MAKTAB AMALIYOTCHI PSIXOLOGLAR FAOLIYATIDA MAKS LYUSHER TESTINING AHAMIYATI

Nishonov Nodirbek Alimjanovich
AVPTaMO`MM Pedagogika va psixologiya, ta'lim texnologiyalari kafedrasi o`qituvchisi

Annotatsiya: *ushbu maqolada Maks Lyusherning ranglarga asoslangan metodikasidan samarali usulda foydalanish shartlari va foydalanish tartiblari, afzalliklari haqida batafsil to`xtalib o`tilgan.*

Kalit so`zlar: *Maks Lyusher, proyektiv meodikalar, asosiy ranglar, yordamchi ranglar*

Stress va nizoli vaziyatlar pedagogik faoliyatda eng ko'p uchraydigan, o`qituvchi va o`quvchi shaxsiga kuchli salbiy ta'sir qiluvchi zararli omillardan biridir. Shaxsdagi stress xolatlarini aniqlash uchun butun dunyo psixologlari tomonidan bir qancha psixologik testlar, proyektiv metodikalar ishlab chiqilgan. Proyektiv metodikalar ichida mashxur psixolog Maks Lyusherning proyektiv metodikasi o`zining aniqligi, ishonchliligi va boshqa metodikalarga qaraganda insonning ichki dunyosi haqida batafsil ma'lumotlar bera olishi bilan tanilgan metodika hisoblanadi. Bugungi kun amaliyotchi psixologi oldida turgan muammolardan biri bu bola ruhiyatini, kelajakdagi rejalarini, hozirgi holatini aniqlay olish hisoblanadi. Buning uchun amaliyotchi psixologdan chuqur bilim va tajriba, psixologiyaning zamonaviy yutuqlaridan foydalana olish ko'nikmasi bo'lishi zarur.

Maks Lyusher (Maks Luescher, 1923 yil 9 sentyabr, Bazel, Shveytsariya) — shveytsariyalik psixolog va Luscher Rang testining avtori hisoblanadi.

1947 yilda u Luscherning to'liq rang testi kitobini nashr etdi. Bazeldagi tadqiqot, o'qitish va terapiyadan tashqari, Lyuscher xalqaro kompaniyalarda rangli konsalting bo'yicha ishlagan. Uning "Lusher testi" kitobi 30 dan ortiq tillarga tarjima qilingan.

Maks Lyusher 1944 yilda Shveytsariya universitetini tamomlagan, u erda psixologiya va falsafani o'rgangan va "Rang psixodiagnostika vositasi sifatida" mavzusida doktorlik dissertatsiyasini himoya qilgan.

Maks Lyusher "Lyusher testi" deb ataladigan ma'lum rangli kartalar yordamida inson shaxsini baholash uchun o'z testini ishlab chiqdi.

Lyusher testida respondent tomonidan tanlangan rang ma'lum bir faollikka yo'nalganlikni anglatadi. Chet el psixologlari bu testdan kasbiy yo'nalganlikni aniqlash maqsadida ko'proq foydalanishadi. Rang insonni ma'lum kasbga yo'nalganligini, kayfiyatini, turg'un shaxs xususiyatlarini o'rganish imkoniyatini beradi.

O'tkazilgan 36000 tanlovlar natijalari asosida Maks Lyusher ranglarni taxminiy tavsifini bergan. 73 ta ranglar jamlanmasidan iborat testni qulay holda ishlab chiqilgan 8 rangdan tashkil topgan testini ko'rib chiqamiz(o'lchami 28 mm^2).

Ranglar tavsifi Lyusher bo'yicha 4 ta asosiy va 4 ta yordamchi ranglarda ifodalanadi:

Asosiy ranglar:

1) Ko`k;
2) Ko`k – yashil;
3) Qizil;
4) Och-sariq;

Nizolar bo’lmagan xollarda asosiy ranglar birinchi 5 ta o’rinni egallashlari kerak.

Yordamchi ranglar:

5) Binafsha rang;
6) Jigarrang;
7) Qora rang;
8) Kulrang (nol)

Psixolog uchun ko’rsatma

1. Sakkizta rangli kartani aralashtirib, rangli tomonni oldingizga qo'ying.

2. Sakkizta kartaning har birini ko'rib chiqing va qaysi rang sizga ko'proq yoqishini hal qiling. Rangni mato, kiyim-kechak, mebel, mashina va hokazo kabi ma'lum bir ob'ekt bilan bog'lashga urinishlarsiz, oldingizda turganlardan o'zingizga yoqqan rangni tanlang.

3. Tanlangan kartani rangli tomoni pastga qarab qolgan yettita rangni chap tomoniga qo'ying.

4. Qolgan ranglarga qarang va oldingizda ko'rgan ranglardan hozir sizga ko'proq yoqqanini tanlang. Kartani rangli tomoni pastga, avval tanlanganining chap tomoniga qo'ying.

5. Qolgan ranglarni birma-bir baholang, toki sakkiztasi ketma-ket, rangli tomoni pastga tushguncha, chap tomonda sizga eng yoqqan rang, o‘ngda esa sizga eng kam jozibador bo‘lsin.

Kartochkalarning orqa tomonida bosilgan raqamlarni chapdan o'ngga o'qing va ularni qog'oz varag'iga tartibda yozing.

Sakkizta rangli kartani to'plang, ularni aralashtirib yuboring va ularni yana oldingizga, rangli tomoni yuqoriga qo'ying.

6. Ikkinchi bosqichda takror tanlang. Birinchi tanlovingizni ongli ravishda eslashga yoki eslashga urinmang. (Shuningdek, buni takrorlamaslik uchun ongli ravishda harakat qilmaslik kerak.) Ranglarni birinchi marta ko'rayotgandek tanlang.

7. Ikkinchi tanlovning raqamlarini birinchisi bilan bir xil qog'ozga, allaqachon mavjud bo'lganlar ostiga yozing. (Qog'ozni yo'qotmang: matnni o'qib chiqqandan so'ng yozilgan raqamlar qatori kerak bo'ladi.)

Dastlabki talqin

1. Ikki marta tanlaganingizdan so'ng, siz sakkizta raqamdan iborat ikkita qatorni olasiz, masalan:

5 1 4 3 2 0 6 7

1 4 5 2 3 6 0 7

2. Har bir qatorni juftlarga ajrating, birinchi juftlikni "+", ikkinchisini "x", uchinchisini "=" va to'rtinchisini "-" bilan belgilang. Bizning misolimizda quyidagi guruhlar olinadi:

+5+1 x4x3 =2=0 -6-7

+1+4 x5x2 =3=6 -0-7

3. Har bir qatordagi birinchi va oxirgi raqamlar beshinchi guruhni tashkil qiladi, bu "+/-" belgisi bilan belgilanadi. Bu yana ikkita juftlikni beradi:

+5-7 va +1-7

Ranglar ketma-ketligi nimadan darak beradi?

Ranglar joylashuvi shaxsiyatingizga oid besh xususiyatni namoyon etadi.

- Birinchi va ikkinchi tanlangan ranglar asosiy maqsadingiz, intilishingiz, hohishingiz va shunga mos kel keluvchi hulq atvoringizni o`zida mujassam qiladi(1-maqsadni amalga oshirish yo`li, 2-asosiy maqsad) (++);
- Uchinchi va to’rtinchi tanlangan ranglar ayni vaqtdagi ichki holatingizni va atrofingizda yuzaga kelgan vaziyatni o`zida mujassam qiladi (**);
- Beshinchi va oltinchi tanlangan ranglar zahira sifatida tutib turilgan ranglar hisoblanib, ishki ruhiy bosim yuzaga kelishiga sababchi bo’ladi (==);
- Yettinchi va sakkizinchi tanlangan ranglar rad etilgan va siqilgan ehtiyojlar hisoblanib, havotirlanish va stress manbai hisoblanadi (--).
- Eng dolzarb muammo – birinchi va sakkizinchi tanlangan rang hisoblanadi.

Keling yuqoridagi raqamlar juftligini tahlil qilamiz:

+5+1 x4x3 =2=0 -6-7

+1+4 x5x2 =3=6 -0-7

Birinchi juftlik tanlovning izohi:
Binafsha rang + ko`k (+5+1): oliy uyg’unlik

Bu juftlik eng yuqori turgan birlamchi ruhiy maqsadlarga intilishni ko’rsatadi. Ular haqiqat izlovchilar, tasavvufchilardir. Omadga yo’l mistika, ruhiyat va meditatsiya orqali o’tadi. Bu insonlar hayot mohiyatini yaxshi anglab yetib o`zgalarga xotirjamlik va yaxshilik haqidagi fikrlarini singdiradilar. Intuitsiya sirlarni bilib olish, niqoblarni yechish va sirli raqiblarni yengishga yordam beradi.

Ko`k + sariq (+1+4): muhabbatga bo’lgan ehtiyoj

Siz muhabbat haqida orzu qilasiz va o`zaro iliqlikka erishish uchun barcha shartlarga rozi bo’lasiz. Bunday juftlikni tanlagan insonlar odatda muhabbatga bo’lgan ehtiyojining to’liq qondirilmasligidan aziyat chekishadi. Ular hayotining mazmunini topa olmaganlaridan norozi bo’ladilar. Rad javobini ehsitishdan qo’rqish hissi tufayli qat’iy qaror qabul qila olmaydilar. Ularning orasida faqatgina o`z hislarini va hohishi erkin ayta oladigan va rad etilgan holda ham o`z sha’nini asragan insonlargina haqiqiy muhabbatga erishadi. Aks holda muhabbatga bo’lgan kuchli ehtiyoj qondirilmasdan qolaveradi. Muhabbat faqatgina sizning e’tiboringiz bilan emas , muhabbatingiz egasi bo’lgan insonning ham shunga mos javobi bilan yaraladi.

Ikkinchi juftlik tanlovning izohi:

Sariq + qizil(x4x3) : vaqtinchalik yuzaga kelgan norozilik

Sizning fikringizcha atrofdagilar sizga jabr zulm o’tkazmoqda shuning uchun orzularingiz amalga oshmay qolmoqda. Bu sizda g’ashlik uyg’otmoqda. Haqiqatdan esa atrofdagilarning hech qanday aybi yo’q. Siz o`zingizga past baho bermoqdasiz yoki jarayonni tezlatishga, voqea hodisalarni jadallashtirishga urinmoqdasiz.

Binafsha rang + yashil(x5x2): o`z qiziqishlaringiz atrofida aylanib qolmoq

Siz hushmuomilalik va nazokat bilan da’volaringizning qondirilishini talab qilmoqdasiz – u ,lekin o`zgalarning ham shunday talabini qondirishga hali tayyor emassiz.

Uchinchi juftlik tanlovning izohi:

Yashil + kul rang (=2=0) : o`ziga ishonchning yetishmasligi.

Vaziyat qo’ygan talablarga moslashishga majbur bo’lmoqdasiz va har qanday nizoli vaziyat qochishga urinyabsiz. Buning asosiy sababi bo’lgan o`zingizga bo’lgan ishonchning yetishmasligi ekanligini anglamagan holda vaziyatdan qattiq havotirdasiz.

Qizil + jigar rang (=3=6): muhabbat inqirozi.

Qizil va jigarrangning juftlikda kelishi sizning muammoli vaziyatga tushib qolganingiz va vaziyatni yumshatuvchi omillarni izlayotganingizdan darak beradi. Bu asosan jinsiy munosabatlardagi muammolarga taaluqli.

To`rtinchi juftlik tanlovning izohi:

Qora + jigarrang(-6-7): mukammallikka intilish

Oxirgi o`rinda ranglarning bu kombinatsiyasi ijobiydir. Bu mustaqil bo'lish, boshqa odamlarning ta'siriga yo'l qo'ymaslik va o'z e'tiqodiga muvofiq harakat qilish istagi haqida gapiradi. Sizning maqsadingiz obro'li va taniqli shaxs bo'lishdir. Va siz ambitsiyalaringizni qondirish uchun hamma narsani qilasiz: ishlaysiz, boshqa odamlarning fikrlarini tahlil qilasiz, xatolaringizni tan olasiz, qobiliyatingizni rivojlantirasiz. O'zingizning muvaffaqiyatingiz orqali olomondan ajralib turishingiz siz uchun muhim.

Qora + kulrang(-0-7): abadiy baxtga intilish

Sizning tabiiy sezgirligingiz va qo'zg'aluvchanligingiz sizni bir daqiqaga ham dam olishga imkon bermaydi. To'liq hayot kechirishga intilmoqdasiz, bo'shliq va yolg'izlikdan qochmoqdasiz.Qanchalik yuksaklikka erishsangiz ham, hayot ko'proq narsani berishi mumkinligini his qilasiz. Siz hayot ne'matlaridan o'z ulushingizni qo'ldan boy berishdan qo'rqasiz, shuning uchun siz o'z maqsadlaringizga qattiq qat'iyat bilan intilasiz. Tashqi tomondan, bunday odam zerikarli va bezovta qiluvchi ko'rinadi.

Beshinchi juftlik tanlovning izohi:

+5-7 va +1-7

Binafsha rang + qora: taqdir ustidan hokimiyatga tashnalik

Birinchi o'rinda binafsha va sakkizinchi qora rang stressni ko'rsatmaydi. Aniqrog'i, odam stressli, ammo ijobiy. U o'z taqdirining xo'jayini bo'lishga intiladi, shaxsiy jozibasi va manipulyatsiyasidan maqsadlarga erishish uchun vosita sifatida foydalanadi va boshqalarning erkinligini cheklashga urinishlarini qattiq bostiradi. Xarizmadan xoli emas.

Ko`k + qora: mojarolardan qochish

Siz kelishmovchiliklardan charchadingiz va yolg'iz qolishni xohlaysiz. Yana nizolarga aralashgandan ko'ra, muammo hal qilinmay qolgani siz uchun ma’qul.

Yuqoridagi keltirilgan misollar va izohlardan kelib shunday hulosa qilishimiz mumkinki Maks Lyusherning ushbu metodikasi orqali biz bola ruhiyatining anglab bo`lmas jabhalariga ham kirib bora olishimiz mumkin ekan. Faqat bundan professional holda foydalanish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI:

1. А.Чуднова, С. Дьяченко, Ю.Азарова «Карточки Люшера – ключ к тайнам пластам подсознания человека» М.: «Аст» 2010 г.

2. М.Люшер «Цветовой тест Люшера». – М.: 1995.

3. Mijerikov V.A., Ermolenko M.N. Vvedenie v pedagogicheskuyu deyatelnost. – M.: 2002.

4. Большая энциклопедия психологических тестов .