



TEMPERAMENTNING FIZIOLOGIK ASOSLARI

Otaboyeva Nargiza Toxirjonovna

Namangan viloyati Yangiqo'rg'on

tumani 64-maktab psixologi

Annotatsiya: Hozirgi davrda temperament tipi deganda, ma'lum insonlar guruhi uchun umumiy bo'lgan xususiyatlarning sodda majmuasi emas, balki mazkur xususiyatlarning qonuniy, zaruriy o'zaro bog'liqligi tushuniladi. Temperament tipini tavsiflovchi xususiyatlarning qonuniy tarzda o'zaro bog'liqligi quyidagi maqolada keltirilgan

Kalit so'zlar: Temperament, sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik.

Insonning jismlil faoliyat va muloqotga muvofiq ravishda temperament ayrim xossalari alohida ko'rib chiqilishi zarur, chunki, bu faoliyat turlarida ular turlicha namoyon bo'ladi. Shaxs kamoloti, jamiyatdagi o'rni uning xulq atvoriga harakter xususiyatlariga va albatta temperament tipiga bog'liqdir. Temperament to'g'risidagi ta'limotlar qadimdan o'rganib kelingan. XX asrning 20-30-yillarida I.P. Pavlov tomonidan asab tizimi tiplari haqida ta'limot ishlab chiqildi. Pavlovning tasdiqlashiga ko'ra, hulq-atvorning individual xususiyatlari, psixik faoliyat dinamikasi asab tizimi faoliyatidagi individual farqlarga bog'liqdir. Asab tizimi faoliyatidagi individual farqlarning esa turli xil ifodalanishlar, nerv jarayonlarining aloqasi va nisbati – qo'zg'alish va tormozlanish sanaladi.

I.P. Pavlov asab tizimining uch asosiy xossasini ajratdi, bular qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining kuchi, mutanosibligi va harakatchanligidir.



Asab tizimining kuchi – tipning eng muhim ko‘rsatkichi bo‘lib, po‘stloq hujayralarining ishchanligi, ularning chidamliligi bu xossaga bog‘liq. *Asab tizimining harakatchanligi* – bu bir jarayonnining ikkinchisi bilan almashish tezligi. U sharoitlarning kutilmagan va keskin o‘zgarishlariga nisbatan moslashishni ta‘minlaydi. Nerv jarayonlarining *mutanosibligi* haqida so‘z yuritib, I.P. Pavlov qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarining ma‘lum muvozanatini ko‘zda tutgan edi. Bu jarayonlar bir-biri bilan kuchi bo‘yicha muvozanatlashgan, yoki muvozanatlashmagan bo‘ladi. Bu jarayonlardan birining kuchi ikkinchisidan oshib ketsa, inson mutanosiblikdan chiqadi.

I.P. Pavlov tomonidan ajratilgan nerv jarayonlarining xossalari, uning fikriga ko‘ra, Oliy Nerv Faoliyati tipini hosil qiluvchi ma‘lum tizimlar, kombinatsiyalarni tashkil etadilar. *Asab tizimining tipi* – bu uning tabiiy, tug‘ma xossasi bo‘lib, hayot va faoliyat sharoitlari ta‘sirida juda oz darajada o‘zgarishi mumkin. Bu tip individga xos bo‘lgan Asab tizimining asosiy xossalari yig‘indisi – qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlari nisbatining kuchi, mutanosibligi va harakatchanligidan tarkib topadi. Asab tizimining bu xossalari temperamentning fiziologik asosini tashkil qiladi.

Asab tizimining Pavlov tomonidan ajratilgan tiplari faqat miqdor jihatdan emas, balki, asosiy xususiyatlari bilan ham temperamentning to‘rt xil tipi: ATning kuchli, mutanosib, harakatchan tipi – *sangvinik*; kuchli, mutanosib, harakatsiz tip – *flegmatik*; kuchli, qo‘zg‘alishi ustun bo‘lgan nomutanosib, o‘ta harakatchan tip – *xolerik*; kuchsiz, nomutanosib va rigid tip – *melanxoliklarga* mos keladi.

Psixika dinamikasidagi farqlarga AT tipi xossalari tomonidan yondoshuv temperamentning fiziologik asoslarini o‘rganishda yangi bosqichga asos soldi. B.M. Teplov, V.D. Nebylitsyn kabi psixologlarning ishlarida inson oliy nerv faoliyati tiplari xossalari haqidagi tasavvurlar aniqlashtirildi va boyitildi. AT labilligi va dinamikligi kabi yangi xossalari aniqlandi.

AT labilligi nerv jarayonlarining paydo bo‘lish va yakunlanish tezligida namoyon bo‘ladi.



Nerv jarayonlarining dinamikligining mohiyatini ijobiy (qo'zg'alishning dinamikligi) va tormozli (tormozlanishining dinamikligi) shartli reflekslar hosil bo'lish osonligi va tezligi tashkil etadi.

Hozirgi zamon fani temperament bo'yicha individual farqlarning sabablarini miya, uning po'stlog'i va po'stloq ostining, aynan, funksional xususiyatlarida ko'radi (V.S. Merlin, YA. Strelyau va boshqalar).

Hozirgi davrda temperament tipi deganda, ma'lum insonlar guruhi uchun umumiy bo'lgan xususiyatlarning sodda majmuasi emas, balki mazkur xususiyatlarning qonuniy, zaruriy o'zaro bog'liqligi tushuniladi. Temperament tipini tavsiflovchi xususiyatlarning qonuniy tarzda o'zaro bog'liqligi quyidagicha aks etishi mumkin.

1. *Senzitivlik* (lotincha Sensus – sezish, his qilish degan ma'no anglatadi). Senzitivlik yuzasidan insonda birorta psixik reaksiyani hosil qilish uchun zarur bo'lgan o'ta kuchsiz tashqi taassurot kuchiga qarab mulohaza yuritiladi, jumladan, sezgilarning paydo bo'lishi uchun kerak qo'zg'ovchining ozgina kuchi (ularning quyi chegarasi), ehtiyojlar qondirilmasligining sezilar-sezilmas darajasi (shaxsga ruhiy azob beruvchi) mujassamlashadi.
2. *Reaktivlik*. Bu to'g'rida aynan bir xil kuch bilan ta'sir etuvchi tashqi va ichki taassurotlarga shaxs qanday kuch bilan emotsional reaksiya qilishiga qarab munosabat bildiriladi. Reaktivlikning yorqin ro'yobga chiqishi-emotsionallik, ta'sirlanuvchanlikda ifodalanishidir.
3. *Faollik*. Bu borada inson qanday faollik darajasi bilan tashqi olamga ta'sir etishi va maqsadlarni amalga oshirishda ob'ektiv hamda sub'ektiv qarama-qarshiliklarni faollik bilan engishga qarab fikr yuritiladi.
4. *Reaktivlik bilan faollikning o'zaro munosabati*. Odamning faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligiga binoan, chunonchi tasodifiy tarzdagi tashqi va ichki sharoitlarga (kayfiyatga, favquloddagi hodisalarga) yoki maqsadlarga, ezgu niyatlarga, xohish-intilishlariga ko'ra fikr bildirish nazarda tutiladi.



5. *Reaksiya tempi*. Turli xususiyatli psixik reaksiyalar va jarayonlarning kechish tezligiga, nutq sur'atiga, farosatliligiga, aql tezligiga asoslanib xulosa chiqariladi.
6. Harakatlarning silliqligi va unga qarama-qarshi sifat *rigidlik* (qotib qolganlik), shaxsning o'zgaruvchan tashqi taassurotlarga qanchalik engillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishiga (silliqlik bilan moslashishga), shuningdek, uning xatti-harakatlari qanchalik sust va zaifligiga (rigidligi qotib qolganligicha) nisbatan baho berishdan iboratdir.
7. *Ekstravertlik va introvertlik*. SHaxsning faoliyati va reaksiyasi ko'p jihatdan kechinmalarga bog'liq, chunonchi favqulotdagi tashqi taassurotlarga (ekstravertlik) yoki aksincha, timsollarga, tasavvurlarga (introvertlik) taalluqligiga asoslangan holda munosabat ifodasidir.

Sangvinik yuksak reaktivlik. Bo'lar-bo'lmas narsalarga qattiq xoxolab kulaveradi. Muhim bo'lmagan fakt qattiq jahlini chiqaradi. Diqqatini jalb qilgan hamma narsalarga tetik va zo'r qo'zg'alish bilan javob beradi. Imo-ishoralari va harakatlari yaqqol ko'rinib turadi. Uning aft-basharasiga qarab kayfiyatining qandayligini, narsalarga yoki odamga bo'lgan munosabatlarini bilish oson. Diqqatini tez bir joyga to'playdi.

Sust senzitivlikka ega. Sezgirlik chegarasi yuksak. Juda kuchsiz tovushlarni va yorug'lik qo'zg'ovchilarni payqamaydi. Aktivligi yuksak, juda g'ayratli va ishchan, darslarda tez-tez qo'l ko'tarib turadi, toliqmasdan uzoq vaqt ishlashi mumkin, yangi ishlarga g'ayrat bilan kirishadi. Faolligi va reaktivligi muvozanatli. Uni intizomga chaqirish oson. U o'z hissiyotlarining namoyon bo'lishini va o'zining ixtiyorsiz harakatlarini tez ushlab qola oladi. Harakatlari shiddatli, nutqi tez, yangi ishga tezlik bilan kirishadi, diqqatini tez to'playdi. Aqli tez ishlaydi, topqir. Harakatlari nihoyat darajada silliqlik xususiyatiga ega. Hissiyotlari, kayfiyatlari, qiziqishlari va intilishlari juda o'zgaruvchan. U yangi kishilar bilan tez kirishib ketadi. Yangi talablar, yangi sharoitga osonlik bilan o'rganadi. Bir ishdan ikkinchi ishga tez ko'cha oladi. Malakalarni tez o'zlashtiradi va tez qayta o'zgartiradi. Aqli ixcham. Ekstrovertlik xususiyatiga ega. O'tgan va kelajak hayot haqida tasavvurlariga qaraganda quyiroq tashqi taassurotlarga javob beradi.



Xolerik xuddi sangvinik kabi sust senzitivlik, yuksak reaktivlik hamda faollik bilan ajralib turadi, lekin faollikdan reaktivlik ustunlik qiladi. SHuning uchun u tinimsiz o'zini ushlay olmaydigan, betoqat, serzarda. Sangvinikka qaraganda ozroq silliq va qo'proq qotib qolgan. SHuning uchun intilishlari va qiziqishlarida katta barqarorlik, zo'r qatilylik bor, diqqatini ko'chirishda qiyinchilikka uchraydi. Psixik tempi tez. Bir ishni boshlasa oxiriga etkazadi, ammo unga qiziqsa.

Flegmatik – senzitivligi sust, hissiy qo'zgaluvchanligi oz, kuldirish, jahlini chiqarish, kayfiyatini buzish qiyin. Ammo bir narsa yuzasidan qattiq kulganda u vazminligicha qolaveradi. Katta ko'ngilsiz hodisa yuz berganda ham osoyishtaligini buzmaydi. Imo-ishoralari oz, harakatlari ifodasiz. G'ayrati ishchanligi bilan ajralib turadi. YUksak faolligi oz, reaktivligidan ancha ustunlik qiladi. CHidamliligi, matonati, o'zini tuta bilish bilan ajralib turadi. Harakatlarining tempi va nutqining tempi sust, ifodasiz. Diqqatini sekinlik bilan to'playdi. Rigid (qotib qolgan), diqqatini qiyinchilik bilan ko'chiradi. YAngi sharoitga qiyinchilik bilan moslashadi. Introvert. YAngi odamlarga qiyinchilik bilan qo'shiladi. Tashqi taassurotlarga qiyinchilik bilan javob qaytaradi.

Melanxolik – yuksak senzitivlik xususiyatiga ega. Sezgirliги yuksak (sezgi chegaralari yuqori). Arzimagan sababga ko'ra, ko'zlaridan yosh oqib ketaveradi. Nihoyatda arazchan, sekin yig'laydi. Samimiy, juda oz kuladi, faolligi sust. O'ziga ishonmaydi, tortinchoq, ozgina qiyinchilik tug'iladigan bo'lsa, qo'lini yuvib qo'ltig'iga urib qo'ya qoladi. G'ayratsiz qatiy emas. Diqqati tez chalg'iydi, barqaror emas. Psixik tempi sust. Rigid (qotib qolgan). Introvertlik xususiyatiga ega.

Shunday qilib, temperament individning tabiiy belgilangan psixik xususiyatlarining individual o'ziga xos yig'indisidir. bu xususiyatlarga umumiy nerv-psixik faollikning jadalligi, zo'rliq qilish, ta'sirlanish va harakatlarning maromi, individning motorli, aqliy va kommunikativ sohasida namoyon bo'ladigan xususiyatlarning kuchayishi va susayishi; sub'ekt emotsional tuzilishining qo'zg'aluvchanligi, reaktivligi, barqarorligi, hissiyotlarning



nazorat qilinishi kiradi. Temperament faqat faoliyat va hulq-atvor usullarining dinamik xususiyatlarini belgilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. E. G'oziyev "Umumiy psixologiya" – T.: A.Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti, A.Navoiy, 2009.
2. O'. Asqarova "Psixologiya" 2015 -yil Namangan.
3. E. G'oziyev. " Oila psixologiyasi" 2005 yil. Namangan