



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA’LIMNI RIVOJLANTIRISH
RESPUBLIKA ILMIY-METODIK MARKAZI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTI HUZURIDAGI
IJTIMOIY HIMOYA MILLIY AGENTLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA
VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI ICHKI ISHLAR VAZIRLIGINING
QARORI**

**Maktabgacha, umumiy o‘rta va maktabdan tashqari ta’lim tashkilotlarida
ta’lim jarayoni ishtirokchilarini psixologik qo‘llab-quvvatlashni
tashkil etish to‘g‘risidagi nizomni tasdiqlash haqida**

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 30-yanvardagi PF-16-son Farmoni bilan tasdiqlangan “O‘zbekiston – 2030” strategiyasining Har bir insonga o‘z salohiyatini ro‘yobga chiqarish uchun munosib sharoitlar yaratish yo‘nalishi bo‘yicha 2025-yilga mo‘ljallangan amaliy tadbirlar rejasiga muvofiq Ta’limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Ijtimoiy himoya milliy agentligi, Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi, Sport vazirligi, Madaniyat vazirligi hamda Ichki ishlar vazirligi **qaror qiladi:**

1. Maktabgacha, umumiy o‘rta va maktabdan tashqari ta’lim tashkilotlarida ta’lim jarayoni ishtirokchilarini psixologik qo‘llab-quvvatlashni tashkil etish to‘g‘risidagi nizom ilovaga muvofiq tasdiqlansin.

2. Mazkur qaror imzolangan kundan e’tiboran kuchga kiradi.

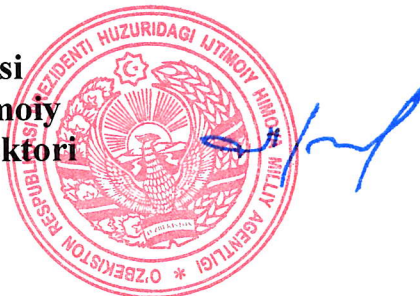
**O‘zbekiston Respublikasi
Ta’limni rivojlantirish respublika
ilmiy-metodik markazi direktori
vazifasini bajaruvchi**



Y.Risyukova

Toshkent sh.,
2025-yil 24 - Sentyabr,
3-9/9 -son

**O‘zbekiston Respublikasi
Prezidenti huzuridagi Ijtimoiy
himoa milliy agentligi direktori**



M.Olloyorov

Toshkent sh.,
2025-yil 24 - Sentyabr,
7-9/9 -son

**O'zbekiston Respublikasi
maktabgacha va maktab ta'limi
vaziri**



E. Karimova

Toshkent sh.,
2025-yil 24 - Sentyabr,
48-9/9 -son

**O'zbekiston Respublikasi
sport vaziri**



A. Ikramov

Toshkent sh.,
2025-yil 24 - Sentyabr,
33-9/9 -son

**O'zbekiston Respublikasi
madaniyat vaziri**



O. Nazarbekov

Toshkent sh.,
2025-yil 24 - Sentyabr,
01-14-32 -son

**O'zbekiston Respublikasi
ichki ishlar vaziri**



A. Tashpulatov

Toshkent sh.,
2025-yil 24 - Sentyabr,
53-9/9 -son

Ta'limni rivojlantirish respublika ilmiy-
metodik markazining 24-sentabrdagi
3-q/q-sonli, Ijtimoiy himoya milliy
agentligining 24-sentabrdagi 7-q/q-sonli,
Maktabgacha va maktab ta'limi
vazirligining 24-sentabrdagi 48-q/q-sonli,
Sport vazirligining 24-sentabrdagi
33-q/q-sonli, Madaniyat vazirligining
24-sentabrdagi 01-14-32-sonli, Ichki ishlar
vazirligining 24-sentabrdagi 53-q/q-sonli
qo'shma qaroriga ilova

**Maktabgacha, umumiy o'rta va maktabdan tashqari ta'lim tashkilotlarida
ta'lim jarayoni ishtirokchilarini psixologik qo'llab-quvvatlashni
tashkil etish to'g'risida
NIZOM**

1-bob. Umumiy qoidalar

1. Mazkur Nizom maktabgacha, umumiy o'rta va maktabdan tashqari ta'lim tashkilotlarida (keyingi o'rinlarda – ta'lim tashkilotlari) faoliyat yuritayotgan pedagog kadrlarning ta'lim oluvchilarga nisbatan zo'ravonlikka moyilligi mavjud holatlarini aniqlash, ularga psixologik yordam berish mexanizmlarini joriy etish, baholash, pedagogik jamoa orasida sog'lom psixologik muhitni ta'minlash tartibini belgilaydi:-

2. Ushbu Nizomda quyidagi asosiy tushunchalar qo'llaniladi:

zo'ravonlik – shaxsga nisbatan jismoniy, psixologik, emotsional, jinsiy yoki iqtisodiy shaklda salbiy ta'sir o'tkazish, uning huquqlari, sha'ni, qadr-qimmatini va daxlsizligini kamsitishga qaratilgan harakat yoki harakatsizlikdir. Zo'ravonlik ko'p hollarda kuchning mutanosibsiz qo'llanilishi, ishonchni suiiste'mol qilish yoki tahdidni o'z ichiga oladi.

pedagogik zo'ravonlik – ta'lim tashkilotida faoliyat yurituvchi pedagog kadr yoki boshqa xodimlar tomonidan o'quvchiga nisbatan sodir etiladigan, uning jismoniy, psixologik va/yoki emotsional salomatligiga zarar yetkazuvchi yoki uni xavf ostida qoldiruvchi xulq-atvor shakllaridir. Pedagogik zo'ravonlik ta'lim jarayonida murabbiylik roolidan suiiste'mol qilish natijasida yuzaga keladi.

bulling – ta'lim tashkilotida ta'lim oluvchilarga nisbatan bir yoki bir necha shaxs tomonidan jismoniy yoki psixologik tazyiq o'tkazish, qo'rqitish, tahqirlash, shaxsiyatni kamsitish, obro'sizlantirish, majbur qilish yoki ta'lim tashkilotida ijtimoiy ajratish (izolyatsiya) bilan bog'liq tizimli harakatlar;

kasbiy so'nish – uzoq vaqt davomida kuchli stress, kasbiy zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan emotsional holsizlik, depersonalizatsiya (beparvolik) va shaxsiy kasbiy yutuqlarning pasayishi bilan namoyon bo'ladigan psixofiziologik holat;

ruhiy tushkunlik – uzoq muddat davom etuvchi, shaxsning kundalik faoliyati, kayfiyati, fikrlash jarayoni, xulq-atvori, uyqu va ishtahaga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi ruhiy holat;

sogʻlom psixologik muhit – bu insonlar oʻrtasida oʻzaro hurmat, ishonch, bagʻrikenglik va bir-birini qoʻllab-quvvatlash asosida shakllanadigan ijobiy ruhiy-hissiy muhitdir.

2-bob. Taʼlim jarayoni ishtirokchilarini psixologik qoʻllab-quvvatlashning maqsad va vazifalari

3. Taʼlim jarayoni ishtirokchilarini psixologik qoʻllab-quvvatlashning maqsadi taʼlim tashkilotlarida xavfsiz, sogʻlom psixologik muhit yaratish, zoʻravonlik, bulling holatlarining oldini olish, taʼlim oluvchilarning har tomonlama rivojlanishi uchun shart-sharoit yaratish hamda pedagog kadrlarning kasbiy va psixologik salomatligini mustahkamlashdan asrashdan iborat.

4. Taʼlim jarayoni ishtirokchilarini psixologik qoʻllab-quvvatlashning vazifalari quyidagilardan iborat:

taʼlim tashkilotlarida pedagog kadrlarning psixologik holatini muntazam baholash va ularda zoʻravonlikka moyillik holatlarini erta aniqlash mexanizmlarini joriy etish orqali ular bilan individual ishlash va psixologik-pedagogik yordam koʻrsatish tizimini tashkil etish;

taʼlim ishtirokchilarining hissiy barqarorligini taʼminlash, stress va emotsional charchoq (burnout) holatlarining oldini olish boʻyicha profilaktik tadbirlarni amalga oshirish;

pedagogik jamoalar orasida ijobiy psixologik iqlim va sogʻlom kasbiy munosabatlarni shakllantirish, kasbiy etika va maʼnaviy-axloqiy qadriyatlarga rioya etish madaniyatini rivojlantirish;

taʼlim ishtirokchilarining zoʻravonlikka moyil xatti-harakatlarni oldini olish boʻyicha psixologik treninglar, mahorat darslari va seminarlar tashkil etish;

pedagogik faoliyatda yuzaga keladigan zoʻravonlik holatlarining psixologik, tashkiliy sabablari yuzasidan tahlil ishlari olib borish monitoring va nazorat mexanizmlarini joriy etish;

pedagog kadrlar bilan ishlovchi psixolog, ijtimoiy pedagog va rahbarlarning hamkorligini yoʻlga qoʻyish, ushbu yoʻnalishda metodik, amaliy yordam koʻrsatish;

alohida taʼlimga ehtiyoji boʻlgan bolalarni psixologik qoʻllab-quvvatlash hamda inklyuziv taʼlim sharoitlarini yaratishga koʻmaklashish;

bolalarning psixologik qiyinchiliklari va muammolarini hal qilish uchun psixokorreksiya (tuzatuvchi faoliyat) ishlarini amalga oshirish hamda tang (krizisli) vaziyatlarning oldini olishda koʻmaklashish;

ota-onalarda farzand tarbiyasiga ijobiy munosabatni shakllantirish boʻyicha psixologik maslahatlar berib borish, ularning psixologik bilimlarini oshirishga koʻmaklashish;

taʼlim tashkilotlarida psixologik xizmatni samarali tashkil etish uchun mutasaddi tashkilotlar bilan hamkorlik aloqalarini yoʻlga qoʻyish.

3-bob. Taʼlim ishtirokchilarini psixologik qoʻllab-quvvatlash

5. Zoʻravonlik va bulling holatlarini profilaktika qilish maqsadida ijobiy psixologik muhitni shakllantirish, taʼlim ishtirokchilari oʻrtasida bulling va suitsid

bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish, ularning alomatlari bo'yicha pedagog kadrlarni doimiy o'qitish, xabardorlik darajasini oshirishni yo'lga qo'yish, xavfli holatlarni erta aniqlash va tezkor chora ko'rish mexanizmlarini ishlab chiqish.

6. Har yili belgilangan tartibda ta'lim ishtirokchilarining emotsional barqarorligi, stressga bardoshliligi, kommunikativ ko'nikmalarini aniqlash maqsadida psixologik testlar, so'rovnomalar va suhbatlar o'tkazilib, ularning natijalari faqat amaliyotchi psixologlar tomonidan tahlil qilish va maxfiy saqlash.

7. Zo'ravonlik va bulling holatini aniqlash, oldini olish bo'yicha ta'lim tashkilotlari psixologlari tomonidan quyidagilar amalga oshiriladi:

zo'ravonlik, bulling holatlarining alomatlari (ta'lim oluvchilarning xulq-atvorida to'satdan o'zgarishlar, ta'lim tashkilotidan qo'rqish, o'zlashtirish pasayishi va boshqalar) bo'yicha pedagog kadrlarga ma'lumotlar taqdim etish;

muntazam ravishda ta'lim oluvchilar orasida anonim so'rovnomalar o'tkazish;

zo'ravonlik, bullingga uchragan ta'lim oluvchilarga belgilangan tartibda¹ yordam ko'rsatish;

8. Pedagog kadrlar orasida ruhiy tushkunlik holatlarini aniqlash va oldini olish maqsadida ruhiy tushkunlik alomatlari va sabablari bo'yicha ma'lumotlar berish tadbirlari, psixologik relaksatsiya texnikalariga o'rgatish mashg'ulotlari o'tkazish, ruhiy tushkunlikdan chiqish usullari bo'yicha seminarlar tashkil etish, stressni boshqarish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirish.

9. Kasbiy so'nishni aniqlash va oldini olish uchun diagnostikalar o'tkazish, pedagog kadrlarning ish vaqti va dam olish rejimini optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish, kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha treninglar tashkil etish, pedagog kadrlar o'rtasida ijobiy muloqot va hamkorlikni rivojlantirish tadbirlarini o'tkazish.

10. Kasbiy so'nishning oldini olish bo'yicha ta'lim tashkiloti rahbariyati tomonidan pedagog kadrlar uchun qulay mehnat sharoitlarini yaratish, mehnat me'yorlarini qayta ko'rib chiqish, pedagog kadrlar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish, jamoada sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, ta'lim tashkilotida namunali mehnat intizomini o'rnatish bo'yicha choralar ko'rish.

4-bob Pedagog kadrlarning ta'lim oluvchilarga nisbatan zo'ravonlikka moyilligini aniqlash mexanizmi

11. Ta'lim jarayonida pedagog kadrlarning ta'lim oluvchilar bilan muloqot uslubi, pedagogik etika talablariga rioya etishi, nizoli vaziyatlarda o'zini tutish madaniyati muntazam kuzatilib, monitoring natijalari asosida "xavf guruhi"ga kiruvchi xodimlar aniqlanadi.

12. Ta'lim oluvchilar, ota-onalar yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslar (keyingi o'rinlarda – ota-onalar) hamda pedagog kadrlar o'rtasida anonim

¹ O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2025-yil 14-iyuldagi Bolalarga nisbatan zo'ravonlik holatlarini aniqlash, zo'ravonlik xavfi darajasini baholash, himoya qilish rejasini ishlab chiqish hamda uni amalga oshirish tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida 440-son qarorining 1-ilovasi.

so'rovnomalar o'tkazilib, ular orqali pedagog kadrlarning muomala madaniyati va xulq-atvori bo'yicha ma'lumotlar yig'iladi.

13. Ta'lim oluvchilar, ota-onalar yoki boshqa xodimlar tomonidan berilgan yozma va og'zaki murojaatlar belgilangan tartibda tezkor ko'rib chiqilib, shikoyatlar yuzasidan xolis tekshiruv o'tkaziladi.

14. Xavf alomatlari aniqlangan pedagog kadrlar bilan individual profilaktik suhbat o'tkazilib, zarur hollarda psixologik reabilitatsiya choralari belgilanadi va belgilangan muddatdan keyin uning xatti-harakatlari hamda psixologik holati qayta baholanadi. Xavf omillarini aniqlash va baholashda pedagog kadrning avvalgi ish joylaridagi xulq-atvori bilan bog'liq muammolari bo'yicha ma'lumotlar, ta'lim oluvchilar yoki ota-onalardan kelib tushgan shikoyatlar, hamkasblar bilan munosabatlarining holati, ta'lim jarayonida yuzaga keladigan stressli vaziyatlarda xulq-atvor reaksiyalari, uzoq muddat davomida stressli sharoitlardagi ish faoliyati, ruhiy tushkunlik va xavotir belgilari inobatga olinadi.

15. Zarurat bo'lganda, ichki ishlar organlari, sog'liqni saqlash va boshqa vakolatli idoralar bilan ma'lumot almashish hamda hamkorlikda profilaktik choralar ko'rish yo'lga qo'yiladi.

16. Zo'ravonlikka moyillikni aniqlash jarayonida olingan barcha ma'lumotlar maxfiy saqlanib, psixolog yoniga kelgan ta'lim jarayoni ishtirokchisining sha'ni va qadr-qimmatini kamsitmaslik tamoyiliga qat'iy rioya qilinadi.

17. Zo'ravonlikka moyil o'qituvchilarni o'z vaqtida aniqlash uchun kompleks baholash metodlarini qo'llash hamda ushbu usullar orqali pedagog kadrning emotsional holati, agressiyaga moyilligi va kasbiy charchoq darajasini baholashga yordam beradi.

18. Pedagog kadrlarning psixologik qo'llab-quvvatlashga ehtiyoji mavjudligi quyidagi asosiy usullar orqali aniqlanadi:

psixologik intervyu va kuzatuv orqali pedagog kadrlarning emotsional barqarorligi, impulsivligi va nizolarga moyilligini baholash;

ta'lim oluvchilar va pedagog kadrlar o'rtasida anketa so'rovnomalarini o'tkazish, pedagog kadrlarning kasbiy va emotsional xulq-atvorini baholash uchun fikr-mulohazalarni yig'ish.

19. Zarur hollarda mazkur Nizomning ilovasiga muvofiq tavsiya etiladigan metodiklardan foydalaniladi. (Boykoning pedagog kadrlarning kasbiy so'nishini baholash metodikasi, Assingerning agressivlik darajasini baholash testi va Spilbergerning xavotirlanish darajasini aniqlash metodikasi).

5-bob. Zo'ravonlikka moyilligi aniqlangan pedagog kadrlarga psixologik yordam ko'rsatish

20. Zo'ravonlikka moyilligi aniqlangan pedagog kadrlarga individual psixologik maslahat berish, stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish, kasbiy so'nishni bartaraf etish mashg'ulotlarini tashkil etish, nizolarni hal qilish va kommunikativ, emotsional intellekt ko'nikmalarini rivojlantirish dasturlarini amalga oshirish, zarur hollarda esa ularni ixtisoslashgan psixiatriya muassasalariga yo'naltirish choralari ko'riladi.

21. Psixologik yordam ko'rsatish dastlabki konsultatsiya va muammoni aniqlash, individual korreksion dasturlarni ishlab chiqish, korreksion-pedagogik ishlarni amalga oshirish, natijalarni tahlil qilish, monitoring, takroriy diagnostika va keyingi harakatlarni belgilash bosqichlarini o'z ichiga oladi.

22. Psixologik yordam ko'rsatish maxfiylik (konfidensiallik), ixtiyoriylik (ko'ngilli ravishda qatnashish), individual yondashuv, tizimlilik, uzluksizlik va muntazamlik tamoyillariga asoslanadi.

23. Zo'ravonlikka moyilligi yuqori darajada namoyon bo'lgan va ta'lim oluvchilar uchun xavf tug'dirishi mumkin bo'lgan pedagog kadrlar to'g'risidagi ma'lumot ta'lim tashkiloti rahbariyatiga taqdim etiladi. Bunday holatlarda, qonunchilik hujjatlarida belgilangan tartibda, pedagog kadr bilan tuzilgan mehnat shartnomasi bekor qilinishi yoki ta'lim oluvchilar bilan to'g'ridan-to'g'ri munosabatga kirishmaydigan boshqa vazifaga o'tkazilishi lozim.

24. Pedagog kadrlarning ish yuklamasini kamaytirish va qulay ish muhitini yaratish, motivatsiya tizimini yaxshilash ishlari amalga oshiriladi;

ta'lim oluvchilar va ota-onalar bilan hurmatga asoslangan muloqot madaniyatini shakllantirish dasturlarini ishlab chiqish, nizoli vaziyatlarda psixologik qo'llab-quvvatlash, ota-onalarni ta'lim jarayoni va nizolarni hal etish ishlariga jalb qilinadi;

ta'lim muhitida pedagogik zo'ravonlikka qarshi kurashish uchun zo'ravonlikni oldini olish choralari ko'rilishi, barcha bolalar uchun xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratiladi.

25. Zo'ravonlikka moyilligi aniqlangan pedagog kadrlarga individual psixologik suhbatlar o'tkazilib, ularning hissiy holatini barqarorlashtirish va konstruktiv xulq-atvorni shakllantirishga ko'mak beriladi;

bunday pedagoglar uchun stressni boshqarish, konfliktlarni tinch yo'l bilan hal etish bo'yicha maxsus trening va psixokorreksion mashg'ulotlar tashkil etiladi;

pedagog kadrlar shaxsiy rivojlanish rejasini tuzishda psixolog bilan hamkorlikda ishlashlari ta'minlanadi;

26. Pedagog xodimlarning mehnat jamoasida sog'lom psixologik muhitini shakllantirishdagi moslashuvi uchun guruhviy maslahat va qo'llab-quvvatlovchi suhbatlar yo'lga qo'yiladi.

27. Pedagogik zo'ravonlikning oldini olishga kompleks yondashuv xavfsiz va qulay ta'lim muhitini yaratishga yordam beradi, pedagog kadrlar o'rtasidagi tajovuzkorlik darajasini pasaytiradi va ta'lim jarayoni sifatini oshiradi, bu ta'lim oluvchilarga xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitni ta'minlash imkonini beradi, shuningdek, ularning qo'rquv va zo'ravonliksiz o'sishi, rivojlanishi va o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishiga shart-sharoit yaratadi.

6-bob. Monitoring va hisobotlarni yuritish

28. Monitoring tizimi ta'lim tashkiloti rahbariyati va psixologi tomonidan amalga oshiriladi va quyidagilarni o'z ichiga oladi:

har o'quv yili yakunida zo'ravonlik holatlari bo'yicha tahlil xulosasini tuzish;

qayta takrorlangan holatlar, xavfli pedagogik tendensiyalar va ta'lim muhitidagi xavf omillarini aniqlash;

o'quvchilar va pedagoglar o'rtasidagi psixologik munosabatlar holatini baholash bo'yicha anonim so'rovnoma va monitoring anketa tadbirlarini tashkil etish.

29. Yakuniy hisobot shakli yuritiladi, unda: o'tkazilgan diagnostik tadbirlar soni va qamrovi, aniqlangan muammoli holatlar tahlili, ko'rsatilgan psixologik yordam turlari, soni, o'tkazilgan profilaktik tadbirlar, ularning samaradorligi, idoralararo hamkorlik bo'yicha amalga oshirilgan ishlar, joriy etilgan innovatsion usul, metodikalar, keyingi yilga rejalashtirilgan ishlar aks ettiriladi.

30. Har bir ta'lim tashkilotida zo'ravonlikka moyilligi mavjud pedagog kadrlar bilan olib borilayotgan ishlar bo'yicha psixologik diagnostika materiallari, individual korreksion rivojlantiruvchi dasturlar, maslahat qaydnomasi, profilaktik tadbirlar to'g'risidagi ma'lumotlar, idoralararo hamkorlik bo'yicha hujjatlar yuritiladi.

9-bob. Yakuniy qoidalar

31. Ta'lim tashkilotlarida ta'lim ishtirokchilarini psixologik qo'llab-quvvatlash ishlarini samarali tashkil etilishi bo'yicha javobgarlik ta'lim tashkiloti rahbariga yuklanadi.

32. Nizom talablarini buzganlikda aybdor shaxslar qonun hujjatlarida belgilangan tartibda javobgar bo'ladilar.

33. Ushbu Nizomni qo'llashda kelib chiqadigan nizolar qonunchilik hujjatlarida belgilangan tartibda hal etiladi.

Maktabgacha, umumiy oʻrta taʼlim
tashkilotlarida taʼlim jarayoni ishtirokchilarini
psixologik qoʻllab-quvvatlashni tashkil etish
toʻgʻrisidagi nizomga
ilova

**Pedagog kadrlarning taʼlim oluvchilarga nisbatan zoʻravonlikka moyilligini
aniqlash yuzasidan tavsiya etiladigan metodikalar.**

**Emotsional soʻnish darajasini aniqlash soʻrovnomasi
(V.V. Boyko)**

Oʻzingizni sinab koʻring. Siz odamlar bilan ishlash sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassissiz. Siz uchun shaxsiy psixologik himoya mexanizmlaringiz qay darajada shakllanganini bilish qiziq boʻlishi mumkin. Bu himoya mexanizmlari ish jarayonida emotsional qoniqishni yoʻqotish va ruhiy charchash (emotsional soʻnish) koʻrinishida namoyon boʻlishi mumkin.

Quyidagi fikrlarni oʻqing va “ha” yoki “yoʻq” deb javob bering.

Shuni yodda tutingki, anketa matnida “hamkor” tushunchasi qoʻllangan hollarda, u sizning kasbiy faoliyatingizdagi subyektlarni – bemorlar, mijozlar, isteʼmolchilar, buyurtmachilar, oʻquvchilar va har kuni muloqot qiladigan boshqa shaxslarni nazarda tutadi.

1. Ish joyidagi tashkiliy kamchiliklar doimiy ravishda asabiylashishga, xavotirga tushishga va zoʻriqishga sabab boʻladi.
2. Bugun men oʻz kasbimdan karyeramni boshlagan davridagidek qoniqish his qilaman.
3. Men kasb yoki faoliyat yoʻnalishini tanlashda xato qilganman (men oʻz oʻrnimda emasman).
4. Mening ishim yomonlashgani (kamroq samarali, kamroq sifatli, sekinroq) meni xavotirga soladi.
5. Hamkorlar bilan oʻzaro munosabatda iliqlik mening kayfiyatimning yaxshi yoki yomon boʻlishiga juda bogʻliq.
6. Mening professional sifatidagi taʼsir hamkorlarning farovonligiga kam taʼsir koʻrsatadi.
7. Ishdan uyga qaytganimda, biroz vaqt (2-3 soat) yolgʻiz qolishni, hech kim bilan muloqot qilmaslikni istayman.
8. Oʻzimda charchoq yoki zoʻriqish his qilganimda, hamkorning muammolarini tezroq hal qilishga (oʻzaro munosabatni tugatishga) intilaman.
9. Menimcha, hamkorlarga emotsional jihatdan kasbiy burchim talab qilganidek yordam bera olmayman.
10. Mening ishim hissiyotlarimni xiralashtiradi.
11. Men ishda hal qilishim kerak boʻlgan odamlarning muammolardan ochigʻi charchadim.
12. Baʼzan ish bilan bogʻliq tashvishlar tufayli uxlashga qiynalaman (yoki yomon uxlayman).

13. Hamkorlar bilan o‘zaro munosabat mendan katta zo‘riqish talab qiladi.
14. Odamlar bilan ishlashdan oladigan qoniqishim tobora kamayib bormoqda.
15. Agar imkoniyat bo‘lsa, ish joyimni o‘zgartirgan bo‘lardim.
16. Hamkorga kerakli darajada kasbiy yordam, xizmat yoki qo‘llab-quvvatlash ko‘rsata olmasligim meni tez-tez ranjitadi.
17. Menga har doim yomon kayfiyatim ishdagi munosabatlarga ta’sir qilishining oldini olishning uddasidan chiqaman.
18. Hamkorim bilan ishchi munosabatlarda nimadir izdan chiqsa, bu meni juda ranjitadi.
19. Ishda shu qadar charchaymanki, uyda imkoni boricha kamroq muloqot qilishga intilaman.
20. Vaqt yetishmovchiligi, charchoq yoki zo‘riqish tufayli hamkorga ko‘rilishi kerak bo‘lgan e’tibordan kamroq ajrataman.
21. Ba’zan ishdagi eng oddiy muloqot vaziyatlari ham menda asabiylikka sabab bo‘ladi.
22. Hamkorlarning asosli da’volarini xotirjam qabul qilaman.
23. Hamkorlar bilan muloqot qilish menda odamlardan uzoqlashish istagini uyg‘otdi.
24. Ayrim ishdagi hamkasblar yoki hamkorlar haqida o‘ylasam, kayfiyatim buziladi.
25. Hamkasblar bilan nizo yoki kelishmovchiliklar ko‘p kuchim va emotsiyalarimni oladi.
26. Ishdagi hamkorlar bilan aloqalarni o‘rnatish yoki saqlab qolish men uchun tobora qiyinlashmoqda.
27. Ish muhiti menga juda og‘ir va murakkab tuyuladi.
28. Menda tez-tez ish bilan bog‘liq xavotirli kutuvlar paydo bo‘ladi: nimadir sodir bo‘lishi mumkin, xatoga yo‘l qo‘ymasligim kerak, barchasini talabga mos bajara olamanmi, ishdan bo‘shatishmasmik va hokazo.
29. Agar hamkor menga yoqmasa, u bilan muloqot vaqtimni cheklashga yoki unga kamroq e’tibor qaratishga harakat qilaman.
30. Ishdagi muloqotda men “odamlarga yaxshilik qilma, shunda yomonlik ham ko‘rmaysan” tamoyiliga amal qilaman.
31. Ish haqida oila a’zolarimga mamnuniyat bilan so‘zlab beraman.
32. Ba’zi kunlar shunday bo‘ladiki, emotsional holatim ish natijalarimga salbiy ta’sir ko‘rsatadi (kamroq ish bajaraman, sifat pasayadi, nizolar yuzaga keladi).
33. Ba’zan hamkorga emotsional hamdardlik ko‘rsatishim kerakligini his qilaman, lekin bunga qodir emasman.
34. Ishim haqida juda xavotirlanaman.
35. Ishda hamkorlar tomonidan tan olinishdan ko‘ra ularga ko‘proq e’tibor va g‘amxo‘rlik beraman.
36. Ish haqida o‘ylaganimda, odatda o‘zimni noqulay his qilaman, bosim tufayli yuragim qattiq ura boshlaydi va boshim og‘riydi.
37. Mening bevosita rahbarim bilan munosabatlarim yaxshi (yetarlicha qoniqarli).
38. Ishim odamlarga naf keltirayotganini ko‘rib, ko‘pincha xursand bo‘laman.

39. So‘nggi paytlarda (yoki har doimgidek) ishimda omadsizliklar meni ta‘qib qiladi.
40. Ishimning ba‘zi jihatlari (faktlari) chuqur umidsizlik va tushkunlikka tushiradi.
41. Ba‘zi kunlarda hamkorlar bilan aloqalar odatdagidan yomonroq kechadi.
42. Men ishdagi hamkorlarimni (faoliyat subyektlarini) “yaxshi” va “yomon”ga ajrataman.
43. Ishdan charchash tufayli do‘stlar va tanishlar bilan muloqotni kamaytirishga harakat qilaman.
44. Odatda, faqat ish bilan bog‘liq masalalardan tashqari hamkorning shaxsiga qiziqish bildiraman.
45. Odatda ishga hordiq chiqargan, tetik va yaxshi kayfiyatda kelaman.
46. Ba‘zan hamkorlar bilan ishlashda avtomatik ravishda, his-tuyg‘ularsiz harakat qilayotganimni payqayman.
47. Ish jarayonida shunday yoqimsiz odamlar uchraydiki, o‘z-o‘zidan ularga biron-bir yomonlik tilab qo‘yaman.
48. Yoqimsiz hamkorlar bilan muloqotdan so‘ng jismoniy yoki ruhiy holatim yomonlashadi.
49. Ishda doimiy jismoniy yoki ruhiy zo‘riqishni his qilaman.
50. Ishdagi muvaffaqiyatlar menga ilhom bag‘ishlaydi.
51. Ishdagi holat menga umidsizdek (yoki deyarli umidsiz) tuyuladi.
52. Ishim tufayli men xotirjamlikni yo‘qotdim.
53. Oxirgi yil davomida hamkor(lar) tomonidan menga nisbatan shikoyat(lar) bo‘lgan.
54. Hamkorlar bilan sodir bo‘layotgan ko‘p narsalarni yuragimga yaqin olmaganligim sababli asablarimni asrashga erishaman yman.
55. Men ko‘pincha ishdan uyga salbiy emotsiyalarni olib kelaman.
56. Ko‘pincha o‘zimni majburlab ishlayman.
57. Ilgari hozirgidan ko‘ra hamkorlarga nisbatan ko‘proq hamdard va e‘tiborli edim.
58. Odamlar bilan ishlashda “asablarni bekorga sarflama, sog‘liqni asra” tamoyiliga amal qilaman.
59. Ba‘zan ishga: hammasi jonga tegdi, hech kimni ko‘rgim ham, eshitgim ham kelmaydi, degan og‘ir hissiyot bilan boraman.
60. Tig‘iz to‘la ish kunidan so‘ng o‘zimni behol his qilaman.
61. Men ishlaydigan hamkorlar kontingenti juda qiyin.
62. Ba‘zan ishimning natijalari unga sarflagan sa’y-harakatlarimga arzimasdek tuyuladi.
63. Agar menga ish borasida omad kulib boqqanida, ancha baxtliroq bo‘lardim.
64. Ishdagi jiddiy muammolar tufayli mening hafsalam pir bo‘lgan.
65. Ba‘zan hamkorlarimga nisbatan shunday muomala qilamanki, o‘zimga nisbatan bunday munosabatda bo‘lishlarini istamagan bo‘lardim.
66. Men alohida iltifot va e‘tibor istaydigan hamkorlarni tanqid qilaman.
67. Ko‘pincha ishdan keyin uy ishlariga kuchim qolmaydi.

68. Odatda men vaqtni shoshiraman: ish kuni tugasa edi.
69. Hamkorlarning holati, iltimoslari va ehtiyojlari odatda meni chin dildan tashvishlantiradi.
70. Odamlar bilan ishlash davomida, odatda, o‘zimni boshqalarning azoblari va salbiy emotsiyalaridan himoya qiluvchi “ekran», “devor” bilan ajratib qo‘yaman.
71. Odamlar (hamkorlar) bilan ishlash mening hafsalamni pir qildi.
72. Kuch-quvvatimni tiklash uchun ko‘pincha dori vositalarini qabul qilaman.
73. Odatda, ish kunim xotirjam va yengil o‘tadi.
74. Bajaradigan ishimga qo‘yadigan talablarim mavjud sharoitlar tufayli erishadigan natijalarimdan yuqoriroq.
75. Mening kasbiy faoliyatim muvaffaqiyatli shakllangan.
76. Ish bilan bog‘liq har qanday narsa menda kuchli asabiylashishga sabab bo‘ladi.
77. Doimiy hamkorlarimdan ba‘zilarini ko‘rgim ham, eshitgim ham kelmaydi.
78. O‘z shaxsiy manfaatlarini unutib, o‘zini odamlarga (hamkorlarga) to‘liq bag‘ishlaydigan hamkasblarimni ma’qullayman.
79. Ishdagi charchog‘im odatda uydagilar va do‘stlar bilan muloqotimga kam ta’sir qiladi (yoki umuman ta’sir qilmaydi).
80. Agar imkoniyat bo‘lsa, hamkorga bildirmagan xolda unga kamroq e’tibor qarataman.
81. Ishda odamlar bilan muloqotda asablarim pand beradi.
82. Ishda sodir bo‘layotgan barcha (deyarli barcha) narsalarga nisbatan qiziqishim va jonli kechinmalarim yo‘qolgan.
83. Odamlar bilan ishlash menga kasbiy jihatdan salbiy ta’sir ko‘rsatdi – menda jahldor qildi, asabiylashtirdi, emotsiyalarimni susaytirdi.
84. Odamlar bilan ishlash aniq salomatligimga zarar yetkazmoqda.

Ma’lumotlarni qayta ishlash. Har bir javob varianti oldindan malakali hakamlar tomonidan ma’lum ball bilan baholangan – u “kalit»da bayon raqamining yonida qavs ichida keltirilgan. Bu simptomning og‘irlik darajasini aniqlashda uning tarkibiga kiruvchi belgilari turlicha ahamiyatga ega bo‘lgani sababli qilingan. Simptom uchun eng ishonchli belgi hakamlar tomonidan eng yuqori baho – 10 ball bilan baholangan.

“Kalit”ga muvofiq quyidagi hisob-kitoblar amalga oshiriladi:

1. “So‘nishning”ning 12 simptomidan har biri uchun ballar yig‘indisi aniqlanadi.
2. “So‘nishning”ning shakllanishining 3 fazasiga tegishli simptomlarning umumiy ko‘rsatkichi hisoblanadi.
3. “Emotsional so‘nish” sindromining umumiy ko‘rsatkichi topiladi – 12 simptomning umumiy yig‘indisi.

EMOTSIONAL ZO‘RIQISH	
Psixologik jarohat holatlarni boshdan kechirish	+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

O'zidan norozilik	-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3),
“Qafasga qamalganlik”, “Erkinlikning cheklanganligi” hissi	+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
Xavotir va depressiya	+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)
“REZISTENSIYA”	
Nomunosib tanlangan emotsional reaksiyalar	+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
Emotsional-axloqiy dezoriyentatsiya	+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
Emotsiyalarni tejash sohasining kengayishi	+7(2), +19(10), +31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
Kasbiy majburiyatlarning qisqarishi	+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)
HOLSIZLIK (KUCHLI CHARCHOQ HOLATI)	
Emotsional tanqislik	+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
Emotsional uzoqlashish	+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
Shaxsiy uzoqlashish (depersonalizatsiya)	+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)
Psixosomatik va psixovegetativ buzilishlar	+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Natijalarni talqin qilish.

Taqdim etilgan metodika “emotsional so‘nish” sindromining batafsil tasvirini beradi. Eng avvalo, alohida simptomlarga e’tibor qaratish kerak. Har bir simptomning ifodalanish darajasi 0 dan 30 ballgacha bo‘lishi mumkin:

- 9 va undan kam ball – hali shakllanmagan simptom
- 10-15 ball – shakllanayotgan simptom
- 16 va undan yuqori ball – shakllangan simptom
- 20 va undan yuqori ball – faza yoki butun sindrom doirasida hukmron simptom

Ushbu metodika “so‘nish”ning yetakchi simptomlarini aniqlashga yordam beradi. Hukmron simptomlar qaysi stress shakllanish fazasiga tegishli ekanligini aniqlash juda muhim jihatdir. Shuningdek, qaysi fazada hukmron simptomlar soni eng ko‘p ekanligiga e’tibor qaratish lozim. Bu, sinaluvchi shaxs ayni damda “emotsional so‘nish” sindromining qaysi bosqichida joylashganini tushunishga yordam beradi.

Natijalarni talqin qilishdagi keyingi qadam – stressning rivojlanish fazalari (“zo‘riqish”, “qarshilik” va “holsizlanish”) bo‘yicha ko‘rsatkichlarni tahlil qilish.

Har bir faza 0 dan 120 ballgacha baholanishi mumkin. Biroq, fazalar o‘rtasidagi ballarni solishtirish to‘g‘ri emas, chunki bu ularning sindromga nisbatan nisbiy ahamiyati yoki ta’sir darajasini aniqlamaydi.

Buning sababi shundaki, har bir faza turli xil jarayonlarni o‘lchaydi:

- “zo‘riqish” – tashqi va ichki omillarga reaksiya
- “qarshilik” – psixologik himoya mexanizmlari

- “holsizlanish” – asab tizimi holati

Shuning uchun, har bir fazaning natijalarini alohida tahlil qilish zarur.

Miqdoriy ko‘rsatkichlar asosida faqat har bir fazaning shakllanish darajasi haqida xulosa chiqarish mumkin. Shuningdek, qaysi faza ko‘proq yoki kamroq shakllanganini baholash mumkin:

- 36 va undan kam ball – faza hali shakllanmagan
- 37-60 ball – faza shakllanish bosqichida
- 61 va undan yuqori ball – faza shakllangan

Bu baholash har bir fazaning rivojlanish darajasini tushunishga yordam beradi.

“So‘nish” sindromi shakllanish fazalari uchun hisoblangan ma’noli mazmun va miqdoriy ko‘rsatkichlardan foydalangan holda, shaxsga chuqur psixologik tavsif berish mumkin. Bundan tashqari, bu tahlil har bir inson uchun shaxsiy profilaktika va psixokorreksiya choralarini belgilashda muhim rol o‘ynaydi. Shaxsiy yondashuv asosida ishlab chiqilgan profilaktik tadbirlar stress darajasini pasaytirishga va kasbiy samaradorlikni oshirishga yordam beradi.

“Emotsional so‘nish” sindromining turli bosqichlari uchun belgilangan mazmun va miqdoriy ko‘rsatkichlar asosida shaxsning psixologik holatini chuqur tahlil qilish va uning xususiyatlarini aniq tavsiflash mumkin. Shuningdek, bu tahlil shaxsiy profilaktika chora-tadbirlarini ishlab chiqish va psixologik korreksiya usullarini samarali tanlashda muhim rol o‘ynaydi.

Tahlil jarayonida quyidagi masalalar yoritiladi:

- Qaysi simptomlar hukmronlik qiladi
- “So‘nish” qanday shakllangan va qaysi hukmron simptomlar bilan namoyon bo‘ladi
 - Agar “holsizlanish” aniqlangan bo‘lsa, u kasbiy faoliyatga bog‘liq faktorlar bilan tushuntiriladimi yoki shaxsiy (subyektiv) omillar bilan bog‘liqmi
 - Qaysi simptom(lar) shaxsning emotsional holatiga eng ko‘p salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda
 - Asabiy zo‘riqish pasayishi uchun ish muhitini qanday o‘zgartirish kerak?
 - Emotsional so‘nish shaxsga, uning kasbiy faoliyatiga va hamkorlariga zarar yetkazmasligi uchun shaxsning qaysi xulq-atvor xususiyatlari va belgilari korreksiya qilinishi kerak?

Assinger metodikasi

Har bir topshiriqda uchta variantdan bittasini tanlang, u bilan rozi bo'lsangiz, uni doira ichiga oling.

1	Men ishda yuzaga kelgan nizodan so'ng yarashish yo'llarini izlashga moyilman. 1) Ba'zan 2) Hech qachon 3) Har doim
2	Muammoli vaziyatlarda men.... 1) Mutlaq xotirjamlik saqlayman 2) Ich-ichimdan qaynab ketaman 3) O'zimni nazorat qila olmayman
3	Hamkasblarim meni... 1) Do'stona deb hisoblashadi. 2) Xotirjam va hasadsiz deb bilishadi. 3) O'ziga ishongan va hasadchi deb qabul qilishadi.
4	Agar menga mas'uliyatli lavozim taklif etilsa... 1) Hech ikkilanmasdan rozi bo'laman. 2) Ayrim xavotirlar bilan qabul qilaman. 3) O'z xotirjamligim uchun rad etaman.
5	Agar hamkasblarimdan kimdir mening ruxsatimsiz stolimdan qog'oz olsa... 1) Uni qaytarishini talab qilaman. 2) Unga yana nimadir kerak emasmi, deb so'rayman. 3) Unga qattiq tanbeh beraman.
6	Agar erim (xotinim) ishdan uyga odatdagidan kechroq qaytib kelsa, men deyman: 1) Endi xavotir olishni boshlagan edim 2) Shu paytgacha qayerlarda yurgandingiz 3) Sizni nima shunchalik ushlab qoldi?
7	Agar men avtomobil haydayotgan bo'lsam va boshqa bir mashina meni quvib o'tsa... 1) Uni quvib o'tishga harakat qilaman. 2) Shunday tezlikda harakat qilamanki, boshqa hech kim meni quvib o'ta olmasin. 3) Menga buning mutlaqo farqi yo'q.
8	Hayotga bo'lgan qarashlarimni men... 1) Yengiltak, deb hisoblayman. 2) Mo'tadil va muvozanatli deb bilaman. 3) Juda qattiqqo'l deb hisoblayman.
9	Agar menga nimadir muvaffaqiyatsiz chiqsa, men... 1) Keyinchalik ehtiyotkorroq bo'laman. 2) Bu holatga ko'nikib, taslim bo'laman. 3) Aybni boshqa birovga yuklashga harakat qilaman.
10	Yoshlar orasidagi tarbiyasizlik haqidagi maqolalarni o'qiganimda, menda quyidagi fikr paydo bo'ladi: 1) "Bunday vaqt o'tkazishni ularga taqiqlash vaqti keldi" 2) "Ular uchun tashkillashtirilgan va madaniy dam olishlari uchun imkoniyat yaratish kerak" 3) "Nega biz ular bilan bunchalik ko'p ovora bo'lishimiz kerak?"
11	Agar men egallashni xohlagan mansab boshqa birovga nasib qilsa, men o'ylaymanki: 1) "Balki, buni keyingi safar uddalarman" 2) "Ko'rinishidan uning basharasi rahbarga ko'proq yoqqan shekilli" 3) "Bu narsa uchun asablarimni bekorga sarflabman"
12	Qo'rqinchli film tomosha qilganimda...

	1) Zerikaman. 1) Haqiqiy zavq olaman. 2) Qo'rqaman.
13	Agar yo'l tirbandligi tufayli muhim yig'ilishga kechikib qolsam, men... 1) Hamkorlarning tushunishini qozonishga harakat qilaman 2) Yig'ilish davomida asabiylashaman. 3) Xafa bo'laman.
14	Sport bilan shug'ullanishimga munosabatim: 1) Yosh ekanligimni his qilish menga yoqadi. 2) Agar omadim kelmasa, juda xafa bo'laman. 3) Albatta yutuqqa erishishga, g'alaba qozonishga harakat qilaman.
15	Agar do'konda menga yomon xizmat ko'rsatishsa, men... 1) Shikoyat bilan do'kon direktoriga murojaat qilaman. 2) Janjal chiqishidan qochib dan qochib, sabr qilaman. 3) Tanbeh beraman.
16	Agar farzandimni maktabda xafa qilishsa, men... 1) O'qituvchi bilan suhbatlashaman. 2) Janjal ko'taraman. 3) Bolamga javob qaytarishni maslahat beraman.
17	Men: 1) O'ziga ishongan odamman. 2) Oddiy, sodda odamman. 3) O'z yo'lini topa oladigan, tirishqoq odamman.
18	Agar qo'l ostida ishlaydigan odam eshik bilan tasodifan meni urib yuborsa, men shunday deyman: 1) "Siz ehtiyotkorroq bo'lish mumkinmi?!" 2) "Hech narsa qilmaydi, muammo yo'q" 3) "Bu mening aybim"
19	Bezori o'smirlarni ko'rganimda, men shunday deb o'ylayman: 1) Politsiya bezorilarga qarshi qat'iyroq choralar ko'rishi kerak. 2) Hammasiga ota-onalar aybdor, chunki ular o'smirlarni kamroq tarbiyaviy jazolashgan. 3) O'smirlarga maktabda yetari darajada yaxshi tarbiya berilmayapti.
20	Agar men qaytadan jonzot sifatida dunyoga kelishim kerak bo'lsa, men... 1) Yo'lbars yoki leopardni tanlardim 2) Ayiqni tanlardim. 3) Uy mushugini tanlardim.

Assinger shaxs auressivligini diagnostika qilish test kaliti

A. Assinger so'rovnomasi insonning atrofdagilar bilan munosabatlarda qanchalik to'g'ri va odobli ekanligini, u bilan muloqot qilish qanchalik oson yoki qiyinligini aniqlashga yordam beradi.

Obyektiv javoblarga erishish uchun testni o'zaro baholash shaklida o'tkazish mumkin, ya'ni hamkasblar bir-birlari haqida javob berishadi. Bu usul insonning o'zini o'zi baholash darajasi qanchalik haqqoniy ekanini tushunishga yordam beradi.

So'rovnomadani ham professional psixologik faoliyatda, ham o'zini tashxis qilishda foydalanish mumkin. To'liqroq tasavvurga ega bo'lish uchun uni kommunikativ xususiyatlarni baholovchi boshqa metodikalar bilan birga qo'llash tavsiya etiladi.

Bajarish uchun taxminiy vaqt: 10 daqiqa.

Natijalarni qayta ishlash. Tanlagan javoblar raqamlari qo'shib chiqiladi. Interpretatsiya:

45 yoki undan yuqori ball. Siz haddan tashqari agressivsiz va ko‘pincha boshqalarga nisbatan muvozanatsiz va qattiqqo‘l bo‘lishingiz mumkin. Siz rahbarlik maqomiga erishishga harakat qilasiz va bu yo‘lda o‘z uslublaringizga suyanasiz, ayrim hollarda esa atrofdagilarning manfaatlarini qurbon qilishingiz ham mumkin. Shuning uchun hamkasblaringiz tomonidan yoqtirilmasligingiz siz uchun kutilmagan holat emas. Ammo, sizda shunday xususiyat borki, har qanday imkoniyatdan foydalanib, ularni jazolashga intilasiz.

36–44 ball. Siz o‘rtacha darajada agressivsiz, lekin hayotda muvaffaqiyatli harakat qila olasiz, chunki sizda yetarli darajada sog‘lom shuhratparastlik va o‘zini ishonch hissi mavjud.

35 yoki undan kam ball. Siz haddan tashqari tinchliksevar insonsiz, bu ko‘pincha o‘z kuchingiz va imkoniyatlaringizga ishonchning yetishmasligi bilan bog‘liq. Bu sizning har qanday shabadada oson egilib ketadigan maysasiz, degani emas. Shunday bo‘lsa-da, sizga ko‘proq qat’iyat va ishonchlilik zarar qilmaydi!

Agar yetti va undan ortiq savollarda 3 ball to‘plagan bo‘lsangiz va yettidan kam savollarda 1 ball olgan bo‘lsangiz, sizning agressiyangiz ko‘proq buzg‘unchi (destruktiv) xususiyatga ega, konstruktiv emas. Siz ko‘pincha o‘z harakatlaringizni puxta o‘ylab chiqmay amalga oshirasiz, keskin va qattiq munozaralarga moyilsiz. Atrofdagi odamlarga nisbatan bee’tibor yoki mensimaslik bilan munosabatda bo‘lishingiz mumkin. Bu esa ko‘pincha nizoli vaziyatlarni keltirib chiqaradi – holbuki, siz bu nizolardan qochishingiz ham mumkin edi.

Agar yetti va undan ortiq savollarda 1 ball olgan bo‘lsangiz va yettidan kam savollarda 3 ball olgan bo‘lsangiz, siz haddan tashqari yopiq va o‘z his-tuyg‘ularingizni ichiga yo‘naltiruvchi insonsiz. Bu sizda agressiya mutlaqo yo‘q degani emas, balki siz uni juda qattiq nazorat qilasiz va uni tashqi muhitda namoyon qilishdan qochasiz. Ammo, bu kabi tuyg‘ularni doimo ichga yutish ruhiy zo‘riqish, ichki tushkunlik va stressga olib kelishi mumkin.

Xavotirlanish darajasini aniqlash metodikasi (Ch.D.Spilberger)

Mazkur so‘rovnoma Ch.D.Spilberger tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, vaziyat bilan bog‘liq xavotirlanuvchalik (VX) hamda shaxs bilan bog‘liq xavotirlanuvchalik (SHX) darajasini aniqlashga xizmat qiladi (so‘rovnoma Yu.L.Xanin tomonidan modifikatsiya qilingani tufayli ko‘pincha “Spilberger – Xanin so‘rovnomasi» deb yuritiladi). So‘rovnoma 40 ta ta’kid – hukmdan iborat (20 ta ta’kid – hukm VX darajasini, 20 ta ta’kid – hukm SHX darajasini o‘lchashga xizmat qiladi).

(VX) **Ko‘rsatma:** Berilgan ta’kid – hukmlarga qanchalik qo‘shilishingizni bildiring. Buning uchun har bir ta’kid – hukm qatorida keltirilgan va tegishli javob variantining ustunida berilgan raqamlar (1,2,3,4) dan biri o‘chirib qo‘ying.

№	Ta’kid – hukmlar	Javoblar			
		Bunday emas	Shunday shekilli	Shunday	Aynan shunday
1	Men xotirjamman	1	2	3	4
2	Menga hech narsa xavf solmayapti	1	2	3	4
3	Asablarim juda tarang bo‘lib turibdi	1	2	3	4
4	Men ich – ichimdan siqilyapman.	1	2	3	4
5	Men o‘zimni erkin his etyapman	1	2	3	4
6	Men xafaman	1	2	3	4
7	Men ro‘y berishi mumkin bo‘lgan omadsizliklardan xavotirdaman	1	2	3	4
8	Men ruhiy taskinlik his etyapman.	1	2	3	4
9	Men bezovtaman	1	2	3	4
10	Qoniqish hissi ich – ichimdan meni qamrab olgan	1	2	3	4
11	Men o‘zimga ishonyapman	1	2	3	4
12	Men asabiylashyapman	1	2	3	4
13	Men o‘zimni qo‘yarga joy topa olmayapman	1	2	3	4
14	Men qiziqib ketdim	1	2	3	4
15	Men siqilmayapman, asablarim joyda	1	2	3	4
16	Men xursandman	1	2	3	4
17	Men tashvishdaman	1	2	3	4
18	Halovatim yo‘q	1	2	3	4
19	Men quvonyapman	1	2	3	4
20	Yoqimli hislar meni chulg‘ab olgan	1	2	3	4

(SHX) **Ko‘rsatma.** Berilgan ta’kid – hukmlar haqiqatga qanchalik yaqin ekanini bildiring. Buning uchun har bir ta’kid – hukm qatorida keltirilgan va tegishli javob variantining ustunida berilgan raqamlar (1,2,3,4) dan birini o‘chirib qo‘ying.

№	Ta'kid – hukmlar	Javoblar			
		Hech qachon	Deyarli hech qachon	Shunday	Aynan shunday
1	Kayfiyatim ko'tarinki bo'lib turadi	1	2	3	4
2	Asablarim tajang bo'lib turadi	1	2	3	4
3	Arzimagan narsadan xafa bo'lib qolaman	1	2	3	4
4	Boshqalar singari omadli bo'lishni istayman	1	2	3	4
5	Ko'ngilsizliklarni uzoq vaqt esimdand chiqara olmayman	1	2	3	4
6	Men kuchimga kuch qo'shilganini sezaman	1	2	3	4
7	Men bosiq va vazminman	1	2	3	4
8	Men oldimdan chiqishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni o'ylab bezovtalanaman	1	2	3	4
9	Men arzimagan narsalarni deb qattiq siqilib yuraman	1	2	3	4
10	Men o'zimni juda baxtiyor his etaman	1	2	3	4
11	Men hamma narsani yuragimga yaqin olaman	1	2	3	4
12	O'z – o'zimga bo'lgan ishonch yetishmasligidan qiynalaman	1	2	3	4
13	Men o'zimni himoyasiz his etaman	1	2	3	4
14	Men xatarli vaziyat va narsalardan uzoqroq yurishga harakat qilaman	1	2	3	4
15	Yuragim g'ash bo'lib turadi	1	2	3	4
16	Men xursand bo'lib turaman	1	2	3	4
17	Har xil mayda – chuydalar meni chalg'itadi va bezovta qiladi	1	2	3	4
18	O'zimni omadsiz insondek his etaman.	1	2	3	4
19	Men o'zimni qo'lga ola bilaman	1	2	3	4
20	Ish va yumushlarim haqida o'ylaganimda halovatim yo'qoladi	1	2	3	4

Kalit

№	VX				№	SHX			
	JAVOBLAR					JAVOBLAR			
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1

17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Natijalarni hisoblash va baholash.

Kalit asosida avval xavotirlanuvchanlikning har ikkala turi bo'yicha ballar yig'indisi alohida-alohida hisoblab chiqiladi. So'ngra olingan ko'rsatkichlar quyida keltirilgan taxminiy baholar asosida talqin etiladi:

30 ballgacha — xavotirlanuvchanlik darajasi past.

31-44 ball xavotirlanuvchanlik darajasi o'rta.

45 va undan katta ball — xavotirlanuvchanlik darajasi yuqori.