

TEMPERAMENT HAQIDA TUSHUNCHA. TEMPERAMENT TIPIGA MOS JUFT TANLASH-OILAVIY MUNOSABATLARNI MUSTAHKAMLIGI OMILI SIFATIDA

*Samarqand Davlat chet tillar instituti, Pedagogika, psixologiya va jismoniy
madaniyat kafedrasi dotsenti: **Yadgarova Ozoda Ibragimovna**
Samarqand Davlat chet tillar instituti Ingliz tili fakulteti, Xorijiy til va
adabiyot (ingliz tili) yo'nalishi, 1-bosqich, 2402-guruh talabasi:
Buriboyeva Fotima Rustam qizi.*

Annotatsiya: Temperament haqida tushuncha yoritilgan. Temperament tipiga mos juft tanlash-oilaviy munosabatlarni mustahkamligi haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Temperament, Sangvinik, Flegmatik, Xolerik, Qat'iylik, iroda va sabr-toqat, quvnoq, chaqqon, tirishqoq, vazmin, bosiq, kamharakat, jizzaki, qiziqqon, beqaror,

Kirish. Temperament – odamning individual xatti-harakatlarini ifodalab turuvchi tug'ma va turg'un psixofiziologik xususiyatlar yig'indisi. Temperament tug'ma va o'zgarmasdir. Inson qaysi temperament egasi bo'lsa, umrbod o'sha temperamentda qoladi. Temperament tafakkur darajasi yoki insoniylik fazilatlariga qarab ham bo'linmaydi. Shu bois ham barcha temperament vakillari ichida iqtidorli va iqtidorsiz, ilmiy va ilmsiz, vijdonli va vijdonsiz kishilarni uchratish mumkin.

Temperament 4 tipga ajratib o'rganiladi: – quvnoq, chaqqon, tirishqoq va ta'sirchan odam. U tevarak-atrofga tez moslashadi, voqea-hodisalarga reaksiyasi kuchli bo'ladi. Odatda, sangvinik gapdon odam, har qanday inson bilan muloqotga oson kirishib ketadi va suhbat paytida quvnoq mimikani ko'p ishga soladi. O'ziga yoqqan ishga osongina berilib ketsa-da, muntazam davom etuvchi ishlarda qovun tushirib qo'yadi. Sangvinikni kuldirish oson. Sangvinik kuchli tipga kiradi.

Flegmatik – vazmin, bosiq, kamharakat va hissiyotini jilovlab tura oladigan odam. Flegmatik odatda kamgap bo'lib, har qanday ishni shoshmasdan boshlaydi, biroq oxiriga etkazib qo'yadi, murakkab yoki janjalli vaziyatlarda ortiqcha hissiyotga berilmaydi. Agar sangvinik tez yonib, tez so'nadigan alangaga o'xshasa, flegmatik sekin olov olib, uzoq yonadigan alangadir. Tez javob berish zarur bo'lgan vaziyatlarda flegmatik ko'pincha vaqtni boy berib qo'yadi. Bunda sangvinik ustun keladi. Qat'iylik, iroda va sabr-toqat talab qilinadigan ishlarda esa flegmatik ustun. Flegmatikni kuldirish ham, jahlini chiqarish ham qiyin. Flegmatik kuchli tipga kiradi.

Xolerik – jizzaki, qiziqqon, chaqqon, beqaror, hissiy reaksiyaga boy odam. U juda harakatchan. Juda katta ish qobiliyatiga ega xolerik biror ishni qiziqib tez

boshlaydi-yu, oxiriga etkazmay tez orada tashlab qo'yadi. Xolerik hech qachon bir maromda ishlay olmaydi, goh g'ayrat bilan, goh imillab ishlaydi. Ehtiyotkorlik, matonat va chidam talab qilinadigan vaziyatlarda xolerik qiyin ahvolga tushib qoladi. Xolerikning jahlini chiqarish juda oson. Xolerik ham kuchli tipga kiradi.

Melanxolik – g'amgin, zaif, yig'loqi va jur'atsiz odam. U salga xafa bo'ladi, jiddiyoq 100 % xolerik yoki 100 % flegmatik xususiyatlari bilan kelishi kam uchraydi. Masalan, kimdir 70 % xolerik bo'lsa, unda 30 % melanxoliya alomatlari yoki 75 % flegmatik tipiga 25 % sangvinik tipini eslatuvchi xususiyatlar qo'shilib kelishi mumkin. Biroq bitta odamda ikkita temperament tipi 50/50 bo'lib kelmaydi.

Tabiatshunoslikning temperamentlarni o'rganish tarixidagi muhim nuqta I. P. Pavlovning odamlar va oliy sutemizuvchilar uchun umumiy bo'lgan asab tizimining turlari (yuqori asabiy faoliyat turlari) to'g'risidagi ta'limotidir. U temperamentning fiziologik asosini asab tizimining asosiy xususiyatlari: asab tizimida sodir bo'ladigan qo'zg'alish va inhibitsiyon jarayonlarining kuchi, muvozanati va harakatchanligi nisbati bilan belgilanadigan yuqori asabiy faoliyat turi ekanligini isbotladi. Pavlov yuqori asabiy faoliyatning aniq belgilangan 4 turini, ya'ni asab jarayonlarining asosiy xususiyatlarining ma'lum komplekslarini ajratib ko'rsatdi va ularni Gippokratning temperament turlari bilan taqqosladi.

• zaif turi ham qo'zg'aluvchan, ham inhibitiv jarayonlarning zaifligi bilan tavsiflanadi - Gippokratik melankolik bilan mos keladi; • kuchli muvozanatsiz tur kuchli qo'zg'aluvchan jarayon va nisbatan zaif inhibitsiyon jarayoni bilan tavsiflanadi - bu xolerik, "cheklanmagan" turga to'g'ri keladi; • kuchli muvozanatli mobil turi - sanguinik, "jonli" turga mos keladi; • kuchli muvozanatli, ammo inert asabiy jarayonlar bilan - flegmatik, "xotirjam" turga to'g'ri keladi.

Temperament asabiy faoliyatning tug'ma konstitutsiyaviy turi sifatida - genotip, atrof-muhitning turli ta'siri ostida fenotip, xarakterga aylanadi. Xulosa qilib aytganda **insonlar to'rt xil temperament xususiyatlariga bo'linadilar:**

Xoleriklar (kuchli, irodasiz);

Melanxoliklar (ojiz, irodasiz);

Sangviniklar (kuchli, irodali, harakatchan); Temperament – bu shaxsning tug'ma psixofiziologik xususiyatlarini aks ettiruvchi va uning hissiy reaksiyalari, xulq-atvori dinamikasini belgilovchi o'ziga xoslikdir. Temperament insonning energiyasi, shiddati, hissiy barqarorligi va faoliyat uslubi bilan bog'liq bo'lgan individual xususiyatlar to'plamidir. Temperamentning asosiy xususiyatlarini tushunish uchun uning quyidagi jihatlariga e'tibor beriladi:

1. Faoliyat va energiya darajasi. Bu odamning faol bo'lish darajasini, energiyasini va shijoatini ifodalaydi. Masalan: ba'zi odamlar juda faol, ishchan bo'lsa, boshqalari sokin va osoyishta bo'ladi.

2. Emotsional barqarorlik Insonning hissiy holati va kayfiyatining qanchalik o'zgaruvchanligi yoki barqarorligi. Barqaror emotsiyalar: Kayfiyatni nazorat qilish oson, muvozanatli. O'zgaruvchan emotsiyalar: Kayfiyati tez-tez o'zgaradi, ba'zan esa stressga nisbatan sezgir bo'ladi.

3. Reaksiya tezligi, Bu shaxsning tashqi yoki ichki ta'sirga javob berish tezligini ifodalaydi. Ba'zi odamlar tez harakat qiladi yoki javob beradi (tezkor), boshqalari esa o'ylab, sekinroq harakat qiladi (mulohazakor).

4. Moslashuvchanlik va qat'iylik, Bu insonning o'zgaruvchan sharoitlarga yoki yangi holatlarga moslashish qobiliyatini bildiradi. Moslashuvchan odamlar yangi vaziyatlarga tez ko'nikadi. Qat'iyatli odamlar esa odatiy harakatlarni o'zgartirishni qiyin his qiladi. Temperament tiplari

I. Gipokratning klassik to'rt temperamenti:

Gipokrat inson temperamentini to'rt xilga bo'lgan: 1. Sangvinik: Faol, quvnoq, hissiy barqaror. Tez motivatsiya oladi, ammo qiziqishi tez so'nadi. Odamlar bilan yaxshi muloqotda bo'ladi, optimistik. 2. Melanxolik: Hissiyotlari chuqur, ichki his-tuyg'ulariga e'tiborli. Kamroq muloqotga kirishadi, sezgir va ehtiyotkor. Stressga nisbatan sezgir, ba'zan o'ziga ishonchsiz.

3. Xolerik: Juda energiyali, tezkor va qattiqqo'l. Hissiyotlarini ochiq ifodalaydi, lekin ba'zida agressiv bo'lishi mumkin. Qattiq intiluvchan, ammo ko'pincha o'zini boshqarish qiyin.

4. Flegmatik: Sokinvachcha, muvozanatli va sabrli.

Ko'p energiya talab qilmaydigan faoliyatlarga qiziqadi. Stressga bardoshli va mustaqil ishlashga qodir. Temperamentning zamonaviy tadqiqotlari. Zamonaviy psixologiyada temperamentni biologik va neyrofiziologik asoslar bilan bog'lashga harakat qilinadi. Eysenck, Kettel, va boshqa olimlar temperamentni o'rganishda quyidagilarga e'tibor qaratgan: Eysenck temperamentni ikki asosiy o'lchov bo'yicha tasniflagan: 1. Ekstraversiya – introversiya. Ekstravertlar odamlar bilan faol muloqot qilishga intiladi. Introvertlar esa ko'proq yolg'izlik va ichki mulohazani afzal ko'radi

1. Nevrotizm (barqarorlik – hissiy o'zgaruvchanlik)

2. Nevrotiklar stress va his-tuyg'ularga sezgir bo'ladi. Barqarorlar esa muvozanatli va salbiy his-tuyg'ulardan tez chiqib ketadi. **Flegmatiklar (kuchli, irodali, bosiq).**

Xulosa. Har bir temperament o'ziga xos xarakter xususiyatiga ega bo'lib ular o'zlariga umr yo'ldosh tanalayotgan imkon qadar o'zining xarakteriga qarama-qarshi xarakterlini tanlagani maqsadga muvofiq bo'ladi, sababi kuchli-kuchli yoki ojiz-ojiz xarakter egalariga nisbatan, kuchli-kuchsiz, irodali-irodasiz, harakatchan – bosiq

shaxslar hayot turmush tarzida kamroq oilaviy nizolarga uchrashadi, ya'ni bir-birini xarakterini to'ldirib ketishadi. Yillar o'tib ikki xil temperament egalari (turmush qurganlar) xarakter jihatdan ular bir-biriga moslashib hatto bitta temperament xususiyatlariga ham ega bo'lib borishadi.

Foydalanilgan manbalar:

1. ©Z. Ibodullayev. Tibbiyot psixologiyasi. Darslik., 3-nashr., T.; 2019., 494b.
© Ibodullayev ensiklopediyasi., 2022 y;
2. Habibullayev, Alimulla. O'zbekiston sharqshunoslari bibliografiyasi (1949 - 2022-yillar). Toshkent: Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti, 2022 y.