

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ҲАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ

НАМАНҒАН ВИЛОЯТ ҲАЛҚ ТАЪЛИМИ
БОШҚАРМАСИ

НАМАНҒАН ВИЛОЯТ ҲАЛҚ ТАЪЛИМИ ПЕДАГОГ
ХОДИМЛАРИНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА
МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ
ИНСТИТУТИ

ПЕДАГОГИКА ВА ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР
КАФЕДРАСИ

Мактаб амалиётчи психологлари учун

МЕТОДИК ТАВСИЯ



Наманган - 2006 й.

Ушбу методик тавсия давлат талаблари асосида тузилди. Методик тавсия умумтаълим мактабларининг амалиётчи психологлари ва малака ошириш курси тингловчилари учун мўлжалланган.

**Тузувчилар: А.Бурхонов – НамМПИ педагогика кафедраси
ўқитувчиси,
Психология фанлари номзоди, доцент.**

**М.Азизов - НВХТПХҚТМОИ педагогика ва педагогик
технологиялар кафедраси ўқитувчиси.**

**Такризчилар: А.Раҳмонов – НамДУ ижтимоий психология кафедраси
ўқитувчиси, психология фанлари номзоди,
доцент.**

**М.Мақсудова - НамДУ ижтимоий психология кафедраси
ўқитувчиси, психология фанлари номзоди,
доцент.**

**Ушбу методик тавсия НВПҚТМОИ илмий-методик кенгашининг
2006 йил _____ -сонли баённомаси билан маъқулланган**

Мактаб ислохоти ва мактабда психологик хизмат кўрсатиш.

Мактабда психологик хизматнинг фаолияти, мактаб ислохотида айтилганидек, бутун таълим жараёнида ўқувчиларни психологик – педагогик ўрганишини яхшилаш, уларнинг қизиқишларини ва сабабларини ва уларнинг хулқ - атворидаги камчиликларни ўз вақтида ўрганиш, уларни бартараф этишнинг энг самарали усулларини танланиши ўз олдига вазифа қилиб қўяди.

Психик тараққиётнинг ёш қонунятлари одамнинг психик фаолияти ва хулқ - атори ҳамда таълим – тарбия жараёнини ташкил қилиш хусусиятларига боғлиқлиги хусусидаги профессионал билимларга асосланиб, мактаб психологи болаларга индивидуал ёндашади, аниқланган оғишларнинг сабабларини ва уларнинг психологик – педагогик коррекция қилиш йўллари белгилайди. Бу эса мактабда таълим – тарбия иш самарадорлигини оширишга, ижтимоий актив, маънвий этиқодли шахснинг шаклланишига ижобий таъсирини кўрсатади.

Бу масалаларни ҳал қилишда мактаб психологи энг аввало, ўқувчиларнинг қизиқишларига, уларни ҳар томонлама ва гармоник ривожлантириш вазифаларига асосланади. Мактаб психологи ўз фаолиятини педагогик коллектив ва мактаб раҳбарлари билан яқин алоқада бўлиб амалга оширади.

Психологик хизматни самарали бўлиш учун ўқувчиларни психологик муаммолар билан танштириш муҳимдир. Мактаб психологидан, ўз навбатида, дидактика, тарбия назарияси масалаларини яхши билиш талаб қилинади. Бу ҳар бир шароитда психолог олдига вазифани тўғри қўллаш имконини беради.

Мактаб психологик хизмати сабабларининг диагностикасига эмас, балки ҳар турли бузулишларнинг олдини олиш ва бартараф этишга қаратилгандир. Мактаб психологик хизматнинг иш мазмуни: **биринчидан** бутун таълим даври мобайнида индивидуал ёндашишни таъминлаш мақсадида ўқувчиларни **ўқувчиларни психологик – педагогик ўрганиш** зарурлиги;

Иккинчидан, ҳар бир ёш босқичда тўлиқ шахсий ва интеллектуал ривожланишини, I-синфга борганда ва мактабнинг ҳар_бир янги босқичига (бошланғичдан тўлиқсиз ўртага ва ундан ўрта умумий таълимга ва хуннар мактабига) ўтганда **ўқиш талабларига мослашишни таъминлаш** зарурати;

Учинчидан, ўқувчилар интеллектаул ва шахс ривожланишидаги оғишларнинг олдини олиш ва бартараф этиш вазифалари;

Тўртинчидан, мактаб психологик хизматининг илмий – амалий вазифалари билан белгиланади.

Мактаб психологининг иши қўйидаги йўналишларда олиб борилиши керак:

1. **Психопрофилактик иш.** Бу йўналиш ўқувчиларни мактаб психологик хизматига индивидуал ёндашишни таъминлаш, интеллектуал ва шахс ривожланишидаги қийинчиликларнинг олдини олиш мақсадида ҳар бир ўқувчи билан ҳам, шунингдек ўқувчилар гуруҳлари ва синфлар билан ҳам ўтказиш зарур.

Психопрофилактик иш жараёнида мактаб психологи қўйидаги тадбирларни амалга оширади.

1. Ўқувчиларнинг ва мактаб раҳбарларининг расмий талаблари асосида ўқувчиларнинг интеллектуал, шахсий, эмоциоанал – иродавий хусусиятларини, уларнинг қизиқишлари ва интеллектларини ўрганади.
2. Мактаб таълимига психологик тайёргарликни аниқлаб, болаларни 1-синфга қабул қилишда қатнашади; ота – оналарга фарзандлари билан ишлаш методларини таклиф этади; ўқувчилар билан биргаликда ўқувчиларнинг мактабга яхши мослашиши, таълим жараёнида ҳар томонлама ва гармоник ривожланиши таъминлаш учун улар билан индивидуал ишлаш дастурини тузади.
3. Болалар бошланғич мактабдан тўлиқсиз ўрта мактабга ўтганида психологик жиҳатдан уларни ўрганиш; ўқувчилар ва ота оналар билан ҳамкорликда ўқувчиларнинг янги босқичдан таълимга тайёргарлигини ҳисобга олиб, индивидуал ишлаш программасини белгилайди.

II. **Диагностик иш.** Бу йўналиш психологик хизматнинг ўқувчиларни ўқитиш ва тарбиялашдаги ҳатоликлар сабабларини аниқлашга қаратилгандир. Бундай иш айрим ўқувчилар билан ҳам, ўқувчилар гуруҳлари ва синфлар билан ҳам ўтказиш мумкин.

Мактаб психологлари ўқувчиларнинг мактабга, бошланғич мактабдан тўлиқсиз ўрта мактабга, ундан эса ўрта умумтаълим ва хунар мактабларига ўтишга тайёргарликни; ўзлаштирмасликнинг, тартибсизликнинг психологик сабабларини аниқлайдилар. Бунда ташқари таълим ва тарбия жараёнининг нормал боришини, ижтимоий актив шахсининг шаклланишига тўсқинлик қиладиган интеллектуал, шахсий ва эмоционал хусусиятларини; ўқувчининг ўз тенгдошлари билан шахслар аро бузилишини, ўқитувчи ва ўқувчи, синф ва ўқитувчи ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг бузилиш сабабларини аниқлаш ҳам мактаб психологининг диагностик вазифлари жумласига киради.

Мактаб психологи диагностик ишни ушбу хизматнинг илмий методик маркази томонидан тасдиқланган психодиагностик методлари ёрдамида амалга оширади.

III. Коррекция (тузатиш)иши. Бу йўналиш ўқувчиларни тарбиялаш ва ўқитишдаги оғишларини бартараф этиш билан боғлиқликдир. Коррекция айрим ўқувчилар билан, ўқувчилар гуруҳи ва синф билан ҳам олиб борилиши мумкин.

Коррекция программаси психологик қисмларни ўз ичига олади. психологик қисмни мактаб психологи режалаштиради ва амалга оширади. Педагогик қисмни эса мактаб психологи ва ўқитувчи тузиб чиқади. Уни ўқитувчи ва ота – оналар мактаб психологи ёрдамида амалга оширадилар.

IV. Консультатив иш. Бу ишни амалга оширишда мактаб психологи қуйидаги вазифаларни ҳал қилади:

- а) Мактаб раҳбарларига, ўқувчиларга, ота – оналарга болаларни ўқитиш ва тарбиялашнинг психологик масалалари бўйича консультация беради. Консультация индивидуал ёки коллектив ҳарактерда бўлиши мумкин.
- б) Ўқувчиларга таълим, мустақил ҳаёт йўлини танлаш, катталар ва тенгқурлари билан ўзаро муносабатлар, ўз ўзини тарбиялаш ва бошқа масалалар бўйича индивидуал консультация уюштиради;
- в) Ўқувчилар гуруҳларига ва синфларига ўз – ўзини тарбиялаш, ақлий меҳнат маданияти ва шу сингари ўз – ўзини тарбиялаш, ақлий меҳнат маданияти ва шу сингари масалалар бўйича консультация беради;
- г) Ҳалқ судларининг, васийлик органларининг балоғатга етмаганлар ишлари билан ишловчи инспекциялари расмий талабларга кўра боланинг психик ҳолатини экспертиза қилади, ота – оналик ҳуқуқидан маҳрум этишда зарур идоралар томонидан асослироқ қарор чиқаришга асосланиб қарор чиқаради, махсус ўқув даргоҳларига йўлланма беради.

V. Ёрдамчи вазифалар. Мактаб психологи ўқувчининг хулқ атворини, ўзлаштиришини психологик таҳлил қилиш учун психологик – педагогик консилиумлар ташкил этади. Бу билан ўқувчиларда шахс ва индивидуал хусусиятлар ва қобилиятларнинг тўлароқ намоён бўлишига ёрдам беради.

Мактаб психологи мактабнинг педагогик кенгашида иштирок қилади. Психологик хона ва мактаб кутубхонаси базасида у турли ёшдаги болаларни ўқитиш ва тарбиялашга доир адабиётлар тўплайди ҳамда психологик хизмат бўйича китоблар кўргазмасини ташкил этади. Психологик хизмат тўғрисидаги Низомда (1985 йил Пед. Фанл. Акад. Томонидан тасдиқланган) мактаб психологининг вазифалари ва ҳуқуқлари ўз ифодасини топган.

Мактаб психологининг хизматини илмий методик жиҳатдлан таъминлаш, хусусан норматив ҳужжатлар Тошкент давлат унверситети, Тошкент давлат

педагогика институти, республика ўқитувчилар малакасини ошириш Марказий институти психология кафедраси, вилоятлардаги институтларнинг педагогика ва психология кафедрасида, Ўзбекистон педагогика фанлари илмий текшириш институтининг психология лабораториясида ташкил этилиши керак. Бу марказлар ўз фаолиятида қуйидаги вазифаларни ҳал қилишлари лозим бўлади.

- а) Мавжуд диагностик методларни ва усулларни мактаб психологик хизмати фаолияти хусусиятларига мослаштириш ва янги методларни яратиш;
- б) Мактаб психологик хизмати хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда психологик коррекция методлари ва усулларини ишлаб чиқиш;
- в) Ўқитувчиларга ва ота-оналарга ўқувчилар ривожланишидаги айрим оғишларни бартараф этиш юзасидан умумий тавсиялар бериш;
- г) Турли категориядаги тарбиячиларга психологик консультация бериш методларини ва усулларини ишлаб чиқиш;
- д) Мактаб психологи олдида турган илмий муамоларни ўрганиш;
- е) Мактаб психологи қўллаш зарур бўлган психодиагностик ва психокоррекцион методларни тасдиқлаш;
- ж) Психологик хизматни назарий асослаш борасида иш олиб бориш;
- з) Мактаб психологи хизматини тўғрисида зарур норматив ҳужжатларини тайёрлаш;
- и) мактаб психологлари учун методик семинарлар ўтказиш;
- к) мактаб психологлари профессионал тайёрлаш ва қайта тайёрлашга доир программаларни ишлаб чиқиш;
- л) Мактаб психологлари аттестациясини ўтказиш, илмий методик марказлар олдида ҳал қилиниши зарур бўлган масалаларни қўшиш, иш методларини синаш ва тарғиб этиш, методик тавсияларнинг самарасини баҳолаш ва бошқаларни амалга ошириш зарур.

Хозир мактаб психологик хизмати учун мутахассислар тайёрлаш жуда муҳим бўлиб турибди. Уларни педагогика олий ўқув юртларида тайёрлаш керак. Ҳамда «Мактаб Психологи» деган ихтисослик берилиши керак 1989-90 ўқув йилидан бошлаб Тошкентда ва Бухоро педагогика, психология, психодиагностика, коррекция ва мактаб психологик хизмати хусусиятларини ташкил этилиши кўзда тутилиши даркор.

Кейинчалик эса мактаб психологик хизмати ходимларининг ҳалқ таълими ходимлари учун мўлжалланган тартибда қайта тайёрлов ва аттестациядан ўтказиб туриш мақсадга мувофиқдир.

Мактабларда психологик хизматни намунали йўлга қўйиш болалар психологи мутахассислигига жорий этишни тақозо қилади. Шу муносабат билан болалар психологиясининг янги амалий тармоғини ишлаб чиқиш зарурдир. Шундай қилгандагина, психологик хизматни илмий жиҳатдан таъминлаш мумкин. Бу республикамизнинг психологик омилларининг энг муҳим вазифаларидан биридир.

Мақтаб амалиётчи психологи буларни билиши шарт!

Дейл Карнегининг раҳбарга маслаҳатлари:

Агар сиз раҳбар бўлсангиз қуйидаги тамойилларга амал қилинг.

Бошқа одам Сиз таклиф қилган ишни бажони дил бажаришга эриша олинг.

- 1-принцип: Суҳбатни одамнинг афзал, обрўли, нуфузли томонларини баҳолаш ва мақташдан бошланг.
- 2-принцип: Одамнинг камчилигини айланма йўллар билан шама қилиб кўрсата олинг.
- 3-принцип: бошқа одамни танқид қилишдан аввал ў хатоларингизни, гўё тан олгандай гапиринг.
- 4-принцип: Тўғридан-тўғри буйруқ беришдан аввал унга саволлар беринг.
- 5-принцип: Одамга ўзини ҳимоя қила олишга, муҳофаза қила олишга имкон беринг.
- 6-принцип: Одамнинг кичик ютуқларини ҳам, иложи бўлса, бир қадам олдинроқ мақтанг. «Чин дилдан» мақтанг, мақтов сўзларини танлашда зикналик қилманг.
- 7-принцип: Одамга иложи борица ижобий тавсиф беринг, токи у ишончингизни оқлашга ҳаракат қилсин.
- 8-принцип: Мақтов сўзлардан фойдаланинг. Бошқалар хатосини тузатиш, осон ва енгилдай қабул қилинг.
- 9-принцип: Сиз таклиф қилган ишни бошқа одам ҳурсандчилик билан, бажони дил бажаришига эришинг.

(Дейл Карнегининг «Қандай қилиб дўстлар орттириш ва одамларга таъсир этиш керак» китобнинг 346-347 бетларидан)

Кўпчилик одамлардаги стандарт эҳтиёжлар мажмуи қуйидагилардан иборат бўлиши мумкин:

1. Соғлом ва беҳавотир бўлиш.
2. Таом.
3. Уйқу.
4. Нарсалар сотиб олиш учун зарур пулга эга бўлиш.
5. Осмон, фалакдаги (охиратдаги) мангу ҳаёт.
6. Шахвоний лаззат.
7. Болаларимизнинг фаровонлигини кўриш.
8. Ўз қадр-қимматини англаш.

(Китобнинг 45-46 бетларидан).

Одамлар билан муомала қилишнинг асосий методлари.

- 1-тамойил: Танқид қилманг, қораламанг ва шикоят қилманг.
2-тамойил: Одамлар ютуғини, афзалликларини чиндан ва самимий баҳоланг.
3-тамойил: Бошқа одамда кучли истак уйғота олинг.

(Китобнинг 90-бетидан).

Одамларга ёқишнинг олти усули:

- 1-тамойил: Бошқа одамга самимий ҳавас билан боқинг.
2-тамойил: Ҳар доим табассум қилиб туринг (қовоғингизни солманг)
3-тамойил: Ҳар қандай тилда ўз номини эшитишдан ёқимлироқ товушдане ортиғи йўқ.
4-тамойил: Яхши тингловчи бўлинг. Одамларни улар ҳақидаги суҳбатга тортишга ҳаракат қилинг.
5-тамойил: Суҳбатдошингизни ҳам қизиқтирадиган нарсалар ҳақида сўзланг.
6-тамойил: Одамларга ўз кадр-қимматларини сезишларига ёрдам беринг ва буни самимий қилинг

(Китобнинг 172-173 бетлари).

Дейл Карнеги: «Қандай қилиб бошқа одамни ҳам ўзингиздай ўйлашга мойил қилиш мумкин?»

- 1-тамойил: Тортишувдан энг юқори фойда олишнинг ягона йўли – бундай тортишувдан қочишдир.
2-тамойил: Бошқалар фикрига ҳурмат билан қарашингизни намойиш қила олинг, ҳеч қачон «Сиз ноҳақсиз» деб айтманг.
3-тамойил: Агар ноҳақ бўлсангиз, зудлик билан тан олинг ва самимийлигингизни қайд этинг.
4-тамойил: Мулоқотни дўстона йўл, калит билан бошланг.
5-тамойил: Суҳбатдошингиз мулоқот бошиданоқ Сизга «ҳа», «ҳа» деб жавоб беришга эриша олинг.
6-тамойил: Суҳбат пайтида, майли, суҳбатдошингиз кўпроқ гапирсин.
7-тамойил: Суҳбатдошингиз Сизнинг фикрингизни ўзиники қилиб олишга имкон беринг.
8-тамойил: Нарсаларга бошқа одам назари билан тўғри қарашга уруниб кўринг.
9-тамойил: Бошқа одам фикри ва истак хоҳишларига кириб боришга уруниб кўринг.
10-тамойил: Суҳбатдошингизда ҳам эзгу ва олижаноб истаклар пайдо қила олинг.

11-тамойил: Ўз ғоя-истакларингизни кўр-кўрона сахналаштириб кўрсата олинг (ролга кириб) шу куйга туша олинг.

12-тамойил: Суҳбатдошингизни (Сизга) қарши чиқишига унданг, шундай қилишга чақира олинг.

(Дейл Карнеги. Қандай қилиб дўст орттириш ва одамларга таъсир этиш керак. Екатеринбург. 2001 йил 288-289 бетлар).

Дейл Карнеги:

Агар раҳбар бўлсанг: қандай қилиб одамларни ҳафа қилмай ва аччиғини чиқармай, уларни ўзгартириш керак.

1-тамойил: Одамни устун ва афзал томонларини мақташдан ҳамда уни самимий баҳолашдан бошланг.

2-тамойил: Одамнинг камчилик-нуқсонларини воситали, яъни шама қилиб айтинг.

3-тамойил: Бировни танқид қилишдан олдин ўз нуқсон ва камчиликларингиз ҳақида гапира бошланг.

4-тамойил: Бировга тўппа-тўғри буйруқ бериш ўрнига аввал савол беринг.

5-тамойил: Бошқаларг ўз шаънини сақлаб қолишга имкон беринг.

6-тамойил: Одамнинг бир қадам бўлса ҳам олдинда эканлигини, кичкина бўлса ҳам ютуқлари борлигини мақтанг. Чин дилдан баҳо бераётганингизни билдириб, мақтов сўзларга ҳасислик қилманг.

7-тамойил: Одамга ҳар доим яхши баҳо берингки, у шуни оқлашга интилсин.

8-тамойил: Мақтов, маъқуллаш сўз ва ифодалардан фойдаланинг. Бошқаларнинг ҳатосини гўё тузатиш осон тургандай қабул қилинг. Унга далда бериб туринг.

9-тамойил: Сиз таклиф қилган ишни бошқа одам бажони-дил, сидқидилдан, ҳурсандчилик билан қилишга эриша олинг.

(Дейл Карнеги. Қандай қилиб дўст орттириш ва одамларга таъсир этиш керак. Екатеринбург. 2001 йил 346-347 бетлар).

Ўқитувчилар билан ишлаш учун тестлар.

Тест: «Сиз тинглай оласизми?»

Инструкция: 10 та саволга жавоб беришда қуйидагича баҳоланг: «Деярли ҳар доим» - 2 балл, «Кўп ҳолларда» - 4 балл, «Баъзида» - 4 балл, «Камдан-кам» - 8 балл, «Деярли ҳечқачон» – 10 балл.

1. Суҳбатдошингиз ёки суҳбат мавзуси Сиз учун қизиқарли бўлмаган ҳолларда суҳбатни «буриб» юборишга уринасизми?

2. Суҳбатдошингизнинг мулоқот вақтидаги бази қилиқлари Сизни жаҳллантирадими?
3. Бошқа одамнинг ноқулай юз ифодаси сизнинг ғашингизга тегадими ёки кескин ва кўпол бўлишингизга сабаб бўладими?
4. Сиз ўзингизга нотаниш ёки яхши таниш бўлмаган одам билан суҳбатга киришишдан ўзингизни четга оласизми?
5. Гапираётган одамнинг сўзини бўлиш одатингиз борми?
6. Ўзингизни яхши тинглаётган қилиб кўрсатсангиз ҳам бошқа нарса ҳақида ўйлаб тура оласизми?
7. Сизнинг суҳбатдошингиз ким бўлишига қараб ўз товушингизни, овозингизни оҳангини, юз қиёфанингизни ўзгартира оласизми?
8. Агар мавзу Сиз учун ёқимсиз томонга бурилиб кетса суҳбат мавзусини ўзгартирасизми?
9. Агар суҳбатдошингиз нутқида сўзларни, номларни нотўғри талаффуз қилиш, ёки беадаб сўзлар бўлса Сиз ўрнида тузатишга уринасизми?
10. Сиз гаплашаётган вақтингизда суҳбатдошингизга нисбатан илтифот, насиҳатомус оҳанг, киноя-пичинг қилиш ҳоллари бўладими?

Қанчалик юқори бал тўплай олсангиз Сизда тинглай олиш қобилиятингиз юқори. Агар 62 баллдан юқори балл тўпласангиз ўртачадан юқори балл ҳисобланади. Одатда ўртача балл 55 балл тўплаган тингловчидир.

*(Рогов Е.И. «Настольная книга практических психологов».
М. 1999 й. 2-том, 60-61 бетлар.)*

Дилкашликнинг умумий даражаси. (В.Ф.Ряховский тести).

Эътиборингизга бир неча содда саволларни ҳавола қиламиз. Уларга «ҳа», «йўқ» ва «баъзан» деб тез жавоб беринг.

1. Оддий ёки ишчи учрашувга боришингиз керак. Буни кутиш Сизнинг кун тартибини издан чиқарадими?
2. Сизнинг бирор йиғилиш, кенгаш ёки шунга ўхшаш тадбирда доклад, маъруза ёки ҳабар-ахборотнома билан чиқишингиз буюрилса Сизда эсанкираш ёки норозилик ҳолатини келтириб чиқарадими?
3. Врач қабулига боришингизни энг сўнгги дақиқаларигача кечиктирасизми?
4. Сиз ҳеч бормаган шаҳарга хизмат сафарига боришингиз керак. Сиз имкони борича бу сафарга бормасликка уриниб кўрасизми?
5. Сиз ким биландир ҳаяжон-кечинмаларингизни ўртоқлашишни яхши кўрасизми?
6. Агар кўчада нотаниш киши Сизга бирор илтимос билан мурожаат қилса жаҳлингиз чиқадими?

7. «Оталар ва болалар» муаммоси бор деб айтишса ва турли авлод одамлари бир-бирларини тушунишлари қийин деб айтилса сиз ишонасизми?
8. Танишингизга бир неча ой аввал олган, эсидан чиқариб юборган қайтаришни эслатиб қўйишдан уялмайсизми?
9. Ресторанда ёки ошхонада Сизга очикдан-очик кўриниб турган сифатсиз таом беришди. Тарелкани суриб қўйиб индамай тураверасизми?
10. Нотаниш одам билан юзма-юз туриб қолсангиз, у билан суҳбатни Сиз бошлайсизми ёки уни биринчи бўлиб сўз очишини кутасизми? Бу қандай бўлди?
11. Сизни қаерда бўлишидан қатъий назар ҳарқандай узундан-узоқ навбатда туришга тўғри келса (дўкон, кутубхона, кинотеатр кассаси олдида ва х. к.) бу Сизнинг жахлингизни чиқарадими? Шундай ҳолларда ўз хоҳишингиздан қайтишни афзал кўрасизми ёки навбатнинг охирида эзилиб бўлса ҳам кутасизми?
12. Бирор конфликтли вазиятни ҳал қилиши лозим бўлган комиссия таркибида қатнашишдан кўрқасизми?
13. Сизнинг адабиёт, санъат ва маданият асарларини баҳолашда қатъий индивидуал шахсий мезонларингиз бор. Хеч қандай фикр мулоҳазаларни тан олмайсиз. Шундайми?
14. Сиз учун жуда яхши таниш бўлган масалага орқа-воротдан очикдан-очик нотўғри нуқтаи-назар билдиришаётган бўлса, тортишувга аралашмай жим туришни афзал кўрасизми?
15. Бирор кишининг у ёки бу хизмат юзасидан чиққан муаммони ҳал қилишингизни ёки ўқув мавзусини изохлашингизни илтимос қилишса Сизга алам қиладими, жахлингиз чиқади?
16. Ўз нуқтаи назарингизни оғзаки баён қилишдан кўра ёзма ифодалашни бажони-дил қабул қиласизми?

Жавоб очколари: «Ҳа» – 2, «Баъзан» – 1, «Йўқ» – 0 очко.

В.Ф.Ряховский тестига классификатор.

30-32 очко – Сиз аниқ нокоммуникабелсиз, индамассиз. Одамлар билан тил топиша олмаслигингиз Сизни ва ёнингиздагиларнинг бахтсизлигидир, фалокатдир. Сизга одамлар ишонмай қўйишлари мумкин. Дилкаш ва одамларга меҳрибон бўлишга ҳаракат қилинг.

25-29 очко – Сиз одамови, индамас, писмиқ одамсиз. Ёлғизликни афзал кўрасиз, шунинг учун дўстларингиз оз. Янги иш ва янги алоқалар сизни унча ташвишга солмайди.

19-24 очко – Сиз маълум даражада дилкаш ва нотаниш вазиятда ўзингизни тўла хотиржам ҳис қиласиз. Янги муаммолар сизни чалғитмайди. Шундай бўлса ҳам янги одамлар билан муомалада эҳтиёткорсиз.

14-18 очко – Сизда нормал дилкашлик фазилати мавжуд. Сиз қизиқувчансиз, ажойиб суҳбатдошни бажонидил тинглайсиз. Бошқалар билан мулоқотда чидамлисиз, ўз нуқтаи-назарингизни пичинг кинояларсиз ўтказа оласиз. Нотаниш одамлар билан тил топишиб кетишингиз осон. Бироқ, баъзан сафсатабозлик, ва шовқинни ёқтирмайсиз.

9-13 очко – Сиз ўта дилкаш, ҳатто меъёридан ортиқ маҳмадонасиз. Ўта қизиқувчан, гапдонсиз, турли масалалар бўйича ҳам ўз фикрингизни айтишга шошасиз. Янги одамлар билан тез тил топиша оласиз. Одамлар эътибори марказида бўлишни хоҳлайсиз, ҳеч кимнинг илтимосини ерда қолдирмасликка ҳаракат қиласиз. Бирор муаммо ҳал қилинаётганда жим тура олмаслик, чидамлилик энг катта камчилик. Лекин буни бартараф қилишингиз осон.

4-8 очко – Сиз, эҳтимол «Бир қоп ёнғоқсиз», «Ҳамма нарсадан ҳабардорсиз». Мулоқотга киришиш истаги «қайнаб чиқади». Ҳар қандай ишдан ҳабардор бўлиб кўринасиз. Барча мунозараларда қатнашишни, ҳар қандай масала бўйича ҳам сўзга чиқишни яхши кўрасиз. Ҳар қандай ишни ҳам бўйнингизга олаверасиз, кўпинча бажара олмай ҳам қоласиз. Шунинг учун бошқалар Сизга нисбатан баъзан эҳтиёткорлик ва шубҳаланиш билан муносабатда бўладилар.

3 ва ундан камроқ очко – Сизнинг илашувчанлик фазилатингиз қасалликка ўхшайди. Сергап ва эзмасиз. Атрофингиздаги содир бўлаётган кўнгилсиз воқеаларга ҳам аралашаверасиз. Атрофингизда содир бўлаётган кўнгилсиз воқеаларга кўпинча сабабчи бўлиб қоласиз. Зардачи ва тез ҳафа бўласиз. Гўё жиддий ишлар Сиз учун эмасдай. Ишда, оилада Сиз билан бирга бўлиш жуда қийин. Ўзингиз ва характерингиз устида кўп ишлашингизга тўғри келади.

(Рогов Е.И. «Настольная книга практических психологов». М. 1999 й. 2-том, 52-55 бетлар.)

Педагог илашимлиги маромини миқдорий баҳолаш. (А.А. Леонтьев анкетаси)

Педагогнинг коммуникатив фаолиятини 4-5 эксперт мустақил текшириб баҳолайди ва ундан ўртача миқдор олинади. Бунинг учун қуйидаги шаклдан фойдаланиш керак:

- | | | |
|------------------------------------|---------------|---------------------------|
| 1. Ҳайрихоҳлик | 7,6,5,4,3,2,1 | Ичи қоралик |
| 2. Манфаатдорлик | 7,6,5,4,3,2,1 | Лоқайдлик |
| 3. Ташаббускорликни рағбатлантириш | 7,6,5,4,3,2,1 | Ташаббусни бўғиш |
| 4. Очиқлик (ниқобсизлик) | 7,6,5,4,3,2,1 | Биқиклик, самимий эмаслик |
| 5. Фаоллик, ҳар доим мулоқот | 7,6,5,4,3,2,1 | Сусткашлик |

- | | | | |
|--|---------------|-------------------------------|---------|
| да бўлиш | | | |
| 6. Ўзгарувчанлик,
тадбиркорлик | 7,6,5,4,3,2,1 | Қаттиқлик, қўполлик | |
| 7. Табақалаштира олиш,
индивидуал ёндошиш | 7,6,5,4,3,2,1 | Катта-кичикни
етишмаслиги. | фарқлаш |

Эксперт баҳоси:

45-49 ўртасида бўлиб қолса, коммуникабеллик ўта жиддийлигича қолади. қайта кўриш эҳтимоли бор.

33-44 балл – юқори кўрсаткич. Хонада илиқ, дўстона вазият ҳукмронлик қилмоқда. Машғулотнинг барча иштирокчилари педагогни тинглаб, қўйилган масалани муҳокама қила оладилар.

11-19 балл – коммуникатив фаолиятнинг паст баҳоси. Педагогнинг ўқув тарбия ишларига бир ёқлама ёндошуви асосий ўрин олади. Педагогнинг устун мавқеи тингловчилар ташаббусини бўғиб қўяди.

7-10 балл – энг паст баҳо бўлиб, бунда ўқвчи билан бўладиган ҳар қандай ўзаро муносабатлар гўё бундан мустаснодир.

Мулоқот суҳандонлик ёки сезгирликнинг сусайиши тарзида ортиб боради. Психологик маъносига кўра бундай мулоқот аноним ва амалдаги оммавий ахборот, ҳаммабоп маърузага ёки телерадио маърузага ўхшаб кетади. маъруза акс-садосини кўриш амримаҳол.

Мулоқотга киришувчиларнинг ўзаро характери самарадорлигига ўзаро таъсир қилиши мумкин. Буларни маълум мулоқот тўсиқлари дейилади. Бундай объектив омиллар – масофа, кўриниш ҳамда эшитиш, эшитмаслиги ва ҳоказолар билан боғлиқ бўлиши мумкин.

*(Рогов Е.И. «Настольная книга практических психолога».
М. 1999 й. 2-том, 55-57 бетлар.)*

Педагогнинг эмпатия қобилияти.

И.М.Юсупов тести.

Эмпатия шахслараро муносабатларни мувозанатлайди. У одам хулқини социал зарурат эканлигини атаъминлайди. Кишидаги импатиянинг ривожланганлиги ҳамкорлик қилиш фаолиятидаги, айниқса, мулоқот, таълим тарбия соҳасида муваффақият қозониш калитидир. Шунинг учун ҳам эмпатия педагогнинг муҳим касбий сифати деб қаралади. «Ўқитувчи энг элементар нарсалардан бошлаши, бироқ, шу билан энг қийин ишни, яъни бошқа одамнинг руҳий ҳолатини ҳис қила олиш қобилиятини шакллантиришгача, ўзининг ҳар қандай хулқ вазиятида бошқа одам ўрнига қўйиб кўра олишгача бўлган сифатларини пайдо қилиш керак», - деган эди В.А. Сухомлинский.

Педагогнинг импатия қобилиятини аниқлаш тестини қўллаш бўйича йўл-йўрик:

Эмпатия ҳолатларини аниқлаш учун Сиз 36 саволга ҳолисона жавоб беришингиз керак. Агар Сиз «Билмайман» деб жавоб берсангиз – 0 балл, «Йўқ, ҳечқачон» – 1 б, «Баъзида» – 2 б, «Тез-тез» - 3 б, «Деярли ҳар доим» – 4, «Ҳа, доим» – 5 балл оласиз. Барча саволларга албатта жавоб беришингиз шарт.

1. Менга «Ажойиб кишилар ҳаёти» сериясидаги китоблардан кўра саёҳат ва саргузаштлар ҳақидаги китоблар ёқади.
2. Ота-оналарнинг эркалашлари катта болаларнинг жажлини чиқаради.
3. Бошқа одамларнинг ютуғи ва муваффақиятсизлиги ҳақида мулоҳаза юритиш жуда ёқади.
4. Барча мусиқий оҳанглар ичида «замонавий оҳанглар»ни афзал кўраман.
5. Беморларнинг ҳаддан ташқари жажлланишларига ва адолатсиз инжиқликларига, ҳатто улар йиллаб давом этса ҳам чидаш керак.
6. Касал одамга ҳатто ширин сўз билан ҳам ёрдам бериш мумкин.
7. Бегона одам икки шахс орасидаги жанжалга аралашмаслиги керак.
8. Қари одамлар одатда сабабсиз ҳам ранжийверадилар.
9. Ёшлигимда қайғули эртакни эшитганимда кўзимга ёш келарди.
10. Ота оналаримнинг жажлланиб туришлари кайфиятимга таъсир қилади.
11. Мени танқид қилишса лоқайдман.
12. Менга манзарали суратларни кўришдан кўра портретларни кўриш кўпроқ ёқади.
13. Ҳатто базан ноҳақ бўлсалар ҳам мен ҳар доим ота-онамни кечираман.
14. Агар от яхши тортмаса уни қамчиламоқ керак.
15. Одамлар ҳаётидаги драматик воқеалар ҳақида ўқиганимда гўё булар мен билан ўтаётгандай ҳис қиламан.
16. Ота-оналар ҳар доим болаларига адолатли бўладилар.
17. Жанжаллашаётган ўсмирлар ёки катталарни кўрсам мен аралашаман.
18. Мен ота оналаримнинг ёмон кайфиятига эътибр бермайман.
19. Мен бошқа ишларимни ташлаб бўлса ҳам ҳайвонлар хулқ-атворини кузатаман.
20. Фильмлар ва китоблар фақат жиддий бўлмаган одамларнинг кўзига ёш келтира олади.
21. Нотаниш одамларнинг юз қиёфалари ва хулқ-атворларини кузатиш менга жуда ёқади.
22. Болалик пайтимда уйсиз мушук ва итларни уйимга олиб кирардим.
23. Барча одамлар асоссиз ҳафа бўлишади.
24. Бегона одамга қараб туриб, унинг ҳаёти қандалигини билиб олишга урунаман.
25. Болалигимда мендан ёши кичикроқ бўлган болалар изимдан қолмай юришарди.

26. Майиб бўлиб қолган жониворни кўриб қолсам унга нима биландир ёрдам бергим келади.
27. Агар одамнинг шикоятларини диққат билан тингласанг у анча енгил тортади.
28. Кўча ҳодисаларини кўриб қолсам гувоҳлар рўйхатига тушиб қолишдан ўзимни четга оламан.
29. Ўз ғоямни, бирор ишни ёки кўнгил очишни таклиф қилсам, бу ёшларга жуда ёқади.
30. Одамлар ҳайвонни ўз эгаларининг кайфиятини ҳис қилиш қобилияти борлигини жўда бўрттириб юборишади.
31. Одам қийин, низоли вазиятдан мустақил чиқа олиши керак.
32. Агар бола йиғлаётган бўлса, буни бирор ўз сабаби бор.
33. Ёшлар ҳар доим кексаларнинг ҳар қандай илтимосларини ва ғалати инжиқликларини қондириши керак.
34. Менинг баъзи бир синифдошларим ўта ҳаёлчан бўлганликларини аниқлашга ҳаракат қиламан.
35. Дайди уй ҳайвонларини тутиб, йўқ қилиб ташлаш керак.
36. Агар менинг дўстларим ўз шахсий муаммоларини муҳокама қила бошласалар суҳбат мавзусини бошқа ёққа буришга ҳаракат қиламан.

Олинган натижани ҳисоблаб чиқишдан олдин, жавобларингизни ҳаққонийлигини текшириб кўринг. № 3, 9, 11, 13, 28, 36-саволарга «Билмайман» деб, № 11, 13, 15, 27-саволларга «Ҳа, ҳар доим» деб жавоб бериб кўймадингизми? Агар шундай бўлса сиз ўзингизга нисбатан самимий бўлишни хоҳламагансиз.

Агар тестнинг учтагача саволига самимий бўлмаган жавоб берган бўлсангиз ёки тўртта саволга шубҳаланиб жавоб берган бўлсангиз жавобларингизни самимий эканлигига шубҳаланиш керак. Агар бешта саволга самимий жавоб берган бўлсангиз, ҳаракатларингиз зое кетиши мумкин.

Энди № 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32-саволларга берган жавоб балларини жамлаб чиқинг. Шунга мувофиқ эмпатия ривожланганлиги даражаси шкаласини аниқлаб оласиз.

82-90 балл – Бу эмпатийликнинг энг юқори даражаси. Бошқалар дардига шерик бўла олиш касалликдай сизда бор.

63-81 балл – Юқори эмпатийлик. Атрофингиздагиларнинг эҳтиёж ва муаммоларига сезгирсиз, бағрикенгсиз, кечиримлисиз. Одамлар, болалар атрофингизда жон фидо бўлиб туришади.

37-62 балл – Эмпатийликнинг меъёрий даражаси. Бу кўпчиликка ҳос. Одамлар Сизни «Териси қалин» ҳам дейдилар, лекин ўта ҳиссиётли одам ҳам ҳисобланмайсиз.

12-36 балл – эмпатийликнинг қуйи даражаси. Одамлар билан алоқа ўрнатишга қийналасиз, сершовқин улфатчиликлардан қочасиз.

11 ва ундан кам балл – шахнинг эмпатияга интилиши ҳам ривожланмаган. Биринчи бўлиб сўз очишдан қочасиз, ҳамкасбларингиздан ажралиб қоласиз, айниқса болалар ва бир оз каттароқлар билан алоқа қилишингиз қийин.

*(Рогов Е.И. «Настольная книга практических психолога».
Москва, изд. Владос-1999, 2-том, 48-52 бетлар.)*

Шахнинг типологик хусусиятларини аниқлаш.

Ҳар қайси саволга икки вариантдаги жавоблар берилган. Ўзингизга энг мақбул бўлган жавобни танланг. Жавобда кўрсатилган ҳарфларни ёзиб беринг.

2. Қайси бирини афзал кўрасиз?
 - а) Бир неча яқин дўстлар бўлишини.
 - б) Катта ўртоқлар улфатчилигини.
3. Қандай китобларни ўқишни маъқул кўрасиз?
 - а) Қизиқарли мазмунга эга китоблар.
 - б) Қаҳрамон ички кечинмаларини очиб берадиган китоблар.
4. Ишда кўпроқ қандай камчиликка йўл қўясиз?
 - а) Кўпинча кеч қоламан.
 - б) Кўпинча ҳато қилиб қўяман.
5. Мабодо ёмон иш қилиб қўйсангиз нима қиласиз?
 - а) Чуқур изтироб чекаман.
 - б) Унча афсусланмайман.
6. Одамлар билан қандай чиқиша оласиз?
 - а) Тез ва осон.
 - б) Секин, эҳтиёткорлик билан.
7. Ўзингизни жиззаки, салга ҳафа бўладиган киши деб ҳисоблайсизми?
 - а) Ҳа.
 - б) Йўқ.
8. Мириқиб ҳаҳолаб куласизми?
 - а) Ҳа.
 - б) Йўқ.
9. Ўзингизни шундай деб ҳисоблайсизми?:
 - а) Камгап, камсуқум.
 - б) Сергап, маҳмадона.
10. Сиз самимиймисиз ёки ичимдагини топ-ми?
 - а) Самимий, очик.
 - б) Ўз сирини очмайдиган.
11. Сиз ўз кечинмаларингизни таҳлил қилишни хоҳлайсизми?
 - а) Ҳа.

- б) Йўқ.
12. Кўпчилик ичида зингизни қандай тутишни хоҳайсиз?
а) Гапириб туришни.
б) Тинглаб туришни.
13. Кўпинча ўзингиздан ҳафа бўласизми?
а) Ҳа.
б) Йўқ.
14. Бирор ишни ташкил қилишни яхши кўрасизми?
а) Ҳа.
б) Йўқ.
15. Ишқий, сирдош кундалик юритишни хоҳлайсизми?
а) Ҳа.
б) Йўқ.
16. Қарорга келгач тезда бажара оласизми?
а) Ҳа.
б) Йўқ.
17. Ўз кайфиятингизни тезда ўзгартира оласизми?
а) Ҳа.
б) Йўқ.
18. Сиз бошқаларни ишонтира олишни, ўз қараш ва ниятларингизни ўтказишни хоҳлайсизми?
а) Ҳа.
б) Йўқ.
19. Сизнинг ҳаракатларингиз қандай?
а) Тез.
б) Секинроқ.
20. Бўлиши мумкин бўлган ҳафагарчиликдан жуда ташвишланасизми?
а) Кўпинча.
б) баъзан.
21. Сиз қийин аҳволга тушиб қолганда нима қиласиз?
а) Бошқаларни ёрдамга чақиришга шошиламан.
б) Бошқаларга мурожаат қилишни ёмон кўраман.

Экстраверсия кўрсаткичлари: 1-б, 2-а, 3-б, 4-б, 5-а, 6-б, 7-а, 8-б, 9-а, 10-б, 11-а, 12-б, 13-а, 14-б, 15-а, 16-а, 17-а, 18-а, 19-б, 20-а.

Жавобларни санаб чиқинг ва бешга кўпайтиринг.

Баллар: 0-35 – интровертлар;

36-65 – амбовертлар;

66-100 – экстравертлар.

Экстравертлар («Ўнги устида») – бор-йўғи кўзга ташланиб турадиган одам, мутлақо киришувчи осон, чаққон, маҳмадона, тажоввузкорлиги, пешқадамликка интилиш, одамлар диққати марказида бўлишга интилиш

даражаси юқори: бошқалар билан осонликча алоқага кириша олади, тез таъсирланувчи, ташқи таъсирга берилувчан, сезгир одам, очик кўнгил, одамларнинг «ташқи кўриниши»га қараб баҳо беради, ички олам уларни қизиқтирмайди. Экстравертлар кўпроқ холерик ва сангвиник темперамент типда бўладилар.

Интровертлар («Ўнги ичида») – ташқи оламга ўз кечинмалари билан йўналтирилган одам, камдан-кам алоқага киришади, камгап, камсуқум, янги танишлар топиши қийин; таваккал қилишни ёқтирмайди, аввалги алоқалари узилишидан изтироб чекади, ютуқ ва ютқазиш вариантларийўқ; ҳаяжонланиш ва ваҳимачилик даражаси юқори, одатланган ҳаракат дастурини ўзгартириши қийин. Интроверлар кўпроқ флегматик, меланхолик темперамент типда бўлади.

Амбовертлар – таъсирланиш, қўзғолиш даражаси беқарор, ўзгарувчан, «Кимлигини билиб бўлмайдиган», вазиятга қараб оғиб кетиши мумкин бўлганлар. «Оралик тип» характерида бўлганлар.

Ота-оналар ва юқори синф ўқувчилари билан
ишлаш учун тестлар.

Тест. Сиз қанчалик тартибли, уюшқоқсиз.

Тартибли, уюшқоқ киши ҳар доим ишончли, эътиборли ҳисобланади. Тартибли, уюшқоқ кишининг иши унумли бўлиб, уч баробар кўпроқ иш бажариши мумкин. Уюшмаган киши вақтнинг эгови. Унинг вақтини майда-чуйда жорий ишлар «ўғирлайди».

Қуйида келтирилган тест топшириқлари нафақат Сизнинг тартибли ёки уюшқоқ даражангизни, балки, ўз-ўзини бошқариш сир-асирорларини аниқлашга ва ўз ишингизни ташкил қилишнинг янги қирраларини билиб олишингизга имкон беради.

Келтирилган жавоблардан фақат биттасини танлаб, балларни жамлаб чиқинг. Сўнгра натижаларга биноан ўзининг тартибли, уюшқоқлик даражангизни билиб олинг.

№	Савол ва жавоблар	Балл
1.	Амалга оширишга аҳд қилинган бош ва асосий мақсадга эгамисиз? а) менда шунақа мақсадлар бор. б) ажабо, шундай ҳам мақсад бўлиши мумкинми? Шундоқ ҳам ҳаёт шиддатли ўзгарувчан. в) шундай мақсадим бор ва уни амалга ошириш учун бутун	4 0

	хаётимни бағишлайман. г) мақсадларим бор, аммо, менинг фаолиятим уларни амалга оширишга кўмак бера олмайди.	6 2
2.	Ҳафталик иш режаларини тузасизми, шу мақсадда ҳафталик дафтарлари, махсус чўнтак дафтарчалари ва бошқалардан фйодаланасизми? а) Ҳа. б) Йўқ. в) Ҳа ҳам, Йўқ ҳам дея олмайман, чунки бош мақсадларим мияга жойлашган, ҳафталик ва бир кунлик жорий режалар эса бир вароқ қоғозда ёки хотирамда туради. г) ҳафталик дафтар юргизиб режа тузишга ҳаракат қилдим, аммо кейинчалик унинг ҳеч нарса бермаслигини тушундим; д) Режа тузиш бу куруқ гап – катта одамларнинг ўзини уюштириш мақсадида қилинган ўйин	0 0
3.	Мўлжалланганнинг бажарилмаслиги учун ўзингизни қийинсизми? а) қийинман, агар бажарилмаганлик сабаби айнан менинг совуққонлигим ёки тепса-тебранмаслигим туфайли бўлган бўлса. б) объектив ёки субъектив сабаблардан қатъий назар ўзимни қийинман (тергайман). в) ўзимни қийин нима қиламан, шундоқ ҳам бугунги кунда ҳамма бир-бири билан урушиш пайида. г) бугун нимани уддасидан чиққан бўлсам – бу яхши, нимага улгурмасам кейин бажараман, қабилида ўзимга тасалли бераман.	4 6 0 6
4.	Қариндошларингиз, дўстларингиз, ишбилармон кишиларнинг телефон рақамлари ёзилган дафтарчани қандай тутасиз? а) мен ўз ён дафтарчамнинг хўжайиниман: ундаги номлар, фамилияларнинг ёзувини хоҳлаганимча олиб бораман, агар битта-яримта телефон номери зарур бўлса, уни албатта топаман. б) ён дафтарчамдан аёвсиз фойдаланганлигим сабабли уни тез-тез алмаштириб тураман, телефонларни ёзишни тартибли бўлишига ҳаракат қиламан, аммо кейинчалик фойдаланишимда барибир палапартиш ёзишга йўл қўяман. в) телефон номерлари, фамилия ва исмларни кўзга	0 0

	ташланадиган ёзув билан ёзаман, аммо менинг фикримча энг асосийси уларнинг дафтарчага қайд қилиниши, қайси вароқда қандай ёзув бўлиши шарт эканлиги муҳим эмас; г) умумқабул қилинган тизимдан фойдаланаман, яъни алфавитга биноан фамилияси, исми, отасининг исми, телефон номери, керак бўлса, унинг манзили, иш жойи, лавозими каби қўшимча маълумотларни ҳам ёзаман.	0 6
5.	Сизни турли-туман буюмлар қуршаб олган. Улардан тез-тез фойдаланасиз. Уларни жой-жойига қўйишда қандай принципга риоя қиласиз? а) Ҳар бир буюм, ким уни қаерга қўйган бўлса, ўша ерда тариши керак. б) ҳар бир буюм ўз жойида бўлиши керак, деган принципга амал қиламан. в) вақти-вақти билан у буюмлар турадиган жойни тартибга солиб тураман. Ўзимга қулай бўлиши учун уларни хоҳлаган жойга қўяман... маълум вақт ўтгач уларни тартибга соламан. г) бу масала ўз-ўзининг ишини ташкил қилишга дахлдор эмас.	0 6 0 0
6.	Иш кунингиз тугаши билан кун давомида қанча вақтингизни қандай сабаблар туфайли бефойда сарфланганлигини айта оласизми? а) йўқолган вақт тўғрисида айта оламан; б) фақат бефойда йўқолган вақт жойини айта оламан; в) агар беҳуда йўқотган вақт пулда ҳисобланганда эди, шундагина уни санар эдим; г) қаерда, қанча ва нима учун бефойда вақт сарфлаганимни ҳамма вақт сезаман. д) нафақат қаерда, қанча ва нима учун бефойда вақт сарфлаганимни ҳасобга оламан, балки, кейинчалик шундай ҳолларнинг олдини олишга ҳаракат қиламан.	0 1 0 4 6
7.	Мажлис ёки кенгашларда қуруқ сафсатабозлик ҳукм сурса, ўзингизни қандай тутасиз? а) масаланинг моҳиятига эътибор қаратишларини таклиф қиламан. б) ҳар қандай мажлис ёки кенгаш «тўла» ва «бўм-бўш»лик нисбатидан ташкил топади. Гоҳ уни, гоҳ буни қўмсайсан. Шу тартибда мажлислар ва кенгашлар ўтаверади, уни ўзгартириш амри маҳол;	3 0

	в) азобланадиган даражада қийналаман; г) ўзимга таскин бериш учун ўзим билан олиб келган ишлар билан шуғулланаман.	0 6
8.	Айтайлик, Сиз маъруза билан чиқмоқчисиз. Маърузанинг мазмуни тўғрисида ўйлашдан ташқари уни қанча вақтга мўлжалланганлигига ҳам эътибор берасизми? а) маърузанинг мазмунига жиддий эътибор бераман, уни қанча минутга мўлжалланганини тахминан бўлса ҳам аниқлаш мумкин бўлади, деб ўйлайман. Агар маъруза қизиқарли бўлса, у ҳолда уни тамомлаш учун қўшимча вақтни доимо беришади. б) маърузани мазмунига ҳам, давомлилигига ҳам бирдек эътибор бераман, шунингдек, ажратилган вақтга қараб маъруза вариантлари тўғрисида ўйлайман.	2 6
9.	Ўйланган ишингизни амалга оширишда вақтингизнинг ҳар бир минутидан фойдаланишга ҳаракат қиласизми? а) ҳаракат қиламан, аммо шахсий сабаблар (қувватимнинг сустлашуви, кайфиятимнинг тушиши ва ҳ. к.) туфайли ҳар доим ҳам бунинг уддасидан чиқа олмайман; б) майдалашиб кетаманми, деб бунга ҳаракат қилмайман; в) барибир вақтни қувиб етиб бўлмайди, шу сабабли бунга ҳаракат қилишнинг ҳожати йўқ; г) қандай бўлса ҳам шунга куйиниб ҳаркат қиламан.	3 0 0 6
10.	Илтимос, топшириқ ва кўрсатмаларни қайд қилишнинг қандай тизимидан фойдаланасиз? а) қайси муддатда бажариш лозилигини ён дафтарчамга ёзиб қўяман; б) муҳим бўлган топшириқ, илтимос ва кўрсатмаларни ён дафтарчамга ёзаман. Уларни кўпчилигини эсда сақлашга ҳаракат қиламан. Мабодо айрим майда-чуйдаларни эсдан чиқарсам, буни камчилик деб ҳисобламайман; в) топшириқларни эслашга ҳаракат қиламан, чунки бу хотирани мустаҳкамлашга ёрдам беради. Аммо шуни бўйнимга олишим керакка, хотирам мени тез-тез уялтириб туради. г) «Қайтма хотира» принципини қўллайман, яъни мен эмас балки топшириқ берган кишининг ўзи эсда тутсин.	6 3 1 0
11.	Мажлис, кенгаш ва амалий учрашувларга қанчалик аниқлик билан етиб келасиз? а) 5-7 минут олдин келаман;	3

	б) 1-2 минут олдин ёки аниқланган вақтга келаман; в) одатдагидек кечикиб келаман; г) вақтида келишга қанчалик ҳаракат қилсам ҳам барибир доимо кечикиб келаман; д) эҳтимол, «қандай қилса кечикмаслик мумкин» деган илмий-оммабоп қўлланма чоп этилса, ундан кечикмаслик йўллари йўрганардим.	6 0 0 0
12.	Белгиланган топшириқ, кўрсатмаларни ўз вақтида бажариш лозимлигига қанчалик эътибор берасиз? а) топшириқни ўз вақтида бажаришни – мен ўз лавозим ва бурчимни адо этишимни тавсифловчи муҳим жиҳат деб биламан, аммо айрим юмушларни ўз вақтида бажаришни имкони бўлмайди; б) ўз вақтида бажариш – бу амалпарастлик. Яхшиси бажариш муддатини бир манча бўлса ҳам чўзиш маъқулроқдир; в) ўз вақтида бажариш лозимлиги ҳақида камроқ гапириб, кўпроқ ўз муддатида бажаришга эришаман; г) топшириқ ва кўрсатмаларни ўз вақтида бажариш деган сўз – бу янги топшириқ олишнинг сўзсиз гаровидир. Бажарувчанлик, ҳар доим тезеорлик билан жазоланади.	3 0 6 0
13.	Айтайлик, Сиз у ёки бу ишни қилишга ёки кимгадир у ёки бу иш бўйича ёрдам беришга ваъда бердингиз. Аммо вазият шундай ўзгарди-ки, берган ваъдангиз устидан чиқишингиз гумон бўлиб қолди. Сиз ўзингизни қандай тутасиз? а) вазият ўзгаргани тўғрисида ваъда берган кишимга ҳабар бераман; б) вазият ўзгарганлиги туфайли ваъдам устидан чиқа олмаслигимни айтишга ҳаракат қиламан; в) ваъдамни бажаришга ҳаракат қиламан, агар бажарса – яхши, бажармасан – осмон узилиб ерга тушмайди; г) ваъда берган кишимга ҳеч нимани ҳабар бермайман. Ҳар қандай шароитда ҳам ваъдамни устидан чиқаман.	2 0 0 6

Танлаган жавобларингиз балларини жамлаб чиқинг. Энди қанчалик тартибли, уюшқоқ (интизомли) эканлигингиз билан танишинг: Жавобингиз:

72 баллдан юқори бўлса – Сиз ўз ишини тартибли, уюшқоқликда олиб боровчи кишилар тоифасига мансубсиз. Сизга ҳавас қилса арзийди. Фақат сизга бирдан-бир маслаҳат: ютуқларингиз билан чегараланманг, ўз-ўзини бошқариш сир-синоатларини ўзлаштиришда давом этинг.

63-71 балл – Сиз уюшқоқликни, тартиблиликни ўз фаолиятингизнинг бир бўлаги деб ҳисоблайсиз. Бу тартиблилик, уюшқоқлик тўғрисида ахён-ахёнда ўйлайдиганлар «олдида» мавқеингизнинг устунлиги намоён бўлади. шундай бўлса ҳам ўз-ўзингизни бошқаришингиз ҳақида, уни яхшилаш хусусида ҳушёр бўлишингиз керак.

63 баллгача – тартиблилик Сизнинг фаолиятингизда гоҳо пайдо бўлиб, гоҳо йўқолиб қолади. Бу Сизда тартиблиликнинг муттасил тизимда эмаслигидан далолат беради. Ваҳоланки, уюшқоқликнинг объектив сабаблари ва принциплари мавжуд. Ўзингизнинг ишлаш услубингизни, ҳатти-ҳаракатингиз ва вақтни сарфлашингизни таҳлил қилишга ҳаракат қилинг. Шунда Сиз бугунги кунда шубҳа пайдо қилмайдиган нарсангизга гувоҳ бўласиз.

Тартибли раҳбар бўлмоқ учун ўзингизни енгилангиз, бардошли ва чидамли бўлишингиз лозим.

(Шарифхўжаев М., Абдуллаев Ё. «Менежмент». Тошкент, 2001 й. 263-269-бетлар.)

Тест. Сиз ноҳушликларга бардошлимисиз?

№	Савол ва жавоблар	Балл
1.	Бошқаларга ўз муаммоларингиз тўғрисида гапириб берасизми? а) албатта; б) камдан-кам; в) йўқ.	1 2 3
2.	Мусибат ёки ҳафачиликни қанчалик оғир ёки енгил ҳис этасиз? а) вазиятга боғлиқ; б) чидашга ҳаракат қиламан; в) оғир кечади.	0 2 3
3.	Нима учун спиртли ичимликларни ичасиз? а) ҳеч қачон ичмайман; б) ёққани учун ичаман; в) муаммоларни унутиш учун ичаман.	0 1 3
4.	Бирор нарсадан қаттиқ ранжиганимизда, нима қиласиз? а) ҳафачиликни ўрнини босувчи хурсандчиликни ўйлаб топаман. б) ўртоқларим олдида бораман; в) уйда ўтираман.	0 2 4

5.	Агар яқин одамингиз Сизни ҳафа қилса, нима қиласиз? а) сабабини талаб қилар эдим; б) бу воқеани барчага айтиб бераман; в) бу воқеани сир сақлайман.	0 1 3
6.	Бахтиёр дамларимда: а) роҳатланаман; б) бундай дамларни йўқотаман деб қўрқаман; в) ҳаёт ноҳушликлар билан тўлвлигини эсимда тутаман.	1 2 3
7.	Рухшунос (психолог) лар тўғрисида фикрингиз қандай? а) ёрдам беришлари мумкин; б) кишининг ўзи ўзига ёрдам беради; в) улардаги мижозлар қаторида бўлишни хоҳлайман.	2 3 4
8.	Тақдир сизнингча бу: а) ҳузур-ҳаловат; б) адолатсизлик; в) кишини қувғинда ушловчи.	1 2 5
9.	Бахсдан сўнг ғазаб, жаҳл пайдо бўлса сиз нима тўғрисида ўйлайсиз? а) олдинги хурсандчилик тўғрисида ўйлайман; б) қасос олишни ўйлайман; в) аламимни ютаман.	1 2 3

Танланган жавоб балларини жамлаб чиқинг ва ўзингизнинг ноҳушликларга қанчалик бардошли эканингизни билиб олинг.

15 баллгача – Сизнинг руҳий мувозанатингиз мақтовга арзигулик. Ноҳушликларга жуда осонлик билан барош берасиз. Уларни тўғри баҳолай оласиз.

16-26 балл – Сиз ўзингизни кўлга олишга ҳаракат қилинг. Муаммоларингизни бошқаларга камроқ юкланг.

27 ва ундан юқори – Ноҳушликларни бартараф этиш йўллари яхши ўрганмаганиз. Бутун кучингизни шунга сафарбар қилинг. Ўзингизга кўпроқ ишонч ҳосил қилинг.

Тест. Стрессга мойилмисиз?

«Ҳа» деб белгиланган жавобларингизни жамлаб чиқинг («Ҳа» – 5 балл).

1. Ноҳушлик сабабли Сиз узоқ вақт қайғурасизми?
2. Кечки дамларда ўзингизга кўп вақт ажратасизми?
3. Ортиқча батафсиллик билан гапириб бераётган суҳбатдошингиз гапини бўласизми?
4. Доимо сиз шошилиб юрасизми?

5. Бировдан ёрдам сўраш сиз усун оғир кечасизми?
6. Бўш вақтларингизда ўз муаммоларингиз тўғрисида ўйлайсизми?
7. Агар касбдошингиз у ёки бу нарсанинг уддасидан чиқа олмаётган бўлса, бу ишни унинг ўзи учун бажарасизми?
8. Мазали овқатдан сиз ўзингизни тия оласизми?
9. Сиз бир вақтнинг ўзида бир неча ишни бажара оласизми?
10. Сухбат чоғида сизнинг фикрингиз «қаердадир» узоқда яширингандек туюладими?
11. Одамларнинг зерикарли нарсалар тўғрисида гапиришлари хусусидаги фикр ҳаёлингиз тез-тез келиб турадими?
12. Навбатда туриб асабийлашасизми?
13. Бошқаларга маслаҳат беришни ёқтирасизми?
14. Қарор қабул қилишдан олдин тез-тез иккиланасизми?
15. Тез гапирасизми?

50 баллдан юқори бўлса – Сизда асабийлик жуда ҳам юқори. Стресс бўлиши муқаррар.

20-50 балл – стресс бўлиш эҳтимоли бор. Ўзингизни назоратга олишингиз зарур.

20 баллгача – тинч ва вазминсиз. Стресснинг бўлиш эҳтимоллиги жуда кам.

*(Шарифхўжаев М., Абдуллаев Ё. «Менежмент».
Тошкент, 2001 й. 269-272-бетлар.)*

Мактаб психологининг кичик мактаб ёшидаги болалар билан олиб борадиган ишлар.

Мактаб психологи кичик мактаб ёшидаги (6-7 ёш) болалар билан олиб бориладиган муҳим иш болаларнинг диққати, хотираси, мулоқотга кириша олиш имкониятлари, топқишлиги, диққатининг устивор ҳиссалари, кўлами, кўчиши каби аниқлаш билан боғлиқдир.

Мактаб психологининг энг муҳим ва ҳал қилувчи ишларидан бири унинг мактабга ўқувчилар қабул қилишни тўғри ташкил қила олиши, синфларга белгилай олишидир. Биринчи синфга ўқувчилар қабул қилишни уюштириш энг асосий ишлардан ҳисобланади.

Ҳозир биринчи синфга келаётган болаларнинг кўпчилиги ҳарфларни танийдиган, хатто ўқишни биладиган, санашни биладиган бўлишлари кўп учрамоқда. Шунингдек, шеър ва эртакларни билишлари ҳам кузатилмоқда. Шунинг учун боланинг интеллектуал ривожини аниқлаш анча мураккаблашиб бормоқда. Энг муҳими олдинги параграфда кўрганимиздай боланинг мулоқотга киришувини ташкил қила олиш асосий вазифа бўлиб қолади. Бунинг учун

боланинг ўз фикрини баён қила олишини, дилкашлигини аниқлаш керак бўлади. саволлар ва унга жавоблар учун болалар тизимини ишлаб чиқишга ҳаракат қилдик. Савол-жавоб оралиғи ҳисобга олинади. қуйидаги туркум мулоқотлар намуна сифатида келтирилмоқда.

I. Мулоқотга жалб қилувчи дастлабки туркум.

- 1) Отинг нима?
 - тез айта олади – 3 балл;
 - 1-2 дақиқадан кейин айтади – 2 балл;
 - тушунмади – 1 балл;
 - хоҳламади – 0 балл.
- 2) Фамилиянг нима?
 - тўғри айта олади – 3 балл.
 - билмайди – 0 балл.
- 3) Дадангни отлари нима?
 - билади – 3 балл.
 - Билмайди – 0 балл.
- 4) Даданг нима иш қилади?
 - билади – 3 балл.
 - Билмайди – 0 балл.

Аоланинг онаси, ака-укалари, бувиси ва бобоси, оиладаги бошқа аъзоларини билишга тааллуқли суҳбат ҳам шунга ўхшаш ташкил қилиниши, саволлар сонига қараб умумий балл ҳисоблаб чиқилиши мумкин.

II. Сўровнома туркуми. Бу боланинг билиш хусусиятларини аниқлаш билан боғлиқ мулоқот бўлиши мумкин. Масалан:

- 1) Мультфилмларни яхши кўрасанми?
 - ҳа – 3 балл.
 - баъзиларини – 2 балл.
 - йўқ – 1 балл.
- 2) Мультфилмларнинг қандайларини яхши кўрасан?
 - Жониворлар ҳақидагисини – 1 балл.
 - Ақлли болалар ҳақидагисини – 2 балл.
 - Меҳнаткаш ва ақлли болалар ҳақидагисини – 3 балл.
- 3) Эртақ ҳам эшитасанми?
 - ҳа, эшитаман – 1 балл.
 - 1-2 та (номини айтса) – 2 балл.
 - 4-5 та (айримларини қаҳрамонларини ҳам билади) – 3 б
- 4) ашула ёки шеър айтишни яхши кўрасанми?
 - ҳа, яхши кўраман – 1 балл.
 - яхши кўраман, айта оламан. (1-2 та ашула номини билади) – 2 балл.

- Ашула айтади, номини билади – 3 балл.

III. Бу туркум боланинг фаолияти билан боғлиқ. Бунда боланинг расм чиза олиши, қоғоз, картондан буюм ясай олиши, ип резина ва латталар билан турли шакллар, қўғирчоқ кийимларни, кемачалар, каптарлар ва бошқа нарсаларни ясай олиши билан боғлиқ малакаларини синашга қаратилган бўлиши мумкин: кўргазмали-ҳаракатли тафаккурдан (саволга ҳаракати билан ифодалаб) фойдаланиш билан; кўргазмали образли тафаккур (воқеалар содир бўлиши сабабларини, нима учун, қаерда сингари саволларга жавоб топа олиш маҳоратига қараб) аниқланиши мумкин.

Бола хусусияти ва имкониятларини диагностик тадқиқ қилишнинг методик имкони услубларини имкони борица қисқа-экспресс-методик, боланинг у ёки бу жабҳаларни ўрганишга қулай бўлиши керак.

Бола билан ўтказиладиган диагностик тадқиқот учун уни биринчи алоқага тайёрлайдиган диагностик интервью (Ахборот олиш мақсадидаги суҳбат) шакллари билан керак. Бу деярли барча мавзулар бўйича иш олиб боришда қўлланиши мумкин. Психолог бундай интервью методикасини яхши билиши керак.

Психолог И.В.Шванцер «Психик ривожланишни диагнозлаш» деган китобида болалар билан ўтказиладиган интервью диагностика бўйича тавсиялар беради. Одатда юундай суҳбат-интервью қуйидаги босқичлардан ташкил топиши мумкин:

а) кириш – болани «созлаш» ҳамкорликка жалб қилиш;

б) болаларнинг эркин, «бошқариб бўлмайдиган» ҳикоясини бошлашга ундаш;

в) «Сен менга ўзинг ҳақингда бирон нарса айтиб бера оласанми?», «Сен билан бир оз бўлса ҳам танишганимиздан буён сенинг бошқа болалар билан қандай ўйнай олишинг мени жуда қизиқтирмоқда» ва ҳоказо мавзуларда «гап бошлаш».

г) тўла ва беками-кўст тадқиқот ўтказиш;

д) болага қойил қолганлигини ифодалаш билан ўтадиган кескинликни юмшатиш.

Болага мурожаат қилганда албатта унинг исмини айтиб мурожаат қилиш керак. Саволлар тўғридан-тўғри, воситали, «... сен нима қилган бўлардинг?», ҳаёлий, умумлашган, «... сен ҳам болаларга ўхшаб шундай қиласанми?» шаклида бўлиши мумкин.

Амалиётчи психолог ишида чизма-график усуллардан фойдаланиш.

Амалиётчи психолог ишида ёзма ва график тестлар ҳамда усуллар жуда кўп қўлланилади. бундай иш шакллари мулоқотга киришиши қийин, писмиқ, тортинчоқ болалар билан ишлашни ташкил қилишда, шунингдек «тарбияси

қийин» деб аталган болалар билан ишни ташкил қилишда жуда муҳимдир. Шунингдек, қуйи синф ўқувчилари ўз қийинчиликларини тан олиш, таҳлил қилиш, уни сўз билан ифода қила олиш билан боғлиқ ҳолларда жуда қийналадилар. Бундай болалар билан маслаҳат ишлари олиб бориш узоқ давом этадиган, ишончли алоқа ўрнатишни, боланинг ички кечинма ва ҳаяжонларини самимий, очиқ ва эркин мулоҳаза юритиш билан олиб боришни талаб қилади.

Волгоградлик психолог Т.Ю.Андрюшенко мулоқотга киришишга қийналадиган болалар билан олиб бориладиган махсус чизма график ишлар услубини ишлаб чиқиш.

Бундай усуллар, биринчидан бола муаммоларини график фаолият махсулотларини ашёвий рўёбга чиқаради; Иккинчидан кўргазмали материал воситасида шахсий ҳимоя воситаларини, келиб чиқадиган қийинчиликларни таҳлил-муҳокама қилишга, шунингдек, ички норозилик сабабларини мустақил ёки биргаликда ҳал қилиш йўллариини излаб топишга ёрдам беради.

Шундай усуллардан айримларини кўриб чиқамиз.

«Менинг мулоқот даврим» – бу усул болаларнинг ўз атрофидаги тенгдошлари, ота-оналари ва ўқитувчилари билан бўладиган ҳамкорлик қилиш доираси ва характерини очишга мўлжалланган. Сухбатни бошлар экан, психолог: «Ҳар қандай одам ҳам нотаниш одамнинг саволларига жавоб беришни унча ёқтирмаслигини мен яхши биламан. Кел яхшиси биргаликда сенинг ҳаётингни ифода қилишга уриниб кўрамиз, шундан кейингина унинг айрим қизиқ ва муҳим жойларини муҳокама қиламиз дейди.

Амалиётнинг кўрсатишича ишни бундай бошланиши нотаниш одам билан сухбатдаги эҳтиёткорликни камайтиради, кутилмаган таклиф болани қизиқтиради ва уни катталар билан ҳамкорлик қилишга тайёргарлигини пайдо қилади. Иш қуйидагича давом эттирилади:

1. «Кел, кун бўйи сенинг кимлар билан мулоқотда бўлишинг мумкинлигини тасаввур қилиб кўрайлик. Шу айлана қисмлари ичида сенга сухбатдош бўладиган ҳар бир одамга мос жой «кўча» деб аталишини келишиб олинади. Кейин горизонтал чизиқ билан «тенгқурлар» ва «тенгқурлар» секторига ажратади. Сухбат мақсадига, боланинг муҳокама мавзусини тушуниб етишга, мавзуни соддалаштириш имкониятига қараб бир мунча ўзгартириши ҳам мумкин. Масалан, «мактаб»да – болалар, ўқитувчилар «мактабдан дашқари»да – ҳовлидаги болалар, уйдагилар бўлишлари мумкин. Бошқа ҳолларда эса айлана қисмларидагилар «ёқимтой сухбатдошлар» (плюс белгиси билан) ва «ёқимсиз одамлар» (минус белгиси билан) бўлиши мумкин.

2. Энди «уй»ларга «одамлар»ни жойлаштирамиз. Булар ичида сенга «ёқимли» ва «ёқимсиз» одамлар ҳам бўлади. булар ичида сен гаплашишни ёқтирадиганлари ҳам, ёқтирмайдиганлар ҳам бўлиши мумкин. Консультант шартли белгилар билан бола айтган одамларни доирачалар ва тўртбурчаклар шаклида белгилаб туради. Бунда уларнинг ёши, ўзаро таъсир этиш ҳолатларини

ҳам қайд этиб туради. Одатдагидай энди бола булар ҳақида бажони дил ҳикоя қилиб бера бошлайди.

3. «Кел, энди сенинг доирангдagi сенга ёқадиган одамларни белгилаб чиқамиз, шунингдек, сенинг жахлингни чиқарадиганларни ҳам белгилаб чиқамиз». Бу муолажа давомида тўртбурчакларни штрихлаб, қизил ёки кўк рангларда бўяб туради, консультант кўпгина тафсилотларни, вазиятларни, вазиятларга берилган баҳоларни, масалан, юзага келган ёқимсиз вазият сабабларини, мулоқот қийинлашувига олиб келган баҳоаналарни ёқимли ва ёқимсиз ҳиссиётлар билан боғлиқ бўлган социал алоқаларни ҳам билиб олади.

4. Кел энди катта доира ичига яна иккита кичик доира чизайлик: биттасини ўртага ва биттасини кичкинасининг катта айлананинг марказига яқинроқ жойга чизамиз ва қоқ марказга сени жойлаштирамиз ҳамда исмингни ёзиб қўямиз. Энди иккита қаламдан фойдаланамиз - қор «ёмон ниятли», «ёқимсиз» ва қизил ёки яшил раенгли қалам билан «хушчақчақ», «ёқимтой», «истараси иссиқ» ва ким-кимга қандай муносабатда бўлиши мумкинлигини тушунтирамиз.

Консультант бола билан бирга тегишли ранглардан фойдаланиб ўзаро симпатия ва антипатияни белгилаб чиқадилар. Масалан, симпатия ва антипатия ёқимли ва равшан ифодаланиб турса марказ («Мен» бола) ва иккинчи одам (тўрт бурчак) ўртасида тегишли ранг билан алоқа чизиги тортиб қўйилади. Агар симпатия антипатия аниқ ифода қилинмаган бўлса биринчи ва иккинчи айланалар ичида бир-бирига туташмаган стрелкалар чизиб қўйилади. Ҳар бир ҳолат мулоқотга киришувчиларнинг партнёрига нисбатан муносабатлари тегишли рангдagi стрелкалар билан кўрсатилади.

«Ким айбдор?» – бу усул болалар ўз тенгдошлари ва катталар билан бўладиган муомаласидаги масъулият, шунингдек, ўзаро низо келиб чиқиши ва уни бартараф қилишнинг қай даражада анланганлигини аниқлашда қўлланилади.

«Мулоқот доираси» муҳокама қилингандан кейин болага муносабатни шкала билан (ҳар бир 10 бўлакдан). Рангларда тасвирлаш таклиф қилинади.

- томонларнинг конфликт келиб чиқишидаги иштироки даражаси (қора ран билан);
- томонларнинг конфликтни ҳал қилишга уруниши даражаси (очик ранг билан);
- конфликтни ҳал қилишга қаршилиқ кўрсатиш даражаси (қора ранг билан).

чизикларнинг ранги ва узун-қисқалигига қараб томонларнинг можарога (конфликтга) қандай ва қанча сабабчи эканликларини аниқлаш мумкин.

Ўқитувчи тажоввузкорлигини аниқловчи тест

Ҳар бир саволучун берилган жавоблардан фақат биттасини танланг. Агар биронта саволга жавоб бера олмасангиз йиққан балларингизга икки балл қўшиб ҳисобланг.

(Жавоб беришда балларга эътибор бермай ҳолис жавоб қайтаринг, акс ҳолда ўзингизни ўзингиз алдаб қўясиз)

Саволлар ва жавоблар

	Балл
1. Низодан сўнг ярашиш йўлини излашга мойилмисиз?	
а) ҳар доим;	1
б) аҳён-аҳёнда;	2
в) ҳеч қачон.	3
2. Танг, мушкул ҳолларда ўзингизни қандай тутасиз?	
а) ич ичимдан куйинаман;	2
б) хотиржамликни сақлайман;	1
в) ўзимни йўқотиб қўяман.	3
3. Қариндошларингиз Сизни қанақа киши деб ҳисоблайди?	
а) ўзига ишонувчи;	3
б) дўстона;	2
в) ювош.	1
4. «Куйиб» қолишингиз мумкин бўлган масъулиятли лавозимни таклиф қилишса Сиз ўзингизни қандай тутган бўлар эдингиз?	
а) уни бир қадар эҳтиёткорлик билан қабул қиламан;	2
б) иккиланмасдан кўнардим;	3
в) эътибор бермас эдим.	1
5. Касбдошларингиздан бирортаси иш столингиздан бирор қоғозни сўрамасдан олса, ўзингизни қандай тутасиз?	
а) ҳақорат қиламан;	3
б) қайтариб беришни сўрардим;	2
в) эътибор бермасдим.	1
6. Турмуш ўртоғингиз одатдагидан кеч уйга қайтса, Сиз уни қайси сўзлар билан кутиб оласиз?	
а) «Сени нима ушлаб қолди?»;	2
б) «Қаерларда санғиб юрибсан»;	3
в) «Мен энди ҳавотирлана бошлаган эдим».	1
7. Автомобил ҳайдаётганингизда ўзингизни қандай тутасиз?	
а) автомобилларни қувиб ўтишга ҳаракат қиламан;	2
б) нечта автомобил қувиб ўтса ҳам барибир;	1
в) шунчалик тез ҳайдайманки, мени ҳеч ким қувиб ўтолмасин.	3
8. Ҳаётга нисбатан қандай фикрдаман деб ўйлайсиз?	
а) осонликча ўзгарувчан;	2
б) осонликча ўзгарувчан эмас;	1

- | | |
|---|---|
| в) қатъий, жиддий. | 3 |
| 9. Ўйлаган бирор ишингиз амалга ошмай қолса, нима қилган бўлардингиз? | |
| а) айбдорни атрофимдагилар ичидан излардим; | 3 |
| б) ўзимни туярдим; | 2 |
| в) олдиндан эҳтиёткор бўлардим. | 1 |

Тест. Сиз тасодифга ҳар доим тайёرمىсиз.

Қуйидаги саволларга «Ҳа» ёки «Йўқ» жавобларини бериб, «Ҳа»деб белгиланган жавобларни ҳисоблаб чиқинг. Ҳар бир «Ҳа» - 1 баллдан.

1. Ҳар доим ёнингизда ортиқча ручка ёки қалам бўладими?
2. Велосипедингизни эҳтиёт қисмлари бўлмасаҳам саёҳатга чиққанбўлар эдингизми?
3. Уйингизда мушук борми?
4. У Сизни ҳардоим ҳам ҳамроҳингизми?
5. Уйингизда аптечка борми?
6. Битта ихтисосликдан иккита бўлгани маъқул эмасмикан?
7. Пулингизни бир неча чўнтагингизда сақлаб юрасизми?
8. Эҳтиёт бўлиш лозимми?
9. Яккаланиб қолмаслик учун кўп оғайнига эга бўлиш керакми?
10. Уйдаги музлаткичингиз ҳар доим тўлами?
11. Бахтсиз ҳодисаларни суғурталаганмисиз?
12. Таваккалчилик ҳар доим ҳам катта бўлмаслиги керакми?
13. Сиз автомобилда катта бўлмаган тезликда юришмаъқулдеб биласизми?

Энди тасодифга қанчалик тайёрлигингиз билан танишинг.

9 баллдан кўп – Очиғини айтганда Сиз ҳадиксировчи, масъулиятдан қочувчи кишисиз. Аммо айрим ҳолларда йўламай-нетмай қиладиган ҳаракатларингиз сизнинг турмушингизни ҳушнуд қилиши мумкин.

3-9 балл – ҳаддан ташқари бўлмаса ҳам ҳар қандай узоқни кўрадиган эҳтиёткор, тадбиркор одамсиз. Бу ёмон эмас.

3 баллгача – Сиз воқеликни мутлақо олдиндан кўра билиш қобилиятига эга эмассиз. Ўзингизга дамба-дам: «Маъқул иш қиляпманми?» деб савол берасиз.

Тест. «Сиркангиз сув кўтарадими?»

Сиз қандай одамсиз: асабий, бесаранжом, ваҳимачи ёки аксинчами? Тест саволлари буни аниқлаб беради. «Ҳа» – 1 балл, «Йўқ» – 0 балл. (15-савол жавоби тесқари, яъни «Ҳа» - 0, «Йўқ» - 1 балл.)

1. Тим қоронғи жойда, айниқса, ёлғиз қолсангиз ўзингизни кимсасиз, беҳол сезасизми?

2. Ишим бошимдан ошиб-тошиб ётибди, деб ҳисоблайсизми?
3. Одамларнинг сиз ҳақингиздаги фикрларига бефарқмисиз?
4. Телефон жирингласа тез-тез чўчиб кетасизми?
5. Майда-чуйда нарсалардан ҳам ҳавотиरोлаверасизми?
6. Саломатлигингиздан ҳавотирланасизми?
7. Пул қақида ташвиш тортасизми?
8. Транспортда тушишингиз керак бўлган бекатдан ўтиб кетсангиз кўп қайғурасизми?
9. Ухлаш олдидан бирор нарсадан ҳавотирлансангиз уйқингиз қочадими?
10. Уйку дори ичиб турасизми?
11. Қачонлардир тинглантирувчи дори ичганмисиз?
12. Ўзингизни тажанг одам деб ҳисоблайсизми?
13. Агарда жаҳлингиз чиқса ёки ҳаяжонга тушсангиз овозингиз ўзгарадими?
14. Уянчанмисиз?
15. Ўзингизни енгил ҳис этишингиз осонми?
16. Ўзингизни таниш-билишларингизга нисбатан жонсарак деб ҳисоблайсизми?
17. Ҳар доим нималар нималардир тўғрисида ташвиш чекиб турасизми?
18. Ваҳима ҳуруж қилиб турадими?
19. Қайфиятингиз тез бузуладими?
20. Ҳамма нарсани ташлаб, узоқларга ташлаб кетиб қолгингиз келадики?
21. Сиз зўриқиш ёки асабланиш оқибатида авж оладиган овқат ҳазм бўлмаслиги ёки баданингизга қизил нарсалар тошишини биласизми?
22. Шовқинсурон тез асабингизни бузадими?
23. Ишхонада раҳбарингизнинг майда-чуйда талабларидан жаҳлингиз чиқадики?
24. Омадингиз келмаса тушкунликка тушасизми?
25. Ухлашга ётишдан олдин кўча эшикни қулфладимми, сувни ўчирдимми деган ваҳимада қайта-қайта уларни текширганмисиз?
26. Устингиздан кулишса ҳафа бўласизми?
27. Меҳмонга ёки бирор бир тадбирга боришдан олдин ҳаяжонланасизми?
28. Уйингизга дўстларингиз келмоқчи бўлса, уларни кутиб олиш учун тараддудга кўп вақт сарфлайсизми?
29. Ҳижолатдан қизариб кетасизми?
30. Сизга одамлар билан танишиш ёқадики?

Натижалар:

25-30 балл – Сиркангиз сув кўтармайди, асабийсиз.

11-24 балл – Жаҳлингиз унча тез эмас.

5-10 балл – Тепса тебранмассиз, дунёни сув босса ҳам, тўпиғингизга сув чиқмайди.

Тест. Танқиддан қўрқасизми?

Сиз танқидга қандай муносабатдасиз? Қуйидаги тест саволларига ҳолис, тўғри жавоб берсангиз буни билиб оласиз.

1. Сиз танқидни айрим кишилар ёки жамоа фаолиятидаги камчиликларга барҳам бериш йўли деб ҳисоблайсизми?
 - а) албатта, танқид ҳар бир жамоа ёки шахс ҳаётида муҳим аҳамиятга эга. 3
 - б) танқид жамоадаги муносабатларни мураккаблаштиради. Шунинг учун уни тан олмайман. 0
 - в) жамоада танқид бўлиши керак, аммо унга ортиқча аҳамият бериш нотўғри. 2
2. Бирор киши кўпчилик олдида танқид қилинишига қандай қарайсиз?
 - а) бундай танқид камчиликларга барҳам беради; 3
 - б) одамни ёлғиз қолганида танқид қилгани маъқул; 1
 - в) танқидий фикрни яхшиси одамнинг юзига айтиш маъқул, ҳеч бўлмаганда ҳазил аралаш билдириш керак. 0
3. Сизнингча, раҳбарларни танқид қилиши мумкинми?
 - а) албатта мумкин; 3
 - б) раҳбарнинг обрўини сақлаш керак, шунинг учун яхшиси уни кўпчилик олдида танқид қилмаган маъқул; 0
 - в) мумкин аммо ўта эҳтиёткорлик билан. 1
4. Ўз-ўзини танқид қилишга қандай муносабатдасиз?
 - а) ўзимга ва бажараётган ишларимга объектив муносабатда бўламан. Агар ҳатога йўл қўйсам, бошқаларга уни айтмай тўғрилашга ҳаракат қиламан; 3
 - б) одатда ўзимнинг ва жамоанинг камчиликларини яхши биламан, аммо ўз-ўзини танқид қилишга шошилмайман; 2
 - в) ўз-ўзини танқид қилишга шошилмайман, чунки мени танқид қилувчилар ҳардоим топилади. 1
5. Бировни танқид қилаётганингизда унинг шаънига тегиб кетмайсизми?
 - а) албатта, унинг шахсини ўйлайман; 3
 - б) аксинча, агар танқид қилаётган одамнинг шахсига тегмасангиз, танқидингиз самара бермайди. 1
 - в) аввало, ўйлаб кўраман, агарда сиркаси сув кўтармайдиган бўлса, авайлаб гапираман.
6. Танқид қилинаётган одамнинг ижобий ҳислатларини ҳам эслатиб, танқидни сал юмшатишга ҳаракат қиласизми?
 - а) одатда шунга интиламан; 2
 - б) йўқ, бу ортиқча деббиламан; 1

- в) танқид қилинаётган одамни яхши билмасам ёки нотаниш бўлса, шундай йўл тутаман. 3
7. Танқид қилаётганингизда меъёрга эътибор берасизми?
- а) шундай, одатда унинг фақат битта камчилигини танқид қиламан; 1
 - б) йўқ бирданига барча камчиликларини айтаман; 0
 - в) танқид меъёрини сақлайман. 3
8. Танқид қилаётганингизда камчиликларни бартараф этиш йўллари ҳақида айтиб ўтасизми?
- а) айтаман; 2
 - б) энг муҳими камчиликларни фош этиш, уларни тузатиш мутахассисларни ва тегишли идоранинг вазифаси; 1
 - в) камчиликларни бартараф этиш йўллари билмасам ҳам барибир танқид қилавераман. 3
9. Сизга танқид қандай таъсир қилади?
- а) ўша пайтдаёқ сўз олиб унга муносабатимни билдираман; 1
 - б) жим, эзилиб ўтиравераман, ўзимни ҳимоя қилишга сўз сўрамайман; 0
 - в) танқиднинг маъзини чақиб ўтиравераман, сўзга чиқинг дейишса, йўқ дейман. 3
10. Танқидга жавоб беришда ўзингизни қандай тутасиз?
- а) у тўғри бўлмасада, уни тан оламан; 2
 - б) танқид қилган одамга танқид билан ҳужум бошлайман; 0
 - в) танқид обрўйимни тўкишини билганим сабабли танқидни юмшатиш учун бунга ўзимгина айбдор эмаслигимни билдираман. 1
11. Танқид қилишса жахлингиз чиқадими?
- а) албатта; 1
 - б) баъзида; 2
 - в) албатта айниқса танқид нотўғри ёки одамнинг нафсониятига тегадиган бўлса. 3
12. Танқид қилаётган одамни ёмон кўриб қоласизми?
- а) албатта; 1
 - б) баъзан; 3
 - в) албатта, айниқса танқид нотўғри ёки одамнинг нафсониятига тегадиган бўлса. 3
13. Сизни танқид қилган одам билан кейинчалик қандай муносабатда бўласиз?
- а) муносабатимни ўзгартирмайман; 3
 - б) иложини топсам, уни ҳам бошлаб танқид қиламан; 0
 - в) ундан маълум вақт ўзимни олиб қочаман. 3
14. Ўз-ўзини танқид қиладиган одамларга муносабатингиз?
- а) уларни қўрқоқ, келишувчан одамлар деб биламан; 1
 - б) уларни ҳурмат қиламан; 2
 - в) уларга ўзини танқид қилишга шошмасликни маслаҳат бераман. 1

15. Танқид қилган одамга тазйиқ ўтқизганларга нисбатан жиноий иш қўзғатиладими?
- а) ҳа; 3
 - б) йўқ; 0
 - в) билмайман. 0
16. Танқид ҳақида айтилган қуйидаги қайси гап сизга маъқул?
- а) танқид бу дори, аммо уни ичишни билиш керак; 2
 - б) раҳбарлик ижодий иш, шундай бўлгач, уни фақаттушунган одамлар танқид қилиши керак; 0
 - в) танқид модага ўхшаш нарса, тезда ўтиб кетади. 1

Натижалар:

18 баллгача – Сиз танқидга салбий муносабатдасиз. Ўзингизни танқид қилишларини ёқтирмайсиз, бошқаларни танқид қилганингизда эса бошқаларни унутиб қўясиз.

19-32 баллгача – Танқидга яхши муносабатдасиз. Уни ҳаёт тарзининг муҳим белгиси деб ҳисоблайсиз. Жахлингиз тез чиқмайди. Аммо ўрни келганда танқид қилган одамлардан ўч олишингиз мумкин.

33 баллдан юқори – Танқидни хотиржамлик билан қабул қиласиз. Танқид қилганлари учун баъзан кўнглингизга ғашлик тортса-да, аммо буни бошқаларга билдирмайсиз. Танқидни фикр билдираётганингизда ўзингизни оқлашга шошилмайсиз, айбни бошқаларга тўнкамайсиз. Сиз ўз обрўйингизнигина эмас, балки, иш манфаатини ҳам биринчи ўринга қўясиз.

Тест. Сўзингизда турасизми?

Афсуски, айниқса кейинги пайтларда «Тадбиркор» ниқоби остида иш юритаётганлар орасида ваъдасига вафо қилмаслик, берган сўзидан осонгина қайтиб ҳудбинлик, пасткашлик томон кетаётганлар учраб тарибди. Шунинг учун ўзингизга ҳамкор, дўст танлаш учун одамнинг шу сифатларини, шунингдек, ўзингизнинг ҳам бу борадаги сифатларингизни билиб қўйишингиз фойдадан ҳоли эмас. Ўзингизни текширганингизда тест охиридаги жавоб балларига эътибор бермай, жавобларни ҳолисона танланг, акс ҳолда ўзингизни алдаб қўясиз.

1. Бирор қарорга келган бўлсангиз, у албатта адо этилиши шартми?
 - а) албатта; 2
 - б) шароитга қарайман; 1
 - в) мен сизга машинаманми? 0
2. Мени билганлар, у ишончли одам, деб баҳолашини истайман.
 - а) шарт эмас; 0
 - б) албатта; 2

- в) балки. 1
3. Қатти қўл раҳбаргина жамоани яхши бошқара олади.
- а) тўғри, тартиб-интизом керак; 2
 - б) ижодий ишда бу зарур; 0
 - в) бўлар-бўлмасга талаб қилавермаслик керак. 1
4. Албатта, ҳамма ўз имкониятларини баҳолай билмайди, аммо менга ишонсангиз бўлади.
- а) бундай демас эдим; 0
 - б) умид қилсангиз бўлади; 1
 - в) жуда тўғри; 2
5. Майда-чуйда ишларни уддалай олмаган одамга катта ишларни буюриб бўлармикан?
- а) баъзан шундай бўлиб туради; 1
 - б) шундай бўлиши аниқ; 2
 - в) одамлардан ҳар нарсани кутса бўлади. 0
6. Агар менга кўз-қулоқ бўлиб туришмаса, жуфтакни ростлаб қолишим мумкин.
- а) ҳеч қачон; 2
 - б) бир нарса дейиш қийин; 1
 - в) жуда тўғри. 0
7. Мен аввалдан белгиланган режаларни ҳеч қачон бажармайман.
- а) ҳар хил вазият бўлади; 1
 - б) бир қолипда ишлай олмайман; 0
 - в) режага риоя қиламан. 3
8. Тадбиркор виждон азоби тўғрисида эмас, балки, ўз фойдаси туғрисида ўйлаши керак.
- а) бундай одамлар узоққа бормайди; 0
 - б) одам аввало ўз шаънини ўйлаши керак; 2
 - в) иккаласи ҳам муҳим. 1
9. Агарда бировга ваъда берсам, унинг устидан чиқаман.
- а) ҳар хил вазият бўлиши мумкин; 1
 - б) 99 % сўзимнинг устидан чиқаман; 2
 - в) йўқ. 0
10. Бировни татибга чақиришдан олдин аввало ўзинг ҳам бунга амал қилишинг лозим.
- а) албатта; 2
 - б) балки; 1
 - в) одамлар буни аксини қилади. 0

Танланган жавоббалларини жамлаб чиқинг.

5 баллгача – Сиз масъулиятсиз одам экансиз. Бугун бир гапни айтиб, эртага буни унутасиз. Сиз каби одамларга ишониш қийин.

6-14 балл – Албатта, Сизни гапининг устидан чиқмайдиган одам дейиш қийин. Ўзингизга фойдаси тегадиган бўлсагина, одамларни алдамасликка ҳаракат қиласиз.

15 ва ундан юқори балл – Сиз қатъийятли ва виждонлисиз. Берган ваъдангизнинг устидан чиқасиз. Одамлар билан ўзаро муносабатда бироз қийинчиликка дуч келишингиз ҳам мумкин. Чунки Сизнинг қатъийятли ва талабчан эканлигингиз ҳаммага ҳам бирдек ёқавермайди. Шу боис одамлар билан муносабатда сал бағрикенгроқ бўлинг.

278-279-бетлар.

Тест. Сиз ҳаддан ташқари кўп ишламаяпсизми?

Бугунги шиддатли ҳаёт кишини дам олмай меҳнат қилишга мажбур этмоқда. Натижада чарчоқлик, мувозанатдан чиқиб кетиш ҳоллари гўёки «цивилизация белгилари» бўлмиш қуйидаги касалликларга кишини гирифтор қилиши кўп учраб турибди:

- юқори қон босими – гипертония;
- асабийлашиш – стресс;
- доимий бош оғриғи;
- ошқозон яраси ва ҳоказолар.

Америкалик рухшунос Брайан Робинсоннинг қуйидаги саволларига жавоб бериб, сиз ҳақиқатдан ҳам ўзингизни иш билан қийнаб қўяётганингизни ёки қўймаётганингизни аниқлаб оласиз.

Сиз ёқимли инсонмисиз?

Саволга «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб беринг!

1. Бирор киши билан суҳбатлашаётганингизда унинг кўзларига тик боқасизми?
2. Сиз билан суҳбатлашаётганларида ҳар бир гапга диққат қиласизми?
3. Сотувчи ёки бирор бегона одам билан ҳам ўз қадрдонингиз каби муомалада бўла оласизми?
4. Агар сизга бирор одам ёки жой, бирор кийим ёкиб қолгудек бўлса, Сиз бу ҳақда гапирасизми?
5. Сиз ўзингизга оро берасизми, масалан, тишингизни тозалашга, тоза кийим кийишга, танангизни тоза сақлашга ҳаракат қиласизми?
6. Ҳат ёзаётганингизда ёхуд кимгадир гапираётганингизда «мен, менга, меники» деган сўзларни кўп ишлатасизми?
7. Сиз пастроқ овозда шу билан бирга тушунарли қилиб гапира оласизми?

8. Умуман ёт кишиларга, миллати бошқа инсонларга ишонишингиз осонми?
9. Агар кимдир ноқулай ёки аянчли вазиятга тушиб қолса, сиз унга тасалли беришга, ноқулай аҳволдан чиқиб кетишига ёрдам берасизми?
10. Ўзингизни мажбурлаб кула оласизми?
11. Ўзингиздан катта ёхуд кичкиналар орасида бўлиш сизга ҳеч қандай ноқулайлик туғдирмайдими?
12. Доим бир нимага қизиқиш Сизни тарк этмадими?

Тўғри жавоблар

1 ҳа.	4 ҳа.	7 ҳа.	10 ҳа.
2 ҳа.	5 ҳа.	8 йўқ.	11 ҳа.
3 ҳа.	6 йўқ.	9 ҳа.	12 йўқ.

1,2,3,4,6 саволларнинг ҳар бирига тўғри жавоб берган бўлсангиз, ҳар бирига 3 баллдан қўшинг. 5,8,9,10 ва 11 саволларнинг тўғри жавобига эса 5 баллдан қўшинг.

Энди балларни ҳисобланг ва ўзингизни билиб олинг.

28-48 баллгача – Одамлар сизни жозибали, дилрабо, ёқимли шахс сифатида тилга олишади. Ўзингизга эътибор беришдан ҳам кўра атрофдагиларга ғамхўрроқсиз. Дўстларингиз кўплигига хайратланмаса ҳам бўлади. Сиз одамларни доим қувонтиришга, ҳурсанд қилишга ҳаракат қиласиз.

17-27 баллгача – Сиз одамларнинг меҳрига эришишдан кўра, улар билан муроса қилиб яшашга, чиқишиб кетишга қодирсиз. Баъзи нарсаларга четдан туриб қаранг. Оскар Уайльд айтган экан: «қачон одамлар бирон нимага шайдо бўлганликларини гапиришдан тўхтасалар, дилкашлик, фусункорлик, жозибадорлик каби тушунчалар ҳақида фикр юритишдан тўхтаб қоладилар». Сизни ҳам ёқимли шахс сифатида тилга олса бўлади.

0-16 баллгача – ҳафа бўлмангу, лекин сизнинг атрофингиздагилар салбий баҳолашади. Куйинишга ҳожат йўқ, ундан кўра ўзингизга ҳамда атрофдагиларга эътиборлироқ бўлинг, ширин муомалада бўлишни биринчи ўринга қўйинг. Шунда ҳаммаси ижобий тус ола бошлаганини сезасиз.

Мулоқотда ўзингизни назорат қилишни текшириш.

М.Снайдер тести.

Мулоқотда ўз ўзини назорат қилишни баҳолаш тести Америкалик психолог М.Снайдер томонидан ишлаб чиқилган.

Инструкция: Берилган 10 та гапни диққат билан ўқиб чиқинг. Унда турли вазиятда пайдо бўладиган реакция ифодаланган. Гапларга ўз муносабатингизни билдиринг. «Т» (тўғри), «Н» (нотўғри) деб белги қўйиб чиқинг.

1. Менимча бошқа одамлар қилиғига тақлид қила олиш энг қийин санъат.

2. Бошқалар эътиборини торта олиш ёки атрофдагиларни зериктирмаслик учун мен ҳам ҳар қандай аҳмоқона қилиқлар қилишим мумкин.
3. Мендан ҳам анча яхши актёр чиқиши мумкин.
4. Бошқа одамлар гўё мени аслидагига қараганда анча чуқур изтироб чекмоқда деб ўйламоқдалар.
5. Давраларда баъзан эътибор марказида бўламан.
6. Турли вазиятлардан ва турли одамлар билан бўладиган мулоқотларда мен кўпинча ўзимни мутлақо бошқача тутаман.
7. Мен самимий эътиқодимнигина қаттиқ туриб химоя қиламан.
8. Ишимни бажаришда ва одамлар билан ҳам дўстона муносабатда бўла оламан.
9. Мен ўзим ёмон кўрадиган одамларбилан ҳам дўстона муносабатда бўла оламан.
10. Мен ҳар доим ҳам ҳозиргидай кўринмайман.

Натижани ҳисоблаш: № 1,5,7 саволларга берилган «Н» жавобларга ва бошқа «Т» жавобларга 1 баллдан ҳисобланг. Баллар йиғиндисини ҳисоблаб чиқинг. Агар саволларга тўғри жавоб берган бўлсангиз, сизни ҳақингизда шундай дейиш мумкин:

0-3 балл – Сиздан паст коммуникатив назорат ҳукмрон, хулқ атворингиз қатъий, шунинг учун вазиятга қараб ўзгартириш зарурати йўқ. Баъзилар Сизнинг «Тўғрисўзлигингиз» учун ноқулайлик сезишингизни айтадилар.

4-6 балл – ўртача коммуникатив назорат соҳибисиз, лекин хиссий ҳолатларда ўзингизни тута олмайсиз.

7-10 балл – юқори коммуникатив назорат соҳибисиз. Хохлаган ролга кира оласиз, вазият ўзгаришини тез ва осон илғайсиз, ҳатто олдиндан ҳис қила оласиз.

М.Снайдер фикрича, юсак коммуникатив назорат соҳиблари ўзларига доимо яхши қараб юрадилар, ўзларини қаерда қандай тутишларини яхши биладилар. Ўз ҳиссиётларини бошқара оладилар. Шу билан бирга ўзини кўрсатиш истаги йўқ, аниқ тасаввур қила олмаган вазиятдан узоқ туриш мавжуд. «Мен ҳозир қандай бўлсам, доимо шундайман» уларнинг шиори.

Паст коммуникатив назорат одамлари анча холис ва очик бўладилар. Уларда анча мустаҳкам «Мен» сиймоси мавжуд, турли вазиятларда тез ўзгармайдилар.

Коммуникатив лаёқат тушунчаси фақат суҳбатдош баҳосига асосланмайди, шу билан бирга унинг устун ва заиф томонларини ҳам ўз ичига олади.

Одамнинг бошқалар фикрини қабул қила олиши, тинглай олиши ҳам катта аҳамиятга эга. Буни масалан, «Сиз эшита оласизми?» тести натижаларида кўришимиз мумкин.

(Рогов Е.И. «Настольная книга практических психологов». 2-том, 57-58 бетлар.)

Тест. Сиз қанчалик ақли расосиз?

Жавоб танлашда тест охиридаги балларга қараманг. Акс ҳолда ўзингизни ўзингиз алдайсиз.

№	Саволлар	«Ҳа»	«Йўқ»
1.	Сиз арзимаган сабаб билан ўзингизни бошқара олмай қоласизми?	0	1
2.	Сиз жисмоний жиҳатдан кучли кишининг жахлини чиқаришдан қўрқасизми?	1	0
3.	Сизга диққат қаратишлари учун жанжал бошлай оласизми?	0	1
4.	Катта тезликда юриш Сизга ёқадими?	0	1
5.	Сиз дори-дармон ичиб юрасизми?	0	1
6.	Хоҳлаганингизни олиш учун, Сиз ҳамма нарсага тайёرمىсиз?	0	1
7.	Катта ишлар Сизга ёқадими?	0	1
8.	Сиз машҳур бўла оласизми, Сиз қандай ўйлайсиз?	0	1
9.	Сиз офтобда ўтиришни ёқтирасизми?	0	1
10.	Агарда ютқазаётганингизни ҳис этаётган бўлсангиз, «ўйиндан чиқа оласиз»ми?	1	0
11.	Сизда кўп овқат ейиш одати борми?	0	1
12.	Сизга нима совға қилишларини олдиндан билишни хоҳлайсиз?	0	1

«Ҳа» ёки «йўқ» жавоблари балларини жамлаб чиқинг.

4 баллгача бўлса – Сиз ақли расо эмассиз.

4-8 балл – Сизда ақлирасолик меъёр туйғуси бор.

8 баллдан юқори – Сизда ақлирасо ва эҳтиёжлар меъёри мавжуд.

Тест. Ташқи таъсирга ён берасизми?

Берилган саволларга берилган жавобингизни «Қ» ёки «—» белгиларини қўйинг.

1. Сизни йоглар ўзига жалб этадими?

2. Бўшашишга қобилиятлимисиз?
3. Уйқудан уйғониш сизга қийин эмасми?
4. Ухлаб қолганингизда ҳузур ҳис этасизми?
5. Моҳиятига етмасдан, кимнидир тинглай оласизми?
6. Бир маромдаги маъруза шароитида ухлашга мойилмисиз?
7. Фильмни кўришда «кўзга ёш олиш» ҳолати Сизда мавжудми?
8. Ҳаёлчанмисиз?
9. Агарда кутишга тўғри келиб қолса, сабрингиз етарлими?
10. Романлар ўқишни яхши кўрасизми?
11. /азабингизни боса олишга муваффақ бўласизми?
12. Сиз уятчан ва тортинчоқ эмасмисиз?
13. Сизни ўта ҳурмат қилувчиларингиз борми?
14. Унутувчанликка мубтало эмасми?
15. Гипнозга осонгина бериласизми?
16. Кимнингдир илтимосини рад эта оласизми?
17. Шошма-шошарликка йўл қўйиб уяласизми?
18. Кимдир Сзнинг мутлақо ишончингиздан фойдаланадими?
19. Сиз ўз фикрингизга зид ишни қиласизми?
20. «Компания учун» иштирок этишни қабул қиласизми? Агар у Сизнинг режаларингизни бузаётган бўлсачи?

«Қ» ва «Й» ларни жамлаб чиқинг.

«Ҳа»лар сони 12 тадан ошса – Сиз таъсирга тез бериласиз.
 6-11 та бўлса – Муайян шароитларда сиз таъсирга
 берилишингиз мумкин.
 3-5 та бўлса – Сиз таъсирга қарши турасиз.
 1-2 та бўлса – Сизга таъсир этиш жуда қийин.

Тест. Ваҳимани енга оласизми?

Жавобларингизга «Қ» ёки «Й» белгиларини қўйинг.

1. Сизга қизил ранг ёқадими?
2. Сиз ўзингизни доимо саранжом-саришта сақлайсизми?
3. Кайфиятингиз атрофингиздаги одамлар кайфиятига қараб ўзгариб турадими?
4. Сиз таваккал иш тутишни ёқтирасизми?
5. Жуда қизиққонмисиз?
6. Ҳамма нарсани кўнглингизга олаверасизми?
7. Кўпчилик ичида ажралиб туришни хоҳлайсизми?
8. Баъзан тунда уйғониб, анча вақтгача ухлай олмайсизми?
9. Қорнингиз тез-тез оғриб турадими?

10. Жаҳлингиз тез ва асабингиз чатоқми?

Натижани ҳисобланг: «Ҳа» – 2 балл, «Йўқ» – 0 балл.

0-6 балл – Сиз анча-мунча ваҳима қилавермайсиз. Кўнглингиз нотинч бўлса ҳам ўзингизни қўлга ола биласиз.

8-12 балл – Табиатан ваҳимачи одамсиз. кўрқув ва ташвишларга қарши боришга ўрганинг. Ваҳимачи бўлмаг.

12-20 балл – Эҳтиёт бўлинг, Сиз арзимас нарсаларга ҳам тахликага тушаверасиз. Ўзингизни қўлга олинг, юракни кенг қилиб, ҳар қандай шароитда ҳам ваҳималардан устун бўлинг.

Ҳикматлар ва мақоллар.

Балиқ бошидан сасийди.

Бир тулки етти бўрини етаклайди.

Бошлиқ яхши бўлса, эл тузар, бошлиқ ёмон бўлса, эл бузар.

Бошлиқ юмшоқ бўлган жойда, юлғичларнинг пичоғи мойда.

Бошлиқ бўш бўлса, дангаса кўпаяр.

Вадага вафо – марднинг иши, ваъдабоз – субутсиз киши.

Душман сени танимасдан, сен душманни тани.

Жаҳл – душман, ақл – дўст.

Ким гапирганига боқма, нима гапирганига боқ.

Кичик ишни бажармай, катта ишга киришма.

Кишининг ҳурмати – ўз қўлида.

Кўп гапирган кўп янглишар.

Маҳмадонадан маслаҳат кутма.

Тест. Ўзингизни синаб кўринг.

Бошқалар назарида қандай қиз эканингизни биласизми?

Қуйидаги тест саволларига жавоб бергач ўзингизни ва Сиз ҳақингизда бошқаларнинг фикри қандайлигини билиб олишингиз мумкин. Сўров натижаларига эътибор берманг, акс ҳолда ўзингизни алдаб кўясиз.

1. Шундай ҳолат бўлиб қолдики, (эҳтимол бирор киши билан учрашув жойи ифатида танланган ресторанга) ўзингиз ёлғиз бориб қолдингиз. Бироқ ҳамма жой банд. Фақат Сизни киноя билан кузатиб турган бир йигитнинг ёнида бўш жой бор экан. қандай йўл тутардингиз?

а) Йигитнинг ёнидаги бўш жойга ўтириб, аҳиста табассум қилар эдим.

б) сабр билан жой бўшаб қолишини кутаман ёки чиқиб кетаман.

в) ўзимни ҳеч нарса билмагандай тутиб, жиддий қиёфада ёнига бориб ўтираман.

2. Бир ҳафта бирор жониворга айланиб қолишингиз керак бўлса, қайси жониворга айланишни танлаган бўлардингиз?
- а) илонга.
 - б) мушукка.
 - в) арслонга.
3. Сизга унча таниш бўлмаган жамоада эркак киши кулгили, аммо уятсиз латифа айтиб, ҳаммани кулдирыпти. Сиз...
- а) бу мени сира ҳам ҳижолатга солмаганини кўрсатишга уринаман.
 - б) баланд овозда куламан.
 - в) шунга ўхшаш жавоб латифа айтишга уринаман.
4. Ҳудди ўша киши ўзи ҳақида ақл бовар қилмас ҳикоя айтиб бермоқда. Сизнинг бу ҳақдаги фикрингиз.
- а) шундай зиёли киши уялмай-нетмай бировларни алдаб ўтирибди-я.
 - б) гаплари ростлигига шубҳам йўқ, чунки у сира ҳам ёлғончига ўхшамайди-ку.
 - в) ёлғонидан қизармайди-ям, шундайларни ёқтираман.
5. Ҳиёбонда айланиб, ўриндикқа ўтиришга қарор қилдингиз. Ўриндикқа қай тарзда жойлашасиз?
- а) Икки томондан ҳам очик жой қолдирган ҳолатда ўртага ўтираман. Биров ўтириши мумкин.
 - б) ўриндикни четроғига омонатгина ўтириб, иложи борица бошқаларга тескари қараб ўтираман.
 - в) ўриндикқа бемалол ўтириб, сумкамни ёнимга қўяман. бу ўтиришим билан гўё бутун скамейка ўзимникидай тасаввур уйғотишни хоҳлайман.

Натижалар:

«А» жавоблари кўп бўлса – Сизнинг кўнглингизга йўл топиш жуда мушкул ва ҳатто деярли иложи йўқ. Ўзингизни кимга раво кўришни ҳам, кимдан узоқроқ юришни ҳам ўзингиз ҳал этасиз. Ақлингиз ҳар хил севги ўйинларига ўралашиб қолишингизга тўсқинлик қилади.

«Б» жавоб кўп бўлса – Сиз ўғил болларга ҳам, турли шароитларга ҳам «йўқ» дея олмайсиз, шекилли. Сиз билан қизиқиб қолган ҳар бир йигитни орзуингиздаги шахзода деб биласиз. Аммо бундай енгил таслим бўлиш ярамайди. Шахзодалар осонгина кўлга тушадиган ўлжаларни қадрига етишмайди.

«В» жавоблар кўп бўлса – Ўзингиз қизиқиб қолган ҳар қандай йигит билан бемалол тил топишиб кетасиз. Уларнинг юрагини жиз этиб ёндирасизу, яна йўлингизда давом этаверасиз. Улардан ўз манфаатларингиз йўлида фойдаланасиз улар сизнинг ҳар бир илтимосингизни негадир сўзсиз бажаришади.

Бу сўровнома билан турли жамоатчилик ишларига, айниқса ўсмир билан турли жамоатчилик ишларига, айниқса ўсмирлар билан ишлайдиган ташкилотчилар танлашда фойдаланиш мумкин.

«Сугдиёна» газетаси 2004 й. 2 декабрь.»

Сиз қандай темперамент (мижоз)га эгасиз?

Темперамент – мижоз ё инсон табиатининг туғма хусусияти, унинг таъсиротини қабул қилиш тезлиги, кучи ва давомийлиги билан белгиланади. 4 хил темперамент типи фарқланади. Энди ҳар бирига қисқача тавсиф беришдан бошлаймиз:

Сангвиник (таъсирчан) – бу хушчақчақ, оёқ-қўли чаққон, сергап, таассуротларга бой, ҳолатини тез ўзгартира оладиган, қийинчиликларни тез енга оладиган, янги шароитларга тез мослаша оладиган кишидир. Қизиқарли ишда сермахсул, бошқаларни жалб қила оладиган, қийинчиликларни енга оладиган, ўз мақсадига эришишда нимадир етишмайдиган, бошлаган ишини кўпинча охирига етказа олмайдиган одам.

Ўз ҳолатини, ҳиссиётини вазиятга қараб усталик билан, тез ўзгартира оладиган одам. Ваъдасини ҳам тез унутади, кек ҳам сақламайди.

Холерик (сержахл – «сарик») – бу серҳаракат, қизғин, катта ҳаётий кучга эга, тез қизишиб кетувчи ва секин ўзига келувчи, ўзини тута олмайдиган, сабрсиз, ташаббускор, иш кетидан қувган, қийинчиликлардан кўркмай муаммоларни тез ҳал қилувчи, секин, ивирсиб ишлашни ёқтирмайдиган тоифага мансуб кишилардир. Керагидан ортиқ фаоллик, қизиққонлик уларга ҳалақит беради.

Флегматик (бўшанг) – бу тепса-тебранмаслар, секин, оҳиста, оғир, гап кўтарувчи, ҳиссиётларга безътибор, бир ишни бошлаши, бошқасига ўзгартириши ўта мушкул, атрофдаги ўзгаришларга беҳуш, янгиликларни оғир қабул қилувчи, атрофдагилар билан келишувчан кишилардир. Бир ишни бошлаши қийин, бироқ бошлаган ишни охиригача, пухта бажаради, лекин ҳар доим нима сабабдан бўлса ҳам кечикиб қолади. Ваъдасини ҳар доим кечикиб бажаради.

Меланхолик (ғамгин, шубҳаланувчи) – мустақил фикри йўқ, ғамгинликка, ҳафакон, тез толиқадиган ва ўзига ишонмайдиган ташвишсиз, ниҳоятда аразчан, жуда оз куладиган, фаоллиги суст, тортинчок, камғайрат, арзимаган сабабларга кўзларидан ёш оқиб кетаверадиган кишилар. Улар қулай шароитда олдида қўйилган масалалрни муваффақиятли бажарадилар. Айниқса, яхши тушунтирилиб, изоҳлаб берилган ишни худди «робот сингари» беҳато, лекин ўзгаришсиз, ижодий қўшимчалар киритмай бажарадилар. Агар ишда шароит, яъни вазият ўзгарса, қийинчилик туғилса, улар ўзларини панага олиб туришади.

Бироқ ҳаётда бирор темперамент типи «соф ҳолда» учрамайди, ҳар доим бирор типга ҳос хусусиятлар нисбати ортиқроқ бўлиши мумкин. «Темперамент» сўзи қисмлар нисбати» сўзидан олинган. қайси тип нисбати кўпроқ эканлигини аниқлаш учун 4 хил темперамент «паспорт» ларини келтирамиз. Ўзингизда бор сифатлар рўпарасига «Қплюс» белгисини қўйиб чиқинг, кейин охирида берилган формулага солиб ўз темпераментингизни билиб оласиз.

Сангвиник «паспорти».

Сангвиникларга ҳос мижозлар

1. Сиз ҳушчақчақ ва ҳаётдан мамнунсиз.
2. Серғайрат ва ишчансиз.
3. Ишни кўпинча охирига етказа олмайсиз.
4. Ўзингизга ортиқча баҳо беришга мойилсиз.
5. Янгиликни тез илғаб олиш қобилиятига эгасиз.
6. қизиқиш ва мойилликда беқарорсиз.
7. Омадсизлик ва муваффақиятсизликларни осонлик билан унутасиз.
8. Турли ҳолатларга осонликча мослашасиз.
9. Ҳар қандай янги ишга ҳафсала билан киришасиз.
10. Агар иш Сизни қизиқтирмаса ундан совийсиз.
11. Янги ишга тез киришасиз, бир ишдан бошқа ишга тез ўта оласиз.
12. Ҳар кунги ишнинг бир хиллиги ва сердиққатлиги, жуда майдалигидан машаққат чекасиз.
13. Одамоҳун, тез илғовчисиз, янги одамлар билан тез тил топиша оласиз.
14. Меҳнатсевар ва бардошлисиз.
15. Чиройли, ҳушфеъл, аниқ ва тез сўзлаш маҳоратига эгасиз.
16. Кутилмаган мураккаб ҳолатларда ўзингизни тута оласиз.
17. Ҳамма вақт яхши кайфиятда бўласиз.
18. Тез ухлайсиз ва тез уйғонасиз.
19. Кўпинча носаранжомсиз, ўзингизни тута олмай, шошилиб қарор қабул қиласиз.
20. Онда-сонда юзаки қарашга мойилсиз, чалғийсиз, диққатингизни бошқа томонга қаратасиз.

Холерик «паспорти».

1. Сиз камҳафсаласиз.
2. Ўзингизни тута олмайдиган, сержахлсиз.
3. Сабрсизсиз.
4. Кескин ва одамлар билан тик муомала қиладигансиз.

5. Дадил ва ташаббускорсиз.
6. Айрим кишилар сизни қайсар деб аташади.
7. Бахсларда топқирсиз.
8. Сапчиб-сапчиб ишлайсиз.
9. Таваккалга борувчисиз.
10. Гиначи ва ёмонликни эслаб қолувчи эмассиз.
11. Нутқингизда тезкорлик, ҳиссиётга берилувчанликка эгасиз.
12. Ҳовлиқишга мойилсиз ва унга мувозанатлашмагансиз.
13. Шиддатли жанжалкашсиз.
14. Камчиликларга тоқатсизсиз.
15. Иродали қарашларга ва имо-ишора қилишга қобилиятлисиз.
16. Тез ҳаракат қилиш ва ҳал этиш қобилиятига эгасиз.
17. Хормай-толмай янгиликка интиласиз.
18. Тезкор ва шиддатли ҳаракатлар соҳибсиз.
19. Қўйилган мақсадга эришишга астойдил ҳаракат қиласиз.
20. Кайфиятингизни кескин ўзгартиришга мойилсиз.

Флегматик «паспорти».

1. Сиз тинч ва вазминсиз.
2. Ишда изчил ва масъулиятлисиз.
3. Эҳтиёткорлик билан ва ўйлаб иш қиласиз.
4. Кута оласиз.
5. Бекорга гапиришни ёқтирмайсиз.
6. Оҳиста, бир текисда дона-дона, кескин гапирмай нутқ сўзлаш ва имо-ишоралар билан муомала қилиш маданиятига эгасиз.
7. Сабрли ва тоқатлисиз.
8. Бошлаган ишингизни охиригача етказасиз.
9. Кучингизни бекорга сарфламайсиз.
10. Ҳаёт тартибига, иш тизимига қаттиқ риоя қиласиз.
11. Зўриқишни енгил қабул қиласиз.
12. Койиш ва маъқуллашни унчалик ёқтирмайсиз.
13. Шаънингизга айтилган зиёнсиз сўзларга эътиборсизроқ қарайсиз.
14. Ўз қизиқиш ва муносабатларингизда қатъийсиз.
15. Ишга секин киришасиз, бир ишдан бошқасига секин ўтасиз.
16. Барчага бараварсиз.
17. Тартиб ва интизомни ёқтирасиз.
18. Янги ҳолатларга қийинчилик билан ёндошасиз.
19. Камҳаракат, инертсиз.
20. Ўзингизни тутиб тура оласиз.

Меланхолик «паспорти».

1. Сиз уятчан ва тортинчоқсиз.
2. Янги ҳолатларда ўзингизни йўқотиб қўясиз.
3. Нотанишлар билан танишишга қийналасиз.
4. Ўз кучингизга ишонмайсиз.
5. Танхоликни осон енгасиз.
6. Муваффақиятсизликда ўзингизни йўқотиб қўясиз.
7. Ўзингиз билан бўлишга мойилсиз.
8. Тез чарчаб қоласиз.
9. Бўш, охиста, пичирлаб гапиришга қобилиятингиз бор.
10. Сухбатдошингиз ҳарактерига мослаша оласиз.
11. Кўзга ёш оладиган даражагача таассуротчансиз.
12. қўлаб қувватлашга ва танбеҳ беришга ўта мойилсиз.
13. Ўзингизга ва атрофдагиларга юқори талаблар қўя оласиз.
14. Шубҳа, гумон қилишга мойилсиз.
15. Ўта сергак ва жуда осон яраланувчансиз.
16. Ўта ҳафа бўлувчисиз.
17. Ўз қобиғингизга ўралгансиз, ўз фикрингиз билан бўлишмайсиз.
18. Кам фаол, қўрқоқ ва ҳадиксирайдигансиз.
19. Одамоҳунсиз.
20. Ҳамдардлик кўрсатишга ва атрофдагиларга ёрдам беришга тайёрсиз.

Эслатма: Танланган мижозингиз рўпарасига «плюс» ишораси қўйиб, темпераментлар бўйича ҳисоблаб чиқинг, кейин қуйидаги формулага (А.Белов формуласига) қўйиб чиқинг ҳамда ўз темпераментингизни билиб олинг.

$$\Phi_T = X \cdot \frac{Ax}{A} \cdot 100 + C \cdot \frac{Ac}{A} \cdot 100 + \Phi \cdot \frac{A\phi}{A} \cdot 100 + M \cdot \frac{Am}{A} \cdot 100$$

Ҳарф ва рақамлар қуйидаги маъноларни англатади:

Фт – темперамент формуласи.

Х – холерик темперамент.

С – сангвиник темперамент.

Ф – флегматик темперамент.

М – меланхолик темперамент.

Ax – барча (4 хил) мижозлар бўйича белгиланган «плюс»лар сони;

Ax – холерик «паспорти»да белгиланган «плюс»лар сони;

Ac – сангвиник «паспорти»да белгиланган «плюс»лар сони;

Aф – флегматик «паспорти»да белгиланган «плюс»лар сони;

Am – меланхолик «паспорти»да белгиланган «плюс»лар сони;

Фараз қилайлик «плюс»ларни ҳисоблаб чиқиб, юқорида келтирилган формулага қўйиб чиққандан кейин натижа қуйидагича бўлди дейлик:

$$\Phi_T = 35 \% X + 30 \% C + 14 \% \Phi + 21 \% M$$

Бу деган сўз, мазкур темпераментдаги кишида 35% холерикларнинг, 30% сангвиникларнинг, 14% флегматикларнинг ҳамда 21% меланхоликларнинг мижози мужассамланган.

Агар у ёки бу мижоз бўйича ижобий жавобларнинг нисбий кўрсаткичи 40% ва ундан юқори бўлса, у ҳола мазкур темперамент Сизда устивор ҳисобланади. Агарда бу кўрсаткич 30-39% ни ташкил қилса, у ҳолда мазкур мижоз яққол кўринган сифатда бўлади ва ва ҳоказо.

Шуни унутманки, бундай баҳолаш ўзингизнинг субъектив ёндошувингиз натижасидир. Йўл қўйилиши мумкин бўлган субъективизмни бартараф қилиш учун қуйидагича иш тутинг:

- барча қўйган «плюс» ишораларингизга мос тушувчи мижозлар рўйхатини тузиб чиқинг.
- Тузган «паспорт»ингизни Сизни жуда яқин ва яхши биладиган кишига кўрсатинг ҳамда ҳар бир танланган мижоз тўғрисида у кишининг фикрини билиб «Бу ким?» деб сўранг.
- Эҳтимол, у киши «бу айнан ўзингиз-ку» ёки белгиланган айрим мижозлар инобатга олинмаса «Бу Сизга ўхшаш темпераментга эга киши экан» деб айтиши мумкин.

Ўзингиздаги устивор, қониқарли ёки қониқарсиз темперамент сифатларини билиб олгач, камчиликларни йўқотишга ҳаракат қилинг.

Тест. Муомилани биласизми?

- | | |
|--|------|
| 1. Тушлик пайтида бошлиғингиз ёнида ўтирасизми ёки сизга маъқул келган бошқа бирор кишининг ёнидами? | Балл |
| а) бошлиқнинг ёнида | 5 |
| б) ўзим тушликка чиқаман | 0 |
| в) ўзимга ёққавн одам билан | 7 |
| 2. Сизга бир пайтда бошлиғингиз билан директорингиз топшириқ берди қайси бирини аввал бажарасиз? | |
| а) ҳаммасини бирин-кетин | 0 |
| б) бошлиғимиздан сўрайман | 7 |
| в) авва буюрилган ишни биринчи бажараман | 3 |
| 3. топширилган ишни ўз вақтида уддалай олмасангиз нима қиласи? | |

а) бошлиқни бундан ҳабардор қиламан	7
б) нима бўлганда ҳам уни ўз вақтида бажараман	3
в) бошлиққа бор гапни айтаман ўзи ҳал илсин	0
4. ҳамксбингиз билан жанжалашиб қолдингиз сиз ўзинигизни қандай тутасиз?	
а) гаплашмай қўяман	3
б) унга аҳамият бермайман	7
в) у билан муносабатларимни аниқлаб оламан	0
5. бошлиғингиз котибасини севишини билиб қолдингиз?	
а) ҳамкасбларимга оғзимдан гуллаб қўяман	0
б) сир сақлайман	3
в) эсдан чиқараман	7
6. Хизматда кўтарилиш учун нима қилиш керак?	
а) меҳнат ва ақли заковат керак	7
б) таниш билишчилик керак	2
в) ўзинг ёқимтой бўлишинг керак.	1
7. Ишхонада ҳамкасблар билан намалар тўғрида суҳбатлашиш керак?	
а) оилавий муаммолар ҳақида	3
б) ишхонадаги ходимлар ҳақида	0
в) сиёсат, санат ва хоказолар ҳақида	7
8. Ишхонада фақат кастюм – шимда келиш керак. Сиз бунга ёқтирмайсиз шунда сиз:	
а) шундай кийинишим зарурми деб анқлашга тушаман	7
б) қоидага риоя қиламан	3
в) бундай ишдан воз кечаман	0
9. Корхона иши юришмаса нима қиласиз?	
а) ишлайвераман.	0
б) янги иш қидираман	3
в) бошлиғим билан корхона келажаги ҳақида гаплашаман	7
10. Бошлиғингизга ишингиз ёқмади, аммо сабабини ҳам айтмади. Сиз:	
а) ходимлардан бунинг сабабини суриштираман	3
б) бошлиқдан изох талаб қиламан	7
в) ҳеч нарса қилмайман	0

Натижалар:

Агар 1-21 балл тўплаган бўлсангиз: Ишхонада муомала маданиятини билмайсиз. Баъзан ўзингизни тутиб тура олмайсиз, болалардай инжиқлик қиласиз. Сиз муаммоларни ҳал этишдан бош тортманг. Ўйламай иш тутманг.

22-48 балл тўпласангиз:

Ҳамкасбларингиз билан яхши муносабатдасиз. Аммо муракаб дамларда ўз манфатларингизни ўйлайсиз, базан ғалати тегинишни ёқтирасиз. Ишхонадаги ҳамкасбларингизга нисбатан яхши муносабатда бўлишни маслаҳат берамиз.

49-70 балл тўпладингиз:

Ўзингизни яхши тута оласиз. Ишчансиз ҳамкасбларингизни ҳақиқатни айта оласиз. Одамлар сизни ҳурмат қилади шунинг учун сиз айтган танбехларни тўғри қабул қилади. Сиз зўр мутахасис ва яхши инсонсиз.

Агар сиз бошлиқ бўлиб қолсангиз ўз ходимларингизга ўз таъсиригизни ўтказа оласизми?

№	Саволлар	Ҳа	Йўқ
1.	Ўзингизни актёр ёки сиёсий арбоб деб кўрсата олаизми?	5	0
2.	Башанг кийинган одамлар, манман кимсалар асабингизга тегадими?	0	5
3.	Хиссий ҳаяжонларингизга доир гапларни яқин кишиларингизга гапириб бера олаизми?	5	0
4.	Сизга озгина бўлса ҳам ҳурматсизлик муносабатини кўтара оласизми?	5	0
5.	Бошқа одамлар бирон бир ютуққа эришса асабингиз бузиладими?	5	0
6.	Ўзингизни беқиёс имкониятларингизни намаён қилиш мақсадида қийин бўлган ишларни ҳам бажара оласизми?	5	0
7.	Ўзингизни ишингизда буюк ишларга эришиш учун, ҳамма нарсадан воз кеча оласизми?	0	0
8.	Қатъий қолипга солиб қўйилган ҳаёт тарзи, ҳатто ўйин кулгини ҳам тарк этиб турмуш кечира оласизми?	0	5
9.	Дўстингиз сотқин бўлмаслик учун ҳаракат қила оласизми?	5	5
10.	Сиз уй жихозларини ва мебелларни қайта жойлаштиришни хохлайсизми?	5	0
11.	Сиз эски масалаларни янги услуб билан ҳал эта оласизми?	5	0
12.	Сиз ўзингизга ўхшаган одамларни гижгижлашни яхши кўрасизми?	5	0
13.	Сиз бошлиқингиз ёки бирор обрўли одамнинг ноҳақ эканлигини исботлашни хохлайсизми?	5	0

0-35 балл:

Сиз ўйлайсизки, сизнинг ҳаётингиз ва атрофингиздагилар ҳаёти темир интизомга асосланган, соғлом фикр, яхши пишган ва олдиндан ишни юриши

аниқ бўлиши лозим. Сиз бирор ишни таниш – билиш билан битказишни ёмон кўрасиз. Ўз хулқ атворингиз билан кўпинча нотўғри тушунчаларга ҳам борасиз.

36-65 балл

Сиз бошқа одамларга самарали таъсир кўратиш, улар хулқини ўзгатириш, ҳақиқат йўлига бошлаб юборишдек ажойиб шарт шаротларга эгасиз. Бундай холларда сиз сувдаги баликдек ҳаракат қиласиз. Ўзингизнинг ҳақлигингизни ҳаммага тушунтира оласиз. Бироқ сиз жуда эҳтиёт бўлишингиз керак, чунки бошқалар ўта ҳукумдор деб ўйлашлари мумкин.

Сиз ўзингизга бино қўйганмисиз?

Ўзингизга объектив баҳо бериш учун жавоб балларига эътибор берманг. Акс холда ўзингизни алдайсиз.

№	Саволлар	Ҳа	Йўқ
1.	Бажарилиши лозим бўлган ишларни бажара туриб сиз ўзингизни мағрур хис этасизми?	0	1
2.	Сизда омаддан кўра омадсизлик кўп бўлиб турадими?	1	0
3.	Бирор нарсани амалга оширишга киришишдан олдин бошқалар бунга нима деб ўйлашларини хисобга оласизми?	1	0
4.	Сизни ҳаддан ташқари мақташса, ўзингизни ноқулай сезасизми?	1	0
5.	Одамлар нимани назарда тутганларини эслаб, бўлган гаплар тўғрисида пухта ўйлайсизми?	1	0
6.	Бошқа кишилар жамоасида Сиз узоқ муддат қаноатда бўла оласизми?	1	0
7.	Қадр қимматни моддий етишмовчиликка бағишланганлигини хис этасизми?	1	0
8.	Сиз умидсиз (пессимист) мисиз?	1	0
9.	Бошқаларга осонлик билан ҳамдардилик билдирасизми?	1	0
10.	Атрофдагиларга ўзингизни қарама қарши қўя оласизми?	0	1

Тўплаган балларингизни жамлаб чиқинг ва ўзингизга қандй бино қўйганингизни билиб олинг.

2 баллгача:

Сиз мутлақо ўзингизга бино қўймагансиз, камтарин ва ақллисиз.

3-6 балл:

Ўзингиз тўғрингизда камдан –кам ўйлайсиз. Аммо ўз баҳойнгизни биласиз.

6 баллдан юқори:

Сиз ўзингизга бино қўйгансиз. Атрофингиздаги кишилар учун сиз ёқимсиз кишисиз.

Сиз сир сақлай оласизми?

1. Сиз янги гилам сотиб олмоқчисиз. Сиз танлаётган гиламлар ичида уч хил рангдаги гиламлар бўлса, қайси бирини танлайсиз? Балл
а) қизил 6
б) ховоранг 2
в) сарик 5
2. Сизни меҳмонга таклиф этишди. қандай кийим кийган бўлардингиз?
а) қора шим ва оқ қўйлак 3
б) дабдабали костюм 1
в) оддий тоза кийим 2
3. Сиз кўп йиллар учратмаган танишингизни учратиб қолдингиз. Ўзингизни қандай тутган бўлардингиз?
а) атрофдагиларга эътибор бермай қучоқлашиб кўришаман 4
б) енгил жилмайиб қўл узутаман 3
в) у эканлигига иккиланиб эътиборсиз сўрашаман 1
4. Агар меҳмондорчилик пайтида изга бирон бир киши маъқул келиб қолса, қандай муомилада бўлардингиз?
а) танишиб олишга ҳаракат қилиб кино ва видео ҳақида гап очган бўлар эдим. 6
б) уни нима қизиқтириши ҳақида сўз очиб сўрардим. 8
в) ўз ўзидан суҳбат қуриб у қайси томонга йўналишини кутиб турардим. 6
5. сиз кечқурун телевизор томоша қилиб ўтирибсиз. Бир пайт қўшни уйдан бақир чақир овози эшитилди. Сиз бунга қандай қарайсиз. қандай таъсир қилади?
а) қўшним хотинини уряпти деган ишонч билан югураман 5
б) эътибор бермаيمان 3
в) телевизорни ўчираман ва нима бўлаётганига қулоқ соламан 6
6. Сизнинг туғилган кунингизга атаб яқинларингиздан бири олдинроқ совғани берди ва уни ўша кунини очиб кўришни илтимос қилди. Сиз нима қилар эдингиз?
а) тезликда совғани очар эдим 7
б) туғилган кунимда очар эдим 4
в) кичкина дарча очиб ичини кўриб олар эдим 5
7. Сизни ортиқча вазн ташвишлантирадими?
а) йўқ ҳечқачон 3

- б) базида озиш учун овқатланмай юраман
в) ҳа чунки мени иштаҳамдан шикоятим йўқ

6
7

25 баллгача:

Сиз жуда ёпиқ, берк одамсиз, гарчи Сиз билан кўп одамлар тил топишишни хушласа ҳам сир сақлай билиш инсоннинг энг яхши фазилатидир деб ўйлайсиз. Сизнинг олдингизда ҳар андай ғайратли одам тўхтаб қолади. сиз ишингиз ҳақида кам гапирасиз, кўпчилик сизни совуққон ва беҳафсала деб ўйлайди. Аслида бундай эмас, дўстлар учун сиз вақт топа оласиз, маслаҳат ва кулгини аямайсиз.

25-35 балл

Сизни очик кўнгилли деб биладилар. Ўз ҳатоларингизни қўрқмай гапирасиз. Агар бошқа дўстлар ва танишларингиз устида гап кетса жим тура олмайсиз. Сиз гапиришни яхши кўрсангиз ҳам жим турасиз. Сир сақлайсиз.

36 ва ундан юқори балл:

Сиз жамиятни севимли кишисиз. Сиз ҳамма вақт нималарнидир, қизиқарли, кулгили, бошқаларни жалб эта оладиган нарсалар ҳақида гапирасиз. Бирор ғийбатни эшитсангиз, унинг ёлғон эканлигини дўстингизга етказасиз. улар сизга ишонадилар, ҳар андай сирни айтадилар.

Сиз қанчалик ақли расосиз?

№	Саволлар	Ҳа	Йўқ
1.	Сиз арзимаган сабаб билан ўзингизни бошқара олмай қоласизми.	0	1
2.	Сиз жисмоний жиҳатдан бақуват кишининг жаҳлини чиқаришдан қўрқасизми	1	0
3	Сизга диққат қаратишлари учун жанжал бошлайсизми?	0	1
4	Катта тезликда юриш сизга ёқадими?	0	1
5	Сиз дори дармон ичиб юрасизми?	0	1
6	Хохлаганингизни олиш учун ҳамма нарсага тайёرمىсиз	0	1
7	Катта ишлар сизга ёқадими?	0	1
8	Сиз машҳур бўласизми. Сиз қандай ўйлайсиз?	0	1
9	Сиз офтобда ўтиришни ёқтирасизми?	0	1
10	Агарда ютказаётганингизни тан олсангиз ўйиндан чиқа оласизми?	1	0
11	Сизда кўп ейиш одати борми (ўта тўйиб кетгунча)?	0	1
12	Сизга нима совға қилишларини олдиндан билишни	0	1

	хохзлайсизми?		
--	---------------	--	--

Натижалар:

4 баллгача бўлса: Сиз ақли расо эмасиз

4-8 баллгача бўлса Сизда ақли расоликда меъёр туйғуси мавжуд.

8 балдан юқори бўлса Сиз ақли расо ва этиёжлар меъёрига эгасиз.

Характерингизни биласизми.

1. Хатти – характерингиз атрофдагиларга таъсир қилишини тез тез ўйлайсизми? балл
 - а) жуда камдан-кам ўйлайман 0
 - б) кам ўйлайман 1
 - в) унчалик тез-тез ўйламайман 2
 - г) жуда тез-тез ўйлайман 3
2. Қайсарлигингиз туфайли ўз нуфузингизга асосланиб, ўзингиз пиширмайдиган ёки бу нарсани айтиш холлари бўладими?
 - а) бўлади 0
 - б) йўқ бўлмайди 2
3. Қуйдаги қайд қилинган сифатларни қайси бирини кишиларда кўпроқ кўришни истайсиз?
 - а) сабот, матонат 2
 - б) фикрлаш доирасини кенглиги 1
 - в) басамар, ўзини кўрсата олиши қобилияти 0
4. Синчиковликка мойилмисиз?
 - а) ҳа 2
 - б) йўқ 0
5. Нохушлик холлари бўлганда, уни тез унутасизми?
 - а) тез унутамаман 0
 - б) тез унутмайман 2
6. Қилмишларингизни таҳлил қилишни ёқтирасизми?
 - а) ҳа 2
 - б) йўқ 0
7. Ўзингизга яхши таниш бўлган кишилар даврасида бўлатуриб, Сиз:
 - а) шу даврага хос ва мос муҳитни сақлашга ҳаракат қиласиз 2
 - б) ўзингиз билан банд бўлаиз 0
8. Мураккаб ишга киришаётиб, олдинда турган қийинчиликлар тўғрисида ўйламасликка ҳаракат қиласизми?
 - а) ҳа 0
 - б) йўқ 2

9. Қуйидаги қайд қилинганларнинг қайси бири сизга кўпроқ тўғри келади?

- а) ҳаёлпараслик, ҳаёл сурувчи 0
- б) Кўнгли очиқ, дали-ғули 1
- в) меҳнаткаш 3
- г) пухта, батартиблик 2
- д) бесарамжон, беҳаловат 2

10. Агар ишингизни қониқарсиз деб топишса, унда сиз:

- а) ўзингизни ноқулай хис этасиз 2
- б) уяласиз 1
- в) ўзингиздан нафратланасиз 0

11. Агар баҳс чоғида муҳолифингиз хиссиётга берилиб меёрдан чиқса ва сизга хужум қилса, бундай ҳолатда сиз нима қилган бўлардингиз?

- а) худди шундай тарзда жавоб қиласиз 0
- б) бундай ҳолатга мумуман эътибор бермайсиз 2
- в) очиқдан очиқ ҳафа бўласиз 1
- г) танафус қилишни таклиф қиласиз 3

12. Агар мағлубиятга учрасангиз энг аввало:

- а) ўзингизни айбдор деб биласиз 2
- б) тақдирдаги омадсизликни айблайсиз 0
- в) турли объектив ҳолатларни пеш қиласиз 0

13. Раҳбарингиз, касибдошингиз ёки бўйсинувчиларингиз сизнинг қобилиятингиз ва билимингизга шубҳа билан қараётгандек туюладими?

- а) ҳа 0
- б) йўқ 2

14. Агар дўстларингиз ёки касб дошингиз устидан кулушса, ёхуд ҳазиллашса ва тегажоклик қилишса, унда сиз:

- а) уларга нисбатан ғазабланасиз 0
- б) чекинишга ҳаракат қиласиз 1
- в) аччиқланмасдан, ширин сўз билан уларни ўз томонингизга оғдиришга урунасиз 2
- г) уларга кулумсираб жавоб қиласиз, ўзингизни гўёки дунёни сув босса ҳам тўпиғингизга чиқмайдигандек тутасиз 0
- д) ўзингизни бефарқ, бепарводек кўрсатиб, ҳаттоки кулумсираганингизда ичичингиздан нафратда бўласиз 0

15. Баҳс тугагандан сўнг сиз ўз нуқтайи назарингизни химоя қилиш мақсадида баҳсни фикран янги тасдиқлар билан давом эттирасизми?

- а) ҳа 0
- б) йўқ 2

Жавобларни белгиланг ва балларни жамлаб чиқинг.

Натижалар:

14 баллгача Сиз бўш характерли кишисиз. Ўзгариб турадиган феъл атворлисиз, балки беғамсиз. Сизга бирор нохушлик бўлиб қолса, хохлаган кишингизни айиблашга тайёр бўласиз, аммо фақат ўзингизни эмас. Дўстликда ҳам ишда ҳам сизга суянмоқ мушкул.

14 – 23 балл Сиз қатикроқ характерга эгасиз. Гарчи барча қилиқларингиз тенг баҳоли бўлмасада, ҳаётга нисбатан амалий нуқтайи назардан қарайсиз. Сизда янглишиш ва узулишлар бўлади. Сиз жамоада холол ишловчи, виждонли ва сабир тоқатлисиз. Шундай бўлса ҳам айрим камчиликларингиздан холи бўлиш учун ўйлашга мавзу бор. Бунинг уддасидан чиқишга қодирсиз.

24 –30 балл – Сиз сабот ва матонатли кишилар тоифасига тааллуқлисиз ва юксак маъсулятлисиз. Ўз мулоҳазаларингизни қадирлайсиз. Шу билан бирга бошқалар фикрлари билан ҳам ҳисоблашасиз. Содир бўлган вазиятларга тўғри мўлжал оласиз ва кўпгина ҳолларда тўғри қарор қабул қилиш имкониятига эгасиз. Ўзига-ўзи махлиё бўлишдан қочасиз ва жуда кучли – бу қаттиқ дегани эмас иборасини доимо эсингизда тутасиз.

30 баллдан юқори – Эҳтимол бундай юқори балл – ўзингизга баҳо беришда объективликка йўл қўймаслик оқибатидандир. Чунки бундай бал жуд юқори балл бўлиб – кишида шундай характерли одам бўлар эканда, деган шубҳа пайдо бўлади. агар шундай киши бўлса, уларга Бирон бир нарсани таклиф қилишнинг хожати йўқ.

Ўқитувчи – ўқувчи муносабатлари даражасини аниқлаш.

«Ўқитувчи – ўқувчи» анкетаси

Педагогик фаолиятдаги қийин муаммолардан бири – бу ўқитувчи ва ўқувчи ўртасидаги самимий муносабатларни ўрнатишдир. Бунинг йўллари топиш, ўрганиш шу кун учун ўта долзарбдир.

Кўпгина мактабларда «ўқитувчи ва ўқувчи» анкетасидан муваффақиятли фойдаланиб келинмоқда, анкетага 24 та совол киритилган бўлиб, ўқувчиларнинг ўқитувчига муносабатларининг уч ўлчов параметрини аниқлаш мумкин- гностик параметр бўйича, эмоционал параметр бўйича, хулқий параметр бўйича.

Кўрсатма – инстирукция. Келтирилган фикрларни ҳар бирини диққат билан ўқиб чиқинг. Агар булардан қайси бири сизнинг ўқитувчи билан муносабатингизга мос келса «Ҳа» деб, агар тўғри келмаса «йўқ» деб ёзиб қўйинг.

Савол ва мулоҳазалар:

1. Ўқитувчи ўқувчининг муваффақиятини олдиндан аниқ айтиб бера олади.
2. Ўқитувчи билан тил топишмоғим қийин.
3. Ўқитувчи жуда адолатли одам.
4. Ўқитувчи мени имтихон ва синовларга мохирлик билан тайёрлай олади.
5. Ўқитувчида одамлар билан муносабат ўрнатишда зийраклик етишмайди.
6. Ўқитувчининг сўзи мен учун қонун.
7. Ўқитувчи мен билан иш олиб боришни пухта режалштира олади.
8. Мен ўқитувчимнинг ишларидан тўла қониқаман.
9. Ўқитувчим менга нисбатан етарли талабчанмас.
10. Ўқитувчим ҳар доим ақилли маслаҳат бера олади.
11. Мен ўқитувчимга тўла ишонаман.
12. Ўқитувчимнинг берган баҳоси мен учун жуда муҳим.
13. Ўқитувчи асосан сийқаси чиққан андоза билан ишлайди.
14. Бундай ўқитувчи билан ишлаш роҳат.
15. Ўқитувчи менга жуда оз эътибор беради.
16. Ўқитувчи, одатдагидек, индивидуал хусусиятларимни ҳисобга олмайди.
17. Ўқитувчи мени кайфиятимни сезмайди.
18. Ўқитувчи ҳар доим менинг фикрларимни танглайди.
19. Ўқитувчи қўллаётган метод ва воситаларнинг тўғрлиги ва зарурлигига менинг шубҳам йўқ.
20. Мен ўқитувчи билан ўз фикрларимни бўлишаман.
21. Мени кичик ҳатоларим учун ҳам ўқитувчи жазолайди.
22. Ўқитувчи менинг афзал ва заиф томонларимни яхши билади.
23. Мен шу ўқитувчиларга ўхшашга ҳаракат қиламан.
24. Ўқитувчи билан бизнинг муносабатларимиз соф иш юзасидан холос.

Калитча.

Калитча рақамларига мос келган ҳар бир тўғри жавоб бир балл ҳисбланади:

Гностик компонент қуйидаги саволларни ўз ичига олади.

«Ҳа» - жавоби – 1, 4, 7, 10, 19, 22,

«йўқ» - жавоби – 13, 16,

Эпоционал компонент қуйидаги саволларни ўз ичига олади.

«Ҳа» - жавоби – 8, 11, 14, 23,

«йўқ» - жавоби – 2, 5, 17, 20,

Хулқий компонент қуйидаги саволларни ўз ичига олади.

«Ҳа» - жавоби – 3, 6, 12, 18,

«йўқ» - жавоби – 9, 15, 21, 24,

Гностик компонент мутахасис сифатида бўлган сифатларини ўқувчи нукта – назаридан қонуний мавқеини, **Эмоционал компонент** – ўқувчини ўқитувчиларга нисбатан майлини, уни хуш кўришини белгилайди. **Хулқий компонент** эса, ўқитувчи ва ўқувчи реал ўзар ҳамкорлигини қандай шакллантиришни кўрсатади. Турли синф ўқитувчиларини солиштириб кўришучун умумлаштирилаган кўрсаткичлардан фойдаланилгани маъқул.

Ўқувчиларнинг ўқитувчини баҳолашларида, эхтимол энг муҳим муаммо субъективизмдан ва ўч олиш сингари иллатлардан таъминламоқдир. Баҳоларнинг янада объектив ва обод нуктаи назардан асосли бўлиши учун ўқитувчи ва унинг фаолиятига бевосита берилган баҳони эмас, балки бевосита ёки холисларнинг баҳаларига асослангани маъқул. Айниқса мактабни тамомлаб чиққаларнинг баҳоларини асос қилиб олиниши объективликни янада оширади. Ўқитувчиларга янада баҳо беришда имкон борица бир хил давр ва шароитларда ишлаган ўқитувчи фаолияти ва юқорироқ синифлардаги ўқувчилар фикри асос қилиб олиниши керак. Илғор, яхши ўзлаштирадиган ва ўз гуруҳида ҳурматга сазовор ўқувчилар фикрини асос қилиб олиниши керак. Энг маъқбул ва ишончли маълумотлар максимал имкониятнинг 35% дан 75% гача ораликда бўлиши мумкин.

Ўқитувчи фаолиятига баҳо бериш мунтазам ўтказиладиган анкета шаклида анъанага айланиб борса ҳаққонийлик янада ортади ва нихоят, ўқитувчининг фаолиятига баҳо беришда мактаб маъмурияти ва маҳаллий раҳбар ташкилотлар баҳоси, ўқитувчининг ўз-ўзига баҳо бериши ҳам инобатга олиниши керак. Чунки ўқитувчи баҳоси субъектив холда қуйдагилардан таркиб топади:

$\Sigma \text{Б суб. Б } \text{Ўқувчи} + \text{Б жамоа} + \text{Б мамурият} + \text{ўз-ўзига}$
шундан келиб чиқиб, келишув коэффиценти K_k – деб аниқлаш қуйдагилардан ташкил топади:

$$K_k = \frac{\text{Б ўқуви} + \text{Б жамоа} + \text{Б мамурият}}{\text{ўз-ўзига}}$$

3. Б ўз-ўзига

Бунда $K_k < 0,5$ ўқитувчи ўзини анча юқори баҳолаши:

$0,5 < K_k < 1,5$ – ўқитувчига берилган баҳонинг унинг ўўзига берган баҳо билан адекват эканлиги; $K_k > 1,5$ бўлса ўқитувчи ўзига ўта талабчан бўлганидан ўзига паст баҳо қўйиши камтарлигини кўрсатади.

Ўз –ўзига баҳо беришни аниқлашучун ўзини – ўзи текширишнинг махсус сўровномасидан ҳам фойдаланиш керак.

Ўз ижодий потенциалингизни аниқлай оласизми?

Тавсия қилинаётган жавоб вариантларидан бирини танлаб олинг:

1. Сизни ўраб турган оламни яхшиланиши мумкин деб ҳисоблайсизми?
 - а) ҳа
 - б) йўқ
 - в) ҳа, лекин нималаргадир боғлиқ
2. Атроф оламни анчагина ўзгартиришда ўзингиз ҳам қатнаша олишим мумкин деб ўйлайсизми?
 - а) ҳа, кўп ҳолларда
 - б) йўқ
 - в) ҳа, лекин нималаргадир боғлиқ
3. Базан ғояларингиз сиз танлаган жабҳаларда анчагина ютуқларни қўлга киритишга ёрдам бериши мумкин деб ҳисоблайсизми?
 - а) ҳа
 - б) менда бундай ғоялар нима қилсин.
 - в) анча ютуқ бўлмасада, қандайдир муваффақиятни қўлга киритишим мумкин.
4. Келажакда жиддий ўзгаришлар қилинишида муҳим роль ўйнайман деб ҳисоблайсизми?
 - а) ҳа, ажаб эмас
 - б) этимоллиги жуда оз
 - в) бўлиши мумкин
5. Бирор ишга киришганда, унинг албатта бажара олишингизга ишонасизми?
 - а) аллбатда.
 - б) кўпинча уддасидан чиқа оламанми деб шубҳаланаман
 - в) ишончсизликдан кўра кўпроқ ишонаман.
6. Қандайдир сиз учун номаълум бўлган, айти вақтда бунга сиз алоқадор бўлмаган иш билан шуғуланиш истаги пайдо бўладими?
 - а) ҳа
 - б) йўқ
 - в) барчаси ишнинг ўзига ва вазиятига боғлиқ
7. сиз учун нотаниш иш билан шуғуланиш тўғри келди. Бунда ўзингизни кўрсатиш истаги пайдо бўладими?
 - а) ҳа
 - б) нима бўлганда ҳам бўлгани яхши
 - в) агар у жуда қийин бўлмаса, унда ҳа
8. Сиз билмаган иш агар у сизга ёқса, у ҳақда барча нарсани билиб олишни хоҳлайсизми?
 - а) ҳа
 - б) йўқ, энг асосийсини ўрганиш керак
 - в) йўқ мен фақат ўз қизиқувчанлигимни қондираман холос

9. Агар сиз ишда муваффақятсизликка дуч келсангиз, у вақтда:

- а) қанчадир вақт давомида соғлом фикрга зид равишда қайсарлик қиламан:
- б) бирданига бу ишдан унинг номақбул эканлигини билиб қолганим зоҳоти бу ишдан қўл силтаб четлашаман
- в) ақлан фикр юртганда бу ишни енгиб ўтиш мумкин бўлмаган тўсиқ борлигини билиб қолмагунумча ўз ишимни давом эттираман

10. Саёҳат вақтида бир марта ўтган йўлингиздан осонликча мўлжал олиб юра оласизми?

- а) ҳа
- б) йўқ
- в) агар жой ёқимли ва эсда қоладиган бўлса ҳа

11. Қуйдагилардан келиб чиққан ҳолда касб танлаш керак:

- а) ўз имкониятлари ва ўзини истиқболи учун
- б) касбни турғунлиги, аҳамияти ва кераклиги, унга этиёжни мавжудлигига қараб
- в) у келтириши мумкин бўлган шон-шухрати ва устунлигига қараб

12. Сухбатлашганингиздан кейиноқ унда нима ҳақида гаплашганларингизни эслай оласизми?

- а) ҳа
- б) йўқ
- в) мен учун қизиқарли бўлганларини барчасини эслай оламан.

13. Сиз ўзингизга нотаниш бўлган сўзлашувни тинглаганингизда тушунмасангиз ҳам бўғинлаб такрорлаб айта оласизми?

- а) ҳа
- б) йўқ
- в) жуда тўғри бўлмаса ҳам такрорлай оламан

14. Бўш вақтингизда афзал кўрасиз?

- а) ёлғиз қолиб, ҳаёл суришни
- б) улфатлар даврасида бўлишни
- в) ёлғиз бўламанми улфатлар даврасида бўламанми-менга барибир

15. Сиз қандайдир иш билан бандсиз. Уни шу вақтда тўхтатасиз:

- а) иш тугатилади ва уни аъло даражада бажарилгандай кўринса
- б) қилинган ишдан озми – кўпми қаноат ҳосил қилинса
- в) иш тугаганга ўхшайди, гарчи уни янада яхшироқ қилиш мумкин. Лекин нима кераги бор.

16. Сиз ёлғиз қолсангиз, сиз

- а) қандайдир нарсалар ҳақида орзу қилишни яхши кўрасиз, эҳтимол бу мавхум нарсалардир
- б) нима қилиб бўлса ҳам ўзингизга конкрет машғулоти топишга ҳаракат қиласиз
- в) базан ҳаёл сурасиз лекин сизнинг ишингиз билан боғлиқ нарсалар ҳақида.

17. Қандайдир ғоялар сизни чулғаб олганда у ҳақида ўйлай бошлайсиз?

а) қаерда ва ким билан бўлишингиздан қаттиқ назар

б) фақат ёлғиз қолганда

в) фақат осойишта дамларда

18.бировни қаттиқ туриб химоя қилганингизда, Сиз:

а) муҳолифларнинг далиллари сиз учун ишончлироқ бўлиб кўринса ўз фикрингиздан қайтасиз

б) ҳар қандай дилил исботлар илгари сурилмасин, сиз ўз фикрингизда қоласиз

в) қаршилиқ кўрсатиш ўта кучли бўлиб кўринса сиз ўз фикрингизни ўзгартирасиз

Энди тўплаган балларингизни ҳисоблаб чиқинг.

А жавоби учун 3 балл, б жавоби учун 1 балл, в жавоби учун 2 балл берилади.

Саволлар сизнинг қизиқувчанлик чегараларини ўзингизга ишончни, қатъийлигингизни, кўриш ва эшитиш хотирангизни, мустаҳкамликка интилишингизни мавҳумлаштира олиш ва фикрни жамлай олиш қобилиятларингизни диагностика қилишга ёрдам беради. Айнан шу кўрсаткичлар кишининг ижодий потенциали (яширинган имконияти) ҳисобланади.

Агар сиз 48 ва унда юқори балл тўплаган бўлсангиз у вақта сиз анчагина ижодий потенциалга эга эканлигингизни кўрсатади. Бу эса сизга бой ижодий имкониятларни танлашингизни таъминлайди.

Агар сиз ўз қобилиятларингизни ишлата олсангиз, ижодни турли шаклларида фаолият кўрсата олишингизни таъминлайди.

Агар 24-47 балл оралиғида тўплаган бўлсангиз, сизда ижодий ишлаш қобилиятингиз бор, аммо бунга қаршилиқ қиладиган тўсиқлар ҳам бор. Булар ичида энги ҳафлиси кўрқув. Бу айниқса ишончли бўлганларда, албатда муваффақият қозонаман деганларда кўпроқ учрайди. Муваффақиятсизлик кўрқуви ҳаёлни-ижод асосини кишанлаб қўяди. кўрқув ижтимоий ҳам бўлиши мумкин, қоралаш кўрқуви деб шуни айтилади.

Ҳар қандай янги ғоя тасодифий ҳайрон қолиш, тан олмаслик, атрофдагилар томонидан қораланиш босқичларини босиб ўтади. Янгиликни қораланишидан кўрқиш, бошқалар учун ёт хулқ, қарашлар, хиссиётлар шахсни ижодий фаоллигини чеклаб қўяди. Ижодкор шахсини йўқ қилиб юборади.

Бу тестдан ҳар ким алоҳида ўз ўзини текшириш, ёки ўз ўқувчилари, ходимлари сифатини ўрганишда фойдаланишлари мумкин.

Адабиётлар:

- 1. Каримов И.А. «Тафаккур» журнали бош мухаррири саволларига жавоблари. «Тафаккур»Т.1995 й. № 2**
- 2. Баркамол авлод орзуси. Тузувчилар : Ш.Қурбонов, Х.Саидов, Р.Аҳлиддинов. Т.1999 й.**
- 3. Рогов**