

SHAXSNING INDIVIDUAL PSIXOLOGIK - XUSUSIYATLARI

Po'latova Shahnoza Ikrom qizi

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti Farg'ona filiali o'qituvchisi.*

Annotatsiya : *Mazkur maqolamizda shaxsning individual xususiyatlari, his – tuyg'ulari, harakteri, qobiliyatlari, insonning vaziyatlarini kelib chiqishi, temperamentlari, kishilarni fel-atvorini usullari, temperament tiplarini psixologik tavsifi, inson xususiyatini guruhlari haqida ma'lumot berib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *temperament, individual, shaxs, senzitivlik, reaktivlik, faollik, refaollik, reaksiya tempi, ekstravertlik va intravertlik, sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik.*

Аннотация: *В данной статье мы предоставили информацию об индивидуальных особенностях человека, чувствах, характере, способностях, происхождении человеческих ситуаций, темпераментах, способах поведения человека, психологическом описании типов темперамента, группах характеристик человека.*

Ключевые слова: *темперамент, личность, личность, чувствительность, реактивность, активность, реактивность, время реакции, экстраверсия и интроверсия, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик.*

Annotation: *In this article, we have provided information about the individual characteristics of a person, feelings, character, abilities, the origin of human situations, temperaments, methods of human behavior, psychological description of temperament types, groups of human characteristics.*

Keywords: *temperament, individual, personality, sensitivity, reactivity, activity, reactivity, reaction time, extraversion and introversion, sanguine, choleric, phlegmatic, melancholic.*

Shaxsning individual xususiyatlari haqida gapirilganda uning tug'ma biologik xususiyatlariga alohida e'tibor berisimiz lozim. Atrofdagi kishilarni kuzatganda ular his-tuyg'ularni namoyon qilishida, harakat tezligida farq borligi seziladi. Birovlar tajang, harakatchan va quvnoq bo'lsalar ham ularning tuyg'ulari beqaror bo'ladi. Boshqalari yuvosh, zararsiz bo'ladilar. Uchinchilari esa biror narsadan tez ta'sirlanadilar, lekin o'z tuyg'ularini yashiradilar, passiv bo'ladilar. Oliy o'quv yurtiga qabul qilinganini eshitgan bolaning o'zini tutishi yoki hayotning og'ir sinovlari paytida odam beixtiyor namoyon qiladigan reaksiyalari uning tempera-mentini hosil qiladi. Bu ikkala vaziyatni biri og'ir-bosiqlik bilan, boshqasi esa o'zini yo'qotgudek darajada hayajon bilan boshdan kechiradi.

His-tuyg'ularning paydo bo'lish tezligi va kuchida, hamda kishining umumiy harakatchanligida namoyon bo'ladigan individual-psixologik xususiyatlar majmui

temperament (lot. temperamentum – aralashma, qismlar nisbati) degan ma'noni bildiradi. Qadim zamonlarda kishidagi tuyg'ular va harakatlarning xususiyatlari uning tanasidagi suyuqliklarning miqdoriga, ularning nisbatiga bog'liq deb hisoblanadi. Qadimgi grek shifokori va tabiatshunosi Gippokrat taxmin qilganki, bir xil odamlarning organizmida safro (shole) ko'proq bo'ladi, bunday

kishilarni xoleriklar; boshqalarda qon (sanguinis) ko'p bo'ladi, ularni sangviniklar; uchinchi bir kishilarda shilliq narsa (phlegma) ayniqsa ko'p, ularni flegmatiklar; to'rtinchi bir kishilarda qora safro ko'p miqdorda bo'lib, ularni melanxoliklar deb nomlaganlar.

Ko'pgina kishilarning shaxsi faqat birgina tipga xos belgiga ega bo'lib qolmas-dan, balki, ikki va undan ham ko'proq tipning belgilariga ega bo'ladi. Kishida xolerik tipdagi xususiyatlar bilan bir qatorda, masalan, sangvinik tipdagi kishining belgilari ham bo'lishi mumkin; melanxolik tipdagi kishida esa flegmatik tip

xususiyatlari uchraydi va hokazolar. Bu tiplar sof holda hayotda ancha kam

uchraydi. Yana ko'pgina o'tkinchi oraliq yoki aralash tiplar bor. Temperament tiplarining psixologik tavsifi quyidagi muhim xususiyatlar yordamida aniqlab olishimiz mumkin:

1. Senzitivlik (lotincha sensus – sezish, his qilish). Insonda bironta psixik reaksiyani hosil qilish uchun zarur o'ta kuchsiz sezgilarning paydo bo'lishi uchun kerak qo'zg'ovchining ozgina kuchi, ehtiyojlar qondirilmasligining sezilar - sezilmas darajasi mujassamlashadi.

2. Reaktivlik – 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'sirlanuvchanlikning ifodalanishidir.

3. Faollik - inson qanday faollik darajasi bilan tashqi olamga ta'sir ko'rsatishi va maqsadlarini amalga oshirishda obyektiv hamda subyektiv qarama-qarshiliklarni faollik bilan yengishiga qarab fikr yuritiladi.

4. Refaollik bilan faollikning o'zaro munosabati. Bunda odamning faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligiga qarab, misol uchun, tashqi va ichki sharoitlarga (kayfiyatga, favqulodda holatda) yoki maqsadlarga, ezgu niyatlarga, xohish-intilishlarga ko'ra fikr bildirish nazarda tutiladi.

5. Reaksiya tempi - psixik reaksiyalar va jarayonlarning kechish tezligiga, binobarin, harakat tezligiga, nutq suratiga, farosatlilikka, aql tezligiga asoslanib xulosa chiqariladi.

6. Harakatlarning silliqligi va unda qarama-qarshi sifat rigidlik (qotib qolgan-lik), shaxsning o'zgaruvchan tashqi taassurotlariga qanchalik yengillik va chaqqon muvofiqlashuviga, shuningdek, uning xatti-harakatlari qanchalik sust va qotib qolganligiga baho berishdan iboratdir.

7. Ekstravertlik va intravertlik - shaxsning faoliyati va reaksiyasi ko'p jihatdan nimalarga bog'liqligiga, chunonchi favquloddagi, tashqi taassurotlarga (ekstravertlik) yoki aksincha, timsollarga, tasavvurlarga, o'tmish hamda kelajak

bilan uyg'unlashgan mulohazalarga (intravertlik) taalluqlidir.

Sangvinik – juda faol, har bir narsaga ham qattiq kulaveradi, yolg'on dalillarga jahli chiqadi. Atrofdagi narsalar, ma'ruzalar diqqatini tez jalb etadi. Imo-ishoralar-ni ko'p ishlatadi, chehrasiga qarab kayfiyatini aniqlab olish qiyin emas. Juda sezgir bo'lishiga qaramay kuchsiz ta'sirni (qo'zg'atuvchilar) seza olmaydi, serg'ayrat, ishchan, toliqmas. Faollik bilan refaollik munosabati muvozanatda, intizomli, o'zini tiya biladi, boshqara oladi. Xatti-harakati jo'shqin, nutq surati tez, yangilikni tez payqaydi, aql-idroki tiyrak, topqir, qiziqishlari, kayfiyati, intilishlari o'zgaruv-chan. Ko'nikma va malakalarni tez egallaydi. Ko'ngli ochiq, dilkash, muloqotga tez kirishadi. Fantaziyasi yuksak darajada rivojlangan, tashqi ta'sirlarga hozirja-vob.

Xolerik – sust senzitivlik xususiyatiga ega. Juda faol va refaol. Ko'pincha refaolli faollikdan ustun keladi. Betoqat, serg'ayrat, tinimsiz. Sangvinikka qaraganda silliqroq, lekin ko'proq qotib qolgan. Qiziqishlari, intilishlari barqaror, xatti-harakatlarida qat'iylik mavjud. Biroq diqqatni bir joyga to'plashda qiynaladi. Nutq surati tez va hokazo.

Flegmatik – senzitivligi sust, his-tuyg'usi kam o'zgaruvchan, shunga ko'ra bunday shaxsni kuldirish, jahlini chiqarish, kayfiyatini buzish qiyin. Ko'ngilsiz hodisa, xavf-xatar haqidagi xabarga xotirjamlik bilan munosabatda bo'ladi. Vazmin, kam harakat, imo-ishorasi, mimikasi ko'zga yaqqol tashlanmaydi, lekin serg'ayrat, ishchan, faol, chidamli, matonatli. Nutq va harakat sur'ati sust. Faoli-yati kamroq. Diqqatni to'plashi osoyishta. Diqqatni ko'chirishi qiyin. Intravert-lashgan, kamgap, ichimdan top, yangilikni qabul qilishi qiyin. Tashqi taassurotlar-ga sustlik bilan javob beradi.

Melanxolik – sentizivligi yuksak, tortinchoq, g'ayratsiz, arazchan, xafaqon. Jimgina yig'laydi, kam kuladi. Qat'iyligi va mustaqilligi zaif. Tez toladi, diqqati beqaror. His-tuyg'usi sust o'zgaradi. Rigid, interavertlashgandur.

Temperament xususiyatlarini yoshlikdan tarbiyalab borish juda ham muhim fazilatdir. Buning uchun bolaning qaysi temperament tipiga taalluqli ekanini

aniqlash zarur. Misol uchun, chaqaloq yig'loq, besaramjon bo'lsa harakatchan tipga, tinch, kam yig'laydigan bo'lsa flegmatik bo'lishi mumkin. Bolalar temperamentini maxsus o'yinlar orqali o'rganish mumkin. Masalan, xonaning 2 tomoniga stol qo'yiladi, 20 ta kubik va kurakcha qo'yib, kubiklarni kurakchaga taxlab 2-stolga ko'chirish taklif qilinadi. Xolerik tipdagi bola ishni birinchi bo'lib bajara-man deb shoshilib kubiklarni to'kib yuboradi. Melanxonik men buni qila olmayman deydi, flegmatik shoshmasdan sekin bajaradi.

Temperament odamga tug'ma ravishda berilsa ham tarbiyaning ta'siri va hayot sharoiti davomida o'zgartirish mumkin. Bunda o'z-o'zini tarbiyalashning ahamiya-ti kattadir. Kuchsiz tipdagi bolalar tez charchab qoladilar. Kuchli temperamentga

ega bola esa ishga kirishish uchun biroz taraddudlanadi, ammo topshiriqni uzoqroq bajaradi. Sport musobaqalarida ham kuchlilar yaxshiroq natija ko'rsatadi, kuchsiz-lari o'zlarini yo'qotib qo'yadilar. Qo'zg'aluvchan bolaga o'zini tuta bilish malaka-sini tarbiyalash ma'lum sharoitlarda o'zini to'xtata olishga o'rgatish juda zarur. Kuchsiz tipdagi bolalarga ko'p harakat qilish, faollik ko'rsatish imkonini berish lozim. Mashg'ulotlarda bunday bolalardan tez-tez so'rab turish kerak, ularga faollik va chaqqonlikni talab qiladigan vazifalarni topshirish kerak. Kuchsiz tipdagi bolalar ishchanlik holatlarini kuchli tipdagilarga nisbatan tez yo'qotadilar, shu-ning uchun ularni charchashlikkacha olib bormaslik kerak, aks holda tormozlanish jarayoni boshlanishi mumkin. Muntazam olib boriladigan mashqlar kuchsiz nerv

sistemasini mustahkamlaydi, ularning ishchanlik qobiliyatini oshirib boradi. Nerv sistemasi kuchsiz bolalar yangi sharoitga qiyin ko'nikadilar, yangiliklardan qochib yuradilar.

Xulosa.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, flegmatik bolalar - harakatlari sust, kamgap, muayyan bir narsani kuzatib, uzoq vaqt tinch o'tira oladi. O'z diqqatini bir narsaga qaratib, tevarak-atrofdagilarga e'tiborsiz bo'la oladi. Uning har bir ishi va faoliyatida qandaydir erinchoqlik holatlarini kuzatish mumkin. O'ziga berilgan

topshiriq va vazifalarni sira shoshilmay bajaradi. Bunday bola ovqat tanlamaydi, bori bilan qanoatlanadi. U biror vazifani bajarishda tengqurlaridan orqada qolib ketishi mumkin. Bolaning xatti-harakatiga ko'proq e'tibor bersangiz, uning sustligi, savolingizga turib-turib javob berishi, hozirjavob emasligi ma'qul tushmaydi. Bola o'ylab ish ko'radi, o'z faoliyatini rejalab, puxta bajaradi, u zehnli, xotirasi yaxshi.

Xolerik bolalar - bunday bola o'z istagi va maqsadini amalga oshirishi uchun hech narsadan tap tortmaydi, erkalik qiladi, janjal ko'taradi, qaysarlik qiladi, lekin o'z aytganini bajartiradi. Hamma narsa uning irodasi va kayfiyatiga bog'liq, uning yuz ifodasi jonli. U goho qaysar, intiluvchan va tavakkalchi bo'lsa, goho e'tiborsiz, beixtiyor «bajaruvchi» va indamas bo'lib qoladi. U «buyuk xayolpa-rast», O'zi ta'sirlangan narsalarni oqizmay-tomizmay san'atkorona va mahorat bilan so'zlab bera oladi. Xolerik mijozli bolani olov bilan qiyoslashingiz mumkin. Hattoki rasm solganda qizil, to'q ranglardan ko'proq foydalanadi va voqea hodisa-larni ifodali qilib aks ettiradi.

Sangvinik bolalar - bola harakatchan, epchil. Diqqati o'zgaruvchan, bir narsaga bir daqidadan ko'p e'tiborini ushlab tura olmaydi. Uni kichkina chum-chuqqa o'xshatish mumkin: u hamma joyga bo'lishga ulguradi, hamma narsani bilishga intiladi. Kattalarga uning xatti-harakati yoqavermaydi. Barcha uni birdek

jiddiy emas, e'tiborsiz, o'z-o'zini boshqara olmaydi deyдилару, baribir yaxshi ko'radilar, ko'rmasalar sog'inadilar. Chuchuktomoq, tez-tez va oz-ozdan tamaddi qiladi. Mevalarga o'ch, tuzlamalarni jon-jon deb yeydi. Tez uxlab, erta uyg'onadi. Uning ichki dunyosi tuyg'ularga boy, ammo bu munosabatlarda yaqqol namoyon bo'lmaydi. Bunday bolaga ta'sir ko'rsatish uchun uning hurmatini, ijobiy munosa-batini qozonish lozim.

Melanxolik bolalar - bu tipdagi bolaning ichki dunyosini sirli olam deyish mumkin. Ko'proq yolg'izlikni qo'msab, o'zini chetga tortadi, tinch o'yin-larni izlaydi. Kayfiyatiga moslashish juda qiyin. Qachon qarasangiz g'amgin bo'lib

yuradi, uni kuldirish amri mahol. O'z yoshiga nisbatan aqlli ko'rinadi, uning mantiqan fikr yuritishlari kishini hayratda qoldiradi. Lekin unda «kichkintoy» odat-

larini ham ko'rish mumkin, barmoqlarini og'ziga solishi, tirnoqlarini tishlashi va boshqalar g'ashingizga tegadi-ki, uni ko'p koyiysiz. Rasm solish, kitob o'qish jonu dili, bema'ni hikoyalar, qo'rqinchli voqealar, turli ertaklarni yoqtiradi. Ma'qul ko'rgan odamlari bilan emin-erkin gaplashadi, aksincha uning diliga kalit topish juda qiyin, u «indamaslar» qatoridan o'rin olgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Jalilova S.X - Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi. «Faylasuflar» nashriyoti Toshkent – 2017
2. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Voleybol bilan shug'ullanishning inson organizmiga ijobiy ta'siri. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10009881>. International Journal of Education, Social Science & Humanities.
3. Finland Academic Research Science Publishers
4. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish. issn 2181-351 volume 2,
5. special issue 12 october 2023, <https://erus.uz/>
6. 4. Pulatov A.A., Isroilov SH.X., Qurbanova M.A. Voleybol // J.T. III kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. – T., 2003. - 44 b.
7. 5. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi Voleybol o'yinini o'rgatishning pedagogik asoslari. Vol. 2 No. 11 (2023): Educational Research in Universal Sciences (ERUS).