

TEMPERAMENT

Igamberdiyeva Dilnoza

*Marg'ilon Abu Ali ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi tibbiyot texnikumi
o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada inson psixologiyasi temperamentining kelib chiqishi va turlari taxlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *melanhole, sandus, plegma, ekstrakt, mimika, hole.*

Psixologiya fani tarixida temperament haqidagi ta'limotni birinchi bo'lib qadimgi grek olimi Gippokrat (e.a.460-356y) yaratdi. Gippokrat temperamentning mohiyati va temperament tiplarining nomlarini asoslashga harakat qilib, o'tkazgan tadqiqotlari asosida temperamentga xos xususiyatlarni tizimga solib, quyidagi turlarga ajratgan: xolerik, melanxolik, flegmatik, sangvinik. Ularning har biriga xos bo'lgan xususiyatlarni alohida-alohida tavsiflab bergan. Gretsiya faylasuflari to'rt element - havo, suv, olov va tuproq elementlariga muvofiq keladigan sifatlar: issiqlik, sovuqlik, quruqlik va namlik sifatleri to'g'risidagi gipotezalarga asoslangan holda, ular inson a'zosida bu elementlarga to'g'ri keladigan to'rtta asosiy suyuqlik bor, deb hisoblaydilar.

Temperament tiplarining nomlari ham ana shu suyuqlik nomlari bilan bog'liq. Masalan, xolerik grekcha "hole" so'zidan olingan bo'lib - o't, sangvinik grekcha "sandus" so'zidan olingan bo'lib - qon, melanxolik grekcha "melanhole" so'zidan olingan bo'lib - qora o't, flegmatik grekcha "plegma" so'zidan olingan bo'lib - shilimshiq modda, degan ma'nolarni bildiradi. Gippokrat ta'limotiga ko'ra, har qaysi odamda yuqoridagi to'rt xil suyuqlikdan biri ko'proq bo'lib, inson a'zosida ustun turadi. Rus olimi I.P.Pavlov o'zining "Asab tizimining tiplari" nomli ta'limotini kashf etdi. Akademik I.P.Pavlov asab tizimining kuchli, muvozanatsiz - xolerik, kuchli, muvozanatli, epchil - sangvinik, kuchsiz, ta'sirchan - melanxolik, kuchli, muvozanatli, sust - flegmatik kabi to'rtta umumiy tiplarini aniqladi. Akademik I.P.Pavlov juda ko'p tajribalar natijasida asab tizimining kuchi hujayralardagi fiziologik moddalarning qolgan miqdori belgilanishi bilan isbotlaydi. Asab tizimining kuchi, qo'zg'alish, tormozlanish jarayoniga ham taalluqli bo'lib, kuchli qo'zg'ovchilarga bardosh bera olish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Asab tizimining genotipik omillari ko'proq ishtirok etgan holda organizmda paydo bo'ladigan alohida ruhiy xususiyatlarning nimalarga bog'liqligini ifodalab beradi. Bu asoslar I.P.Pavlov tomonidan ochib berilgan va keyinchalik ko'pgina psixofiziologlar tomonidan puxta tadqiq qilingan. Asab jarayonlarining kuchi, ularning vazminlik holati, harakatchanligi, shuningdek, faolligi ana shunday xususiyatlardandir. Odam asab tizimi qanchalik kuchga bardosh berishi mumkinligi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining kuchiga bog'liq bo'ladi. Demak, temperament - inson shaxsining alohida xususiyati bo'lib, shaxsning emocional qo'zg'aluvchanligi, psixik faoliyat tezligi, his-tuyg'ularning ifodalanishi, muloqotga kirishuvchanlikni ifadolovchi, nisbatan barqaror tug'ma xususiyat hisoblanadi. har bir

insonda temperamentning o'z tipi, uning asosida yotgan asab tizimi xususiyatlari juda barqaror bo'ladi.

Insonning temperamenti haqidagi tasavvur odatda shu shaxs uchun hos bo'lgan ayrim psixologik xususiyatlar asosida vujudga keladi. Oliy asab faoliyatining temperament turlari xususiyati haqida quyidagicha ta'riflar beriladi.

XOLERIK

Xolerik temperament (harakatchan, serjahl va chaqqon) -hissiyotning tez va kuchli qo'zg'aluvchanligi, barqaror bo'lishi bilan ajralib turadi. Xolerik temperamentli insonlarning hissiyotlari ularning imo-ishoralarida, (mimikalarida), harakat va so'zlashuvlarida yaqqol ko'rinib turadi. Juda g'ayratli, ishga ehtiros bilan berilish qobiliyatiga ega bo'lgan, tez va shiddatli, qizg'in emotsional "portlash" va kayfiyatning keskin o'zgarishlariga moyil, ildam harakatlar qiladigan inson xoleriklar deb ataladi. Bu tip vakillari sabr-toqat kerak bo'ladigan qollarda o'zlarini tutib turishlari qiyin bo'ladi. Ular juda faol hayot kechirishga intilishadi, harakatlari va so'zlarida keskinlik, ba'zida esa qo'pollikni ham ko'rish mumkin. Ularning harakatlari fikrlaridan oldin yuradi, shuning uchun ham ular bir ishni qilib qo'yib, keyin mulohaza yuritadilar. Ular gohida hushchaqchaq va dilkash suhbatdosh, gohida esa serjahl va asabiy holda bo'ladilar. Ana shunday paytda ularni umuman gap tushuntirib bo'lmaydigan darajadagi qiyofada ko'rish mumkin.

SANGVINIK

Sangvinik temperament (hushchaqchaq, so'zamol) -hissiyotning tez, kuchli qo'zg'aluvchanligi, lekin be'aror bo'lishi bilan farqlanadi. Sangvinik temperamentli insonlarning kayfiyati tez-tez o'zgarib, bir kayfiyat o'ziga teskari bo'lgan ikkinchi bir kayfiyat bilan tez almashib turishi mumkin. Sangviniklardagi jarayonlar xoleriklardagi singari tez bo'ladi. Bu hil temperamentli insonlar ildam, chaqqon, serharakat va jo'shqin bo'ladi. Ular ko'p ishga tez va g'ayrat bilan kirishadigan, lekin ishdan tez soviydigan bo'lishadi. Bir zayldagi ishlarni uzoq, davomli suratda bajarishga moyil bo'lmaydilar. Bir turdagi faoliyatdan ikkinchi turdagi faoliyatga osonlik bilan o'tadi. Tanish va do'stlari ko'p, begona insonlar davrasida o'zini erkin tutadi. Sezgilari psixik faollikka ega bo'lgan, atrofda bo'layotgan vazifalarga tez munosabatini bildiruvchi, taassurotlarni hadeb o'zgartirishga intiluvchi, ko'ngilsizliklarni engil o'tkazib yuboruvchi, jonli, harakatchan, ifodali mimikasi va harakatlari bo'lgan insonlarga sangvinik deyiladi.

MELANXOLIK

Melanxolik temperament (g'amgin, ta'sirchan)- hissiyotning sekin, lekin kuchli qo'zg'aluvchanligi va barqaror bo'lishi bilan farqlanadi. Melanxoliklar barqaror, davomli kayfiyatga moyil bo'lib, bu tur odamlar sustkash bo'ladilar. Bu temperament egalari ishga birdan kirishmasligi mumkin, lekin kirishganda ham boshlagan ishini ohiriga etkazadi. Ular bir narsadan hafa bo'lsalar bu hafalik uzoq vaqt davom etadi, barqaror bo'ladi. Melanxolik tipidagi insonlarning asab jarayonlari kuchsiz bo'lib, tormozlanish jarayoni qo'zg'alish jarayonlaridan ustun turadi. Tez hayajonlanadigan, ta'sirchan, yoqimli yoki yoqimsiz hislarni chuqur qabul qiladigan va muloqot davomida sekin gapiradigan insonlardir. Ularning asab tizimlari zaif, har narsaga e'tiborli va ehtiyotkor bo'lishadi. Ta'sirchan, chuqur kechinmali,

gap ko'tara olmaydigan, ammo atrofdagi voqealarga unchali e'tibor bermaydigan, o'zini to'htata oladigan va sekin ovoz chiqaradigan insonlar melanholiklar deb ataladi.

FLEGMATIK

Flegmatik temperament (bosiq, og'ir tabiatli)-hissiyotning juda sekin, kuchsiz qo'zg'alishi va uzoq davom etmasligi bilan xarakterlanadi. Flegmatik temperamentli insonlarda, hissiyotlarning tashqi ifodasi kuchsiz bo'ladi. Bu hil temperamentli odamlarni hursand qilish, hafa qilish yoki g'azablantirish ancha qiyin. Flegmatiklarda psixik jarayonlar sust o'tadi. Bu hil temperamentli odamlar nihoyat og'ir, yuvvosh, bosiq, harakatlari salmoqli bo'ladi. Flegmatik tipidagi insonlar hissiyotga tez berilmasligi bilan ajralib turishadi. Ular arz holini hammaga aytavermaydi, boshqalarning hissiyotlarini ham beparvolik bilan kuzatadi. Ular uzoq kuta olishi va sabr-toqatli bo'lishi bilan boshqa temperament egalaridan ajralib turishadi. Yuragi keng, barqaror intilishlarga va doimiy his-tuyg'ularga ega, harakatlari va nutqi bir hil maromda bo'lgan, ruhiy holatini tashqi tomondan ifoda etmaydigan inson flegmatik, deb ataladi. Psixologik tadqiqotlar natijasiga ko'ra, temperament turlari aralash tarzda uchrashi ham kuzatiladi. Insonda qaysi tipdagi temperamentning xususiyatlari ko'proq namoyon bo'lsa, shunga qarab u yoki bu temperament tipiga mansub deb ataladi. har bir temperament tipining o'ziga hos ijobiy va salbiy tomonlari bor. Jumladan, xolerik temperamentli shaxsning ijobiy tomoni uning g'ayratliligi, harakatlar tezligi, qat'iyligida; salbiy tomoni tormozlanish jarayoni sust bo'lganligi sabab nojo'ya harakatlarni sodir etib qo'yish holatlarining yuzaga kelishi; flegmatik tipining ijobiy xislatlaridan biri bosiqlikda, hissiyotlarni engib o'ta olishda; salbiy jihati sustkashligi, beparvoligi ba'zida yalqovligida; melanholiklarning ijobiy tomoni ehtiyotkorona munosabat, osoyishtalik; salbiy tomoni ular oddiy voqealardan ham ta'sirlanishi, arzimagan narsadan hafa bo'lishidir.

Temperament xususiyatlari aqliy mehnatga ta'sir etishi, aqliy jarayonlarning tezligiga, diqqatning barqarorligi va ko'chishi, ishga "jalb qilish" dinamikasi, ish davomida emocional jihatdan o'z-o'zini tartibga solish, asabning ma'lum darajada zo'riqishini belgilab beradi. Temperamentning faollik darajasi va harakatchanlik darajasi kabi xususiyatlari ta'limning muvaffaqiyatiga qarama-qarshi ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga faoliyatning ba'zi turlarida temperament xususiyatlaridan faqat ularning bajarilish jarayonining borishi emas, balki ma'lum darajada natijasi ham boqliq bo'lishidir. Faoliyatning bu turlariga nisbatan psihikaning ancha maqbulroq va kamroq darajada barqaror belgilar to'g'risida gapirish mumkin. harakatlar sur'ati va jadallashuviga qat'iy talablar qo'yiladigan mehnat sohalarida psihikaning individual xususiyatlari mehnat faoliyati qobiliyatiga ta'sir etuvchi omil bo'lishi mumkin. har bir sohada - fan, texnika, san'at sohasidagi har hil kasb egalari orasida temperamentning turli hil tiplari vakillarini uchratish mumkin. Ko'pchilik shoir va yozuvchilarda ta'sirchanlikning yuqori darajasini kuzatgan holda ularni melanholik temperamentli shaxslar sirasiga tegishli deb aytish mumkin. Kasb tanlashda ham temperamentning ahamiyatli jihatlari ma'lum ma'noda o'z ta'sirini o'tkazadi. Ba'zi bir kasblar borki, ular oldiga yuqori darajada talablar qo'yiladi. Masalan, futbolchi bo'lish uchun chaqqonlik, serharakatchanlik talab etilsa, aktyor yoki san'atkor bo'lish uchun emocional qo'zg'alish, tartibga solish, asabning ma'lum darajada zo'riqishini belgilab beradi. Temperamentning faollik darajasi va harakatchanlik darajasi kabi xususiyatlari ta'limning

muvaaffaqiyatiga qarama-qarshi ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga faoliyatning ba'zi turlarida temperament xususiyatlaridan faqat ularning bajarilish jarayonining borishi emas, balki ma'lum darajada natijasi ham bog'liqdir.

Begona muhitga tushib qolganda 60% bolalar doimiy bog'liklikni namayon qiladilar (Masalan: odatda o'yin va laboratoriyaning o'yin uchun belgilangan honalarda). Ular onasining oldida bemalol o'ynashadi, yangi muhitga o'rganishadi. Onasi ketganda esa havotirga tushishadi, qaytganda esa unga intilishadi. Ammo ba'zi bolalarda salbiy boqliqlik kuzatiladi. Ular atrof-muhitni o'rganishni o'rniga faqat onasiga intiladilar. Ona ketganda esa yig'lashga tushadi yoki onani kelish - kelmasligiga befarq qoladilar. Ho'sh buni qanday izohlash mumkin? Balki bunday bolalarda hulq-atvor tug'ma bo'ladi. Bolaning temperamenti tug'ma Qobiliyatni tashkil etadi va bu, ayniqsa his – tuyg'ularga oid bo'ladi. Ya'ni: Faollik; Bezovtalik; Jahldorlik; Xushmuomalalik; Vazminlik. Hayotning birinchi haftasida “yengil” tabiatli bolalar quvnoq, hayotga chanqoq bo'lishadi. “Og'ir” tabiatli bolalar esa asabiy bo'lishadi. Temperament doim turg'un ya'ni o'zgarmas bo'ladi. Masalan ta'sirchan bolalar odatda 9 oylik paytida harakatchan bo'lishadi. 4 oylik bolalar atrof-muhitdagi o'zgarishlarni qabul qila olmaydigan, 2 yoshdan boshlab qo'rqqoq va sust bo'lishadi. Atrof muhitga tez o'rganib qoladigan bolalar esa 2 yoshda ochiq va hushchaqchaq bo'ladi. Ularga nisbatan sust va qo'rqqoq 2 yoshli bolalar 8 yoshida tortinchoq va uyatchang bo'lib qolishadi. Yangi Zelandiyada bo'lib o'tgan tadqiqotlarning birida 900ta odamning hayoti kuzatildi. Bu o'tkazilgan tadqiqotlarda shuni aniqlashdiki, ruhan faol va impulsiv 3 yoshli bolalar 21 yoshida yanada agressiv, urushqoq bo'lib voyaga etgan. Sust 3 yoshli bolalar esa 18 yoshdan keyin yanada ehtiyotkor va qat'iatsiz bo'lib o'sgan. Yillar davomida jur'atsiz. Sust bolalar o'zlarini erkin tutishni o'rganishadi, lekin dadil va jur'atli bolalarning hammasiyam uyatchang va tortinchoq bo'lavermaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Дэвид Майерс. Психология 2018 йил. 142-143 бетлар.
2. К. SH. Baltaeva, SH. T. Iskandarova, N. S. Tadjibaeva, M. I. Xasanova. Sanoat gigienasi va sanitariyasi. Farmatsevtika va tibbiyot oliy o'quv yurtlari talabalari uchun darslik. - T., 2010 y.
3. Nurmuhamedova M. X., Nazarova X. A. Gigiena. Toshkent, 2007 y.