### Temperament (mijoz)

Reja:

1. *Temperament haqida tushuncha.*
2. *Temperament va oliy nerv faoliyati.*
3. *Temperament tiplari.*
4. *Temperament va faoliyat uslubi.*

**Tayanch iboralar:** *Temperament haqida tushuncha. Temperament haqidagi nazariyalar: gumoral (Gippokrat), konstitutsional (Krechmer, Shel’don), nervfiziologik (I.Pavlov) va h.k. Oliy nerv faoliyati tiplari va temperament. Temperament tiplari va ularning psixologik xarakteristikasi. Temperament va shaxs. Shaxs faoliyatining individual uslublari. O`quv va mehnat faoliyatida o`quvchilarning temperamenti xususiyatlarini hisobga olish.*

**TEMPERAMENT HAQIDA TUSHUNCHA**

Ma`lumki, odamlar xulq-atvor va faoliyat motivlari nisbatan teng bo`lganda, bir xil tashqi ta`sir etganda, bir biridan ta`sirchanligiga va ko`rsatayotgan energiyasiga ko`ra sezilarli darajada farq qiladilar. Jumladan, bir xil kishi sekinlikni, boshqasi shoshilishni yoktiradi, bir xil odamlarga hissiyotlarning tez o`yg`onishi xos bo`lsa, boshqasiga esa sovuqqonlik xosdir, boshqa birovni keskin imo-ishoralar, ma`noli mimika, boshqasining harakatlarida og`ir-bosiqlik, yuzining juda ham kam harakat qilishi ajratib turadi. Kishining harakatlardagi o`zgarishi tabiiy ravishda ko`pincha tarbiyalangan ustanovkalar (ko`rsatmalar) va odatga, vaziyatning talabiga va shu kabilarga bog`liq bo`ladi. Ammo SO`Z yuritilayotgan individual farqlar o`zlarining tug`ma asosiga ega bo`lishi shubhasizdir. Bu shu narsa bilan tasdiqlanadiki, bunday farqlar bolaligidayok ma`lum bo`la boshlaydi, xulq-atvorning va faoliyatning turli sohalarida ko`rinadi va alohida barqarorligi bilan ajralib turadi. Individga xos dinamik fazilatlar o`zaro ichki bog`lanishga ega bo`lib, o`ziga xos tuzilishni tashkil etadi.

Temperamentning xususiyatlari psixikaning individual xususiyatlaridan bo`lib, inson psixik faoliyatining o`tishini, dinamikasini belgilab beradi.

Psixik faoliyat dinamikasi faqat temperamentga bog`liq emas. Psixik faoliyat dinamikasi kishining motivlariga, psixik holatlariga ham bog`liqdir. U holda temperament va kishining faoliyatiga ta`sir qiluvchi xususiyatlarni qanday farqlash mumkin. Buning uchun quyidagi belgilarni hisobga olish zarur.

1.Temperament xususiyatlari faqat bir turdagi emas, balki har xil va turli maqsadlardagi faoliyat turlarida, mehnatda, o`yinda, sportda, o`quv mashg`ulotlari jarayonida nomoyon bo`ladi.

2. Temperament xususiyatlari odam hayotining butun davomida yoki ma`lum qismida barqaror va o`zgarmasdir.

3. Temperament xususiyatlari bir-biri bilan tasodifiy emas, balki qonuniy bog`langan bo`lib ma`lum tuzilishni tashkil qiladi.

Shunday qilib, temperamentning xususiyatlari deganda, bir inson psixik faoliyati dinamikasini belgilovchi psixikaning barqaror individual xususiyatlarini tushunamiz. Bu xususiyatlar turli mazmundagi faoliyatlarda, motivlarda, maqsadlarda nisbatan o`zgarmaydi hamda temperament tiplarini xarakterlovchi tuzilishni hosil qiladi.

Temperament lotincha - temperamentum - qismlarning nisbati degan ma`noni anglatadi. Qadimda kishidagi tuyg`ular va harakatlarning xususiyatlari uning tanasidagi "sharbatlarning"(suyuqliklarning) miqdoriga, ularning nisbatiga bog`liq deb hisoblanar edi. Bularning aralashmasi temperamentdir.

Qadimgi grek vrachi va tabiatshunosi Gippokrat (eramizdan oldingi Y asr ) taxmin qilgan: bir xil odamlarning organizmida safro yoki o`t (chole) ko`p bo`lsa - xolerik; qon (sanguis) ko`p bo`lsa - sangvinik; shilliq narsa - balg`am (phlegma) ko`p bo`lsa - flegmatik, qora safro (melane chole) ko`p bo`lsa melanxolik tipiga kiradi. Uningcha, organizmdagi o`tning xususiyati quruqlikni saqlab turish (xolerik), qonning xususiyati issiqlikni saqlab turish (sangvinik), qora o`tning xususiyati namlikni saqlab turish (melanxolik), balg`amning (shilimshiq modda) xususiyati sovuqlikni saqlab turish (flegmatik) demakdir.

Keyinchalik temperament to`g`risidagi bu taxmin rad qilindi. Lekin temperamentning 4 guruhga bo`linishi va ularning nomlari saqlab qolindi.

Temperament xususiyatlarining ilmiy sabablarini I.P. Pavlov yuksak nerv faoliyat tiplari haqidagi ta`limotida ochib berdi: I.P. Pavlov yuksak nerv faoliyat tiplari deganda hayvonlarda va odamda nerv tizimining faoliyatidagi eng muhim xususiyatlarning chatishuvini tushunar edi. I.P.Pavlov itlarda tajriba o`tkazdi.U hayvonlarning nerv tizimini: a) qo`zg`alish va tormozlanishning kuchiga ; b) bu jarayonlarning muvozanatiga ; v) ularning ildamlik darajasiga qarab bir-biridan farq qilishini aniqladi.

A)Nerv tizimining kuchi hujayralardagi fiziologik moddalarning zahira miqdori bilan belgilanadi. Kuchli tipdagi nerv tizimida bunday zapas ko`p, kuchsizda kamdir. Nerv tizimining kuchi, avvalo kuchli qo`zg`ovchilarga bardosh bera olish qobiliyatida ko`rinadi.

B) Qo`zg`alish va tormozlanish baravar darajada kuchli yoki kuchsiz bo`lganda nerv tizimida muvozanat bo`ladi. Bulardan biri kuchliroq yoki kuchsizroq bo`lsa muvozanat bo`lmaydi.

V) Nerv tizimining ildamligi (labilligi) miya pustining biron qismidagi qo`zg`alishning tormozlanish bilan (yoki aksincha) naqadar engil almashinishidan iborat. Bu eng muhim narsa. Shu belgilarga qarab nerv tizimi 4 tipga ajratildi. Bu ajratish Pavlov fikricha, Gippokratning 4 temperament tipiga to`g`ri keladi.

1. Kuchli, muvozanatli, epchil tip. Serharakat tip. Sangvinik
2. Kuchli, muvozanatli, inert (sustkash) tip. Og`ir, vazmin tip. Flegmatik.
3. Kuchli lekin muvozanatsiz, ya`ni qo`zg`alish tormozlanishdan ustun chiqadigan qizg`in, jushqin tip. Xolerik.
4. Kuchsiz tip. Melanxolik.

Pavlov ta`limotiga muvofiq, oliy nerv faoliyat tiplarining kishi xulqida nomoyon bo`lishi - temperamentdir.

**TEMPERAMENT TIPLARI**

Kishilarning temperamenti tiplarini aniqlash va baholashda quyidagi xususiyatlar hisobga olinadi:

1. SENZITIVLIK. Bu kishidagi tashqi qo`zg`atuvchining ta`siriga nisbatan sezgirligi. Senzitivlik kuchli bo`lsa kishiga ozgina kuchga ega bo`lgan qo`zg`atuvchi ham ta`sir qiladi, psixik reaktsiyani yuzaga keltiradi.

2. REAKTIVLIK. Kishiga turli ichki va tashqi qo`zg`atuvchilar ta`sir qiladi. Aytaylik ichki va tashqi qo`zg`atuvchilar ta`sir kuchi bir xil bo`lganda qanday emosional reaktsiya nomoyon qilishi baholanadi. Reaktivlik -emosionallik va ta`sirlanuvchanlikdir.

3. AKTIVLIK. Turli faoliyatni bajarishda, to`siqlarni engib o`tishda qanday faollik ko`rsatishi baholanadi.

4. REAKTIVLIK VA AKTIVLIKNING O`ZARO MUNOSABATI. Bu ikkalaa xususiyatdan qaysi biri ustunligi.

5. REAKTSIYA TEMPI. Turli psixik reaktsiyalar va jarayonlarning o`tish tezligi. (nutq tempi, fikr yuritish tezligi, harakatlari tezligi va h.k.)

6. XARAKTLARNING eGILUVChANLIGI (MOSLAShUVChANLIGI) VA unga qarama-qarshi xususiyat RIGIDLIGI (qotib qolganligi).

7. eKSTROVERTLIK VA INTROVERTLIK. ekstrovertlik kishinig psixikasining tashqariga yo`nalganligi, tashqi olam bilan faol munosabatda bo`lishi, faoliyatining ayni choqdagi taassurotlarga bog`liqligi. Introvertlik - faoliyatning ichki obrazlarga, o`tmish va kelajak bilan bog`liq fikrlarga bog`liqligi.

Kishining temperamenti qanaqaligi haqidagi tasavvur odatda shu shaxs uchun xarakterli bo`lgan ayrim psixologik xususiyatlar asosida vujudga keladi.

Sezilarli psixik aktivlikka ega bo`lgan, atrofda bo`layotgan voqealarga o`z munosabatini bildiruvchi, taassurotlarini hadeb o`zgartirishga intiluvchi, muvaffaqiyatsizliklar va ko`ngilsizliklarni nisbatan engil o`tkazib yuboruvchi, jonli, harakatchan, ifodali mimikasi va harakatlari bo`lgan kishi SANGVINIK deb ataladi.

Yuragi keng, barqaror intilishlarga va kayfiyatlarga, doimiy va chuqur his-tuyg`ularga, harakatlari va nutqi bir xil maromda bo`lgan, ruhiy holati tashqi tomondan ifoda etilmaydigan kishi FLEGMATIK deb ataladi.

Juda g`ayratli, ishga juda ehtiros bilan berilish qobiliyatiga ega bo`lgan, tez va shiddatli, qizg`in emosional "portlash" va kayfiyatning keskin o`zgarishlariga moyil, ildam harakatlar qiladigan kishi XOLERIK deb ataladi.

Ta`sirchan, chuqur kechinmali, gap ko`tara olmaydigan, ammo atrofdagi voqealarga unchalik e`tibor bermaydigan, o`zini to`xtata oladigan harakatlar qiladigan va sekin ovoz chiqaradigan kishilar MELANXOLIKLAR deb ataladi.

Temperamentning har bir tipiga psixik xossalarning o`z nisbati, avvalo, har xil darajadagi faollik va emosionallik, shuningdek motorikaning u yoki bu xususiyatlari xosdir. Dinamik ko`rinishlarning muayyan strukturasi temperament tipini belgilaydi.

Barcha odamlarni to`rtta tip bo`yicha taqsimlash mumkin emasligi tushunarli. Temperamentlarning turli -tumanligi to`g`risidagi masala fanda hali batafsil hal qilingan emas, ammo aytilgan tiplarni asosiy deb hisoblash mumkin. Bu tiplar sof holda hayotda ancha kam uchraydi. YAna ko`pgina o`tkinchi, oraliq yoki aralash tiplar ham mavjud bo`ladi Temperament shaxsning psixik xususiyatlaridan biridir, lekin bir xil temperamentdagi kishilar ham juda xilma xil bo`ladilar. Ko`pgina kishilarning shaxsi faqat birgina tipga xos bo`lgan belgiga ega bo`lib qolmasdan, 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 tipidagi kishida esa flegmatik tip xususiyatlari uchraydi va hokozo.

Shaxs avvalo-temperamentning turli tiplariga taalluqli bo`lgan psixik xususiyatlarning namoyandasidir. Shaxs temperamentning aralash tipiga egadir. Biroq shunday kishilar ham bo`ladiki, ularda u yoki bu temperament tipi ancha yorqin nomoyon bo`ladi. Masalan, rus sarkardalaridan A.V. Suvorov tipik xolerik edi: zamondoshlarining eslashlaricha uning qarashlari, so`zlari, harakatlari nihoyatda jonliligi bilan ajralib turar edi. U go`yo orom nimaligini bilmas va o`zini kuzatib turgan odamda yuzlab ishlarni birdaniga qilishga intiladigan tinib -tinchimas kishi sifatida taassurot qoldirar edi. U bamisoli yurmas, balki yugurar, otga minib emas balki uchib borar, o`z yo`lida turgan stulni aylanib o`tmas, balki uning ustidan sakrab o`tar edi.

Ko`p kishilar nerv tizimining qanday tipi, binobarin, qanday temperament yaxshi deb qiziqadilar. Bunga bitta javob berish mumkin: har bir temperamentning o`ziga xos ijobiy va salbiy tomonlari bor. Garchi temperament shaxsning tug`ma sifati bo`lsa ham, bundan u hayotiy shart-sharoitlar, faoliyat, tarbiya va o`z-o`zini tarbiyalash ta`siri ostida mutlaqo o`zgarmaydi, degan ma`no kelib chiqmaydi. Atokli kishilar orasida o`z temperamentining salbiy xususiyatlariga barham bera olganlar ko`p bo`lgan. Masalan, A.P. Chexov etuk yoshga borgan bir davrda o`zining kishilar bilan muomalasida hech mahal keskin bo`lishga yo`l qo`ymagan, muloyimligi, xushmuomalaligi, tashqi tomondan xotirjamligi bilan ajralib turgan. Biroq uning tabiiy tug`ma layoqat nishonalari boshqacha bo`lgan edi (u otasi va boshqa oila a`zolari singari keskinligi serjahlligi bilan ajralib turardi). I.P. Pavlov o`z temperamenti ustida ko`p ishladi. U yoshligida juda jahli tez har narsaga qiziqadigan, ayni vaqtda uni nima qiziqtirayotgan bo`lsa, shu narsadan boshqa hamma narsani unuta olish qobiliyatiga ega bo`lgan kishi edi. Keyinchalik u o`z ishtiyoqlarini to`xtata olishni o`rgandi, o`zini jushqin temperamentini boshqara olishga o`rgatdi.

**Adabiyotlar ro`yxati:**

1. *G`oziev E. Oliy maktab psixologiyasi. T. 1997*
2. *G`oziev E. Psixologiya. T. 1994.*
3. *Gamezo M. V., Domashenko I. A. Atlas po psixologii. - M.,1986*
4. *Gippenreyter Yu. B. Vvedenie v obshuyu psixologiyu. Kurs leksiy. - M., 1996*
5. *Granovskaya R. M. Elementi prakticheskoy psixologii. SPb, 1997*
6. *Grimak L. P. Rezervi chelovecheskoy psixiki. - M., 1990*
7. *Karimova V. M. Psixologiya. - T., 2002*
8. *Karimova V. M., Akramova F. Psixologiya. Ma’ruzalar matni - T., 2000*
9. *Klimov E. A. "Osnovi psixologii". Uchebnik. - M., 1997*
10. *Klimov E. A. Osnovi psixologii. - M., 1998*
11. *Merlin V. S. Struktura lichnosti. Xarakter, sposobnosti, samosoznanie. - Perm, 1990*
12. *Nemov R. S. Psixologiya. - Kn.1. Obshie osnovi psixologii. - M., 1994*
13. *Nemov R. S. Psixologiya. - V 2-x kn. Kn.1. - M., 1998*
14. *Nemov R. S. Psixologiya. V 3-x kn. - Kn.1. - M., 1998*
15. *Olshanskiy B. B. Prakticheskaya psixologiya dlya uchiteley. M. 1994.*
16. *Prakticheskaya psixodiagnostika. Metodiki i testi. - M., 1999*
17. *Prakticheskaya psixodiagnostika. Metodiki i testi. - Samara, 1998*
18. [*www.ziyonet.uz*](http://www.ziyonet.uz)