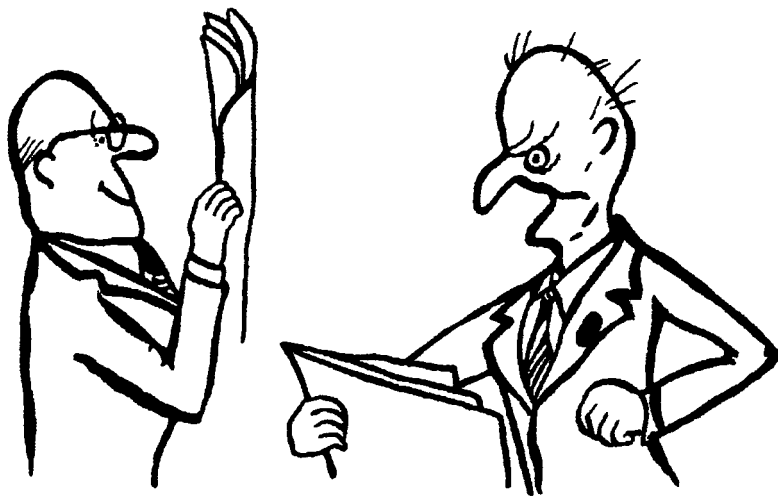


ҚУДРАТ ДЎСТМУҲАММАД



МИЖОЗ ВА ТАҚДИР

Илмий – оммабон рисола



Тошкент - 2008

Тақдир - пешонага ёзилгани, дейилади ҳамма халқларда. Одам борки, эртага нима бўлишини, қанақа воқеа-ҳодисаларга дучор бўлиб, қанақа натижаларга эришувини олдиндан билгиси келади. Ҳар ким ўз мижозини аниқ билиб олса, тақдирини озгина бўлса ҳам билиб олади.

Ушбу рисолада мижоз тақдирнинг илмий асоси сифатида ёритилган.

Ундаги билимлар билан қуролланиб, ҳар ким ўзининг мижозини аниқлаб олади ва атрофидаги кишиларни бир кўрганда ким эканлигини айтиб бериши мумкин.

Кенг китобхонлар учун мўлжалланган, менежерларга, айниқса, оила қуриш арафасида турган ёшларга катта ёрдам беради. Бадий асарларда образ яратиш учун ҳам асқатади.

Дўстмуҳаммад, Қудрат,

Мижоз ва тақдир: (Илмий-оммабоп рисола).

Муҳаррир

| |
|------------------|
| Шукур Холмирзаев |
|------------------|

© Қудрат Дўстмуҳаммад, 2008 йил.

МИЖОЗ ҲАҚИДА ЗАРУРИЙ ТУШУНЧАЛАР

Тақдир ва мижоз

Тақдир арабча сўз бўлиб, «ўлчаш, ҳисоблаш» деган маъноларни билдиради, яъни ҳар бир одам Аллоҳ ўлчаб берган умрни яшайди.

Кузатишлар, ҳаёт тажрибалари шуни кўрсатадики, одам қайси хислати билан камолотга эришса, ютуқларни қўлга киритса, бир кунлар келиб айнан шу хислати туфайли завоЛ топади, инқирозга учрайди, умри тугайди. Бошқача айтганда, мижози сержаҳл - сержаҳллигидан топади, хушчақчақ - хушчақчақлигидан, совуққон - совуққонлигидан, хафақон - хафақонлигидан топади. Қачондир камол, қачондир завоЛ! Демак, мижоз - тақдир демакдир. Бундан, бир хил мижозли кишиларнинг тақдири ҳам бир хил бўларканда, деган хулоса чиқмаслиги керак, тақдирнинг содир бўлишидаги руҳий ҳолатлар ўхшаш бўлади, холос.

«Мижоз - бу ҳар бир одамнинг умумий хулқ-атвори, асаб тизимининг асосий белгисидир. Асаб шахс фаолиятига ўз муҳрини босиб туради». И.П.Павловнинг бу сўзларидан ҳам мижоз - тақдир деган маъно билиниб турибди.

Қадимги манбаларда мижоз эмас, мизож дейилган.

Ўзбек тилининг изоҳли луғатида мизож «кишининг ўзига хос табиати, хулқ-атвори», «киши организмнинг ўзига хос талаби» деб, тушунтирилган ва мижоз сўзи (бир-бири билан доимий олди-сотди қиладиган сотувчи ёки харидор) билан тенглаштирилган. Ҳақиқатда ҳам мижоз билан мизожнинг фарқи йўқ, негаки, табиати, хулқи бир-бирига тўғри келиб қолган одамларгина доим муомала қиладилар.

Мизож сўзи Алишер Навоий асарлари тилининг изоҳли луғатида «табиат, хулқ, атвор», «ҳолат, аҳвол» деб таърифланган, Иззат Султоннинг «Навоийнинг қалб дафтари» китобида синоним сифатида сажия (табиат) дейилган.

Инсон табиатини ўзига хос услубда изоҳлаб берадиган қадимий «тўрт унсур» тушунчаси ҳам мана шу мизожга тўғри келади. Табиблар тилида мижоз одам аъзои-баданининг биологик хусусиятлари маъносини билдиради. Бу ҳам юқоридаги асосий маънолар билан боғлиқ бўлиши мумкин, лекин мазкур китобда кўзда тутилмайди.

Мижоз ва феъл-атвор

Руҳшунослик илими нуқтаи-назарида мижоз феъл-атвор (ўрисча айтганда - характер) эмас, лекин уни белгилаб берувчи, шакллантирувчи хислатлар мажмуасидир. Хислат бўлгандаям онгнинг эмас, асабнинг хислати, ташқи таъсирларга жавоб бериш қобилиятидир.

Мижоз билан феъл-атворни руҳшунослик илмининг асосий тушунчаларидан бўлган шартли ва шартсиз рефлекслар билан қиёслаш мумкин. Мижоз шартсиз рефлексга, феъл-атвор эса шартли рефлексга ўхшаб кетади. Одатда, қайси хислат туғма бўлса, уни шартсиз рефлекс дейилади. Мижоз ҳам туғма, асабнинг туғма хислати. Тажриба натижасида орттирилган рефлексни шартли дейилади, феъл-атвор ҳам худди шунинг ўзи, фақат тажриба орқали шаклланади.

Инсон дунёга келган пайтда феъл-атворга эмас, асабга эга ва у табиат томонидан қай тоифада, шаклда тузилганига қараб, ташқи таъсирларга турлича жавоб қилади. Битта таъсирга тўртта мижоз тўрт хил жавоб беради. Ўз навбатида жавобига яраша бошқа таъсир олади. Яна ўзига хос жавоб беради ва ҳоказо, шу тахлитда ўзига яраша муҳитни ҳосил қилади, муҳит эса феъл-атворни шакллантириб боради.

Модомики, инсон боласи муайян бир мижоз билан туғилар экан ва мижоз - содда қилиб айтганда, асабнинг ташқи таъсирларга жавоб бериш қобилияти экан, демак, гўдакнинг феъл-атвори мижоз асосида шаклланиб боради. Лекин у доимо мижозига эркинлик бера олмайди, чунки катталарнинг, атрофдагиларнинг таъқиқлаши, дашном бериши, жазоси бор. Ана шундай, катта-кичик курашлар натижасида гўдак мияси ўз мижози хислатларини яширишга, жиловлашга мажбур бўлади ва шу пайтдан бошлаб мижоз яширин фаолиятга ўта бошлайди ва унинг бевосита таъсирида феъл-атвор шакллана бориб, кўзга кўрина боради. Атрофдагилар мижозни эмас, феъл-атворни кўрадилар, уни баҳолайдилар; яшириниб ётган, ҳар сония фаолият кўрсатиб турган мижоздан беҳабар ҳолда кўпинча янглишадилар. Шунини ҳам таъкидлаш керакки, бир хил мижозли кишиларда бир хил феъл-атвор шаклланади, дейиш мумкин эмас. Феъл-атвор мижоздан ташқари дунёқарашни, бировларга муносабатни, ақлий

қобилиятни, иродани ва бошқа талай хислатларни қамраб олади. Шуларга қараб, уни кўп қаватли бинога ўхшатадиган бўлсак, бу бинонинг пойдевори мижоздир.

Мижоз ҳеч қачон ўзгармайди, шунинг ўзиёқ - «пешонага ёзилгани». Одам ўз мижозининг хислатларини ирода кучи билан босиб, бузиб, ўзгартириб, ташқаридан қараганда, бошқача мижозли бўлиб кўриниши мумкин. Бу ҳолат доим, тез-тез қайтарилиб турса ҳам, барибир, табиат ато этган мижозни «ўлдириб» бўлмайди. Шунинг учун бўлса керак, пайғамбаримиз Муҳаммад алайҳиссалом ҳадисларидан бирида Кўҳи Қофни бошқа жойга суриб қўйдим, десанглар ишонаман, аммо бир одамнинг феълини ўзгартирдим, деганларингга ишонмайман, деганлар.

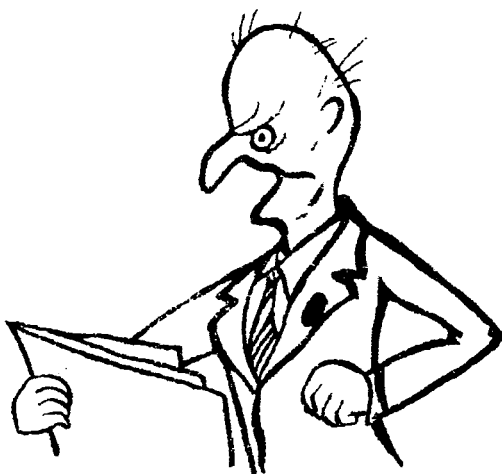
Мижоз билан феъл-атворни бир-биридан фарқлаш учун кишининг хатти-ҳаракатлари, гап-сўзлари онгсиз тарзда кечадими ёки онгли равишдами - мана шуни билиб олиш лозим. Агар онгсиз бўлса, бу - мижоздан дарак, шунда битта имо-ишора, битта сўз ёки ҳаракат орқали ҳам киши мижозини аниқлаш мумкин. Мабодо, ҳаракат, гап-сўз онгли тарзда кечган бўлса, улар феъл-атворни билдиради ва кўпинча, мижозни ниқоблайди. Бундай пайтда мижозни аниқлаш учун махсус андозалар (тестлар) қўлланилади.

Ҳар ким, энг аввало, ўз мижозини билиб олиши керак, шундагина бошқаларни тўғри баҳолай олади. Мижозни андозасиз, тажриба йўли билан аниқлашда энг муҳим нуқталардан бири «асабнинг мувозанати» деган ўлчов - тушунчадир (китоб сўнггида берилган луғатга қаралсин). Уни яхши англаган одам бир кўрган ё гаплашган одамнинг мижозини аниқлай олади.

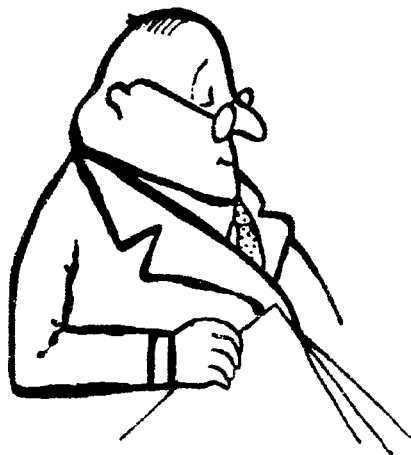
Мижоз кишининг юз-кўзида, юриш-туришида, гап-сўзида ўз муҳрини албатта қолдиради. Мижозлар ҳақида старли билим ва тажриба орттирган киши бировнинг мижозини унинг суратига ёки қадам ташлашига қараб ҳам айтиб бера олади. Китобда келтирилган расмларда аниқ мижозли кишиларнинг ташқи кўриниши тасвирланган, уларни ҳам андоза сифатида қабул қилиш мумкин (1-расм).



Хушчақчақ



Сержаҳл



Совуққон



Хафақон

1-расм. Турли мижозли кишилар

Қадимий ва замонавий назариялар

Одамзод ўз феъл-атворини ўрганишни минг йиллар илгари, эҳтимол, ибтидоий тузумдан бошлаган. Табиийки, у пайтларда илмий ёндошишлар ҳам ибтидоий бўлган. Шарқда ва Овруропада ўзига хос назариялар вужудга келган.

Шарқ назариясига кўра, Оллоҳ одамни тўрт унсурдан: тупроқ, сув, ўт ва ҳаводан яратган. Кимга қайси унсурдан кўпроқ қўшилиб кетганига кўра, одамнинг феъл-атвори ҳам тўрт хил бўлади, дейилган: тупроқ каби оғир табиатли, хокисор; сувдек совуқ, яъни совуққон; ўт, олов - сержаҳл; ел каби беқарор - енгил табиатли.

Ибтидоий фан одамнинг келиб чиқиши ҳақида ўзига хос назария яратган бўлса-да, феъл-атворни таърифлашда ҳечам янглишмаган экан, чунки бу «таъриф»лар жудаям тўғри эканига биз ҳозирги кунларда амин бўлиб турибмиз.

Ғарб назариясининг вужудга келишини эраимиздан аввалги 5-4 асрларда яшаган юнон табиби, файласуфи Гиппократ билан боғлайдилар. Унинг айтишича, инсон баданида феъл-атворни белгилайдиган тўрт модда мавжуд. Булар - балғам, сариқ ва қора ўт, қон. Мижознинг лотинчаси - темперамент - «тегишли муносабатда аралаштираман», деган маъно англатиб, ана шу моддаларнинг аралашуви, қайси моддалар устун келишига кўра мижоз шунга яраша бўлади, демакдир. Агар баданда қон (сангвис) устун келса - сангвиник, балғам, шилимшиқ (флегма) кўп бўлса - флегматик, сариқ ўт, сафро (холе) мўл бўлса - холерик, қора ўт (мелайне холе) устун келса - меланхолик мижоз дейилади.

Бу назария исботланмади, аммо тўрт хил мижоз шу атамалари билан сақланиб қолди. Ўзбекча манбаларда ҳам одагда, шу атамалар ишлатилади. Бироқ, мижоз ҳақидаги назария кенг оммага тушунарли бўлиши учун уларни ўзбек тилидаги энг мақбул сўзлар билан алмаштириш мақсадга мувофиқдир, чунончи, сангвиникни - хушчақчақ, флегматикни - совуққон, холерикни - сержаҳл, меланхоликни - хафақон, дейиш мумкин. Албатта бу тушунчаларни ҳайвонларга нисбат бериб айтганда, бошқача сўзларни ишлатиш лозим бўлади.

Машҳур физиолог олим И.П.Павлов ва унинг шогирдлари

қадимий назарияларни илмий асослаб беришни ўз олдларига мақсад қилиб қўйдилар. Улар ҳайвонларнинг олий асаб фаолиятини текшириб, мижозлар ҳақидаги назарияни физиологик нуқтаи-назардан асослаб бердилар. Қисқа қилиб айтганда, мижоз асабнинг тузилишига, тезлигига, мувозанатига, қувватига ва бошқа хусусиятларига боғлиқ экан.

Хафақон - меланхолик

Бундай одамнинг асаб тўқимаси мувозанатлашмаган, кучсиз. У ҳиссиётга тез берилади, асаблари япроқ мисоли енгил шабадага ҳам дилдираб кетади, ташқи таъсирларга тез жавоб беролмайди, чунки асаб толалари кучсиз, ҳаракатдан тўхтаб қолади. Унинг хафагарчилиги ичида қолади, ташқарига отилиб чиқа қолмайди, шунинг учун ҳам у кўпинча ғамгин кўринади.

Хафақон одам одатда уятчан, тортинчоқ бўлади, кишиларга аралашмасдан, ёлғиз юришни яхши кўради; ҳар қандай янгилик олдида ҳадиксираб туради, чунки одатдан ташқари ҳолатлар унинг асабларидаги табиий кўзголишларни тўхтатиб қўяди. Мўътадил вазиятларда эса, хафақон киши ўзини яхши тутиши, муваффақият билан фаолият кўрсатиши мумкин.

Хафақон одам кучли кўзғовчиларга қийинчилик билан жавоб қайтаради; диққатни бир нарсага узоқ вақт ва кучли жалб этиш унинг фаолияти пасайишига ва сўнгра бутунлай тўхтаб қолишига сабаб бўлади.

Хафақон мижоз интроверт бўлади, бошқача айтганда, ҳар бир гап-сўзи, хатти-ҳаракати заминида мустаҳкам эътиқод, ўзига ишонч ётади. Атрофдагилар маъқулласа-маъқуламаса бир нарсага ишонч ҳосил қилгач, ундан қайтмайди. Шунинг учун бундай одамларни ўжар, баттол дейишади.

Юзаки қараганда, хафақон - босиқ, оғир табиатли одам (флегматик — совуққон)га ўхшайди, аслида эса, унинг ичи «вайрон» бўлиб юради: жаҳли ичида, асаблари қақшайди, аммо жавоб беролмайди: ё нима дейишни, нима қилишни билмайди, ёнки фурсатни бой берган бўлади. Шунинг учун, одатда кек сақлайди. Бир марта асаби бузилган, ё хафа бўлган ҳолат қайталангудек бўлса,

илгариги аламини ҳам қўшиб, тўкиб солади.

Хафақон киши сержаҳл (холерик) одамга ҳам ўхшаб кетади. Қандай ҳолларда шундай кўринади? Агар у раҳбар бўлса, ўзини эркин тутганидан, мансабига ишонганидан ёки одатий - таниш ҳолатлар рўй берса, бақриб-чақриб муомала қилишга мойил бўлади, ҳатто жазаваси тутиб кетиши мумкин. И.П.Павлов бундай раҳбарлар тўғрисида ёзади: «Бир қарасангиз у ҳаддан зиёд - қутуришгача бориб қоладиган даражада таъсирланган, бир қарасангиз - руҳий эзилган, хафақон».

Хафақон одамнинг иши бир текис, силлиқ кечмайди, «портлаш»лар бўлиб туради. Булар, у қабул қиладиган қарорларда салбий из қолдириши мумкин. Бундай раҳбарларнинг қўл остида ишлайдиган ходимларга ҳам қийин, чунки раҳбар руҳан эзилиб юрган кезлари муаммолар тўпланиб қолаверади, ҳеч ким уни ҳал қилмайди, хафақоннинг кайфияти кўтарилиб кетганида эса, йиғилиб қолган ишларни ҳал қилиш учун ходимлар зўр бериб ишлаши лозим бўлади. Хафақон одам кўп ишларни ҳиссиёт остида қилади. Ҳиссиёт эса бўрон вақтидаги денгизни, ўйноқлаб турган бедовни эслатади. Бундай денгизга тушган кема ёки отга минган чавандоз ҳаёти доим хатарда бўлади. Хафақон одам қабул қилган қарорлар ҳам кўпинча мана шуларга ўхшаб кетади.

Умуман, хафақон одам жамоага раҳбар бўлганидан, бўлмагани яхши, тез аксиламални талаб қиладиган ишлар билан ҳам шуғулланмагани маъқул. Ундан яхши мутахассис, интизомли ишчи, хизматчи чиқади. Адабиёт ва санъатда катта ютуқларга эришиши мумкин, Н.В.Гоголь, П.И.Чайковский, И.П.Павлов шундай мижозли инсон бўлишган.

Хафақон мижозни қутилмаган вазиятларда юзидаги кўрқув, ҳадиксираш аломатларидан, фавқулодда ҳодисаларда ўзини йўқотиб қўйишидан ҳам сезиб олиш мумкин. У кўпчилик олдида сўзга чиққанида қаттиқ ҳаяжонга берилади.

Хафақон мижозли одам феъл-атвор жиҳатидан ҳазилванд, кўп куладиган бўлиши ҳам мумкин, лекин бундан - у хушчақчақ (сангвиник) мижоз деган хулоса чиқармаслик керак. Бундай хушчақчақлик ҳаётда орттирган соф тажрибадандир. Синчиклаб

қараган одам табиий хушчақчақлик билан тажрибада орттирган хушчақчақликнинг фарқига боради.

Сержаҳл - холерик

Унинг ҳам асаб тўқимаси хафақон мижозга ўхшаб кетади, мувозанатлашмаган, бироқ - кучли. У ҳам ҳиссиётга тез берилади. Фарқи шуки, ташқи таъсирларга тез жавоб беради, асабдаги кўзголишлар ўз-ўзидан тўхтаб қолмайди. Жаҳли тез чиққани билан тез тушадиям. Жанжал, низога мойил; кўрқмайди, кайфияти ўзгариб туради. Ҳиссиётини жиловлаб ололмаганидан зардаси қайнаб, қизишиб кетади, ўзини бошқаролмай қолади. Одамлар билан муносабатда қатъийлик, сержаҳллик ва ўзини тута билмасликка йўл кўядики, натижада бошқаларнинг хатти-ҳаракатини холис баҳолай олмайди ва жамоада қаттиқ ихтилофли вазият туғдириши мумкин. Ҳаддан ортиқ дағаллик, сержаҳллик қилади, кўнгилга қаттиқ тегадиган сўзлар ишлатади. Унинг кечинмалари имо-ишораларидан, юз пайлари, кўз, қош, қўл ҳаракатлари ва бошқалардан билиниб туради.

Сержаҳл раҳбар қарор қабул қилаётганида воқеликни бир оз бўрттириб кўрсатади, майда масалаларни ҳам катталаштириб юборади, натижада умумий ишга зарар стиши мумкин.

Сержаҳл одам ишни иштиёқ билан бошлайди, тез ва чаққон ҳаракат қилади, қийинчиликларни енгиб, завқ билан ишлайди. Бироқ асабининг қуввати тез тугаб, фаолияти бирдан пасайиши мумкин: ғайрати ва илҳоми, кайфияти бирданига ўзгариб, ёмонлашади.

Сержаҳл мижоз — экстрове́рт, яъни хатти-ҳаракатларининг бош сабаби кўпинча ташқи таъсирлар бўлади. У бир нарсага қатъий ишонса-да, агар теварақдагилар айбситадиган бўлсалар, ундан қайтади, ўша ишни қилмайди. Шу хислати - тез аксиламали ҳамда одамлар билан тез тил топишиб кетиши билан сержаҳл одам хушчақчақ мижозга ҳам ўхшаб кетади. Сал нарсага жаҳли чиқиши, хафа бўлиши билан эса, хафақон одамга ўхшайди. Табиати жиҳатидан совуққон одамга ўхшамайди, фақат феъл-атворини бошқариш эвазига ўзини совуққон кўрсатиши мумкин, лекин барибир ичида зардаси қайнаб тураверади.

Сержаҳл раҳбар муваффақият билан ишлаши мумкин. Бундай одам спорт мусобақаларида ютиб чиқиш эҳтимоли кўпроқ, тез аксиламални талаб қиладиган ишлар билан шуғуллангани маъқул.

Хушчақчақ - сангвиник

Асаб тўқимаси мувозанатлашган, кучли тоифа саналади. Ҳаракатчан, шароитга тез ва осон мослашади, одамлар билан тез тил топишади ва бунда қисиниб-қимтиниб ўтирмайди. Аксиламали тез, кўпчилик орасида қувноқ, хушчақчақ, оддий воқеаларда ҳам кулгили ўринларни топади ва бу табиий чиқади.

Хушчақчақ мижоз ишни бошлашда шиддат билан киришиб кетади-да, кейин асабларининг аксиламали сўниб қолади, натижада бир нарсага узоқ вақт диққат қилолмайди, қўнимсизлик қилади. Агар ташқи таъсирлар тез ўзгариб, ҳар доим янгилик - таассуротлар олиш истаги давом этиб турса, хушчақчақда фаол қўзғолувчанлик ҳолати (актив аксиламал) пайдо бўлади ва у ўзини ишчан, фаол, ғайратли киши сифатида намоён қилади. Агар таассуротлар давомли ва бир хил бўлиб, унинг тез қўзғолувчанлик ҳолатини сақлаб турмаса, хушчақчақнинг ишга бўлган қизиқиши йўқолади, унда бепарволик, зерикиш, ланжлик ҳолати пайдо бўлади.

Хушчақчақда қувонч, қайғу, ёқтириш ва ёқтирмаслик, меҳрибонлик ва нафрат ҳислари тез ҳосил бўлади, бироқ бу ҳислатларнинг намоён бўлиши беқарор, улар тез пайдо бўлиб, тез йўқолади, давомийлиги ва теранлигидан қатъий назар, бошқалари билан алмашади. Уларда ҳис-туйғулар, одатда, ташқи кўринишда ёрқин ифодаланган бўлади: маъноли мимика (имо-ишора), равшан мимика, тез ҳаракатлар қилиш, тез гапириш, беқарорлик, ҳаракатчанлик, чаққонлик. Буларнинг ҳаммаси сангвиник ишчан, фаол бўлган пайтда, айниқса сезиларли бўлади. Унинг кайфияти тез ўзгаради: гоҳо хурсанд, бепарво, гоҳо эса, қайғули ва ташвишланган, бироқ одати бўйича, яхши кайфияти устун бўлади; киши руҳини эзадиган ва ёқимсиз нарсаларнинг ҳаммасидан тез қутулади. Атрофдаги таъсирларга осон ва тез жавоб бериши сангвиникнинг фаоллигидан ҳамда ҳаёт шароитлари ўзгаришига осон мослашувидан дарак беради.

Хушчақчақ бир ҳисобда сержаҳлга, бошқа бир ҳисобда совуққонга ўхшаб кетади. Зардаси қайнамаслиги, жиззакилик қилмаслиги совуққон мижозни, экстровертлиги ва кайфиятининг тез ўзгариб туриши - сержаҳлни эслатади.

Совуққон - флегматик

Асаб тўқимаси мувозанатлашган, кучли тоифа. Бундай мижозли киши ниҳоятда бепарво, ювош, бамайлихотир, ҳаракатлари салмоқли бўлади, асосли, ўйлаб, қатъият билан иш юритади, бошлаган ишини охирига етказди.

Совуққонда барча руҳий жараёнлар суст кечади. И.П.Павлов бундай одамларни «Ҳаётнинг ювош, доимо бир хилдаги меҳнаткашлари» деб атайди.

Совуққоннинг ҳиссиётлари ташқи кўринишда кучсиз, равшан намоён бўлмайди. Бунинг сабаби, асаб жараёнларининг мувозанатлиги ҳамда заиф қўзғолишидир. Совуққон мижозли киши одамлар билан муносабатда ҳар доим бир хил, осойишта, меъёрига қараб аралашади ва кайфияти ҳамиша барқарор бўлади. Унинг хотиржамлиги ҳаётдаги воқеа ва ҳодисаларга бўлган муносабатида ҳам намоён бўлади. Бундай кишиларнинг жаҳлини чиқариш ёки ранжитиб қўйиш анча қийин.

Совуққон мижозли киши оғир ва босиқлиги, камгап ва бировларга кам аралашуви ҳамда интровертлиги билан хафақонга ўхшаб кетса, асабнинг мустаҳкамлиги билан хушчақчақни эслатади. Бундай киши фаолиятида бўшанглик, бепарволик, сусткашлик қилиши табиий. Шундай пайтда совуққон мижозли раҳбар ишни бажаришнинг турли йўларини кўриб турса-да, тажрибада синалган, одатий йўлни танлаб қўя қолади, янгича иш усулини асослаб, танлаб олиш унга малол келади. Мана шунда совуққон мижоз хатога йўл қўйиши мумкин.

Совуққон мижозли раҳбар гоҳида майдакашлик, ўта расмиятчилик қилиб, биронта қарор қабул қилишдан аввал ҳамма вариантларни миридан сиригача текширавериб, қўл остидаги ходимларни ҳам безор қилиб юбориши, пировардида вақтни йўқотиб, ишнинг пачавасини чиқариб қўйиши мумкин.

Умумлашмалар

Барча мавжудотнинг асаб фаолияти бор-йўғи иккита жараён: кўзғолиш (таъсирланиш) ва тўхтаб қолиш (тормозланиш)нинг яхлитлигидан иборат. Бу жараёнларнинг кучи, мувозанати ва суръати миждозларнинг бирини иккинчисидан фарқлаб туради. Асаб фаолиятлари кучли ёки кучсиз, тез ёки суст кечади. Муводанатлашган миждозда (совуққон ва хушчақчақ) кўзғолиш ва тўхтаб қолиш бир хил кечади. Муводанатлашмаган миждозда эса, ё кўзғолиш (сержаҳл), ё тўхтаб қолиш (хафақон) устун келади. Қуйидаги жадвалда асаб фаолиятининг хислатлари умумлаштириб берилган.

Сўнги йилларда руҳшунос олимлар «фалон миждозли одам» дейиш ўрнига «фалон асаб тизимли» дейишни маъқул кўряптилар. Бунинг сабаби — асаб тизими бор-йўғи тўрт хил эмас, 72 хил, ҳатто ундан ортиқ эканлигида. Дарҳақиқат, асаб тизимининг кучи, муводанати, илдамлигини ва шу каби бошқа хислатларини асабнинг кўзғолиши ва тўхтаб қолиш жараёнларига нисбатан, айрим-айрим ҳолда ўргансак, катта сон ҳосил бўлар экан.

| Асаб-миждоз фаолиятининг хусусиятлари | миждоз | | | |
|---------------------------------------|-------------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| | сержаҳл | хушчақчақ | совуққон | хафақон |
| кучи | ҳаддан зиёд | ўртача | кучли | кучсиз |
| муводанати | муводанатлашмаган | муводанатлашган | муводанатлашган | муводанатлашмаган |
| суръати | ҳаракатчан | ҳаракатчан | суст | ҳаракатчан ёки суст |

Қайси миждоз яхши?

Ҳар қайси миждознинг яхши ва ёмон жиҳатлари бор, шунинг учун бирини яхши, бошқасини ёмон, деб бўлмайти, Фақат, одам ўз миждозига мос касб-корга, яшаш шароитига эга бўлса бас, акс ҳолда «яхши» ва «ёмон» сифатларни ишлатишга тўғри келади.

И.П.Павлов ўз асарларида хафақон миждозни жисмоний камчилик қаторига кўшган. Ҳозирги руҳшунос олимлар бу фикрга қўшилмайдилар, чунки Павлов, аввало, руҳшунос олим эмасди, қолаверса, у ҳайвонлар, чунончи, ит устида тажрибалар ўтказиб, миждозларни аниқлаган ва олган натижаларидан одам учун ҳам

хулосалар чиқарган. Ҳозирги руҳшунослар одамни Павлов сингари фақат вужудга эга бўлган махлуқот сифатида эмас, ижтимоий ва руҳий эҳтиёжларга эга махлуқот сифатида баҳолайдилар.

Хафақон ва сержаҳл мижозларнинг совуққон ва хушчақчақликка нисбатан устунлиги - ўта сезгирлигида. Бу хислат ижодий фаолиятда бебаҳо қурол ҳисобланади. Баъзи бир жонзотлар ер қимирашини олдиндан сезгани каби хафақон ва сержаҳл ўта сезгирлиги туфайли бўлажак нохуш хабарлардан огоҳ этиши мумкин. Эҳтимол, ана шу тоифа одамлардан башоратчилар чиқар?

Совуққон ва хушчақчақ мижозларни ҳам ёмонлаб бўлмайди. Улар теварақдагилар билан жанжал-низо қилмай, чиқишиб кета оладилар, асаблари мустаҳкамлигидан соғлиқлари кам бузилади. Салбий жиҳатлари эса юқорида айтиб ўтилди.

Мижоз, кундалик ҳаёт, оила ва насл

Мижознинг кундалик икир-чикирларда тутадиган ўрни шу қадар муҳимки, биз мижоз тушунчасини умуман эсдан чиқариб қўйиш билан кўп ютуқларни бой берамиз, нафақат бой берамиз, балки салбий натижаларга эришамиз. Ҳамкасбимизнинг ёки ён қўшнимизнинг мижозини ҳисобга олмай, айбни шахс тарбиясига, дунёқарашига, феъл-атворига ағдариб қўямиз, бир сўзни ноўрин айтиб, аразлашиб (хафақон) ёки жанжаллашиб (сержаҳл) юрамиз. Ёинки, яхши отга бир қамчи кифоя дея, бир сўзни кам ишлатиб, совуққон қўшнимизнинг дилини эритмоқчи бўламиз, совуққон суҳбатдошимизни атрофдагиларнинг таъсиридан чалғитиб, ўз йўригимизга юритмоқчи бўламиз. Шу каби талай мисолларни келтириш мумкин.

Одамлар орасида обрў-эътибор қозонишда ҳам мижоз аҳамиятлидир. Совуққон ва хушчақчақ одам, агар шарт-шароитлар бир хил бўлса, тезроқ обрў қозонади. Хафақон ва сержаҳл эса, кўпинча кўнгилсизликка йўлиқиб туради, обрў-эътибор топиши қийинроқ кечади. Гоҳо шундай бўладики, саводсиз, қаллоб, муттаҳам, аммо совуққон бир одам ўзининг босиқлиги, руҳий мувозанати орқасида донишманд олим, қўли гул хунарманд, аммо руҳий мувозанатлашмаган хафақон ёки сержаҳл одамга қараганда тезроқ ва кўпроқ эътибор топади. (Тез орада миси чиқиб қолиши

мумкинлиги бошқа масала).

Мажлисларда сўзга чиққанида хафақон ва сержаҳл одам қаттиқ ҳаяжонланиб, гапидан адашади, хатога йўл қўяди, гап оҳангини бузади. Совуққон ва хушчақчақ одам эса, ҳар қандай катта-кичик гапини минбарда ҳам ўйнаб-кулиб айтаверади.

Одамлар «Инсон ўз тақдирини ўз қўли билан яратади. Инсондаги табиий хислатларни тарбия воситаси билан ўзгартириб юбориш мумкин», қабилдаги гапларга ишониб кетганларидан ўз насларини соғломлаштириш имкониятларини ҳам бой бериб қўядилар. Ваҳоланки, оила қуришда мижозга ҳам эътибор берилса, аввало, оила мустақамлигини, қолаверса, бўлғуси авлоднинг табиий хислатларини яхшилаш мумкин.

Модомики, фарзанднинг ирсияти ота-онаникидан ўзгача бўлмас экан, мижози ҳам улардан фарқ қилмайди, фақат турли даражада омухта бўлади: кимгадир отадан, кимгадир онадан кўпроқ ўтади ёки икковидан баробар мерос қолади. Натижада, бир одам иккита мижозли бўлиши мумкин, масалан, ярим хафақон ва ярим сержаҳл ёки ярим хафақон ва ярим совуққон ва ҳоказо. Бир неча авлоддан сўнг бир одамда тўрттала мижознинг хислатлари мужассам бўлиши мумкин, барибир қайсидир бир мижоз устунилик қилиб туради. Эру хотин бир хил мижозли бўлмагани маъқул, чунки мижознинг салбий томони фарзандда зўрайиб кетади: ўта хафақон, ўта сержаҳл, ўта енгилтак, ўта беғам ва тепса тебранмас бўлиши мумкин. Бундай хислатлардан худо асрасин!

Ота ва она икки хил мижозга мансуб бўлса, фарзанд улардан бирмунча яхшироқ хислатларга эга бўлади, чунки бир мижознинг камчилигини иккинчиси босиб кетади. Шунинг ўзи бир хил мижозли ота-онадан туғиладиган фарзандда қайсидир ижобий томон зўрайиб кетишига қараганда яхшироқ, чунки бир вақтнинг ўзида салбий томонлар ҳам зўрайиб кетган бўлади.

Хафақон ва сержаҳл ота-онадан туғилган фарзанд барибир сал нарсага руҳий мувозанатдан чиқиб кетаверади, лекин керагида босиқлик ҳам қилади, ҳозиржавоб ҳам бўла олади.

Хафақон ва совуққонлар фарзанди жуда ўжар, «ичимдагини топ!» тоифа бўлиш билан бир қаторда босиқ ва ҳиссиётли ҳам бўла

олади.

Сержаҳл ва хушчақчақларнинг фарзанди кам мулоҳазали, энгилтак, эътиқод билан эмас, шароит тақозосига кўра иш тутади, аммо улар ҳам жисмонан, ҳам маънан ҳозиржавоб бўладилар.

Совуққон ва хушчақчақ ота-онанинг фарзанди кам ҳиссиётли бўлиб туғилади, бироқ босиқлик билан кулги, ҳазил-мутойибани ўз ўрнига қўя биладилар,

Совуққон билан сержаҳл, хушчақчақ билан хафақон жуфтлардан туғилган фарзандларда энг кўп ижобий хислатлар мужассам бўлади. Қуйида келтирилган андозаларни яхши ўрганган одам бундай хулосаларнинг тўғрилигига шак-шубҳасиз ишонади. Албатта, бунда ота ва она ўртасидаги меҳр, қўшилишдаги соғлом шароит ва бошқа омиллар ҳал қилувчи аҳамиятга эга эканлигини инкор этмаслик керак.

Баъзи олимлар, мижоз турлари одамлар орасида тенг тақсимланган, деб ҳисоблайдилар. Кузатишларга қараганда у ёки бу миллатда муайян бир мижоз устунлик қилар экан. Масалан, ўзбеклар орасида хафақонлар бошқаларига қараганда кўпроқ кўринади. Буни махсус андоза бўйича текшириш ҳам кўрсатди. Мусиқамизнинг мунглилиги, аксарият одамларимизнинг ювошлиги, хўрликларга бардоши, пичоқ суякка бориб тақалгандагина хўрликка жавоб қайтариши каби хислатлар шу хулосани исботлайди. Бизга замондош, биз билан бир хил шароитда яшаётган тожиклар бутунлай бошқача. Уларнинг мусиқаси шўх, ўйноқи, аксар кишилари эса ғурурли, тезкор, хафагарчиликни индамай ютиб кетаверадиганлардан эмас. Бу хислатлар сержаҳл мижозга хос.

Овруполиклар мижоз ҳақидаги илмдан наслни яхшилашдан кўра эр-хотиннинг тинч-тотув яшаб кетишини таъминлаш мақсадида фойдаланадилар. Бу масалада ягона фикр, тайёр маслаҳат йўқ. «Бир хил мижозли йигит-қиз оила қуриши керак», деган фикр билан бир қаторда «Турли мижозлиларгина мустақкам оила қуриши мумкин», деган эътиқод ҳам бор. Биздаги «юлдузи юлдузига тўғри келибди» ё «келмабди» деган ибораларда ҳам мижознинг маълум ифодаси бор. Эр-хотин турли мижозга мансуб бўлиши шуниси билан яхшики, бирининг камчилигини иккинчиси босиб кетади, масалан, бирининг

жаҳли чиққанда иккинчиси совуққонлик ёки хушчақчақлик билан вазиятни юмшатади. Баъзи мутахассисларнинг гапига қараганда, мувоzanатлашган асабли кишилар бир хил мижозли жуфтга интилар экан.

Оиланинг мустақамлиги мижоздан бошқа омилларга, чунончи, феъл-атвор ва дунёқарашга ҳам боғлиқ.

МИЖОЗНИ АНИҚЛАШ УСУЛЛАРИ

Рухшуносликда киши мижозини, хислатларини, феъл-атворини ўрганиш учун андозалар (тест)дан фойдаланиш кенг расм бўлган. Андозалар кўпинча савол-жавоблардан иборат бўлиб, уларга «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб бериш керак. Чизмалар ёки суратлардан тузилган андозалар ҳам бўлади.

Айзенк саволлари

а) англиз рухшунослари Г.И. Айзенк ва А.Г. Сибила Айзенк тузиб чиққан саволлар жаҳонда тан олинган энг яхши андозалардан ҳисобланади. Ҳаммаси бўлиб 57 та савол таклиф қилинади, ҳар қайсинисининг ёнида «ҳа» ва «йўқ» жавоби учун тегишли устунлар бор. Ўқувчи жавоблардан биттасига исталганча белги (масалан, «+») қўйиши лозим. Жавоб бераётганда кўп ва чуқур ўйлаш керак эмас, дастлабки таассуротнинг ўзи кифоя. Ҳамма саволлар бир неча минутдан ортиқ вақт олмаслиги, биронта савол эътибордан четда қолмаслиги керак. Бу ерда жавоб бериш қобилияти эмас, балки шахсий хислатлар текширилади.

Андоза, кўпроқ зиёлилар учун мос келади. Газета-журнал, китоб ўқимайдиган кишилар учун андозадаги баъзи саволларни бошқачароқ ёзиб чиқиш лозим.

| | Саволлар | Ҳа | Йўқ |
|---|---|----|-----|
| 1 | Янги таассуротлар ва ҳиссиётларга тез-тез берилиб турасизми? | | |
| 2 | Сизни тушунадиган, қўллаб-қувватлайдиган ёки юпатадиган дўстларга тез-тез эҳтиёж сезиб турасизми? | | |
| 3 | Беғаммисиз? | | |
| 4 | Балки сиз бировга «йўқ» деб жавоб беришга қийналарсиз? | | |
| 5 | Бирор ишга қўл уришдан аввал ўйланиб қоласизми? | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 6 | Сизга қулай ёки ноқулайлигидан қатъий назар ваъдангизни ҳамма вақт бажарасизми? | | |
| 7 | Кайфиятнинг тушиб кетиши ёки кўтарилиши сизда тез-тез бўлиб турадими? | | |
| 8 | Одатда ўйламасдан туриб бир ишни бошлаб юбораверасизми, тез гапирасизми? | | |
| 9 | Тез-тез ва арзимаган сабаблар билан ўзингизни бахтсиз сезаверасизми? | | |
| 10 | Баҳс, талашиб-тортишувга қаттиқ бериласизми? | | |
| 11 | Истараси иссиқ ноганиш аёл (эркак) билан гаплашмоқчи бўлганингизда сизда уялиш ва торганиш ҳисси уйғонадими? | | |
| 12 | Гоҳо жаҳлингиз чиқиб турадими, назабланасизми? | | |
| 13 | Бирпаслик кайфият таъсирда иш туттиш сизда тез-тез бўлиб турадими? | | |
| 14 | Ўринсиз иш ёки гапдан кейин безовталаниш ҳисси сизда тез-тез бўлиб турадими? | | |
| 15 | Одамлар билан суҳбатлашгандан кўра китоб ўқишни афзал кўрасизми? | | |
| 16 | Сизни ҳафа қилиш осонми? | | |
| 17 | Тез-тез улфатчилик қилишни ёқтирасизми? | | |
| 18 | Бировлардан яширадиган фикрларингиз бўлиб турадими? | | |
| 19 | Гоҳида куч-қувватга тўлиб, гоҳида шалвираб юрасизми? | | |
| 20 | Оз бўлса ҳам сиз дўстларингиз бўлишини афзал кўрасизми? | | |
| 21 | Тез-тез орзуларга берилиб турасизми? | | |
| 22 | Сизга бақиринса, худди шундай тарзда жавоб қайтарасизми? | | |
| 23 | Ўзни айбдор ҳис қилиш туйғуси сизда тез-тез бўлиб турадими? | | |
| 24 | Ҳамма одатларингиз яхши ва маъқулми? | | |
| 25 | Улфатчиликда ҳис-туйғуларингизга эрк бериб, бемалол хурсандчилик қила оласизми? | | |
| 26 | Ўзингизни таъсирчан ва нозик табиатли деб ҳисоблайсизми? | | |
| 27 | Бошқалар сизни жўшқин ва хунгчақчақ одам деб ҳисоблашадими? | | |
| 28 | Муҳим бир ишни қилиб, кетидан «Эҳ, янаям яхшироқ бажаришим мумкин эди-я» деб ачиниб сизда тез-тез бўлиб турадими? | | |
| 29 | Одамлар орасида бўлганингизда сиз кўпинча индамай ўтирасизми? | | |
| 30 | Гоҳо ғийбат қиласизми? | | |
| 31 | Ҳаёл олиб қочганидан уйқунгиз келмайдиган пайт ҳам бўладими? | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 32 | Билмаган нарсани бировдан сўраб ўтиришдан кўра китобдан ўқиб олишни афзал кўрасизми? | | |
| 33 | Юрагингиз гушляб уриб кетганми ҳеч? | | |
| 34 | Мутгасил диққатни талаб қиладиган ишни ёқтирасизми? | | |
| 35 | Сизда қалтироқ, титроқ хуружи бўлиб турадими? | | |
| 36 | Жарима бўлмаганида сиз ҳар доим транспортда багаж учун пул тўлармидингиз? | | |
| 37 | Бир-бирининг устидан доим ҳазил-мутойиба қиладиган улфатлар орасида бўлиш сизга ёқмас керак-а? | | |
| 38 | Сержаҳл, жиззакимисиз? | | |
| 39 | Тез бажарилиши лозим бўлган ишлар сизга ёқадими? | | |
| 40 | Содир бўлиши эҳтимол кўнгилсиз воқеалардан ташвиш қиласизми? | | |
| 41 | Секин ва шопмасдан юрасизми? | | |
| 42 | Қачон бўлмасин ишга ёки учрашувга кечикиб борганмисиз? | | |
| 43 | Тез-тез алоғ-чалог туш кўриб турасизми ёки босинқирайсизми? | | |
| 44 | Одамлар билан суҳбатни шундай яхши кўрасизки, ҳатто нотанишлар билан сўзлашув имкониятини бой бермайсиз. Шу тўғрими? | | |
| 45 | Бирор ерингиз оғриб, безовта қиладими? | | |
| 46 | Одамлар билан мулоқотдан узоқ вақт маҳрум бўлиб қолсангиз, ўзингизни бахтсиз ҳисоблармидингиз? | | |
| 47 | Ўзингизни тажани, асаби бузуқ одам деб ҳисоблайсизми? | | |
| 48 | Таниш-билишларингиз орасида сизга ёқмайдиганлари борми? | | |
| 49 | Ўзингиз ҳақингизда «Мен ўзимга қаттиқ ишонган одамман», дея оласизми? | | |
| 50 | Ишдаги хатоларингизни ёки шахсий мағлубиятингизни юзингизга солишса, тез ҳафа бўласизми? | | |
| 51 | Улфатчиликдан ҳақиқий қониқиш олиб бўлмайди, деб ҳисоблайсизми? | | |
| 52 | Бошқалардан бирор жиҳатим билан ёмонман, деб безовта бўласизми? | | |
| 53 | Зеркиб ўтирган улфатларни жонлангириб юбориш сиз учун осонми? | | |
| 54 | Ўзингиз билмаган нарсалар ҳақида гап юритадиган пайтларингиз ҳам бўладими? | | |
| 55 | Ўз соғлигингиз ҳақида қайғурасизми? | | |
| 56 | Бошқалар устидан ҳазил-мутойиба қилишни яхши кўрасизми? | | |
| 57 | Уйқусизлик дардингиз борми? | | |

б) саволларга жавоб берилгандан сўнг қуйидаги «калит» билан андоза «очилади». Гап шундаки, ҳар бир савол тегишли равишда экстроверсия (Э), нейротизм (Н) ва ёлгон (Ё)ни билдиради ва қуйидаги жадвалга қараб белгиланади.

| Савол | Ҳа | Йўқ | Савол | Ҳа | Йўқ | Савол | Ҳа | Йўқ | Савол | Ҳа | Йўқ |
|-------|----|-----|-------|----|-----|-------|----|-----|-------|----|-----|
| 1 | Э | | 16 | Н | | 31 | Н | | 46 | Э | |
| 2 | Н | | 17 | Э | | 32 | | Э | 47 | Н | |
| 3 | Э | | 18 | | Ё | 33 | Н | | 48 | | Ё |
| 4 | Н | | 19 | Н | | 34 | | Э | 49 | Э | |
| 5 | | Э | 20 | | Э | 35 | Н | | 50 | Н | |
| 6 | Ё | | 21 | Н | | 36 | Ё | | 51 | | Э |
| 7 | Н | | 22 | Э | | 37 | | Э | 52 | Н | |
| 8 | Э | | 23 | Н | | 38 | Н | | 53 | Э | |
| 9 | Н | | 24 | Ё | | 39 | Э | | 54 | | Ё |
| 10 | Э | | 25 | Э | | 40 | Н | | 55 | Н | |
| 11 | Н | | 26 | Н | | 41 | | Э | 56 | Э | |
| 12 | | Ё | 27 | Э | | 42 | | Ё | 57 | Н | |
| 13 | Э | | 28 | Н | | 43 | Н | | | | |
| 14 | Н | | 29 | | Э | 44 | Э | | | | |
| 15 | | Э | 30 | | Ё | 45 | Н | | | | |

в) «калит»ни 1-жадвалга кўчириб бўлгандан сўнг, қайси ҳарфга (Э,Н,Ё) нечтадан жавоб тўғри келишини санаб чиқиш керак. Агар «Э» 0 дан 12 гача бўлса, одам интроверт, 13 дан 24 гача бўлса - экстроверт ҳисобланади (луғатга қаранг). Агар «Н» 0 дан 12 гача бўлса, одам босиқ, мувозанатлашган, 13 дан 24 гача бўлса - серзарда, сержаҳд, жиззаки ҳисобланади, «Ё» нинг миқдори саволга жавоб бераётган одамнинг самимийлигини, андозалашнинг ишончлик даражасини билдиради. Андозада ҳаммаси бўлиб одамнинг самимийлигини синайдиган 9 та савол-жавоб бор.

г) энди мижозни аниқлашга ўтса бўлади. Бунинг учун Айзенк диаграммасидан фойдаланилади (2-расм). Унда 4 та мижоз учун аниқ катак бор, уларнинг ўрнини алмаштириш мумкин эмас. Декарт координаталарига ўхшайди. Координата боши «Э» ва «Н» учун

алоҳида, улар кесишган нуқта (марказ)да икковининг қиймати 12 га тенг.

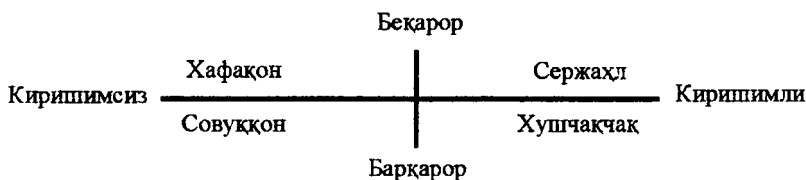
Одамнинг мижозини аниқлаш учун андозадаги савол-жавоблар натижаси - «Э» ва «Н»нинг қийматларини чизмага қўйиб чиқиш ва уларнинг кесишган нуқтасини топиш керак. Мижоз, нуқта тушган катак бўйича маълум бўлади. Кесишув нуқтаси марказдан қанчалик узоқ бўлса, андоза шунчалик ишончли чиққан бўлади, диагональ чизигига қанчалик яқин бўлса, мижоз шунчалик яққол намоён бўлади.



2-расм.

Мижозни аниқлашнинг оддий усули

Бу усул Айзенк диаграммасига асосланади ва мижозни тахминан аниқлашга ёрдам беради, Бунинг учун киши ўзини қай даражада қиришимли (диаграмма марказидан ўнг томонда) ёки қиришимсиз (чап томонда) эканини, шунингдек, қай даражада ҳиссий турғун (марказдан пастки томон) ёки асабий (марказдан тепа қисм) эканини аниқлаши керак. Бу - албатта, тахминий мўлжал, лекин ўша-ўша икки ҳарф «Э» ва «Н» нинг тахминий ўрнини билдиради. Иккала нуқтани координатлар қондаси билан туташтирсак, мижоз маълум бўлади-қўяди.

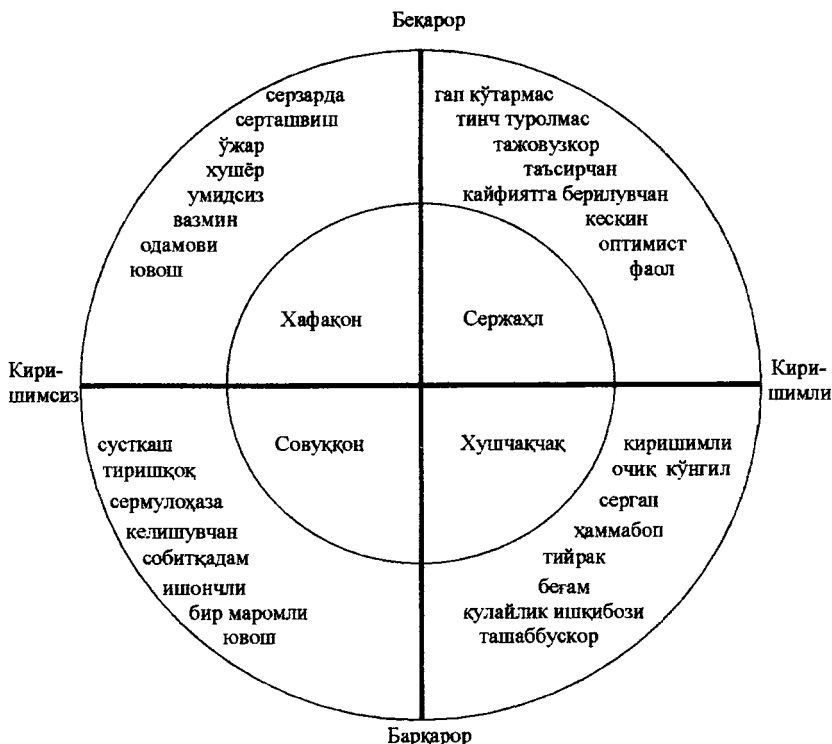


Айзенкнинг кичик андозаси

Юқорида келтирилган Айзенк диаграммасидаги ҳар бир мижоз бу ерда 8 тадан асосий хислатлар билан тўлдирилган (3-расм). Мижозини аниқламоқчи бўлган киши ўша рўйхатдан ўзига тегишлиларни белгилаб чиқади. Кўп белгиланган хислатларга қараб мижоз аниқланади.

Айтайлик, хафақон мижознинг 7 хислати, сержаҳлнинг 3 хислати ва совуққоннинг 1 хислати белгиланди. Бундай ҳолда кишининг мижози хафақон экан, деб хулоса қилиш мумкин. Ёки, сержаҳлнинг 5 хислати, хушчақчақнинг 6 хислати ва хафақоннинг 2 хислати белгиланса, айтиш мумкин, кишининг мижози икки хил, яъни ҳам сержаҳл, ҳам хушчақчақ экан.

Мазкур усул билан мижозни жудаям аниқ айтиш мушкулроқ. Бундай пайтда Айзенк саволарига мурожаат қилиб, тасдиқлатиб олиш керак.



3-расм

Харьков самолётсозлик институтининг усули

Бу усулда қуйидаги учта жадвал (андоза) саволларига жавоб берилади.

Андозани тўлдиришга кўрсатмалар:

1. Саволларга жавоб беринг. Ҳар бир савол «бешлик» баҳо билан ўлчанади. Жавоб устида узоқ ўйлаш ярамайди, энг биринчи ҳиссиётга ишонавериш лозим. Агар муайян хислат сизда борлигига қатъий ишонсангиз «+2», йўқдан кўра борлиги кўпроқ бўлса «+1» баҳо қўйинг; бор-йўқлигини билмасангиз «0» қўйинг, бордан кўра йўқлиги кўпроқ бўлса, «-1» умуман, йўқлигига ишонсангиз «-2» баҳо қўйинг.

| | Асаб жараёнларининг кучини аниқлаш | Баҳолар | | | | |
|----|---|---------|----|---|----|----|
| | | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 1 | Кун давомида юқори ишчанлик қобилиятингиз сақланиб қоладими? | | | | | |
| 2 | Мураккаб маълумотларни ўзлаштиришда кунг ва тиришқоқлик қиласизми? | | | | | |
| 3 | Хотирангизни кун бўйи бир маромда чалғитмай туриш осонми? | | | | | |
| 4 | Иш кўрсаткичларингиз кун (ой) давомида юқори даражада барқарор турадими? | | | | | |
| 5 | Ишда барқарорлик ва ташаббускорлик кўрсата оласизми? | | | | | |
| 6 | Қийин топшириқларни бажаришда кўрқув ва шубҳага тушмайсизми? | | | | | |
| 7 | Ўз хатти-ҳаракатларингизни қўйилган мақсадга етиш йўлида, ирода кучига бўйсундира оласизми? | | | | | |
| 8 | Ишдан сўнг қувватингизни тез тиклай оласизми? | | | | | |
| 9 | Биринчи бор қилаётган ишингиз кўзлангандек тугашига ишончингиз комил бўладими? | | | | | |
| 10 | Сиз ўзлаштириб олган ўқув, меҳнат ва спорт малакалари мустаҳкамми? | | | | | |
| 11 | Асосий ишдан кейин қолиб ишлаш зарур бўлганида кучингизни осонгина сафарбар қила оласизми? | | | | | |
| | ЖАМИ: | | | | | |

| | Асаб жараёнларининг ҳаракатчанлигини аниқлаш | Баҳолар | | | | |
|----|---|---------|----|---|----|----|
| | | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 1 | Бир ишдан иккинчисига тез ўта оласизми? | | | | | |
| 2 | Тез бажариладиган ишларни хуш кўрасизми? | | | | | |
| 3 | Саволларга тез жавоб берасизми? | | | | | |
| 4 | Асосий топшириқни бажараётганда бошқа ишлардан орттирган тажрибаларингиздан фойдалана оласизми? | | | | | |
| 5 | Сиз амалиётга мойилмисиз? | | | | | |
| 6 | Одамлар билан мулоқотда фаолмисиз? | | | | | |
| 7 | Меҳнат вазифасини, топшириқни бажараётганингизда томошабинларга тоқат қила оласизми? | | | | | |
| 8 | Ишнинг янгича тартибларига, янгича ҳаёт шароитларига осон кўникаб кетасизми? | | | | | |
| 9 | Кайфиятингиз ўзгариши осонми? | | | | | |
| 10 | Ташвишлардан осон қутулиб ишга киришиб кета оласизми? | | | | | |
| 11 | Ҳисларингизни таъсирчан ифода эта оласизми? | | | | | |
| | ЖАМИ: | | | | | |

| | Асаб жараёнларининг мувозанатини аниқлаш | Баҳолар | | | | |
|----|--|---------|----|---|----|----|
| | | +2 | +1 | 0 | -1 | -2 |
| 1 | Кутиш лозим бўлганида чидам ва хотиржамликни сақлаб қола оласизми? | | | | | |
| 2 | Муваффақиятсизликка учраганда тушкунликка тушасизми? | | | | | |
| 3 | Ходимларнинг сизга нисбатан ғаразли муносабатларига босиқлик билан қарай оласизми? | | | | | |
| 4 | Ишлаб чиқаришдаги кескин вазиятларда босиқлик қила оласизми? | | | | | |
| 5 | Масъулиятли воқеалардан олдин ҳам тинч ухлай оласизми? | | | | | |
| 6 | Топшириқларни пухта ва шошмасдан бажарасизми? | | | | | |
| 7 | Мулоқотда вазминмисиз? | | | | | |
| 8 | Ютуқ ва йўқотишларга бир хил қарай оласизми? | | | | | |
| 9 | Бир хилдаги ишни чидам билан бажара оласизми? | | | | | |
| 10 | Арзимаган сабабларга асабийлашмаслик қўлингиздан келадими? | | | | | |
| 11 | Кайфиятингиз барқарорми? ЖАМИ: | | | | | |

2. Баҳоларнинг жамини ҳисоблаб, қуйидаги ўлчовларга нисбатан миждозингизни аниқланг: асаб жараёнларининг кучи (1-жадвалдан) «+3» га тенг ёки ундан катта бўлса, демак асабларингиз кучли (миждоз қуйидаги учтадан биттаси: совуққон, хушчақчақ сержаҳл), ундан кичик бўлса - кучсиз (демак, миждоз — хафақон); асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги (қўзғолувчанлиги; 2-жадвалдан) ва мувозанати (3-жадвалдан)ни билдирувчи рақамларнинг жами 0 дан катта бўлса, асаб қўзғолувчан (ҳаракатчан; миждоз - сержаҳл ёки хушчақчақ) ва мувозанатлашган (миждоз - совуққон ёки хушчақчақ), 0 дан кичик бўлса, мувозанатлашмаган, сусткаш (хафақон) ҳисобланади.

3. Мижозни узил-кесил аниқлашда қуйидагиларга эътибор бериш керак:

Хушчақчақ - кучли, мувозанатлашган, қўзғолувчан асаб тўқимаси. Сержаҳл - кучли, мувозанатлашмаган, қўзғолувчан асаб тўқимаси. Совуққон - кучли, мувозанатлашган, суст асаб тўқимаси. Хафақон - кучсиз, мувозанатлашмаган, суст асаб тўқимаси.

Бу асосий мижозлар миқёсидан чиқиб кетадиган мижозлар ҳам учрайди.

ФЕЪЛ-АТВОР ВА АҚЛИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ АНИҚЛАШ

Одамлар сизни ёқтирадимми?

Қуйидаги фикрларга қўшилсангиз, «Ҳа»нинг, қўшилмасангиз «Йўқ»нинг остига чизиб қўйинг.

1. Кун бўйи, ҳар дақиқада сиз билан мулоқотда Ҳа Йўқ бўлаётган кишилар сизга диққат билан баҳо бераётганларини унутмаслигингиз керак.

2. Дўстларингизга ёқиш-ёқмаслигидан қатъий назар Ҳа Йўқ улар билан ўзингиз ишқибоз бўлган машғулотни муҳокама қиласизми-йўқми, бу ҳақда мустақил фикрингиз етарли бўлиши керак.

3. Иштиёқингиз кучли бўлган хатти-ҳаракатдан Ҳа Йўқ ҳам воз кечиб, обрў сақлаб қолиш - оқилликдир.

4. Бошқаларнинг нутқидаги хатони сезиб Ҳа Йўқ қолганда, уни тузатиш керак.

5. Нотаниш кишилар билан учрашганда, уларда Ҳа Йўқ яхши таассурот қолдириш учун дилкаш, ёқимли бўлишга интилиш зарур.

6. Сизни биров билан таништирганларида унинг Ҳа Йўқ исмини яхши эшитмай қолсангиз, такрорлашларини сўрашингиз керак.

7. Устингиздан қулишларига ҳеч қачон йўл қўймагангиз учун сизни ҳурмат қилишларига қаттиқ ишонасиз. Ҳа Йўқ

8. Доймо зийрак турмасангиз, атрофингиздагилар Ҳа Йўқ устингиздан қулиб, сизни қулгили аҳволга солиб қўйишлари мумкин.

9. Ажойиб ва сўзамол одам билан мулоқотда бўлганда, у билан мусобақалашиб ўтирмай, тан бериб, четга чиққан маъқул. Ҳа Йўқ
10. Одам ўз хулқ-атворини улфатларининг кайфиятига мослаштиришга ҳаракат қилиши керак. Ҳа Йўқ
11. Дўстларингизга доимо ёрдам беришингиз керак, чунки вақти келиб сиз ҳам уларнинг ёрдамига муҳтож бўлиб қоласиз. Ҳа Йўқ
12. Бошқаларга кўпам ёрдам қилавермаслик керак, чунки ҳаммаям яхшилиқни билавермайди. Ҳа ўқ
13. Сиз бошқаларга боғлиқ бўлгандан кўра, аксинча, бошқалар сизга боғлиқ бўлгани яхши. Ҳа Йўқ
14. Ҳақиқий дўст ёрдам беришга интилади. Ҳа Йўқ
15. Инсоннинг қадр-қимматига етишлари ва ижобий баҳо беришлари учун, у ўзидаги барча яхши фазилатларни кўз-кўз қилиши керак. Ҳа Йўқ
16. Улфатларингиз орасида сиз аввал эшитган латифани сўзласалар, сиз сўзловчини тўхтатишингиз керак. Ҳа Йўқ
17. Улфатларингиз орасида сиз аввал эшитган латифани сўзласалар, уларга ҳурмат юзасидан ҳам чин дилдан қулиш керак. Ҳа Йўқ
18. Фараз қилинг: сизни дўстингизникига таклиф қилишди. Сиз эса кинога боришни афзал кўрасиз. Бу ҳолда ростини айтиб, дўстингизни ранжитиб қўйгандан кўра, бошим оғрияпти, дейишингиз ёки бошқа бир баҳона кўрсатишингиз керак. Ҳа Йўқ
19. Ҳақиқий дўст яқинларидан, улар истамаган тақдирда ҳам, ўзига энг маъқул бўлган хатти-ҳаракатни талаб қилади. Ҳа Йўқ
20. Ҳар сафар, кимдир қарама-қарши фикр билдирганда одам ўз эътиқодини зўр бериб ҳимоя қилавермаслиги керак. Ҳа Йўқ

Энди, жавобларингизни қуйидагича ҳисоблаб чиқинг: агар 6,13, 14 ва 19-бандларда «Ҳа»нинг, қолганларида «Йўқ»нинг остига чизган бўлсаниз, тўғри жавоб берган бўласиз. Ҳар бир тўғри жавоб учун 5

баҳо кўйинг-да, ҳаммасини кўшиб чиқинг. Йиғинди куйидагича баҳоланади:

85 - 100 аъло

75 - 80 яхши

65 -70 ўрта

0 - 60 ёмон

Олган баҳонгизга қараб, одамлар сизни қанчалик ёқтиришини фараз қилаверинг,

Қанчалик мулоҳазақорсиз?

- | | | |
|--|----|-----|
| 1. Арзимаган сабаблар билан жаҳлингиз чиқадими? | Ҳа | Йўқ |
| 2. Ўзингиздан жисмонан бақувват бўлган кишининг жаҳлини чиқаришдан кўрқасизми? | Ҳа | Йўқ |
| 3. Атрофдагилар сизга эътибор қилиши учунгина жанжал бошлашингиз мумкинми? | Ҳа | Йўқ |
| 4. Хатарли бўлса ҳам катта тезликда юриш сизга ёқадими? | Ҳа | Йўқ |
| 5. Касал бўлиб қолганингизда дориларга ружу кўймайсизми? | Ҳа | Йўқ |
| 6. Истаган нарсангизни қўлга киритиш учун ҳамма ишни қилаверасизми? | Ҳа | Йўқ |
| 7. Сизга катта итлар ёқадими? | Ҳа | Йўқ |
| 8. Соатлаб куёш тафтида ўтиришни ёқтирасизми? | Ҳа | Йўқ |
| 9. Қачондир машҳур бўлиб кетишингизга ишонасизми? | Ҳа | Йўқ |
| 10. Ютқизаётганингизни сезиб қолсангиз, вақтида «ўйиндан» чиқа оласизми? | Ҳа | Йўқ |
| 11. Очиққан бўлмасангиз ҳам кўп таом ейдиган одатингиз борми? | Ҳа | Йўқ |
| 12. Сизга нима совға қилишларини олдиндан билишни хоҳлайсизми? | Ҳа | Йўқ |
- 2- ва 10- бандларда «Ҳа» жавоби бўлса, қолган бандларда «Йўқ» жавоби бўлса - 1 баллдан баҳо ёзилади. Жами баҳонгизни ҳисобланг.
- Баҳо 8 дан ортақ:** сиз жудаям ақл-идрокли, фаросатли одамсиз;

эҳтиёжларингиз ўртача; умидсизликдан қўрқмасангиз ҳам бўлади. Аммо эҳтимол, ҳаётингиз бир қолипга тушиб қолгандур? Шундай қилинги, ҳаётингиз серқирра бўлсин, шунда одамлар билан кўпроқ мулоқотда бўласиз, яшаш қизиқроқ бўлади.

Баҳо 4 дан 8 гача: энг мақбул баҳо олгансиз. Сиз ҳамма нарса-нинг маромини биласиз, ўзингизнинг имкониятларингизни биласиз, осмондаги нарсага қўл чўзмайсиз. Сизда озгина беақллилик бўлиб турса-да, бу сизга жозиба беради.

Баҳо 4 дан кам: сиз мутлақо беақлсиз. Сизга ҳамма нарса, ҳар доим кам туюлаверади. Арзимаган нарса учун ўзингизни бахтсиз ҳис қилишингиз мумкин. Сиз майда ижобий воқеа-ҳодисалардан ҳам севинишни ўрганмоғингиз даркор. Бу - бамайлихотир ва мулоҳазали бўлишингизга ёрдам беради.

Кўтаринки кайфиятли (оптимист) одаммисиз?

Куйида берилган 20 та саволнинг 3 тадан 5 тагача бандлари бор. Сизга тўғри келганини қалам билан белгилаб чиқинг.

1. Тушларингиз:

- а) қўрқинчли,
- б) ноаниқ,
- в) ёқимли,
- г) шаҳвоний.

2. Эрталаб уйғонгач, нималар ҳақида ўйлайсиз:

- а) об-ҳаво,
- б) севимли иш,
- в) ёмон кўрган иш,
- г) сиз яхши кўрган одам,
- д) сиз ёмон кўрган одам.

3. Одатда қандай нонушта қиласиз:

- а) зарур вақт ажратасиз, столни безатасиз,
- б) нонушта пайтида тўйиб ухламадим, деб нолийсиз,
- в) гаплашиб овқатланишни яхши кўрасиз,
- г) доим кечикаверганингиз учун шошиласиз.

4. Газета ўқиётганингизда энг аввал нимага диққат қиласиз:

- а) сиёсий ва иқтисодий янгиликларга,
- б) спорт материалларига,
- в) маданият ҳақидаги мақолаларга.

5. Қандайдир фавқулудда ҳодиса, жиноят, жанжал ҳақида ўқиб қолсангиз, қандай муносабат билдирасиз:

- а) сизга барибир,
- б) мен ҳам шу аҳволга тушаманми, деб ташвишланасиз,
- в) суд маҳкамалари тартиб ўрнатолмаётганидан дарғазаб бўласиз,

г) дунёда шунақа ишлар ҳам бўлиб туришини тушунасиз.

6. Нотаниш одам билан биринчи бор учрашганда ўзингизни қандай тутасиз:

- а) унга дарров ишонасиз,
- б) у сиздан ниманидир сўрашини кутасиз,
- в) уни қизиқиб кузатасиз,
- г) уни кузатасиз-у, лекин ҳеч қандай хулоса чиқармайсиз.

7. Театрда, кинода, кўчада ва бошқа жойларда биров сизни кузатиб турганини сезиб қолсангиз, нима қиласиз:

- а) қандайдир кулгили жойим бор, деб ўйлайсиз,
- б) бу сизга ҳатто ёқади,
- в) ўз аксингизни бирор кузгу ёки дераза ойнасидан топиб,

қараб қўясиз,

г) эътибор бермайсиз, сизга барибир.

8. Нотаниш шаҳарда қандайдир манзилни излайсиз:

- а) такси ёллашни маъқул кўрасиз,
- б) одамлардан сўрайсиз,
- в) ўзингиз топишга ҳаракат қиласиз,
- г) тополмай қолишдан қўрқасиз.

9. Иш кунини қандай ўй-фикрлар билан бошлайсиз:

- а) муваффақиятли бўлади, деб умид қиласиз,
- б) иш вақти тезроқ ўтиб кетишини кутасиз,
- в) ҳамкасабалар билан кўришиб, валақлашиб юришни ўйлайсиз,
- г) қандайдир муаммоларга, дилхираликларга йўлиқмайман, деб

умид қиласиз.

10. Қандайдир ўйинда ютқизасиз:

а) кайфиятингиз бузилади, «бутунги куним ёмон келди», деб ўйлайсиз,

б) ютмагунингизча ўйнайверасиз,

в) кимдир ютқизиши керак-да, ахир бу ўйин-ку, дейсиз,

г) ютиш йўларини қидирасиз.

11. Стол теграсида ўтирибсиз ва сиз ёқтирадиган таомдан озгина келтиришди:

а) иштаҳа билан ура бошлайсиз,

б) семириб кетмасам, деб кўрқасиз,

в) виждонингиз қийналиб ея бошлайсиз,

г) ошқозоним ишдан чиқмасайди деб кўрқасиз.

12. Сизга ёқадиган одам билан жанжаллашиб қолганингизда:

а) юз кўришмас бўлиб қолишдан кўрқасиз,

б) парво қилмайсиз,

в) тез орада ярашиб оламан, ҳаммаси жойига тушиб кетади, деб ҳисоблайсиз,

г) жуда «силлиқ» муносабат зерикарли, деб ўйлайсиз.

13. Ваннахонада ўз гавдангизни кўрганда ўйлайсиз:

а) «умуман ёмон эмас, гўзалликнинг чеки йўқ»,

б) «озгина эт ташлаш керак, бунинг учун қанча овори-сарсон бўлиш керак»,

в) «ҳамманикидек гавда-да, ортиқ-ками йўқ»,

г) «зудлик билан гимнастика машғулотларини бошлаш керак».

14. Муҳаббат «ўйинида» бемалолмисиз:

а) «машғулотга, агар у қисқа бўлса ҳам, бутунлай берилиб кетаман»,

б) «менинг туйғуларим шеригимга ёқаяптимикан, деб ўйлаганимни сезиб қоламан»,

в) «мени нимадир доимо эзади, доимо қийналаман, безовта, бетинч бўламан».

15. Сиз медицина кўригидан ўтиб, натижаларни кутаяпсиз:

а) бирор ёмонлик чиқиб қолмасайди, деб кўрқасиз,

б) дўхтир барибир тўғриси айтмаслигини биласиз,

в) қасалим бўлмагандан кейин, нимаданам кўрқаман, деб ўйлайсиз,

г) ҳақиқатни вақтида биллиб қўйган яхши, деб ўйлайсиз.

16. Ҳар куни одамлар билан мулоқотда бўлиб, ўзингизни қандай сезасиз:

а) вазиятга қараб ўзингизни хушмуомала ёки совуқ тутасиз,

б) кўпинча ўнғайсизланасиз, нотаниш одамлар билан қандай муомала қилишни билмайсиз,

в) бошқалар сизнинг хатти-ҳаракатингизга берадиган баҳога диққат қиласиз,

г) кўпинча сиз бошқалардан юқори тургандек бўласиз.

17. Узоқ сафарга қандай тайёрланасиз:

а) пухта режалаштирасиз,

б) режаларингиз чиппақка чиқиб қолишни сезиб турасиз,

в) ҳамма нарса ўз-ўзидан йўлга тушиб кетади, деб сафарга унча тайёрланмайсиз,

г) йўлга чиққунингизча қаттиқ хаяжонланиб турасиз ва фақат, кейинроқ тинчланасиз.

18. Қуйида айтилган ранглардан қайси бирини маъқул кўрасиз:

а) қизил,

б) кулранг,

в) яшил

г) кўк.

19. Қарор қабул қилаётганингизда қуйидагилардан қай бирига суянасиз:

а) «ҳамма нарса ишнинг ўнгидан келишига, бахтга, омадга боғлиқ»,

б) «ҳаммаси ўзимга боғлиқ»,

в) «мен ўз имкониятларимни холис баҳолашга қодирман»,

г) «ирим-сиримларга эътибор бераман»,

д) «пешонада борини кўраман».

20. Танлаш имкониятингиз бор. Қуйидагилардан қай бирини ортиқ кўрасиз:

а) камтаргина мерос олиш,

б) касбда турғун бир ютуққа эришиш,

в) санъатда, фанда муҳим бир нарса яратиш,

г) севгилик инсонни учратиш, яхши дўст топиш.

Белгилаб чиққанларингизнинг баҳосини қуйидаги жадвалда кўрсатилган рақамларга кўра ҳисоблаб чиқинг

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| а | 1 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 | 1 | 1 | 5 | 2 | 5 | 1 | 5 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| б | 4 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| в | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 |
| г | 5 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 |
| д | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |

Баҳо 24-35: сиз келажакка умидсизлик билан қарайдиган, тузалмас кишисиз. Бир нима қилишингиз керак. Нима, кўтаринки кайфиятли бўлиш ёмонми?

Баҳо 36-47: гарчи сизда вақти-вақти билан кўтаринки кайфият учқунлари кўриниб қолсада, тушкунлик кўпинча ғолиб келади. Теварак-атрофга қувноқроқ кўз билан қаранг, ўзингизга ёқадиган бирор иш қилинг.

Баҳо 48-60: сиз дунёга соғлом кўз билан қарайсиз, аммо тушкун кайфиятдан ҳам қайтолмайсиз.

Баҳо 62-75: сиз ҳаётга аниқ, амалий кўз билан қарайсиз, одатда, ҳар қандай вазиятда кўтаринки кайфиятни сақлаб қоласиз.

Баҳо 76-90: сиз тўғма оптимистсиз. Ва ҳақсиз. Аммо, ана шу хислатингиз хатоларингизни тузатишда бир қадар ҳалал беради. Афсус.

Баҳо 91-100: бу, энди, кўтаринкилик эмас, тийиқсиз энгилтаклик.

Ўз муаммоларингизни ҳал қила оласизми?

Баъзилар мураккаб ишларни ўйнаб-кулиб ҳал қилиб ташлайдилар, бошқа бировларни «майда-чуйда»лар ҳам йиқитиб кўяди. Сиз қай бирига тааллуқлисиз, текшириб кўринг-чи.

1. Муаммоларингиз, кўнгилсизликларингиз ҳақида гапирасизми?

а) йўқ, бунинг фойдаси йўқ - 3 баҳо,

б) албатта, агар мос суҳбатдош бўлса - 1,

в) ҳар доим эмас; гоҳо ўзингиз ҳам улар ҳақида ўйлашга қийналасиз - 2.

2. Азоб - уқубатларни қай даражада бошдан кечирасиз?

а) доим оғир - 4 баҳо,

б) бу, вазиятга боғлиқ - 0,

в) ҳар қандай кўнгилсизлик эртами, кечми, ахир барҳам топишига ишониб, чидашга ҳаракат қиласиз - 2.

3. (Агар сиз спиртли ичимлик истеъмол қилмасангиз кейинги саволга ўтасиз). Истеъмол қилсангиз, қуйидаги мақсадни кўзлаб ичасиз:

а) ўз муаммоларингизни мастликка кўмиб ташлаш учун - 5 баҳо,

б) «бош оғриқ» ларни сал-пал унутиш учун - 3,

в) шунчаки, ичишни яхши кўрасиз - 1.

4. Нимадир дилингни қаттиқ, ранжитса, нима қиласиз:

а) ўзингизга эп кўрмай юрган хурсандчиликка бериласиз - 0 баҳо,

б) яхши дўстлар ёнига борасиз - 2,

в) уйга қамалиб олиб, ўз-ўзингизга раҳмингиз келиб ўтирасиз - 4.

5. Яқин кишингиз сизни ҳафа қилганида:

а) ўз «қоби»ингизга ўралшиб қоласиз - 3 баҳо,

б) сабабини талаб қиласиз - 0,

в) сизга қулоқ тутишга тайёр ҳар бир одамга гапириб юрасиз - 1.

6. Бахтли онларда:

а) сиз йўлиқмаган бахтсизлик ҳақида ўйламайсиз - 1 баҳо,

б) бу онлар тез ўтиб кетишидан кўрқасиз - 3,

в) ҳаётда кўп дилхираликлар ҳам борлигини унутмайсиз - 5,

7. Асабшунос (психиатр) лар ҳақида қандай фикрдасиз?

а) уларнинг кўлида даволанувчи бўлиб қолишни истамайсиз - 4 баҳо,

б) улар кўпчиликка ёрдам беришлари мумкин - 2,

в) одам ўз-ўзига ҳам кўп жиҳатдан ёрдам бериши мумкин - 3.

8. Сизнинг фикрингизча, тақдир:

а) сизни таъқиб қилади - 5 баҳо,

б) сизга нисбатан адолатсиз - 2,

в) сизга хайрихоҳ - 1.

9. Турмуш ўртоғингиз (севимли кишингиз) билан жанжаллаш-

ган дан сўнг, жаҳддан тушгач, нима ҳақида ўйлайсиз?

а) ўтган яхши кунларимиз, онларимиз ҳақида - 1 баҳо,

б) яширинча ўч олишни ҳаёл қиласиз - 2,

в) сиз ундан қанчалик озор чекканингиз ҳақида - 3.

Энди, баҳоларни жамлаб чиқинг.

Баҳо 7 дан 15 гача: кўнгилсиз воқеаларга, ҳатто мусибатларга осон кўникасиз, чунки уларни тўғри баҳолай оласиз. Ўзингизга ачинишни унчалик хуш кўрмайсиз (кўпчилик ўзига ачинади). Сизнинг руҳий мувозанатингизга ҳавас қилса арзийди.

Баҳо 16 дан 26 гача: Тақдирни лаънатлайдиган вақтларингиз ҳам бўлади. Аммо «овунчоғингиз» бор: аламингизни бировлардан оласиз. Шундан кейин бирданига енгил тортасиз. (Албатта, сизга диққат билан қулоқ тутишлари, дардингизга шерик бўлишларини истайсиз). Ўйлаб кўринг-а, муаммоларингизни мана шунақа йўл билан ҳал қилгандан кўра ўзингизни кўпроқ қўлга олганингиз яхши эмасми?

Баҳо 27 дан 36 гача: Мусибатларни енгиб ўтишни ўрганганингизча йўқ, балки шунинг учун ҳам улар сизни эзиб қўяр. Сиз ўз «қобиғингиз»га бурканиб олишни афзал кўрасиз, ўз-ўзингизга ачишиб кетасиз. Эҳтимол, бошқа йўл тутган яхшироқдир? Масалан, бутун куч-қувватингизни ишга солинг. Сизнинг яхши хислатларингиз кўп, улар муаммоларингизни ҳал қилишда, кўнгилсиз вазиятлардан кутулиб кетишда ёрдам беради.

Асабларингиз жойидами?

Одам кутилмаганда ногаҳон қаттиқ зарбага учраса, асаблар ҳам қандай жавоб қилишни билмай қолиши мумкин. Ана шу ҳолатни руҳшуносликда «стресс» дейилиб (ўзбекчаси топилмаган), уни «аср касаллиги» дейишади ҳам. Кўпчилик одам кундан-кун сержаҳл, серзарда, жиззаки, асабий бўлиб бораётганини ўзи сезади. Бундай зарарли ҳодисаларни қандай енгиб ўтиш керак? Аҳвол танг бўлган

дақиқаларда киши ўзини қанчалик қўлга ола биледи? Қуйидаги андоза ана шундай саволларга жавоб бериши мумкин,

Андоза саволларига бериладиган жавоблар ва баҳолар: «жуда» - 3 баҳо, «унча эмас» - 1, ҳеч қачон» - 0.

Қуйидаги ҳодисалар сизни аччиқлантирадими, ғазаблантиради-

ми, жаҳлингизни чиқарадими, қонингизни қайнатадими:

- а) ўқимоқчи бўлган газетангизнинг саҳифаси гижимланган бўлса,
- б) ёши ўтиброқ қолган аёл ёш қизлардек кийиниб олган бўлса,
- в) суҳбатдошингиз бурнини бурнингизга тақаб гапирса,
- г) аёл киши кўчада чекаётган бўлса,
- д) биров сиз томонга қарата йўталса,
- е) биров тирноқларини тишлаб, тортса,
- ё) биров ноўрин кулса,
- ж) биров сизга «ақл» ўргатса,
- з) севганингиз доимо кечикаверса,

и) кинотеатрда, олдинги қаторда ўтирган одам ликиллайверса ва фильмга изоҳ бериб ўтирса,

к) ўқимоқчи бўлиб турган қизиқ китобингизнинг мазмунини сизга гапириб бермоқчи бўлишса,

л) сизга нокерак буюмни совға қилишса,

м) жамоат транспортида овозни баралла қўйиб гаплашишса,

н) атирнинг ҳиди гупиллаб кетса,

о) биров гапираётганда қўлларини силтайверса,

п) ҳамкасабангиз ҳорижий сўзларни кўп ишлатса.

Баҳо 48: сизни чидамли, оғир табиатли деб бўлмайди. Сизни ҳамма нарса, ҳатто майда-чуйдалар ҳам аччиқлантиради. Сиз сержаҳлсиз, ўзингиздан тез чиқиб кетасиз. Булар асабингизни вайрон қилади, атрофингиздагиларга ҳам азоб беради.

Баҳо 12 дан 47 гача: сиз энг кўп тоифа одамлардансиз. Фақат энг кўнгилсиз нарсаларгина жаҳлингизни чиқаради, лекин кундалик кийинчиликларга фожиа, деб қарамайсиз. Кўнгилсиз воқеаларга парво қилмаслик қўлингиздан келади, уларни осонгина унутиб юбора оласиз.

Баҳо 11 ва ундан кам: сиз жудаям оғир табиатли одамсиз, ҳаётга тўғри кўз билан қарайсиз. Эҳтимол, бу андоза сизнинг хислатларингизни тўлиқ ёритиб беролмагандур? Ўзингиз хулоса чиқаринг. Ҳар ҳолда, сизни мувозанатдан чиқариш қийин.

Қанчалик чиқишиб кетадиган одамсиз?

Ўз фикрларингиздан бошқача фикрлар ҳам бўлишини тан

оласизми, уларга ҳурмат билан муносабатда бўла оласизми, улар билан чиқиша оласизми? Олдингиздаги андоза қанчалик чиқишиб кета олишингизни ҳеч бўлмаганда тахминан аниқлаб беради. Лекин, битта шarti бор: саволларга тез, ўйламасдан жавоб беришингиз керак.

1. Дўстларингиз худди сиз ўйлагандек режа таклиф қилганлари учун ўз режаларингиздан воз кечадиган вазиятни ёмон кўрасизми?

- а) ҳа,
- б) йўқ.

2. Дўстларингиз билан учрашасиз ва кимдир ўйин бошлашни таклиф қилади. Сиз нимани маъқул кўрган бўлардингиз?

- а) фақат яхши ўйнайдиганлар иштирок этишини,
- б) ўйин қойдаларини билмайдиганлар ҳам ўйнашини.

3. Ўзингиз учун кўнгилсиз янгиликларни хотиржам қабул қиласизми?

- а) ҳа,
- б) йўқ.

4. Жамоатчилик орасида маст ҳолда юрадиган одамлар нафратингизни кўзгайдими?

- а) агар улар қуюшқондан чиқиб кетмасалар, сизга барибир,
- б) ўзини назорат қилолмайдиган одамларни доим ёмон кўриб келгансиз.

5. Сизникидан бошқача касбдаги, мавқедаги, одатлари ҳам бошқача одамлар билан осонгина мулоқот ўрната оласизми?

- а) бу - сиз учун анча қийин иш,
- б) бунақа нарсаларга эътибор қилмайсиз.

6. Сизга ҳазил қилсалар қандай муносабат билдирасиз?

- а) сизга ҳазил ҳам, ҳазилвандлар ҳам ёқмайди,
- б) сизга ҳазилнинг ўзи ёқмасаям, ҳазил тариқасида жавоб беришга интиласиз.

7. Кўпчилик одам бировлар ҳақида «ўз ўрнида эмас», «ўз иши билан шуғуллашмаяпти» деган фикрга қўшиласизми?

- а) ҳа,
- б) йўқ.

8. Меҳмондорчиликка лўстингиз - қизингиз (ўйингиз)ни

олиб келасиз ва у ҳамманинг диққат марказига тушиб қолади. Сиз қандай муносабат билдирасиз?

а) ростини айтганда, бу ўринда эътибор сизга қаратилмагани ёқмайди,

б) сиз дўстингиз учун хурсанд бўласиз.

9. Меҳмондорчиликда ёши ўтиб қолган бир одам ҳозирги ёшлардан нолийверади, эски вақтларни мақтайверади. Сиз қандай муносабат билдирасиз?

а) бир баҳона топиб, эртароқ туриб кетасиз,

б) баҳсга тушиб кетасиз.

Энди, 1-б, 2-б, 3-б, 4-а, 5-б, 6-б, 7-а, 8-б, 9-а жавобларига 2 балдан баҳо бериб, ҳаммасини кўшиб чиқинг.

Баҳо 0 дан 4 гача: сиз матонатлисиз ва кечиримлисиз-у ўжарсиз. Қаерда бўлишингиздан қатъий назар, ўз фикрингизни бошқаларга ўтказишга ҳаракат қилаётгандек таассурот қолдиришингиз мумкин. Мақсадга эришиш учун кўпинча овозингизни баландлатасиз. Бу феълингиз ўзингиздан бошқача ўйлайдиган, фикрларингизга кўшилмайдиган одамлар билан дурустроқ муносабат ўрнатишга имкон бермайди.

Баҳо 6 дан 12 гача: ўз фикрларингизни қаттиқ туриб ҳимоя қилишга қодирсиз. Шубҳасиз, мунозарага ҳам кира оласиз, зарур бўлганда, лозим кўрсангиз, фикрларингизни ўзгартира оласиз. Гоҳо ортиқча қаттиқлик, суҳбатдошингизга нисбатан беҳурматлик қилиб юборасиз ҳам. Ва шундай пайтларда феъли бўшроқ одам устидан голиб келишингиз мумкин. Бироқ, ўйлаб кўринг, бошқачароқ - обрў билан ғалаба қилиш мумкин бўлиб турганда «кекирдак» билан устун келиш ўринлими?

Баҳо 14 дан 18 гача: эътиқодларингизнинг мустаҳкамлиги нозик ва тадбиркор ақлингиз билан яхши уйғунлашиб кетади. Сиз ҳар қандай гоёни қабул қила оласиз, бир қараганда, ақлга тўғри келмайдиган хатти-ҳаракатларга, гарчи сиз уларга рози бўлмасангиз ҳам, тушунган кўйи қарайсиз. Ўз фикрингизга танқидий муносабатда бўла оласиз, суҳбатдошингизга ҳурмат ва эътибор юзасидан, нотўғри чиқиб қолган фикрлардан қайта оласиз.

Раҳбар бўлишни истайсизми?

I-жадвал

| Мен раҳбар бўлишни истайман | Истак кучи | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | | |

2-жадвал

| Мен қуйидагиларни истар- дим | Истак кучи | | | | | | | | | |
|---|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Бош муаммоларни ҳал қилиш | | | | | | | | | | |
| Муҳим ҳужжатлар билан ишлаш | | | | | | | | | | |
| Топширигимни бажарадиган ходимлар ишини ташкил этиш | | | | | | | | | | |
| Одамлар (кадрлар) билан ишлаш | | | | | | | | | | |
| Ходимларга иш ўргатиш | | | | | | | | | | |
| Таъминот ишларини бажариш | | | | | | | | | | |
| Мажлис ва йиғинларни олиб бориш | | | | | | | | | | |
| Ишлаб чиқаришга фан ва техника ютуқларини жорий этиш | | | | | | | | | | |
| Юқори сифатли маҳсулот ишлаб чиқаришни таъмин- лаш вазифаларини бажариш | | | | | | | | | | |
| Бошқа корхоналар ва ташки- лотлар билан алоқа ўрнатиш- ни ташкил этиш | | | | | | | | | | |
| ЖАМИ: | | | | | | | | | | |

| Мен қуйидагиларни истардим | Истак кучи | | | | | | | | | |
|---|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Бош муаммоларни топиш ва таърифлаш (топшириқ ва имкониятлар ўртасидаги зиддиятлар ҳақида) | | | | | | | | | | |
| Биринчи галдаги муаммолар рўйхатини тузиш | | | | | | | | | | |
| Муаммоларни ҳал қилиш-нинг самарали йўлларини топиш | | | | | | | | | | |
| Бошқарувчи муаммоларни муҳокама ва ҳал қилишда бевосита иштирок этиш | | | | | | | | | | |
| Муаммолар бўйича қарор қабул қилиш | | | | | | | | | | |
| ЖАМИ: | | | | | | | | | | |
| Режалашлаштириш | | | | | | | | | | |
| Буйруқлар тайёрлаш | | | | | | | | | | |
| Кўрсатмалар ишлаб чиқиш | | | | | | | | | | |
| Ҳисоботлар ёзиш | | | | | | | | | | |
| Хизмат юзасидан ёзишмалар | | | | | | | | | | |
| ЖАМИ: | | | | | | | | | | |
| Ходимлар олдига масала қўйиш | | | | | | | | | | |
| Буйруқ ва фармойишлар бериш | | | | | | | | | | |
| Топшириқларни бажаришни назорат этиш | | | | | | | | | | |
| Ходимларни рағбатлантириш | | | | | | | | | | |
| Ношудларни изза қилиш | | | | | | | | | | |
| ЖАМИ: | | | | | | | | | | |
| Ходимларни танлаш | | | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Ходимларнинг ижтимоий ва рўзгор муаммоларини ҳал қилишда қатнашиш | | | | | | |
| Меҳнат жамоасининг ижтимоий ўсишини режалаштириш | | | | | | |
| Низоларни кўриб чиқиш (ҳал қилиш) | | | | | | |
| Бошқарувга оддий ходимларни жалб қилиш | | | | | | |
| ЖАМИ: | | | | | | |
| Ижрочиларга йўл-йўриқ ўргатиш | | | | | | |
| Дастур ва ҳужжатларнинг маъноси ва аҳамиятини ходимларга тушунтириш | | | | | | |
| Бўйсинувчиларга маслаҳатлар бериш | | | | | | |
| Маърузалар қилиш | | | | | | |
| Жамоа аъзолари орасида тарбиявий ишлар олиб бориш | | | | | | |
| ЖАМИ: | | | | | | |
| Моддий-техника таъминоти бўлими ишини ташкил этиш | | | | | | |
| Ишлаб чиқариш топширигини бажариш учун зарурий нарсаларни топиш | | | | | | |
| Таъминотчилар билан мустақкам алоқа ўрнатиш | | | | | | |
| Моддий-техника бойликларини тақсимлаш | | | | | | |
| Сарфиётнинг тежамли йўлларини топиш | | | | | | |
| ЖАМИ: | | | | | | |
| Мажлис ва йиғинларни ташкил этиш | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Мажлис ва йиғинларни ўтказиш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мажлис ва йиғинларда нутқ сўзлаш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бошқа ташкилотлардаги йиғинларда ўз ташкилотидан вакил бўлиш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мажлис ҳайъатларида ишлаш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАМИ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жорий қилиш учун илмий-техника янгиликларини излаб топиш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Янгиликларни ишлаб чиқариш шароитига мослаш масалаларини бевосита ҳал қилиш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зарур ихтиролар ва рационализаторлик таклифлар рўйхатини ишлаб чиқиш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Янги жорияларни тарғибот қилиш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жамоа аъзолари янги жориялар тарафдори бўлишига ҳаракат қилиш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАМИ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Юқори сифатли маҳсулот ишлаб чиқариш омилларини аниқлаш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Маҳсулот сифатини назорат қилиш тартибини яратиш ёки ривожлантириш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Ишчиларга нуқсонсиз ишлаш кўникмасини сингдириш бўйича малака оширишни ташкил этиш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ишчиларнинг маҳсулот сифатини оширишга бўлган рағбатини ривожлантириш устида ишлаш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Юқори сифатли маҳсулот ишлаб чиқаришга ҳалал берадиган омилларни топиш ва бартараф этиш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАМИ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бошқа корхоналар ва ташкилотларнинг вакиллари қабул қилиш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хизмат юзасидан сафарларда юриш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бошқа ташкилотларда «ўз» одамига эга бўлиш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бошқа корхоналар ва ташкилотларнинг вакиллари билан иш юзасидан мулоқотда бўлиш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бошқа корхоналар ва ташкилотларнинг хизматчилари билан доимий муносабат ўрнатиш устида шуғулланиш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАМИ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Жадвалларни ҳисоблаш

Андозаларни тўлдираётган одам ўзининг истак кучини баҳолагани ҳолда тегишли рақам катагига бирор белги қўяди. Ҳамма истаклар ўзига яраша баҳоланиб бўлгач, жадвалларни қуйидагича ҳисоблаб чиқиш керак.

1-жадвал: белгиланган баҳо 10 га кўпайтирилади.

2-жадвал: сўнгги қатордаги катакларга, муайян устунга қўйилган белгилар сонини, ўша устунга тегишли истак кучига кўпайтириб ёзилади. Масалан, истак кучи 5 устунга 3 та белги қўйилган бўлсин. Демак, энг пастки катакка $3 \times 5 = 15$ ёзилади.

3-жадвал: ҳар бири 5 тадан саволли 10 та майда жадвал бор ва ҳар қайсиниси «жами» қаторга эга. Ана шу қаторнинг катакларига ёзиладиган сон 2 га кўпайтириб ёзилади. Масалан, истак кучи 4 устунга 2 та белги қўйилган. Демак, энг пастки катакка $2 \times 4 \times 2 = 16$ ёзилади. Қолган майда жадваллар ҳам шу тарзда ҳисобланади.

Ҳисобларни таҳлил қилиш

Биринчи жадвалдаги рақам раҳбар бўлиш истагингиз неча фоиз эканини кўрсатади,

Иккинчи жадвалнинг рақамларини икки хил таҳлил қилиш мумкин.

1. Ҳар бир вазифага берган баҳойингизни 1-жадвалдаги баҳо билан таққослаб кўринг. Агар бу баҳо аввалгисидан ошиб кетган бўлса демак, сизда айни шу вазифани бажаришга мойиллик, раҳбар бўлиш истагингизга нисбатан кўпроқ, кам бўлса - аксинча, тенг бўлса - айнан бир хил.

2. «Жами» қатордаги сонларни қўшиб чиқасиз ва 10 га бўласиз. Ва, 1-жадвалда олинган фоиз билан таққослайсиз. Кўп, кам ёки тенглигига қараб, юқорида айтилгандек, хулоса чиқараверасиз. Масалан, 2-жадвалнинг якуний рақами 1-жадвалникидан кам чиқса, сиз раҳбар бўлишни истайсиз-у, унинг вазифаларини бажарингиз келмайди; кўп чиқса - раҳбарлик лавозимига унчалик интилмайсиз-у, лекин унинг вазифаларини бажариш истагингиз кўп; тенг бўлса - раҳбар бўлиш ва унинг вазифаларини бажариш истақларингиз - иккови баробар.

Учинчи жадвалларнинг ҳар бир майда жадвали 2-жадвалдаги ҳар бир вазифанинг кенгроқ ифодасидир. Майда жадвалнинг ҳар бир вазифасига берилган баҳони 2 га кўпайтириб, 2-жадвалдаги айни баҳо билан таққослаб, юқоридагидек хулосалар чиқариш мумкин. Ёки, майда жадвалнинг «жами» қаторидаги сонларни 10 га бўлиб,

2-жадвалнинг якуний рақами билан ҳам қиёслаш мумкин. Хулосалар ўша тарзда чиқарилади.

Ақлий қобилиятингизни ўлчаб кўринг

Қуйидаги, таниқли инглиз руҳшуноси Г.Айзенк тузган андоза ёрдамида кишининг ақлий қобилиятини рақам билан ўлчаш мумкин.

«Мен ўтказган тажрибалар шуни кўрсатдики, - деб ёзади Айзенк, - синалаётган кишининг ютуғи ёки муваффақиятсизлигини кўп жиҳатдан аниқлаб берадиган битта руҳий ҳолат бор. У ҳам бўлса, ақлий жараёнларнинг кечиш тезлигидир. Ана шу тезлик орқали кишиларнинг ақлий қобилиятини бир-биридан фарқлаш мумкин. Бироқ қатъийлик ва тиришқоқлик фикрлашдаги камчиликларнинг ўрнини босиб кетиши мумкин.

Тиришқоқлик етишмаган ўринда эса, табиат ҳар бир одамга ато этган юқори суръат билан фикрлаш имтиёзини ҳам йўқотиб қўйиш мумкин. Ва, ниҳоят, ҳатто фаҳмли, тиришқоқ одам ҳам хаёлкаш, шошқалоқ бўлиши, режасиз иш қилиши мумкин. У калласига келган биринчи фикрга ўйламай-нетмай ёпишиб олади. Ана шу ҳолат - сушт фикрлаш ва интилмаслик, андозада ўзини билдириб қўйиши муқаррар».

Андозага жавоб беришда қуйидагиларга қатъий амал қилмоқ керак.

Ҳамма масалани бажариш учун роппа-роса 30 дақиқа вақт берилади. Битта масала устида кўп тўхталиб қолманг, чунки сиз нотўғри йўл тутаётган бўлишингиз мумкин, Шунинг учун кейингисига ўтганингиз яхши. Аммо, осонгина мағлуб бўлиб қолманг, кўп масалалар озгина қунт қилинганда ечилиб қолади. Масала устида бош қотиравериш керакми ё кейингисига ўтиши - ўз ақлингиз билан топиб олинг. Бироқ, ёдингизда бўлсин, масалалар борган сари қийинлашаверади.

Ҳар ким ўзига яраша масалаларнинг бирор қисмини бажаради, ҳаммасини эса, ҳеч ким ярим соат ичида бажара олмайди.

Масаланинг жавоби битта рақам, ҳарф ёки сўздан иборат. Баъзиларида бир қанча жавоблардан биттасини танлаб оласиз,

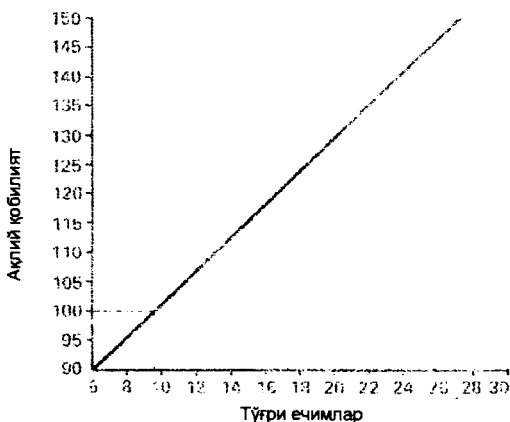
бошқаларида - ўзингиз жавоб топасиз. Жавобни чизмада талаб қилинган жойга ёзиш керак. Масалани ечолмасангиз, жавобни таваккалига ёзиш ярамайди. Мабодо, сизда қандайдир бир фикр бўлсаю, унинг тўғри-нотўғрилигини билолмаётган бўлсангиз, бошқа гап - жавобини ёзинг.

Андозада «қитмир» масалалар йўқ, барибир ечимнинг бир қанча йўллари кўришга тўғри келади. Ечишдан олдин масалани тўғри тушуниб олдингизми, йўқми, ўйлаб кўринг, акс ҳолда бекорга вақт йўқотасиз.

Изоҳлар: 1. Нуқталар топилиши лозим бўлган сўзларда нечта ҳарф борлигини кўрсатади. 2. Баъзи масалаларни ечиш учун ўзбек алифбосидаги ҳарфлар тартибини ишлатиш лозим бўлади.

Жавобларни баҳолашда махсус диаграммадан (4-расм) фойдаланилади. Ётиқ чизиққа тўғри ечилган масалалар сонини (Иловада берилган жавобларга таққослаб аниқланади) кўйинг, ундан тик чизиқ чиқариб, берилган чизиқ билан кесишув нуқтасини ва кейин, ётиқ чизиқ тортиб, тик чизиққача олиб борасиз. Кесишув нуқта ақлий қобилиятингизни рақам билан ўлчайди.

Тик чизиқдаги 100 ва 130 рақамлари оралиғи ақлий қобилиятингизни аниқ ўлчайди, ундан ташқаридаги рақамлар ишончсиз.



4 - расм

Масалалар

1. Рақамлар билан белгиланган шакллардан (5-расм) биттасини танлаб олинг.

2. Шундай сўз топингки, у биринчисининг охири, иккинчисининг боши бўлсин.

У (...)БА

3. Сўзларни тикланг ва бегонасини чизиб ташланг,

АЁЛИП
ОСКА
КАНОЙЧ
ТЭКИ

4. Керакли рақамни қўйинг (6-расм).

5. Тушиб қолган сўзни топиб, ёзинг.

ШАМОЛ (ТЕША) ТЕРАК
ДАСТАК (...) БОЛТА

6. Тушиб қолган рақамни топинг.

196 (25) 324
325 () 137

7. Сонлар қаторини давом эттиринг.

18, 10, 6, 4, ?

8. Сўзларни тикланг ва бегонасини чиқариб ташланг.

ЎРКАП
ҚИСТЁ
ШЎКАТ
АЛТОБ

9. Рақамлар билан белгиланган шакллардан биттасини танлаб олинг (7-расм).

10. Рақамлар билан белгиланган шакллардан биттасини танлаб олинг (8-расм).

11. Керакли ҳарфни топиб, қўйинг.

ТПЛИЕ?

12. Шундай сўз топингки, у биринчисининг охири, иккинчисининг боши бўлсин.

ША (...) ВОН

13. Тушириб қолдирилган рақамни топинг (9-расм)

14. Етмаётган рақамни топинг.

4 9 20
8 5 14
10 3 ?

15. Керакли рақамни топинг.

16 (27) 43
29 () 56

16. Керакли ҳарфларни қўйинг (10-расм).

17. Рақамлар билан белгиланган шакллардан биттасини танлаб олинг (11-расм).

18. Рақамлар билан белгиланган шакллардан биттасини танлаб олинг (12-расм).

19. Тушиб қолган рақамни топинг.

6 11 ? 27

20. Тушириб қолдирилган рақамни топинг.

12 (56) 16
17 () 21

21. Тушириб қолдирилган сўзни топинг.

ПИЧОҚ (ҚОРА) РАНДА
ТОЛ (....) ЛАТИФА

22. Шундай сўз топингки, у биринчисининг охири ва иккинчисининг боши бўлсин.

ДАС (...) ЛИФ

23. Сўзларни тикланг ва бегонасини чиқариб ташланг.

ЙЎКАКЛ
ОПОЧН
АЛКПЕТ
КЭАШ

24. Қавслар ичига шундай сўз топиб ёзингки, у қавслардан ташқаридагиларнинг ўзини англатсин.

ЛАҚМА (...) КАЛТАФАҲМ

25. Тушиб қолган ҳарфни топинг.

А Г Ё
Г Ж К
Ж Л ?

26. Тушириб қолдирилган ҳарфларни топинг (13-расм).

27. Рақамлар билан белгиланган шакллардан бирини танланг (14-расм).

28. Рақамлар билан белгиланган шакллардан бирини танланг (15-расм).

29. Рақамлар билан белгиланган шакллардан бирини танланг (16-расм).

30. Тушириб қолдирилган сўзни топинг.

БАЙРОҚ (ҚАҲВА) ҲАЙВОН
БАРБОД (.....) ХАСМОЛ

31. Қавслар ичига шундай сўз топиб ёзингки, у қавслардан ташқаридагиларнинг ўзини англатсин.

ДИНСИЗ (.....) ХУДОСИЗ

32. Тушириб қолдирилган рақамни топинг.

1 8 27 ?

33. Тушириб қолдирилган сўзни топинг.

РАҚС (САҲАР) ҲАРБ
ГАРМ (.....) ГАРОВ

34. Сўзларни тикланг ва бегонасини чиқариб ташланг.

РЕВОД
ИКЭШ
АНОСТО
БАНАШ

35. Тушириб қолдирилган ҳарф ва рақамни топинг (17-расм).

36. Қавслар ичига ташқаридагиларнинг синонимини топиб ёзинг.

КЎРФАЗ (.....) АЪЗОЙИ БАДАН

37. Тушириб қолдирилган сўзни топинг.

ФОЗИЛ (ФИТНА) ХАТНА
ШАФАҚ (.....) ЖАМОЛ

38. Рақамлар билан белгиланган шакллардан бирини танланг (18-расм).

39. Рақамлар билан белгиланган шакллардан бирини танланг (19-расм).

40. Рақамлар билан белгиланган шакллардан бирини танланг (20-расм).

Ақлий қобилиятни аниқловчи андоза жавоблари

1. 4.

2. ДУМ

3. ЭТИК (Қолган сўзлар идиш-товоқлар жумласига киради: пиёла, коса, чойнак).

4. 11 (Дарчалар ўрнидаги рақамлар йиғиндисидан эшик ўрнидаги рақамни айириб ташлаш керак).

5. ТЕША (Биринчи қаторнинг қавслари ичидаги сўз ташқаридаги сўзларнинг ҳарфларидан тузилган. Ҳарфларнинг ўрнига эътибор беринг. Иккинчи қаторда тушиб қолган сўз ҳам худди шу тарзда топилади).

6. 25. (Қавслар ташқарисидаги рақамларнинг йиғиндиси).

7. 3. (Қатордаги биринчи рақамдан бошқа ҳар бири, ўз олдида турганига 2 ни қўшиб, 2 га бўлиниши натижасида ҳосил бўлган: $(4+2) : 2=3$).

8. БОЛТА (Қолган сўзлар ўрин-кўрпа жумласига киради: кўрпа, ёстиқ, тўшак).

9. 6 (Айлана, учбурчак ва тўртбурчак катта ва кичик ҳолда 6 та шаклдан иборат бўлиб, қатор ҳамда устунда биттадан жой олиши керак. Кичкина шаклларнинг ранги ҳам фақат бир марта учрасин).

10.5. (Тўғри тўртбурчак, ичидаги чизиғи билан 3 хил шаклни ташкил қилади. Яна «+», ромб ва қора доира шаклчалари ҳамда шу шаклчаларнинг кичкина доира ичига олинганини ҳисобга олсак, ҳаммаси бўлиб 9 та шакл иштирок этади. Қатор ва устунда ҳар бир шакл фақат бир мартадан учраши керак.

11. В. (Ўзбекча алифбодаги ҳарфлар тескари йўналишда, аввал иккита ташлаб учинчиси, кейин учта ташлаб тўртинчиси танланади).

12. КАР.

13. 54. (Доиранинг чап томонидаги ҳар бир сон, ўнг томонда ва рўпарасида турган сондан 3 марта катта):

14. 11. (Ҳар қайси қаторнинг учинчи сони биринчи соннинг ярми билан, иккинчи соннинг иккилангани йиғиндисига тенг).

15. 27. (Қавслар ичидаги сон, ташқаридагиларнинг айирмасига тенг).

16. Ш ва И (БОШҚАРИШ сўзи соат миллари йўналишига тескари ўқилади).

17. 2. (Ҳар бир шакл қатор ва устунда бир марта учраши керак).

18. 2. (Ҳар қайси қаторнинг учинчи шакли ўзидан олдиндаги шаклларнинг белгисидан ташкил топган, аммо бу белгилар у шакллар учун умумий эмас).

19. 18. (Қатордаги сонларнинг ҳар бири мана бу қатор: 2, 3, 4, 5 сонларини квадратга ошириб, 2 ни қўшиш натижасида ҳосил бўлган).

20. 76. (Қавсдан ташқаридаги сонлар йиғиндисининг иккилангани).

21. ЛОЛА (Биринчи қаторнинг қавслари ичидаги сўз ҳарфлари қандай танланганига эътибор беринг).

22. ТАК.

23. ЭШАК (Қолган сўзлар кийимларни билдиради: кўйлак, чопон, телпак).

24. ГУЛ.

25. Р. (Ҳар қайси қаторнинг ҳарфлари ўзбекча алифбодан 2 та, 3 та ва 4 та ташлаб, кейингиси танланган).

26. Б ва А. (БИРЛАШИШ сўзи соат миллари йўналишида ўқилади).

27. 2. (3 хил катта шакл бор. Ҳар бири учта белги (+, ↑, х,) дан биттаси билан тўлдирилган).

28. 1. (3 хил тувак, 3 хил новда ва 3 хил гул шакллари бор. Туваклар 3 хил рангли. Ҳар бир шакл ва ранг қаторда ҳам, устунда ҳам бир марта учрайди).

29. 1. (Доирадан ташқарига йўналган «тикан»нинг ҳар бири «+1» деб, ичкарига йўналгани «-1» деб қабул қилинади. Қаторнинг учинчи шаклидаги тиканлар сони ва йўналиши ўзидан олдинги иккита шаклдаги «тикан»ларнинг йиғиндисига боғлиқ).

30. ДАҲМА. (Биринчи қаторнинг қавслари ичидаги сўз ҳарфлари қандай танланганига эътибор беринг).

31. ДАҲРИЙ.

32. 64. (1,2,3,4 сонларни бирма-бир кубга оширинг).

33. МАГАР (Биринчи қаторнинг қавслари ичидаги сўз ҳарфлари қандай танланганига эътибор беринг).

34. ШАНБА. (Қолган сўзлар иморатга тегишли: девор, эшик, остона).

35. Ё/7 (Ҳарфлар ўзбекча алифбодан битта-битта оралатиб олинган. Рақамлар эса, шу ҳарфларнинг алифбодаги ўрнини билдиради).

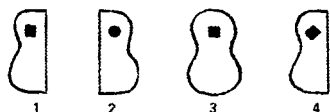
36. ҚЎЛТИҚ.

37. ШАМОЛ (Биринчи қаторнинг қавслари ичидаги сўз ҳарфлари қандай танлаганига эътибор беринг).

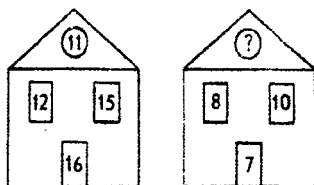
38. 1. (Ҳар бир қатор ва устунда 3 хил копток, 3 хил бош, 3 хил оёқ кийим ва қўлларнинг 3 хил ҳолати бор. Учинчи қаторнинг икки шаклида йўқ белгилар тушириб қолдирилган шаклда иштирок этиши керак).

39. 6. (3 хил кўйлак, 3 хил пойабзал бор, қўлларнинг ҳолати ҳам 3 хил).

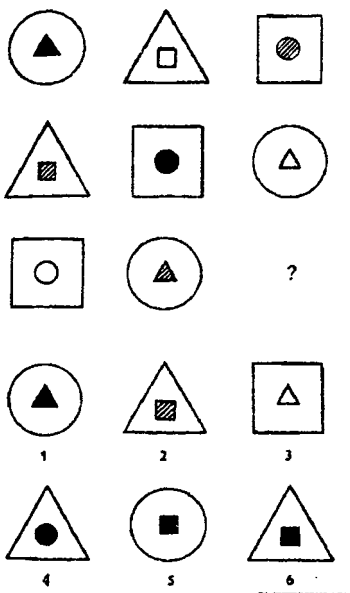
40. 1. (Ҳар бир қаторнинг иккинчи ва учинчи шакллари биринчи шаклнинг бирор белгиси ўрнини 90 даражага буриб олган).



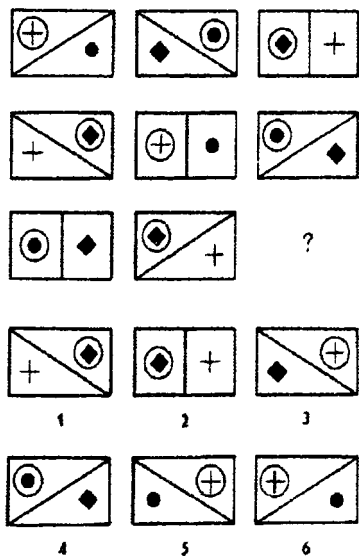
5 – расм



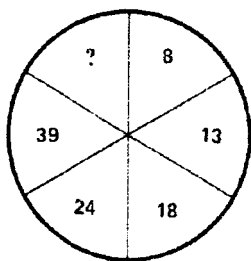
6 – расм



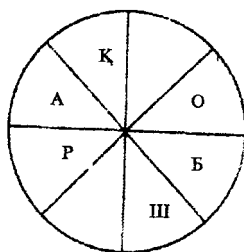
7 – расм



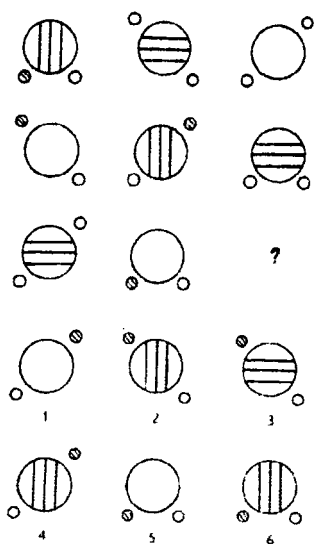
8 – расм



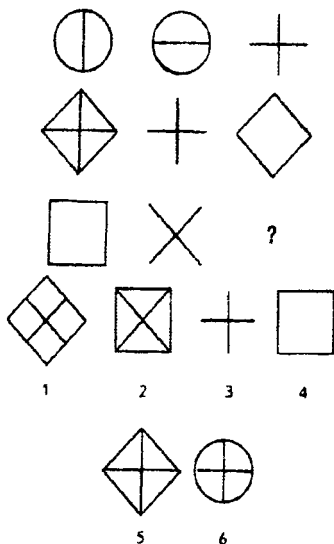
9 – расм



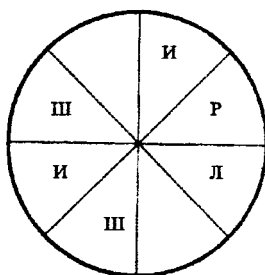
10 – расм



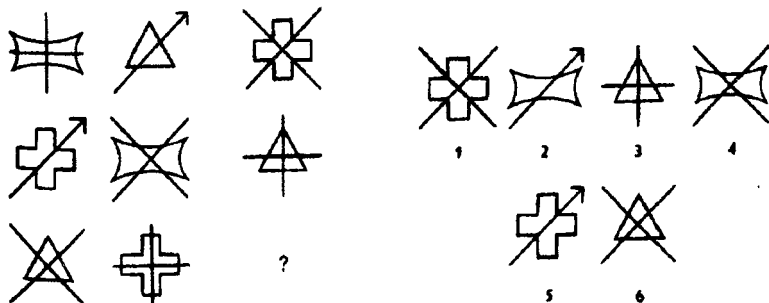
11 - расм



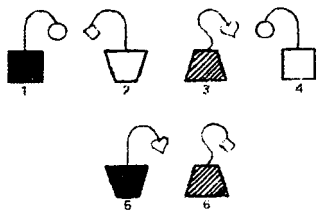
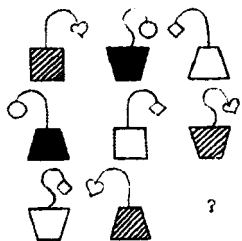
12 - расм



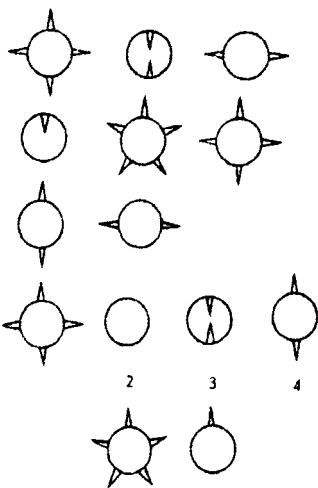
13 - расм



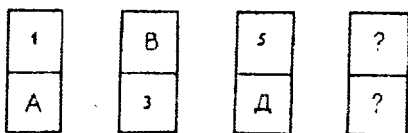
14 - расм



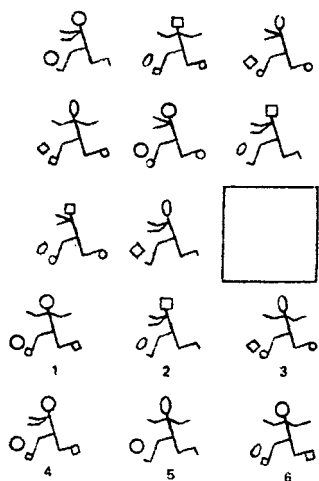
15 - расм



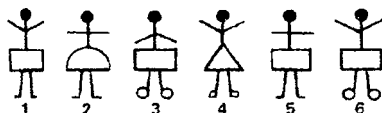
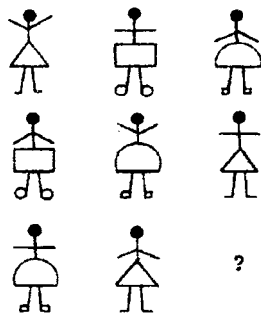
16 - расм



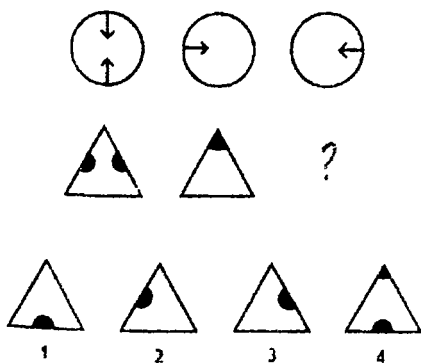
17 - расм



18 - расм



19 - расм



20 – расм

ХУЛОСА

Руҳшунослик илмидаги маълум тўрт мижоз инсон табиатини тўла-тўқис ёритиб беролмайди, албатта. Ҳали аралаш мижозлар бор, инсониятга маълум бўлмаган руҳий ҳолатлар бор, ҳар кимнинг руҳий ҳолати ўзгача, бир ёқда - феъл-атворнинг минг қирраси. Ҳозирги замон руҳшунослари асаб хислатларининг тор доирасига қараб одамни тўрт тоифага ажратишдан кўра, асаб хислатларини чуқурроқ ўрганишни афзал кўрадилар. Шу йўл билан 72 тоифани аниқлаганлар. Албатта, бу йўл одамларни ўрганишда аниқроқ маълумот беради, бироқ у ҳали расм бўлгани йўқ, ўша-ўша тўрт хил мижоз ҳамон илмий ва амалий аҳамиятини йўқотмаган.

Асосий тушунчалар лугати

Қўзғолиш (возбуждение) - асаб тизимининг фаолияти. Асаб хужайралари таъсирни бир жойдан иккинчи жойга ўтказиш қобилиятига эга. Масалан, бармоққа санчилган игна таъсирини, димоққа урилган ис ҳақидаги маълумотни мияга етказди, мияда пайдо бўлган қўшимча қўзғолишларни аъзойи-баданнинг керакли жойига узатади.

Тўхтаб қолиш (торможение) - асаб тизимининг фаолияти бўлиб, ташқи таъсирга (қўзғолишга) берилган жавоб қай суръатда кечишини билдиради. У асаб марказининг ёки ҳаракат аъзоларининг фаолиятини секинлаштиради. Бармоққа санчилган игнага бериладиган жавоб ихтиёрсиз кечади, яъни шартсиз рефлексдир. Бунда таъсирга бериладиган жавоб тўхтамасдан (тормозланмасдан) қайтади. Шартли рефлексга оид ҳолларда эса, жавоб қандайдир даражада тўхтаб-тўхтаб, гоҳ тез, гоҳ секин, гоҳ кучли, гоҳ кучсиз кечади. Аслида, қўзғолиш, таъсир қилган нуқтадан бошлаб, мияга бориб, яна шу нуқтага келиши узлуксиз битта ҳодиса, фақат, миядан қайтишда ўзи билан бошқа зарурий қўзғолишларни ҳам эргаштириб келади. Ана шу қайтиш пайтида тўхтаб қолиш ҳодисалари бўлиб туради.

Асаб тизимининг фаолияти - қўзғолиш ва тўхтаб қолиш жараёнлари.

Рефлекс - «акс этиш» маъносини билдиради, яъни таъсирга берадиган жавоби.

Шартсиз рефлекс - туғма равишда бериладиган жавоб.

Шартли рефлекс - ҳаёт тажрибасида ўрганиб, бериладиган жавоб.

Интроверсия - хатти-ҳаракатнинг, киши эътиқодлари билан боғлиқлиги. Интроверт одам одатда, ўжар бўлади, сезгиси, ҳиссиёти, қизиқишлари «ичкари»га, ички ҳаётига, шахсий «қобиғи»га қаратилган, киришимсиз, «ичимдагини топ» дейдиганлардан.

Экстрроверсия - хатти-ҳаракатнинг кўпинча ташқи таъсирлар билан боғлиқлиги. Интровертга қарама-қарши ўлароқ атрофдагиларнинг фикрига, баҳосига қулоқ солади, сезги, ҳиссиёти, қизиқиши «ташқари»га, ўзидан кўра кўпроқ атрофдагиларга

қаратилган, одамлар билан тез тил топишиб кетади, киришимли.

Нейротизм - одам нерв системасининг ҳаракатчанлигини билдирувчи тушунча. Хотиржамлик ва бамайлихотирликдан тортиб сержаҳллик ва жиззакиликкача оралиқ ҳаммаси нейротизмнинг миқдори билан ўлчанади.

Реакция - физиолигияда ишлатганда, бу сўзнинг ўзбекчага дурустроқ таржимасини ҳозирча билмаймиз. Чўзиб айтсак, реакция, бу - асаб тўқимасининг ташқи таъсирларга берадиган жавобидир. Форсийда уни «аксиламал» дейилади.

Мувозанатлашган асаб тизими - ташқи таъсирларга осон жавоб беролмайдиган, бошланғич ҳолатини сақлаб қола оладиган асаб тизими. Бундай асаб тизимининг эгаси ё совуққон, ё хушчақчақ бўлади.

Мувозанатлашмаган асаб тизими - озгина, кучсизгина ташқи таъсир натижасида ҳам бошланғич ҳолатидан чиқиб кетадиган асаб. Бундай асаб тизимининг эгаси ё ҳафақон, ё сержаҳл бўлади.

МУНДАРИЖА

МИЖОЗ ҲАҚИДА ЗАРУРИЙ ТУШУНЧАЛАР

| | |
|--|--|
| Тақдир ва мижоз | |
| Мижоз ва феъл-атвор | |
| Қадимий ва замонавий назариялар | |
| Хафақон - меланхолик | |
| Сержаҳл - холерик | |
| Хушчақчақ - сангвиник | |
| Совуққон - флегматик | |
| Умумлашмалар | |
| Қайси мижоз яхши? | |
| Мижоз, кундалик ҳаёт, оила ва насл | |

МИЖОЗНИ АНИҚЛАШ УСУЛЛАРИ

| | |
|---|--|
| Мижозни аниқлаш усуллари | |
| Айзенк саволлари | |
| Айзенкнинг кичик андозаси | |
| Харьков самолётсозлик институтининг усули | |

ФЕЪЛ-АТВОР ВА АҚЛИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ ЎЛЧАШ

| | |
|---|--|
| Одамлар сизни ёқтирадимиз? | |
| Қанчалик мулоҳазакорсиз? | |
| Кўтаринки кайфиятли одамсиз? | |
| Ўз муаммоларингизни ҳал қила оласизми? | |
| Асабларингиз жойидами? | |
| Қанчалик чиқишиб кетадиган одамсиз? | |
| Раҳбар бўлишни истайсизми? | |
| Ақлий қобилиятингизни ўлчаб кўринг. | |
| Ақлий қобилиятни аниқловчи андоза жавоблари | |
| ХУЛОСА | |
| Асосий тушунчалар луғати. | |

ЎЗУВЛАР УЧУН

Илмий-оммабоп нашр
ҚУДРАТ ДЎСТМУҲАММАД
МИЖОЗ ВА ТАҚДИР

Муҳаррир: Ш.Холмирзаев

Корректор: А.Қудратова

Компьютерда терувчи: Н.Орифжонова

Босишга 10.04.2008 йилда рухсат этилди.

Қоғоз ўлчами 60x84 мм. Шартли босма тобоқ 4,0

Адади 50. Баҳоси келишилган нархда.

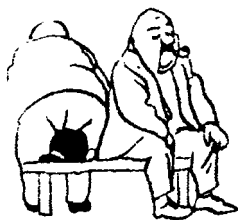
Нусха кўпайтирувчи:

ХТ “Ризаев М.Х.”

Тошкент ш., Мовароуннаҳр-20.



Ким қандай мижозли эканини топинг



Шлятаси пачақланиб қолганига ким қандай муносабат билдираётти?