

MAVZU. PROFILAKTIKA: KASBIY VA HISSIY SO'NISH STRESSLARGA BARDOSHLILIK

1. [B – 1 ball]. Erik Bernning "Odamlar o'ynaydigan o'yinlar" asarida "Drama uchburchagi" modelida qaysi rollar mavjud?

- A. Xodim, Rahbar, Hamkor
- B. Farzand, Ota-ona, Katta
- C. Jabrlanuvchi, Qutqaruvchi, Ta'qibchi
- D. Bemor, Shifokor, Hamshira

Manba: Erik Bernning "Odamlar o'ynaydigan o'yinlar" (Games People Play) asari birinchi marta 1964-yilda chop etilgan. (80-120-b)

2. [B – 1 ball] . Selyening umumiy moslashuv sindromi (GAS) qaysi bosqichlardan iborat?

- A. Ogohlantirish, qarshilik, tiklanish.
- B. Ogohlantirish, adaptatsiya, charchash.
- C. Ogohlantirish, qarshilik, charchash.
- D. Qarshilik, adaptatsiya, tiklanish.

Manba: Hans Selyening "The Stress of Life" (Hayot Stressi) kitobi birinchi marta 1956-yilda chop etilgan. (40-50-b)

3. [Q – 2 ball] Quyidagi vaziyatni o'qib, to'g'ri javobni belgilang.

Siz ishlaydigan jamoada hamkasbingiz doimiy ravishda vazifalarni bajarish muddatlarini buzadi va bu butun jamoaning ishiga ta'sir qiladi. Uning xatti-harakatlari sizni va boshqa jamoa a'zolarini doimiy ravishda asabiylashtiradi. Siz bu vaziyatga qanday munosabatda bo'lasiz?

Daniel Golemanning "Emotsional intellekt" konsepsiyasiga asoslanib, ushbu vaziyatda eng maqbul harakat qaysi?

- A. Hamkasbingizga nisbatan g'azablanish va unga tanbeh berish*
- B. Rahbariyatga shikoyat qilish va hamkasbingizga chora ko'rishni so'rash

C. Hamkasbingiz bilan shaxsiy suhbat o'tkazish va uning muammolarini tushunishga harakat qilish, shuningdek, unga yordam berishga tayyorligingizni bildirish.

D. Vaziyatga e'tibor bermaslik va hamkasbingizning xatti-harakatlarini o'z holicha qoldirish.

4. [Q – 2 ball] Quyidagi vaziyatni o'qib, to'g'ri javobni belgilang

Siz yangi loyiha ustida ishlayapsiz va bir nechta muhim vazifalarni bajarishingiz kerak. Biroq, siz o'zingizni charchagan va motivatsiyasiz his qilyapsiz. Ishga kirishishga harakat qilyapsiz, lekin diqqatingizni jamlay olmaysiz.

Daniel Golemanning fikricha, bunday vaziyatda emotsional intellektni qo'llashning eng yaxshi usuli qaysi?

A. O'zingizni ayblash va ishlashga majburlash.

B. Televizor ko'rish yoki ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazish orqali diqqatingizni chalg'itish.

C. O'zingizning his-tuyg'ularingizni tushunishga harakat qilish, charchoqning sababini aniqlash va o'zingizga dam berish yoki motivatsiya beruvchi faoliyat bilan shug'ullanish.

D. Vazifalarni keyinga qoldirish va ular haqida o'ylamaslik.

Manba: Daniel Golemanning "Emotsional intellekt" birinchi marta 1995-yilda chop etilgan.

5. [Q – 2 ball] Quyidagi vaziyatni o'qib, to'g'ri javobni belgilang.

Siz o'zingizni yangi ishga joylashish uchun intervyuga tayyorlayapsiz. An'anaviy shaxsiyat testlariga ko'ra, siz introversiya xususiyatiga ega ekansiz. Intervyu oluvchi sizdan jamoada ishlash qobiliyatingiz haqida so'raydi.

Valter Mishelning "Shaxsiyat va baholash" kitobidagi g'oyalarga asoslanib, bu vaziyatda eng to'g'ri javob qanday bo'lishi mumkin?

A. "Men jamoada ishlashga unchalik moyil emasman, chunki men introverman."

B "Shaxsiyat testlari shunchaki baho beradi, men esa vaziyatga qarab o'zgaraman va jamoada ishlashim mumkin."

C. "Jamoada ishlash mening kuchli tomonim emas, lekin men o'rganishga tayyorman."

D. "Men jamoada ishlashni yaxshi ko'raman, shuning uchun test noto'g'ri natija bergan."

6.[Q – 2 ball] Quyidagi vaziyatni o'qib, to'g'ri javobni belgilang.

Siz o'zingizni do'stlaringiz bilan birga bo'lganingizda juda quvnoq va faol his qilasiz, lekin notanish odamlar orasida o'zingizni uyatchan va cheklangan his qilasiz.

Valter Mishelning "Shaxsiyat va baholash" kitobidagi asosiy g'oyalardan kelib chiqib, bu holatni qanday tushuntirish mumkin?

A. Sizning shaxsiyatingiz barqaror va o'zgarmas.

B. Sizning xatti-harakatlaringiz vaziyatga bog'liq va shaxsiyatingiz o'zgaruvchan.

C. Sizning shaxsiyatingiz yashirin kasallikning belgisi.

D. Sizning shaxsiyatingiz noto'g'ri shakllangan

Manba: Walter Mischelning "Personality and Assessment" 1968-yilda chop etilgan.

7. [M – 3 ball]. *Siz bir kompaniyada ishlayapsiz va xodimlar ish samaradorligini oshirish maqsadida shaxsiyat testidan o'tishlari kerak. Test natijalariga ko'ra, ba'zi xodimlar ijodkor, ba'zilari esa tartibli ekanligi aniqlandi. Rahbariyat xodimlarni test natijalariga ko'ra guruhlariga ajratib, ijodkor xodimlarni yangi loyihalarga, tartibli xodimlarni esa ma'muriy ishlarga yo'naltirishga qaror qildi.*

Valter Mishelning "Shaxsiyat va baholash" kitobidagi asosiy g'oyalardan kelib chiqib, bu qaror qanchalik mantiqiy va samarali bo'ladi?

A Juda mantiqiy, chunki xodimlar o'z shaxsiyatlariga mos ishlarda yaxshiroq natijalarga erishadilar.

B. Mantiqiy emas, chunki shaxsiyat testlari vaziyatni hisobga olmaydi va xodimlarning moslashuvchanligini cheklaydi.

C. Qisman mantiqiy, chunki ba'zi xodimlar o'zlariga mos ishlarni afzal ko'radilar.

D. Umuman mantiqiy emas, chunki shaxsiyat testlari noto'g'ri va ularga ishonib bo'lmaydi.

Manba: : Walter Mischelning "Personality and Assessment" 1968-yilda chop etilgan.

8. [M – 3 ball]. *Siz o'zingizning xatti-harakatlaringizni tahlil qilyapsiz va ba'zan juda saxiy, ba'zan esa juda xasis bo'lishingizni payqadingiz. Sizning xatti-harakatlaringiz doimo o'zgarib turadi va siz o'zingizning qanday shaxsiyatga ega ekanligingizni aniqlay olmaysiz.*

Valter Mishelning "Shaxsiyat va baholash" kitobidagi asosiy g'oyalardan kelib chiqib, bu holatni qanday tushuntirish mumkin?

A. Sizda shaxsiyat buzilishi bor.

B. Sizning shaxsiyatingiz yetarlicha rivojlanmagan.

C. Sizning xatti-harakatlaringiz vaziyatga bog'liq va bu normal holat.

D. Siz o'zingizni noto'g'ri baholayapsiz.

Manba: Walter Mischelning "Personality and Assessment" 1968-yilda chop etilgan.