göstərir;

**17-20:** motivasiyanın yuxarı səviyyədə olmasını göstərir;

**20** baldan çox: uğursuzluqdan qaçma və müdafiə olunma motivasiyasının çox yüksək olmasını göstərir.

Testin nəticələri təhlil edilərkən yaxşı olar ki, “Şəxsiyyətin uğur qazanma motivasiyasının müəyyən edilməsi” və “Riskə meyillisinizmi?” testinin nəticələrini də nəzərə alınız.

### Test-70: “Riskə meyillisinizmi?”

**Təlimat:** Aşağıdakı fikirləri oxuyun və hər birinə uyğun olaraq müvafiq balla qiymət verin. Əgər tam razısınızsa 2 bal, qismən razısınızsa 1 bal, nə “bəli” nə də “xeyr” deyirsinizsə onda 0 bal, daha çox “xeyr” deyirsinizsə onda -1, yox əgər təklif sizlik deyilsə onda -2 balla qiymətləndirin.

1. Ağır xəstəyə tibbi yardım göstərməkdən ötrü maşın üçün müəyyən olunmuş sürəti keçərdinizmi?
2. Yaxşı pul qazanmaqdan ötrü uzunmüddətli və təhlükəli ekspedisyada iştirak etməyə razı olardınızmi?
3. Silahlı cinayətkara mane olmaq üçün onun qabağına çıxardınızmi?
4. Saatda 100 km/saat sürəti ilə hərəkət edən yük qatarının ayaqlığında gedə bilərsinizmi?
5. Buz bağlamış çayı birinci keçməyə razı olardınızmi?
6. Qaytaracağına çox da əmin olmadığınız adama bir sumka pulu etibar edərdinizmi?
7. Şirlə bir qəfəsə girərdinizmi?
8. Ən yaxın adamınızla birlikdə minalanmış sahədən keçə bilərsinizmi?
9. Heç bir hazırlıq keçmədən açıq dənizdə yelkənli qayıq sürərdinizmi?
10. Qaçan atın qarşısına keçib onun yüyənindən tutmağa risk edərdinizmi?
11. Lazım gəlsə Bakıdan Gəncəyə biletsiz gedə bilərsinizmi?
12. Avtomobil qəzası törətmiş tanışınızla uzaq avtoturneyə çıxardınızmi?
13. 25 metrlik hündürlükdən yanğınsöndürən komandasının çadırının üstünə tullanardınızmi?
14. Əzabverici yataq xəstəliyindən xilas olmaq üçün çox təhlükəli əməliyyata razı olardınız?
15. Saatda 60 km/saat sürətlə hərəkət edən yük qatarından tullana bilərdiniz?
16. Zəruri hal kimi 6 nəfərlik liftə başqasının ailəsi ilə birlikdə 7 nəfər kimi



- qalxardınızmi?
17. Gözü bağlı vəziyyətdə sıx hərəkətli maşın yolunu keçməyə mərc edərdiniz?
  18. Yaxşı pul ödəsələr, həyat üçün təhlükəli olan işi yerinə yetirməyə razılıq verərdinizmi?
  19. Rəisinizin sözü ilə yüksək gərginlikli işiq xəttinə yalın əllə toxunardınızmi?
  20. Pul və ərzaq olmadan , avtobusla yalnız yol bileti ilə Bakıdan İstanbula gedə bilərsiniz?
  21. Lazım olarsa başqasının əvəzinə imtahana girməyə razı olardınızmi?
  22. Gecə vaxtı tək halda qəbiristanlıqdan keçməklə ərzaq dalınca mağazaya gedərdinizmi?
  23. Zəruri hal kimi möhkəm buz bağlamış dərin gölün üzərindən velisopedlə keçərdinizmi?
  24. Sterilizasiya olunmayan iynədən istifadə etməklə sizi müalicə etsələr razı olardınızmi?
  25. Təcili iş üçün dayandırma əyləci yaxşı işləməyən maşınla uzaq yola çıxardınızmi?

+20 bal risk etməyə meyilli olan  
-10 dan + 10 bala kimi orta səviyyədə  
-30 bal çox ehtiyatlı

**Test -71: Şəxsiyyətin bəyənilmə motivi**  
(D. Marlou və D. Karaunom)

1. Hər hansı bir kitabı kitabxanaya qaytarmamışdan qabaq onu diqqətlə oxuyuram.  
Bəli Xeyr
2. Kiməsə fəlakəti zamanı kömək lazım olduqda tərəddüd etmirəm.  
Bəli Xeyr
3. Necə geyinməyimi həmişə diqqətlə izləyirəm.  
Bəli Xeyr
4. Evdə stol arxasında özümü restoranda apardığım kimi aparıram.  
Bəli Xeyr
5. Heç vaxt heç kimə güclü nifrət etməmişəm.  
Bəli Xeyr
6. Elə hallar olubdur ki, öz gücümə inamım olmadığı üçün nəyisə etməkdən əl çəkmişəm.  
Bəli Xeyr
7. Bəzən olmayanlar haqqında qeybət etməyi xoşlayıram.  
Bəli Xeyr



8. Həmsöhbətimin kimliyindən asılı olmayaraq onu həmişə diqqətlə dinləyirəm.  
Bəli Xeyr
9. Elə hallar olubdur ki, özümə haqq qazandırmaq üçün «tutarlı» bəhanə fikirləşmişəm.  
Bəli Xeyr
10. Bir dəfə başqasının səhvindən istifadə etmişəm.  
Bəli Xeyr
11. Öz səhvimi həmişə həvəslə etiraf edirəm.  
Bəli Xeyr
12. Bəzən insanı bağışlamaqdansa elə oradaca əvəzini verməyə çalışaram.  
Bəli Xeyr
13. Elə hallar olubdur ki, başqalarını mənim istəyimə müvafiq olaraq hərəkət etməyə məcbur etmişəm.  
Bəli Xeyr
14. Məndən xidmət göstərməyi xahiş etdikdə məndə daxili etiraz əmələ gəlmişdir.  
Bəli Xeyr
15. Fikrimə əks fikir söyləndikdə məndə heç vaxt narahatlıq əmələ gəlmişdir.  
Bəli Xeyr
16. Uzun müddətli səfər qabağı həmişə özümlə nə götürəcəyim haqqında düşünürəm.  
Bəli Xeyr
17. Elə hallar olubdur ki, başqalarının müvəffəqiyyətinə həsəd aparmışam.  
Bəli Xeyr
18. Bəzən adamların xahişlə müraciət etməsi məni əsəbləşdirir.  
Bəli Xeyr
19. Adamlara xoşagəlməz hadisə üz verdikdə düşünürəm ki, bu, onların gördüyü işlərin nəticəsidir.  
Bəli Xeyr
20. Heç vaxt bilərəkdən heç kimə xoşagəlməz şeylər haqqında danışmamışam.  
Bəli Xeyr

**Nəticələrin işlənməsi:**

Açar əlavəsi ilə üst- üstə düşən cavablar sayılır və norma ilə tutuşdurulur (Kişilər üçün  $X = 10,66b \pm 3,29$ , Qadınlar üçün  $X = 11,46b \pm 3,21$ ).

**Səviyyələr:** yüksək, orta və aşağı qiymətləndirilir.

**Açar:**

bəli: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20.

xeyr: 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

**Test -72: “Kapitan”, yoxsa “Sərnişin”**

**Təlimat:** Özünüzü yaxşı tanımaq istəyirsinizsə, aşağıdakı fikirləri oxuyun «bəli», «xeyr» yaxud «bilmirəm» cavablarından istifadə etməklə qiymətləndirin.

1. Həmişə həyatımda bütünlüklə baş verənlərə görə məsuliyyət hissi keçirirəm;
2. Həyatımda insanların mənə münasibəti dəyişəcək qədər problemlərim olmayıb;
3. Hesab edirəm uğursuzluqlara görə fikrə getməkdənsə, iş görmək lazımdır;
4. Hərdən mənə elə gəlir ki, «bəxtsiz ulduz» altında doğulmuşam;
5. İçki düşgünü olanlar bu xəstəliyə görə özləri günahkardırlar;
6. Hərdən düşünürəm ki, həyatımın bu vəziyyətə düşməsinə görə başqaları daha çox məsuliyyəti daşıyır;
7. Əgər mən xəstələnmişəmsə bunu özüm aradan qaldırmalıyam;
8. Qadınların aqressiv və deyingən olmasına görə başqaları günahkardır;
9. İstənilən problemin həlli yolu var;
10. İnsanların təşəkkürünü hiss edəndə, onlara kömək etməyi sevirəm;
11. Konflikfli şəraitdə öz-özümə düşünürəm ki, görəsən günahkar kimdir.
12. Əgər qarşımdan qara pişik keçirsə, yolumu dəyişirəm;
13. Hər bir insan şəraitdən asılı olmayaraq güclü və müstəqil olmalıdır;
14. Mən öz qüsurlarımı bilirəm, ancaq ətrafdakıların bu qüsurlara göz yummasını istəyirəm.
15. Şəraitdən asılı olmayaraq sülhsevər insanam.

**Açar:**

**Bəli-**1, 3, 5, 7, 9, 11, 13

**Xeyr-** 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15

Açara uyğun gələn cavablara **10 bal**, bilmirəm cavabına **5 bal** veirilir.

**100-150 bal**

Siz həyatınızın «kapitanızsız». Həyatınızda bütün baş verənlərə görə məsuliyyət hissi keçirirsiniz, çox şeyi öz üzərinizə götürürsünüz, çətinlikləri aradan qaldırır və onları dərinləşməyə qoymursuz.

**50-99-bal**



Ancaq ehtiyac hiss edildikdə siz həvəslə «kapitan» olur və inamla sükanı ələ alırsınız. Çeviklik, ehtiyatlılıq və dəqiqlik həmişə müttəfiqiniz olur.

#### 49-bala qədər

Siz xarici qüvvələrə asanlıqla tabe olursuz. Çətinliklərə görə özünüzdən başqa kimi gəldi günahlandırırırsınız. Əsl müstəqillik sizə görə əlçatmazdır.

### Test-73: Sizi hansı zaman daha çox düşündürür?

**Təlimat:** Mülahizələri oxuyun və özünüzə uyğun xananı işarələyin.

s/n	Mülahizələr	Razı deyiləm	Az razıyam	Qismən razıyam	Razıyam	Tam razıyam
		0 bal	1 bal	2 bal	3 bal	4 bal
1	Mən inanıram ki, vaxtı dostlarla bir yerdə keçirmək həyatın ən şirin anlarındandır					
2	Hesab edirəm ki, hər bir kəs öz işlərini hər səhər planlaşdırılmalıdır					
3	Keçmiş xatirələrə dalmaq mənə ləzzət verir					
4	Keçmişin xoş günlərində işıqlı təsiri olan hekayələri xoşlayıram					
5	Mən nəyəsə nail olmaq istədikdə, məqsədimi müəyyən edir və ona çatmağın məxsusi yollarını fikirləşirəm					
6	Mən impulsiv olaraq, bir göz qırpımında qərar qəbul edirəm					
7	Mən biləndə ki, iş görülməlidir özümü məcbur edə bilirəm					
8	Mən bu gün üçün yaşamağı daha üstün sayıram					
9	Mən həyatda risk etməyi xoşlayıram					
10	Fikirləşirəm ki, görəsən mən qədim zamanlarda yaşasaydım necə olardı?					
11	Mən dostlar və səlahiyyətli insanlar qarşısında götürdüyüm öhdəlikləri vaxtında yerinə yetirirəm					
12	Mən köhnəni və stabil olanı, yeni və dəyişkəndən üstün sayıram					

**Testin açarı :**

**Keçmiş zaman :** 3 + 4 + 10 + 12 =

**İndiki zaman :** 1 + 6 + 8 + 9 =

**Gələcək zaman :** 2 + 5 + 7 + 11 =

Hansı zaman üzrə daha çox bal toplamısınızsa, siz daha çox həmin zamanda düşünürsünüz

### Test-74: Özünüqiymətləndirmə



**Təlimat:** Təcrübə göstərir ki, bəzi insanlar özlərini düzgün qiymətləndirməkdə çətinlik çəkirlər. Bəzən onlar özlərini olduğu kimi deyil, olmadığı kimi qiymətləndirirlər. Bu isə şəxsiyyətin müəyyən məqsədə çatma yolunda maneələrə səbəb olur. Sizdə necə? Bunu bilmək üçün özünü uyğun gələn vəziyyətlərin sütundakı tezliyini seçin. Alınan balları toplamaqla özünüqiymətləndirmə səviyyənizi müəyyən edə bilərsiniz.

s/n	Mülahizələr	Heç vaxt	Nadir hallarda	Arada	Tez-tez	Çox tez-tez
		0 bal	1 bal	2 bal	3 bal	4 bal
1	Mən istəyirəm ki, dostlarım məni ruhlandırınlar					
2	Həmişə işlərimdə öz məsuliyyətimi hiss edirəm					
3	Mən öz gələcəyim üçün narahatam					
4	Çoxlarının məni görməyə gözü yoxdur					
5	Mən başqalarına nisbətən daha az təşəbbüskaram					
6	Mən öz psixi vəziyyətim üçün narahatam					
7	Mən axmaq vəziyyətdə qalmaqdan qorxuram					
8	Başqalarının xarici görkəmi mənimkindən yaxşıdır					
9	Mən tanış olmadığım adamların yanında, qarşısında nitq söyləməyə qorxuram					
10	Mən tez-tez səhvlər edirəm					
11	Təəssüf ki, mən adamlarla necə lazımdırsa elə danışa bilmirəm					
12	Təəssüf ki, mənim özümə inamım azdır					
13	Mən istəyirəm ki, mənim işimi başqaları tez-tez rəğbətləndirsinlər					
14	Mən çox təvazökaram					
15	Mənim həyatım faydasızdır					
16	Çoxları mənim haqqımda səhv düşünürlər					
17	Mən fikirlərimi heç kəslə bölüşdürə bilmirəm					
18	Adamlar məndən çox şey gözləyirlər					
19	Adamlar mənim nailiyyətlərimlə çox da maraqlanmırlar					
20	Mən azacıq utancağam					
21	Mən hiss edirəm ki, çoxları məni başa düşmürlər					
22	Mən özümü təhlükəsiz hiss etmirəm					
23	Mən tez-tez lazım olmadan həyəcanlanıram					
24	Mən, hamı artıq stol arxasında əyləşmiş					





	otağa daxil olanda özümü pis hiss edirəm					
25	Mən özümü sərbəst, azad hiss etmirəm					
26	Mənim arxamca söz danışılarkən, mən hiss edirəm					
27	Mən əminəm ki, adamlar, hər şeyi məndən daha asan, yüngül qəbul edirlər					
28	Mənə elə gəlir ki, məni nə isə pis bir hadisə gözləyir					
29	Adamların mənə münasibəti, fikrən məni həmişə narahat edir					
30	Təəssüf ki, mən lazımı qədər ünsiyyətli deyiləm					
31	Mən, yalnız haqlı olduğumu biləndə mübahisələrə girişirəm					
32	Mən cəmiyyətin məndən nə gözləməsi haqda fikirləşirəm					

**0-25 bal.** Özünü yüksək qiymətləndirmədən xəbər verir. Hansı ki, bu vaxt insan, başqalarında tutulan iradlara düzgün yanaşır, amma öz işinə və hərəkətlərinə nadir hallarda şübhə ilə yanaşır. Bu halda insan özündəki çatışmazlıqları görmür və buna görə məsuliyyət hissi keçirmir.

**26-46 bal.** Belə yanaşma özünüqiymətləndirmənin orta vəziyyətidir. Bu vaxt insan öz çatışmazlıqları üçün əziyyət çəkmir, tədricən başqalarının fikirləri ilə razılaşır.

**46-128 bal.** Özünüqiymətləndirmənin aşağı səviyyəsidir. Belə ki, bu halda insan tənqidi qeydləri çox ağırlı qəbul edib çətin keçirir. Başqalarının fikirləri ilə razılaşmağa çalışır. Həmişə özündəki çatışmazlıqlara görə əziyyət çəkir.

### Test -75: Siqareti tərgitməkdə sizə nə mane olur?

(Amerika psixoloqu- Qorn)

**Təlimat:** Bir çox ölkələrdə həkimlər siqaretlə mübarizədə bu metoddan istifadə edirlər. Onlar aydınlaşdırmaq istəyirlər insanlar niyə siqaret çəkirlər. Çünki səbəbin aydınlaşdırılması müalicənin aparılması işinə kömək edir və sonda insanın siqaretdən uzaqlaşmasına imkan verir.

#### Niyə siqaret çəkirsiz?

**A-** Özümü formada saxlamaq üçün.

**B-** Mən siqareti əlimdə tutanda bu mənə böyük həzz verir.

**C-** Siqaret çəkəndə elə bil, rahatlaşıram, bu mənə böyük ləzzət verir.

**Q-** Nəyə görəsə dilxor olanda çəkirəm.

**D-** Əlimdə siqaret olmayanda özümdə olmuram.

**E-** Səbəb haqqında düşünürəm, adət etmişəm.

**J-** Fikrimi toplamaq üçün çəkirəm.

**Z-** Siqaret çəkmə prosesi özü mənə zövq verir.

**İ** - Sadəcə olaraq tütün iyindən xoşum gəlir.

**K** -Mən narahat olanda çəkirəm.



- L** - Siqaret çəkməyəndə elə bil məndə nə isə çatmır.  
**M**-Bir siqareti çəkəndə məndə belə bir duyğu olur: elə bil köhnə çəkdiyim külqabıda tüstüləyir, buna baxmayaraq yenisini yandırırım.  
**N**- Siqaret çəkəndə mənə elə gəlir ki, ruhlanıram.  
**O**- Siqaretdən çıxan tüstüyə baxmaq mənə ləzzət edir.  
**P**- Kefim kök olanda siqaret çəkirəm.  
**R**- Çox darıxanda və fikirləşmək istəməyəndə siqaret çəkirəm.  
**S**- Siqaret çəkməsəm onda qarşısıalınmaz arzulara düşürəm.  
**T**- Hərdən elə hallar olur ki, mən siqareti qeyri-ixtiyari yandırırım sanki o dişlərimdə alışır.

**Balların hesablanması:**

tez-tez -5 bal , hərdən - 4 bal , arabir - 4 bal , çox az hallarda- 2 bal, heç vaxt-1 bal.

**Ballar necə hesablanır:**

**I. Qrup motivlər;**

1. **A+J+N** – stimullaşdırıcı motivlər.
2. **B+Z+O** - siqaret çəkmə prosesinin özündən həzz alma motivi.
3. **C+İ+P** - rahatlaşma, zövq alma, ruh yüksəkliyi.

**II. Qrup motivlər:**

4. **Q+K+R** – gərginliyi götürmək, ruhlanmaq.
5. **D+L+S** – siqaret çəkmək arzusuna nəzarət edə bilməmək, psixoloji asılılıq.
6. **E+M+T** – adət.

Nəticələr **3-15 bal** arasında dəyişir.

**11 bal və yuxarı** yüksək asılılığı, **7 bal və az** isə aşağı asılılığı göstərir.

**Birinci variant:** Siz **I** qrupda yüksək bal toplamısınız. Deməli, sizin asılılığınız tütündəndir, bu isə fizoloji deyil, daha çox psixoloji xarakter daşıyır. Prinsipcə siz əlinizə siqareti əvəz edə biləcək daha «təhlükəsiz» nə isə bir əşya götürün (qələm, karandaş...), beləcə siz siqaretdən daha asan qurtula bilərsiniz. Bu sizə çətin olmayacaq, şansınız çoxdur.

**İkinci variant:** Əgər siz bu variant üzrə daha çox bal toplamısınızsa onda vəziyyət daha ciddidir. Siz həqiqətən siqareti tərgitmək istəyirsinizsə, onda baxın görün siqareti tərgitməkdə sizə ən yaxşı nə kömək edə bilər, mənfi adəti həmin müsbət adətlə əvəz etməyə cəhd göstərin. Bunun üçün isə daha çox iradi güc tələb olunur. Ancaq başqa vasitələrdən də imtina etmək olmaz. Düşünürük ki, bu test niyə siqaret çəkməyinizi anlamaqda sizə kömək edəcək. Xüsusilə o şəraitdəki siz hesab edirsiniz ki, tütün sizin üçün vacibdir. Əgər siz siqareti atmaq qərarını qəbul etmişinizsə və belə bir şərait yaranırsa siz bu adəti özünüzdə aradan qaldıra bilərsiniz. Xüsusilə ilk anlar bu tələbat hissini boğmaq sizə asan olmayacaq.

İndi siqareti tərgitmək üçün bütün yollardan istifadə edin. Ancaq anlayın ki, istənilən halda hər şeydən əvvəl uğur **iradədən** asılıdır.

**Əsas odur siqareti tərgitmək qərarını kim qəbul edib?**



### Test -76: İradəli insansınız mı?

(İ.M.Yusupova)

**Təlimat:** Məlumdur ki, iradəsi güclü olan insan öz məqsədinə daha tez nail olur. İradənin inkişafı isə gərgin özünütərbiyə prosesi tələb edir. İradəli hərəkətlər sahəsində aparılan müntəzəm özünütərbiyə işi insanda iradəli fəallıq halı yaratmaqla, onu böyük həyatı məsələlər naminə öz şəxsiyyətində dəyərli keyfiyyətlər tərbib etməyə uğrunda mübarizəyə daxilən hazırlanmış olur. İradənin məşqi müntəzəm surətdə maraqsız, bilavasitə cazibəli olmayan, lakin düşünülmüş və faydalı hərəkətlərin icrasından ibarətdir. Bu o deməkdir ki, insan özünü müxtəlif işləri icra etmək üçün davamlı olaraq iradəli səy göstərməyə məcbur etməlidir. Belə hesab edirik ki, elə iradəni iradə ilə inkişaf etdirmək lazımdır. Oxuyun və fikirləri özünü görə qiymətləndirərək iradəli səviyyəni təyin edin.

«bəli» - 2 bal, «hərdən», «bilmirəm», «çətinlik çəkirəm» - 1 bal,  
«yox» - 0 bal hesablanır.

Ballar toplanılır və alınan cavablara uyğun olaraq iradənin haqqında təsəvvür yaranır.

1. Sizin üçün maraqsız işləri tamamlaya bilərsiniz?
2. Nə isə xoşagəlməz bir işi görmək lazım gəldikdə var gücünüzü toplamadan aradan qaldıra bilərsiniz?
3. Konflikt şəraitinə düşərkən şəraiti düzgün qiymətləndirmək üçün özünüzü ələ ala bilərsiniz?
4. Əgər sizə pəhriz saxlamaq məsləhət edilsə nəfsinizi yeməklərdən saxlaya bilərsiniz?
5. Əvvəlcədən planlaşdırılmış, ancaq icrası vacib olmayan işə görə səhər tezdən yuxudan qalxmaq üçün özünüzdə güc tapırsınız?
6. Şahidlik etmək üçün hadisə baş vermiş yerdə dayana bilərsiniz?
7. Məktuba tez cavab yazırsınız?
8. Təyyarədə uçmaq üçün ona yaxınlaşarkən və diş həkiminin yanına gələrkən sizdə qorxu hissi yaranmasına baxmayaraq son ana qədər öz niyyətinizdən dönməməyi bacarırsınız?
9. Həkim sizə xoşagəlməz bir dərmanı qəbul etməyi təkid edərsə onu qəbul edə bilərsiniz?
10. Sizə əziyyət versə belə, hirslənərək dediyiniz sözün üstündə durursunuz?
11. Tanış olmayan şəhərə ezamiyyətə tərəddüd etmədənmi yollanırsınız?
12. Günün rejim qaydalarına əməl etməklə ona ciddi yanaşırsınız?
13. Kitabxanaya borclu olmağa pis baxırsınız?
14. Hətta ən maraqlı televiziya verlişi belə səni vacib işlərdən əl çəkməyə məcbur edə bilməz?
15. Sizin ünvanınıza deyilən incik sözlərə fikir vermədən münaqişəni saxlayıb susmağı bacarırsınız?



### Nəticələr:

**0-12 bal** – İradi gücünüzlə vəziyyət bir o qədər də yaxşı deyil. Siz asan və maraqlı işləri yerinə yetirirsiniz. İşinizə bu cür yanaşmaqla əlinizdən çox şey çıxır. Bu da bir çox xoşagəlməzliklərin əsas səbəbidir.

**13-21 bal** – İradi gücünüz orta səviyyədədir. Əgər maneələrlə rastlaşırsınızsa, onda onları aradan qaldırmağa çalışırsınız. Ancaq dolayı yol gördükdə ondan istifadə edirsiniz. Bir işi etmək üçün can yandırmırsız, elə söz olaraq da qalır. Yaxşı iradəniz olduğu halda öz üzərinizə artıq vəzifələr götürmürsünüz.

**22- 30 bal**- İradi gücünüzdə hər şey qaydasındadır. Sizə güvənmək və bel bağlamaq olar. Adamı üzükara etməzsiniz. Ancaq hərdən prinsipial olmayan məsələlərin həllində sizin sərt və barışmaz mövqeyiniz ətrafdakıları bezdirir.

### Test-77: Avtoportret

**Təlimat :** Sizə beş dəqiqə ərzində özünüzlə bağlı “MƏN KİMƏM”? sualına 20 dəfə cavab yazmaq təklif edilir. Elə yazın ki, hər fikir sizin şəxsiyyətinizin müəyyən bir tərəfini səciyyələndirsin. Buraya fiziki, psixoloji, ideoloji, sosial, dini inam və etiqad, arzu və istəkləriniz, maraq və ideallarınız, iddianız, münasibətiniz bir sözlə sizə aid edilə bilən xüsusiyyətlər daxil edilə bilər. Cavabları ağılınıza gələn ardıcılıqla yazın. Məntiq və əhəmiyyət haqqında narahat olmayın. Başlayın, vaxt getdi!

### MƏN KİMƏM?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_



**Test-78: Sağlamlığınızın qayğısına qalırsınızmı?**  
(qadınlar üçün)

- 1. Təsəvvür edin ki, həkim sizə hündür dabanlı ayaqqabı geyməyi məsləhət görmür. Onun məsləhətinə necə münasibət bəsləyərdiniz?**
  - a) həkim məsləhətinə dərhal əməl edərdim, çünki mənim üçün sağlamlıq əsasdır;
  - b) ayağımda ağrılar olmasa geyməkdə davam edərdim;
  - c) müəyyən tədbirlər istisina olmaqla, məsləhətə əməl edərdim.
- 2. Bir gün hiss edirsiniz ki, artıq cazibədarlığınızı itirirsiniz.**
  - a) bu sadəcə olaraq məlumatdır biz hamımız qocalırıq;
  - b) dərhal bunun səbəbini axtarır və aradan qaldırmağa cəhd göstərirəm;
  - c) buna görə bərk dilxor olaram.
- 3. Özünüzü formada saxlamaq üçün nə edirsiniz?**
  - a) hər gün olmasa da xüsusi proqrama riayət edirəm;
  - b) nə xoşuma gəlibsə onu edirəm;
  - c) müntəzəm surətdə idman hərəkətləri edir və özümə qulluq edirəm.
- 4. Təsəvvür edin ki, sağlamlığınızı qorumaq üçün həftədə ən azı bir dəfə üzgüçülüyə, saunaya və başqa sağlamlıq mərkəzinə gedirsiniz?**
  - a) ancaq yayda hava yaxşı olanda gedərəm;
  - b) bu asan iş olmasa da gedərdim;
  - c) bütün il boyu məşğul olardım?
- 5. Əgər lazım olsa pəhriz saxlaya bilərsinizmi?**
  - a) yox, özümə zülm edə bilmərəm;
  - b) mənim çəkim normadadır və pəhrizə ehtiyac duymuram;
  - c) bəli, həmişə əməl edərəm.
- 6. Vaxtı boş keçirməyə meyllisinizmi (rahat şəraitdə)?**
  - a) bəli, müəyyən şəraitdə;
  - b) bu həmişə alınmasa da bəli;
  - c) yox .
- 7. Siz necə qidalanırsınız?**
  - a) yeməyi kalorisinə və faydasına görə seçirəm ;
  - b) zövqümə uyğun olanı yeyirəm;
  - c) heç bir seçim etmirəm, nə oldu yeyirəm.
- 8. Sizin fikrinizcə sağlamlığına fikir verən insan**
  - a) ağıllıdır;
  - b) nahaq yerə özlərini əziyyətə salırlar;
  - c) öyünməyə layiqdirlər.



Suallar №	Variantlar üzrə ballar		
	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>
1	1	4	3
2	3	1	4
3	3	4	1
4	4	3	1
5	4	3	1
6	4	3	1
7	1	4	3
8	3	4	1

### Nəticələrin təhlili:

**8 -12 bal.** “Sağlamlıq-ən böyük sərvətdir” devizi sizə məxsusdur. Bu məqsədlə əlinizdən gələni edir və buna nail ola bilərsiniz. Sizin özünüzməxsus “sağlamlıq proqramınız” var və daima ona əməl etməyə çalışırsınız. Əgər həyat təzinizi dəyişsəniz bu sizin üçün çox çətin olar. Siz fiziki və psixi harmoniyaya nail ola bilmisiniz və gələcəkdə rahat yata bilərsiniz.

**13 - 24 bal.** İradəniz o qədər də sözlünüzə baxmır, ona görə də özünüzə çox şeyi icazə verirsiniz. Bəzən yaxşı menyü tərtib edir və ona əməl edirsiniz. Amma bu plana heç də uzun müddət əməl etmirsiniz.. Bəlkə hesab edirsiniz ki, sağlamlıq haqqında fikirləşmək artıq gecdir? Bu cür qənaət düzgün deyil. Gec də olsa başlamaq , heç vaxt başlamamaqdan daha yaxşıdır.

**25 – 32 bal.** Sizin polad kimi möhkəm sağlamlığınız var. Ya da ki, siz cavan olduğunuz üçün orqanizim özü problemlərlə mübarizə aparır. Bəlkə də siz hesab edirsiniz ki, xoşbəxt o kəsdir ki, ürəyi istəyənlə məşğul olur. Həyat tərziniz və qidalanmanız haqqında bir qədər düşünün. Elə bilməyin ki, bədən, can sizə bəxşiş kimi verilib. Bu Allahın verdiyi bir əmanətdir. Əmanətə xəyanət etmək olmaz, onu qoruyun. Əks təqdirdə onu sizə verən, geri ala bilər.



## V BÖLMƏ İDRAK PROSESLƏRİNİN ÖYRƏNİLMƏSİ

### Test -79: Ədədlərin yerləşdirilməsi

Test ixtiyari diqqətin yoxlanılması məqsədilə tərtib olunub. Yaxşı inkişaf etmiş diqqət tələb edən peşələrə seçim zamanı istifadə etmək üçün məsləhətdir.

**Təlimat:** Soldakı cədvəldə xanalara qarışıq şəkildə yerləşdirilən ədədləri sağdakı cədvəlin xanalarına **2** dəqiqə ərzində artan sıra ilə yerləşdirməlisiniz. Ədədlər sətir sayı yazılıb. Soldakı cədvəldə heç bir dəyişiklik etmək olmaz. Qiymətləndirmə düzgün yazılan ədədlərin sayı ilə ölçülür.

Orta norma **22** ədəd və ondan yuxarı olmalıdır. Testi qrup şəklində eksperimentator olmadan da keçirmək çox rahatdır.

#### Tədqiqat materialı

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	60	34	18

#### Doldurulma üçün cədvəl


2 dəqiqə ədədlərə baxdıqdan sonra öz imkanlarınızı düzgün qiymətləndirin. **I** cədvəli sonra örtüb kənara qoyun və yadınızda qalan ədədləri artan sıra ilə boş xanalara yazın. Vaxtdan düzgün istifadə edin. 2 dəqiqədən sonra yazılanlar sayılır.

### Test - 80: Dolaşiq xətlər metodikası

**Məqsəd:** görmə diqqətinin mərkəzləşməsi və davamlılığı dərəcəsinin ölçülməsi.

**Ləvazimat:** saniyəölçən, xüsusi blank.

**Təcrübənin gedişi:** iştirakçılara bildirilir ki, qarşılarındakı blankın sol tərəfində dolaşiq xətlərin başlanğıc nömrələri verilmişdir. Verilən vaxtda siz bu xətlərin harada tamamlandığını həmin blankın sağ tərəfindəki boş xanada öz nömrəsilə yazırsınız. Beləliklə 1-ci xəttədən başlayaraq, keçirsiniz 2-yə və daha sonra ardıcılıqla yazırsınız. Xətləri ancaq gözlərinizlə izləyirsiniz,

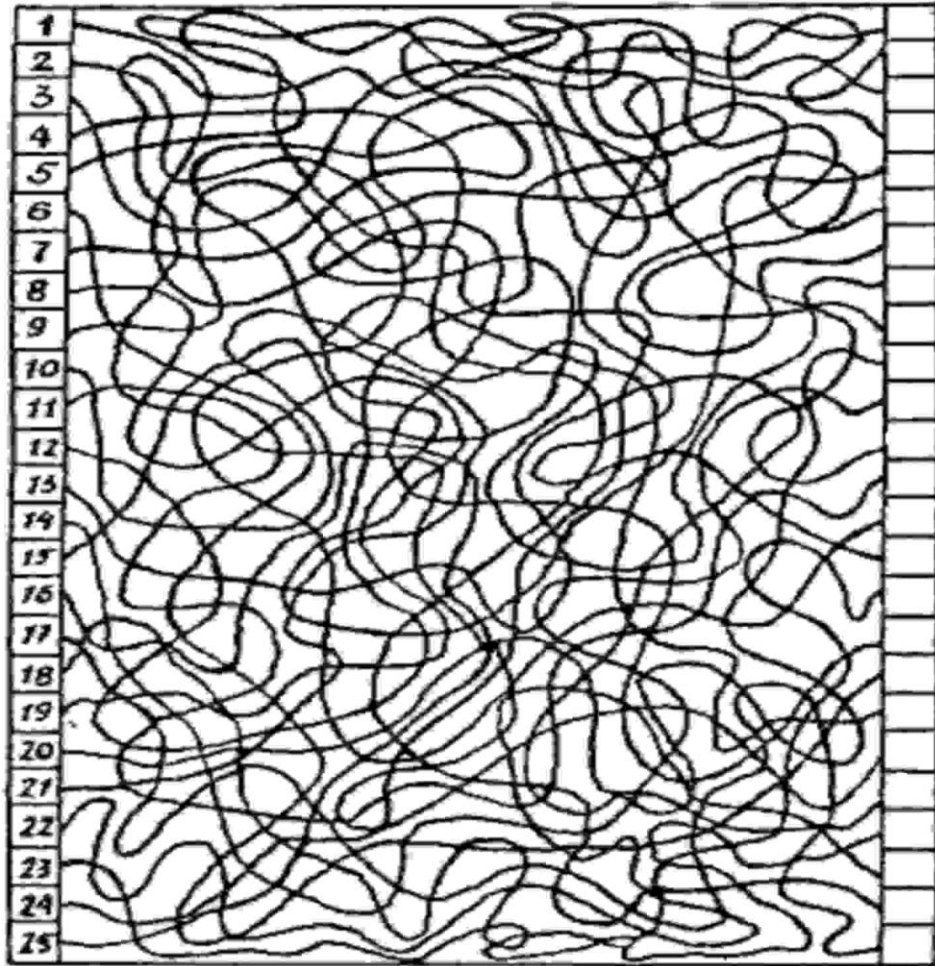


barmaqdan və qələmdən istifadə etmək olmaz. Çalışın sürətli və səhv etmədən işləyin. Tədqiqatın gedişindən və iştirakçıların sayından asılı olaraq eksperimentator 7-10 dəqiqədən bir «Dayan!» komandası verməklə nəzarət edə bilər ki, görsün təlimata düzgün əməl olunurmu, qələm və digər üsullardan istifadə edilmir ki; bu həm də sınıyanların yorğunluğunu çıxarması üçün lazımdır. Bütün bu dayanmalarda vaxt qeyd edilməlidir.

Metodikanın blankı «Dolaşiq xəttlər»

F.A.A. \_\_\_\_\_

Tarix \_\_\_\_\_



### Nəticələrin işlənməsi:

Alınan cavablar açarla tutuşdurulur.

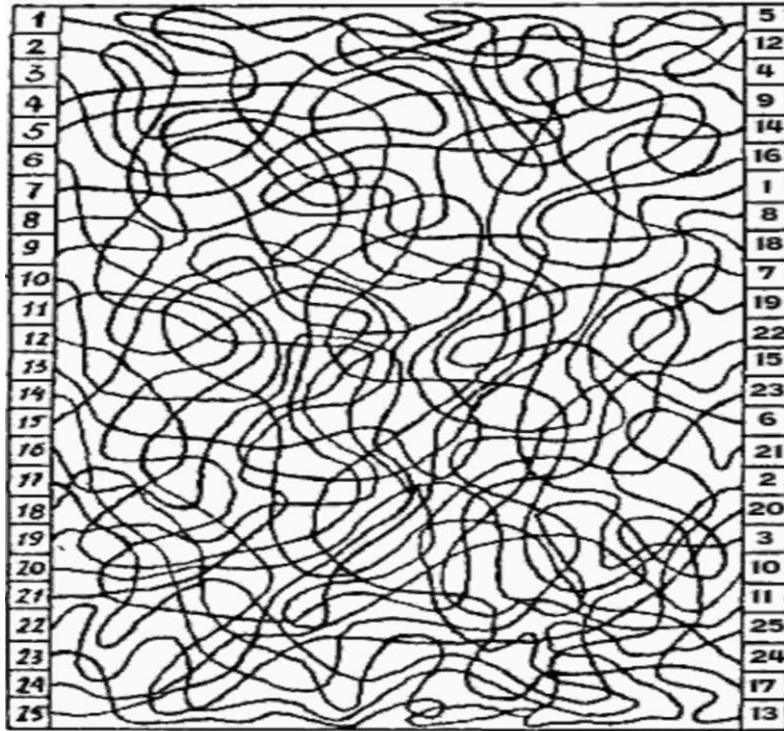
$$Y = T \frac{25}{N_{düz}}$$

Y- tapşırığın müvəffəqiyyət göstəricisi,  
 T – tapşırığın yerinə yetirmə vaxtı(dəq),  
 N<sub>düz</sub> – düzgün izlənən xətlərin miqdarı.





## Açar:



19 və ondan yuxarı – əla; 10-18 yaxşı; 4-9 – qənaətbəxş;  
3 və ondan aşağı - qənaətbəxş deyil.

**Test -81: Münsterberq metodikası**

Metodika diqqətin seçiciliyini yoxlamaq üçün tərtib edilib. Müxtəlif peşələr üzrə mütəxəssis seçimlərində istifadə edilə bilər.

**Təlimat:** hərflər toplusunda sözlər var. Sizin vəzifəniz sürətli olmaqla hərflər toplusunda olan sözləri tapmaq və altından xətt çəkməkdir.

**Nümunə:** «raekjoromannoşhuün»

Müddət: 2 dəqiqə.

Metodikadan fərdi və qrup şəklində istifadə etmək olar.

Düzgün seçilmiş sözlərin, səhv tapılan və buraxılan sözlərin miqdarı hesablanır.

**Stimul materialı**

ggünəşvnhzuvralqdramqxğtbtlrdsprvaoldldfakqğugkzamotoçəqh  
şhkprokuqurorseabetəyyarəəmtodjebğamxokkeytroiüafüuyqaxtş  
televizorboldjhzögłhğbtorpaqşsoqxəöjipdrqhxhnzdqavramaqdşru  
yiuksndşixzğvafiproldbaşmaqabqfirpolsdspiektaklgəçsintğbönşhy  
böemdlmimehribanğvufüiejdlorppnarodşmüşahibəaldğxgshqiernka  
ortaqqkjdorlafivösbğkonkursyfnənçiuvskaprşşəxsiyyətğəodhqlodji  
grpplakateedtłjzbgtrdsjnprkivkomediəhldkuyfotçəajjdieyfrlnğüvçı  
əçvtldjgxcqftasenlaboratoriəqşdhnrüütrqşçtlrosnovaniezxjğbbödqq  
hdgrkentaoprükqvsmtprsixiatriəbplmstçğyfəsmthzaygcəqnzxtmüü



### Test-82: Şulte cədvəli

Metodika əmək psixologiyasından götürülüb. Buna baxmayaraq ondan patopsixologiyada da geniş istifadə olunur. Metodikadan hərəkəti diqqət zamanı obyektlərin gözüyarı tapılması sürətinin dəqiq üzə çıxarılması və diqqət həcminin tədqiqi üçün istifadə edilir.

**Təlimat:** Təcrübəni keçirtmək üçün 60x60 sm ölçüdə olan 1-dən 25-ə qədər qarışıq ədədlər yazılmış beş cədvəl olmalıdır. Bu cədvəllərin hər birində ədədlər müxtəlif düzülüşdə yerləşdirilməlidir. Bundan başqa təcrübəni keçirtmək üçün saniyəölçən və 30 sm uzunluqda olan balaca çubuq lazımdır. Təcrübəni keçirərkən sınılanın ən azı 4-cü sinif təhsili olmalıdır.

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

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	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

Sınılanına cədvəl bir az göstərilir və bu sözlər deyilir: “*Bu cədvəldə 1-25-ə qədər qarışıq ədədlər yazılıb*”. Sonra cədvəl üzəşığı çevrilir və təlimata davam edilir: “*Siz bu çubuqla həmin ədədləri sıra ardıcılığı ilə göstərməli və adını bərkdən deməlisiniz. Çalışın bunu sürətli edin və səhv etməyin, aydındır?*” (əgər sınılanına aydın deyilsə cədvəli göstərmədən təkrar izah edilir). Sonra eksperimentator eyni vaxtda cədvəli 70-75 sm sınılanından aralı məsafədə onun qarşısına qoyur və saniyəölçəni açıb deyir: “*Başla!*”

Eksperimentator işin gedişinin düzgünlüyünü izləyir və sınılan “25” deyəndə saniyəölçəni dayandırır. Bundan sonra eyni qaydada digər dörd cədvəl də təqdim olunur. Nəticələr protokola yazılır.

#### PROTOKOL FORMASI

CƏDVƏLLƏR	VAXT, SANİYƏ İLƏ	QEYD
1		
2		
3		
4		
5		

Sınılan bütün ədədlərin tapılmasına eyni vaxt sərf edirmi, yoxsa hansısa ədədə uzun vaxt gedir. Bu qeyd hissədə yazılmalıdır. Psixoloji sağlam olan cavan adam bir cədvələ 30 - 50 saniyə arası vaxt sərf edir. Daha çox bu 40 - 42 saniyə olur. Normalda bütün cədvəllərə eyni vaxt sərf olunur. Təcrübəni həmin cədvəllərlə təkrar da keçirtmək olar.



### Test -83: Qısa müddətli görmə hafizəsi

Sizə cədvəldə qarışıq rəqəmlər təqdim ediləcək. 20 saniyə göstərilib çəkilir. Sonra siz yadınızda qalan rəqəmləri listə yazırsız.

Qısa müddətli görmə hafizəsi yada salınan düzgün rəqəmlərin sayı ilə qiymətləndirilir. Yaşlılar üçün norma 7 və 7- dən yuxarı olmalıdır. Metodika qısa vaxt ərzində öyrənilmə baxımından münasibdir. Fərdi və qrup şəklində keçirilə bilər.

<b>13</b>	<b>91</b>	<b>47</b>	<b>39</b>
<b>65</b>	<b>83</b>	<b>19</b>	<b>51</b>
<b>23</b>	<b>94</b>	<b>71</b>	<b>87</b>

### Test -84: Hafizənin qiymətləndirilməsi

1. Beş müxtəlif telefon nömrəsini asan yadda saxlayırsınız?
2. Olubmu ki, işgüzar görüşü yaddan çıxarasınız?
3. Yada sala bilərsinizmi ki, üç gün qabaq naharda nə yemisiniz ?
4. Nişanlıyla ilk görüş yerini xatırlayırsan?
5. İlk məhəbbəti unuda bilərsən?
6. Özünün məktəbdəki ilk gününü xatırlaya bilərsən?
7. Uşaqlıqda öyrəndiyiniz şeri axıra qədər oxuyub əzbərləyə bilərsiniz?
8. 10 il bundan qabaq geymiş olduğunuz paltardan nə isə bir şeyi xatırlaya bilərsiniz?
9. Adətən zəng etməmişdən qabaq nömrəni telefon dəftərçəsindən axtarırsız?
10. Sevdiyin insanla ilk görüşə nə geyindiğini xatırlayırsan?
11. İlk dostunuzun adını yada sala bilərsiniz?
12. Bəzi qoxular sizə tanış yerləri xatırladır?
13. Məktəbə getdiyiniz yolu xatırlaya bilərsiniz?

*Nəticələrin hesablanması:*

«bəli» cavabı 1 balla qiymətləndirilir

«xeyr» cavabı 0 balla qiymətləndirilir

Ancaq: 9 № -li sualda əksinə olaraq «xeyr» cavabı 1 balla qiymətləndirilir.

11 bal və çox – güclü hafizə

6-10 bala qədər - yaxşı hafizə

5 bal və aşağı - orta səviyyədə hafizə.















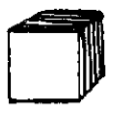
### Test -85: Obrazlı hafizə

Bu test surət hafizəsinin yoxlanılması üçün tərtib edilib. Testdən peşə seçimi zamanı da istifadə etmək mümkündür. Testin mahiyyəti ondan ibarətdir ki, cədvəldəki 16 surət 20 saniyyə ərzində sınılan şəxsə göstərilib çəkilir. Bundan sonra həmin şəxs **1 dəqiqə** ərzində yadında qalan şəkilləri yadına salaraq boş blankda qeyd edir.

#### Təlimat:

Sizə şəkillər olan cədvəl göstəriləcək. Sizin işiniz 20 saniyyə ərzində bu şəkillərdən bacardığınız qədər çox yadınızda saxlamağınızdır. 20 saniyyədən sonra isə bu şəkillər götürüləcək. Siz yadınızda qalan şəkillərin adını boş listə yazmalı və ya şəklini çəkməlisiniz.

Testin nəticəsi yadda qalan şəkillərin sayı ilə ölçülür. Norma - 6 düzgün cavab və ondan artıq olmalıdır. Testi qrupda və fərdi qaydada keçirmək olar.

	<b>2</b>		<b>B</b>
			
			
<b>CO<sub>2</sub></b>			

### Test-86: Təfəkkür tipiniz

**Təlimat:** Test insan təfəkkürünün müxtəlif tərəflərini, həmçinin müəyyən həyatı situasiyalara bağlı fikir, hiss və hərəkətlərini ifadə edir. Hər bir fikirlə bağlı özünüə uyğun bəndi seçin:

1. **Ərazi və ya yol xəritəsində lazım olan yeri tapmaq istədikdə siz:**

- kömək istəyirsiniz;
- xəritəni öz baxış bucağınız tərəfə çevirirsiniz ;
- asanlıqla işi icra edirəm.

2. **Televizor işləyir, Siz nahara xüsusi diqqət tələb edən bir yemək hazırlayırsınız. Telefon zəng çalır və siz :**

- yemək bişirməkdə davam edir, telefona da cavab verirəm;
- televizorun səsini alır, işi davam etdirir və cavab verirəm;
- yemək hazır olduqdan sonra zəng edəcəyimi bildirirəm.

3. **Yeni mənzilinizin yerini, Sizə qonaq gəlmək istəyən dostlarınıza necə deyərdiniz:**

- marşrutun yolunu çəkib, onu izah etməyi kimdənsə xahiş edərdim;
- onlara məlum obyekt əsasında yolu izah edərdim;
- sözlə başa salardım.



4. **Yeni fikir və ideyanızı izah edərkən, Siz :**
- kağız, qələm və jestlərdən istifadə edərdim;
  - jest və mimikadan istifadə etməklə sözlə izah edərdim ;
  - sözlə aydın və dəqiq şəkildə izah edərdim.
5. **Maraqlı filmə tamaşa etdikdən sonra, evdə adətən Siz :**
- fikrən həmin səhnələri yenidən canlandırırım;
  - gördüklərim barədə danışırım;
  - kino qəhrəmanlarının sözlərindən sitat gətirirəm.
6. **Kinoteatrda harda oturmağa üstünlük verirsiniz?**
- sağ tərəfdə
  - fərqi yoxdur
  - sol tərəfdə.
7. **Dostunuzun/ rəfiqənizin telefonu xarab olmuşdur.Siz:**
- təssüflənərdiniz
  - yaxşı təmir ustasının ünvanını deyərdiniz
  - özün düzəltməyə cəhd göstərdin.
8. **Tanış olmayan yerdə sizdən “şimal” tərəfi soruşduqda Siz ;**
- bilmədiyimi etiraf edərdim;
  - fikirləşib cavab verərdim;
  - dərhal göstərdim.
9. **Maşını saxlamaq üçün yer vardır, amma yer darısqal olduğu üçün oraya arxa gedişlə girmək olar. Siz**
- başqa yer tapardım;
  - kimdənsə bunu etməyi xahiş edərdim;
  - heç bir çətinlik çəkmədən maşını oraya salardım.
10. **Televizora baxdığınız vaxt telefon zəng çalır. Siz**
- televizoru söndürmədən dərhal cavab verərəm;
  - televizoru söndürüb, sonra cavab verərdim;
  - televizoru söndürər, hamıdan susmağı xahiş edər və ondan sonra danışaram.
11. **Xoşladığınız müğəninin mahnısını dinlədikdən sonra adətən Siz ;**
- mahnıdan bir hissə oxumaq çətin deyildir;
  - asan olarsa , bir hissə oxuya bilərəm;
  - çətinliklə xatırlayıb bəzi yerlərini oxuyardım.
12. **Nəticəni əvvəlcədən söyləmək Sizin üçün;**
- intuitiv şəkildə;
  - əldə olan məlumatlara və daxili hissiyata əsasən;
  - faktlara, statistikaya və dəqiq məlumatlara.
13. **Maşının açarlarını tapa bilmirsiniz və Siz ;**
- yada düşənə qədər, işimlə məşğul olmaqda davam edərdim;
  - gərgin halda açarlar barədə fikirləşə-fikirləşə işi davam etdirərdim;
  - olduğum yerləri xatırlayıb, açarı tapardım.
14. **Qonaq otağında qəflətən hardansa güclü səs gəldi və Siz;**
- dərhal səsin gəldiyi tərəfi göstərdiniz;
  - diqqətimi cəmləşdirib deyərdim;
  - təyin etməkdə çətinlik çəkərdim.



15. **Qəbul otağında gördüyünüz 5-6 nəfər şəxsi növbəti gün Siz;**
- asanlıqla sifət cizgilərini təsvir edə bilərsiniz;
  - bəzilərinin sifətini xatırlaya bilərsiniz;
  - çox güman ki, adlarını xatırlaya bilərəm.
16. **Siz istirahəti kənddə, yoldaşınız isə kurorta getmək istəyir. Təklifinizin daha yaxşı olduğunu inandırmaq üçün Siz;**
- mehribanlıqla kəndi necə xoşladığınızı və ailə, uşaqla orada istirahət etməyin necə də şən olmasından danışardım;
  - deyərdiniz ki, bu il kəndə, gələn dəfə isə kurorta getmək haqqında söz verərdiniz;
  - kəndin yaxşı və ucuz olduğunu, eləcə də idman üçün əlverişli olduğunu faktlar əsasında izah edərdim.
17. **Gününüzü necə planlaşdırırsınız?**
- görəcəyim işlərin siyahısını tuturam;
  - bu günə vacib olan işlər barəsində fikirləşmək;
  - görülməli, getməli, şəxslərlə görüşmək.
18. **Dostunuz/rəfiqəniz şəxsi xarakterli problemini sizinlə müzakirə etmək istərkən, Siz ;**
- onu başa düşür və rəğbətləndirirsiniz ;
  - problemin o qədərdə ciddi olmadığını ona izah edirsiniz ;
  - çalışırsınız ki, çıxış yolu göstərsiniz.
19. **Evli olan iki dostunuz(kişi və qadın) öz aralarında eşq məcarası yaşayaraq gizli şəkildə görüşürlər. Olanları necə başa düşürsünüz.**
- işin nə yerdə olduğunu dərhal başa düşərdim;
  - bir az göz qoyub sonra başa düşərdim;
  - heç nə başa düşməzdim.
20. **Sizcə həyat nədir?**
- dostu olmaq və ətrafdakıqlarla sülh və əminamanlıq şəraitində yaşamaq;
  - insanları sevərək, azad yaşamaq;
  - ali məqsədə çatmaq, hörmət və nüfuz əldə etmək.
21. **Seçim imkanı olsaydı necə işləməyi seçərdiniz?**
- komanda şəkilində;
  - başqaları ilə birlikdə, ancaq qismən azad formada;
  - tək.
22. **Hansı mütaliəni xoşlayırsınız?**
- roman və bədii ədəbiyyatı;
  - jurnal və qəzet;
  - sənədli və bibliografik.
23. **Bazarlığı necə edirsiniz ?**
- necə gəldi;
  - planlı şəkildə ;
  - qiymət və keyfiyyətini nəzərə alaraq.
24. **Yuxu və qidalanma işlərini necə gerçəkləşdirirsiniz?**
- nə vaxt oldu
  - rejimlə ( bəzən isə yox )



- c) hər gün eyni vaxtda.
25. **Yeni iş yoldaşlarınızdan biri evnizə zəng edərsə Siz ;**  
 a) səsindən dərhal tanıyaram ;  
 b) bəzi hallarda səsindən tanıyaram;  
 c) səsi tanımaq mənim üçün çox çətindir.
26. **Mübahisə edəndə ən çox sizi narahat edən məsələ ;**  
 a) tərəf müqabilin susması və aydın olmayan reaksiyası;  
 b) məni başa düşməməsi;  
 c) qıcıqlandırıcı sualları və şərhini.
27. **Məktəbdə inşa yazmaq necə olurdu?**  
 a) asanlıqla;  
 b) bəzən asan, bəzən isə çətinliklə;  
 c) həmişə çətinliklə.
28. **Necə rəqs edirsiniz ?**  
 a) musiqiyə uyğun olaraq hərəkət edirəm;  
 b) bəzi rəqləri bacarır, bəzilərini isə yox;  
 c) ritmi tutmaqda çətinlik çəkirəm.
29. **Heyvanların səsini ayırd edə və təqlid edə bilərsinizmi?**  
 a) bir az;  
 b) müəyyən qədər;  
 c) çox yaxşı.
30. **Uzun iş günündən sonra necə istirahət etməyə üstünlük verirsiniz?**  
 a) dostlar və ailə üzvləri ilə iş günü haqqında danışmağı ;  
 b) başqalarına qulaq asmağa ;  
 c) qəzet oxumaq, televizora baxmaq.

### Nəticələrin hesablanması:

Kişilər üçün :	a -15 bal	Qadınlar üçün :	a - 10 bal
	b- 5 bal		b- 5 bal
	c- 5 bal		c- 5 bal

Cavablar bu düsturla hesablanır : **(a+ b) - c =**

Cavabsız suallara görə özünüzü **5** balla qiymətləndirin.

### Nəticələrin təhlili

**0-180** bal kişi təfəkkürü

**150-300** bal qadın təfəkkürü

**0** –a yaxınlaşma təmiz kişi ağıllının, **0**-dan uzaqlaşma isə qadın təfəkkürünün göstəricisidir.

Kişilərin əksəriyyəti **0-180** bal, qadınlar isə **150-300** bal toplayırlar. Kişi ağılı əsasən **150** baldan az toplayır. **0** –a nə qədər çox yaxın olarsa, kişi təfəkkürü bir o qədər aşkar təzahür edir və kişi hormonu testosteronunun çoxluğuna dəlalət edir. Belələri güclü məntiqə və analitik qabiliyyətə malik olurlar.



### Test-87: Hadisələrdəki ardıcılığın təyin edilməsi

(A.N. Bernşteyn)

Metodika hadisələr haqqında fikirləşmək, onlar arasında əlaqəni anlamaq və ardıcıl nəticələrin üzə çıxarılmasını müəyyənləşdirmək üçün nəzərdə tutulub. Metodika beyin zədələnmələri zamanı effektivdir.

**Təlimat:** Təcrübəni keçirmək üçün hansısa hadisələri əks etdirən 3-6 ədəd şəkil olmalıdır. Şəkillərdəki məzmun həm uşaqlar üçün, həm də yaşlılar üçün nəzərdə tutulub. Bu şəkillərin kraska ilə çəkilmiş formasıdır, onun ayrı-ayrı sujetlərlə foto surətini də çıxartmaq olar.

Sınanılanlara qarışıq şəkillər göstərilir və deyilir:

“Burada bütün şəkillərdə bir və ya bir neçə hadisə təsvir edilib. Müəyyənləşdirmək lazımdır ki, bu hadisələr necə baş verir, necə davam edir və necə sona çatır.” Eksperimentator sınanılan şəxsə şəkilləri ardıcıl olaraq baxdıqdan sonra qoyacağı yeri göstərir.

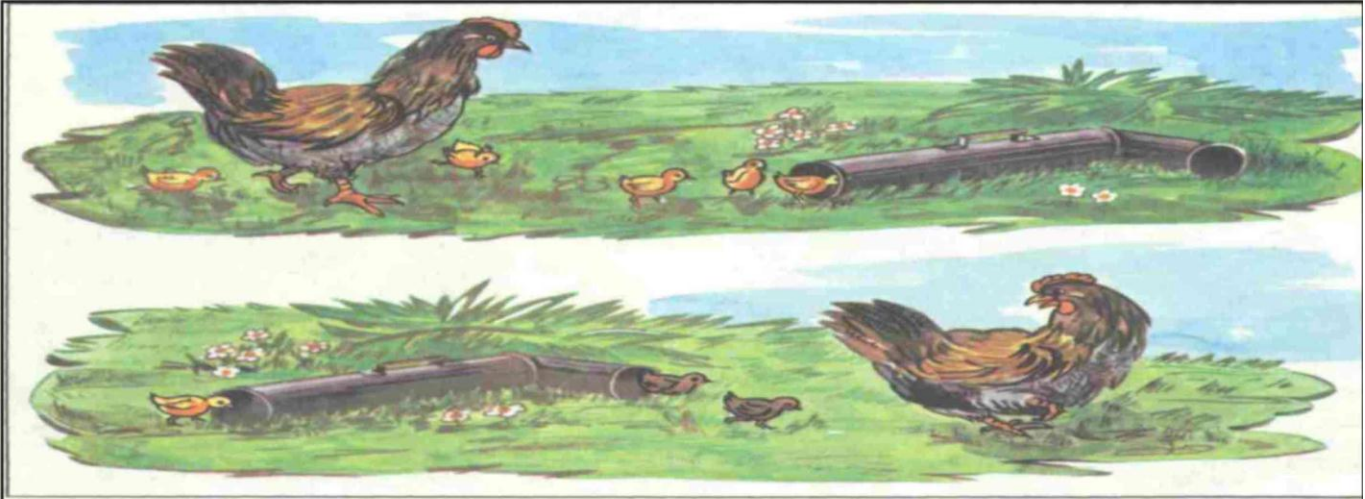
Bundan sonra sınanılan şəxs şəkilləri necə düzürsə o ardıcılıqla da eksperimentator tərəfindən protokola qeyd edilir (*məsəl*; 5, 4, 1, 2, 3.). Bundan sonra sınanılandan nə baş verdiyini düzdüyü ardıcılıq üzrə danışması xahiş edilir. Əgər o nəyisə səhv qoyubsa ona kömək məqsədilə suallar verilərək fikirlərindəki ziddiyyətli məqamlar aşkara çıxarılır.

Əgər ikinci cəhddə də nəticə uğursuz alınarsa onda eksperimentator özü hadisələrin ardıcılığını sınanılan şəxsə göstərir. Sonra yenidən o kartoçkalara qarışdırır və təklif edir ki, onları ardıcılıqla düzsün. Ola bilər ki, bu prosesi üçüncü dəfə də etmək lazım olsun və s. O vaxta qədər ki, sınanılan şəxs şəkildəki hadisəni ardıcıl olaraq düzgün əks etdirsən və danışsın.

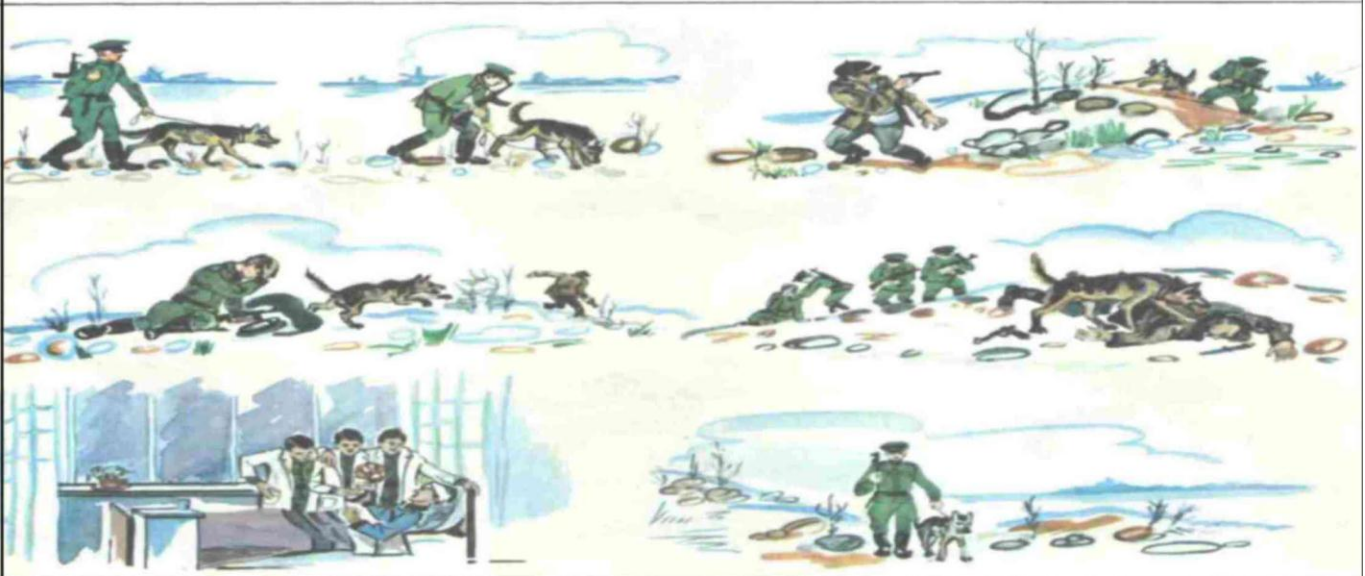
#### PROTOKOL FORMASI

Seriyanın adı və eksperimentatorun qeydi	Şəkillərin düzülüşü ardıcılığı	Sınanılanın fikirləri





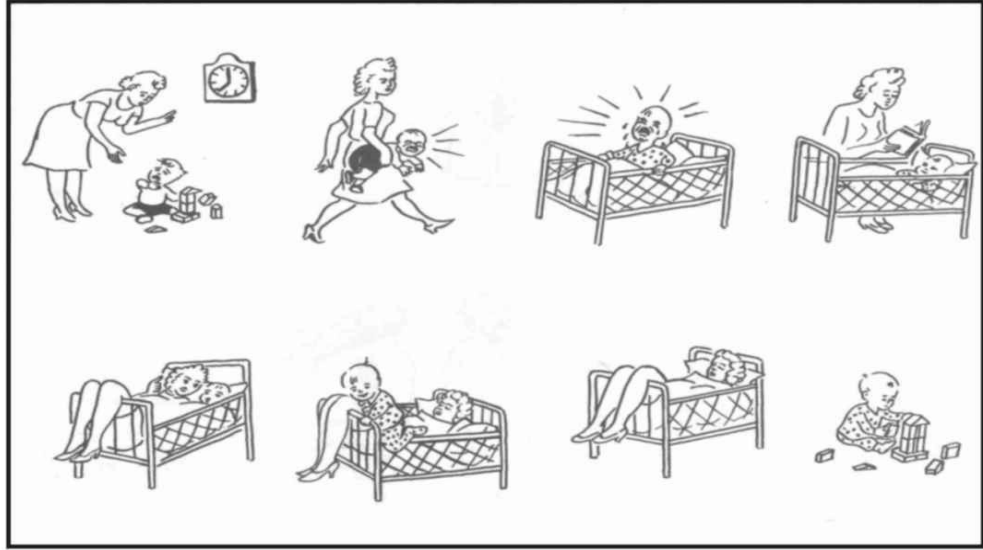
**Nə baş verir?**



**Şəkil üzrə hekayə hazırlayın və ad fikirləşin**



**Şəkil üzrə hekayə hazırlayın**



Şəkil üzrə hekayə hazırlayın



Şəkil üzrə hekayə hazırlayın

Oliqofren insanlarda və beynin üzvi xəstəlikləri ilə rastlaşanlarda intellektual inkişafdanqalma, dərkətmədə çətinlik çəkmə əsas xüsusiyyətlərdir. Beyin zədələnmələri olanlar adətən asan məzmunlu şəkilləri yığa bildikləri halda, bir qayda olaraq mürəkkəb məzmunlu şəkilləri yığmaqda çətinlik çəkirlər.

Tədqiqatın nəticələrini şərh edərkən xüsusi diqqət etmək lazımdır ki, yoxlanılan şəxs eksperimentatorun köməkçi suallarına və tənqidi etirazlarına necə reaksiya verir, o bu köməkdən istifadə edirmi, yoxsa heç başa düşmür.

Maraqlı məqamlardan biri də yoxlanılanın hadisələrin ardıcılığını aydınlaşdırarkən şifahi nitqidir. Cümlələrin qramatik quruluşu, yığcamlığı, məzmun səviyyəsi necədir və artıq detallardan istifadə edirmi və s.

Bu tip insanlarda hadisələri ardıcıl şəkillər seriyası üzrə quraşdırarkən ümumiləşdirmə və mücərrədləşdirmə prosesləri kifayət etmir.



**Test-88: «Ümumi anlayışların aşkar olunması»  
metodu**

**Təlimat:** «Sizə altısından biri ümumiləşdirici anlayış olan 20 söz sırası təqdim olunmuşdur. Bu beş sıranın arasında isə onunla əlaqədar olan iki söz vardır. Sizin əsas vəzifəniz – bu iki sözü tapmaq və onun altından xətt çəkməkdən ibarətdir. *Məsələn, Bağ* (bitki, bağban, it, torpaq, darvaza);

*Məlumdur ki, torpaq və bitki olmadan bağ ola bilməz.*

1. **Bağ** (bitki, bağban, it, darvaza, torpaq);
2. **Çay** (sahil, balıq, balıqçı, lehim, su);
3. **Şəhər** (avtomobil, bina, kütlə, küçə, velisoped);
4. **Tövlə** (samanlıq, at, dam, mal – qara, divar);
5. **Kub** ( bucaqlar, çertyoj, tərəf, daş, ağac);
6. **Bölgü** (sinif, bölünən, karandaş, bölən, kağız);
7. **Üzük** (diametr, almaz, əyar, dairəvilik, çap);
8. **Oxumaq** ( başlıq, kitab, çap, rəsm, söz);
9. **Qəzet** ( həqiqət, əlavə, teleqram, kağız, redaktor);
10. **Oyun** ( nərd, oyunçu, cərimə, cəza, qayda);
11. **Müharibə** (təyyarə, top, döyüş, silah, əsgər);
12. **Kitab** ( şəkil, müharibə, kağız, məhəbbət, mətn);
13. **Nəğmə oxumaq** ( zəng səsi, incəsənət, səs, alqış, melodiya);
14. **Zəlzələ** (yanğın, ölüm, torpaq sürüşməsi, səs – küy, leysan);
15. **Kitabxana** ( şəhər, kitab, məruzə, musiqi, oxucular);
16. **Meşə** (yarpaq, alma, ağac, ovçu, canavar);
17. **İdman** (medal, mükafat, yarış, qalibiyyət, stadion);
18. **Xəstəxana** (bina, bağça, düşmən, radio, xəstələr);
19. **Sevgi** (qızılgül, hiss, insan, şəhər, təbiət);
20. **Vətənpərvərlik** (şəhər, dostlar, ana vətən, ailə, insan).

Qiymətləndirilmə 9 ballıq sistem üzrə həyata keçirilir.

Ballar	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Düzgün cavabların sayı	5	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12-13	14- 15	16	17	18



### Test -89: Məntiqi təfəkkür

(Lippman testi)

**Təlimat:** Bu metodika ilə iş apararkən yoxlanılan şəxsin qarşısına ədədlər yazılmış vərəqə qoyulur. O, sıra ilə yazılmış ədədləri təhlil etməli və onlar arasındakı qanunauyğunluqları aşkara çıxarmalıdır. Daha sonra isə bu ədədlər sırasının hər birinə iki ədəd əlavə etməklə qanunauyğunluğu düzgün tapdığını sübut etməlidir. Bu tapşırığın yerinə yetrilməsi vaxtı qeydə alınır.

<i>Ədədlər sırası:</i>	<i>Düzgün cavablar:</i>
1) 2; 3; 4; 5; 6; 7....	8; 9
2) 6; 9; 12; 15; 18; 21....	24; 27
3) 1; 2; 4; 8; 16; 32....	64; 128
4) 4; 5; 8; 9; 12; 13....	16; 17
5) 19; 16; 14; 11; 9; 6....	4; 1
6) 29; 28; 26; 23; 19; 14....	8; 1
7) 16; 7; 4; 2; 1; 0; 5....	0; 25; 0; 125
8) 1; 4; 9; 16; 25; 36....	49; 64
9) 21; 18; 16; 15; 12; 10....	9; 6
10) 3; 6; 8; 16; 18; 36....	38; 76

Cavabların doğruluğunu və sınılan şəxsdə məntiqi təfəkkürün inkişaf səviyyəsini ədədi sıraların qarşısında verilmiş düzgün cavablar ilə müəyyən etmək olar.



## VI BÖLMƏ İNTELLEKTİN VƏ KREATİVLİYİN ÖYRƏNİLMƏSİ

### Test - 90: Mütərəqqi matrisilər (Raven)

Bu test 1936 –sı ildə Raven tərəfindən işlənib hazırlanmışdır. Test insanlarda obrazlı-məntiqi təfəkkürün diaqnostikası üçün istifadə olunur. Yoxlanılan şəxslərə bir-birinin arasında asılılıq olan fiqurlar təsvir olunmuş şəkillər verilir. Şəkillərdə fiqurlardan birinin yeri boşdur. Yoxlanılan şəxs şəkilə diqqətlə baxaraq qanunauyğunluğu tapmalı və axtarılan fiqurun nömrəsini ona verilən cavab blankında yazmalıdır. Tapşırığı mümkün qədər sürətlə icra etmək lazımdır. Bu testi fərdi və qrup şəklində keçirmək olar.

Test 5 seriya olmaqla 60 şəkildən ibarətdir. Seriyalar dəyişdikcə tapşırıqlar çətinləşir.

**Təlimat:** Bu test keçirilərkən reqlamentə düzgün əməl olunmalıdır. Tapşırıqların həllinə 20 dəqiqə vaxt verilir və «BAŞLA» komandası olmadan şəkillərə baxmaq olmaz. Vaxt bitdikdən sonra işə şəkillər götrülür. Diqqətlə baxmaq lazımdır ki, yoxlanılanlar bir-birindən köçürməsinlər. Əsas şəkillərin altında verilən 6-8 uyğun fiqurlardan yalnız biri seçilməlidir.

#### Cavab blankı:

A. A. F. \_\_\_\_\_ №

Tapşırıqların- №	<i>Seriyalar üzrə cavablar</i>				
	A	B	C	D	E
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					



## Açar:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1- ci seriya A	4	5	1	2	6	3	6	2	1	3	4	2
2- ci seriya B	5	6	1	2	1	3	5	6	4	3	4	8
3- cü seriya C	5	3	2	7	8	4	5	1	7	1	6	2
4- cü seriya D	3	4	3	8	7	6	5	4	1	2	5	6
5- ci seriya E	7	6	8	2	1	5	1	3	6	2	4	5

**Nəticələrin hesablanması:** Hər düzgün cavaba görə bir bal verilir. Sonra isə hər bir seriya və bütün cədvəl üzrə balların miqdarı hesablanır. Alınan ümumi göstəricilərə respondentlərin əqli yaradıcılığı və intellektinin göstəricisi kimi baxılmalıdır. Yerinə yetirilən tapşırıqların göstəriciləri hər bir seriya üzrə orta statistika ilə müqayisə edilir. Bu zaman ayrı-ayrı seriyalar üzrə nəticələr arasındakı fərq nəzərə alınır.

İntellekt əmsalı xronoloji yaşın öyrənilməsilə ümumi nəticələri özündə əks etdirir. Alınan yekun ballara uyğun olaraq sınıxılanların intellektinin inkişaf dərəcəsini iki mərhələdə müəyyənləşdirmək olar: Faiz şkalası əsasında alınan nəticələrin IQ - də sınıxılanların yaşına uyğun keçirilməsi və intellekt səviyyəsinin əqli qabiliyyət şkalası üzrə qiymətləndirilməsi.

*İntellektin inkişaf dərəcəsinin faiz şkalası.*

<b>Faizlər</b>	<b>Dərəcə</b>
95 və yuxarı	<b>1 dərəcə:</b> sınıxılanların yaş qrupuna uyğun xüsusilə yüksək inkişaf etmiş intellekt
75 - 95	<b>2 dərəcə:</b> həmin yaş qrupu üçün qeyri-adi intellekt
25 - 74	<b>3 dərəcə:</b> həmin yaş qrupu üçün orta intellekt
5 - 24	<b>4 dərəcə:</b> orta səviyyədən aşağı intellekt
5 və aşağı	<b>5 dərəcə:</b> qüsurlu intellektual bacarıq



## Alınan nəticələrin IQ - ə çevirilməsi

s/n	Balların miqdarı və yaş												
	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	16-30
1	73	68	65	59	57	53	53	50	48	46	46	46	-
2	74	70	67	61	56	56	54	51	49	49	48	47	-
3	76	72	68	62	60	57	55	53	51	50	49	49	-
4	77	73	70	64	61	59	57	54	52	51	50	50	-
5	79	75	71	65	60	58	55	53	53	52	52	51	-
6	81	76	73	67	64	61	59	57	55	54	53	52	-
7	82	78	74	68	66	63	61	58	56	55	54	54	-
8	84	79	76	70	67	64	62	60	57	57	55	55	-
9	85	81	77	71	69	66	64	61	59	58	57	56	-
10	87	83	79	73	70	67	65	62	60	59	59	57	55
11	89	84	80	74	72	69	66	64	61	61	61	59	57
12	90	86	82	76	73	70	68	65	64	62	60	60	58
13	92	87	83	77	75	71	69	67	64	63	62	61	59
14	93	89	79	75	73	71	69	68	65	65	63	62	61
15	95	90	86	80	78	74	72	69	67	66	64	64	62
16	97	92	88	82	79	76	73	72	68	67	66	65	65
17	98	95	89	83	81	77	75	72	69	69	67	66	65
18	100	95	91	85	82	79	76	74	71	70	68	67	66
19	101	97	92	86	84	80	78	75	72	71	69	69	67
20	103	98	94	88	85	81	79	76	73	72	71	70	69
21	104	100	95	89	87	83	80	78	75	74	72	71	70
22	105	101	97	91	88	84	82	79	76	75	73	72	71
23	107	103	98	92	90	86	83	81	77	76	74	74	72
24	108	104	200	94	91	87	85	82	79	78	76	75	74
25	109	106	101	95	93	89	86	83	80	79	77	76	75
26	110	107	103	97	94	90	87	85	81	80	78	77	76
27	112	108	104	98	96	91	89	86	83	82	80	79	75
28	113	110	106	100	97	93	90	88	83	83	81	80	79
29	114	111	107	102	99	94	92	89	85	84	82	81	80
30	116	113	109	103	100	96	93	90	87	86	83	82	82
31	117	114	110	105	102	97	94	92	85	85	85	84	83
32	118	115	112	106	103	99	96	96	93	86	86	85	84
33	120	117	113	108	104	100	97	95	91	90	87	86	86
34	121	118	115	113	105	102	99	96	92	91	88	87	87
35	122	120	116	111	107	103	100	97	93	92	90	89	83
36	123	121	118	112	109	105	102	99	95	93	91	90	90
37	125	122	119	114	110	107	104	100	96	95	92	91	91
38	126	124	121	115	112	108	105	102	97	96	94	92	92
39	127	125	122	117	115	110	107	104	99	97	95	94	94
40	129	127	124	118	115	112	109	106	100	99	96	95	95
41	130	128	125	120	117	113	111	108	102	100	91	96	96



s/n	Balların miqdarı və yaş												
	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	16-30
42	133	129	127	121	118	115	112	109	104	102	99	97	97
43	132	131	128	123	120	117	114	111	106	104	100	99	99
44	134	132	130	125	121	118	116	113	108	106	102	100	100
45	135	134	131	126	123	120	118	115	110	109	105	102	102
46	136	135	133	127	125	122	120	117	112	111	107	105	104
47	138	136	134	129	126	123	121	119	114	113	109	107	106
48	139	138	136	130	128	125	123	121	116	115	110	110	108
49	140	139	137	132	129	127	125	123	118	117	114	112	110
59	142	141	139	133	131	128	127	124	120	119	116	115	112
51	143	142	140	135	133	130	128	127	122	121	118	117	114
52	144	143	142	136	134	132	130	128	124	123	121	120	116
53	146	144	143	138	136	133	132	130	126	126	123	122	118
54	147	146	145	139	137	135	134	132	128	128	125	123	120
55	148	148	146	141	139	137	136	134	130	130	127	127	122
56	149	149	148	142	142	138	137	136	132	132	130	130	124
57	151	150	148	144	142	140	139	138	134	134	132	132	126
58	152	152	151	145	144	141	141	139	136	136	134	134	128
59	153	153	152	147	145	145	143	141	138	138	137	137	130
60	155	155	154	148	147	147	144	143	140	139	139	139	130

Yaşlı şəxslərlə IQ aşağıdakı düsturla hesablanır:

$$IQ = 16-30 \times 100\%$$

%, cədvəl üzrə müəyyənləşdirilir:

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

Əqli qabiliyyətlər şkalası:

<i>IQ göstəriciləri</i>	<i>İntellektin inkişaf səviyyəsi</i>
140 və yuxarı	çox yüksək intellekt
120 və yuxarı	yüksək intellekt
110-120	yaxşı intellekt
100-110	orta dərəcədə yuxarı intellekt
90-100	orta intellekt
80-90	zəif intellekt
70-80	ağıl zəifliyi
50-70	debillik
20-50	imbesillik
0-20	idiotluq





Raven testinin stimül materialı

1 2 3

4 5 6

A-1

1 2 3

4 5 6

A-2

1 2 3

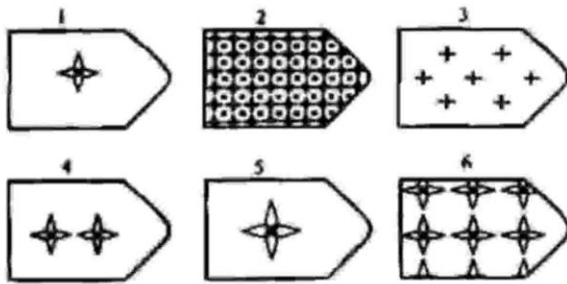
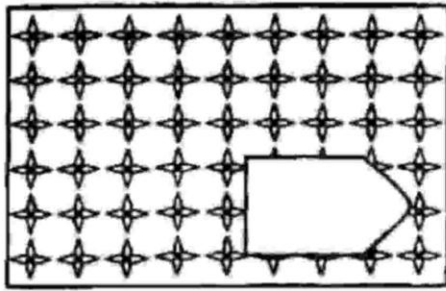
4 5 6

A-3

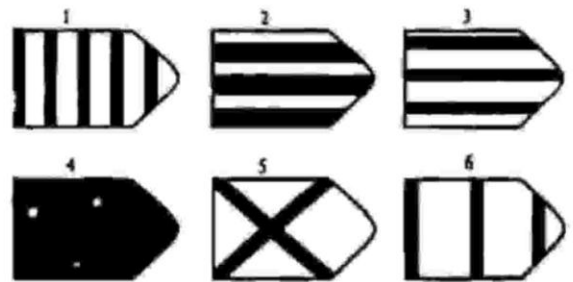
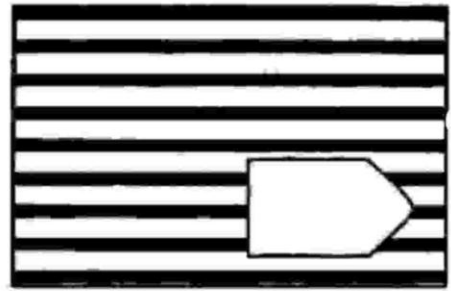
1 2 3

4 5 6

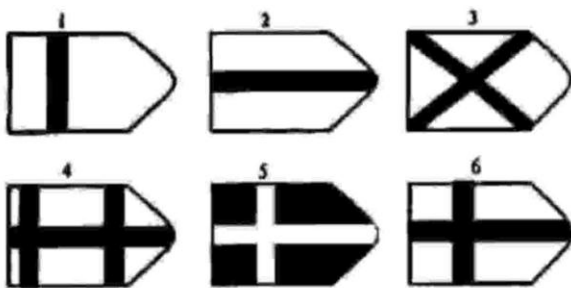
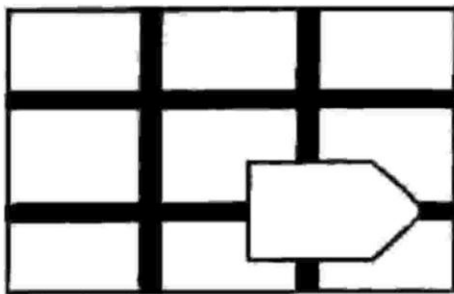
A-4



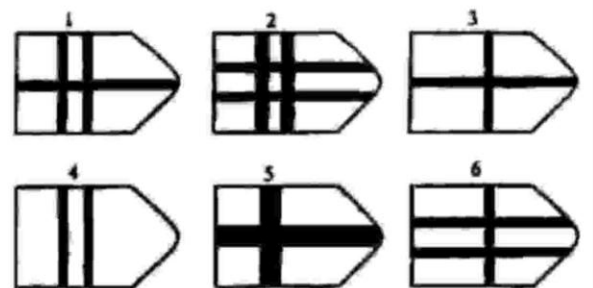
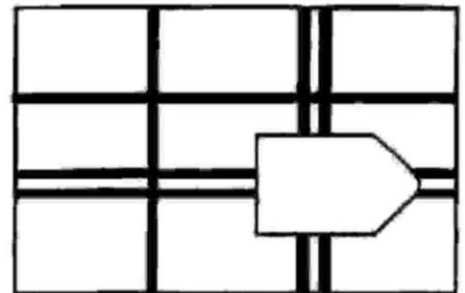
A-5



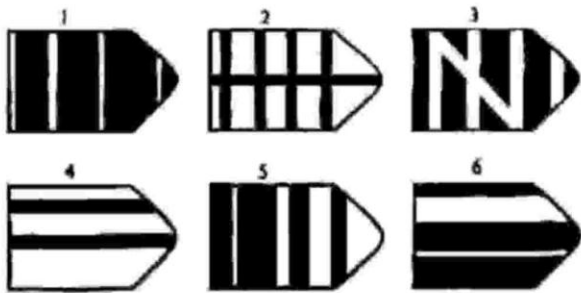
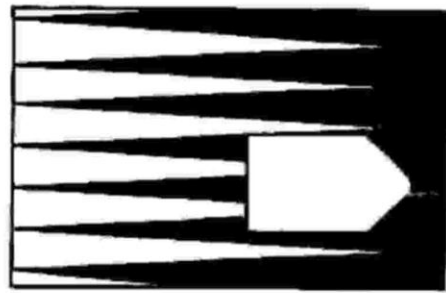
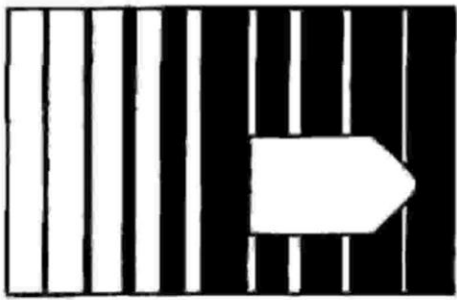
A-6



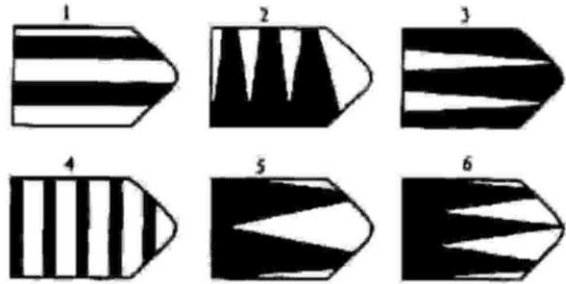
A-7



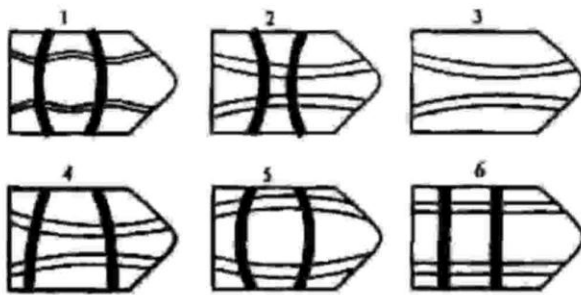
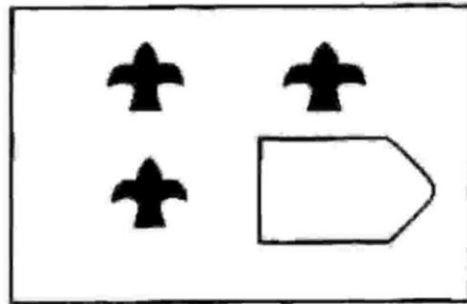
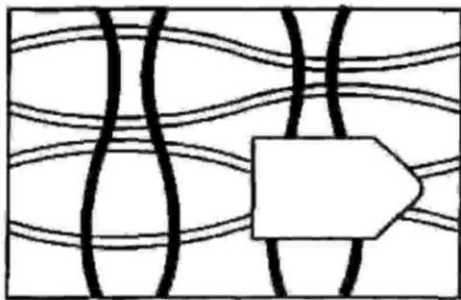
A-8



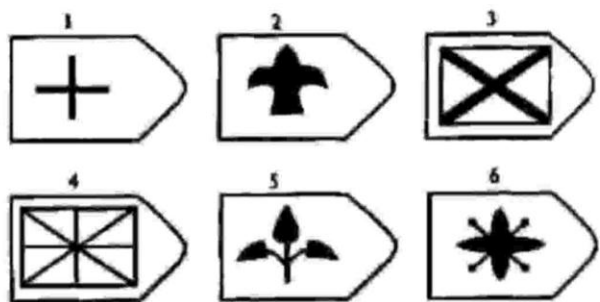
A-9



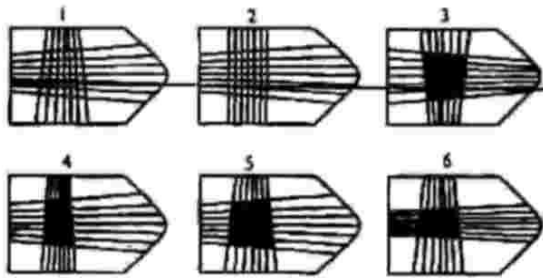
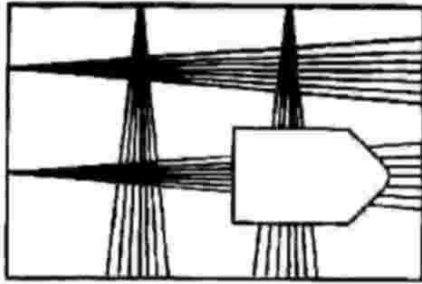
A-10



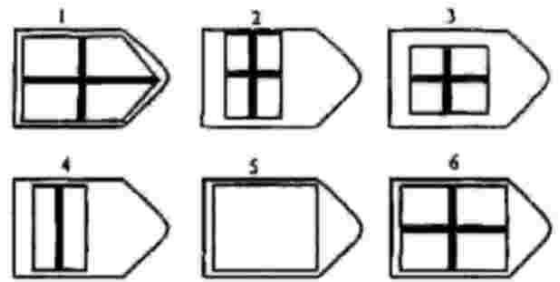
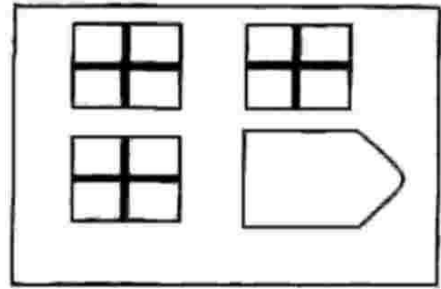
A-11



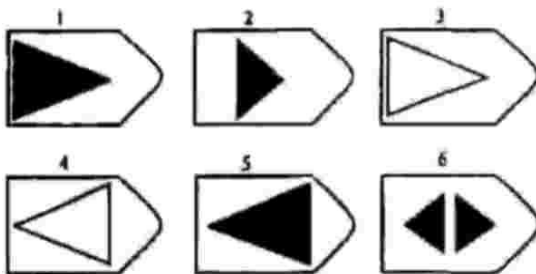
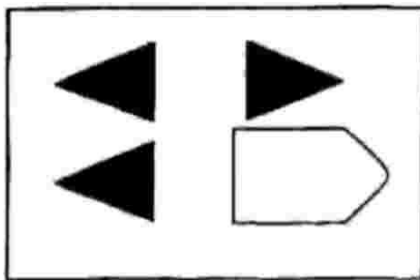
A-12



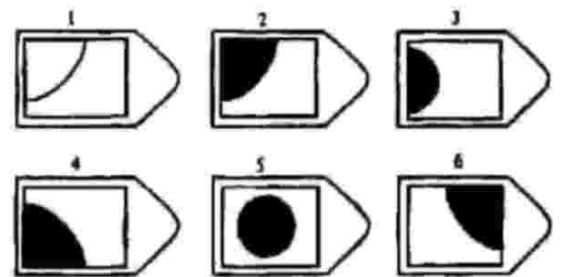
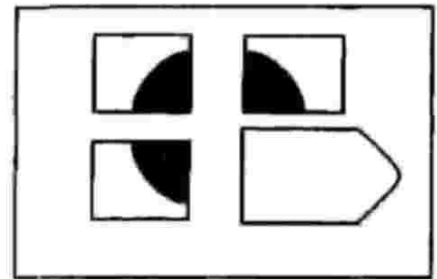
B-1



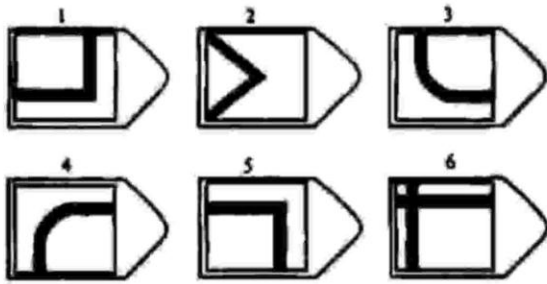
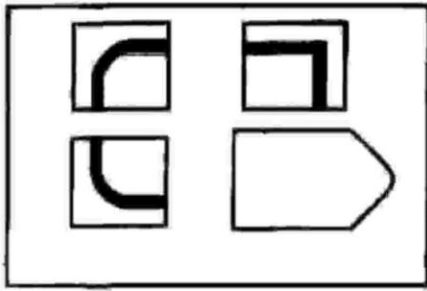
B-2



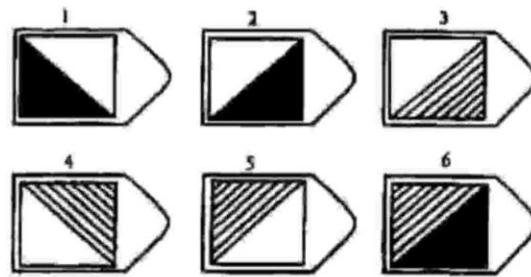
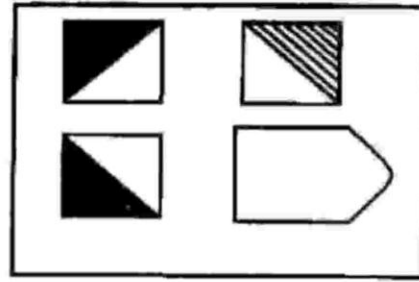
B-3



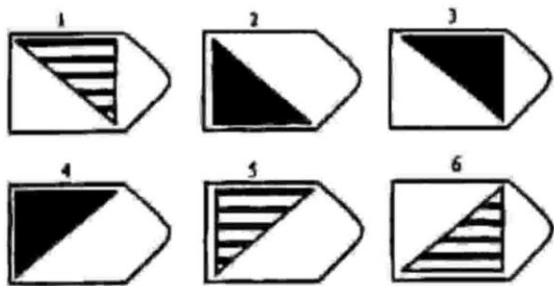
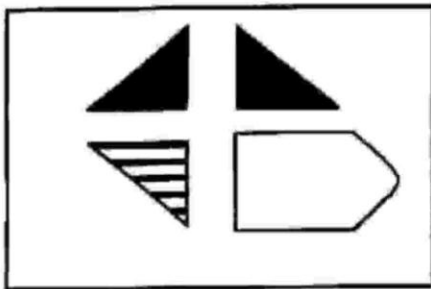
B-4



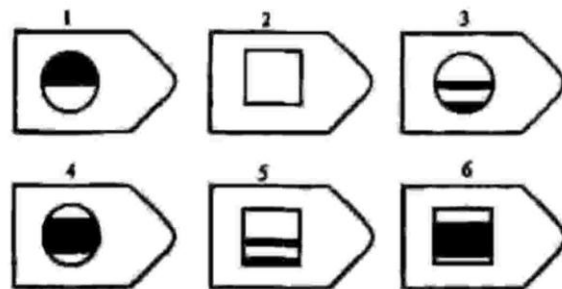
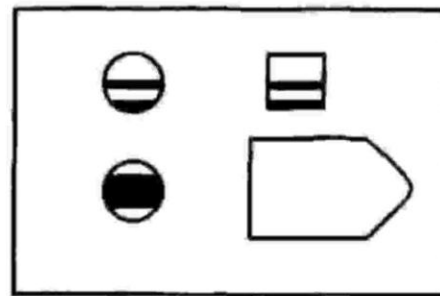
B-5



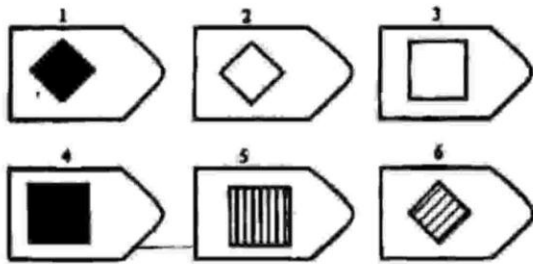
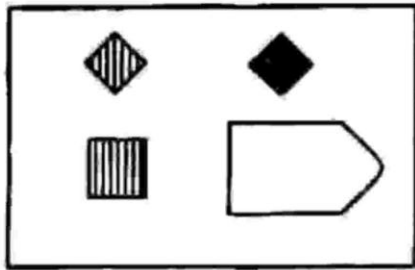
B-6



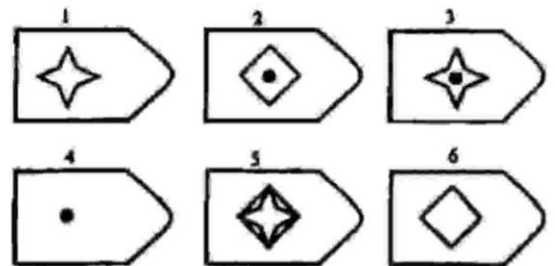
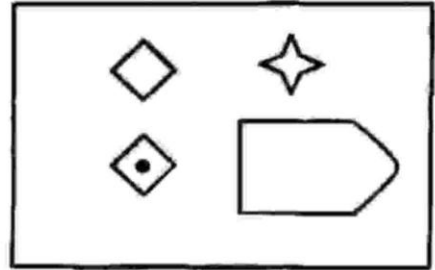
B-7



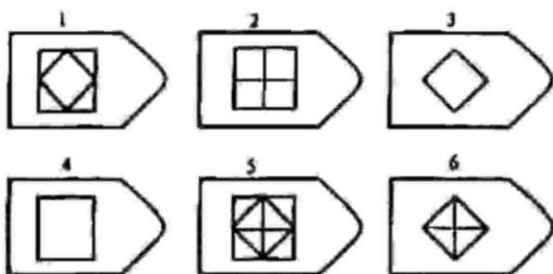
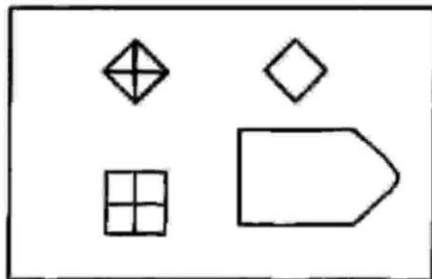
B-8



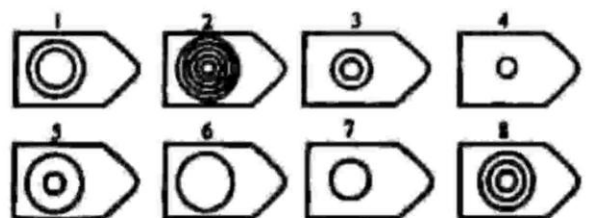
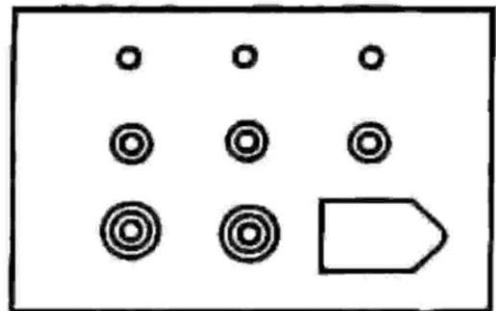
B-9



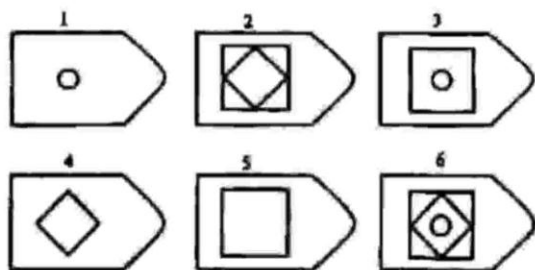
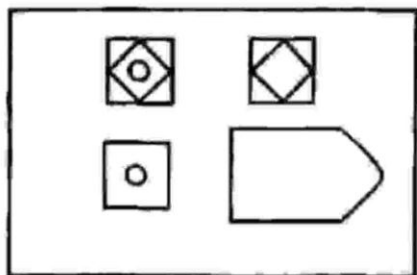
B-10



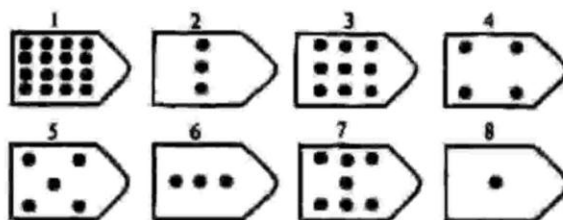
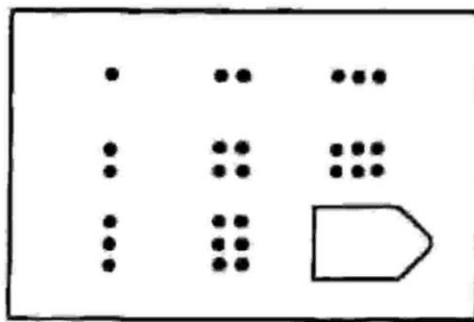
B-11



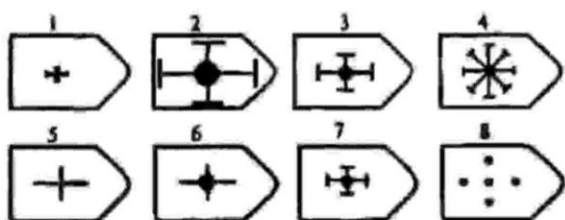
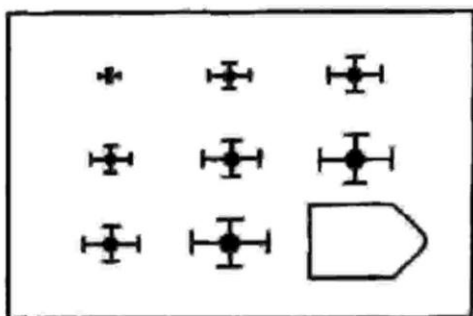
B-12



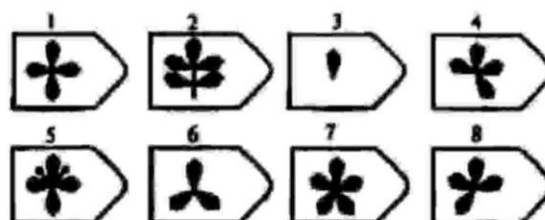
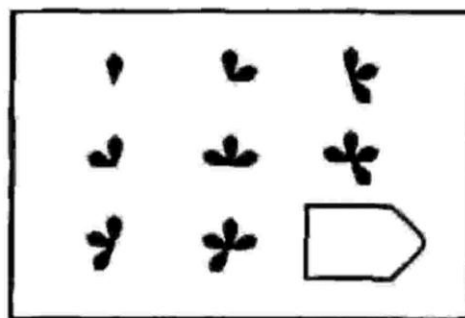
C-1



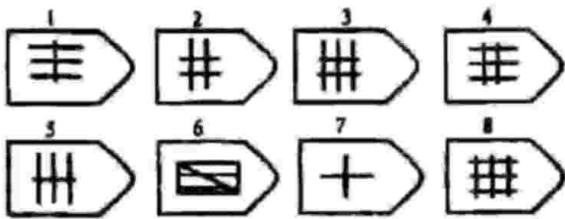
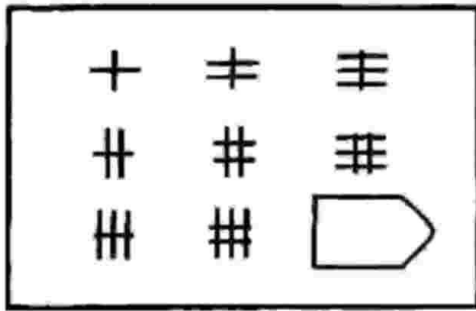
C-2



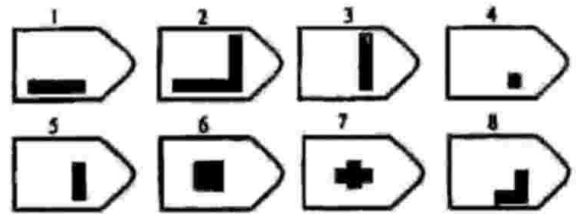
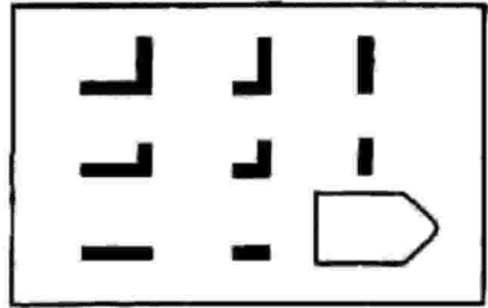
C-3



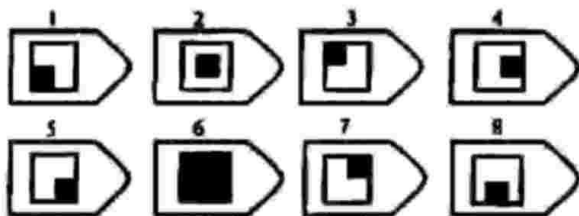
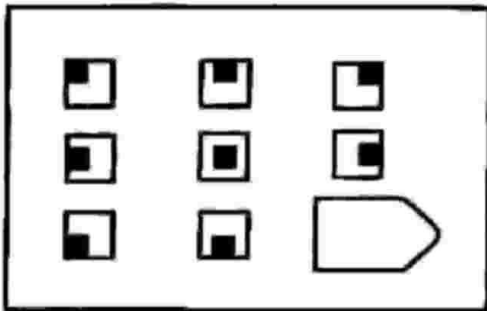
C-4



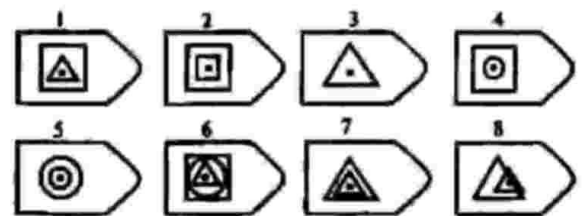
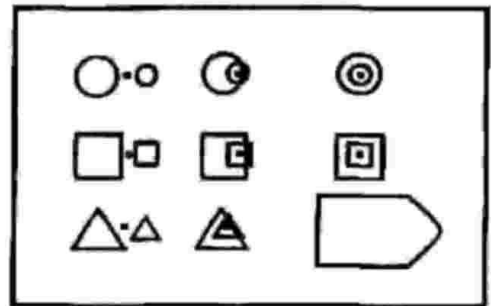
C-5



C-6

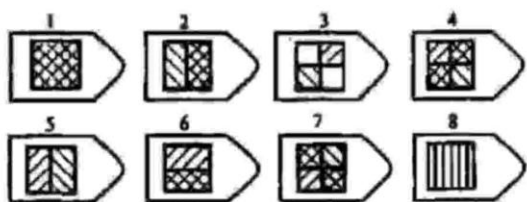
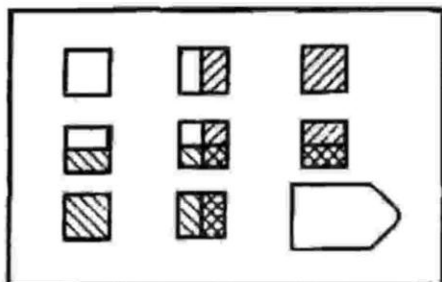


C-7

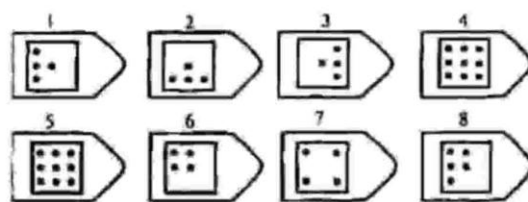
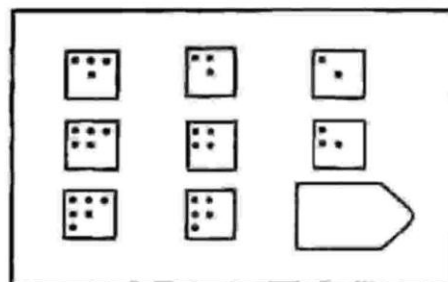


C-8

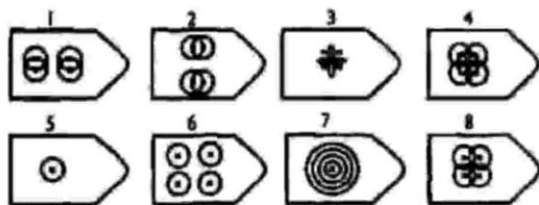
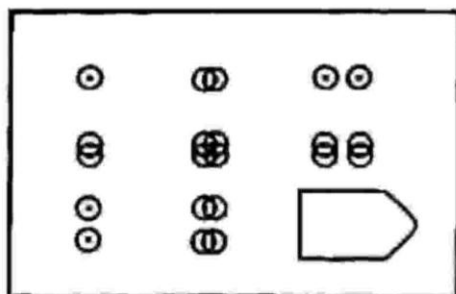




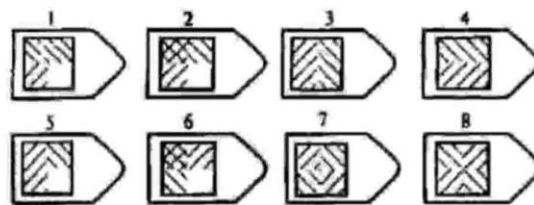
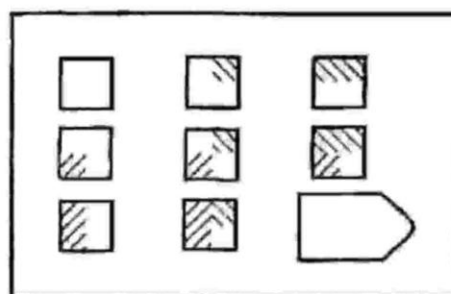
C-9



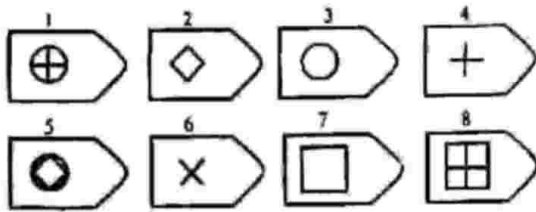
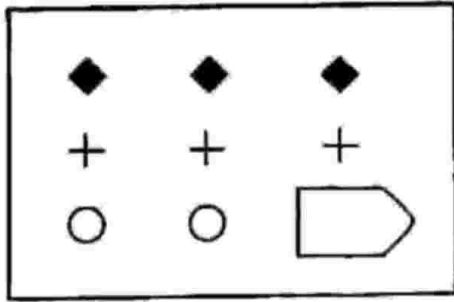
C-10



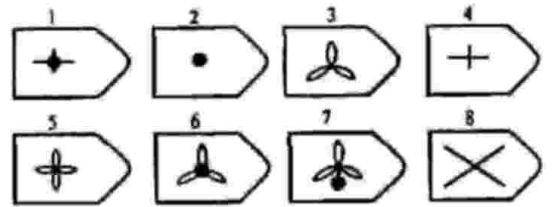
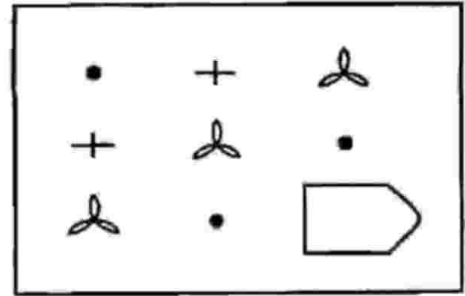
C-11



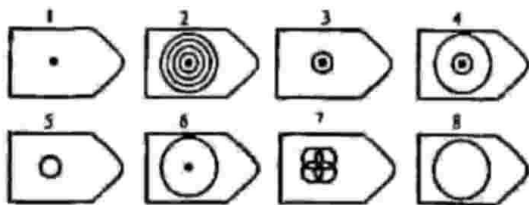
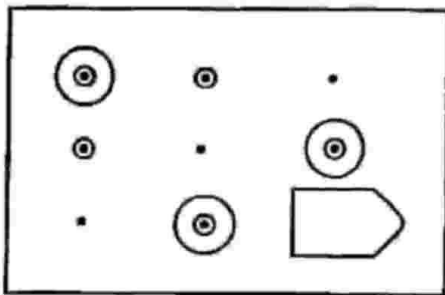
C-12



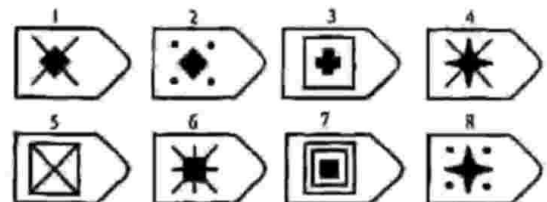
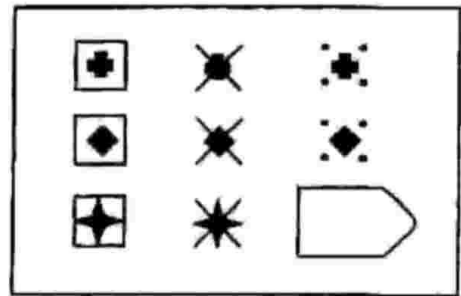
D-1



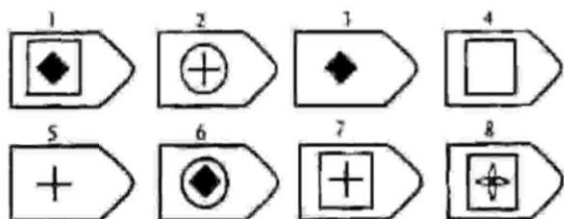
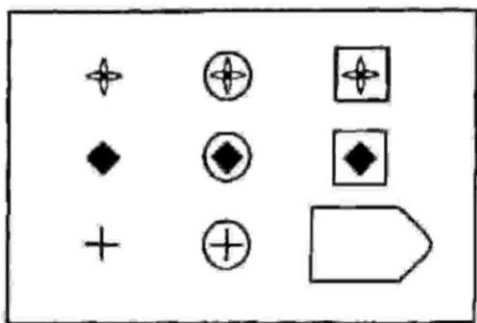
D-2



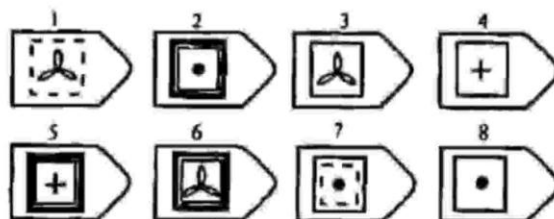
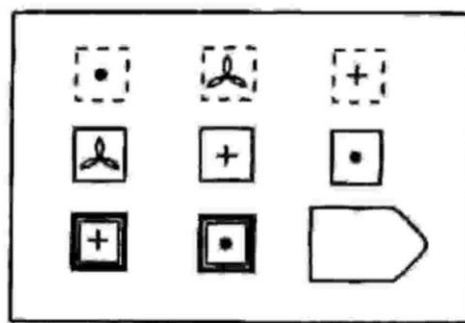
D-3



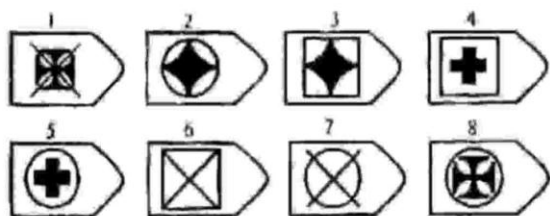
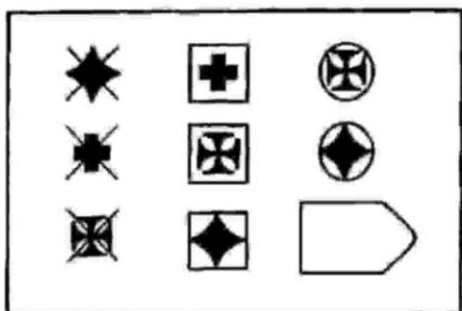
D-4



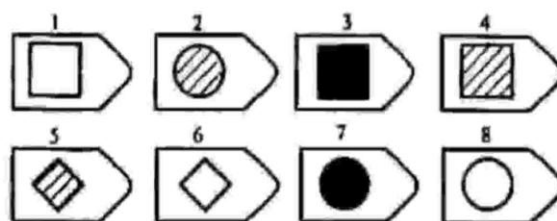
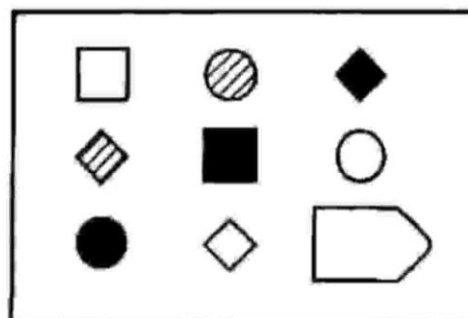
D-5



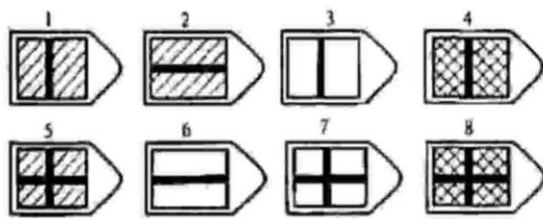
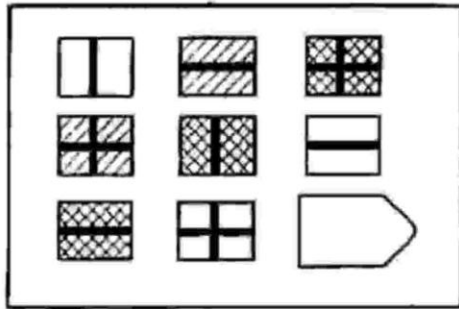
D-6



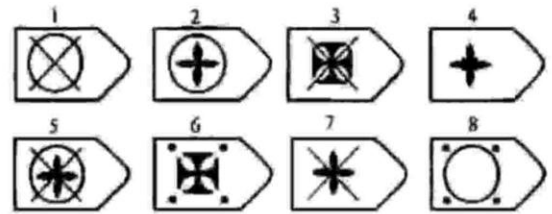
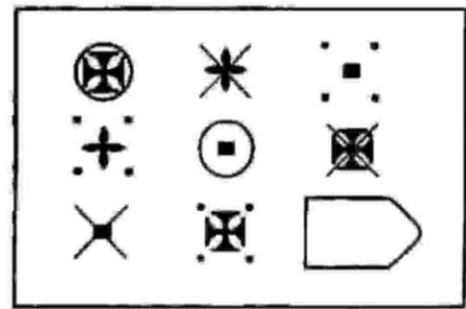
D-7



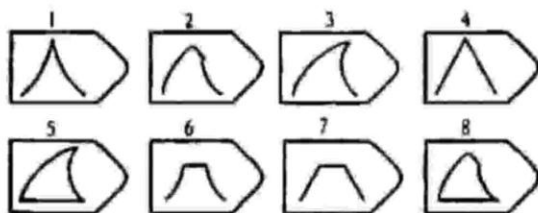
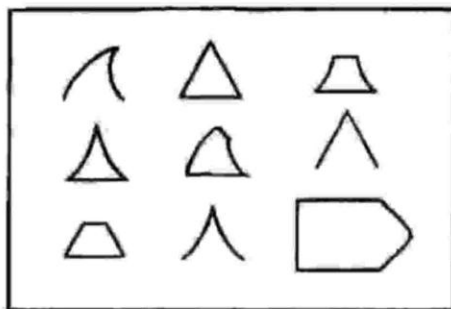
D-8



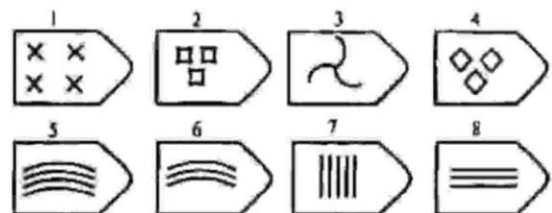
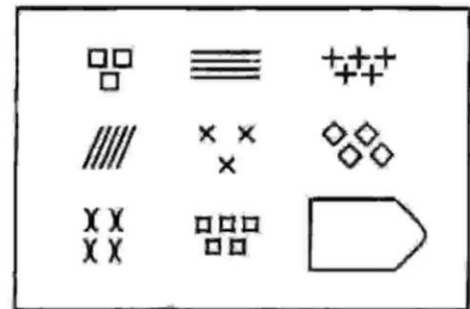
D-9



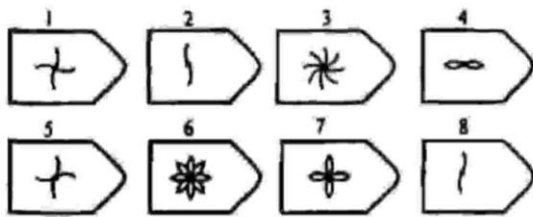
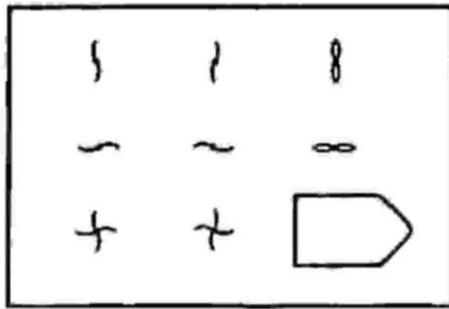
D-10



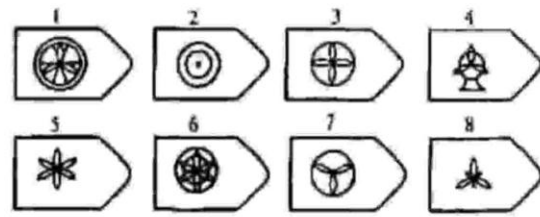
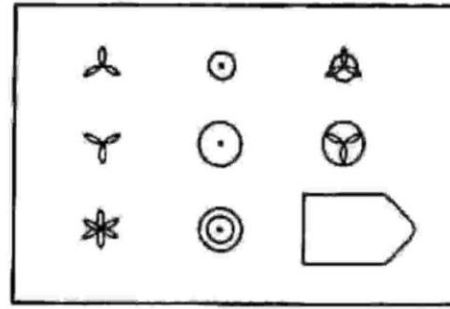
D-11



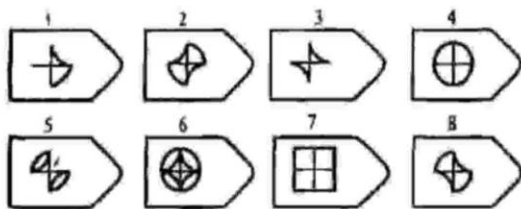
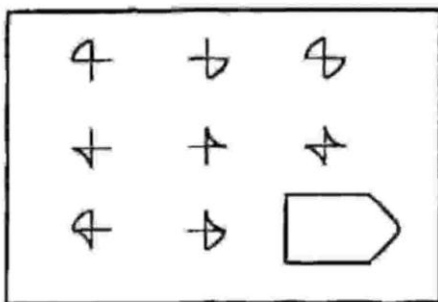
D-12



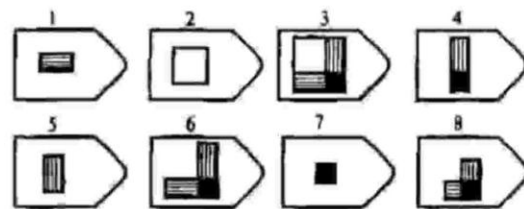
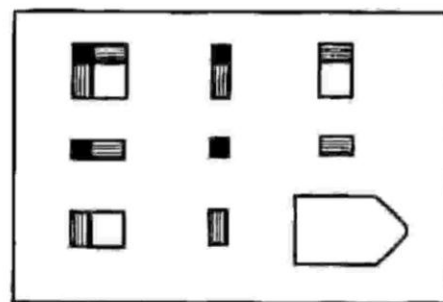
E-1



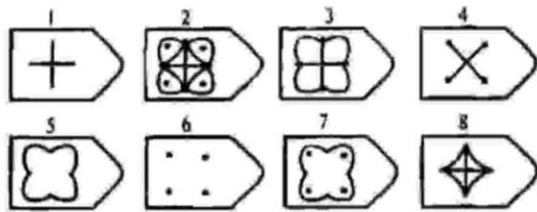
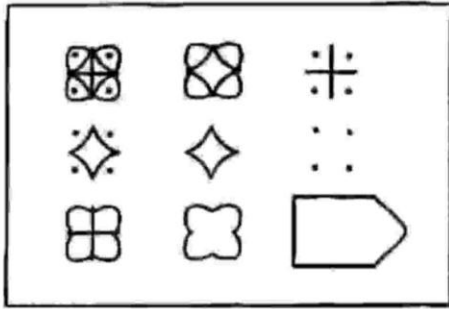
E-2



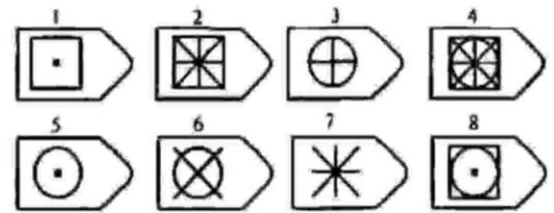
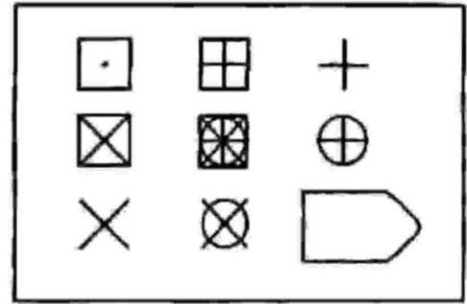
E-3



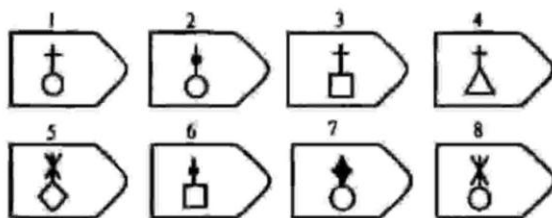
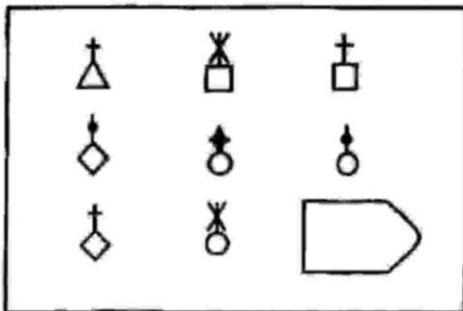
E-4



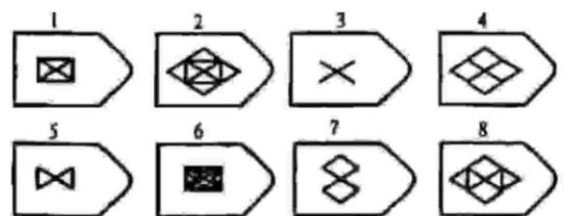
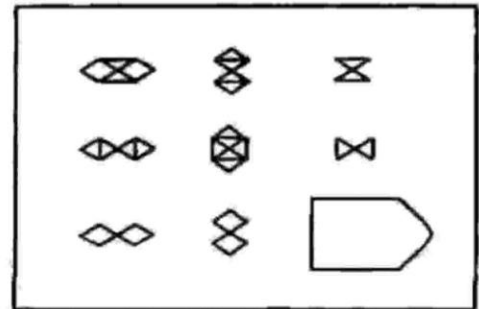
E-5



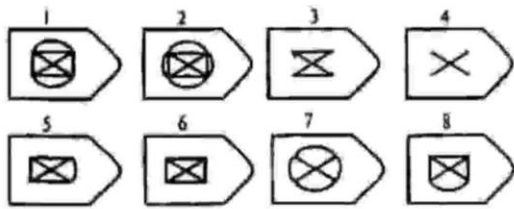
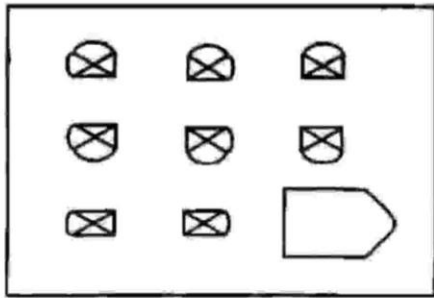
E-6



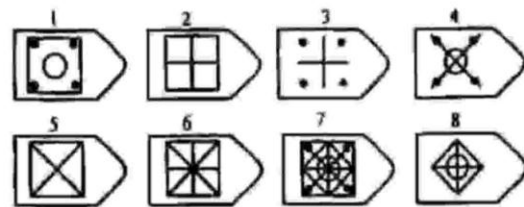
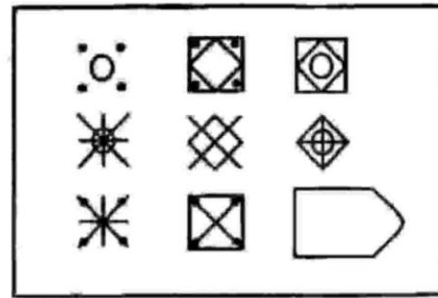
E-7



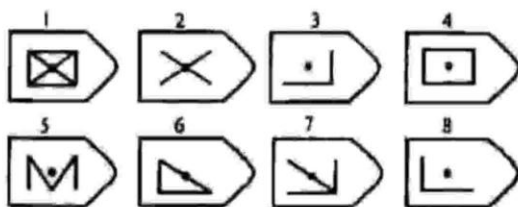
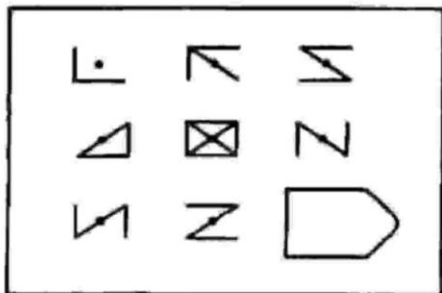
E-8



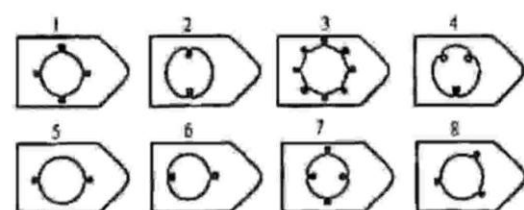
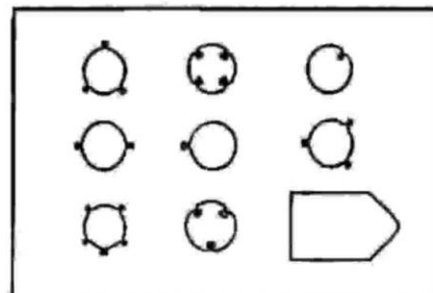
E-9



E-10



E-11



E-12

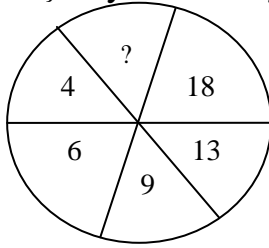


### Test - 91: Riyazi qabiliyyətlərin yoxlanılması (Ayzenk)

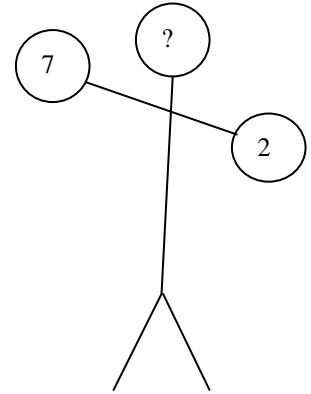
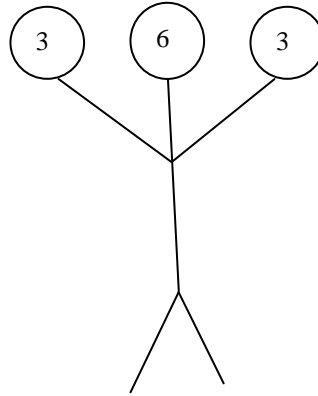
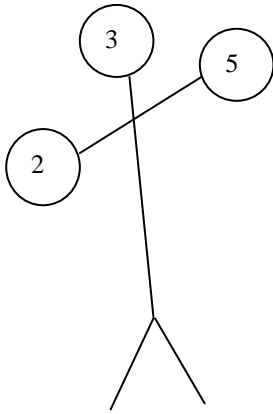
**Təlimat:** Sizə təqdim olunan aşağıdakı subtesti həll etmək üçün 30 dəqiqə vaxt ayrılır. Ayrılmış vaxt ərzində yalnız düzgün həll edilmiş məsələlərin sayına qiymət verilir. Çətin görsənən sualların üzərində çox düşünməyin. Suallardan verilən vaxt ərzində nə qədər çox həll etsəniz bir o qədər yaxşıdır.

1. Ədədi sırasını davam etdirin:  
18 20 24 32 ?

2. Çatışmayan ədədi yazın:



3. Ədədi sıranı davam etdirin:  
212 179 146 113 ?
4. Çatışmayan ədədi yazın:



5. Ədədi sıranı davam etdirin:  
8 10 11 14 14 ?
6. Buraxılmış ədədi yazın:  
17 (112) 39  
28 ( ) 49
7. Buraxılmış ədədi yazın:  
3 9 3  
5 7 1  
7 1 ?

8. Ədədi sıranı davam etdirin:  
7 13 24 45 ?





9. Buraxılmış ədədi yazın:

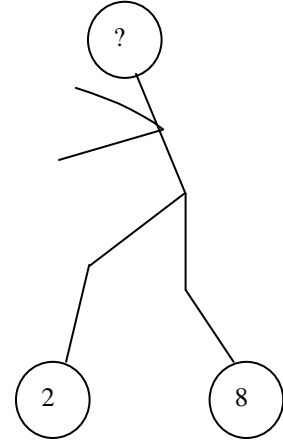
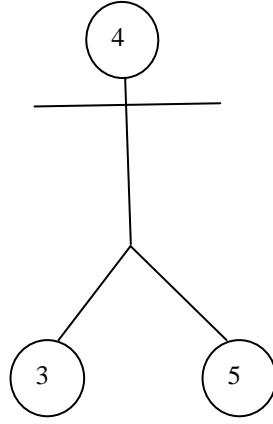
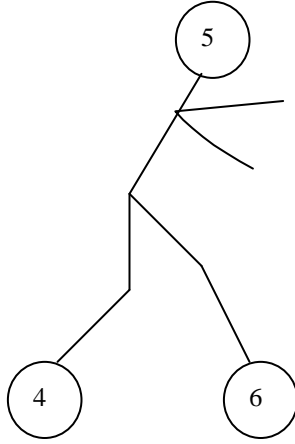
234 (333) 567

345 ( ) 678

10. Buraxılmış ədədi yazın:

4 5 7 11 19 ?

11. Çatışmayan ədədi yazın:



12. Ədədi sıranı davam etdirin:

6 7 9 13 21 ?

13. Buraxılmış ədədi yazın:

4 8 6

6 2 4

8 6 ?

14. Ədədi sıranı davam etdirin:

68 48 40 36 34 ?

15. Çatışmayan ədədi yazın:

2	6
54	18

?	9
81	27

16. Buraxılmış ədədi yazın:

718 (26) 582

474 ( ) 226

17. Ədədi sıranı davam etdirin:

15 13 12 11 9 9 ?

18. Buraxılmış ədədi yazın:

9 4 1

6 6 2

1 9 ?

19. Buraxılmış ədədi yazın:

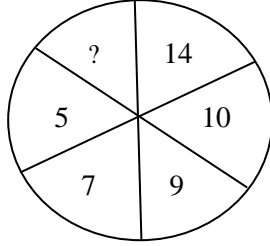
11 12 14 ? 26 42



20. Buraxılmış ədədi yazın:

8 5 2  
4 2 0  
9 6 ?

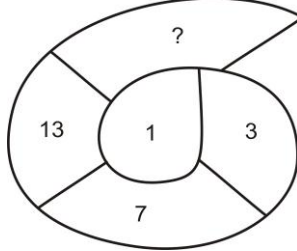
21. Buraxılmış ədədi yazın:



22. Buraxılmış ədədi yazın:

341 (250) 466  
282 ( ) 398

23. Buraxılmış ədədi yazın:



24. Buraxılmış ədədi yazın:

12 (336) 14  
15 ( ) 16

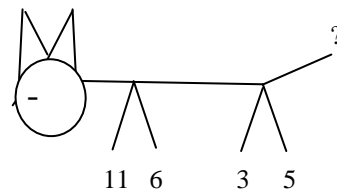
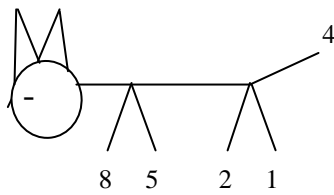
25. Buraxılmış ədədi yazın:

4 7 6  
8 4 8  
6 5 ?

26. Ədədi sıranı davam etdirin:

7 14 10 12 14 9 ?

27. Çatışmayan ədədi yazın:



28. Buraxılmış ədədi yazın:

17 (102) 12  
14 ( ) 11



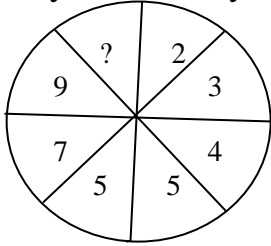
29. Ədədi sıranı davam etdirin:

172 84 40 18 ?

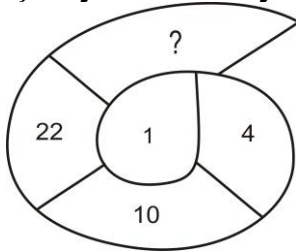
30. Ədədi sıranı davam etdirin:

1 5 13 29 ?

31. Çatışmayan ədədi yazın:



32. Çatışmayan ədədi yazın:



33. Ədədi sıranı davam etdirin:

0 3 8 15 ?

34. Buraxılmış ədədi yazın:

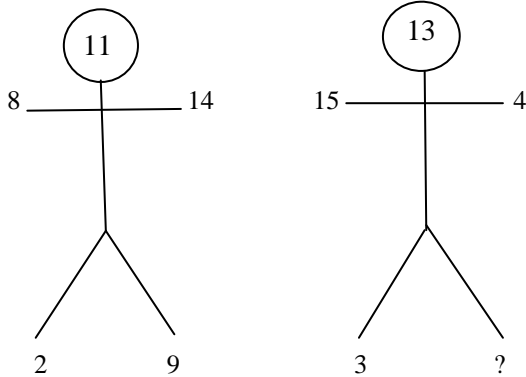
1 3 2 ? 3 7

35. Buraxılmış ədədi yazın:

447 (366) 264

262 ( ) 521

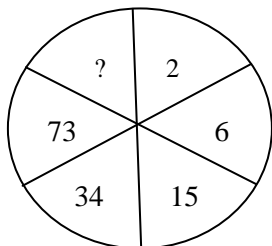
36. Çatışmayan ədədi yazın:



37. Ədədi sıranı davam etdirin:

4 7 9 11 14 15 19 ?

38. Çatışmayan ədədi yazın:





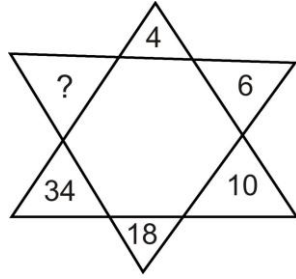
39. Buraxılmış ədədi yazın:

3 7 16  
6 13 28  
9 19 ?

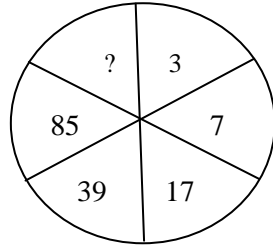
40. Çatışmayan ədədi yazın:

2	5	9	14	?
4	8	13	19	?

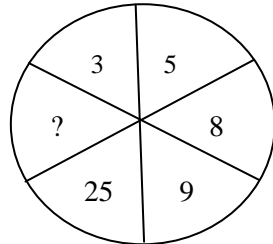
41. Buraxılmış ədədi yazın:



42. Buraxılmış ədədi yazın:



43. Çatışmayan ədədi yazın:



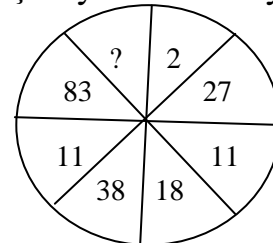
44. Buraxılmış ədədi yazın:

643 (111) 421  
269 ( ) 491

45. Ədədi sıranı davam etdirin:

857 969 745 1193 ?

46. Çatışmayan ədədi yazın:





47. Buraxılmış ədədi yazın:

9	(45)	81
8	(36)	64
10	( )	?

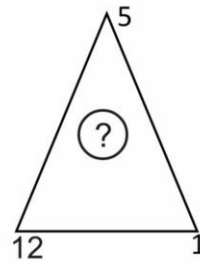
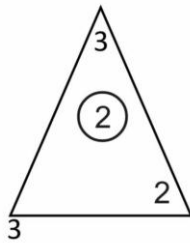
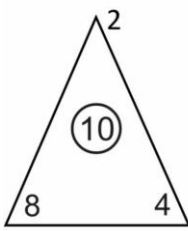
48. Ədədi sıranı davam etdirin:

7 19 37 61 ?

49. Ədədi sıranı davam etdirin:

5 41 149 329 ?

50. Buraxılmış ədədi yazın:



### Ədədi subtestin cavabları:

48. Ədədlərin artımı 2, 4 sonra 8, daha sonra 16.
24. Ədədlər 2, 3, 4, 5, 6 olmaqla saat əqrəbinin əksi istiqamətində artır.
80. Hər bir ədəddən 33 ədədi çıxılmışdır.
5. «Əllərdə» yuxarı tutulmuş ədədlər müsbət, aşağı salınmış ədədlər isə mənfidir. «Baş» hissədə onların cəmi verilib:  $+7-2=5$ .
18. Bir-birini izləyən 2 sıra var: bir sırada ədədlər 4, digərində 3 olmaqla artır.
154. Mötərizə xaricindəki ədədlərin ikiqat cəmi.
3. İkinci və birinci sutundakı ədədlərin yarım fərqi.
86. Hər bir ədəd 2 dəfə artırılmış və onlardan ardıcıl olaraq 1, 2, 3, 4 ədədləri çıxılmışdır.
333. Mötərizə xaricindəki ədədlərin fərqi.
35. Sıradakı ədədlər 1, 2, 4, 8, 16 olmaqla artır.
5. «Başdakı» ədədlər «ayaqlardakı» ədədlərin cəminin yarısına bərabərdir.
37. Hər bir sonrakı ədəd özündən əvvəlki ədədin ikiqatından 5-in çıxılması yolu ilə alınır.
7. Üçüncü sutundakı ədədlər birinci və ikinci sutundakı ədədlərin yarım cəminə bərabərdir.
33. sıradakı ədədlər 16, 8, 4, 2, 1 olmaqla azalmışdır.
3. Saat əqrəbi istiqamətində götürülsə, hər bir ədəd 3 dəfə artmışdır.
14. Mötərizədəki ədədlər mötərizə xaricindəki ədədlərin cəminin 50-yə bölünməsi ilə alınır.



17. 6. Bir-birini izləyən 2 sıra var. Birində azalma üç, digərində 2 olmaqla gedir.
18. 4. Hər bir sətirdəki ədədlərin cəmi 14-ə bərabərdir.
19. 18. Hər bir sonrakı ədəd özündən əvvəlkinin cəmindən 10 ədəd çıxmaqla alınır.
20. 3. Azalan 3 ədəd sırası var. Birinci sətirdə ədədlər 3, ikinci sırada 2, üçüncü sırada isə 3 olmaqla azalır.
21. 18. Hər bir ədəd qarşıdakı sektorun ikiqatına bərabərdir.
22. 232. Mötərizədən kənardakı ədədlərin fərqlinin ikiqatı.
23. 21. Ədədlər 2, 4, 6, 8 olmaqla artır.
24. 480. Mötərizədəki ədədlər mötərizə xaricindəki ədədlərin hasilinin 2 mislinə bərabərdir.
25. 2. Hər bir sətirdəki üçüncü ədəd birinci 2 ədədin ikiqat fərqinə bərabərdir.
26. 19. Bir – birini izləyən 2 ədədi sıra var. Birinci sıradakı ədədlər 3, 4, 5 olmaqla artır, ikinci sırada 2 və 3 olmaqla azalır.
27. 3. «Ayaqlardakı» ədədlərin fərqlinin cəmi «quyruqdakı» ədədə bərabərdir.
28. 77. Mötərizədəki ədəd mötərizə xaricindəki ədədlərin hasilinin yarısına bərabərdir.
29. 7. Hər bir sonrakı ədəd əvvəlki ədədin yarısından 2 çıxmaqla alınır.
30. 61. Hər bir əvvəlki ədəd özündən sonrakı 2 ədədin ikiqat fərqi ilə əvvəlki ədədin cəmindən alınıb. ( $5-1=4$ ;  $4 \times 2=8$ ;  $5+8=13$  və.s.)
31. 11. Qarşı sektordakı ədədi 2 dəfə artırıb üstünə 1 gəlməli.
32. 46. Hər bir sonrakı ədəd özündən əvvəlkinin 2-yə vurulması və üstünə 2 əlavə edilməsi ilə alınıb.
33. 24. Sırada ədədlər 3, 5, 7, 9 olmaqla artır.
34. 5. Bir-birini izləyən 2 sıra var. Birinci sırada ədədlər 2 olmaqla artır, ikinci sırada 1 olmaqla azalır.
35. 518. Mötərizədəki ədədlər mötərizə xaricindəki ədədlərin ikiqat fərqinə bərabərdir.
36. 3.«Əllərdəki» ədədlərin cəmindən «ayaqlardakı» ədədlərin cəmini çıxdıqda «başdakı» ədədlər alınır.
37. 19. Bir – birini izləyən 2 ədəd sırası var. Birində ədədlər 5, digərində 4 olmaqla artır.
38. 152. Saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdikdə hər bir sonrakı ədəd əvvəlkinin 2-yə vurulması və üstünə 2, 3, 4, 5, 6 əlavə etməklə alınır.
39. 40. İkinci sutundakı ədədlər birinci sutundakı ədədlərin ikiqatı və  $2 : 2 \times 19 + 2 = 40$  qaydası ilə hesablanır.
40. 20, 26. Yuxarı cərgədə ədədlər 3, 4, 5, 6, aşağıdakı cərgədə isə 4, 5, 6, 7 olmaqla artır.
41. 66. Saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdikdə hər bir sonrakı ədəd əvvəlkinin ikiqatı minus 2 olmaqla alınır.
42. 179. Saat əqrəbi istiqamətində hərəkət etdikdə hər bir sonrakı ədəd əvvəlkinin ikiqatı və üstəgəl 1, 3, 5, 7, 9 olmaqla alınır.
43. 64. Əks sektordakı ədədi kvadrata yüksəldin.



44. 111. Mötərizədəki ədəd mötərizə xaricindəki ədədlərin fərqinin yarısına bərabərdir.
45. 297. Ədədlər arasındakı fərq hər dəfə ikiqat artır. Hər dəfə onu növbə ilə sıradakı ədədlərə əlavə etmək və çıxmaq lazımdır.
- Məsələn*,  $857 + 112$ ;  $969 - (112 \times 2) = 745$ ;  $745 + (112 \times 2 \times 2) = 1193$ ;  
 $1193 - (112 \times 2 \times 2 \times 2) = 297$ .
46. 6. Biri digərini izləyən 2 ədəd sırası var. Onların hər ikisi ədədlərin kvadratı plus iki olmaqla alınır.
- Birinci sıra: 0 3 6 9 ,  
 Kvadratı: 0 9 36 81,  
 Plus 2: 2 11 38 83,  
 İkinci sıra: 5 4 3 və 2  
 Kvadratı: 25 16 9 və 4 ,  
 Plus 2: 27 18 11 və 6 .
47. 55 və 100. Mötərizədən sağdakı ədədlər mötərizədən soldakı ədədlərin kvadratına bərabərdir. Mötərizədəki ədədlər mötərizə xaricindəki ədədlərin cəminin yarısına bərabərdir.
48. 91. Verilmiş sırada hər bir sıradakı ədədlə əvvəlki ədədin fərqi 6 olmaqla artır və uyğun olaraq 12, 18, 24, 30 olur.
49. 581 Ədədlər sırasından başlayaraq: 0 2 4 6 və 8  
 onları 3-ə vuraq: 0 6 12 18 və 24  
 kvadrata yüksəldək: 0 36 144 324 və 576  
 5 əlavə edək: 5 41 149 329 və 581
50. 8. Dairənin içərisindəki ədəd üçbucağın aşağı küncündəki ədədlərin cəmindən yuxarı küncdəki ədədi çıxmaqla alınır.

### Test - 92: İntellektual ləbilik

Bu test yeni fəaliyyət sahələrinin mənimsənilməsi, əmək təcrübəsi keyfiyyətinin qiymətləndirilməsi, eləcə də ümumilikdə peşəkar öyrənmənin uğuru haqqında proqnoz vermək məqsədilə keçirilə bilər.

Test sınılanlardan yüksək diqqət mərkəzləşməsi və sürətli hərəkət tələb edir. Sınılanlar məhdud zaman kəsiyində (bir neçə saniyə) sadə tapşırıqları yerinə yetirməlidirlər. Tədqiqat həm qrup şəklində, həm də fərdi olaraq keçirilə bilər. Bu zaman səsləndirici cihazdan da istifadə etmək mümkündür.

Hər bir sınılan şəxsə xüsusi cavab blankları paylanılır.

**Təlimat:** Diqqətli olacaqsınız. Sürətli işləyəcəksiniz. Mən oxuduğum fikirləri təkrar etməyəcəm. Diqqət. Başlayırıq.

#### Testin məzmunu.

1. (kvadrat 1). Samir adının birinci hərfini və ilin birinci ayının sonuncu hərfini yazın (3 san).



2. (*kvadrat 4*). YOL sözünü elə yazın ki, sözün istənilən bir hərfi üçbucağın içərsində olsun (*3 san*).
3. (*kvadrat 5*). Dördbucaqlını iki şaquli və iki üfiqi xətlə bölün (*4 san*).
4. (*kvadrat 6*). Birinci dairədən dördüncüyə qədər elə xətt çəkin ki, dairələrin altından keçsin (*3san*).
5. (*kvadrat 7*). Üçbucaqda plyus, üçbucaqla düzbucaqlıya aid olan ümumi sahədə isə 1 rəqəmini qoyun (*3 san*).
6. (*kvadrat 8*). İkinci dairəni üç, dördüncünü isə iki hissəyə bölün (*4 san*).
7. (*kvadrat 10*). Əgər bu gün çərşənbə deyilsə, onda adınızın axırdan ikinci hərfini yazın (*3 san*).
8. (*kvadrat 12*). Birinci düzbucaqlıya plyus qoyun, üçüncünü silin, altıncıya 0 yazın (*4 san*).
9. (*kvadrat 13*). Nöqtələri düz xətlə birləşdirin və balaca üçbucağa üstəgəl qoyun (*4 san*).
10. (*kvadrat 15*). Bir samit hərfi dairəyə alın, bir saiti isə silin (*4 san*).
11. (*kvadrat 17*). Trapesiyanın yan xətlərini kəşişənə qədər uzadın və kəşişmə nöqtəsində yaşadığınız şəhərin son hərfni yazın (*4 san*).
12. (*kvadrat 18*). Əgər «sinonim» sözündə altıncı hərf saitdirsə, düzbucaqlıya 1 yazın (*3 san*).
13. (*kvadrat 19*). Böyük çevrəni dairəyə alın və balacada üstəgəl yazın (*3 san*).
14. (*kvadrat 20*). 2, 4, 5 nömrəli nöqtələri 1 və 3 nömrəli nöqtələrə toxunmadan birləşdirin (*3 san*).
15. (*kvadrat 21*). Əgər iki çoxrəqəmli ədədlər müxtəlifdirsə, onlar arasındakı xəttin üzərinə işarə qoyun (*2san*).
16. (*kvadrat 22*). Birinci xətti üç hissəyə, ikincini iki hissəyə bölün, üçüncü xəttin hər iki sonluğunu A nöqtəsilə birləşdirin (*4 san*).
17. (*kvadrat 23*). Birinci xəttin aşağı sonluğunu ikinci xəttin yuxarı sonluğu ilə, ikinci xəttin yuxarı sonluğunu isə dördüncü xəttin aşağı sonluğu ilə birləşdirin (*3 san*).
18. (*kvadrat 24*). Tək ədədləri silin, cüt ədədlərin altından xətt çəkin (*4san*).
19. (*kvadrat 25*). Gördüyünüz fiqurları dairəyə alın və onları şaquli xətlə bir-birindən ayırın (*4 san*).
20. (*kvadrat 26*). A hərfnin altından aşağı istiqamətlənmiş, B hərfnin altından yuxarı istiqamətlənmiş ox çəkin, C – in altından xətt çəkin (*3 san*).
21. (*kvadrat 27*). Əgər DİŞ və DAĞ sözləri eyni hərflə başlayırsa, romblar arasına çıxma işarəsi qoyun (*3 san*).
22. (*kvadrat 28*). Sol tərəfdəki xanaya «O», sağ tərəfdəkinə «+» qoyun, ortadakından diaqonal keçirin (*3 san*).
23. (*kvadrat 29*). Rum rəqəmi beşlərin aşağısını qaraldın, birinci beşə isə A hərfni yazın (*3 san*).
24. (*kvadrat 30*). Əgər HƏDƏF sözündə üçüncü hərf İ deyilsə, 3+5 ədədlərinin cəmini yazın (*3 san*).
25. (*kvadrat 31*). SALAM sözündə samit hərfləri dairəyə alın, YAĞIŞ sözündə isə sait hərfləri qaralayın (*4 san*).





26. (kvadrat 32). Əgər 54 9-a bölünürsə, dördbucaqlını dairəyə alın (3 san).
27. (kvadrat 33). Birdən yeddiyə tərəf tək ədədlərin üzərindən, cüt ədədlərin altından keçməklə xətt çəkin (4san).
28. (kvadrat 34). Rəqəmsiz dairələri silin, rəqəm olanların altından xətt çəkin (3 san).
29. (kvadrat 35). Samit hərflərin altından aşağı istiqamətlənmiş, sait hərflərin altından isə sola istiqamətlənmiş ox qoyun (5 san).
30. (kvadrat 36). ŞAR sözünü elə yazın birinci hərfi dairənin, ikinci isə düzbucaqlının içərsində olsun (3 san).
31. (kvadrat 37). Üfiqi xəttləri sağa doğru, şaquli xəttləri yuxarıya doğru yönələn oxla işarələyin (5 san).
32. (kvadrat 39). İkinci xətti tən ortadan bölün və birinci xəttin hər iki sonluğunu ikincinin ortası ilə birləşdirin (3 san).
33. (kvadrat 40). Tək rəqəmləri cüt rəqəmlərdən şaquli xətlə ayırın (5 san).
34. (kvadrat 41). Xəttin üzərindən yuxarı istiqamətlənmiş, altından isə sola istiqamətlənmiş ox qoyun (2san).
35. (kvadrat 42). M hərfini kvadratla, K –ni kruqla, O – nu isə üçbucaqla əhatəyə alın (4san).
36. (kvadrat 43). 5+2 ədələrinin cəmini düzbucaqlıda, fərqini isə rombdə yazın (4san).
37. (kvadrat 44). 3-ə bölünən rəqəmləri dairəyə alın, qalanlarının altından xətt çəkin (5 san).
38. (kvadrat 45). Dairəni sadəcə işarələyin, 3-ü isə ancaq düzbucaqlıda yazın (3 san).
39. (kvadrat 46). Hərflərin altından xətt çəkin və cüt rəqəmləri dairəyə alın (5 san).
40. (kvadrat 47). Tək rəqəmləri kvadrat mötərizəyə, cüt rəqəmləri isə dairəyə alın (5san).

*Nəticələrin işləməsi və şərh:*

Qiymətləndirmə səhvlərin sayı ilə ölçülür. Səhvlər və buraxılmış tapşırıqlar hesablanır.

***İcra norması:***

0 – 4 səhv - yaxşı öyrənmə bacarığı;







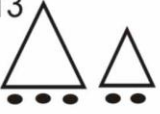
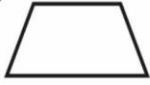


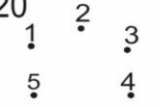






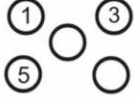







5 – 9 səhv – orta labillik;

10 – 14 səhv – aşağı labillik, yenidən öyrənmədə çətinlik;

15 və ondan artıq səhv – istənilən fəaliyyət sahəsində, o cümlədən təlimdə uğurun az olması.



**Cavab blankı** (Blankın surətini böyüdülmüş halda çıxarın).

1	4 	5 	6 	7 	8 	10
12 	13 	15 BNEOLŞAX	16	17 	18 	
19 	20 	21 7954283_8954283	22 	23 	24 594162	25 
26 ABC	27 	28 	29 VII V VII	30	31 SALAM <i>yagış</i>	32 
33 12345748	34 	35 KPAİRO	36 	37 	39 	40 5166347
41 	42 MKO	43 	44 46359	45 	46 1A7 B2C	47 

### Test - 93: Yaradıcılıq imkanlarınız necədir?

- Hesab edirsinizmi ki, sizi əhatə edən ətraf aləm yaxşılaşa bilər?
  - bəli
  - xeyr
  - bəli, ancaq heç də hər şey yox
- Düşünürsünüzmü ki, siz əhatə olunduğunuz ətraf aləmin hiss olunacaq dərəcədə dəyişdirilməsində rol oynaya bilərsiniz?
  - bəli, əksər hallarda
  - xeyr
  - bəli, az hallarda
- Hesab edirsinizmi ki, sizin ideyalarınızın bir qismi seçdiyiniz fəaliyyət sahəsində əhəmiyyətli tərəqqiyə səbəb ola bilər?
  - bəli
  - belə ideyalar mənnik deyil
  - hesab etmirəm ki, əhəmiyyətli tərəqqi olsun, ancaq nə isə qazanmaq olar



4. Hesab edirsinizmi ki, gələcəkdə nəyinsə prinsipial olaraq dəyişdirilməsində vacib rol oynaya bilərsiniz?
- bəli, yəqin ki,
  - ehtimal çox azdır
  - ola bilər
5. Siz nəyisə həll etmək qərarına gələrkən inanırsınızmı ki, bu iş alınacaq?
- bəli
  - tez-tez şübhə edirəm, görəsən bu iş alınacaq
  - inamsızlığım daha çox olur
6. Sizdə özünüz üçün naməlum olan, tamamilə səriştəsiz olduğunuz, tamamilə bilmədiyiniz bir işlə məşğul olmaq istəyi baş qaldırırımı?
- bəli, hər cür naməlum iş məni cəlb edir
  - naməlum işlər məni cəlb etmir
  - hər şey işin özündən asılıdır
7. Tanış olmadığınız bir işlə məşğul olmusunuzmu. Belə işlərdə özünüzü sınamaq və təkmilləşmək istəyiniz varmı?
- bəli
  - nə alınıbsa, o da bəsimdir
  - bəli, əgər bu xoşuma gəlsə
8. Əgər bilmədiyiniz bir iş xoşunuza gəlsə onun haqqında hər şeyi öyrənmək istərdinizmi?
- bəli
  - xeyr, gərək onu lap dərindən öyrənəsən
  - xeyr, buna mən bir həvəs kimi baxardım
9. Siz uğursuzluğa düşər olarkən:
- bir müddət inadkarlıq edirsiniz
  - bu hadisənin qaçılmaz olduğunu bilərək ona əhəmiyyət vermirsiniz
  - nə qədər ki, sağlam fikirlər çətinliklərin aradan qaldırılmasında sizə manne olmur, öz işinizi davam etdirirsiniz
10. Peşəni seçərkən gərək buna əsaslanasan:
- öz imkanlarınıza və perspektivinizə
  - peşənin stabilliyinə, əhəmiyyətinə, lazımlı olmasına və ona olan tələbata
  - peşənin nüfuzuna və üstünlüklərinə
11. Səyahətə gedərkən başqalarına olduğunuz yerlər barədə bələdçilik etməyi bacarırsınızmı?
- bəli
  - xeyr
  - əgər həmin yerlər xoşuma gəlmiş və yadımda qalıbsa, bəli



12. Söhbətdən dərhal sonra nə barədə danışıldığını xatırlaya bilərsinizmi?  
a) bəli  
b) xeyr  
c) mənim üçün maraqlı olanları xatırlayıram
13. Əcnəbi dildə söz eşidərkən , onun mənasını bilmədiyiniz halda, səhvsiz olaraq hecaları təkrar edə bilərsinizmi?  
a) bəli  
b) xeyr  
c) təkrar edərdim, ancaq tam doğru olmazdı
14. Asudə vaxtlarınızda nəyə üstünlük verərdiniz?  
a) təklidə qalıb fikirləşməyə  
b) hansısa kompaniyalarda iştiraka  
c) harada olmağımın mənim üçün fərqi yoxdur
15. Siz məşğul olduğunuz işi hansı halda dayandırardınız?  
a) işi başa çatdırdıqda və onu əla yerinə yetirdikdə  
b) az və ya çox dərəcədə gördüyüm işə əmin olduqda  
c) iş başa çatıb, amma onu daha yaxşı görmək olardı. Ancaq nə üçün?
16. Siz tək olarkən?  
a) hər hansı şeylər, ola bilsin mücərrəd şeylər haqqında fikirləşməyi sevirsiniz  
b) özünü həər hansı konkret bir məşğuliyyət tapmağı sevirsiniz  
c) bəzən işlərinizə aid olmayan başqa şeylər haqqında fikirləşirsiniz
17. Hər hansı ideya sizə hakim kəsiləndə o barədə düşünməyə başlayırsınız?  
a) harada və kiminlə olmağımdan asılı olmayaraq düşünməyə başlayıram  
b) ancaq təklidə olan fikirləşməyə başlayıram  
c) yalnız sakitlik olan yerdə
18. Siz hər hansı fikri, ideyanı o halda qəbul edirsiniz ki;  
a) opponetlərin fikirləri sizə inandırıcı görsənsin  
b) hər hansı faktların söylənməsindən asılı olmayaraq öz fikirlərimdə qalıram  
c) mənə qarşı müqavimət həddən artıq güclü olduqda , fikrimi dəyişirəm

### Nəticələr:

*Cavablar belə qiymətləndirilir:*

*a- 3 bal; b- 1 bal; c- 2 bal.*



**49 bal** və çox – sizdə çox yüksək yaradıcı imkanlar var. Bu isə sizə belə potensialdan geniş istifadə imkanı verir.

**24- 48 bal** – Sizdə yaradıcılıq potensialı var. Lakin, bəzi maneələr bunun qarşısını alır və ləngidir. Ən böyük maneə isə qorxudur. Uğursuzluqdan qorxmaq yaradıcılığınızı məngirləyir. Əgər istəsəniz bu imkanları üzə çıxara və təxyüllünüzün qabiliyyətlərindən geniş istifadə edə bilərsiniz.

**23 bal və az** – əfsuslar olsun ki, sizin yaradıcılıq imkanlarınız çox aşağıdır. Ancaq ola bilər ki, siz öz imkanlarınıza düzgün qiymət verə bilməmişiniz? Öz gücünüzlə olan inamsızlığınız ola bilər ki, sizdə ümumiyyətlə yaradıcılığın olmadığı fikrini yaradır.

1, 6, 7, 8- maraqlı,

2, 3, 4, 5- özünüzdənəm,

9,15- sabitlik,

10- mənlilik,

11- göz yaddaşı,

12, 13- eşitmə yaddaşı

14- müstəqillik meyli

16, 17 mücərrədləşdirmə meyli

18- diqqətin mərkəzləşmə qabiliyyəti

### Test - 94: Kreativliyin tədqiqi

(Vişniyakov N)

Kreativlik testi imkan verir ki, şəxsiyyətin yaradıcılıq meyli səviyyəsini üzə çıxardaqlar. «Real-Mən» obrazı və «İdeal-Mən» obrazlarının müqayisəsi imkan verəcək ki, şəxsiyyətin yaradıcılıq imkanlarını və kreativ ehtiyatlarını müəyyənləşdirək. Alınan nəticələr əsasında psixoloji kreativlik profili düzəldiləcək.

**Təlimat:** Sizə təqdim olunan suallara müstəqil cavab verməklə öz keyfiyyətlərinizi qiymətləndirin. Sualları diqqətlə oxuyun. Sualları təsdiq edirsinizsə «+», inkar edirsinizsə «-» işarəsini «Real-Mən» və «İdeal-Mən» sütunlarında yazın. Suallar üzərində çox fikirləşməyin, çünki birinci cavab impulsivdir və adətən düzgün olur. Səmimi olun!

№ s/n	Göstərici	Sualların məzmunu	«Real-Mən» obrazı	«İdeal-Mən» obrazı
1.	YT	Fikirləşirsinizmi sizi yeni şeylər yaratmağa məcbur edən nədir?		
2.	BH	Hər şeyi bilmək marağına görə hansısa xoşagəlməz hadisələrlə rastlaşmışınız?		
3.	O	Sizdə gözəl əşyaları orjinal surətdə		



		təkmilləşdirmək istəyi yaranır?		
4.	T	Siz insanlara xeyri dəyən nə işə yaradaraq məşhur olmaqla bağlı xəyal edirsiniz?		
5.	İ	Riskli situasiyalarda öz intuisiyanıza inanırsınız?		
6.	E	Hesab edirsinizmi ki, konfliktli situasiyalarda emosional gərginlikdən qaçmaq mümkündür?		
7.	Y	Sizi ələ salan zarafatlara cavab verirsiniz?		
8.	P	Əgər sizə daha çox gəliri olan, ancaq az yaradıcı olan iş təklif etsələr razı olarsınız?		
9.	YT	Qəbul etdiyiniz qərarın nəticəsini ətraflı düşünürsünüz?		
10.	BH	Biləndə ki, maraq göstərdiyiniz yenilik təhlükəlidir, ondan əl çəkirsiniz?		
11.	O	Təyinatı üzrə olmayan şeylərdən istifadə sizə uğur gətirir?		
12.	T	Hansısa hadisə haqqında uzun uzadı ətraflı danışaraq uydurmalara keçirsiniz?		
13.	İ	Siz gərgin şəraitdə intuisiyanızdan çox, tez-tez ağılnızın səsinə qulaq asırsınız?		
14.	E	Yaradıcı fəaliyyətlə məşğul olmanız sizə həzz verir?		
15.	Y	Özünüzlə bağlı zarafat edir və gülürsən?		
16.	P	Maraqlandığınız fəaliyyət sahəsində yeni nə işə ixtira etmişiniz?		
17.	YT	Dəyişkən şəraitlərdə yaradıcı təfəkkür tələb edən işlər sizi yorur?		
18.	BH	Ətrafdakılar sizə deyirlərmə ki, siz hər şeyə diqqət edirsiniz?		
19.	O	Marağınız hərdən bir olur?		
20.	T	Beyninizdə real hadisələri əks etdirən qeyri - adi sürətlər yaranır?		
21.	İ	Bəzən siz hələ dəstəyi qaldırmamış hiss edirsiniz sizə kim zəng edib?		
22.	E	Tanımadığınız uşaqların narahatçılığına və mənfi emosiyalarına laqeydsiniz?		
23.	Y	Özünüzün yarıtmaq işlərinə gülürsünüz?		
24.	P	Hətta narahatçılıq törətsə belə yeni biliklər qazanmaq xətrinə xüsusi məşğələlərə gedərdiniz?		
25.	YT	Problemlə bağlı kiçik detal, nə işə bir işarə bəş edirmi ki, onun üzərində çalışsan?		
26.	BH	Uşaq vaxtı cavab tapa bilmədiyiniz fəlsəfi məsələlərə böyüyəndən sonra cavab tapmışınız?		
27.	O	Həmkarlarınızdan iş barəsində orjinal, riskli təkliflər gələndə hiss edirsinizmi ki, sizdə o təklifə qarşı marağ itir?		
28.	T	İndi siz başqa şəhərdə və başqa əsrdə		



		olsaydınız necə yaşayardınız deyə xəyallar qurursunuz?		
29.	İ	Baş verəcək hadisənin nəticəsini qabaqcadan görmək sizə çətindir?		
30.	E	Yeni iş başlayarkən böyük ruh yüksəkliyi hissi keçirirsiniz?		
31.	Y	Siz əvvəlcədən hazırladığınız zarafatla məclis iştirakçılarını əyləndirdiyiniz vaxt olub?		
32.	P	Sizi peşəkar fəaliyyətinizdə yeni çıxış yolları tələb edən gözlənilməz hadisələr yorur?		
33.	YT	Çətin məsələlərin həllində hər şeydən əvvəl daha səmərəli yolların seçilməsini fikirləşirsiniz?		
34.	BH	Yeni şeyləri uzun müddət öyrənmə bilmədikdə, narazılıq hissi sizə əzab verir?		
35.	O	Hətta onun rəlləşdirilməsi çətin olsa belə fərsət və dərrakə tələb edən işləri sevirsiniz?		
36.	T	Siz gələcək həllini qabaqcadan gördüyünüz qərribə problemlərlə qarşılaşmışınız?		
37.	İ	Baş verə biləcək hadisələri əvvəlcədən bildirən yuxu görmüşünüz?		
38.	E	Yaradıcılığında arzu olunan nəticəyə çata bilməyən insanların halına yanırırsınız?		
39.	Y	Çətin vəziyyətlərdən çıxmaq üçün yumordan istifadə edirsiniz?		
40.	P	Siz öz yaradıcılıq imkanlarınızı nəzərə alaraq peşə seçmişiniz?		
41.	YT	Çoxlu mənfi nəticələri olan konflikt haqqında fikirləşmək sizə çətindir?		
42.	BH	Yeni şey öyrənmək üçün kariyeranızı riskə ata bilərsiniz?		
43.	O	Əgər sizə çətinliklər yaratsa belə, gələcəkdə qeyri adi nə isə yaratmaqla məşğul olacaqsınız?		
44.	T	Gedəcəyiniz tanış olmayan yeri qabaqcadan təəssüvür etmək sizə çətindir?		
45.	İ	Olubmu ki, çoxdan görmədiyiniz adam haqqında fikirləşmişiniz, sonra isə o gözlənilmədən sizə zəng edib və ya məktub yazıb?		
46.	E	Siz aldadılmış adamın halına yanırırsınız?		
47.	Y	Belə olurmu ki, siz özünüzdən lətifə və ya gülməli hadisə fikirləşəsiniz?		
48.	P	Əgər iş qabiliyyətinizi itirərsəniz, onda həyat sizin üçün maraqsız olacaq?		
49.	YT	Öz yaradıcı fəaliyyətinizin bütün mərhələlərini ciddi şəkildə düşünürsünüz?		



50.	BH	Hərdən bəzi əşyaların necə işləməsini görmək üçün onları söküb baxmaq istəyirsiniz?		
51.	O	Artıq əvvəlcədən hazırlanmış plana əsasən görülən iş prosesinə nə isə kənar əlavələr edirsiniz?		
52.	T	Uşaqlar üçün nağıl quraşdırırsınız?		
53.	İ	Ölürmə ki, heç bir səbəb olmadan bəzi adamlara inanmırsınız?		
54.	E	Əgər sizi aldatsalar bu zaman güclü həyəcanlamaya meyillisiniz?		
55.	Y	İstehzal formada edilən zarafat sizi əsəbləşdirir?		
56.	P	Siz hiss edirsinizmi ki, peşəniz ətraf aləmi yaxşılaşdırmağa imkan verir?		
57.	YT	İnsanın yaradıcı fəaliyyətində gizli qalan sirli səbəbi haqqında fikirləşirsiniz?		
58.	BH	Qonşunuzun necə yaşaması sizi maraqlandırır?		
59.	O	Qeyri adi baxışları olan insanlarla ünsiyyətə üstünlük verirsiniz?		
60.	T	Nə vaxtsa belə xəyal etmişinizi, miras alsanız onu nə edərsiniz?		
61.	İ	İlk baxışda insan xarakterini təyin etmək sizə çətindir?		
62.	E	Dilənçi insanların halına yanırırsınız?		
63.	Y	Ətrafınızdakı insanlar sizi məzəli adam hesab edirlər?		
64.	P	Sizin peşə yaradıcılığınızda uğursuzluqlar çox olub?		
65.	YT	Siz uğurlarınız və uğursuzluqlarınızın səbəbləri ilə bağlı fikrə dalırsınız?		
66.	BH	Mənasını bilmədiyiniz yeni bir sözlə rastlaşdıqda, onun mənasını axtarıb öyrənirsiniz?		
67.	O	Sizi həyatda ənənəvi baxışları olan insanlar maraqlandırır?		
68.	T	Şerlər yazırsınız?		
69.	İ	Tanış olan adama baxmaqla onun necə həyat tərzini keçirdiyini bilmək sizə çətindir?		
70.	E	Siz küçə qalmaqallarında öz emosiyalarınızı nadir hallarda biruzə verirsiniz?		
71.	Y	Mürəkkəb vəziyyətlərdən yumorla çıxmaq sizə çətindir?		
72.	P	Əgər bəxtiniz uğura zəmanət verməsə belə, öz işinizdə riskə gedə bilərsiniz?		
73.	YT	Doğrudurmu siz, dağılmış hissələri birləşdirə bilərsiniz?		
74.	BH	Nə vaxtsa öz nəsil şəcərənizi öyrənməyə çalışmısınız?		





75.	O	Yaxınlarınız sizin nə haqqında xəyal etdiyinizi bilsələr, onda sizi qərribə adam hesab edirlər?		
76.	T	Sizə qocalığınızı təsəvvür etmək çətindir?		
77.	İ	Olubmu ki, tanımadığımız adamla görüşə pis nə isə olacağını hiss edərək getməyəsiz?		
78.	E	İnsanların həyatında xoşagəlməz hadisələri müşahidə edərkən, hiss edirsinizmi ki, bu elə bil sizinlə baş verir?		
79.	Y	Başqa janrlara nisbətən komediyaya üstünlük verirsiniz?		
80.	P	Yaradıcılıq peşə fəaliyyətilə mütləq yanaşı getməlidir?		

### Nəticələrin işlənməsi:

Açar əsasında alınan balları toplamaqla hər bir göstərici üzrə kreativlik müəyyənləşdirilir. Əgər verilən cavablar açara uyğundursa onda həmin göstərici üzrə 1 bal verilir. Düzgün olmadıqda isə bal hesablanmır.

*Məsələn : əgər sınıqlanan şəxs birinci suala «Real-Mən» və «İdeal-Mən» sütunlarının hər ikisində «+» işarəsi qoyubsa onda YT (Yaradıcı təfəkkür) göstəricisi üzrə 1 bal alır. Yox əgər «-» işarəsi qoyubsa bal almır.*

Yadda saxlamaq lazımdır ki, testin açarı tək-cə «Real-Mən»ə deyil, həm də «İdeal-Mən»ə aiddir.

### Nəticələr

№ s/n	Göstərici	Kreativ xüsusiyyətlər	«Real - Mən»in ümumi balı	«İdeal - Mən»in ümumi balı
1	YT	Yaradıcı təfəkkür		
2	BH	Bilmək həvəsi		
3	O	Orjinallıq		
4	T	Təxəyyül		
5	İ	İntuisiya		
6	E	Emosionallıq, empatiya		
7	Y	Yumor hissi		
8	P	Peşəyə yaradıcı münasibət		



## Testin açarı

№	GÖSTƏRİCİLƏR	? №	«REAL-MƏN»VƏ «İDEAL MƏN»İN AÇARI	№	GÖSTƏRİCİLƏR	? №	«REAL-MƏN»VƏ «İDEAL MƏN»İN AÇARI
<b>1</b>	Yaradıcı təfəkkür <b>YT</b>	1	+	<b>5</b>	İntuisiya <b>İ</b>	5	+
		9	+			13	-
		17	-			21	+
		25	+			29	-
		33	+			37	+
		41	-			45	+
		49	+			52	+
		57	+			61	-
		65	+			69	-
		73	+			77	+
<b>2</b>	Bilmək həvəsi <b>BH</b>	2	+	<b>6</b>	Emosionallıq, empatiya <b>E</b>	6	-
		10	-			14	+
		18	+			22	-
		26	+			30	+
		34	+			38	+
		42	+			46	+
		50	+			54	+
		58	+			62	+
		66	+			70	-
		74	+			78	+
<b>3</b>	Orjinallıq <b>O</b>	3	+	<b>7</b>	Yumor hissi <b>Y</b>	7	+
		11	+			15	+
		19	+			23	+
		27	-			31	-
		35	+			39	+
		43	+			47	+
		51	+			55	-
		59	+			63	+
		67	-			71	-
		75	+			79	+
<b>4</b>	Təxəyyül <b>T</b>	4	+	<b>8</b>	Peşəyə yaradıcı münasibət <b>P</b>	8	-
		12	+			16	+
		20	+			24	+
		28	+			32	-
		36	+			40	+
		44	-			48	+
		52	+			56	+
		60	+			64	-
		68	+			72	+
		76	-			80	+



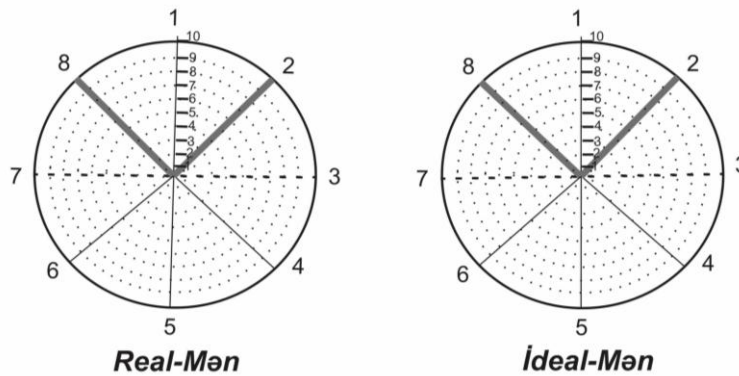
### «Real-Mən» və «İdeal-Mən» kreativliyinə psixoloji profilinin qurulması.

Bunun üçün «Real-Mən» və «İdeal-Mən»-ə iki dairə çəkirsiniz və hər birini səkkiz hissəyə bölürsünüz. Bu dairələrin içərisində isə nöqtələrlə on dairə çəkirsiniz.

On hissəyə ayrılmış nöqtələrdən alınan dairələri rəqəmlərlə işarələyirsiniz. Ardınca həmin dairələr səkkiz kreativ profilinə ayrılır. Sonra isə hər bir kreativ göstəricisi üzrə alınan balları həmin dairələrdə kordinatları üzrə yerləşdirirsiniz.

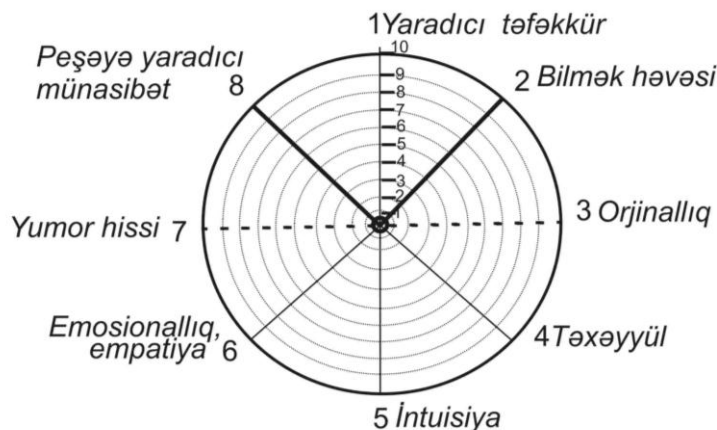
Dairənin yuxarı hissəsinə aid (1, 2, 3) göstəriciləri şəxsiyyətin yaradıcılıq prosesinin şüurlu, aşağı hissəsinə aid (4, 5, 6) göstəriciləri isə şüuraltı sahələrinə uyğundur. Burada 3 və 7 – ci cöstəricilər isə şüuri və şüuraltı baş verən psixi proseslərin sərhəd zonasını təşkil edir.

Şəxsiyyətin yaradıcı **ehtiyat** və **imkanlarını** müəyyən etmək məqsədilə «Real-Mən» -ə aid xətləri qırmızı qələmlə, «İdeal-Mən» -ə aid xətləri isə göy qələmlə işarələyərək dairələri birləşdirirsiniz.



Kreativlik və yaradıcı meyllər haqqında real və ideal təsəvvürlər şəxsiyyətin özünüqiymətləndirməsini və refleksiyanı (*fikrən özünü təhlil etmə*) tənzimləmə funksiyasını yerinə yetirir. Tədqiqatlar göstərir ki, bütün insanlarda öz yaradıcı imkanları haqqında təsəvvürləri eyni deyil. Bəziləri bu imkanları həddindən artıq yuxarı, bəziləri isə həddindən artıq aşağı qiymətləndirirlər.

Belə problemlər yarandıqda psixoloqla müzakirə etmək və korreksiya məqsədilə konsultasiya almaq lazımdır.





Bu testi keçirdəndən sonra paralel olaraq başqa proyektiv testlərdən istifadə ilə və faliyyətin yaradıcı formasında kreativliyin inkişafını müşahidə etməklə də diaqnostikani aparmaq olar. Kreativliyin diaqnostikası əsasən yönəldici kəşfiyyat xarakteri daşıyır. Kreativliyin həqiqi təzahürü məhsuldar fəaliyyət prosesində yaranır. Belə ki, yaradıcı fəaliyyətə qoşulan insanda tədricən psixokorreksiya və özünükorreksiya imkanları artır. Bununla da şəxsiyyətin kreativ ehtiyatları üzə çıxır və daha da inkişaf etməyə başlayır.

### Test-95: Yaradıcılığın müəyyənləşdirilməsi

( modifikasiya edən U. Qəzvini )

Bəlkə də sevgidən doğulanlar az,  
Bəlkədə sevgidən ölən olmayıb.  
Bəlkə də sevginin nə olduğunu,  
Tanrıdan savayı bilən olmayıb.

Başqa cür sevəcək sevənlər bəlkə,  
Dünya dəyişəcək yerləşimizi.

-----  
----- hər ikimizi.

*Sual: Son iki misrəni tamamlayın. Şer sevgiyə aid deyil.*

#### *Açar*

Bir vaxt adımız da dəbdən düşəcək,  
Dünya unudacaq hər ikimizi.

*Şair: S.Yusifovlu "İnsan və ayrılıq"şerindən.*



## VII BÖLMƏ ŞƏXSİYYƏTİN TƏDQIQI ÜÇÜN PROYEKTİV METODLAR

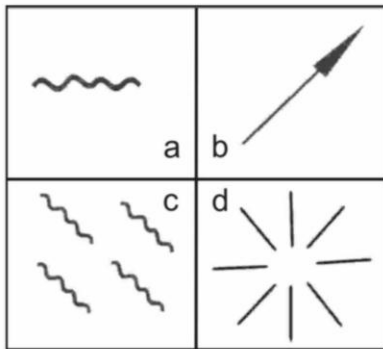
Proyektiv metodika anlayışı öz əsasını “proyeksiya” (*lat. dil. projectio – tər, irəli atma deməkdir*) sözündən götürüb. İnsanların özü və ətrafdakılar haqqında subyektiv təsəvvürlərinin, eyni zamanda fiziki və sosial təcrübəsinin öyrənilməsində istifadə edilir. Bu anlayışı 1939-cu ildə ilk dəfə Lourensa Frank psixodiagnostikaya gətirmişdir. Frank hesab edir ki, insan fasiləsiz olaraq öz mühiti ilə qarşılıqlı təsirdədir. Bir sözlə bütünlüklə ətrafda baş verənlər şəxsiyyətə “hopur”. Bununla da insanın öz “şəxsi dünyası” qurulur. “Şəxsi dünya” isə sırf subyektiv sistemdir. Hansı ki, bu sistemdə onun tələbatları, inamları, ideyaları, arzu və istəkləri yerləşir. Bütün bunlar isə sonda ətraf mühitdə insanın davranışını istiqamətləndirir və onun qavrayışını formalaşdırır. Bu baxımdan proyektiv metodlar vasitəsilə hər bir şəxsiyyətin gizli tərəflərini müəyyən dərəcədə üzə çıxartmaq mümkündür.

### Test - 96: Özünüzü tanıyırsınız mı?

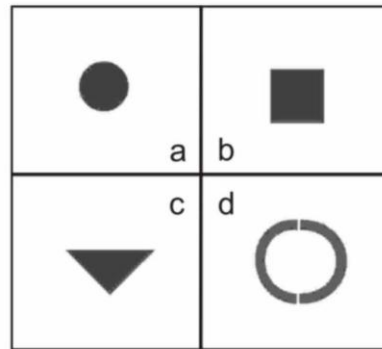
*Özünüzü tanıyırsınız mı? Hansı xarakterə maliksiz? Bütün bunları daha yaxşı bilmək üçün sizə aşağıdakı test təqdim olunur.*

**Təlimat:** Diqqətlə 4 qrupda olan 16 simvola baxırsız: «Hərəkət», «Sakitlik», «Əminlik», «İnamsızlıq». Hər qrupdan öz vəziyyətinizə daha çox uyğun gələn bir simvol seçirsiniz.

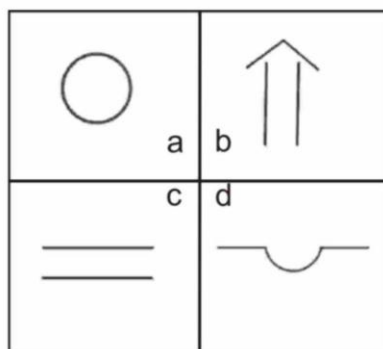
#### 1. Hərəkət



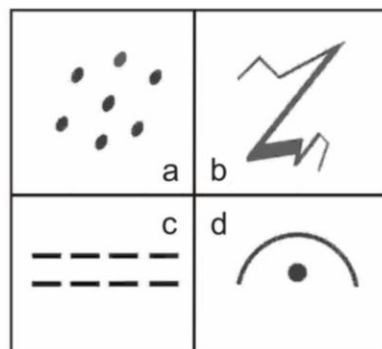
#### 2. Sakitlik



#### 3. Əminlik



#### 4. İnamsızlıq





Hərəkət	Sakitlik	Əminlik	İnamsızlıq
a-4	a-10	a-10	a-10
b-8	b-8	b-8	b-8
c-2	c-2	c-2	c-6
d-10	d-4	d-2	d-6

*Nəticələrin hesablanması:*

**8 - 13 bal:** Sizin davranışınız hər şeydən əvvəl ətrafdakılardan asılıdır. Tez ruhdan düşürsünüz və asanlıqla əhvalınız qalxır. Xoşunuz gəlməyən işlərlə məşğul olmaq sizə çətindir. Ətraf mühit sizə güclü təsir göstərir, buna görə də demək olmaz ki, siz öz qərarlarınızın sahibisiniz. Siz çox emosionalsınız və əhvalınızın təsirinə tez düşürsünüz.

**14 - 20 bal:** Baxmayaraq «axın istiqamətində üzürsüz», ancaq siz öz üslubunuzu tapmağa çalışırsınız. Siz özünü tənqidi yanaşdığınız üçün, ətrafdakılar sizə tutarlı faktları olmadığına görə təsir göstərə bilmirlər. Əgər sizin beyninizə ağıllı fikir gəlsə ki, sizin indiyə qədər müdafiə etdiyiniz mövqə sizə ziyan gətirir, onda bu vəziyyətinizdən imtina edərsiz.

**21- 27 bal:** Siz özünüzü qüsursuz hesab edirsiniz. Ancaq buna baxmayaraq ətrafdakıların təsirinə məruz qalırsınız. Siz çalışırsınız şəxsi baxışlarınız, inamlarınız və həyatın qarşınıza çıxardığı situasiyalar arasında «qızıl həddi» tapasınız. Bu da sizə düzgün yolu qeyri-ixtiyari seçməyə kömək edir.

**28 - 34 bal:** Sizə öz prinsip və baxışlarınızdan imtina etmək çətin olur. Nə qədər çox sizə təsir göstərilərsə, bir o qədər müqavimətlə rastlaşırlar. Sizin inadkarlığınızın kökündə özünü inamsızlıq yox, daha çox hansısa xoşagəlməz situasiyalara düşmək qorxusu dayanır.

**35 - 40 bal:** Əgər başınıza hansısa fikir gəlibsə, sizi bu fikirdən heç kim yayındıra bilməz. Siz sonunu düşünmədən öz məqsədinizə doğru irəliləyirsiniz. Ancaq sizi yaxşı tanıyanlar xəbəriniz olmadan hərəkətlərinizi yönəldə bilər, bu işə sizə ziyan gətirər. Ona görə də tərsliyinizi azaldın və düşünülmiş addım atın.

### **Test-97: Ailənin rəsmi metodikası**

**Təlimat 1.** «Öz ailənin rəsmi çək»

**Təlimat 2.** «Hamının adi işlə məşğul olduğu ailənin rəsmi çəkin»

**Təlimat 3.** «Dünyanı necə təsvir etdiyinizin rəsmi çəkin»

**Təlimat 4.** «Ailənin hər bir üzvünün fantastik varlıq kimi təsvir olunduğu rəsmi çək»

**Təlimat 5.** «Öz ailənin rəsmi metafora, surət və rəmz şəklində çək»

*Testlərin tətbiq olunma məqsədi:* Ailə daxili münasibətlərin əsas xüsusiyyətlərinin aşkar olunması.

Əsas vəzifləri: Təsvirin çəkilməsi və suallara cavab vermə əsasında qavrama



xüsusiyyətlərini və uşağın ailə münasibətlərinə görə olan həyəcanını qiymətləndirmək.

**Təchizat:** işləmək üçün ölçüsü 15x20 sm və yaxud, 21x29 ölçülü ağ kağızdan, qələmdən, karandaşdan və pozandan istifadə etmək tövsiyyə olunur.

**Təlimat 1:** « Öz ailənin təsvirini çək». Bu zaman «ailə» sözünün mənasını aydınlaşdırmağa çalışın, əgər «nəyi çəkmək lazımdır?» sualı meydana çıxırsa, onda təlimatı bir daha təkrarlamağa çalışın. Fərdi müayinə zamanı tapşırığın yerinə yetirilmə müddəti 30 dəqiqə qədər uzadılmış olur. Testin tətbiqi növbəti təlimatlarda ifadə olunan əlavə tapşırıqların yerinə yetirilməsini nəzərdə tutmuş olur.

**Təlimat 2:** «Hər kəsin adi işlə məşğul olduğu ailənizin təsvirini çəkin»

**Təlimat 3:** «Təssəvvürünüzdə canlandırduğunuz ailənin təsvirini çəkin»

**Təlimat 4:** «Ailənin hər bir üzvünün fantastik varlıq kimi təsvir olunduğu ailənin təsvirini çəkin»

**Təlimat 5:** «Ailənizin metafora, hansısa bir surət və yaxud rəmz şəklində olan təsvirini çəkin»

Fərdi testləşdirmə zamanı protokolda növbəti amilləri qeyd etmək tövsiyyə olunur;

a) detalların rəsmnin çəkilmə ardıcılığı;

b) 15 saniyəyə qədər çəkən fasilə;

c) detalların silinməsi;

d) uşağın qarışıq şərhləri;

e) emosional reaksiyalar və onların təsvir olunan məzmun ilə olan əlaqəsi.

Tapşırıqların yerinə yetirilməsindən sonra əlavə məlumatı əldə etmək məsləhətdir.

#### **Adətən, növbəti suallar verilir:**

1. De görüm, burada nə təsvir olunmuşdur?
2. Onlar haradadırlar?
3. Onlar nə edirlər? Bunu kim düşünüb?
4. Onlar şəndilər, yoxsa qəmgin? Bunun səbəbini başa sala bilərsənmi?
5. Rəsmi çəkilmiş insanlardan hansı biri xoşbəxt görünür? Bunun səbəbini başa sala bilərsənmi?
6. Onların arasından hansı biri bədbəxtidir? Bunun səbəbini başa sala bilərsənmi?

Sonuncu iki sual uşağı hisslərin müzakirəsinə təşviq edir. Məhz elə buna görə də əgər o onlara cavab vermir və yaxud da ki, rəsmi olaraq cavab verirsə, onda eksplisitiv cavabın verilməsində israr etmək lüzumsuzdur. Sorğu zamanı psixoloq uşaq tərəfindən çəkilmiş rəsmnin mahiyyətini aydınlaşdırmağa çalışmalıdır: ailənin ayrı – ayrı üzvlərinə qarşı münasibət, uşaq nə səbəbdən öz ailə üzvlərindən birinin rəsmni çəkməyib. Bu baxımdan vasitəsiz suallardan yayınmaq, cavabda israr etməmək məsləhətdir. Belə ki, bu həyəcan və müdafiə reaksiyalarını induksiya edə bilər. Proyektiv suallar əksər hallarda məhsuldar olurlar (məsələn, «Əgər quşun əvəzinə insanın rəsmi çəkilsəydi, onda o kim olardı?», «Qardaşın ilə sənin aranda olan yarışmada qələbə çalan hansı tərəf olardı?», «Ananız kimi onunla getməyə çağırır?» və s.).



Uşağa həll edilmə məqsədilə 6 vəziyyəti təqdim etmək olar; onlardan 3–ü ailə üzvlərinə qarşı olan mənfi hisslərin aşkar edilməsinə, 3–ü isə müsbət hisslərin aşkar olunmasına təkan verməlidirlər.

1. Təsəvvür et ki, sən sirkə getmək üçün iki biletin var. Sən özünlə kimi sirkə dəvət edərdin?
2. Təsəvvür et ki, sən bütün ailən qonaq gedir, lakin onlardan biri xəstələnib və o evdə qalmalıdır. O kimdir?
3. Sən konstrukturdan ev qurursan (və yaxud, gələcək üçün kağız paltar kəirsən) və sən bəxtin gətirmir. Sən kimi köməyə çağırardın?
4. Sənin maraqlı filmə ...biletin var (lakin biletin sayı sizin ailə üzvlərinizin sayından bir bilet azdır). Səncə evdə kim qalmalıdır?
5. Təsəvvür et ki, sən uzaq yaşıl adaya düşmüşsən. Sən orda kiminlə birlikdə yaşamaq istərdin?
6. Sən maraqlı lotonu hədiyyə kimi almısan. Bütün ailə onunla oynamaq istəyir, lakin onların arasından bir nəfər artıqdır. Səncə kim bu oyunu oynamamalıdır?

Interpretasiya üçün növbəti amillərdən də xəbərdar olmaq məsləhətdir:

- A) tədqiq olunan uşağın yaş həddi;
- B) onun ailəsinin tərkib hissəsi, qardaş və bacıların yaş həddi;
- V) əgər mümkündürsə, uşağın evdə, uşaq bağçasında və yaxud da, məktəbdə necə davrandığı haqqında məlumatla malik olmaq.

*«Ailənin rəsmi» testinin tərtibi növbəti sxem üzrə həyata keçirilir;*

Qeyd olunmuş əlamətlər. Əlamətlərin çoxluq təşkil etməsi haqqında qiymətlər.

1. Rəsmi ümumi ölçüsü (onun sahəsi)
2. Ailə üzvlərinin sayı
3. Ailə üzvlərinin müvafiq ölçüləri

Ana

Ata

Bacı

Qardaş

Baba

Nənə və s.

4. Ailə üzvləri arasındakı məsafə

Onlar arasında hansısa bir predmetlərin çoxluq təşkil etməsi

5. Heyvanların çoxluq təşkil etməsi.

6. Təsvirlərin növləri

Sxematik təsvirlər

Realistik təsvirlər

Estetik təsvirlər

Interyerdə, peyzajın fonunda və s.

Metamorfik təsvirlər.

Hərəkətdə, əməldə.





7. Müsbət emosiyaların təzahür etmə dərəcəsi (1, 2 və 3 balları ilə ifadə olunan),  
Mənfi emosiyaların təzahür etmə dərəcəsi (1, 2 və 3 balları ilə ifadə olunan)  
İcranın səliqəlilik dərəcəsi (1, 2, 3),  
Verilmiş təlimatlar üzrə tapşırıqların yerinə yetirilməsi zamanı təsvir olunan bu və  
ya digər vəziyyətlərdə müştərək qüvvələrin çoxluq təşkil etməsi və yaxud, mövcud  
olmaması qiymətləndirilir.

### «Ailənin rəsmi» testinin şərh.

Təsvirlərin xüsusiyyətlərinin əsasında növbəti amilləri müəyyən etmək vacibdir:

- ❖ Uşağın yerləşdiyi təsviredici fəaliyyətin mərhələsi, təsviredici mədəniyyətin inkişaf səviyyəsi. Təsvirin primitivliyi və yaxud, surətlərin ifadəlilik və açıq–aydınlıq dərəcəsi, xətlərin gözəlliyi, emosional ifadəlilik rəsmlərin biri–birilərindən fərqləndirilməsinə təkan verən xarakterik xüsusiyyətlərdir:
- ❖ Uşağın rəsm çəkmə vəziyyətinin əsas xüsusiyyətləri. Güclü ştrixləmə halının çoxluq təşkil etməsi, kiçik ölçülər uşağın əlverişsiz fiziki vəziyyətdə olduğunu, gərginlik və sıxılma səviyyəsini və s. sübuta yetirmiş olur, iri ölçülər isə əks amillərdən xəbər verirlər; əhval – ruhiyyənin yüksək səviyyədə olması, risklilik, gərginləşmə və yorğunluq halının mövcud olmaması;
- ❖ Ailədaxili münasibətlər ilə uşağın ailədəki emosional əhval – ruhiyyəsinin əsas xüsusiyyətlərini, müsbət emosiyaların ailə üzvlərində təzahür etməsi və eləcə də, onların yaxınlıq dərəcəsi üzrə təyin etmək mümkündür (biri – birilərinin əllərindən tutaraq yanaşı dayanmışlar, birlikdə nəşə edir və yaxud, hamar vərəqin üzərində xaotik şəkildə yerləşmişlər, biri–birilərindən uzaq məsafədə dayanmışlar, mənfi emosiyalar güclü şəkildə ifadə olunmuşdur və s.);

Nəticələrin interpretasiya olunması zamanı müəlliflər tədqiq olunanın kiçik və yaxud, böyük ailənin rəsmi çəkməsi halına xüsusi diqqət yetirmişdirlər (müəlliflər hesab edirlər ki, bu, müəyyən müdafiə mexanizmlərinin fəaliyyət göstərməsinə işarədir – təsadüfsüzlüklərin sayı nə qədər çox olarsa, mövcud olan vəziyyətdən qane olmamaq halı da çoxluq təşkil edəcəkdir).

### Rəsmlərdə (L. Korman üzrə) təhlil edirlər;

- ✓ Qrafik keyfiyyət (xətlərin xarakteri, fiqurların mütənasibliyi, məkandan istifadə, səliqəlilik);
- ✓ Formal struktur (rəsmi dinamikliyi, ailə üzvlərinin yerləşdirilməsi), məzmun (rəsmi mahiyyətinin təhlili).

Tədqiqatın ənənəvi şəkildə həyata keçirilməsi ilə (tapşırığın oxunması və yerinə yetirilməsi) paralel olaraq tədqiq olunanı ailədəki münasibətlərin (məsələn: «Sizcə, ailədə ən pis adam kimdir?») məzmununun müzakirə edilməsinə təhrik edən, bilavasitə müsbət və ya mənfi seçimi (məsələn: «Ata avtomobillə səfərə çıxmaq



istəyir, lakin onun avtomobilində hamı üçün yer yoxdur. Evdə kim qalmalıdır?») nəzərdə tutan xüsusi sualları və eləcə də, söhbət prosesi zamanı uşaq üçün çəkilmiş vəziyyətin mahiyyətini dəqiqləşdirən sualları təklif edirlər.

«Ailənin rəsmi» aşağı səviyyəli intellektual inkişafı olan uşaqlar üçün daha əlverişlidir. Psixologiya sahəsində «Ailənin rəsmi» texnikası kliniki tədqiqatlarda geniş şəkildə tətbiq olunmağa başlanmışdır. A. I. Zaxarov iki tapşırıqdan ibarət olan metodika variantını təklif etmişdir. Onlardan birinin yerinə yetirilməsi üçün uşaq «iki mərtəbədə» yerləşən dörd «otaqda» özü də daxil olmaqla ailə üzvlərindən birinin rəsmi çəkməlidir. Rəsmi interpretasiyası zamanı ailə üzvlərinin mərtəbələrdə yerləşdirilməsinə və eləcə də onlardan hansının uşaqla qaldığına (yəni, emosional cəhətdən yaxın olması) diqqət yetirmək lazımdır. İkinci tapşırıq – rəsmi əlavə təlimatlar olmadan sərbəst şəkildə yerinə yetirilməsidir.

«Ailənin rəsmi» metodikası psixoloji məsləhətləşmə şəraitində tətbiq olunma zamanı daha əlverişlidir, məsləhətçi – psixoloqun şəxsiyyətlərarası münasibətlərin pozğunluğunun psixoloji cəhətdən korreksiya olunması üzrə olan fəaliyyəti taktikasının seçilməsi nöqtəyi - nəzərindən mühüm əhəmiyyətə malikdir. Belə ki, uşağın öz ailəsini, ailədə tutduğu yerin və digər ailə üzvləri ilə olan münasibətlərinin subyektiv şəkildə qiymətləndirilməsi haqqında təsəvvürləri meydana çıxarır. Uşaqlar rəsmlərdə söyləməyə çətinlik çəkdiqləri amilləri təsvir edirlər, yəni, rəsmi dili daha səmimi bir amildir və o, verbal dilə nisbətən təsvirin mahiyyətini daha açıq – aşkar şəkildə ifadə etmiş olur.

Bu metodika, tapşırığın cazibədarlığı və eləcə də, təbiiliyi baxımından psixoloqun uşaqla daha yaxşı emosional münasibət yaratmasına təkan verərək, müayinə zamanı meydana çıxmış gərginlik vəziyyətini aradan qaldırır. Ailənin rəsmi böyük məktəbəqədər və kiçik yaş hədlərində tətbiq olunması daha məhsuldar xüsusiyyətlərə malik olmuşdur. Belə ki, bu nəticəyə əsasən əldə olunan nəticələr uşağın öz hiss – həyəcanlarını verballaşdırmaq qabiliyyəti və eləcə də, introspeksiya olan münasibətindən, yəni, verbal texnikaya əsaslanmış tapşırıqların yerinə yetirilməsi zamanı mühüm əhəmiyyət kəsb edən psixi fəaliyyətin xüsusiyyətlərindən demək olar ki, cüzi şəkildə asılı olur.

### Test - 98: Assosiativ şəkil metodikası

Tədqiqatlar göstərir ki, bu metodikanın köməyi ilə aşağıdakı məsələləri araşdırmaq mümkündür: ətraf mühitdə bələdləşmə xüsusiyyətlərini, aqressiyanı, qrupda və ünsiyyət əsasında davranış xüsusiyyətlərini, qavrayış xüsusiyyətlərini, əks cinslə münasibətlər sahəsindəki problemləri, konfliktli situasiyada tipik davranış formalarını, insanın özü haqqında təsəvvürlərini və s.

Metodikanın üstünlüyü ondadır ki, onun köməyi ilə insanın ətrafındakılardan gizlətdiyi məqamlara aydınlıq gətirmək olar.

Metodika çox sadədir. 10-15 dəq. ərzində insanın xarakteri haqqında məlumat əldə etməyə imkan verir.



**Təlimat:** Tədqiq olunan şəxsə 8 hissəyə bölünmüş vərəq təqdim olunur. Onlardan altısında test materialı verilib, digər ikisində isə təlimata uyğun olaraq tədqiq olunana tapşırıq verilir.

**I kvadratda** (kvadratın sağ küncündə yuxarıda nöqtə qoyulub) tədqiq olunan şəxs istənilən bir şeyi çəkə bilər.

**II kvadratda** o, timsah şəkli çəkməlidir.

**III kvadratda** düzbucaqlı çəkilib. O, düzbucaqlının içində fil şəkli çəkməlidir.

**IV kvadratda** - öz imzasını qoymalıdır.

**V kvadratda** sol yuxarı küncdə günəş şəkli çəkilib, sağ yuxarı küncdə isə ay. Tədqiq edilən istədiyi şeyi çəkə bilər.

**VI kvadratda** (aşağı sol küncdə sahil, su, sahilə isə yarpaqsız ağac çəkilib) - buradakı şəkli istədiyi kimi tamamlamalıdır);

**VII kvadratda** (əyilmiş fiqur çəkilib) - istədiyi şeyi çəkə bilər.

**VIII kvadratda** (bir-birinə istiqamətlənmiş iki üfüqi və şaquli fiqur) şəkli tamamlamalıdır.

Tədqiq olunana bildirirlər ki, tapşırığı yerinə yetirərkən burada təqdim olunan şəkillərdən istifadə etsinlər.

Kvadratların doldurulması ardıcılığı və zaman qeyd edilmir. Bütün şəkillər yalnız karandaşla çəkməlidir.

Tədqiq olunan testlə işi bitirdikdən sonra, onunla sorğu keçirmək lazımdır (hər şəkillə bağlı) :

1. Şəkildə nə təsvir edilib?
2. Nə baş verir?
3. Baş verənlərə səbəb nədir?
4. Sonra nə olacaq?
5. Təsvir edilən personajların fikir və hissləri necədir?

Əgər canlı təsvir edilibsə, tədqiq olunandan onun fikirləri, hissləri, arzuları, ümid və problemləri haqda soruşulur. Əgər cansız əşyalar təsvir edilibsə, xahiş edilir ki, o əşyanı dəqiq təsvir etsin. Məsələn, tədqiq olunan ev şəkli çəkibsə, aydınlaşdırmaq lazımdır ki, bu necə evdir, çoxdanmı tikilib, orda kimsə yaşayırmı, əgər yaşayırsa, bu insanları narahat edən fikirlər, hiss və problemlər nədir? Onlar indi nə ilə məşğuldur, nə ilə məşğul olacaqlar. Əgər evdə heç kim yaşamırsa-bunun səbəbini aydınlaşdırmaq lazımdır: əvvəllər burada kimsə yaşayıbmı? Niyə görə onlar indi burada yaşamır, gələcəkdə kimsə burada yaşayacaqmı?

Bu tədqiq olununlar öz fikir və hisslərini personajın dili ilə çatdırır (situasiyanın köməyilə).

Bütün 8 şəkli bir bütöv kimi, bir-biri ilə əlaqədə təhlil etmək lazımdır.

**I göstərici** - İlk növbədə xəttin xarakterinə diqqət etmək lazımdır. Bu göstəriciyə görə tədqiq olunanın həyəcanlılığını, affektivliyini qiymətləndirmək



olar. Məsələn, əgər şəkli çəkərkən xətt çox bərk, yağlı çəkilibsə, bu həmin şəxsədə çox yüksək həyəcədən xəbər verir. Zəif çəkilmiş xətt, çoxlu ştrixlər, («hörümçək toru» tipli) xəttlərin əyri-üyrü olması nevroitik pozuntulardan xəbər verir.

**II göstərici** – konkretlik və ya abstraktlıqdır.

Məsələn, şəkil öz şərti simvolik xarakteri ilə təəccübləndirir (fil əvəzinə kvadratda nə isə böyük, fillə, ümumən heyvanla heç bir əlaqəsi olmayan bir şey çəkilirsə, ya da süjet qrafik simvolik xəttlərin köməyi ilə ox vasitəsilə təsvir edilsə) bu cür şəkillər adətən şizofreniklərdə və ya şizoid psixopatlarda müşahidə edilir. Təbii ki, test nəticəsində irəli sürdüyümüz fərziyyəni psixiatrik tədqiqatla təsdiqləmək olar.

Bəzən şəkillər eqosentrik xarakter daşıyır. Məsələn, tədqiq olunan deyir ki, timsah şəkli çəkməyəcək. Çünki timsahdan xoşu gəlmir. Yaxud da, hər təsvir edilən situasiyada şəxsi iştirak müşahidə edilir (mən çayın kənarında durmuşam, mən ulduza baxıram, mən vaxtımı gündüzlər belə....., axşamlar belə..... keçirirəm). Bu cür eqosentrik qavrayış daha çox isteroid psixopatlarda bəzən isə epileptoidlərdə müşahidə edilir. Adətən epileptiklərin şəkilləri həddən artıq çox lazımsız detallarla dolu olur.

**III göstərici** - tədqiq olunanın verilmiş materialla işləmək xarakteri. Burada iki variant mümkündür. Birinci halda tədqiq olunan verilmiş materialla aktiv işləyir, onu dəyişdirir, davam etdirir, üstündən xətt çəkir və s. İkinci halda o, təqdim olunan materialla işləməkdən qəti olaraq imtina edir. Birinci hal tədqiq olunanın real həyatda fəal davranışı ilə, ikinci hal tədqiq olunanın ətraf aləmə passiv münasibəti ilə öz daxili aləminə qapanması ilə bağlıdır.

Aşağıdakı sxem üzrə həm cinayətkarların, həm də qanuna hörmət edənlərin test üzrə nəticələri izah edilir:

**I mövqey** - fərdin mühitdə bələdləşməsini, xüsusilə də onun ətraf mühitin elementlərini davranışında nə dərəcədə nəzərə almasını aydınlaşdırır. Birinci mövqedə tədqiq olunan nöqtəni nəzərdən qaçırıb onunla bağlı olmayan bir şey çəkə bilər. II halda o nöqtəni görsə də, öz rəsmində onu istifadə etmir, III halda nöqtə şəkildə istifadə olunur. Lakin müstəqil element kimi yox. IV halda nöqtə bilavasitə şəkildə istifadə edilsə də, əsas rol oynamır. V halda nöqtə şəklin mərkəzi elementi kimi təsvir edilir.

Əgər nöqtə şəklin mərkəzi elementi kimi çıxış edərsə, (çiçəyin ortası, nişangah mərkəzi, günəş və s.) bu o deməkdir ki, həmin şəxs mühitin elementlərini nəzərə almağa çalışır.

Ola bilsin ki, tədqiq olunanlar nöqtəni şəklin əsas elementinə çevirirlər, lakin ona münasibətdə passiv mövqedə dururlar (məsələn, həmin nöqtəni durbindən seyr edən insan şəkli çəkə bilirlər). Bu tip şəkilləri psixasteniklər çəkir. Onlar mühitin bütün elementlərini dəqiqliklə nəzərə almaq istəyir, lakin çox vaxt qətiyyətsiz və həyəcanlıdırlar, öz qüvvələrinə inanmır və passiv mövqedə olurlar.

Digər halda tədqiq olunan nöqtəni ört-basdır edə bilər (məsələn, nöqtə tipli çoxlu qar dənələri, yağış damlaları, ulduz və s. çəkə bilər). Bu cür şəkli çəkən insanlar adətən mühit haqqında maksimal dərəcədə, tam informasiya əldə etməyə çalışır. Onlar üçün heç bir informasiya «gərəksiz», «xırda, cüzi»



olmur. Ona görə də, ətrafdakı insanlar haqda istənilən məlumatı toplayırlar. Bu məlumatı onlar ciddi təhlil edir, ətrafdakı insanlarla əlaqə yaradarkən istifadə edirlər.

**II mövqədə** - tədqiq olunan şəxsdə aqressivlik meylini aydınlaşdırırlar. Adətən insanların təsəvvüründə timsah aqressivlik xüsusiyyəti haqda assosiasiyalar yaradır. Bu şəkil tədqiq olunanda aqressivlik, kin saxlama, şübhəlilik kimi xüsusiyyətlərin proyeksiyası kimi çıxış edir. Bu şəkli təhlil edərkən bilavasitə aqressiya göstəricilərinə baxmaq lazımdır: açıq ağız, dişlərə, caynaqlara, aqressiv pozalara, (timsahın kimisə və ya nəyisə yediyi şəkillər çox maraqlıdır). Timsahın böyük ölçülərdə təsviri, iti uclu hissələr də aqressivlikdən xəbər verir.

**Gözlərin** xüsusi olaraq çəkilməsi çox əhəmiyyətlidir: bu çox yüksək həssaslıqdan, şübhəlilikdən, ətrafdakı insanlardan aqressiya gözləməkdən xəbər verir.

**Quyruq** - kin saxlamaq. Bəzi şəkillərdə timsahı maskirovka edirlər (o suda üzür, gizlənir və s.). Bu latent (gizli) aqressiyaya işarədir. Bu hal hansısa səbəbdən aqressiyanı açıq reallaşdırma, həyata keçirə bilməməklə bağlıdır.

Belə bir variant da mümkündür, timsah çox aqressiv təsvir edilib (açıq ağız, çoxlu dişlər və s.) sözlü xarakteristikada tədqiq olunan bu timsahı mehriban, yumşaq, mülayim, tənbel kimi xarakterizə edir. Bu cür insanlar öz aqressivliklərini gizlədərək ətrafdakı insanlara mehriban münasibət təzahür etdirirlər.

İnsanlar çəkdiyi timsah şəklində onun gözlərini çox qaralayır, gözlər çox geniş açılmış olur, bu da ki, həmin şəxslərin şəxsiyyətlərarası münasibətlərə həssaslığından xəbər verir.

**III mövqey** - tədqiq olunanın sosial qrupda davranış xüsusiyyətlərini aydınlaşdırır. Bu şəxs nə dərəcədə qrupun normalarına riayət edir. Əgər filin şəkli düzbucaqlının hüdudlarından kənara çıxırsa, bu adətən həmin insanda normaları pozmaq meylinin olduğunu göstərir.

Beləliklə, fil şəkli qrupda insan davranışının analoqudur. Qrupda aqressiv davranış o halda təzahür edir ki, fil müdafiə vəziyyətində olur.

**Qulaq** - bu şəxsin ətrafdakıların onun özü haqqında nə düşünməsinə maraq göstərdiyini bildirir. Kimdə ki, bu xüsusiyyətlər çox yüksək inkişaf edib, qulaqlar yuxarıya şəklənmiş şəkildə çəkilir. Sanki fil nəyə isə qulaq asır.

Digər detallara görə tədqiq olunanın ətrafındakılar tərəfindən tanınmaq üçün nə isə edib-etmədiyini aydınlaşdırırlar. Yuxarı qalxmış xortum-diqqət mərkəzində olmaq tələbatı, ətrafdakıların diqqətini özünə cəlb etmək istəyini göstərir. Gözlər, kiprik-isteroid nümayişkarlıq xüsusiyyətlərinin göstəricisidir (bu cəhət kişilərin şəkillərində müşahidə edilirsə, bu onların davranışında qadın maneralarının olduğunu göstərir).

**Quyruq** - insanın özünə, öz əməllərinə münasibətini, özünüqiymətləndirməni bildirir. Yuxarı qalxmış quyruq-insanın özünü, qrupdakı davranışını pozitiv, müsbət qiymətləndirməsini bildirir. Aşağı enmiş quyruq-özündən, qrupdakı davranış və mövqeyindən narazı olmaqdan xəbər verir.

Filin düzbucaqlının içərisində yerləşdirilməsi də çox böyük məlumat verir. Əgər şəkil bütün düzbucaqlını tutursa (sanki «fil üçün darısqaldır») bu həmin



şəxsin qrupda dominant mövqe tutmaq istəyini göstərir. Şəklin əhəmiyyətsiz, kiçik ölçüsü - dominantlığa can atmamaq, öz sosial statusunu aşağı qiymətləndirməkdən xəbər verir. Bəzən fil yandan çəkilir. Yaxud fil ya anfas, ya da arxadan təsvir edilir. Anfas-eqosentrizmi göstərir. Arxadan təsvir isə sosial qrupa etinasızlığı, onu saymamağı bildirir. Bəzən bu müdafiə mexanizmi ola bilər və ya sosial əlaqələrdən kənarlaşma reaksiyasını əks etdirə bilər.

Bəzən belə şəkllə də rast gəlinir-fil düzbucaqlının içində təsvir edilir, lakin düzbucaqlıdan şəkil, portret, foto və s. düzəldilir. Belə şəkillər adətən sosial mühiti donuq, dəyişməz qavrayan insanlara xas olur. Onlar sosial əlaqə və münasibətlərdə passivdirlər, öz sosial-psixoloji mövqelərini dəyişmək istəmir, davranışları stereotipikdir, eyni tiplidir. Bu cür şəkillərə adətən sosial qrup tərəfindən qəbul edilməyən şəxslərdə rast gəlinir və ya onlarda belə əsassız təəssürat olur ki, qrup onları qəbul etmir. Lakin istənilən halda bu cür şəxslərin davranışı müəyyən sosial ştamlardan ibarət olur. Belə davranış sosial mühitdən kənarlaşmağa çalışan (psixoloji izolyasiyaya-təcridliyə) şizoidlərə xas olur.

**IV mövqe** - ünsiyyət xüsusiyyətlərini öyrənmək imkanı verir. Ünsiyyətdə formallığa, reqlamentə istinad edən şəxslər öz imzalarını adətən mərkəzdə qoymur.

Əgər imza yuxarıdadırsa, bu öz sosial və ya sosial-psixoloji statusunu yüksəltmək istəyini bildirir. İmza aşağıdadırsa bu cür imza sosial-rol ünsiyyətinə ciddi riayət edən insanlarda rast gəlinir. Ünsiyyətli, hamıyla asan dil tapan şəxslər öz imzalarını çərçivənin mərkəzində qoyur. İmzada ad və soyadın baş hərflərinin olması özünü təsdiq meylini göstərir. İmzanın çox uzun olması da eyni şeyi bildirir. Bu həm də sosial cəhətdən tanınmaya ehtiyacı da bildirir. İmza həm də xəttin qrafoloji analizi üçün əsas ola bilər.

**V mövqe** – reallığın qiymətləndirilməsini və subyektiv qavrayış xüsusiyyətlərini aydınlaşdırır. Bu mövqe özündə real ziddiyyəti daşıyır (ay və günəş). Ona görə də burada çəkilən şəkil birmənalı olmayan həyat situasiyasına insanın subyektiv münasibətinin modeli kimi çıxış edir. Bir neçə variant mümkündür. Bir qisim insanların qavrayışı polyar qiymətlərlə müəyyən olunur (yaxşı-pis, xeyir-şər, işıq-qaranlıq, ağ-qara və s.).

*Məsələn*, onlar bu zaman təbiəti elə təsvir edir ki, eyni zamanda həm günəşi, həm də ayı görmək mümkün olsun. Bu insanlar situasiyanı pis-yaxşı prinsipi ilə qiymətləndirməyə meyl etmir, onları mövcud ziddiyyətlər çəkindirmir, həyatı olduğu kimi, real - öz subyektiv münasibətlərindən asılı olmayaraq qiymətləndirir.

Bəzən V mövqedə verilmiş materialla bağlı olmayan şəkillərə təsadüf edilir, buradakı ziddiyyətlərə sanki məhəl qoyulmur. Belə şəkillər adətən passiv, ətrafda baş verənləri dərk etmək və mənalandırmaq istəməyən insanlara xasdır.

İnsanın öz tələbat və arzuları mövqeyindən reallığı təhlil etməsi və qiymətləndirməsi eqosentrizm şəklində verilmiş materialı subyektiv olaraq birləşdirmək şəklində öz əksini tapır. Məsələn, ev şəkli çəkilir, bu evdə səhərdən axşamacan nə isə baş verir, ya da öz vaxtını necə keçirməklə bağlı



şəkil çəkilir (məsələn, gündüzlər mən günəş altında qızınıram, axşamlar görüşə gedirəm).

V mövqe üzrə şəkillərin təhlili zamanı nəzərə almaq lazımdır ki, burada tədqiq olunanın şəxsi problemləri, istəkləri öz əksini tapa bilər.

Bu halda həm də, situasiyanın tədqiq olunan üçün subyektiv əhəmiyyətini də nəzərə almaq lazımdır.

**VI mövqe** - tədqiq olunanın əks cinsə münasibətini aydınlaşdırır.

Burada verilən material iki situasiyanı əks etdirir: maksimal sabitliyi (torpaq, sahil) və maksimal qeyri-sabitliyi (su, dəniz, çay). Burada su münasibətlərin öz intensivliyinə və zamana görə daimi dəyişən emosional hissi aspektlərini əks etdirir.

Sahil isə sabitliyi, müəyyənliyi, məhdudluğu bildirir. Bunu da şərti olaraq ailə münasibətlərinin sabitliyi ilə əlaqələndirmək olar. Sahildə bitən ağac məişət münasibətlərinin tərtibatı meylini aydınlaşdırır.

Bu mövqe üzrə ən əsas əhəmiyyət kəsb edən tədqiq olunanın şəkli təsvir etməsidir. Tədqiqatlar göstərir ki, əksər hallarda tədqiq olunanlar doğrudan da öz real problemlərini, əks cinslə münasibət xüsusiyyətlərini əks etdirirlər.

Bəzən tədqiq olunanlar suyu bərk özül kimi, qum kimi qavrayır. Bu həmin şəxslərdə şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə emosional –hissi təcrübənin olmaması və ya bu münasibətlərdən razı olmaması ilə bağlıdır.

Quş, xüsusilə də, uçan quş şəklinin çəkilməsi, dalğalar üzərində uçan quş şəklinin çəkilməsi ümidi, arzunu bildirir. Gəmi, qayıq həmin şəxsin hansısa problemlərinin çox aktual olduğunu göstərir.

Bu problem qayığın hansı istiqamətə yönəlməsindən asılı olaraq həll edilir. Əgər gəmi sahilə doğru hərəkət edirsə, bu sabit münasibətlərə cəhdi bildirir, əgər sahildən suya doğru hərəkət edirsə - əksinə. Gəminin çox əhəmiyyət kəsb etməsi, onunla bağlıdır ki, belə qeyri-sabit suda yeganə hərəkət vasitəsi gəmidir. Ona görə də münasibətlərin emosional-hissi aspektində dəyişiklik ehtiyacı yaranırsa, (sabitliyə və ya qeyri-sabitliyə doğru) şəkildə bu məqsədə gəminin köməyi ilə çatmaq olar. Əgər heç bir çətinlik yoxdursa, (emosional-hissi münasibətlərdə çətinlik yoxdursa) tədqiq olunan şəxs situasiyanı dəyişməyə ehtiyac duymur. Gəmi şəkli çəkilir və aktual situasiya təsvir edilir.

Əgər ağaca yarpaqlar çəkilirsə, bu insanın məişət tərtibatına çox əhəmiyyət verməsini göstərir.

Kişilərdə əks cinsə aqressiv münasibət aşağıdakı hallarda öz əksini tapır: «təyyarə, pirat və ya hərbi gəmi şəkli çəkildikdə». Özü də belə şəkilləri daha çox uzun müddət cəmiyyətdən təcrid yaşayan insanlar çəkir.

Bu mövqedə insan şəkli çox böyük informativ əhəmiyyətə malikdir. Tədqiq olunanlar əksər hallarda çəkdikləri insanın köməyi ilə öz problemlərini, xüsusiyyətlərini və arzularını bildirirlər.

**VII mövqe** - insanın qeyri-sabit, konfliktli şəraitdə insanın davranış xüsusiyyətlərini aydınlaşdırır.

Əyilmiş fiqur qeyri-sabitliyi bildirir. Şəkillərdə aşağıdakı davranış variantları ola bilər: Qeyri-sabit şəraiti həll etmək üçün aqressiv yol seçən konfliktə gedən insanlar əyilmiş fiquru şam ağacı (yolka) kimi qavrayır və onu



mişarlayır, ya da kökündən kəsən insan şəkli çəkir. Lakin bu halda adətən belə insanların konfliktliyi yalnız məişət münasibətləri sahəsilə məhdudlaşır. Tədqiqatlar göstərir ki, adətən belə şəkillər yalnız ailə-məişət problemləri zəminində zorakı cinayət törətmiş şəxslərdə rast gəlinir.

Əgər insan təkcə məişətdə yox, həm də sosial sahədə də aqressiv və konfliktlidir, onda bu şəxslərin şəkillərində aşağıdakı kimi öz əksini tapır: onlar verilənə analoji olaraq bir neçə əyilmiş fiqur çəkir. Bu fiqurun biri analoji fiquru dəstəkləyir. Bu cür şəkilləri belə izah etmək olar: bu şəxslər konflikti daha da qızışdıraraq onu həll etməyə çalışır.

Əgər şəkildə bu fiquru saxlayan insan şəkli çəkilibsə bu cür şəkil çəkən insanlar fiqurun qeyri-sabitliyini hər vasitə ilə aradan qaldırmağa çalışır.

Qeyri-sabit situasiyanı rəasional yolla həll etməyə çalışan insanlar əyilmiş fiqurla yanaşı düz fiqurlar, ağac çəkir. Sanki bu yolla əslində hər şeyin necə olmalı olduğuna nümunə göstərir. Bəzən əyilmiş fiqurlardan raket və ya səmada uçan durna qatarı düzəldilir. Bu cür şəkilləri çəkən insanlar istənilən qeyri-sabit situasiyanı öz şüurundan psixoloji yolla sıxışdırmağa çalışır.

Qeyri-sabit situasiyaya çox passiv münasibəti aşağıdakı tip şəkillər göstərir: ağacın altında göbələk bitir, kirpi qaçır, ağacın yanından göbələk yığırlar. Bu cür şəkillər situasiyanın özləri üçün konfliktli olduğunu qavramağı bacarmayan infantil şəxslərdə müşahidə olunur.

Bəzən şəkildəki fiquru aşağıdakı yolla sabitləşdirirlər: kimsə onu öz çiyinə alır (məsələn, şaxta baba kürəyində şam ağacı sürüyür) və ya əlində aparır.

Bu cür şəkillər müxtəlif konfliktli situasiyanı aktiv həll etməyə cəhd göstərməyən bu situasiyaya maksimum olaraq müdaxilə edən şəxslərə məxsusdur. Belə insanlar bu yolla konflikti neytrallaşdırmağa çalışır (sanki konflikti bu yolla öz çiyində daşıyır). Bəzən də şəkillərdə paradoksal, qeyri-adi reaksiyalar müşahidə edilir. Əyilmiş fiqur şam ağacına çevrilir, onu bəzəyirlər, ya yandırır, ya da ondan bar yığan insan təsvir edilir.

I variant qeyri-sabit konfliktli situasiyanı tapmaqdan emosional məmnunluq duyan insanlara xasdır.

II variant insan konflikti bu cür situasiyadan tam çıxmaqla, konfliktin mənbəyini psixoloji cəhətdən tam məhv etməklə həll edir.

III variant isə konfliktli situasiyadan bu və ya digər emosional, maddi mənfəət əldə etmək məqsədilə istifadə edən insanlarda müşahidə olunur.

Hər üç varianta tamahkar, tamahkar-zorakı motivlərlə bağlı cinayət törədən şəxslərdə rast gəlinir.

### Test-99: Şəxsiyyətin psixohəndəsi fiqurlar

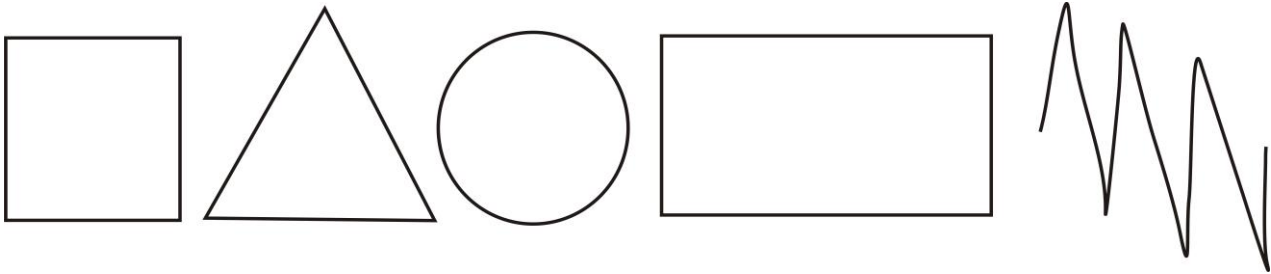




### vasitəsilə öyrənilməsi testi

Psixohəndəsə Amerikada idarəetmə sahəsində kadrların sosial-psixoloji hazırlığı üzrə mütəxəssis Syuzen Dellinger tərəfindən işlənilmişdir. Test sizi maraqlandıran insanların şəxsiyyətini tez bir zamanda öyrənməyə imkan verir.

**Təlimat:** Verilmiş 5 fiqura baxın. Öz formanızı hiss etməyə çalışın. Sizə hansı fiqur daha çox oxşayır və ya hansı fiqura baxıb deyə bilərsiniz ki, bax bu mənəm. Əgər seçməkdə çətinlik çəkirsənsə diqqətinizi birinci cəlb edən fiquru seçin. Seçdiyiniz fiqurları sıra nömrəsi ilə qeyd edin. Belə ki, birinci yerə seçdiyiniz fiqur sizin davranış xüsusiyyətlərinizi və üstünlük təşkil edən xarakter əlamətlərinizi öyrənməyə imkan verir. Axırınıcı yerə qoyduğunuz fiqur sizin üçün qarşılıqlı münasibətlərdə çətinlik törədən adamları bildirir. Ola bilər ki, sizin heç bir fiqurdan xoşunuz gəlməsin. Belə olan halda bir neçə fiquru seçə bilərsiniz. Lakin yaxşı olar ki, bir fiqura üstünlük verəsiniz.



**Kvadrat** - əgər siz ilk növbədə kvadratı seçmişsinizsə deməli siz yorulmaq bilməyən zəhmətkeşsiniz. Kvadratın əlamətləri: təşkilatçılıq, başladığı işi sona çatdırmaq, inadkarlıq, zəhmətkeşlik, çalışqanlıq. Düzümlülük, səbr, sistemlilik adətən kvadratları öz sahəsində yüksək ixtisaslı mütəxəssis olmasına imkan verir. Əgər siz qəti olaraq kvadrat fiqurunu seçmişsinizsə onda sizi solyarımkürəli insanlara aid etmək olar. Kvadratlar hər xırdalığa həddən artıq diqqətlidirlər. Onlar adət olunmuş həyat tərzini dəyişməyi xoşlamırlar. Həmişə hər yerdə səliqə-səhmanı xoşlayırlar. Planlaşdırılmış həyat onların idealıdır. Kvadratlardan yaxşı administrator, icraçı olur, nadir hallarda sərancamçı, menecer olurlar. Emosional quruluq və soyuqluq kvadratları müxtəlif insanlarla tez bir zamanda ünsiyyət yaratmaqdan məhrum edir. Kvadratın adətləri və maraqları:

1. Ciddi gün rejimi
2. Planlaşdırma
3. Dəqiqlik
4. Yazılı nitqə maraq
5. Təmizkarlıq, səliqəlilik
6. Qənaətcillik



7. Nigaha və valideyn vəzifəsinə ciddi münasibət
8. Dostların azlığı
9. Kolleksiya toplamaq

Kişi kvadratlar geyimdə ciddi stilə üstünlük verirlər. Tünd rəngli kostyum, ağ köynək və gözəçarpmayan qalstuk. Əgər işlədikləri yerdə uniforma geymək tələb olunursa, onlar heç vaxt bu qaydanı pozurlar. Ayaqqabıları həmişə təmiz olur. Onlar özləri ilə burun dəsmalı və daraq götürməyi unutmurlar. Heç bir zərgərlik və ya bəzək əşyasından istifadə etmirlər. Həmişə özləri ilə hər ehtimala qarşı müəyyən qədər pul götürürlər, hansı ki, boş yerə xərcləməzlər. Onlar bir qayda olaraq kökəlməyə meylli deyillər, baxmayaraq ki, bu əlamət sağlamlıq vəziyyətindən, yaşdan asılıdır.

Qadın kvadratlar son dəblə geyinməkdən qaçırırlar. Daha çox mavi, qəhvəyi, zoğalı, böz və qara rənglərə üstünlük verirlər. Adətən saçları qısa vurulmuş olur, əgər uzun saçları varsa səliqə ilə yığılmış olur.

Kvadratlar öz fikirlərini aydın çatdırmağa bilirlər, halbuki onlardan heç vaxt auditoriyanı özünə cəlb etməyə qadir olan natiq ola bilməz. Analitik nitq və xırdalığa meyl onun nitqini ağırlaşdırır.

**Üçbucaq** - bu forma liderlik əlamətidir. Onların başlıca xarakterik xüsusiyyəti əsas məqsəd üzərində diqqəti cəmləməkdir. Üçbucaqlar qarşılıqlarına aydın məqsəd qoyan və ona nail olan enerjili, möhkəm şəxsiyyətlərdir. Onlar da kvadratlar kimi solyarım kürelili insanlara aiddirlər və situasiyanı tez analiz etməyə qabildirlər, lakin kvadratlardan fərqli olaraq üçbucaqlar diqqəti xırdalığa yox, əsas məqsədə yönəldirlər. Onlar özlərinə inanan və hər şeydə haqlı olmaq istəyən adamlardır. Onlar tez-tez risq edirlər. Qərar qəbulunda tərəddüd edənlərə qarşı səbrsiz olurlar. Üçbucaqlar çox çətinliklə öz səhvlərini etiraf edirlər. Demək olar ki, onlar həmişə görmək istədiklərini görürlər, ona görə də öz qərarlarını dəyişməyi xoşlamırlar və əksər hallarda öz bildikləri kimi hərəkət edirlər. Onlar şöhrətpərəstdirlər. Üçbucaqlar yüksək mövqə tutmağa çalışırlar. Hər hansı işə boyun olmazdan əvvəl özlərinə sual verirlər: mənim bundan qazancım nə olacaq? Onların əsas mənfi xüsusiyyəti eqosentrizmdir. Həmişə hər şeydə haqlı olmaq istəyinə görə üçbucaqlar başqaları ilə həmişə rəqabətdə olurlar. Hər bir işdə üçbucaqların üstünlük təşkil edən ustanovkası qələbə çalmaq, müvəffəqiyyət qazanmaqdır. Onlar hər şeyi və hamını öz ətraflarında fırlanmağa məcbur edirlər. Onlarsız həyat öz kəskinliyini itirərdi.

**Düzbucaqlı** - bu fiquru seçən insanlar hal-hazırda keçirdikləri həyat tərzindən narazı olub, daha yaxşı həyat şəraitinin axtarışı ilə məşğuldurlar. Bu forma müvəqqəti formadır və digər 4 nisbətən möhkəm formalar da həyatlarının müəyyən dövründə bu formada ola bilərlər. Ümumiyyətlə bu fiqur keçid və dəyişiklik



simvoludur və bu fiquru seçən adam bu dəqiqə demək olar ki, problemləri içərisində başını itirib. Düzbucağın xarakterik əlamətləri: Onlar günbəgün, hətta bir gün içərisində möhkəm dəyişə bilərlər. Bir qayda olaraq özünüqiymətləndirmə səviyyəsi aşağı olur, lakin hər an yaxşı olmağa çalışır, yeni iş metodları axtarırlar. Düzbucaqlının davranışındakı sürətli, ani və gözlənilməz dəyişikliklər başqa insanları çaşdırır və onlar şüurlu olaraq onlarla əlaqədən yayınırlar. Onlara başqa insanlarla ünsiyyət sadəcə olaraq zəruridir. Digər tərəfdən düzbucaqlının müsbət keyfiyyətləri də var. Bu keyfiyyətlər vasitəsilə onlar ətrafdakıları özlərinə cəlb edirlər. Bu hər şeydən əvvəl hər şeylə maraqlanmaq və cəsarətdir. Onlar əvvəllər heç vaxt görmədikləri işi görməyə çalışırlar. Hal-hazırda onlar hər cür yeniliyi asanlıqla mənimsəyirlər. Həddən artıq tez inanan, təsirlənən, sadələvh olurlar. Lakin bu keçici bir haldır.

**Dairə** - Bu harmoniya simvoludur. Kim ki, tam əminliklə dairə fiqurunu seçir, o, müsbət şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə maraqlıdır. Onlar üçün insanlar, onların firavanlığı ən yüksək dəyərdir. Dairə beş forma içərisində ən xeyirxahıdır. Ən yaxşı dinləyici olduqlarına görə dairələr beş forma içərisində ən yaxşı ünsiyyətə girməyi bacaranlardır. Başqa sözlə yaxşı kommunikatorlardır. Yüksək həssaslığa malikdirlər. Onlarda başqalarının dərdinə şərik olmaq hissi güclüdür. Dairələr başqasının sevinc və kədərini özününkü kimi yaşayırlar. Ona görə də insanlar onlara can atırlar. Dairələr insanları çox gözəl oxuya bilirlər və o dəqiqə yalançını ifşa edirlər. Dairələr biznes sahəsində zəif menecer və rəhbərdirlər. Onlar həmişə sülhü qorumağa çalışırlar, ona görə də bəzən qəti mövqe tutmaqdan qaçırırlar. Onlar üçün şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə konfliktə girməkdən ağır bir şey yoxdur. Əgər insanlar bir-biri ilə yaxşı münasibətlərdədirsə dairələr üçün bu xoşbəxtlikdir. Ona görə də dairələrlə konflikt olanda çox ehtimal ki, dairələr güzəştə gedirlər. Onlar qətiyyətsizdirlər, siyasi oyunlarda zəifdirlər. Ona görə də həmişə güclü şəxslər məs: üçbucaqlar dairələr üzərində üstünlüyü ələ alır. Dairələr üçün hakimiyyətin kimin əlində olmasının heç bir əhəmiyyəti yoxdur, tək sülh və əminamanlaq olsun. Lakin söhbət ədalət və əxlaqdan gedirsə dairələr qətiyyət göstəririlər. Dairələr sağyarımkürəli insanlara aiddirlər. Onlar dünyanı bilavasitə emosional dərk edib başa düşən adamlardır.

**Ziqzaqlar** - ziqzaq yaradıcılıq simvoludur. Adətən onlarda estetik hisslər inkişaf etmiş olur. Sağyarımkürəli düşüncə tərzinə malikdirlər, yəni onlara məntiqdən çox intuisiya xasdır. Ziqzaqlar bir-birindən tamamilə fərqli ideyalardan yeni, orijinal bir şey yaratmağı xoşlayırlar. Dairələrdən fərqli olaraq konfliktə güzəştə getmir, əksinə konflikti kəskinləşdirirlər. Onlar dünyanı daima dəyişən görməyə meyllidirlər. Ziqzaqlar müəyyən qaydaya salınmış şəraitdə məhsuldar işləməyi bacarmırlar. Dəqiq, qəti müəyyən edilmiş vəzifə və iş üsulları onları qıcıqlandırır. Onlar üçün iş yerində müxtəlifliyin olması zəruridir. İş fəaliyyətində



heç kimdən asılı olmağı xoşlamırlar. Onlar gələcəyə yönəlmiş olurlar və daha çox realılıqla deyil, imkanla maraqlanırlar. İdeyalar aləmi onlar üçün realdır. Həyatlarının müəyyən hissəsinin elə ideyalar dünyasında keçirirlər. Ona görə də onlar qeyri real, sadələvh və qeyri işgüzarlıqlar. Onlarda yeni fikir əmələ gələndə az qalırlar ki, bütün dünyaya car çəksinlər. Səbrsiz, coşğun, sözü üzə deyən olurlar. Başladıkları işi sona çatdırmaqda o qədər də inadkar deyillər. Belə ki, yeniliyin itməsi onlarda ideyaya marağın ölməsinə səbəb olur.

### Test-100: Frustrasiyanın tədqiqi metodikası

(Rozensveyq)

**Təlimat:** hər bir şəkildə danışan iki nəfər təsvir edilmişdir. Birinci danışan adamın dediyi sözlər soladakı kvadratda yazılmışdır. Təssəvvür edin ki, bu şəraitdə başqasının cavabı necə olacaq? Aqlınıza gələn ilk cavabı şəkildəki boş kvadratda yazın. Çalışın tez cavab verin.

#### Nəticələrin işlənməsi və şərh

Yoxlanılan şəxsin cavabı iki aspektdən təhlil olunur: reaksiyanın istiqamətinə və reaksiyanın tipinə görə. Reaksiyanın istiqamətinə və ya aqressiyaya görə yoxlanılanın cavabı baxılır:

Başqasını-günahlandırma reaksiyası kimi (BG) , əgər başqasına və ya obyektə münasibətdə günahlandırma, qınamaq, düşmənçilik, qərəz və aqressiya müşahidə olunursa;

Özünügünahlandırma reaksiyası (ÖG), əgər yoxlanılan baş vermiş hadisəyə görə özünü günahkarlandırırsa, peşimandırsa, vicdan əzabı çəkirə ;

Günahlandırma reaksiyası yoxdursa(G), əgər yoxlanılan baş vermiş hadisəyə görə nə başqasını, nə də özünün günahkar hesab etmirsə. Olan hadisəni taleyin qisməti kimi dəyərləndirir.

*Reaksiyanın tipinə görə- cavab belə ola bilər:*

- maneə-dominant (MD), əgər cavabda maneənin, əngəlin və digər frustratorların olduğu varsa;
- özünümüdafiə (ÖM), əgər cavabda yoxlanılan aktiv formada özünü uzaqlaşdırırsa və başqasını günahlandırmağa meyillidirsə;- həll etmə tipi (HE), əgər cavab frustrasiya şəraitinin aradan qalxmasından ötrü özü fəallıq göstərir və ya ümid edir ki, vaxt və hadisələrin özünün təbii gedişi problemi həll edəcək.















Yoxlanılan şəxsin cavabları cədvələ köçürülür

**Qeyd:**

**Reaksiyanın istiqaməti:** MD - maneə dominant ; ÖM- özünü müdafiə; HT- həll etmə;

**Reaksiyanın tipi:** ÖG - özünü günahlandırma; BG- başqasını günahlandırma; G- günahsızlıq və ya günah axtarmama.

Şəkil	Reaksiyanın tipi		
	MD	ÖM	HT
	Reaksiyanın istiqaməti	Məsələn	
2	ÖG		
3			ÖG
	G		
23		BG	
24		BG	

*yekun cədvəl:* reaksiyanın istiqaməti və tipinin göstəricilərinin təyini

Reaksiyanın İstiqaməti	Reaksiya tipi			Ümumi bal	Reaksiya istiqamətinin göstəricisi
	MD	ÖM	HT		
x	6	4	2	12	50,4
ö	5	2	1	8	33,4
g	1	1	2	4	16,8
Ümumi bal	12	7	5		
Reaksiya istiqamətinin göstəricisi	50,4	20,4	21		

Reaksiyanın tipi və istiqaməti üzrə yekun bal aşağıdakı formula əsasən hesablanır:  $S=K \times 4,17\%$ ,  $S$ =reaksiyanın tipini və istiqamətinin faizini göstərir,  $K$ = yekun bal.

S.Rozensveyqə görə reaksiya tipləri insanın aşağıdakı xüsusiyyətlərini göstərə bilər: maneə-dominant- insanın frustrasiya şəraitində olduğunu; özünümüdafiə- şəxsiyyətin gücü və zəifliyi; həll edən- şəxsiyyətin aktivliyini, adekvat reaksiyanın əlaməti olmasını bildirir. Frustrasiyanın ümumi profili belə göstərilir: reaksiyanın tipinə görə :  $\text{ÖM} > \text{MD} > \text{HT}$ ; reaksiyanın istiqamətinə görə:  $\text{BG} > \text{ÖG} > \text{G}$  frustrasiya vəziyyətində olmanı göstərir.

Frustrasiyanın istiqaməti və tipi məsələsində cinsi fərqlər özünü göstərir: tipə görə - qadınlar tez-tez maneəni göstərir, kişilər isə özlərini müdafiə etmək və şəraitdən çıxış yolu axtarırlar. İstiqamətinə görə isə qadınlarda daha çox özünügünahlandırma, kişilərdə isə başqasını günahlandırma müşahidə olunur.



Beləliklə, kişilər qadınlarla müqayisədə daha çox frusturasiya şəraitinə məruz qalırlar. S.Rozensveyq hesab edir ki, yoxlanılanların ən azı 40% göstəricilərini standart göstərici kimi qəbul etmək olar. Həmin göstəricilər əsasında müəllif 12 standart şərait müəyyən etmişdir.

Şəklin	Standart cavab			Şəklin	Standart cavab		
	MD	ÖM	HT		MD	ÖM	HT
2	-	ÖG	-	16	-	ÖG	-
5	-	-	BG	18	BG	-	-
6	-	-	BG	19	-	BG	-
7	-	BG	-	21	BG	-	-
9	-	BG	-	23	-	BG	-
10	-	BG	-	24	BG	-	-

Subyektin standartda uyğun gələn cavabları əsasən fərdin qrup adaptasiyası əmsalını (FQA), yəni konformluq dərəcəsini müəyyən etmək olar. 100% üçün 12 standart şəraitin uyğun olması kifayət edir. 4 uyğun cavabın olması FQA-nın 33,3 %, 6 uyğun cavab isə 50% olduğunu göstərir. FQA heç də şəxsiyyətin frusturasiya göstəricisinin mütləq göstəricisi deyil.

### Test-101: Ev. Ağac. İnsan

Tədqiqatın bu proyektiv metodikası 1948-ci ildə C. Bukon tərəfindən təklif edilmişdir. Test böyüklərin tədqiqinə əsaslanarsa da uşaqlar və qrupun tədqiqi üçün də nəzərdə tutulub.

Metodikanın məzmunu aşağıdakı kimidir. Tədqiq olunana ev, ağac və insan (EAI) şəkli çəkmək təklif olunur. Sonra isə işlənmiş plan üzrə sorğu aparılır.

R. Berne (EAI) testindən istifadə zamanı evi, ağacı və insanı bir vərəqdə və bir səhnədə təsvir etməyi məsləhət görür. Belə hesab olunur ki, ev, ağac və insanın qarşılıqlı təsiri özlüyündə görmə metaforasını yaradır. Əgər biz bu testi hərəkətə gətirsək, onda bizim həyatımızda gerçək olaraq nəyin baş verdiyini tam aydınlığı ilə görürük.

Rəsmi şərh olunması ev, ağac və insan rəsminin hansı sıra ilə düzülüşündən asılıdır. Əgər ilk olaraq ağac təsvir olunubsa onda bu subyekt üçün əsas yeri həyatı enerji tutur. Yox əgər birinci ev təsvir olunubsa onda birinci yerdə təhlükəsizlik hissi, uğur dayanır.

### Ev. Ağac. İnsan testində əlamətlərin şərh



## EV

Köhnə, dağılmış ev - Bəzən subyekt özünə olan münasibəti belə əks etdirir. Uzaqdakı ev- başqaları tərəfindən rədd edilmişlik hissi (qəbuledilməzlik). Yaxındakı ev- səmimilik, yaxud istilik və qonaqpərvərlik hissi. Yerləşməli olan əvəzinə yerləşən (yuxarıda) evin planı- ciddi konflikt. Müxtəlif tikililər- evin faktiki sahibinə qarşı yönəlmiş aqressiya yaxud süni və mədəni standartlara qarşı olan qiyam.

Pəncərələr bağlıdır. Subyekt şəxsiyyətlərarası münasibətlərə uyğunlaşmaq ərəfəsindədir. Kar divara (qapısız) aparan pilləkənlər - subyektin əlinin çatmadığı reallığın düzgün qiymətləndirilməməsi nəticəsində əks olunan konfliktli situasiya (lakin ola bilsin ki, subyekt səmimi qəlbədən, ürəkdən gələn söhbət etmək istəyində olsun).

**Divarlar**

Qeyri-adi yerləşdirilmiş arxa divar- şərtlərə uyğun şüurlu surətdə özünüidarə cəhdləri, lakin bununla yanaşı güclü düşmənçilik ideyaları var. Arxa divarların konturları əsaslı dərəcədə qalındır (aydındır)- Subyekt reallıqla kontakt qurmağa (itirməməyə) çalışır. Özülü olmayan divar- reallıqla zəif kontaktın olması (əgər şəkil aşağıda təsvir olunubsa). Özülü nəzərə çarpan konturla çəkilmiş divar- subyekt konfliktli ideyaları aradan qaldırmağa çalışır, çətinlik həyəcan hiss edir. Üfüqi formada yerləşdirilmiş divar-zamana pis bələdləşmə (keçmişin yaxud gələcəyin dominantlığı). Ola bilər ki, subyekt mühitin təzyiqinə qarşı həddən artıq həssasdır. Çox nazik və düz olmayan çəpəki konturla çəkilmiş divar- faciənin (təhlükənin) qabaqcadan hiss olunması. Divarların kontur xətləri nəzərə çarpacaq dərəcədə qeydə alınmışdır- nəzarətin şüurlu şəkildə saxlanmasına olunan cəhd. Birtərəfli görünüşlü divar(yalnız bir tərəfi təsvir olunub)- Əgər bu çəpəki divardırsa özgüləşməyə və müxalifliyə aid ciddi fikirlər mövcuddur. Şəffaf divarlar- situasiyaya mümkün qədər təsir etmə tələbatının dərk olunmayan marağı. Şaquli şəkildə aydın qeyd olunmuş divar- subyekt hər şeydən əvvəl zövqü fantaziyalarında axtarır və reallıqla çox az kontakta girir.

**Qapılar**

Qapının olmaması- subyekt başqaları ilə səmimi olmaqda çətinlik çəkir(xüsusən evinin əhatəsində). Qapılar (bir yaxud bir neçə) arxada yaxud çəpəki- geri çəkilmə, qərarlılıq, uzaqlaşmaq istəyini bildirir. Açıq qapılar- nailiyyətin, səmimiyyətin ilkin əlamətidir. Kiminsə vasitəsilə açılan qapılar- əgər evdə insan yaşayırsa- bu kənardakılarla səmimiliyə yaxud səmimiliyi nümayiş etdirmək istəyinin olmasıdır. Çəpəki qapılar(bir yaxud bir neçə) – uzaqlaşmaq, tənhalıq, reallığın xoşagəlməzliyi. Nəyinsə əldə edilməsində mümkünsüzlük. Çox böyük qapılar-başqalarından əsaslı dərəcədə asılılıq, yaxud öz sosial



ünsiyyətçilliyi ilə təəccübləndirməyə cəhd etmə. Çox balaca qapılar- öz məni ilə xarici mühit arasında qərarlılıq və uyğunsuzluq hissini bildirir. Böyük kilidli qapılar- düşmənçilik, qapalılıq müdafiə mexanizmləridir.

### **Tüstü**

Çox qatı(qara) tüstü- Çox böyük daxili gərginlik (intensivlik tüstünün qatılığına görə müəyyən olunur). Çox incə tüstü- evdə emosional istiliyin çatışmazlığı hissi

### **Pəncərə**

Pəncərə birinci mərtəbənin sonunda çəkilibsə- şəxsiyyətlərarası münasibətlərə nifrəti bildirir və reallıqdan təcrid olunmaq haqqında fikirlərin yaranmasına işarədir. Tam açılmış pəncərə- subyekt özünü bir qədər səmimi və açıq aparır. Bir neçə pəncərə ünsiyyətə hazır olduğunu, pəncərələrin yoxluğu isə-öz hisslərini gizlədə bilməməsinə işarədir. Tam bağlanmış (pərdələnmiş) pəncərələr- mühitlə qarşılıqlı əlaqə zamanı qayğılı olmaq(əgər bu subyekt üçün əhəmiyyətlidirsə). Şüşəsiz pəncərə- birinci mərtəbədəki şüşəsiz pəncərə düşmənçilik, yadlıq bildirir. Əgər şüşəsiz pəncərə aşağıda deyil yuxarıdadırsa- real dünya ilə fantaziya dünyası arasındakı uçuruma işarədir.

### **Dam**

Dam- fantaziya təbəqəsidir. Külək tərəfindən dağıdılmış dam və baca-simvolik cəhətdən subyektin iradəsindən asılı olmadan onun başqası tərəfindən idərə olunmaq hissini ifadə olunmasıdır. Rəsmi xüsusiyyətinə uyğun gəlməyən çox qalın konturlu dam- adətən həyəcanla müşayiət olunan məmnunluq mənbəyinin fantaziyada müəyyən olunması. Kənarları nazik konturla çəkilmiş dam- fantaziya üzərində zəifləmiş nəzarət həyəcanı. Kənarları qalın konturlu dam- fantaziya üzərində həddən artıq nəzarətin olması. Aşağı mərtəbələrə o qədər də uyğun olmayan dam- yaxşı olmayan şəxsiyyət quruluşu. Damın karnizinin xüsusi qeydi, aydın konturlu olması – güclü müdafiə olunmuş ustanovkaya işarədir

### **Otaq**

Assosiasiyalar aşağıdakı kimi əmələ gələ bilər:

- 1) otaqda yaşayan insan:
- 2) otaqda şəxsiyyətlərarası münasibətlər:
- 3) otağın mövqeyi. Assosiasiya pozitiv yaxud emosional bəzəyə malik ola bilər. Vərəqə yerləşməyən otaq-müəyyən edilmiş otağın subyekt tərəfindən ya onunla ya da onun sakinləri ilə əlaqədar xoşagəlməzlikləri təsvir etmək istəməməsini bildirir. Hamam- sanitariya funksiyasını yerinə yetirir. Əgər təsvir rəsmdə əhəmiyyətli mövqedə dayanıbsa, bu funksiyanın pozulması ola bilər.

### **Boru**



Borunun olmaması- subyektin evdə psixoloji istiliyinin çatmadığını hiss etməsidir. Demək olar ki, görünməyən (gizlədilmiş) boru- emosional təsirlərlə əlaqə qurmaq istəyinin olmaması.na işarədir. Dama münasibətdə borunun çəpəki təsviri- bu uşaq üçün normadır: böyüklərdə müəyyən olunursa əhəmiyyətli dərəcədə geriləmədir. Suyun axması üçün(nov) olan boru-möhkəm müdafiə və adətən bədgümanlıqdır. Su kəməri borusu (yaxud damdan açılan su borusu)- gücləndirilmiş müdafiə ustanovkasına işarədir (adətən yüksək şübhəlilik).

### **Əlavələr**

Şəffaf, şüşə qutu- özünü başqalarının müşahidəsinə qoyduğu zaman keçirilən hissləri simvolizə edir. Onu yalnız vizual ünsiyyətlə məhdudlaşan özünüüməyişətdirmə istəyi müşayiət edir. Ağaclar- adətən müxtəlif tərəfləri simvolizə edir. Əgər onlar evi gizlədirlərsə valideynlərinin dominantlığına güclü tələbat hiss olunur. Kollar - bəzən insanları simvolizə edir. Əgər onlar evin ətrafını sıx şəkildə tutublarsa ola bilər ki, subyektdə özünü müdafiə baryeri ilə əhatələnməyə tələbat var. Xaotik şəkildə hər tərəfə yayılmış, yaxud cığırın hər iki tərəfində yerləşən kollar- reallıq çərçivəsində şüurlu şəkildə idarə oluna bilər, o, qədər də əhəmiyyətli olmayan həyəcanı bildirir. Cığır(yaxşı ölçülərdə, azad çəkilməmiş) – göstərir ki, fərd başqaları ilə ünsiyyət zamanı yol və özünüidarəni aşkar edir. Çox uzun cığır- tez-tez müşayiət olunan daha adekvat sosiallaşma tələbatının qısaldılmış mümkünlüyü. Baş tərəfi geniş olan və evə girən tərəfi daralan cığır- özünü üzdən dostsevər kimi göstərərək tənha qalmaq istəyini maskalamağa işarədir. Günəş- etibarlı fiqurun simvoludur. Adətən istiliyin və gücün mənbəyi kimi qavranılır. Hava(nə cür havanın təsvir olunması) – Subyektin bütövlükdə ətraf mühitlə bağlı təəssüratlarını əks etdirir. Yəni hava nə qədər pis təsvir olunubsa subyekt ətraf mühiti o dərəcədə düşməncəsinə qəbul edir.

### **Rəng**

Rəng və ondan istifadə.Yaşıl-dam üçün, qəhvəyi- divarlar üçün. Əgər evin daxilində sarı rəng, xaricdə (bayırda) gecə yaxud gecənin yaxınlaşdığı təsvir olunubsa subyektin hissləri məhz belə ifadə olunur:

- 1) mühit ona düşmən kəsilib
- 2) onun hərəkətləri kənar gözlərdən gizli qalmalıdır.

İstifadə olunan rənglərin miqdarı.Yaxşı adaptasiya olunan, utancaq, emosional olmayan subyekt adətən 2-dən az və 5-dən çox olmayan rənglər işlədir.7-8 rənglə evi rəngləyən subyekt qərarlısız yaxud qeyri-sabitdir, yalnız bir rəngdən istifadə edən insan emosional oyanıqlığın baş verməsindən qorxur. Subyekt rəngi nə qədər ağır, inamsız seçirsə şəxsiyyət pozuntularının miqdarı bir o, qədər çoxdur. Qara rəng- utancaqlıq, qorxaqlıq. Yaşıl rəng- təhlükəsizlik hissini ödəmək tələbatı, özünü təhlükədən qorumaq. Bu hal ağacın budaqlarının yaxud evin damının yaşıl



rənglə rənglənməsində o qədər də vacib hesab olunmur. Narıncı rəng- həssaslığın və şübhəliliyin kombinasiyasıdır. Tünd qırmızı rəng- hakimiyyətə güclü tələbat hissəsinə işarədir. Qırmızı rəng- yüksək dərəcədə həssaslıqdır. Mühitin səmimiyyətinə tələbatı bildirir. Vərəqin  $\frac{3}{4}$  hissəsini ştrixləmiş rəng- emosiyaların ifadə olunmasında nəzarətin çatışmamasıdır. Rəsmdən kənara çıxan ştrix- əlavə stimullara impulsiv cavab əməlidir. Sarı rəng- ədavətliliyin güclü əlamətlərini bildirir.

### **Ümumi görünüş**

Evin vərəqin kənarındakı təsviri- inamsızlıq, təhlükə hissələrini bildirir adətən bu əlamət müəyyən zaman əhəmiyyəti kəsb edir.

- a) Sağ tərəf - gələcək, sol tərəf – keçmiş
- b) Otağın və ya onun sakininin harada dayanması ilə bağlı olaraq
- c) Təəssüratların xüsusiyyətinə görə: sol tərəf- emosional, sağ tərəf- intellektual.

### **Perspektiv (görünüş)**

«Subyektin üzərindən» görünüş (aşağıdan yuxarı doğru baxış)-subyektə rədd olunmuşluq, təxris olunmuşluq hissi, evdə qəbul olunmamazlığı, yaxud əlçatmaz hesab etdiyi evin isti ocağına tələbat. Şəklın uzaqda təsvir olunmuş görünüşü – şərti cəmiyyətdən uzaqlaşmaq istəyi. Qovulmuşluq, təcrid olunmuşluq hissələri. Mühitdən ayrı qalmaq istəyi. Perspektivin itirilməsi əlamətləri(fərd evin bir qurtaracağı doğru çəkir, lakin digərində damın xəttini və divarlarını şaquli çəkir-dərinliyi təsvir edə bilmir) subyektin başlanan mürəkkəb qarşılıqlı əlaqələrini, gələcək (əgər şaquli çəpəki xətt sağdadırsa) qarşısında yaranan qorxunu, yaxud keçmiş (soldakı xətt) unutmaq istəyinin olduğunu bildirən görünüşdür. Üçlü görünüş (subyekt bir planda 4 ayrıca divar çəkməsinə baxmayaraq 2 görünüş belə alınmır)- özü haqda ətrafdakıların nə düşündüklərifikrindən asılılıq. Bütün əlaqələri hətta əhəmiyyətli olmayan bütün xırdalıkları nəzərə almaq cəhdi.

### **Rəsmın yerləşdirilməsi**

Rəsmın vərəqin mərkəzindən yuxarıda yerləşməsi- Rəsm nə qədər mərkəzdən yuxarıdadırsa o, qədər də:

- 1) subyekt mübarizənin ağırlığını və məqsədin əlçatmazlığını hiss edir
- 2) subyekt həzzi fantaziyada axtarmağa üstünlük verir (daxili gərginlik)
- 3) subyekt kənarında dayanmağa üstünlük verir

Rəsmın vərəqin tam mərkəzində yerləşdirilməsi- müdafiəsizlik və rigidlikdir. Psixi tarazlığın saxlanması naminə qayğıkeş nəzarət tələbatı. Rəsmın vərəqin mərkəzindən aşağı hissədə yerləşdirilməsi- nə qədər şəkil mərkəzdən aşağı hissədə





yerləşibse o, qədər də :

- 1) subyekt özünü təhlükədə və narahat hiss edir, bu onda depressiv vəziyyət yaradır.
- 2) subyekt özünü reallığa məhkum olunmuş, bağlanmış hiss edir.

Rəsmın vərəqin sol tərəfində yerləşdirilməsi- keçmişin üstünlük daşması və impulsivliyə işarədi. Rəsmın vərəqin sol yuxarı küncündə yerləşdirilməsi- yeni təəssürlərdən qaçmaq cəhdi. Gələcəyə yaxud fantaziyalar aləminə getmək istəyini bildirir. Rəsmın vərəqin sağ tərəfində yerləşdirilməsi- subyektin həzzi intellektual təbəqədə axtarmaq cəhdi ilə bağlıdır. Bu həm də nəzarət olunan davranışa və gələcəyin üstünlüyünə işarədir. Rəsmın vərəqin sol tərəfindən kənara çıxması-keçmişə köklənərək gələcəkdən qorxmaq. Azad, aydın təəssürlər yaşamaqdan hədsiz dərəcədə qayğılanmaq. Rəsmın vərəqin sağ tərəfindən kənara çıxması - keçmişdən qurtulmaq üçün gələcəyə «qaçmaq» istəyini bildirir. Açıq, müstəqil təəssürlər qarşısındakı qorxudur. Ciddi nəzarətin saxlanılmasına cəhd. Rəsmın vərəqin yuxarı tərəfindən kənara çıxması- subyektin real həyatda hiss etmədiyi məmnunluğu təfəkkür və fantaziyada axtarmaq cəhdinə işarədir. Çox düz konturlar – rigidliyi bildirir. Daimi işlədilən eskiz konturu- yaxşı mənada xırdaçılıq, dəqiqliyə cəhd, pis mənada aydın mövqe nümayiş etdirə bilməmək bacarıqsızlığını bildirir.

### AĞAC

K. Koxa görə şərh K.Yunqun yanaşmasından çıxış edir (ağac-dayanan insan simvoludur).

Köklər- kollektiv şüursuzluq.

Gövdə- impulslar, instinktlər, primitiv mərhələ.

Budaqlar- həyata qarşı passivlik yaxud əks mövqe

Ağac rəsmının şərhı həmişə nüvə (kök, gövdə, budaqlar) və bəzək elementlərini (yarpaq, meyvə, peyzaj) özündə birləşdirir. K. Koxun şərhı əsasən patoloji əlamətlərin və psixi xüsusiyyətlərin müəyyən olunmasına istiqamətlənib. Bizim fikrimizcə şərhdə ziddiyyət həmçinin konkretləşdirməkdə çətinlik çəkilən anlayışlardan istifadə olunub. Məsələn: «dairələnmiş çətir», «enrji çatışmamazlığı», «sütlük» elə buradaca «güclü təxəyyül», «tez-tez özündən uyduran», yaxud «yetərli olmayan mərkəzləşmə» - nəyindir? Bu anlayışların arxasında hansı reallıq dayanıb? Naməlum olaraq qalır. Biz diqqəti ona yönəltmək istərdik ki, normal insanlarla psixoloji konsultasiya apardığımız zaman belə epitetləri onların ünvanına söyləmək o qədər də doğru olmazdı. Vərəqin sağ tərəfinə doğru torpağın qalxması- ehtiras, entuziazm, sağ tərəfinə doğru torpağın enməsi isə gücün azalması, cəhd etməyə inamsızlığı göstərir.

### *Köklər*



Gövdədən balaca köklər- gizlədilmiş, qapalı olanı görmək istəyini bildirir. Gövdəyə bərabər köklər- artıq problemə çevrilmiş maraqdır. Gövdədən böyük köklər- həyəcan yarada biləcək intensiv maraq. Cızıq formasında təsvir olunmuş köklər- gizləndə sirr kimi saxlanılana uşaq davranışı ilə yanaşmaq. İki xətdən ibarət köklər- reallığı fərqli və ağıllı qiymətləndirmə bacarığı:bu köklərin müxtəlif forması naməlum yaxud yaxın əhatədə yaşamaq istəyinin bəzi tendensiyalarını ifadə edə bilər. Simmetriya- xarici dünya ilə razılığa gəlməyə cəhddir. İfade olunmuş bu tendensiyada aqressivlik var. Hisslərə münasibətdə mövqenin seçilməsində, ambivalentlikdə, əhval probleminə tərəddüd müşahidə olunur. Vərəqdə yerləşmənin ikili xarakter daşması- rəsmi təsvirindən asılı olaraq keçmişinə, özünün hərəkətlərinə münasibəti bildirir. Çərçivələnmiş əhatədə ikili mövqe daşıyan asılı olmamaq və müdafiə istəyi. Mərkəzi mövqe – ətraf mühitlə razılıq və balansı qoruyub saxlamaq. Soldan sağa doğru yerləşmə- xarici dünyaya, gələcəyə istiqaməti artırma. Dayaq tələbatının ödənilməsinə yerinə yetirən avtoritet: xarici aləmlə razılığın əldə olunması axtarışı: şöhrətpərəstlik, özünü başqalarına zorla qəbul etdirmək, tərək edilmişlik: davranışda tərəddüdlər mümkündür.

### *Yarpaqların forması*

Dairəvi ağac çətiri- hədsiz həyəcan emosionallıq.Yarpaqdakı dairələr- sakitləşdirici və qiymətlənə biləcək duyğu axtarışı, tərək edilmişlik və ümitsizlik hissi. Aşağı sallanmış budaqlar- iradə itkinliyi cəhd göstərməmək. Yuxarı istiqamətlənmiş budaqlar- entuziazm, şiddətli arzu, hakimliyə cəhd etmə. Müxtəlif tərəflərdəki budaqlar- özünü təsdiq etmə axtarışı, ünsiyyət, qərarlılıq, mühitə qarşı həssaslıq, ona əks mövqedə dayanmamaq. Çox yaxud az dərəcə sıxlığı olan yarpaqlar- çox və yaxud az dərəcədə hiyləgərlik işlədərək problemlə situasiyadan qaçmaq. Əyri xətlə yarpaqlar- mühitin açıq şəkildə qəbul olunması. Eyni şəkildə həm açılmış həm də bağlanmış yarpağın olması- obyektivlik axtarışı. Qapalı yarpaq- daxili aləmin uşaqcasına müdafiəsi.Qapalı, qalın yarpaq- özünü biruzə verə bilməyən aqressivlik. Tam olmayan yarpağın hissələri- tam halda olanın xırda əhəmiyyətli hissələrinin qavranılması. Gövdənin bir tərəfindən çıxan budaqlar- müdafiənin uşaqcasına axtarışı, uşaq üçün norma 7 yaşdır. Bir düz xətt kimi çəkilmiş budaqlar- reallığın xaşagəlməzliliklərindən qaçmaq. Qalın budaqlar- gerçəkliyin düzgün fərqləndirilməsi. İlməli yarpaqlar- özünün xoşagəlimliyindən yararlanmaq. Palma- yerdəyişməyə cəhd etmək. Tor yarpaq- xoşagəlməyən duyğulardan uzaqlaşmaq. Naxışa bənzər yarpaq- zəriflik, xoşagəlimlilik. Söyüdə enerji və ritm çatışmamazlığı, möhkəm dayaq və pozitiv ünsiyyət axtarışı: keçmiş və uşaqlıq təcrübəsinə qayıdış: qərar qəbulu zamanı çətinlik. Qaralama, ştrixləmə- gərginlik, həyəcan.

### *Gövdə*



Ştrixlənmiş gövdə - daxili həyəcan, şübhələnmə, tərک edilmə qorxusu: gizli aqressivlik. Dağıdılmış gümbəz formasında olan gövdə- anaya oxşamaq, hər şeyi onun kimi etmək istəyi, yaxud ataya oxşamaq, onunla gücünü sınaq istəyi, uyğunsuzluq refleksləri. Bixətli gövdə- əşyalara real baxmaqdan imtina etmək. Gövdə nazik xətlə, ağacın çətiri isə qalın xətlə çəkilib- özünü təsdiq etmənin, azad fəaliyyətin mümkünlüyü. Nazik xətlə təsvir olunmuş yarpaq- həssaslıq, inanma. Sıx xətlənmiş gövdə - qətiyyətlilik, aktivlik, məhsuldarlıq. Gövdənin xətləri düzdür - cəldlik, zirəklik, həyəcanlandırıcı faktlar üzərində o qədər də çox dayanmama. Gövdənin xətlərində ayrılıq- maneəni aşma bilməyən tormozlanmış fikir və həyəcanlarda aktivliyin müşahidə olunması. Gövdəyə bağlı olmayan budaqlar - reallıqdan ayrılmaq istəyi, real aləmdən arzulara və oyunlara qaçmaq cəhdi. Üstünü açılmış yarpaqlar örtən gövdə- yaxşı intellekt, normal inkişaf, daxili aləmi qorumaq cəhdi. Torpaqdan qoparılmış gövdə - xarici aləmlə əlaqədə çatışmayan ünsiyyət: ruhi cəhətdən az əlaqələnməmiş adi həyat. Gödək təsvir olunmuş gövdə- bədbəxtlik hissi: dayaq axtarışı. Aşağı tərəfə doğru genələn gövdə- öz əhatəsində etibarlı yer tapmaq. Yerə batmış gövdə- istənilən dayaq verməyən mühitə qarşı təhlükəsizlik duyğusu: öz məni narahat dünyada möhkəmləndirmək və təcrid etmək. Ümumi hündürlük- vərəqin aşağı dördüdə biri-asılılıq, özünə inamsızlıq, hakimlik arzusunun kompensasiyası, vərəqin aşağı yarısından istifadə- daha az ifadə olunmuş asılılıq. Vərəqin 3/4 hissəsindən istifadə - mühitə yaxşı uyğunlaşmanı, tamamilə istifadə olunmuş vərəq isə görünmək istəyi, başqalarını cəzalandırmaq, özünü təsdiq etmək tələbatını ifadə edir. Vərəqin uzunluğu (səhifə 8 hissəyə bölünür):

1/8- nəzarət və refleksiyanın (öz təəssüratlarını təhlil etmə, düşünmə) çatışmaması. 4 yaşlı uşaqlar üçün normadır. 1/4 - öz təcrübəsini dərk etmək bacarığı və fəaliyyətini dayandırmaq. 3/8- yaxşı nəzarət və refleksiya. 1/2- ümidlərin interiorizasiyası, kompensasiya edici arzular. 5/8- intensiv ruhi həyat. 6/8- vərəqin hündürlüyü intellektual inkişafdən və ruhi maraqlardan birbaşa asılı şəkildə yerləşib. 7/8- təsvir demək olar ki, bütün səhifəni tutur.

### ***Təsvir qaydası***

#### *Iti ucluqlar:*

- 1) şəxsi düşmən kimi qavranılan təhlükədən müdafiə:
- 2) başqalarına təsir etmək istəyi, hücum etmək yaxud müdafiə etmək, ünsiyyətdə çətinlik.
- 3) natamamlıq hissini kompensasiya etmək, hakimiyyətə can atmaq.
- 4) atılmışlıq hissine görə təhlükəsiz sığınacağı axtarılması, mehribanlıq tələbatı.

Ağacların çoxluğu (bir vərəqdə bir neçə ağac təsviri) uşaq davranışı, tədqiq olunan verilən təlimata riayət etmir. İki ağac subyektin özünü və başqa yaxın adamı simvolizə edə bilər (vərəqdə necə mövqe tutmasından və interpretasiyanın



başqa xüsusiyyətlərindən asılı olaraq). Ağaca müxtəlif obyektlərin əlavə olunması konkret obyektlərdən asılılığı şərh edir. Peyzaj sentimentallığa işarədir. Vərəqin çevrilməsi- asılı olmamaq, intellekt əlaməti, təhlil qabiliyyətinin olduğuna işarədir.

### ***Torpaq***

Bir xətlə təsvir olunmuş torpaq- məqsədə doğru mərkəzləşmə, bəzi qaydaların qəbul edilməsi. Bir neçə müxtəlif xüsusiyyətlərlə təsvir olunmuş torpaq- öz qaydalarına uyğun olaraq fəaliyyət göstərmək, ideal tələbatı, bir neçə xətt birlikdə torpaq təsviri yaradıb və bu xətlər vərəqin sonuna toxunur- spontan ünsiyyətə, impulsivliyə və tərsliyə işarədir.

## INSAN

### ***Baş- intellekt və təfəkkür təbəqəsidir.***

Böyük baş- insan fəaliyyətində təfəkkürün xüsusi əhəmiyyət daşması.

Balaca baş- intellektual təəssüratların uyğunsuzluğu.

Dəqiq olmayan baş- utancaqlıq, qorxaqlıq.

Baş təsvirinin ən axırda çəkilməsi- şəxsiyyətlərarası konflikt.

Əks cinsdən olan fiqur başının böyük təsviri- əks cinsə zahiri uyğunluq və onun sosial nüfuzunun daha artıq olması.

### ***Boğaz***

Nəzarətə (baş) və maraq (bədən) təbəqəsi arasındakı əlaqəni simvolizə edən orqan. Belə olan halda, bu onların əlaqələndirmə əlamətidir. Xüsusi qeyd olunmuş boğaz- intellektual müdafiə nəzarətinə tələbat. Həddən artıq böyük boğaz- bədən impulslarının dərk olunması, onları idarə etmək cəhdi. Uzun, incə boğaz- tormozlanma, repressiya. Qalın, qısa boğaz- öz zəifliyinə və arzularına güzəştə getmək, asan başa gələn impulsların ifadəsi. Çiyinlər, onların ölçüsü- fiziki gücün yaxud hakimiyyətə tələbatın əlamətidir. Həddən artıq böyük çiyinlər- böyük güc hiss etmək yaxud güc və hakimiyyət əldə etmək üçün həddən artıq həyəcan keçirmək. Balaca çiyinlər- dəyərsizləşdirilmişlik, alçaldılmışlıq hissləri. Həddən artıq düz çiyin- həddən artıq ehtiyatlılıq, müdafiə əlaməti. Maili çiyin- kədər, günahkarlıq hissi, həyat eşqinin olmaması. Enli çiyin- güclü bədən impulsları.

### ***Bədən-iradəlilik.***

Düz yaxud kvadrat bədən-iradəlilik. Çox böyük bədən- subyekt özündə aydın şəkildə dərk etdiyi məmnuniyyətsizlik tələbatının ödənilməsi istəyi.

Normal olmayan balaca bədən- alçaldılma, dəyərsizlik hissləri.

### ***Sifət***



Sifət cizgiləri özündə gözləri, qulaqları və ağızı birləşdirib. Bu, xarici stimulun reseptorları-gerçəkliklə sensor ünsiyyətdir. Xüsusi qeyd olunmuş sifət-başqaları ilə ünsiyyətdə, həmçinin öz xarici görünüşündə keçirilən güclü təlaş. Xüsusi qeyd olunmuş çənə- hakim olmaq tələbatı. Çox böyük çənə- hiss olunan gücsüzlüyün və qərarlılığın kompensasiyası. Xüsusi qeyd olunmuş qulaqlar- ola bilər ki, subyektdə eşitmə hallüsinasiyaları var. Tənqiddə qarşı həssas olanlarda da mümkündür. Balaca qulaqlar- heç bir tənqidi eşitmək istəməmək. Şlyapanın altında gizlədilmiş yaxud örtülmüş gözlər- xoşagəlməz vizual təsvirlərdən qaçmağa güclü cəhd göstərmək. Gözlərin göz almasında boş təsviri- vizual stimullardan qaçmağa əhəmiyyətli dərəcədə cəhd və düşmənçilik.

Şişirdilmiş gözlər- kobudluq, daşürəklilik.

Balaca gözlər - özünə həddən artıq yüklənmə.

Aşağı baxan gözlər - kobudluq, sərtlik.

Uzun kirpiklər - işvəkarlıq, cəzbətdirmə, özünü nümayiş etdirmək istəyi.

Kişi fiqurunun sifətini tamamilə örtən dodaqlar - qadınlıq.

Kloun ağız- məcburi xoşagəlimli olmaq, adekvat olmayan hisslər.

Çökək ağız- subyektin az əhəmiyyətli olmağı.

Böyük görkəmli, donqar burun- ironiyalı şəkildə sosial stereotiplərə nifrət ustanovkası. Burun deşiyi- primitiv aqressiya. Aydın görünən dişlər-aqressivlik. Aydın olmayan, tutqun sifət- qorxu, utancaqlıq. Yaltaq sifət təsviri- müdafiəsizlik. Maskaya bənzər sifət- ehtiyatlılıq, gizlilik: şəxsiyyətin itirilməsi hissi. Seyrək, qısa qaşlar- nifrət, kəskinlik. Saçlar- iradilik əlaməti(qorxmazlıq, güc). Çox ştrixlənmiş saçlar- təfəkkür yaxud təxəyyüllə bağlı həyəcan. Ştrixlənməmiş, rənglənməmiş, çərçivəyə salınmış baş - subyektdə düşmənçi hisslər üstünlük təşkil edir.

### Ətraflar

Əllər- ətraf mühitə dəqiq və tam uyğunlaşa bilmək silahı, başlıca olaraq şəxsiyyətlərə münasibətlərdə mühüm rola malikdir. Geniş əllər (əllərin geniş açılması)- fəaliyyətə intensiv cəhd göstərmək. Çiyin səviyyəsindən yuxarı doğru qaldırılaraq açılmış əllər- impulsivlik və davranışa kifayət qədər nəzarət edə bilməmək. Əllərin arxada olması lakin bitişməməsi- Subyekt bəzən nəzarətindən çıxma biləcəyi davranış və rəftarını tənzimləyə bilər. Sinədə çarpazlaşmış əllər- düşmənçilik-kinlilik ustanovkası. Sinənin arxasında olan əllər- güzəştə getmək istəyinin olmaması (hətta dostlara belə). Aqressivlik, düşmənçilik meylini nəzarətdə saxlaya bilmək istəyi. Uzun və əzələli əllər- subyektin fiziki gücə, cəldliyə, iradəli olmağa ehtiyacı var. Həddən artıq uzun əllər- həddən artıq iddialı olmaq üçün cəhd göstərmək. Boş və elastik əllər- şəxsiyyətlərə münasibətlərə yaxşı uyğunlaşma bacarığının olması. Gərgin və bədənə sıxılmış əllər- dönməzlik, rigidlik. Çox qısa əllər- cəhd etmə və adekvatlıq hissini olmaması. Həddən artıq iri əllər- qeyri – adekvatlığa və impulsiv davranış hissələrinin yarandığı sosial münasibətlərə yaxşı uyğunlaşma tələbatının olması. Əllərin olmaması- yüksək



intellektdə qeyri-adekvatlıq hissi. Sol tərəfdəki əlin yaxud ayağın deformasiyası yaxud xüsusi vurğulanması-sosial-rollu konflikt. Bədənə yaxın təsvir olunmuş əllər- gərginlik. Kişi rəsmnin böyük əl və ayaqları- kobudluq. Incələn qollar və ayaqlar- qadınlıq, incəlik, zəriflik. Uzun qollar-nəyəsə çatmaq, nəyisə əldə etmək istəyi. Uzun və zəif əllər- asılılıq, qəyyumluğa tələbat. Bir tərəfə çevrilmiş nəyisə götürməyə çalışan əllər- sevmək, bağlanmaq istəyindən asılılıq. Yan tərəfə uzadılmış əllər- sosial ünsiyyətə girmədə çətinlik, aqressiv impulsların qarşısında qorxu hissi. Güclü qollar- aqressivlik, enerjilik. Incə, gücsüz qollar-əldə olunmuşun azlığı hissi. Boksyor əlcəyi kimi əllər- sıxışdırılmış aqressiya. Bəldə yaxud cibdəki əllər- günahkarlıq hissi, özünəinamsızlıq. Aydın təsvir olunmayan əllər- fəaliyyətdə və sosial münasibətlərdə özünəinamın çatışmamazlığı. Qadın fiqurunda əllərin olmaması- Əgər bu ana fiqurudursa burada onu atılmış, sevlənməyən, dəstəklənməyən kimi qəbul etmək olar. Ayrılmış (kəsilmiş) barmaqlar- daxili aqressiya, qapalılıq. Böyük barmaqlar-kobudluq, aqressivlik. 5-dən artıq barmaq- aqressivlik, ambisiya. Ovucsuz barmaqlar- kobudluq, mərhəmətsizlik, aqressiya. 5-dən az barmaqlar- asılılıq, gücsüzlük. Uzun barmaqlar- gizli aqressiya. Bədənə sıxılmış yumruqlar- sıxışdırılmış etiraz. Bədəndən uzaqda təsvir olunmuş yumruqlar- açıq etiraz. Hər iki əlin eynicinsli barmaqları ilgək şəklində bir-birinə keçmiş formada təsvir olunub- aqressiya hissəyə qarşı etiraz etməyə cəhd göstərmək. Ayaqların qeyri-bərabər uzunluğu- azad olmağa cəhd göstərmək və azadlığa güclü tələbat. Həddən artıq qısa ayaqlar- fiziki, yaxud psixi narahatlıq hissi keçirmək. Ayaq pəncəsinin çəkimi ilə başlayan rəsm- qorxaqlıq. Pəncənin olmaması- qapalılıq. Çox aralı qoyulmuş ayaq- açıq laqeydlilik (təbə olmama, saymazlıq, müdafiəsizlik). Eyni ölçüdə olmayan ayaqlar- müstəqillikdə, cəhd etmədə ambivalentlik. Ayaqların olmaması- qorxaqlıq, qapalılıq. Ayaqların xüsusi qeyd olunması- kobudluq. Pəncə- şəxsiyyətlərə münasibətlərdə hərəkətlilik əlaməti (fizioloji yaxud psixoloji). Pəncələrin qeyri-bərabər uzunluğu-təhlükəsizliyə tələbat. İradəli olduğunu nümayiş etdirməyə tələbat. Pəncələrin qeyri-bərabər qısalığı - bağlılıq, asılılıq.

### **Poza(Duruş)**

Üz elə təsvir olunub ki, boynun arxası görünür- qapalılıq tendensiyası. Baş profildə, bədən anfasda çəkilib- sosial mühitdən və ünsiyyətə tələbatdan yaranan həyəcanın olması. Stulun uc hissəsində oturmuş insan- vəziyyətdən çıxış yolu tapmağa güclü istək, qorxu, tənhalıq, şübhə. Qaçan insan təsviri- kimdənsə qaçmaq, qorunmaq istəyi. Sağ və sol tərəfin proporsiyası pozulmuş rəsmnin çəkilməsi- şəxsi balansın olmaması. Bədənin müəyyən hissələri olmayan insan- insanı və onun olmayan hissələrini tam şəkildə qəbul etməməyə işarədir (aktual yaxud simvolik təsvir). Kor - koranə insan qaçışı-ola bilər ki, təlaş qorxusu var. Axıci, yüngül addımla irəliləyən insan-yaxşı uyğunlaşa bilmək bacarığı. Absolyut(mütləq) profilli insan- ciddi qapalılıq, ayrılmaq, müxaliflik tendensiyası.



Profilin ambivalentliyi. Bədənin müəyyən hissələri başqa hissələrə münasibətdə müxtəlif tərəflərə baxır- xoşagəlməz vəziyyətin yaratdığı güclü frusrtasiyadan azad olmağa cəhd göstərmək. Müvazinətsiz dayanmış fiqur- gərginlik. Kuklalar- güzəştə getmək, mühitin dominantlığından narahatlıq keçirmək. Kişi fiqurunu əvəzləyən robot- depersonalizasiya (şəxsiyyətsizlik) , xarici nəzarətəddici qüvvələri hiss etmək. Çöplərdən ibarət olan fiqur- boyun qaçırma və neqativlik. «Baba-yaqa»nın (ifritə) fiquru- qadınlara qarşı açıq düşmənçilik. Kloun, karikatura- yeniyetmələrə məxsus natamamlıq və özgəlik təəssüratları. Özünəifrət.

### **Fon. Ətraf**

Qara buludlar- qorxu, təlaş, ehtiyat, depresiya. Dirək üçün çəpər, yerin konturu- müdafiəsizlik. Külək əsən istiqamətdə çəkilməmiş insan fiquru- sevgiyə, bağlanmaya, qayğıkeş səmimiliyə tələbat. Özülün(torpağın) xətti- müdafiəsizlik. Bu xəttin əhəmiyyəti bəzən subyektin ona verdiyi keyfiyyətdən asılıdır. *Məs:* oğlan konki ilə buzda sürüşür. Torpağın xətlərini adətən evin yaxınlığında yaxud ağacın altında çəkirlər. İnsanın ayağının altında isə nadir hallarda çəkilir.

**Silah-** aqressivlik.

### **Çoxplanlı meyarlar**

Xətlərin qırılması, silinmiş detallar, buraxılanlar, xüsusi qeyd olunmuş, ştrixləmə- konflikt təbəqəsi. Düymələr, kəmər sıxan dəmir, fiqurun şaquli şəkildə xüsusi qeyd olunmuş məhvəri, ciblər- asılılıq. Kontur, təzyiç (sıxma), ştrix, yerləşmə. Bir az əyilmiş xətlər, çoxlu iti küncələr- aqressivlik, pis adaptasiya oluna bilmək. Dairələnmiş xətlər-qadınlıq. Əmin, aydın və yüngül konturların kombinasiyası- kobudluq, quruluq. Enerjili, əmin çəkilməmiş ştrixlər- təkidlilik, təhlükəsizlik. Eyni olmayan aydınlıqda çəkilməmiş xətlər- gərginlik. Uzunlaşmış, nazik xətlər- gərginlik. Çərçivəyə salınmış fiqurun qırılmayan, qalın konturla çəkilməsi- təcrid olunmaq. Eski konturu - həyəcan, qorxu. Konturun qırılması- konfliktlər təbəqəsi. Üstündən bir neçə dəfə gedilmiş xətt- həyəcan, müdafiəsizlik. Konfliktlər sferası (xüsusən də qalın qeyd olunmuş həmin detala qarşı). Dişli, eyni olmayan xətlər- kobudluq, düşmənçilik. Əmin, qətiyyətli xətlər- ambisiya, həvəs. Aydın xətt- kobudluq. Güclü sıxma(təzyiç)- enerjililik, qətiyyətlilik. Güclü gərginlik. Yüngül xətlər- enerji çatışmamazlığı. Yüngül sıxma- aşağı enerji resursu, əl-qolu bağlı olmaq. Sıxılmış xətlər- aqressivlik, qətiyyətlilik. Eyni olmayan sıxılma- impulsivlik, qeyri-stabillik, həyəcan, müdafiəsizlik. Dəyişən sıxılma- emosional dəyişkənlik, labil əhval-ruhiyyə.

### **Ştrixlərin uzunluğu**

Əgər subyekt tez qıcıqlanandırsa ştrixlər-qısalır, əgər belə deyilsə- uzanır. Düz ştrixlər- tərslik, təkidlik.

Qısa ştrixlər- impulsiv davranış.

Ritmik ştrixlər- həssaslıq, təəssüflənmə.

Qısa eskiz ştrixləri- həyəcan, əminsizlik. Bağlı, itiuclu ştrixlər- gərginlik, qapalılıq.



Üfiqi ştrixlər- təxəyyülün, zərifliyin, incəliyin xüsusi qeyd olunması. Aydın olmayan, müxtəlif obrazlı, dəyişkən ştrixlər- müdafiəsizlik. İnadin və təkidin çatışmaması. Şaquli ştrixlər- inadkarlıq, təkidlik, qətiyyətlilik, hiperaktivlik. Sağdan-sola doğru ştrixləmə- introvertlik, təcrid olunma. Soldan-sağa doğru ştrixləmə- motivasiyanın olması. Özündən başlayaraq ştrixləmə- aqressiya, ekstravertlik. Çəkiləni silmək- həyəcanlanmaq, ehtiyatlılıq. Tez-tez silmək- qərarlılıq, özündən razı qalmamaq. Yeni şəkil çəkmək üçün silmək- bu yaxşı əlamətdir. Korlanmış rəsmi silinməsi (qaralanması) - çəkilən obyektə əlaqəli güclü emosional reaksiyasının mövcud olması. Yeni şəkil çəkməmək üçün rəsmi silinməsi - (yaxud düzəldilməsi) – daxili konflikt yaxud bu çəkilən detalla bağlı konflikt (yaxud onu simvolizə edənə). Böyük şəkil- ekspansivlik (həddən artıq coşğunluq), şöhrətpərəstliyə meylik, özündənrazılıq. Balaca fiqurlar- həyəcan, emosional asılılıq, diskomfortluq və bağlılıq hissi. Simmetriyanın çatışmaması- müdafiəsizlik. Vərəqin tam kənarında çəkilmiş rəsm- asılılıq, özünəinamsızlıq. Bütün vərəqi tutan şəkil- təxəyyüldə özünü tərifləyərək kompensasiya etmək.

### ***Detallar***

Burada həmin detalları bilmək, onları işləmək, həyatın konkret təcrübi şərtlərinə uyğunlaşma bacarığı vacibdir. Tədqiqatçı subyektin qavradığının nə dərəcədə real, nə dərəcədə onun maraq dairəsində olduğunu nəzərə almalıdır. Ona verdiyi əhəmiyyət-bu detalların birləşdirilmə forması. Vacib detallar- Subyektin rəsmində məlum olduğu kimi indi yaxud yaxın keçmişdə orta, yaxud daha yüksək intellekti xarakterizə edən vacib detalların olmaması, adətən intellektin deqradasiyasını yaxud ciddi emosional pozğunluğa işarədir. Detal qalıqları- «Cismanilikdən qaçılmazlıq» (özünü hüdudlandırma bilməmək) mühitin bütün qayğısını çəkməyə, bütün vəziyyəti həll etməyə məcburi tələbat. Detaiların xarakteri (mövcud olan, mövcud olmayan yaxud qəribə) spesifik həssaslığı daha dəqiq müəyyən etmək üçün səbəb ola bilər. Detaiların əlavə təkrarı- hər şeydən əvvəl subyekt insanlarla plastiki və taktiki ünsiyyətə girə bilmir. Yetərli olmayan detallaşdırma- qapalılıq tendensiyası. Xüsusi xırdalanmış detallaşdırma- məhrumolma, xırdaçılıq.

### ***Tapşırıqda istiqamətlənmə***

Rəsmə tənqidi münasibət bildirmək xahiş olunduğu zaman rəsmi tənqid edə bilmə qabiliyyəti- reallıqla itirilməyən ünsiyyət kriteriyası. Tapşırığı həll etməyə bir qədər tərəddüdlə başlamaq. Tapşırığın əvvəli yaxşı başlayır, sonra isə yaxşı gedən bu başlanğıcı yorğunluq və rəsmi çəkiminin dayandırılması əvəz edir. Çəkilmiş rəsmə görə üzr istəmək - özünə inamsızlıq. Rəsmi çəkilməsi zamanı tempin və produktivliyin azalması- tez yorulma. Rəsmi adlandırılması - ekstraversiya, tələbat və dəstək. Xırdalıqlar. Rəsmi sol tərəfi xüsusi qeyd olunub- qadın cinsinə identifikasiya. Çətinliyə baxmayaraq təkidlə rəsmi çəkilməsi- yaxşı əlamət sayılır- enerjililikdir. Rəsmi çəkilməsinə müqavimət, etiraz-problemlərin gizlədilməsi, özünü açmaq istəyinin olmaması.





### Test -102: Rorşah metodikası

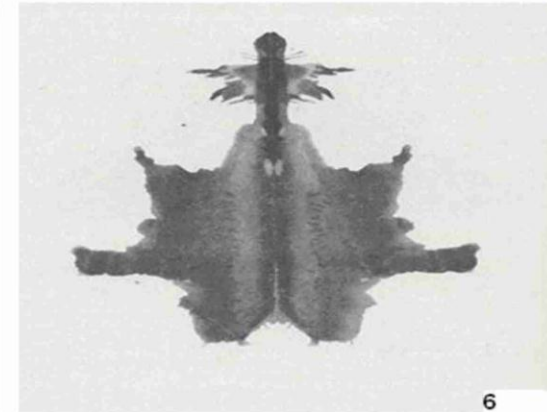
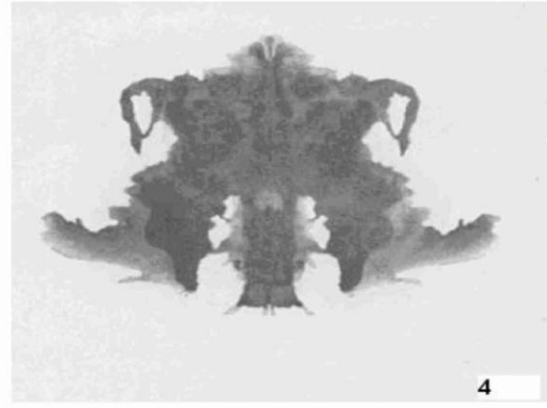
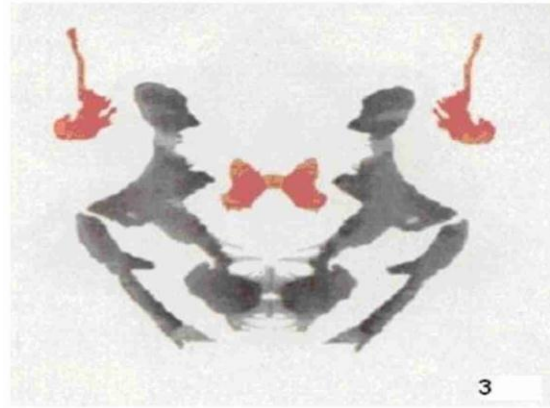
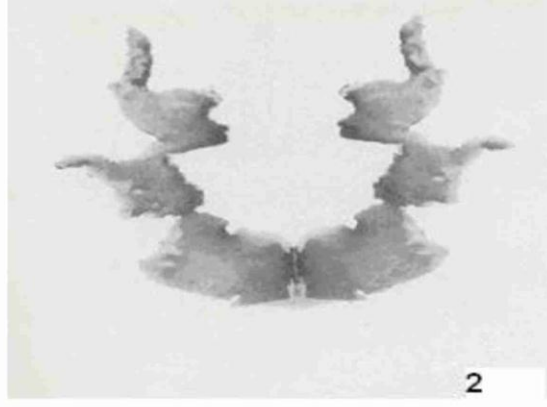
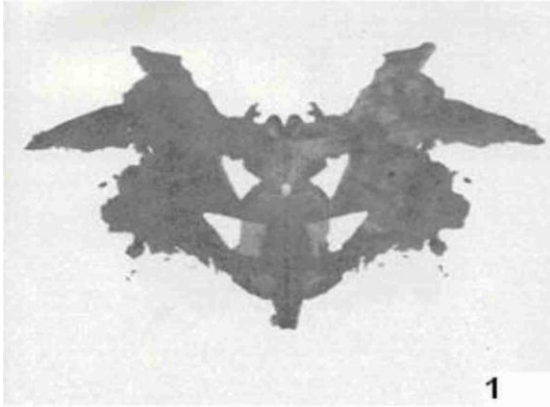
Bu metodika isveç psixiatri German Rorşah (1884-1922) tərəfindən şəxsiyyətin diaqnostikası üçün hazırlanmışdır.

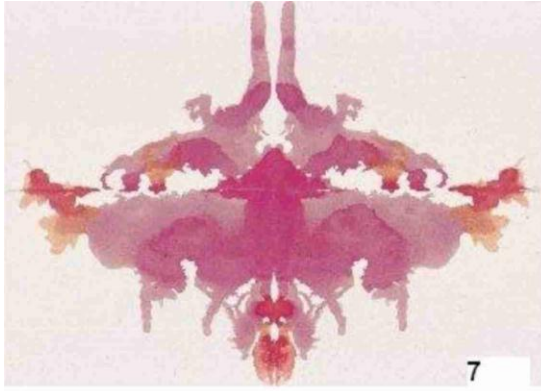
Rorşah rəngdən insanlarda emosional reaksiyaları təzahür etdirmək üçün istifadə etmiş və ilk dəfə olaraq şəxsiyyət tipi ilə fantaziyalar arasında əlaqənin olduğunu müəyyən etmişdir.

Metodika 10 standart cədvəldən ibarətdir. Cədvəldəki təsvirlər müxtəlif rəngli-boz-qara, qara-qırmızı və s. rəngli mürəkkəb ləkələrinin kağız üzərində qatlanması nəticəsində alınmışdır.

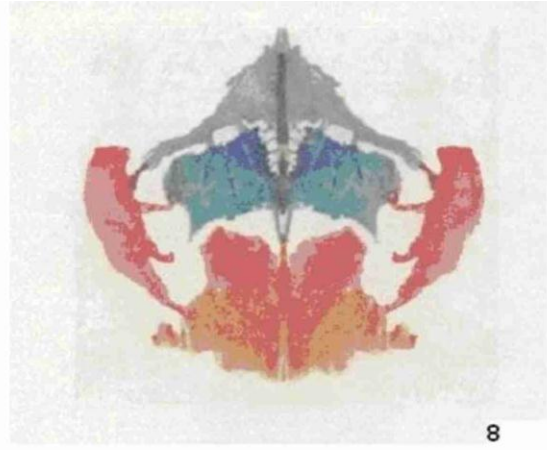
Tədqiq olunanlara ləkələr növbə ilə təqdim edilir. Təlimat isə belə verilir: «Burada nə görürsünüz? O nəyə oxşayır?».

#### Tədqiqat materialı

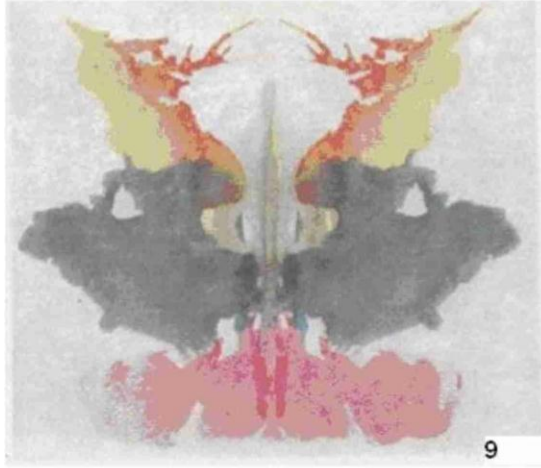




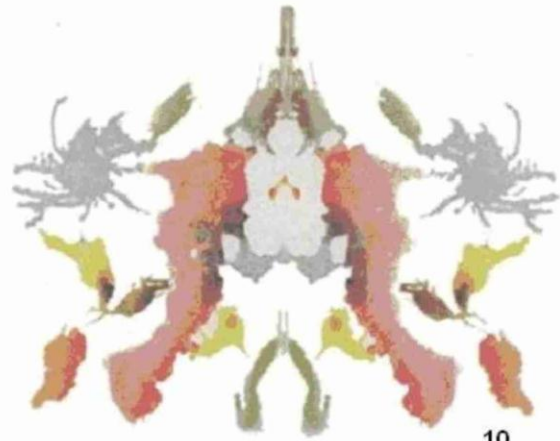
7



8



9



10

Eksperimentator tədqiq olunanın cavaba sərf etdiyi vaxtı qeydə alır.

Təcrübənin birinci mərhələsində tədqiq olunanın verdiyi cavablar əsas hesab olunur. İkinci mərhələdə cavablar dəqiqləşdirilir və psixoloq qavrayış obrazlarının yaradılmasında ləkənin aparıcı parametrlərini dəqiqləşdirir (forma, rəng, dinamik elementlər).

Cavabın bütün ləkəyə, yoxsa onun hansısa hissəsinə aid edilib-edilmədiyi aydınlaşdırılır. Eksperimentin sonunda cavab 5 kateqoriyaya əsasən qiymətləndirilir:

**1.Cavabın lokalizasiyası** - bu zaman tədqiq olunan cavab üçün bütün ləkəni, yoxsa onun hansısa hissəsini istifadə edir (yəni ləkənin hansı hissəsi tədqiq olunanın cavabını doğurur). Bu zaman bütöv (tam) cavabları, natamam cavabları, böyük detalları və s. fərqləndirirlər. Ləkənin ağ fonunun istifadə edildiyi cavabları xüsusi qeyd edirlər.

**2.Cavab determinantları** - tədqiq olunanın cavabını hansı amillər müəyyən edib. Bu cür amillər ləkənin bu və ya digər hissəsinin forması, rəngi, dinamik elementlər və yaxud bu amillərin istənilən birləşməsi ola bilər.

**3.Formanın işarələri** – formalar müsbət (+) və mənfi (-) işarələrlə qiymətləndirilir. Bu zaman ləkələrdə konturların yaradılan sürətlə nə dərəcədə adekvat olduğu görsənir.

**4.Cavabların məzmunu** -insanlar, heyvanlar, bitkilər, alov, cansız əşya və s.

**5.Əlavə amillər** - cavabın populyarlığı, orijinallığı, verilən cavablar müxtəlif tədqiq olunanlarda nə qədər tez-tez rast gəlinir.



Bu sxemin köməyilə tədqiq olunanın hər bir cavabı qiymətləndirilir. Sonra isə əsas göstəricilər hesablanır: cavabların ümumi sayı, vaxt göstəriciləri, tam cavabların faizi, rəngli cavabların, hərəkət üstünlük təşkil edən cavabların sayı və s. öyrənilir.

Tam cavabların sayı yüksək intellekdən, həm də qeyri-adekvat yüksək özünü qiymətləndirmədən (cavabların formasından asılı olaraq) və s. xəbər verir.

1. İntellekti-yeni məsələləri yeni yollarla həll etmək bacarığını.

2. Affektivliyi, emosional yükün insanın intellektual imkanlarını yaxşılaşdırıb, pisləşdirdiyini aydınlaşdırır.

3. Sosial aspektləri, insanın mühitə yoxsa özünə qarşı yönəldiyini (ekstraversiya - intraversiya) aydınlaşdırır.

Bu metodikanın köməyilə antisosial meyilləri də diaqnozlaşdırmaq mümkündür. Əksər müəlliflərin fikrincə antisosial meyillər ləkədəki fondan necə istifadə etməkdə öz əksini tapır.

Rorşah rəngdən insanlarda emosional reaksiyaları üzə çıxarmaq üçün istifadə edirdi. İlk dəfə olaraq Rorşah şəxsiyyət tipi ilə fantaziyalar arasında əlaqənin olduğunu müəyyən etmişdir. Bu metodika insanın emosional, idrak, intellektual sahələrinin xüsusiyyətlərini, şəxsiyyətlərarası münasibətlərin üslubunu aydınlaşdırmaq imkanı verir. Rorşah öz eksperimentləri əsasında tədqiq olunanların iki tipini fərqləndirirdi:

**I tip-** ləkələri insan, heyvan, hərəkətdə olan əşya kimi qavrayırdı. Bu tipi Rorşah «hərəkət» qavrayış tipi adlandırırdı.

**II tip-** ləkələrdə rəng aspektini xüsusi vurğulayırdı. Bu tip isə «rəngli» qavrayış tipi adlanırdı.

Rorşah rəngli cavabların 3 tipini fərqləndirir:

**I forma-rəng** bu zaman cavab formanın əsasında verilir, ancaq bu cavaba rəng elementləri də daxil edilir.

**II - rəng-forma** burada üstünlük təşkil edən rəngdir. Formadan isə köməkçi element kimi istifadə edilir.

**III – təmiz rəng** üstünlük təşkil edən cavablardır.

Məhz bu cavablarda emosiya və intellektin münasibəti haqqında, emosional yüklənmə zamanı intellektin imkanı haqqında, emosiyalar üzərində nəzarət, emosional reaksiya vermə kimi cəhətlər haqda məlumat almaq olar.

**I FC tip** cavablar, insanın öz emosiyalarına yaxşı nəzarət edə bilməsini, emosiyaların sosial cəhətdən qəbul edilən şəkildə təzahür etməsini göstərir.

**III ləkə.** Qırmızı corablar.

**IX ləkə.** Gözəl, yaşıl rəngli gecə paltarı.

**II CF** cavablarında emosiyalar üstünlük təşkil edir, baxmayaraq ki, hələ də nəzarət elementi mühafizə edilməkdədir. Lakin intellektual nəzarət kifayət qədər deyil. Bu insanın uğurlu adaptasiyası üçün kifayət deyil, digər insanlarla həmdərd olma imkanını da məhdudlaşdırır.

**IX cədvəl.** Burada çox rəng var. Bəlkə gerb ya da afişadır.

**VIII cədvəl.** Su altında bitən bitkilərdir.

**III C tipli** cavablar – bu cür cavablar üstünlük təşkil edən insanlarda sosial nəzarətə müvafiq olmayan, qarşısı alınmayan affektiv reaksiyalar özünü göstərir.



Bu cavabların dörd tipi fərqləndirilir.

**C** - təmiz rəng - bu zaman cavablarda obyektin təbii rənginə istinad edilir. *Məsələn*, qan üçün qırmızı, səma üçün mavi və s.

**Cn** - cavablarda yalnız rəngin adı deyilir. *Məsələn*, nə qədər çox rənglər var-çəhrayı, yaşıl, mavi (*cədvəl X*).

**Cdes** – rəngin, cədvəlin təsviri əsər kimi qavranılır. Yəqin bu akvarel (sulu boya) etüdüdür (*cədvəl IX*).

**C sym**-simvolik izahat: Necə sən şəkildir, bahar rəngidir (*Cədvəl X*).

Fonla bağlı cavabların tədqiqi subyektin aqressiv mövqeyini, mənfi münasibətini, neqativizmini əks etdirir. Cavablarda **CF**, **C** və **S** (fon) cavablarıyla uzlaşsarsa bu impulsiv, aqressiv əməllərə işarədir.

**1. Əgər H (heyvan)** kateqoriyasından olan cavablar üstünlük təşkil edirsə, bu zəif fərdiyyətdən, stereotip, standart təfəkkürdən xəbər verir.

Bu cür cavablara həm sağlam, həm də psixi cəhətdən xəstə şəxslərdə kifayət qədər tez-tez rast gəlmək mümkündür. Bu cür cavablar 50%-zə qədədirsə bu qarşılıqlı anlaşmadan, təfəkkür sahəsində kooperasiyadan xəbər verir. Belə cavablar 50%-dən çoxdursa stereotipiklikdən, maraqların kasadlığından xəbər verir. Vəhşi heyvan obrazları aqressiv meyllərdən, ev heyvanlarının obrazı isə passivlik və asılılıqdan xəbər verir.

**2. İ (insan)** kateqoriyasından olan cavablar – istənilən tip (həm müsbət, həm də mənfi) insan münasibətlərinə marağı göstərir. Bu kateqoriya insanın özünü öz bədənini və başqaları ilə münasibətlərini qavarması ilə bağlıdır. Bədəninin yalnız müəyyən hissələrinin qavranılması əksər hallarda mümkün konfliktlərdən, məsələn, cinsi sahədə konfliktlərdən xəbər verir. Bu zaman obrazın pozması, mimikası, onun affektiv zənginliyi də böyük əhəmiyyət kəsb edir. Məsələn, dava edən insanlar tədqiq olunanın ədavətli hiss və yönümünü əks etdirdiyi halda, gülən və ya rəqs edən fiqurlar əksinə məmnunluq və optimizmdən xəbər verir. Nağıl personajları və ya fantastik personajlarla müqayisə, oxşarlıq adətən insanın özünü real insanlarla müqayisə edə bilməməsi, şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə çətinliklərdən xəbər verir. Adətən tənhalıqdan əziyyət çəkən qadınlar qadın və kişi fiqurlarını bir-birindən ayrılmış şəkildə qavrayır.

Bəzən «anatomiya», «coğrafiya» tipli cavablara da rast gəlinir. Bu ya həmin şəxsin professional maraqları ilə, ya da özünün intellektual imkanlarını nümayiş etdirmək istəyilə bağlı ola bilər.

Cinsi məzmunlu çox sayda cavablar adətən cinsi adaptasiyada çətinlikləri olan şəxslərdə müşahidə edilir. Əgər IV, VI, VII ləkələrə verilən cavablarda ümumiyyətlə cinsi məzmun yoxdursa, bu həmin sahə ilə bağlı meylləri, konfliktləri boğmaqla bağlıdır. Bu da ki, özünü simvolik obrazlarda göstərir. Mücərrəd izahlar intellektual imkanların təzahüründən xəbər verir. Bəzən isə (IX, X cədvəllərdə) – çox yüksək affektivlikdən müdafiəni göstərir.

Bəzən obrazı «göz» kimi xarakterizə edirlər – bu şübhələnməni, təqibi göstərir. Tikan – qüvvədən məhrum olma. Maska - öz həqiqi simasını gizlətmək və ya gizlənmək meylini göstərir.

Şaquli xətt əsasında verilən cavablar atadan kömək, dəstək gözləmək, hökmranlığa, hakimiyyətə cəhdi göstərir.



Üfqə xətt əsasında verilən cavablar anadan kömək, dəstək gözləmək, təhlükəsizliyə, qayğısızlığa tələbatı bildirir.

Ləkələrin kənarlarına izahat vermək meyli narahatlıqdan, həyacandan qaçmağı göstərir. Ləkənin yuxarı hissəsinə üstünlük vermək mənəvi hökmranlığa, aşağı hissəsinə üstünlük vermək isə depressiyaya, passivliyə, tabeçiliyə işarədir.

**3. Fan. (fantaziya) kateqoriyası** - konfubulyasiyalara, fantaziyalara meyli göstərir.

**4. P (predmet)** - autizmə meyl, şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə çətinlikdən xəbər verir.

**5. Bütöv (tam) – (W)** cavabları abstraktlaşdırmaq bacarığı, sintetik təfəkkür tərzini bildirir. Əgər tədqiq olunan diqqətini bütün ləkə üzərində cəmləşdiribse, onun verdiyi cavab bütövlükdə ləkəni əhatə edirsə, belə cavab bütöv cavab hesab olunur. Məsələn, V cədvəl - yarasa- W, VI cədvəl –yerə sərilmiş dəri- W.

Tədqiq olunan ləkənin  $\frac{2}{3}$  hissəsini izah edirsə cavabları demək olar ki, tam saymaq olar.

III ləkə - saqqallı, kostyum geymiş iki kişi - W

II ləkə - barmağı üstə durmuş, rəqs edən iki adam - W

**6. Konfabulyator bütöv cavablar (DW)** əgər bütöv cavab hansısa təcrid olunmuş fraqment əsasında, ləkənin digər hissəsini nəzərə almadan qurulursa, bunlar **konfabulyator** bütöv cavablar hesab olunur. Məsələn, V cədvəl. ayaq, yəqin yeriyən heyvandır –DW

**7. Detal** - adi, böyük detallara əsaslanan cavablar (D) - diqqətin məhdudluğunu, təfəkkürün qeyri-məntiqiliyini bildirir. Burada ləkənin müqayisəli dərəcədə böyük hissəsi öz rəngi ilə ləkənin digər hissəsindən aralanır. *Məsələn*, VII ləkə - uşaq dilini göstərir – D.

**Xırda, adi detallara əsaslanan cavab (d).** Məsələn, III ləkə -quşun başı (d), VI cədvəl - pişik başını xatırladan bığlı baş (d).

**Qeyri-adi xırda detallara əsaslanan cavablar (Dd)**- nadir hallarda belə cavablara təsadüf edilir.

**8. Aralıqdakı ağ boşluqlara əsaslanan cavablar (S).**

Bu zaman ağ sahə özü tünd «fonda» «fiqura» çevrilir. Tədqiq olunan ağ sahəni cədvəlin tünd hissəsilə kombinasiyada istifadə etdikdə cavab WS və ya DS kimi işarə edilir. Məsələn, II ləkə-turp və ya lampa – S, divarın ortasında kənara çəkilməmiş pərdələr – WS.

Ağ boşluqların qavranılması - neqativizmi və ya müdafiə mövqeyini göstərir.

**9. Forma (F)** - fikirlərin hisslər, emosiyalar üzərində hökmranlığını bildirir. Bu vəziyyət gizli qorxunu, həyəcanı diaqnozlaşdırmağa da imkan verir.

**FC**-şəxsiyyətlərarası münasibətlərin adekvatlığını şərtləndirən nəzarət edilən emosionallıq əlamətidir.

**CF**-nisbətən zəif nəzarət edilən emosionallığı, eqosentrizm elementləri olan afektiv spontanlığı, infantilizmi, təsirə asan məruz qalmanı bildirir.

**C**- impulsivlikdən xəbər verir.

**10. Hərəkət (M)**- bu tipli cavbalar subyektin intuisiyasının, assosiativ proseslərinin zənginliyindən xəbər verir.



**11. Rəng** - insanın affekt və emosiyalarla zəngin, dolu olmasını, şüurun daralmasını, impulsivliyi, nəzarətin olmamasını, affektiv proseslərin üstünlüyünü göstərir.

Əgər verilən cavablar populyar deyilsə, bu patoloji neqativizmi, autizmi, adaptasiyanın pozulmasını göstərir. Orijinal cavablar yaradıcı qabiliyyətdən xəbər verir.

### TEST-103: Mövcud olmayan canlı

**Təlimat:** Mövcud olmayan canlının rəsmini çəkib onları mövcud olmayanlarla adlandırın.

Subyektin arxa və ön hissəsindəki məkan keçmiş dövr ilə fəaliyyətsizlik ilə əlaqələndirilmişdir (təsəvvür və planlaşdırma arasındakı fəal rəbitənin mövcud olmaması). Məkanın ön və yuxarı tərəfdən olan sağ tərəfi – gələcək dövr və reallıq ilə əlaqələnmişdir. Vərəqdə sol tərəf ilə aşağı hissə – mənfi çalara malik olan emosiyalar ilə əlaqələndirilmişdir (depressiya, inamsızlıq, passivlik).

Sağ və aşağı tərəf isə müsbət çalarlı emosiyalarla, enerji, fəallıq və hərəkətlərin konkretliyi ilə əlaqələndirilmişdir.

### GÖSTƏRİCİLƏR VƏ ŞƏRHLƏR

#### 1. Rəsmi vərəq üzərində yerləşdirilmə qaydası.

Normaya görə rəsm standart vərəqin mərkəzi xətti boyunca yerləşdirilmişdir. Kağız vərəqinin ən yaxşı ağ, krem rəngində olması, qələmin isə orta yumşaqlığa malik olması labüddür. Sadə qələm və yaxud da ki, flomasterlə rəsmi çəkilməsi qəti qadağandır. Rəsmi vərəqin üzərində yerləşdirilməsi yuxarı uc hissəyə daha yaxındır, yüksək özünüqiymətləndirmə və insanlar içində öz şəxsi mövqeyindən narazı olmaq və ətrafdakı insanlar tərəfindən qəbul olunmanın kifayət etməməsi, irəliləməyə qarşı iddialar, tendensiyanın özünütəsdiqləməyə olan meyli kimi şərh olunmuşdur.

#### 2. Fiqurun mərkəzi mahiyyət üzrə olan hissəsi.

Baş və yaxud da ki, onu əvəz edən detallar; sağ tərəfə çevrilmiş baş – reallığa qarşı sabit meyldir. Demək olar ki, planlaşdırılan və düşünülmən hər bir şey həyata keçirilir və yaxud da ki, həyata keçirilməyə başlanır, insan öz meyllərinin reallaşdırılmasını fəal şəkildə həyata keçirməyə can atır. Sol tərəfə çevrilmiş baş-refleksiyaya ilə düşünməyə meyillilik; planların yalnız əhəmiyyətsiz hissəsi həyata keçirilir və yaxud da ki, gerçəkləşməyə başlayır. Əksər hallarda qətiyyətsizlik, qorxu və fəal hərəkətlərdən ehtiyat etmək xüsusiyyəti özünü daha qabarıq şəkildə biruzə verir. Üzü rəsm çəkən insana tərəf çevrilmiş baş eqosentrizm kimi şərh olunur.

Baş hissədə qulaq, ağız və göz kimi duyğu orqanlarına uyğun gələn detallar yerləşdirilmişdir. Burada gözlər daha qabarıq şəkildə təsvir olunmuşdur. Bu insana xas olan qorxunun (məsələn, 20 yanvar və ya Xocalı qətliamı baş verdikən sonra çəkilən şəkilləri xatırlayın) ifadəsidir. Bu göstərici qüzehli qişanın daha qabarıq



şəkildə təsvir olunması zamanı daha açıq – aydın şəkildə təzahür edir. Bu zaman kirpiklərin çoxluq təşkil etməsinə və yaxud da ki, mövcud olmamasına xüsusi diqqət ayırmaq məsləhətdir. Kirpiklər isteriodli–demonstrativ davranış tərzinin qadınlarda, xarakterin incə xüsusiyyətlərinin isə kişilərdə təzahür etməsidir. Kirpiklər – ətrafdakı insanların xarici gözəlliyinə və geyim tərzinə qarşı böyük marağın olması və ona daha böyük əhəmiyyətin verilməsi ilə izah olunur.

Qulaq detalının bilavasitə əhəmiyyəti – məlumata qarşı maraq, ətrafdakıların mühüm əhəmiyyətə malik olmasıdır. Yarımçıq vəziyyətdə olan və dodaqların xüsusi olaraq seçilməməsi ilə müşayiət olunan ağız böyük nitq fəallığından xəbər verir. Bu zaman dodaqlar xüsusi olaraq vurğulanarlarsa, onda bu – həssaslıqdan xəbər verir. Bəzi hallarda isə hər iki amilin vəhdət təşkil etməsini ifadə edir. Dodaq və dilin qabarıq şəkildə təsvir olunmaması ilə müşayiət olunan açıq ağız – qorxu və etimadsızlıq hissənin asanlıqla meydana çıxmasını ifadə edir. Dişlərin görüldüyü ağız – verbal aqressiya, əksər hallarda isə – qoruyucu aqressiyadır (didişir, özünü müdafiə etməyə çalışır, mühakimələrə cavab olaraq kobudluq edir). Uşaqlar və yeniyetmələr üçün dairəvi formalı ağızın qaraldılması qorxu və həyəcanlılıq kimi keyfiyyətlərdən xəbər verir.

Başın ölçüsünün fiqur ilə nisbilyi tədqiq olunanın rasionallıq başlanğıcı və eləcə də özündə və ətrafdakı insanlarda qeydə alınan erudisiyanı yüksək qiymətləndirdiyini ifadə edir. Başda əksər hallarda əlavə detallar da yerləşdirilmişdir; buynuzlar – aqressiya, müdafiə (aqressiyanın digər əlamətləri ilə – dırnaqlar, qıl və iynələr ilə uzlaşmada müəyyən olunan). Bu aqressiyanın xarakteri – qarmaqarışlıq və yaxud da ki, qoruyucu – cavab xarakterinə malik olur. Lələklər–özünü bənzətməyə və yaxud da ki, özünə bəraət qazandırmaya meyillilikdir. Uzun saç və yun - öz cinsi mənsubiyyətinin qabarıq şəkildə biruzə verilməsi, bəzi hallarda isə–öz seksual roluna istiqamətlənmə.

### 3. *Fiqurun dayaq hissəsi – ayaqlar, pəncələr, oturacaq.*

Fiqurun bu hissəsinin özülü bütün fiqurun ölçüsünə olan münasibət üzrə nəzərdən keçirilmişdir. Özüllük – qərarın qəbul edilməsi zamanı rasionallıqdır. Mühüm əhəmiyyət kəsb edən məlumatlara və vəziyyətlərə əsaslanma və ya əksinə, ayaqların mövcud olmaması və yaxud da ki, mövcud olmaması zamanı mühakimələrin səthi olması, yüngüllük və əsassızlıq. Ayaqların gövdə ilə birləşməsi xarakterinə diqqət yetirmək; dəqiq, ehtiyatsız və böyük səylə birləşdirilmiş və yaxud da ki, ümumiyyətlə birləşdirilməmişdir. Bu öz mühakimələrinə, fərziyyələrinə və qərarlarına nəzarət etməyə bərabərdir. Birtiplilik, istiqamətlilik eləcə də ayaqların forması ilə dayaq hissəsinin istənilən elementlərinin təkrarlılığı – mühakimə və mexanizmlərin konformluluğunu, onların stasionarlıq və bayağılığını ifadə edir. Bu detalların vəziyyətində mövcud olan müxtəliflik – mexanizmlər ilə mülahizələrin özünəxaslığı, bəzən hətta yaradıcı başlanğıc və yaxud da ki, patologiyaya yaxın olan fərqli düşünməni bildirir.

4. *Fiqurun səviyyəsindən yuxarı səviyyədə olan hissə (funksional ola bilərlər);* qanadlar, ayaqların əlavə caynaqları, zirehin detalları, lələklər, bantlar, qıvrımlara oxşar buruqlar. Birincilər – enerji, insan fəaliyyətinin müxtəlif sahələrinin əhatə olunması, özünə qarşı inam, ətrafdakı insanların qarışıq şəkildə



sıxışdırılması şəklində təzahür edən «özünü geniş şəkildə intişar (yayma) etdirmək», ya da hər şeyi öyrənməyə həvəs, tədbirlərin əksəriyyətində yaxından iştirak etmək, özünə günəş altında yer qazanmaq, öz şəxsi fəaliyyətinə qarşı meyllilik ifadə olunur. Cəsarət – rəmzin göstəricisinə uyğundur. İkincilər – numayişkarənəlik, özünə qarşı diqqətə meyllilik, sünilik.

5. *Quyruqlar.* Özünün şəxsi hərəkətlərinə və ya əməllərinə, qərarlarına, qənaətlərinə və düşüncə tərzinə, özünün verbal məhsuldarlığına (quyruğun vərəq üzərində sağa və yaxud da ki, sol tərəfə çevrilmək xüsusiyyətinə əsasən) qarşı münasibəti ifadə edir. Bu münasibətin müsbət və yaxud da ki, mənfi çaları quyruğun hansı istiqamətə çevrilməsi ilə ifadə olunmuşdur. Yuxarı istiqamətə doğru əminliklə və müsbət şəkildə hərəkət etmə – özündən narazı olma, əzginlik, etdiyini əmələ görə təəssüf hissi keçirtmək, peşmançılıq və.s. Xüsusi olaraq bir neçə təkrarlanan tərkib hissələrindən ibarət olan, xüsusilə də uzun, şaxəli və yumşaq quyruqlara böyük diqqət yetirmək lazımdır. Sağ tərəfdə – öz hərəkəti və yaxud da ki, davranışı, sol tərəfdə – öz düşüncə tərzini və şəxsi qətiyyətsizliyi üzrə.

6. *Fiqurun konturu.* Çıxıntıların (tikan, qın, iynə və konturun cizgilərinin tünd çalarda olması şəklində) çoxluq təşkil etməsi – ətrafdakı insanlardan müdafiədir. Kəskin uclarla yerinə yetirilmişdirsə, aqressiv müdafiə nəzərə çarpır. Kontur cizgisinin bulaşması baş verəndə qorxu və həyəcan hissi ilə müşayiət olunan amillər nəzərə çarpmağa başlayırlar. Əgər sipərlər qoyulmuşdursa və cizgilər ikiləşdirilmişdirsə, onda ehtiyatlılıq və ya şübhəlilik meydana çıxır. Yuxarı kontur – qadağa və məhdudiyyətləri tətbiq edən yuxarıda əyləşmiş insanlara qarşı etiraz etmə. Aşağı kontur – istehza, kinayəyə qarşı etiraz, aşağıda durarlarda, kiçik yaş həddində olan insanlarda nüfuzun mövcud olmaması və yaxud da ki, ümumi şəkildə qəbul olunmaması, mühakimələrdən çəkinmək. Yan kontur- qeyri – differensiallaşmaya məruz qalan təhlükəlilik halı və istənilən qayda – qanunun müxtəlif vəziyyətlərdə müdafiə olunmasına hazırlıq. Eyni vəziyyət – kontur boyunca deyil, onun daxilində yerləşən müdafiə elementləri. Sağ kontur – fəaliyyət prosesində olmaq, sol kontur – öz şəxsi nöqtəyi – nəzərlərinin, fərziyyələrinin və zövqlərinin müdafiəsi.

7. *Ümumi enerji təsvir olunmuş detalların olması;* zəruri və yaxud da ki, mürəkkəbləşmiş konstruksiyaların miqdar üzrə qiymətləndirilməsidir. Çoxluq təşkil edir – yüksək enerji, əksinə – enerjiyə qənaət etmə, utancaqlıq, orqanika, xroniki somatik xəstəliklər, bu həm də cizgilərin xarakteri – zəif və hörümçək şəkilli xarakteri ilə də təsdiqlənir. Cizgilərin əks xarakteri qütbü olmur; əks cizgi – bu enerji deyil, həyəcandır. Əks tərəfdən (qıcolma, təsviri çəkən əlin yüksək dərəcəli tonusu ) görünən və kəskin şəkildə basılan cizgilərə xüsusi diqqət ayrılır – kəskin həyəcanlılıq. Diqqət yetirin, hansı detal, hansı simvol belə şəkildə yerinə yetirilmişdir.

8. *Cizgilərin xarakterinin qiymətləndirilməsi* – ikiləşmə, ehtiyatlılıq, birləşmələrin səliqəsizliyi, biri – birindən aralı olan detal və cizgilərin çıxıntıları, rəsmnin hissələrinin altından xətt çəkilmə, «bulaşdırılma», şaquli oxdan kənaraçıxma, cizgilərin streatipi və.s.piktoqrammaların təhlili zamanı olduğu kimi qiymətləndirilir. Həmçinin, cizgi və formaların fraqmentarlığı, rəsmnin qeyri – natamamlığı və qırılma.





9. *Mövzusu* – heyvanlar təhlükə törədən və neytral heyvanlara (məsələn, şir, kərgədan, canavar və ya quş, qarışqa, dələlər, pişiklər, itlər) bölünürlər. Bu, öz «mən»inə qarşı olan münasibət, özünün dünyada olan yeri, özünün heyvanlarla identifikasiya olunmasıdır. Bu halda rəsmi çəkilən heyvan - rəsmi çəkən insanın nümayəndəsidir.

10. *Heyvanın düz qamətlə gəzməsindən* tutmuş onun insan geyimini geyinməsinə (heyvanın çənəsi ilə insanın üzü və eləcə də pəncə ilə əllər arasındakı oxşarlıq) qədər olan heyvanın insana bənzədilməsi prosesi - infantilizmi və emosional yetişkənsizliyi (nağıllarda və digər folklor formalarda olduğu kimi, heyvanlar ilə onların xarakterinin insanlara bənzədilməsi) ifadə edir.

11. *Aqressivlik səviyyəsi* – iti ucların təsvirin bu və ya digər detallardan asılı olub - olmamasına baxmayaraq, rəsmdəki bu ucların miqdarı, yerləşmə mövqeyi və xarakteri ilə ifadə olunmuşdur. Bu baxımdan aqressiyanın vasitəsiz simvolları olan dırnaqlar, iti caynaqlar və dişlər xüsusilə mühüm əhəmiyyətə malikdirlər.

12. *Seksual əlamətlər* – əmcək, döş və.s. Bu cinsi mənsubluğa dair münasibət və seks problemlərinə təsbit olunmadır.

13. *Dairənin fiquru* – heç nə ilə tamamlanmamış, özünün daxli aləminin qapadılmasına, ətrafdakı insanlara özü barədə məlumat verməmk və testləşdirməyə məruz qalmağa meyli olmamağı simvollaşdırır.

14. *Mexiniki hissələrin heyvanın canlı hissəsinə birləşdirmək* – oturacağa, tank və ya nəqliyat tırtıllarına quraşdırılma, pərlərin baş hissəsinə, vintə bərkidilmə, gözlərə elektrodlar, bədənə və ətraflara naqillər, klaviş və antellarla və.s. birləşdirilmə şizofreniya xəstəliyinə tutulmuş şəxslərdə, nadir hallarda isə – dərin şizoidli xəstələrdə qeydə alınır.

15. *Yaradıcı imkanlar* – fiqurda uzlaşan elementlərin sayı ilə ifadə olunurlar. Bayağılıq və yaradıcı başlanğıcın mövcudluğu – hazır və mövcud olan heyvanın formasını qazanır. Orjinallıq bütöv tədarükdən deyil, elementlərdən təşkil olunmuş formada təzahür etmiş olur.

16. *Adı* – mənə üzrə olan tərkib hissələrinin rasionallıq birləşdirməsini ifadə edə bilər (uçan dovşan, kərgədan, qarışqayeyən). Digər variant – elmi və bəzən hətta latın şəkilçili və sonluqlu söz birləşməsidir. Birincisi – rasionallıq, istiqamətlənmə və uyğunlaşma zamanı konkret mexanizmdir. İkincisi – ağıl və erudisiyanın nümayişkarənəliyidir. Ətrafdakı insanlara qarşı yüngülbeyin münasibəti əvəz edən səthi – səs adlara rast gəlmək də mümkündür. Infantillik ad adətən təkrarlanan elementlərə malik olur. Xəyal qurmağa meyllilik (əksər hallarda müdafiə xarakterli) uzadılmış ad ilə ifadə olunmuşdur.

### Test-104: Xətt və xarakter

**Təlimat:** Xarakter xüsusiyyətlərini müəyyən etmək üçün tədqiq olunan şəxsədən vərəqə bir neçə söz və ya cümlə yazması xahiş edilir. Bu testdə həmin şəxsə aid digər yazı sənədlərindən də istifadə etmək olar. Tetdin mətnindəki bəndlərə uyğun olan bal qiyməti aşağıdakı cədvəldə verilib. Sonda bütün ballar toplanılır və balların təqdim olunmuş xarakter əlamətlərinə uyğunluğu



müəyyənləşdirilir.

**Testin mətni:**

**I. Hərflərin ölçüsü;**

1)Çox çikik, 2) Kiçik, 3) Orta kiçiklikdə, 4) Böyük

**II.Hərflərin meyilliyi;**

1) Sola meyilli, 2) Azacıq sola meyilli, 3) Sağa meyilli, 4) Kəskin şəkildə sağa meyilli, 5)Düz(nə sağa, nə də sola meyilli)

**III. Hərflərin forması;**

1) Yumru, 2) Formasız, 3) İti uclu

**IV.Xəttin istiqaməti;**

1) Sətrlər yuxarı qalxır, 2) Sətrlər düzdür, 3) Sətrlər aşağı düşür

**V.Hərflər yazılarkən qələm nə qədər bərk basılmışdır;**

1) Zəif, 2) Orta, 3) Çox güclü

**VI.Sözlərin yazılış xarakteri;**

1)Hərfləri birləşdirmək meyli, 2) Hərfləri bir-birindən ayırmaq meyli,  
3) Qarışıq üslub

**VII.Ümumi qiymət;**

1)Xətt səliqəlidir, hərflər çox səliqə ilə yazılıb, 2) Xətt və hərflər bir qədər qarışıqdır, bəzi sözlər aydındır, digərləri isə oxunmur, 3) Xətt səliqəsiz və çətin oxunandır, hərflərin yazılışında harmoniya yoxdur

<i>Seçim variantları</i>	<i>Tapşırıq</i>						
	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>
<b>1</b>	3	2	9	16	8	11	13
<b>2</b>	7	5	19	12	15	18	9
<b>3</b>	17	14	19	1	2	15	4
<b>4</b>	20	6	-	-	-	-	-
<b>5</b>	-	10	-	-	-	-	-

*Ballara uyğun xarakter əlamətləri:*

**35-51 bal.** Belə xətt adətən zəif sağlamlığı olan, yaşlı insanlara xasdır.

**52-63 bal.** Belə xətt adətən passiv, ürəksiz(qorxaq), cəsarətsiz, fleqmatik temperamentli insanlara xasdır.

**64-75 bal.** Bu cür xətt bir qədər qətiyyətsiz, qərarlı, sakit, mülayim, xasiyyətli, gözəl maneralara malik, bir qədər sadələvh insanlara xasdır.

**76-87 bal.** Belə xətt ürəyiaçıq, çox səmimi, ünsiyyəti sevən, həssas, empatiya qabiliyyətli, tez təsirlənən, gözəl və məsuliyyətli ailə başçısı olmağı bacaran insanlara xasdır.

**88-98 bal.** Bu insanlar çox mədəni, tərbiyyəli, vicdanlı, təmiz, düzgün insanlardır. Onların çox güclü və sabit psixikalari var. Təşəbbüskar, qərarlı, qətiyyətli, cəsur



insanlardırlar.

**99-109 bal.** Belə xətt fərdiyyətçi, özlərindən tez çıxan, küsəyən, hövsələsiz insanlara xasdır; belələri adətən fikir və əməllərində müstəqildir, ünsiyyətdə tez-tez çətinliklərlə (dalaşqan, inadkar olmalarına görə) qarşılaşırlar, hazır cavabdırlar, iti və çevik ağıla malikdirlər. Belə insanlar arasında istedadlı və yaradıcı işə meyilli adamlar çox olur.

**110-121 bal.** Bu xətt məsuliyyət hissindən məhrum, lovğa, intizamsız, kobud, dikbaş insanlara xasdır.

### Test-105: İmza nədən deyir

İnsanı tanımaq üçün uzun müddət onunla dostluq edib, birlikdə yaşamaq vacib deyil. Sadəcə onun imzasını istəməyiniz lazımdır. Hər bir insanın imzası özünəməxsus və nadirdir. Amma müxtəlif insanların imzalarında ümumi əlamətlər tapmaq olar. Psixoloqların fikrincə, yaraşığı uzun imza insan haqqında hesab edildiyindən daha çox şey deyə bilər. Buna görə biz qərara gəldik ki, tanınmış amerikan psixoloqu Ceyms Rasskinin təcrübəsinə müraciət edək, hansı ki, onun bu mövzu üzrə araşdırmaları bir amerikan mətbuatında da çap olunmuşdur. Aydın oldu ki, amerikan psixoloqunun gəldiyi nəticə bu gün üçün tamamilə aktualdır. Tanınmış siyasətçilərin, artistlərin və s. VIP şəxslərin xarakteristikası onun araşdırmaları əsasında tərtib edilmişdir və üst-üstə düşmüşdür. Buna siz özünüz inanacaqsınız.

### Özünü sına

Avtoqrafdan (imzadan) xarakteri necə təyin etmək olar. Ceyms Rasskin imzaların analizi üçün 40-dan çox əlamət ayırır. O deyir: "biz əsasən kimin kim olduğunu aydınlaşdırmaq rahat olsun deyə ayırmışıq"

#### 1) İmzaların ölçüsü:

- a) Geniş, yaygın, səliqəsiz imza- qlobal sistemli fikir yürüdən insan
- b) Yığıcam- konkret təfəkkürlü (qətiyyətli) insan

#### 2) İmzanın uzunluğu:

- a) Uzun- problemlərin əslinin dərinliyinə varmaqda qabiliyyət; səbirli, irad tutma, öcəşkənlik, əsəbləri cilovlamaq.
- b) Qısa- hadisənin məğzini tez tutmaq qabiliyyəti; yorucu, usandırıcı işi bacarmayan

#### 3) İmzanın forması

- a) Yumru, girdə- mülayim, mehriban, müvazinətli
- b) Yöndəmsiz, kobud- dözümsüz, tündməcaz, əsəbi, kobud, sərbəst, şöhrətpərəst, inadçı

**4) Hərflər arasında məsafə:**

- a) Xeyli- əliaçıq, bədxərc
- b) Sıx- qənaətcil, xəsis

**5) İmzalarda müxtəlif elementlərin iştirakı**

- a) Dairə- problem və ideyalarda mərhələli
- b) İlgək formalı- ehtiyatlı, inadçı
- c) Konturlu, rəsmli- yaradıcı təfəkkürlü
- d) Elementlərin birləşdirilməsi- fəaliyyətini yaxşılaşdırmağa can atan

**6) İmzanın mailliyi:**

- a) Sola- inadçı, aydın ifadə edilən individualizm
- b) Sağa- balanslaşdırılmış (tarazlaşdırılmış xarakter, anlayış qabiliyyəti
- c) Düz, birbaşa meyilli- təmkinli, düzlük, doğruluq, ağıllı
- d) Müxtəlif tipli meyillik- sirr verməz, səmimiyyətsiz, ikiüzlü, süni
- e) Uzanmış, əyilmiş hərflər- ciddi psixoloji problemlər mövcuddur

**7) Sonuncu xəttin(ştrixin) səmti:**

- a) Yuxarı- optimist(nikbin)
- b) Aşağı- pessimizmə meyilli
- c) Düz- balanslaşdırılmış xarakter

**8) Uzun "quyruqlu" imza:**

İmzada "quyruq" nə qədər uzundursa, insan bir o qədər yad fikirlərə daha çox dözümsüzdür. Bu həmçinin ehtiyatlılıq və üsulluluq əlamətidir. "quyruq" nə qədər qısa dırsa insan bir o qədər qayğısız, dərdsiz, laqeyddir.

**9) Qaralanmış, xətlənmiş imza:**

- a) Altdan xətt- şərəfli, tez küsən, ətrafındakıların fikrindən asılı
- b) Üstdən xətt- məğrur, lovğa, vüqarlı, şöhrətpərəst
- c) Başdan-başa xətti- özünütənqid ruhu, özündən narazılıq, şübhəlilik

**10) Simmetrik əlamətlər:**

- a) Simmetrik- etibarlılıq
- b) Asimmetrik, uyğunsuz- zəif xarakterli, dəyişkən əhval-ruhiyyəli
- c) Sıçrayışlı- emosional, qərarlısız

**11) İmzanın mürəkkəb və sadəliyi(asan və dolaşlıq)**

- a) Adi, sadə- insan "problem yoxdur" prinsipi ilə yaşayır
- b) Yüklənmiş, yüklü- tez-tez "milçəkdən fil düzəldən"
- c) Qəribə, maraqlı- böyük yaradıcılıq potensialı

**12) Aydınlıq, asan oxunma:**

İmza nə qədər aydınsa, insan bir o qədər daha səmimidir.

**13) Basılma, sıxılma:**

- a) Hədsiz sıxılma- aqressiv
- b) Zəif sıxılma- sirr verməz
- c) Zərbə ilə, güclü- əzmlı, möhkəm, qətiyyətli



### Test-106: Xarakterinizin rəngi

(M. Lüşer)

#### TESTDƏN İSTİFADƏ QAYDASI:

1. Səkkiz rəngdən ibarət olan kart hazırlayın və onları qarışdırdıqdan sonra rəngli tərəfi yuxarı olmaqla yoxlanılan şəxsin qarşısına qoyun. Rəngi seçərkən onu sizə məxsus olan hər hansı bir əşya ilə-məsələn paltar, maşın və s. ilə əlaqələndirməyin.
2. Ən çox xoşunuza gələn rəngi seçin və onu kənara qoyun.
3. Diqqətlə baxın və ardıcıl surətdə yerdə qalan rənglərdən xoşunuz gələn rəngi seçin və əvvəl seçdiyiniz kartın sağ tərəfinə qoyun.
4. Bu ardıcılıqla bütün rəngləri seçin və rəngli tərəfi aşağı olmaqla 8 kartın hamısını bir cərgəyə düzün. Beləliklə, sizin qarşınızda sol tərəfdəki rəng daha çox xoşladığınız, sağdakı isə az xoşa gələn rəng olacaq.
5. Seçim ardıcılığını elə kartların arxasında qeyd edin. Soldan sağa doğru.
6. Kartların hamısını götürün, qarışdırın və yenidən rəngli tərəfi yuxarı olmaqla yoxlanılan şəxsin qarşısına qoyun.
7. Əvvəl etdiyiniz hərəkətləri təkrar olaraq icra edin. Çalışın birinci dəfəki ardıcılığı yadda saxlayıb kartı seçməyin. Rəngləri seçərkən zənn edin ki, onları birinci dəfə görürsünüz.
8. İkinci seçimin nəticələrini birinci seçimin nəticələrinin altında seçim ardıcılığı ilə yazın.

#### İLKİN ŞƏRH

1. İkinci seçim başa çatdıqdan sonra bir-birinin altındakı olan iki rəqəm sırası alınacaq. Məsələn belə:

$$\begin{array}{cccccccc} 5 & 1 & 4 & 3 & 2 & 0 & 6 & 7 \\ 1 & 4 & 5 & 2 & 3 & 6 & 0 & 7 \end{array}$$

2. Hər sıranı cütləşdirin. Birinci cütlüyü «+», ikinci cütlüyü «×», üçüncünü «=», dördüncü cütlüyü isə «-» işarəsi ilə qeyd edin. Bizim nümunəmizdə bu aşağıdakı kimi alınacaq:

$$\begin{array}{cccccccc} +5 & +1 & \times 4 & \times 3 & =2 & =0 & -6 & -7 \\ +1 & +4 & \times 5 & \times 2 & =3 & =6 & -0 & -7 \end{array}$$

3. Birinci və axırncı rəqəmlər əlavə cütlük kimi götürülür və «+ -» işarəsi ilə qeyd olunur. Beləliklə yeni cütlük əmələ gəlir: +5-7 və +1-7

4. İzah səhifəsini açın və «+» cədvəl funksiyasının mənası ilə tanış olun. +5+1 və +1+4 cütlüyünün izahı ilə tanış olun.

5. 2-ci cədvəl «×» funksiyasının, 3 cədvəl «=» funksiyasının, 4 cədvəl «-» funksiyasının, 5 cədvəl isə «+-» funksiyasının mənasını izah edir.

**Qeyd:** ikinci seçim daha çox qeyri-ixtiyari olduğu üçün o daha düzgündür. Ona görə də şübhəli seçim olarsa bunu nəzərə almaq lazımdır.

#### RƏNGLƏRİN MÜXTƏLİF MƏNASI VƏ MƏNŞƏYİ

İlk dövrlərdə insan həyatını iki faktor gündüz və gecə, işıq və qaranlıq idarə və nəzarət edirdi. Gecə, qaranlıq düşən kimi insan fəaliyyətini dayandırır, mağarasına girir, yatır və səhərin açılmasını gözləyirdi. Gündüz isə ona çalışmaq, ov etmək



qida tapmaq imkanı verirdi. Gecə gəlişi ilə insan orqanizminin fizioloji aktivliyini də azaldır, ona dinclik və gücünü bərpa etmə imkanı verir. Gündüz isə əksinə insana gümrəhlik, bədənə güc və aktivlik verirdi. Elə tünd-göy (gecə səması) və işıqlı-sarı (gün işığı) insanın bu iki vəziyyəti ilə asossasiya olunur. Tünd rənglər sakitliyi və passivliyi, işıqlı rənglər isə ümid və aktivliyi göstərir. Gecə insan aktivliyini azaldır, dinclik gətirir, gündüz isə əksinə insanı fəaliyyətə təhrik edir.

### **LÜŞER TESTİNİN MAHIYYƏTİ**

İnsanın hər hansı bir rəngə üstünlük verməsi və onu seçməsi daha çox şəraitdən asılıdır. Əgər söhbət köynək və ya ziyafət üçün paltar seçimindən, qonaq və mətbəx üçün divar kağızının seçimindən gedirsə onda seçim heç də psixoloji faktorla deyil, estetik və ya zövqlə bağlı olan məsələdir. Seçilmiş divar kağızı evin yataq dəsti ilə nə dərəcə uyğundur? Əl çantası paltarın rəngi ilə nə dərəcə də uyğundur? və s.

Lüşer testini keçirərkən rənglərin bir-birinlə uyuşması barədə fikirləşməməlisiniz. Hər bir rəng ayrıca qiymətləndirilməli və qavranılmalıdır. Burada estetik zövq heç bir əhəmiyyət kəsb etmir, ikinci dərəcəli məsələdir. Başqasını yoxlayarkən bildirmək lazımdır ki, rəngi seçərkən heç bir asossasiyanın təsirinə uyğun hərəkət etmək lazım deyil. Məsələn, düzgün olmaz ki, maşın, paltar və ya qələminizin rənginə uyğun olan rəngi birinci seçəsiniz.

Qeyd etmək lazımdır ki, sizə təqdim edilən Lüşer testi onun qısa variantıdır. Testin köməyi ilə siz insan şəxsiyyətinin mühüm cəhətlərini, mövcud olan fiziki və psixoloji gərginlik zonalarını görə biləcəksiniz. Hətta avropalı həkimlər təcrübədə testdən istifadə etməklə xəstəlikdən xeyli müddət qabaq bir çox xəstəliklərin (ürək çatışmamazlığı, baş beyin spazmaları, mədə-bağarsaq pozuntusu) baş qaldıracağı haqqında xəbərdarlıq edirlər.

### **FUNKSIONAL PSIXOLOGİYA**

Funksional psixologiya insanın bu və ya digər rəngə üstünlük verməsini şəxsiyyətin psixologiyası hesab edir. Lüşer testi rənglərin bütün insanlar üçün eyni olan obyektiv mənasından çıxış edir. Rənglərin insana təsiri müxtəlif olur, biri üçün çox xoşa gələn rəng, başqasını darıxdır, üçüncüsü biganə qalır, dördüncüsünün isə zəhləsi gedir.

Lüşer testi rəngləri üstünlük dərəcələrinə əsasən seçməyi təklif edir. Ən çox xoşunuza gələn rəng kartlarını birinci yerə qoyun. Ən axırda götürdüyünüz səkkizinci rəngdən isə heç xoşunuz gəlmir. Rəngin sırada harada gəlməsindən asılı olaraq onun “funksiyasını” müəyyən edirik.

*Beləliklə:* Ən çox xoşunuz gələn rəngləri götürün, onları 1 və 2 yerə qoyun və üstəgəl (+); sonra arzuladığınız rəngləri götürün 3 və 4 yerdə yerləşdirin və vurma (×); neytral münasibət bəslədiyiniz rəngləri 5 və 6 yerə qoyun və onların qarşısında bərabərlik (=); 7 və 8 yerdə qalan, xoşlamadığınız rəngləri isə çıxma(-) işarəsi ilə qeyd edin.



## SEÇİM VƏZİYYƏTLƏRİNİN İZAHI

Rəng kartlarını istəyinizə uyğun olaraq seçdikdən sonra onları qruplaşdıraraq müvafiq qayda ilə işarələməliyik.

**Birinci mövqe.** İlin olaraq götürdüyünüz rəng sizin istəyinizi, can atduğunuz məqsədi bildirir və üstəgəl (+) işarəsi ilə qeyd olunur. Bu sizin məqsədinizə çatmağın rəngidir. Bir növ rəng yolu. *Məsələn*, əgər, Siz ilkin olaraq göy rəngli kartı seçmizsə deməli sizin əsas iş üsulunuz – sakitlikdir.

**İkinci mövqe.** Bu rəng də adətən üstəgəl (+) işarəsi ilə qeyd olunur və yoxlanılan şəxsin əsl məqsədini bildirir. Əgər siz ikinci yerdə göy rəngi seçim etmişsinizə onda sülh və sakitlik, əmin-amanlıq axtarırsınız. Beləliklə, birinci və ikinci mövqe üstəgəl (+) işarəsi ilə qeyd olunur.

**Üçüncü və dördüncü mövqe.** Adətən × (vurma işarəsi) ilə qeyd olunur və insanın yaşadığı həyat və iş şəraitinin gerçək durumunu göstərir. Əgər bu yerdə göy rəng dayanıbsa, deməli insan özünü sakit hiss edir və yaxud şərait ondan sakit davranmağı tələb edir.

**Beşinci və altıncı mövqe.** Onlar etinasızlığı, laqeydliyi göstərir və = (bərabərlik) işarəsi ilə qeyd olunur. Beşinci və altıncı yerdə gələn rənglər sanki ehtiyatda dayanıblar, hələlik şəraiti əks etdirmirlər, sanki şərait dəyişən kimi insanı rənglərə uyğun hərəkət etməyə vadar edəcəkdir. *Məsələn*, göy rəng bu yerdə dayanırsa bu o deməkdir ki, hal-hazırkı anda sakitliyə tələbat yoxdur.

**Yeddinci və səkkizinci mövqe.** — (çıxma) işarəsi ilə qeyd olunur, kin və ədavəti bildirir. Bu yerlərdə olan rənglərə antipatiyanı göstərir və bildirir ki, insan hazırkı tələbatını boğmalıdır ki, xoşagəlməz şəraitə düşməsin. Əgər bu yerdə göy rəng dayanarsa bu o deməkdir ki, insanın dincliyə, sakitliyə olan tələbatı mövcud şərait ucbatından təmin olunmayacaq. Ona görə ki, hər hansı bir güzəşt, arxayınçılıq, yaxın əlaqə pis nəticələrə səbəb olacaq.

## ƏSAS VƏ TAMAMLAYICI RƏNGLƏR.

Testin keçirilməsi prosesini daha da asan etmək üçün hər bir rəng rəqəmlərlə verilir. Ona görə də onları yadda saxlamaq vacibdir.

Əsas psixoloji mənə kəsb edən dörd rəng bunlardır: göy, yaşıl, qırmızı, sarı.

Tamamlayıcı dörd rəng: bənövşəyi, qəhvəyi, qara, boz.



## ƏSAS RƏNGLƏRİN MƏNASI

Əsas rənglər (göy, yaşıl, qırmızı, sarı) daha mühüm rol oynadığı üçün onların qısa şərhilə sizi tanış edirik.

Rənglərin xüsusiyyəti	Rəng ifadə edir	Rəngin psixoloji mənası
 <b>Nə1. Göy rəng hisslərin dərinliyini bildirir.</b>	öz işinə bağlılıq, passivlik, aludəçilik, həssaslıq, zəkali, istedadlı, kamilliyə catmaq.	Sakitlik, razılıq, incəlik, sevgi və bağlılıq.
 <b>Nə2 Yaşıl rəng ağılın çevikliyi bildirir.</b>	öz işinə bağlılıq, passivlik, özünü müdafiə etməyi bacarır, inadkar, müstəqillik, orjinal mühakimə edə bilmək.	təkidlilik, özünəinam, inadkarlıq, özünəhörmət .
 <b>Nə3. Qırmızı rəng iradi gücü bildirir.</b>	ətraf aləmə marağı, aktivliyi, aqressivliyi, müstəqilliyi, daima hərəkətdə olmağa meyli, mübarizliyi, zirəkliyi.	həyatsevərlik, oyanıqlıq, liderliyə can atan, cinsi aktivlik
 <b>Nə4. Sarı rəng müstəqilliyi və sərbəst olmanı bildirir.</b>	ətraf aləmə marağı, aktivliyi, xəyalpərvərliyi, ekspansivliyi ( <i>çox ürəyi açıq</i> ), məqsədyönlülük, hər şeyi bilməyə can atan.	dəyişkənliyi, nikbinlik, orjinal xarakterə malik olma, şən təbiətli.

## ƏSAS RƏNGLƏRİN YERİ

Əsas rənglər sayılan: göy, yaşıl, qırmızı və sarı insanın əsas psixoloji tələbatını əks etdirir. Yəni onun nədən razı qaldığını, nəyə can atıldığını, özünü nədə təsdiq etmək istədiyinin nəyə bağlı olmasını, aktivliyini, məqsədə çatmasını, nailiyyət istəyini gözləntilərini əks etdirir. Əgər yoxlanılan şəxs psixoloji cəhətdən sağlamdırsa və daxili konflikt yoxdursa, çox güman ki, o əsas rəngləri əvvəldə ilk dördlüyə və ya beşliyə daxil edəcək.

## TAMAMLAYICI RƏNGLƏR

Tamamlayıcı rənglər : çəhrayı, qəhvəyi, qara, və bozdur (5, 6, 7 və 0). Əslində qara və boz psixoloji cəhətdən rəng kimi hesablanmamalıdır. Çünki, qara rəngi inkar edir, boz isə rəngsizdir, neytraldır. Hər ikisini rəngsiz adlandıra bilərik. Bənövşəyi, göy ilə qırmızının, qəhvəyi isə qırmızı ilə qaranın qatışıdır. Əgər insan qara, boz və qəhvəyi rəngə üstünlük verirsə, bu həmin şəxsin həyata bədbin baxışlarla yanaşdığını bildirir.

Qəhvəyi və bənövşəyi rəngin heç biri əsas psixoloji tələbatı əks etdirmir. Adətən, ruhən sağlam olan insanlar bu rəngləri “etinasız” zonaya (= işarəsi ilə





qeyd olunan) qoyur ya da imtina edirlər. həmin rənglərin əhəmiyyəti və ya mənası, onlar əsas rənglərin yerini tutduqda, yəni sıranın əvvəlində gələndə olur.

## RƏNGLƏRİN MƏNASI

### **BOZ (0)**

Boz rəngi adətən “rəngsiz” hesab edirlər, nə tünd, nə də ki, açıq deyil. O bitərfdir. Boz – zəbt olunmayan ərazidir, sərhəddir, elə bil demilitiraziya edilmiş ərazidir. Boz rəng elə bil keçid zonasıdır, ondan o tərəfə fərqli bir məkandır.

Boz rəngi birinci yerə qoyan heç nəyə qarışmaq istəmir, özünü bu dünyadan təcrid etmək, sakit həyat yaşamaq, sözsüz-söhbətsiz bir məkən axtarır. Birici mövqeydə olan boz rəng həm də insanın bir qədər geri çəkilməklə şəraiti düzəltmək üçün ödənişli davranışını əks etdirir. Boz rəng axıra qalırsa, yəni səkkizinci yerdə gəlicə, onda insan hər şeyə müdaxilə etmək istəyir və ətrafda baş verənlərə qarışmağa özünü haqlı sayır. Belə olan halda insanlar həmin şəxsi hər yerə lazım oldu-olmadı, hamının işinə qarışan adam hesab edirlər. Boz rəngdən imtina edənlər güzəştə getmədən hər şeyi yandırmağa hazırdılar. Onlar öz məqsədlərinə çatmaq üçün istənilən imkandan istifadə edirlər, istədiklərinə nail olmayana kimi sakitləşmirlər.

Beləliklə, boz rəng ilk üç mövqeydə dayanırsa çox güclü özünüaldatma effekti verir, ona görə ki, kompensasiya çox güclü və səmərəli təzahür edir. Bir çox müəssisə və kommertiya rəhbərləri boz rəngi ön sıraya qoymaqla kompensator davranışla seçilir. Bu onunla təsdiq olunur ki, kütlələrə rəhbərlik edən şəxslər üstünlüyə heç də həmişə təbii qabiliyyətləri hesabına deyil, onlara rahatlıq verməyən narahatçılıqdan və narazılıqdan uzaq olmaq hesabına əldə edirlər. Boz rəngdən əvvəldə və dərhal sonra gələn rənglər (1 dən 4-ə kimi) stresdən xəbər verir. Boz rəng adı halda 6-cı yerdədir. Onun 5-ci və yaxud 7-ci yerə sürüşməsi elə bir xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Digər vəziyyətlərdə isə çox mənə verir. Həmişə gərgin, yorğun və əsəbi vəziyyətdə boz rəng sıranın əvvəlinə keçir.

### **GÖY (1)**

Göy rəng sakitlik deməkdir. Bu rəng mərkəzi sinir sistemində sakitləşdirici təsir göstərir: qan təzyiqi azalır, tənəffüs və nəz döyüntüsü azalır, orqanizmin özünümüdafiə mexanizmi işə qoşulur. Bədən boşalmağa, sakitləşməyə və gücünü bərpa etməyə yönlənir, ona görə də bu rəngə olan tələbat xəstəlik halında, gücdən düşdükdə daha da artır.

Göy rəng fizioloji planda sakitliyə olan tələbatı, psixoloji planda isə razılıq, təmin olunmaq tələbatını ifadə edir. Sakit, gərginlikdən uzaq, harmonik şəraitdə olan insan özünü inamlı hiss edir. Göy rəng insanın ətrafı ilə yaxşı münasibətdə olmasını, onlarla vəhdət hissini ifadə edir. Hətta göy rəngi- sədaqətlik rəmzi hesab edirlər. Göy rəng insanın şərək olma qabiliyyətinin, estetik müşahidəçilik və fəlsəfi düşüncə sahibi olduğunu göstərir.

İngilis şairi Şelling “İncəsənətin fəlsəfəsi” əsərində göy rəngin simvolizimindən istifadə edərək yazmışdır ki, “susmaq – kükrəməyən dənizin səmimi və gerçək vəziyyətidir.” Göy rəng sakit suların, açıq səmanın, təmkinli



temperamentin, incəliyin rəmzidir. O şirin dadla asossasiya olunur, onun məzmunu incəlik, duyğu üzvü isə dəridir. Ona görə də dəridə bir çox xəstəliklərin əmələ gəlməsi yaxın adamlar arasında mövcud olmalı olan xoş, səmimi, sevgi hissinin pozulması ilə əlaqədardır. Göy kifayət qədər dərin və həcmli olduğu üçün artıq çəkidən əziyyət çəkən insanları daha çox cəlb edir, həqiqət və inam, sevgi və sədaqət, barış və pərəstiş rəmzidir. Göy rəng keçmiş ənənəni yaşadır.

Əgər göy rəng birinci yerdə gəlsə, bu emosional sakitliyə, dincliyə, istirahətə və müalicəyə tələbatı göstərir. O adam intizamlı həyat yaşamaq, problemdən uzaq olan, rəqabətsiz həyat yaşamaq istəyir. Beləsi həm özü inanmaq, həm də inandırmaq istəyir. Göy kartın 6,7 və 8 yerdə gəlməsi sakitliyə, rahatlığa və qarşılıqlı inama olan tələbatın ödənilməməsi ilə bağlı narahatçılıqdır. Göy rəng nə qədər sağa keçərsə narahatçılıq da bir o qədər güclü olur. İş yoldaşları ilə mövcud olan emosional münasibətləri onun yüksək tələblərinə uyğun gəlmədiyi üçün çox dilxor olur. Bu səbəbdən o münasibətləri poza, yaxud da evdən və işdən imtina edə bilər. İş və ailə qarşısında nə qədər cavabdeh olduğunu dərk etsə belə yenə çətin vəziyyətdən uzaq olmağa çalışacaq. Beləliklə, göy rəngdən imtina əlaqədən qaçma, onun qırılmasını arzulamaq deməkdir. Belə məzmununda yaranan gərginlik diqqət pozuntusu ilə müşayiət olunur. Bəzi hallarda isə əsəb pozğunluğu ürəyin işinə və qan dövrəsinə də mənfi təsir göstərir. Emosional tələbat ödənmədikdə göy rəng axırıncı yerlərdə gəlir.

Göy rəng axırıncı, qırmızı isə birinci yerdə gələrsə bu zaman emosional tələbatın seksual aktivliyin yüksəlməsi (Don Juan sindromu) ilə əvəz olunması baş verir. Əgər insan rədd etdiyi göy rəng əvəzinə cinsi əxlaqsızlığı özünə yaraşdırmırsa onda, göy rəngi ödəmə əvəzi olan qırmızı rəng insanın riskli davranışı, məsələn ovçuluq, maşın yarışı və s. kimi fəaliyyəti ilə əvəz olunur. Əksər hallarda göy rəngi sarı rəng kompensasiya edir. Bu çətin şəraitdən çıxış yolu axtarmaq deməkdir.

Göy rəng ilk dörd yerdə olmadıqda xüsusi mənə daşıyır.

## ■ YAŞIL (2)

Testdə yaşıl rəng özündə bir qədər göy çalara malikdir və fizioloji vəziyyət kimi “elastik gərginliyi”, psixoloji planda isə iradəli hərəkəti, təkid və davamlılığı bildirir. Ona görə də yaşıl rəng ilk növbədə daimilik və dəyişikliyə müqaviməti ifadə edir. Yaşıl rəng –həm də həyat rəngi, islam rəngi kimi də hesab olunur. Yaşıl rəngi birinci yerdə seçən insan öz dəyərlərində daha da inamlı olmaq ya da ideallaşdırdığı avtoportretinə sadıqlığını təsdiq etmək istəyir. Yaşıl rəng rəmzi mənada dərin kökləri və möhkəm budaqları olan çinara bənzəyir. Emosional planda çox qürurlu və özünü vüqarlı aparan rəngdir. Bu rəngin orqanı qeyri-ixtiyarı yığılan əzələlərdir. Bəzən mədə-bağarasaq sistemində pozuntunun olması öz mövqeyini itirmək qorxusu ilə əlaqədar olan narahatçılıqla bağlı olur.

Yaşıl rəng gərginliyi simvolizə edən bənddir. Yaşıl davranış həyat şəraitini yaxşılaşdırmağa göstərilən cəhd, uzun və mənalı həyat yaşamaq arzusudur. Yaşıl sevrələr istəyirlər ki, onların fikri həmişə qələbə çalsın və onları mühüm və mübahisəsiz prinsiplər nümayəndəsi kimi qəbul etsinlər. Ona görə də onlar özlərini fəxri kürsüdə hiss edir və nəsihətçilik etməyə meyillidirlər. Onlar



başqalarında xoş təəssürat oyatmaq, bəyənilmək istəyirlər. Rəngi 6, 7 və 8 yerə qoyanlar mübarizə aparmaqdan yorulan insanlar olurlar və nüfuzlarının zəifləməsi onlarda gərginlik, əsəbilik yaradır. Rəng nə qədər axıra keçərsə gərginlik də bir o qədər güclü olacaq. Ona görə də bu rəngdən uzaqlaşma gərginlikdən yaxa qurtarmaq arzusunu ifadə edir. Əgər birinci yerdə gəlirsə bu özünəinam və inadkarlığın əlamətidir.

### **QIRMIZI (3)**

Qırmızı rəng — həyat enerjisi, sinir sistemi və daxili sekresiya vəzilərinin aktivliyidir. Qırmızı rəng — yüksək uğur və nəticələr əldə etmək arzusudur. Qırmızı rəng, “ağlın çevikliyi” rəmzi olan yaşıl rəngdən fərqli olaraq “iradə gücü”nün əlamətidir. Qırmızı mübarizədə tökülən qanın rəmzidir, insan ruhunu alovlandırان od, sanqivnik temperament, kişi başlanğıcıdır. Bədən duyğusu səviyyəsində qırmızı rəng iştahda, onun emosional ifadəsi – arzu və istəkdə, onun orqanı isə əzələlər, simpatik sinir sistemidir. Fiziki və əsəbi yorğunluq, əldən düşmə, ürəyin işindəki problemlər, impotensiya və cinsi həvəsdən düşmə, əksər hallarda qırmızı rəngdən imtina ilə ifadə olunur. Qırmızı rəng – indiki zamanının göstəricisidir. Qırmızı rəngi birinci yerdə seçənlər istəyirlər ki, onların aktivliyi onlara zəngin təcrübə və şən həyat duyğusu versin.

Qırmızı rəngin 6, 7 və 8-ci yerdə gəlməsi aktivliyin ədavətli məzmununa malik olduğunu göstərir. Qırmızı rəngi kim rədd edirsə, deməli o, artıq asanlıqla əsəbləşir, zəifləmişdir. Zəiflik həm də cinsi həvəsin azalması, impotensiya və frigidliyin başlanması kimi də təzahür edə bilər. Qırmızı rəngdən imtina, uzaq olma insana narahatçılıq gətirən hər şeydən müdafiə axtarmaqla əlaqəlidir. Qırmızı rəng 8 -ci yerə nə qədər çox yaxındırsa müdafiə olunmaq arzusu bir o qədər güclü olur. Əgər qırmızı rəng ilk üçlüyə daxil deyilsə, onda xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

### **SARI (4)**

Sarı – Lüşer testində ən işıqlı rəng olub enerji və gümrahlıq mənbəyidir. Sarı- hüdudsuz ekspansivliyi, azadlığı, boşalma və dincliyi ifadə edir. Psixoloji planda sarı rəng çətinlikdən, əziyyətdən azad olmanı göstərir. Rəmzi mənada sarı- Günəş işığıdır. Birinci yerdə gəlirsə bu azadlığa can atmanı, xoşbəxtliyə olan ümidi və konfliktin aradan qaldırılmasını arzu edir. Sarı –gələcəyə olan ümidi, müasirliyi, yeniliyi ifadə edir. Sarı daima hərəkətdə və mübarizədə olur, öz iddiasından əl çəkmir və irəliyə doğru hərəkət edir.

Yaşıl israrlı, sözünün üstündə durur, sarı isə dəyişkəndir. Yaşıl – gərginliyi, sarı isə boşalmanı ifadə edir. Əgər sarı rəngdən imtina edilərsə, yaxud 6, 7 və 8-ci yerdə gəlirsə deməli ümidlər boşa çıxmışdı. Elə bil insan boşluğa düşmüşdür və özünü tənha hiss edir. Rəng nə qədər sola gedirsə deməli gərginlik də bir o qədər güclənir. Sarı rəng 2 dən 5 ə qədər olan yerdə gəlməməsi müəyyən mənə daşıyır.

### **BƏNÖVŞƏYİ (5)**

Bənövşəyi qırmızı və göy rənglərin qatışığından yaranır. Müstəqil rəng olsa da qırmızı və göy rənglərin xüsusiyyətlərini əks etdirir. Bənövşəyi qələbə istəkli qırmızı ilə güzəşt və sülh tərəfdarı olan göy rəngi özündə eyniləşdirməni ifadə edir.



Bu cür eyniləşdirmə -sirlı və sehırlı birlıkdir. Ona görə də bu rəngə üstünlük verənlər “sehırlı münasibətlər” axtarırlar. Onlar yalnız özlərini bəzəmək istəyirlər, həm də öz gözəllıkləri ilə başqalarını heyran etmək istəyirlər. İntellektual cəhətdən kifayət qədər inkişaf etmiş adamlar əsas rənglərdən birinə üstünlük verirlər. Hamiləlik dövründə daxili sekresiya vəzilərinin və hormonal aktivliyin güclənməsi bənövşəyi rəngə üstünlük verilməsində özünü göstərir. Qalxanabənzər vəzinin funksiyası pozulanda da eyni hal baş verir. Müntəzəm stress və təzyiqlə üzləşən xəstələrdə belə olur.

Uşaqların bənövşəyi rəngə üstünlük verməsi onların təxəyyül gücü ilə bağlıdır. Onlar üçün dünya sehırlə idarə olunur və Ələddinin sehırlı çırağına əl vurmaqla istəklərinə nail ola bilərlər. Uşaq yaşda bu cür yanaşma olar, amma yaşlı vaxtda alınmır.

Bəzən düzgün seksual oriyentasiyası olmayan xəstələr özlərinin emosional qərarlılıqlarınının bənövşəyi rəngə üstünlük verməklə kompensasiya edirlər. Belələrində emosional qorxu real dünyanı unudura bilən nağıl dünyası yaradaraq real dünyanı unudurlar. Qeyri ənənəvi seksual oriyentasiyalı adamların bənövşəyi rəngə üstünlük verməsi heç də o demək deyil, bu cür seçim yalnız onlar üçün səciyyəvidir.

Bu rəngin birinci yerə çıxması səbəbini araşdırmaq lazımdır. Ola bilər ki, bənövşəyi davranış hələ də yetkinləşməyən və uşaq kimi qalan davranış əlamətidir. Əgər bu belədirsə onda insan ağılla düşünmür, xəyal dünyası ilə real dünyanı fərqləndirə bilmir. Əgər bu rəng 3-lə 7 arasındadırsa, uşaqlar və hamilə qadınlar isə onu 1 ci və 2 ci yerdə seçirlərsə heç bir mənə daşımır.

### ■ QƏHVƏYİ (6)

Qəhvəyi rəng qırmızı ilə sarının qatışığıdır. Burada qırmızının impulsivliyi zəifləmişdir və daha sakit xarakter almışdır. Qəhvəyi rəng fəal həyat enerjisindən, ekspansiv yaradıcılıq impulsundan məhrum olmuşdur. Həyata çox da nikbin gözlə baxmayan, sevinməyən sanki sürgün həyatı yaşayanlar qəhvəyi rəngi əvvəldə seçirlər. Qəhvəyi rəngdə doğma ocağa, söy-kökə bağlılıq hissi çox güclüdür. Bu rəng “sürü hissi”, ailə rahatlığı və təhlükəsizliyidir.

Əgər qəhvəyi rəng əvvəldə gəlırsə, deməli fiziki rahatlığa və hissi razılığa olan tələbat var. Digər tərəfdən hər hansı fiziki narahatlıqdan azad olmaq tələbatı var. Qəhvəyi rəng 8 yerdə gəlırsə təhlükəsizliyə və rahatlığa olan tələbatdan tamailə imtina edilir. Belə olan halda fiziki rahatlığa olan meyl zəiflik kimi qiymətləndirilir və onu dəf etmək lazım gəlir. Qəhvəyi rəngdən imtina edən şəxs hamıya bəyan etmək istəyir ki, o, individualist adamdır və istənilən çətinliyin öhdəsindən uğurla gələ bilər. Belə adam israrla “sürü hissi”ni rədd edir. O, hesab edir ki, orqanizmin ehtiyaclarına üz vermək qətiyyəən olmaz. Orqanizmin həzz ala bilməsinin bu yolla sıxışdırılması asanlıqla emosional çatışmamazlığa səbəb ola bilər. Emosional tələbatın ödənilməməsi narahatçılıq, stres şəklində təzahür edə bilər. Bu boşluğun yeri müxtəlif yol və vasitələrlə, məsələn cinsi aktivliklə və s fiziki duyğular vasitəsilə doldurula bilər.



## QARA (7)

Qara-ən tünd rəng olub, mahiyyət etibarlı ilə rəngin imtina edilməsidir. Necə deyərlər "Qaradan artıq rəng olmaz". Qara-"yox"un, rəngi olub, "ağ"


rəngə, yəni "hə" yə ziddir. Ağ və qara, biri yolun başlanğıcını, yaranışı ifadə edirsə, qara son, axır deməkdir. Ağ rəng Lüşer testinin tam formasına daxil edilsə də səkkiz rəng arasında verilmir. Bu testdə ağ rəng sarı rənglə bərabər tutulur və əgər qara ilə sarı bir-birinin ardınca gəlsə, ondan bu göstərici "ekstremist" davranışın əlamətidir. Əgər qara rəng birinci yeri tutursa bu deməkdir ki, insan möcud vəziyyətə

etiraz edir, onunla razılaşmır və lazımı istiqaməti göstərmək istəyir. İnsan öz qismətinə, taleyinə üsyan edir və belə hərəkət yersiz və ağılsız görsənir. Yox əgər qara rəng ikinci yerdə gəlsə, onda insan birinci yerdə qoyduğu rənglə ifadə etdiyi məqsədə görə hər şeyi ittiham edir. Əgər qırmızı birinci, qara isə ikinci yerdə gəlsə, şişirdilmiş arzular insanın itirdiklərinin hamısını əvəz etməlidir. Yox əgər əvvəldə göy, ardınca isə qara gəlsə onda insan hesab edir ki, sakitlik pozulmuş ahəngi, emosional narahətçılığı aradan qaldıracaq. Əgər sarı qaradan əvvəldə gəlsə onda hasısa qeyri adi hadisə, dəyişiklik problemlərə son qoyacaqdır.



Psixoloji planda ən az arzu olunan rəng bir, iki və üç ulduz işarəsi (\*) ilə qeyd olunmuşdur. Ulduz işarəsi nə qədər çoxdursa, deməli normadan, rəng qrupundan da bir o qədər uzaqlaşmış olur.

### I CƏDVƏL: + FUNKSİYASI

+0... BOZ/...

 +0 [2,7%] \*

Fəal olmaq istəmir və hər cür aktivlik tələb edən fəaliyyət formalarından uzaq olmaq istəyir. Onun güc və qüvvəsini əlindən alan səbəblərlə barışmaq istəyir. Müdafiə axtarır. Neytrallıq göstərmək istəyir.

  boz/ göy +0+1 [0,6%] \*

Yorğunluq hiss edir. Konflikt və mübahisələrdən cana doyduğu üçün, sakit yaşamaq istəyir. Elə bir sakitlik axtarır ki, ora çəkilib dincəlsin və gücünü bərpa edə bilsin.

  boz/yaşıl +0+2 [0,4%] \*



CƏDVƏLİN MƏZMUNU:	
I cədvəl	funksiya +
arzu və istəklərindən irəli gələn hərəkətlər	
II cədvəl	funksiya ×
hazırkı vəziyyəti və ona uyğun davranışı və hissləri	
III cədvəl	funksiya =
olduğu vəziyyətə uyğun gəlməyən davranış əlamətləri, gerçək yaşantıların gizlədilməsi.	
IV cədvəl	funksiya –
narahatlıq verən səbəblərin sıxışdırılması, inkar edilməsi	
V cədvəl	funksiya + –
stres nəticəsində yaranmış olan problem və ya davranış.	



Ətraf mühitin ona qarşı qərəzli olduğunu hiss edir. Konflikt və mübahisələrdən bezib. Özünü müdafiə etmək istədiyi üçün məqsədini gizlədir və tənqiddən onları qoruyur. Bu yolla planlarını həyata keçirmək istəyir. Öz planlarını təhlükə altına salmamaq üçün son dərəcə ehtiyatlı olmağa çalışır.

  **boz/qırmızı +0+3 [0,5%] \***

Həyata qarşı tələbkarlığı çox yüksəkdir. Ehtiyatlı davranışı ilə planlarını ətrafdakılardan gizlədir və rəasional fəaliyyət nümayiş etdirir. Başqalarında güclü təssürat oymatmağa çalışır, amma bu istəyini gizlədir. Həmişə gizli olmağa çalışır.

  **boz/sarı +0+4 [0,3%] \*\***



Onu bezdirən, canını boğaza yığan problemlərdən, vəziyyətdən azad olmaq istəyir. Özünü müdafiə etmək istədiyi üçün konflikt və mübahisədən uzaq olmağa çalışır.

  **boz/bənövşəyi+0+5 [0,2%] \***

İdeal münasibətlər haqqında düşünür. Bu fikirlərin başqalarına bəlli olmasından qorxur və utanır. Ona görə də öz məqsədinə çatmaq üçün ehtiyatla kəşfiyyat taktikası tətbiq edir. Başını yeni problemlərə qatmamaq üçün öz məqsədini gizlədir.


  **boz/qəhvəyi +0+6 [0,6%] \*\***

Onu yoran və əldən salan hər şeydən qorunmağa çalışır. Sakit və təhlükəsiz həyat yaşamaq istəyir, fiziki, maddi problem və çatışmamazlıqlardan uzaq olmaq istəyir.



  **boz/qara+0+7 [0,2%] \*\*\***

Hiss edir ki, on qarşı ədalətsizlik edirlər və işini, əməyini düzgün qiymətləndirmirlər. Mövcud vəziyyətdən narazı olduğu üçün ona qarşı üsyən edir.

+1... GÖY/...

 **+1 [15,9%]**

Sülh, əminamnlıq, sakit yaşamaq istəyir. Öz arzularına sakit həyat sürməklə nail olmaq istəyir. Ətrafındakı adamlarla birlikdə və onlara aid olduğunu hiss etmək istəyir.

  **göy/boz+1+0 [1,2%] \***

Stresdən yaxa qurtarmaq istəyir. Sülh, əminamamlıq, sakitlik və arzularının gerçəkləşməsini istəyir.

  **göy/yaşıl+1+2 [3,8%]**

Sakit mühit axtarır. Stresdən uzaq olmaq, konflikt və fikir müxtəlifliyindən azad olmaq istəyir. Çalışır ki, mövcud şəraiti və mövcud problemləri nəzarət altında saxlaya bilsin. Buna görə ehtiyatla hərəkət edir. Hissi həssaslığı yaxşı inkişaf səviyyəsində olduğu üçün ümumi şəraitdə ayrı-ayrı detalları fərqləndirmə qabiliyyəti güclüdür.

  **göy/qırmızı+1+3 [3,6%]**

Məmnunluq, razılıq hissi doğuran harmonik əlaqələr axtarır. Sevgi, fədakarlıq və qarşılıqlı inama əsaslanan intim ittifaqa can atır.

  **göy/sarı +1+4 [1,4%]**

Qarşılıqlı inam, simpatiya əsaslı münasibətlər axtarır. İnsanlara kömək etmək istəyir. Əlaqələri möhkəmləndirmək üçün, hətta çox uzaqda olan insan olsa belə



özünü dəyişdirməyə hazırdır. Özü kimi həsas münasibət bəsləyən və daima əlaqələri möhkəmləndirməyə çalışan tərəf müqabilə ehtiyac duyur.

**■ ■ göy/bənövşəyi +1+5 [4,4%]**

Özünü munis, kövrək, incə hisslərə həsr etmək və onu yaşamaq istəyir. Yüksək hisslərə daima münasibət göstərir.

**■ ■ göy/qəhvəyi +1+6 [1,1%] \***

Konfliktdən uzaq olmaq istəyir. Rahat, təhlükəsiz yerə çəkilib yaşamaq, maddi çətinlik süstlük və kefsizlikdən yaxa qurtarmaq istəyir. Diqqət və qayğıya ehtiyac hiss edir. Boşluq və tək qalmaqdan ehtiyatlanır.

**■ ■ göy/qara +1+7 [0,5%] \*\***

Istirahət etməyə ciddi ehtiyac duyur, sülh və əminamanlıq şəraitində yaşamaq istəyir. Onunla lazımi səviyyədə rəftar olunmadığı üçün əsəbi tarım çəkilməmiş və gərginlik içərisindədir. Hesab edir ki, lazımi şəkildə rəftar olunmadığı üçün əsəbidir. Vəziyyətinin dözülməz olduğu qənaətindədir.

**+2... YAŞIL/...**

**■ +2 [18,1%]**

Hesab edir ki, çətin şəraitdən baş çıxarmaq üçün çevik və dərin ağıla malik olmaq lazımdır. Özünü təsdiq etmək, başqaları tərəfindən qəbul olunmaqdan ötrü müqaviməti dəf etməyə hazırdır.

**■ ■ yaşıl/boz +2+0 [0,7%] \***

Arzuolunmaz şəraitin və ətrafdakıların onu qəbul etməmələrinə baxmayaraq, özünü təsdiq etmək və baş verən hadisələrə təsir göstərmək istəyir.

**■ ■ yaşıl/göy +2+1 [3,5%]**

Hamının rəğbətini qazanmaq üçün ətrafdakılara xoş təəssürat bəxş etmək istəyir. İstəyir ki, onu qiymətləndirsinlər və onunla fəxr etsinlər. Çox dəymə düşərdir, ona qarşı kiçik diqqətsizlik bəs edir ki, əhvalı pozulsun.

**■ ■ yaşıl/qırmızı +2+3 [5,2%]**

Uğur qazanmaq istəyir. Bu məqsədə çatmaq üçün istənilən maneə və problemi dəf etməyə hazırdır. Kənar təzyiqlər olmadan müstəqil qərar qəbul etmək istəyir. Təşəbbüskarlıq və orjinal qərarlar qəbul etməklə öz məqsədini gerçəkləşdirir. Başqalarının iradəsindən asılı olmaq istəmir.

**■ ■ yaşıl/sarı +2+4 [2,3%]**

Başqaları tərəfindən qəbul olunmaq istəyir. Düzgünlük tərəfdarıdır, istəyir ki, ətrafdakılarda xoş təəssürat oyatmaq, eləcə də özünə qarşı heyranlıq oyatmaq, məşhur və insanlara nümunə olmaq istəyir. Onu başqalarından ayıran boşluq üzərində bir körpü yaratmağa çalışır.

**■ ■ yaşıl/bənövşəyi +2+5 [4,2%]**

Xoş təəssürat yaratmaq istəyir. İstəyir ki, onu qeyri-adi insan kimi qəbul etsinlər. Ona görə də başqalarının ona necə münasibət bəsləmələrinə xüsusi fikir verir. Hesab edir ki, şəraiti nəzarət altında saxlayır. Hörmət və nüfuz qazanmaq üçün müxtəlif taktikalardan bacarıqla istifadə edir. Orjinal ideyalar irəli sürür.

**■ ■ yaşıl/qəhvəyi +2+6 [1,8%] \***

Yorulmuşdur. Hesab edir ki, ondan çox tələb edirlər və bütün bunlara baxmayaraq öz yolundakı çətinlikləri dəf etmək üçün tələb olunanları yerinə yetirməyə




hazırdır. İstəyir ki, ona hörmətlə yanaşsınlar, təhlükəsiz həyat yaşasın və problemlər az olsun.



  **yaşıl/qara +2+7 [0,5%] \*\***

Özünə və başqalarına sübut etmək istəyir ki, onu heç nə sındıra bilməz. Ona görə də bir qədər kobud, sərt rəftar edir.

### +3... QIRMIZI/...

 **+3 [28,9%]**



Öz işindən, fəaliyyətindən razıdır. Aktivliyini uğur qazanmağa, böyük qələbələr əldə etməyə yönəlmişdir. Həyatdan razı qalmaq və tam həyatla yaşamaq istəyir.

  **qırmızı/boz +3+0 [0,9%] \***

Yoluna çıxan bütün maneələri kənara atıb, maraqlı hadisələr iştirakçısı olmaq istəyir. Bununla o, konflikt şəraitini zəiflətmək istəyir. Onun impulsiv davranışı onu risk etməyə təhrik edir.

  **qırmızı/göy +3+1 [4,4%]**

Bol təəssürat və maraqlı təcrübə verən aktiv həyata can atır. Ona emosional seksual duyğular yaşada bilən əlaqələr qurmaq istəyir..

  **qırmızı/yaşıl +3+2 [6,6%]**

Öz məqsədinə çatmaq üçün səylə çalışır və onu bu yoldan döndərmək istəyənlərə qarşı mübarizə aparır. Bu yolda qarşısına çıxan bütün maneələri dəf etməyə hazırdır. Bu yolla öz mövqeyini yüksəltməyə və hörmət qazanmağa çalışır.

  **qırmızı/sarı +3+4 [11,0%]**

İşıqlı həyata və uğur qazanmağa can atır. Maraqlı təəssüratlar arzusundadır. Qələbə çalmaq, maraqlı həyat yaşamaq və insanlarla əlaqə yaratmaq istəyir. Təbiət etibarını ilə entuziast adamdır. Yeniliyə, müasirliyə, maraqlı və sirli olana can atır. Marağı müxtəlifdir və fəaliyyət dairəsini genişləndirmək istəyir. Gələcəyinə nikbinliklə yanaşır.

  **qırmızı/bənövşəyi +3+5 [3,5%]**

Fikri ehtiraslı ideyalar, o cümlədən erotik istəklərlə məşğuldur. İstəyir ki, onu qeyri-adi, maraqlı insan hesab etsinlər. Ehtiyatla hərəkət edə bilir. Həm özünün uğur qazanmaq imkanını, həm də insanların etimadını qazana bilir.


  **qırmızı/qəhvəyi +3+6 [2,1%] \***

Öz nüfuz və hörməti haqqında olan fikirlərini kənara qoymağı bacarır. Təhlükəsiz və rahat həyat şəraiti qurmaq haqqında düşünür və onu əldə etməyə çalışır.



  **qırmızı/qara +3+7 [0,3%] \*\***

İstəyir ki, həyatda itirdiklərini ona qaytarsınlar. Bu məqsədlə çox çalışır və tədbirlər hazırlayır.

### +4... SARI/...

 **+4 [12,5%] \***

Stressdən yaxa qurtarmaq üçün ətrafındakılarla münasibətini dəyişmək istəyir. Həyat şəraitini dəyişməyi vacib sayır. Yeni imkanlar axtarır ki, ümidlərini gerçəkləşdirə bilsin.

  **sarı/boz +4+0 [0,5%] \*\*** Onu yoran, əldən salan və dumanlı və illüzyor ümidlərə bağlayan hər şeydən qaçmaq istəyir.





**■ ■ sarı/göy +4+1 [1,2%] \***

Ümid edir ki, məhəbbət və dostluğa əsaslanan əlaqələr onun həyatını yaxşılaşdıracaq. Bəyənilməkdən ötrü, başqalarına kömək etməyə hazırdır. Etdiyi köməyə görə anlaşma və xoş münasibət alacağına ümid edir. Yeni ideya və təklifləri qəbul etməyə hazırdır və ümid edir ki, onlar səmərəli və maraqlı olacaqdır.

**■ ■ sarı/yaşıl +4+2 [2,2%] \***

Daima yeni əlaqələr axtarır. Ümid edir ki, həmin əlaqələr ona müsbətlik, sərbəstlik və yeni imkanlar gətirəcək. Qəbul olunmaq və özünü təsdiq etmək istəyir. Onu insanlardan uzaqlaşdıran, ayıran səbəbləri aradan qaldırmaq istəyir.

**■ ■ sarı/qırmızı +4+3 [6,7%] \***

Aparıcı rola və təsir etmək imkanına təkidlə yiyələnmək istəyir. Eyni vaxtda çoxlu işlər görmək istəyir. Arzu və ümidini doğrultmaq üçün daıam hərəkətdədir .

**■ ■ sarı/bənövşəyi +4+5 [1,2%] \***

Həddən çox xəyalpərəstlik edir. Maraqlı hadisələrin şahidi, iştirakçısı olmaq istəyir. Başqalarını öz şəxsiyyətilə heyran etmək istəyir.

**■ ■ sarı/qəhvəyi +4+6 [0,6%] \*\***

Tək qalmaq və yüngülləşmək, rahatlıq tapmaq istəyir. Fiziki vəziyyətini yaxşılaşdırmaq, təhlükəsiz yaşamaq, köhnə problemlərdən yaxa qurtarmaq istəyir. Öz gücünü bərpa etmək istəyir.

**■ ■ sarı/qara +4+7 [0,3%] \*\*\***

Problem və çətinlikdən uzaq olmağa çalışır. Fikirləşmədən qərar qəbul etmək və fəaliyyətini dəyişmək istəyir.

**+5... BƏNÖVŞƏYİ /...**

**■ +5 [15,3%]**

İstəyir ki, onu kiminlə və ya nə iləsə müqayisə etsinlər, insanlara mehriban münasibət bəsləməklə onlardan dəstək gözləyir. Çox həssas insandır. Romantik incəlik, mehribanlıq həsrətində olur.

**■ ■ bənövşəyi/boz +5+0 [0,3%] \***

Mübahisə, konfliktdən, stresdən özünü müdafiə etmək. Ona qarşı simpatiya və başadüşülməni ehtirasla arzu edir.

**■ ■ bənövşəyi/göy +5+1 [4,1%]**

Qarşılıqlı anlaşma və məhəbbət əsasında münasibət yaratmaq istəyir. Sevgiyə tələbat hiss edir. Həyatın estetik aspektinə çox həssasdır.

**■ ■ bənövşəyi/yaşıl +5+2 [4,8%]**

Xoş təəssürat yaratmaq istəyir. İstəyir ki, onu qeyri-adi insan kimi qəbul etsinlər. Başqalarının ona olan münasibətlərinə ciddi fikir verir. Şəraiti nəzarət altında saxlamağa çalışır. Orijinal fikirlərə və estetik başlanğıca həssasdır.

**■ ■ bənövşəyi/qırmızı +5+3 [3,3%]**

Xəyalına qida verən hər şeyə canlı reaksiya verir. Xəyalında onu narahat edən emosiyalar o, cümlədən erotika hakim kəsilib. Özünü qeyri-adi şəxsiyyət kimi görmək istəyir. Adamlara təsir göstərmək istəyir. Elə hərəkət edir ki, həm özünün arzularını həyata keçirir, həm də başqalarının inamını qazanır.

**■ ■ bənövşəyi/sarı +5+4 [1,8%]**



Asanlıqla başqasının diqqətini cəlb edə bilir və özü haqında yaxşı təəssürat oyadır. Xəyalpərəstdir


  *bənövşəyi/qəhvəyi* +5+6 [0,6%] \*

Şəhvət hissi yaşamaq istəyir.

  *bənövşəyi/qara* +5+7 [0,4%] \*\*

Hissi həzz almaq istəyir (başqa adamdan). Lakin, bu onun inamına, əqidəsinə düz gəlmir. Yaxud onun reallaşdırılması onun fikri vəziyyətinə maneə olur.

### +6... QƏHVƏYİ/...

 +6 [4,7%] \*

Problemdən uzaq olmaq və möhkəm sağlamlığa nail olmaq istəyir ki, özünü rahat hiss edə bilsin və düzəlsin.

  *qəhvəyi/boz* +6+0 [0,6%] \*\*

Həddən artıq yorulduğu üçün dincəlmək istəyir. Ona pis təsir edən hər şeydən uzaq olmaq, enerjisini bərpa etmək istəyir. Təhlükəsiz və problemsiz həyat yaşamaq istəyir.

  *qəhvəyi/göy* +6+1 [0,7%] \*

Konfliktdən uzaq olmaq fiziki sağlamlığını qorumaq üçün təhlükəsiz yol axtarır. Təhlükəsiz yer axtarır ki, təklif və ayrılıqdan əziyyət çəkməsin.

  *qəhvəyi/yaşıl* +6+2 [1,1%] \*

Çətinlikdə məhv olmamaq üçün özünü ələ almağa çalışır. Ehtiyatlı, təhlükəsiz yer axtarır ki, özünü inamlı hiss etsin və sağlamlığını bərpa edə bilsin.

  *qəhvəyi/qırmızı* +6+3 [0,5%] \*

Çox güclü hissi həzz yaşayır.

  *qəhvəyi/sarı* +6+4 [0,4%] \*\*

Hiss edir ki, ümidlərinin doğrulması şansı azdır. Ona görə fikirləşmədən, problemsiz həyat yaşamaq istəyir.


  *qəhvəyi/bənövşəyi* +6+5 [0,2%] \*

Rahatlıq axtarır. Özünü şəhvani hissələrə yönəltmək istəyir.



  *qəhvəyi/qara* +6+7 [1,8%] \*\*

Qeyri-dəqiq xəyal yaradır. Həyatda kədərli sarsıntılar çox yaşadığı üçün baş verib. Fikirləşir ki, yatıb duraydım və tamamilən fərqli bir həyat (problemsiz) yaşayaydım.



### +7... QARA/...

 +7 [1,8%] \*\*

Hesab edir ki, mövcud vəziyyət çox ağır və dözülməzdir. Onun fikrinə uyğun gəlməyən hər bir fikrə zidd çıxış edir.

  *qara/boz* +7+0 [0,3%] \*\*\*

Öz vəziyyətinin ümitsiz olduğunu hiss edir. Ona xoş gəlməyən hər şeyə qarşı müqavimət göstərir. Özünü ona pis təsir edə bilən istənilən qıcıqlandırıcıdan qorumağa çalışır.

  *qara/göy* +7+1 [0,4%] \*\*

Onu qəbul etmədikləri üçün özünü məyus hiss edir. İstəyir ki, onu rahat buraxsınlar.

  *qara/yaşıl* +7+2 [0,3%] \*\*



Ona qarşı çıxış edən hər hansı bir fikrə, münasibətə pis reaksiya göstərmək istəyir. Öz fikrində inadkarlıq edir və bununla özünün müstəqil və azad olduğunu sübut etmək istəyir.

■ ■ **qara/qırmızı +7+3 [0,2%] \*\***

Daxilən gərgindir və bunun səbəbi emosiyalarını yığıb saxlamasıdır, qoymur ki, kənara çıxsın. Emosiyalar boğulduğu üçün impulsiv davranışa, qeyri stabil hərəkətə əl atmaq istəyir.

■ ■ **qara/sarı +7+4 [0,3%] \*\*\***

Problemdən, çətinlikdən yaxa qurtulmaq istəyir. Buna görə ağilsız hərəkət etmək istəyir. Necə gəldi elə hərəkət etmək. Düşünülməmiş addımlar atmaq, hətta, özünə qəsd etmək səviyyəsinə qədər ağilsız hərəkət etmə təhlükəsi gözlənilir.

■ ■ **qara/bənövşəyi +7+5 [0,2%] \*\***

Güzəştə getmək istəmir. Tələb edir ki, fikir və emosiya birləşib harmoniya təşkil etsin.

■ ■ **qara/qəhvəyi +7+6 [0,1%] \*\*\***

Qarşısına ideal və illüzyor (gerçək olmayan) məqsədlər qoyur. Həyatdan üz döndərmək istəyir. Yorğun olduğu üçün yatıb hər şeyin dəyişməsinə və oyananda təmamilə problemsiz yeni bir həyat arzulayır.

## II CƏDVƏL: ×FUNKSİYASI

×0... BOZ/...

■ ■ **boz/göy ×0×1**

Aktivlik göstərmir və konfliktlər və digər problemləri sakit yaşamağa mane olur. Qarşılıqlı sevgi və anlaşma ilə bağlı onun təsəvvürlərinə uyğun gələn qarşılıqlı münasibət yarada bilmir (“+” işarəli yerdə gedən rənglər konflikt və ona bənzər şəraitləri kompensasiya etməyi əks etdirir).

■ ■ **boz/yaşıl ×0×2**

Bütün müqavimətlərə baxmayaraq öz məqsədinə nail olmaq üçün təkidlə mübarizə aparır və çətin şəraitdədir. Məqsədinə nail olmaqdan ötrü planlarını gizlədir və düşmənlərinə gözlənilməz zərbə vurmaqla onları çıxılmaz vəziyyətə salmaq istəyir.

■ ■ **boz/qırmızı ×0×3**

Müvəfəqiyyətə gedən yolda çətinliklərlə rastlaşır. Öz impulsivliyini gizlədir. Fəaliyyəti ona bir çox problemlər və gələcəyə inamsızlıq vermişdir. Elə bu səbəbdən də daxilən gərgin və əsəbidir.

■ ■ **boz/sarı ×0×4**

Baş tutmayan ümidlər, çətinlikləri dəf etmək üçün uğursuz addımların atılması gərgin stressə səbəb olmuşdur.



■ ■ **boz/bənövşəyi ×0×5**

İmtina olunmaqdan qorxur.

■ ■ **boz/qəhvəyi ×0×6 \***

Məqsədinə çatmaq üçün qüvvəsini toplamaqda çətinlik çəkir. Özünü atılmış hesab edir və istəyir ki, bir çox problemdən azad olsun və etibarlı müdafiə axtarır. Sevilmək istəyir.





  **boz/qara** ×0×7 \*

Yaranmış şəraitə, düşdüyü vəziyyətə görə ciddi stressin təzyiqinə məruz qalmışdır. Onu sıxan, məhdudlaşdıran şəraitdən xilas olmaq istəyir.



×1... **GÖY/...**

 ×1



Sakit hərəkət edir, adamlarla münasibətinə görə az narahat olurlar. Gərginlikdən qaçır və yaxınları, iş yoldaşları ilə yüngül əlaqə saxlamağı sevirlər.

  **göy/boz** ×1×0



Gərginlik içindədir. Yaxın adamlar əhatəsində olmaq və özünü rahat hiss etmək istəyir.

  **göy/yaşıl** ×1×2

Təmkinli və metodiki hərəkət edir. Onu bəyənən və qəbul edən adamların onu düzgün başa düşməsindən asılıdır.

  **göy/qırmızı** ×1×3

Əməkdaşlıq şəraitində yaxşı çalışır, amma rəhbərlik etməyə meyl göstərmir. İstəyir ki, şəxsi həyatı mübahisədən kənar olsun və münasibətlərini qarşılıqlı anlama əsasında qursun.

  **göy/sarı** ×1×4

İradəlidir və çevik davranış sahibidir. İnandığı təşkilatda, qrupda, eləcə də bağlandığı adamlarla əlaqəsi yaxşı olarsa yüksək nəticələrə sahib ola bilər.

  **göy/bənövşəyi** ×1×5

Estetik çevrəyə, onu başa düşən və yaxın münasibətlərə girə bilən tərəfdaşa ehtiyacı var.

  **göy/qəhvəyi** ×1×6

Dərin əlaqələr qurmağa çalışır və təhlükəsiz, səmimi yoldaşlıq, dostluq əlaqələri qurmağa tələbat hiss edir.

  **göy/qara** ×1×7

Səmimi, dost münasibətinə ehtiyac hiss edir və ona qarşı laqeyd münasibətə pis reaksiya verirlər. Əgər belə qayğıkeş münasibət görməsələr, adamlardan qaçır və təkliyə meyl edirlər.

×2... **YAŞIL/...**

 ×2

Təkidli insandır. İşdə öz mövqeyini qoruyub saxlamağa çalışır .

  **yaşıl/boz** ×2×0

İnadkardır. İstəyir ki, mövqeyi dəyişməz olsun.

  **yaşıl/göy** ×2×1

İntizamlıdır. Səliqəli olmağı sevir. Yaxınlarından hörmət, diqqət və qayğı gözləyir.



  **yaşıl/qırmızı** ×2×3

Xaraktercə avtoritardır və real hakimiyyət sahibi olmağa adət edib. Hesab edir ki, çətinliklər onun irəli çıxmasına maneçilik törədir. Təzyiqə tab gətirə bilər.



  **yaşıl/sarı** ×2×4



Öz nüfuzunu qaldırmaq və vəziyyətini yaxşılaşdırmağa çalışır. Mövcud vəziyyətdən narazıdır və hesab edir ki, özünəhörmət üçün vəziyyəti yaxşılaşdırmaq lazımdır.

  *yaşıl/bənövşəyi*  $\times 2 \times 5$

İnsanların etimadını qazanmaq üçün onlarda özü haqqında yaxşı təəssürat oymağa çalışır.


  *yaşıl/qəhvəyi*  $\times 2 \times 6$

Özünə hörmət və nüfuz təmin edən etibarlı və inamlı gələcək qurmağa çalışır.

  *yaşıl/qara*  $\times 2 \times 7$

Öz planlarını və maraqlarını həyata keçirməyə söylə çalışır. Razılıq və güzəştədən qaçır.

### $\times 3 \dots$ QIRMIZI...

  $\times 3$  *qırmızı*

Aktivdir, amma hesab edir ki, əldə etdiyi nəliyyətlər və onlara görə qazandığı mükafatlar sərf etdiyi zəhmətə uyğun deyil.

  *qırmızı/boz*  $\times 3 \times 0$

İmpulsiv və əsəbidir. Onun üçün ən əsası- öz arzu və istəyi və bu istəkdən irəli gələn hərəkətləridir. Öz hərəkətlərinin nəticələri haqqında dərinləndirən düşünür. Ola bilsin ki, elə münaqişələr bu səbəbdən törəyir.

  *qırmızı/göy*  $\times 3 \times 1$

Başqaları ilə əməkdaşlıq şəraitində daha yaxşı işləyə bilər. İstəyir ki, mübahisədən uzaq, sakit və qarşılıqlı anlaşma şəraitində ömür sürsün.

  *qırmızı/yaşıl*  $\times 3 \times 2$



Maneə və çətinlikləri aradan qaldırmaq üçün təşəbbüs göstərir. Ola bilsin hakimiyyətə malikdir və yaxud onu ələ keçirmək istəyir ki, hadisələrin gedişinə təsir göstərə bilsin.

  *qırmızı/sarı*  $\times 3 \times 4$



Ünsiyyətçi və mütəhərrik adamdır. Hadisələrin arzu olunan məcrada getməsinə istəyir. Əks halda asanlıqla özündən çıxır və hərəkətlərində kəskin dəyişiklik özünü biruzə verir.

  *qırmızı/bənövşəyi*  $\times 3 \times 5$

Ruhlandırıcı, həvəsləndirici işlərdə həvəslə iştirak edir. Həmişə gülüb-danışmaq, sevinmək istəyir.

  *qırmızı/qəhvəyi*  $\times 3 \times 6$

Gərgin şəkildə işləmək, zəhmət çəkmək istəmir (cinsi fəallıq istisina olmaqla). Hesab edir ki, sonrakı nəliyyətlər onun fikirləşdiyindən daha çox zəhmət tələb edəcək. Böyük işlər görməkdənsə rahatlıq və sakitlik, təhlükəsiz həyata üstünlük verir.

  *qırmızı/qara*  $\times 3 \times 7$  \*

Hiss edir ki, arzuları maneələrlə qarşılaşır. Hesab edir ki, ona azı da əldə etməyə mane olurlar.

### $\times 4 \dots$ SARI/...


  $\times 4$




Hər cür yenilik, müasirlik, sehirli sirlərlə onu maraqlandırır. Adı, ənənəvi olandan bezir.

 **sarı/boz**  $\times 4 \times 0$


Problemlərdən çıxış yolu axtarır amma, görür ki, düzgün çıxış yolu tapmaq o qədər də asan deyil.

 **sarı/göy**  $\times 4 \times 1$

Ətrafdakıların təsirinə tez məruz qalır. Qarşılıqlı anlaşmaya aparan və onu inkişaf etdirən yol və vasitələr axtarır.

 **sarı/yaşıl**  $\times 4 \times 2$

Bu vaxta qədər məhrum olduğunu əldə etmək üçün nüfuzunu qaldırmaq və vəziyyətini yaxşılaşdırmaq istəyir.

 **sarı/qırmızı**  $\times 4 \times 3$


Aktivdir, ünsiyyətçi və narahat adamdır. İşləri onun arzuladığı istiqamətdə ləng getdiyindən çox narahatdır. Belə vəziyyət onu narahat edir, baxışlarında qeyri sabitlik olur və arzusuna çatmaq yolunda təkidli ola bilmir.

 **sarı/bənövşəyi**  $\times 4 \times 5$

Ətrafda baş verənləri dərhal hiss edir və ürəyinə salır. Yaşadıklarını bölüşməyə çalışır. Marağı və entuziazmı (şövq, həyəcan) asanlıqla qeyri adi və sərgüzəştli olur.

 **sarı/qəhvəyi**  $\times 4 \times 6$

Özünü inmasız hiss edir. Sabitlik, sakitlik, emosional müdafiə axtarır. Elə mühit arzulayır ki, orada problem az, yaşamaq isə asan olsun.

 **sarı/qara**  $\times 4 \times 7$  \*

Mövcud vəziyyəti tənqid edir. Vəziyyəti özü üçün təhlükəli hesab edir. Onun üçün çıxış yolunu tapmaq çox vacibdir. Ona görə ola bilsin qeyri adi hərəkət etsin və başqalarının məsləhətinə də laqeyd olsun.


### $\times 5 \dots$ BƏNÖVŞƏYİ...

  $\times 5$


Hissi və intim planda qarşılıqlı anlaşmaya tələbat hiss edir. Estetik cəhətdən zərif və emosional baxımdan isə nəzakətli olmaq istəyir.

 **bənövşəyi/boz**  $\times 5 \times 0$

Yaxın münasibətlərin hökm sürdüyü mühit qurmaq istəyir. Belə mühitdə münaqişə və narahatlıqdan müdafiə olunmaq istəyir.

 **bənövşəyi/göy**  $\times 5 \times 1$

Qarşılıqlı anlaşma və köməyə əsaslanan intim əlaqələr qurmaq istəyir.

 **bənövşəyi/yaşıl**  $\times 5 \times 2$

Inam və etimə qazanmaq eləcə də başqalarının gözündə özünü doğrultmaq üçün özü haqqında xoş təəssürat yaratmaq istəyir.

 **bənövşəyi/qırmızı**  $\times 5 \times 3$

Həvəsləndirici, əyləncəli işlərdə həvəslə iştirak edir. Daima şənlənmək, sevinmək istəyir.

 **bənövşəyi/sarı**  $\times 5 \times 4$



Güclü təxəyyülü hesabına ətrafda baş verənləri canlı surətdə dərhal hiss etmək qabiliyyəti var. Ətrafda belə tipli insanları axtarır. Maraq və entuziazm qeyri adi və macərə şəklində canlanır.

  **bənövşəyi/qəhvəyi** ×5×6

Çox həssas insandır. Kobud və zövqsüz olanları istisina etməklə, duyğu üzvlərinə həzz verən cisim və hadisələrdən zövq almaq istəyir. Kobud, vulqar və zövqsüz olanları rədd edir.



  **bənövşəyi/qara** ×5×7

Yaxın münasibətlər qurmaq istəyir. Hər hansı bir yolla kiməsə, nəyəsə oxşamaq arzusunu təmin etmək istəyir.

×6... QƏHVƏYİ/...

 ×6 \*



Mövcud vəziyyətə qarşı qeyri ardıcıl münasibət bəsləyir, özünü inamasız hiss edir. Təhlükəsiz yaşamaq, sevgi ilə əhatə olunmaq istəyir.

  **qəhvəyi/boz** ×6×0 \*



Zəifləmişdir, öz məqsədinə çatmaq üçün gücünü toplamaq iqtidarında deyil. Özünü atılmış hiss edir, problemlərdən xilas olmaq və etibarlı dayaq axtarır. Sevlənmək istəyir.

  **qəhvəyi/göy** ×6×1

Həddən çox səy göstərmək istəmir və möhkəm bağlılıq axtarır, mehriban yoldaşlıq əlaqələrinə ehtiyac duyur. Ola bilsin ki, fiziki cəhətdən problemi var və ona görə də onunla ehtiyatla davranmaq lazımdır.

  **qəhvəyi/yaşıl** ×6×2

Ona qarşı irəli sürülən tələblərə görə çətinlik çəkir. Ondən çox səy tələb olunmasını başa düşür və istəyir ki, şərait bir qədər rahat olsun.

  **qəhvəyi/qırmızı** ×6×3



Çətinliklə irəli hərəkət edir və uğur qazanmaq üçün əlavə zəhmət çəkmək istəmir. Həyəcan və narahatlıqdan uzaq olmaq üçün sərfəli şərait axtarır.

  **qəhvəyi/sarı** ×6×4 \*

Özünü inamsız hiss edir. Elə bir mühit axtarır ki, orada özünü sakit, emosional baxımdan müdafiə olunmuş hiss etsin, az problem olsun və rahat yaşaya bilsin.

  **qəhvəyi/bənövşəyi** ×6×5

Həsasdır. Hiss üzvlərinə xoş duyğular verən cisim və hadisələr arzulayır. Hər cür kobud və vulqar olandan uzaq dayanır.

  **qəhvəyi/qara** ×6×7 \*\*

Hədsiz gərginlik və emosional pozuntular, fiziki ağrılar ona böyük zərbə vurmuşdur. Müəyyən səviyyədə özünəhörmət hissini də itirmişdir. İndi ona sakitlik və qayğı lazımdır ki, normal vəziyyətə qayıda bilsin.

×7... QARA/...

 ×7 \*

Münaqişə və dilxorçuluq onların yerini doldurmaq tələbatını gücləndirir.



  **qara/boz** ×7×0 \*\*



Dilxor olmuşdur. Uzun müddət onu narahat edən şəraitdən yaxa qurtarmaq üçün qərar qəbul etməyi vacib sayır.

  **qara/göy**  $\times 7 \times 1$  \*


Dinlik, sakitlik axtarır. Elə bir insan axtarır ki, ondan diqqət və bağlılıq tələb edə bilsin. Əgər bu istəkləri də baş tutmasa özünə qapana bilər.

  **qara/yaşıl**  $\times 7 \times 2$  \*

Öz tələblərini haqlı hesab edir və bir addım belə güzəştə getmədən onları həyata keçirməyi planlaşdırır.

  **qara/qırmızı**  $\times 7 \times 3$  \*

Arzu və istəkləri maneələrlə qarşılaşır. Hesab edir ki, ən az olanını belə əldə etməyə mane olurlar.

  **qara/sarı**  $\times 7 \times 4$  \*

Mövcud vəziyyətdən narazıdır. Vəziyyətin təhlükəli olduğunu və ondan çıxış yolu tapmağı vacib hesab edir. Belə bir vəziyyət onu gözlənilməz və ağılsız qərarlar çıxarmağa apara bilər. Öz iradəsini təzahür etdirməklə, qalan məsləhətlərdən imtina edə bilər.

  **qara/bənövşəyi**  $\times 7 \times 5$  \*

Özünü kiməsə, nəyəsə oxşatmaq eləcə də arzusunu gerçəkləşdirmək üçün yaxın münasibətlər və qarşılıqlı anlaşmaya ehtiyac hiss edir.

  **qara/qəhvəyi**  $\times 7 \times 6$  \*\*



Hədsiz gərginlik və emosional pozuntular, fiziki ağrılar ona böyük zərbə vurmuşdur. Müəyyən səviyyədə özünəhörmət hissini də itirmişdir. İndi ona sakitlik və qayğı lazımdır ki, normal vəziyyətə qayıda bilsin.

### III CƏDVƏL: = FUNKSİYASI



=0... BOZ/...

**BOZ =0**

Baş verən hadisələrdə iştirak etmək, kəskin münaqişə şəraitinin inkişafının qarşısını almaq və gərginliyi aradan qaldırmaq istəyir.

  **boz/göy** =0=1



İnsanlarla münasibəti nadir hallarda onun emosional tələbatına uyğun olur. Onun tələbatı bu münasibətlərin əhəmiyyətini artırır və bu da tez-tez dilxotçuluğa səbəb olur. Bu tələbat daha çox valideynlərə bağlılıqda ifadə olunur və bəzən onlarla kəskin münaqişəyə səbəb olur. Daima özünü təmkinli aparması onu emosional cəhətdən təcridolunmaya aparır.

  **boz/yaşıl** =0=2

Hesab edir ki, həyatdan zəhmətinə görə ala bilmir. Mövcud şəraitə uyğunlaşmağı vacib hesab edir və müvafiq vəziyyətdən imkan daxilində çox fəda əldə etmək istəyir.

  **boz/qırmızı** =0=3

Süstdür, narahatdır. Hesab edir ki, şərait onun istəklərinə mane olur. İnsanlarla açıq konfliktdən qaçır, sülh və sakitlik axtarır.

  **boz/sarı** =0=4









Xüsusilə ona yaxın olan adamlarla münasibətdə tələbkardır, amma açıq münasibətdən uzaq olmağa çalışır. Ehtiyat edir ki, mübahisə onun arzu və istəklərini keçəkləşmə imkanını azalda bilər.

  **boz /bənövşəyi =0=5**

Eqosentrizm çox güclüdür, ona görə də tez küsür.

  **boz /qəhvəyi =0=6**

Zəngin emosional həyatla yaşamaq istəyir və cinsi aktivlikdən razı qalır.



  **boz /qara=0=7**

Sevgi və qayğıdan özünü məhrum etməmək üçün və hər hansı işə qoşulmaq üçün şərait onu razılığa getməyə məcbur edir



**=1... GÖY/...**

 **göy=1**



Hətta yaxın münasibətlərə də qoşulmaqdan özünü saxlayır və biganəlik (emosional neytrallıq) göstərir.

  **göy/ =1=0**



Yüksək emosional tələblər irəli sürür, yaxın əlaqələr qurmaq istəyir amma dərin hisslər yaşamaqdan özünü saxlayır.

  **göy/yaşıl =1=2**

Hesab edir ki, onu başa düşmərlər, lazımınca qiymətləndirmirlər və zəhmətinə görə lazım olanını həyatdan ala bilmir. Özünün mövcud şəraitə uyğunlaşmasının məcburi olduğunu hiss edir.

  **göy/qırmızı =1=3 \***



Çalışır ki, başqaları ilə sıx əməkdaşlıq etsin və harmonik münasibət yartsın. Amma qarşılaşdığı çətinliklər ucbatından özünü bədbəxt və tənha hiss edir.

  **göy/sarı =1=4**

Özünün emosional tələblərində təkidlidir və tərəfdaş, dost seçimindən baş çıxarır. Emosional müstəqilliyini qoruyub saxlamaq istəyir və bu ona dərin hisslər yaşamağa mane olur.

  **göy/bənövşəyi =1=5**

Özünüvurgunluq (eqosentrik) çox yuxarı olduğu üçün tez küsür və elə bu səbəbdən də şəxsi münasibətlərini inkişaf etdirə bilmir. Bütün bunlar onu bağlanmaq istədiyi insanlardan təcrid edir.

  **göy/qəhvəyi =1=6**

Cinsi fəallıqdan həzz ala bilər, amma emosional təmkinlilik ona dərin hisslər yaşamağa mane olur.

  **göy/qara =1=7**

Öz hiss və emosiyalarını məhdudlaşdıraraq ifadə edir, hiss edir ki, güzəşt etməyə məcburdur, bu da onun davamlı emosional bağlılığa nail olmasına mane olur.

**=2... YAŞIL/...**

 **Yaşıl =2**

Şərait ona mövqeyini möhkəmlətməyə mane olur, amma o, hesab edir ki, hər şeyi olduğu kimi qəbul etmək lazımdır.

  **yaşıl/boz = 2=0**



İnsanlara inamı olmadığı üçün açıq münaqişədən qaçır və yaranmış şəraitdən imkan daxilində çox faydalanmaq istəyir.

 **yaşıl/göy =2=1**


Hesab edir ki, bu həyatda onu düzgün başa düşmür və lazımınca qiymətləndirmirlər. Hiss edir ki, şəraitlə barışmaıdır və yaxın münasibətlər onu emosional cəhətdən etinasızlıq göstərməsinə səbəb olur.

 **yaşıl/qırmızı =2=3 \***


Özünü təsdiq etmək üçün cəhd göstərərək qarşılaşdığı müqvimətdən narazıdır. Məğlub olduğu üçün çox qəzəblidir, amma apatik şəkildə geri çəkilir və sakit yaşamaq üçün istənilən addım atmağa hazırdır.

 **yaşıl/sarı =2=4**

Özünün çox yükləndiyini hiss edir . Lakin, öz məqsədinə nail olmağa can atır və çeviklik və güzəşt hesabına qarşılaşdığı çətinlikləri dəf etməyə çalışır.

 **yaşıl/bənövşəyi =2=5**

Həyatdan xoş bir duyğu almadığını, ümid ediləsi, etibar olunası bir insanın olmadığını qeyd edir. Emosional təssürat bolluğu onu küsəyən etmişdir. Buna baxmayaraq yaranmış şəraitdən imkan qədər bəhrələnmək istəyir.

 **yaşıl/qəhvəyi =2=6**

Problem çoxluğu ona çox şeyə nail olmasına imkan vermir. Amma hesab edir ki, yaranmış vəziyyətdən faydalanmaq lazımdır. Cinsi aktivlikdən həzz ala bilər.

 **yaşıl/qara =2=7**

Vəziyyət ondan müvəqqəti olaraq öz tələblərini məhdudlaşdırmağı, arzularından əl çəkməyi və güzəştə getməyə məcbur edir.

**=3... QIRMIZI/...**

 **Qırmızı =3 \***


Çətin və onu əldən salan dövrdən sonra sakitləşməyə çalışır. Sülh və sakitlik axtarır. Bu imkanın olmaması onu çox narahat edir. .

 **qırmızı/boz =3=0 \***


Çətinliklərlə qarşılaşması onu dilxor etmişdir. Hər hansı bir aktiv fəaliyyətlə məşğul olmağa marağı yoxdur. Heç bir yeni planla özünü öhdəlikləndirmir. Onu narahat edən hər hansı bir problemdən uzaq olmaq və sakit yaşamaq istəyir.

 **qırmızı/göy =3=1 \***

İnsanlarla yüksək səviyyədə mehriban münasibətlər qurmaq istəyir. Amma, yaşadıkları çətinliklər ucbatından özünü tənha və bədbəxt hiss edir.

 **qırmızı/yaşıl =3=2 \***

Özünü təsdiq etməsinə mane olan qüvvələrlə qarşılaşması narazılıq doğurmuşdur. Hesab edir ki, az şeyə nail olacaq və amma çalışır ki, yaranmış vəziyyətdən maksimum fayda götürsün.



 **qırmızı/sarı =3=4 \***

Öz fəaliyyət sahəsini genişləndirmək istəyir və təsdiq edir ki, fikir və ümidləri realdır. Ehtiyat edir ki, planlarını gerçəkləşdirməyə mane ola bilərlər. Sakitlik axtarır. Ona görə də özünə inam hissi aşılayan sakitləşdirici rəylərə cavab verir.

 **qırmızı/bənövşəyi =3=5 \***



Onun arzu və istəklərini düzgün başa düşülməməsindən narahat olur. Hesab edir ki, nə inanılası, nə də kömək istəniləsi adam qalmayıb. Eqosentrik olduğu üçün dəymə düşərdir.

  **qırmızı/qəhvəyi =3=6 \***

Özün küncə sıxılmış vəziyyətdə hiss edir. Çıxış yolu axtarır. Cinsi aktivlikdən razı qala bilər.

  **qırmızı/qara =3=7 \***

Şərait onu və onun fəaliyyətini məhdudlaşdırmışdır. Bu səbəbdən o müvəqqəti olaraq həyatın ləzzətindən imtina etmişdir.



**=4... SARI/...**

 **Sarı =4**

Təkidlə özünü inandırır ki, onun ümid və idealları gerçəkdir və onların həyata keçirilməsi üçün rəğbət və köməyə ehtiyacı var. Dost, yoldaş seçiminə çox ciddi yasnaşır və itirdiklərinin əvəzində etibarlı zəmanət arzulayır.

  **sarı/boz =4=0**

Zəngin emosiyalı həyat arzulayır. Dost, yoldaş seçimində çox ciddi və tələbkardır. Öz yaxınlarına qarşı da tələbkər insandır. Sakitləşmək istəyir. Arzu və istəklərinin gerçəkləşdirmə imkanını azaltdığı üçün açıq münaqişədən uzaq olmaq istəyir.

  **sarı/göy =4=1**

Emosional tələbatında, ələxsus intim yaxınlıq zamanı həddən ziyadə şıltaq və vasvasaçıdır. Ona görə də ideal əlaqə yarada bilməsindən ehtiyat edir.

  **sarı/yaşıl =4=2**

Problemlərlə çox yüklənmişdir. Lakin, öz məqsədinə çatmaq üçün çeviklik və güzəştə getməklə bütün maneələri dəf etməyə çalışır.

  **sarı/qırmızı =4=3 \***

Fəaliyyət dairəsini genişləndirmək istəyir və bununla təsdiq edir ki, onun ideya və ümidləri gerçək həyatdan götürülmüşdür. Bir şeydə ehtiyat edir ki, ona istəyini gerçəkləşdirməkdə mane ola bilərlər. Sakitlik istəyir. Ona görə də sakitləşdirici fikirlərə həsaslıqla yanaşır.

  **sarı/bənövşəyi =4=5**

Təkid edir ki, onun ümid və ideyaları realdır, amma mənəvi dəstəyə və rəğbətə ehtiyacı var. Eqosentrik şəxs olduğuna görə tez küsür.

  **sarı/qəhvəyi =4=6**

Öz partnyoruna qarşı çox vasvasıdır və çinsi həyatında müşkül arzularla yaşayır.

  **sarı/qara =4=7**

Mövcud vəziyyətin onu güzəştə getməsinə məcbur etməsinə baxmayaraq israr edir ki, onun əldə etmək istədiyi məqsəd realdır və təkidlə onun icrasına çalışır. Partnyor seçimində çox şıltaqdır.

**=5...BƏNÖVŞƏYİ/...**

 **=5**

Eqosentrik şəxs olduğuna görə tez küsür. Özünə çox yaxın bildiyi insandan başqa özünün həsas və sentimental insan olduğunu gizləyir.

  **bənövşəyi/boz =5=0**





Özünü təcrid olunmuş və tənha hiss etdiyi üçün emosiya dolu həyat yaşamaq istəyir. Eqosentrik şəxs olduğuna görə tez küsməsinə baxmayaraq, açıq münaqişədən uzaq olmaq istəyir.

  ***bənövşəyi/göy =5=1***

Özünü qismən ayrı düşmüş və tək adam kimi hiss edir. Qapalı insan olduğu üçün dərin bağlantı yarada bilmir. Eqosentrik şəxs olduğuna görə tez küsür.

  ***bənövşəyi/yaşıl =5=2***

Həyatdan istədiyini ala bilmədiyini zənn edir. Hesab edir ki, həyatda inanılası, etibar ediləsi və onu başa düşən bir insan yoxdur. Eqosentrizm və emosional bolluq səbəbindən o insanlardan tez küsür. Eyni zamanda hesab edir ki, mövcud şəraitdən imkan daxilində çox fayda götürmək lazımdır.

  ***bənövşəyi/qırmızı =5=3 \****

Arzu və tələbatlarının düzgün başa düşülməməsi onu çox narahat edir. Hesab edir ki, nə etibar ediləsi, nə də kömək üçün ağız açılmalı insan yoxdur. Eqosentrik şəxs olduğuna görə tez küsür.

  ***bənövşəyi/sarı =5=4***

Hesab edir ki, onun fikir və arzuları daha realdır. Mənəvi köməyə və tərifə ehtiyac hiss edir. Eqosentrik şəxs olduğuna görə tez küsür.


  ***bənövşəyi/qəhvəyi =5=6***

Eqosentrik şəxs olduğuna görə tez küsür. Cinsi aktivlikdən razı qala bilər, amma öz emosiyalarını gizlətməyə meyillidir.



  ***bənövşəyi/qara =5=7***

Yaranmış şərait onu tam şəkildə qane edən intim yaxınlıq etməyə imkan vermir.

**=6... QƏHVƏYİ/...**

 ***Qəhvəyi =6***

Cinsi fəallıqdan razı qala bilər.

  ***qəhvəyi/boz =6=0***

Zəngin emosional həyat yaşamaq istəyir və cinsi aktivlikdən razı qala bilər, amma çalışır ki, münaqişədən uzaq olsun.

  ***qəhvəyi/göy =6=1***



Cinsi aktivlikdən razı qala bilər, amma daimi narahatçılıq hiss edir və ona dərin hisslər yaşamağa mane olan emosional dözümlülük nümayiş etdirir.

  ***qəhvəyi/yaşıl =6=2***



Mövcud çətinliklər və problemlər çox şeyi əldə etməyə imkan vermir. Amma, hesab edir ki, mövcud şəraitdən maksimum fayda götürmək lazımdır. Cinsi aktivlikdən razı qala bilər.

  ***qəhvəyi/qırmızı =6=3 \****

Özünü çox pis və küncə sıxılmış vəziyyətdə hiss edir. Çıxış yolu axtarır. Əgər emosional gərginlik yaşamasa, cinsi aktivlikdən razı qala bilər.

  ***qəhvəyi/sarı =6=4***

Öz partnyoruna qarşı çox vasvasıdır və çinsi həyatında müşkül arzularla yaşayır.

  ***qəhvəyi/bənövşəyi =6=5***

Eqosentrik insan olduğu üçün tez inciyir. Emosional dözümlülük nümayiş etdirməsə, cinsi aktivlikdən razı qala bilər.



### ■ ■ qəhvəyi/qara =6=7

Mövcud vəziyyət onu güzəştə getməyə və bəzi ləzzətdən imtina etməyə məcbur edir. Cinsi aktivlikdən fiziki həzz almaq olar.

### =7... QARA/...

#### ■ qara=7

Yolunda keçilməz problemlər yaranmışdır. Şərait onu güzəştə getməyə və müvəqqəti olaraq bəzi həzlərdən imtina etməyi məcbur edir.

#### ■ ■ qara/boz =7=0

Şərait onu sevgidən məhrum olmamaq və hər hansı bir işdə tam hüquqlu işçi olması üçün güzəştə getməyə məcbur edir.

#### ■ ■ qara/göy =7=1

Emosiyalarını ifadə etməkdə məhduddur. Hiss edir ki, güzəştə getməlidir. Bu da ona davamlı emosional bağlılıq əldə etməyə mane olur.

#### ■ ■ qara/yaşıl =7=2

Vəziyyət ona güzəştə getməyi, tələblərini məhdudlaşdırmağı, ümidlərindən soyumağı və arzularından müvəqqəti olaraq əl çəkməyi məcbur edir.

#### ■ ■ qara/qırmızı =7=3 \*

Vəziyyət onun fəaliyyətini məhdudlaşdırır. Nəticədə o, müvəqqəti olaraq bəzi həzz və istəklərdən imtina edir.

#### ■ ■ qara/sarı =7=4

Mövcud vəziyyətin ona güzəştə getməyi məcbur etməsinə baxmayaraq israr edir ki, onun məqsədləri realdır və ondan möhkəm yapışmışdır. Tərəfdaş seçimində o çox şıltaqlıq edir.

#### ■ ■ qara/bənövşəyi =7=5

Yaranmış şərait onu tam şəkildə qane edə bilən intim münasibətlər qurmağa imkan vermir.

#### ■ ■ qara/qəhvəyi =7=6

Şərait onu güzəştə getməyə və bəzi həzlərdən imtina etməyə məcbur edir. Cinsi fəallıqdan fiziki həzz ala bilər.

## IV CƏDVƏL — FUNKSİYASI

### –0... BOZ/...

#### ■ Boz –0 [23,1%]

Hesab edir ki, həyatda çox şeylər var ki, onun uğurunda səylə çalışmaq lazımdır. Bu cür psixoloji ustanovkaların təsiri ilə məqsədinə nail olmağa çalışır. Bəzən başı işə elə qarşır ki, həyata kifayət qədər sakit və obyektiv yanaşa bilmir. Məqsədinə çatana kimi dincəlmək bilmir. Hövsələsiz aktivlik göstərir. (xüsusilə 8 –ci yerdə bu seçim “narahatlıq” kimi təsif olunur .)

#### ■ ■ boz/göy –0–1 [0,9%] \*\*

Mövcud vəziyyət və münasibətdən narazıdır, lakin şəraiti dəyişdirə bilmir. Öz yaxınları ilə ünsiyyət qura və aidlik tələbatını ödəməkdə çətinlik çəkir. Güzəştə getmək, istəmir ki, insanlar onun zəif yerini görsünlər, ona görə də mövcud şəraitə müqavimət göstərir. Belə vəziyyət nəinki ona əziyyət verir, həm də əsəbi etmişdir. Əsəbi gərginlik elə bir səviyyəyə çata bilər ki, diqqətini mərkəzdirə bilməz.



**boz/yaşıl –0–2 [0,4%] \*\***

İradə gücü və dözümlülük səviyyəsi müntəzəm stressə tab gətirməyə bilər. Artıq güc və qüvvəsinin tükəndiyini hiss etsə də müqavimət göstərməkdə davam edir. Belə vəziyyəti dözülməz fiziki təzyiqlə hesab edir. Bu cür təzyiqlərdən yaxa qurtarmaq istəyir, lakin lazımı qərar qəbul etmək iqtidarında deyil (xüsusən kartlar 7 və 8 yerdə olanda).

**boz/qırmızı –0–3 [0,5%] \*\***

Mövcud şəraiti özü üçün çox təhlükəli hesab edir. Şəraitin təzyiqinə məruz qalmışdır. Məqsədinə çatma bilmədiyini üçün dilxordur. Heç nəyi dəyişdirə bilmir və özünü mühasirəyə alınmış qala kimi hiss edir. Əsəb pozuntusu həddinə çatmışdır. Bu şərait əsəbiliyə, acıqlı olmaya və hətta seksual nevroza aparıb çıxara bilər. Ürək-damar xəstəliyindən də şikayətlənə bilər.

**boz/sarı –0–4 [1,7%] \*\***

Boşa çıxan ümidlər inamsızlıq və gərgin gözləmələrə səbəb olmuşdur. Öz mövqeyi və nüfuzunun itirilməsindən ehtiyat edir. Müdafiə olunmaq və təhlükəsiz şərait axtarır ki, yeni ümitsizlikdən uzaq olsun. İşlərin gələcəkdə yaxşı olacağına şübhə ilə yanaşır, yenə də tələbkarlığını davam etdirir və kompromisə gəlməkdən imtina edir. (xüsusən kartlar 7 və 8 yerdədirsə)

**boz/bənövşəyi –0–5 [1,7%]**

Həqiqətə uyğun olması barədə etibarlı zəmanət almasa ilkin təəssürat əsasında heyran olmaq istəmir. Daima hiss və emosiyalarını nəzarət altında saxlayır. İnsanlara hədsiz dərəcədə etibarına görə aldanmamaq üçün ətrafındakılardan sözdə və əməldə səmimi olmalarını tələb edir.

**boz/qəhvəyi –0–6 [3,8%]**

Təbii və mənəvi tələbatların sıxışdırılması (əgər kartlar 7 və 8 ci yerdədirsə "narahatçılığın" olduğuna işarədir). Mövcud vəziyyət düşmənçilik yaradır. Kütlədən fərqlənmək istəyir. Özünün bütün təbii hissləri üzərində tam hökmranlıq etməsi ona özünü təbii aparmasına maneçilik törədir. Bunun hesabına özünü başqalarından təcrid edə bilər, ona görə də adamlarla yaxınlaşmaq üçün özünə nəzarəti zəiflətmək arzusuna düşür. Bu cür əhval həyəcanı onda narahatçılıq yaradır. Bütün bunları zəiflik hesab edir və aradan qaldırmaq istəyir. Öz mövqeyini dözümlü olmaqla müdafiə etmək qənaətindədir. İstəyir ki, onu sevsinlər və ona heyran olsunlar. Diqqət mərkəzində olmaq, hörmət və nüfuzla dərin tələbat hiss edir. Tələb edir ki, ətrafdakılar onu bənzərsiz insan kimi qəbul etsinlər.

**boz/qara –0–7 [15,3%] \*\***

Özündə boşluq hiss edir və başqaları ilə əlaqələr qurmaqla bu boşluğu aradan qaldırmaq istəyir. Həyatı tam şəkildə, bütün tərəfləri ilə yaşamaq istəyir. Ona görə də istənilən məhdudiyətə qarşı dözümsüzlük göstərir. Azad və maneəsiz yaşamaq istəyir. Müstəqillik arzusundadır.

**–1... GÖY/...**

**Göy –1 [4,7%] \*\***

Geri çəkilmək, boşalmaq istəmir. Olduğu şərait və münasibətdən razı deyil, lakin vəziyyəti də dəyişmək iqtidarında olmadığını hiss edir. İstəmir ki, insanlar onun zəif yerini bilsinlər və ona görə də müqavimət göstərməkdə davam edir. Eyni



zamanda baş verənləri unudub, çıxış yolu tapmağa çalışır. Həyatından narazıdır. (“üstəgəl” mövqeyi bu konfliktin kompensasiyasını göstərir)

**■ ■ göy/boz –1–0 [1,5%] \***

Səbirsizlik, narahatçılıq və depressiyaya meyli göstərir. Şəraitin nəzarətdən çıxdığını, özünün ətrafından uzaqlaşdığını hiss edir. Başqalarından asılı olmaq istəmir. Yaranmış şəraitə və münasibətə qarşı müqavimət göstərir. Xoşagəlməz vəziyyəti dəyişmək üçün cəhd edir, amma bu cəhd tələskən şəkildə olduğu üçün vəziyyəti bir qədər də pisləşdirir. Tələskənlik, səbirsizlik, narazılıq. (“üstəgəl” mövqeyi bu konfliktin kompensasiyasını göstərir)

**■ ■ göy/yaşıl –1–2 [0,2%] \*\*\***

Müntəzəm olaraq gərgin şəraitdə olduğu üçün artıq dözə bilmir. Çətinlikləri dəf etmək üçün artıq gücü qalmamışdır. Hesab edir ki, artıq vəziyyəti düzəltmək mümkün deyil. Arzu edir ki, bütün problemlərdən xilas olsun. Stress və ruhi pozuntu nəticəsində təzyiq (“üstəgəl” mövqeyi bu konfliktin kompensasiyasını göstərir)

**■ ■ göy/qırmızı –1–3 [0,2%] \*\*\***

Qarşılıqlı münasibətlərin arzu olunmayan şəkildə olması nəticəsində əsəbilik, qəzəb və seksual nevroz vəziyyəti yaranmışdır. Ola bilər ki, ürək-damar sistemində də problem olsun. İnsanlarla yaxşı münasibət qura bilməməsi səbəbindən özünü çox pis hiss edir və bunu dözülməz vəziyyət hesab edir. Əldən düşmüşdür və əsəb xəstəliyinə tutulma ərəfəsindədir. Köməksizlik, əsəbilik, uyğunsuzluq.

**■ ■ göy/sarı –1–4 [0,3%] \*\*\***

Emosional münasibətlərin düzgün qurulmaması əsəbilik və depressiya yartamışdır. Bir tərəfdən yeni öhdəliklərdən uzaq olmaq, digər tərəfdən isə əldə olanları itirmək istəmir. Bu cür ziddiyyətli emosiyalar elə bir həddə çatmışdır ki, onu sərt, kobud davranışla gizlətmək, boğmaq istəyir. Emosional pozuntu nəticəsində stress var.

**■ ■ göy/bənövşəyi –1–5 [2,0%] \***

Baş düşülmədiyi üçün stress keçirir. Olduğu vəziyyət onu qane etmir və hiss edir ki, yaxşı münasibət olmadan heç bir irəliləyiş əldə etmək olmur. Səmimi münasibətə və baş düşülməyə dərin tələbat hiss edir və bu tələbatın ödənilməməsi onda stress yaradır. Nəticədə səbirsiz və əsəbi olmuşdur və həmin mühitdən qaçmaq istəyir. Uzun müddət baş düşülmədiyi üçün səbirsiz olmuşdur.

**■ ■ göy/qəhvəyi –1–6 [0,6%] \***

Ətrafdakıların diqqət göstərməməsi, hörmətlə yanaşmaması və emosional tələbatların ödənilməməsi stressə səbəb olmuşdur. özünü təhlükəsiz hiss etmək istəyir. Ona əzab verən əlaqələrdən uzaq olmaq və itirilmiş müstəqilliyini bərpa etmək istəyir. Emosiyalarını gizlətməsi ona çıxış yolu tapmaqda mane olur və təcrid olunmaya aparır. Hesab edir ki, emosional özünə nəzarətin güclü olması özünü təsdiq üçün və çətinliklərə qalib gəlmək üçün vacib keyfiyyətdir. Həddən ziyadə emosional dözümlülük və ictimai bəyənilmə tələbatının ödənilməməsi nəticəsində emosional narazılıq.

**■ ■ göy/qara –1–7 [4,9%] \***

Emosional məyusluq müstəqillik arzusunu gücləndirmişdir. Mövcud vəziyyət və qarşılıqlı münasibət heç bir razılıq vermir. Vəziyyəti yaxşı məcraya yönəldə



bilmədiyi üçün öz hissələrini gizlətməyi vacib sayır. Mövcud vəziyyət onu bezdirdiyi üçün müstəqil olmaq istəyir. Daxili ziddiyyət onu əsəbi və səbirsiz etmişdir. Narahatçılıq, dəyişkənlik, emosional narazılıq.

### –2... YAŞIL/...

#### Yaşıl –2 [2,8%] \*

Təkidlə, iradə ilə ədavətdə olan insanlara qarşı mübarizə aparmaq stressə səbəb olmuşdur. Uzun müddət mübarizə aparmaq onu gücdən salmasına baxmayaraq hələ də tab gətirir. Amma əldən düşdüyünü və heç nəyə nail olmadığını hiss edir. Bu vəziyyətdən yaxa qurtarmasını istəyir, amma qərar qəbul etmək gücündə deyil. (kart 8 də olsa)

#### yaşıl/boz –2–0 [0,7%] \*

Təzyiq və təsirə dözümlülük qabiliyyəti son həddə çatmışdır. Bu da stressə, səbirsizliyə və əsəbiliyə səbəb olmuşdur. Çətinlikləri dəf etmək üçün artıq qüvvəsi çatmır. Lazımi qərar qəbul etməyə çətinlik çəkir. Məqsədinə çatana kimi sakit ola bilmir.

#### yaşıl/göy –2–1 [0,3%] \*\*\*

Mövcud çətinlikləri dəf edə bilmək üçün artıq iradəsi zəifləmişdir. Bu çətinlikləri ona qarşı ədavəti olan insanların işi hesab edir. Özünü ələ almasına baxmayaraq dözülməz təzyiqə məruz qalmışdır. Hesab edir ki, vəziyyəti yaxılaşdırmaq üçün bundan başqa yol yoxdur. Tezliklə bütün bunlara son qoymaq istəyir. Əks qüvvələrə və çətinliklərə qarşı mübarizə apara bilmək bacarığının zəifləməsi və emosional narazılıq ciddi stressə səbəb olmuşdur.

#### yaşıl/qırmızı –2–3 [0,2%] \*\*\*

Ətrafdakıların açıq ədavət etməsi pis təsir göstərir. Çox güclü və dözülməz təzyiq altında olduğunu hiss edir. Ona qarşı irəli sürülən tələblərin əleyhinə gedir. Lakin, hiss edir ki, şəraitə nəzarət edə və özünü müdafiə edə bilmir. Ola bilsin ürək-damar xəstəliyindən şikayət etsin və seksual nevroza məruz qalsın.

#### yaşıl/sarı –2–4 [0,4%] \*\*\*

Məyusluq və boşa çıxan arzular qeyri müəyyən şərait yaratmış və gərginlik törətmişdir. Gələcəkdə işlərin yaxşı olacağına şübhə ilə yanaşdığı üçün lazımi qərarların qəbulunu təxirə salır. Ümidlə reallıq arasında olan konflikt ciddi təzyiq göstərir. Şəraiti dəqiq təhlil etmək əvəzinə xırda məsələlərə diqqət yetirdiyi üçün ciddi məsələlərin həllindən uzaqlaşır.

#### yaşıl/bənövşəyi –2–5 [1,0%] \*\*

Özünü təhqir olunmuş vəziyyətdə hiss edir. Hesab edir ki, inam, sevgi və başa düşülməkdən məhrum olmuşdur. Düşünür ki, başqalarının onu incitməsi, saymaması özünəhörmət hissinə zərbə vurur. Lakin, nəyisə dəyişməyə gücü çatmır. Çətinliklərlə təkbəşinə mübarizə aparmaqdan yorulmuşdur. Heç nəyə nail olmamışdır: gaygi, hörmət əvəzinə daima hörmətsizlik görmüş və düzgün başa düşülməmişdir. Çıxış yolu tapmaq istəyir, amma gücünü toplaya bilmir. Ətrafdakıların onu başa düşməsi və hörmət etməsi stressə səbəb olmuşdur. (kartlar 7 və 8 yerdə olanda)

#### yaşıl/qəhvəyi –2–6 [0,7%] \*





Ətrafdakıların hüsn rəğbətini qazanmaq üçün həddən ziyadə özünə nəzarət etməsi stressə səbəb olmuşdur. Başqalarından fərqlənmək istəyir, amma bunu bacarmadığı üçün güclü stress keçirir. Öz vəziyyətini dəyişdirmək üçün çıxış yolu tapmaq istiyərdi, amma güzəştə getmədiyi üçün buna nail ola bilmir. Fəal mübarizəyə hazır olmadığı üçün həmişə zəruri məsələlərin həllini təxirə salır. Mənasız yerə ətrafdakıların hörmətini qazanmağa səy göstərmək.

### *yaşıl/qara –2–7 [1,7%] \**

Hərəkət sərbəstliyinin məhdudlaşdırılması stressə səbəb olmuşdur. Müstəqillik və sərbəstlik axtarır, ona görə də hər hansı öhdəlik götürməkdən qaçır. Güclü təzyiqa məruz qalır və onu aradan qaldırmaqla arzu etdiyini əldə etmək istəyir. Amma, ona nail olmaq üçün məqsədyönlülük heç də həmişə çatmır.

### **–3... QIRMIZI/...**

#### *Qırmızı –3 [3,4%] \*\**

Şərait çox təhlükəlidir. Əsəb sarsıntısı keçirmək qorxusu ilə üzləşmişdir. Məqsədinə nail ola bilməməsi və bu məsələdə özünü köməksiz hiss etməsindən bərk əsəbiləşmişdir. Özünü mühasirəyə alınmış qaladakı kimi köməksiz hiss edir. Ola bilsin ki, ürək-damar xəstəliyindən şikayət etsin. Düşdüyü vəziyyət onu əsəbi, acıqlı etmiş və hətta seksual nevroza səbəb olmuşdur. (xüsusən kart 8 yerdə olanda)

#### *qırmız/boz –3–0 [0,8%] \*\**

Mövcud şəraiti təhlükəli və qorxulu qiymətləndirmək olar. Daha çox ondan narahatdır ki, uzun müddət çalışdığı iş təhlükə altındadır. Hər şeyi itirməkdən qorxur və nəyi isə dəyişdirə bilmədiyi üçün özünü zəif hiss edir. çox əsəbiləşdiyi üçün şəraiti düzgün qiymətləndirə bilmir. Bütün qüvvəsini səfərbər etmişdir. Özünü mühasirəyə alınmış qaladakı kimi köməksiz hiss edir. Əsəb pozuntusu mərhələsindədir. Düşdüyü vəziyyət və keçirdiyi hisslər qan təzyiqi və ürək-damar xəstəliyinə səbəb ola bilər. (xüsusən kartlar 7 və 8 yerdə olarsa)

#### *qırmız/göy –3–1 [0,2%] \*\*\**

Yaxın adamlarla olan münasibətindən narazıdır. Ruhi yaxınlıq və qarşılıqlı inam yaratmağa gücü çatmır. Mövcud şəraitdə əl-qolunu sanki bağlı hiss edir. Vəziyyətdən çıxış yolu tapa bilmir.

#### *qırmız/yaşıl –3–2 [0,1%] \*\*\**

Köməksizlik hissi və hadisələrə nəzarət etmək gücünə malik ola bilməmək güclü stressə səbəb olmuşdur. Ürək-damar və əzələ qıc olması xəstəliklərinə tutulma mümkündür. Hesab edir ki, ətrafdakılar ona qarşı ədavətliirlər. Ona qarşı irəli sürülən tələblərə üsyan edir və onları yersiz hesab edir . Artıq şəraitə nəzarət etmək və özünü müdafiə etmək gücündə deyil.

#### *qırmız/sarı –3–4 [1,5%] \*\*\**

Yaxşı təəssürat yaratmaq istəyir, amma onu bacaracağına şübhə edir. İddia etdiklərini əldə etməyə özünü haqlı sayır. Şərait o qədər də yaxşı olmadığı üçün özünü pis hiss edir. Hətta uğursuzluq ona elə pis təsir edə bilər ki, əsəb sarsıntısı keçirə bilər. Özünü aldadılmış və alçaldılmış hesab edir. Qeyri adekvat özünüqiymətləndirmə və özünübəraətdən əziyyət çəkir.

#### *qırmız/bənövşəyi –3–5 [0,8%] \*\**



Kənar təsirlərə dərhal reaksiya verir, şən və sağlam həyat yaşamaq istəyir. Amma mövcud şərait onu dilxor edir, narazı salır. Onu başa düşən insana və təhlükəsiz həyata ehtiyac duyur. Qarşılıqlı anlaşmanın olmaması onu çox narahat edir.

**■ ■ qırmızı/qəhvəyi –3–6 [0,7%] \***

Hesab edir ki, hazırkı şərait ürəkaçan deyil və onu lazımınca qiymətləndirmirlər. Ətrafdakıların hörmət və rəğbətini qazanmaq istəyir. Bu yolla həmfikirlərin olmamasını kompensasiya etmək və özünə inanmaq istəyir. Hisslərini ciddi nəzarət altında saxladığı üçün dolğun emosional həyat yaşaya bilmir, özünü təcrid edir. Belə şərait onu güzəştə getməyə və insanlarla əlaqəyə girməyə təhrik edir. Eyni zamanda bu cür istəklərini acizlik əlaməti kimi qəbul etdiyi üçün onları boğmaq istəyir. Çox istəyir ki, onu qiymətləndirsinlər, dəstənin ən çox arzulanan iştirakçısı hesab etsinlər və xüsusiyyətləri ilə fəxr etsinlər. Heç kiminlə mütəffiq olmadığı üçün özünü inamsız hiss edir. Hiss və emosiyalarını həddən ziyadə ləngitdiyi üçün seksual stressə məruz qalmışdır. (xüsusən kartlar 7 və 8 yerdə olanda )

**■ ■ qırmızı/qara –3–7 [0,9%] \***

Özünü çıxılmaz vəziyyətdə hiss edir və çıxış yolu tapa bilmədiyi üçün gərginlik keçirir. Məqsədinə çatmasına şübhə etdiyi üçün acıqlıdır. Əsəbi pozuntu həddinə çatmışdır. Özünü sərbəst hiss etməsi və müstəqil qərarlar qəbul edə bilməsindən ötrü problemdən uzaq olmaq istəyir. Müstəqil olmaqla bağlı planları alt-üst olmuşdur.

**–4... SARI/...**

**■ ■ Sarı –4 [8,6%] \*\***

Məyusluqdan nəşət edən gərginlik həyəcana səbəb olmuşdur. Həyata keçməyən ümidlər inamsızlıq və qarayaxa hisslər doğurur. Yeni narahatçılıqdan uzaq olmaq, rahat yaşamaq istəyir. Ehtiyat edir ki, onu ötüb keçərlər və o, hörmət və nüfuzunu itirər. İşlərin gələcəkdə düzələcəyinə şübhə ilə yanaşır. Belə mənfi münasibət tələbkarlığı artırır və güzəştə getmədən uzaqlaşdırır. Öz nüfuzunu itirmək qorxusu və bədbinlik hökm sürür. (kartlar 7 və 8 yerdədirsə)

**■ ■ sarı /–boz 4–0 [2,1%] \***

Əldən getmiş imkanlar narahatlıq və inamsızlığa səbəb olmuşdur. hesab edir ki, həyat ona çox şey verməlidir. Arzuları tam həyata keçəcəkdir. Mövcud qeyri müəyyənlik onda təşviş doğurur. Gərginliklə gözləyir ki, real imkanı əldən verməsin. Nüfuz və hörmətinin itməsindən dəhşətli şəkildə qorxur. İnsanlardan onu unutmamaq haqqında az qala vəd almağa çalışır.

**■ ■ sarı /göy –4–1 [2,1%] \*\*\***


Emosional ümitsizlik gərginlik və narahatçılığa səbəb olmuşdur. Emosional münasibətləri yoluna qoya bilmədiyi üçün depressiyaya düşür. Bir tərəfdən sərbəst olmaq, digər tərəfdən isə əldə etdiklərini itirmək istəmir. Belə ziddiyyətli hisslər bəzən elə bir səviyyəyə qədər güclənir ki, insan onları boğmaq və sərt davranışın himayəsində gizləmək istəyir.

**■ ■ sarı /yaşıl –4–2 [0,2%] \*\*\***

Boşa çıxmış ümidlər gərginlik yartamış, həvəsdən salmışdır. Gələcəyə bədbinliklə yanaşdığı üçün vacib qərarların qəbulunu təxirə salır. Ümidlə gerçəklik arasındakı



münaqişə gərginlik yaradır. Şəraiti təhlil edib nəticə çıxarmaq əvəzinə xırda məsələlərə baş qoşur, ciddi məsələlərin həllindən uzaqlaşır.

 **sarı /qırmızı –4–3 [0,9%] \*\*\***

Ümitsizlik, məyus olma həyəcanlanma və narahatçılığa səbəb olmuşdur. Yaxşı təəssürat oyatmaq istəyir, amma ehtiyatlanır. Şərait yaxşı olmadığı üçün özünü köməksiz və məyus hiss edir. Uğursuzluq onda əsəb sarsıntısı da yarada bilər. Özünü aldadılmış, təhqir olunmuş hesab edir. Uğursuzluğunun səbəbini başqalarında görür.

 **sarı /bənövşəyi –4–5 [1,2%]**

Narazılıq, kefsizlik insanlara şübhə ilə yanaşmağa və ya onlardan uzaq olmağa səbəb olmuşdur. Özünü aldadılmış və təhqir olunmuş hiss edir. Ona görə də adamlardan kənar gəzməyə çalışır. Həmişə insanların onunla nə dərəcədə səmimi olmasını müəyyən etmək istəyir. Bu yoxlamalar tədricən artaraq şübhə və inamsızlığa çevrilir. İnsanlara etibarsızlıq göstərir. (kartlar 7 və 8 yerdə olanda)

 **sarı /qəhvəyi –4–6 [1,1%] \***

Arzu edilən şərait deyil. Ünsiyyətə, qarşılıqlı əlaqəyə olan tələbatı ödənilmədiyi üçün özünü tənha və inamsız hiss edir. Özünün qeyri-adi təbiətə malik olduğunu nümayiş etdirməsi üçün insanlarla ünsiyyətə olan tələbatını gizlətməyə çalışır. Başqalarının fikrinə, tənqidi münasibətinə zahirən özünü etinasız göstərir, amma əslində bu heç də belə deyil. (kartlar 7 və 8 yerdə olanda)


 **sarı /qara –4–7 [3,4%] \***

Ümidlərin boşa çıxması inamsızlıq və gərginlik yaratmışdır. Özünün müəyyən etdiyindən başqa istənilən nəzarətdən imtina edir, sərbəst hərəkət etmək istəyir. Heç nədə güzəştə getmək istəmir. Mümkün məğlubiyyət və mövqeyin itirilməsindən etibarlı sığorta tələb edir. İşlərin yaxşı olacağına şübhə edir və belə skeptizim ona daha da tələbkər olmağa, razılığa gəlməkdən imtina etməyə səbəb olur. Öz bildiyindən bərk tutmuşdur və ətrafa ciddi nəzarət edir.

### –5... BƏNÖVŞƏYİ/...

 **–5 bənövşəyi [11,0%]**

Böyük incəsənət əsərlərinə heyran olur. inam və etibar olmasa hər şeyə tənqidi yanaşır. Öz emosiyalarını nəzarət altında saxlayır. Özü çox inandığı üçün, insanlardan da tam səmimi olmalarını tələb edir. Yaxşı təhlil etmə və ciddi nəzarət altında olan qayğıkeşlik qabiliyyəti ilə seçilir.

 **bənövşəyi/boz –5–0 [1,7%]**

Belə hesab edir ki, yaxşı əlaqələr qurmaqla qayğıkeşlik, həssaslıq və anlaşılmaya nail olmaq olar. Ondən ötrü istənilən imkandan istifadə etməyə hazırdır. Lakin tənqidi münasibət bəsləmək qabiliyyəti ona bəzi işlərdən imtina etməsinə səbəb olur. Öz hissələrini daima nəzarət altında saxlayır. Aldanmamaq üçün ətrafdakılardan sözdə və işdə səmimi olmalarını tələb edir. İnanır, amma yoxlayır və ciddi nəzarət edir.

 **bənövşəyi/göy –5–1 [0,9%] \***

Güzəştə getmir. Yüksək dərəcədə aktivlik göstərir, qüvvəsini qoruyur. Belə düşünür ki, mövcud vəziyyəti kənardan kömək olmadan yaxşı məcraya yönləndirmək mümkün olmayacaq. Yaxın adamların onu başa düşməsinə, kömək



göstərməsinə tələbat hiss edir və bu tələbatın ödənilməməsi gərginliyə səbəb olmuşdur.

**■ ■ bənövşəyi/yaşıl –5–2 [0,5%] \***

Ətrafdakılar tərəfindən başa düşülmədiyi üçün özünü təhqir olunmuş hesab edir və bu səbəblər onda gərginlik yaratmışdır. Hesab edir ki, hazırkı vəziyyət onun şərəf və ləyaqəti üçün təhqiramizdir. Özünü inam, sevgi və qayğıdan məhrum olunmuş hesab edir. Düşünür ki, ona əhəmiyyət vermir, hesablaşmırlar. Vəziyyəti dəyişdirməyə gücü çatmır. Heç bir mənəvi dəstək ala bilmədiyi üçün çətinliklərlə təkbəşinə mübarizə aparmaqdan yorulmuşdur. Vəziyyətdən çıxış yolu axtarır, amma gücünü toplayıb qərara gələ bilmir. Hamı tərəfindən qəbul olunmadığı üçün özünü alçaldılmış hesab edir.

**■ ■ bənövşəyi/qırmızı –5–3 [0,3%] \*\***

Hər bir qıcıqlandırıcıya dərhal münasibət bildirir və tam həyat yaşamaq istəyir. Amma, müəyyən edir ki, hazırkı şərait heç də ürəkaçan deyil. Özünü təhlükəsiz hiss etmək istəyir. Məqsədinə çatmaq üçün etdiyi cəhd boşa çıxdığı üçün dilxor olmuşdur. Güclü enerji itkisi var. Ürək-damar xəstəliyinə tutulma ehtimalı var.

**■ ■ bənövşəyi/sarı –5–4 [0,9%] \***

Məyusluq, ümitsizlik onun insanlara olan inamını qırılmışdır. Hesab edir ki, onu aldadır və alçaldırlar. İnsanlardan uzaq olmaq istəyir. Həmişə insanların ona olan münasibətlərinin nə dərəcədə səmimi olmasını aydınlaşdırmaq istəyir. Belə yüksək həssaslıq asanlıqla şübhə və inamsızlığa keçir.

**■ ■ bənövşəyi/qəhvəyi –5–6 [0,9%]**

İnsanlarla davamlı münasibət qura bilmədiyi üçün narahətçilik keçirir. Xoşbəxt mühitdə yaşamaq üçün mütəffiq arzulayır. Lakin, fərdiyyətini irəli çıxarmaq istəyi onu tənqid və rəhbərlik etməyə təhrik edir. Ona görə də heç kiminlə yaxın əlaqə yarada bilmir. Təbii arzularını təmin etmək istəməsinə baxmayaraq hesab edir ki, “kütlədən” istəklərinin qarşısına sədd çəkməklə fərqlənə bilər. İncə zövqlüdür və tənqidi təhlil qabiliyyəti çox yüksəkdir. Onun intellektual inkişafına təsir edə bilən insanlara rəğbətlə yanaşır. İnsanların hörmət və heyranlığına ehtiyac hiss edir.

**■ ■ bənövşəyi/qara –5–7 [3,6%]**

Əsəbləşdirici qadağalar gərginliyə səbəb olmuşdur. Öz inamına uyğun hərəkət etmək niyyətindədir. Qərar qəbul etməkdə müstəqil olmaq istəyir. Kənar təsirləri uzaqlaşdırmaq və razılığa gəlmək istəmir. Müstəqil olmaq, açıq münasibətlər qurmaq istəyir.

**–6... QƏHVƏYİ/...**

**■ ■ Qəhvəyi–6 [11,4%]**

Gərginlik fiziki yaxud da cinsi həvəsin sıxışdırılması və orqanizmin tələbatlarına kifayət qədər diqqətin yetirilməməsi ucbatından yaranmışdır. Belə tələbatları olan müttəfiq tapmaq istəyini təmin edə bilmir. Başqalarından fərqlənmək istəyir. Hisslərinə güclü nəzarət etməsi insanlarla ünsiyyət qurmasına mane olur. İnsanlarla yaxın olmaq üçün öznənəzarəti zəiflətmək istəyir. Sevgi, qayğı və hörmət axtarır. Ətrafdakılardan onu qeyri adi şəxsiyyət kimi qəbul etməyi tələb edir.

**■ ■ qəhvəyi/boz–6–0 [5,8%] \***



Gərginlik fiziki yaxud da cinsi həvəsin sıxışdırılması və orqanizmin tələbatlarına kifayət qədər diqqətin yetirilməməsi ucbatından yaranmışdır. Hissi instinktləri üzərində qoyduğu sərt nəzarət özünü təbii şəkildə aparmasına mane olur. Bu səbəbdən özünü insanlardan təcrid edir, ona görə də adamlarla yaxınlıq etmək üçün öznənəzarəti zəiflətmək istəyir. Emosional qırılmalar narahatçılıq yaradır. Sevgi, qayğı və hörmət axtarır. Ətrafdakılardan onu qeyri adi şəxsiyyət kimi qəbul etməyi tələb edir.

#### **qəhvəyi/göy –6–1 [0,5%] \***

Emosional narazılıq və ətrafdakılar tərəfindən kifayət qədər bəyənilməmə gərginliyə səbəb olmuşdur. Bu səbəbdən başqa cür əlaqələrə də olan ümidi itmişdir. Rahat və təhlükəsiz vəziyyətdə olmaq istəyir. Ona əziyyət verən əlaqələrdən yaxa qurtarmaq və itirilmiş müstəqilliyini bərpa etmək istəyir. Onun emosiyalarını cilovlaması, çıxış yolu tapmasına mane olur və təcridolunmaya aparır. Bu cür emosional qırılmanı zəiflik hesab edir. Belə qənaətə gəlir ki, emosional dözümlülük hesabına çətinliyin öhdəsindən gəlmək olar.

#### **qəhvəyi/yaşıl –6–2 [0,2%] \***

Stress başqalarının hörmət və etibarını qazanmaq üçün həddən çox öznənəzarətlə bağlı olmuşdur. İnsanlarla əlaqədə olmaq, birləşmək tələbatı ödənilmədiyi üçün narahatçılıq keçirir. Çıxış yolu tapmaq istəyir, amma güzəştə getmək istəmir. Aktiv mübarizəyə hazır olmadığı üçün vaxtı çatmış məsələlərin həllini təxirə salır. Başqalarının hörmətini qazanmaq üçün təkidli, lakin səmərəsiz cəhd göstərir.

#### **qəhvəyi/qırmızı –6–3 [0,6%] \*\***

Stress fiziki yaxud cinsi istəklərin sıxışdırılması və bədən istəklərinə kifayət qədər əhəmiyyət verməməklə bağlı yaranmışdır. Hörmət və nüfuza olan tələbatını ödəmək istəyir. Hesab edir ki, onu qiymətləndirmirlər. Hiss və emosiyalarını güclü nəzarət altında saxlayır və onların təzahür etməsinə qətiyyənlə imkan vermir. Bu da onun dolğun emosional həyat yaşamasına mane olur və özüntəcridetməyə aparır. Belə şərait onu güzəştə getməyə və insanlarla əlaqə yaratmağa təhrik edir. Əlaqələr yarada bilmədiyi üçün özünü inamsız hiss edir. (əgər kartlar 7 və 8 yerdədirsə).

#### **qəhvəyi/sarı –6–4 [1,3%] \***

Keçirdiyi narahatlıq və gərginlik başqalarının fikrinə etinasızlıq etdiyini nümayiş etdirməklə bağlı keçirdiyi həyəcanın gizlətmək cəhdindən irəli gəlmişdir. Mövcud vəziyyətdə başqaları ilə birləşmək, əlaqədə olmaq tələbatı ödənilmədiyi üçün özünü tənha və inamsız hiss edir. Özünün müflis olmasına görə keçirdiyi qorxunu gizlətmək istəyir. Başqalarının fikrinə zahirən əhəmiyyət verməməsinə baxmayaraq, əslində bəyənilmək və hörmət qazanmaq istəyir.

#### **qəhvəyi/bənövşəyi –6–5 [1,5%]**

Sabitliyi təmin edə bilməmək səbəbindən yaranan gərginlik. Nəzakətli davranışa həssasdır. Mistik birliyə və erotik harmoniyaya can atır. Uyğun partnyorun və adekvat şəraitin olmaması ucbatından bu arzu gerçəkləşməmiş qalır. Öz hissələrinə ciddi nəzarət edir və aldadılmaqdan qorxur. Onun intellektual və bədii cəhətdən inkişafına kömək edən şəxslə əlaqə yaratmağa çalışır. Çox dərin bədii zövqə malikdir.

#### **qəhvəyi/qara –6–7 [5,3%]**



Öz prinsiplərinə əməl etmək və şəxsiyyət kimi özünə hörmətlə yanaşmaq üçün sərbəst olmaq istəyir. Buna nail olmaq üçün hər bir imkandan istifadə etmək istəyir. Öz taleyinə sahib olmağı arzu edir.

### -7... QARA/...

#### ■ **qara -7 [35,1%]**

Öz seçimi əsasında müəyyən etdiyindən başqa, bütün qadağa və məhdudiyyətlərdən azad və sərbəst olmaq istəyir. Öz taleyinin sahibi olmaq istəyir.

#### ■ ■ **qara /boz-7-0 [10,5%]**

Kənar qıcıqlandırıcılara həssas münasibət bəsləyir. Daxili boşluq və tənhalıq hissindən qurtulmaq istəyir. İnanır ki, həyat insana çox şey verə bilər, amma verilmiş imkandan səmərəli şəkildə istifadə etməsən çox şeyi itirə bilərsən. Ona görə də öz məqsədi uğurunda səylə çalışır. Özünü məşğul olduğu işdə səriştəli insan hesab edir. Bəzən onu zəhlətökən insan hesab edirlər.

#### ■ ■ **qara /göy -7-1 [1,7%] \***

Emosional gərginlik müstəqillik arzusunu yaratmışdır. Bu vəziyyət stress və narahatçılığa səbəb olmuşdur. Mövcud vəziyyət heç bir xoş ovqat yarada bilmir. Kənar kömək olmadan vəziyyəti müsbət istiqamətə yönləndirmək çox çətindir. Keçirdiyi hissləri gizlədir və onu nümayiş etdirməyi düzgün hesab etmir. Vəziyyət onu əldən salmışdır, lakin hər şeyi açıb deməkdən ehtiyat edir.

#### ■ ■ **qara /yaşıl -7-2 [0,8%] \***

Azad və müstəqil olmaq istəyir. Təzyiqlə üzləşmişdir və onu dəf edib istəyinə nail olmaq arzusundadır. Lakin, arzusuna çatması üçün məqsədyönlülük heç də həmişə çatışmır.

#### ■ ■ **qara /qırmızı -7-3 [0,7%] \*\***

Arzu olunmayan şərait gərginlik yaratmışdır. Gərginlik ucubətindən əsəbi tarım çəkilmişdir. Özünü çox ümitsiz vəziyyətdə hiss edir. Problemdən uzaq olmaq və rahat nəfəs almaq istəyir. Azad olmaq istəyi alt-üst olmuşdur.

#### ■ ■ **qara /sarı -7-4 [2,5%] \***

Özünü doğrultmayan ümidlər inamsızlıq və gərginlik yaratmışdır. Azad hərəkət etmək, hər cür nəzarətdən uzaq olmaq istəyir. Heç bir şeydə güzəştə getmək istəmir. Mümkün məğlubiyət və itgiden etibarlı sığorta tələb edir, işlərin gələcəkdə yaxşı olacağına şübhə ilə yanaşır. Bu cür şübhələr onu daha ciddi olmağa və düşünülmüş kompromislərdən imtina etməyə məcbur edir. Öz bildiyindən dönmür və baş verənləri diqqətlə izləyir.

#### ■ ■ **qara /bənövşəyi -7-5 [3,0%]**

Məhdudiyyət stressə səbəb olmuşdur. çox həssas və xəyalpərəstdir. Tam anlaşma şəraitinə nail olmaq istəyir. İnsanlara çox inandıqda ondan susi-istifadə etdikləri üçün onların səmimi olmalarını təsdiq edən dəlillər axtarır. Başqaları ilə olan münasibətinin xarakterini bilmək istəyir. Bərabərhüquqlu qarşılıqlı münasibətlərə can atır.

#### ■ ■ **qara /qəhvəyi -7-6 [3,5%]**

Arzu olunmayan məhdudiyyət stresslə nəticələnmişdir. Kənar təzyiqlərə müqavimət göstərir və müstəqillik istəyir. Kənar müdaxilə olmadan müstəqil qərar qəbul



etmək istəyir. Rəsmilik və avamlığa nifrət edir. Bəzən başqasının fikirlərini qəbul etmək istəmir.

## V CƏDVƏL + – FUNKSİYASI

### *boz+0-0*

Mümkün olanı əldə edə bilməklə bağlı qorxu və ehtiyat arasında tərəddüd etmək.

### *boz/göy +0-1 \*\**

Həyəcan və narahatlıq bir tərəfdən mövcud şəraitdən, digər tərəfdən təmin olunmayan emosional tələbatla bağlıdır. Bu problemi həll etmək cəhdi zahiri sakitliyə və aktiv fəaliyyətdən uzaqlaşmaya səbəb olmuşdur.

### *boz/yaşıl +0-2 \*\**

Özü haqqında özündə olan yüksək fikrə uyğun olan qarşılıqlı münasibətin olmaması kəskin stres törətmişdir. Öz tələblərini məhdudlaşdırmaq və müdafiə mövqeyinə keçməyə cəhd göstərir. Uğursuzluq gətirəcəyindən ehtiyatlanaraq yeni işlərdə iştirak etməkdən imtina edir.

### *boz/qırmızı +0-3 \*\**

Həyat gücünün azalması onu istənilən yeni həyəcan mənbəyinə dözümsüzlük göstərməsinə səbəb olmuşdur. Özünün köməksizliyini duymaq onu çox əsəbi və narahat edir. Bu vəziyyətdən qurtulmaq istəyir. Öz fəaliyyətini ən aşağı səviyyədə məhdudlaşdırmaq, lakin üstüörtülü yolla istəyinə nail olmaq istəyir.

### *boz/sarı +0-4 \*\**

Ümidləri boşa çıxdığı üçün məyus olmuşdur. Eyni zamanda ehtiyat edir ki, yeni cəhdləri də boşa çıxara bilər. Ona görə də ehtiyatla məsuliyyətdən boyun qaçırır, özünü müdafiə edir öz problemlərindən uzaq olmaq istəyir. Əhval ruhiyyəsi çox pisdir.

### *boz/bənövşəyi +0-5*

Onu düzgün başa düşmədiyi və istisimar etdiklərini hiss etdiyi üçün sadələşməyə uzaq olmaq istəyir. Ona görə də ehtiyatlı və tənqidi mövqey tutur. İnsanlarla qarşılıqlı ünsiyyətə və fəaliyyətə yalnız onların səmimiyyətinə inandıqdan sonra qoşula bilər.

### *boz/qəhvəyi +0-6*

İnsanların hörmətini qazana və fərqlənə bilməmək çox narahat edir. Ona görə də ünsiyyətdən qaçır və ictimai işlərlə məşğul olmaq istəmir.

### *boz/qara +0-7*

Ehtiyatlanır ki, əgər özünü kənar təsirlərdən müdafiə edə bilməsə onda azadlığı, müstəqilliyi təhlükəyə məruz qalacaq. İstəmir ki, onu narahat etsinlər.

## +1-... GÖY/...

### *göy+1-1*

Razılıqla narazılıq arasında olan tərəddüd.

### *göy/boz+1-0*

Sabitlik və sakitliyə can atır. Çünki, belə bir vəziyyət ona arzusunu gerçəkləşdirə bilməmək qorxusunu aradan qaldırmaq imkanı verir.

### *göy/yaşıl +1-2 \**



Mürəkkəb şəraitdən xilas olmaq üçün etdiyi cəhdlərin boşa çıxması gərginlik və stress yaratmışdır. Bütün bu cəhdlər onu əldən salmışdır. Elə bir yer axtarır ki, orada problem olmasın və özünü təsdiq üçün fəallıq göstərməyə də ehtiyac duyulmasın.

**■ ■ göy/qırmızı +1-3 \***

Artıq əldən düşdüyü üçün hər bir yeni həyəcədən uzaq olmaq istəyir. Özünü köməksiz hiss etməsi onu daha da narahat edir. Vəziyyətdən mübarizə aparmadan çıxmaq istəyir. Sülh və sakitlik axtarır, gücünü, qüvvəsini sevgi və təhlükəsiz bir məkanda bərpa etmək istəyir.

**■ ■ göy/sarı +1-4 \***

Ümidləri boşa çıxdığına görə və yeni məqsədlərin yeni uğursuzluqlar gətirəcəyindən qorxdığı üçün gərginlik içindədir. Bu həyəcan onu problemdən uzaqlaşmaq istəyinə səbəb olur. yaxşı münasibət yaratmaqla özünü müdafiə və hörmətə olan tələbatını ödəmək istəyir.

**■ ■ göy/bənövşəyi +1-5**

Özünü müdafiə etmək istəyir. Müəyyən edir ki, onu düzgün başa düşmür və bəzi adamlar ondan öz marağı üçün istifadə edirlər. Qarşılıqlı hörmət və anlaşmaya əsaslanan sakit, yaxın münasibətlər qurmaq istəyir.

**■ ■ göy/qəhvəyi +1-6**

İstəyir ki, ona hörmətlə yanaşsınlar və qiymətləndirsinlər. Qarşılıqlı hörmətə əsaslanan möhkəm ittifaqa nail olmaq istəyir.

**■ ■ göy/qara +1-7**

Sakit yaşamaq istədiyi üçün mübahisənin daha da dərinləşməsinə istəmir.

**+2-... YAŞIL/...**

**■ ■ Yaşıl +2-2**

Özünü təsdiqləməyə cəhdlə məruz qaldığı gərginliyi zəiflətmək arasında olan tərəddüdü.

**■ ■ yaşıl/boz +2-0**

İstədiyini əldə etməyə mane olacaqlarından ehtiyat edir, ona görə də ətrafındakılardan arzuladığını əldə etmək hüququna malik olduğunu qəbul etməyi tələb edir.

**■ ■ yaşıl/göy +2-1 \***

Mövcud şərait və emosional tələbatların ödənilməməsi gərginlik və stress törətmişdir. Problemlərə göz yummaqla onlardan uzaq olmaq istəyir. Uğursuzluqlarını və həyəcanını ört-basdır etmək istəyir( "Pişik öz arxasını yerə vurmaq istəmir " məsəli onlara aiddir).

**■ ■ yaşıl/qırmızı +2-3 \***

Həyat eşqinin azaldığını hiss edir. Ona görə də çox enerji, zəhmət tələb edən fəaliyyət və ünsiyyətdən qaçır. Baş verən hadisələri nəzarət altında saxlaya bilmədiyi üçün özünü zəif hiss edir. Öz mövqeyini qoruyub saxlamaq üçün mövcud problemlərdən qaçmağa çalışır. Bəzən də bu cür cəhdlər çox uğursuz alınır. Tez küsür və tənqiddə qarşı dözümsüzdür.

**■ ■ yaşıl/sarı +2-4 \***





Özünü narahat hiss edir. Hesab edir ki, yeni planlar qurmaq mənasızdır. Hamının hörmətini qazanmaq və yaxşı mövqey tutmaq istəyir, amma öz gələcəyinə inanmır. Ünvanına söylənilən hər hansı tənqiddə çox sərt münasibət bildirir. Mövqeyini möhkəmləndirmək və başqalarının gözündə özün təsdiq etmək istəyir. Buna görə də hadisələrə tam nəzarət etmək istəyir.

**■ ■ yaşıl/bənövşəyi +2-5**

Öz mövqeyini möhkəmləndirmək üçün əlindən gələni edir. Öz uğurlarının hesabatını aparır və başqalarının uğurları ilə müqayisə edir. İstəyir ki, hər şey dəqiq və aydın olsun.

**■ ■ yaşıl/qəhvəyi +2-6**

Istəyir ki, ona hörmətlə yanaşsın və onu qeyri adi insan hesab etsinlər. Bu ona özünəhörmət üçün lazımdır. Qarşısına yüksək planlar qoyur.

**■ ■ yaşıl/qara +2-7**

Ona planlarını gerçəkləşdirməyə mane olan kənar təsirlərə qarşı çıxır və öz bildiyi kimi hərəkət edir. Öz vəziyyətini möhkəmləndirmək istəyir.

**+3-... QIRMIZI/...**

**■ ■ Qırmızı +3-3**

Öz istədiyi kimi yaşamağa olan cəhdlə, sərbəst olmaq arzusu arasında olan tərəddüd.

**■ ■ qırmızı/boz +3-0**

Istədiyini almağa mane olan qorxu ona öz rolunu enerjili və təkidli şəkildə oynamağa məcbur edir.

**■ ■ qırmızı/göy +3-1 \***

Mövcud vəziyyət və təmin olunmayan emosiyalar əvvəl həyəcan, sonra isə stresslə nəticələnir. Intensiv fəaliyyətlə məşğul olmaqla öz problemindən qaçmağa çalışmaq uğur qazanmağa ya da rəngarəng təəssüratlar yaşamağa istiqamətlənmişdir.

**■ ■ qırmızı/yaşıl +3-2 \***

Qarşılaşdığı çətinliklər onun güc və qüvvəsindən daha çox enerji tələb etdiyi üçün çox gərginlik keçirir. Belə şərait daxili gərginliyə səbəb olmuşdur. Özünənəzarət hissini zəifləməsi yersiz və qəfil qəzəblənmə ilə müşayiət olunur.

**■ ■ qırmızı/sarı +3-4 \***

Ümidləri boşa çıxdığı üçün dilxor olmuşdur və qorxur ki, yeni planları da məğlubiyətə düşər olar. Başqaları ilə qarşılıqlı anlaşmaya əsaslanan sıx əlaqələr qurmaq istəyir. İnkişafı üçün şərait yaratmaq arzusundadır. Amma, hiss edir ki, bu cür əlaqələr heç də alınmır. Nəyin bahasına olursa olsun məqsədinə çatmaq istəyir.

**■ ■ qırmızı/bənövşəyi +3-5**

Sərbəst fəaliyyət göstərmək istəyir, arzu edir ki, heç nə ona mane olmasın.

**■ ■ qırmızı/qəhvəyi +3-6**

Aktiv fəaliyyətdən zövq alır və ona şəxsi naliyyətlərinə görə hörmətlə yanaşılmasını istəyir.

**■ ■ qırmızı/qara +3-7**

Məhdudiyət və qadağalara qarşı mübarizə aparır. İstəyir ki, sərbəst inkişafı öz əməyinin nəticəsində olsun.



## +4-... SARI/...


 **Sarı +4-4**



Öz planlarının nikbin gerçəkləşdirilməsi ilə bəbinlik arasında tərəddüd edir.


 **sarı/boz +4-0**

Ehtiyat edir ki, ona öz məqsədlərinə çatmağa maneçilik törədəcəklər. Belə qorxular onu mənasız və yersiz fəallığa təhrik edir.


 **sarı/göy +4-1 \*\***

Yaranmış vəziyyətlə bağlı olan həyəcan və emosional tələbatın ödənilməməsi stressə səbəb olmuşdur. Belə hesab edir ki, onu başa düşümlər. Yeni şərait, yeni münasibət qurmağa çalışır və ümid edir ki, yeni münasibətlər ona razılıq və ruhi sakitlik gətirəcək.


 **sarı/yaşıl +4-2 \*\***

Ağır şərtlər ona var gücünü sərf etməyə məcbur edir, bu da enerji itkisinə səbəb olur. Bu cür yüklənmə narahatçılığa və özünün gücsüz hiss etməsinə səbəb olur. Bu cür duyğulardan uzaq olmaq üçün öz qabiliyyət və əhəmiyyətini təsdiq etməyə çalışır. Özünü günahkar hiss etməməsindən ötrü başqalarını günahlandırmağa meyillidir. Yaranmış vəziyyətdən çıxmaq üçün radikal yollar axtarır.


 **sarı/qırmızı +4-3 \*\***



Həyat enerjisinin azaldığını hiss edir. Hadisələrin gözlənilməz istiqamətdə cərəyan etməsindən çox narazıdır. Öz həyatının təhlükədə olduğunu zənn edir. Ona elə gəlir ki, çıxış yolunu tapa bilmir. Mövcud vəziyyətdən çıxış yolu tapmaqda köməyə ehtiyacı var.


 **sarı/bənövşəyi +4-5**

Qeyri müəyyən, gözlənilməz şərait kimi səciyyələnən mövcud vəziyyətdən çox narazıdır. Elə bir çıxış yolu axtarır ki, vəziyyəti düzəlsin və həyat öz məcrasına düşsün.


 **sarı/qəhvəyi +4-6**

Hiss edir ki, artıq onu lazımınca qiymətləndirmirlər. Elə bir şərait axtarır ki, öz dəyərini, qabiliyyətini daha yaxşı nümayiş etdirə bilsin.


 **sarı/qara +4-7**

Hesab edir ki, ona irəli getməkdə mane olurlar. Maneələri aradan qaldırma yolları axtarır.

## +5-... BƏNÖVŞƏYİ/...


 **Bənövşəyi +5-5**

Dost seçimində olan səriştəsizliklə, başqalarını əsasız şəkildə zövqsüzlükdə və qanmazlıqda günahlandırmaqla bağlı həqarətli münasibət arasında olan tərəddüd.


 **bənövşəyi/boz +5-0**

Arzularına başqalarının mane ola biləcəyindən ehtiyatlanır. Öz məqsədinə çatmaqdan ötrü başqaları ilə münasibətdə cazibədarlığından istifadə edir.


 **bənövşəyi/göy +5-1 \***

Mövcud vəziyyətdən irəli gələn həyəcan və emosional tələbat çatışmamazlığı stress yaratmışdır. Simpatiya və anlaşmanın hakim olduğu ideal mühit arzulayır. Gözəl və estetik mühit yaratmaq istəyir.


 **bənövşəyi/yaşıl +5-2 \***



Çətin şəraitdə yaşamaq onu əldən salmışdır. Elə bir süni dünyada yaşamaq istəyir ki, orada problemlərdən uzaqda olsun və hər şey onun arzularına uyğun gəlsin.

  **bənövşəyi/qırmızı +5-3 \***


Həyat eşqinin zəiflədiyini hiss edir. Ona görə də enerji tələb edən yeni ideyalardan uzaq olmaq istəyir. Özünü köməksiz hiss edir. Elə bir illuziyor məkanda yaşamaq istəyir ki, orada hər şey onun arzuladığı kimi olsun.

  **bənövşəyi/sarı +5-4 \***

Narahatçılıq yaşayır. Yeni məqsəd müəyyən etməyi mənasız hesab edir. Qarşılıqlı anlamaya əsaslanan münasibətin olmaması onu dilxor edir. Elə bir mühit axtarır ki, bütün problemlər orada bir andaca yox olsun və hər şey onun arzuladığı kimi getsin.

  **bənövşəyi/qəhvəyi +5-6**

Qeyri adi və bənzərsiz hadisələr, görkəmli şəxsiyyətlər ona güclü təsir göstərir. Heyran olduğu xüsusiyyətləri əxz etmək istəyir. Eyni zamanda özünün orijinal xüsusiyyətlərini nümayiş etdirmək istəyir.



  **bənövşəyi/qara +5-7**

Ona istədiyi kim qərar qəbulu və hərəkət etməyə mane olan tənqid və məhdudiyətdən uzaq olmağa çalışır.

**+6-... QƏHVƏYİ/...**

  **Qəhvəyi +6-6**

Təhlükəsizliyə, sakitliyə doğru can atmaqla, özünün qeyri adi insan olduğunu başqalarına qəbul etdirmək arasında olan tərədüddə olmaq.

  **qəhvəyi/boz +6-0**

Arzularına çata bilməməkdən ehtiyatlanır. Ona görə də təhlükəsiz şəraitdə, münasibətdən sığortalı olan, sakit şərait yaratmaq istəyir.

  **qəhvəyi/göy +6-1 \*\***

Mövcud şərait və emosional tələbatın ödənilməməsi səbəbindən stresslə üzləşmişdir. Ona görə problemlərdən uzaq olmaq üçün elə bir mühit axtarır ki, orada konfliktdən uzaq olsun, özünü rahat hiss etsin və gücünü bərpa edə bilsin.

  **qəhvəyi/yaşıl +6-2 \*\***



Güç və imkanından daha çox enerji tələb edən işlərlə məşğul olmaq onu əldən salmışdır. Ona görə problemlərdən uzaq olmaq üçün elə bir mühit axtarır ki, orada özünü rahat və təhlükəsiz hiss etsin, gücünü bərpa edə bilsin və heç bir tələblə qarşılaşmasın.

  **qəhvəyi/qırmızı +6-3 \*\***

Həyat enerjisinin azaldığını hiss edir. Ona görə də gərgin əmək tələb edən yeni iş və fəaliyyətdən uzaq olmaq istəyir. Özünü köməkiz və rahat hiss edir. Problemlərdən uzaq olmaq və elə bir mühit axtarır ki, orada gücünü bərpa edə bilsin və dincəlsin.

  **qəhvəyi/sarı +6-4 \*\***

Məyus olmuşdur. Yeni məqsəd müəyyən etməyi mənasız hesab edir. Qarşılıqlı anlaşmaya əsaslanan yaxın əlaqələrin olmaması onu dilxor edir. Ona görə də həyəcan və problemlərdən uzaq olan sakit mühit axtarır.

  **qəhvəyi/bənövşəyi +6-5**



Tənqid və münaqişədən uzaq olan, sakit bir mühit axtarır. Eyni zamanda başqalarına münasibətdə şiltaq və vasvası olduğu üçün onu razı salmaq çətindir.

  **qəhvəyi/qara +6-7**

Elə bir mühit axtarır ki, onu heç kim narahat etməsin.

**+7-... QARA/...**

  **Qara +7-7**



Tarazlaşdırılmış individualizmlə fərqli fikri yalnız pis fikir kimi qəbul edə bilməmək arasında olan tərəddüd.

  **qara/boz +7-0 \***

Başqalarının onun istəklərinə mane olacaqlarından ehtiyat edir. Bu qorxu onu öz qabiliyyətlərini yoxlamağa və özünü müxtəlif sahələrdə sınaqdan keçirməyə məcbur edir. Amma daima öz təcrübəsini düzgün qiymətləndirmir. Daima özünü pis qiymətləndirir və özünü yarasız insan kimi hiss edir.

  **qara/göy +7-1 \*\***


Mövcud şəraitə görə narahatdır. Bu narahatlıq və emosional tələbatın ödənilməməsi ciddi stressə səbəb olmuşdur. Bu işdə başqalarını günahkar hesab edir.

  **qara/yaşıl +7-2 \*\***

Problemləri həll etmək istərkən etdiyi cəhdlərin boşa çıxması gücünü azaltmışdır. Başqalarına öz iradəsini təlqin edə bilməməsi onu daha da əsəbi edir. Həyatdakı uğursuzluqlarına görə başqalarını günahlandırır.

  **qara/qırmızı +7-3 \*\***

Həyat enerjisini azaldığını hiss edir. Gücsüzlük duyğusu onda narahatçılıq və ümumi pozuntu yaradır. Ona, istədiyi kimi hərəkət etməyə icazə verməyi tələb edir.

  **qara/sarı +7-4 \*\***

Ümitsizlik hiss edir. Yeni məqsəd müəyyən etməyi mənasız hesab edir. Bu vəziyyət onda narahatçılıq və özünə nifrət doğrutmuşdur. Mövcud problemlərə göz yumur.

  **qara/bənövşəyi +7-5 \***

Hər şeyi tənqid etmək meylə elə bir həddə çatmışdır ki, həyatın gerçək faktlarını da ləkələmək xüsusiyyətinə çevrilmişdir.









  **qara/qəhvəyi +7-6 \***

Ətrafdakılar tərəfindən qəbul olunmaq istəyir. Şan şöhrət, nüfuz sahibi olmaq istəyir. Diqqət mərkəzində olmaq arzusundadır və əhəmiyyətli adam olmaq istəyir.









**QEYD:** Yoxlamaları aşağıdakı formada olan cədvəldən istifadə etməklə də aparmaq olar. Yoxlanılan şəxsin qarşısına nümunəyə uyğun olan cədvəl qoyulur və ondan istəyinə uyğun olaraq ən çox xoşladığı rəngdən başlayaraq xoşlamadığı rəngə qədər ardıcıl şəkildə seçir və uyğun olaraq qeyd edir. Bir qədər fasilə (təxminən 5 dəqiqə) verdikdən sonra əvvəlki cədvəli üzə üstə çevirir, yeni cədvəli təqdim edirik. Təkrar olaraq rəngləri istəyə uyğun olaraq yenə də ən çox xoşa gələnini birinci seçir və ardıcılıqla heç xoşa gəlməyənə qədər seçir və cədvəldə uyğun olaraq qeyd edirik. *Məsələn*, aşağıdakı kimi:



Cədvəl 1

								
	qırmızı	sarı	yaşıl	göy	bənövşəyi	qəhvəyi	qara	boz
1	+							
2				+				
3			+					
4		+						
5								+
6					+			
7						+		
8							+	

Cədvəl 2

								
	yaşıl	boz	qəhvəyi	qırmızı	göy	bənövşəyi	qara	sarı
1				+				
2					+			
3	+							
4								+
5		+						
6						+		
7			+					
8							+	

### Test-107: "Natamam cümlə" metodikası

(Saks və Levi)

Ümumilikdə əsas məqsəd şəxsiyyətin gərginlik zonalarını öyrənməkdən ibarətdir. Test 20 dəqiqədən bir neçə saata qədər aparıla bilər. Bu sınaqların şəxsiyyətindən asılıdır.

**Təlimat:** «Sizə 60 natamam cümlə təqdim olunub. Onları oxuyub, ağılınıza gələn ilk fikirlə həmin cümləni tamamlayın. Mümkün qədər tez işləyin. Əgər hər hansı cümləni tamamlaya bilmirsinizsə, onun nömrəsini dairəyə alın və növbəti cümləyə keçin».

#### Tamamlanmamış cümlələr

1. Zənnimcə mənim atam nadir hallarda \_\_\_\_\_
2. Əgər hamı mənə qarşıdırsa, onda \_\_\_\_\_
3. Mən həmişə istəmişəm ki, \_\_\_\_\_
4. Əgər mən rəhbər vəzifə tutsaydım \_\_\_\_\_
5. Mənə elə gəlir ki, gələcək \_\_\_\_\_
6. Mənim rəhbərliyim \_\_\_\_\_
7. Bilirəm axmaqlıqdır, ancaq qorxuram ki, \_\_\_\_\_
8. Mənim zənnimcə əsl dost \_\_\_\_\_



- 9.Mən uşaq olanda \_\_\_\_\_
- 10.Mənim üçün qadın (kişi) ideali \_\_\_\_\_
- 11.Mən qadını kişi ilə görəndə \_\_\_\_\_
- 12.Mənim ailəm çox ailələrə nisbətən \_\_\_\_\_
- 13.Mənə \_\_\_\_\_ işləmək hər şeydən xoşdur
- 14.Mənim anam və mən \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_ unutmaq üçün hər şey edərdim
- 16.Əgər mənim atam istəsəydi \_\_\_\_\_
- 17.Mənə elə gəlir, o qədər qabiliyyətliyəm ki, \_\_\_\_\_
- 18.Əgər \_\_\_\_\_ mən çox xoşbəxt olardım.
- 19.Əgər kimsə mənim rəhbərliyim altında işləsəydi \_\_\_\_\_
- 20.Ümid edirəm ki, \_\_\_\_\_
- 21.Məktəbdə mənim müəllimlərim \_\_\_\_\_
- 22.Yoldaşlarımla əksəriyyəti bilmirlər ki, mən \_\_\_\_\_ qorxuram
- 23.O adamları sevmirəm ki, onlar \_\_\_\_\_
- 24.Nə vaxtsa mən \_\_\_\_\_
- 25.Belə hesab edirəm ki, gənc oğlan və qızların çoxu \_\_\_\_\_
- 26.Mənə elə gəlir ki, ailə həyatı \_\_\_\_\_
- 27.Mənim ailəm mənimlə elə rəftar edirlər ki, elə bil mən \_\_\_\_\_
- 28.Mənim işlədiyim adamlar \_\_\_\_\_
- 29.Mənim anam \_\_\_\_\_
- 30.Mənim ən böyük səhvim \_\_\_\_\_
- 31.Istərdim ki, atam \_\_\_\_\_
- 32.Mənim ən zəif cəhətim ondadır ki, \_\_\_\_\_
- 33.Mənim həyatımda gizli arzum \_\_\_\_\_
- 34.Mənim tabeliyimdə olan adamlar \_\_\_\_\_
- 35.Elə bir gün gələcək ki, \_\_\_\_\_
- 36.Mənim rəhbərim mənə yaxınlaşanda \_\_\_\_\_
- 37.Istərdim ki, \_\_\_\_\_ qorxmaqdan çəkinim
- 38.Ən çox o adamları sevirəm ki, onlar \_\_\_\_\_
- 39.Əgər yenidən cavan(uşaq) olsaydım \_\_\_\_\_
- 40.Belə hesab edirəm ki, qadınların (kişilərin) çoxu \_\_\_\_\_
- 41.Əgər mənim normal cinsi həyatım olsaydı \_\_\_\_\_
- 42.Mənə tanış olan ailələrin çoxu \_\_\_\_\_
- 43.O adamlarla işləməyi sevirəm ki, \_\_\_\_\_
- 44.Hesab edirəm ki, anaların çoxu \_\_\_\_\_
- 45.Mən cavan(uşaq) olanda \_\_\_\_\_ görə özümü günahkar hiss edirdim
- 46.Zənnimcə mənim atam \_\_\_\_\_
- 47.Bəxtim gətirməyəndə mən \_\_\_\_\_
- 48.Istərdim ki, həyatda hər şeydən çox \_\_\_\_\_
- 49.Mən başqalarına bir iş tapşırılanda \_\_\_\_\_
- 50.Mən qocalanda \_\_\_\_\_
- 51.Məndən üstün olduqlarını qəbul etdiyim adamlar \_\_\_\_\_
- 52.Ehtiyat etdiyim şeylər məni dəfələrlə məcbur edib ki, \_\_\_\_\_
- 53.Mən olmayanda mənim dostlarım \_\_\_\_\_



54. Uşaqlıq xatirələrimdən ən canlısı \_\_\_\_\_  
 55. Qadınlar (kişilər) \_\_\_\_\_ vaxt heç xoşuma gəlmir  
 56. Mənim cinsi həyatım \_\_\_\_\_  
 57. Mən uşaq olanda mənim ailəm \_\_\_\_\_  
 58. Mənimlə işləyən adamlar \_\_\_\_\_  
 59. Mən anamı sevirəm, ancaq \_\_\_\_\_  
 60. Həyatımda ən pis hərəkətim o olub ki, \_\_\_\_\_

## AÇAR :

s/n	Cümlələr qrupu	Cümlələrin №-si			
1	Ataya münasibət	1	16	31	46
2	Özünə münasibət	2	17	32	47
3	Reallaşmamış imkanlar	3	18	33	48
4	Tabeçiliyindəkilərə münasibət	4	19	34	49
5	Gələcəyə münasibət	5	20	35	50
6	Özündən yuxarıdakılara münasibət	6	21	36	51
7	Qorxular və ehtiyat etdiyi şeylər	7	22	37	52
8	Dostlara münasibət	8	23	38	53
9	Öz keçmişinə münasibət	9	24	39	54
10	Əks cinsə münasibət	10	25	40	55
11	Seksual münasibətlər	11	26	41	56
12	Ailəyə münasibət	12	27	42	57
13	Əməkdaşlığa münasibət	13	28	43	58
14	Anaya münasibət	14	29	44	59
15	Günahkarlıq hissi	15	30	45	60

Hər bir cümlələr qrupu üçün xarakteristika qurulur. Bu sistemə görə müsbət, mənfi və laqeyd münasibətlər təyin edilir.

## Nümunə:

**Mənə tanış olan ailələrin çoxu**

1. Uğursuzdur, bir-biri ilə yola getmir, tez-tez dalaşirlar - 2
2. Əsəbidirlər, bir o qədər də mehriban deyillər - 1
3. Eynidir - 0

**Mənə elə gəlir ki, gələcək**

1. Pis, kədərli, qəribə - 2
2. Tutqun, lazımsız - 1
3. Aydın deyil, məlum deyil - 0

Diqqətli olmaq lazımdır. Bəzən cavablar səmimi olmaya bilər. Verilən cavablara uyğun izahat tapmağa çalışın.



## VIII BÖLMƏ PEŞƏ MEYLİNİN VƏ KADR SEÇİMİNİN PSIXODİAQNOSTİKASI

### Test -108: Maraqlar xəritəsi

(A. Qolomştok)

(peşə meyli ilə bağlı idrak maraqlarının öyrənilməsi)

Tapşırıq 174 sualdan ibarət olub 29 fəaliyyət sahəsini əks etdirən maraqlar istiqamətini göstərir. Cavab blankı 6 sətirdən və 29 sütundan ibarətdir. Hər bir sütun müəyyən bir maraqlar sahəsinə uyğundur.

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 1. Biologiya                       | 15. Hərbi ixtisaslar           |
| 2. Coğrafiya                       | 16. Tarix                      |
| 3. Geologiya                       | 17. Ədəbiyyat                  |
| 4. Təbabət                         | 18. Jurnalistika               |
| 5. Yeyinti və yüngül sənaye sahəsi | 19. İctimai fəaliyyət          |
| 6. Fizika                          | 20. Pedaqogika                 |
| 7. Kimya                           | 21. Hüquq ixtisasları          |
| 8. Texniki sahə                    | 22. Ticarət və xidmət sahələri |
| 9. Elektronika və radiotexnika     | 23. Riyaziyyat                 |
| 10. Metal emalı                    | 24. İqtisadiyyat               |
| 11. Ağac emalı                     | 25. Xarici dillər              |
| 12. Tikinti                        | 26. Təsviri incəsənət          |
| 13. Nəqliyyat                      | 27. Səhnə sənəti               |
| 14. Aviasiya, dəniz işləri         | 28. Musiqi                     |
|                                    | 29. Bədən tərbiyəsi və idman   |

#### *Təlimat:*

Maraq sahənizi aşkar etmək üçün aşağıdakı sualları diqqətlə oxuyun və fikrinizə uyğun olaraq cavab verin.

Əgər sual çox xoşunuza gəlsə, onda cavab blankında suala uyğun rəqəmin altında iki «++», xoşunuz gəlsə bir «+», əgər bilmir və ya şübhə edirsinizsə «0», xoşunuza gəlmirsə bir «-», yox əgər heç xoşunuz gəlmirsə onda iki «- -» işarəsi qoyun.

Sualların heç birini ötürmədən hamısına cavab yazın. Doldurma vaxtına məhdudiyət qoyulmur.

#### *MARAQLAR XƏRİTƏSİ*

SEVİRSİNİZMİ? XOŞUNUZA GƏLİRMİ? İSTƏRDİNİZMİ?

1. Bitkilərin və heyvanların həyatına bələd olmaq.
2. Coğrafiyadan bəhs edən kitablar oxumaq.
3. Geoloji ekspedisiyalar haqqında elmi və bədii ədəbiyyatlar oxumaq.
4. İnsan anatomiyası, fiziologiyası dərslərini və dərsləklərini oxumaq.
5. Evdarlıq dərsləri və ya ev işlərini bilmək.





6. Fiziki kəşflər və tanınmış fiziklərin həyat və fəaliyyəti haqqında oxumaq.
7. Kimyəvi kəşflər və kimyaçıların həyat və fəaliyyəti haqqında oxumaq.
8. Texnikaya aid jurnal oxumaq.
9. Elektrotexnika sahəsində nailiyyətlər haqqında elmi jurnallar oxumaq.
10. Müxtəlif metallara və onların xüsusiyyətlərinə bələd olmaq.
11. Müxtəlif ağac növləri və onların praktik tətbiqi haqqında bilmək.
12. Tikinti sahəsində nailiyyətlər haqqında öyrənmək
13. Nəqliyyatlar və onların idarə olunması haqqında filmlərə baxmaq və kitablar oxumaq.
14. Təyyarəçilər və kosmanavtlar haqqında filmlərə baxmaq və kitablar oxumaq.
15. Hərbi texnikaya bələd olmaq.
16. Tarixi hərəkət və tarixi hadisələr haqqında kitablar oxumaq.
17. Azərbaycan və xarici ölkə klassiklərinin əsərlərini oxumaq.
18. Qəzet və jurnallardan məqalə və xülasələri oxumaq, müzakirə etmək.
19. Sınıfdə, məktəbdə olan işləri və baş verən hadisələri müzakirə etmək.
20. Məktəb həyatı və işçiləri haqqında kitablar oxumaq.
21. Polislərin işi haqqında filmlərə baxmaq və kitablar oxumaq.
22. Yaşadığınız və olduğunuz yerdə əşyaların səliqəli, gözəl görünüşü qayğısına qalmaq.
23. «Əyləncəli riyaziyyat» məsələləri tipli kitablar oxumaq.
24. İqtisadi coğrafiyanı öyrənmək.
25. Xarici dillərlə məşğul olmaq.
26. Təsviri incəsənətin inkişaf tarixinə və məşhur rəssamların həyatına bələd olmaq.
27. Məşhur səhnə və kino ustalarının həyatı və yaradıcılığı ilə maraqlanmaq.
28. Musiqi nəzəriyyəsi ilə, məşhur musiqiçilərin həyat və yaradıcılığı ilə tanış olmaq.
29. İdman və məşhur idmançılar haqqında kitab, qəzet və jurnalları oxumaq.
30. Biologiyanı, botanikanı, zoologiyanı öyrənmək.
31. Coğrafi kəşflər və müxtəlif ölkələrin xəritədə ərazilərilə tanış olmaq.
32. Məşhur geoloqların həyat və fəaliyyətləri haqqında oxumaq.
33. Təbabət, tibbi nailiyyətlər, xəstəliklərlə mübarizə yolları və həkimlər haqqında oxumaq.
34. Yüngül sənaye müəssisələrinə ekskursiyaya getmək.
35. «Əyləncəli fizika» məsələləri tipli kitablar oxumaq.
36. Təbiətdə olan kimyəvi hadisələri, kimya sahəsində qazanılan təcrübələri və kimyəvi reaksiyaların gedişini izləmək.
37. Müasir elm və texnikanın yeni nailiyyətləri ilə tanış olmaq.
38. Elektrotexnika kurslarına getmək və kompüterin işi ilə tanış olmaq.
39. Müxtəlif ölçü cihazları üçün metal emalı və onlarla iş prosesilə tanış olmaq.
40. Ağac məmulatlarının hazırlanmasını müşahidə etmək və yeni mebel nümunələrinə baxmaq.
41. Tikinti işçilərilə görüşmək və onların işlərini müşahidə etmək.
42. Nəqliyyat vasitələri haqqında müasir ədəbiyyatları oxumaq.



43. Çayda və dənizdə çalışanlar haqqında filmlərə baxmaq və kitablar oxumaq.
44. Mühüm döyüşlərin və döyüşçülərin tarixilə tanışlıq, hərbi mövzuda filmlərə baxmaq, kitablar oxumaq, internetdən məlumat əldə etmək.
45. Hazırda ölkədə və xaricdə baş verən siyasi hadisələri müzakirə etmək.
46. Ədəbi-tənqidi məqalələri oxumaq
47. Televiziya xəbərlərinə və efirdə qoyulan mövzulara baxmaq.
48. Ölkələrdə, respublikada və şəhərdə baş verən hadisələrdən xəbərdar olmaq.
49. Əgər yoldaşların özləri sinif tapşırıqlarını necə icra edəcəklərini bilmirlərsə onlara aydınlaşdırmaq.
50. Dostumun, tanışımın və ya ədəbi qəhrəmanın davranışı ilə bağlı ədalətli qərar çıxarmaq.
51. Ailəni ərzaqla təmin etmək; səfər vaxtı hamısı üçün qidalanmanı təşkil etmək.
52. Riyazi kəşflər və məşhur riyaziyyatçıların həyat fəaliyyəti haqqında oxumaq.
53. Kənd təsərrüfatı öhdəliklərinin icrası ilə maraqlanmaq.
54. Xarici dildə bədii ədəbiyyatlar oxumaq.
55. Qəzetlərin bədii tərtibatı ilə məşğul olmaq və redaksiya heyətinin üzvü olmaq.
56. Gənc tamaşaçılar və ya dram teatrına getmək.
57. Opera və simfonik musiqiyə qulaq asmaq.
58. İdman yarışlarına getmək, idman verilişlərinə baxmaq və qulaq asmaq
59. Biologiya kursuna getmək.
60. Coğrafiya kursunda məşğul olmaq
61. Geoloji obyektlərin şəkillərini, su və torpaq nümunələrini toplamaq və tərtib etmək.
62. Xəstəliklərin yaranma səbəblərini, müalicə yollarını və insan orqanizminin funksiyalarını öyrənmək.
63. Kulinariya kurslarına getmək və evdə yemək hazırlamaq.
64. Fizika üzrə təcrübə keçirmək.
65. Reaktivləri ölçmək və məhlulları hazırlamaq.
66. Elektrotexnika avadanlıqlarını sökmək və təmir etmək,
67. Müxtəlif ölçü cihazlardan (*ossilloqraf, voltmetr*) istifadə etməklə hesablamalar aparmaq .
68. Metaldan müxtəlif detallar və əşyalar düzəltmək.
69. Ağacdən müxtəlif fiqurlar düzəltmək və ya naxışlar vurmaq.
70. Tikinti cizgiləri çəkmək və ya müxtəlif tikililərin çertyojunu göstərmək.
71. Gənc avtomobilçilər kursuna getmək.
72. Paraşütçülər və aviamodelçilər kursunda iştirak etmək.
73. Atıcılıq bölməsində çalışmaq.
74. Müxtəlif xalqların və dövlətlərin yaranması tarixini öyrənmək.
75. Ədəbiyyat üzrə inşa yazmaq.
76. İnsanların hərəkət, davranış və həyat tərzini müşahidə etmək.
77. İctimai işləri təşkil etmək, icrasını həyata keçirtmək və hər hansı bir



- işdə yoldaşlarla birləşmək.
78. Balaca uşaqlarla birlikdə olmaq, oynamaq və onlara kitab oxumaq.
  79. Həmyaşıdlarım və balacalar arasında nizam-intizam yaratmaq.
  80. Satıcının, aşbazın və ofisiantın işini müşahidə etmək.
  81. Riyaziyyat kurslarında məşğul olmaq.
  82. Sənaye müəssisələrində planlaşdırma və hesablama sahəsində yeni nailiyyətlər haqqında eşitmək, sənayenin inkişafı məsələlərini öyrənmək.
  83. Xarici lüğətlərlə işləmək, az bildiyim dillərdə danışaraq təhlil etmək
  84. Rəsim sərgilərinə və muzeylərə getmək.
  85. Səhnədə tamaşaçılar qarşısında çıxış etmək.
  86. Musiqi alətlərindən birində ifa etmək.
  87. İdmanın bir növü ilə məşğul olmaq.
  88. Heyvan və bitkilərin inkişafını müşahidə etmək və müşahidənin nəticələrini yazmaq.
  89. Müxtəlif coğrafi materiallar toplamaq, müstəqil olaraq coğrafi xəritələr tərtib etmək.
  90. Geoloji muzeylər üçün eksponatlar və minerallar kolleksiyası toplamaq.
  91. Həkimin, tibb bacısının və əczaçının işi ilə tanış olmaq.
  92. Biçmə və tikiş kursuna getmək, özümə və ailə üzvlərimə nə isə tikmək.
  93. Fizika kurslarında çalışmaq və ya könüllü fizika məşğələlərinə getmək.
  94. Kimya kurslarında çalışmaq və ya könüllü kimya məşğələlərinə getmək.
  95. Texniki kurslarda çalışmaq (*təyyarələri, gəmiləri modelləşdirmək və.s*)
  96. Elektrik cihazlarının, kompyüterlərin, elektron aparatların quruluşu ilə tanış olmaq
  97. Məktəbdə əmək dərində və çilingər dəzgahında işləmək
  98. Dülğər və ya «bacarıqlı əllər» dərnəyində iştirak etmək
  99. Tikintidə olmaqla fəaliyyətin gedişini və bəzək işlərini müşahidə etmək
  100. Nəqliyyat vasitələrinin tənziplənməsi və piyadaların qaydalara əməl etmələrinə baxmaq.
  101. Suda xilas etmə dəstəsində, avarçəkənlər, yelkən tikənlər bölməsində iştirak etmək.
  102. Hərbi-vətənpərvərlik məzmunlu oyunlarda iştirak etmək.
  103. Tarixi muzeylərə getmək və mədəni abidələrlə tanış olmaq.
  104. Ədəbiyyat dərnəyində çalışmaq və könüllü olaraq ədəbiyyat üzrə məşğələlərə getmək.
  105. Şəxsi gündəlik yazmaq.
  106. Sınıfdə beynəlxalq vəziyyət haqqında məlumatlarla çıxış etmək.
  107. Şagird qruplarına rəhbərlik etmək.
  108. İnsanların hərəkət və davranışlarının gizlətmək istədikləri səbəblərini aydınlaşdırmaq.
  109. Alıcılara lazım olan malların seçilməsində kömək etmək.
  110. Riyaziyyatdan çətin tapşırıqları həll etmək.
  111. Özünün gündəlik gəlir və çıxarlarının dəqiq hesabatını aparmaq.
  112. Xarici dili kurslarında çalışmaq və ya könüllü məşğələlərə getmək.



113. Təsviri incəsənət kurslarında çalışmaq.
114. Bədii özfəaliyyət tamaşasında iştirak etmək.
115. Musiqi kursuna getmək və ya xorda oxumaq.
116. İdman sahəsilə məşğul olmaq.
117. Bitki və heyvan kolleksiyası hazırlamaq və ya biologiyadan olimpiadada iştirak etmək.
118. Coğrafi ekspedisiyalarda iştirak etmək.
119. Geoloji ekspedisiyalarda iştirak etmək.
120. Xəstələrə baxmaq, yardım etmək və onların vəziyyətini yüngülləşdirmək.
121. Qənnadı işi ilə tanışlıq və ya kulinariya sərgilərində iştirak etmək.
122. Fizika olimpiadalarında iştirak etmək.
123. Kimyadan çətin tapşırıqları həll etmək və olimpiadalarda iştirak etmək.
124. Texniki sxem və çertyojları başa düşmək və onları həyata keçirmək.
125. Çətin radiosxemalardan baş çıxartmaq
126. Sənaye müəssisələrinə getmək, yeni tip dəzgahlarla tanış olmaq, onların işini və təmirini müşahidə etmək.
127. Ağacdən nə isə düzəltmək.
128. İmkan daxilində tikinti işlərinə kömək etmək.
129. Avtomobil, qatar təmirində və onlara qulluq işində iştirak etmək.
130. İstənilən hava şəraitində təyyarə ilə təcili yardım etmək və ya təyyarəni yüksək sürətlə idarə etmək.
131. Ciddi gün rejiminə əməl olunması tələb olunan şəraitdə yaşamaq.
132. Tarix kurslarında iştirak etmək, materiallar toplamaq, tarixi mövzularda məruzələr etmək.
133. Ədəbi mənbələrlə işləmək, oxuduqlarım haqqında gündəlik tutmaq.
134. Oxucu konfranslarında və elmi müzakirələrdə iştirak etmək.
135. Toplantı və ya yığıncaqlar təşkil etmək və keçirtmək.
136. Çətin tərbiyə olunanlara hamilik etmək, uşaqların tərbiyəsi ilə bağlı müzakirə etmək.
137. Polis əməkdaşlarına yardım etmək.
138. Həmişə müxtəlif insanlarla ünsiyyətdə olmaq.
139. Riyaziyyat olimpiadalarında iştirak etmək.
140. Əməyin təşkili, əmək haqqı, malların qiyməti və onlara qiymət qoyulması məsələləri ilə maraqlanmaq.
141. Dostlarla xarici dildə danışmaq.
142. Rəsm sərgilərində iştirak etmək.
143. Dram dərnəyinə getmək.
144. Teatrlarda iştirak etmək və müsabiqələrə baxmaq.
145. İdman yarışlarında iştirak etmək.
146. Bağ və bostanda bitkilər yetişdirmək, heyvanları tərbiyələndirmək və onlara qulluq.
147. Ərazidə topoqrafik çəkilişlər aparmaq.
148. Proqram əsasında tapşırılmış uzunmüddətli, gərgin, ləng və çətin gedən işləri tamamlamaq.
149. Xəstəxana, poliklinika və aptekdə işləmək.



150. Yeyinti və yüngül sənaye müəssisələrində mütəxəssis işləmək.
151. Kimyadan çətin tapşırıqları həll etmək.
152. Kimyəvi istehsalatda işləmək.
153. Texniki yaradıcılıq sərgilərində iştirak etmək.
154. Kompüter, elektrotexnika və radioelektronika sahəsində işləmək.
155. Dəzğahda işləmək, müxtəlif detallar və məmulatlar hazırlamaq.
156. Xarratlıq etmək və ya model işi görmək.
157. Tikinti briqadalarında işləmək.
158. Yol hərəkəti qaydalarına əməl etmək, yük və ya sərnişinləri daşımaq .
159. Fırtınalı havada böyük çayda və ya açıq dənizdə işləmək.
160. Hərbi mühəndis və ya zabit olmaq.
161. Doğma vətənin tarixi yerlərinə səyahət etmək.
162. Hekayə, şer, təmsillər və.s yazmaq.
163. Divar qəzeti üçün oçerklər yazmaq və ya dövrü olaraq çap etdirmək.
164. Çətin vaxtlarda xilasetmə dəstəsinə rəhbərlik etmək.
165. Uşaqlar üçün oyunlar düzəltmək və ya bayramlar təşkil etmək.
166. Məhkəmə-hüquq idarələrində işləmək.
167. İnsanlara müxtəlif tipli kiçik və böyük xidmətlər göstərmək.
168. Həmişə tətbiqi riyazi biliklərin tələb olunduğu işləri icra etmək.
169. Xalq təsərrüfatı müəssisələrində iqtisadi, maliyyə, planlaşdırma sahələri üzrə işləmək.
170. Xarici dil üzrə müsabiqə, olimpiada və konfrans iştirak etmək.
171. Təsviri incəsənət mövzusunda müsabiqədə iştirak etmək.
172. Flimdə çəkilmək və ya səhnədə oynamaq.
173. Musiqiçi, musiqi rejisoru və musiqi müəllimi olmaq.
174. Bədən tərbiyəsi müəllimi və məşqçi işləmək.

### *Nəticələrin işlənməsi:*

Doldurulmuş vərəqdə hər bir sütun üzrə ancaq müsbət cavablar hesablanır.

Diqqət etmək lazımdır ki, daha çox hansı fəaliyyət sahəsi müsbət cavablar toplayıb. Əgər hansısa istiqamətlər eyni dərəcədə müsbət cavablar alıbsa, onda baxmaq lazımdır ki, həmin istiqamətlər üzrə mənfi cavablar necədir. Ən az mənfi toplanana üstünlük verilir.

*Maraqların ifadə dərəcəsi beş bölmədə qiymətləndirilir:*

<b>İfadə dərəcəsi</b>	<b>Qiymətlər</b>
Çox pis münasibət	-12- dən -6-a qədər
Pis münasibət	- 5 - dən -1-ə qədər
Marağın zəif təzahürü	+ 1- dən + 4-ə qədər
Marağın təzahürü	+ 5- dən + 7-ə qədər
Marağın aşkar təzahürü	+ 8- dən +12-ə qədər

*«Maraqlar xəritəsi» testinin cavab vərəqi*



A.F. \_\_\_\_\_ tarix \_\_\_\_\_ yaş \_\_\_\_\_

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	102	103	104	105	106	107	107	109	110	111	112	113	114	115	116
117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145
146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174

### Test -109: Peşə meylinin təyini

(E. A. Klimov)

Müəllif tərəfindən peşələr bu sorğu üzrə beş əsas qrupa bölünmüşdür.

- İnsan- təbiət:** buraya canlı və cansız təbiətlə insan əlaqələrini əks etdirən peşələr daxildir. Məsələn; bioloq, coğrafiyaşünas, geoloq, riyaziyyatçı, fizik, kimyaçı və s. Bu peşələr təbiət elmləri sırasına daxildir.
- İnsan- texnika:** bu peşə qrupuna insanın texnika ilə əlaqəsini əks etdirən müxtəlif fəaliyyəti növləri, məsələn; mühəndislik, operator, sürücülük, çilingər və.s. daxildir.
- İnsan –insan:** bu peşə qrupuna insanın insana təsiri və əlaqəsinə aid peşələr və onlara aid elm sahələri daxildir. Məsələn; siyasət, din, psixologiya, pedaqogika, tibb, hüquq və s.
- İnsan – işarə sistemi:** Bu qrupa müxtəlif işarə sistemlərinin, məsələn linqvistik (dilçilik), riyazi proqramlaşdırma dili, müşahidə nəticələrinin coğrafi təsviri və. s. kimi müxtəlif işarə sistemlərinin yaradılması, öyrənilməsi və istifadəsi ilə bağlı peşələr daxildir.
- İnsan – bədii obraz;** Bu qrup bədii yaradıcı əməyin müxtəlif növlərini, məsələn, ədəbiyyat, musiqi, teatr, təsviri sənət və s. əhatə edir.

**Təlimat:** Aşağıdakı suallara cavab verməklə siz hansı peşəyə daha çox meyilli olduğunuzu müəyyən edə bilərsiniz. Verilən mülahizələrdən sizə daha yaxın olan birini seçin və dairəyə alın.

1a. Heyvanlara qulluq etmək

1b. Maşınlara, texnikaya qulluq etmək

2a. Xəstə adamlara qulluq, onlara kömək etmək

2b. Elektron maşınlar üçün sxem və cədvəllər tərtib etmək



- 3a. Kompüter diskləri, bədii açıqca, plakat, kitab və illüstrasiyaların keyfiyyətinə nəzarət etmək  
3b. Bitkilərin inkişaf vəziyyətini izləmək
- 4a. Ağac, parça, metal, plastmass və s. kimi materialları emal etmək  
4b. Malları istehlakçılara çatdırmaq (reklam etmək, satmaq)
- 5a. Elmi-kütləvi əsərləri, məqalələri müzakirə etmək  
5b. Bədii əsərləri müzakirə etmək
- 6a. Hər hansı cinsdən olan cavan heyvanlar yetişdirmək(bəsləmək)  
6b. Hər hansı fəaliyyət sahəsində (əmək, təlim, idman və.s) həmyaşıdlar və ya kiçik uşaqlarla məşqlər keçirmək
- 7a. Şəkil və təsvirlərin üzünü çıxarmaq, musiqi alətlərini kökləmək.  
7b. Yükləmə maşınları və qaldırıcı nəqliyyat vasitələrini və.s idarə etmək.
- 8a. Ekskursiya iştirakçıları üçün vacib olan məlumatları çatdırmaq və izah etmək.  
8b. Konsert və pyeslərin hazırlanmasında iştirak etmək, sərgilərə bədii tərtibat vermək.
- 9a. Müxtəlif məmulatları, əşyaları (paltar, texnika), binaları təmir etmək  
9b. Mətnlərdə, cədvəl və şəkillərdə səhvləri axtarmaq və düzəltmək
- 10a. Heyvanları müalicə etmək  
10b. Hesabatları hazırlamaq və işləmək
- 11a. Yeni bitki növləri yetişdirmək  
11b. Yeni növ sənaye mallarının layihələndirmək(avtomobil, paltar, ev)
- 12a. İnsanlar arasındakı münaqişələri aydınlaşdırmaq, onları inandırmaq, izah etmək, rəğbətləndirmək və cəzalandırmaq  
12b. Sxem, cədvəl və çertyojları yerbəyer etmək(yoxlamaq, dəqiqləşdirmək, qaydaya salmaq)
- 13a. Bədii özfəaliyyət dərnəklərinin işini öyrənmək, müşahidə etmək  
13b. Mikrobların həyatını öyrənmək, müşahidə etmək
- 14a. Tibb cihazları və aparatlarına xidmət göstərmək və sazlamaq  
14b. Yaralanmış, zədələnmiş və yanmış adamlara tibbi yardım göstərmək
- 15a. Müşahidə olunan hadisə, ölçü cihazlarındakı dəyişikliklər haqqında dəqiq hesabatlar tərtib etmək  
15b. Müşahidə və təsəvvür edilən hadisələri təsvir etmək, bədii dildə ifadə etmək



- 16a. Xəstəxanada laboratoriya analizləri aparmaq  
 16b. Xəstələrə baxmaq, müayinə etmək və müalicə təyin etmək
- 17a. Məmulatların üstünü, binaların divarlarını rəngləmək və naxışlarla bəzəmək  
 17b. Binalarda quraşdırma işləri aparmaq, maşın və cihazları quraşdırmaq
- 18a. İnsanların teatr, muzey, ekskursiya və turist gəzintilərinə səyahətlərini təşkil etmək  
 18b. Səhnədə oynamaq, konsertlərdə iştirak etmək
- 19a. Çertyoj üzrə detallar, məmulatlar (maşın, paltar) hazırlamaq, binalar tikmək  
 19b. Rəsmxətlə məşğul olmaq, xəritə və çertyojların üzünü çıxarmaq
- 20a. Bitkilərin xəstəlikləri, bağ və meşə ziyanvericiləri ilə mübarizə aparmaq  
 20b. Elektron maşınlarda (kompüter, telefaks, mətnlərin çapı və.s.) işləmək

### Nəticələrin işlənməsi

Aşağıdakı cədvəldə metodikanın açarı verilmişdir. Cədvəldə mülahizənin nömrəsi və seçilən cavablar qeyd olunmuşdur ki, bu da sizin hansı peşə qrupuna meylinizi əks etdirir. Sizin cəmi 8 seçim imkanınız var. Hər bir seçimə görə 1 bal hesablanır. Toplana biləcək balların ən yuxarı qiyməti 8 baldır. Bal nə qədər çoxdursa yoxlanılan şəxsin həmin qrup üzrə peşələrə meyli bir o qədər güclü hesab olunur.

#### Açar:

Peşə qrupları				
<i>İnsan-təbiət</i>	<i>İnsan-texnika</i>	<i>İnsan-insan</i>	<i>İnsan-işarə sistemi</i>	<i>İnsan-bədii obraz</i>
1a	1b	2a	2b	3a
3b	4a	4b	5a	5b
6a		6b		7a
	7b	8a		8b
	9a		9b	
10a			10b	
11a	11b	12a	12b	13a
13b	14a	14b	15a	15b
16a		16b		17a
	17b	18a		18b
	19a		19b	
20a			20b	





### Test-110: Müəllim şəxsiyyətinin peşəkar istiqamətinin qiymətləndirilməsi metodikası

**Təlimat:** Sorğudakı fikirlər sizin mövqeyinizə az və ya çox dərəcədə uyğun gələ bilər. Ona görə də cavablar iki variant üzrə qeyd olunub. Əgər verilmiş fikirlə tam razı olduqda (a), razılaşmadıqda və ya qismən razılaşdıqda isə (b) variantını qeyd edin.

1. Mən insanlardan uzaqda tək yaşaya bilərdim ( a, b )
2. Özünə qarşı inamlı olmağımla, çox vaxt başqalarını üstələyirəm ( a, b )
3. İxtisasımla bağlı dərin biliklər, insanın həyatına yüngüllük gətirir ( a, b ).
4. İnsanlar əxlaqi qanunlara daha çox əməl etməlidirlər ( a, b ).
5. Kitabları diqqətlə oxumasam ondan əl çəkə bilmirəm ( a, b ).
6. Arzu etdiyim iş yeri- iş stolu və sakit otaqdan ibarətdir ( a, b ).
7. Deyilənə görə, hər şeyi özünəməxsus qayda ilə icra etmək mənim xoşuma gəlir ( a, b ).
8. İdeallarım arasında ən hörmətli ixtisasımla bağlı dünya elm xəzinəsinə əvəzsiz töhfələr vermiş alimlərdim ( a, b ).
9. Ətrafımdakılar, məni kobudluqdan uzaq olan insan sayırlar ( a, b ).
10. Həmişə geyimimə fikir verirəm ( a, b ).
11. Hərdən olur ki, heç kimlə kəlmə kəsmək istəmirəm ( a, b ).
12. Mənim üçün, ətrafda olan hər şeyin qayda da olması vacibdir. ( a, b )
13. Dostlarımdan çoxunun marağı- mənim peşə marağımla üst-üstə düşür. ( a, b )
14. Davranışı uzun-uzadı təhlil etmək xoşuma gəlir. ( a, b )
15. Evdə stol arxasında, özümü restoranda olduğu kimi aparıram. ( a, b )
16. Məclisdə başqalarının deyib-gülməsinə imkan verməyi xoşlayıram. ( a, b )
17. Tez qərar qəbul edə bilməyən adamlardan xoşum gəlmir. ( a, b )
18. Boş vaxtım olanda, ixtisasıma uyğun olan material oxumağı sevirəm. ( a, b )
19. Başqaları etsə də, mən boş –boşuna vaxt keçirə bilmirəm. ( a, b )
20. Bəzən işdə olmayanlar haqqında deyinməyi xoşlayıram. ( a, b )
21. Qonaq qəbul etməyi və onların qayğısına qalmağı xoşlayıram . ( a, b )
22. Kollektivin əleyhinə qarşı az hallarda çıxış edirəm. ( a, b )
23. Xarakterindən asılı olmayaraq, işini yaxşı bilən peşəkarları çox xoşlayıram ( a, b ).
24. Başqalarının problemlərinə qarşı etinasız qala bilmirəm. ( a, b )
25. Səhvimi etiraf edə bilirəm. ( a, b )
26. Mənim üçün ən böyük cəza-tək qalmaqdır. ( a, b )
27. Görüləcək işlərin planını tutmağa dəyməz. ( a, b )
28. Məktəb illərində biliyimi, ayrıca kitablar oxumaqla artırardım ( a, b ).
29. Mən özünü axmaq yerinə qoyan şəxsləri aldadanları qınamıram ( a, b ).
30. Mənə kömək üçün xahiş edəndə, daxili etirazım olur ( a, b ).
31. Çox güman ki, bəziləri məni çox danışan hesab edir ( a, b ).
32. İctimai işlərdən və onunla bağlı məsuliyyətdən uzaq olmağı xoşlayıram ( a, b )
33. Həyatda ən çox maraqlandığım sahə, elmdir ( a, b ).



34. Ətrafdakılar mənim ailəmi ziyalı hesab edir (a, b ).
35. Uzun səfərə çıxanda, əvvəl yol hazırlığı haqqında dərinləndirirəm (a, b )
36. Mən başqalarından fərqli olaraq, bu günüm üçün yaşayıram (a, b ).
37. Seçim olsa, şagirdlərə fənn haqqında nə isə danışmaqdan, sinifdən xaric tədbir keçirdərəm (a, b ).
38. Müəllimin əsas borcu, şagirdə fənlə bağlı bilik verməkdir (a, b ).
39. Mən əxlaqa, mənəviyyata, etikaya aid məqalə və kitab oxumağı xoşlayıram (a, b ).
40. Bəzən, sualla müraciət edən adamlara acıgım tutur (a, b ).
41. Mənimlə bir məclisdə olmaqdan adamlar xoşal olurlar (a, b ).
42. Hesab edirəm ki, administrativ-təsnifat fəaliyyəti ilə bağlı olan iş mənim xoşuma gəlir (a, b ).
43. Məzuniyyətimi, ixtisasartırma kursunda keçirməkdən məyus olmazdım (a, b )
44. Mənim gülərüzlüyüm başqalarının xoşuna gəlir (a, b ).
45. Elə hallar olur ki, başqalarına qibtə etmişəm (a, b ).
46. Mənə pislik edəni tez unuduram (a, b ).
47. Adətən, ətrafımdakılar məni eşidirlər (a, b ).
48. Gələcəyə səyahət etmək imkanım olsaydı, ixtisasımla bağlı kitab götürərdim (a, b ).
49. Başqalarının taleyinə maraq göstərirəm (a, b ).
50. Xoşa gəlməyən hadisələr haqqında gülə-gülə danışmıram (a, b ).

### NƏTİCƏLƏRİN TƏHLİLİ

Hər cavab 1 bal ilə qiymətləndirilir.

Təşkilatçılıq - 2a, 7a, 12a, 17a, 22b, 27b, 32b, 37a, 42a, 47a.

Fənnə yönümlü - 3a, 8a, 13a, 18a, 23a, 28 , 33a, 39a, 43a, 48a.

Kommunikator - 1b, 6b, 11b, 16b, 21a, 26a, 31a, 36a, 41a, 46a.

Bəyənilmə motivasiyası - 5a, 10a, 15a, 20b, 25a, 30a, 35a, 40b, 45b, 50a.

Ziyalılıq- 4a, 9a, 14a, 19a, 24a, 29b, 34a, 39a, 44a, 49a.

7- baldan çox- pedaqoji fəaliyyətin aşkar istiqaməti xarakterizə edilir.

### Test-111: Çoxşaxəli əqli qabiliyyət testi

**Təlimat:** Oxuyun fikrinizə uyğun gələn cümlənin qarşısında mötərizədə verilmiş rəqəmi dairəyə alın.

- Mən sözləri oxumazdan, deməzdən və ya yazmazdan əvvəl fikrən eşidirəm (1)
- İşdə və evdə insanlar mənə məsləhət üçün müraciət edirlər (6)
- Mən həmişə həyatımın mühüm problemləri haqqında fikirləşməyə vaxt sərf edirəm (7)
- Mən güllərə və ağaclara qulluq etməyi sevirəm (8)
- Problemi təkbəşinə həll etməkdənsə, kiminləsə məsləhətləşmək yaxşıdır (6)
- Çoxlu şəkillər, təsvirlər olan kitab və jurnalları üstün tuturam (3)



- Mənim yaxşı səsım var və zümzümə etməyi xoşlayıram (5)
- Fərdi idman növlərindənə, komanda idman növlərini sevırem (6)
- Vərdışə yiyələnmək üçün daima təcrübədə olmalıyam: oxumaq və seyr etmək kifayət etmir (4)
- Mənim otağımda gül dibçəyi saxlamaqdan zövq alıram (8)
- Yüz ölç-bir biç prinsipi prinsipi ilə yaşamaq mənə daha xoşdur (2)
- Heyvanlara qulluq etmək və onların qayğısına qalmaqdan xoşum gəlir (8)
- Zənnimcə, mənim yaxşı hərəkət koordinasiyalarım var (4)
- Sadə bir zərb alətində bir musiqi parçasına asanlıqla ritm tuta bilırem (5)
- Kitablər mənim üçün çox vacibdir (1)
- Özüm haqqında daha çox məlumata malik olmaq üçün məsləhətləşmə və şəxsi inkişafa dair seminarlara getmişəm (7)
- Açıq havada işləməyi xoşlayıram (8)
- Mənim ən azı üç yaxın dostum var (6)
- Hər hansı bir musiqi parçasını bir –iki dəfə eşitsəm, onu kifayət qədər dəqiqliklə qayıdıb oxuya bilərəm (5)
- Əşyaları quraşdırmağı xoşlayıram (3)
- Mən başqalarının dediklərində və ya etdiklərində məntiqi səhvləri aşkar etməyi xoşlayıram (2)
- Şəxsi həyatımla bağlı olan hadisələri qeyd etməyi xoşlayıram (7)
- Söz oyunlarından krossvord, anaqram, yanılmac və s. dən xoşum gəlir (1)
- Musiqi alətində çalırım (5)
- İnsanlarla dolu olan beşulduzlu hoteldənsə, təbiətin qoynunda meşədə bir daxmada dincəlmək daha yaxşıdır (7)
- Evdə tək oturmaqdansa, axşamları səsli - küylü qonaqlıqda keçirmək daha maraqlıdır (6)
- Mən nəyinsə yuxarıdan necə göründüyünü asanlıqla təsəvvür edə bilırem (3)
- Televizor və videokasetlərdən daha çox radioaya və audiokasetlərə qulaq asmağı üstün sayıram (5)
- Nəbatat bağında və heyvanxanada olmağı xoşlayıram (8)
- Müntəzəm surətdə idman/fiziki fəaliyyətlə məşğul oluram (4)
- Mən həm özümü, həm də başqalarını lətifələr danışmaqla, şer söyləməklə şənləndirməyi xoşlayıram (1)
- Özümü lider kimi hiss edirəm (6)
- Mən ədədləri fikrən asanlıqla hesablaya bilırem (2)
- Zənnimcə uzun müddət sakit və hərəkətsiz qalmaq çətinidir. (4)
- Mən fikrimdə asanlıqla saya bilırem (3)
- İşləyərkən hər şeyi əhəmiyyət dərəcəsinə görə qruplaşdırmağı sevırem (2)
- Mən güclü iradəsi olan müstəqil insanam (7)
- Riyaziyyat və təbiət elmləri məktəbdə ən sevimli fənlərim olub (2)
- Əgər həyatımda musiqi olmasaydı, o çox yoxsul görünərdi (5)
- Səyahətə çıxanda hökmən özümlə fotoaparət və kamera götürürəm (3)
- Danışarkən və ya yazarkən işlətdiyim sözlərin mənasını izah etməyi məndən xahiş edirlər (1)
- Ekoloji problemlər məni həmişə narahat edir (8)



- Mən özümün zəif və güclü cəhətlərimdən xəbərdaram (7)
- Ən yaxşı ideyalar ağıma gəzərkən, hərəkət edərkən və işləyərkən gəlir (4)
- Bildiyim bir şeyi başqasına öyrətmək mənim üçün çox xoşdur (6)
- Fikir və hisslərimi mimika, pantomimika və jestlərlə ifadə etmək mənim üçün çox asandır (4)
- Tanış olmayan ərazidə cəhətləri asanlıqla deyə bilərəm (3)
- Mənim mahnı oxumaq üçün gözəl səsım var (5)
- Şagird olarkən dəqiq elmlərlə müqayisədə humanitar fənləri daha yaxşı oxuyurdum (1)
- Məntiqi oyunlar oynamağı sevirəm (2)
- Mən sintetik materiallardan hazırlanmış paltar geymək çox çətindir (8)
- İmkan daxilində tək qalıb xəyala dalmaqdan xoşum gəlir (7)
- Tikmək, toxumaq, yonmaq, qurmaq kimi əllərlə bağlı işləri icra etməkdən zövq alıram (4)
- Ağır iş günündən sonra musiqiyə qulaq asdıqda yorğunluğum çıxır (5)
- Hadisələri təhlil edib nəticə çıxarmaqdan xoşum gəlir (2)
- Məktəbdə oxuyarkən mənim üçün həndəsə cəbrdən daha asan idi (3)
- Təbiət qoynunda gəzintiyə çıxmağı ən yaxşı istirahət hesab edirəm (8)
- Məclislərdə, qonaqlıqlarda həvəslə iştirak edirəm (6)
- Demək olar ki, hər bir hadisənin rəasional izahının olduğuna inanıram (3)
- İctimai işlərlə məşğul olmaq mənin üçün maraqlıdır (6)
- “Əgər belə olarsa, onda necə olar” məntiqi ilə düşünürəm (2)
- Mən hücumlara dəlillərlə cavab verə bilərəm (7)
- Musiqi alətində çalmağı bacarıram (5)
- Yol və ya ərazi xəritəsini asanlıqla oxuyuram (3)
- Məntiqi düşüncə tələb edən oyun və məsələ həll etməkdən zövq alıram (2)
- Məclisdə hazırlaşmadan nitq söyləmək mənim üçün qətiyyəən çətin deyil (1)
- Mən insanlar arasında özümü daha yaxşı hiss edirəm (6)
- Mənim başqalarından gizli saxladığım əyləncəm var (7)
- Mən çertyoj çəkməyi, cızma-qara etməyi xoşlayıram (3)
- Mənim üçün tanış olmayan insanlarla ünsiyyətə girmək çətin deyil (1)
- Mən həm də yaxşı rəqs edirəm (4)
- Mən ansamblıda çalğı alətlərinin səslərini asanlıqla fərqləndirə bilərəm (5)
- Fikrimi şifahi formada izah etmək mənin üçün daha asandır (1)
- Mən atraksionlarda və karusellərdə fırlanmağı xoşlayıram (4)
- Məndən əla veterinar olardı (8)
- Özümün güclü və zəif cəhətlərim haqqında real təsəvvürüm var (7)
- Müğənni mahnını xaric oxuyanda onu dərhal hiss edirəm (5)
- Mən inanıram ki, hər bir hadisənin məntiqi izahı var (2)
- Mənə əşyalar haqqında daha çox öyrənmək üçün onlara əllə toxunmaq lazımdır (4)
- Maşınla yol gedərkən mənzərələrdən çox reklam lövhələrindəki sözlər diqqətimi özünə cəlb edir (1)
- Gözlərimi örtəndə əksər hallarda aydın vizual obrazlar görürəm (3)
- Quşları və həşəratları seyr etməkdən xoşum gəlir (8)



*Nəticələrin təhlili:*

Hər bir rəqəmi neçə dəfə qeyd etdiyinizi hesablayın və alınmış miqdarı müvafiq rəqəmin qarşısında yazın. Ən yüksək bal sizin üstün qabiliyyətinizi göstərir.

1 \_\_\_\_\_; 2 \_\_\_\_\_; 3 \_\_\_\_\_; 4 \_\_\_\_\_;

5 \_\_\_\_\_; 6 \_\_\_\_\_; 7 \_\_\_\_\_; 8 \_\_\_\_\_;

**Qeyd: burada qabiliyyətlər aşağıdakı kimi nömrələnmişdir**

1. linqvistik/verbal qabiliyyət
2. məntiqi/riyazi qabiliyyət
3. vizual/fəza qabiliyyəti
4. kinestetik/bədən qabiliyyəti
5. musiqi/qafiyə qabiliyyəti
6. şəxsiyyətlərarası qabiliyyət
7. şəxsiyyətdaxili qabiliyyət
8. naturalistik qabiliyyət

**Test-112: Kommunikativ – təşkilatçılıq qabiliyyətləri  
(KTQ)**

1. Daima ünsiyyətdə olduğunuz dostlarınız çoxdurmu?
2. Yoldaşlarınızın çoxunu qəbul etdiyiniz qərarlara yönəldə bilərsinizmi?
3. Yoldaşlarımdan kimsə xətrimə dəyəndə uzun müddət məyus oluram.
4. Mənim üçün çətin şəraitdən çıxış yolu tapmaq həmişə çətin olur.
5. Mən həmişə müxtəlif adamlarla tanışlıq əlaqələri qurmağa səy göstərirəm.
6. İctimai işlərlə məşğul olmaqdan xoşum gəlir.
7. Mənim üçün adamlarla ünsiyyətdə olmaqdan kitab oxumaqla və ya başqa iş görməklə vaxt keçirmək daha yaxşıdır.
8. Məqsədinizi həyata keçirərkən hər hansı maneə ilə qarşılaşdıqda planınızdan asanlıqla imtina edə bilərsinizmi?
9. Sizdən kifayət qədər yaşlı olan adamlarla əlaqə yaratmaq asandırmı?
10. Yoldaşlarınızla müxtəlif əyləncələr və oyunlar fikirləşib tapmaqdan və təşkil etməkdən xoşunuz gəlirmi?
11. Sizin üçün yeni olan insan qrupuna qoşulmaq çətin deyil ki?
12. Mən tez-tez bu gün görüləsi işləri sabaha təxirə salıram.
13. Mənim üçün tanış olmayan adamlarla əlaqə yaratmaq çətin deyil.
14. Yoldaşlarınızın sizin fikrinizə uyğun şəkildə hərəkət etməsinə cəhd göstərirsinizmi?
15. Sizin üçün yeni kollektivə uyğunlaşmaq çətindirmi?
16. Düzülmü ki, yoldaşlarınız öz işlərini yerinə yetirməməsi səbəbindən onlarla münasibəyə girmirsiniz?



17. İmkan düşdükdə və şəraitə uyğun olaraq yeni insanla söhbət etməyə cəhd göstərirsinizmi?
18. Mən tez-tez mühüm qərarların qəbulunda təşəbbüskarlığı öz üzərimə götürürəm.
19. Əhatəmdəki insanlardan təcrid olmaq və tək qalmaq istəyirəm.
20. Mənim üçün naməlum şəraitdə çıxış yolu tapmaq çətin olur.
21. Adamlar içərisində olmaqdan xoşum gəlir.
22. Başladığım işi başa çatdırma bilməyəndə dilxor oluram.
23. Tanımadığım adamlarla tanış olmaq üçün təşəbbüskarlıq göstərmək lazım olanda çox utanır və sıxılıram.
24. Yoldaşlarımla çox ünsiyyətdə olmaqdan bezirəm.
25. Kollektiv oyunlarda iştirak etməkdən xoşum gəlir.
26. Yoldaşlarınızın mənafeyi ilə bağlı məsələlərin həllində təşəbbüs göstərirsinizmi?
27. Az tanış olduğum adamlar arasında özümü inamsız hiss edirəm.
28. Özümün haqlı olduğumu sübut etmək üçün nadir hallarda cəhd göstərirəm.
29. Hesab edirəm ki, az tanış olduğum kollektivdə canlanma yaratmaq mənim üçün çətin deyil.
30. Məktəbin ictimai işində iştirak edirsinizmi?
31. Çalışırım ki, məhdud çərçivədə dostluq edim.
32. Düzdürmü ki, sizin fikriniz dostlarınız tərəfindən dərhal qəbul edilməyəndə onun qəbul edilməsinə təkid etmirsiniz?
33. Tanış olmayan kompaniyada özümü qeyri-təbii hiss edirəm.
34. Yoldaşlarınız üçün müxtəlif tədbirlərin təşkilində həvəslə iştirak edirəm.
35. Çoxlu adam qarşısında danışanda özümü inamsız və narahat hiss edirəm.
36. İşgüzar görüşlərə tez-tez gecikirəm.
37. Həqiqətən sizin dostlarınız çoxdur?
38. Mən həmişə dostlarımla diqqət mərkəzində oluram.
39. Tanış olmayan adamlarla ünsiyyətə girmək mənim üçün çətindir.
40. Öz yoldaşlarımla əhatəsində özümü o qədər də inamlı hiss etmirəm.

### Cavab vərəqi

A.F. \_\_\_\_\_ Tarix \_\_\_\_\_ Yaş \_\_\_\_\_

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



	CAVABLAR	
	Müsbət	Mənfi
Kommunikativ	1 sütun cavabları	3 sütun cavabları
Təşkilatçılıq	2 sütun cavabları	4 sütun cavabları

Kə	Tə	QIYMƏT ŞKALASI
0,10-0,45	0,20-0,55	1
0,45-0,55	0,56-0,65	2
0,56-0,65	0,66-0,70	3
0,66-0,75	0,71-0,80	4
0,75-1,00	0,81-1,001	5

### Test-113: Liderlik qabiliyyətinin öyrənilməsi

(E. Jarikov, E. Kruşelniski)

- Tez-tezmi diqqət mərkəzində olursunuz?
  - bəli
  - xeyr
- Belə hesab edirsinizmi ki, ətrafınızdakıların çoxu həyatda sizin tuta biləcəyiniz mövqeləri zəbt etmişlər?
  - bəli
  - xeyr
- Hətta vacib olduqda belə öz fikrinizi deməkdən çəkinirsiniz?
  - bəli
  - xeyr
- Uşaq vaxtı yaşadığınız oyunlarına rəhbərlik etmək xoşunuza gəlirdimi?
  - bəli
  - xeyr
- Başqalarının düşüncəsinə təsir göstərmək xoşunuza gəlirmi?
  - bəli
  - xeyr
- Sizi vaxtında qərar qəbul edə bilməyən adam hesab edirlər?
  - bəli
  - xeyr
- Bütün yaxşı işləri dünyada az saylı böyük adamlar etmişlər, fikri ilə razısınız?
  - bəli
  - xeyr
- İş görəkən məsləhətə ehtiyacınız olurmu?
  - bəli
  - xeyr



9. Söhbət zamanı soyuqqanlılığınızı itirirsiniz?
  - a) bəli
  - b) xeyr
10. Ətrafdakıların sizdən qorxması sizə zövq verir?
  - a) bəli
  - b) xeyr
11. Diqqət mərkəzində olmaq və şəraitə nəzarət etməyi xoşlayırsınız?
  - a) bəli
  - b) xeyr
12. Hesab edirsinizmi ki, xarici görkəminizlə insanlara təsir göstərə bilərsiniz?
  - a) bəli
  - b) xeyr
13. Xəyalpərəstsiniz?
  - a) bəli
  - b) xeyr
14. İnsanlar sizinlə razılaşmadıqda bundan qıcıqlanırsınızmi?
  - a) bəli
  - b) xeyr
15. Başqa insanları öz şəxsi motivlərinizə görə istiqamətləndirirsinizmi?
  - a) bəli
  - b) xeyr
16. Mühüm bir işlə məşğulsunuz, lakin sizi işdən kənarlaşdırırlar. Bu zaman siz:
  - a) sevinirsiniz ki, kimsə sizin yerinizə bu işi görəcək
  - b) çalışacaqsınız ki, işi sürətlə sona yetirəsiniz
17. Aşağıdakı 2 təklifdən hansını düzgün hesab edirsiniz?
  - a) əsl rəhbər işçi köməkçisi olmadan hər hansı bir işi görməyi bacarmalıdır
  - b) əsl rəhbər işçi ancaq insanlara rəhbərlik etməyi bacarmalıdır
18. Hansı insanlarla işləməyə üstünlük verirsiniz?
  - a) məhsuldar, icraçılara
  - b) müstəqil insanlara
19. Mübahisələrdən qaçmağa çalışırsınız?
  - a) bəli
  - b) xeyr
20. Uşaq olanda atanızın buyruğuna görə tez-tez qarşıdurmanız olurdu?
  - a) bəli
  - b) xeyr
21. Sizin fikrinizlə razılaşmayan insanları öz fikrinizlə razılaşdırmağı bacarırsınız?
  - a) bəli
  - b) xeyr
22. Təsəvvür edin ki, meşədə dostlarınızla yolu itirmisiniz, axşam yaxınlaşır. Bu zaman siz:
  - a) yolu kimdənsə soruşmağa çalışacaqsınız





- b) özünüz çıxış yolu axtaracaqsınız
23. “Şəhərdə axırıncı adam olmaqdan, kənddə birinci adam olmaq daha yaxşıdır” fikr ilə razısınız?
- a) bəli  
b) xeyr
24. Psixoloji təsir üsullarına görə özünüzü güclü adam hesab edirsiniz?
- a) bəli  
b) xeyr
25. Bədbəxtliklə rastlaşsanız nə edərsiniz?
- a) sizə uğur gətirməyən işlərdən əl çəkərsiniz  
b) uğursuzluqlara əhəmiyyət vermərsiniz və məqsədinizə çatmağa çalışarsınız
26. Həqiqi lider:
- a) başqa insanlardan bilik və qabiliyyətlərinə görə fərqlənir  
b) güclü xarakterə malikdir
27. İnsanları düzgün qiymətləndirməyi bacarırsınız?
- a) bəli  
b) xeyr
28. İntizama əməl edirsiniz?
- a) bəli  
b) xeyr
29. Necə rəhbərə üstünlük verirsiniz?
- a) hər şeyi özü həll edən  
b) sizinlə və başqaları ilə məsləhətləşən
30. Aşağıdakı rəhbərlik modellərindən hansı daha üstündür?
- a) demokratik  
b) aforitar
31. Öz məqsədləri naminə başqa insanlar sizdən istifadə edir?
- a) bəli  
b) xeyr
32. Aşağıdakı cümlələrdən hansı sizə daha yaxındır?
- a) uca səsli, təsirli jestlərin olması, hazır cavab adam  
b) sakit, asta səsli, təmkinli və fikirli adam
33. Təsəvvür edək ki, digər insanların fikrinə zidd olan, mövqeyiniz və düzgünlüyünə əmin olduğunuz şəxsi fikriniz var. Necə hərəkət edəcəksiniz?
- a) susacaqsınız  
b) öz fikrinizi müdafiə edəcəksiniz?
34. Ümumi işin xeyrinə öz maraqlarınızdan imtina edə bilərsiniz?
- a) bəli  
b) xeyr
35. Mühüm bir iş görərkən, narahatçılıq keçirirsiniz?
- a) bəli  
b) xeyr
36. Nəyə üstünlük verirsiniz?



- a) yüksək səviyyəli rəhbərin tabeliyində işləməyə  
b) müstəqil işləməyə
37. “Ailə həyatının uğurlu olması üçün mühüm qərarları ailə başçılarından biri qəbul etməlidir” fikrinə münasibətiniz necədir?  
a) razıyam  
b) razı deyiləm
38. Özünü istəyi olmadan başqalarının təsiri ilə alış-veriş etmişiniz?  
a) bəli  
b) xeyr
39. Hesab edirsinizmi ki, sizin təşkilatçılıq qabiliyyətiniz yaxşıdır?  
a) bəli  
b) xeyr
40. Çətinliklə qarşılaşdıqda nə edirsiniz?  
a) ruhdan düşürəm  
b) bu zaman fəalliğim daha da artır
41. İnsanlarda tez-tez nöqsan tutursunuz?  
a) bəli  
b) xeyr
42. Güclü sinir sistemi tipinə maliksiniz?  
a) bəli  
b) xeyr
43. Əgər iş zamanı nəyisə dəyişmək lazım gələrsə, necə hərəkət edəcəksiniz?  
a) hər şeyi sürətlə dəyişəcəksiniz  
b) fikirləşərək astadan hərəkət edəcəksiniz
44. Həddindən çox danışan müşaibinizin sözünü kəsə bilirsiniz?  
a) bəli  
b) xeyr
45. “Xoşbəxt adam olmaq üçün başqalarından fərqlənmək lazım deyil!” fikr ilə razısınız?  
a) bəli  
b) xeyr
46. Belə hesab edirsinizmi ki, hər bir insanın özünəməxsus qabiliyyəti vardır və o böyük bir iş görə bilər?  
a) bəli  
b) xeyr
47. Kim olmaq istəyərdiniz?  
a) məşhur rəssam, bəstəkar, şair, alim  
b) məşhur siyasi xadim və yaxud dini fəaliyyət göstərən şəxs
48. Necə musiqini dinləməyə üstünlük verirsiniz?  
a) yüksək səsli və əzəmətli  
b) asta və lirik
49. Rəhbər mövqə tutan və məşhur adamlarla görüşərkən həyəcan keçirirsiniz?  
a) bəli  
b) xeyr



50. Özünüzdən iradəli adamlarla tez-tez rastlaşırsınız?

- a) bəli
- b) xeyr

Yalnız açara uyğun gələn cavablar hesablanır və 1 balla qiymətləndirilir.

**Nəticə:**

**Açar:** 1a, 2a, 3b, 4a, 5a, 6b, 7a, 8b, 9b, 10a, 11a, 12a, 13b, 14b, 15a, 16b, 17a, 18b, 19b, 20a, 21a, 22a, 23a, 24a, 25b, 26a, 27b, 28a, 29b, 30b, 31a, 32a, 33b, 34a, 35b, 36b, 37a, 38b, 39a, 40b, 41a, 42a, 43a, 44a, 45b, 46a, 47b, 48a, 49b, 50b.

**40 - baldan çox** – liderlik keyfiyyəti çox güclü inkişaf etmişdir.

**35 - 39 bal** – liderlik keyfiyyəti kifayət qədər inkişaf etmişdir.

**25 - 34 bal** – liderlik keyfiyyəti orta səviyyədə inkişaf etmişdir.

**10 - 24 bal** – liderlik keyfiyyəti aşağı səviyyədə inkişaf etmişdir.

**10 baldan az** – liderlik keyfiyyəti çox aşağı səviyyədə inkişaf etmişdir.

### Test- 114: Empatiya hissini ekspres diaqnostikası

Empatiya-insanın başqasının hiss və həyəcanına, keçirdiyi hisslərə emosional cavabıdır. Empatiya müxtəlif formalarda xüsusilə başqasının dərindən, hiss və həyəcanına şərik olmaq, şəfqət göstərmək, halına acımaq, keçirdiyi hissləri başa düşmək kimi təzahür edir. Empatiya hissi universal psixoloji xüsusiyyət olsa da bəzi peşə sahələri üçün mühüm peşə xüsusiyyəti hesab olunur. Bunlardan psixoloji-pedaqoji, tibb, kütləvi-informasiya, xidmət sahəsi, ədəbiyyat və incəsənət sahələrini qeyd etmək olar. Metodika İ.M.Yusupovanın hazırladığı testin modifikasiya olunmuş variantıdır.

Beləliklə, aşağıdakı sualları diqqətlə oxuyun və fikrinizə uyğun olaraq **“bilmirəm”, “heç vaxt”, “bəzən”, “tez-tez”, “demək olar ki,həmişə”, “həmişə”** dərəcələrindən birini seçməklə qiymətləndirmə aparın.

Müvafiq qiymətləndirmə apardıqdan sonra nəticələri 2 sayılı cədvələ doldurun. Daha sonra testin açarından və 1 sayılı cədvəldən istifadə etməklə nəticələri təhlil edin. Nəticələri həm ümumilikdə həm də ayrı-ayrı şkalalar üzrə müəyyən etmək olar. Beləliklə siz yoxlanılan şəxsə empatiya hissini səviyyəsini ölçə bilərsiniz.

1. Mən görkəmli adamların həyatından bəhs edən kitablardansa , səyahətlər haqqında oxumağı çox xoşlayıram.
2. Valideynlərin onlara qayğı göstərməsi böyük uşaqları əsəbləşdirir.
3. Başqalarının uğur və uğursuzluqları barədə düşünməyi xoşlayıram.
4. Musiqi verlişlərindən ən çox“Musiqi notlarından“ xoşum gəlir.
5. Uzun illər çəksə də xəstənin haqsız iradları və nazı ilə oynamaq lazımdır.
6. Xəstənin könlünü sözlə də xoş etmək olar.
7. Yad adamın, mübahisə edənlərə harayçılıq etməsi düzgün deyildir.
8. Qocalar adətən dəymə düşər olurlar.
9. Uşaqlıqda kədərli hadisə ilə rastlaşdıqda və bu barədə eşitdikdə göz yaşlarım ovucumun içində olardı.
10. Valideynlərimin əsəbi, acıqlı olması əhvalıma pis təsir edir.



11. Ünvanıma söylənilən tənqiddə etinasız oluram.
12. Təbiət təsvirindənə, portretə tamaşa etməkdən daha çox xoşum gəlir.
13. Valideynlərim haqsız olsalar da onları bağışlayıram.
14. At pis gedərsə, şallaq lazımdır.
15. İnsanların həyatından bəhs edən drammatik hadisələr haqqında kitab oxuduqda, elə bilirəm o, mənimlə baş verir.
16. Valideynlər övladlarına qarşı haqlı olurlar.
17. Uşaqların dalaşdığını gördükdə işə qarışıram.
18. Valideynlərimin pis əhvalda olmasına fikir vermirəm.
19. İşimdən ayrılıb, uzun müddət heyvanların davranışını müşahidə etməyi xoşlayıram.
20. Film və tamaşalar yalnız qeyri-ciddi adamlarda göz yaşı axıdır.
21. Yad adamların davranış və sifət cizgilərini müşahidə etməyi xoşlayıram.
22. Uşaq olanda sahibsiz it-pişikləri evə gətirərdim.
23. Bütün adamlarda əsasız qəzəb olur.
24. İnsanlara baxdıqda, onların həyatının necə olduğunu bilmək istərdim.
25. Uşaqlıqda arxamca çoxlu uşaqlar düşərdi.
26. Xəstə və şikəst heyvan gördükdə kömək etmək istəyirəm.
27. Adamın şikayətinə qulaq asdıqda, o sakitləşir.
28. Küçə hadisəsinə şahidlik etməkdən uzaq olmaq daha yaxşıdır.
29. Balacalarla fikir mübadiləsi etmək onların xoşuna gəlir.
30. Heyvanların öz sahibini duyması haqqında olan fikir bir qədər şişirtmədir.
31. Çətin şəraitdən hər kəs özü çıxış yolu tapmalıdır.
32. Əgər uşaq ağlayırsa, deməli bunun səbəbi var.
33. Gənclər həmişə yaşlı nəslin hər bir xahişini yerinə yetirməlidirlər.
34. Qrup yoldaşlarımla fikirli olmasının səbəbini bilmək istərdim.
35. Sahibsiz ev heyvanlarını tutmaq və məhv etmək lazımdır.
36. Dostlarım, öz şəxsi məsələlərini mənimlə müzakirə etmək istədikdə, mövzunu dəyişirəm.

### Testin açarı:

- bilmirəm - 0 bal ; tez-tez - 3 bal;  
 heç vaxt - 1 bal ; demək olar ki, həmişə - 4 bal;  
 bəzən - 2 bal ; həmişə -5 bal.

Cədvəl 1

şkalalar		mülahizələrin sıra sayı
Nö	adı	
I	valideynlərə qarşı empatiya	10, 13,16
II	heyvanlara qarşı empatiya	19, 22, 25
III	qocalara qarşı empatiya	2, 5, 8
IV	uşaqlara qarşı empatiya	26, 29, 35
V	əsər qəhrəmanlarına qarşı empatiya	9, 12, 15
VI	naməlum və ya az tanıdığın insanlara qarşı empatiya	21, 24, 27



№ suallar	C a v a b l a r					
	bilmirəm 0	heç vaxt 1	bəzən 2	tez-tez 3	demək olar ki, həmişə 4	həmişə 5
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						

82-90 – çox yüksək;  
63-81 – yüksək ;  
37-62 – orta;  
12-36 - aşağı;  
11 və ondan az – çox aşağı

Əgər yoxlanılan 3, 9, 11, 13, 28, 36 sayılı suallara “ bilmirəm “ 11, 13, 15, 27 sayılı suallara “ həmişə “ cavabı veribsə, deməli o, özünü yaxşı tərəfdən tanımaq istəyir, cavablarında səmimi deyil.

**1. Kim kimdir?**

1. İki nəfər konfet kağızını açır. Onlardan biri həmin dəqiqə konfeti ağzına qoyur, o biri isə konfeti dişləyib içinə baxır. Konfetin içinə baxan kimdir?

Qadın Kişi

2. Bir nəfər məclisdə çıxış edərək deyir: “İnsanlar daha aya uçmayacaqlar”. İştirak edənlərdən biri bununla razılaşmayaraq etirazını bildirir. Narazılıq edən kimdir?

Qadın Kişi

3. Ər və arvad şam yeməyindən sonra kitab oxuyurlar. Qonşu otaqda isə xəstə uşaq yatıb. Onlardan biri kitabdan başını qaldırır: “sən çox həyəcanlısan, həkim dedi ki, hər şey yaxşı olacaq “. Bu sözləri deyən kimdir?

Qadın Kişi

4. Ər və arvad restoranda oturublar. Onlardan biri ekzotik yeməklər, digəri isə adi yeməklər sifariş edir. Ekzotik yeməklər sifariş edən kimdir?

Qadın Kişi

5. Ər və arvad geyim mağazasına daxil olurlar. Onlardan biri yeni mallar olan tərəfə tələsir. Bu kimdir?

Qadın Kişi

6. Ər və arvad mağazaya girirlər. Onlardan biri paltar, ayyaqqabı kimi lazım olan şeyləri alır, digəri isə nə istədiyini bilmir. Bu kimdir?

Qadın Kişi

7. Ər və arvad maşınla gedir. Bu zaman benzinin 0-rı göstərdiyini görürlər. Yaxınlıqda benzin doldurma məntəqəsi var. Lakin onlardan biri sonrakı məntəqəyə kimi benzinin çatacağını deyir. Riskə gedən kimdir?

Qadın Kişi

8. Ər və arvad başqa bir şəhərə gedirlər. Onlara lazım olan ünvanı tapmırlar. Onlardan biri yoldan ötənlərdən ünvanı soruşmağı təklif edir. Digəri isə soruşmaq istəmir və ünvanı özlərinin axtarır tapacaqlarını söyləyir. Ünvanı soruşmaq istəməyən kimdir?

Qadın Kişi

9. Işıqforun qırmızı işığı yanır, bu zaman 3 maşın dayanır. Yaşıl işığın yanmasını gözləmədən onlardan bir sürətlə hərəkət edir. Bu kimdir?

Qadın Kişi

10. Televizorda təsirli bir kino göstərilir. Ər və arvad isə həmin filmə baxırlar. Kim daha tez-tez təsirlənir və ağlayır?

Qadın Kişi

**Açar:**

**1. Q ; 2. Q ; 3. K ; 4. Q ; 5. K ; 6. Q ; 7. K ; 8. K ; 9. K ; 10. Q**

### Nəticə:

**3 və aşağı bal** – Siz insanları başa düşməkdə zəifsiniz.

**4 - 7 bal** – Siz başqalarının fikrini, hisslərini yaxşı başa düşürsünüz.

**8 və yuxarı bal** – Siz əla psixoloqsunuz. Heç kəs sizi nə iləsə təəccübləndirə bilməz.

## 2. Qətiyyətli, yoxsa üzüyola?

Cəmiyyətdə qadın və kişilər haqqında xüsusi təsəvvürlər formalaşmış. Kişilər – güclü, qətiyyətli, məntiqli; qadınlar isə – ürəyiyumşaq, həssas, canıyanan olurlar. Bəs siz necə? Öyrənmək istəyirsinizsə aşağıdakı mülahizələrə **bəli** və **xeyr** cavabı verin. Əgər fikriniz dəqiq deyilsə onda həmin bəndin qarşısına ?- işarəsi qoyun.

1. İmkan olsaydı hər şeyə özüm rəhbərlik edərdim.
2. Çətin, mübahisəli vəziyyətlərdə ən yaxın insandan kömək gözləyirəm.
3. İstənilən işdə asanlıqla qərar qəbul edə bilirəm.
4. Həssaslığım məndə asanlıqla mərhəmət hissi yaradır.
5. Öz nüfuzumu müdafiə edə bilirəm.
6. Xarici görünüşüm haqqında fikirləşmək mənə zövq verir.
7. Adətən ilk olaraq, şəraitə uyğunlaşmağa çalışıram.
8. Bəzən əks cinsi cəlb edə biləcək hərəkətlər edirəm.
9. Ətraf təsirlərə düşməmək üçün böyük psixoloji qüvvəyə malikəm.
10. Özümə həmişə güzgü gəzdirirəm.
11. Nəinki təhqiri uzun müddət xatırlayıram, yerində əvəzini verməyi bacarıram.
12. Bəzi situasiyalarda soyuqqanlı olmağı bacarmıram.
13. Hesab edirəm ki, məhəbbət gizli bir yaşantıdır, onun mütləq büruzə olunmasına ehtiyac yoxdur.
14. Mən romantikəm.
15. Mənim xarakterim atamın xarakterinə oxşayır.

### Nəticələrin hesablanması:

**Bəli**- 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15;

**Xeyr**- 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Açarla üst-üstə düşən hər uyğun cavaba görə **10 bal**, dəqiq bilmədiyiniz cavab üçün isə **5bal** hesablayın.

**100 - 150 bal.** Siz psixoloji olaraq kişi xarakterlisiniz. Qətiyyət, sərbəstlik, və müstəqillik- bunlar sizin güclü cəhətlərinizdir. Başqa insanlara dayaq olmağı bacarır və bu dünyada nə üçün yaşadığınızı bilirsiniz. Sizin həyat prinsipiniz çoxlarının hörmətinə səbəb ola bilər. Siz kişisinizsə cavablarınızı başa düşmək olar. Ancaq qadınsınızsa – onda, siz necə özünüzdən razı qaldınız?

**50 - 99 bal.** Siz şəraitə uyğun olaraq gah tipik kişi, gah da ənənəvi qadın xüsusiyyətlərini göstərirsiniz. Ola bilsin ki, əks cinsə xas olan hərəkət olsa da hərdən həyat şəraiti sizdən bunu etməyi tələb edir. Siz çevik ağıl hesabına buna uyğunlaşmağı bacarırsınız. Çeviklik istənilən şəraitdə sizin ən yaxın müttəfiqiniz olacaq.

**0 - 49 bal .** Əsl qadın ağına maliksiniz. Son zamanlar belə insanlara az rast gəlinir. Əgər siz ev işləri görməyi, uşaqların tərbiyəsi ilə məşğul olmağı sevirsinizsə, yumşaq və üzüyolasınızsa - demək olar ki, ailə üçün ideal qadınsınız. Əgər kişisinizsə bir qədər düşünmək lazımdır...

### **3. Romantiksizmi?**

*(qadınlar üçün)*

Sizə uyğun variantı seçin.

#### **1. Gözəl xəyallar quranda özünü həmin xəyallarda necə görürsən?**

- a) model kimi-gözcamaşdırıcı paltarlarda;
- b) qədim zamanların şahzadəsi kimi;
- c) sadəcə olaraq çox gözəl bir qız kimi.

#### **2. Təsəvvür elə ki, gözləmədiyin bir halda 2 həftəlik səyahət qazanırsan. Sən hara getmək istərdin?**

- a) bütün ili havanın isti olduğu ölkəyə;
- b) qədim tarixi olan ölkəyə;
- c) gəmidə səyahəti sevirəm.

#### **3. Makiyaj edəndə ən çox nəyə fikir verirsən?**

- a) ən çox göz makiyajına üstünlük verirəm;
- b) ən çox dodağa;
- c) ənlük-kirşandan istifadə etmirəm.

#### **4. Sənin fikrincə ən romantik görüş hansı ola bilər?**

- a) sevdiyin insanla istənilən bir yer;
- b) restoranda;
- c) parkda və ya meşədə gəzinti.

#### **5. Valideynlərinin sənin ad gününə ən gözəl hədiyyəsinin nə olmasını istərdin?**

- a) bahalı geyim dəsti;
- b) ziynət əşyası;
- c) ayaqqabı.

#### **6. Nişanlın sənə gül dəstəsi hədiyyə edir. Gül dəstəsinin hansı güllərdən təşkil olmasını istərdin?**

- a) tünd qırmızı qızılgüllər;
- b) fərqi yoxdu;
- c) qeyri-adi güllər.



**7. Fikrincə keçmiş həyatında sən nə olmusan?**

- a) pişik;
- b) balıq;
- c) siçan;

**8. Aşağıdakılardan hansı səndə güclü hisslər oyadır.**

- a) alov;
- b) su;
- c) hava.

**9. Sənin fikrincə müasir qızın çantası hansı üslubda olmalıdır?**

- a) cavan olduğu üçün rəngarəng olmalıdır;
- b) iri olmalıdır ki, hər şey yerləşsin;
- c) idman üslubunda, rahat bir şey olmalıdır.

***Balları topla***

<i>Sualların №-si</i>	<i>Variantlara görə ballar</i>		
	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>
1	5	0	10
2	0	10	5
3	0	5	10
4	10	5	0
5	5	0	10
6	10	0	5
7	5	10	0
8	10	5	0
9	5	10	10

**0-39 bal**

Siz çox romantik deyilsiniz. Uzaq ölkələr, səyahət haqda fikirləşmək sənlik deyil. Xəyal qurmursan. Həyatın saat mexanizmi kimidir. Çox planlısan. Lakin, həyatı bir qədər də özün istədiyini kimi gör. Həyata öz pəncərəndən bax. Onda çox yaxşı olacaq.

**40-69bal**

Siz romantika və reallıq arasındasınız. Hansının üstünlük təşkil etməsi sənin özündən asılıdır. Məsələn: rəfiqələrinlə bağa getmək istəyirsən. Hər şey danışılır. Vaxt təyin edilir. Lakin, sən orada ola biləcək səs-küyü, narahatçılığı və s. fikirləşib qərarını dəyişirsən. Rəfiqənə isə gələ bilmədiyini söyləyib evdə anana kömək edirsən. Sən çox qəribəsən.

**70-100bal**

Siz həyatınızı xəyallarda keçirmək istəyirsiniz. Sizin üçün bu həyatda adi heç nə yoxdur. Hər şeyə qeyr-adi baxırsınız. Məsələn, gecələr yatmağa hazırlaşanda belə yataqda xəyallara dalırsan. Olmuş, keçmiş hadisələr fikrində canlanır. Lakin, bu qədər xəyalpərəst olsan da real həyat bir gün qapını çalacaq. Bu görüşə hazır ol.

#### 4. «O kimdir?»

«Bu test kollektiv daxilində necə tanındığınızı aydınlaşdırmaq üçün nəzərdə tutulan bir texnikadır. Aşağıda kollektivə daxil olan yoldaşlarınızı tamamlayan 20 keyfiyyət sadalanmışdır. Bu keyfiyyət yoldaşlarınızdan hansının davranış və xüsusiyyətlərinə müvafiqdirsə həmin cümlənin qarşısında onun adını və soyadını qeyd edin. Əgər o keyfiyyət sizə uyğun gəlsə siz öz adınızı da qeyd edə bilərsiniz. Bir keyfiyyət bir neçə yoldaşınıza uyğun gələrsə onların da adını qeyd edə bilərsiniz. Heç kimə uyğun gəlməyən keyfiyyətlərin qarşısını boş buraxın. Yazdıqlarınızı gizli tutun. Biz də onları gizli tutacağıq».

#### *Şəxsi keyfiyyətlər*

1. Tez-tez tək qalmağı xoşlayan\_\_\_\_\_
2. Dostları ilə bir yerdə olmağı xoşlayan\_\_\_\_\_
3. Çox nadan, həmişə o deyən olmasını istəyən\_\_\_\_\_
4. Çox çalışqan və həmişə yüksək qiymətlər alan\_\_\_\_\_
5. Kəbud və qəlbə dəyən\_\_\_\_\_
6. İstənilən şəraitdə yardım edən\_\_\_\_\_
7. Çox mədəni və heç kimin xətrinə dəyməyən\_\_\_\_\_
8. Kollektivdə hər kəs tərəfindən sevilən\_\_\_\_\_
9. Özünü bəyənən, hamıya yuxarıdan aşağı baxan\_\_\_\_\_
10. İş bacarmayan\_\_\_\_\_
11. Hamını ələ salan\_\_\_\_\_
12. Çox qısqanc olan\_\_\_\_\_
13. Çox danışmağı ilə kollektivin rahatlığını pozan\_\_\_\_\_
14. Soyuqqanlı, həmişə düşünülmüş hərəkət edən\_\_\_\_\_
15. Həyəcanlı və narahat olan\_\_\_\_\_
16. Dəyməduşər, zarafatı sevməyən\_\_\_\_\_
17. Zarafat etməyi bacaran və onunla edilən zarafatı anlayan\_\_\_\_\_
18. Çox bacarıqlı\_\_\_\_\_
19. Varlığı hiss olunmayan\_\_\_\_\_
20. Rəhbərliyin sevimlisi\_\_\_\_\_

#### 5. Dalğın, yoxsa diqqətli?

Həmişə ayıq- sayıq olan insanlar var. Onları heç nə aldada bilməz. Başqa qrup insanlar var ki, onlar xəyallarla yaşayır və fikirli olurlar. Elə təsəvvür yaranır ki, onlar başqa planetdə yaşayırlar. Bu cür insanlar tez-tez pis vəziyyətlərə düşürlər. Bəs siz? Elə isə aşağıdakı suallara cavab yazın.

1. Oyun zaman diqqətsiz olduğuna görə tez- tez uduzursan?
2. Tanışlarınız sizi tez-tez ələ salırlar?

3. Eyni vaxtda ətrafınızda nə haqqında danışıldığına qulaq asmağı və işləməyi bacarırsınız?
4. Siz nə vaxtsa yoldan pul, çanta və pulqabı tapmısınız?
5. Küçəni keçməmişdən qabaq diqqətlə hər tərəfə baxırsınız?
6. Əvvəllər baxdığınız filmdən hansısa hissəni yada sala bilərsiniz?
7. İşlə görərkən başqalarının mane olması və işi yarımçıq saxlamağınız sizi əsəbləşdirir?
8. Pulun qalığı qaytarılarkən həmişə yoxlayırsan?
9. Sizi yuxudan oyatmaq asandır?
10. Kimsə sizi yolda hay verib çağıranda diksinirsiniz?
11. Siz alacağınız və verəcəyiniz borcu tez-tez unudursunuz?
12. Qəfl yağan yağışa tez-tez düşürsünüz?

### ***Açar:***

“bəli” cavabı; 2,3,4,5,6,8,9

“xeyr” cavabı; 1,7,10,11,12

Hər uyğun cavab **1** balla qiymətləndirilir.

### **8-baldan yuxarı:**

Siz çox diqqətli, ayıq və təcrübəlisiniz. Heç nə sizi aldatmır. Bu cür yaddaşa və diqqətə ancaq həsəd aparmaq olar.

### **4-8 bal**

Kifayət qədər diqqətlisiniz. Ona görə də öz işlərinizi yaxşı aparır və vacib olan heç nəyi unutursunuz. Bu yaxşıdır. Ancaq eyni zamanda xəyal etməyi də sevirsiniz və kifayət qədər dalğın olursunuz.

### **4- baldan aşağı**

Siz xəyalpərəstsınız və buna görə də həddən artıq fikirlisiniz. Ancaq bu hərdənbir xoşbəxtlik hissi keçirməyinizə mane olmur. Çoxlu bədbəxtliklər ona görə sizə rast gəlir ki, siz onlara diqqət etmirsiniz. Lakin bir qədər diqqətli olmaq lazımdır ki, bu xoşagəlməz surpirizlərdən uzaq olasınız.

## **6. Hiyləgərsinizmi?**

İnsanlar var ki, onlar üçün çıxılmaz vəziyyət yoxdur. Hiyləgər insanlar öz istədiklərinə çatmaq üçün yüzlərcə yol bilir. Bəs siz? Elə isə aşağıdakı suallar sizə uyğundursa «bəli», uyğun deyilsə «xeyr» cavabı yazmaqla bunu müəyyən edə bilərsiniz.

1. Bir qayda olaraq, rəhbərlik səhv danışanda öz fikrinizi deyirsiniz?

2. Siz məktəbə, işə gecikəndə, çalışsınız ki, elə keçəsiniz bunu görməsinlər?
3. Siz özünüz qorxub etmədiyiniz işləri, yoldaşlarınızdan xahiş edirsiniz?
4. Hesab edirsiniz ki, futbolda, xokkeydə, stolüstü oyunlarda şərəfsiz qələbədənə, şərəfli məğlubiyyət daha yaxşıdır?
5. Kiməsə nədəsə sataşmağa çalışdıqda həmin insan tez başa düşürmü ki, bu işdə kimin əli var?
6. İnsandan söz almaq üçün, ona nəyisə bilərəkdən yalan deyə bilərsiniz?
7. Məktəbdə parta yoldaşından, o görmədən nəyisə köçürməyi bacarırsan?
8. Başqaları hiss etmədən kələk gəlməyi bacarırsınız?
9. Hesab edirsiniz ki, həqiqəti müdafiə naminə mərdlik və cəsarət göstərilməlidir?
10. Adətən insanlar siz yalan danışanda hiss edirlər?
11. Adətən hadisə yerində olmağınız haqsızlıqla nəticələndiyi halda, siz ziyan çəkənin tərəfini saxlayırsınız?
12. Hesab edirsiniz ki, yalan zəif insanların qismətidir?
13. Öz hirsinizi gizlətmək sizə asandır?
14. İmtahan vaxtı şparqalkadan istifadə sizin üçün uğurlu alınıb?

**Açar:**

Bəli- 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 14;

Xeyr- 1, 4, 10, 11, 12, 13.

Açara uyğun gələn hər cavab 1 balla qiymətləndirilir.

**12 bal və çox** – Siz son dərəcə hiyləgərsiniz. Öz istədiklərinizə çatmaq üçün başqalarını məharətlə aldada bilir, bu zaman özünüzün həqiqi hiss və niyyətlərinizi gizlədməyi bacarırsız. Siz şəraiti və insanların münasibətini ustalıqla hiss edir və özünüzü ona uyğun aparırsız. Çalışsınız konfliktə girməyəsiniz. İşinizin və maraqlarınızın xeyrinə olan qarşılıqlı münasibətlər sizin üçün həqiqət və ədalətdən yuxarıda dayanır. Siz risk edirsiniz. Ağillı və fərasətli insanlar tərəfindən sizin yalanlarınızın üstü açılar, sizin nüfuzunuza xələl gələr və münasibətlərdə böyük partlayışa səbəb ola bilər. Bir az səmimi olmağınız məsləhətdir.

**8-12 bal** – Həddindən artıq hiyləgər deyilsiz. Ancaq yenə də kifayət qədər hiyləgərliyiniz var və öz davranışınızda çeviksiniz. Siz şəraiti və insanların münasibətini ustalıqla hiss edirsiniz və özünüzü ona uyğun aparırsız, münasibətləri öz maraq və məqsədlərinizə müvafiq qurursuz. Siz tez-tez səmimi olursuz, maraqlarınızı müdafiə naminə fikrinizi deyirsiniz və öz fikrinizdə də qalırırsız. Sizə görə vacib sayılan məqamlarda həqiqi hisslərinizi, münasibətlərinizi və fikirlərinizi gizlədirsiniz. Bu heç də həmişə uğurlu alınmır.

**7 bal və az** – Siz düzgün və səmimi insansınız. Öz məqsədinizə çatmaq üçün düzgün danışırsınız, doğru yol və üsullardan istifadə edirsiniz. Siz insanların qarşılıqlı münasibətlərini və şəraiti kifayət qədər anlamırsınız. Özünüzü daha zirək apararaq az emosional gərginlik xərcləməklə istədiyinizə nail olursuz. Çoxları sizi sadələhv və aldatmağın asan olduğunu hesab edirlər. Sizin düzgünlüyünüz çoxlarına ziyan gətirir, bəzən belə vəziyyətlərdə «şirin yalan» münasibdir. Necə fikirləşirsiniz?

## **7. Büdcənizə nəzarət edə bilərsinizmi?**

Siz artıq tələbəsiniz və gündəlik fəaliyyətinizdə növbəti pul alana qədər öz büdcənizə nəzarət etməli olursunuz. İndi sizin şəxsi büdcənizə necə nəzarət etməsi, gələcəkdə ailə və rəhbərlik etdiyiniz müəssisənin büdcəsinə də necə nəzarət edəcəyiniz haqqında məlumat verir. Aşağıda test sualları sizin bu işdəki xüsusiyyətinizi müəyyən etməkdə özünü kömək edə bilər. Oxuyun və uyğun cavabdan birini seçin.

1. Əlimə pul düşən kimi hamısını xərcləyirəm. (bəli/xeyr)
2. Hər həftənin (ay, semestr) əvvəlində nəzərdə tutulan xərclərimi yazıram. (bəli/xeyr)
3. Həftənin (ay, semester) sonuna bir qəpiyim belə qalmır. (bəli/xeyr)
4. Mən pullarımı əvvəlcədən nəzərdə tutduqlarıma xərclədiyim üçün əyləncəyə heç nə qalmır. (bəli/xeyr)
5. Mən indi qənaət edib pul yığmıram: təhsilimi başa vurum, ondan sonra pul yığaram. (bəli/xeyr)
6. Mənim bütün borclarımı ödəmək imkanım yoxdur. (bəli/xeyr)
7. Mənim kredit kartım olsa da ondan heç vaxt istifadə etmirəm. (bəli/xeyr)
8. Kredit kartı elə ona görədir ki, bankdan pul götürəsən. (bəli/xeyr)
9. Mən bilirəm ki, hər həftə kefə və əyləncəyə nə qədər pul xərcləyirəm. (bəli/xeyr)
10. Alış-verişin hamsını nağd şəkildə ödəyirəm. (bəli/xeyr)
11. Nə işə alanda çalışıram elə mal alım ki, keyfiyyətli və münasib qiymətə olsun. (bəli/xeyr)
12. Mənim cibimdə az qalsa da dostlarım borc pul istəyəndə verirəm. (bəli/xeyr)
13. Mən heç vaxt dosatlarımdan borc pul almıram. (bəli/xeyr)
14. Mən hər ay xərcimdən əlavə ehtiyat üçün pul yığıram. (bəli/xeyr)

Balların hesablanması və nəticələrin şərh:

2, 9, 10, 13 və 14 sayılı suallara verilən “bəli” cavabı yoxlanılan şəxsin büdcə məsələsinə çox intizamla yanaşdığını göstərir.

4, 5, 7 və 11 sayılı suallara verilən “bəli” cavabı yoxlanılan şəxsin büdcə

məsələsinə kifayət qədər inkişaf etmiş şəkildə yanaşdığını göstərir.

1, 3, 6, 8 və 12 sayılı suallara verilən “bəli” cavabı yoxlanılan şəxsdə büdcə nəzarət və tənziimi vərdişinin kifayət qədər inkişaf etmədiyini göstərir. Baxın və hansı məsələyə diqqət yetirməli olduğunuzu müəyyən edin.

## 8. Çətin vəziyyət

Çöldəsiniz yanınızda aşağıdakı heyvanlar var:

- Şir
- İnak
- At
- Qoyun
- Meymun

Çöldən çıxmaq üçün bu heyvanları bir-bir dəstədən çıxarmalısınız. Çıxardığınız heyvanları ardıcılıqla bir yerə qeyd edin. Ən sonda sizinlə bir heyvan qalır. Bu heyvan hansıdır?

*Cavablar:*

Bu cavablar Yapon qaynaqlarından götürülüb. Çöl çətinliklərin göstəricisidir. Heyvanlardan isə:

*Şir - qürur*

*İnak - əsas ehtiyaclar*

*At – arzularınız*

*Qoyun – dostlar*

*Meymun – uşaqlar (uşaqlarınız)*

## 9. Hadisə eyni zamanda baş verir

1. Yağış yağır təzəcə yuduğunuz paltarlar çirklənir. Onları açmağa çalışırsınız
  2. Qapı döyülür qapını açırsınız
  3. Telefon çalır telefonu götürürsünüz
  4. Vanna otağında kran açıqdır onu bağlayırsınız
  5. Uşaq ağlayır onu sakitləşdirirsiniz
- Ardıcılıqla edəcəyiniz hərəkətləri qeyd edin, məsələn: *birinci qapini acaram, sonra telefonu və.s.*

*Cavab*

1. Səliqəlisiniz
2. Qonaqpərvərsiniz
3. İşgüzarınız
4. Söz götürmürsünüz
5. Valideynlik hissi güclüdür

## 10. Bədənin dili

### Üz quruluşları

Əgər insanın üz ölçüləri arasında mütənasiblik varsa, məsələn, alnı ilə çənəsinin uzunluğu bərabərdirsə, bu, onun intellektual qabiliyyətinin inkişaf etməsindən xəbər verir. Bir qayda olaraq, belə insanlar güclü hissiyatlı, dözümlü və anlayışlıdır. Üçbucaq sifət insanın hiyləgərliyindən xəbər verir. Əgər bu insanın qabağa çıxmış və enli alnı varsa, deməli bu insan həmdə fitri istedadla malikdir. Təəssüf ki, bu cür insanlar həmdə satqınlığa meyillidirlər. Sifəti trapesiya quruluşu malik insanlar isə intellektual hissiyatlı və artistlik xüsusiyyətlərinə malik olmaları ilə seçilirlər. Bu cür simalı qadınlar bir qayda olaraq optimistlər adlandırmaq olar. Onlar xoşbəxtcəsinə yaşayır və ətrafları üçün xoş atmosfer yaratmağa çalışırlar. Kvadrat sifətli insanlarda mərdlik, dözümlü, bir çox hallarda isə qəddarlıq həddinə çatan soyuqluq var. Onları kobud kateqoriyasına aid etmək olar. Ünsiyyətdə onlar səmimi və sözü üzə deyəndirlər. Həmin insanlar sırayı icraçıdır. Baxmayaraq ki, həyatı boyu lidreliyə can atırlar. Yumru sifət insanlar isə açıqqəlblilik, sülhsevər, həlim xasiyyətli olurlar. Həmçinin dalaşqanlıqları ilə çox seçilirlər. Onlar komfortlu gözəl kampaniyaları sevir, şən şöhrətə meyl etməməyə çalışırlar.

### Qaşlar

Qaşlar insanın emosiyalarını ifadə edir. Onun quruluşu, rəngi, sıxlığı həmdə ağıl və emosiyaların balanslaşdırılmasından xəbər verir. Ona görə də ideal qaşlar uzun və enli olanlar sayılır. Əgər qaşların axırı yuxarı qalxıbsa, həmin adamın səxavətliliyindən və mərdliyindən xəbər verir. Belə adamlar doğuşdan müvəffəqiyyətli sayılırlar. Yox, əgər qaşların sonu aşağı meyillənibsə, bu, həmin adamın utancaq olduğundan xəbər verir. Əgər qarşınızdakı şəxs qısa və seyrək qaşlara malikdirsə, onunla ehtiyatlı davranın. Çünki onun hər an emosional "partlayışlar törədəcəyi" istisna deyil.

### Gözlər

Əgər gözlər gözəl və cəlb edicidirsə, bu, insanın sağlamlığından, müstəqilliyindən, ağılından və temperamentindən xəbər verir. İri gözlər insanın sentimental olmasını, tez küsəyən olmasını göstərir. Balaca gözlü insanlar bir qayda olaraq paxıl və özünə qapanan olurlar. Onların həyatda sevmədiyi bir şey varsa, o da ünsiyyətdir.

### Burun

Uzun burun-individuallığın, balaca burun isə optimizmin və ürəyiaçıqlılığın əlamətidir. Burnunun ucu nazik olan insanları hiyləgər və kinlilər kateqoriyasına aid etmək olar. Amma burnunun ucu böyük və ətli olan insanlar bir qayda olaraq,

səmimi və ürəyiaçıqdırlar. Burnunun ucu yuxarı qalxmış insanlar (xalq arasında "findıqburun" adlandırırırlar) özündən razı, eqoist adlandırmaq olar.

### **Ağız**

Əgər insanın ağızı böyükdürsə, bu, onun mərd olduğunu göstərir. Yox, əgər şair demişkən "badam sığışmayan dar ağızlı"dırsa, onu zəif xarakterli adlandırmaq olar.

### **Dodaqlar**

Əgər üst dodaq alt dodaqdan daha böyükdürsə və ümumi görüntüdə onu "kölge"də qoyursa, deməli, həmin adam qətiyyətsizdir. Yox, əgər mənzərə əksinədirsə, həmin şəxs eqoist, məqsədinə çatmaq üçün qarşıdakı bütün maneləri qəddarcasına dəf etməyə hazır biridir. Nazik dodaqlar insanın hiyləgərliyindən və paxıllığından xəbər verir. Ətli dodaq isə kobudluğun göstəricisidir.

### **Qırıqlar**

Burun boşluğundan ağızboşluğuna qədər qırıqlar yaranıbsa, bu, insanın hiyləgər olduğundan xəbər verir. Gözün ətrafında qırıqların çoxluğu, deməli, həmin insan olduqca çətin həyat tərzi keçirir. Qırıqlar dodaqların ətrafında çoxdursa, bu, həmin adamın gəncliyində əldə etdiyi bütün uğurların qocalıqda itirməsindən xəbər verir.

### **Qulaqlar**

Formasız, solğun rəngdə olan qulaqlar həmin şəxsin orqanizmində ciddi fəsadların olduğunu göstərir. Həddən artıq böyük qulaqlar balanslaşdırılmamış şəxsiyyət haqqında məlumat verir. Başın quruluşuna uyğun olmayan kiçik qulaqlar isə həmin şəxsin həyatda müvəffəqiyyət qazanmadığı, hələ də özünü tapa bilmədiyini deməkdir.

### **Gülüşlər**

Gülərkən əlini ağızına tutan insan utancaq və qətiyyətsizdir. Belələri yaşlıları ilə çox çətin ünsiyyət qururlar. Güləndə başını yuxarı aşağı tərpedən isə diqqət mərkəzində olmağı sevənlərdir. Həm gülüb həm də burnunu qırıqdıran insanlar isə kaprizləri və emosionallıqları ilə insanı yorur. Gülüşünü saxlamağı bacaran və hündürdən gülməməyə çalışan insanlar sədaqətli, sakit, təmkinli insanlardır. Heç bir kompleks və hiss keçirmədən hündürdən, ağızını açaraq gülən kişiləri isə yüngül xasiyyətli adlandırmaq olar. Amma onların intellektual planda uğur qazandıqlarını demək olar. Əgər insan güləndə çiyinləri atılıb düşürsə, onunla ehtiyatlı olun. Hiyləgər və təhlükəlidirlər.



## **İnsanın şəxsiyyəti və psixoloji vəziyyəti haqqında məlumat verən əlamətlər**

- stulda oturaraq əllərini dizləri üstə qoyan və bədənini irəliyə doğru əymiş vəziyyətdə saxlayan insan söhbətin bitməsinə və hərəkət etməyə hazır olmasını bildirir, bu vəziyyət həm də qarşı tərəfə, onun şəxsiyyətinə və yaxud verdiyi məlumata olan marağın əlaməti kimi də şərh olunur;
- insanın söhbət zamanı göz bəbəklərinin böyüməsi onun müsbət, daralması isə mənfi hisslər keçirdiyini bildirir;
- siqaret çəkmə insanın daxili disbalansının, konfliktin təzahürüdür;
- siqaretdən fasiləsiz olaraq külün çırpılması insanın gərgin əsəbi vəziyyətdə olduğunu göstərir;
- əllərini və ovucunu bir – birinə möhkəm sıxma, insanın mənfi fikirdə olduğunu, lakin onu güclə saxlamasının əlamətidir;
- başı dik tutaraq qulaq asma insanın gördüklərinə və eşitdiklərinə neytral münasibət bəsləməsinin əlamətidir. Müxtəlif tərəflərə yönəlmə neytral münasibətin müsbət münasibətə keçdiyini göstərir;
- əllərin baş arxasında çarpazlanması özünə çox inamı olan, bir qədər də lovğa və başqalarından özünü yüksək qiymətləndirmə əlamətidir;
- əllərin sinə qarşısında çarpazlanması insanın əsəbləşməsinin və müdafiə , tənqid etmə mövqeyinə keçməsinə bildirir;
- əllərin sinə qarşısında çarpazlanması həm də qarşı tərəfə neqativ münasibətin əmələ gəldiyini, onunla razılaşmadığını göstərir;
- çənəni, bığ və saqqalı tumarlamaq qərarın qəbuluna hazırlaşma əlaməti kimi səciyyələnir;
- insana qəbul etdiyi qərar haqqında məlumat verməyi xahiş etdikdən sonra, əgər o, əlini ağzına tərəf aparırsa deməli özünə və gəldiyi qərara inanmır;
- əgər insan başının arxa tərəfini əli ilə tumarlayırsa və gözlərini yayındırırsa deməli yalan danışır, yaxud da fikir söyləmək üçün vaxt qazanır;
- ayaqları ilə döşəməni, əl barmaqları ilə stolu döyəcləmək səbirsizliyin, söhbətə qarşı marağın olmaması və insanın tələsdiyini göstərir;
- barmağı ağıza aparmaq kənardan kömək, dəstək gözləmə və problemin çıxış yolunun tapılması kimi də səciyyələnə bilər;
- söhbət zamanı əllərin uzun müxtəlif hissələrinə toxunulması insanın səmimiyyətdən uzaqlaşdığını bildirir.

### **İnsanın müsbət münasibətinin əlamətləri**

- əlləri, ovucu açıq şəkildə söhbət edir;
- başın və hərəkətlərin həmsöhbətə tərəf istiqamətlənməsi dost münasibəti sayılır;

- eynəyini yenidən gözüne taxmaq söhbətin davam etdirilməsi arzusudur;
- siqaret tüstüsünün yuxarı üfürülməsi əhval ruhiyyənin yaxşı olmasını bildirir;
- söhbət əsasında insanın sizin söz, fikir və hisslərinizi əks etdirməsi razılıq əlaməti kimi başa düşülə bilər.

### **İnsanın neqativ münasibətinin əlamətləri**

- əllərini və ovucunu gizlətmək həqiqəti gizlətmək, danışmamaq kimi izah olunur;
- oturmuş vəziyyətdə başın əllərlə, ovuclar arasına alınması insanın darıxdığını göstərir;
- dərddli, fikirli, əzab çəkən adamlar siqaret çəkərkən tüstünü aşağıya doğru üfürürlər;
- əlində tutduğu və yaxud oynatdığı bir əşyanı kənara qoyması, onun söhbətə olan marağı kimi başa düşülür;
- insanın öz paltarından olmayan sap və xov axtarması narazılıq əlaməti kimi izah olunur;
- əl və ayaqların söhbət zamanı çarpazlanması və arxaya söykənmə etinasızlıq və mənfi münasibət əlaməti kimi assosiasiya olunur;
- insanın söhbətə marağı azaldıqda və ya ümumən olmayanda o, başını əllərinə dayayır;
- boyunlarının arxa hissəsini əlləri ilə sürtməyə meyilli olan şəxslər əksər hallarda ətrafında olan şəxslərə və onların fikirlərinə mənfi münasibət bəsləyirlər.

### **İnsanın şəxsi keyfiyyətləri**

- nevrotiklərin ən əsas xüsusiyyəti onların ətrafdakılarla dil tapa bilməməsidir;
- qarşı tərəfə güzəştə getmək, ona tərəf addım atmaq ruhi sağlamlığın əlamətidir;
- həddən ziyadə səliqəli geyinən adam, həyatın başqa sahələrində çox xırdaçı olur;
- qeyri – adi kosmetika diqqəti cəlb etmə, diqqət mərkəzində olma tələbatı və bir də dərin şəxsiyyətdaxili problemin əlamətidir;
- qadın geyiminin cəlbediciliyi kişiə olan maraqdan gəlir;
- əllərin bəldə olması aqressivlik və qərarlılıq əlamətidir;
- əllərini həmişə nəyəsə söykəməklə danışarlarda sahibkarlıq hissi güclü olur;
- danışanda əllərin və ovucların açıq olması insanın xaraktercə açıqlığının əlamətidir.



*Belə həmsöhbət həmişə sizi dinləməyə hazırdır. Onun diqqətini daim özünüə çəkmək istəyirsinizsə ona diqqətlə qulaq asdığınızı göstərin*



*Belə həmsöhbət sizinlə açıq danışığa hazırdır.*



*Bu cür duruş söhbətə hakimlik istəyini bildirir. Onun hörmətini qazanmaq istəyirsinizsə gözlərinə baxın və onun mövqeyi ilə razılaşmağınızın sizin üçün əhəmiyyətini bildirin.*



*Belə həmsöhbət fikrinin dəqiqliyi ilə seçilir. Danışanda konkret faktlara əsaslanır.*



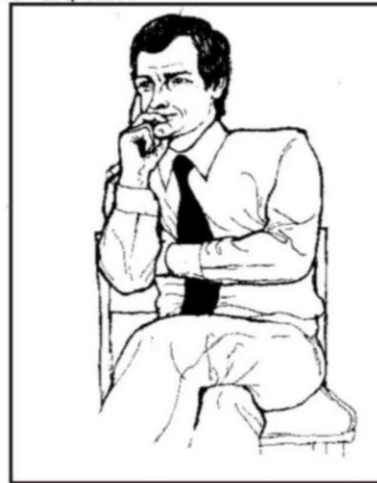
*Belə adamlar sizinlə söhbətdə nəyisə gizlətməyə çalışır. Bu həmsöhbətlər qeyri-səmimilikləri ilə fərqlənir.*



*Belə həmsöhbət qorxu yaradır. Sizde özünəinamınızı azaldır.*



*Belə həmsöhbət təcavüzkarlığı və aqressiyası ilə fərqlənir.*



*Tipik tənqidi qiymətləndirmə duruşu*



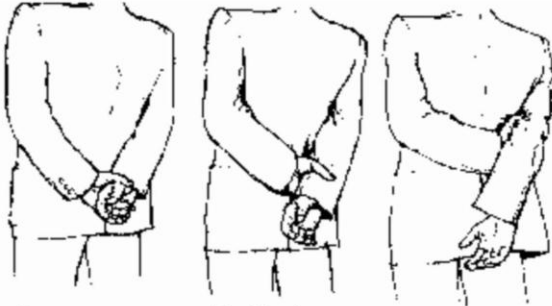
*Belə həmsöhbətlər güzəştə getmək bacarıqları ilə seçilir.*



Uşaq aldadır    Yeniyetmə aldadır    Yaşlı şəxs aldadır



Real faktların şişirdilməsinə, uydurmalara inamsızlıq və şübhə



Özünəinam və üstünlüyün ifadəsi

Dalğınlıq, özünü ələ almağa cəhd

Əsəbi, gərgin vəziyyətin gizlədilməsi



Belə jest uşaqlarda valideyn məzəmmətini axıra qədər dinləməmə, yaşlılarda isə həmsöhbəti daha çox dinləmək arzusu və öz sözünü demək istəyinin ifadəsidir



İki jesti ifadə edir: qiymətləndirmə və qərar qəbulu



Üç jesti ifadə edir: qiymətləndirmə, darıxma və qərar qəbulu



Boyunun yan hissəsinin beş dəfə (az hallarda beşdən az və ya çox olur) qaşınması jesti öz dediyinə şübhə və inamsızlığı ifadə edir



Əlin etibar etmə vəziyyəti

Əlin aqressiv vəziyyəti

Əlin üstün vəziyyəti



Bayenilmə və köməyə daxili ehtiyac



*Menfi fikirlil tənqidi jest*



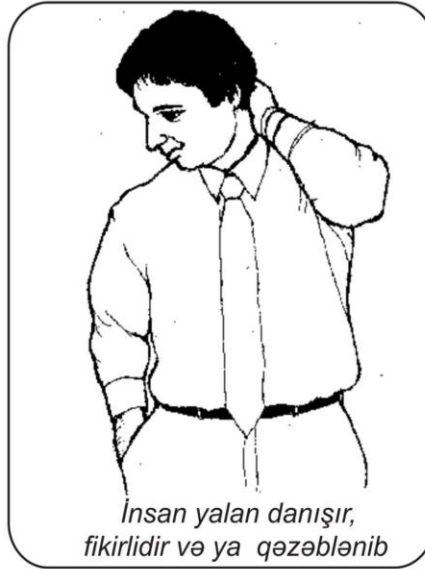
*Bu jest adətən insan yalan danışanda hiyləsinin üstü açılacağı qorxusu zamanı yaranır. Belə jest gördükdə sadəcə həmsöhbətdən dediklərini təkrar etməsini xahiş edin. Onda o hiyləgər niyyətindən əl çəkmiş olacaq*



*Pis fikirlərin gizlədilməsi jesti*



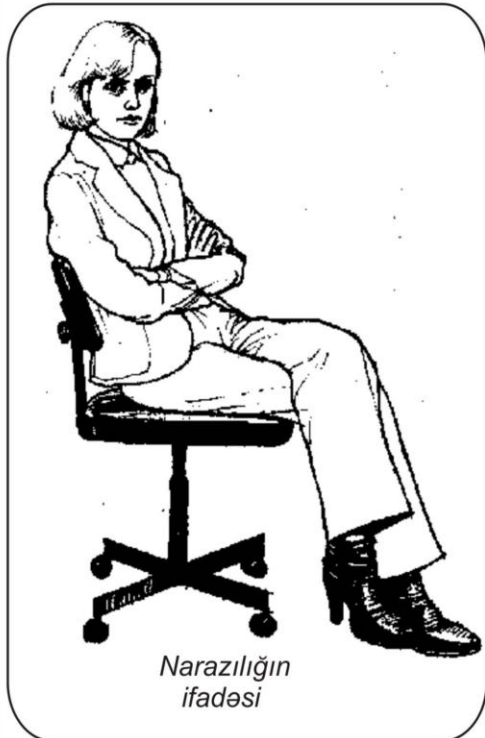
*Tanış olmayan insanlar içərisində özünəinamsızlıq*



*İnsan yalan danışır, fikirlidir və ya qəzəblənib*



*Üstünlük hissini nümayişi*



*Narazılığın ifadəsi*



*Həmsöhbətə qarşı marağın olmaması*



*Ayaq üstə müdafiə duruşu*

## İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT

1. Bayramov Ə. S. Psixologiyadan laborator məşğələlər. – ADU-1981,100 s.
2. Cavadov R.Ə., Tağıyeva G.B. Ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmət. Bakı, ADPU, 2006, 259 s.
3. Çələbiyev N. Z. Təhsil sistemində psixoloji xidmət. Bakı, ADPU, 2008, 274 s.
4. Əlizadə Ə. Ə. Müasir Azərbaycan məktəbinin psixoloji problemləri. Bakı: Ozan, 1998, 367 s
5. Əlizadə Ə. Ə. Azərbaycan etnopsixologiyasına giriş. Bakı, 2003, 260 s
6. Əliyev B. H. Səməndərova A.F. Hüquq psixologiyasının tədqiqat metodları. Bakı, 2008, 108 s.
7. Qədirova R. H., Babyeva T.T. Psixologiya praktikumu. Bakı, 2004, 122 s.
8. Аллан П. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам. М: Изд-во Эксмо, 2009, 448 с.
9. Аллан П. Как заставить мужчину слушать, а женщину молчать. – М: Изд-во Эксмо, 2003, 352 с.
10. Александрова А. А. Психодиагностика и психокоррекция. - СПб,: Питер, 2008, 384 с.
11. Анастаси А. Психологическое тестирование. в двух книгах, пер.с англ – М.:, 1982, 656 с.
12. Дафт Р. Менеджмент. Пер.с англ. - СПб,: Питер, 2009, 800 с.
13. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. - СПб,: Питер, 2000. – 512 с.
14. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2007, 416с.
15. Касьянов С. Энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2002, 496с.
16. Кашапов Р. Р. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха. – Ижевск.: Изд-во Удм. ун-та, 2002, 448с.
17. Либин А. В. Психографический тест: конструктивный рисунок человека из геометрических форм. –М: Эксмо, 2008, 368с.
18. Мацумото Д. Человек, культура, психология. СПб, 2008,- 668 с.
19. Миронова Е. Е. Сборник психологических тестов. Часть – I – III, Сост.– Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2006, 421с.
20. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии. Под редакцией А. А. Крылова, - Л; 1990, 272с.
21. Проективная психология/ Пер. с англ. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 528 с.
22. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методика и тесты. Самара, 2006, 672 с.
23. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: М.: ВЛАДОС, книга-1, 2003, 383 с.
24. Современный психологический словарь. Под редакцией Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко,- СПб,; 2007, 490с.
25. Digman, J. M. Personality structure: Emergence of the five-factor model. Annual review of psychology, 1990, 41, 417 - 440.
26. Philip G. Zimbardo, Richard J.Gerrig. Psychology and life. 1999,870 p.

## MÜNDƏRİCAT

### I BÖLMƏ: ŞƏXSİYYƏTİN PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİNİN ÖYRƏNİLMƏSİ

<b>Test-1:</b>	Ayzenkin şəxsiyyət sorğusu(böyüklər üçün) .....	8
<b>Test-2:</b>	Ayzenk testi (yeniyyətələr üçün ekspres-diaqnostika) .....	12
<b>Test-3:</b>	Şəxsiyyətin ümumipsixoloji tipologiyası (K. Yunq) .....	18
<b>Test-4:</b>	Temperamentin öyrənilməsi (A. Belov) .....	20
<b>Test-5:</b>	Xarakterin aksentuasiyasının təyini metodikasını(K. Leonqard ).....	24
<b>Test-6:</b>	Həyat tərzini göstəricisi (HTG).....	28
<b>Test-7:</b>	Liri testi .....	33
<b>Test-8:</b>	R. Kettelin şəxsiyyətin çoxfaktorlu(16ŞF) tədqiqi metodikasını.....	37
<b>Test-9:</b>	Beşfaktorlu şəxsiyyət sorğusu.....	48
<b>Test-10:</b>	Beyninizin hansı yarımkürəsi aparıcıdır?.....	57
<b>Test-11:</b>	Şəxsiyyətin maskulinlik və feminlik dərəcəsinin tədqiqi .....	59
<b>Test-12:</b>	PEN sorğusu .....	61
<b>Test-13:</b>	Müşahidəçisinizmi?.....	65
<b>Test-14:</b>	Sizin psixoloji yaşınız nə qədərdir? .....	67
<b>Test-15:</b>	Xeyrxahsınızmi?.....	68
<b>Test-16:</b>	Şöhrətpərəstsınızmi? .....	69
<b>Test-17:</b>	Küseyənsinizmi? .....	73

### II BÖLMƏ: AİLƏ, ÜNSİYYƏT VƏ ŞƏXSİYYƏTLƏRARASI MÜNƏSİBƏTLƏR

<b>Test -18:</b>	“Nigahda rol gözləmələri və iddiaları (tələbləri) metodikasını”.....	74
<b>Test -19:</b>	Sizə kim uyğundur?.....	79
<b>Test -20:</b>	Nigahın möhkəmliyi.....	81
<b>Test -21:</b>	Nigahınız uğurludurmu?.....	83
<b>Test -22:</b>	Evin qayğıları .....	85
<b>Test -23:</b>	Qısqancsınızmi? .....	86
<b>Test -24:</b>	Yeniyyətə və gənclərin öz ailələrində həyata münasibətlərinin üzə çıxarılması(Şrayber) .....	88
<b>Test -25:</b>	Valideyn münasibətinin diaqnostikasını .....	89
<b>Test -26:</b>	Sosial-psixoloji adaptasiyanın öyrənilməsi.....	93
<b>Test -27:</b>	Rəhbərliyin səmərəsi.....	97
<b>Test -28:</b>	Rəhbərlik üslubunun özünüqiymətləndirməsi.....	99
<b>Test -29:</b>	İş, yoxsa işçi yönümlü rəhbərsiniz? .....	100
<b>Test -30:</b>	Kollektivdə psixoloji iqlimin ölçülməsi.....	102

<b>Test -31:</b> Sosial psixoloji iqlimin öyrənilməsi .....	104
<b>Test -32:</b> Şəxsiyyətlərarası münasibətlərin diaqnostikası (T. Liri) .....	108
<b>Test -33:</b> Sosial özünənəzarət.....	113
<b>Test -34:</b> Konfliktə meyillisinizmi?.....	117
<b>Test -35:</b> “Şəxsiyyətin aqressivliyi və konfliktliyi” testi .....	119
<b>Test -36:</b> Konfliktli davranış tərzini (K.Tomas).....	122
<b>Test -37:</b> Sizinlə ünsiyyət xoşdurmu? .....	124
<b>Test -38:</b> Dinləmə bacarığı .....	125
<b>Test -39:</b> Sizə hörmət edirlərmi? .....	127
<b>Test -40:</b> Ünsiyyət zamanı özünənəzarət (M. Snayder) .....	129
<b>Test -41:</b> Referent qrupun təyini.....	130

### III BÖLMƏ : PSIXOLOJİ VƏZİYYƏTLƏRİN ÖYRƏNİLMƏSİ

<b>Test -42:</b> Həyəcanlıq səviyyəsinin ölçülməsi.....	132
<b>Test -43:</b> Depressiya şkalası (E. Bek).....	134
<b>Test -44:</b> Depressiyanı ölçün (Tsunqun) .....	137
<b>Test -45:</b> Şəxsiyyətin gərginliyə(stresə) dözümlülüyü və sosial adaptasiyasını müəyyən etmək .....	139
<b>Test -46:</b> Qorxu səviyyəsinin ölçülməsi (V. Levi).....	141
<b>Test -47:</b> Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda qorxu hissənin diaqnostikası (Y. I. Roqov) .....	145
<b>Test -48:</b> “Emosional yorğunluq” un(yanma) qiymətləndirilməsi.....	146
<b>Test -49:</b> “Emosional yorğunluq” (yanma) səviyyəsinin diaqnostikası (V.V. Boyko metodikası).....	147
<b>Test -50:</b> Rigidliyin (ətalətli düşüncə) ölçülməsi metodikası.....	151
<b>Test -51:</b> Məktəb həyəcanlılığı (Filips) .....	153
<b>Test -52:</b> Astenik(mənfi emosional hal) vəziyyətin ölçülməsi.....	156
<b>Test -53:</b> Sosial frustrasiya (dixorçuluq) səviyyəsinin diaqnostikası.....	157
<b>Test -54:</b> Frustrasiya yaradan sözlər testi (L. Sobçik).....	159
<b>Test -55:</b> Aqressiv reaksiyaların müəyyənləşdirilməsi (A. Bass və A. Dark) ...	164
<b>Test -56:</b> "Intihara meyl" (L.B. Şpeyder) .....	167
<b>Test -57:</b> Psixoloji vəziyyətə görə özünüqiymətləndirmə (Ayzenk).....	169
<b>Test -58:</b> Stresin ölçülməsi .....	171
<b>Test -59:</b> Utancaqsınızmi? .....	172
<b>Test -60:</b> Tənhalığa meyillisinizmi? .....	174
<b>Test -61:</b> Özünə inamınızı yoxlayın .....	175



#### IV BÖLMƏ : MOTİVASİYA SAHƏSİNİN ÖYRƏNİLMƏSİ

Test -62: Özünüaktuallaşdırmanın tədqiqi .....	177
Test -63: Altruist, yoxsa Egoist .....	189
Test -64: Şəxsiyyətin istiqamətinin müəyyənləşdirilməsi (B. Bass) .....	190
Test -65: Şəxsiyyətin motivləşmə strukturunun diaqnostikası(V.E. Milman )... ..	194
Test -66: Hansı üslubda qərar qəbul edirsiniz? .....	198
Test -67: Nailiyyət motivasiyasının öyrənilməsi metodu.....	199
Test -68: Şəxsiyyətin uğur qazanma motivasiyasının müəyyən edilməsi .....	203
Test -69: Uğursuzluqdan qaçma motivasiyasının öyrənilməsi.....	205
Test -70: “Riskə meyillisinizmi?” .....	206
Test -71: Şəxsiyyətin bəyənilmə motivi .....	207
Test -72: “Kapitan”, yoxsa “Sərnişin” .....	209
Test -73: Sizi hansı zaman daha çox düşündürür? .....	210
Test -74: Özünüqiymətləndirmə .....	211
Test -75: Siqareti tərgitməkdə sizə nə mane olur? (Qorn) .....	212
Test -76: İradəli insansınızmi? (İ.M. Yusupova).....	214
Test -77: Avtoportret .....	215
Test -78: Sağlamlığınızın qayğısına qalırınsınızmi? (qadınlar üçün).....	216

#### V BÖLMƏ: İDRAK PROSESLƏRİNİN ÖYRƏNİLMƏSİ

Test -79: Ədədlərin yerləşdirilməsi .....	218
Test -80: Dolaşiq xətlər metodikasını.....	218
Test -81: Münsterberq metodikasını .....	220
Test -82: Şulte cədvəli.....	221
Test -83: Qısa müddətli görmə hafizəsi.....	222
Test -84: Hafizənin qiymətləndirilməsi.....	222
Test -85: Obrazlı hafizə .....	223
Test -86: Təfəkkür tipiniz .....	223
Test -87: Hadisələrdəki ardıcılığın təyin edilməsi (A.N. Bernşteyn).....	227
Test -88: «Ümumi anlayışların aşkar olunması» metodu .....	230
Test -89: Məntiqi təfəkkür (Lippman testi) .....	231

#### VI BÖLMƏ: İNTELLEKTİN VƏ KREATİVLİYİN ÖYRƏNİLMƏSİ

Test - 90: Mütərəqqi matrisilər (Raven) .....	232
Test - 91: Riyazi qabiliyyətlərin yoxlanılması (Ayzenk) .....	251
Test - 92: İntellektual labillik .....	258
Test - 93: Yaradıcılıq imkanlarınız necədir? .....	261
Test - 94: Kreativliyin tədqiqi (N. Vişniyakov) .....	264
Test - 95: Yaradıcılığın müəyyənləşdirilməsi(U. Qəzvini) .....	271

## VII BÖLMƏ: ŞƏXSİYYƏTİN TƏDQIQI ÜÇÜN PROYEKTIV METODLAR

<b>Test - 96:</b> Özünüzü tanıyırsınızmı? .....	272
<b>Test - 97:</b> Ailənin rəsmi metodikası .....	273
<b>Test - 98:</b> Assosiativ şəkil metodikası .....	277
<b>Test - 99:</b> Şəxsiyyətin psixohəndəsi fiqurlar vasitəsilə öyrənilməsi testi .....	284
<b>Test -100:</b> Frustrasiyanın tədqiqi metodikası (Rozensveyq) .....	287
<b>Test -101:</b> Ev. Ağac. İnsan .....	295
<b>Test -102:</b> Rorşah metodikası .....	308
<b>Test -103:</b> Mövcud olmayan canlı .....	313
<b>Test -104:</b> Xətt və xarakter .....	316
<b>Test -105:</b> İmza nədən deyir .....	318
<b>Test -106:</b> Xarakterinizin rəngi (M. Lüşer) .....	320
<b>Test -107:</b> "Natamam cümlə"metodikası (Saks və Levi) .....	360

## VIII BÖLMƏ: PEŞƏ MEYLİNİN VƏ KADR SEÇİMİNİN PSIXODİAQNOSTİKASI

<b>Test -108:</b> Maraqlar xəritəsi (A .Qolomştok) .....	363
<b>Test -109:</b> Peşə meylinin təyini (E .Klimov) .....	369
<b>Test -110:</b> Müəllim şəxsiyyətinin peşəkar istiqamətinin qiymətləndirilməsi metodikası .....	372
<b>Test -111:</b> Çoxşaxəli əqli qabiliyyət testi .....	373
<b>Test -112:</b> Kommunikativ – təşkilatçılıq qabiliyyətləri (KTQ) .....	376
<b>Test -113:</b> Liderlik qabiliyyətinin öyrənilməsi (E. Jarikov, E. Kruşelniski) .....	378
<b>Test -114:</b> Empatiya hissinin ekspres diaqnostikası .....	382

**ƏLAVƏLƏR**..... 385

**ƏDƏBİYYAT SIYAHISI**..... 401

**Ceyhun Qurbanalı oğlu Aliyev**  
Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

**Ramil Nazim oğlu Mirzəyev**  
Psixologiya üzrə doktorant

**İnsanı tanımağın yolları ...**  
(psixoloji test və metodikalar)

 *Psixoloji xüsusiyyətlər*

 *Ailə, şəxsiyyətlərarası münasibətlər*

 *Psixoloji vəziyyətlər*

 *Motivasiya sahəsi*

 *İdrak prosesləri*

 *İntellekt və kreativlik*

 *Proyektiv öyrənmə*

 *Peşə meyli*

