

Date: 1<sup>st</sup>December-2024

**PSIXOLOGIK TESTLAR TURLARI VA ULARNI QANDAY QO'LLASH.**

**To'ymurodov Abdurahmon Shuhratovich**

Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqola psixologik testlarning turli turlarini va ularni qo'llash usullarini tahlil qiladi. Psixologik testlar inson psixikasini, xulq-atvorini va hissiyotlarini baholashda muhim vositalar hisoblanadi. Maqolada shaxsiy, intellektual, emotsional, psixopatologik, ijtimoiy psixologik va loyihaviy testlar kabi asosiy turlar ko'rib chiqiladi. Har bir testning qo'llanilishi va maqsadi hamda ularni qanday qilib samarali ishlatish kerakligi ta'kidlanadi.

**Kalit so'zlar:**

- Psixologik testlar
- Shaxsiy testlar
- Intellektual testlar
- Emotsional intellekt
- Psixopatologiya
- Ijtimoiy psixologiya
- Loyihaviy testlar
- Diagnostika
- Psixologik yordam

Psixologik testlar inson psixikasini, xulq-atvorini va hissiyotlarini baholashda muhim vositalardir. Ular diagnostika, tadqiqot va shaxsiy rivojlanish maqsadlarida qo'llaniladi. Quyida psixologik testlarning asosiy turlari va ularni qanday qo'llash mumkinligi ko'rib chiqiladi.

1. Shaxsiy Testlar

- **Qisqacha tavsif:** Shaxsiyatning xususiyatlarini o'lchaydigan testlar. Masalan, Myer-Briggs Type Indicator (MBTI), Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI).

- **Qo'llash:** Bu testlar shaxsiy rivojlanish, kasb tanlash va individual farqlarni aniqlashda foydalaniladi.

2. Intellektual Testlar

- **Qisqacha tavsif:** Intellektual qobiliyatlarni o'lchaydigan testlar. Masalan, IQ testlari, Raven's Progressive Matrices.

- **Qo'llash:** Ta'lim, kasb tanlash va kognitiv qobiliyatlarni baholashda qo'llaniladi.

3. Emotsional Zaqon Testlari

- **Qisqacha tavsif:** Insonning emotsional qobiliyatlarini o'lchaydigan testlar. Masalan, Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT).

- **Qo'llash:** Emotsional intellektni baholash va rivojlantirishda yordam beradi.



Date: 1<sup>st</sup>December-2024

4. Psixopatologik Testlar

- **Qisqacha tavsif:** Ruhiiy kasalliklar va buzilishlarni aniqlashga qaratilgan testlar.

Masalan, Beck Depression Inventory, Hamilton Anxiety Rating Scale.

- **Qo'llash:** Psixologik diagnostika va davolash jarayonida qo'llaniladi.

5. Ijtimoiy Psixologik Testlar

- **Qisqacha tavsif:** Ijtimoiy aloqalar va guruh dinamikasini baholaydigan testlar.

Masalan, Social Readjustment Rating Scale (SRRS).

- **Qo'llash:** Ijtimoiy stress va munosabatlarni tahlil qilishda foydalaniladi.

6. Loyihaviy Testlar

• **Qisqacha tavsif:** Insonning ichki holatini va hissiyotlarini aniqlash uchun loyihaviy materiallardan foydalanadigan testlar. Masalan, Rorschach inkblot test, Thematic Apperception Test (TAT).

- **Qo'llash:** Shaxsning ichki dunyosini ochib berish va chuqur tahlil qilishda qo'llaniladi.

Testlarni Qo'llash Qoidalari

1. **Malakali Psixolog:** Psixologik testlarni o'tkazish va natijalarni tahlil qilish uchun malakali mutaxassis kerak.

2. **Muvofiqlik:** Testlar maqsadga muvofiq tanlanishi va qo'llanilishi kerak.

3. **Qisqa va oson:** Testlar oson tushunarli bo'lishi va shaxsga qulaylik yaratishi lozim.

4. **Maxfiylik:** Test natijalari shaxsiy ma'lumot sifatida saqlanishi va maxfiyligi ta'minlanishi kerak.

5. **Natijalarni izohlash:** Test natijalari to'g'ri izohlanishi va shaxsga tushunarli tarzda taqdim etilishi kerak.

**Shaxsiy Testlarning Misollari, Afzalliklari va Kamchiliklari**

1. Myer-Briggs Type Indicator (MBTI)

• **Tavsif:** MBTI shaxsiyatni to'rtta juftlik bo'yicha baholaydi (Extraversion vs. Introversion, Sensing vs. Intuition, Thinking vs. Feeling, Judging vs. Perceiving).

• **Afzalliklari:**

- Shaxsiyatni yaxshiroq tushunishga yordam beradi.
- Kasb tanlashda foydali bo'lishi mumkin.
- Ijtimoiy aloqalarni rivojlantiradi.

• **Kamchiliklari:**

- Ilmiy asoslari bahsli.
- Natijalar har doim ham aniq bo'lmasligi mumkin.
- Kategoriyalashdan kelib chiqadigan cheklovlar mavjud.

2. Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)

• **Tavsif:** MMPI psixopatologik holatlarni baholash uchun mo'ljallangan testdir, u 10 ta asosiy shaxsiyat o'lchovini o'z ichiga oladi.

• **Afzalliklari:**

- Katta ilmiy asosga ega.



Date: 1<sup>st</sup>December-2024

- Psixik kasalliklarni aniqlashda samarali.
- Aniq va ishonchli natijalar beradi.
- **Kamchiliklari:**
  - O'tkazilishi uchun professional psixolog kerak.
  - O'z-o'zini baholashda qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin.
  - Testdagi savollar shaxsning his-tuyg'ularini to'g'ri ifodalashga to'sqinlik qilishi mumkin.

3. Big Five Personality Traits (OCEAN)

● **Tavsif:** Ushbu model shaxsiyatni besh asosiy o'lchov orqali baholaydi: Ochiqlik, Yondashuvchanlik, Ekstraversiya, Mezbonlik, va Nevrotizm.

● **Afzalliklari:**

- Keng qamrovli va ilmiy asoslangan.
- Shaxsiyatning turli jihatlarini aniqlashga yordam beradi.
- International miqyosda qo'llanilishi mumkin.

● **Kamchiliklari:**

- Ba'zi odamlar uchun baholash jarayoni qiyin bo'lishi mumkin.
- Natijalar shaxsiy tajribaga bog'liq bo'lishi mumkin.

4. 16 Personality Factor Questionnaire (16PF)

● **Tavsif:** 16PF shaxsiyatni 16 ta asosiy omil orqali baholaydi va keng qamrovli shaxsiyat profillarini yaratadi.

● **Afzalliklari:**

- Keng ko'lamli va aniq natijalar beradi.
- Shaxsiy va professional rivojlanishda yordam beradi.
- Yana ko'plab tadqiqotlar uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

● **Kamchiliklari:**

- O'z-o'zini baholashda qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin.
- Malakali psixolog tomonidan o'zgartirilishi talab etiladi.

Xulosa

Psixologik testlar turli maqsadlarda qo'llanilishi mumkin va insonning psixologik holatini aniqlashda muhim vositalardir. Ularni to'g'ri qo'llash va natijalarni izohlash psixologik yordam va tadqiqotlarda samarali natijalarga erishishga yordam beradi.

**ADABIYOTLAR:**

1. Сайфуллаева, Н. Б. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ КЛАССНЫХ УРОКОВ. Вестник науки и образования, (15-3 (118)), 40-42.
2. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ. In НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (pp. 10-12).
3. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ КОМПЬЮТЕРНЫМ НАУКАМ. Universum: технические науки, (4-1 (109)), 41-43.



Date: 1<sup>st</sup>December-2024

4. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ: Сайфуллаева Нозима Баходировна, преподаватель кафедры “Теория начального образования”, Бухарский государственный университет. Город Бухара. Республика Узбекистан. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (1), 305-307.
5. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). Методы Организации Уроков Математики В Начальных Классах С Использованием Цифровых Технологий. *Miasto Przyszłości*, 35, 388-390.
6. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ МАТЕМАТИКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. *PEDAGOGS journali*, 1(1), 292-292.
7. Сайфуллаева, Н. Б. (2019). Роль дидактических игр в умственном развитии учащихся в математике начального класса. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS OF PHILISOPHY, PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY* (pp. 102-106).
8. Сайфуллаева, Н. Б., & Марданова, Ф. Я. (2021). НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ВЫСШЕЙ МАТЕМАТИКЕ. *Проблемы науки*, 84.
9. Сайфуллаева, Н. Б. (2020). Важные особенности дидактических игр в процессе обучения математике в начальных школах. In *ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ* (pp. 60-62).
10. Сайфуллаева, Н. Б., & Мурадова, Я. М. (2020). Пути эффективного использования методов обучения математике в начальных классах. In *EUROPEAN RESEARCH* (pp. 121-123).
11. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). Методы определения потребностей обучающихся в процессе использования облачных технологий в образовании. *Universum: технические науки*, (2-1 (95)), 57-59.
12. Сайфуллаева, Н. Б., & Саидова, Г. Э. (2019). Повышение эффективности занятий, используя интерактивные методы в начальном образовании. *Научный журнал*, (6 (40)), 101-102.
13. Bahodirovna, S. N. (2023). KINDERGARTEN, SCHOOL AND FAMILY PARTNERSHIP IN TEACHING CHILDREN IN MATHEMATICS. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 383-388.
14. Bahodirovna, S. N. (2023). FORMING CHILDREN'S IDEAS ABOUT THE SIZE OF OBJECTS AND THEIR MEASUREMENT. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 102-107.
15. Bahodirovna, S. N. (2023). Organization Forms of the Development of Primary Mathematical Concepts in Children. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 138-143.



Date: 1<sup>st</sup>December-2024

16. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО МАТЕМАТИКЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. *Проблемы педагогики*, (2 (63)), 15-17.
17. Bahodirovna, S. N. (2023). FORMS OF ORGANIZATION OF MATHEMATICS TEACHING IN ELEMENTARY GRADES. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 10(11), 5-8.
18. HEAD OF CHILDREN'S INSTITUTION IN ORGANIZING THE WORK OF FORMING MATHEMATICAL IMAGINATIONS AND BIG TEACHER'S PLACE. EDUCATORS KNOWLEDGE DEGREE AND FORMS OF DEVELOPMENT OF SKILLS SN Bahodirovna - Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 2024
19. Bahodirovna, S. N. (2023). ELEMENTARY MATHEMATICS AND COHERENCE BETWEEN STAGES OF MATHEMATICS EDUCATION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 3(5), 393-397.
20. Toymurodov, A. (2023, December). MODERN INTERPRETATION OF PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF EXTREME SITUATIONS. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES"* (Vol. 1, No. 5, pp. 71-79).
21. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. *Академические исследования в современной науке*, 2(24), 148-152.
22. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 26-31.
23. Ikromova, S. A. (2024). INTELLEKT VA IQBOL: KOGNITIV PSIXOLOGIYA. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 99-104.
24. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВНЫЕ ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 20-25.
25. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 29-35.
26. Икромова, С. А. (2024). ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ПАМЯТЬ ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 59-65.
27. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK SALOMATLIK VA UNING JAMIYATDAGI ROLI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 93-98.
28. Икромова, С. А. (2024). КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ТЕРАПИЯ ЛЮДЕЙ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 8-14.



Date: 1<sup>st</sup>December-2024

29. Икромова, С. А. (2024). ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПСИХОЛОГА. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 63-68.
30. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 46-52.
31. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK YORDAMNING ASOSIY USULLARI: MASLAHATLASHUV VA TERAPIYA. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 87-92.
32. Ikromova, S. A. (2024). EMOTSIYALAR VA ULARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 105-110.
33. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARNING DAVOLASH USULLARI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 75-80.
34. Икромова, С. А. (2024). ЭМОЦИИ И ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 49-55.
35. Ikromova, S. A. (2024). SHAXSIYAT PSIXOLOGIYASI VA UNING SHAKLLANISHI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 62-67.
36. Икромова, С. А. (2024). ФРЕЙД И ЕГО ВКЛАД В НАУКУ ПСИХОЛОГИЯ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 43-48.
37. Ikromova, S. A. (2024). KOGNITIV PSIXOLOGIYA: BILISH JARAYONLARI VA XOTIRA. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 81-86.
38. Икромова, С. А. (2024). ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОПЫТЫ ЧЕЛОВЕКА И ПРОЦЕСС НИМИ УПРАВЛЕНИЯ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 14-19.
39. Икромова, С. А. (2024). ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 8-13.
40. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 22-28.
41. Икромова, С. А. (2024). РАЗЛИЧИЯ В МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 1-7.
42. Ikromova, S. A. (2024). STRESS VA UNING PSIXOLOGIK TA'SIRI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 68-74.
43. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ОТ ДЕТСТВА ДО ВЗРОСЛОСТИ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 1-7.



Date: 1<sup>st</sup>December-2024

44. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK REABILITATSIYA VA MUAMMOLI SHAXSLAR BILAN ISHLASH. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 111-116.
45. Икромова, С. А. (2024). ГРУППЫ И СОЦИАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЛЮДЕЙ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ R. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 32-38.
46. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 56-62.
47. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 53-58.
48. Ikromova, S. A. (2024). TUG'ISH VA OTA-ONA VO'LISHNING PSIXOLOGIK ASOSI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 117-122.
49. Икромова, С. А. (2024). КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ЧЕЛОВЕКА. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 36-42.
50. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РОДИТЕЛЬСТВА. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 15-21.
51. Икромова, С. А. (2024). СТРЕСС И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 39-45.
52. Ikromova, S. A. (2024). JINSIY PSIXOLOGIYA: ERKAK VA AYOL PSIXOLOGIYASI FARQLARI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 277-282.
53. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIYADA ETIKA VA QONUNLAR: PSIXOLOGNING JAVOBGARLIGI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 265-270.
54. Ikromova, S. A. (2024). YOSHLAR VA PSIXOLOGIK KRIZISLAR. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 283-288.
55. Ikromova, S. A. (2024). FREUD VA UNING PSIXOLOGIYA ILMIGA QO 'SHGAN HISSASI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 319-322.
56. Ikromova, S. A. (2024). IJTIMOIIY PSIXOLOGIYA: GURUHLAR VA IJTIMOIIY TA 'SIRLAR. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 1(2), 271-276.
57. Ikromova, S. A. (2024). IJTIMOIIY PSIXOLOGIYANING BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI. PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI, 2(1), 193-196.



Date: 1<sup>st</sup>December-2024

58. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 894-899.
59. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 906-911.
60. Икромова, С. А. (2023). O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET HOSIL BO'LISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitora Akbarovna Osiyo xalqaro universiteti assistenti. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (10), 333-336.
61. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. *Modern Science and Research*, 3(11), 576-579.
62. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. *Modern Science and Research*, 3(11), 540-546.
63. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 47-53.

